



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

OKSANEN MIKKO JA SIIPOLA EVELIINA
LIIKUNNAN YHTEYS NUORTEN KEHONKUVAAN JA ITSETUNTOON

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan koulutus
2017



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author	
Luokanopettajankoulutus		Oksanen Mikko & Siipola Eveliina	
Työn nimi/Title of thesis			
Liikunnan yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon			
Pääaine/Major subject	Työn laji/Type of thesis	Aika/Year	Sivumäärä/No. of pages
Kasvatustiede	KK	Huhtikuu 2017	49
Tiivistelmä/Abstract			
<p>Tämä kandidaatintutkielma tarkasteli systemaattisen kirjallisuuskatsauksen muodossa kotimaista sekä ulkomaista tutkimuskirjallisuutta nuorten liikuntatottumuksista, kehonkuvasta ja itsetunnosta. Tutkielman tavoitteena oli selvittää, millainen yhteys liikunta-aktiivisuudella ja liikunnan laadulla on nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.</p> <p>Nuoruusikä muodostaa henkisesti haastavan ajanjakson, jonka aikana nuoret joutuvat sopeutumaan lukuisiin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin. Nämä muutokset, yhdistettynä länsimaiseen hoikkuutta ja kehon kauneutta korostavaan kulttuuriin ja sen aikansaamiin ulkonäköpaineisiin, koettelevat nuorten itsetuntoa ja heidän kuvaa omasta kehostaan. Samanaikainen nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen tekee omalta osaltaan painonhallinnasta yhä haastavampaa ja johtaa väistämättä lihavuuden yleistymiseen. Tämän lisäksi liikunnan ilo menettää koko ajan merkitystään, samalla kun ulkonäkösyöt harrastaa liikuntaa yleistyvät.</p> <p>Sekä kotimaisten että ulkomaisten tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuudella on positiivinen yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Tämä sama ilmiö näyttäytyy sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Lukuisten selkeän yhteyden osoittaneiden tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että vähintään yleisten liikuntasuosittelujen mukainen liikunta-aktiivisuus on omiaan tukemaan nuorten kehonkuvaa ja itsetuntoa. Tutkimusten mukaan myös liikunnan laadulla on yhteys nuorten kehonkuvaan. Urheilevat nuoret ovat keskimäärin tyytyväisempiä kehoonsa kuin ei-urheilevat nuoret.</p>			
Asiasanat/Keywords Itsetunto, kehonkuva, liikunta, nuoruus			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORUUS KEHONKUVAN RAKENTAJANA.....	3
2.1	Nuoruusikä kehitysvaiheena	3
2.2	Kehonkuva.....	4
2.3	Kehonkuva kulttuurisena ilmiönä	6
2.4	Nuoruusiän ulkonäköpaineet ja kehonkuva	7
3	NUORUUS ITSETUNNON RAKENTAJANA.....	11
3.1	Itsetunto	11
3.2	Itsetunto nuoruudessa.....	14
4	LIIKUNTA NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	17
4.1	Fyysinen aktiivisuus ja liikunta.....	17
4.2	Nuorten liikuntasuosituksset ja liikunta-aktiivisuus	18
4.3	Nuorten liikuntamotiivit.....	20
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
6	LIIKUNNAN YHTEYS NUORTEN KEHONKUVAAN.....	25
6.1	Liikunta-aktiivisuuden yhteys ulkonäön ja painon kokemiseen	25
6.2	Liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan ja kehotytytyväisyyteen	27
6.3	Liikunnan laadun yhteys nuorten kehonkuvaan.....	29
7	LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN YHTEYS NUORTEN ITSETUNTOON	32
8	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET	39

1 JOHDANTO

Viime vuosina kotimaisessa mediassa ei ole voinut välttyä huolesta lasten ja nuorten vähäistä liikuntaa kohtaan. Husun, Parosen, Sunin ja Vasankarin (2010) mukaan vain noin puolet 12–14-vuotiaista suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kun taas puhutaan 15-vuotiaista nuorista, enää vain yksi kymmenestä täyttää päivittäiset liikuntasuositukset. Yleisten liikuntasuositusten mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 8, 16.) Nuorten liikkumattomuus on ongelma, joka lisää nuorten ylipainoa ja aiheuttaa sekä suoraan että välillisesti muita fyysisiä ja psyykkisiä terveyshaittoja (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 5).

Toinen merkittävä ja mediassa säännöllisesti esillä oleva ajankohtainen ongelma on nuorten ulkonäköpaineet. Murrosikäinen nuori kohtaa päivittäisessä arjessaan median välittämät ulkonäköihanteet, samalla kun joutuu muodostamaan uutta suhdetta muuttuvaan kehoonsa. Sosiaalisen median kuvagalleriat syöttävät ruudulle lukemattoman määrän huippuunsa trimmattuja vartaloita ja täydellistä ihonpintaa. Samaan aikaan tavalliset nuoret lataavat omat vastineensa ja toivovat, että saavat osakseen edes pienen palan samanlaista ihailua kuin idolinsa. Mikäli palaute on myönteistä, ruokkii se itsetuntoa. Valitettava totuus on kuitenkin se, että jatkuva kilpailu ulkonäössä johtaa pahimmillaan suuriin ongelmiin minäkuvan saralla. Kaunista ulkonäköä ja tietynlaista kehoideaalia ihannoivassa kulttuurissa ei ole yllätys, että omaan kehoon, painoon ja ulkonäköön ollaan enemmän tyytymättömiä kuin tyytyväisiä (Tiggemann 2002, 91–92).

Ei ole myöskään salaisuus, että nämä kaksi ongelmaa liittyvät läheisesti toisiinsa. Vuoren (2005a) mukaan liikunnan vaikutus ihmiskehon muokkaajana on kiistaton. Sen rooli lihaskuntoa ja aineenvaihduntaa säätelevä toimintona on keskeinen. (Vuori 2005a, 21–22.) Liikkumattomuudesta johtuva ylipaino nähdään länsimaisen kulttuurin mediassa ja symboliikassa raskaana taakkana sekä uhkana, joka aiheuttaa häpeää ja luo yksilöstä kuvaa henkisesti ja sosiaalisesti heikkona sekä fyysisesti vähemmän viehättävänä ihmisenä (Kyrölä 2007a, 49, 52). Tällaisessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa ylipainon kanssa kamppaileva nuori kohtaa merkittäviä haasteita kehonkuvan ja itsetunnon saralla – ovathan nämä haasteet nuorille arkipäivää, vaikka ylipainoa ei edes olisi.

Valitsemamme aihe on erittäin tärkeä ja perusteltu, koska kehollisuudesta on tullut yhä merkittävämpi osa länsimaista kulttuuria. Pidämme aihetta merkittävänä myös koulu yhteisön näkökulmasta, koska koulu ympäristö on se näyttämö, jossa nuori on lähes päivittäin esillä paitsi persoonallaan myös kehollaan ja ulkonäöllään. Varsinkin yläkouluikäisten liikunnassa, jossa sekoittuvat eri fyysisessä kehitysvaiheessa olevat ja erilaisista liikunnallisista taustoista tulevat nuoret, opettajan on tärkeää tiedostaa tutkimamme aiheen peruspiirteet. Onkin positiivista, että aiheen tärkeys näyttäytyy myös peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (2015), jossa todetaan, että liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Varsinkin vuosiluokilla 7–9 erityisen tärkeänä painopisteenä korostetaan juuri oppilaan myönteisen minäkuvan vahvistamista ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. (Opetushallitus 2015, 433.)

Aiheen valinta oli luonteva myös siksi, että olemme jo monen vuoden ajan seuranneet sosiaalisessa mediassa nykyajan ”Fitness-ilmion” syntyä ja kasvua yhä suuremmaksi osaksi länsimaista kulttuuria. Ilmiötä käsittelevät kirjoitukset ja mielipiteet niin uutisissa kuin myös blogeissa ovat meille molemmille tuttuja. Valitsimme tutkimuksemme ikäryhmäksi 12–18-vuotiaat nuoret, koska he muodostavat mielestämme mielenkiintoisen ikäryhmän osana tätä ulkonäkökeskeistä aikakautta. Halusimme selvittää aiempien tutkimustulosten perusteella nuorten suhdetta omaan kehoonsa – etenkin sitä, millainen yhteys liikunnalla on nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.

2 NUORUUS KEHONKUVAN RAKENTAJANA

2.1 Nuoruusikä kehitysvaiheena

Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan nuoruusikä tarkoittaa psyykkistä kehitysvaihetta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin ikävuosina 12–22. Tämän elämänvaiheen tarkoituksena on irrottautuminen lapsuudesta, psykologinen sopeutuminen kehon sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin sekä autonomian saavuttaminen. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen eri jaksoon, jotka sisältävät omat kehitykselliset ominaispiirteensä ja haasteensa. Ensimmäisen jakson muodostaa varhaisnuoruus, joka alkaa murrosiän (adolescent) käynnistämänä ikävuosina 11–14. Varhaisnuoruuden keskeisenä kehitystehtävänä on työstää muuttuvaa suhdetta omaan kehoonsa. Toisen jakson muodostaa varsinainen nuoruus ikävuosina 15–17, jonka aikana nuori käsittelee muuttuvaa suhdetta vanhempiinsa, omaan itseensä ja seksuaalisuuteensa. Nuoruusiän päättävä jakso on jälkinuoruus, joka koetaan ikävuosina 18–22. Jälkinuoruus näyttäytyy merkityksellisenä vaiheena muun muassa persoonallisuuden eheytyksen, yksilöllisen identiteetin muodostumisen ja itsenäistymisen kannalta. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 68–71; Aalto-Setälä & Karttunen 2007, 207–208.)

Koska juuri murrosikäiset nuoret kohtaavat suuria muutoksia kehossaan, näyttäytyy etenkin varhaisnuoruus ja sen kehitystehtävät merkityksellisessä roolissa osana tutkimustamme. Täten myös murrosikä vaatii lähempää tarkastelua. Murrosikä eli puberteetti kestää yleensä noin 2–5 vuotta, mutta yksilöllinen ja perimästä johtuva vaihtelu tapahtumien ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä on tavallista (Aalberg & Siimes 2007, 15; Sinkkonen 2012, 29). Aalberg ja Siimes (2007) kuvaavat murrosiän biologiseksi ja fysiologiseksi kehitykseksi, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Tähän kehitykseen kuuluu muun muassa myös sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen sekä lisääntynyt kiinnostus omaa ulkonäköä ja kehoa kohtaan. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Rimpelä & Rimpelä 1983, 43.) Varsinkin hormonitoiminnan aikaansaama fyysisen kasvun nopeus ajaa nuoren kohtaamaan muuttuvan kehonsa ja muodostamaan siitä uuden käsityksen eli kehonkuvan (Välimaa 2004, 14; Rimpelä & Rimpelä 1983, 43.)

Murrosiän eli puberteetin ajoittumisella nähdään olevan nuorelle suuri psyykkinen ja sosiaalinen merkitys. Tämä johtuu pitkälti siitä, että kyseinen ikä on erityisen herkkää

aikaa kokea ulkoista erilaisuutta ja poikkeavuutta. Huomattavan ennenaikainen tai vaihtoehtoisesti viivästynyt puberteetti voikin haitata nuoren psyykkistä kehitystä. (Sinkkonen 2012, 23; Välimaa 2004, 14.) Oman kehollisen, tunne-elämän ja ajattelun muutosten käsittelemisen lisäksi nuori kohtaa myös ympäristön reaktiot (Välimaa 2004, 14) ja vertaa itseään suhteessa muihin (Sinkkonen 2012, 58). Nuoret saavat arjessaan jatkuvaa palautetta omasta ulkoisesta olemuksestaan ja siitä, miltä heidän tulisi näyttää ikänsä perusteella. Vaikka ikätoverit ovatkin luonnollinen oman muuttuvan kehollisen kehityksen vertailukohta, ei omaa kehoa verrata ainoastaan muihin samanikäisiin vaan vertailua tehdään myös aikuisiin. (Välimaa 2001, 43, 105.)

2.2 Kehonkuva

Ensimmäisenä käsitettä ”The Image of the Human Body” käyttäneen Schilderin (1950, 11) mukaan kehonkuva tarkoittaa ihmisen mielessään muodostamaa kuvaa omasta kehostaan ja sitä, miltä oma kehomme näyttää itsellemme. Mentaalinen kuva omasta kehostamme voi kuitenkin olla hyvin erilainen kuin se, miltä kehomme todellisuudessa näyttää (Moe 1999, 1; Grogan 2008, 4). Tällaisissa tapauksissa voidaan puhua vääristyneestä kehonkuvasta, joka on hyvin yleistä etenkin syömishäiriöistä kärsivien ihmisten keskuudessa (Grogan 2008, 4). Schilder (1950, 11) käyttää myös termiä kehonkaava (body schema), jonka hän kuvailee tarkoittavan ihmisen omaa kolmiulotteista kuvaa itsestään.

Vuosien saatossa Schilderin (1950) kehonkuvan määritelmä on saanut rinnalleen lukuisten muiden tutkijoiden määritelmiä. Esimerkiksi Groganin (2008, 3) mukaan Thompson (1999) löysi kollegoineen peräti 16 erilaista kehonkuvaan liittyvää määritelmää. Näistä määritelmistä tutkimuksemme kannalta keskeisimpiä ovat kehonkuva (body image), kehotyytyväisyys (body satisfaction), kehoarvostus (body esteem), ulkonäkötyytyväisyys (appearance satisfaction) ja painotyytyväisyys (weight satisfaction) (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn 1999, 10). Kuten jo näistä määritelmistä voidaan huomata, kehonkuva sisältää käsitteenä hyvin monta ulottuvuutta. Nämä ulottuvuudet tiivistääkseen Grogan (2008) määrittelee kehonkuvan koostuvan yksilön havainnoista, ajatuksista ja tuntemuksista omasta kehostaan. (Grogan 2008, 3.)

Myös Cash (2008) nostaa kehonkuvaa koskevassa määritelmässään esille yksilön oman henkilökohtaisen suhteen kehoonsa, joka kattaa havainnot, uskomukset, ajatukset, tunteet ja toimet, jotka liittyvät hänen ulkonäköönsä. Hän korostaa, että kehonkuva ei ole

yksinkertainen asia vaan hyvin monimutkainen kokonaisuus. (Cash 2008, 1.) Myös monet muut tutkijat ovat todenneet ja tunnustaneet kehonkuvan monimutkaiseksi ja monitahoiseksi konstruktioksi (Andrew, Tiggemann & Clark 2016, 463; Striegel-Moore & Franko 2002, 183), joka vaikuttaa muun muassa kognitiiviseen toimintaan, käyttäytymiseen sekä emotionaaliseen toimintakykyyn (Andrew ym. 2016, 463). Fisherin ja Clevelandin mukaan (1958) mukaan kehonkuva onkin ilmiö, joka vaikuttaa laajasti ihmisen persoonallisuuden osa-alueilla.

Edellä mainitun perusteella kehonkuvasta on syytä puhua psykologisena ilmiönä (Grogan 2008, 4), joka on kehittynyt kokemuksen kautta (Fisher & Cleveland 1958). Grogan (2008, 4) toteaa, että etenkin sosiaaliset kokemukset vaikuttavat merkittävästi siihen, millainen henkilökohtainen mielikuva omasta kehosta yksilölle syntyy. Sosiaalisten kokemusten pohjalta yksilö luo oman uskomuksensa siitä, mitä muut mahtavat ajatella hänen kehostaan (Moe 1999, 1). Kehonkuvan psykologisen ilmiön ymmärtäminen vaatii aina myös yksilön kulttuurisen ympäristön tarkastelua (Grogan 2008, 4).

