

Sosiaalisen median ja oman urheilulajin yhteys yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ulkonäköpaineisiin

Kasvatustieteen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Anniina Arvio
Elisa Lumento

23.2.2023
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Arvio Anniina & Lumento Elisa

Otsikko: Sosiaalisen median ja oman urheilulajin yhteys yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ulkonäköpaineisiin

Ohjaaja: Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

Sivumäärä: 63 sivua

Päivämäärä: 23.02.2023

TIIVISTELMÄ

Ulkonäkö ja kehonkuva ovat eräitä suurimmista huolenaiheista nuoriin liittyen nyky-yhteiskunnassa. Sosiaalinen media tarjoaa yhteiskunnan luoman naisvartaloihanteen mukaista materiaalia nuoren nähtävälle päivittäin. Sosiaalisen median vaikutus on aikaisempien tutkimusten mukaan todettu olevan erityisen voimakasta teini-ikäisten tyttöjen keskuudessa ja tytöt kokevat usein sosiaalisesta mediasta myös ulkonäköpaineita. Ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyviä paineita on havaittu esiintyvän myös eri urheilulajien parissa. Tässä tutkimuksessa selvitettiin sosiaalisen median ja oman urheilulajin yhteyttä ulkonäköpaineisiin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkökulmasta. Lisäksi selvitettiin tyttöjen yleistä näkemystä omasta ulkonäöstään. Tutkimukseen osallistui 14 yhdeksäsluokkalaista tyttöä kahdesta varsinaissuomalaisesta koulusta ja tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluin.

Tutkimusjoukko jakautui urheilulajin mukaisesti esteettisten lajien ja palloilulajien harrastajiin. Lajijaon avulla selvitettiin, onko erilaisten urheilulajien harrastamisella yhteyttä ulkonäköpaineiden tai kehotytyymättömyyden kokemiseen. Sosiaalisen median osalta tarkasteltiin ulkonäköpaineiden esiintymistä sosiaalisessa mediassa, ulkonäköpaineiden kokemista vertaisten julkaisuista sekä ulkonäköpaineiden kokemista vaikuttajien tai julkisuuden henkilöiden julkaisuista sosiaalisessa mediassa. Tutkimusaineisto analysoitiin teemoitellen sekä tyyppitellen. Urheilulajiin ja sosiaaliseen mediaan liittyen muodostettiin tyyppit.

Esteettisten lajien harrastajat kertoivat kokevansa kehotytyymättömyyttä sekä ulkonäköpaineita urheilulajiensa parissa useammin kuin palloilulajien harrastajat. Sosiaalisen median osalta tutkimusjoukko koki ulkonäköpaineita sekä vertaisten julkaisuista sosiaalisessa mediassa että vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuista. Ylipäätään sosiaalisen median koettiin olevan yhteydessä ulkonäköpaineiden kokemiseen sekä kehonkuvaan. Tutkittavat kertoivat kokevansa ulkonäköpaineita sekä urheilulajissaan että myös sosiaalisessa mediassa. Ulkonäköpaineiden kokeminen ja kehotytyymättömyys oli yhdistävä tekijä siihen, että yhdeksäsluokkalainen tyttö ilmaisi halunsa muokata omaa kehoaan.

Tutkimuksesta saatiin ajankohtaista tietoa teini-ikäisten tyttöjen näkemyksistä liittyen sosiaalisen median ja urheilulajin yhteydestä ulkonäköpaineiden ja oman kehon kokemiseen. Jatkossa voisi syventyä tarkemmin ulkonäköpaineiden kokemiseen eri urheilulajien parissa sekä sosiaalisen median kriittiseen tarkasteluun.

Avainsanat: tyttö, kehonkuva, ulkonäköpaine, sosiaalinen media, urheilulaji

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Tyttöjen kehonkuva	7
2.1	Sosiaalinen ympäristö ja tyttöjen kehonkuva	8
2.2	Kehotyytyväisyys ja kehotyytymättömyys tyttöjen keskuudessa	9
3	Ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa	11
4	Sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa	14
4.1	Sosiaalinen media luo ulkonäköpaineita	15
4.2	Sosiaalisessa mediassa tapahtuu sosiaalista vertailua	16
5	Urheilulaji ja ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa	18
6	Tutkimusongelmat	21
7	Tutkimusmenetelmät	22
7.1	Tiedonkeruumenetelmä	22
7.2	Tutkittavat	25
7.3	Aineiston analysointi	26
7.4	Tutkimusmenetelmien luotettavuus ja eettisyys	29
8	Tulokset	33
8.1	Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen arvioita sosiaalisen median yhteydestä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan	33
8.2	Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen arvioita oman urheilulajin yhteydestä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan	37
8.3	Oma ulkonäkö yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkökulmasta	41
9	Pohdinta	45
	Lähteet	51
	Liitteet	58

1 Johdanto

Ulkonäön on todettu olevan tärkeämpi asia naisille kuin miehille. Myös iällä on merkitystä, sillä nuorilla naisilla ulkonäkö on tärkeämmässä osassa elämää kuin ikääntyneemmillä naisilla. Kehityspsykologisen näkökulman mukaan ulkonäkö sekä käsitys itsestä ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa teini-iässä. Nuoret kohtaavatkin päivittäin ulkonäköpaineita yhteiskunnassamme. Ulkonäköpaineet syntyvät yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. (Kukkonen, Pajunen, Sarpila & Åberg 2019, 93, 160.) Ulkonäön merkitys yhteiskunnassamme on kasvanut suureksi, mikä kohdistaa nuoriin kovia ulkonäköpaineita. Ulkonäkö lähestulkoon määrittää arvomme ihmisenä nykynuorten keskuudessa. (Falch 2019, 92.) Ulkonäön arvostus on korkea nuoruusiällä, sillä silloin halu kuulua joukkoon ja olla ulkoisesti samanlainen kuin muut korostuvat. Nuorten mielestä erityisesti yläkouluikäisenä ulkonäöltään normaaliksi määritellyn normiin mahtuminen koettiin tärkeäksi keinoksi saada ystäviä sekä tulla hyväksytyksi joukkoon. (Kukkonen ym. 2019, 54.) Nykyään ulkonäkö ja kehonkuva ovat yksiä suurimpia huolenaiheita, jotka kohdistuvat nuoriin (Webb ym. 2017, 718).

Nuori voi olla tyytymätön omaan ulkonäköönsä, vaikka hän olisi hyvinkin viehättävä ja kaunis muiden silmissä. Todelliset fyysiset ominaisuudet määrittelevät nuoren kehonkuvaa harvemmin kuin heidän mielikuvansa omista kehoistaan ja ulkonäöstään. (Ojala 2011, 16.) Tyytymättömyys omaan kehoon, huoli omasta kehonkuvasta sekä ulkonäköpaineiden ilmaantuminen tapahtuu useimmiten aikaisemmin tytöillä kuin pojilla (Carrotte, Prichard & Lim 2017, 3). Ulkonäköpaineet ilmaantuvat yleensä yläkouluikässä. Yläkouluikäiset tytöt kokevatkin ulkonäköpaineet moniulotteisena asiana. Ulkonäköpaineet koskevat heidän mukaansa ihmistä kokonaisuutena eivätkä vain painoa. (Ojala 2011, 19.) Nuorten kokema tyytymättömyys omaan ulkonäköönsä saattaa olla vahvasti yhteydessä moderniin yhteiskuntaan, joka pitää tärkeänä fyysistä ulkonäköä. Fyysisen ulkonäön on todettu olevan naispuolisille henkilöille tärkeämpää. Fyysistä ulkonäköä pyritään myös monesti muuttamaan ja yksilöille tarjotaankin monia eri tapoja muuttaa ulkonäköään muun muassa laihduttamalla, muotoilemalla ja hoitamalla. Ulkonäköihanteen täyttäminen nähdään lupauksena paremmasta elämästä ja on siten tavoittelemisen arvoista. (Åberg 2020, 9, 15.)

Sosiaalinen media on ollut olennainen osa yhteiskuntaamme jo pidemmän aikaa, jopa yli vuosikymmenen. Nuorten kokema kehotyytymättömyys ja ulkonäköpaineet ovatkin

yhteydessä sosiaalisen median välittämille ulkonäköihanteille sekä varsinkin niiden sisäistämiseksi (Ojala 2011, 22). Sosiaalista mediaa syytetään yleisimmin ulkonäköön liittyvistä paineista, jotka monesti johtavat kehotyötyttömyyteen sekä monenlaisiin kehon patologioihin, joista osa voi olla jopa vakavasti haitallisia nuorille naisille ja tytöille. Naiset käyttävät tyypillisesti sosiaalista mediaa aktiivisemmin kuin miehet ja kokevat myös sosiaalisen median aiheuttavan enemmän ulkonäköön liittyviä paineita. (Åberg, Koivula & Kukkonen 2020, 1–4.) Sosiaalisen median vaikutuksen on todettu olevan erityisen voimakas teini-ikäisten tyttöjen keskuudessa. Teini-ikäisten tyttöjen itsetunto ja minäkäsitys on vielä vakiintumaton sekä suhde omaan muuttuvaan kehoon on edelleen epäselvyyden peitossa. (Ojala 2011, 24.) Aiemmin on tutkittu perinteisen median tuottamien kehonkuvien yhteyttä naisten ulkonäköpaineisiin, mutta sosiaalisen median ja ulkonäköpaineiden yhteyttä on tutkittu vähemmän (Kukkonen ym. 2019, 61).

Ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyviä paineita esiintyy usein myös urheiluympäristöissä. Urheiluympäristön aiheuttamat paineet valmentajilta, joukkueovereilta, kisapuvuista, tuomareilta sekä kanssaurheilijoilta vaikuttavat naisurheilijoihin. Naispuoliset urheilijat voivat pyrkiä muokkaamaan omaa kehoaan tai pudottamaan painoa saavuttaakseen yhteiskunnassa ja omassa lajiyhteisössään vallalla olevia vartaloihanteita. Jokaisella urheilulajilla on yksilölliset vaatimukset ideaaliin painoon, vartalon muotoon ja kokoon lajin kannalta. Kuitenkin urheilulajit, jotka korostavat hoikkuutta, lihaksikkuutta tai tietynlaista ruumiinrakennetta kuten esimerkiksi voimistelu tai taitoluistelu voivat aiheuttaa useammin häiriintynyttä ajattelua omasta kehonkuvasta, sillä näissä lajeissa voi olla enemmän suoria ulkonäköön, vartaloon tai painoon liittyviä vaatimuksia sekä paineita. (Reel, Petrie, SooHoo & Anderson 2013, 137.) Tässä tutkimuksessa tutkittiin sosiaalisen median ja urheilulajin yhteyttä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkökulmasta. Urheilulajit jaoteltiin esteettisiin lajeihin ja palloilulajeihin. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen yleistä näkemystä omasta ulkonäöstään.

2 Tyttöjen kehonkuva

Kehonkuva määritellään yleisimmin tavaksi, jolla henkilö tuntee, ajattelee ja toimii omaa kehoaan kohtaan (Lucibello, Koulanova, Pila, Brunet & Sabiston 2021, 63). Kehonkuva ymmärretään yksilön näkemyksenä omasta fyysisestä kehosta sekä yksilön omista tunteista ja ajatuksista omaan fyysiseen olemukseen liittyen (Healey 2014, 1). Oman kehon psykologinen kokeminen koostuu tunteista ja asenteista, joita yksilö kohdistaa omaan kehoonsa (Tuomola 2012, 130). Tässä tutkimuksessa kehonkuva nähdään Healeyn (2014) mukaisesti yksilön näkemyksenä omasta fyysisestä kehostaan sekä hänen omista tunteistaan ja ajatuksistaan omaan kehoonsa liittyen.

Haanpään (2021) mukaan varhaisnuoruus on kriittinen ajankohta kehonkuvan muodostumisessa. Siirtymä lapsuudesta murrosikään on täynnä odottamattomia haasteita, puhumattakaan merkittävistä muutoksista nuoren kehossa. Suuret muutokset kehossa vaikuttavat nuoren kehonkuvaan. (Mash & Wolfe 2010, 400.) Teini-ikä on tunnistettu sekä positiivisen että negatiivisen kehonkuvan kehittymisen ajanjaksoksi erityisesti tyttöjen keskuudessa (Lucibello ym. 2021, 63). Murrosiän alku on haavoittuvainen ajankohta tyttöjen kehonkuvan muodostumiselle, sillä tyttöjen keho muuttuu ja sosiaalisen median sekä vertaisten vaikutus vahvistuu entisestään (Burnette, Kwitowski, Melissa & Mazzeo 2017, 115). Keskiwerrolla suomalaisella 15–18-vuotiaalla teinitytöllä voi mennä päivästä jopa yli 45 minuuttia päivästä peiliin katsellessa. Peilin edessä vietetty aika vähenee iän karttuessa. (Kukkonen ym. 2019, 134.)

Keho on olennainen osa ihmisen minäkäsitystä. Yksilön kyky arvioida omaa kehoaan mahdollisimman todenmukaisesti, ehkäisee negatiivisten tuntemusten kokemusta omasta kehosta. (Jobsky 2014, 45.) Hyvän itsetunnon omaava yksilö ei yleensä pidä itseään täydellisenä. Läheisten arviot yksilön kehosta ja ulkonäöstä vastaisivat useimmiten myös yksilön omaa näkemystä. (Sinkkonen 2020, 132.) Myös urheilijoilta saadut itsearviointit oman kehon koostumuksesta vastaavat usein muiden mielipiteitä kehon laihuudesta tai lihavuudesta (de Bruin, Oudejans, Bakker & Woertman 2011, 211). Kuitenkin nuorille oman painon ja kehon totuudenmukainen arviointi on todettu olevan haastavaa (Ojala ym. 2011, 90).

Kehonkuvalla ja fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys. Nuoret, joilla on positiivisempi kehonkuva, voivat harrastaa fyysistä toimintaa esteettä, koska he eivät

havaitse esimerkiksi liikkumista julkisissa tiloissa epämukavana. Kehonkuvan ja fyysisen aktiivisuuden suhdetta tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että fyysinen aktiivisuus voi olla kehonkuvan edeltäjä tai sen seuraus. (Kantanista, Osinski, Borowiec, Tomczak & Król-Zielinska 2015, 42.)

2.1 Sosiaalinen ympäristö ja tyttöjen kehonkuva

Sosiaalinen ympäristö käsittää ihmisen välittömän fyysisen ympäristön, sosiaaliset suhteet ja kulttuuriset ympäristöt, joissa tietyt ihmisryhmät toimivat ja ovat vuorovaikutuksessa (Barnett & Casper 2001, 465). Sosiaalinen ympäristö on yhteydessä siihen, miten yksilöt kokevat ja tuntevat oman kehonsa. Yksilö voi tuntea sosiokulttuurista painetta muun muassa mediasta, perheestä, vertaisilta tai kumppanilta, joka ennustaa monesti huolia nuoren kehonkuvasta. (Wang, Yang, Wang, Yin & Lei 2022, 1585.) Kehotyytymättömyyden kehittymiseen ovatkin vahvasti yhteydessä ympäristötekijät kuten median hoikkuutta mainostaville kuville altistuminen sekä myös vanhempien ja vertaisten asettamat paineet ja nuoren ulkoiseen olemukseen liittyvät negatiiviset kommentit (Ojala 2011, 20).

Murrosiän on todettu olevan haavoittuvaa aikaa tyttöjen kehonkuvan muodostumiselle, sillä heidän kehonsa muuttuvat ja sosiaalisen median sekä vertaisten merkitys vahvistuvat (Burnette ym. 2017, 115). Vertaisten ja muiden pukeutuminen sekä kehonkuvasta puhuminen vaikuttavat useimmiten teini-ikäisten käsityksiin. Teini-ikäiset saavat vaikutteita ympäristöstä siihen, miten he käsittävät esimerkiksi hyväksyttävät vartalon kokonormit tytöille ja pojille sekä säännöistä, jotka koskevat poikien ja tyttöjen pukeutumista sekä kehonkuvasta puhumista ikätovereidensa kanssa. (Taylor 2016, 31, 49.) Sosiaalinen media on myös yhteydessä kehonkuvaan liittyviin huolenaiheisiin, kuten esimerkiksi haluun pudottaa painoa (Åberg ym. 2020, 2). Myös sosiaalisessa mediassa tapahtuva kehosta puhuminen saattaa vaikuttaa negatiivisesti tyttöjen kehonkuvaan (Wang ym. 2022, 1589).

Kulttuurillemme on ominaista painottaa hoikkuutta ja määrittää naisellisuutta kehonkuvan avulla. Pakko-oireinen syöminen, bulimia ja anoreksia saattavat olla psykologinen vastaus edellä mainittuihin kehoon ja kehonkuvaan liittyviin kulttuurisiin uskomuksiin. (Doria & Numer 2022, 2.) Teollisuusmaissa kehonkuvan on todettu olevan tärkein itsetunnon osatekijä nuorten ja erityisesti tyttöjen keskuudessa (Bulik 2012, 36). Useat teini-ikäiset nuoret ovat sisäistäneet populaarimedian viestejä siitä, mikä kokoinen nuoren pitäisi olla. Edellä

mainittu on johtanut siihen, että nuoret kokevat syyllisyyttä ja häpeää oman kehonsa koosta. (Taylor 2016, 12.)

2.2 Kehotyytyväisyys ja kehotyymättömyys tyttöjen keskuudessa

Ei ole yksiselitteistä, millainen yhteys painolla on nuoren käsityksiin omasta ulkonäöstä sekä kehosta (Ojala 2017, 6). Kehotyytyväisyys määritellään usein suhteessa, missä yksilöt ovat tyytyväisiä omaan ulkonäköönsä. Tämä näyttäytyy usein siinä, kuinka tyytyväisiä yksilöt ovat omaan painoonsa tai kehon muotoonsa. (Holsen, Carlson Jones & Skogbrott Birkeland 2012, 201.) Painoindeksin noustessa on kuitenkin huomattu kehotyymättömyyden kasvua (Ojala 2017, 6).

Nuoret ovat yhä enenevässä määrin tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä ja kehotyytyväisyys onkin pohjalukemissa 12–15 vuoden iässä. (ks. Hautala 2016, 10; Bulik 2012, 36.) Jopa 80 prosenttia 12–18-vuotiaista tytöistä on tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä murrosiässä (Duchesne ym. 2017, 1563). Kehotyymättömyyden kokeminen onkin siis yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Nuorten kokema kehotyymättömyys voi kohdistua erilaisiin asioihin. Kehotyymättömyyttä voidaan kokea koko ruumiista tai kehon painosta sekä yksittäisten ruumiinosien piirteistä kuten liian paksuista reisistä tai liian suuresta nenästä. (Ojala 2011, 19, 21.) Ikä, paino, sukupuoli, sosiaalinen asema ja etninen ryhmä ovat yhteydessä nuorten kokemaan kehotyymättömyyteen (Ojala, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2016, 65). Myös yhteiskunnan sosiokulttuuriset mallit selittävät nuorten keskuudessa kasvavaa kehotyymättömyyttä (Lawler & Nixon 2011, 59).

Koettu ulkonäkö on yhteydessä itsetuntoon 15-vuotiailla tytöillä, mikä selittää nuorten itse arvioitua terveyttä (Ojala 2011, 25). Myös omaan ulkonäköön ja kehoon tyytymättömyys, ovat yhteydessä heikkoon itsetuntoon sekä masennukseen ja ahdistukseen (ks. Duchesne ym. 2017, 1565; Helfert & Warschburger 2013, 8). Kahdennentoista ikävuoden jälkeen tyttöjen itsetunto usein romahtaa. Itsetunto on muuttuvassa tilassa ajan kuluessa ja tyttöjen itsetunnon on havaittu olevan vaihtelevampaa kuin poikien. Itsetunnon vaihtelun taustalla voivat vaikuttaa muutokset omassa kehossa. Tyttöjen kehot muuttuvat, joka etäännyttää heitä hoikasta vartaloihanteesta. (ks. Bulik 2012, 26; Ojala 2011, 22.)

