

”Eikä sillä ole väliä miltä näyttää, kun on itsevarma.”

6.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien käsityksiä kehonkuvasta

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Marika Suominen

Ohjaaja:
Yliopistonlehtori Mari Lehmuskallio

31.3.2022
Turku

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Marika Suominen

Otsikko: ”Eikä sillä ole väliä miltä näyttää, kun on itsevarma.” – 6.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien käsityksiä kehonkuvasta

Ohjaaja: yliopistonlehtori Mari Lehmuskallio

Sivumäärä: 74 sivua, 2 liitesivua

Päivämäärä: 31.3.2022

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien käsityksiä kehonkuvasta ja kouluympäristön merkittävistä tekijöistä myönteisen kehonkuvan tukemiseksi. Myönteinen kehonkuva tukee kokonaisvaltaista terveyttä, mutta tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on yleistä etenkin nuoruuden ikävaiheessa siihen lukeutuvien fysiologisten muutosten seurauksena. Myönteisen kehonkuvan tukemisen tavoite on selkeä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, ja kouluympäristön keinoja puuttua kehotyytymättömyyden aiheuttajiin on aiheellista selvittää.

Tämä fenomenologiseen tutkimusperinteeseen nojautuva tutkimus on tutkimusotteeltaan laadullinen, ja sen aineisto kerättiin eläytymismenetelmällä. Erään varsinaissuomalaisen koulun kuudesluokkalaisille (n = 67) osoitettiin kullekin yksi neljästä eri kehyskertomusvariaatiosta, jonka pohjalta he muodostivat kirjoitelman joko kehotyytyväisyyteen tai kehotyytymättömyyteen eläytyen. Kehyskertomuksissa varioitiin toisaalta henkilön sukupuolta, toisaalta hänen suhtautumistaan omaan, peilistä havainnoituun ulkonäköönsä. Kirjoitelmat analysoitiin kolmivaiheisella laadullisella sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan kuudesluokkalaisten käsitykset kehonkuvasta keskittyvät kehon fyysiseen olemukseen, kehon aiheuttamiin tunteisiin ja ajatuksiin, vertaisten hyväksyntään sekä informaation tulkintaan. Kouluympäristön merkityksellisiä tekijöitä kuvaaviksi teemakokonaisuuksiksi puolestaan nousivat koulun formaali toiminta, kiusaaminen, vertaiset ja liikunta. Sukupuolten välillä oli eroja sekä käsityksissä kehonkuvasta että kouluympäristön merkityksellisistä tekijöistä. Käsitykset kehonkuvasta erosivat pienikokoisuuteen suhtautumisessa, liikunnan tärkeydessä, yksittäisiin kehonosiin keskittymisessä sekä toiveissa ulkonäköön kytkeytyvien kehujen antajasta. Kouluympäristön merkityksellisiä tekijöitä tarkasteltaessa eroksi nousi, että ainoastaan pojat huomioivat liikunnan ilmiön kirjoitelmissaan.

Tutkimustulokset osoittavat, ettei ole yhdentekevää, miten kehonkuvaa koulussa käsitellään. Tarve ilmiön huomioimiseen on selvä. Nuoret kaipaavat työkaluja esimerkiksi median tulkitsemiseen sekä oman arvion ymmärtämiseen ulkonäöllisistä tekijöistä riippumatta. Sukupuolten välisten erojen sekä nuorten itse tarjoamien kehonkuvan tukemisen keinojen huomioonottaminen opetuksessa on perusteltua. Lisäksi koulun rooli kiusaamiseen puuttujana sekä terveiden vertaissuhteiden havainnoijana on ilmeinen. Jatkossa kehonkuvan ympärille keskittyvän tutkimuksen tulisi tukea ymmärrystä ilmiöstä kouluympäristössä sekä tarkastella opettajien pätevyyttä ja keinoja oppilaiden myönteisen kehonkuvan tukijana.

Avainsanat: kehonkuva, kehotyytyväisyys, kehotyytymättömyys, kehonkuvan tukeminen, nuoret, perusopetus, sukupuoli

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Kehonkuvasta	7
2.1	Kehonkuvaan yhteydessä olevia tekijöitä	9
2.2	Kehonkuvasta nuoruudessa	12
2.3	Kehonkuvan eroja sukupuolten välillä	14
2.4	Sukupuolten välisten erojen syitä ja seurauksia	17
3	Myönteisen kehonkuvan tukemisesta perusopetuksessa	20
3.1	Kehonkuvan tukemisen perusteita	20
3.2	Kehonkuvan tukemisen keinoja	22
4	Tutkimustehtävä	26
5	Tutkimuksen metodiset valinnat	27
5.1	Tutkittavat	28
5.2	Eläytymismenetelmä	29
5.3	Aineistonkeruu	30
5.4	Aineisto	32
5.5	Aineiston analyysi	33
5.6	Menetelmän eettisyys ja luotettavuus	39
6	Tulokset	43
6.1	Kuudesluokkalaisten käsityksiä kehonkuvasta	43
6.1.1	Kehon fyysinen olemus	43
6.1.2	Kehon aiheuttamat tunteet ja ajatukset	45
6.1.3	Vertaisten hyväksyntä	47
6.1.4	Informaation tulkinta	48
6.1.5	Sukupuolten väliset erot kehonkuvan käsityksissä	49
6.2	Kuudesluokkalaisten käsityksiä kouluympäristön merkittävistä tekijöistä	51
6.2.1	Kiusaamisen merkittävyys	51
6.2.2	Vertaiset	53
6.2.3	Koulun formaali toiminta	55
6.2.4	Sukupuolten väliset erot käsityksissä kouluympäristön merkittävistä tekijöistä	56

7	Pohdinta	58
7.1	Tulosten tarkastelua	58
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	62
7.3	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusideat	64
	Lähteet	67
	Liitteet	79
	Liite 1. Tutkimuspyyntö	79
	Liite 2. Kehyskertomusvariaatiot	80

Taulukot

TAULUKKO 1.	Aineiston koko kehyskertomusvariaatioittain	33
TAULUKKO 2.	Kehonkuvan käsitysten teemakokonaisuuksien muodostaminen tyytyväisyyskirjoitelmista	35
TAULUKKO 3.	Kehonkuvan käsitysten teemakokonaisuuksien muodostaminen tyytymättömyyskirjoitelmista	36
TAULUKKO 4.	Kouluympäristön merkittävien tekijöiden teemakokonaisuuksien muodostaminen	38

1 Johdanto

Kehon rooli on ihmisyydessä keskeinen. Jokainen toiminto ilmenee jollain tavalla kehossamme ja fyysinen olemus on ensimmäinen asia, mitä vuorovaikutustilanteessa toisesta havaitsee. Elämme jatkuvassa tietoisuudessa omasta kehostamme, ja kehonkuva on yksi tavallisimpia kokemuksia jokaisen elämässä. (Schilder 1950, 201.) Kehonkuva tarkoittaa yksinkertaisuudessaan yksilön henkilökohtaista kokemusta oman kehon painosta, muodosta ja ulkonäöstä. Kehonkuva käsittää mielikuvan siitä, millaisena oma keho muille näyttäytyy sekä tunteet, joita tämä mielikuva herättää. (Robertson & Thomson 2012, 335; Thompson, Roehrig, Cafri & Heinberg 2005, 177.) Kehonkuva ei ole pelkästään omasta kehostaan pitämistä tai oman ulkonäkönsä arvioimista, vaan se kytkeytyy tiiviisti itsetunnon ja minäkäsityksen kokonaisuuksiin (Burns 1982, 51–54; Tylka & Wood-Barcalow 2015, 122; van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard & Neumark-Sztainer 2010, 293). Positiivinen kehonkuva on myönteisesti yhteydessä kokonaisvaltaiseen terveyteen ja se ennustaa tervettä itsetuntoa, itsensä hyväksymistä sekä terveitä käytösmalleja. Vastaavasti negatiivinen kehonkuva on yhteydessä huonompaan itsetuntoon sekä korkeampaan todennäköisyyteen sairastua masennukseen ja syömishäiriöihin. (Hoffmann & Warschburger 2017, 139; Lawler & Nixon 2011, 59.)

Kehoihanne ja ulkonäössä arvostettuina pidetyt piirteet vaihtelevat kulttuurista ja ajanjaksosta toiseen (Burns 1982, 51–53). Etenkin länsimainen kulttuuri on jo pitkään korostanut kehollisuutta ja ulkonäön merkitystä, mikä ilmenee esimerkiksi mainonnassa (Hwang & Nilsson 1998, 253). Joukkotiedotusvälineiden välittämät kauneusihanteet altistavat jatkuvalla oman ja mediassa esiintyvien kehojen väliselle vertailulle, minkä on huomattu olevan yhteydessä sekä nuorten että aikuisten käsityksiin omasta kehosta (Bissell & Zhou 2004, 16–17; Grabe, Ward & Hyde 2008, 471–472). 2000-luvulle tultaessa terveydestä ja kauneudesta on muodostunut mittari, jota käytetään yksilön arvon määrittämiseen. Ruumis on estetisoitunut siten, että kehon ulkomuoto on väline sosiaalisen pääoman saavuttamiseksi. (Kinnunen 2001, 122.)

Terveen kehonkuvan tärkeys ja toisaalta kehollisuuden korostuneisuus elämässämme ajanjaksossa on siis ilmeistä. Kehittyvä nuori on kuitenkin erityisen herkässä asemassa kehonkuvansa kannalta, kun lapsen keho kasvaa ja muovaantuu aikuisen kehoksi. Nuoruuden keskeisiin kehitystehtäviin kuuluu oman muuttuvan kehon ja sen ominaisuuksien hyväksyminen sekä positiivisen kehonkuvan muodostaminen. (Hwang & Nilsson 1998, 253;

Vilkko-Riihelä & Laine 2012, 110–112; Välimaa 1995, 73.) Peruskoulu koko ikäluokan yhteen kokoavana ympäristönä sekä altistaa oppilaat vertaisten väliselle jatkuvalle keholliselle vertailulle että mahdollistaa terveen kehonkuvan tukemisen (Kerner, Haerens & Kirk 2018, 256). Valtakunnallisissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 273–276, 282) oppilaan myönteisen kehosuhteen tukeminen on tavoitteena sekä liikunnan oppiaineessa että laaja-alaisen osaamisen kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun osa-alueella. Opettajan tehtävä on siis havainnoida ja puuttua kehosuhteen kannalta haitallisiin tekijöihin oppimisympäristössä ja luoda toiminnallaan käytänteitä positiivisen kehonkuvan muodostumiseksi.

Aiemmissa sekä kansainvälisissä että kotimaisissa tutkimuksissa tyttöjen on todettu olevan tyytymättömämpiä omaan kehoonsa poikiin verrattuna. Tytöt ovat myös alttiimpia erilaisille kehonkuvan vääristymille. (mm. Dion ym. 2016, 202; Lawler & Nixon 2011, 67; Ojala 2011, 21.) Tutkimukset ovatkin pitkälti keskittyneet tyttöjen kehonkuviin ja niihin yhteydessä oleviin tekijöihin (mm. Andrew, Tiggemann & Clark 2016; Littleton & Ollendick 2003). Toisaalta kehoihanteet ovat mies- ja naissukupuolelle erilaiset, ja isokokoinen mies sekä pienempi nainen ovat olleet ihanteina useiden vuosikymmenten ajan (Burns 1982, 51–53). Eri sukupuolten onkin todettu arvostavan kehossa erilaisia tekijöitä. Kärjistetyt tytöt ihannoivat usein laihuutta ja pojat lihaksikkuutta (Dion ym. 2016, 202; Monteiro-Gaspar, Amaral, Oliveira & Borges 2011, 567; Ojala, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2016, 64). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien käsityksiä kehonkuvasta. Tutkimuksen tarkoituksena on keskittyä tyttöjen ja poikien välisiin eroihin sekä niihin tekijöihin, joilla kehonkuvan myönteistä kehittymistä voitaisiin perusopetuksessa tukea.

2 Kehonkuvasta

Ensimmäisen kerran kehonkuvan termi nykyisessä muodossaan tuli esille Paul Schilderin määrittelemänä vuonna 1950, jolloin hän määritteli kehonkuvan (eng. 'Body Image') tarkoittavan yksilön mielessään muodostamaa kuvaa omasta kehostaan eli käsitystä siitä, millaisena oma keho itselle näyttäytyy (Schilder 1950, 11). Myöhempi ymmärrys kehonkuvan käsitteestä on pohjautunut kyseiseen määritelmään, ja yhä edelleen kehonkuva ajatellaan jokaisen subjektiiviseksi kokemukseksi omasta ulkonäöstä kehon koko ja muoto mukaan lukien (mm. Robertson & Thomson 2012, 335). Vaikkei ole olemassa yhtä universaalial kehonkuvaa, jokaisen yksilöllinen kehonkuva kehittyy kuitenkin vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin sekä muihin sosiaalisen ympäristön tekijöihin. Eri kulttuurien ja yhteisöjen ylläpitämät käsitykset kauneudesta ja kehollisen ilmiön merkittävydestä muokkaavat sisäistä kokemusta omasta kehosta yksilötasolla. (Schilder 1950, 267–269.)

Kehonkuvaan keskittyvä tutkimus on lisääntynyt huomattavasti Schilderin urauurtavan työn jälkeen, ja erityisesti 1990-luvulla ilmiö sai uusia ulottuvuuksia kehonkuvan ongelmiin keskittymisen myötä. 2000-luvun alussa kehonkuvaan keskittyviä tutkimuksia alettiin julkaista omassa tieteellisessä lehdessään ”*Body Image: An International Journal of Research*”. (Cash & Smolak 2011, 4–6.) Yhä laajeneva tutkimus ja aiheen saavuttama kansainvälinen huomio kertoo, että ilmiö koetaan ihmisyyden kannalta keskeisenä ja ymmärrys aiheesta tärkeänä. Aiheen ajankohtaisuus on sosiaalisen median lisääntyneen käytön ja siihen keskeisesti liittyvän ulkonäkökeskeisyyden myötä tuskin ainakaan vähenemässä.

Kansainvälinen syömishäiriöliitto (2021, eng. ”*National Eating Disorders Association*”; jatkossa NEDA 2021) määrittelee kehonkuvan tarkoittavan sitä, millaisena yksilö näkee itsensä katsoessaan peiliin tai kuvitellessaan itsensä mielessään. Tarkemmin NEDA jaottelee kehonkuvan koostuvan kolmesta osa-alueesta; 1) yksilön uskomukset omasta ulkonäöstään, 2) yksilön tuntemus kehostaan sen pituus, muoto ja paino mukaan lukien ja 3) yksilön kokemus kehosta sen liikkeessä. Kansainvälinen syömishäiriöyhteisö (eng. ’*National Eating Disorders Collaboration*’; jatkossa NEDC 2021) puolestaan korostaa NEDA:n määritelmän kahta ensimmäistä osa-aluetta määritellessään, että kehonkuva tarkoittaa paitsi yksilön mielensisäistä kuvaa omasta kehosta ja ulkonäöstä, myös tämän kuvan aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Nämä tunteet voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Myös Paap ja Gardner (2011, 715) esittävät kehonkuvan jakautuvan havaintoon ja asenteeseen perustuviin osa-

alueisiin, joista ensin mainittu mukailee Schilderin määritelmää kehonkuvasta yksilön arviona oman kehonsa muodosta ja koosta. Viimeksi mainittu käsittää puolestaan psyykkisen, kehon herättämiin tunteisiin keskittyvän kehonkuvan osa-alueen, etenkin tyytyväisyyden tai tyytymättömyyden omaa kehoa kohtaan. (Paap & Gardner 2011, 715.)

Paap ja Gardner (2011, 715) siis esittävät kehonkuvan keskeisimmiksi elementeiksi tyytyväisyyden tai tyytymättömyyden omaan kehoon, ja kehonkuvaa on muussakin tieteellisessä tekstissä tarkasteltu positiiviseen ja negatiiviseen osa-alueeseen jakautuneena. Positiivinen kehonkuva on kuitenkin usein määritelty yksinomaan negatiiviselle kehonkuvalle tyypillisten piirteiden puuttumisena, ja aiempi tutkimus on keskittynyt huomattavasti vähemmän positiivista kehonkuvaa tukeviin ja negatiivista ehkäiseviin tekijöihin kuin negatiivista kehonkuvaa ennustaviin tekijöihin (Andrew ym. 2016, 463; Littleton & Ollendick 2003, 57). Tästä syystä Wood-Barcalow, Tylka ja Augustus-Horvath (2010) pyrkivät luomaan nimenomaan positiiviseen kehonkuvaan keskittyvän teoreettisen mallin. Tutkimuksen tuloksena positiivinen kehonkuva määriteltiin kehon yleisenä arvostuksena, joka koostuu viidestä osa-alueesta; 1) yksilöllisen kauneuden ja kehon toimintojen arvostaminen, 2) oman kehon hyväksyminen tai ihailu, 3) itsensä kauniiksi, itsevarmaksi ja onnelliseksi tunteminen omassa kehossa, 4) kehon voimavarojen painottaminen epätäydellisyyksien sijaan ja 5) informaation tulkitseminen kehoa suojelevassa hengessä (Wood-Barcalow ym. 2010, 112). Positiivinen kehonkuva on keskeinen osa terveyttä (NEDA 2021), ja sen on todettu edistävän niin terveyden fyysistä (mm. Winter, O'Neill & Omary 2017, 64–65) kuin psyykkistäkin (mm. Gillen 2015, 71) osa-aluetta.