Suomen kielisessä kirjallisuudessa yksilön käsitystä omasta kehostaan on yleisesti kuvattu käsitteillä ruumiinkuva (body image), kehonkaava tai kehonkuva. Tässä tutkimuksessa käytämme termiä kehonkuva, koska sana ruumis viittaa suomen kielessä myös kuolleeseen kehoon. Perustelemme käsitteen valintaa myös näkemyksellä siitä, että termi ruumis sisältää aineellisen ja materiaalisen vivahteen, kun taas käsite keho on ruumiin elävyyttä sekä aistivaa, kokevaa, ajattelevaa ja tuntevaa orgaanista kokonaisuutta (Rinta-Harri 2005, 72).

Blinnikan (1995, 103) mukaan kehonkuva tarkoittaa yksilön tieto- ja tunnepohjaista mielikuvaa omasta kehostaan. Rinta-Harri (2005) korostaa, että kehonkuva ei ole vain havainto vaan se sisältää heijastuman myös ihmisen omista toiveista, emotionaalisisista asenteista ja vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Näin ollen kehonkuva ei ole muuttumaton ja paikallaan pysyvä rakenne vaan se muuttuu ja kehittyy muun muassa elämäkokemusten kautta. (Rinta-Harri 2005, 76.) Ojala (2011, 19) puolestaan näkee kehonkuvan olevan eräänlainen jatkumo. Tämän jatkumon toisen ääripään muodostaa oman ulkonäön hyväksyminen ja toisen ääripään negatiivinen kehonkuva. Negatiivinen kehonkuva ja siihen läheisesti liittyvä kehotytyttömyys (body dissatisfaction) tarkoittaa yksilön negatiivisia ajatuksia ja tunteuksia omasta kehostaan (Grogan 2008, 4).

Kehotyytymättömyys voi ilmentyä esimerkiksi tyytymättömyytenä koko omaan kehoon, kehon painoon tai esimerkiksi yksittäisten kehonosien ominaisuuksiin (Ojala 2011, 19).

Eri tutkijoiden näkemykset kootaksemme, näemme kehonkuvan hyvin moniulotteisena kokonaisuutena, johon vaikuttavat niin yksilön aistiensa avulla tekemät havainnot kuin myös sosiaaliset kokemukset. Miellämme myös sosiaalisten kokemusten kautta muodostuneet yksilön omat henkilökohtaiset asenteet merkittäväksi kehonkuvaan vaikuttavaksi tekijäksi. Tästä syystä kehonkuvaa on tarkasteltava myös kulttuurisena ilmiönä.

2.3 Kehonkuva kulttuurisena ilmiönä

Koska kehonkuva on myös sosiaalisesti rakentunut ilmiö, on sitä tarkasteltava ja analysoitava kulttuurisessa kontekstissa (Grogan 2008, 4). Tavoiteltavana ja terveenä pidetty kehoideaali on vaihdellut hyvin paljon eri kulttuureissa eri aikakausina (Grogan 2008, 16; Jackson 2002, 18). Länsimaisessa yhteiskunnassa hoikkuus on yleisesti liitetty onnellisuuteen, menestykseen, nuorekkuuteen ja sosiaaliseen hyväksyntään. Ylipainoisuuteen liittyy puolestaan paljon kielteistä symboliikkaa ja se nähdäänkin laiskuutena sekä tahdonvoiman ja kontrollin puutteena. (Välimaa 2001, 105.) Naisten ihanteellisena kehon ideana on pidetty hoikkaa ja kaunismuotoista kehonrakennetta, kun taas miehillä hoikkaa mutta lihaksikasta olemusta (Grogan 2008, 9, 40). Kulttuurin tuoma sosiaalinen paine näyttää tietynlaiselta on nähty olevan kuitenkin suurempi naisilla kuin miehillä. Tämä johtuu osittain varmasti siitä, että länsimaisen kulttuurin kuva ideaalista naisen kehon muodosta ja koosta on vaihdellut aikakausien saatossa miesten kehoideaalia enemmän. (Grogan 2008, 16.) Sosiaalisen paineen aikaansaamat kehonkuvaan liittyvät huolet ovatkin nähty yleisesti enemmän naisten kuin miesten ongelmana (Striegel-Moore & Franko 2002, 183).

Kulttuurisilla arvoilla on merkittävä vaikutus ihmisyksilöiden arvoihin ja käyttäytymiseen. Esimerkiksi kulttuurissa, jossa fyysinen viehättävyys nähdään arvokkaana, vaalivat yksilöt tätä arvoa myös itsessään sekä muissa yksilöissä. (Jackson 2002, 13.) Hoikkuuden ihannointi näyttäytyy länsimaisessa kulttuurissa niin merkittävänä, että jo 6–7-vuotiaat lapset tietävät sen olevan tavoiteltavaa. Ajansaatossa media on yhä kasvavissa määrin välittänyt kuvaa ihannevertalosta ja tätä kautta vaikuttanut siihen. (Thompson ym. 1999, 86–87, 92.) Jokainen on törmännyt televisiossa ohjelmiin, joissa pyritään parantamaan

osallistujien ulkonäköä sekä tätä kautta tekemään ”toivottomasta tapauksesta” onnellinen menestyjä (Pajala 2007, 83). Myös mainokset pyritään luomaan sellaisiksi, että ne saisivat kuluttajan omaksumaan tietynlaisen kehoideaalin, ja tätä kautta ostamaan tuotteita ja palveluja. Niillä pyritään myös luomaan kuvaa hyvästä ja tavoiteltavasta elämästä, jonka uskotellaan saavutettavan esimerkiksi hoikkuuden, kauneuden ja komeuden avulla. Mainonnassa lihavuus yhdistetään puolestaan yleisesti koomisuuteen, joka ei ainakaan saa sitä näyttämään tavoiteltavalta ja halutulta. (Rossi 2007, 133–134.) Televisio-ohjelmien ja mainosten lisäksi mediassa on tarjolla lukematon määrä erilaisia ”ennen ja jälkeen kuvilla” varustettuja kuntoilu- ja laihdutusohjeita, joilla oman ihannevirtalon saavuttaminen mainostetaan mahdolliseksi (Pajala 2007, 86). On selvää, että tällaiset median välittämät viestit vaikuttavat käsitykseemme kehostamme ja tarpeeseemme muokata sitä (Kyrölä 2007b, 165). Usein lehdissä, televisiossa ja muussa sosiaalisessa mediassa esiintyvät kauneusihanteet edustavat kuitenkin sellaisia hoikkuuden ja kehonmuodon standardeja, jotka ovat keskivertonaiselle ja -miehelle saavuttamattomissa (Thompson ym. 1998, 86; Tiggemann 2002, 91).

Täydellisen ulkomuodon tavoittelu on miljardibisnes, joka tarjoaa osansa monelle eri toimijalle, kuten urheilu-, vaate-, kosmetiikka- ja ravintotuotannolle. Terveiden, nuoruuden ja ulkonäön markkinarakoa hyödyntää myös Fitness-teollisuus, joka näkee kehon kohteena, jolle voidaan myydä tuotteita ja palveluja. Ulkonäkö ja kehoisuus näyttävät merkittävänä myös työelämässä, jossa nuorekas ja hyväkuntoinen henkilö nähdään tehokkaampana ja pätevämpänä työntekijänä. (Hautala 2016, 28, 30; Wilska 2001, 62, 64–65.)

2.4 Nuoruusiän ulkonäköpaineet ja kehonkuva

Länsimaisen kulttuurin naiskauneuden ja miehisyiden standardit ovat ajaneet ihmisen tarkastelemaan ja katsomaan itseään yhä voimakkaammin ulkopuolelta. Oman kehon muokkaaminen ja ei-toivottujen muutosten vahtiminen esimerkiksi painoa tarkkailemalla kuuluvat keskeisenä osana jo nuorten arkeen. Yhteiskunnan näkemys pärjäävästä ja halutusta kehosta lisää nuorten paineita ulkonäköä kohtaan. (Välimaa 2001, 100–106.) Nämä paineet nuoret ovat omaksuneet aikuisten arvomaailmasta, jossa ihmisen hyväksyttävyyys riippuu ulkonäöstä (Hautala 2016, 29–30). Nuoruusikä näyttäytyykin

ajanjaksona, jolloin identiteetti kytkeytyy kehoon ja kehollisuuteen tiukemmin kuin missään myöhemmässä elämänvaiheessa (Wilska 2001, 62).

Nuoret törmäävät päivittäin ulkonäköön liittyviin asioihin lukiessaan lehtiä, kulkiessaan mainoskylttien ja -ikkunoiden ohi, katsellessaan televisiota tai surfatessaan Internetissä (Välimaa 2001, 92; Kyrölä 2007b, 161). Teini-iässä fyysinen ja seksuaalinen epävarmuus on yleistä, eikä sitä helpota median ja mainosten välittämät ihannekuvat (Wilska 2001, 66). Epävarmuutta omassa kehossaan tytöille aiheuttaa esimerkiksi paino, kehonmuodot ja kehonkoostumus (Tolonen 2001, 84). Pojat puolestaan kiinnittävät huomiota pituuteen ja lihaksikkuuteen (Välimaa 2001, 97).

Tolosen (2001) mukaan median ja katukuvan ohella myös koulu muodostaa mielenkiintoisen tilan julkisena näyttämönä, jossa nuori on katseiden valokeilassa. Muiden katset ja katseen kohteena oleminen vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään. Kouluyhteisössä sosiaalisen aseman merkitys nuoren arjessa on merkittävä. Sitä pyritään rakentamaan muun muassa ulkonäön, kehon, kehonkielen ja pukeutumisen avulla. Nuoret ovat tietoisia omasta sekä toistensa ulkonäöstä ja tekevät vertailua tämän pohjalta. Se, kuinka näkyvänä tai näkymättömänä, persoonallisena tai joukkoon sulautuvana nuori itseään esittää, vaikuttaa suuresti sosiaaliseen statukseen. (Tolonen 2001, 73–79, 82.) Edellä mainitun kaltaisessa ylivilualisoituneessa kulttuurissa, jossa pienikin muutos tai erilaisuus toisen ulkonäössä huomataan, nuoret ovat erityisen alttiita tyytymättömyyteen ulkonäköään kohtaan. Tämän välttääkseen ja itsensä suojelemisen vuoksi ihmisillä on taipumus mukautua standardeihin, jotka koetaan sosiaalista viehättävyyttä lisääviksi. (Valtari 2005, 83, 95.)

Negatiiviset kokemukset omasta kehosta ja sen mahdollisesta poikkeavuudesta voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehoa ja ulkonäköä kohtaan (Rimpelä & Rimpelä 1983, 43). Levinen ja Smolakin (2002) mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet, että noin 40–70 % murrosikäisistä tytöistä on tyytymättömiä kehoaan kohtaan. Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan onkin yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Levine & Smolak 2002, 74.) Samanlaisia tuloksia on saatu eri vuosikymmenien aikana tehdyissä tutkimuksissa myös Suomessa (Ojala, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2016; Lintunen 1997). Ojalan ym. (2016, 70) tutkimuksen mukaan 15-vuotiailla tytöillä oli kielteisempi käsitys ulkonäöstään ja kehostaan kuin pojilla. Myös Lintusen (1997) tutkimuksen mukaan 12–15-vuotiaiden tyttöjen kokemus ulkonäöstään oli kielteisempi kuin saman ikäisillä pojilla. Poikien

myönteinen suhtautuminen omaan ulkonäköön oli myös pysyvämpää kun taas tytöillä se muuttui kielteisemmäksi iän myötä. (Lintunen 1997, 47.) Levine ja Smolak (2002) toteavatkin, että useat pitkittäistutkimukset osoittavat, että tyttöjen tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan laskee merkittävästi ikävuosien 12–15 välillä (Levine & Smolak 2002, 75).

Tytöillä kehon rasvan määrä lisääntyy murrosiässä, joka selittää omalta osaltaan tyytymättömyyttä omaa kehoa ja painoa kohtaan (Välimaa & Ojala 2004, 59). Samaan aikaan oman kehon totuudenmukainen arvioiminen on nuorille haastavaa (Ojala, Vuori, Välimaa, Villberg, Tynjälä & Kannas 2006, 72). Tästä syystä tytöt näkevätkin itsensä varsin usein liian lihavana (Välimaa & Ojala 2004, 59). WHO-Koululaistutkimuksissa on viime vuosikymmenten ajan selvitetty nuorten kokemuksia omasta kehostaan. Uusimman WHO-Koululaistutkimuksen (2016, 99) mukaan 13-vuotiaista suomalaistytöistä 39 % tunsi itsensä liian lihavaksi, kun taas 15-vuotiailla vastaava osuus oli 41 %. Aiemmissa WHO:n tutkimuksissa vuosilta 2012, 2006 ja 2002 vastaavat osuudet olivat samansuuntaisia, sillä lähes joka toinen 13- ja 15-vuotias tyttö koki olevansa liian lihava (Currie ym. 2012, 95; Ojala 2011, 71; Välimaa & Ojala 2004, 59).

Edellä mainitut tulokset ovat huolestuttavia, sillä todellisuudessa alle viidennes suomalaisista 13- ja 15-vuotiaista tytöistä on oikeasti ylipainoinen (Inchley ym. 2016, 95). Tästä huolimatta tutkimustulokset ovat kerta toisensa jälkeen osoittaneet, että useat normaalipainoisetkin tytöt näkevät itsensä lihavana ja tahtovat laihtua. Tytöt ovat painonsa lisäksi yleisesti tyytymättömiä ”pömpöttävään vatsaansa” sekä reisiinsä. (Ojala ym. 2006, 78.) Tämän vuosituhanen aikana WHO-Koululaistutkimuksissa pojista itseään lihavana on pitänyt keskimäärin noin viidennes (Inchley ym. 2016, 95; Ojala 2011, 71; Välimaa & Ojala 2004, 59). Tämän vastapainoksi viidesosa pojista kokee olevansa liian laiha. Lähtökohtaisesti poikien asenne murrosiän aikaansaamia muutoksia kohtaan on tyttöjä positiivisempi. He näkevät esimerkiksi lihasmassan lisääntymisen ja hartioiden leventymisen myönteisinä asioina. (Välimaa & Ojala 2004, 60.)

Tyytymättömyys omaa kehoa ja sen painoa kohtaan voi näyttäytyä laihduttamisena. Vuoden 2016 WHO-Koululaistutkimuksessa selvisi, että suomalaisista 13- ja 15-vuotiaista tytöistä noin viidennes ja pojista noin kymmenes ilmoitti olleensa laihdutuskuurilla kyselyn aikaan (Inchley ym. 2016, 103). Painoan pudottavien määrä on todellisuudessa vielä suurempi, sillä vuoden 2006 vastaavassa kyselyssä 15-vuotiaista tytöistä 44 % ja pojista 11 % oli ollut laihdutuskuurilla tai käyttänyt muita painonhallintakeinoja viimeisen

12 kuukauden aikana. Vuonna 2002 vastaavat prosenttiosuudet tytöillä olivat 52 % ja pojilla 12 %. (Ojala 2011, 77.) Nuoret näkevät hoikkuuden tuovan mukanaan ihailua ja hyväksyntää (Ojala ym. 2006, 78). Laihduksella tai kuntoilemalla saavutettu uudenlainen keho voidaan nähdä myös eräänlaisena mahdollisuutena luoda uusi identiteetti (Välimaa 2001, 100–106). Ulkoinen olemus on myös keino kontrolloida sitä, mitä muut meissä näkevät. Täydellinen keho mielletään täydellisen onnen synonyymina. (Hautala 2016, 27.)