Tyttöjen on todettu kokevan itsensä huomattavasti useammin liian lihavaksi kuin poikien sekä muutenkin arvioivan ulkonäköään negatiivisemmin poikiin verrattuna. (ks. Ojala 2011, 25; Ojala 2017, 6.) Maailman terveysjärjestön mukaan jopa 39 prosenttia 15-vuotiaista suomalaisista tytöistä ajatteli olevansa liian lihava vuonna 2018. Tulos on yli maailman keskiarvon, joka oli 36 prosenttia tyttöjen keskuudessa. (World Health Organization 2020, 37.)

Vuonna 2014 tehdyssä WHO:n koululaistutkimuksessa tuli ilmi, että suurin osa nuorista arvioi ulkonäköään ja kehoaan keskimääräisesti (Ojala 2017, 6). Naiset myös useimmiten arvioivat oman ulkonäkönsä vähemmän viehättäväksi kuin ystävänsä. Yhteiskunnassamme onkin luontevaa puhua omasta ulkonäöstään nimenomaan omaan olemukseensa liittyvien ongelmakohtien kautta. (Kukkonen ym. 2019, 53, 159.) Kahdeksasluokkalainen Valkonen (2017) tuo mielipidekirjoituksessaan esille nuorten kokemusmaailman, jossa hänen mukaansa moni nuori pyrkii muuttamaan itseään. Hän jatkaa, että nuoret pyrkivät näyttämään samalta kuin muutkin, sillä he esimerkiksi laihduttavat muidenkin ollessa laihoja. Yli 15-vuotiaiden nuorten kehonkuvan onkin havaittu olevan yhteydessä pyrkimyksiin muuttaa painoa ja naisten tavoittelevan hoikkuutta miehiä useammin (Ojala 2011, 22). Jopa 60 prosenttia tytöistä on ilmaissut halunsa muuttaa kehonsa muotoa tai kokoa, joten tyytymättömyys omaan kehonkuvaan on yleinen huolenaihe nuorten keskuudessa (Lawler & Nixon 2011, 59).

3 Ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa

Yhteiskunnassamme hahmotetaan ulkonäköön liittyvät ominaisuudet esteettisenä eli ulkonäöllisenä pääomana. Esteettisyydellä viitataan ulkonäköön liittyviin resursseihin, kuten esimerkiksi ruumiin kokoon ja muotoon, hiuksiin, kasvonpiirteisiin sekä muun muassa pukeutumistyyliin. Se millaiset piirteet nähdään hyvännäköisinä ja arvokkaina, määrittyy sosiaalisesti. Kaikilla ihmisillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia kasvattaa esteettistä pääomaa, mikä saattaa johtaa ulkonäköpaineiden kokemiseen. Ulkonäköpaineilla tarkoitetaan painostusta mukautua yhteiskunnassa vallitseviin ulkonäöllisiin normeihin, jotka syntyvät yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksena. (Kukkonen ym. 2019, 28,159–160.)

Haanpään (2021) mukaan ulkonäköpaineiden taustalta on löydetty kolme merkittävää sosiokulttuurista tekijää, jotka ovat ystävät, vanhemmat ja media. Ystävien ja vanhempien sisäistämät ulkonäköön liittyvät asenteet siirtyvät tietoisesti tai tiedostamatta lapselle tai nuorelle. Myös ikätovereiden ja vanhempien tuottama paine mukautua sukupuolelle asetettuihin normeihin ja ulkonäköstandardeihin voimistuu murrosiässä (Helfert & Warschburger 2013, 3). Yleensä juuri yläkouluikäisenä tytöt alkavat kiinnittää huomiota siihen, miltä he näyttävät. Ulkonäköön liittyvät asiat kuten hienot vaatteet ja meikkaaminen alkavat olla asioita, joihin kiinnitetään enemmän huomiota. (Bulik 2012, 36.) Huolehtiminen omasta kehosta, kauneudesta, tyylistä tai painosta liittyy ulkonäköpaineisiin (Ojala 2017, 6).

Ulkonäköpaineiden esiintyminen ja hoikkuuden tavoittelu on keskimäärin yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa (esim. Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006, 72; Helfert & Warschburger 2013, 2; Ojala 2017, 6). Hoikkuuden ja täydellisen ulkonäön tavoittelu voi kehittyä jopa pakkomielteeksi teini-iässä (Mash & Wolfe 2010, 399).

Ulkonäköpaineiden yleisyys tyttöjen keskuudessa saattaa johtua siitä, että heille annetaan usein poikia herkemmin painoa ja ulkonäköä koskevia kommentteja (ks. Helfert & Warschburger 2013, 8; Ojala 2017, 6). On kuitenkin havaittu, että tyttöjen kokemat ulkonäköpaineet eivät johdu heistä itsestään eikä pojista, vaan median luomista ihanteista sekä yleisestä yhteiskunnassa vallitsevasta ”naisvartaloihanteesta” (Salokoski & Mustonen 2007, 61). Yhteiskunnassamme vallitseva länsimainen naisvartaloihanne on hoikka, pitkäsäärinen sekä kapealanteinen (Ojala 2011, 22). Hoikkuuteen liitetään usein hyvännäköisyys (Ojala 2006, 72). Edellä mainittu saattaa selittää sitä, että yksilön suurempi paino liittyy korkeampiin ulkonäköpaineisiin (Helfert & Warschburger 2013, 10).

Nuorten tyttöjen ulkonäköpaineisiin voi vaikuttaa myös oman perheen toiminta sekä nuoren vertaissuhteet. Vaikuttavana tekijänä toimii esimerkiksi se, kuinka paljon vanhemmat ja muut perheenjäsenet panostavat ulkonäkönsä. (Bulik 2012, 39.) Vanhemmat voivat myös välittää odotuksia koskien nuorten ulkonäköä. Jotkut vanhemmat voivat esimerkiksi kontrolloida lapsensa painoa tai kommentoida lapsensa ulkonäköä. (Helfert & Varschburger 2013, 9.)

Ulkonäön rooli vertais- ja ystävyysuhteissa liittyy yleisimmin joukkoon kuulumiseen, sulautumiseen sekä hyväksynnän saamiseen. Pyrkimys yhdenmukaisuuteen ja joukkoon sulautumiseen korostuu varsinkin tyttöjen keskuudessa. (Kukkonen ym. 2019, 60, 157.) Helfertin ja Varschburgerin (2013, 6) tutkimuksessa onkin havaittu, että tytöt kokivat enemmän ulkonäköpaineita vertaisista kuin pojat. Yksi tärkeimmistä nuorten tyttöjen kehoittymättömyyteen ja ulkonäköpaineisiin vaikuttavista tekijöistä onkin se, kuinka ulkonäkökeskeisiä tytön ikätoverit ovat. Jos ikätovereiden keskuudessa keskitytään vain ulkonäköön ja arvostellaan toinen toisiaan, ovat ulkonäköpaineet vahvasti läsnä. (Bulik 2012, 38.) Aiemmassa Mackeyn ja La Grecan (2008, 1106–1107) tutkimuksessa havaittiin, että nuoret pyrkivät muokkaamaan omaa ulkonäköön herkemmin, jos myös heidän ystävänsä pitivät ulkonäköään tärkeänä ja pyrkivät muuttamaan painoaan. Lisäksi nuoret käyvät keskusteluita ajankohtaisista kauneusihanteista, jotka useimmiten lisäävät ulkonäköpaineita (Lawler & Nixon 2011, 69). On kuitenkin havaittu, että ystävien väliset ulkonäkökeskustelut saattavat lisääntyä iän myötä, mutta vain tyttöjen keskuudessa. Ulkonäkökeskustelujen lisääntyminen iän myötä saattaa olla ratkaiseva tekijä siinä, että vanhemmat tytöt kokevat useimmiten enemmän ulkonäköpaineita vertaisista. (Helfert & Varschburger 2013, 3, 10.)

Nuorten kehon muutoksia vertailevat nuoret itse sekä myös muut heidän ympärillään. Nuoret pelkäävät ulkonäön kommentointia kavereilta sekä myös tuntemattomien taholta. (Ojala ym. 2006, 72.) Vertaisilta saadut palautteet ja negatiiviset kommentit ulkonäköön liittyen vaikuttavat nuoren käsityksiin omasta ulkonäöstään (Lawler & Nixon 2011, 69). Negatiivinen ulkonäköön kohdistuva palaute on yleisempää kouluiässä kuin aikuisiällä (Kukkonen ym. 2019, 162). Kahdeksaluokkalainen Valkonen (2017) ilmaisee mielipidekirjoituksessaan nuorten ulkonäköpaineiden aiheutuvan usein siitä, että nuoret miettivät mitä muut ajattelevat heidän ulkonäöstään. Nuoret vertaavat itseään yhä useammin ikätovereihinsa muun muassa sosiaalisten ja fyysisten ominaisuuksien kautta. Nuoret vertailevat esimerkiksi omaa älykkyyttään, persoonallisuuttaan, painoaan sekä pituuttaan ikätovereihinsa. On huomattu,

että nuoret vertailevat itseään yhä useammin vertaisiinsa kuin esimerkiksi malleihin tai julkisuuden henkilöihin. (Kleemans, Daalmans, Carbaat & Anschütz 2018, 94.) Tyttöjen on todettu olevan yleisimmin poikia alttiimpia vertailemaan itseään ystäviinsä (Helfert & Warschburger 2013, 9). Nuori saattaa tuntea painetta muutosten tekemiseen, kun hän vertailee itseään ystäviinsä ja löytää omasta ja vertaisten ulkonäöstä eroavaisuuksia (Wang ym. 2022, 1585). Ystävien on huomattu olevan useimmiten todennäköinen tekijä tyttöjen pyrkimykseen muuttaa omaa painoaan (Mackey & La Greca 2008, 1098).

Ulkonäköön voi olla myös välinpitämätön suhde. Vuonna 2016 kerättiin arkielämä- ja ulkonäkökyselyaineisto, joiden osallistujat valittiin satunnaisesti väestörekisteristä. Kysely lähetettiin 4000 suomenkieliselle 15–74-vuotiaalle Suomessa asuvalle. Heistä 1600 vastasi kyselyyn. Kyselyn yhteydessä vastaajilta kysyttiin halukkuutta osallistua jatkotutkimukseen. Jatkotutkimukseen osallistui 42 vastaajaa. Jatkotutkimukseen osallistujat kirjoittivat omaelämäkerrallisen tekstin, jossa he pohtivat ulkonäön merkitystä heidän elämänsä eri vaiheissa. Ulkonäköelämäntarinoissa välinpitämätön suhde ulkonäköön on kuvattu niin, että kertojat eivät kokeneet ulkonäköpaineiden vaikuttaneen heihin. Välinpitämättömästi ulkonäköön suhtautuivat pääsääntöisesti sellaiset ihmiset, joita ulkonäkökeskeisyys ei koskettanut yleisesti elämässä. Mikäli ulkonäkö oli yksilölle toissijaista, nähtiin se luonteen lujutena tai sisukkuutena. (Kukkonen ym. 2019, 164, 201, 204–205.)

4 Sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa

Sosiaalisella medially tarkoitetään, mitä tahansa yhteistyöhön ja yhteisöön liittyviä teknisiä järjestelmiä ja sovelluksia (Tess 2013, 1). Nykynuoret ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä ja tehtyjen arvioiden mukaan 79 prosenttia nuorista käyttää jotakin sosiaalisen median alustaa päivittäin (Carrotte ym. 2017, 2). Nuoret käyttävät monia erilaisia alustoja kuten esimerkiksi Instagramia, Facebookia, Snapchatia ja TikTokia. Sosiaalinen media on moninkertaistanut mahdollisuudet jakaa selfieitä eli kuvia itsestä ja saada tykkäyksiä. Kuvia kommentoidaan tuttujen kuin myös tuntemattomien toimesta. Nykyään onkin mahdollista verrata omaa ulkonäköä laajaan ihmisjoukkoon. (Kukkonen ym. 2019, 61.)

Sosiaalisen median käyttöä voidaan ajatella sosiaalisen pääoman hankkimiseen tähtäävänä toimintana. Nuoret pitävät yllä sosiaalisia suhteita ystävien ja muiden tuttavien kanssa sosiaalisessa mediassa. Visuaalisesti ahkerimmin sosiaalisessa mediassa esiintyvät nuoret naiset. (Kukkonen ym. 2019, 58.) Nykyään sosiaalisessa mediassa seurataan usein ihmisiä, jotka täyttävät tiukat kauneuteen, hoikkuuteen tai vartaloihanteeseen liittyvät vaatimukset. Seuraajamäärän kasvun myötä heistä tulee kuuluisia tai heitä seurataan sosiaalisessa mediassa ainoastaan heidän ulkonäkönsä tai vartalonsa vuoksi. (Webb ym. 2017, 718.)

Sosiaalisen median alustojen käyttäjistä suurin osa on tavallisia ihmisiä. Kuitenkin Instagramin seuratuimmat käyttäjät ovat alustalla esiintyviä ammattilaisia. Sosiaalisen median kaupallistuminen on tuonut mukanaan uuden ammattikunnan. Oman henkilöbrändin rakentaminen sosiaaliseen mediaan on ammatti, johon ei välttämättä vaadita aikaisempaa kuuluisuutta. Ammattiin riittää, että on valmis esittämään itseään oikealla tavalla ja myymään huomiota mainostajille. (Pullinen 2019, 158–159.) Kyseisistä ammatinharjoittajista puhutaan tässä tutkimuksessa sosiaalisen median vaikuttajina.

Sosiaalisessa mediassa vaikuttajat jakavat mielipiteitään tuotteista, palveluista, merkeistä ja yrityksistä. Sosiaalisen median vaikuttajia voidaan pitää eräänlaisina mielipidejohtajina, jotka kommunikoivat suuren sosiaalisen verkoston kanssa. Suuret seuraajamäärät luovat suuren sosiaalisen verkoston, joka auttaa vaikuttajaa ilmaisemaan mielipiteitään laajemmin ja nopeammin (De Veirman, Cauberghe & Hudders 2017, 802).

4.1 Sosiaalinen media luo ulkonäköpaineita

Ulkonäköpaineiden on todettu lisääntyneen sosiaalisen median kasvaneen merkityksen vuoksi (Ojala 2017, 8). Kauniiden kuvien ja hoikkien vartaloiden näkeminen omalla näytöllä tuottaa useimmille epämiellyttävää tunnetta. Pahimmillaan näille kuville altistuminen voi kuitenkin johtaa hengenvaarallisiin sairauksiin kuten syömishäiriöihin. Samaan aikaan, kun tytöt kamppailevat murrosiässä muuttuvan kehon kanssa, sosiaalinen media tarjoaa laihoja malleja hoikkineen vartaloineen ja täydellisine hiuksineen esikuviksi ja kauneusihanteiksi (Salokoski & Mustonen 2007, 58). Digitalisoituva Suomi -kyselyaineistosta (2017) ilmeni, että useimmiten nuoret naiset kokevat sosiaalisen median luovan ulkonäköpaineita. (Kukkonen ym. 2019, 61, 64.)

Erityisesti murrosiän aikana tytöillä on suuret paineet mukautua sukupuolelle perustuviin uskomuksiin sekä kulttuurisiin odotuksiin (Doria ym. 2022, 2). Myös yhteiskuntamme normit ja odotukset aiheuttavat tytöille ulkonäköpaineita. Useissa eri medioissa, kuten lehdissä, televisiossa ja elokuvissa esitetään kuvia hoikista ja viehättävistä nuorista naisista. (Mash & Wolfe 2010, 398.) Länsimaiset sosiokulttuuriset arvot yhdistävät yleisimmin hoikkuuden kauneuteen, suosioon, onnellisuuteen ja menestykseen ja nämä edellä mainitut arvot välittyvät lähes kaikkien mediaviestien kautta. Useimmat tytöt käyttävät paljon sosiaalista mediaa, mikä monesti saa aikaan laihutuspyrkimyksiä ja oman kehon muokkaamista kauneusihanteiden seuraamisen kautta. (Doria ym. 2022, 3.) Vaikka monet tytöt ymmärtävät, miten ulkonäköpaineet vaikuttavat heihin ja että sosiaalisessa mediassa esitetyt kuvat voivat olla usein valheellisia, silti useimmiten nuoret tytöt antautuvat niiden vaikutuksille (Falch ym. 2019, 86).

Useimmiten tyttöjen ulkonäköpaineita kasvattaa kuvien ja videoiden muokkaus mahdollisuus sosiaalisessa mediassa. Työkalut kuvien muokkaamiseen ja käsittelyyn ovat yleistyneet ja niistä on tullut entistä helppokäyttöisempiä. Sosiaalisessa mediassa leviääkin paljon muokattuja ja käsiteltyjä kuvia, jotka vaikuttavat sosiaalisen median käyttäjiin kaikkialla maailmassa. (Shen ym. 2019, 457.) Kuvien muokkaamisen jälkeen käyttäjät lisäävät ”täydellisiä kuvia” itsestään, mikä todennäköisesti aiheuttaa negatiivisen kokemuksen nuorelle omasta kehostaan. Täydellisiksi muokattuja kuvia lisäävät käyttäjät luovat nuorille tytöille epärealistisen vartaloihanteen, mikä on ongelmallista, sillä nuoret pitävät monesti vaikuttajia ja julkisuuden henkilöitä roolimalleina. (Kleemans ym. 2018, 93–94.) Nuorilla on kuitenkin todettu olevan kriittistä medialukutaitoa, sillä he usein ymmärtävät julkisuuden

henkilöiden elävän omassa maailmassaan ja heidän kuvansa ovat usein muokattuja ja epärealistisia (Burnette ym. 2017, 121).

Haanpää (2021) on todennut kirjoituksessaan, että sosiaalisen median klikkauskulttuuri on armoton ja se voi jopa johtaa heikentyneeseen itsetuntoon niillä nuorilla, jotka eivät saa positiivista palautetta omasta ulkonäöstään. Ulkonäköpaineita saattaa aiheuttaa myös seuraajien määrä Instagramissa, mutta tätä vaikutusta on huomattu vain tyttöjen keskuudessa. Sosiaalisen median sivustot kuten Instagram ja Facebook muodostavat uhan nuoren itsetunnolle lisäämällä omaan ulkonäköön tyytymättömyyttä ja sosiaalista vertailua, sillä niiden on todettu vaikuttavan erityisesti nuorten naisten elämään. (Åberg ym. 2020, 1–2.)

4.2 Sosiaalisessa mediassa tapahtuu sosiaalista vertailua

Ihmisillä on synnynnäinen halu verrata itseään muihin elämän eri osa-alueilla sosiaalisen vertailuteorian mukaan (Wang ym. 2022, 1585). Sosiaalinen media lisää sosiaalista vertailua, joka liittyy naisille tyypilliseen tapaan tarkastella itseään toisten silmillä. (Kukkonen ym. 2019, 64.) Tytöt vertailevat itseään ikätovereiden lisäämiin kuviin sosiaalisessa mediassa, mikä saattaa aiheuttaa ulkonäköpaineita (Åberg ym. 2020, 4). Tyttöillä on kuitenkin myös todettu olevan kyky reflektoida ja arvostaa ystäviensä ominaisuuksia, jolloin ystävien lisäämistä sosiaalisen median postauksista ei tule välttämättä kadehtiva olo (Burnette ym. 2017, 123). Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kehosta puhuminen tarjoaa kuitenkin usein tilanteen, jossa ihmiset kiinnittävät huomion omaan ulkonäköönsä ja alkavat vaistomaisesti verrata ulkonäköään muihin. Ihmiset vertaavat itseään usein muihin samankaltaisiin yksilöihin kuten ikätovereihinsa. (Wang ym. 2022, 1585.)