Negatiiviseen kehonkuvaan viitataan etenkin vieraskielisessä tekstissä käsitteellä kehonkuvan häiriö (*eng. 'Body Image Disturbance'*). Tällä tarkoitetaan moniulotteista kokonaisuutta, joka koostuu henkilökohtaisesta tyytymättömyydestä, tietynlaisista persoonallisuuden ja käyttäytymisen piirteistä sekä itsensä havainnoimisesta kielteisessä valossa. Yhdessä nämä tekijät aiheuttavat häiriötä kehonkuvassa, mikä ilmenee kielteisenä suhtautumisena oman kehon kokoon, muotoon ja ulkonäköön. (Thompson ym. 2005, 177.) Negatiivisen kehonkuvan synonyymeina puhutaan myös kehotyytymättömyydestä tai yleisemmin kielteisestä käsityksestä omasta kehosta ja ulkonäöstä (Ojala 2017, 6). Kehotyytymättömyydessä yksilön oman kekokokemuksen ja ihannoiman kehon välillä on usein ristiriita (Littleton & Ollendick 2003, 53). Kuvitelma omasta kehosta on kuitenkin usein jollain tapaa vääristynyt (Paap & Gardner 2011, 715).

Aiempaan teoriapohjaan tukeutuen kehonkuvalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa jokaisen yksilöllistä kokemusta omasta kehosta. Erityisen keskeistä on, mistä syistä yksilö on tyytyväinen tai tyytymätön omaan kehoonsa. Vaikka kehonkuvaa on haastava luokitella yksiselitteisesti negatiiviseksi tai positiiviseksi, on kuitenkin tiettyjä piirteitä, jotka selittävät kehonkuvan kehittymistä negatiivisempaan tai positiivisempaan suuntaan. Seuraavissa alaluvuissa keskitytään kehonkuvaan yhteydessä oleviin tekijöihin, kehonkuvan erityispiirteisiin nuoruudessa sekä tutkimustehtävän kannalta keskeisiin sukupuoliin välisiin eroihin kehonkuvassa.

2.1 Kehonkuvaan yhteydessä olevia tekijöitä

Kehonkuvan on alusta asti ajateltu olevan muuttuva elementti (Schilder 1950, 235–241). Kehonkuva on siis altis muutoksille, ja sekä negatiivisen kehonkuvan kehittymisen riskit että positiivista kehonkuvaa ennustavat tekijät ovat keskeinen tutkimuskohde (Smolak 2011, 67). Kehonkuvan positiivisuutta tai negatiivisuutta selittävät toisaalta biologiset, toisaalta sosiokulttuuriset tekijät. Biologisiin tekijöihin voidaan laskea kuuluviksi ikä, sukupuoli sekä kehon koko ja muoto, kun taas sosiokulttuurinen ulottuvuus koostuu vallitsevasta kulttuurista, muista ihmisistä, mediasta sekä mielenkiinnon kohteista, kuten esimerkiksi liikunnasta. (Evans, Roy, Geiger, Werner & Burnett 2008, 360.) Tämä tutkimus keskittyy erityisesti kehonkuvaan nuoruudessa, joten nuoren kehonkuvan erityispiirteisiin keskitytään tarkemmin alaluvussa 2.2. Lisäksi tutkimuksen tehtävänä on tarkastella tyttöjen ja poikien välisiä eroja, joten sukupuolten välisiin eroihin kehonkuvassa keskitytään erikseen alaluvussa 2.3. Muihin kehonkuvan keskeisiin vaikuttimiin perehdytään tässä alaluvussa edellä esitetyn luettelon osoittamassa järjestyksessä.

Yksilön iän yhteys kehonkuvaan ei ole yksiselitteinen. Kun lapsi kasvaa, hän tulee tietoiseksi oman kehonsa erillisyydestä ja alkaa tarkkailemaan sen piirteitä. Pikkulapsilla toiveet oman kehon muuttumisesta kumpuavat kuitenkin usein luontaisesta halusta kasvaa isommaksi. Kuusivuotiaasta ylöspäin kehoon kohdistuvat muutostoiveet alkavat aikuisille tyypilliseen tapaan kohdistua kehon muotoon ja painoon ja alakouluikäisillä kehotyytymättömyys on yleistä. Jopa 50 prosenttia 6–12-vuotiaista on tyytymättömiä johonkin kehonsa piirteeseen. (Smolak 2011, 67–68.) Tremblay ja Limbos toteavat koontiartikkelissaan (2009, 62), että useiden tutkimusten mukaan kehotyytymättömyyttä esiintyy huomattavissa määrin jo 5–7-vuotiaiden keskuudessa, ja Flintin (2020, 744–747) responsiivisen leikin avulla toteutetun tutkimuksen 6–7-vuotiaat tytöt osasivat jo arvioida eri hahmojen ulkonäköä ja seksikkyyttä.

Nuoruudessa yksilö puolestaan kohtaa niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin muutoksia (Wertheim & Paxton 2011, 76), joiden yhteyttä kehonkuvaan tarkastellaan seuraavassa alaluvussa. Aikuisuuden kehotyytymättömyys liittyy useimmiten paineeseen ylläpitää nuorekasta ulkomuotoa. Tutkimus kehonkuvan kehittymisestä aikuisuudessa on osittain ristiriitaista, mutta aikuisuudessa tyytyväisyys ja arvostus omaa kehoa kohtaan näyttää kasvavan nuoruuteen verrattuna. (Grogan 2011, 94–98; Hwang & Nilsson 1998, 253.) Aikuisen minäkuva perustuu usein muihin kuin ulkonäköön liittyviin tekijöihin. (Tiggemann 2004, 38).

Painoindeksi (eng. *'Boby Mass Index'; 'BMI'*) on ihmisen painon ja pituuden suhdetta määrittävä suure, jota käytetään tutkimuksissa suuntaa antavana mittarina terveelle kehon koolle (Cole, Faith, Pietrobelli & Heo 2005, 420). Painoindeksin ja kehotyytyväisyyden välinen yhteys ei ole suoraviivainen, mutta usein painoindeksin noustessa kielteiset tunteet omaa kehoa kohtaan lisääntyvät (Littleton & Ollendick 2003, 56; Ojala ym. 2016, 65). Sukupuolten välillä tässä on selkeä ero; tyttöjen ja naisten kohdalla tyytymättömyys yleistyy jo BMI:llä normaalipainoisiksi luokiteltujen keskuudessa (Kaltiala-Heino, Kautiainen, Virtanen, Rimpelä & Rimpelä 2003, 7–9; Lawler & Nixon 2011, 67), kun pojat ja miehet ovat tyytymättömiä ulkomuotoonsa vasta selkeään ylipainon alueella (Field ym. 2005, 217; Lawler & Nixon 2011, 67). Nuoret miehet kokevat painosta johtuvaa kehotyytymättömyyttä myös, mikäli painoa ja erityisesti lihasmassaa on liian vähän (Raevuori ym. 2006, 3).

Eri ajanjaksoina ja eri kulttuureissa kehossa ihannoidaan erilaisia tekijöitä (Burns 1982, 51–53). Nämä aika- ja kulttuurispesifit kehoideaalit muokkaavat ja ylläpitävät käsitystä kauneudesta sekä yksilö- että yhteisötasolla (Schilder 1950, 267–269). Länsimaisessa kulttuurissa etenkin tyttöjen ja naisten kohdalla vallitseva ihanne on laiha, kiinteä vartalo (Thompson, Poyrazli & Miller 2020, 51–60). Laihuus on normi, jollaista noudattava vartalo tulkitaan etenkin länsimaisessa kulttuurissa terveeksi ja kauniiksi (Eller 2014, 220). Yksilön sisäistämät kulttuurikohtaiset ulkonäköideaalit ovat yhteydessä kokemukseen oman kehon riittävydestä (Lawler & Nixon 2011, 67). Länsimaisen kehoideaalin sisäistämisen on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen kehotyytymättömyyteen ja epäterveeseen syömiskäyttäytymiseen (Thompson ym. 2020, 60–61).

Hyvien perhesuhteiden, vanhempien tuen sekä positiivisten vertaissuhteiden on havaittu edesauttavan myönteistä kuvaa itsestä ja omasta kehosta. Vanhempien on tärkeää korostaa lapsen itsearvostuksen perustamista muuhun kuin ulkonäköön tai siihen liittyviin tekijöihin.

(Littleton & Ollendick 2003, 57–58.) Vanhempien lisäksi myös ikätoverit todetaan keskeisiksi kehonkuvan vaikuttajiksi useamman tutkimuksen kattavassa yhteenvetoartikkelissa (Ricciardelli & McCabe 2001, 330–331). Yhdysvaltalaisessa kyselytutkimuksessa, johon osallistui yli 400 nuorta, todettiin, että sekä tytöt että pojat kokevat paineita ulkonäöstään vertaisten vuoksi. Ulkonäöstä keskusteleminen havaittiin yleiseksi puheenaiheeksi. (Jones & Crawford 2006, 261–266.) Ulkonäöstä keskustelu vertaisten kanssa on havaittu tavalliseksi muissakin tutkimuksissa etenkin tyttöjen kohdalla, ja tällainen keskustelu on yhteydessä suurempaan kehotytytymättömyyteen sekä ajatuksiin oman kehon muokkaamisesta (Lawler & Nixon 2011, 67–68; McCabe & Ricciardelli 2003, 20–23). Positiiviset vertaissuhteet saattavat toimia toisaalta myös puskureina sosiaalisille ja koulussa ilmaantuville ulkonäköpaineille tukien näin myönteistä kehonkuvaa (Littleton & Ollendick 2003, 57–58). Vertaisten hyväksynnän saavuttaminen on erittäin merkittävää nuoren kehonkuvan kehittymiselle (Nurmi ym. 2014, 146, 159–160). Hyväksytyksi tuleminen vertaisryhmässä on tärkeää (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Tämä korostuu usein etenkin oman sukupuolen edustajien keskuudessa, mitä voidaan kuvata sukupuolinarstismin käsitteellä. Halu oman kehon muokkaamiseen nousee tämän mukaan halusta erottua oman sukupuolen sisällä muita parempana. (Kinnunen 2001, 126.)

Ihmissuhteiden negatiivinen yhteys kehonkuvaan korostuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvassa kiusaamisessa, joka lasten ja nuorten keskuudessa on huolestuttavan yleistä. Ulkonäköön kytkeytyvä kiusaaminen on havaittu yleisimmäksi kiusaamisen muodoksi lasten keskuudessa sekä kansainvälisesti (Erling & Hwang 2004, 39–42; Frisén, Jonsson & Persson 2007, 755) että kotimaassa (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 60–61). Ulkonäöstä kiusaaminen on säännöllistä sekä tyttöjen että poikien keskuudessa (Lawler & Nixon 2011, 67). Etenkin nuoruuden ikävaiheessa ulkonäkökeskeisyys on tyypillistä, ja normeista poikkeava keho voi joutua arvostelun, jopa kiusaamisen, kohteeksi (Ojala ym. 2006, 72–73). Kiusaamisella on lukuisia negatiivisia vaikutuksia, ja sen kohteeksi joutuminen heikentää muun muassa kehonkuvaa, yksilön itsetuntoa sekä minäpystyvyyden tunnetta pitkäkestoisestikin (Isaacs, Hodges & Salmivalli 2008, 395; Olweus 1994).

Media on osa lähes jokaisen hyvinvointiyhteiskunnassa elävän yksilön elämää. Televisio-ohjelmat, lehdet ja sosiaalinen media ovat täynnä epätervettä kehoihannetta välittäviä kuvia, joiden sisäistäminen totuuksina kytkeytyy negatiiviseen kehonkuvaan. (Levine & Chapman 2011, 102.) Laihuutta korostavien mediakuvien ihannointi ja halu saavuttaa mediassa esillä oleva vartalo on yleistä jo lapsilla. Tämä yhdistettynä median välittämiin tiedostamattomiin

viesteihin oman arvon määrittämisestä ulkonäön ja liikunnan kautta kehittävät vääristynyttä kehonkuvaa. (Littleton & Ollendick 2003, 53–57.) Medialle ja sen sisältämille vääristyneille kuville altistuminen lisää sosiaalista vertailua, vähentää intoa terveeseen urheiluun ja syömiseen sekä lisää kehotyytymättömyyttä sekä poikien (Gioia, Griffiths & Boursier 2020, 779; Tiggemann & Zaccardo 2018, 1007–1009) että tyttöjen (Tiggemann & Anderberg 2020, 2190–2192) kohdalla.

Median kehonkuvaa heikentävä vaikutus perustuu yksilön tekemään vertailuun oman kehonsa ja mediassa näkemänsä kehon välillä, niin kutsuttuun sosiaaliseen vertailuun (eng. *'social comparison'*) (Tiggemann, Hayden, Brown & Veldhuis 2018, 94). Media aiheuttaa kehotyytymättömyyttä etenkin niiden yksilöiden kohdalla, jotka havaitsevat huomattavan eron oman kehonsa ja kulttuurillisesti hyväksyttävän, mediassa esillä olevan, kehon välillä (Gioia ym. 2020, 781). Kehonkuvaa heikentäviä vaikutuksia on sekä perinteisellä että sosiaalisella medialla, vaikka ne kanavina eroavatkin toisistaan. Sosiaalisessa mediassa iso osa sisällöstä on vertaisten jakamaa ja vuorovaikutus on interaktiivista. (Tiggemann & Anderberg 2020, 2184.)

Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat. Liikkumisen pitkälti ulkonäkösyistä ja painon kontrollin vuoksi on kuitenkin todettu olevan yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan ja siitä edelleen seuraaviin haittoihin (Tiggemann & Williamson 2000, 120). Ulkonäköpaineet liikunnassa saattavatkin häiritä kehosuhdetta (Opetushallitus 2021). Liikunnan on todettu tukevan myönteistä kehonkuvaa sekä helpomman painonhallitsemisen että sen ulkopuolisten syiden vuoksi (Ojala ym. 2016, 65). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tutkivan LIITU-tutkimuksen mukaan oman ulkonäkö on hieman merkittävämpää niille, jotka eivät täytä liikuntasuosituksen mukaisia liikuntamääriä (Laine ym. 2016, 58). Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia yksilölliseen hyvinvointiin, johon kehon arvostus vahvasti kytkeytyy (Martin & Lichtenberger 2002, 419).

2.2 Kehonkuvasta nuoruudessa

Nuoruus on ratkaiseva ikävaihe kehonkuvan kannalta (Lawler & Nixon 2011, 59). Nuoruudeksi (eng. *"adolescence"*) kutsutaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa ajanjaksoa, jonka aikana yksilö kohtaa useita aikuisuuteen valmistavia muutoksia. Kyseiseen kahden elämänvaiheen väliin jäävään aikaan viitataan myös murrosiän (eng. *"puberty"*) käsitteellä. Nuoruuteen kuuluvien ikävuosien määrittely tarkasti on hankalaa, sillä esimerkiksi biologisten muutosten ajoittuminen on hyvin yksilöllistä. Fysiologisten muutosten vaatima

hormonien aktivoituminen alkaa noin 6–9 vuoden iässä, ja kasvuspurtti puolestaan ajoittuu tytöillä 11 ikävuoden, pojilla 13 ikävuoden paikkeille. Kansainvälinen tutkimusryhmä esittää, että nuoruus käsittää ikävuodet 10 ja 24 välillä. (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne & Patton 2018, 223–225.) Maailman terveysjärjestö puolestaan määrittelee nuoruuden kattavan ikävuodet 10–19 (World Health Organization 2022). Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kuudesluokkalaisia, jotka kevätlukukaudella ovat tyypillisimmin 12–13-vuotiaita ja yllä esitettyjen määritelmien mukaan siis nuoria. Tämä ikävaihe on erityisen keskeistä aikaa yksilön ajattelutaitojen kehittymisen kannalta. 11–12-vuotiaana nuoren ajattelu kehittyy merkittävästi aiempaa abstraktisemmaksi ja yleistävämmäksi, mikä selittää esimerkiksi nuoren minäkuva koskevia muutoksia. (Nurmi ym. 2014, 146.)

Nuoruudessa yksilö kohtaa useita fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joiden myötä kehonkuvakin herkästi muuttuu (Ata, Ludden & Lally 2007, 1031; Wertheim & Paxton 2011, 76). Nuoruudessa positiivinen suhtautuminen omaan kehoon on merkittävää yksilön itsetunnon kannalta (Ojala ym. 2016, 64). Nuoruuden keskeisiin kehitystehtäviin kuuluu oman muuttuvan kehon ja sen ominaisuuksien hyväksyminen sekä positiivisen kehonkuvan muodostaminen (Hwang & Nilsson 1998, 253; Vilkkö-Riihelä & Laine 2012, 110–112; Välimaa 1995, 73). Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa ja mitä merkityksellisemmäksi tekijäksi ulkonäkö koetaan, sitä kielteisemmäksi käsitys oman kehon riittävydestä kuitenkin muuttuu (Wertheim & Paxton 2011, 76–77; Ricciardelli & McCabe 2011, 85–86). Lasten ja nuorten vapaa-aikaa tutkineen Media hanskassa -tutkimuksen (2016) yhtenä osa-alueena mitattiin lasten ja nuorten tyytyväisyyttä elämänsä eri osa-alueisiin. Tuloksista ilmenee alle 10-vuotiaiden olevan arvottavansa esimerkiksi ihmissuhteitaan ja fyysistä kuntoaan ulkonäköä korkeammalle. Vanhemmilla ulkonäön merkitys kasvaa. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 107.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä kartoittaneen tutkimuksen mukaan oma ulkonäkö oli puolestaan yhdentekevää vain alle kymmenelle prosentille 11–15-vuotiaista. Oman ulkonäön merkitys kasvoi huomattavasti iän myötä. (Laine ym. 2016, 58.)