Rimpelä ja Rimpelä (1983) totesivat jo vuonna 1983, että nuorten kokemukset omasta painostaan ovat jo useiden vuosikymmenien ajan pysyneet lähestulkoon samanlaisina. Tytöt kokevat olevansa ylipainoisia ja pojat puolestaan toivovat olevansa lihaksikkaampia. (Rimpelä & Rimpelä 1983, 44.) Tämä sama ilmiö on siis jatkunut tähän päivään asti eikä suunta näytä olevan muuttumassa.

3 NUORUUS ITSETUNNON RAKENTAJANA

Ennen itsetunnon käsitteen tarkempaa määrittelyä on syytä avata minäkäsityksen (self-image) eli minäkuvan käsitettä. Aho (2005) määrittelee minäkäsityksen tarkoittavan ihmisen itsensä tiedostamaa kokonaisnäkemystä itsestään. Hän tarkoittaa tällä sitä, miten ihminen asennoituu itseään kohtaan. Useimpien tutkijoiden mukaan minäkäsitys sisältää aina sekä itsensä arvostamisen että itsensä tuntemisen aspektin. Näistä itsensä tuntemus muodostaa minäkäsityksen kannalta keskeisimmän alueen. (Aho 2005, 22–23.)

Ahon (2005) mukaan minäkäsitys jaetaan tyypillisesti kolmeen ulottuvuuteen: reaalinäkäsitykseen, ihanneminäkäsitykseen ja normatiiviseen minäkäsitykseen. Reaalinäkäsitys kuvaa yksilön todellista ja tiedostettua käsitystä itsestään. Ihanneminäkäsitys puolestaan kuvaa sitä, millainen yksilö haluaisi olla. Ihanneminäkäsitys sisäistetään ympäristön odotusten ja vaatimusten paineesta ja sitä ohjaa tarve muuttua ja kehittyä paremmaksi. Normatiivinen minäkäsitys taas tarkoittaa yksilön mielikuvaa siitä, millaisena muut ihmiset häntä pitävät ja hänet haluavat. Edellä mainitut ulottuvuudet voidaan jakaa vielä neljään osa-alueeseen, joista tutkimuksemme kannalta merkittävä alue on fyysis-motorinen minäkuva. Siinä kyse on siitä, millaisena ihminen pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Muut osa-alueet ovat suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva ja emotionaalinen minäkuva. (Aho 2005, 23–24.)

3.1 Itsetunto

Itsetunto (self-esteem) on käsitteenä hyvin moniulotteinen ja sille on olemassa lukuisia erilaisia määritelmiä. Ylipäätänsä koko yksilön minään liittyvä käsitteistö on sekavaa ja tutkijat ovat eri mieltä siitä, mitä esimerkiksi minä, minäkäsitys, minäkuva, itseluottamus ja itsetunto tarkoittavat. Osa tutkijoista näkee kyseiset käsitteet hyvin läheisinä ja jopa toistensa synonyymeina. Aho (2005) puolestaan pitää tärkeänä, että käsitteet osattaisiin erottaa toisistaan ja niiden välillä vallitsevat painoarvot tiedostettaisiin. (Aho 2005, 21.)

Ulkomaisessa kirjallisuudessa yleisesti hyväksytyt itsetunnon määritelmät ovat saaneet alkunsa jo lukuisia vuosikymmeniä sitten. Mrukin (2013) mukaan laajasti hyväksytyistä sosiaalitieteilijöiden itsetunnon määritelmistä on eroteltavissa vähintään kolme erilaista tapaa. Yksi näistä on yhdistää itsetunto yksilön yleiseen onnistumiseen ja osaamiseen etenkin niillä elämän osa-alueilla, jotka näyttäytyvät hänelle yksilönä merkityksellisinä.

Toinen, eniten käytetty tapa on ymmärtää itsetunto yksilön henkilökohtaisena asenteena ja tunteena suhteessa omaan arvoon ja kelvollisuuteen. (Mruk 2013, 1.) Burns (1982) mukaan tätä lähestymistapaa ovat suosineet muun muassa Rosenberg (1965) ja Coopersmith (1967). Rosenbergin (1965) mukaan itsetunto onkin myönteinen tai kielteinen asenne omaa itseä kohtaan. Näiden määritelmien pohjalta Burns (1982) näkee itsetunnon ilmentävän yksilön arvostusta ja kunnioitusta itseään kohtaan sellaisena kuin hän on. (Burns 1982, 6.) Kolmas lähestymistapa on puolestaan nähdä itsetunto kahden edellä mainitun tavan muodostamana suhteena (Mruk 2013, 1.) Tällaisesta lähestymistavasta toimii esimerkkinä itsetunnon kaksikulotteinen malli, jossa itsetunto jaetaan itsearvostukseen ja minäpätevyuteen. (Miller & Moran 2012, 41.) Tässä tapauksessa itsetunnon rakentuminen nähdään siis ihmisen kykynä käsitellä elämän haasteita ja samalla suhtautua itseensä arvoisellaan tavalla (Mruk 2013, 1).

Kotimaisessa kirjallisuudessa itsetuntoa ovat määritelleet muun muassa Ojanen (1996), Keltikangas-Järvinen (2004), Aho (2005) ja Niemi (2014). Heidän määritelmänsä pohjautuvat ilmiselvästi jo aiemmin mainittuihin ulkomaisiin itsetuntoa käsitelleisiin lähteisiin. Ojanen (1996, 41) jakaa määritelmässään itsetunnon rakentuvan kolmesta osatekijästä: minätietoisuudesta, itsetuntemuksesta ja itsearvostuksesta. Vuosien saatossa myös muut suomalaiset tutkijat ovat rakentaneet omat määritelmänsä hyvin samanlaiselle pohjalla. Esimerkiksi Aho (2005, 21–22) aloittaa itsetunnon määritelmänsä jakamalla itsetunnon kolmeen prosessiin, jotka ovat itsensä tiedostaminen, itsensä tunteminen ja itsensä arvostaminen. Itsetunnon jakamista kolmeen osa-alueeseen suosii myös Niemi (2014, 15), jonka mukaan itsetunto koostuu kolmesta ulottuvuudesta: itsensä tuntemisesta, itsensä arvostamisesta ja itseensä luottamisesta. Myös Keltikangas-Järvinen (2004, 16) käsittelee itsetuntoa hyvin samankaltaisesta näkökulmasta, mutta hän ei käytä edellä mainittujen tutkijoiden tapaa jakaa itsetunto kolmeen osa-alueeseen. Hänen mukaansa itsetunto on selvästi määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus, joka on osa ihmisen minäkuvaa eli minäkäsitystä. Tarkemmin sanottuna itsetunto on siis ihmisen minäkäsityksen positiivisuuden määrä, jota kuvaa sisäinen tunne siitä, että on hyvä ja arvokas. (Keltikangas-Järvinen 2004, 16.)

Kuten huomataan, kotimaiset tutkijat ovat pieniä käsitteellisiä eroavaisuuksia lukuun ottamatta hyvin samoilla linjoilla siitä, mistä itsetunto rakentuu. Selkeämpiä eroavaisuuksia on kuitenkin löydettävissä siitä, miten tärkeänä eri tutkijat näkevät näiden osa-alueiden merkityksen itsetunnon kannalta. Ahon (2005, 21–22) mukaan itsetunnon

kohdalla merkityksellisin prosessi on itsensä arvostaminen. Toisin kuin Aho (2005), Niemi (2014) korostaa jokaisen ulottuvuuden välistä tasapainoa. Hän toteaa, että osa-alueiden vahvuudet voivat toki vaihdella, mutta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta niiden olisi hyvä olla sopusoinnussa. Näin ollen terveen itsetunnon kannalta ei ole oleellista painottaa jonkin itsetunnon osa-alueen merkitystä. Niemi kuitenkin korostaa, että terveen itsetunnon rakentaminen vaatii hyvää itsensä tuntemista, joka luo pohjan itsensä arvostamiselle ja itseluottamuksen kasvulle. (Niemi 2014, 22, 26.) Keltikangas-Järvinen puolestaan toteaa itsetunnon rakentuvan itseluottamuksesta eli ihmisen luottamisesta omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä (Keltikangas-Järvinen 2004, 26).

Keltikangas-Järvisen (2004, 13) mukaan hyvää itsetuntoa on pidetty merkittävänä tekijänä osana menestyvää ihmistä. Se on tärkeä osa ihmisen hyvinvoinnin kokonaisuutta ja sen avulla voidaan selittää yksilön toimintaa (Niemi 2014, 15; Keltikangas-Järvinen 2004, 13; Mruk 2006, 2). Yleisesti ottaen ihmisen itsetuntoa on pidetty hyvänä silloin, kun ihmisen käsitys itsestään on enemmän positiivinen kuin negatiivinen (Keltikangas-Järvinen 2004, 16; Aho 2005, 24). Ahon (2005) mukaan itsetunnon kannalta on merkittävää, että ihminen havaitsee olemassaolonsa ja tuntee sekä hyväksyy vahvuutensa ja heikkoutensa. (Aho 2005, 24.) Myös Keltikangas-Järvinen korostaa heikkouksien ja hyvien ominaisuuksien havaitsemista. Hänen mukaansa hyvä itsetunto rakentuu totuudenmukaisesta ja rehellisestä suhteesta omiin positiivisiin ja negatiivisiin ominaisuuksiin. On kuitenkin syytä muistaa, että itsetunto rakentuu useista eri alueista, joten yleisestä hyvästä tai huonosta itsetunnosta puhuminen ei ole yksilön kannalta suotavaa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 17, 28.)

Mrukin (2013) mukaan Wells ja Marwell (1976) ovat lähestyneet hyvän itsetunnon käsitettä hieman erilaisesta näkökulmasta, jossa ”ihanteellisen minän” ja ”todellisen eli koetun minän” välinen kuilu määrittää sen, kuinka hyvä itsetunto yksilöllä on. Mitä kauempana ihmisen ihanteellinen minä, on hänen todellisesta minästään, sitä enemmän itsetunto alkaa kärsiä. (Mruk 2013, 9.)

Hyvä itsetunto ei tarkoita sitä, että ihminen kokisi itseluottamuksensa aina tasapainoiseksi. Näin ollen itsetunnon arvioiminen muodostaakin haastavan tehtävän. Tästä syystä Keltikangas-Järvisen (2004) mukaan itsetunto voidaan jakaa perusitsetuntoon ja ”ilmapuntari”-itsetuntoon. Näistä perusitsetunto on itsetunnon kivijalka, joka on kehittynyt elämäkokemuksen kasvaessa pysyväksi ja vakaaksi. Sen vahvuus tai heikkous määrää sen, kuinka paljon ihmisen itsetunto laskee kohdattaessa epäonnistumisia tai

vastoinkäymisiä. Se luo pohjan myös sille, kuinka nopeasti laskenut itsetunto korjautuu normaalille tasolle ongelmien hälvetessä. Ilmapuntari-itsetunto on taas itsetunnon vaihteleva osa, joka voi vaihdella päivänkin aikana tilanteesta toiseen. Parhaimmillaan sen laskuun tai nousuun riittää pienikin epäonnistuminen tai onnistuminen. Tällainen on aivan normaalia, mutta myös hyvin yksilöllistä. Mikäli ilmapuntari-itsetunto pysyttelee vastoinkäymisten ja epäonnistumisten johdosta pitkän aikaa alhaalla, voi se saada aikaan muutosta myös ihmisen perusitsetunnon saralla. (Keltikangas-Järvinen 2004, 30–32.)

Kuten mainittua, itsetunto on äärimmäisen moniulotteinen ilmiö, jota voidaan luokitella ja jaotella usealla eri tavalla. Keltikangas-Järvisen (2004) mukaan ihmisen itsetunto voidaan erotella jakautuvan yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityistä itsetuntoa eli ihmisen varsinaista itsetuntoa voidaan kuvata yksilön ajatuksina ja mielikuvina hyvydestään sekä omasta itsestään. Julkinen itsetunto puolestaan näyttäytyy siinä, mitä ihminen kertoo ja näyttää itsestään muille. Se on ihmisen luomaa kuvaa omasta itsevarmuudestaan ja itseluottamuksestaan. (Keltikangas-Järvinen 2004, 26.) Se, millaisena ihmisen julkinen itsetunto näyttäytyy muiden silmissä, vaikuttaa siihen, miten muut häntä ymmärtävät ja häneen suhtautuvat. Itsetunto on siis jatkuvasti läsnä, joka näkyy ihmisen itsensä olemuksessa, ajatuksissa ja teoissa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.)

3.2 Itsetunto nuoruudessa

Murrosikää on pidetty tyypillisesti aikakautena, jolloin nuoren itsetunto on erityisen herkästi haavoittuva ja päivittäin vaihteleva. Keltikangas-Järvinen (2004) toteaa kuitenkin, että useat tutkimukset ovat osoittaneet, että itsetunto murrosiässä on odotettua pysyvämpi. Tämä johtuu siitä, että itsetunto vakiintuu varhaisina kouluvuosina ja lapsuudessa rakentunut hyvä itsetunto kulkee todennäköisesti hyvänä myös läpi murrosiän. Mahdolliset suuret vaihtelut itsetunnossa keskittyvätkin pääsääntöisesti puberteetin alkuvaiheeseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 33–34.)

Vaikka itsetunto rakentuukin jo lapsuudessa ja nuoruudessa, kehittyy se Kiviruusun (2017) väitöskirjan mukaan positiivisesti nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen. Kyseisen tutkimuksen tulos vastaa täten perinteisiä yksilöä ja kulttuuria käsitteleviä kehitysteorioita, joiden mukaan kypsyminen ja kehitys nuoruudesta aikuisuuteen on erilaisten kehitystehtävien läpikäymisen tulos. Nuoruuden epävarmuudet ja haasteet ovat täten

vaiheita aikuisuuden roolien oppimiseen ja hallitsemiseen. Tämä kehitys takaa myös itsetunnon kehittymiselle tärkeän kasvupohjan. (Kiviruusu 2017, 56.)

Tutkimuksissa saadut tulokset sukupuolten välisistä eroista itsetunnossa ovat vaihdelleet suuresti eri tutkimusten välillä. Kiviruusun (2017, 58) tutkimuksessa saadut tulokset osoittivat, että 16-vuotiaiden poikien itsetunto oli vastaavan ikäisiä tyttöjä korkeampi. Keltikangas-Järvinen (2004) puolestaan toteaa, että hänen tarkastelemissaan tutkimuksissa tyttöjen ja poikien itsetunnossa ei ole osoitettu olevan määrällistä eroa. Hän kuitenkin korostaa, että varsinkin murrosiässä tyttöjen ja poikien itsetunnossa on selkeä laadullinen ero. Omalta osaltaan tähän vaikuttaa tyttöjen huomattavasti aikaisempi kehitys murrosiässä, joten he pystyvät kuvaamaan tunteitaan monipuolisemmin kuin pojat. (Keltikangas-Järvinen 2004, 67.) Kiviruusu (2017, 59) puolestaan hakee selitystä itsetuntoeroihin Salmivallin (1997) tutkimuksesta, jossa esille nostettiin ajatus siitä, että tytöillä on taipumus arvioida itseä vaatimattomammin ja mahdollisesti myös realistisemmin. Osittain juuri näistä syistä tutkimuksissa havaituista itsetuntoeroista ei voi vetää aivan suoria johtopäätöksiä (Kiviruusu 2017, 58–59; Keltikangas-Järvinen 2004, 67). Muita tuloksiin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi tutkimuksissa käytetyt erilaiset mittarit ja tutkimusten otokset (Kiviruusu 2017, 58).