Sosiaalisen median ulkonäkökeskeisyys ulottaa vertailun mahdollisuudet kuitenkin myös lähipiirin ulkopuolelle ja näin aiheuttaa erityisesti tytöille ulkonäköpaineita sekä epävarmuutta omasta kehosta. (Kukkonen ym. 2019, 58.) Kun nuori tyttö käyttää sosiaalista mediaa ja lukee vertaisten kuviin tulleita kommentteja, kokee hän todennäköisesti myös ulkonäköpaineita. Koettu ulkonäköpaine johtaa useimmiten tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan. (Wang ym. 2020, 1585.)

Ulkonäköön liittyvä kommentointi on näkyvää ja hyvinkin arkipäiväistä sosiaalisessa mediassa. Saadut kommentit ovat yhteydessä siihen, kuinka hyväksi tai kauniiksi yksilöt itsensä kokevat. Saatujen kommenttien laatu ei ole kuitenkaan ainoa yksilön tuntemuksiin

vaikuttava tekijä, vaan myös jo kommenttien saamisen mahdollisuus saattaa aiheuttaa ulkonäköpaineita. Kommenttien laatu on kuitenkin myös oleellinen tekijä, nimittäin teini-iässä olevat nuoret kohdistavat vertaisiinsa usein negatiivisia ulkonäkökommentteja, mitkä voidaan nähdä haitallisena ulkonäköpaineita luovana vallankäyttönä. (Kukkonen ym. 2019, 58.)

5 Urheilulaji ja ulkonäköpaineet tyttöjen keskuudessa

Liikunta on useimmiten suojaava tekijä, kun puhutaan tyytymättömyydestä omaa kehoa kohtaan. Ojala ym. (2016) tutkimuksessa todettiin, että säännöllinen ja reipas liikunta oli yhteydessä myönteisempiin käsityksiin omasta kehosta sekä ulkonäöstä 15-vuotiailla (Ojala ym. 2016, 70). Nuoren ulkonäön kokemisen ja liikunnan väliseen yhteyteen vaikuttavat kuitenkin monet eri tekijät. Vaikuttavina tekijöinä ovat monesti sukupuoli sekä harrastettu laji. (Ojala 2017, 6–7.) Naisurheilijoiden on todettu kokevan painetta muuttaa painoaan tai kehoaan saavuttaakseen oman urheilulajinsa ulkonäöllisen ihanteen (Reel ym. 2013, 137).

Eri urheilulajit asettavat erilaisia ulkonäköön ja kehon rakenteeseen sekä muotoon liittyviä vaatimuksia. Nämä edellä mainitut vaatimukset vaikuttavat siihen, miten nuoret urheilijat oppivat suhtautumaan omaan kehoonsa. On olemassa tiettyjä lajeja, jossa nämä vaatimukset ovat vahvasti läsnä. Erityisesti esteettisissä lajeissa, kuten tanssi, voimistelu ja taitoluistelu, paineet kohdistuvat ulkonäköön, painoon sekä kehon rakenteeseen. (Tuomola 2012, 130.) Esteettisissä lajeissa urheilun katsojan huomio keskittyy kehon estetiikkaan ja sen kauneuteen urheilusuorituksen aikana. Estetiikka löytyy tässä tapauksessa kehosta, sen muodosta ja liikkeestä. (Mumford 2012, 20.)

Esteettisissä urheilulajeissa hoikkuus on yleisimmin standardi esteettisyydelle ja suorituskyvylle (Scoffier-Mériaux, Ferrand & d'Arripe-Longueville 2017, 2). Näissä urheilulajeissa tyttöjen vartalon ulkonäkö voi vaikuttaa siihen, miten heidän suorituskyykyään arvioidaan (Lucibello ym. 2021, 64). Esteettisiä urheilulajeja harrastavat urheilijat ovat jatkuvasti arvioitavana paljastavissa kisapuvuissa. Nämä esteettisiin urheilulajeihin kuuluvat ominaispiirteet aiheuttavat useimmiten painoon liittyviä paineita. (Reel ym. 2013, 143.) Esimerkiksi tanssin maailmassa, paineet hoikkuuteen ovat suuret. Nuoren tanssijan ajatusmaailmaan pakotetaan kuva hoikkuudesta, joka on ideaalisella tanssijalla. Tanssijaa kannustetaan tavoittelemaan alhaista rasvaprosenttia, sillä lavalla esiintyessä tanssijaa tarkkaillaan ja arvioidaan jatkuvasti. (Doria ym. 2022, 1.) Esteettisiä lajeja harrastavilla nuorilla onkin havaittu yleisemmin tyytymättömyyttä omaan kehoon pallopelejä harrastaviin nuoriin verrattuna (Krentz ym. 2013, 304).

Ei-esteettisten urheilulajien keskuudessa kuten esimerkiksi palloilulajeissa tyttöjen vartalon ulkonäköä ei arvioida osana heidän suoritustaan (Lucibello ym. 2021, 64). Palloilulajit eivät joukkuelajeina kannusta yksilöä hoikkaan vartaloon eikä ulkonäöllä ja painolla ole nähty olevan yhteyttä suorituskyykyyn (Poikkimäki ym. 2017, 118). Fyysisen olemuksen ja ulkomuodon nähdään vaikuttavan suoritukseen esteettisissä urheilulajeissa, jolloin nuori urheilija uskoo, että hoikin osallistuja voittaa. Varsinkin teini-iässä edellä mainittu ajattelutapa saattaa liittyä kehonkuvaan liittyviin ongelmiin sekä epäterveellisiin painonhallinnan keinoihin. (Paixão, Oliveira & Ferreira 2020, 1–2.) Esteettisten urheilulajien harrastajilla onkin todettu olevan huomattavampi riski sairastua syömishäiriöön kuin palloilulajeja harrastavilla urheilijoilla, sillä he uskovat ulkonäön olevan yhteydessä urheilulajissa menestymiseen (Reel ym. 2013, 137–138).

Urheilevalla nuorella on todettu olevan korkeampi riski sairastua syömishäiriöön kuin ei urheilevalla nuorella. Korostunut riski koskee erityisesti niitä urheilevia nuoria, jotka harrastavat sellaisia lajeja, joissa hoikkuudesta ja alhaisesta painosta on etua kilpailussa. (Joy, Kussman & Nattiv 2016, 1.) On huomattu yhteys hoikkuuden ja hyvän suorituskyyvyn välillä tietyissä urheilulajeissa, mikä saattaa olla syömishäiriöitä aiheuttava tekijä nuorilla urheilijoilla. Halu suorituskyyvyn ja oman urheilusuorituksen parantamiseen oli huomattavasti yleisempää esteettistä lajia harrastavien urheilijoiden keskuudessa kuin pallopelejä pelaavien urheilijoiden keskuudessa. (Krentz ym. 2013, 304.) Nuoret urheilijat ovatkin kertoneet muuttaneensa esimerkiksi painoan parantaakseen suorituskyykyään omassa urheilulajissaan (Reel ym. 2013, 138). Syömishäiriöinen käyttäytyminen voi olla yleisempää urheilijoiden keskuudessa, jos tarkoituksena on päästä ihanteelliseen fyysiseen ulkomuotoon, joka on yhteydessä optimaalisimpaan urheilutulokseen (Kong & Harris 2015, 143). Myös perfektionismi on aiemmin yhdistetty omaan kehoon tyytymättömyyden ja patologisen laihdutuksen kanssa (Paixão 2020, 2).

Painoon liittyvät paineet ovat usein keskeinen tekijä häiriintyneen syömisen kehittymiseen esteettisten lajien harrastajilla (Doria ym. 2022, 6). Sen sijaan palloilulajien yhteydessä häiriintynyttä syömistä esiintyy vain noin 16 prosentilla lajia harrastavista tytöistä. Esteettisten lajien harrastajilla sama luku on kymmenen prosenttia korkeampi noin 26 prosenttia. (Poikkimäki ym. 2017, 113.) Esteettistä lajia harrastavalla tytöllä saattaa olla tapana taipua häiriintyneisiin syömisasenteisiin ja -käyttäytymiseen keinona hallita painoa ja kehon muotoa ja näin ollen pyrkiä saavuttamaan täydellinen ulkomuoto. Edellä mainitut tavat

voivat esiintyä tytön strategiana suorituskyvyn parantamiseksi sekä hyväksynnän hakemiseksi oman urheilulajinsa yhteydessä. (Paixão 2020, 6.) Urheilevat tytöt tuntevat yleisimmin itsetietoisuutta ulkonäöstään käyttäessään esimerkiksi tiukkoja kilpailuasuja. Tytöt vertaavat oman kehonsa ulkonäköä vertaisiin ja saattavat kokevat kehoon ja ulkonäköön liittyviä paineita urheilussa ja sen ulkopuolella. (Lucibello ym. 2021, 64.)

Valmentaja on keskeisessä osassa nuoren urheiluharrastusta. Valmentajien tuleekin mieltää tarkasti lajin ulkonäköön kohdistuvia vaatimuksia. Itse vaatimukset sekä se, miten valmentaja tuo ne esiin suhteessa nuoreen urheilijaan, on hyvin merkityksellisessä osassa. (Tuomola 2012, 130.) Painoa tai kehonkoostumusta ei tulisi korostaa liikaa eri urheilulajeissa valmentajien toimesta (Heinonen & Kujala 2001, 649). Tytöt ovat useimmiten alttiina yhteiskunnassa vallitsevalle hoikalle vartaloihanteelle ja he myös pyrkivät saavuttamaan omassa urheiluympäristössään vallitsevan valmentajien, vanhempien, joukkueovereiden ja kisapukujen luoman urheilullisen ihanteen (Lucibello ym. 2021, 64). Valmentajan tuottama paine liittyen urheilijan painoon liittyy usein esteettisiin urheilulajeihin, joissa urheilija on monesti tiukoissa vaatteissa (Reel ym. 2013, 142). Urheilulajien parissa on havaittavissa sanallista kehon kommentointia, joka voi olla painoon liittyvää kiusaamista, ulkonäköpaineiden luomista tai muuta kehoon liittyvää kriittistä kommentointia. Eräässä kanadalaistutkimuksessa lähes 60 prosenttia 157 esteettistä tai palloilulajia harrastavasta tytöstä kertoo saaneensa vähintään yhden negatiivisen kommentin kehostaan, painostaan tai vartalon muodostaan valmentajalta, vanhemmalta tai ikätoveriltaan. (Muscat & Long 2008, 6.) Esteettisten lajien keskuudessa, kuten tanssin maailmassa, valmentajan painostus laihtumiseen aiheutti paineita painon alentamiseen 15–17-vuotiaiden keskuudessa (Doria ym. 2022, 6).

6 Tutkimusongelmat

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, miten yhdeksäsluokkalaiset tytöt arvioivat oman kehonsa sekä kokivatko he ulkonäköpaineita. Tutkimuksessa selvitettiin myös sosiaalisen median ja urheilulajin yhteyttä koettuihin ulkonäköpaineisiin sekä tyttöjen kehonkuvaan. Urheilulajit jaettiin tässä tutkimuksessa esteettisiin urheilulajeihin ja palloilulajeihin, sillä haluttiin selvittää, onko erityyppisillä urheilulajeilla yhteyttä ulkonäköpaineiden esiintymiseen. Sosiaalisen median osalta haluttiin selvittää vertaissuhteiden, vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden mahdollista yhteyttä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan.

1. Miten yhdeksäsluokkalaiset tytöt arvioivat sosiaalisen median olevan yhteydessä koettuihin ulkonäköpaineisiin sekä kehonkuvaan?
2. Miten yhdeksäsluokkalaiset tytöt arvioivat esteettisen urheilulajin tai palloilulajin olevan yhteydessä koettuihin ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan?
3. Millaisena oma ulkonäkö näyttäytyy yhdeksäsluokkalaisen tytön näkökulmasta?

7 Tutkimusmenetelmät

Tässä luvussa kerrotaan tutkimuksessa käytetyistä tutkimusmenetelmistä sekä tutkittavista. Luvussa kuvaillaan haastattelurungon luominen ja rakenne tiedonkeruuta varten. Lisäksi luvussa avataan tiedonkeruun eteneminen haastattelukysymysten esitestauksesta itse teemahaastatteluihin. Tässä luvussa kuvaillaan myös tutkimusjoukkoa sekä miten kyseinen tutkimusjoukko on valittu. Luvun lopussa esitellään, miten kerätty tutkimusaineisto on analysoitu sekä pohditaan käytettyjen tutkimusmenetelmien luotettavuutta ja eettisyyttä.

7.1 Tiedonkeruumenetelmä

Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluilla. Haastattelu valittiin tiedonkeruumenetelmäksi, sillä tutkimuksessa haluttiin tutkia arkoja ja vaikeitakin aiheita. Haastattelussa tutkittavalla on myös mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita hyvin vapaasti. (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205–206.) Haastattelun tavoitteena on kerätä sen tyyppinen aineisto, jonka avulla pystytään tekemään tutkittavaa ilmiötä koskevia uskottavia johtopäätöksiä (Puusa & Juuti 2020, 103).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, sillä haastattelun aihepiirit eli teemat ovat kaikille samoja. Teemahaastattelun valikoiduttua tiedonkeruumenetelmäksi tiedetään, että tutkimusjoukko on kokenut tietynlaisen tilanteen. Tässä tutkimuksessa tietynlaiseksi tilanteeksi lasketaan eläminen oman urheilulajin parissa. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 47.) Haastattelun toteuttaminen teemahaastatteluna antaa myös mahdollisuuden kysymysten tarkentamiseen sekä syventämiseen haastateltavien vastausten perusteella. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Lisäksi ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä piirteitä teemahaastattelulle (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48).

Tämän tutkimuksen teemahaastattelurunko rakennettiin kahden aikaisemman aiheesta tehdyn tutkimuksen pohjalta. Ojalan, Välimaan, Tynjälän, Villbergin ja Kankaan (2016) teettämän tutkimuksen mukaan reipas liikunta ja normaalipainoisuus ovat yhteydessä nuoren kehotyytyväisyyteen. Tutkimuksessa havaittiin sukupuolieroja kehotyytyväisyydessä poikien ja tyttöjen välillä. Jatkotutkimuksen osalta Ojala ym. (2016) mainitsivat, että sukupuolierojen lähempi tarkastelu esimerkiksi kvalitatiivisen aineiston avulla voisi selventää tarkemmin ilmiöitä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (Ojala ym. 2016, 71). Tutkimukseen luodun teemahaastattelun haastattelukysymykset koottiin siis mukailen Ojalan ym. (2016)

tutkimuksessa käytettyjä kehotyytyväisyyden summanmuuttujia. Ojalan ym. (2016) tutkimuksessa summanmuuttajat jakautuivat ulkonäön, painon ja niiden tyytyväisyyden osa-alueisiin lisäksi summanmuuttujana oli muiden oletetut arviot ulkonäöstä ja kehosta. Osa-alueita hyödynnettiin haastattelurungon luomisessa. Haastattelurunkoon poimittiin Ojalan ym. (2016) tutkimuksen ulkonäön ja painon summanmuuttujien väittämiä esimerkiksi ”Toivon näyttäväni joltakulta muulta” ja ”Olen tyytyväinen painooni”. Muiden oletettujen arvioiden summanmuuttujasta poimittiin haastattelurunkoon esimerkiksi ”Ikätoverini pitävät ulkonäöstäni”. Summanmuuttujan väittämät muutettiin haastattelurungolle sopivaan muotoon.

Haastattelukysymykset sosiaalisen median käytöstä ja sen herättämistä tunteista koottiin mukaillen toisen aikaisemman Burnette, Kwitowski ja Mazzeo (2018) tutkimuksen haastattelukysymyksiä (ks. Liite 2). Haastattelukysymykset käännettiin englannista suomeksi. Haastattelurunkoon ei sisällytetty Burnette ym. (2018) tutkimuksen haastattelurungon ”Conclusion” -kohdan kysymyksiä yksi ja kaksi eikä ”Peers/ Celebrities” -kohdan kysymystä neljä. Lisäksi haastattelurungon ulkopuolelle jäi ”Emotions/perceptions” -kohdan kysymys kolme (ks. Liite 2). Edellä mainittuja kysymyksiä ei sisällytetty haastattelurunkoon, sillä ne eivät olleet tämän tutkimuksen kannalta tarpeellisia. Burnette ym. (2018) tutkimuksen haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna, joten haastattelukysymysten asettelua muokattiin niin, että ne vastasivat yksilöhaastattelun muotoa tässä tutkimuksessa. Sosiaalisen median käytön osiota haastattelurungossa täydennettiin tutkijoiden toimesta yhdellä haastattelukysymyksellä. Tämä oli haastattelukysymys yhdeksän: ”Millä tavoin koet sosiaalisen median vaikuttavan sinun kehonkuvaasi?”.

Tutkimuksen teemahaastattelussa edettiin tiettyjen etukäteen valittujen teemojen sekä teemoihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelu muodostui kolmesta eri osa-alueesta, jotka olivat 1) urheilulaji 2) sosiaalinen media ja sen käyttö 3) ulkonäköpaineet ja oman kehon kokemus. Ulkonäköpaineet ja oman kehon kokemus teema jakautui alaotsikoihin, jotka olivat ulkonäkö, paino ja muiden oletetut arviot ulkonäöstä ja kehosta. Urheilulaji teema sisälsi seitsemän kysymystä ja sosiaalinen media ja sen käyttö sisälsi yhdeksän kysymystä alakysymyksineen. Sen sijaan ulkonäköpaineet ja oman kehon kokemus teema sisälsi seitsemän kysymystä alakysymyksineen. Haastattelu eteni myös edellä mainitussa järjestyksessä.

Ennen varsinaisia haastatteluja suoritettiin esitestaus. Esitestaus suoritettiin kahdelle yhdeksäsluokkalaiselle tytölle. Esitestauksessa tytöt saivat lukea haastattelukysymykset läpi,

jonka jälkeen he saivat antaa palautetta kysymysten muotoilusta ja ymmärrettävyydestä. Esitestatuilta saadun palautteen perusteella tehtiin muutos sosiaalinen media ja sen käyttö osuuden haastattelukysymykseen. Muutos koski kysymyksenasettelua.

Tiedonkeruu aloitettiin lähestymällä varsinaissuomalaisia urheiluyläkouluja ja muita yläkouluja sähköpostitse. Rehtorin suostuessa tutkimuksen toteutukseen koulussaan, hän välitti tutkijoille koulun tyttöjen liikunnanopettajan yhteystiedot. Ennen haastatteluja toteutettiin sähköinen alkukartoitus, jolla selvitettiin vapaaehtoisia tutkittavia sekä heidän urheiluharrastuksiaan. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen liikunnanopettajille lähetettiin sähköpostitse linkki sekä QR-koodi Webropol-kyselyyn (Liite 3). Liikunnanopettajia pyydettiin toteuttamaan alkukartoitus esimerkiksi liikuntatunnin alussa tai lopussa omille ryhmilleen. Yhdeksäsluokkalaisten tytöt vastasivat kyselylomakkeeseen omilla mobiililaitteillaan ja vastaaminen kesti muutaman minuutin. Webropol-kyselyn alussa selvennettiin kohdejoukolle myös tutkimuksen tarkoitus. Kyselystä saatujen vastausten perusteella valittiin tutkimukseen osallistujat. Tutkittavat valittiin vapaaehtoisuuden perusteella sekä harrastuksena tuli olla joko esteettinen laji tai palloilulaji.