Aika- ja kulttuurispesifit kehoideaalit (ks. alaluku 2.1) sisäistetään usein nuoruudessa, ja nuoret sukupuolesta riippumatta tuntevat painetta näiden ulkonäkönormien saavuttamiseen (Lawler & Nixon 2011, 67). Nämä kehoideaalit ovat kuitenkin myös sukupuolittuneita, minkä vuoksi nuoruuden mukanaan tuomien muutosten yhteys kehonkuvaan ei ole yksiselitteinen. Tyttöjen kehoihanne on laihuutta korostava, ja murrosikään kuuluva rasvakudoksen lisääntyminen vieraannuttaa tyttöjä tästä ihanteesta. (Littleton & Ollendick 2003, 53–57.) Toisaalta poikien kehoihanne on lapsenomaista kehoa kookkaampi ja lihaksikkaampi, ja

tällaisia muutoksia murrosikä pojille tuokin. Tämän vuoksi murrosikä tuo useammin positiivisia muutoksia poikien kehonkuvaan (Ricciardelli & McCabe 2011, 86). Murrosiän ajoittuminen on kuitenkin yksilöllistä, ja tutkimukset osoittavat, että toisaalta aikaisin puberteetin kohtaavat tytöt, toisaalta myöhään kypsyvät pojat, ovat kaikkein tyytymättömiä kehoihinsa (Hwang & Nilsson 1998, 253–254; McCabe & Ricciardelli 2003, 22–23; Ricciardelli & McCabe 2011, 87). Epävarmuus omasta ulkonäöstä on nuoruudessa yleistä ja koskettaa lähes jokaista nuorta. Strandbun ja Kvalemin (2014, 628–634) nuorille teettämät ryhmäkeskustelut osoittivatkin, miten sensitiivinen aihe keho itsessään sekä siihen kohdistuva puhe on.

Nykyään medianäkyvyyttä ja sen myötä ihailua jo nuorten keskuudessa saa keho, joka on samanaikaisesti vahva ja laiha. Ruotsalaisnuoret kokivat Wiklundin, Jonssonin, Coen ja Wiklundin (2017) tutkimuksessa, että tämänkaltaisella ulkonäöllä voi saavuttaa sosiaalista statusta, mainetta ja arvoa. Kehon muokkaamiseen kohdistuvien paineiden kerrottiin nousevan paitsi vertaisten, etenkin median asettamista standardeista. Nuoret osasivat kertoa tietävänsä, että iso osa median laihoihin kehotyypeihin keskittyvistä kuvista on manipuloituja ja että mainonnassa unohdetaan liikunnasta palautumisen tärkeys. Tiedostamisesta huolimatta median vaikutus nuorten kokemuksiin omasta riittämättömyydestä on suuri. (Wiklund ym. 2017, 445–448.) Nuoret ovat murrosikään kuuluvien muutosten vuoksi aina kamppailleet oman identiteettinsä ja sen rakentamisen kanssa, mutta kehoon kohdistuva epävarmuus ja kehotyytymättömyys on nykyaikana yleisempää kuin ikinä ennen. Tämä johtuu etenkin sosiaalisen median lisääntyneestä käytöstä ja sen aiheuttaman sosiaalisen vertailun tarpeen ja mahdollisuuksien kasvamisesta. (Gioia ym. 2020, 781.)

2.3 Kehonkuvan eroja sukupuolten välillä

Sukupuoli on merkittävä tekijä kehonkuvan muotoutumisessa, ja eri sukupuolten on todettu myös arvostavan kehossa erilaisia tekijöitä. Tyttöjen on esimerkiksi todettu olevan alttiimpia kehonkuvan vääristymille, ja pojat ovat puolestaan yleisesti tyttöjä tyytyväisempiä omaan ulkonäköönsä (Dion ym. 2016, 202; Gioia ym. 2020, 779; Merikivi ym. 2016, 107).

Kehoihanne jakautuu kärjistetysti sukupuolten välillä siten, että tytöt ihannoivat laihuutta ja pojat lihaksikkuutta (Dion ym. 2016, 202; Kelley, Neufeld & Musher-Eizenmann 2010, 76; Monteiro-Gaspar ym. 2011, 567). Erot tyttöjen ja poikien kehonkuvien välillä ilmenevät ensinnäkin suhteessa kehon koon arviointiin ja toiseksi tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan.

Lisäksi eroa on kehoideaaleissa, kehopuheessa sekä piirteissä, jotka huomion ulkonäössä herättävät. Tässä alaluvussa eroihin paneudutaan tarkemmin yllä esitetyssä järjestyksessä samalla sukupuolia keskenään vertaillen. Viimeiseksi tarkastellaan erojen mahdollisia syitä ja seurauksia.

Naisille on tyypillistä yliarvioida oman kehonsa kokoa, kun taas miehet aliarvioivat vastaavaa (Paap & Gardner 2011, 718). Kennedy, Winter ja Corbin (2019, 470–472) kysyivät tutkimuksessaan viisiasteisella skaalalla lähes 15 000 6.–10.-luokkalaiselta, minkä kokoisena nämä kehonsa kokivat. Tytöistä yli 30 prosenttia piti itseään liian lihavana, kun vastaava luku pojilla oli reilu 20 prosenttia. Kummankin sukupuolen keskiarvoinen painoindeksi oli kuitenkin normaalin rajoissa, tyttöjen poikia pienempi. Toisaalta taas huomattavasti suurempi osa pojista kuin tytöistä piti itseään hieman tai huomattavasti liian laihana. Saman suuntaisia tutkimustuloksia on saavutettu kansallisestikin vuosien 2002 ja 2006 WHO-Koululaistutkimuksissa, joissa lähes puolet 15-vuotiaista tytöistä piti itseään liian lihavana, vaikka painoindeksillä määritellysti ylipainoisia oli vain noin 10 prosenttia. Pojista laskennallisesti ylipainoisia oli lähes 20 prosenttia kumpanakin vuonna, ja lihavaksi itsensä koki hieman yli 20 prosenttia. (Ojala ym. 2006, 74–75, 78–79.) Pojilla sekä alhainen että korkea painoindeksi ennustaa tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan. Tyttöillä korkea painoindeksi ennustaa kehotyytymättömyyttä huomattavasti alhaista painoindeksiä enemmän. (Hoffmann & Warschburger 2017, 143.)

Hoffmannin ja Warschburgerin (2017) haastattelua ja kyselyä sisältäneeseen tutkimukseen osallistui yli 700 12–16-vuotiaasta nuorta. Tulokset osoittavat, että yleinen huoli kehon koosta ja muodosta on tyttöillä poikia suurempi. Tyttöjen poikia suurempi tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on havaittu niin kansallisesti (Merikivi ym. 2016, 107) kuin kansainvälisestikin, ja naiset kokevat miehiä useammin huonoa itsetuntoa ja huolta kehonsa liiallisesta koosta ja painosta (mm. Dion ym. 2016; Lawler & Nixon 2011, 67; Monteiro-Gaspar ym. 2011; Paap & Gardner 2011, 718). Suomalaisten 11–15-vuotiaiden arvoja kartoittaneessa tutkimuksessa havaittiin, että tytöt kaikissa ikäluokissa pitivät omaa ulkonäköään tärkeämpänä poikiin verrattuna (Laine ym. 2016, 57–58). Oman kehon samankaltaisuus kehoideaaleihin verrattuna on tytöille huomattavasti tärkeämpää kuin pojille (Strandbu & Kvalem 2014, 631–632).

Median ja etenkin länsimaalaisen kulttuurin välittämä kehoihanne naiselle on kaunis, hoikka ja nuori (Gioia ym. 2020, 779; Hwang & Nilsson 1998, 253). Mediassa naisten kohdalla on

esillä vain rajoitettu variaatio erilaisista kehotyypeistä. Eniten näkyvyyttä saava keho on laiha ja kiinteä. (Strandbu ja Kvalem 2014, 628; Tiggemann & Zaccardo 2018, 1007–1009.)

Poikien kehoissa arvostettu ominaisuus on puolestaan hyväkuntoiselta, terveeltä ja lihaksikkaalta näyttäminen (Gray & Ginsberg 2007; Hwang & Nilsson 1998, 253; Strandbu & Kvalem 2014, 628). Wiklundin ym. (2017, 445–448) tutkimuksen ruotsalaisnuoret ajattelivat ihannekehon olevan samanaikaisesti vahva ja laiha. Treenatun ulkomuodon ihanne koettiin yhteiseksi kummallekin sukupuolelle kuitenkin sillä erotuksella, että poikien kohdalla korostui näkyvien lihaksien tärkeys, kun taas tyttöjen tulisi olla laihoja ja kiinteitä. Etenkin tytöt kokivat ylipainaisuuden epähaluttavana ja negatiivisena ominaisuutena. (Flint 2020, 744–747.) ”Läski”-ilmauksen käyttäminen ja sen korostaminen häpeällisenä ominaisuutena on tyypillistä juuri tytöille (Tolonen 2001, 81). Lihavuus on kulttuuristen ihanteiden valossa jopa luovallista ja hyväksyttävämpää miehille kuin naisille (Ojala ym. 2006, 78). Pojille ulkonäössä eniten huolta aiheuttava tekijä on liian vähäinen lihasmassa (Hoffmann & Warschburger 2017, 142; Ojala ym. 2006, 74–75).

Kehoa koskevan puheen määrä ja laatu eroavat sukupuolten välillä. Ensinnäkin tytöt puhuvat ulkonäöstä vertaisten kanssa määrällisesti enemmän kuin pojat (Flint 2020, 744; Lawler & Nixon 2011, 67; Strandbu & Kvalem 2014, 631–633). Toiseksi keskustelunaiheet tyttöjen ja poikien välillä eroavat siten, että poikien on todettu puhuvan vertaistensa kanssa enemmän lihasmassan kerryttämisestä, kun tytöt keskittyvät laihduttamisesta puhumiseen (Jones & Crawford 2006, 265–266). Sekä pojat että tytöt mieltävät lihavuuspuheen (eng. ”fat talk”) olevan tyypillisempää tytöille, ja tytöt eivät tunnista vastaavaa ilmenevän poikien keskuudessa juuri lainkaan (Strandbu & Kvalem 2014, 631–632). Tytöt kiinnittävät huomiota, kommentoivat ja vertailevat ulkonäköön liittyviä asioita poikia enemmän (Flint 2020, 744–747). Tytöt tunnistavat arvostelewan kehopuheen loukkaavaksi juuri siksi, että keho on niin sensitiivinen asia. Pojat eivät puolestaan yhtä laajamittaisesti kehu tai hauku muita ulkonäköön perustuen. (Lawler & Nixon 2011, 64–65; Strandbu & Kvalem 2014, 633.) Tyttöjen ulkomuotoa kommentoidaan myös muiden kuin vertaisten toimesta useammin kuin poikien, minkä vuoksi tytöt saattavat kokea enemmän ulkonäköpaineita poikiin verrattuina (Ojala 2017, 6).

Ulkonäköön keskittymisen määrän lisäksi sukupuolten välillä on eroa myös siinä, mihin he ulkonäössään keskittyvät. Tytöt keskittyvät ulkonäössään usein tiettyihin kehonosiin (Wertheim & Paxton 2011, 76). Flintin (2020, 744–747) responsiivisen leikin avulla toteutetussa tutkimuksessa alakouluikäiset tytöt keskittyivät kommentoimaan heille annetun

hahmon yksittäisiä piirteitä, kuten hiuksia, vaatteita ja pyöreyttä mahassa. Myös nuoriin kohdistuneessa haastattelututkimuksessa selvisi, että tytöt ovat ulkonäköön kohdistuvissa kuvauksissaan poikia yksityiskohtaisempia ja keskittyivät yksittäisiin kehonosiin, kuten takapuoleen tai mahaan. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että tytöt keskittyivät usein kommentoimaan ulkonäkönsä negatiivissävytteisesti, jotta muut kieltäisivät tämän ja kehuivat sen sijaan. Pojat puolestaan kertoivat useammin keskittyvänsä hyviin ominaisuuksiinsa. (Strandbu & Kvalem 2014, 631–632.)

2.4 Sukupuolten välisten erojen syitä ja seurauksia

Edeltävässä alaluvussa esitellyt erot tyttöjen ja poikien perustavanlaatuiset erot kehonkuvassa ja kehoideaaleissa juontuvat toisistaan eroavista sukupuolirooleista. Perinteiset sosiaaliset normit ja rakenteet korostavat naiskehon heikkoutta ja haavoittuvuutta, mikä ruumiillistuu laihaan, pienikokoiseen kehoon. Maskuliinisessa kehossa vastaavat normit yhdistyvät lihaksikkaaseen vahvuuteen ja kykeneväisyyteen. (Wiklund ym. 2017, 443.) Perinteisten sukupuoliroolien mukaan mieheltä odotetaan psyykkistä ja fyysistä suoriutumista, kovuutta ja itsekuria. Kehon tulisi olla lihaksikas ja rasvaton täyttääkseen sukupuolittuneen tavoitteen oikeanlaisesta miehuudesta. Tästä syystä nuoret miehet ihailevat itsekkin kehossa usein raakaa voimaa, eivät vain ”hoikkaa lihaksikkuutta”. (Kinnunen 2001, 123–125.) Pienikokoisuus ei kohtaa perinteisiä miehille asetettuja ulkonäkökriteerejä (Olivardia, Pope, Borowiecki & Cohane 2004, 116–117). Sosiaalistuminen naisten ja miesten perinteisiin rooleihin ja ulkonäköihanteisiin kulkee vahvasti sukupolvelta toiselle ja alkaa jo nuorella iällä (Kinnunen 2001, 65).

Media on keskeinen tekijä, joka ylläpitää perinteisiä sukupuolittuneita ulkonäkökriteerejä. Naisen ruumista käsitellään objektina etenkin mainonnassa, ja perinteisen kehoihanteen mukainen hoikka naisvartalo saa eniten medianäkyvyyttä. (Gioia ym. 2020, 779; Strandbu & Kvalem 2014, 628). Miesten kohdalla eniten näkyvyyttä saava vartalotyyppi on puolestaan huomattavan lihaksikas (Tiggemann & Zaccardo 2018, 1007–1009). Riski kehonkuvan heikkenemiseen ja ulkonäkökriteerien sisäistämiseen totuuksina medialle altistumisen seurauksena on hieman suurempi tytöillä kuin pojilla (Gioia ym. 2020, 779–780). Sukupuolittuneiden ihanteiden lisäksi erot kehonkuvan muutoksissa selittyvät murrosiän mukanaan tuomilla fysiologisilla muutoksilla. Tytöillä murrosiän muutoksiin kuuluu rasvamassan ja kehon painon lisääntyminen, mikä erkaannuttaa kehoa ihanteesta johtaen mahdollisesti kehotyytymättömyyteen. Pojat pitävät painonnousua ja muita miehistyvään

ulkonäköön liittyviä murrosiän muutoksia useammin positiivisina asioina. (Ojala ym. 2006, 78–79; Välimaa & Ojala 2004, 59–68.)

Kehonkuvan sukupuolittuneilla eroilla on useita seurauksia. Ensinnäkin kummankin sukupuolityypillisen ihanneominaisuuden, lihaksikkuuden tai laihuuden, tavoittelu voi johtaa esimerkiksi epäterveeseen ruokasuhteeseen ja liialliseen kehokeskeisyyteen (Kelley ym. 2010, 76). Pelko naiselliselta näyttämisestä on useissa kulttuureissa johtanut niin kutsuttuun lihasdysmorfiaan, jossa pojat ja miehet näkevät itsensä ja erityisesti lihaksensa liian pieninä ja heikkoina, vaikka kehon ulkomuoto todellisuudessa ja objektiivisesti tarkasteltuna ei olisikaan lainkaan valtaväestöstä poikkeava (Kinnunen 2001, 123–125). Lisäksi sisäistetty käsitys siitä, etteivät pojat ole yhtä alttiita negatiivisen kehonkuvan kehittymiselle, saattaa johtaa kehonkuvan tukemisen sukupuolittumiseen. Monet kehonkuvan tukemisen interventiot ovat keskittyneet pelkästään tyttöjä sisältäviin ryhmiin, eikä poikia ei ole useinkaan osallistettu vastaaviin kokonaisuuksiin. (O’Dea & Yager 2011, 439.)

Erot kehoideaaleissa voivat johtaa myös mielenkiinnon kohteiden jakautumiseen. Esimerkiksi lihasmassan kasvattaminen oli vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksen mukaan tärkeä syy poikien liikkumiseen. Kehoihanteen mukaisesti painonhallinta ja laihuuden tavoittelu korostui liikunnan harrastamisen motivaattorina tytöillä. (Ojala ym. 2006, 75.) Tämä on linjassa sen kanssa, että kuntosalilla käyvistä pojista suurin osa hyödyntää painoja, kun tytöt keskittyvät aerobisiin laitteisiin (Slater & Tiggemann 2011, 459). Koululiikunnan kokemus kehonkuvaa tukevana tekijänä on myös joidenkin tutkimusten mukaan sukupuolittunut. Kennedyn ym. (2019) laajan kyselytutkimuksen perusteella pojat suhtautuivat sitä myönteisemmin omaan ulkonäköönsä, mitä useampana päivänä heillä oli koululiikuntaa. Mikäli liikuntatunteihin sisältyi pakollista toimintaa esimerkiksi suoritusten mittaamisen muodossa, oli tällainen tyttöjen kohdalla puolestaan negatiivisessa yhteydessä oman ulkonäön arviointiin. (Kennedy ym. 2019, 480.) Tyttöjen negatiivinen kokemus koululiikunnasta saattaa johtua myös sosiaalisista paineista. Esimerkiksi hikoilu ja fyysinen aktiivisuus ovat ristiriidassa tytöissä perinteisesti arvostettujen feminiinisten ominaisuuksien kanssa. (Cockburn & Clarke 2002, 661–662.) Lisäksi vaatteiden vaihtaminen pukukopissa saattaa altistaa keholliselle vertailulle, mikä on etenkin tytöille erityisen vahingollista (Myers & Crowther 2009, 691–692). Tyttöjen kohdalla ulkonäkökeskeisen liikunnan, kuten kuntosaliharjoittelun, on havaittu olevan yhteydessä heikompaan kehonkuvaan ja laihuuden tavoitteluun, kun pojilla vastaavanlainen liikunta kytkeytyi lihaksikkuuden tavoitteluun (Slater & Tiggemann 2011, 460).