Keltikangas-Järvisen (2004) mukaan murrosikäisen pojan arjessa suoriutumisella on merkittävä rooli itsetunnon rakentajana. Tämä johtuu todennäköisesti poikien kasvatuksesta, jossa rohkeus, itsenäisyys ja kilpailun kulttuuri näyttäytyvät merkityksellisenä. Pojan itsetunnon kehitykselle edullista on aikainen murrosikä, joka lisää hänen kiinnostustaan ja maskuliinisuuttaan ikäistensä keskuudessa. Johtavaan asemaan nouseminen voi näkyä myös iältään vanhempana kaveripiirinä, joka omalta osaltaan lisää nuoren itsevarmuutta ja itsearvostusta. Tytöille suoriutumista tärkeämmäksi nousevat sosiaaliset suhteet, jonka arvellaan johtuvan siitä, että jo lapsena tytöille korostetaan sosiaalisia valmiuksia. Heillä aikainen murrosikä voi aiheuttaa erilaisuuden tunnetta, joka ei nosta itsetuntoa. Amerikkalaisissa tutkimuksissa murrosikäisten tyttöjen itsetunnossa on todettu suurempaa vaihtelua kuin saman ikäisten poikien. Tätä on selitetty muun muassa tyttöjen ulkonäköpaineilla ja ulkonäön yhteydellä itsetuntoon. Menneinä vuosikymmeninä tehdyissä suomalaisissa tutkimuksissa saadut tulokset eivät kuitenkaan tue tätä väitettä vaan ulkonäköä merkittävästi tärkeämpänä tyttöjen itsetuntoon vaikuttavana tekijänä on pidetty koulumenestystä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 67–70.) Näistä tuloksista huolimatta ulkonäön merkitystä nuorten itsetuntoon ei tulisi vähätellä, sillä useat ulkomaalaiset

tutkijat ja suomalaisista muun muassa Kiviruusu (2017, 59), nostavat raporteissaan esille ulkonäön tärkeimpänä todennäköisenä itsetunnon sukupuolieroja tuottavana mekanismina.

4 LIIKUNTA NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Liikunnalla on merkittävä rooli nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Sillä voidaan edistää sekä suorien että epäsuorien vaikutusten avulla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Edulliset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin voivat ilmetä heti, mutta osa hyödyistä on nähtävissä vasta vuosien ja vuosikymmenten kuluessa. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 117; Vuori 2005b, 145; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Liikunnalla on vaikuttavaa merkitystä elintavoista johtuvien pitkäaikaissairauksien ennalta ehkäisyssä. Se muun muassa vähentää ja estää kehon rasvamäärän kasvua ja alentaa veren kolesterolia sekä verenpainetta. Liikunta lisää myös aineenvaihduntaa sekä kehittää ja ylläpitää lihasmassaa. Lapsuudessa ja nuoruudessa opittu elinikäisen liikkumisen malli voi omalta osaltaan estää lihavuutta ja tämän aikaansaamia haittoja nuoruudessa sekä myöhemmässä elämässä. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus motoriikkaan sekä koordinaation, reaktionopeuden ja tasapainon kehitykseen. (Vuori 2005b, 146–148.)

Edellisessä kappaleessa mainitut liikunnan fyysiset vaikutukset heijastuvat vääjäämättä myös nuoren liikunnalliseen minäkuvaan, itsetuntoon ja kehonkuvaan (Vuori 2005b, 145, 148) Liikunnan merkitystä psyykkiseen kehitykseen puoltavat myös liikunnasta saadut myönteiset kokemukset niin omasta kehosta kuin liikunnallisesta pätevyydestä, jotka vaikuttavat nuoren itsetuntemukseen, itsearvotukseen ja minäkäsitykseen. Tämän lisäksi liikunnan sosiaalinen ulottuvuus edesauttaa yhteistyön taitoja, toisen huomioon ottamista ja ystävyysuhteita. (Laakso ym. 2007, 42.)

4.1 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Fyysinen aktiivisuus (physical activity) eli liikkuminen tarkoittaa kaikkea lihasten tahtonalaista ja energiankulutusta lisäävää toimintaa (Vuori 2005a, 19–20). Suni, Husu, Aittasalo ja Vasankari (2014) tarkentavat tätä toteamalla, että sillä tarkoitetaan lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka ylittää energian kulutuksen levossa. Toimintaympäristöllä, tapahtumapaikalla ja tavoitteellisuudella ei ole siis mitään yhteyttä siihen, mikä lasketaan fyysiseksi aktiivisuudeksi. (Suni ym. 2014, 31.) Näin ollen fyysinen aktiivisuus viittaa vain ja ainoastaan fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Toiminnan syyt, psyykkiset vaikutukset ja sosiaaliset seuraukset eivät siis sisälly fyysisen aktiivisuuden odotuksiin. (Vuori 2005a, 19.)

Liikkuminen voidaan luokitella intensiteettinsä eli rasittavuutensa perusteella esimerkiksi kevyeksi, reippaaksi tai rasittavaksi. Liikkumisen rasittavuutta suhteessa lepotilaan kuvataan MET-arvolla, joka tarkoittaa lepoaineenvaihdunnan kerrannaista. Esimerkkejä MET-arvoista: lepotila 1,0, kevyt liikkuminen 1,6–2,9, reipas liikkuminen 3,0–5,9 ja rasittava liikunta vähintään 6,0. (Suni ym. 2014, 31.) Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus.

Suni ym. (2014, 31) kuvaavat liikunnan tarkoittavan lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka on suunnitelmallista sekä toistuvaa ja sen tavoitteena on yhden tai useamman kunto-ominaisuuden ylläpitäminen tai parantaminen. Vuori (2005a) puolestaan toteaa määritelmässään liikunnan olevan tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua. Määritelmässä korostetaan myös tavoitteellisuuden aikaansaamia liikesuorituksia sekä liikunnan tarjoamia elämyksiä. Kansan keskuudessa liikunta ymmärretään laajasti liikunnan harrastamisena, joka tarkoittaa omasta tahdosta tapahtuvaa vapaa-ajan liikuntaa ja reippailua. (Vuori 2005a, 18.)

Liikunta on käsitteenä hyvin monimuotoinen ilmiö (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17) ja se voidaan jakaa esimerkiksi kunto-, terveys-, harraste- ja hyötyliikuntaan sekä urheiluun (Vuori 2005a, 18). Koska tutkimuksessamme tutkitaan myös liikunnan laadun vaikutusta nuorten kehonkuvaan, näemme merkityksellisenä avata tarkemmin liikunnan laadun käsitettä. Ymmärrämme tässä tutkimuksessa liikunnan laadun muodostuvan monesta eri asiasta, kuten esimerkiksi yllämainitusta tavasta jakaa liikunta erilaisiin muotoihin harrasteliikunnasta aina urheiluun saakka. Näemme liikunnan laadun koostuvan myös eri urheilulajeista, kuten esteettisestä urheilusta ja pallopeleistä tai vaikkapa yksilölajeista sekä joukkuelajeista. Myös urheilun harrastamisen taso on yksi tapa tutkia liikunnan laatua. Rajataksemme tutkimusta, keskitymme kuitenkin liikunnan laadun tutkimisessa vain urheileviin ja ei-urheileviin nuoriin.

4.2 Nuorten liikuntasuositukset ja liikunta-aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan kouluikäisen 7–18-vuotiaan lapsen ja nuoren tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivän aikana monipuolisella ja ikään sopivalla tavalla. Tällainen liikkuminen tarkoittaa reipasta ja jonkin verran sydämen sykettä sekä hengitystä kiihdyttävää liikuntaa, kuten reipas kävely ja pyöräily. Lisäksi tarvitaan teholtaan huomattavan rasittavaa liikuntaa, joka hengästyttää ja nostaa sykettä merkittävästi, kuten

juoksu ja hiihto. Tehokkaan liikunnan edut näkyvät muun muassa kestävyyskunnan kehittymisenä ja sydämen toiminnan tehostumisena. (Tammelin 2013, 64–65.)

Nuoren harjoittaman viikoittaisen liikunnan tulisi sisältää myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luustoa kehittäväää liikuntaa. Esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu, jumppa ja aerobic sopivat loistavasti yläkouluikäisen nuoren lihaksiston kuormittamiseen. Mikäli lihaskunnan harjoittaminen on aloitettu omaa kehonpainoa hyödyntäen jo ennen murrosikää, nopeuttaa se oikeiden suoritustekniikoiden sisäistämistä ja helpottaa lihaskunnan harjoittamisen rutinoitumista osaksi nuoren arkea. (Tammelin 2013, 66.)

Useat suomalaiset tutkimukset neljältä viime vuosikymmeneltä osoittavat, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä. Liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä on alettu käyttää termiä liikunta-aktiivisuuden drop off -ilmiö. Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko (2013a) tutkivat nuorten iänmukaista liikunta-aktiivisuuden vähenemistä käyttäen aineistonaan vuosien 1986–2010 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoja sekä aiempaa kirjallisuutta. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen iän myötä ei ole uusi ilmiö, sillä lukuun ottamatta yhtä vuotta, 1990-luvulta vuoteen 2010 se on ollut vähäisempää 15-vuotiailla, kuin 11-vuotiailla. Huipussaan liikunta-aktiivisuus on 11–12-vuotiailla, minkä jälkeen vähenee sekä omatoiminen liikunta, koulumatkaliikunta että urheiluseurojen liikuntaan osallistuminen. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus vähenee poikia enemmän. (Aira ym. 2013a, 12–13, 15.)

Kokko ym. (2015) saivat samankaltaisia tuloksia LIITU-tutkimuksessaan, jossa he tutkivat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksen tulosten perusteella vain noin viidennes pojista ja neljännes tytöistä täytti päivittäiset liikuntasuosituksen, eli liikkui vähintään tunnin päivässä. Myös tämän tutkimuksen mukaan liikunnan määrä oli huomattavasti vähäisempi 15-vuotiailla verrattuna 11-vuotiaisiin. Noin 60 prosenttia 11-vuotiasta liikkuu tutkimuksen mukaan vähintään viitenä päivässä viikossa, kun vastaava luku oli 15-vuotiailla noin puolet vähemmän. (Kokko ym. 2015, 14–16.)

Liikunnan vähentyminen murrosiässä on nähtävissä myös tutkimuksesta, joka toteutettiin Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa. Siinä 284 suomalaisen oppilaan fyysistä aktiivisuutta mitattiin lantiolle kiinnitettävällä kiihtyvyyssanturilla. Tulosten mukaan alakoululaisista 59 prosenttia liikkui riipeästi vähintään tunnin päivässä, kun taas yläkoululaisilla vastaava luku oli vain noin 15 prosenttia. Myös tässä tutkimuksessa pojat

liikkuivat tyttöjä enemmän kaikissa ikäluokissa. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 29–30.)

4.3 Nuorten liikuntamotiivit

Liikunnan harrastamiselle voi olla useita erilaisia motiiveja. WHO-Koululaistutkimuksen esi- ja luotettavuustutkimuksessa 2005 selvisi, että 13–15-vuotiaiden nuorten yleisin erittäin tärkeänä pitämä liikunnan harrastamisen syy oli hauskanpitäminen. Kolmen tärkeimmän syyn joukkoon ylsivät myös terveyden parantaminen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpito. Tyttöillä ulkonäköön liittyvät syyt olivat poikia yleisempiä, ja he toivoivat pystyvänsä vaikuttamaan hoikkeuteensa liikunnan avulla. Pojilla puolestaan korostui tyttöjä enemmän suoriutumisen puoli, jonka avulla he tahtoivat täyttää kavereidensa odotuksia ja viehättää vastakkaista sukupuolta. (Ojala 2011, 86.)

WHO-Koululaistutkimuksen 2010 saatujen tulosten mukaan hauskanpidon merkitys vähenee sekä tytöillä että pojilla ikävälillä 11–15. Hyvältä näyttämisen tärkeys puolestaan lisääntyy merkittävästi iän lisääntyessä etenkin tyttöjen keskuudessa. Tämä näkyy myös tyttöjen painonhallinnassa, jonka merkitys nousee tasaisesti murrosiän edetessä. Pojilla vastaavanlaista ilmiötä ei ole havaittavissa vaan painonhallinnan merkitys pikemminkin vähenee ja laskee 15-vuotiaiden kohdalla jopa kymmenen tärkeimmän syyn huonommalle puolelle. (Aira ym. 2013a, 22.) Kuten vuoden 2005 tutkimuksesta, myös Airan ym. (2013) tarkasteleman tutkimuksen tuloksista on huojentavaa nähdä, että sekä terveys että liikunnan aikaansaama nautinto ovat tytöille ja pojille varsin merkittäviä arvoja iästä riippumatta (Ojala 2011, 86; Aira ym. 2013a, 22).

Edellä mainituissa tutkimuksissa saadut tulokset saavat pohtimaan sitä, kuinka suuresti murrosiän ulkonäköpaineet todella vaikuttavat nuorten liikuntaan. Liikunnan ilon sammuminen ja ulkonäkösyiden samanaikainen korostuminen kertovat omalta osaltaan siitä, että jonkinlaisesta yhteydestä voidaan puhua (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013b, 76). Tämä yhteys on todistettu ainakin Goodwinin, Haycraftin ja Meyerin (2014) tutkimuksessa, jossa sosiokulttuurisilla tekijöillä oli merkitystä 13–15-vuotiaiden nuorten pakonomaiseen harjoitteluun (Goodwin, Haycraft & Meyer, 2014, 363). Mielestämme asiaa onkin syytä lähestyä liikuntakulttuurisesta näkökulmasta, jossa ympäristöllä, kuten kavereilla, medially ja perheellä on keskeinen rooli. Elämme siis myös liikunnan suhteen niin sanotussa elämys- ja mielikuvayhteiskunnassa, jossa ihmisten

valintoihin vaikuttavat kulttuurisesti merkitykselliset asiat. (Koski 2015, 28.) Lehmuskallio (2011) toteaa, että nuoret tietävät tasan tarkkaan, millainen länsimaisessa kulttuurissa ja mediassa vallitseva ulkonäköihanne on. Tämän paineen alla he vertailevat itseään suhteessa ideaaliin sekä vertaisiinsa ja pyrkivät selvittämään, millaisina he näyttäytyvät muiden silmissä. Hän kuitenkin kertoo omaan tutkimukseensa vedoten, että ainakaan toistaiseksi ei ole syytä pelätä sitä, että yhä nuoremmat motivoituisivat liikkumaan ainoastaan siksi, että voisivat muokata omasta kehostaan standardien kaltaista. (Lehmuskallio 2011, 26, 30.) Ojala (2011, 95) toteaaakin, että pitkäaikaisen liikuntaharrastamisen syyt löytyvät yleensä muualta kuin ulkonäön tavoittelusta.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Toteutimme kandidaatintutkielmamme kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä ja tutkimustekniikka, jossa aiemmin tehdyt tutkimukset ovat pohjana uudelle tutkimukselle (Salminen 2011, 7). Menetelmässä kootaan jo tehdyistä tutkimuksista selkeä kokonaiskuva liittyen valittuun aiheeseen. Kirjallisuuskatsauksessa olennaista on analyttinen ja kriittinen ote: se ei siis ole pelkkä luettelo, joka sisältää tiivistelmiä valitun aihealueen kirjoista ja artikkeleista. (Salminen 2011, 9, 11.)

Tarkemmaksi tutkimusmenetelmäksi tutkimukseemme valikoitui kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa tietynlaisen aihepiirin aiempien tutkimusten pohjalta kootaan tiivistelmäksi aiheen kannalta oleellinen sisältö. Tällainen toiminta edellyttää tarkkaa tutkimusotetta, sillä läpi käydään paljon tutkimusmateriaalia ja pyritään asettamaan tutkimus oman tieteenalan kontekstiin (Salminen 2011, 11–12, 15.)