Alkukartoituksen jälkeen sovittiin liikunnanopettajien kanssa ajankohta haastatteluille. Haastattelut toteutettiin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen liikuntatuntien aikana. Tutkijat menivät tutkittavien kouluihin paikan päälle ja haastattelut tapahtuivat kasvotusten. Ennen haastattelujen aloittamista tutkijat esittelivät itsensä tutkittaville. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina koulun liikuntatilojen pukuhuoneissa. Haastattelut toteutettiin koulun liikuntatiloissa, sillä lapsia tai nuoria haastatellessa tulee pyrkiä luomaan oudosta ja uudesta tilanteesta mahdollisimman tuttavallinen. Haastattelut on siis pyrittävä pitämään mahdollisimman yksityisinä sekä tutuissa tiloissa esimerkiksi juuri oman koulun tiloissa. (ks. Cohen, Manion & Morrison 2018, 528.) Koulujen haastattelutilanteet toteutuivat toisistaan eroavilla tavoilla. Ensimmäisessä koulussa haastattelutilanteet toteutettiin tutkijoiden toimesta kahdessa eri tilassa samanaikaisesti, jolloin tilanteessa oli paikan päällä vain haastattelija ja haastateltava. Toisessa koulussa haastattelutilanteet toteutettiin tutkijoiden toimesta yhdessä tilassa. Tutkijat haastattelivat tutkittavia vuorotellen aina yhden haastateltavan kerrallaan. Toisessa koulussa haastattelutilassa olivat paikalla siis molemmat haastattelijat sekä haastateltava. Toisessa koulussa haastateltavia oli vähemmän kuin ensimmäisessä koulussa ja tutkijoille tarjottiin vain yhtä tilaa haastattelua varten, minkä vuoksi haastattelut toteutettiin toisistaan poikkeavilla tavoilla.

Ennen haastattelun aloittamista haastateltavalle kerrottiin vielä tutkimuksen tarkoituksesta, haastattelun nauhoittamisesta sekä mahdollisuudesta vetäytyä haastattelusta myös haastattelutilanteen aikana. Haastateltaville kerrottiin myös, että jos joku haastattelukysymys tuntuu epämiellyttävältä niin sellaiseen ei tarvitse vastata. Haastattelutilanteessa tutkijan tulee ottaa huomioon, että tutkittava saattaa jännittää tutkimustilannetta sekä mahdollisesti arastella haastattelun nauhoittamista (Puusa & Juuti 2020, 108). Haastateltaville kerrottiin ennen haastattelun aloittamista, että haastatteluja käsittelevät vain tutkimusta tekevät kaksi tutkijaa eikä haastateltuja voi tunnustaa valmiista tutkimuksesta. Lapsia ja nuoria haastatellessa on tärkeää tuoda ilmi haastateltavan anonyymius sekä tutkimuksen luottamuksellisuus. Myös haastattelutilanne tulee pyrkiä luomaan mukavaksi sekä ei uhkaavaksi tilanteeksi. Tutkijoiden tulee myös pyrkiä ymmärtämään parhaansa mukaan haastateltujen vastauksia, ettei lapselle tai nuorelle tule olo, että hänen tarvitsisi selittää itseään. (ks. Cohen ym. 2018, 528–529.)

Haastatteluiden aikana pyrittiin ymmärtämään haastateltujen vastauksia parhaalla mahdollisella tavalla sekä luotiin ilmapiiriä, jossa jokainen vastaus oli hyväksytty. Haastattelut kestivät keskimäärin noin kymmenen minuuttia, vaihteluvälillä 1-2min. Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi 42 sivua, fonttikoossa 12 ja rivivälillä 1,5. Haastattelun jälkeen haastateltuja kiitettiin tutkimukseen osallistumisesta sekä arvokkaan tiedon antamisesta. Lapsen tai nuoren osallistuessa haastatteluun on tärkeää antaa heille positiivista palautetta sekä kiitosta (Cohen ym. 2018, 528). Haastattelut nauhoitettiin Turun yliopiston laitteilla ja siirrettiin suoraan Seafire-pilvipalveluun.

7.2 Tutkittavat

Tutkimusjoukko koostui kahden harkinnanvaraisesti valitun varsinaissuomalaisen yläkoulun yhdeksännen luokan tytöistä. Yhdeksännen luokan tytöt valittiin tutkimuksen kohdejoukoksi, sillä aiempien (Ojala 2011; Bulik 2012; Ojala ym. 2016; Hautala 2016; Duchesne ym. 2017; Kukkonen ym. 2019) tutkimusten mukaan sosiaalisen median vaikutuksen on todettu olevan erityisen voimakas teini-ikäisten tyttöjen keskuudessa. Tässä tutkimuksessa tutkimusjoukko oli harkinnanvarainen näyte, sillä harkinnanvaraisessa näytteessä pyritään tilastollisten yleistysten sijasta ymmärtämään tiettyä tapahtumaa syvällisemmin (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 58–59). Tutkimukseen osallistuneet tytöt olivat yhdeksännellä luokalla lukuvuonna 2021–2022. Osa tutkimukseen osallistuneista tytöistä opiskeli urheiluluokalla ja osa normaalilla yläkoululuokalla. Tutkimuksessa haastateltiin 14 tyttöä. Haastatelluista tytöistä yhdeksän oli esteettiseksi lajeiksi luokiteltujen lajien harrastajia ja viisi oli palloilulajien

harrastajia. Tutkimusjoukko valittiin tarkoituksenmukaisuusperustelulla, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkimukseen valittiin henkilöitä, jotka tietävät tutkittavana olevasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on esimerkiksi kokemusta asiasta tai he edustavat jotakin tutkimuksen kannalta relevanttia ryhmää (ks. Puusa & Juuti 2020, 84). Tutkittavat valittiin siis oman urheilulajin perusteella. Reunaehto haastatteluun osallistumiseen oli esteettisen lajin tai palloilulajin harrastaminen.

Tutkimukseen osallistuneet koulut valittiin vapaaehtoisuuden perusteella. Tutkimusaineistoa kerätessä lähestyttiin yhdeksää eri varsinaissuomalaista yläkoulua, joista osa oli urheiluyläkouluja. Urheiluyläkouluja lähestyttiin, sillä niissä ajateltiin olevan mahdollisesti enemmän eri urheilulajien harrastajia. Yläkoulujen lisäksi tutkittavia yritettiin saada myös eri palloiluseuroista. Seurojen kautta ei kuitenkaan saatu osallistujia tutkimukseen.

Tutkimusaineisto koostui lopulta kahden eri yläkoulun oppilaista, joiden rehtorit antoivat luvan tutkimuksen toteutukselle. Tutkimukseen pyydettiin tutkimuslupa kaupungilta sekä koulujen rehtoreilta. Tutkimusluvan saannin jälkeen tutkimukseen osallistuneiden koulujen rehtorit välittivät tyttöjen liikunnanopettajan yhteystiedot tutkijoille.

Tutkimukseen osallistumisesta tiedotettiin osallistuvien ryhmien huoltajia sähköpostitse ja huoltajilla oli mahdollisuus kieltää lapsensa osallistuminen tutkimukseen (ks. Liite 1).

Tutkimukseen osallistuneet olivat kuitenkin täyttäneet 15 vuotta, jolloin tutkimukseen osallistumiseen riitti heidän oma suostumuksensa. Tutkimukseen ei osallistunut oppilaita, joiden huoltajat kielsivät tutkimukseen osallistumisen.

7.3 Aineiston analysointi

Haastatteluaineiston analyysi voidaan toteuttaa erilaisilla tavoilla. Tässä tutkimuksessa haastatteluaineiston analyysi on toteutettu aineistoa purkamalla sekä koodaamalla ja sen jälkeen on siirrytty itse analyysiin. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 136.) Aineistonkäsittely aloitettiin litteroimalla koko saatu tutkimusaineisto. Litteroinnilla tarkoitetaan tutkimusaineiston auki kirjoittamista sanatarkasti (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138). Litteroidut haastattelut nimettiin numerokoodein esimerkiksi ”Esteettisen lajin harrastaja 1” tai ”Palloilulajin harrastaja 1”.

Kvalitatiivinen tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä on tarkoitus pyrkiä luomaan teorettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. Tärkeä

ajatus aineistolähtöisessä analyysissä on se, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Saatu tutkimusaineisto pilkottiin ja luokiteltiin aihepiirien mukaan. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 105, 108.) Tutkimusaineiston luokittelu on välttämätöntä, kun tutkimusaineiston osia halutaan vertailla toisiinsa tai tyypitellä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 147). Tutkimusaineisto luokiteltiin tutkimusongelmia apuna käyttäen. Aineisto luokiteltiin sosiaalisen median, urheilulajin sekä ulkonäön teemoihin. Aineiston luokittelun jälkeen pyritään useimmiten tarkastelemaan luokkien yhteyksiä toisiinsa aineistoa yhdistelemällä. Haastatteluaineistosta esiin nousseiden ilmiöiden tarkastelu suhteessa toisiinsa on monesti analyysin tärkeimpiä osia. Yhteyksiä voidaan tarkastella esimerkiksi tyypittelemällä. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 149, 174.)

Aineiston luokittelu auttoi löytämään keskeiset teemat tutkimusaineistosta. Tutkimusaineiston analysointia jatkettiin käyttämällä teemoittelua sekä tyypittelyä. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan tiettyjä aineistosta esiin nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä useammalle haastateltavalle. Teemat saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin, mutta on mahdollista, että lisäksi nousee esille myös muita teemoja, jotka voivat olla lähtökohtateemoja mielenkiintoisempia. Tutkimusaineistosta esiin nostetut teemat pohjautuvat tutkijoiden tulkintoihin haastateltavien ilmauksista. Sen sijaan tyypittelyllä tarkoitetaan sitä, että haastatteluita analysoimalla pyritään määrittelemään, miten ne voitaisiin ryhmitellä tiettyjen yhteisten piirteiden perusteella. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 173, 175.) Usein tyypittelyssä pyritään rakentamaan aineistosta yleisimpiä tyyppejä, jotka kuvaavat tutkimusjoukon vastauksia laajemminkin (Aaltola & Valli 2010, 193).

Tutkimusaineisto analysoitiin samalla tavalla jokaisen tutkimusongelman osalta. Jokaiseen tutkimusongelmaan vastaamisessa on käytetty sekä teemoittelua että tyypittelyä. Tutkimusongelmien kannalta olennainen aineisto ryhmiteltiin teemoittain ja auki kirjoitetusta aineistosta etsittiin jokaisen tutkimusongelman kannalta olennaisia ilmaisuja, jotka ovat nostettu esille sitaatteina tulososiossa. (ks. Aaltola & Valli 2010, 193). Samoja asioita kuvaavat ilmaisut koodattiin erillisissä Word-tiedostoissa jokaisen tutkimusongelman kohdalla. Esimerkiksi negatiiviseksi luokitellut ilmaukset värjättiin punaisella ja neutraaleiksi luokitellut ilmaisut keltaisella. Teemoittelun lisäksi aineiston analysoinnissa on käytetty myös tyypittelyä. Tutkimusaineisto tyypiteltiin ääriyhmätarkastelun mukaisesti. Ääriyhmätarkastelussa muodostetaan kaksi tai useampia toisilleen vastakkaista ryhmää yhden tietyn keskeisen seikan suhteen tai joidenkin seikkojen yhdistelmän mukaisesti

(Hirsjärvi & Hurme 2010, 175). Ääriryhmätarkastelussa muodostettiin kaksiulotteinen koordinaatisto kunkin tutkimusongelman kohdalla.

Ensimmäiseen tutkimusongelmaan vastaamiseksi käytettiin tutkimusaineiston osiota sosiaalinen media ja sen käyttö. Osioista käytettiin vastauksia haastattelukysymyksiin viisi, kuusi kahdeksan ja yhdeksän (ks. Liite 4). Aineistosta esiin nousseet teemat olivat seuraavat: 1) sosiaalisen median yhteys ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan 2) vertaissuhteiden yhteys sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan sekä 3) vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden yhteys sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan. Aineistosta esiin nousseiden teemojen pohjalta muodostettiin myös tyyppit, jotka omasivat tiettyjä yhteisiä piirteitä. Tyyppejä tarkasteltiin ääriryhmissä. Tyyppien yhteiset tai eroavat piirteet olivat ulkonäköpaineiden kokeminen vertaisten julkaisuista sosiaalisessa mediassa sekä ulkonäköpaineiden kokeminen vaikuttajien tai julkisuuden henkilöiden julkaisuista sosiaalisessa mediassa.

Toiseen tutkimusongelmaan vastattaessa käytettiin tutkimusaineiston osiota urheilulaji. Osioista käytettiin vastauksia haastattelukysymyksiin neljä, viisi, kuusi ja seitsemän (Liite 4). Aineistosta esiin nousseet teemat olivat 1) urheilulajin yhteys ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan 2) muiden saman lajin harrastajien yhteys ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan urheilulajin parissa 3) painon ja ulkonäön yhteys urheilulajissa suoriutumiseen 4) valmentajan yhteys ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan. Toisen tutkimusongelman osalta muodostettiin myös tyyppit sekä niiden ääriryhmät. Näiden tyyppien yhteiset sekä eroavat piirteet olivat kehotytyymättömyyden kokeminen oman urheilulajinsa parissa sekä ulkonäköpaineiden kokeminen muista saman lajin harrastajista.

Kolmanteen tutkimusongelmaan vastaamisessa tarkasteltiin ensimmäisen ja toisen tutkimusongelman ääriryhmätarkasteluista saatuja tyyppejä. Yhteyksiä tarkasteltiin ulkonäköpaineiden kokemisesta sosiaalisessa mediassa sekä ulkonäköpaineiden kokemisesta oman urheilulajin parissa. Esimerkiksi esteettisen lajin harrastaja 1 ilmaisi aiemmissä ääriryhmätarkasteluissa kokevansa ulkonäköpaineita vertaisten julkaisuista sosiaalisessa mediassa sekä kokevansa kehotytyymättömyyttä urheilulajinsa parissa, hänen todettiin kokevan ulkonäköpaineita sekä sosiaalisessa mediassa että oman urheilulajin parissa. Myös haastattelurungon osiota ulkonäköpaineet ja oman kehon kokemus käytettiin kolmanteen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. Ulkonäköpaineet ja oman kehon kokemus osio sisälsi

alaotsikoiden alla olevia kysymyksiä. Kaikkia muita haastattelukysymyksiä tästä osiosta käytettiin tutkimusongelmaan vastaamiseksi paitsi paino-osion kysymyksiä kolme ja viisi. Ulkonäköön liittyviä aineistosta nousseita teemoja olivat 1) kehotyytymättömyyttä kokevien halu muokata omaa kehoaan, 2) naisvartaloihanne ja sen tavoittelu, 3) oman ulkonäön arviointi suhteessa muihin ja 4) näkemys siitä, miten muut näkevät yksilön ulkonäön.

7.4 Tutkimusmenetelmien luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidessa tulee pohtia tutkimukseen valittujen metodien soveltuvuutta tutkittavaan ilmiöön sekä tutkimuksen tavoitteisiin (Puusa & Juuti 2020, 182). Tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelua tutkimusaineiston hankintamenetelmänä. Haastattelu valittiin tiedonkeruumenetelmäksi, sillä se tarjoaa mahdollisuuden laajaan vuorovaikutukseen tutkijan ja tutkittavien välillä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää haastatteluun liittyvän prosessin kuvaus. (ks. Puusa & Juuti 2020, 183.) Tutkimusmenetelmien ja aineistonkeruun luotettavuutta on tarkasteltu tässä osiossa seuraavassa järjestyksessä; tutkittavien valinta, haastattelutilanne ja aineistonkäsittely. Luotettavuuden tarkastelun jälkeen pohditaan tutkimusmenetelmien eettisyyttä.

Tutkittavien valinta on yhteydessä tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulee tarkastella tutkittavien valintaa, miten kyseiset tutkittavat ovat valittu, miten heihin on otettu yhteys ja montako tutkittavaa tutkimukseen osallistui (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164). Tutkittaviksi valittiin yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä, sillä Ojalan (2011) mukaan sosiaalisen median vaikutuksen on todettu olevan erityisen voimakas teini-ikäisten tyttöjen keskuudessa ja ulkonäön on todettu olevan tärkeämpi asia tytöille kuin pojille. Tutkimukseen valitut tytöt olivat vapaaehtoisia, sillä he olivat itse ilmoittautuneet alkukartoituksen yhteydessä vapaaehtoisiksi haastateltaviksi. Kun arvioidaan luotettavuutta, tulee ottaa huomioon nuoret haastateltavat ja heidän motiivinsa osallistua haastatteluun. Nuoret saattavat ajatella tutkimuksen edustavan koulua tai vanhempia tai muita instituutioita, joita vastaan kapinoidaan. Nuoret saattavat osallistua tutkimukseen päästääkseen pois tunneilta. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2008, 132.) Muita tyypillisiä syitä osallistua tutkimukseen ovat mahdollisuus vaikuttaa tutkimuksen kautta sekä päästä kertomaan omia kokemuksiaan ja näkemyksiään. Tutkimukseen osallistumiseen on voinut vaikuttaa yksinkertaisesti myös se, että nuorella on tutkimusaiheesta kokemusta ja sanottavaa tai tutkimusaihe on mielletty muuten tärkeäksi. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 447.) Tutkimukseen osallistumista ja siihen motivoituneisuutta vahvisti ennen haastatteluja toteutettu

alkukartoitus, jonka avulla saatiin tietoon vapaaehtoiset osallistujat sekä selvennettiin tutkittaville tutkimuksen tarkoitus. Tutkimuksen tarkoitus selvennettiin kohdejoukolle myös ennen aineistonkeruuta sekä myös juuri ennen teemahaastattelun aloittamista.

Haastattelutilanteen toteutus vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelutilannetta ei koeta luonnolliseksi tilanteeksi, sillä se eroaa aina normaalista arkisesta keskustelusta. Useimmiten haastattelutilanne vaikuttaakin muun muassa haastateltavien puhetapaan. Haastateltava muodostaa monesti sanottavansa niin, että haastattelija sekä haastattelutilanne vaikuttavat siihen jonkin verran. (Puusa & Juuti 2020, 183.) Tutkijan tuleekin ottaa huomioon, että haastateltavien tapa puhua tai kuvata tiettyä aihetta suhteutuu aina siihen, mikä on yhteiskunnassamme ”normaalia” eli odotustenmukaista (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 28). Luotettavuutta tarkastellessa tulee myös ottaa huomioon, että haastattelijan esitystapa on voinut vaikuttaa kysymyksen asetteluun ja näin myös kysymyksen ymmärrettävyyteen. Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastateltavalla voi olla taipumus vastata kysymyksiin sosiaalisesti suotavilla vastauksilla. (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206.)

Haastattelutilanteessa on otettava huomioon, että haastattelijan ennakkoluulot ja arvot aihetta kohtaan pysyvät haastattelijalla itsellään. Haastattelijan tulee myös pyrkiä olemaan neutraali sekä ei tuomitseva. Tutkimuksen haastattelutilanteessa tutkijat pysyivätkin neutraaleina ja hyväksyivät kaikki haastateltujen vastaukset, mikä voi vaikuttaa positiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelut toteutettiin kouluympäristössä, joka on saattanut vaikuttaa positiivisesti haastateltujen haastatteluun asennoitumiseen sekä siihen kuinka tosissaan haastateltava ottaa haastattelun (ks. Cohen ym. 2018, 517, 529.) Haastatteluissa tutkijoilla oli yksilöllinen mahdollisuus suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samalla oli mahdollisuus saada esiin vastauksien taustalla olevia motiiveja. Haastateltujen ilmaisemat ei kielelliset vihjeet saattavat auttaa ymmärtämään vastauksia ja joskus jopa ymmärtämään merkityksiä toisin kuin alussa ajateltiin. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2008, 34.)