Ero sukupuolten ihannoimien laiisuuden ja lihaksikkuuden välillä on kärjistetty ja on muistettava, etteivät tekijät ole toisiaan poissulkevia. Joillakin yksilöillä voikin esiintyä halua saavuttaa kumpikin ominaisuus sukupuolesta riippumatta. (Kelley ym. 2010, 76.) Lisäksi jotkin tutkimukset osoittavat, että kehotyytyväisyyden tason erot sukupuolten välillä ovat kaventumassa poikien kehotyytymättömyyden lisääntyessä (Gioia ym. 2020, 779; Grogan & Richards 2002, 227; Ojala 2017, 6). Jotkin tutkimukset ovat jopa todenneet poikien ja tyttöjen olevan yhtä tyytymättömiä kehoihinsa (mm. Ricciardelli & McCabe 2011, 85–87; Smolak 2011, 67–70).

3 Myönteisen kehonkuvan tukemisesta perusopetuksessa

Edellä on keskitytty kehonkuvan käsitteeseen etenkin nuoren sekä eri sukupuolten näkökulmista. Tämä luku tarkastelee ensiksi perusteita, joiden vuoksi kehonkuvaa tulisi perusopetuksessa tukea. Tämän jälkeen siirrytään käsittelemään puolestaan keinoja, joiden avulla kehonkuvaa voidaan perusopetuksessa tukea ja millaisia ongelmia tähän saattaa liittyä.

3.1 Kehonkuvan tukemisen perusteita

Kehotyytymättömyys on huolestuttavan yleistä kouluikäisten tyttöjen ja poikien keskuudessa (mm. Smolak 2011, 67–68; Tremblay & Limbos 2009, 62). Myönteisen kehonkuvan kehittymistä lapsilla ja nuorilla on olennaista tukea, sillä kehotyytyväisyys kytkeytyy paitsi myönteiseen terveyskäyttäytymiseen, myös fyysiseen terveyteen ja parempaan elämänlaatuun yleisestikin (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 125). Sensitiivinen keskustelu kehonkuvasta ja ulkonäöstä olisi tärkeä aloittaa jo pienten lasten kanssa (Flint 2020, 747). Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan jokaisella lapsella tulee olla oikeus koulutukseen, joka pyrkii lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen tukemiseen (Unicef 1991 § 28–29). Edelleen Suomen perusopetuslaki (1998/628 § 2) edellyttää, että opetus tukee yksilön kasvua ihmisyyteen antaen jokaiselle tarpeellisia tietoja ja taitoja elämään.

Peruskoulu koko ikäluokan yhteen kokoavana ympäristönä sekä altistaa oppilaat vertaisten väliselle jatkuvalla kehollisella vertailulla että mahdollistaa terveen kehonkuvan tukemisen (Kerner ym. 2018, 256). Opetussuunnitelma pohjautuu aina yhteiskunnassa vallitseviin arvoihin, jotka ovat merkittäviä myös kehonkuvan kannalta (Robertson & Thomson 2012, 336). Oman kehon arvostaminen sisältyy jo itsessään Suomen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden laaja-alaisen osaamisen tavoitteisiin (Opetushallitus 2014, 282). Myönteinen kehonkuva on lisäksi keskeinen osa myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kokonaisuutta (mm. Burns 1982, 51–54; Hoffmann & Warschburger 2017, 139; Lawler & Nixon 2011, 59; Tylka & Wood-Barcalow 2015, 122). Minäkuvan tarkastelu sekä positiivisen minäkuvan ja terveen itsetunnon muodostaminen mainitaan opetussuunnitelmassa niin opetuksen ja kasvatuksen valtakunnallisten, oppimisen tuen eri portaiden kuin useiden yksittäisten oppiaineidenkin sisältöjen ja tavoitteiden kohdalla (Opetushallitus 2014). Jokaisen oppilaan myönteisen kehonkuvan tukeminen on siis perusopetuksen tehtävä.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden laaja-alaisen osaamisen tavoitteista neljäs on monilukutaito, jonka tärkeys korostuu ympäristön tarjoamien erilaisten, monimuotoisten

viestien vastaanottamisessa, tulkitsemisessa ja totuudenmukaisuuden arvioinnissa. Opetuksen tulisi keskittyä oppilaille merkittävistä teksteistä nouseviin tulkintoihin. Kriittisen ajattelun tukeminen on esillä myös muiden laaja-alaisten tavoitteiden yhteydessä kaikkien ikäluokkien kohdalla. (Opetushallitus 2014, 20–23, 99–100, 155–156, 281–282.) Lisäksi medialukutaidosta kohdennetusti puhutaan vuosiluokkien 3–6 kohdalla uskonnon opetuksen tehtävän yhteydessä ja vuosiluokilla 7–9 laaja-alaisten tavoitteiden kuvauksessa (Opetushallitus 2014, 246; 283). Media ja sen viestien arvioiminen ovat puolestaan merkittävällä tavalla yhteydessä yksilön kehonkuvaan (mm. Gioia ym. 2020, 779; Levine & Chapman 2011, 102; Littleton & Ollendick 2003, 53–57; Tiggemann & Anderberg 2020, 2190–2192; Tiggemann & Zaccardo 2018, 1007–1009; ks. alaluku 2.1). Opetussuunnitelman vaatimus oppilaan moni- ja medialukutaidon kehittämisestä tukee onnistuessaan siis myös myönteistä kehonkuvaa. Lapsi tarvitsee usein aikuisen apua median viestien tulkitsemisessa ja totuudenmukaisuuden arvioinnissa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan kehollisuus ja kehon fyysinen toiminta korostuvat liikunnan oppiaineessa. Oppilaan psyykkistä toimintakykyä tulee sisällöllisesti tukea liikuntatehtävillä, jotka vahvistavat oppilaan pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Opetuksen yhtenä tavoitteena onkin varmistaa oppilaiden omaan kehoon liittyvien, myönteisten kokemusten riittävä saaminen. Kyseisen tavoitteen saavuttaminen ei vaikuta liikunnan arvosanaan, mutta oppilaan tulisi pohtia kokemuksiaan omasta kehosta ja pätevyydestä itsearviointin osana. (Opetushallitus 2014, 273–276.) Vaikkei oppilaan kehonkuvaa oppiaineessa arvostellakaan, kehon liike ja toiminta ovat kuitenkin arvostelun kohteena. Lisäksi liikunnan opetus toteutetaan usein tavalla, joka altistaa vertaisten väliselle kehon vertailulle ja arvostelulle. (Kerner ym. 2018, 256.) Ulkonäköpaineet saattavat häiritä kehosuhdetta, minkä vuoksi koululiikunnan tehtävä positiivisten liikuntakokemusten tarjoajana kehollisista ja muista ominaisuuksista riippumatta on varsin olennainen (Opetushallitus 2021).

Perusopetuslaki (1998/628 § 29) velvoittaa koulua edistämään oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä sekä mahdollistamaan jokaiselle turvallisen opiskeluympäristön. Edelleen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulussa ei tule hyväksyä minkäänlaista kiusaamista tai syrjivää käyttäytymistä, ja epäasialliseen käytökseen tulee aina puuttua. Opetuksen järjestäjän on laadittava suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi kiusaamiselta ja sen työstämiseen tulee osallistaa myös oppilaita. (Opetushallitus 2014, 27, 83.) Näistä velvoitteista huolimatta koulu on 11–15-vuotiaiden keskuudessa selvästi yleisin

paikka kiusaamiselle (Laine ym. 2016, 60–61). Kiusaaminen on yleistä niin poikien kuin tyttöjenkin keskuudessa (Lawler & Nixon 2011, 67). LIITU-tutkimukseen osallistuneista nuorista yli kolmannes oli kokenut syrjintää tai kiusaamista, tytöt poikia enemmän (Laine ym. 2016, 60). Suomessa koulukiusaaminen on vähentynyt, mutta sitä esiintyy edelleen huolestuttavan paljon (Laitinen, Haanpää, Francke & Lahtinen 2020, 11). Kiusaamiselle alttiita liikuntatilanteita ovat etenkin koulun liikunta- ja välitunnit (Lehmuskallio, Leskinen & Vinberg 2021, 65–66). Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva kiusaaminen on negatiivisesti yhteydessä yksilön itsetuntoon ja kehonkuvaan (Isaacs ym. 2008, 395; Olweus 1994). Syrjintä eli ulkopuolelle jättäminen on kiusaamisen muoto, joka on äärimmäisen vakavaa nuorten hyvinvoinnin kannalta tarkasteltuna (Laine ym. 2016, 57). Perusopetuslaissa ja opetussuunnitelmassa asetetun kiusaamattomuuden tavoitteen täyttäminen on kiusaamisen ja kehonkuvan yhteyden vuoksi myös kehonkuvan tukemisen peruste.

3.2 Kehonkuvan tukemisen keinoja

Kehonkuvan tukemiselle on siis selvät perusteet niin lasten oikeuksien sopimuksen, perusopetuslain ja opetussuunnitelman asettamien velvoitteiden, lukuisten terveyshyötyjen kuin lasten ja nuorten kokeman kehoitumattomuuden yleisyydenkin vuoksi. Tästä huolimatta kehonkuvan tukemista ja konkreettisia keinoja tätä varten on tutkittu suhteellisen vähän (Littleton & Ollendick 2003, 58–59). Ennaltaehkäisevinä keinoina negatiivisen kehonkuvan muodostumiselle on eniten käytetty kasvatuksellista (eng. *'psychoeducational'*) otetta, jonka tarkoituksena on kertoa nuorille terveellisestä ravitsemuksesta ja liikkumisesta sekä syömis- ja kehonkuvan häiriöiden negatiivisista seurauksista. Työtävät yhdistelevät esimerkiksi medialukutaidon kehittämistä, pienryhmätyöskentelyä, draamaa, vertaisopettamista sekä internetin hyödyntämistä. (O'Dea & Yager 2011, 434–436.) Myös kokemuksellisilla (eng. *'experiential'*) lähestymistavoilla on saatu aikaan muutoksia kohti myönteisempää kehonkuvaa. Näistä koulussakin toteutettaviksi sopivia ovat esimerkiksi erilaiset hengitys- ja rentoutumisharjoitukset, musiikki-, taide- ja tanssikonaisuudet sekä mindfulness, joilla voidaan päästä käsiksi myös kehonkuvan fyysiseen ja sanoin tavoittamattomissa oleviin osa-alueisiin. (Rabinor & Bilich 2011, 425–431.) Tanssia ja rentoutumista sekä käytännön että teorian tasolla tarjonneet interventiot ovat osoittautuneet hyödyllisiksi myönteisen kehonkuvan tukemisessa (mm. Burgess, Grogan & Burwitz 2006; Littleton & Ollendick 2003, 58–59; O'Brien, Ginis & Kirk 2008). Interventioita kehonkuvan tukemiseksi on aiemmin toteutettu etenkin terveystietoon liittyvissä kokonaisuuksissa (Kerner ym. 2018, 256).

Evans ym. (2008) ovat kehittäneet myönteisen kehonkuvan tukemiseksi ympäristön muokkaamismahdollisuuksia korostavan mallin (eng. ”*Ecological Model*”). Tämän viidestä tasosta yksi keskittyy instituution, tässä kohtaa koulun, vaikutusmahdollisuuksiin. Tasokas, opetussuunnitelmaan perustuva terveystiedon ja liikunnan opetus, koulun hyvinvointiryhmän aktiivinen toiminta, terveellisten ruokavaihtoehtojen tarjoaminen ja mallintaminen, kiusaamisen ehkäisy ja siihen puuttuminen sekä medialukutaidon vahvistaminen ovat tekijöitä, joihin kouluympäristössä olisi hyvä keskittyä lasten ja nuorten myönteisen kehonkuvan tukemiseksi. (Evans ym. 2008, 360–366.) Medialukutaidon tärkeyttä korostaa myös Suomen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, jossa monilukutaidon laaja-alaisen tavoitteen saavuttamiseksi tulisi tukea oppilaiden kykyä tulkita kehollisuuteen liittyviä ympäristön viestejä. Tämän tavoitteen täyttämiseksi toimia vaaditaan oppiaineesta riippumatta. (Opetushallitus 2014, 20–23.) Laihuuspaineiden tunnistamiseksi koulussa voidaan tarjota opetussisältöjä median välittämistä kuvista ja arvoista kuten median korostamasta laihuuden merkityksestä menestymisessä (Littleton & Ollendick 2003, 58–59). Näin nuori saa keinoja markkinoiden tarjoamien ruumiillisuuskäsityksen kyseenalaistamiseen (Välimaa 1995, 73). Myös kehonkuvaan kohdistuviin viesteihin on syytä opetuksessa keskittyä (Robertson & Thomson 2012, 336). Lisäksi ulkonäköön liittyvien ryhmäpaineiden näkyvä käsittely olisi suotavaa (Välimaa 1995, 73).

Opetushallituksen mukaan kehollisuus korostuu koululiikunnassa, joten kyseisessä oppiaineessa kehonkuvan ulottuvuuden huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää (Opetushallitus 2021). Liikunnan ja korkean fyysisen aktiivisuuden tason on havaittu suojaavan kehonkuvan häiriöiltä (Monteiro-Gaspar ym. 2011, 567–568). Liikunnan lisääminen yleisesti ja koululiikunnan määrän maksimointi on siis perusteltua myös kehonkuvallisesta näkökulmasta (Kennedy ym. 2019, 478–479). Toisaalta koululiikunta saattaa myös altistaa vertaisten väliselle kehon vertailulle ja lisätä näin ulkonäköpaineita ja kehotytyttömyyttä (Kerner ym. 2018, 256). Ulkonäköpaineiden on todettu häiritsevän kehosuhdetta, ja liikkumaan innostaminen muista kuin kehon ulkomuotoon liittyvistä syistä on tärkeää (Ojala 2017, 8; Opetushallitus 2021; Tiggemann & Williamson 2000, 120). Koulun liikuntatunneilla on mahdollista tukea kasvavien nuorten positiivista kehonkuvaa, mikäli liikunta tarjoaa myönteisiä kokemuksia ja itsensä hyväksymisen mahdollisuuksia (Välimaa 1995, 73). Liikunnanopetusta kehonkuvallisesta näkökulmasta pohdittaessa on kuitenkin huomioitava mahdolliset sukupuolten väliset erot koululiikunnan kokemuksessa (vrt. Cockburn & Clarke 2002, 661–662; Kennedy ym. 2019, 467, 478). Varsinaisten

liikuntatuntien lisäksi koulun muilla fyysistä aktiivisuutta lisäävillä toimilla on mahdollista parantaa kehonkuvaa nuorten keskuudessa (Kennedy ym. 2019, 467–468).

Kiusaaminen heikentää itsetuntoa ja kehonkuvaa (mm. Isaacs ym. 2008, 395; Olweus 1994), joten systemaattinen puuttuminen kiusaamiseen sekä ilmiön kokonaisvaltainen ehkäisy on siis tärkeää myös kehonkuvan tukemisen näkökulmasta. Kiusaamista voidaan ehkäistä koulun yleisellä toimintakulttuurilla sekä erityisillä ohjelmilla, kuten Suomessa kehitetyllä KiVa-koululla. KiVa-koulu-malli on todettu tehokkaaksi kiusaamisen ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä (KiVa Koulu 2022; Kärnä ym. 2011, 316–323; Yang & Salmivalli 2014, 85–87). Ohjelmalla on myönteinen, vähentävä vaikutus myös niihin, jotka lukeutuvat sekä kiusaajiksi että kiusatuiksi (Yang & Salmivalli 2014, 85–87). Koulun yhteisöllinen toimintakulttuuri, joka huomioi yksilön tarpeet sekä yhteisöllisen hyvinvoinnin on keskeinen tekijä kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen tietoisella vahvistamisella on mahdollista rakentaa turvallista ja hyvinvoivaa ryhmädynamiikkaa. (Laitinen ym. 2020, 30–32.)

On tarjolla vain muutamia tutkimustuloksia nuorten itse tarjoamista keinoista, joilla koulussa voidaan edistää myönteistä suhtautumista itseän ja omaan kehoon. Kehonkuvaan kohdistuvissa tutkimuksissa ei ole juurikaan keskitytty nuorten omiin ratkaisumalleihin myönteisen kehonkuvan saavuttamiseksi. Wiklundin ym. (2017) tutkimuksen ruotsalaisnuoret kokivat, että koululla on merkittävä rooli kehonkuvan tukijana. Heidän mukaansa yhteistyö terveydenhuollon ja liikunnanopettajien välillä on tärkeää. Koululla on mahdollisuus havaita aikaisia merkkejä vääristyneen kehonkuvan aiheuttamista terveysongelmista. (Wiklund ym. 2017, 451.) Koulussa ei tulisi nähdä terveenä vain tiettyä kehon muotoa ja kokoa, vaan korostaa terveen kehon moninaisuutta (Robertson & Thomson 2012, 336).