Fink (2013) on esittänyt mallin, jossa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekoprosessissa on seitsemän vaihetta. Ensimmäinen vaihe on tutkimuskysymyksen asettaminen. (Fink 2013, 3.) Tutkimuksemme tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

1. Millainen yhteys liikunta-aktiivisuudella on nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon?
2. Eroaako liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan ja itsetuntoon tyttöjen ja poikien välillä?
3. Millainen yhteys liikunnan laadulla on nuorten kehonkuvaan?

Tekoprosessin seuraava vaihe on tutkimuksessa käytettävien kirjojen ja tietokantojen valinta (Fink 2013, 3). Sopivat kirjat löysimme Oulun yliopiston kirjastosta, josta kokosimme lähestulkoon koko tutkimuksemme kannalta keskeisen teoriapohjan kirjallisuuden. Tietokannoissa suosimme Oulun yliopiston kirjaston tiedonhakuoppaan suosittelemia kasvatustieteellisiä tietokantoja. Pääpainomme oli lähestulkoon täysin ulkomaisissa tietokannoissa.

Kolmas vaihe on hakutermin muotoilu ja aineiston etsintä kyseisten hakusanojen avulla. (Fink 2013, 3). Hakutermeiksi valikoituivat suomalaisista termeistä nuori, kehonkuva, itsetunto ja fyysinen-aktiivisuus. Näitä käyttämällä löysimme tutkimuksemme kannalta riittävän kattavan kotimaisen aineiston. Englanninkielisistä termeistä käytimme huomattavasti laajempaa kokonaisuutta, koska lähes samaa tarkoittavien sanojen varasto

on paljon laajempi kuin suomenkielessä. Yleisimmin käytetyt englanninkieliset termit olivat kuitenkin adolescents, teenagers, body image, body-dissatisfaction, self-esteem, physical-activity ja sport.

Neljäs vaihe on aineiston seulonta käytännön seulan kautta, eli tässä vaiheessa seulotaan aineistoa esimerkiksi julkaisuvuoden, sisällön ja kielen mukaan (Fink 2013, 5). Pyrimme sisällyttämään tutkielmaamme mahdollisimman tuoretta aineistoa, mutta varsinkin teoriapohjan keskeiset käsitteet ovat saaneet yleisimmin hyväksytyt määritelmänsä jo viime vuosisadan puolella. Tutkimuksissa painotimme kuitenkin tämän viimeisen vuosikymmenen tutkimusaineistoa. Tästä huolimatta halusimme saada myös vertailupohjaa vanhemmista tutkimuksista, jotta voisimme pohtia sitä, eroavatko eri vuosikymmeninä tehdyt tutkimukset toisistaan. Lopulta tutkimukseemme päätyikin tutkimustietoa kolmelta eri vuosikymmeneltä. Halusimme sisällyttää tutkimukseemme kotimaista tutkimuskirjallisuutta, jotta saisimme kuvan suomalaisten nuorten kokemuksista kehonkuvastaan ja itsetunnostaan sekä liikunnan yhteydestä niihin. Tämän lisäksi tutkimme myös ulkomaisia tutkimuksia, jotta voisimme tehdä vertailua suomalaisten ja ulkomaisten nuorten välillä.

Viides vaihe sisältää aineiston seulontaa metodologisesti, mikä tarkoittaa aineiston tieteellisen laadun arviointia. Tässä vaiheessa kiinnitetään huomiota muun muassa tutkimusten toteutustapoihin. (Fink 2013, 5.) Halusimme varmistaa sekä teoriapohjamme että tutkimusosiomme tieteellisen laadun, joten valitsimme tutkimuskirjallisuuden pääsääntöisesti tunnetuimmilta aiheita käsitelleiltä tutkijoilta. Ulkomaisissa tietokannoissa käytimme vain ja ainoastaan vertaisarvioituja tutkimuksia. Sisällytimme tutkimukseemme kuitenkin myös joitain pro gradu-tutkielmia, koska ne sisälsivät hyvin tarkkaa WHO:n kotimaista tutkimustietoa aiheesta.

Kuudes vaihe on katsauksen tekeminen eli oleellisen tiedon kerääminen aineistosta (Fink 2013, 5). Kävimme läpi hyvin paljon eri kirjallisuutta, jotta löysimme tutkimukseemme kannalta oleellisen tiedon. Useiden kirjojen, artikkelien ja tutkimusten läpikäyminen vaati paljon aikaa ja vaivaa. Varsinkin sopivien ulkomaisten tutkimusten löytäminen liikunta-aktiivisuuden yhteydestä kehonkuvaan ja itsetuntoon oli hetkittäin yllättävän haastavaa.

Viimeinen vaihe on synteessin tekeminen tuloksista, eli kerätyn tiedon kokoaminen yhtenäiseksi tekstiksi. (Fink 2013, 5.) Teoriapohjaa laatiessamme pyrimme hyödyntämään eri lähteiden välistä vuoropuhelua. Varsinaisessa tutkimustuloksia esittelevissä luvuissa

näimme kuitenkin, että liiallinen vuoropuhelu eri tutkimusten välillä olisi tehnyt tulosten lukemisesta hyvin epäselvää. Myös käsitteellisistä eroavaisuuksista johtuen halusimme säilyttää jokaisen tutkimuksen omana kokonaisuutenaan. Näin ollen kokosimme tutkimusten tulokset yhteen pohdinta-luvussa, jossa teimme näihin pohjautuvat omat johtopäätöksemme liikunnan yhteydestä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.

6 LIIKUNNAN YHTEYS NUORTEN KEHONKUVAAN

Liikunnan merkitys fyysisen kunnon ja ulkomuodon kehittäjänä sekä ylipainon ehkäisijänä on kiistaton (Vuori 2005b, 145). Tämän lisäksi, sen mahdollisuus kehonkuvan kehittäjänä ja kehotietoisuuden parantajana on yleisesti tunnustettu (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 35–36).

Liikunnan yhteyttä nuorten kehonkuvaan voi tutkia monesta eri näkökulmasta. Jotta liikunnan vaikutuksesta nuorten kehonkuvaan saisi mahdollisimman monipuolisen kuvan, esittelemme tutkimuksessamme muun muassa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden sekä liikunnan laadun, kuten urheilun yhteyttä kehonkuvaan. Liikunnan yhteyttä nuorten kehonkuvaan on tutkittu eri tutkimuksissa hieman erilaisin mittarein ja käsittein. Tästä syystä, jokaisen tutkimuksen omat erityispiirteet säilyttääksemme, käsittelemme jokaista tutkimusta omana kokonaisuutenaan ja kokoamme tutkimuksista saadut tulokset yhteen tutkielmamme päättävässä pohdinta-osuudessa. Koska suurin mielenkiintomme kohdistuu suomalaisiin tutkimuksiin, esittelemme niiden tulokset pääsääntöisesti ensin.

6.1 Liikunta-aktiivisuuden yhteys ulkonäön ja painon kokemiseen

Ojala, Välimaa, Tynjälä, Villberg ja Kannas (2016) tutkivat WHO-Koululaistutkimuksen 2014 kyselyaineistoa, jonka pohjalta he selvittivät, millainen yhteys liikunta-aktiivisuudella ja painoindeksillä on nuorten käsityksiin omaa ulkonäköä ja kehoa kohtaan. Nuorten käsitykset ulkonäöstään selvitettiin BESAA-väittämäsarjalla (the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults). Kyselyyn osallistui 1965 suomalaisnuorta, jotka olivat iältään 15-vuotiaita. Tutkimuksen tulosten perusteella säännöllisellä ja reippaalla liikunnalla oli yhteys 15-vuotiaiden nuorten myönteisiin käsityksiin kehostaan ja ulkonäöstään. Korkeimmat ulkonäön ja kehotytyväisyyden pistemäärät saivat nuoret, jotka täyttivät yleiset liikuntasuosituksen eli noin seitsemän tuntia liikuntaa viikossa. Tulos oli sama riippumatta siitä, oliko nuori ylipainoinen vai normaalipainoinen. Ylipaino on kuitenkin tästä huolimatta kielteisesti yhteydessä käsityksiin omasta kehosta ja ulkonäöstä sekä tytöillä että pojilla. Tutkimuksen mukaan liikunnalla oli myös myönteinen yhteys siihen, miten nuori koki muiden arvioivan ulkonäkönsä. (Ojala ym. 2016, 64, 66–70.)

Kemppainen ja Pikkupeura (2016) tutkivat pro gradu -tutkielmassaan WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeella kerättyä pilottiaineistoa vuodelta 2013.

Tutkimukseen osallistui 402 suomalaista nuorta, jotka olivat iältään 13- ja 15-vuotiaita. BESAA-mittarin väittämien avulla saatujen vastausten avulla pyrittiin selvittämään nuorten koettua ulkonäköä, suhtautumista omaan painoonsa sekä liikunta-aktiivisuuden yhteyttä näihin. Kyseisen tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä nuorten ulkonäön ja painon kokemiseen. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan yli kuusi tuntia viikossa eli aktiivisesti liikkuvat 13–15-vuotiaat nuoret kokivat ulkonäkönsä ja painonsa myönteisemmin kuin vähän eli alle kolme tuntia viikossa liikkuvat nuoret. Poikien suhtautuminen omaa painoaan kohtaan oli kuitenkin merkittävästi positiivisempaa kuin tyttöillä riippumatta siitä kuinka paljon he liikkuvat. Myös tyttöjen väliset erot vähän ja aktiivisesti liikkuvien tyytyväisyydessä ulkonäköönsä olivat poikia merkitsevästi suurempia. Aktiivisesti liikkuvat tytöt olivat useammin tyytyväisiä ulkonäköönsä kuin vähän liikkuvat tytöt. Pojilla liikunta-aktiivisuus ei puolestaan vaikuttanut merkittävästi tyytyväisyyteen omaa ulkonäköä kohtaan. Kemppaisen ja Pikkupeuran (2016) tutkimuksessa saatuja tuloksia ja sukupuolten välisiä eroja tarkastellessa voidaan todeta, että sekä 13- ja 15-vuotiaat pojat kokivat painonsa ja ulkonäkönsä kokonaisuutena positiivisemmin saman ikäisiin tyttöihin verrattuna. Tutkimuksessa oman ulkonäön kokeminen muiden silmin näyttäytyi paljon liikkuvien nuorten joukossa myönteisempänä. (Kemppainen & Pikkupeura 2016, 33–39.)

Viime vuosina tehdyt suomalaiset tutkimukset liikunta-aktiivisuuden yhteydestä koettuun ulkonäköön ovat siis samassa linjassa kuin Kempin ja Peltosen (1997) pro gradu -tutkielmassa vuodelta 1997, jossa todettiin, että melkein joka päivä liikuntaa harrastavien 12–14-vuotiaiden nuorten tyytyväisyys omaa ulkonäköä kohtaan oli vain vähän tai ei ollenkaan viikon aikana liikkuvia saman ikäisiä nuoria merkitsevästi parempi. Liikunnan harrastamisen useus oli yhteydessä myös positiiviseen suhtautumiseen omaa painoa kohtaan. Tulosten mukaan pojat suhtautuivat keskimääräistä tyytyväisemmin omaan ulkonäköönsä kuin tytöt. Tyttöjen väliset erot liikunta-aktiivisuuden yhteydessä koettuun ulkonäköön olivat yhtä merkitseviä kuin Kemppaisen ja Pikkupeuran (2016) tutkimuksessa. Yhteistä oli myös se, että poikien liikunta-aktiivisuudella ei ollut vaikutusta ulkonäön kokemiseen. Tutkimuksia vertailtaessa tulee kuitenkin ottaa huomioon, että Kempin ja Peltosen (1997) tutkimuksessa koetun ulkonäön mittaamisen käytettiin PPC-mittaria (Perceived Physical Competence). (Kemppi & Peltonen 1997, 59–60.)

Myös ulkomailla tehdyt tutkimukset osoittavat liikunta-aktiivisuudella olevan selvä yhteys nuorten kokemukseen omasta ulkonäöstään. Esimerkiksi Haugen, Säfverbom ja

Ommundsen (2011) tavoittivat 2055 norjalaista 13–18-vuotiasta nuorta kyselylomaketutkimukseen, jossa tutkittiin liikunta-aktiivisuuden yhteyttä ulkonäön kokemiseen. Nuorten kokemuksia ulkonäöstään selvitettiin BASS-mittarilla (the Body Areas Satisfaction Scale). Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden tasolla oli vaikutusta nuorten kehotyytyväisyyteen ja ulkonäön kokemiseen. Korkeammat fyysisen aktiivisuuden määrät näkyivät myönteisempänä kehotyytyväisyytenä ja positiivisempänä suhtautumisena omaa ulkonäköä kohtaan. (Haugen, Säfverbom & Ommundsen 2011, 52.)

6.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen

Pihlajaniemi (2014) tutki pro gradu -tutkielmassaan WHO-Koululaistutkimuksen 2010 kyselyaineistoa, jossa kerättiin tietoa suomalaisten nuorten terveydestä. Tutkimusjoukko rajattiin koskemaan 13–15-vuotiaita nuoria, jolloin aineisto sisälsi 4260 vastausta. Kehonkuvan selvittämiseen käytettiin BIS-arviointimittaria (the Body Investment Scale). (Pihlajaniemi 2014, 25, 28) Pihlajaniemen (2014) tutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä nuorten kehonkuvaan sukupuolesta riippumatta. Liikuntaa harrastavien nuorten kehonkuva oli myönteisempi kuin erittäin vähän liikuntaa harrastavien nuorten. Tutkimuksen mukaan yli kahdesta kuuteen tuntia viikossa liikuntaa harrastavat nuoret kokivat kehonsa myönteisesti yli 1,4-kertaa todennäköisemmin kuin ne nuoret, jotka ilmoittivat liikkuvansa vain tunnin tai vähemmän viikossa. Liikunta-aktiivisuuden yhteyttä kehonkuvaan korostaa vielä entisestään se, että yli seitsemän tuntia viikossa liikkuvilla nuorilla todennäköisyys myönteiseen kehonkuvaan oli jopa kaksinkertainen kaikkein vähiten liikkuvaan ryhmään verrattuna. (Pihlajaniemi 2014, 33–34.)

Vaikka vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä nuorten kehonkuvaan sukupuolesta riippumatta, osoittavat Pihlajaniemen (2014) tutkimuksessa saadut tulokset, että liikunta-aktiivisuuden yhteys poikien kehonkuvaan oli kuitenkin tyttöjä merkittävästi selkeämpi. Esimerkiksi yli seitsemän tuntia vapaa-ajalla liikkuvista 15-vuotiaista pojista jopa noin 70 % sijoittui kehonkuvansa myönteisimmin kokevaan ylimpään kolmannekseen kun taas saman ikäisillä tytöillä vastaava osuus oli noin 35 %. Tunnin tai vähemmän viikossa liikkuvien 15-vuotiaiden poikien kohdalla ylimpään kolmannekseen sijoittui puolestaan noin 45 % ja tytöillä noin 20 %. Samassa tutkimuksessa saadut tulokset myös 13-vuotiailla

pojilla ja tytöillä ovat samansuuntaisia. Esimerkiksi yli seitsemän tuntia vapaa-ajallaan liikkuvista 13-vuotiaista pojista noin 55 % sijoittui ylimpään kolmannekseen kun taas tytöillä noin 35 %. Tunnin tai vähemmän viikossa liikkuvien 13-vuotiaiden poikien kohdalla ylimpään kolmannekseen sijoittui puolestaan noin 35 % ja tytöillä noin 20 %. Pihlajaniemen (2014) tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan liikunta-aktiivisuuden yhteys myönteiseen kehonkuvaan näyttäytyi merkittävämpänä 15-vuotiailla kuin 13-vuotiailla pojilla. Tytöillä samanlaista iän tuomaa vaikutusta ei ollut merkitsevästi nähtävissä. (Pihlajaniemi 2014, 33–34.)