Aineistonkäsittelyn osalta luotettavuutta parantaa aineistonkäsittelyn yksityiskohtainen ja perusteltu kuvaus (Puusa & Juuti 2020, 184). Tutkimuksessa on valittu tutkimusaineistolle sopivat analyysitavat ja aineistonkäsittely on kuvattu yksityiskohtaisesti. Aineistonkäsittelyn laatua parantaa tässä tutkimuksessa myös esimerkiksi se, että saadut haastattelut litteroitiin mahdollisimman pian ja että sama henkilö sekä haastattelee että litteroi (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 185).

Lasten ja nuorten kanssa tehtävää tutkimusta ohjaavat tutkijan käsitykset lapsuudesta ja nuoruudesta. Tutkijan eettisiä valintoja ohjaa se minkälaisena ajanjaksona tutkija näkee lapsuuden ja nuoruuden. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 15.) Tutkimusta tekevillä on myös vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta sekä tutkimuksen rehellisyydestä ja vilpittömyydestä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 151). Haastattelututkimusta tehdessä, missä ollaan suoraan kontaktissa tutkittaviin, eettiset ongelmat ovat monitahoisia sekä vahvasti läsnä. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa on tärkeitä eettisiä periaatteita, jotka ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset sekä yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Tutkittavien ollessa iältään nuoria tai jopa lapsia on kiinnitettävä erityistä huomiota tutkittavien oikeuksien turvaamiseen tutkimustilanteissa (Lagström ym. 2010, 10). Tutkimuseettiset haasteet ovat vahvasti läsnä lasten ja nuorten osallistuessa tutkimukseen. Tutkimuseettiset haasteet liittyvät muun muassa vapaaehtoisuuteen, tietoon perustuvaan suostumukseen sekä lasten puolesta toimiviin aikuisiin. (Rutanen & Vehkalahti 2019, 15.)

Haastattelututkimuksen toteutuksessa otettiin huomioon tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaiset hyvän tieteellisen käytännön ohjeet (TENK 2012, 6). Koska tutkimukseen osallistui alaikäisiä lapsia, tutkimuksessa on otettu huomioon TENK (2019) ohjeet koskien alaikäisten tutkimisen eettisiä periaatteita. Lapsi- ja nuorisotutkimusta koskevat samat yleiset tutkimuseettiset normit kuin muutakin tehtävää tutkimusta (Rutanen & Vehkalahti 2019, 8). Tutkimuksen toteutuksen aikaan tutkittavat olivat täyttäneet 15 vuotta, jolloin tutkimukseen osallistumiseen riitti tutkittavan oma suostumus. Kuitenkin tutkimusasetelman salliessa tulee tällöinkin informoida huoltajia tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen rehtorit lähettivätkin tutkijoiden kirjoittaman lisätietoa koskevan viestin sähköpostitse yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen huoltajille. Lapsen tai nuoren itsemääräämisoikeutta sekä vapaaehtoisuuden periaatetta on kuitenkin noudatettava siitä riippumatta, onko tutkimukseen saatu huoltajan suostumus (Rutanen & Vehkalahti 2019, 15). Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli oman suostumuksen lisäksi myös huoltajan suostumus.

Alaikäisiä tutkittaessa tulee myös ottaa huomioon, että tutkittavalle annetaan tutkimuksesta tietoa tavalla, jonka tutkittava pystyy ymmärtämään (TENK 2019, 9). Tutkittavat saivat tietoa tutkimuksesta oman liikunnanopettajan, huoltajien sekä toteutetun alkukartoituksen kautta niin, että tutkimukseen osallistuva ymmärsi tutkimuksen tarkoituksen. Myös vielä ennen

haastattelua käytiin tutkimukseen osallistuvan yhdeksäsluokkalaisten kanssa läpi, mitä tutkimus käsittelee ja mihin tutkittava oli osallistumassa.

8 Tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Tuloksia esitellään liittyen sosiaalisen median käytön yhteydestä ulkonäköpaineisiin sekä myös yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen urheilulajin yhteydestä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan. Urheilulajeja tarkasteltiin esteettisten lajien ja palloilulajien harrastajien näkökulmista. Lisäksi tuloksissa esitellään millaiseksi kokonaisuudeksi ulkonäkö, sosiaalinen media ja urheilulaji rakentuvat haastateltujen näkökulmasta.

8.1 Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen arvioita sosiaalisen median yhteydestä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan

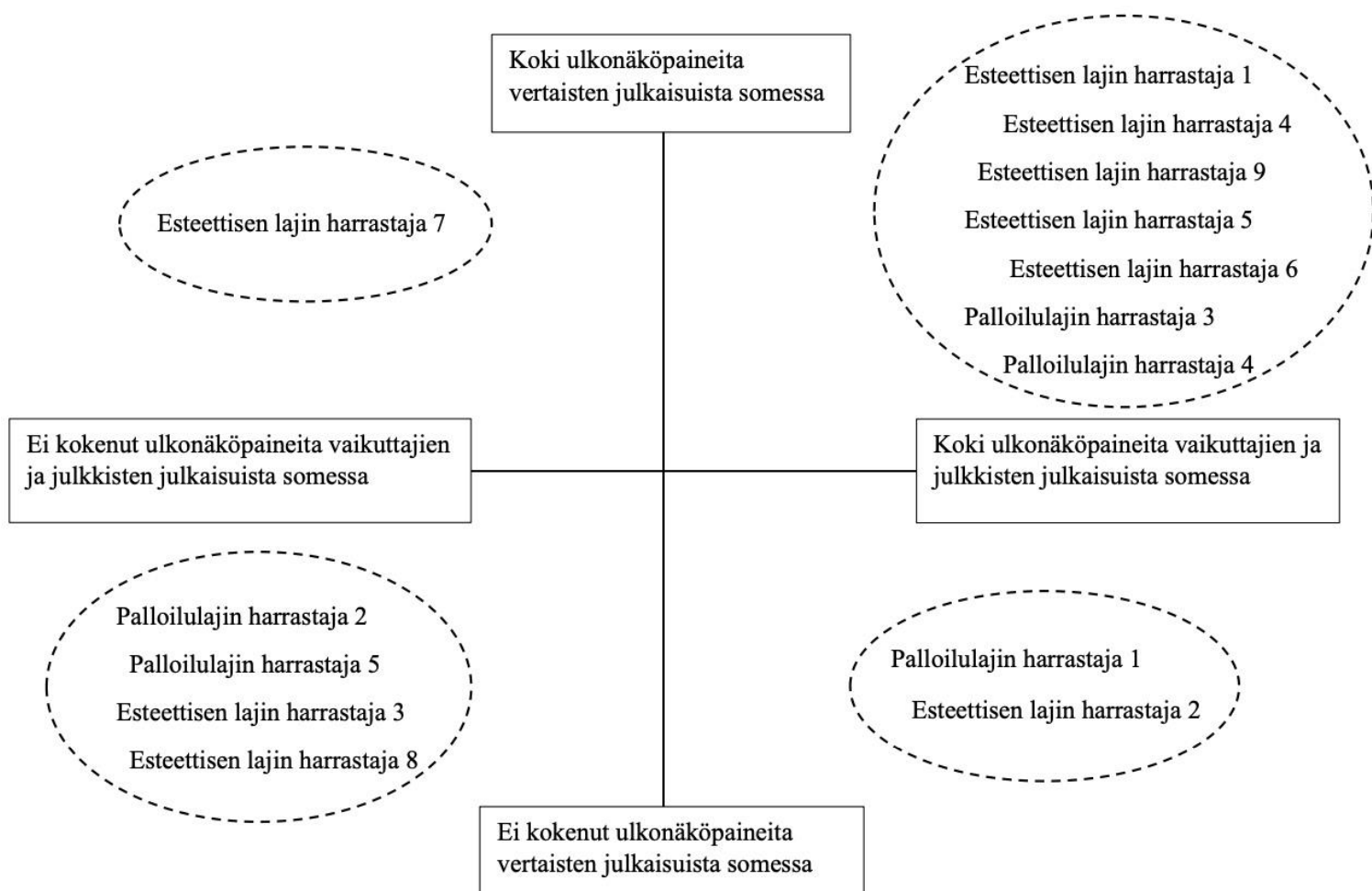
Sosiaalinen media oli haastateltujen näkemyksen mukaan yhteydessä ulkonäköpaineisiin sekä omaan kehonkuvaan. Tulos on linjassa aikaisempien Åberg ym. (2020), Kukkonen ym. (2019) ja Ojala (2011) tutkimuksien kanssa, joissa sosiaalisen median käytön oli myös todettu olevan yhteydessä ulkonäköpaineisiin tyttöjen keskuudessa. Haastatellut yhdeksäsluokkalaiset tytöt kertoivat erilaisia näkemyksiä siitä, millä tavalla sosiaalinen media on yhteydessä koettuihin ulkonäköpaineisiin sekä omaan kehonkuvaan. Haastateltavat toivat esille esimerkiksi seuraavanlaisia näkemyksiä vastatessaan haastattelukysymykseen ”Millä tavoin koet sosiaalisen median vaikuttavan sinun kehonkuvaasi?”

”No must tuntuu et se vähän väärentää ja sit ihailaan semmost niinku jos on hoikka ja ehkä pitkä ja hyvät muodot ja muuta. Sitä ei puolestaa nii paljon näytetä et kaikki sais olla semmosii kun on”. (Esteettisen lajin harrastaja 2)

”No sit ku siel somes näkee semmosia tosi kauniita ja semmosia niinkun et haluis ite näyttää samalta ja sit voi tulla vähän paha mieli ja harmittaa mut emmä kuitenkaa lähe itteäni muuttamaan sen takia”. (Palloilulajin harrastaja 1)

Vertaisten ja sosiaalisen median vaikuttajien sekä julkisuuden henkilöiden julkaisuilla sosiaalisessa mediassa nähtiin olevan yhteys koettuihin ulkonäköpaineisiin yhdeksäsluokkalaissilla tytöillä. Tulokset ovat esiteltynä kuviossa 1, jossa esitellään haastatelluista muodostetut tyypit. Esimerkiksi esteettisen lajin harrastaja 7 arvioi kokevansa ulkonäköpaineita vertaisten julkaisuista sosiaalisessa mediassa, mutta ei kokenut ulkonäköpaineita vaikuttajien tai julkisuuden henkilöiden julkaisuista sosiaalisessa mediassa. Myös aiemmat tutkimukset kuten Wang ym. (2020), Åberg ym. (2020) ja Kukkonen ym.

(2019) ovat todenneet vertaisten julkaisujen sosiaalisessa mediassa aiheuttavan nuorille tytöille ulkonäköpaineita. Doria ym. (2022) ja Kleemans ym. (2019) tutkimuksissa on myös todettu sosiaalisen median vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuilla olevan yhteys tyttöjen kokemiin ulkonäköpaineisiin.



Kuvio 1. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen (n=14) näkemyksiä, miten vertaisten ja sosiaalisen median vaikuttajien sekä julkisuuden henkilöiden sosiaalisen median julkaisut ovat yhteydessä omiin koettuihin ulkonäköpaineisiin

Haastatelluilta kysyttiin vertaissuhteisiin liittyen kaksi kysymystä, jotka olivat ”Miltä sinusta tuntuu, kun katsot ystäväsi postauksia/sisältöä?” sekä ”Vaikuttavatko ystäväsi julkaisut sinun tuntemuksiisi omasta kehosta?”. Haastateltavat kertoivat, että ystävien julkaisut herättivät monesti positiivisia tunteita, mutta välillä ilmeni myös kateutta sekä ulkopuolisuuden ja riittämättömyyden tunteita. Myös Wang ym. (2020) tutkimuksessa ilmaistiin vertaisten julkaisujen yhteys koettuihin ulkonäköpaineisiin, sillä lukiessa vertaisten sosiaalisen median julkaisuihin tulleita kommentteja, nuori tyttö koki useimmiten

ulkonäköpaineita. Sosiaalisen median aiheuttama ulkonäköpaine johtaa usein myös tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan Wang ym. (2020) mukaan. Haastatellut yhdeksäsluokkalaisten tytöt ilmaisivat tuntevansa kateuden, ulkopuolisuuden sekä riittämättömyyden tunteita, kun heiltä kysyttiin ”Miltä sinusta tuntuu, kun katsot ystäväsi postauksia/sisältöä?”

” No ehkä joskus tuntuu siltä, jos joku niinku näyttää tosi hyvältä niin siltä, että onpa upea ja että kumpu näyttäisi tuolta tai sillee mut no niin periaatteessa vaan sitten positiivista ajattelua et onpa nätti tai jotain että olipa kivaa tai tällaista ”.
(Esteettisen lajin harrastaja 9)

” Noo välil sitä pohtii et minkä takii ei oo ite kutsuttuna siihen tilanteeseen tai semmost mut useimmiten on vaan ilonen, jos kaveri postaa jonkun kivan kuvan joltai reissult. Et kivaa et hänel on kivaa siel ja saatan, pohtii et kaveri näyttää tosi kivalta niis kuvis. Kyl siin välil tulee vähä negatiivisempiiki ajatuksii. ”
(Esteettisen lajin harrastaja 1)

” Noo välillä tuntuu ihan kivalta et mun kaveri on tosi kivan näkönen ja ehkä sit välillä siit tulee vähän huonompi fiilis, jos itellä on ehkä ollu jotenki huono päivä ylipäättänsäkin niin voi tulla semmonen olo et miksen mä nyt näytä toltä ja kaikkee tämmöstä ”. (Esteettisen lajin harrastaja 6)

Vertaissuhteisiin liittyen haastattelussa kysyttiin myös ”Vaikuttavatko ystäväsi julkaisut sinun tuntemuksiisi omasta kehosta?”. Osa haastateltavista koki, että ystävien julkaisulla ei ole yhteyttä tuntemuksiin omasta kehosta. Tämä herättää mielenkiintoa nuoren kokemusmaailmasta, sillä esimerkiksi eräs haastateltava toi esiin riittämättömyyden tuntemuksia kysyttäessä ”Miltä sinusta tuntuu, kun katsot ystäväsi postauksia/sisältöä?”, mutta vastasi toiseen kysymykseen kuitenkin, ettei koe ystävien julkaisujen vaikuttavan omaan kehonkuvaan tai tuntemuksiin omasta kehosta.

Vertaisten lisäksi myös sosiaalisen median vaikuttajilla ja julkisuuden henkilöiden sosiaalisen median julkaisuilla oli yhteys yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemiin ulkonäköpaineisiin. Kleemans ym. (2018) tutkimuksen tulos oli samansuuntainen, jossa todettiin sosiaalisen median vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden lisäävän usein muokattuja kuvia sosiaaliseen mediaan, joka aiheuttaa nuorille tytöille epärealistisen vartaloihanteen.

Haastatteluissa kysyttiin kaksi kysymystä sosiaalisen median vaikuttajiin ja julkisuuden henkilöihin liittyen. Kysymykset olivat seuraavat: ”Miltä sinusta tuntuu, kun katsot vaikuttajien tai julkkisten sisältöä?” sekä ”Vaikuttavatko vaikuttajien/julkkisten julkaisut sinun tuntemuksiisi omasta kehosta?”. Haastatellut yhdeksäsluokkalaiset tytöt ilmaisivat keskenään erilaisia ajatuksia siitä, miten sosiaalisen median vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuilla koetaan olevan yhteys ulkonäköpaineiden kokemiseen. Osa haastatelluista nosti esille, että sosiaalisen median vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuilla oli yhteys ulkonäköpaineiden kokemiseen, kun taas osa haastateltavista ilmaisi, että kyseisillä julkaisuilla ei ollut vaikutusta ulkonäköpaineiden kokemiseen tai he eivät osanneet sanoa, herättivätkö kyseiset julkaisut heissä ajatuksia.

”Ei ne silleen niin pal vaikuta ku ei ne ehkä oo yleensä niin aitoja”. (Esteettisen lajin harrastaja 5)

”No kyl ne saattaa silleen vaikuttaa et aattelee et haluis näyttää samalt mut sit jos osaa itekki tykätä ittestää ni vaiks on eri näkönen ni sit voi silti olla hyvän näkönen jos tykkää ittestään”. (Palloilulajin harrastaja 3)

”No seuraan jotain oman lajin harrastajia tai kovan tason urheilijoita, niin niitä katsellessa herää sillee että, kuinkahan paljon ne on treenannu et on saanu noi kaikki ominaisuudet ja sit herää samoja sellasii et riitänkö”. (Palloilulajin harrastaja 5)

Haastatellut kertoivat arvioivansa sosiaalisessa mediassa näkemäänsä sisältöä kriittisesti, vaikka kokivat sosiaalisen median olevan yhteydessä koettuihin ulkonäköpaineisiin ja omaan kehonkuvaan. Haastatellut kertoivat esimerkiksi ymmärtävänsä sosiaalisen median vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuiden olevan monesti muokattuja tai epärealistisia. Ymmärrystä asiasta kuvattiin seuraavasti.

”No mä tiään et niit on yleensä muokattu ja et saattaa olla aika paljonki muokattu et ei ne oo aina semmosii kauheen realistisii et milt ne oikeesti saattaa näyttää. Et ei mul niist tuu niin pahasti mitään ulkonäköpainei”. (Palloilulajin harrastaja 3)

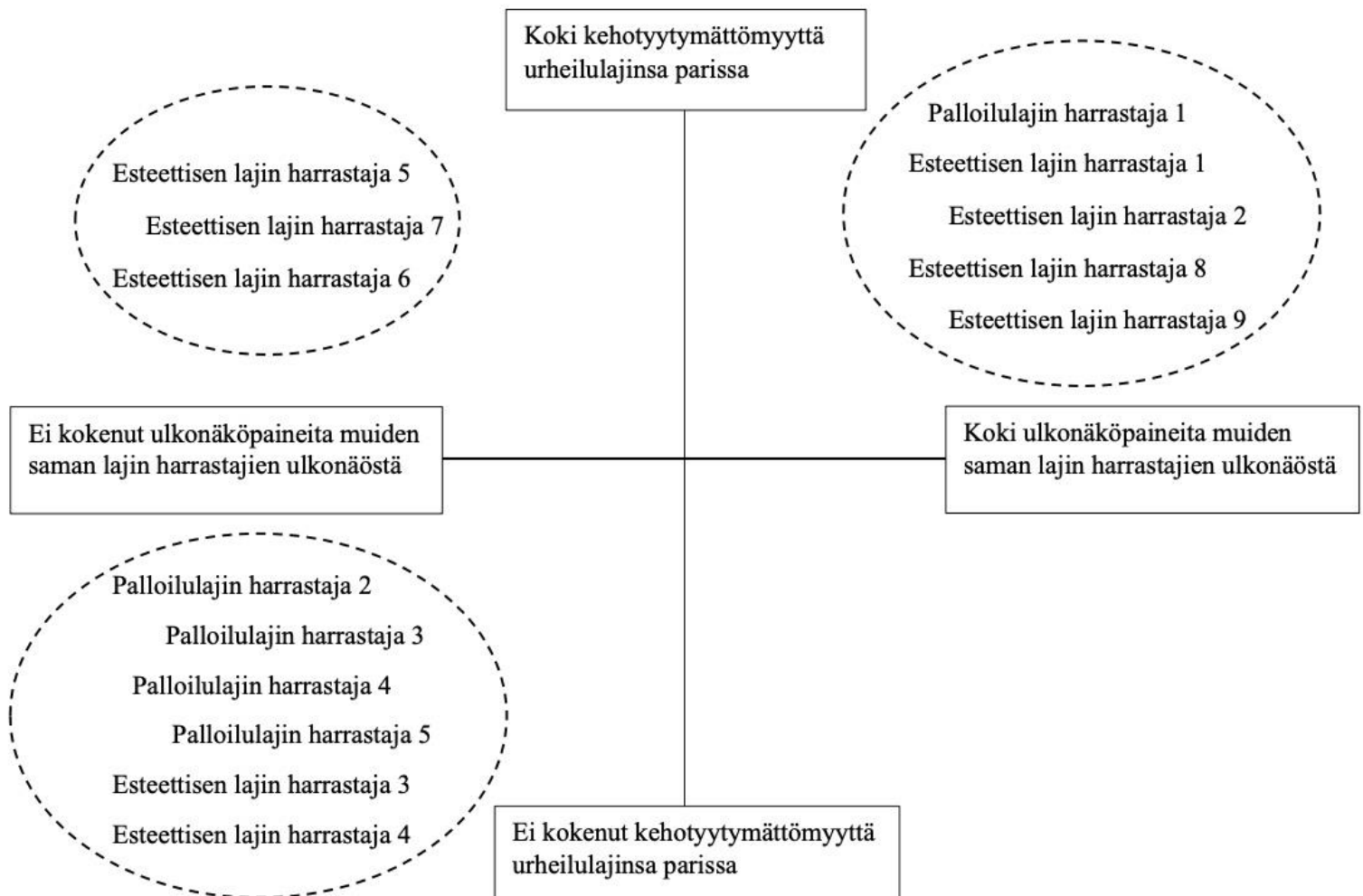
”No seki riippuu postauksest mut vähän sillee välil tuntuu et mä vähä ihailen niit mut samaa aikaa kuitenkin ymmärtää et se on aika feikkii et tulee vähän ristiriitaset filikset”. (Esteettisen lajin harrastaja 2)

”No jos kattois vaan silt kannalt et kaikki on totta ja näin ni sit se vois vaikuttaa mut sit ku tietää ja kattoo silleen kriittisel silmäl et ei oo totta ja kaikki mitä näkee ni ei oo totta ni sit ei. Mut jos ei miettis nii ja sit jos kattois paljon jotai julkasui ni sit vaikuttais ja miettis et ite ois jotenki huonompi”. (Esteettisen lajin harrastaja 4)

Haastatellut yhdeksäsluokkalaiset tytöt ymmärsivät, että sosiaalisessa mediassa esitetyt julkaisut voivat olla muokattuja ja hyvinkin epärealistisia. Monesti muokatut sosiaalisen median julkaisut aiheuttivat tytöille kuitenkin ulkonäköpaineita. Tulos on samansuuntainen Falch ym. (2019) kanssa, missä todettiin nuorten tyttöjen antautuvan epärealististen kuvien vaikutuksille sosiaalisessa mediassa, vaikka he ymmärsivät, että kuvat olivat useimmiten muokattuja.