Myönteisen kehonkuvan tukeminen perusopetuksessa ei ole ongelmatonta. Epävarmuus omasta kehosta koskettaa lähes jokaista nuorta, ja kehonkuvan arkaluonteisuuden vuoksi asian sensitiivinen lähestyminen on ensiarvoisen tärkeää (Flint 2020, 147; Strandbu & Kvaalem 2014, 628–634). Ongelmaksi saattaa muodostua myös opettajien koulutuksen puute. Koululuokkiin kohdistuneita interventioita ovat tehneet useimmiten psykologit, jotka eivät ole tunteneet oppilaita. Käytännöllisyyden ja luokantuntemuksen huomioiden tulevaisuudessa on tärkeää kehittää tapoja, joilla luokanopettaja voi tukea kaikkien oppilaidensa myönteistä kehonkuvaa. Tämä on kuitenkin mahdollista vain, mikäli luokanopettajia koulutetaan asiantunteviksi myös kehonkuvan tukemisen osa-alueella, ja he kohtaavat mahdolliset omat

kehonkuvaa koskevat epävarmuutensa. (O'Dea & Yager 2011, 434, 438–439.) Opettajien ymmärryksen lisääminen on keskeinen strategia lasten kehonkuvan tukemisessa (Tremblay & Limbos 2009, 62).

4 Tutkimustehtävä

Tutkimuksessa tarkastellaan laadullisen tutkimuksen keinoin kuudesluokkalaisten käsityksiä kehonkuvasta. Aiemmassa samaa aihetta käsittelevässä tutkimuksessa on keskitytty korostuneesti tyttöjen näkökulmaan. Tästä syystä tämä tutkimus keskittyy tyttöjen ja poikien käsityksissä ilmeneviin eroihin, joita on todettu ilmenevän (Ojala ym. 2016, 64). Lisäksi tutkimus pyrkii nostamaan esille tekijöitä, joiden kuudesluokkalaiset ajattelevat koulukontekstissa olevan merkittäviä kehonkuvan kehittymisen kannalta. Näistä lähtökohdista tutkimuskysymykset muotoituivat seuraavanlaisiksi:

1. Millaisia ovat kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien käsitykset kehonkuvasta?
2. Millaiset tekijät kouluympäristössä ovat kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien mielestä merkityksellisiä kehonkuvan kehittymisen kannalta?

Molempiin tutkimuskysymyksiin haettiin vastausta eläytymismenetelmällä kerätyistä kirjoitelmista. Eläytymismenetelmän kehyskertomusten tehtävänanto oli jaettu kahteen osaan (ks. Liite 2), joista ensimmäisellä haettiin vastausta erityisesti ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Jälkimmäinen tehtävänanto keskittyi erityisesti toiseen tutkimuskysymykseen. Vaikka tutkimusaineistoa tarkasteltiin aineistolähtöisesti, voitiin aiemman teoriapohjan viitoittamana kuitenkin olettaa, että oppilaiden kehonkuvakäsitykset niin positiivisessa kuin negatiivisessa osa-alueessa kytkeytyvät sekä kehon fyysiseen olemukseen että psyykkisiin tekijöihin. Hypoteesina siis oli, että oppilaat keskittyisivät kertomuksissaan toisaalta kehon ulkonäköön, toisaalta mielen sisäiseen käsitykseen omasta kehosta. Tutkimustehtävä keskittyi erityisesti sukupuolten välisiin eroihin. Aiemman tutkimuksen pohjalta oli perusteltua ajatella poikien ja tyttöjen arvostavan kehossa erilaisia tekijöitä. Tytöt ihannoivat usein laihuutta, pojat puolestaan lihaksikkuutta. Negatiiviseksi tyttöjen ajateltiin mahdollisesti kokevan kehon suuremman massan, kun pojille alipainoisuus on usein negatiivisempi tekijä. (vrt. Dion ym. 2016, 202; Monteiro-Gaspar ym. 2011, 567.) Toisen tutkimuskysymyksen näkökulmaa ei ole aiemmin tutkittu. Teoriatausta ei siis anna tukea ennakkopohdinnalle siitä, millaisia kouluympäristön tekijöitä oppilaat itse pitävät merkityksellisinä kehonkuvan kehittymiselle.

5 Tutkimuksen metodiset valinnat

Tutkimuksessa tarkasteltiin kuudesluokkalaisten kehonkuvakäsityksiä sekä tekijöitä, jotka kuudesluokkalaiset kokevat koulussa merkityksellisiksi kehonkuvan kehittymisessä. Lisäksi keskityttiin sukupuolten välisiin eroihin näiden tekijöiden suhteen. Tämän tutkimusotteeltaan fenomenologisen ja tutkimusmenetelmältään kvalitatiivisen tutkimuksen kirjoittelusta koostuva aineisto kerättiin eläytymismenetelmällä.

Fenomenologia tässä tutkimuksessa tarkoittaa, että jokaisen tutkittavan ajateltiin merkitysten kautta rakentavan henkilökohtaisen kokonaisuuden omasta elämismaailmastaan. Tutkimuksen päämäärä ei ollut yleistettävän, universaalin tiedon luominen, vaan osallistujien kirjoittamien tarinoiden ilmentävien merkitysten ja näiden kuvaaman elämismaailman ymmärtäminen. (ks. Laine 2018, 30–31.) Keskeistä oli fenomenologiseen tapaan yksilöiden kokemusten tarkastelu tutkimuskohteina (Huhtinen & Tuominen 2020, 297), ja tieto luotiin yksilön havainnoista ja kokemusmaailmasta käsin (van Gelder 2004, 65). Samanlaiset kokemukset eri yksilöiden elämismaailmassa heijastavat yhteiskunnallisia ilmiöitä, minkä vuoksi yksittäisiinkin käsityksiin keskittyminen saattaa tuoda esille jotain yleistä, kuten tässä tutkimuksessa kuudesluokkalaisten käsityksiä kehonkuvasta (ks. Laine 2018, 30–32). Yhteiskunta ja erilaiset yhteisöt yksilön ympärillä ovat merkityksellisiä tekijöitä yksilön kokemusmaailman rakentumisessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Fenomenologinen tutkimusote korostaa tiedon rakentumista vuorovaikutuksessa yksilön ja häntä ympäröivän maailman välillä, kuten kehonkuvan käsitykset kouluympäristön merkityksellisten tekijöiden muovaamana (vrt. Huhtinen & Tuominen 2020, 302).

Kuten kehyskertomusvariaatioista (ks. Liite 2) on havaittavissa, tutkimuksen tarkempi tarkastelukohde on näköaistimuksessa, sen herättämässä tunteessa sekä ajattelussa tämän taustalla. Alun perin nämä tekijät tiivistettiin tutkimusongelmissa kokemuksen käsitteeseen, mutta tutkimusprosessin edetessä käsityksen käsitteen havaittiin kuvaavan paremmin sitä, mitä todellisuudessa tutkittiin. Kokemus nimittäin kytkeytyy usein vahvasti henkilökohtaisuuteen (Tökkäri 2018, 65), josta tässä tutkimuksessa pyrittiin osaltaan irtaantumaan aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. On perusteltua ajatella, etteivät kuudesluokkalaisten kertomukset kuvaa heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan, vaan pikemminkin heidän käsityksiään kehonkuvan ilmiöstä (vrt. Eskola ym. 2017, 290–291). Niikko (2003, 18, 22, 29) erottelee kokemuksen ja käsityksen käsitteet toisistaan, mutta korostaa niiden olevan tiiviissä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Hän esittää, että

kokemus on ikään kuin käsitysten taustalla vaikuttava perusta, jonka pohjalta käsityksiä edelleen rakennetaan. Marton ja Pong (2005, 336, 345) täsmentävät, että sekä käsitys (eng. ”*conception*”) että kokeminen (eng. ”*experiencing*”) ovat usein kumpikin keskeinen osa laadullista tutkimusta, mutta eivät suinkaan identtisiä toisiinsa nähden. Käsityksessä he korostavat erityisesti merkityksellisyyden osa-aluetta, joka keskittyy yksilön tuottamasta puheesta tai tekstistä nousevaan tulkintaan. Tässä tutkimuksessa käsitteet kokemus ja käsitys on mielletty hyvin läheisiksi termeiksi, mutta tutkimus kuitenkin tarkastelee erityisesti kuudesluokkalaisten kehonkuvan käsityksiä. Alkuperäisten tutkimuskysymysten muotoilun vuoksi kokemuksen käsitettä kuljetettiin kuitenkin pitkään osana tutkimusprosessia. Tämän vuoksi kokemuksen käsitettä edelleen esiintyy tutkimustekstissä, ja sitä on käytetty esimerkiksi tutkimuspyynnössä sekä kuudesluokkalaisten suunnatussa tiedonkeruutilaisuudessa.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen toteutustapa, joka sopii fenomenologisen tutkimusotteen ohjaaman yksilöllisen kokemusmaailman tarkasteluun (Puusa & Juuti 2020, 76). Kvalitatiivisuus mahdollisti ilmiön tarkastelun syvällisesti ja tiedon luomisen jokaisen tutkittavan kokemusmaailman huomioiden. Toisaalta myös valmiiden, tähän tutkimukseen soveltuvien mittareiden puute ohjasi laadullisen tutkimusmenetelmän valintaan. (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 164; Kananen 2017, 32–33.)

Tutkimus toteutettiin eläytymismenetelmällä, ja aineisto koostuu kuudesluokkalaisten kirjoitelmista. Tutkimusraportin tekstissä käsitettä *kirjoitelma* käytetään siis kuudesluokkalaisten tuottamasta aineistosta. Käsitteillä *kehyskertomus* tai *kehyskertomusvariaatio* viitataan puolestaan kirjoitelman tuottamista ohjanneeseen tehtävänantoon (ks. Liite 2). Alaluvuissa kuvataan tarkemmin tutkimuksen menetelmällisiä valintoja. Viimeiseksi keskitytään menetelmän eettisyyteen ja luotettavuuteen.

5.1 Tutkittavat

Osallistujien valitseminen tutkimukseen tapahtui harkinnanvaraisesti, sillä tutkimuksessa haluttiin keskittyä tietyn ihmisryhmän yksilöiden käsityksiin (Metsämuuronen 2006, 45). Osallistujien valinnassa tärkeää oli heidän soveltumisensa tutkimuksen tarkoitukseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tämän lisäksi osallistujat valittiin myös saavutettavuuden perusteella (Metsämuuronen 2006, 45), ja voidaankin puhua soveltuvuusotannasta (Bhattacharjee 2012, 69). Näillä rajoitteilla tutkimusjoukkona toimi erään varsinaissuomalaisen keskisuuren kaupungin yhtenäiskoulun kuudensien luokkien opetusryhmät. Kyseinen koulu ei ollut

tutkimushetkellä rekisteröitynyt Kiva-kouluksi. Yhteensä koulussa on oppilaita ensimmäisestä yhdeksänteen vuosiluokkaan noin 700. Tutkimukseen osallistui 67 kuudesluokkalaista, joista poikia oli 38 (57 %) ja tyttöjä 29 (43 %). Yksikään kolmen opetusryhmän oppilaista ei kieltäytynyt tutkimuksesta, vaan kaikki tutkimuspäivänä paikalla olleet oppilaat ($n = 67$) osallistuivat tutkimukseen. Osallistuneiden ikää ei tutkimuksessa erikseen kysytty, mutta kevätlukukaudella kuudesluokkalaiset ovat tyypillisimmin 12–13-vuotiaita.

Yksityisten dokumenttien, kuten eläytymismenetelmän tuottamien kertomusten, käyttö aineistona lähti siitä oletuksesta, että tutkimukseen osallistuva kykenee ilmaisemaan itseään kirjallisesti (Eskola ym. 2017, 270; Tuomi & Sarajarvi 2018, 96). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa suomen kielen ja kirjallisuuden oppimäärän kuudennen vuosiluokan päättöarvioinnin yhtenä arviointikohteena on oppilaan kirjoitustaito ja kirjoitetun kielen hallinta. Hyvän arvosanan saadakseen oppilaan tulee kirjoittaa sujuvasti ja selkeästi sekä hallita oikeinkirjoituksen perusasiat osana omia tekstejään. Vuosiluokilla 3–6 opetuksen keskeisiin sisältöihin kuuluu sekä käsin kirjoittamisen että näppäintaitojen sujuvoittaminen monimuotoisia tekstejä omien havaintojen pohjalta kirjoittaen. Omien tuotosten laatiminen tieto- ja viestintäteknologiaa hyödyntäen on osa myös perusopetuksen laaja-alaisia tavoitteita. (Opetushallitus 2014, 23, 164–166.) Kuudesluokkalaisten voitiin siis olettaa harjoitelleen kertomusten kirjoittamista koko alakoulun ajan, ja oli perusteltua olettaa heidän omaavan riittävät taidot tutkimuksen tehtävänannon mukaiseen vastaamiseen. Eläytymismenetelmää on tiedonkeruussa käytetty jopa peruskoulun toisen luokan oppilaiden kohdalla (Eskola ym. 2017, 270). Parhaiten menetelmä sopii lapsille, joilla kirjoitustaito ja itseilmaisuus ovat jo kehittyneitä. Tämä tarkoittaa iällisesti usein noin 10-vuotiaita ja tästä vanhempia oppilaita. (Aarnos 2018, 180.) Näiden tekijöiden perusteella voitiin etukäteen olettaa, että kuudesluokkalaiset soveltuivat tutkimuksen kohdejoukoksi.

5.2 Eläytymismenetelmä

Tutkimuksen aineisto kerättiin eläytymismenetelmällä, jossa kukin oppilas kirjoitti lyhyen kirjoitelman hänelle annettuun kehyskertomukseen eläytyen. Kirjallinen kehyskertomus toimi orientaationa, joka viritti oppilaan haluttuun tilanteeseen. Tarkoituksena oli, että tämän tilanteen pohjalta jokainen muodosti kirjoitelmansa kehyskertomuksen herättämien tunteiden ja ajatusten ohjaamina. (Eskola 2010, 72; Eskola ja Suoranta 1996, 81–82; Eskola ym. 2017, 267; Eskola, Virtanen & Wallin 2018, 63–64.) Tutkimustavoitteen saavuttamiseksi aineistonkeruussa käytettiin neljää erilaista kehyskertomusvariaatiota, joista jokainen oppilas

sai yhden, jonka pohjalta muodostaa kirjoitelmansa. Kehyskertomuksissa varioitiin toisaalta kehyskertomuksen henkilön sukupuolta ja toisaalta suhtautumista omaan peilikuvaan joko myönteisesti tai kielteisesti. Eri sukupuolille suunnatut kehyskertomukset vastasivat muuten täysin toisiaan, mutta kehyskertomuksessa käytetty nimi vaihdettiin sukupuolittuneesti sopivaksi. Tarkoituksena oli, että oppilaat kykenivät eläytymään kehyskertomuksen tilanteeseen mahdollisimman sujuvasti ilman, että kertomuksessa käytetty nimi olisi johdatellut liikaa. Sukupuolineutraalien nimien käyttäminen olisi ollut konstruoinnin puolesta haastavaa, ja keksityt nimet olisi saatettu liittää esimerkiksi satuhahmoihin, mikä ei olisi ollut tarkoituksenmukaista. (vrt. Eskola ym. 2017, 273–274; Wallin, Koro-Ljungberg & Eskola 2018, 529.) Näistä syistä stereotyyppisten, perinteisesti eri sukupuolille jakautuvien nimien käyttäminen kehyskertomuksissa oli perusteltua.

Nuorten käsityksiä tutkittaessa kehyskertomukset pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyinä, jotta kaikki tutkimuskysymysten kannalta olennainen ohjeistus pysyisi osallistujien muistissa. Kehyskertomusten laadinnassa keskityttiin siihen, millainen kehyskertomus ohjaa kirjoittamista riittävästi oikeaan suuntaan, mutta tarjoaa samaan aikaan kirjoittajalle mahdollisuuden kertoa ajatuksistaan haluamallaan tavalla. (Eskola ym. 2017, 275.) Kehyskertomukset haluttiin jättää mahdollisimman avoimiksi, jotta syntyneisiin tarinoihin saatiin mahdollisimman paljon vaihtelua (Wallin ym. 2018, 528). Kehyskertomukseen asetettiin kuitenkin apukysymyksiä ohjaamaan henkilön peilikuvasta ja ajatuksista kertomiseen, jotta kuudesluokkalaiset ymmärtäisivät tarkastella kehonkuvan kumppaakin ulottuvuutta; sekä kuvaa omasta kehosta että tämän kuvan aiheuttamia tunteita (ks. tarkemmin luku 2). Esitestausvaiheessa havaittiin, että kaksijakoisen tutkimustehtävän vuoksi kehyskertomuksen jakaminen kahteen osaan oli perusteltua. Tämän vuoksi kehyskertomusten ensimmäinen osa keskittyy kehonkuvan käsityksiin ja toinen tarkemmin kouluympäristön merkityksellisiin tekijöihin. Kehyskertomusvariaatiot ovat kokonaisuudessaan tarkasteltavissa liitteessä 2. Ensimmäisen kehyskertomusvariaation (1) pohjalta tuotettuja kirjoitelmia nimitetään tässä tutkielmatekstissä *tyytyväisyyskirjoitelmiksi* ja jälkimmäisen kehyskertomusvariaation (2) kirjoitelmia *tyytymättömyyskirjoitelmiksi*.