Edellä mainituissa suomalaisissa ulkonäkötyytyväisyyttä, kehotytyymättömyyttä ja -tyytyväisyyttä sekä kehonkuvaa koskevissa tutkimuksissa saadut tulokset saavat tukea myös muista ulkomaisista tutkimuksista, joissa on löydetty selvä yhteys liikunta-aktiivisuuden ja kehonkuvan välille. Esimerkiksi Kololo, Guzkowska, Mazur ja Dzielzka (2012) tutkivat WHO-Koululaistutkimuksen 2006 aineistoa, joka kattoi 2277 vastausta 15-vuotiailta puolalaisilta nuorilta. Tutkimuksessa käytettiin BIS-mittaria (the Body Image Subscale), jonka avulla tutkittiin nuorten kuvaa omasta kehostaan. Tulosten mukaan riittävästi fyysisesti aktiivisten eli yli viisi tuntia viikossa liikuntaa harrastavien nuorten kehonkuva oli fyysisesti inaktiivisempia positiivisempi. Sama tulos havaittiin sekä tytöillä että pojilla. (Kololo, Guzkowska, Mazur & Dzielzka 2012, 265–269.)

Neumark-Sztainerin, Goedenin, Storyn ja Wallin (2004) tutkimuksessa tutkittiin 11–18-vuotiaiden amerikkalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden yhteyttä kehotytytyväisyyteen. Tutkimus kattoi 4746 nuorta ja sen tuloksien keruussa hyödynnettiin kehotytytyväisyyttä mittaavaa BSSS-mittaria (Body Shape Satisfaction Scale). Tulosten mukaan aktiivisesti liikkuvat pojat olivat keskimäärin tyytyväisempiä kehoonsa, kuin vähän liikkuvat. Tytöillä tulokset olivat samansuuntaisia, mutta eivät tilastollisesti yhtä merkittäviä. (Neumark-Sztainer, Goeden, Story, & Wall 2004, 132.) Myös eräässä vuonna 2011 tehdyssä saksalaisessa tutkimuksessa löydettiin selvä yhteys matalan liikunta-aktiivisuuden ja kehotytyymättömyyden välille. Kyseisessä tutkimuksessa mainitaan, että lähes kaikissa liikunta-aktiivisuuden ja kehonkuvan yhteyttä koskevissa tutkimuksissa tulokset ovat samankaltaisia. (Finne, Bucksch, Lampert, & Kolip 2011, 11.)

Vaikka useat tutkimukset ovatkin osoittaneet aktiivisesti liikkuvien nuorten olevan vähän liikkuvia tyytyväisempiä kehoaan kohtaan, löytyy myös joitain tutkimuksia, joissa yhteyttä ei ole havaittu. Zach ym. (2013) tavoittivat kyselylomaketutkimukseensa 6274 iältään

keskimäärin 15-vuotiasta israelilaista nuorta. Tutkimuksessa tutkittiin liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan. Nuoret jaettiin liikunta-aktiivisuutensa perusteella kolmeen joukkoon: fyysisesti riittävän aktiivisiin eli vähintään 60 minuuttia päivittäin liikkuviin, epäaktiivisiin eli vähemmän kuin kerran viikossa liikkuviin sekä riittämättömästi liikkuviin eli kahden yllämainitun välimuotoon. Kehonkuvan käsittely jaettiin yksilön subjektiivisiin havaintoihin omasta kehostaan sekä asenteelliseen ulottuvuuteen, jolla selvitettiin kehotytyväisyyttä eli sitä, miten yksilö kokee ulkonäkönsä. Tutkimuksen mukaan nuorten liikunta-aktiivisuus ei ollut yhteydessä tutkittuihin kehonkuvan ulottuvuuksiin kummallakaan sukupuolella. (Zach ym. 2013, 724–725, 729.)

Vastaava tutkimustulos saatiin eräessä amerikkalaisessa tutkimuksessa, jossa vähäinen liikunta-aktiivisuus ei ennustanut kehotytyttömyyttä 12–17-vuotiailla nuorilla aasialaisia tyttöjä lukuun ottamatta (Wilkotz, Chen, Kenndey & Rankin 2011, 108). Myös Ojala (2011, 95) toteaa väitöskirjassaan, että WHO-Koululaistutkimuksen 2006 tuloksissa liikunnan määrällä ei ollut yhteyttä 13–15-vuotiaiden suomalaisten nuorten kehotytyttömyyteen tai kehotytyväisyyteen (Ojala 2011, 95). Myös Lintunen (1997) toteaa 11–15-vuotiaille suomalaisnuorille tehdyssä tutkimuksessaan, että koettu ulkonäkö ei eronnut eri liikunta-aktiivisuusryhmien välillä (Lintunen 1997, 50).

6.3 Liikunnan laadun yhteys nuorten kehonkuvaan

Edellä esitellyissä tutkimuksissa liikunnan laatu on määritelty vapaa-ajanliikunnaksi, eikä tutkimuksista voida täten erotella esimerkiksi urheilua harrastavien tai sitä harrastamattomien kokemuksia kehotytyväisyydestään tai kehonkuvastaan. Tämän vuoksi on syytä tarkastella myös tutkimuksia, joista voidaan päätellä, millainen ero urheilevilla nuorilla on ei-urheileviin verrattuna.

Ng ym. (2016) tutkivat urheiluseuran jäsenyyden vaikutusta nuorten minäkäsitykseen ja kehonkuvaan. WHO-Koululaistutkimuksen 2002 ja 2010 keräämä kyselyaineisto kattoi 7241 vastausta suomalaisilta 13- ja 15-vuotiailta nuorilta. Tutkimuksen mukaan urheiluseuraan kuuluvat nuoret harrastivat enemmän päivittäistä aktiivista liikuntaa kuin urheiluseuraan kuulumattomat nuoret. Heidän kehonkuvansa oli myös selkeästi positiivisempi kuin ei-urheiluseuraan kuuluvilla nuorilla. Tuloksissa havaittiin, että

päinvastoin kuin pojilla, urheiluseuraan kuuluvien tyttöjen kehonkuva ei ollut merkitsevästi parempi kuin urheiluseuraan kuulumattomien tyttöjen. (Ng ym. 2016, 3–6.)

Goodwin, MayCraft ja Meyer (2016) tutkivat englantilaisten 14–16-vuotiaiden urheilevien ja ei-urheilevien nuorten eroja kehonkuvassa ja kehotyytyväisyydessä. Kehonkuvan mittauksessa hyödynnettiin laajalti käytettyä EDI-2-mittaria (Eating Disorder Inventory-2), joka sisältää muun muassa kehotyytymättömyyttä mittaavan asteikon. Tutkimukseen osallistui 417 nuorta ja sen aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Tutkimuksen mukaan sekä urheilevat tytöt että pojat olivat tyytyväisempiä kehoonsa kuin ei-urheilevat. Selitys tälle erolle ei löydy ainakaan painoindeksistä, koska siinä ei ollut merkitsevää eroa. Painoindeksi on kuitenkin huono vertailuarvo, koska sen avulla ei voida vertailla mahdollisia eroja kehonkoostumuksessa ja lihaksikkuudessa. Yhtenä selityksenä tutkimustuloksille esitetään sitä, että urheilu tarjoaa vaihtoehtoisen kehonmuodon yleisesti ihannoidun hoikkuuden kehoideaalin rinnalle. Urheilu kehittää myös kehon funktionaalista eli toiminnallista puolta, joka voi omalta osaltaan vähentää ulkonäön ja ulkomuodon merkitystä. Tutkimuksessa todetaan myös, että urheilevien ja ei-urheilevien nuorten välisessä taipumuksessa syömishäiriöihin ei ollut eroa, joka on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. (Goodwin, MayCraft & Meyer 2016, 306–308.)

Andrew ym. (2016) tutkivat pitkittäistutkimuksessaan 298 australialaisen 12–16-vuotiaan tytön kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa hyödynnettiin yleisesti käytettyä positiivisen kehonkuvan arvioinnin BSA-mittaria (the Body Appreciation Scale). Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan urheilu- ja liikunta-aktiivisuus ei vaikuttanut nuorten kehonkuvaan ensimmäisellä kyselykerralla. Yllättävää kyllä, seuraavana vuonna samalle tutkimusjoukolle toistettu sama kysely antoi päinvastaisia tuloksia. Kyseisellä tutkimuskerralla urheiluun osallistuminen oli yhteydessä positiivisempaan kehonkuvaan. Tähän liittyy eräs mielenkiintoinen yksityiskohta siitä, että urheiluun osallistuminen lisääntyi toisella tutkimuskerralla etenkin niiden tyttöjen keskuudessa, jotka olivat ensimmäisellä tutkimuskerralla kehoonsa tyytyväisimpiä. (Andrew ym. 2016, 468, 470.)

Vastaavia tuloksia urheilun harrastamisen positiivisesta vaikutuksesta kehonkuvaan saatiin myös eräästä saksalaisesta tutkimuksesta, jossa tutkittiin 14–17-vuotiaiden nuorten tyttöjen kehotyytymättömyyttä. Internet-pohjainen kyselylomaketutkimuksen aineisto sisälsi 471 vastausta ja kysymysten apuna käytettiin uudenaikaista 3D-kehosovellusta. Tutkimuksen mukaan urheilua harrastavat tytöt olivat tyytyväisempiä kehoonsa kuin urheilua

harrastamattomat tytöt. (Schneider ym. 2012, 375, 381.) Urheilun vaikutusta nuorten kehonkuvaan on pääsääntöisesti tutkittu tyttöillä, eikä tähän tee poikkeusta Dorak (2011), joka tutki 12–14-vuotiaiden turkkilaisten tyttöjen kehonkuvaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusaineisto kattoi 477 vastausta ja kehonkuvaa selvitettiin hyödyntämällä BCS-skaalaa (the Body Cathexis Scale). Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan urheilua harrastavien tyttöjen kehonkuva oli merkittävästi positiivisempi kuin urheilua harrastamattomilla tyttöillä. Dorak (2011) esitteleekin kyseisessä tutkimuksessaan laajan listan eri tutkimuksia, joissa saadut tulokset osoittavat, että urheilevien nuorten kehonkuva on ei-urheilevia nuoria positiivisempi. (Dorak 2011, 555–556, 558.)

Edellä mainittuihin tutkimuksiin nähden päinvastaisia tuloksia saivat Abbott ja Barber (2011), jotka tutkivat urheilun harrastamisen yhteyttä 13–18-vuotiaiden australialaisten tyttöjen kehonkuvaan. Tutkimus sisälsi 1002 vastausta ja kehonkuvan selvittämiseen käytettiin EIS-skaalaa (the Embodied Image Scale). Vaikka tutkimuksessa löydettiin yhteys urheilun ja kehonkuvan välille, ei tulos täytä tutkimuksemme kriteerejä. Tämä johtuu siitä, että tutkimuksessa löytyi yhteys urheilun ja funktionaalisen kehonkuvan välille kun taas urheilun ja esteettisen kehonkuvan välillä ei todettu olevan yhteyttä. Näin ollen urheilevien ja ei-urheilevien tyttöjen kehonkuvan ulottuvuus, jota me tutkimme, ei eronnut kyseisessä tutkimuksessa.

7 LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN YHTEYS NUORTEN ITSETUNTOON

Liikuntaa on yleisesti pidetty merkittävänä ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin selittäjänä ja itsetuntoon vaikuttavana tekijänä. Kuten kehonkuvan, myös itsetunnon ja liikunnan yhteyttä voidaan tutkia useasta eri näkökulmasta. Itsetunnon kohdalla rajasimme tutkimusalueemme vain liikunta-aktiivisuuteen, koska liikunnan laadun vaikutuksesta ei löytynyt riittävästi kriteerit täyttävää tutkimustietoa.

Kehonkuvaa koskevassa tutkimusosiossa jo aiemmin mainitun Pihlajaniemen (2014) WHO-koululaistutkimuksen 2010 kyselyaineistoon perustuvan pro gradu -tutkielman mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on yhteydessä itsetuntoon sekä tytöillä että pojilla. Itsetuntoa arvioitiin Rosenbergin itsetuntomittarin avulla. Tutkimuksessa selvisi, että liikunnan määrä vaikuttaa itsetuntoon niin, että paljon liikkuvien nuorten itsetunto on parempi kuin vähän liikkuvilla. Tulosten mukaan pojilla tämä yhteys oli tyttöjä selkeämpi. Nuoret, jotka käyttivät liikunnan harrastamiseen yli 7 tuntia viikossa, arvioivat itsetuntonsa 2,5-kertaa todennäköisemmin korkeaksi verrattuna enintään tunnin viikossa liikkuviin. Viikossa 2–6 tuntia liikkuvien nuorten itsetunto oli 1,4-kertaa todennäköisemmin korkea, kuin enintään tunnin viikossa liikkuvilla. (Pihlajaniemi 2014, 43, 45–46.) Pihlajaniemen (2014) tutkimustulos saa vahvistuksen myös samana vuonna toteutetusta toisesta suomalaistutkimuksesta, jossa Ng ym. (2014) totesivat, että fyysinen aktiivisuus oli yksi itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä pojilla, mutta ei tytöillä. Myös tässä tutkimuksessa itsetuntoa arvioitiin Rosenbergin itsetuntomittarilla. (Ng ym. 2014, 187, 189.)

Samanlaisia tuloksia ovat saaneet tutkimuksessaan myös Altinta, Kin-Isler, Güven-Karahan, Kelecek ja Kara (2014), jotka tutkivat liikunta-aktiivisuuden tason, painoindexin ja kehon kehityksen roolia kehoon liittyvissä käsityksissä sekä itsetunnon. Heidän tutkimusaineistonsa kattoi 1012 vastausta, iältään 11–18-vuotiaalta turkkilaiselta vastaajalta. Myös he käyttivät itsetunnon arviointiin Rosenbergin itsetuntomittaria. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan liikunta-aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi nuorten itsetuntoon. (Altinta, Kin-Isler, Güven-Karahan, Kelecek & Kara 2014, 395–396, 397.)

Myös jo aiemmin mainitun Haugenin ym. (2011) tutkimuksessa tutkittiin liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten itsetuntoon. Itsetunnon mittaamiseen käytettiin GSW-skaalaa (Global Self-Worth). Tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä

itsetuntoon sekä tytöillä että pojilla. Itsetunnon ulottuvuudet, kuten esimerkiksi itsearvostus näyttäytyi korkeampana aktiivisesti liikkuvien nuorten joukossa. Liikunta-aktiivisuuden, kehonkuvan ja itsetunnon suhdetta mitatessaan tutkijat huomasivat, että liikunta-aktiivisuuden tason yhteys kehonkuvan kautta itsearvostukseen oli merkittävämpi tytöillä kuin pojilla. (Haugen ym. 2011, 52, 54.)

Tremblay, Inman ja Willms (2000) tutkivat fyysisen aktiivisuuden, itsetunnon ja akateemisen suoriutumisen yhteyksiä 12-vuotiailla kanadalaisilla lapsilla. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyillä ja se kattoi 5146 kyselyvastausta. Itsetuntoa tutkimuksessa mitattiin standardoidulla SDQ-kyselyllä (Self Description Questionnaire). Tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä itsetuntoon. Mitä korkeampi oli fyysisen aktiivisuuden taso, sitä parempi oli myös itsetunto. Tämä ilmeni sekä tytöillä että pojilla. (Tremblay, Inman & Willms 2000, 312–315, 318.)