8.2 Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen arvioita oman urheilulajin yhteydestä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan

Tutkimusjoukko jaettiin urheilulajien perusteella esteettisten lajien harrastajiin ja palloilulajien harrastajiin. Esteettistä lajia harrastavat yhdeksäsluokkalaiset tytöt kertoivat kokevansa oman urheilulajinsa parissa ulkonäköpaineita sekä kehotyytymättömyyttä. Sen sijaan palloilulajia harrastavat yhdeksäsluokkalaiset tytöt eivät arvioineet kokevansa ulkonäköpaineita tai kehotyytymättömyyttä urheilulajinsa parissa yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta. Tulokset ovat nähtävissä kuviossa 2. Saatu tulos on linjassa Krentz ym. (2013) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin esteettisiä lajeja harrastavilla nuorilla korkeampaa kehotyytymättömyyttä palloilulajeja harrastavaan nuoreen verrattuna.



Kuvio 2. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen (n=14) näkemyksiä, miten oma urheilulaji ja saman lajin harrastajat ovat yhteydessä heidän kehitytymättömyyteensä ja ulkonäköpaineiden kokemiseen

Esteettisten lajien harrastajat kertoivat, että he kokivat kehitytymättömyyttä oman urheilulajinsa parissa. Esteettisyys sekä tiettyjen ulkonäöllisten ominaisuuksien tavoiteltavuus ilmaistiin tärkeäksi osaksi urheilulajia. Tavoiteltaviksi ominaisuuksiksi nostettiin esimerkiksi hoikkaus, tietty pituus sekä hoikat jalat. Tavoiteltavat ominaisuudet konkretisoituvat tiukoissa ja lyhyissä kisapuvuissa esiintymisessä. Näkemys on samansuuntainen Scoffier-Mériaux ym. (2017) tutkimuksen kanssa, missä ilmaistiin hoikkouden olevan standardi esteettisyydelle sekä suorituskyyvylle esteettisissä urheilulajeissa. Palloilulajeja harrastavat yhdeksäsluokkalaisten tytöt eivät sen sijaan kokeneet kehitytymättömyyttä oman urheilulajinsa parissa yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Palloilulajeja harrastavat tytöt kertoivat kuitenkin tiedostavansa, että jotkut kokevat kehitytymättömyyttä myös palloilulajien parissa. Kehitytymättömyyden tuntemuksia selvitettiin kysymyksellä ”Tunnetko urheilulajisi parissa kehitytymättömyyttä?”

”Välillä tunnen. Tä on semmonen laji nimenomaan mis täytyy hyppiä ja pyritään nimenomaan olemaan esteettisesti mahdollisimman kaunis jäällä niin välillä, ku on pidemmän puoleisena urheilijana niin toivois olevansa lyhyempi tai hoikempi”. (Esteettisen lajin harrastaja 1)

”Kyllä koen kehotyymättömyyttä. Se on joukkuevoimistelussa aika semmonen keskeinen asia ja siel just ehkä no ei nyt puhuta mitään mut arvostetaan silti just semmost pitkiä ja laihoja jalkoja ja semmost niinku tosi epäluonnollista niinku kehotyyppiä niin sen takia käy aika usein mielessä”. (Esteettisen lajin harrastaja 6)

”No sillee voi tuntee, ku tosi monella on vaikka lihakset jaloissa et ne näky ni jotkut pelaajat sitä sitte kadehtii, et itellä ei oo kehotyymättömyyttä”. (Palloilulajin harrastaja 5)

Ulkonäön ja painon ei koettu olevan yhteydessä urheilusuoritukseen kaikissa esteettisissä lajeissa. Ulkonäkö ja paino nähtiin kuitenkin merkityksellisenä osana tietyissä esteettisissä urheilulajeissa. Myös Paixão ym. (2020) tutkimuksessa fyysisen olemuksen ja ulkomuodon nähtiin vaikuttavan suoritukseen esteettisissä urheilulajeissa. Reel ym. (2013) aiemman tutkimuksen mukaan esimerkiksi yli 50 prosenttia taitoluistelua harrastavista tytöistä ajatteli ulkonäön ja painon olevan merkityksellinen tekijä tuomareille sekä joukkueovereille. Palloilulajien parissa ulkonäön ja painon ei koettu olevan merkityksellinen osa urheilulajissa suoriutumista, jolloin saatu tulos on samansuuntainen aiemman Poikkimäki ym. (2017) tutkimuksen kanssa. Sen sijaan lajitaitojen koettiin olevan merkityksellisempiä tekijöitä palloilulajien parissa. Ulkonäön ja painon merkitystä palloilulajeissa on tutkittu myös Liechty ym. (2015) tutkimuksessa, jossa todettiin, että palloilulajien pelaajilla on useimmiten löysät peliasut, onnistumisia pelikentällä ei yhdistetä pelaajan kehoon eikä laji myöskään keskity pelaajien ulkonäkötekijöihin. Ulkonäön ja painon merkitystä omassa urheilulajissa selvitettiin kysymyksellä ”Millaiseksi koet ulkonäkösi/painosi merkityksen omassa urheilulajissasi?”

”En koe, että omalla painolla on merkitystä lajissa suoriutumiseen”. (Esteettisen lajin harrastaja 3)

”Siis ku ollaan semmoisissa ihan pikkuisissa kisapuvuissa niin siitä voi sit ihan tosi helposti sitten mieltii kaikkien katsojien mielipiteitä just omista jaloista tai vatsasta ja aina ollut vähän semmoista puhetta et jossain kisoissa olisi kauneuspisteitä mut en mä usko, että se on niin totta” (Esteettisen lajin harrastaja 8)

”No siis se vaikuttaa tosi paljon mitä paikkaa niinku pelaat, jos oot vähän esim jyrkempi niin oot sit yleensä siellä korin alla heittäjän roolissa ja jos sit oot pienempi tai hentosempi ni sitte jotain pallontuoja tai siis en oikeen tiiä, ne asiat riippuu niin niist omist taidoist”. (Palloilulajin harrastaja 4)

Yhdeksäsluokkalaiset tytöt, jotka harrastivat esteettisiä urheilulajeja, nostivat esille erilaisia näkökulmia, kun heiltä kysyttiin ”Millaisia ajatuksia sinulla herää muiden saman lajin harrastajien ulkonäöstä tai kehonkoostumuksesta?”. Osa tytöistä mainitsi vertailevansa itseään muihin saman lajin harrastajiin ja osa mainitsi, ettei muut saman lajin harrastajat herättäneet juurikaan tuntemuksia omasta kehosta. Tulos on samansuuntainen Lucibello ym. (2021) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin tiukkoja kilpailuasuja käyttävien tyttöjen vertailevan omaa kehoaan ja ulkonäköään vertaisiin ja sen myötä useimmiten kokevan ulkonäköpaineita urheilussa sekä urheilun ulkopuolella. Palloilulajeja harrastavat tytöt kertoivat, etteivät ajattele saman lajin harrastajien ulkonäköä. He eivät kokeneet myöskään ulkonäköpaineita saman lajin harrastajien ulkonäöstä. Myös Godoy-Izquierdo ym. (2021) tutkimuksessa havaittiin, että palloilulajeja harrastavat tunsivat olevansa tyytyväisiä kehoonsa urheiluympäristöissä ja joukkueovereidensa ympäröimänä.

“No kyl sitä vertailee. Mut ehkä nimenomaan se, et on välillä heikompina hetkinä ajatellut jostakusta ehkä vähän rumemmin mut just ehkä se et mä huomaan hallilla kisoissa ihailevani niitä lyhyimpiä ja hoikimpia tyttöjä”. (Esteettisen lajin harrastaja 1)

“No ei oikeen erikoisemmin, emmä niinku mieti muiden juttui just mitenkään. En arvostele muita tai sillee mitenkään koska kaikki on kuitenkin niin erilaisia ja se on niin omasta kehosta kiinni et kui iso ja pieni tai millanen on”. (Esteettisen lajin harrastaja 4)

Valmentajan suhtautuminen esteettisen lajin harrastajan ulkonäköön koettiin vaihtelevana. Eri valmentajat suhtautuivat ulkonäköön eri tavoin. Esteettisten lajien harrastajat toivat esille, ettei valmentaja ole kohdistanut tyttöjen ulkonäköön negatiivisia kommentteja. Ulkonäköön kohdistuvat kommentit olivat tyttöjen mukaan useimmiten positiivisia sekä kehuja. Eräs esteettisen lajin harrastaja kertoi kuitenkin kuulleensa joidenkin ystäviensä valmentajista kommentoivan harrastajien ulkonäköä negatiiviseen sävyyn.

“No tosi silleen hyvin et ei olla ikinä niinkun mun uran aikana sanottu mitään mistään niinku ulkonäöstä. Aina enemmän just niinku kehutaan miltä me näytetään eikä mitenkään negatiiviseen tyliin”. (Esteettisen lajin harrastaja 6)

“No siis meillä on aika monta valmentajaa niin suuri osa koittaa olla mahdollisimman bodypositive, mutta sitten on kanssa kuullut siitä, että jotkut on ihan niinku sanonut suoraan ystäville, että pitäisi laihduttaa enemmän koska ei esimerkiksi just näytä hyvältä niissä kisapuvuissa”. (Esteettisen lajin harrastaja 8)

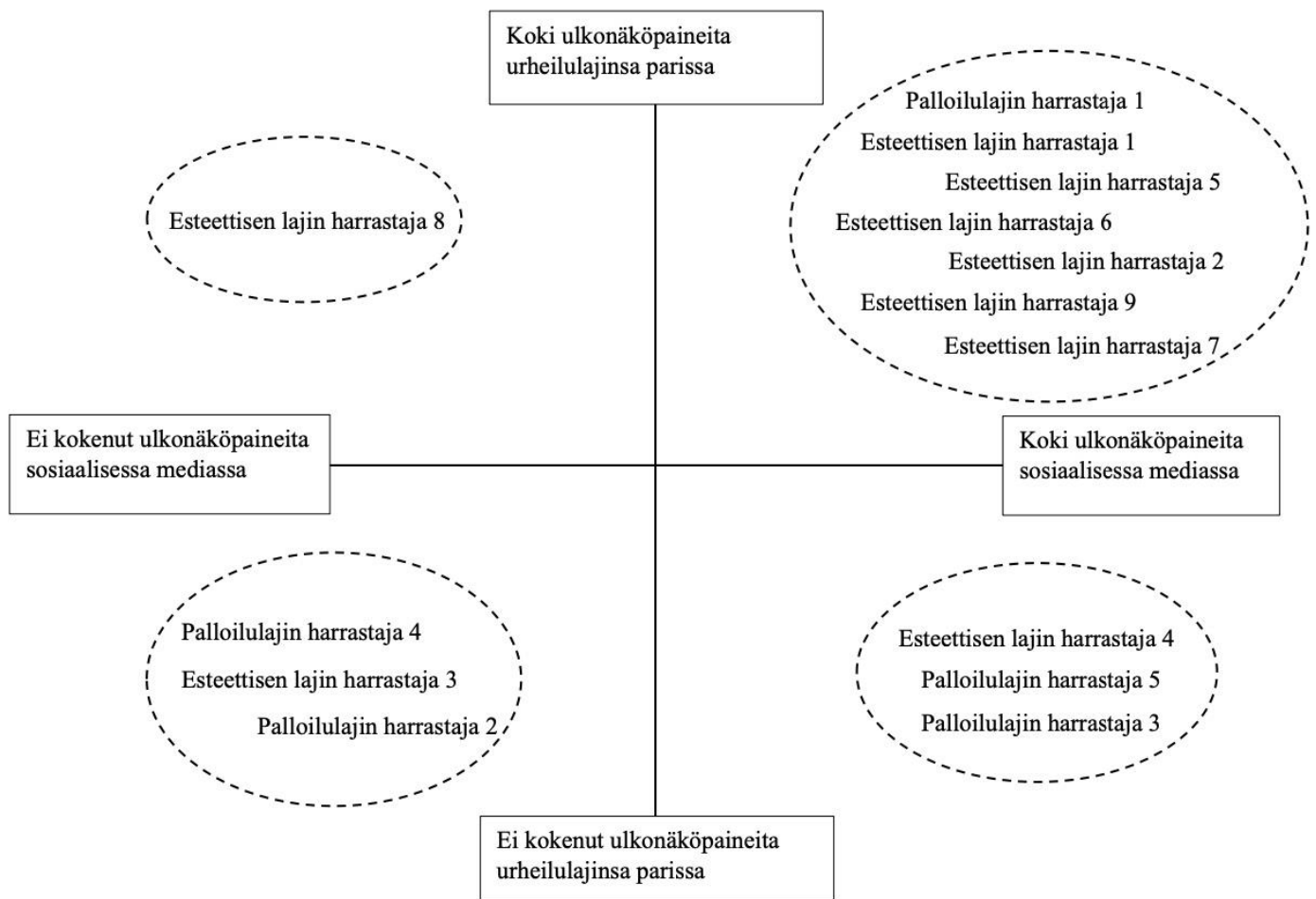
Palloilulajeja harrastavat tytöt mainitsivat, ettei valmentaja kommentoi heidän ulkonäköään negatiivisella tavalla eikä myöskään viesti ulkonäköön liittyvistä odotuksista. Ulkonäöllä ei koettu olevan painoarvoa valmentajan silmissä vaan valmentajien koetaan olettavan pelaajien olevan terveitä ja motivoituneita pelaamaan sekä olemaan liikunnallisia harrastuksenkin ulkopuolella.

“Ei oo mitään painoarvoa, valmentaja tekee pelipaikkasuunnittelun sen mukaan mihin kukakin pystyy ja sit mikä on järkevää kenellekin, eikä valmentaja viesti mistään ulkonäköjutuista, oletetaan et ollaan terveitä ja motivoituneita pelaamaan ja sit ollaan niinku liikunnallisia muuten”. (Palloilulajin harrastaja 4)

Saadut tulokset ovat linjassa Reel ym. (2013) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin valmentajan painoon liittyvän kommentoinnin keskittyvän useimmiten esteettisiin urheilulajeihin, joissa urheilijat ovat monesti pienissä ja tiukoissa vaatteissa. Myös Lucibello ym. (2021) aiempi tutkimus linjaa valmentajien monesti kehuvan nuorten ulkonäköä.

8.3 Oma ulkonäkö yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkökulmasta

Haastatellut yhdeksäsluokkalaiset tytöt kertoivat kokevansa ulkonäköpaineita sosiaalisessa mediassa sekä oman urheilulajinsa parissa. Tulokset ovat nähtävissä kuviossa 3, jossa esitellään myös haastatelluista muodostetut tyypit. Tyypit kuvaavat ulkonäköpaineiden kokemista sosiaalisessa mediassa sekä urheilulajin parissa. Esimerkiksi esteettisen lajin harrastaja 8 kertoi kokevansa ulkonäköpaineita urheilulajinsa parissa, mutta ei kokenut ulkonäköpaineita sosiaalisessa mediassa. Urheilulajin parissa koetut ulkonäköpaineet keskittyivät pääasiassa esteettisten lajien pariin.



Kuvio 3. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen (n=14) näkemyksiä ulkonäköpaineiden esiintymisestä sosiaalisessa mediassa sekä oman urheilulajinsa parissa

Tytöt, jotka ilmaisivat tuntevansa kehotytyttömyyttä joko sosiaalisesta mediasta tai urheilulajistaan, kertoivat myös halustaan muokata omaa kehoaan. Myös aiemmissa tutkimuksissa (Lawler & Nixon 2011; Duchesne ym. 2017) on tuotu ilmi nuorten tyttöjen tyytymättömyys omaa kehoaan kohtaan sekä myös halu muokata kehoaan. Tässä tutkimuksessa haastatellut mainitsivat muun muassa toivovansa erilaisia hiuksia, hoikkaa ja pidempää vartaloa sekä erilaisia hampaita tai huulia. Haastatteluissa nousi esille ”ideaalin vartalon” tavoiteltavuus. Myös Salokosken ja Mustosen (2007) tutkimuksessa havaittiin, että tyttöjen kokemat ulkonäköpaineet kumpuavat yhteiskunnassa vallitsevasta ”naisvartaloihanteesta” sekä median luomista ihanteista.

”Varmaan niinku ehkä piirteitä just ja et hampaat ois normaalit ja et ois pitkä ja hoikka ja semmonen ideaalin näkönen”. (Palloilulajin harrastaja 1)

”Haluisin olla ainakin pidempi ja enemmän pisamii ja silleen hoikempi ja just paremmat muodot ja kaikkee tommost”. (Esteettisten lajien harrastaja 2)

”No haluaisin sellaisen hoikan kropan ja sitte isot lihakset kun varsinki kun on salilla, niin siellä on tosi semmoisia lihaksikkaita kaikki. Tulee sellainen et ”vitsi kun olis upeet selkälihakset”. Ja toinen juttu on, kun mulla on tai mitä mulla ei ole, mutta kaikilla muilla on, niinku isot huulet. Tai, että kaikilla on, mutta sitten mulla ei oo ni sitten mä kadehdin heitä kenellä on. Niistä tulee ulkonäköpaineita, että niinku öö, jotkut näyttää vähän paremmalta sen takia että niillä on isot huulet ja sitten mä näytän vähän huonommalta, niinku omasta mielestäni, koska mulla ei oo”. (Esteettisen lajin harrastaja 9)

Saatu tulos on samansuuntainen Doria ym. (2022) ja Ojala ym. (2006) tutkimusten kanssa, joissa on todettu nuorten tyttöjen tavoittelevan hoikkuutta ja kauneusihanteiden seuraamisen saavan aikaan laihtumispyrkimyksiä sekä halua muokata omaa kehoa. Myös vuonna 2018 jopa 39 prosenttia 15-vuotiaista suomalaisista tytöistä ajatteli olevansa liian lihava (WHO 2020). Tämä WHO:n tulos on samassa linjassa tämän tutkimuksen haastatteluista esiin nousseiden teemojen kanssa, sillä oli tyypillistä, että haastateltu yhdeksäsluokkalainen ilmaisi halustaan olla hoikempi. Myös Ojala ym. (2011) mukaan oman kehon arviointi liian lihavaksi on ollut hyvin yleistä 15-vuotiailla tytöillä jo useiden vuosien ajan.

Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkemyksiä omasta ulkonäöstä selvitettiin myös kysymyksellä ”Miten arvioit ulkonäkösi suhteessa muihin? Miten hyvännäköisenä pidät itseäsi?”. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt kertoivat, että arvio omasta ulkonäöstä riippuu usein päivästä, tilanteesta sekä siitä keneen omaa ulkonäköä vertaa. Myös Ojala ym. (2011) tutkimuksessa havaittiin, että oman ulkonäön tarkkaileminen ja vertailu suhteessa yhteiskunnassa vallitseviin ihanteisiin on nuorille jokapäiväistä itseensä tutustumista sekä oman ja muiden suhtautumisen testaamista. Haastatteluissa nousi kuitenkin esille, että tytöt ajattelivat aina kavereiden olevan itseään kauniimpia. Myös Ojalan (2017) ja Kukkonen ym. (2019) julkaisuissa on todettu tyttöjen arvioivan omaa ulkonäköään useimmiten negatiivisesti. Omaa ulkonäköä pidettiin kuitenkin tyttöjen mukaan useimmiten normaalina suhteessa vertaisiin.

”Riippuu hyvin pitkälti päivästä et välil on hyvin ruma fiilis mut koskaan ei oo semmonen et minä olen kauniimpi kuin kaikki muut mut välil on riittoisampia päiviä ja välillä ei”. (Esteettisen lajin harrastaja 1)

”No sellanen keskiverto etten kauheen kauniina. Ihan ok tyytyväinen siihen miltä näyttää mut vois olla kauniimpikin. Muiden olemus tuo paineita”. (Palloilulajin harrastaja 1)

”No on ne muut niin paljon kauniimpia, oon kai ihan ok”. (Palloilulajin harrastaja 5)

Ulkonäön itsearvioinnin lisäksi selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkemyksiä siitä, miten he arvioivat muiden näkevän heidän ulkonäkönsä. Muiden arviota ulkonäöstä selvitettiin haastattelussa kysymyksellä ”Miten arvioisit muiden näkevän ulkonäkösi?”. Haastattelukysymystä täsmennettiin mainitsemalla esimerkkinä vertaiset ja vanhemmat. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt kertoivat, että yleisimmin kaverit eivät ajattele heidän ulkonäöstään negatiiviseen sävyyn. Myös vanhempien kerrottiin olevan kannustavia ja kehuvia ulkonäön suhteen. Sen sijaan ulkopuolisten nähtiin voivan ajatella ulkonäöstä kriittisesti. Tytöt kuitenkin kertoivat yleensä kriittisimmän henkilön ulkonäön suhteen olevan he itse.

”Vanhemmat on aina silleen tosi kannustavia et ain sillee et kehuu ja näyttää silleen just sopivalta ja kavereilla ei oo kans mitään ongelmaa. Välil vaa mieltii et mitä muut ulkopuoliset ajattelee et en tiedä mut välil tuntuu et ne vois olla vähän sillee et vähän ruma yms”. (Palloilulajin harrastaja 1)

”Kyl varmaan kaverit näkee ihan silleen normaalina ja ettei oo mitään vikaa”. (Esteettisen lajin harrastaja 5)

”No musta tuntuu, että kaikki niinku lähimmät kaverit niin ne ainakin kehuu kaikkea, että näyttää tosi hyvältä ja sitten äitikin oli yksi päivä, että oonko laihtunut ja mä olin silleen: en ole ja en ole käynyt salillakaan varmaan 2 viikkoon, mutta sitten kun mä näen niinku itseäni ihan eri tavalla kun kaikki muut, jos kaikki muut sanoo, että vitsi oot laiha tai, että vitsi sä näytät hyvältä tänään niin tulee sellainen, että en ole ja näytän ihan järkyttävältä ja hiukset ihan sekaset. Kun ihmiset sanoo sulle että sä näytät hyvältä, niin sitä ei usko että näyttää. Niinku kun mun sisällä on ääni, joka sanoo, että sä näytät huonolta tänään, että sun pitää muuttaa jotain, vaikka harjata hiukset tai lisää meikkiä”. (Esteettisen lajin harrastaja 9)

Lawlerin ja Nixonin (2011) tutkimuksen mukaan vertaisilta saadut palautteet ja negatiiviset kommentit ulkonäköön liittyen vaikuttivat nuoren käsityksiin omasta ulkonäöstään. Myös vanhempien tuomat odotukset on todettu Helfertin ja Varschburgerin (2013) tutkimuksessa. Vanhemmat saattoivat välittää nuorelle ulkonäköön kohdistuvia odotuksia tai kommentoida lapsensa ulkonäköä.

9 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää sosiaalisen median ja oman urheilulajin yhteyttä ulkonäköpaineisiin yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkökulmasta. Sosiaalisen median osalta selvitettiin, miten vertaisten sekä vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisut ovat yhteydessä tyttöjen ulkonäköpaineisiin sekä kehonkuvaan. Urheilulajin osalta tutkittavat jakautuivat esteettisten lajien harrastajiin sekä palloilulajien harrastajiin. Tavoitteena oli selvittää, miten tyttöjen harrastama urheilulaji on yhteydessä ulkonäköpaineisiin sekä nuoren omaan kehonkuvaan. Lisäksi lajijakoa tarkasteltiin siitä näkökulmasta, eroaako esteettisen lajin ja palloilulajin harrastajan näkökulmat toisistaan ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan liittyen. Sosiaalisen median ja urheilulajin tarkastelun lisäksi selvitettiin ylipäätään oman ulkonäön roolia ja merkitystä yhdeksäsluokkalaisten tytön ajatusmaailmassa.

Tutkimuksessa selvisi, että sosiaalinen media oli yhteydessä ulkonäköpaineisiin sekä koettuun kehonkuvaan yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen mukaan. Sama tulos on saatu myös Åberg ym. (2020), Kukkonen ym. (2019) ja Ojala (2011) tutkimuksissa. Näkemykset siitä, miten sosiaalinen media oli yhteydessä ulkonäköpaineisiin ja koettuun kehonkuvaan olivat eriäviä. Sosiaalisen median voidaankin nähdä olevan yksi vaikuttava tekijä nuoren kokemusmaailmassa, mutta se, miten sisältö vaikuttaa nuoren tuntemuksiin liittyen omaan kehoon tai ulkonäköön, ei ole yksiselitteinen. Tässä tutkimuksessa ulkonäköpaineiden taustalla nähtiin useimmiten olevan joko vertaisten julkaisut tai vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisut sosiaalisessa mediassa. Edellä mainittua ilmiötä on havaittu myös Wang ym. (2020), Doria ym. (2022), Kleemans ym. (2019), Åberg ym. (2020) ja Kukkonen ym. (2019) tutkimuksissa. Vertaisten julkaisuista koettiin ristiriitaisia tunteita, kuten kateutta, ulkopuolisuutta ja ihailua. Tästä voidaan päätellä, että toisaalta vertaisista halutaan ajatella hyvää ja olla iloisia toisen puolesta, mutta taustalla saatetaan kuitenkin myös peilata itseään vertaisen ulkonäköön tai kokemuksiin. Vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuiden kohdalla nousi esiin kriittinen näkökulma. Tutkimuksen tulosten perusteella saatetaan päätellä, että vaikka tytöt saattavat ihailia vaikuttajien ja julkisuuden henkilöiden julkaisuja sosiaalisessa mediassa niin he kuitenkin tiedostavat, etteivät julkaistut kuvat välttämättä vastaa todellisuutta. Kriittinen medialukutaito on nykymaailmassa tärkeää, sillä muokattujen ja käsiteltyjen kuvien esiintyminen sosiaalisessa mediassa on lisääntynyt entisestään (Shen ym. 2019, 457).

Kun tarkasteltiin ulkonäköpaineita urheilulajien keskuudessa, huomattiin, että esteettisten lajien harrastajat ilmaisivat tuntevansa useammin ulkonäköpaineita sekä kehotyymättömyyttä urheilulajinsa parissa. Sen sijaan palloilulajeja harrastavat tytöt eivät tunteneet ulkonäköpaineita sekä kehotyymättömyyttä samalla tavalla. Tähän saattaa vaikuttaa se, että esteettisissä lajeissa katsojan huomio kiinnittyy urheilijan estetiikkaan kuten kehon muotoon, liikkeisiin ja kauneuteen. Esteettiset urheilulajit perustuvat yleensä siihen, miltä urheilijat näyttävät ja miten urheilijat esiintyvät. Palloilulajeissa puolestaan tärkeää on aikaan saatu tulos tai esimerkiksi maalien määrä eikä se miltä ulkoisesti näytetään. Ulkonäön ja painon merkitys lajissa suoriutumiseen nähtiin merkityksellisempänä asiana esteettisten lajien keskuudessa kuin palloilulajien keskuudessa. Nämä tutkimuksessa havaitut ilmiöt ovat samassa linjassa aiempien Krentz ym. (2013), Poikkimäki ym. (2017), Scoffier-Mériaux ym. (2017), Paixão ym. (2020), Reel ym. (2013) ja Liechty ym. (2015) kanssa. Saman lajin harrastajilla koettiin olevan yhteys ulkonäköpaineiden kokemiseen. Saman lajin harrastajien vaikutus koettiin vahvana erityisesti esteettisen lajien keskuudessa. Esteettisissä urheilulajeissa ulkonäön merkitys voidaan siis nähdä merkityksellisenä ja harrastajat saattavat ihannoida ja vertailla toistensa ulkonäköjä. Myös Lucibello ym. (2021) tutkimuksessa on havaittu, että tiukoilla kilpailuasuilla saattaa olla yhteys kehojen vertailuihin. Tämän tutkimuksen sekä aiempien aiheesta tehtyjen tutkimusten perusteella saatetaan tehdä johtopäätös siitä, että esteettisten lajien keskuudessa ulkonäkö nousee väistämättä oleelliseksi osaksi lajia esimerkiksi lajin olemuksen tai tiukkojen kisa-asujen myötä. Tiukoissa vaatteissa vartalon muodot ja liikkeet korostuvat entisestään, jolloin urheilija itse saattaa olla tietoisempi omasta kehostaan. Samaa ilmiötä ei ole havaittavissa palloilulajien keskuudessa, sillä kisa-asut palloilulajeissa ovat useimmiten löysiä, jolloin vartalon kokoon tai muotoon ei kiinnitetä yhtä paljon huomiota. Palloilulajeissa ei myöskään ole lopputuloksen tai lajissa suoriutumisen kannalta merkityksellistä se, miltä ulkoisesti näytetään.

Tässä tutkimuksessa ulkonäköpaineet nähtiin moniulotteisena, sillä sama henkilö koki useimmiten ulkonäköpaineita ja kehotyymättömyyttä sekä sosiaalisesta mediasta että omasta urheilulajistaan. Palloilulajeja harrastavien keskuudessa oli havaittavissa ilmiö, jossa yksilö ei kokenut ulkonäköpaineita omasta urheilulajistaan, mutta koki ulkonäköpaineita kuitenkin sosiaalisesta mediasta. Edellä mainittuun tulokseen saattaa vaikuttaa se, että palloilulajien keskuudessa ulkonäkö ei ole niin oleellinen asia urheilulajin kannalta vaan tavoitteena on ennemmin onnistua mahdollisimman hyvin peleissä. Sosiaalisessa mediassa tyttö saattaa puolestaan altistua monille erilaisille julkaisuille, jotka saattavat vaikuttaa hänen

ajatuksiinsa omasta kehostaan. Saaduista tuloksista ilmeni myös halu muuttaa omaa kehoaan niiden keskuudessa, jotka kokivat kehotytyttömyyttä. Edellä mainittu ilmiö on havaittu myös Ojala (2006), Lawler ja Nixon (2011), Duchesne ym. (2017) ja Doria ym. (2022) tutkimuksissa. Kehon muokkaamista koskevat toiveet olivat erilaisia. Usein vastauksissa toistui kuitenkin puhe ”naisvartaloihanteesta”, jota useimmat tytöt pyrkivät tavoittelemaan. Nuoret altistuvat yhteiskunnassamme olevalle ”naisvartaloihanteelle” päivittäin arkielämässä sekä myös sosiaalisen median sisällön tyrkyttämänä, joten paineet oman kehon muokkaamiseen ovat jatkuvasti läsnä. Tuloksen nähdään olevan seurausta yhteiskuntamme ulkonäkönormeista.

Oman ulkonäön totuudenmukainen arviointi nähtiin haastavana nuorille tytöille. Sama tulos on saatu aiemmin muun muassa Ojalan (2011) tutkimuksessa. Oma ulkonäkö arvioitiin useimmiten negatiiviseen sävyyn ja esimerkiksi vertaisten ajateltiin olevan aina kauniimpia itseän verrattuna. Myös Ojala (2017) ja Kukkonen ym. (2019) ovat todenneet, että omaan ulkonäköön suhtaudutaan kriittisempään sävyyn kuin muiden ulkonäköön. Omaan ulkonäköön kriittisesti suhtautuminen saattaa pohjautua yhteiskunnassa vallitsevaan hoikkaan vartaloihanteeseen, jonka moni nuori näkee tavoiteltavana asiana. Arviot omasta ulkonäöstä sekä vertaisten ulkonäöstä voivat muuttua päivittäin. Nuorten mieliala ja siten suhtautuminen itseensä saattavat vaihdella hyvinkin vahvasti päivästä toiseen, jolloin toisena päivänä nuori voi kokea itsensä yhtä kauniiksi kuin ystävänsä ja seuraavana päivänä hän ei haluaisi edes mennä kouluun, koska oma ulkonäkö masentaa. Tuloksissa kuitenkin havaittiin, että vertaiset ja varsinkin ystävät keskenään suhtautuvat toistensa ulkonäköön positiivisesti. Ystävien kesken ulkonäöstä keskustelu on monesti toisia kehuva. Tähän saattaa vaikuttaa se, että ystävyysuhde on todennäköisesti rakentunut halusta olla ystäviä ja ystävästä halutaan sanoa ja ajatella positiivisia asioita. Tytöt näkivät oman ulkonäkönsä suhteessa vertaisiin useimmiten keskinkertaisena. Myös Bulikin (2012) mukaisesti tyttöjen ulkonäköpaineisiin ja kehotytyttömyyteen on yhteydessä vahvasti se, kuinka ulkonäkökeskeisiä tytön ystävät ovat. Ulkonäön ollessa yleinen puheenaihe ystävien keskuudessa, aiheuttaa se mahdollisesti enemmän paineita omaan ulkonäköön liittyen. Kriittisin oman ulkonäön tarkastelija on useimmiten nuori itse.

Tutkimuksen luotettavuutta on vaikea tai melkein mahdotonta arvioida laadullisessa tutkimuksessa (Puusa & Juuti 2020, 179). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole yhtä tai absoluuttista oikeaa tapaa arvioida tutkimuksen luotettavuutta.

Useimmissa tapauksissa luotettavuutta tulisi arvioida kuitenkin kokonaisuutena, jolloin tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi painottuu. Luotettavuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon tutkimuksen kohde ja tarkoitus, mitä ollaan tutkimassa ja miksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163.) Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa voidaan käyttää ajatusta siirrettävyydestä, eli pohditaan, voisivatko saadut tutkimustulokset olla mahdollisia myös jossakin muussa tutkimusympäristössä (Puusa & Juuti 2020, 181). Tämän tutkimuksen osalta tutkimustulokset voisivat olla samankaltaisia myös toisissa tutkimusympäristöissä eli toisissa kouluissa tai samanikäisten tyttöjen keskuudessa. Tulosten luotettavuuden osalta on kuitenkin huomioitava, että tämän tutkimuksen tuloksissa mainitut näkemykset ovat yksilöllisiä ja ne voivat myös poiketa samanikäisten keskuudessa. Lisäksi huomionarvoista on, että tähän tutkimukseen osallistumista edellytti se, että harrasti tietynlaista urheilulajia, joten tutkimukseen osallistuneet olivat hyvinkin tarkasti valikoituneita.

Tulosten luotettavuutta tarkastellessa on otettava huomioon esitettyjen haastattelukysymysten järjestys. Nuori saattaa yhdistää tietyt tunteet ja ajatukset vain tiettyyn kysytyyn kysymykseen eikä välttämättä arvioida laajempaa kokonaisuutta. Haastatteluista saadut vastaukset saattaisivat olla erilaisia, jos kysymykset olisi esitetty eri järjestyksessä. Nuori saattaa luoda syy-seuraussuhteita sen mukaan, miten asiat hänelle esitetään. Lisäksi tulee huomioida, että kaikkia kysymyksiä ei ole esitetty täysin identtisellä tavalla, vaan yksittäisen tutkijan kysymyksen esitystapa on saattanut vaikuttaa kysymyksen ymmärrettävyyteen ja näin edelleen tutkittavan vastaukseen. Tutkimusaineiston analysoinnissa ei kuitenkaan havaittu, että kysymyksiä olisi ymmärretty tai tulkittu eri tavoin riippuen haastattelijasta.

Haastatteluista saatujen vastauksien perusteella voi olettaa aiheen olevan tutkittavalle kiinnostava ja haastatteluun osallistuminen oli jokaiselle itsessään tärkeää, eikä esimerkiksi keino päästä pois oppitunnilta. Tutkimukseen osallistui enemmän esteettisten lajien harrastajia. Palloilulajien harrastajia yritettiin saada tutkimukseen lisää myös urheiluseuroja lähestymällä, mutta palloilijoita ei saatu seurojen kautta. Palloilulajien harrastajien osallistumisesta tutkimukseen sekä tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, ettei tutkimuksen aihe mahdollisesti koskettanut heitä samalla tavalla kuin esteettisten lajien harrastajia. Mikäli palloilulajien harrastajia olisi saatu enemmän tutkimukseen, olisi tutkimuksen tuloksissa saattanut nousta esille erilaisia näkökulmia myös palloilulajeja harrastavien keskuudessa. Huomioitavaa on myös se, että yhdeksäsluokkalaisten tyttöjä ei lähestytty suoraan vaan tutkimukseen osallistuminen edellytti koulun tai urheiluseuran aikuisen kiinnostusta tutkimukseen.

Kun tarkastellaan haastatteluista saatujen tulosten luotettavuutta, on otettava huomioon se, ettei voida tietää tarkasti, onko haastateltava vastannut totuudenmukaisesti vai onko hän vastannut tavalla, jonka hän olettaa olevan suotava. Tutkimuksen luotettavuutta saattaa heikentää se, että esimerkiksi yhdestä haastattelusta saadut vastaukset ilmaisivat ristiriitaisuutta. Ristiriitaisuus ilmeni vastaamalla samantapaisiin kysymyksiin erilaisilla tavoilla. Tämä herättää kysymyksen siitä, mikä on nuoren todellinen näkemys asiaan ja millä halutaan vastata kysymykseen odotetulla tavalla.