5.3 Aineistonkeruu

Menetelmä esitettiin neljällä kuudesluokkalaisella helmikuussa 2021 siten, että kaikki neljä kehyskertomusvariaatiota tulivat testatuiksi. Esitestaajiksi saatiin molemman sukupuolen edustajia sekä kirjoitustaidoiltaan eritasoisia oppilaita. Esitestausvaiheessa kuudesluokkalaiset

saivat yksiosaisen kehyskertomuksen, jonka pohjalta he muodostivat kirjoitteliansa. Saatujen kirjoitelmien perusteella kyseisten kehyskertomusten todettiin olevan liian pitkiä, eivätkä vastaukset käsitelleet kaikkia toivottuja näkökulmia. Pro gradu -tutkielman kaksijakoiseen tutkimustehtävään vastaamiseksi kehyskertomusten jakaminen kahteen osaan oli näin perusteltua. Esitestausvaiheessa Google Forms -vastauspohjaan oli määritetty sanojen lukumäärään perustuva vastauksen vähimmäispituus, josta luovuttiin ennen varsinaista aineistonkeruuta vapaaehtoisuuden ja kaikenlaisten vastauksien arvokkuuden korostamiseksi. Näiden kahden tekijän lisäksi muutokset aineistonkeruuta varten kohdistuivat vain tutkijan ohjeidenantoon eivätkä itse menetelmään.

Kirjoitelman tuottaminen vaatii osallistujalta paneutumista. Tämän vuoksi tutkimusaineiston kerääminen oppitunnilla, jossa oppilaat olivat joka tapauksessa paikalla ja tottuneet ajattelutyötä vaativaan tehtävään, oli kannattavaa. (vrt. Tuorila & Koistinen 2010, 11–15.) Varsinainen aineisto kerättiin sähköisesti yhden oppitunnin aikana varsinaissuomalaisessa yhtenäiskoulussa keväällä 2021. Koulussa oli kolme kuudennen luokan opetusryhmää, joiden kaikki paikalla olleet oppilaat osallistuivat tutkimukseen. Koko aineiston kerääminen samalla kertaa kaikilta opetusryhmiltä minimoi riskiä, että aineistonkeruutilanteen erilaisuus olisi jollakin tapaa vaikuttanut osallistujien kirjoitelmiin. Oppilaita oli ennen aineistonkeruutilaisuutta tiedotettu tutkimuksesta, mutta he eivät tiesseet siitä aihetta enempää. Jokainen osallistui tutkimukseen omalla, opetukseen osallistumiseen tarkoitetulla älylaitteellaan. Laitteen käyttäminen oli kaikille entuudestaan tuttua, eikä tässä ilmennyt ongelmia.

Oppitunnin alkaessa oppilaat saapuivat koulun liikuntahalliin ja asettuivat istumaan haluamilleen paikoille. Tutkijan lisäksi opetusryhmien kolme opettajaa sekä kaksi ohjaajaa olivat mukana tutkimustilanteessa valvonta- ja ryhmänhallinnan syiden vuoksi, mutta he eivät osallistuneet tutkimuksen kulkuun. Tutkija pyrki ennen linkkien jakamista motivoimaan oppilaita vastaamiseen ja ohjeistamaan vastaamiseen ilman, että ennakkotiedot olisivat ohjailleet vastaamista. Etukäteen korostettiin erityisesti vastaamisen vapaaehtoisuutta, anonymiteettiä ja jokaisen vastauksen tärkeyttä ja tiedotettiin, että vastaamisen jälkeen tutkimuksen aihetta ja heränneitä ajatuksia päästään purkamaan yhteisesti. Ohjeet jäivät näkyviin, joten vastaajilla oli mahdollisuus palata niihin vastaamisen aikana.

Jokainen oppilas kirjoitti yhden, kaksiosaisen kirjoitelman yhtä kehyskertomusta vastaavasta tilanteesta. Aineistonkeruu toteutettiin sähköisesti Google Forms -palvelun avulla siten, että

tutkijalla oli eri kehyskertomusvariaatiot kahden erillisen QR-koodin takana. Ohjeistuksen jälkeen tutkimusjoukko jaettiin suuressa liikuntahallissa puoliksi niin, että tyttöjä ja poikia oli sama määrä kummallakin puolella. Toinen puoli sai QR-koodin kautta positiiviseen kehonkuvaan keskittyvän kehyskertomuksen ja toinen puoli puolestaan negatiivista tilannetta edustavan kehyskertomuksen. Kyseisellä järjestelyllä varmistettiin, että sekä positiivisen että negatiivisen kehyskertomuksen pohjalta tuotettuja kirjoitelmia saatiin yhtä monta tytöiltä ja pojilta.

Sekä positiiviseen että negatiiviseen tilanteeseen keskittyvässä Google Forms -pohjassa oppilas valitsi ensin sukupuolensa vaihtoehdoista tyttö, poika ja muu tai en halua määritellä. Tämän jälkeen järjestelmä avasi oppilaalle valittuun sukupuoleen kohdennetun kehyskertomuksen ensimmäisen osan. Tähän vastattuaan oppilas siirtyi eteenpäin ja sai näkyviin saman kehyskertomusvariaation jälkimmäisen osan. Kokonaisuudessaan vastaamiselle oli aikaa noin 25 minuuttia, jota Eskolan ym. (2017, 279) mukaan voidaan pitää tyypillisenä aikana kirjoitelmien keräämisessä. Oppitunnin päätyttyä oppilaat siirtyivät välitunnille, jonka jälkeisellä oppitunnilla toteutettiin tutkijan johdolla jälkipuinti sekä opetuskokonaisuus kehonkuvan ilmiöön liittyen. Jälkipuinnilla varmistettiin, että oppilaille oli mahdollisuus purkaa aiheeseen liittyviä tunteita sekä keskustella toisalta ohjatusti, toisalta vapaasti tutkimukseen osallistumisesta. Opetuskokonaisuus koostui kehonkuvan esittelystä, ryhmäkeskusteluista sekä muutamasta toiminnallisesta harjoitteesta kuvitteellisten henkilöhahmojen avulla. Lisäksi oppilaat saivat vapaasti esittää kysymyksiä ja kommentteja aiheeseen liittyen.

5.4 Aineisto

Tutkimuksen aineistona toimivat kuudesluokkalaisten kehyskertomusten pohjalta kirjoittamat kirjoitelmat. Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien kehonkuvakäsityksiin keskittyvän tutkimuksen aineistoksi saatiin yhteensä 67 kirjoitelmaa, jotka jakautuivat neljään eri kehyskertomusvariaatioon siten, että tyttöjen tyytyväisyyskirjoitelmia oli 14, poikien tyytyväisyyskirjoitelmia 19, tyttöjen tyytymättömyyskirjoitelmia 15 ja poikien tyytymättömyyskirjoitelmia 19. Yhtä kehyskertomuksen versiota kohden tavoitteena oli saavuttaa 15–25 kertomusta. Lähteisiin pohjautuen oli perusteltua ajatella, että näiden rajojen sisällä kertomuksia olisi mielekkään analysoinnin kannalta riittävästi, muttei kuitenkaan liikaa niin, että aineisto saturoituisi eli alkaisi toistamaan itseään. (Eskola ym. 2017, 285; Wallin ym. 2018, 529–530.)

Tutkimustehtävän kaksijakoisuuden vuoksi kehyskertomukset oli jaettu kahteen osaan. Jokaisen osallistujan kokonaisvastaus koostui siis peilikuvaan sekä koulun rooliin keskittyvistä osista, joita analysointivaiheessa tarkasteltiin yhtenä vastauksena. Näiden kokonaiskirjoitelmien sanamäärä jakautui välille 4 ja 218. Keskimäärin kirjoitelmat olivat pituudeltaan 105 sanan mittaisia. Aineiston koko kehyskertomusvariaatioittain on eritelty taulukossa 1, jossa keskiarvot on pyöristetty lähimpään kokonaislukuun. Neljän sanan mittainen, pojan kirjoittama tyytyväisyyskirjoitelma koostui kahdesti ilmauksesta ”En tiedä”, eikä kyseistä kirjoitelmää huomioitu tutkimuksessa, sillä tehtävään ei oltu tartuttu ollenkaan. Kuten taulukosta 1 on havaittavissa, pojat kirjoittivat keskimäärin tyttöjä vähemmän. Lisäksi tyytymättömyyskirjoitelmaan ohjaava kehystarina motivoi oppilaita kirjoittamaan keskimärin pidempiä kirjoitelmia.

TAULUKKO 1. Aineiston koko kehyskertomusvariaatioittain

	Kirjoitelmien lukumäärä	Sanamäärän keskiarvo	Sanamäärän hajonta
Poikien tyytyväisyyskirjoitelma	19	79	4–112
Tyttöjen tyytyväisyyskirjoitelma	14	111	48–196
Poikien tyytymättömyyskirjoitelma	19	108	63–174
Tyttöjen tyytymättömyyskirjoitelma	15	130	71–218
Yhteensä	67	105	4–218

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, joka eteni kirjoitelmien koodaamisesta kohti ilmiötä kuvaavien käsitteiden luomista (Eskola ym. 2017, 288–289). Kuudesluokkalaiset osallistuivat tutkimukseen kukin omalla tietoteknisellä välineellään ja lähettivät kertomuksensa tutkijalle Google Forms -palvelun kautta. Sähköisen aineistonkeruun etuna oli, että kertomukset olivat valmiiksi sähköisinä, eikä tutkijan itse tarvinnut saattaa aineistoa sähköiseen muotoon. Aineiston sähköinen muoto mahdollisti analyysivaiheessa esimerkiksi hakutoimintojen käyttämisen sekä keskeisten ilmausten merkitsemisen eri värein. (Eskola ym. 2017, 286–289; Valli & Perkkilä 2018, 118.) Aineiston läpikäynti aloitettiin vastausten kopiaoinnilla Word-ohjelmaan sekä vastaajien koodaamisella sukupuoli- ja numerokoodein. Jokaiselle vastaajalle annettiin siis oma, yksinkertainen tunnisteensa (vrt. Metsämuuronen 2006, 128). P-kirjain ennen vastaajan numerokoodia viittaa poikaan, T-

kirjain puolestaan tyttöön. Poikien tyytyväisyyskirjoitelmat koodattiin merkeillä P1–P19 ja tyytymättömyyskirjoitelmat P20–P38. Tyttöjen tyytyväisyyskirjoitelmissa käytettiin puolestaan koodeja T1–T14 ja tyytymättömyyskirjoitelmissa T15–T29. Vastaukset jaettiin siis aluksi kehyskertomusvariaatioittain, mikä on yksi eläytymismenetelmään jo itsessään sisältyvä luokittelutapa (Eskola ym. 2017, 286).

Kirjoitelmia luettiin aluksi useaan kertaan sekä yksitellen että rinnakkain saman kehyskertomusvariaation sisällä. Tässä vaiheessa pyrkimyksenä oli muodostaa käsitystä siitä, millaisia tekijöitä samasta lähtökohdasta kirjoittavat kuudesluokkalaiset toivat esille. Tämän jälkeen analysoinnissa keskityttiin siihen, mikä tarinoissa muuttui kehyskertomuksen muuttuessa. (vrt. Eskola ym. 2018, 64–69). Sekä yksittäisistä kirjoitelmista että etenkin vertailusta eri kehyskertomusten näkökulmien välillä haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin kuudesluokkalaisten kehonkuvan käsityksistä ja kouluympäristön merkityksellisistä tekijöistä kehonkuvan kehittymisen kannalta. Aineisto teemoiteltiin suhteessa sekä ensimmäiseen että toiseen tutkimuskysymykseen. Teemoittelu eteni kolmivaiheisesti redusoinnista klusteroinnin kautta abstrahointiin. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–113.)

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi aineistolle esitettiin kysymys siitä, millaisia kuudesluokkalaisten käsitykset kehotyytyväisyydestä ja -tyytymättömyydestä ovat. Koska tämä tutkimuskysymys oli selvästi kaksijakoinen, myös kirjoitelmia tarkasteltiin kehyskertomusvariaatioittain. Taulukossa 2 on kuvattu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä toteutettu teemoittelu kehonkuvan käsityksistä tyytyväisyyskirjoitelmien pohjalta. Taulukko 3 kuvaa vastaavaa tyytymättömyyskirjoitelmien näkökulmasta.

Kuten taulukoissa 2 ja 3 esitetyistä teemakokonaisuuksista on havaittavissa, oppilaiden käsitykset kehonkuvasta kehotyytyväisyyteen ja -tyytymättömyyteen eläytyen keskittyivät temaattisesti samoihin asioihin. Toisin sanoen siis sekä tyytyväisyys- että tyytymättömyyskirjoitelmat toivat kehonkuvan kannalta esille samoja tekijöitä vaikkakin usein vastakkaisista näkökulmista. Kuudesluokkalaisten käsitykset kehonkuvasta keskittyivät neljään eri teemaan; *kehon fyysiseen olemukseen, kehon aiheuttamiin tunteisiin ja ajatuksiin, vertaisten hyväksyntään sekä informaation tulkintaan*. Samankaltaisia teemoja on havaittu myös muussa aihepiiriin keskittyvässä tutkimuksessa (vrt. Wood-Barcalow ym. 2010, 112).

TAULUKKO 2. Kehonkuvan käsitysten teemakokonaisuuksien muodostaminen tyytyväisyyskirjoitelmista (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–112).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Ryhmittely alateemoiksi	Abstrahointi teemakokonaisuuksiksi
P18: "Olli on iloinen siitä kun hänellä näkyy lihakset niin tytöt varmaan tykkää ja muut pojat on kateellisii"	(1) näkyvät lihakset (2) ihailun aiheuttaminen vastakkaisessa sukupuolessa (3) kateuden aiheuttaminen vertaisissa (4) ilo ulkomuodosta	[A] Positiiviset tunteet (4) & (6) [B] Kateuden ja ihailun herättäminen muissa (2) & (3) [C] Muokattavat ominaisuudet (1) & (7) [D] Viestien tulkinta kehoa arvostavassa hengessä (8) & (9) [E] oman mielipiteen tärkeys (5) & (10)	Kehon fyysinen olemus [C] Kehon aiheuttamat tunteet ja ajatukset [A] & [E] Vertaisten hyväksyntä [B] Informaation tulkinta [D]
P9: "Koska on Olli omasta mielestä kaunis --"	(5) omasta mielestä kaunis		
T14: "Salla pitää kehostaan sellaisena minkä lainen se on ja on tyytyväinen. Sallalla on pitkät ja vahvat hiukset ja lempipaita päällä. Häntä ei kiinnosta muitten kommentit kehostaan vaan ajattelee positiivisesti, muuten Salla voi ajatella liian syvästi että ei enään tykkää omasta kehostaan --"	(6) keho herättää tyytyväisyyttä (7) näkee hiukset ja lempipaidan (8) ajattelee positiivisesti muiden kommentteista huolimatta (9) suojelee kehonkuvaansa		
T13: "Salla näkee peilissä kauniin nuoren naisen, jonka keho näyttää itsensä mielestä hyvältä."	(10) itsensä mielestä hyvältä näyttäminen		

TAULUKKO 3. Kehonkuvan käsitysten teemakokonaisuuksien muodostaminen tyytymättömyyskirjoitelmista (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–112).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Ryhmittely alateemoiksi	Abstrahointi teemakokonaisuuksiksi
T27: ”Hän on lihava ihminen jota kukaan ei halua kaverikseen. Salla katsoo itseään usein ja alkaa itkemään.”	(1) lihavuus (2) kukaan ei halua olla kaveri (3) katsoo itseään usein (4) alkaa itkemään peilikuvansa vuoksi	[A] Kehon muoto ja koko: suhteellisen pysyvät ominaisuudet (1), (7), (11), (13)	Kehon fyysinen olemus [A] Kehon aiheuttamat tunteet ja ajatukset [B], [D], [E] Vertaisten hyväksyntä [C], [F] Informaation tulkinta [G]
T17: ”Sallalla on iso maha ja peppu. Salla ajattelee, että hän on rumempi eli huonompi kuin muut hänen luokkalaisensa. Sallan mielestä kaikki ovat häntä kauniimpia, ja hänestä tuntuu kuin kukaan ei pitäisi hänestä. Salla katselee itseään peilistään joka aamu, tullakseen siihen tulokseen, että hän on ruma. Vaikka Sallalle sanotaan, että hän on kaunis ja täydellinen, ne tuntuvat silti vain valheita.	(5) on rumempi eli huonompi kuin muut luokkalaiset (6) Sallan mielestä kaikki muut ovat kauniimpia (7) iso maha ja peppu (8) katselee itseään joka aamu (9) sanotaan kauniiksi ja täydelliseksi, mutta ajattelee nämä valheena (10) tuntuu, ettei kukaan pidä hänestä	[B] Negatiiviset tunteet kehon ulkomuodosta (4), (14) [C] Vertailu muihin (5), (6) [D] Kehokeskeisyys (3), (8) [E] Tyytymättömyys kehoon aiheuttaa huonommuuden tunnetta ihmisenä (5)	
P25: ”Olli näkee omasta mielestään lyhyen ja ”ruman itsensä” ja tulee surulliseksi oman ulkonäkönsä takia. Olli ajattelee ettei kukaan pitäisi hänen näöstään ja ei vaikka halua näyttää kasvojaan muille kun hänen kasvoissa on finnejä mutta muuten ei ole murrosikää”	(11) lyhyys huonona ominaisuutena (12) finnejä (13) ei vielä murrosikää (14) surullisuus omasta ulkomuodosta (15) ajattelee, etteivät muut pidä ulkonäöstä	[F] Hyljeksinnän ja yksinjäämisen tunne ja pelko (2) [G] Ympäristön viestien tulkinta kehonkuvaa vahingoittavassa hengessä (9), (10), (15)	

Toiseen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi aineisto teemoiteltiin samaan tapaan kolmivaiheisesti kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla. Aineistoa analysoitaessa havaittiin, että tyytyväisyyskirjoitelmissa nousivat tehtävänannon mukaisesti esille ne tekijät, jotka kouluympäristössä ovat hyvin ja onnistuneita. Tätä vastoin tyytymättömyyskirjoitelmissa kerrottiin tekijöistä, jotka kehyskertomuksen henkilö koki huonoina ja kouluyhteisön epäonnistuneena toimintana. Eri kehyskertomusvariaatioiden kirjoitelmissa toistuivat toisin sanoen pitkälti samat teemat ei näkökulmista, minkä vuoksi toisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineistoa tarkasteltiin kokonaisuutena eikä kehyskertomusvariaatioittain (vrt. Eskola ym. 2017, 286). Kehyskertomusten välillä oli havaittavissa joitain eroja, joihin palataan tulosluvussa. Taulukko 4 kuvaa niitä teemakokonaisuuksia, jotka kuudesluokkalaiset kokivat tärkeiksi kouluympäristössä kehonkuvan kehittymisen kannalta. Pelkistettyjen ilmausten sekä alkuun alateemojen avulla muodostettiin neljä teemakokonaisuutta; *koulun formaali toiminta, kiusaaminen, vertaiset* sekä *liikunta*.