Liikunta-aktiivisuuden vaikutuksesta itsetuntoon löytyy myös joitakin pitkittäistutkimuksia. Esimerkiksi Lintunen (1997) selvitti neljä vuotta kestäneessä pitkittäistutkimuksessaan minäkäsityksen kehitystä nuoruudessa sekä säännöllisen fyysisen harjoittelun mahdollisia psykologisia hyötyjä. Tutkimusjoukko koostui 88 Jyväskylässä asuvasta lapsesta, jotka olivat tutkimuksen alkaessa 11-vuotiaita ja tutkimuksen loputtua 15-vuotiaita. Tutkimusaineisto kerättiin 1980-luvulla ja tutkimusmenetelminä käytettiin haastatteluita, kyselyitä, kuntotestejä sekä kasvun mittauksia. Tutkimusjoukko oli jaettu kolmeen osaan viikoittaisen liikunnan mukaan. Istuviin oli jaoteltu ne lapset, jotka harrastivat vapaa-ajallaan liikuntaa alle kaksi tuntia viikossa, fyysisesti aktiivisiin oli jaoteltu ne, jotka liikkuvat vapaa-ajallaan 2–5 tuntia viikossa ja fyysisesti erittäin aktiivisiin oli jaoteltu ne, jotka liikkuvat viikoittain vapaa-ajallaan yli viisi tuntia. (Lintunen 1997, 34–37.) Tutkimuksen mukaan liikunnalla ei ole merkittävää vaikutusta itsetuntoon tytöillä eikä pojilla. Myöskään liikunta-aktiivisuuden mukaan jaetuissa ryhmissä ei ollut eroja itsetunnossa tutkimuksen aikana. (Lintunen 1997, 51.)

Aiheesta löytyy myös ulkomainen, vuoden kestänyt pitkittäistutkimus, jossa Van Dijk, Savelberg, Verboon, Kirschner ja De Groot (2016) tutkivat yhteyttä fyysisen aktiivisuuden muutosten ja mielenterveyden muutosten välillä. Tutkimusjoukko koostui 158 hollantilaisesta 7.- ja 9.-luokkalaisesta. Tutkimuksessa itsetunnon arviointiin käytettiin Rosenbergin itsetuntomittaria ja fyysistä kuntoa arvioitiin kuntotestillä. Tutkimuksessa liikunta-aktiivisuuden määrä laski vuoden aikana merkittävästi, kun taas itsetunto pysyi

lähes samana. Tämä osoittaa sen, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen ei huononna itsetuntoa nuorilla ja näin ollen tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuudella ei ole vaikutusta itsetuntoon. (Van Dijk, Savelberg, Verboon, Kirschner ja De Groot 2016, 1–3, 5.)

Kolmas, kaksi vuotta kestänyt pitkittäistutkimus aiheesta löytyy vuodelta 2014, jolloin Lindwall, Acsi ja Crocker (2014) tutkivat kanadalaisten 14–15 vuotiaiden tyttöjen liikunta-aktiivisuuden muutosten vaikutuksia minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Kyselylomaketutkimus kattoi 705 vastausta ja itsetuntoa selvitettiin GSE-skaalalla (Global Self-Esteem). Tutkimus toteutettiin kolmena eri mittauskertana kahden vuoden aikana. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan yleisellä liikunta-aktiivisuuden vähenemisellä ei ollut vaikutusta nuorten itsetuntoon. (Lindwall, Acsi & Crocker 2014, 551.)

Neljäs aineistoomme sopiva pitkittäistutkimus löytyy vuodelta 2013, jolloin Raudsepp, Neissar ja Kull (2013) tutkivat eestiläisten tyttöjen liikunta-aktiivisuutta ja itsetuntoa. Ensimmäisellä vastauskerralla tytöt olivat keskimääräiseltä iältään noin 12-vuotiaita. Toinen kysely toteutettiin vuoden kuluttua ja kolmas eli viimeinen kyselykerta oli kahden vuoden kuluttua edellisestä. Itsetuntoa, tarkemmin eriteltyinä itsearvostusta, mitattiin CY-PSPP-skaalalla (Children's Physical Self-Perception Profile). Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan liikunta-aktiivisuuden väheneminen mittausvuosien aikana ei vaikuttanut merkittävästi tyttöjen itsearvostukseen. Tästä huolimatta ne tytöt, joiden liikunta-aktiivisuuden taso oli korkeampi, saavuttivat myös korkeammat itsearvostuksen tasot. (Raudsepp, Neissar & Kull 2013, 717–719.)

8 POHDINTA

Liikunta, kehonkuva ja itsetunto muodostavat kokonaisuuden, joka on äärimmäisen mielenkiintoinen ja monisäikeinen. Jokaista edellä mainittua käsitettä voidaan tutkia suhteessa toiseen ja niiden välillä vallitsevista suhteista on löydettävissä varsin paljon tutkimustietoa. Eri tutkimuksista löytämiämme tuloksia vertailtaessa on syytä muistaa se, että läheskään jokaisessa tutkimuksessa ei ole käytetty samoja mittareita.

Kandidaatintutkielmamme suurin mielenkiinto oli selvittää, millainen yhteys liikunta-aktiivisuudella on nuorten kehonkuvaan. Ensimmäisen kehonkuvaa koskevan tutkimuskysymyksemme ehdot täyttäviä tutkimuksia löytyi 12 kappaletta, joista kahdeksassa liikunta-aktiivisuudella oli merkittävä positiivinen yhteys nuorten käsityksiin omasta kehostaan (Ojala ym. 2016; Kemppainen & Pikkupeura 2016; Pihlajaniemi 2014; Kololo ym. 2012; Haugen ym. 2011; Finne ym. 2011; Neumark-Sztainer ym. 2004; Kemppi & Peltonen 1997). Edellä lueteltujen tutkimusten lisäksi löytyi neljä tutkimusta, joissa merkittävää yhteyttä ei havaittu (Zach ym. 2013; Wilkotsz ym. 2011; Ojala 2011; Lintunen 1997). On kuitenkin huomattava, että missään tutkimuksessa liikunta-aktiivisuus ei näyttäytynyt kehonkuvaa huonontavana tekijänä. Vaikka kehonkuvaa koskevat tutkimukset sisälsivätkin hyvin laajasti erilaisia kehonkuvaa mittaavia mittareita, voidaan todeta, että liikunta-aktiivisuudella on merkittävä positiivinen yhteys nuorten kokemuksiin omasta kehostaan. Asian yleistäminen on perusteltua myös siksi, että tutkimustemme otannat sisälsivät muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta tuhansia nuoria.

Koska mielenkiintomme kohdistuu etenkin suomalaisiin nuoriin, on syytä tarkastella myös kotimaisia tutkimuksia omana kokonaisuutenaan. Kotimaisista tutkimuksista löytyi neljä tutkimusta, joissa liikunta-aktiivisuudella oli positiivinen yhteys kehonkuvaan (Ojala ym. 2016, Kemppainen & Pikkupeura 2016; Pihlajaniemi 2014; Kemppi & Peltonen). Kahdessa tutkimuksessa ei puolestaan löydetty merkittävää yhteyttä (Ojala 2011; Lintunen 1997). Kotimaisen aineiston suhteellisen vähäisestä määrästä huolimatta voidaan kuitenkin todeta, että liikunta-aktiivisuuden positiiviset vaikutukset oman kehon kokemiseen näyttäytyvät merkityksellisinä myös Suomessa.

Toinen kehonkuvaa koskeva tutkimuskysymyksemme tarkasteli sitä, eroaako liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan tyttöjen ja poikien välillä. Tutkimukset vastasivat tähän kysymykseen vaihtelevasti eikä kaikista ollut eroteltavissa kyseisiä sukupuolimitareita.

Aineistostamme löytyi kaksi tutkimusta, joissa liikunta-aktiivisuudella oli merkittävämpi vaikutus poikien kehonkuvaan (Pihlajaniemi 2014; Neumark-Sztainer, Goeden, Story, & Wall 2004) ja kaksi tutkimusta, joissa liikunta-aktiivisuudella oli merkittävämpi vaikutus tyttöjen kehonkuvaan (Kempainen & Pikkupouura 2016; Kemppi & Peltonen 1997). Näin ollen aineistomme mukaan liikunta-aktiivisuuden yhteys kehonkuvaan ei eroa tyttöjen ja poikien välillä. Tutkimuksia tarkasteltaessa on kuitenkin huomattava, että poikien kehonkuva on pääsääntöisesti jo valmiiksi merkittävästi positiivisempi kuin tytöillä.

Tarkastellessamme liikunta-aktiivisuuden yhteyttä kehonkuvaan huomasimme äärimmäisen mielenkiintoisen yksityiskohdan siitä, että vähintään liikuntasuositusten minimivaatimukset liikunta-aktiivisuuden suhteen täyttävät nuoret edustavat useissa tutkimuksissa kehonkuvaltaan myönteisintä joukkoa. Se kertoo mielestämme siitä, että liikuntasuositukset ovat fyysisen toimintakyvyn ja terveyden edistämisen lisäksi päteviä kuvaamaan myös psyykkistä hyvinvointia tukevaa fyysisen aktiivisuuden määrää. Tämän voi mielestämme todeta huolimatta siitä, että liikunta-aktiivisuuden lisäämät fyysisen hyvinvoinnin muutokset näkyvät väistämättä myös psyykkisessä hyvinvoinnissa.

Kolmannella kehonkuvaa koskevalla tutkimuskysymyksellä etsimme tietoa siitä, millainen yhteys liikunnan laadulla on nuorten kehonkuvaan. Erittelimme tämän tarkoittavan tarkemmin urheiluvien ja ei-urheiluvien nuorten kehonkuvan eroja. Löysimme seitsemän tutkimusta, jotka täyttivät tutkimuskysymyksemme kriteerit. Näistä tutkimuksista viidestä osoitettiin, että urheiluvien nuorten kehonkuva on ei-urheiluvia nuoria positiivisempi (Ng ym. 2016; Goodwin, MayCraft & Meyer; Andrew ym. 2016; Schneider ym. 2012; Dorak 2011). Andrewin ym. (2016) pitkittäistutkimuksessa saadut tulokset eivät kuitenkaan olleet niin selkeitä kuin muissa edellä luetelluissa tutkimuksissa, koska ensimmäisen vuoden mittauskerralla eroa ei havaittu. Myös Abbottin ja Barberin (2011) tutkimuksessa urheilulla oli positiivinen yhteys ainoastaan funktionaalisen kehonkuvaan, mutta ei esteettiseen kehonkuvaan. Tästä huolimatta, keräämämme aineisto antaa selkeää suuntaa siitä, että urheiluvat nuoret ovat tyytyväisempiä kehoonsa kuin urheilua harrastamattomat nuoret. Tätä väitettä tukevat vahvasti myös edellä mainituissa tutkimuksissa mainitut lukuisat aiemmat tutkimukset. Andrewin ym. (2016) tutkimuksessa mielenkiintoa herätti myös se yksityiskohta, että urheiluun osallistuminen lisääntyi toisella tutkimuskerralla etenkin niiden tyttöjen keskuudessa, jotka olivat ensimmäisellä tutkimuskerralla kehoonsa tyytyväisimpiä. Tämä kertoo omalta osaltaan siitä, että jo valmiiksi kehoonsa

tyytyväisempien nuorten voi olla helpompi aloittaa urheiluharrastus kuin niiden, jotka eivät ole tyytyväisiä omaan kehoonsa.

Ensimmäisellä itsetuntoa koskevalla tutkimuskysymyksellä haettiin vastausta siihen, millainen yhteys liikunta-aktiivisuudella on nuorten itsetuntoon. Löysimme seitsemän tutkimusta, jotka vastasivat tähän kysymykseen ja täyttivät vaatimamme kriteerit. Näistä tutkimuksista kuusi osoitti, että liikunta-aktiivisuuden määrällä on positiivinen yhteys itsetuntoon (Pihlajaniemi 2014; Ng ym. 2014; Altinta ym. 2014; Haugen ym. 2011; Raudsepp ym. 2013; Tremblay ym. 2000). Lintusen (1997) tutkimuksessa yhteyttä ei havaittu. Aineistomme tulokset yhdistettynä kyseisissä tutkimuksissa viitattuihin muihin merkittävän yhteyden todistaviin tutkimuksiin vedoten, voimme todeta, että riittävän korkealla liikunta-aktiivisuuden tasolla on positiivisia vaikutuksia nuorten itsetuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Valitettavasti kotimainen aineistomme jäi niin pieneksi, että kahden tutkimuksen perusteella ei voi tehdä suurempia johtopäätöksiä. Uskomme Pihlajaniemen (2014) tutkimuksen perusteella kuitenkin, että ilmiö näyttäytyy myös Suomessa, vaikka Lintusen (1997) tutkimuksessa yhteyttä ei havaittu.

Oman mielenkiintoisen näkökulman tutkimukseemme toivat löytämämme pitkittäistutkimukset, joissa tutkittiin liikunta-aktiivisuuden vähenemisen vaikutuksia nuorten itsetuntoon. Löysimme kolme tällaista tutkimusta ja jokaisessa niissä todettiin, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen ei vaikuta merkittävästi nuorten itsetuntoon (Van Dijk ym. 2016; Lindwall ym. 2014; Raudsepp ym. 2013). Tutkimus kertoo omalta osaltaan teoriapohjassammekin esittelemää nuorten itsetuntoa, jonka on todettu olevan suhteellisen pysyvä sekä muotoutuneen jo vakiintuneelle tasolle. Näin ollen liikunta-aktiivisuuden vähenemisen aikaansaamat vaikutukset eivät horjuta nuorten perusitsetuntoa merkittävällä tavalla. Haluamme kuitenkin korostaa, että useat tutkimukset osoittavat, että juuri harrastetulla liikunnalla on positiivinen vaikutus nuorten ilmapuntari-itsetuntoon (Wood, Angus, Pretty, Sandercock & Barton 2013). Liikunnan ja itsetunnon tutkiminen on siis hyvin moniulotteista ja -kompleksista. Tämä johtuu lukuisista toisiaan lähellä olevista käsitteistä ja mittaus- sekä lähestymistavoista.

Toinen itsetuntoa mittaava tutkimuskysymyksemme tarkasteli liikunta-aktiivisuuden vaikutuksen eroja itsetuntoon tyttöjen ja poikien välillä. Aineistosta löytyi viisi tutkimusta, jotka vastasivat tähän. Näistä tutkimuksista kahdessa oli havaittavissa merkittävä sukupuolten välinen ero liikunta-aktiivisuuden vaikutuksessa itsetuntoon (Pihlajaniemi

2014; Ng ym. 2014). Kyseisissä tutkimuksissa liikunta-aktiivisuuden saama positiivinen vaikutus poikien itsetuntoon oli merkittävämpi kuin tytöillä. Yhdessäkään molempia sukupuolia tarkastelevassa tutkimuksessa ei todettu, että liikunnalla olisi enemmän suoraa vaikutusta tyttöjen kuin poikien itsetuntoon. Haugenin ym (2011) tutkimuksissa löydettiin kuitenkin, että liikunta-aktiivisuuden tason yhteys kehonkuvan kautta itsearvostukseen oli merkittävämpi tytöillä kuin pojilla. Tämäkin seikka osoittaa sen, kuinka monimutkaisesta asiasta puhutaan, kun tutkitaan liikunnan, kehonkuvan ja itsetunnon yhteyksiä.