Tästä tutkimuksesta saatiin ajankohtaista tietoa yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen näkökulmista liittyen sosiaalisen median ja oman urheilulajin yhteyksistä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan. Kasvatusalan ammattilaisten olisi hyvä huomioida sosiaalisen median vahva yhteys nuoren elämään ja pyrkiä nostamaan mediakasvatuksessa sosiaalinen media perinteisen median rinnalle. Kriittinen medialukutaito kasvaa jatkuvasti entistä tärkeämmäksi taidoksi, jota on hyvä harjoitella jo peruskoulussa. Ulkonäön merkitys on varsinkin teini-ikäisten keskuudessa suurta, joten lasten ja nuorten kanssa työskentelevien tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten ulkonäköön suhtaudutaan. Aikuisen tehtävänä on varmistaa, että ulkonäköön suhtaudutaan sallivasti ja jokainen hyväksytään omana itsenään. Salliva ja hyväksyvä keskustelu edistää tasa-arvoa oppilaiden, opettajien, koulun ja yhteiskunnan tasolla.

Tutkimuksesta saadut tulokset herättivät jatkotutkimuksen kannalta otollisia näkökulmia. Sosiaalisen median osalta tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esille, että yhdeksäsluokkalaiset tytöt osaavat arvioida kriittisesti näkemäänsä sisältöä sosiaalisessa mediassa. Jatkossa voitaisiin perehtyä tarkemmin siihen, arvioidaanko sosiaalisen median sisältöä kriittisesti vasta sen jälkeen, kun se herättää nuoressa tuntemuksia vai kulutetaanko mediaa koko ajan kriittisellä silmällä. Lisäksi jatkossa voitaisiin tutkia, onko sukupuolien välillä eroja medialukutaidon kriittisyydessä eli osaavatko eri sukupuolien edustajat arvioida näkemäänsä sosiaalisen median sisältöä yhtä kriittisesti.

Esteettisten urheilulajien ja palloilulajien harrastajien välillä havaittiin eroja siinä, miten he näkivät oman ulkonäkönsä suhteessa vertaisiinsa sekä kokivatko he ulkonäköpaineita oman urheilulajinsa parissa. Jatkossa voitaisiin tutkia, voiko urheilulaji olla irrallinen ulkonäköpaineista ja esimerkiksi korjata negatiivisia kokemuksia, joita nuori kokee muualla

elämässään. Useimmat palloilulajien harrastajat eivät tunteneet ulkonäköpaineita oman urheilulajinsa parissa. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia tarkemmin, onko eri palloilulajien harrastajien välillä eroja. Esimerkiksi eroavatko tuntemukset ulkonäköpaineisiin liittyen koripalloa harrastavan ja lentopalloa harrastavan tytön välillä. Edellä mainittujen palloilulajien peliasut eroavat toisistaan siinä, että koripallossa käytetään löysiä peliasuja ja lentopallossa puolestaan lyhyitä ja kireitä shortseja.

Aikaisempien tutkimusten (Ojala 2017; Kukkonen ym. 2019) sekä tämän tutkimuksen tuloksien mukaan nuoret suhtautuvat omaan ulkonäkönsä kriittisemmin kuin esimerkiksi vertaisten ulkonäköön. Jatkossa voitaisiin perehtyä tarkemmin tämän ilmiön taustalla oleviin tekijöihin eli miksi nuoret arvioivat oman ulkonäkönsä aina negatiivisemmaksi kuin muiden ulkonäön. Jatkotutkimukset voisivat syventyä esimerkiksi minäkuvan kehitykseen ja juurisyiden tarkasteluun. Tämän tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että kehotyymättömyyttä seuraa usein halu muokata omaa kehoa. Jatkotutkimuksen osalta voitaisiin tutkia tarkemmin tuoko kehotyymättömyys jatkuvaa halua muokata kehoa vai voiko tietyt kehon muokkaustoimenpiteet tuoda yksilölle kehotyymättömyyttä.

Lähteet

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (3. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Barnett, E., & Casper, M. 2001. A definition of “social environment” [1]. *American Journal of Public Health* (1971), 91 (3), 465–465. Saatavilla: <https://doi.org/10.2105/AJPH.91.3.465a> (luettu: 22.2.2023)

Bulik, C. & Erkintalo, P. 2012. *Nainen peilissä: ulkonäköpaineet ja itsetunto*. Helsinki: Minerva.

Burnette, B., Kwitowski, M. & Mazzeo, S. 2017. “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media”: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls.” *Body Image*, 23, 114–125. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001> (luettu 18.2.2022)

Carrotte, E., Prichard, I. & Lim, M. 2017. “Fitspiration” on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research*, 19 (3), e95–e95. Saatavilla: <https://www.jmir.org/2017/3/e95> (luettu 4.2.2022)

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2018. *Research methods in education* (8th ed). London:Routledge

de Bruin, A.P., Oudejans R.D., Bakker F.C. & Woertman, L. 2011. Contextual body image and athletes’ disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review*, 19 (3), 201–215. Saatavilla: <https://doi.org/10.1002/erv.1112> (luettu 9.11.2022)

De Veirman, M., Cauberghe, V. & Hudders, L. 2017. Marketing through Instagram influencers: the impact of number of followers and product divergence on brand attitude, *International Journal of Advertising*, 36 (5), 798–828. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/02650487.2017.1348035> (luettu 15.11.2022)

Doria, N. & Numer, M. 2022. Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance. *PloS one*, 17 (1), 1–28. Saatavilla: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247651> (luettu 4.2.2022)

Duchesne, A-P., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., Émond, C., Lalande, G. & McDuff, P. 2017. Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*, 22 (12), 1563–1569. Saatavilla: <https://doi.org/10.1177/1359105316631196> (luettu 24.1.2022)

Falch, U. 2019. *Tyttövoimaa! ensiapupakkaus*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Fardouly, J., Diedrich, P-C, Vartanian, L-R. & Halliwell, E. 2015. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002> (luettu 18.2.2022)

Haanpää, L. 2021. Ulkonäköpaineet alkavat jo lapsuudessa. *Turun-Sanomat*. 05.06.2021. Saatavilla: <https://www.ts.fi/puheenvuorot/5330141> (luettu 15.11.2022)

Hautala, A. 2016. *Viiltävä nuoruus*. Helsinki, Suomi: BoD - Books on Demand.

Healey, J. 2014. *Positive body image*. Thirroul, New South Wales: The Spinney Press. Saatavilla: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kutu/reader.action?docID=1676193&ppg=6> (luettu 4.2.2022)

Heinonen, O & Kujala, U. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. *Duodecim*, 117 (6), 647–52. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92159> (luettu 5.12.2022)

Helfert, S. & Warschburger, P. 2013. The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7 (16), 1–11. Saatavilla: <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16> (luettu 15.11.2022)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Tammi.

- Holsen, I., Carlson Jones, D. & Skogbrott Birkeland, M. 2012. Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9 (2), 201–208. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006> (luettu 9.11.2022)
- Jobsky, A. 2014. *The body-image meaning-transfer model: An investigation of the sociocultural impact on individuals body-image*. Hamburg, Germany: Anchor Academic Publishing. (luettu 9.11.2022)
- Joy, E., Kussman, J., & Nattiv, A. 2016. 2016 update on eating disorders in athletes: A Comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine*, 50 (3), 154–162. Saatavilla: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095735> (luettu 10.12.2021)
- Kantanista, A., Osin' ski, W., Borowiec, J., Tomczak, M. & Król-Zielin' ska, M. 2015. Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image*, 15, 40–43. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.05.001> (luettu 9.11.2022)
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. & Anschütz, D. 2018. Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21 (1), 93–110. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392> (luettu 10.12.2021)
- Kong, P. & Harris, L. M. 2015. The sporting body: Body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology*, 149 (2), 141-160. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.846291> (luettu 10.12.2021)
- Krentz, E-M. & Warschburger, P. 2013. A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23 (3), 303–310. Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01380.x> (luettu 4.2.2022)
- Kukkonen, I., Pajunen, T., Sarpila, O. & Åberg, E. 2019. *Ulkonäköyhteiskunta: Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa*. Into.

- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Lawler, M. & Nixon, E. 2011. Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40 (1), 59–71. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2> (luettu 9.11.2022)
- Lucibello, K-M., Koulanova, A., Pila, E., Brunet, J. & Sabiston C-M. 2021. Exploring adolescent girls' experiences of body talk in non-aesthetic sport. *Journal of Adolescence*, 89 (1), 63–73. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.003> (luettu 4.3.2022)
- Mackey, E. R. & La Greca, A. M. 2008. Does this make me look fat? Peer crowd and peer contributions to adolescent girls' weight control behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 37 (9), 1097–1110. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9299-2> (luettu 23.11.2022)
- Mash, E. J. & Wolfe, D.A. 2010. *Abnormal child psychology*. 4th ed. Belmont, Calif: Wadsworth Cengage Learning.
- Mumford, S. 2012. *Watching sport: Aesthetics, ethics, and emotion*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge. Saatavilla: <https://doi.org/10.4324/9780203807118> (luettu 23.11.2022)
- Muscat, A. C. & Long, B. C. 2008. Critical comments about body shape and weight: Disordered eating of female athletes and sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20 (1), 1–24. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/10413200701784833> (luettu 10.1.2023)
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-koululaistutkimus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta & tiede*, 54 (6), 4–8. Saatavilla: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_4-8_lowres.pdf (luettu 15.11.2022)
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä. WHO:n koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa S.

Karvonen. Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 2006. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 72–82.

Ojala, K. Välimaa, R. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kannas, L. 2016. Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. *Liikunta & Tiede*, 53 (2–3), 64–72. Saatavilla: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3_16_tutkimusartikkelit_ojala_64-72_lowres.pdf (luettu 8.11.2022)

Paixão, C., Oliveira, S. & Ferreira, C. 2020. A comprehensive model of disordered eating among aesthetic athletic girls: Exploring the role of body image-related cognitive fusion and perfectionistic self-presentation. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)* 40 (11), 5727–5734. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01142-z> (luettu 4.2.2022)

Poikkimäki T., Rantala E., Nurkkala M., Keisala J., Korpelainen R. & Vanhala M. 2017. Eriikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. *Kirjallisuuskatsaus. Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 113–120. Saatavilla: https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2020/11/lt2-317_tutkimusartikkelit_poikkimaki_lowres.pdf (luettu 8.11.2022)

Pullinen, J. 2019. Mitä meille tapahtui? Näin internet ja sosiaalinen media muuttivat elämämme. Helsinki: HS-Kirjat.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. *Gaudeamus*.

Reel, J., Petrie T.A., SooHoo, S. & Anderson, C. M. 2013. Weight pressures in sport: Examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport — females. *Eating Behaviors: An International Journal*, 14 (2), 137–144. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.003> (luettu 16.10.2022)

Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2019. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II, Tutkimuseettisestä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. *Vastapaino*.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Helsinki: Mediakasvatusseura.

Scoffier-Mériaux, S., Ferrand, C. & d'Arripe-Longueville, F. 2017. The internalisation of sociocultural and thin-ideal standards in sports scale: Development and preliminary validation in female athletes participating in aesthetic sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (4), 370–378. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1122720> (luettu 4.3.2022)

Shen, C., Kasra, M., Pan, W., Bassett, G. A., Mallock, Y. & O'Brien, J. F. 2019. Fake images: The effects of source, intermediary, and digital media literacy on contextual assessment of image credibility online. *New Media & Society*, 21 (2) 438–463. Saatavilla: <https://doi.org/10.1177/1461444818799526> (luettu 8.11.2022)

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Taylor, N. 2016. *Schooled on fat: What teens tell us about gender, body image, and obesity*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan sivusto. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf (luettu 4.2.2022)

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan sivusto. https://tenk.fi/sites/default/files/202101/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf (luettu 4.2.2022)

Tess, P.A. 2013. The Role of social media in higher education classes (real and virtual) – A Literature Review. *Computers in Human Behavior*, 29 (5), A60–A68. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.032> (luettu 24.1.2022)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomola, M. 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi. *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Valkonen, E. 2017. Nuoret stressaavat turhaan ulkonäöstään. *Keskisuomalainen* 4.10.2017, 38. Saatavilla: <https://www.ksml.fi/paakirjoitus-mielipide/2474374> (luettu 15.11.2022)

Wang, Yang, J., Wang, J., Yin, L. & Lei, L. 2022. Body talk on social networking sites and body dissatisfaction among young women: A moderated mediation model of peer appearance pressure and self-compassion. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41 (3), 1584–1594. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00704-5> (luettu 5.11.2022)

Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A. M., Farrell, L. J., Nesdale, D. & Downey, G. 2017. “Pretty pressure” From peers, parents, and the media: A longitudinal study of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27 (4), 718–735. Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/jora.12310> (luettu 5.12.2022)

World Health Organization: Spotlight on adolescent health and wellbeing: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged children (HBSC) survey in Europe and in Canada. International report. Volume 1: Key findings. Saatavilla: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (luettu 4.3.2022)

Åberg, E., Koivula, A. & Kukkonen, I. 2020. A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 46, 101319. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101319> (luettu 4.3.2022)

Liitteet

Liite 1: Info tutkimuksesta huoltajille

Hei!

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa Turun Yliopistosta. Teemme Pro gradu tutkielmaa aiheesta "9.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median ja oman liikuntaharrastuksen yhteydestä ulkonäköpaineisiin". Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tyttöjen kokemuksia oman liikuntaharrastuksen ja sosiaalisen median tuomista ajatuksista omaa kehoa kohtaan. Mielestämme on tärkeää kuulla tyttöjen omia tuntemuksia aiheeseen liittyen, sillä esimerkiksi sosiaalisen median tuomat paineet voivat koitua nykymaailmassa hyvinkin suuriksi.

Tutkimukseen liittyvät haastattelut toteutetaan vielä tämän kevään aikana. Haastattelut toteutetaan joko paikan päällä tai etäyhteyksin tilanteen mukaan. Tutkimuksen aikana tyttöjen anonymiteetti on turvattu eikä lopullisessa tutkielmassakaan mainita ketään tunnistettavalla tavalla. Ennen haastatteluja tarkoituksenamme on lähettää alkukysely tyttöjen liikunnanopettajalle, jonka avulla kartoitamme tyttöjen harrastustaustaa ja vapaaehtoisuutta osallistua haastatteluun.

Yli 15-vuotias saa päättää itse osallistumisestaan tutkimukseen. Haluamme kuitenkin pyytää myös vanhempien suostumuksen, sillä 15-vuotias on kuitenkin vielä alaikäinen. Ilmoittatthan siis, mikäli lapsenne ei saa osallistua tutkimukseen.

Ystävällisin terveisin,
Anniina Arvio & Elisa Lumento

Liite 2: Burnette, Kwitowski & Mazzeo 2018 tutkimuksen haastattelukysymykset sosiaalisesta mediasta ja sen käytöstä

Social media use-general

1. Do you all use social media?
2. What social media sites and applications do you use?
 - a. Follow-up questions on whether they access them via their computer, phone, both.
3. What do you do on these sites?
 - a. Further clarification on whether or not they browse the site, post on the site, comment on other people's posts, or any combination.
4. How often do you access these sites?
 - a. Follow-up questions on which sites are visited most often, frequency; attempt to learn approximate hours/day spent on social media

Peers/celebrities

1. Do your friends use the same sites/applications?
2. How does looking at what your friends post make you feel?
3. What about celebrities?
4. Do you or your friends post 'selfies'?

Emotions/perceptions

1. How does it make you feel when you see these pictures?
2. How does it make you feel when others comment or like your posts?
3. Do you feel like seeing what your friends or celebrities post affects you emotionally?
4. Do you feel like seeing what your friends or celebrities post affects how you feel about your body?

Conclusion

1. What else do you want to share about using social media? What

impact do you believe it has on you and your friends?

2. Do you like using social media? Do you want to use social media as often as you do?

Liite 3: Sähköinen alkukartoitus

Alkukysely liittyen tutkimukseemme "9.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia sosiaalisen median ja oman liikuntaharrastuksen yhteydestä ulkonäköpaineisiin"

Hei! Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa ja haluamme selvittää kokemuksianne liikuntaharrastuksen ja sosiaalisen median tuomista ajatuksista omaa kehoa kohtaan. Mieti omaa suhtautumistasi ulkonäköpaineisiin. Millaisia ulkonäköpaineita sinun ikäisesi voi kokea sosiaalisen median kautta? Millainen rooli liikuntaharrastuksellasi on ulkonäköpaineisiin? Näistä asioista voimme keskustella enemmän, jos haluat osallistua haastatteluun.

Harrastatko esteettistä lajia vai palloilulajia? (Esteettisellä lajilla tarkoitetaan voimistelua, tanssia, taitoluistelua jne.) Kirjoita tekstikenttään, mitä lajia harrastat.

Esteettinen laji

Palloilulaji

Oletko vapaaehtoinen osallistumaan haastatteluun? Mikäli vastaat kyllä, kirjoitathan etunimesi tekstikenttään.

Kyllä

Ei

Liite 4: Haastattelukysymykset

Urheilulaji

1. Mitä lajia harrastat?
2. Kilpailletko urheiluharrastuksessasi/urheilulajissasi?
3. Kuinka kauan olet harrastanut kyseistä lajia?
4. Tunnetko urheilulajisi parissa kehittyymättömyyttä?
5. Millaiseksi koet ulkonäkösi/painosi merkityksen urheilulajissasi?
(+ voi tarkentaa: suorituskyky, miten kokee vaikutuksen suorituskykyyn?)
6. Miten valmentajasi suhtautuu ulkonäköösi? Entä kehon koostumukseen? Tunnetko painetta tiettyyn vartalotyyppiin? Miten valmentaja viestii odotuksista?
7. Millaisia ajatuksia sinulla herää muiden saman lajin harrastajien ulkonäöstä tai kehon koostumuksesta?

Sosiaalinen media ja sen käyttö:

1. Käytätkö sosiaalista mediaa?
 - a. Mitä sosiaalisen median alustoja käytät?
2. Kuinka paljon aikaa vietät päivässä sosiaalisen median alustoilla?
 - a. Mitä sovelluksia käytät eniten?
3. Mitä teet sosiaalisessa mediassa?
 - a. Selaatko sivustoja, julkaisetko sivustoille, kommentoit toisten julkaisuja tai kaikkia vaihtoehtoja/ kaikkien edeltävien yhdistelmiä
4. Käyttävätkö ystäväsi/kaverisi samoja sovelluksia kuin sinä?
5. Miltä sinusta tuntuu, kun katsot ystäväsi postauksia/sisältöä?
6. Miltä sinusta tuntuu, kun katsot vaikuttajien tai julkkisten sisältöä?
7. Miltä muiden kommentit tuntuvat sinun postauksissasi?
8. Vaikuttavatko ystäväsi julkaisut sinun tuntemuksiisi omasta kehosta?
 - a. Entä julkkisten/vaikuttajien julkaisut?
9. Millä tavoin koet sosiaalisen median vaikuttavan sinun kehonkuvaasi?

Ulkonäköpaineet ja oman kehon kokemus:

Ulkonäkö:

1. Toivotko, että voisit muuttaa ulkonäköäsi? Miten muuttaisit ulkonäköäsi?
2. Toivotko, että näyttäisit joltakulta muulta?
- Millaisia asioita toivot ulkonäöltäsi?

Paino:

3. *Oletko tyytyväinen omaan painoosi?*
4. *Yritätkö muuttaa nykyistä painoasi?*
- Millaiseen ulkonäköön/painoon olisit tyytyväinen?
5. *Onko mielestäsi painosi sopivassa suhteessa pituuteesi?*

Muiden oletetut arviot ulkonäöstä ja kehosta:

6. Miten arvioisit muiden näkevän ulkonäkösi? (vertaiset/vanhemmat)
7. Miten arvioit ulkonäkösi suhteessa muihin? (Miten hyvännäköisenä pidät itseäsi)