TAULUKKO 4. Kouluympäristön merkittävien tekijöiden teemakokonaisuuksien muodostaminen (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–112).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Ryhmittely alateemoiksi	Abstrahointi teemakokonaisuuksiksi
T1: ”On varmaan puhutta tasa-arvosta ja kuinka kaikki on täydellisiä, eikä Sallaa ole kiusattu. Varmaan että Sallaa kehutaan esim. haukkumisen sijaan. Sallaa ei varmaan kiinnosta vihakommentit yms. ja hän ymmärtääettä esim. lehdissä ja instagram postauksissa olevat mallit on muokattu ”täydellisemmiksi”. Koulussakin on sanottu vielä niin. On tärkeintä että Sallaa ei tulevaisuudessakaan kiusata yhtään niin Salla pitää kehostaan jatkossakin.”	(1) koulussa puhutaan tasa-arvosta ja kaikkien täydellisyydestä (2) ei ole kiusattu (3) Sallaa on kehattu (4) sivuuttaa vihakommentit (5) koulussa on kerrottu, että median välittämät kuvat esimerkiksi malleista eivät ole aitoja (6) tärkeää, ettei kiusaamista ilmene jatkossakaan	[A] Kiusaamisen ilmeneminen (2), (4), (6), (9), (12), (15) [B] Kiusaamiseen reagoiminen (4), (13), (14) [C] Ikätoverien puheet (3), (4) [D] Vertailu ikätovereihin ⁽¹⁾ [E] Liian vähäinen liikunta (11)	Kiusaaminen [A], [B] Vertaiset [C], [D] Liikunta [E], [F]
P6: ”Ehkä Olli on liikkunut koulussa paljon koska Ollin koululla on ollut esim. Joku liikunta viikko. Varmaan että koulu järjestää lisää esim. Liikunta viikkoja.”	(7) Olli on liikkunut koulussa paljon (8) koulussa järjestetään liikuntaviikkoja	[F] Liikunnan positiivinen vaikutus (7), (8) [G] Tiedon ja ymmärryksen lisääminen (1), (5)	Koulun formaali toiminta [G], [H]
P32: ”Ollia on voitu kiusata. Kiusaaminen voi olla sanallista tai fyysistä. Koulussa voitaisiin pitää joku tapahtuma missä sanotaan että kaikki on hyviä sellaisina kuin he ovat.	(9) Ollia on kiusattu sanallisesti tai fyysisesti (10) koulussa järjestettävä tapahtuma ymmärryksen lisäämiseksi	[H] Koulun järjestämät tapahtumat (8), (10)	
P38: ”Koulussa ei oo ollu liikkaa tarpeeksi niin Olli ei oo saanu harjotella sen lihaksia. Häntä koulukiusataan joka päivä ja hän ei uskalla kertoa opettajalle. Se auttaisi jos Olli kertoisi opettajalle ja asiaan puututtaisi. Nyt kukaan ei tee asialle mitään ikinä ja Olli ei pääse mukaan juttuihin”	(11) koulussa ei ole tarpeeksi liikuntaa (12) päivittäinen koulukiusaaminen (13) auttaa, jos opettaja puuttuu kiusaamiseen (14) kukaan ei reagoi kiusaamiseen (15) Olli jää ulkopuoliseksi		

¹ Ei ilmennyt kyseisissä aineistoesimerkeissä

Viimeiseksi analysoinnissa keskityttiin sukupuolten välisiin eroihin käsityksissä kehonkuvasta sekä kouluympäristön merkittävässä tekijöissä. Tämän vuoksi kirjoitelmia sekä jo muodostettuja teemakokonaisuuksia tarkasteltiin sukupuolittuneesti. Kirjoitelmista etsittiin siis niitä tekijöitä, joita erityisesti toinen sukupuoli korosti.

5.6 Menetelmän eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaiseman ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohjeen (2019, 7; teoksesta käytetään jatkossa lyhennettä TENK 2019) mukaisesti tässä tutkimuksessa kunnioitettiin ensisijaisesti osallistujien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimus kohdistui lapsiin, joten huomioon oli otettava myös erityisiä kasvatukseen, valtaan ja hallintaan liittyviä kysymyksiä (Rutanen & Verkalahti 2019, 8). Alaikäisen päätösvallan tarkastelu sekä tutkittaville aiheutuvien hyötyjen ja haittojen punnitseminen oli keskeistä koko tutkimusprosessin ajan (Mäkelä 2010). Tutkimus toteutettiin mahdollisimman lapsiystävällisesti, mikä tässä tutkimuksessa tarkoitti esimerkiksi aineistonhankinnan mukauttamista lapsen ikätasoon ja kehitysvaiheeseen (Aarnos 2018, 175). Kyseenalaisuudestaan huolimatta lapsen tutkimista pidettiin kuitenkin perusteltuna, sillä jo YK:n lasten oikeuksien yleissopimuksen mukaan lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja nähdä omilla ehdoillaan. Tästä syystä lasten osallistuminen tutkimukseen oli perusteltua niin tutkimuksen kuin lasten itsensä näkökulmasta. (Kuula 2011, 147; Unicef 1991 § 12.) Lisäksi tutkimuksen pyrkimyksenä oli tuoda lasten ajatukset kehomyönteisyyden tukemisesta osaksi opetuksen suunnittelua, mikä on perusteltua myös opetussuunnitelman oppilaan osallisuuden vaatimuksen puitteissa (Opetushallitus 2014, 24).

Tutkimusta varten haettiin tutkimuslupaa siltä kaupungilta, jossa tutkimukseen osallistuvaksi suunniteltu koulu sijaitsee. Tutkimuslupahakemuksen liitteiksi sisällytettiin tutkimussuunnitelma sekä huoltajille välitettävät tutkimustiedote ja -suostumus, jotta luvan antaneille viranomaisille muodostui kattava kokonaiskuva tutkimuksesta. Tutkimusluvan myötä sitouduttiin myös siihen, että tutkimusraportti sekä palaute tutkimustuloksista toimitetaan kohdeyksikköön välittömästi tutkimuksen valmistuttua. Myönteinen päätös saatiin maaliskuussa 2021. Myönnetty tutkimuslupa ei kuitenkaan velvoittanut tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen, ja ennen aineistonkeruuta oli ensiarvoisen tärkeää pohtia, kenellä on oikeus päättää tutkimushetkellä 12–13-vuotiaiden oppilaiden osallistumisesta.

Suomalaisessa tutkimuskontekstissa ei ole asetettu selvää kantaa siihen, kuka päättää alaikäisen osallistumisesta tutkimukseen (Nieminen 2009, 241, 245). Itsemääräämisoikeuden

näkökulmasta tutkittavalla itsellään tulee aina olla lopullinen päätäntävalta osallistumisestaan, mutta alaikäisiä tutkittaessa myös huoltajalla on oikeus osallistua päätökseen (Rutanen & Vehkalahti 2019, 12). Huoltajan suostumuksen vaatiminen saattaa osaltaan alentaa nuoren omaa päätäntävaltaa sekä alentaa tutkimuksen vastausprosenttia, mutta etenkin alle 15-vuotiaita tutkittaessa huoltajien informointi on hyvän tieteellisen käytännön mukaista, helpottaa yhteistyötä ja ehkäisee väärinkäsitysten syntymistä (Mäkelä 2010, 82–83; Nieminen 2009, 245–246). Tämän vuoksi huoltajille lähetettiin ennen aineistonkeruuta Wilma-viestillä tieto tutkimuksesta sekä mahdollisuus kieltää huollettavansa osallistuminen tutkimukseen. Kyseinen suostumuskirje muotoiltiin siten, että tutkittavat ja heidän huoltajansa saivat tarpeelliset tiedot tutkimuksesta ilman, että tutkimuksen luotettavuus liiallisten ennakkotietojen saamisen vuoksi olisi kuitenkaan heikentynyt.

Lapsen omaa suostumusta painotettiin vielä aineistonkeruuvaiheessa itsemääräämisoikeuden toteutumisen sekä paremman motivaation saavuttamisen vuoksi (Nieminen 2010, 37). Alkuohjeistuksessa korostettiin, että osallistuminen on vapaaehtoista. Lisäksi jokainen oppilas ilmaisi suostumuksensa vielä tutkimukseen vastatessaan valitsemalla kohdan ”*Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja saan keskeyttää vastaamisen milloin vain. Tiedän, että vastaukset ovat luottamuksellisia. Tiedän, ettei vastauksista voi selvittää, kuka ne on kirjoittanut.*” Näin osallistujat saivat mahdollisuuden kieltäytyä sekä ilmaista osallistuvansa vapaaehtoisesti. Tutkittavia informoitiin tutkimuksesta totuudenmukaisesti ja ikätasoon sopivalla kielellä. (TENK 2019, 8–12.) Kaikkien oppilaiden vanhemmat ja oppilaat itse antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseksi.

Ainoa tutkimuksessa huomioitava henkilötieto oli vastaajan sukupuoli. Ikä oli kaikilla tutkittavilla lähestulkoon sama, eikä sitä erikseen kysytty tutkimuksessa. Osallistujien käymä koulu tai luokka ei tule esille tutkimuksessa, ja koulun sijaintia käsitellään tutkimusraportissa vain maakuntaan viitaten. Kirjoitelmia ei nimetty, eivätkä kuudesluokkalaiset kirjoittaneet suoraan omista elämästään vaan kehyskertomuksen kuvaamasta tilanteesta. Analysoitaessa jokaisen vastaajan kohdalla käytettiin numerokoodia. Tutkimusaineisto ei siis sisällä henkilötietoja, joista henkilöiden suora tai edes epäsuora tunnistaminen mahdollistuisi (TENK 2019, 11). Tutkimus toteutettiin ilman henkilötietojen keräämistä, huoltajia informoitiin, ja sekä heillä että osallistujilla itsellään oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Näin tutkimus noudatti hyviä tieteellisiä käytänteitä. (TENK 2019, 16–21.)

Pääsy tutkimusaineistoon oli mahdollista ainoastaan tutkijalle itselleen (TENK 2019, 12). Sähköisiä kirjoitelmia säilytettiin kahden, toisistaan eroavan salasanan takana. Yliopiston yleisen ohjeen mukaisesti tutkimusaineistoa säilytetään tietoturvallisesti viiden vuoden ajan, minkä jälkeen kirjoitelmat tuhotaan asianmukaisesti (Turun yliopiston kirjasto 2022). Näin aineistoa ei siis kokonaisuudessaan julkistettu avoimeksi missään tutkimusprosessin vaiheessa, mikä toisaalta heikentää tieteen avoimuuden kriteeriä ja toisaalta suojaa osallistujien yksityisyyttä. Aineiston kuvailutiedot, asianmukaiset sitaattit sekä mainintojen lukumäärät voitiin kuitenkin säilyttää avoimina. (TENK 2019, 13.)

Eläytymismenetelmän käyttö oli perusteltua kehonkuvan aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Eläytyessään kehyskertomuksessa valmiina annettuun tilanteeseen kukin osallistuja oli kehyskertomuksen suojassa, eikä kertonut suoraan omista kokemuksistaan. Tämän ansiosta oli mahdollista saada esiin sellaisia asioita, jotka muilla menetelmillä olisivat saattaneet jäädä kertomatta. Osallistujien oli mahdollista tarkastella tilannetta ulkopuolisen silmin, ja eläytymismenetelmä soveltui erityisen hyvin tutkimukseen, jonka tavoitteena oli kartoittaa osallistujien näkökulmaa tiettyyn ilmiöön. (Eskola ym. 2017, 290–291; Wallin ym. 2018, 530.) Eläytymismenetelmä itsessään ei ole kuitenkaan eettisesti ongelmaton. Kehyskertomuksen mukaisen tilanteen kuvittelemisen ja aiheesta kirjoittamisen vaikuttivat väistämättä kirjoittajiin. (Eskola & Suoranta 1996, 87–89.) Aineistonkeruun jälkeen toteutettiin niin kutsuttu jälkipuinti, jossa mahdollistettiin avoin keskustelu kehyskertomuksista ja niistä heränneistä tunteista. Tutkija vastasi heränneisiin kysymyksiin parhaaksi katsomallaan tavalla lasten ikätasoon suhteutettuna. Jälkipuinnin lisäksi tutkija piti oppilaille heitä osallistavan opetuskokonaisuuden kehonkuvan ilmiöstä ja lisäsi näin lasten tietoutta aiheesta. Nämä edellä mainitut aineistonkeruuseen liittyvät tekijät paransivat menetelmän eettisyyttä. (vrt. Eskola ym. 2017, 280.)

Tutkimusmenetelmän luotettavuutta tarkasteltaessa on huomioitava, että tutkimusaineiston keräämiseksi hyödynnettiin tutkijan itse muodostamia kehyskertomuksia. Näitä kehyskertomuksia ei siis oltu hyödynnetty aiemmissa tutkimuksissa, eikä niiden luotettavuudesta ja toimivuudesta ollut varmuutta. Tämänkin vuoksi kehyskertomukset kaikkine variaatioineen esiteltiin asianmukaisesti ja niitä muokattiin esiin tulleiden puutteiden mukaisesti. (vrt. Hirsjärvi ym. 2018, 204.)

Ennen aineiston keruuta varmistettiin, ettei kehyskertomuksissa käytettyjä nimiä esiintynyt osallistujien joukossa. Kukin oppilas sai itse valita sukupuolensa, eikä heitä jaoteltu

esimerkiksi ulkoasun perusteella. Aineistonkeruutilanteessa jokaiselle osallistujalle mahdollistettiin riittävästi aikaa vastaamiseen (vrt. Eskola ym. 2017, 279). Liikuntasalin kokoisessa tilassa jokaiselle vastaajalle oli lisäksi mahdollista osoittaa fyysisesti oma tilansa sekä koronapandemian vaatimien turvavälien että itsenäisen työskentelyrauhan takaamiseksi, joten kukaan ei nähnyt toisen vastauksia. Tämä parantaa paitsi menetelmän eettisyyttä, myös sen luotettavuutta, kun ryhmäpaineen vaikutus näin minimoitiin. Tutkimuksen, käytetyn menetelmän sekä vastaamisen pohjustamiseen käytettiin huomattavasti aikaa, jottei menetelmän luotettavuus kärsisi epäselvyyksien vuoksi. Kuudesluokkalaisille oli tarjolla apua koko aineistonkeruutilanteen ajan sekä tutkijan että oppilaille tuttujen opettajien toimesta.

6 Tulokset

Tutkimuksessa tarkasteltiin kuudesluokkalaisten käsityksiä kehonkuvasta. Kehyskertomuksen tehtävänannon mukaisesti (ks. Liite 2 ja alaluku 5.2) kuudesluokkalaiset kuvasivat kertomuksissaan kehonkuvaa sekä kehon fyysisen olemuksen että tunteiden ja ajatusten näkökulmista. Näiden lisäksi keskeistä kuudesluokkalaisten kehonkuvakertomuksissa oli vertaisten hyväksyntä sekä informaation tulkinnan tapa. Toisena tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin kuudesluokkalaisten käsityksiä kouluympäristön merkityksellisistä tekijöistä. Keskeisiksi tekijöiksi nousivat kiusaamisen ilmiö, vertaiset, koulun formaali toiminta ja liikunta, joista viimeinen oli havaittavissa vain poikien kirjoitelmissa.

Tulosluku on jaoteltu ensinnäkin tutkimuskysymysten mukaan ja edelleen esille tulleiden teemakokonaisuuksien mukaan. Tutkimustehtävänä oli ilmiöiden yleisen tarkastelun lisäksi keskittyä sukupuolten välisiin eroihin käsityksissä, ja näihin paneudutaan kumpaakin tutkimuskysymystä käsittelevän alaluvun viimeisessä alaluvussa. Keskeisimpiä eroja sukupuolten välillä kehonkuvan käsityksissä olivat suhtautuminen pienikokoisuuteen, liikunnan tärkeys, yksittäisiin kehonosiin keskittyminen sekä se, keneltä kehuja ulkonäöstä halutaan. Kouluympäristön merkityksellisissä tekijöissä sukupuolia erotti ainoastaan, että liikunnan teemakokonaisuus ilmeni vain poikien kirjoitelmissa. Tämän vuoksi tätä kokonaisuutta tarkastellaan tulososiossa sukupuolten välisten erojen kohdalla eikä suoraan kouluympäristön merkityksellisten teemakokonaisuuksien yhteydessä.

6.1 Kuudesluokkalaisten käsityksiä kehonkuvasta

6.1.1 Kehon fyysinen olemus

Kehyskertomuksen ohjeistuksen mukaisesti kuudesluokkalaiset keskittyivät kirjoitelmissaan siihen, mitä peilistä fyysisesti näkyy. Tyytyväisyyskirjoitelmissa oppilaat kirjoittivat asioista, joita on suhteellisen helppoa muuttaa. Kirjoitelmat eivät siis muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta tuoneet esille kehon muotoa tai kokoa, vaan keskittyivät helpommin muokattaviin ominaisuuksiin, kuten vaatteisiin, ihoon ja hiuksiin.