Sekä kehonkuvaa että itsetuntoa koskeva tutkimusaineistomme kertoo omalta osaltaan juuri siitä huolesta, joka kohdistuu tyttöjen kehonkuvaa ja itsetuntoa kohtaan. Käsittelimme tutkimusosiossamme 23 erilaista tutkimusta liikunnan vaikutuksesta kehonkuvaan ja itsetuntoon, joista kuudessa oli keskitytty ainoastaan tyttöihin. Emme löytäneet yhtään tutkimuskysymystemme kriteerit täyttävää tutkimusta, jossa olisi tutkittu ainoastaan poikien tuntemuksia. Tutkimustuloksemme osoittavat, että liikunta-aktiivisuus ei ole merkittävä selittäjä kertomaan tyttöjen ja poikien välisiä yleisiä kehonkuvan ja itsetunnon eroja. Tästä huolimatta, liikunta-aktiivisuudella voidaan todeta olevan merkitystä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon yleisesti. Uskomme kuitenkin, että median rooli kehonkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavana tekijänä on huomattavasti suurempi. Tästä syystä tarkoituksenamme on tutkia pro gradu -tutkielmassa Fitness-ilmiön vaikutusta nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007). Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Aalto-Setälä, T. & Karttunen, M. (2007). Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Tulostettu 25.10.2016. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 333–342. Viitattu 25.11.2016 https://www.researchgate.net/publication/230877713_Differences_in_functional_and_aesthetic_body_image_between_sedentary_girls_and_girls_involved_in_sports_and_physical_activity_Does_sport_type_make_a_difference

Aho, S. (2005). Minä. Teoksessa Laine, K. *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otava.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013a). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto. 12–29. Viitattu 24.11.2016 <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013b). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.11.2016 https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu

Altinta, A., A, F. H., Kin-Isler, A., Güven-Karahan, B., Kelecek, S. et al. Kara, F. M. (2014). The role of physical activity, body mass index and maturity status in body-related perceptions and self-esteem of adolescents. *Annals of Human Biology*, 41(5), 395–402. Tulostettu 25.11.2016. <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=185b1bfe-3f0f-4e68-8e37-fc064b781482%40sessionmgr4008&vid=15&hid=4214>

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. Tulostettu 25.10.2016

<http://search.proquest.com/docview/1753445696?accountid=13031>

Burns, R. B. (cop. 1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.

Blinnikka, L-M. (1995). Ruumiinkuva ja kokonaisilmaisun ryhmäterapia. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä. *Jalka potkee, mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena*. Helsinki: SMS-tuotanto.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: an eight step program to learn like your looks*. New Harbinger Publications. Viitattu 25.10.2016

https://books.google.fi/books?id=eLiI-02vFkwC&printsec=frontcover&dq=bibliogroup:%22New+Harbinger+Self-Help+Workbook%22&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwjmi9Sbza_QAhXKDiwKHfjmCJ8Q6AEIPTAE#v=onepage&q&f=false

Coopersmith, S. (1967). Self-concept, race and education. Teoksessa G. Verma & C. Bagley (toim.) *Race and education across cultures*. London: Heinemann.

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R.F. & Barnekow, V. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

Viitattu 1.3.2017 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf?ua=1

Dorak, F. (2011). Self-esteem and body image of turkish adolescent girls. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 39(4), 553-561. Viitattu 25.11.2016

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d6e66d5e-f4e7-4c56-a90d-727fe361683d%40sessionmgr4007&vid=1&hid=4207>

- Fink, A. (2013). *Conducting research literature reviews: from the Internet to the paper*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T. & Kolip, P. (2011). Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Survey (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 119(8). Tulostettu 30.10.2016 <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/119>
- Fisher, S. & Cleveland, S. E. (1958). *Body image and personality*. Princeton (N.J.): Van Nostrand.
- Goodwin, H., Haycraft, E. & Meyer, C. (2016). Disordered eating, compulsive exercise, and sport participation in a UK adolescent sample. *European Eating Disorders Review*, 24(4), 304–309. Viitattu 10.11.2016 <http://onlinelibrary.wiley.com.pc124152.oulu.fi:8080/doi/10.1002/erv.2441/epdf>
- Goodwin, H., Haycraft, E. & Meyer, C. (2014). Sociocultural risk factors for compulsive exercise: A prospective study of adolescents. *European Eating Disorders Review*, 22(5), 360–365. Viitattu 25.11.2016 <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=069a212f-20ef-4bb2-b1cc-91dfd9c2bb28%40sessionmgr4010&vid=3&hid=4207>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Florence, KY, USA: Routledge.
- Hautala, A. (2016). *Viiltävä nuoruus*. Helsinki: BoD – Books on Demand.
- Haugen, T., Säfvenbom, R. & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 4(2), 49–56. Viitattu 3.11.2016 http://ac.els-cdn.com/S1755296611000299/1-s2.0-S1755296611000299-main.pdf?_tid=1d013e0e-a1b1-11e6-b2b9-00000aacb35d&acdnat=1478169455_97ca747b979651574ec47388581617c2
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2010). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveystä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tulostettu 26.10.2016 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence=1>

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. Viitattu 1.3.2017 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy. 62–73.

Jackson, L. A. (2002). Physical attractiveness: a sociocultural perspective. Teoksessa T. F. Cash & T. Pruzinsky (toim.) *Body image: a handbook of theory, re-search, and clinicalpractice*. New York: Guilford Press. 13–21.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010). Liikunnan vaikutus nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede*, 47(6), 30–37. Tulostettu 26.10.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres1.pdf

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo Oy. Tulostettu 23.10.2016 http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlIHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Hyvä itsetunto*. 15. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Kemppainen, T. & Pikkupeura, V. (2016) Yläkouluikäisten nuorten liikunta-aktiivisuus ja koettu ulkonäkö. Body-esteem scale for adolescents and adults-mittarin esitutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Tulostettu 15.10.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/50513/URN:NBN:fi:jyu-201606213271.pdf?sequence=1>

- Kemppi, J. & Peltonen, P. (1997). Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Tulostettu 23.10.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9342>
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. (2015). Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. 13–20. Tulostettu 25.11.2016 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Kololo, H., Guszowska, M., Mazur, J. & Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement*, 13(3), 264–270. Viitattu 10.11.2016 <https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/humo.2012.13.issue-3/v10038-012-0031-4/v10038-012-0031-4.xml>
- Koski, P. (2015). Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. 28–32. Tulostettu 25.11.2016 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Kyrölä, K. (2007a). Lihavuusvaara! – Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin Sanomissa. Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 49–82.
- Kyrölä, K. (2007b). Valtaiset muodonmuutokset – Lihominen ja laihduttaminen feederismiä käsittelevissä dokumenteissa ja television laihdutussarjoissa. Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 161–200.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 42–63.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–

31. Viitattu 25.11.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres_0.pdf

Levine, M. P. & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. Teoksessa T. F. Cash & T. Pruzinsky (toim.) *Body image: a handbook of theory, re-search, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 74–82.

Lindwall, M., Asci, H. & Crocker, P. (2014). The physical self in motion: Within-person change and associations of change in self-esteem, physical self-concept, and physical activity in adolescent girls. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 551–563.

Viitattu 24.11.2016

<http://web.a.ebscohost.com/pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?vid=7&sid=86969f8b-3cc5-4e73-a8d9-112befe37af5%40sessionmgr4010&hid=4114&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtG12ZQ%3d%3d#AN=100607154&db=aph>

Lintunen, T. (1995) Self-perceptions, fitness, exercise in early adolescence: a four year follow-up study. *Studies in sport, physical education and health* 41. University of Jyväskylä.

Miller, D. & Moran, T. (2012). *Self-esteem: a guide for teachers*. London: SAGE Publications Ltd. Viitattu 24.11.2016

https://books.google.fi/books/about/Self_esteem.html?id=l_PvhweqBhMC&redir_esc=y

Moe, B. (1999). *Understanding the causes of the negative body image. A teen eating disorder prevention book*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc. 1. Viitattu 16.10.2016

https://books.google.fi/books?id=gs1Kk6LrWA0C&printsec=frontcover&hl=fi&source=gs_bs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. 3. painos. New York, USA: Springer Publishing Company. Viitattu 23.11.2016

https://books.google.fi/books?id=l7LofZoJJcUC&pg=PA1&hl=fi&source=gs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false

Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice*. 4. painos. New York: Springer Publishing Company. Viitattu 24.11.2016
<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmxLYmtfXzU0NzcwNI9fQU41?sid=07d03b51-172d-42a1-97a7-9eec3389bc56@sessionmgr105&vid=0&format=EB&rid=1>

Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M., & Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders. *Eating Disorders*, 12(2), 125–137. Viitattu 25.10.2016
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10640260490444989?journalCode=uedi20>

Ng, K., Rintala, P., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., & Kannas, L. (2016). Daily physical activity in Finnish adolescents with long-term illnesses or disabilities: psychosocial associations with participation in sports club. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13 (3). Viitattu 10.11.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/51097/ngrintalaetaldailyphysical.pdf?sequence=1>

Niemi, P. (2014). Resuinen ja rikas: Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto (2. p.). Hämeenlinna: Päivä.

Kiviruusu, O. (2017). Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26-vuoden seurantatutkimus. Helsinki: Unigrafia. Viitattu 30.3.2017
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>

Ojala, K. (2011). Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study ja WHO-koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. 167. Viitattu 24.10.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26810/9789513942816.pdf?sequence=1>

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. (2006). Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä - WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. 72–83. Viitattu 1.3.2017
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49069/ojalaartikkeli.pdf?sequence=1>

Ojala, K., Välimää, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. (2016). Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. *Liikunta ja tiede*, 53(2-3), 64–72. Viitattu 22.11.2016 <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2016/2/tutkimusartikkelit/liikunnan-ja-paino>

Ojanen, M. (1996). Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Opetushallitus (2015). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Tulostettu 27.10.2016

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pajala, O. (2007). ”Mielessä hämötti punainen mekko” – Vaate, sukupuoli ja laihduttaminen Painonvartijat-yrityksen ”menestystarinoissa”. Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 83–106.

Pihlajaniemi, N. (2014). Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon – WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. Tulostettu 20.10.2016

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43304/URN:NBN:fi:jyu-201405021606.pdf?sequence=1>

Raudsepp, L., Neissaar, I. & Kull, M. (2013). A longitudinal assessment of the links between physical activity and physical self-worth in adolescent females. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 716–722. Viitattu 25.11.2016 <http://www.tandfonline.com/pc124152.oulu.fi:8080/doi/pdf/10.1080/17461391.2013.775349?needAccess=true>

Rimpelä, A. & Rimpelä, M. (1983). Paino ja sen kokeminen. Teoksessa Rimpelä, M., Rimpelä, A., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) *Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977–79*. Tampere: Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarjatutkimukset 4, 49–69.

Rinta-Harri, A. (2005). Kehollinen ilmaisu sosiaalipedagogiikan ammattipätevyytenä. Teoksessa K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.)

Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: SPOY Satakunnan Painotuote Oy. 72–85. Tulostettu: 28.10.2016
<https://www.theseus.fi/handle/10024/16533>

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

Rossi, L. M. (2007). Kyllin hyviä mainosruumiiksi? – Hyväksytyt vartalonrajojen venyttämistä (televisio)mainonnassa. Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 133–160.

Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 27.10.2016 http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salmivalli, C., Huttunen, A. & Lagerspetz, K. M. (1997). Peer networks and bullying in schools. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38(4), 305-312.

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press. Viitattu 18.10.2016
https://books.google.fi/books?id=L2CNWxKdWhMC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Schneider, S., Weib, M., Thiel, A., Werner, A., Mayer, J., Hoffmann, H. & Diehl, K. (2012). Body dissatisfaction in female adolescents: extent and correlates. *European Journal of Pediatrics*. 172(3), 373–384. Viitattu 28.10.2016
http://download.springer.com/static/pdf/349/art%253A10.1007%252Fs00431-012-1897-z.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%252Fs00431-012-1897-z&token2=exp=1478162541~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F349%2Fart%25253A10.1007%25252Fs00431-012-1897-z.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1007%25252Fs00431-012-1897-z*~hmac=545a58c2a19f80862010e3b3f3ed6a348c8640d61c40a364141544c490afdf2c

Sinkkonen, J. (2012). *Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen?* Helsinki: WSOY.

Striegel-Moore, R.H. & Franko, D.L. (2002). Body image issues among girls and women. Teoksessa T. F. Cash & T. Pruzinsky (toim.) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 183–191.

Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. Vasankari, T. (2014). Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta ja tiede* 51(6), 31–32. Tulostettu 25.10.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_30-32_lowres_uusi.pdf

Tammelin, T. (2013). Liikuntasuosituksien terveyden edistämiseksi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy. 62–73.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (2012). Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 261. Vaasa: Waasa Graphics Oy. Tulostettu 26.11.2016. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty. Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychology Association.

Tiggemann, M. (2002). Media Influences on Body Image Development. Teoksessa T. F. Cash & T. Pruzinsky (toim.) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 91–98.

Tolonen, T. (2001). Tyttöjen käsityksiä ihannenaiveudesta. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Tampere: Tammer-Paino. 73–88.

Tremblay M. S, Inman J. W, Willms J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*. 312–323. Tulostettu 26.11.2016. <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/12544.pdf>

Valtari, M. (2005). Ulkonäön merkitys, elämän tavoitteet ja niiden yhteydet kulutukseen. Teoksessa T. A. Wilska (toim.) *Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005*. Yliopistopaino, Helsinki. 82–97.

Van Dijk, M., Savelberg, H., Verboon, P., Kirschner P. & De Groot, R. (2016). Decline in physical activity during adolescence is not associated with changes in mental health. *BMC Public Health*, 300(16), 2–9. Viitattu 22.11.2016 <http://link.springer.com/article/10.1186/s12889-016-2983-3>

Vuori, I. (2005a). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.

Vuori, I. (2005b). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 145–162.

Välimaa, R. (2001). Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Tampere: Tammer-Paino. 89–106.

Välimaa, R. (2004). Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos WHO - Koululaistutkimus 20 vuotta*. Terveystyön edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Tampere: Domus-Offset Oy. 9–54.

Vuori, I., Kannas, L. & Tynjälä, J. (2004). Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos WHO - Koululaistutkimus 20 vuotta*. Terveystyön edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Tampere: Domus-Offset Oy. 9–54.

Välimaa, R. & Ojala, K. (2004). Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos WHO - Koululaistutkimus 20 vuotta*. Terveystyön edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Tampere: Domus-Offset Oy. 55–78.

Wilkozi, M. E., Chen, J. L., Kenndey, C. & Rankin, S. (2011). Body dissatisfaction in California adolescents. *Journal of the American academy of nurse practitioners*, 23(2), 101–109. Viitattu 29.10.2016 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1745-7599.2010.00586.x/epdf>

Wilska, T.A. (2001). Tuotteistettu nuoruus yhteiskunnassa. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Tampere: Tammer-Paino. 60–72.

Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G. & Barton, J. (2013). A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International Journal of Environmental Health Research*, 23(4), 311–320.

Viitattu

25.11.2016

<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=95e31d5f-13b3-47be-8691-c3f2d38a13fe%40sessionmgr104&vid=8&hid=129>

Zach, S., Zeev, A., Dunskey, A., Goldbourt, U., Shimony, T., Goldsmith, R. & Netz, Y. (2013). Perceived body size versus healthy body size and physical activity among adolescents – Results of a national survey. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 723–731.

Viitattu

9.11.2016

<http://www.tandfonline.com.pc124152.oulu.fi:8080/doi/abs/10.1080/17461391.2013.7713>

82