Salla näkee peilistä ne kengät mitkä eilen just osti. Ja vaik vaatteet, ne on ihan uudet ja merkkiä. (T1)

-- ja hänellä on puhdas iho (T10)

Salla näkee hänen silmänsä ja kivat hiuksensa ja tulee iloiseksi. (T11)

Pitkät hienot hiukset. (P19)

Hiuksistaan [on iloinen] koska ne on hyvin --. Ollilla on lätkähiukset mutta ei semmosia hampaita kuitenkaan. (P16)

Siinä missä tyytyväisyyskirjoittelussa kerrottiin suoraan kehon muodosta tai koosta, oli tämä ilmaistu kielteisessä muodossa siten, että kehyskertomuksen henkilöltä puuttuu jotain, minkä vuoksi hän on tyytyväinen. Tällainen ei-toivottu ominaisuus oli erityisesti ylipaino.

Salla näkee kasvonsa, joissa ei ole pisamia eikä ylimääräistä läskiä ja sen takia hän on iloinen (T3)

Hän tulee iloiseksi, koska hänellä ei ole paino-ongelmia --(T10)

Tyytymättömyyskirjoitelmissa maininnat kehon fyysisestä olemuksesta keskittyivät tyytyväisyyskirjoitelmia enemmän kehon perimmäiseen olemukseen, sen muotoon ja kokoon. Kuudesluokkalaisten käsitysten mukaan tyytymättömyyttä herätti erityisesti lihavuus. ”Läski”-sanaa esiintyi kummankin sukupuolen kirjoitelmissa.

Sallan mielestä hän on lihava ja muodoton. (T18)

Hän näkee peilistä lihavan tytön (T22)

Salla miettii, että hyi kuinka läski mä oon (T23)

Hän tulee myös surulliseksi, koska pitää itseään läskinä. (P20)

Olli näkee itsensä lihavana. Hänellä on myös paljon arpeja/finnejä naamassaan. (P22)

Isokokoisuus nähtiin toisaalta negatiivisena ominaisuutena itsessään, toisaalta sen ajateltiin johtavan muihin negatiivisiin asioihin, kuten vaikeuksiin liikkua sekä erityisesti vertaisten hyväksynnän vähenemiseen.

Hän on lihava ihminen jota kukaan ei halua kaverikseen (T27)

Ollin se keho on liian iso ja liikkatunnilla ollin on vaikea juosta niin olli ei pidä kehostaan (P27)

6.1.2 Kehon aiheuttamat tunteet ja ajatukset

Kehyskertomuksissa ohjattiin kertomaan, mitä kertomuksessa esitetty henkilö tilanteestaan ajattelee. Suurin osa kirjoitelmista vastasi siis kysymykseen siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia tyytyväisyys tai tyytymättömyys kehoa kohtaan aiheuttaa. Luonnollisesti tyytyväisyyskirjoitelmissa, joissa lähtökohta oli tyytyväisyyden tunne kehoa kohtaan, myös muut tunteet ja ajatukset olivat positiivissävytteisiä. Itsevarmuus ja kehon hyväksyminen sellaisenaan korostuivat.

Hän tulee iloiseksi, koska hän on itsevarma --. Hän ajattelee ” Olen aika kaunis.”
(T12)

Salla pitää kehostaan sellaisena minkä lainen se on ja on tyytyväinen. (T14)

Hän näkee itsensä ja miettii näytänpä minä tänään hyvältä nyt on hyvä mieli (P6)

Olli näkee itsensä peilistä ja on tyytyväinen kehostaan (P7)

Kuudesluokkalaiset ilmaisivat, ettei ulkomuodolla ole merkitystä, mikäli itse on itsevarma ja tyytyväinen omaan olemukseensa. Itsevarmuuden on todettu aiemmissa tutkimuksissa tukevan myönteistä kehonkuvaa (Lawler & Nixon 2011, 59; van den Berg ym. 2010, 293). Oman tärkeiden tiedostaminen riippumatta ulkoisista ominaisuuksista kuvattiin olennaisena.

Hän ajattelee että hän on kaunis. Eikä sillä ole väliä miltä Salla näyttää kun hän on itse itsevarma (T7)

Koska on Olli omasta mielestä kaunis ni ei keholla oo niin väliä (P9)

Tärkeintä kuitenkin on tietää oma tärkeytensä. (T15)

Eräs kuudesluokkalainen kuvasi osuvasti, että itsestään pitämällä positiiviset tunteet tulevat väistämättä.

Olli voisi ajatella olevansa kaunis ja mukava Ja kun pitää itsestään tulee pakollisesti iloiseksi ja mukautuneeksi (P14)

Tyytymättömyyskirjoitelmat keskittyivät puolestaan negatiivisiin tunteisiin. Negatiivisen kehokuvan yhteys huonompaan itsetuntoon ja kielteisiin, jopa masennuksen tunteisiin on tunnistettu aiemminkin (Hoffmann & Warschburger 2017, 139; van den Berg ym. 2010, 293).

Riittämättömyyden tunne ja epävarmuus olivatkin keskeisiä tuntemuksia, joita kuudesluokkalaiset tyytymättömyyskirjoitelmissa kuvasivat.

Salla ajattelee, että ei ole riittävä (T15)

Salla ajattelee että hän ei ole tarpeeksi hyvä ja riittävä. (T18)

Olli ajattelee sitä, että hän voi noloa, koska hänen keho ei ole omasta mielestä hyvä (P27)

Salla tulee surulliseksi, koska on todella epävarma omasta kehostaan. (T22)

Kuudesluokkalaisten käsityksistä on tulkittavissa, että omaa onnistumista määriteltiin herkästi ulkomuodon kautta, mikäli kehoon ei oltu tyytyväisiä. Kehyskertomuksen päähenkilö tunsi itsensä laiskaksi tai jollain tapaa epäonnistuneeksi, mikäli keho ei herättänyt tyytyväisyyttä. Oman arvon määrittäminen ulkonäön perusteella kehittää herkästi kehonkuvaa negatiiviseen ja vääristyneeseen suuntaan (vrt. Littleton & Ollendick 2003, 55).

Salla ajattelee, että hän on rumempi eli huonompi kuin muut hänen luokkalaisensa. (T17)

Hän näkee peilistä lihavan tytön joka on mielestään huonompi kuin muut. (T22)

Hän tulee myös surulliseksi, koska pitää itseään läskinä. -- Hän pelkää että on huonompi kuin muut. (P20)

Olli on feilannut yrityksissä tehdä kehosta kivamman näköstä. (P28)

Vastaavaa oman onnistumisen määrittelyä kehon kautta ei ollut havaittavissa tyytyväisyyskirjoitelmissa, vaan kehon tunteminen hyväksi oli ikään kuin arvokasta itsessään. Lapsen itsearvostuksen perustaminen muulle kuin ulkonäölle onkin havaittu tärkeäksi positiivista kehonkuvaa ennustavaksi tekijäksi (Littleton & Ollendick 2003, 55).

Usein tapahtuva kehon ja ulkonäön tarkkailu mainittiin useassa tyytymättömyyskirjoitelmissa. Ulkonäkökeskeisyys on nuoruudessa tyypillistä (mm. Ojala ym. 2006, 72–73), mikä tulikin vahvasti esille juuri tyytymättömyyskirjoitelmissa toistuvuutta ilmaisevien sanojen, kuten ”joka aamu” tai ”usein”, välityksellä.

Salla katselee itseään peilistään joka aamu, tullakseen siihen tulokseen, että hän on ruma. (T17)

Salla katsoo itseään usein ja alkaa itkemään. (T27)

6.1.3 Vertaisten hyväksyntä

Kuudesluokkalaisten käsitysten mukaan kaverien hyväksynnän saavuttaminen on ensiarvoisen tärkeää kehonkuvan kannalta. Vertaisten hyväksynnän saavuttamisen tärkeys on todettu aiemminkin (vrt. Nurmi ym. 2014, 146, 159–160). Tyytyväisyyskirjoitelmissa kyseinen ulottuvuus tuli esille sen kautta, että omalla keholla haluttiin herättää ihailua muissa. Omaa kehollista tyytyväisyyttä lisäsi siis, että vertaiset pitivät kehosta tai jopa kadehtivat sitä.

Olli on iloinen siitä kun hänellä näkyy lihakset niin tytöt varmaan tykkää ja muut pojat on kateellisii (P18)

Iloiseksi tekee se että hänen ulkonäkönsä on myös kavereiden mielestä kaunis (T2)

Tyytymättömyyskirjoitelmissa vertaisten tärkeys nousi esille etenkin oman kehon vertailuna muihin. Tyytymättömyyttä aiheutti kehon fyysisestä olemuksesta riippumatta se, että keho tai ulkonäkö muuten on erilainen kuin muilla.

Hän [Salla] tulee surulliseksi koska hänellä ei ole ”täydellistä” kehoa jota kaikilla tytöillä on. (T18)

-- mitä mussa on että en riitä olemaan täydellinen niin kuin mun kaverit (T23)

Hän tulee surulliseksi, koska ajattelee että hänen muut luokkalaiset näyttävät paremmilta. (P20)

Jos hänen muut hänen luokkalaisensa ovat häntä paremmassa kunnossa joten Olli on epävarma itsestään. (P26)

Olli ajattelee että hän on erilainen muista (P32)

Vertaisten hyväksynnän tärkeys tuli tyytymättömyyskirjoitelmissa esille lisäksi hyljeksinnän pelon kautta. Se, etteivät muut pitäisi itsestä, koettiin erittäin satuttavana.

Salla huulee, ettei kukaan pidä hänen kehostaan joten ei itsekään pidä siitä. (T20)

Salla ajattelee, että ei riitä muille ja että muut tytöt on kauniimpi kuin Salla itse (T16)

Olli ei pidä omasta kehostaan koska huulee että ketään ei pidä hänestä (P28)

Olli ajattelee että on ruma ja ketään ei pidä hänestä (P30)

6.1.4 Informaation tulkinta

Kuudesluokkalaisten kirjoitelmien mukaan yksilön sisäisten tulkintojen ja ajatusten lisäksi myös ulkoapäin tulevaan, kehoon liittyvään informaatioon reagointi on keskeinen osa kehonkuvan käsitystä. Keskeinen ero tyytyväisyys- ja tyytymättömyyskirjoitelmien välillä oli siinä, miten tällaisia kehoon liittyviä viestejä tulkittiin. Tyytyväisyyskirjoitelmissa kehyskertomuksen henkilön myönteinen suhtautuminen omaan kehoon auttoi häntä suojelemaan itseään mahdollisilta sisäiltä ja ulkoapäin tulevilta haitallisilta viesteiltä. Osassa kirjoitelmia kehyskertomuksen henkilön kerrottiin tiedostavan, että negatiivisten viestien sisäistäminen vaikuttaisi kielteisesti omaan ajattelutapaan omasta kehosta, joten tällaiset viestit pyrittiin jättämään kokonaan huomioimatta. Oman ajattelun kääntäminen positiiviseksi koettiin merkittävänä.

Pitää itseään kauniina ja pitää kehostaan ja tajuaa ettei se ollut niin paha kuin hän luuli tai muisti (T9)

Häntä ei kiinnosta muitten kommentit kehostaan vaan ajattelee positiivisesti, muuten Salla voi ajatella liian syvästi että ei enään tykkää omasta kehostaan -- (T14)

Tyytyväisyys omaan kehoon oli yhteydessä siihen, että ymmärrys esimerkiksi median muokatuista kuvista oli riittävää, jotteivat epärealistiset vertailukohteet päässeet vaikuttamaan alentavasti omaan kehonkuvaan.

Sallaa ei varmaan kiinnosta vihakommentit yms. ja hän ymmärtääettä esim. lehdissä ja instagram postauksissa olevat mallit on muokattu ”täydellisemmiksi”. (T1)

Olli tajuu sen et jotkut somessa fleksaa vaikkei se kuva sitten olisikaan totta (P9)

Tyytyväisyyskirjoitelmien tilanteelle vastakohtana tyytymättömyyskirjoitelmissa korostui, etteivät positiivisetkaan kommentit tuntuneet todellisilta. Tyytymättömyys omaan kehoon sai siis kuudesluokkalaisten käsitysten mukaan positiiviset kommentit tuntumaan merkityksettömiltä.

Vaikka Sallalle sanotaan, että hän on kaunis ja täydellinen, ne tuntuvat silti vain valheita. (T17)

-- kaveri katsoi sallaa ja kertoi hänelle kuinka täydellinen hän on. Salla on hymyilee, mutta sisäisesti hän vielä ajatteli, että on on laskein ihminen koko maapallolla (T23)

Tyytymättömyyskirjoitelmissa kehyskertomuksen henkilö tulkitse negatiiviset kommentit totuuksina omasta kehosta ja näin kehonkuvaa edelleen vahingoittavassa hengessä.

Muut tytöt olisi voinut haukkua hänen kehoaan esim läskiksi ja nyt ajattelee että hän on oikeasti läski (T24)

Koulussa Ollia on ehkä haukuttu läskiksi tai jotain muuta niin Olli on alkanut ajatella, että hän on läski (P23)

6.1.5 Sukupuolten väliset erot kehonkuvan käsityksissä

Kehonkuvan käsitykset tyttöjen ja poikien välillä keskittyivät temaattisesti samoihin asioihin. Sekä pojat että tytöt toivat esille kehon fyysiseen olemukseen, tunteisiin ja ajatuksiin, vertaisten hyväksyntään ja informaation tulkintaan kytkeytyviä tekijöitä. Näiden temaattisten kokonaisuuksien sisällä sukupuolten välillä oli kuitenkin havaittavissa keskeisiä eroja kehonkuvan käsityksissä. Nämä erot liittyivät pienuuden kokemiseen negatiivisena ilmiönä, liikunnan tärkeänä kokemiseen, yksittäisten kehonosien kielteisenä kokemiseen sekä siihen, keneltä kehuja ulkonäöstä halutaan.

Keskeisenä erona sukupuolten välillä oli se, että pojat tytöistä poiketen kokivat lihavuuden lisäksi myös pienen ja kehittymättömän kehon ulkomuodon negatiivisena.

Olli pitää itseään pienenä kun taas kaikki muut ovat isoja ja ovat jo kasvaneet. (P21)

Olli ajattelee, että hän olisi liian isokokoinen tai ruma. Tai Olli voi olla liian pieni jos muut ovat jo niin isoja. (P24)

Pojat ajattelivat siis sen, ettei kehyskertomuksen henkilö ollut vielä saavuttanut murrosikää ja kokenut sen mukanaan tuomia muutoksia, negatiivisena ja tyytymättömyyttä lisäävänä asiana. Alla olevasta lainauksesta voi tulkita, että esimerkiksi ihon rasvoittuminen ei murrosiän mukanaan tuomana muutoksena ole toivottava, vaan ennemmin toisenlaiset, fyysisistä kokoa ja kehittyneisyyttä lisäävät ominaisuudet.

Olli ajattelee ettei kukaan pitäisi hänen näöstään ja ei vaikka halua näyttää kasvojaan muille kun hänen kasvoissa on finnejä mutta muuten ei ole murrosikää (P25)

Edellistä mukaillen pojat mielsivät puolestaan kehittyneen ja lihaksikkaan ulkomuodon positiivisena, tyytyväisyyttä lisäävänä tekijänä.

Hänellä on isot lihakset (P1)

Sil on sixpack (P2)

Olli on iloinen siitä kun hänellä näkyy lihakset (P18)

Toinen sukupuolia erottava tekijä oli, että vain pojat kertoivat liikunnan tärkeydestä kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä. Tytöillä vastaavia, liikuntaan millään tapaan liittyviä mainintoja ei esiintynyt. Liikunta itsessään toimintana sekä sen myötä saavutettava liikunnallinen, urheilullinen ulkomuoto lisäsi poikien kertomusten mukaan tyytyväisyyttä omaa kehoa kohtaan. Myös Ojala ym. (2016, 65) ovat todenneet liikunnan tukevan myönteistä kehonkuvaa sekä helpomman painonhallitsemisen että sen ulkopuolisten syiden vuoksi.

Hän näkee itsensä ja miettii näytänpä minä tänään hyvältä nyt on hyvä mieli -- Ehkä Olli on liikkunut koulussa paljon (P6)

Minä olen hieno ja minun kehoni on hieno ja minun kehoni on urheilullinen (P12)

Ollilla on niinku lätkänpelaajan hyvät jutut. Se näyttää urheilijalta ja lihakset on ruvennu kasvamaan mut sit huonot jutut niinku hampaat ja vaik nuuska ni semmosii ollil ei oo ollenkaan (P16)

Liikunnan tärkeys kävi ilmi myös poikien tyytymättömyyskirjoitelmissa siten, että liikunnan puute nähtiin negatiivisena, tyytymättömyyttä lisäävänä tekijänä.

Kun koulus ei oo ollut nyt koronan takii mitään turnauksii tai muita liikuntajuttuja ku vaan yksintehtävii ni sit Olli ei oo päässy liikkumaan kunnol ni sit se ei tykkää sen pallomahast ja kehosta (P34)

Kolmanneksi tytöt keskittyivät poikia useammin yksittäisiin kehonosiin mainitessaan tyytymättömyyttä herättäviä tekijöitä. Myös Wertheimin ja Paxtonin mukaan (2011, 76) tämä on tyypillisempää juuri tytöille. Alla kuvattu pojan lainaus, jossa mainitaan ”kaljamaha” ja ”man titties” oli negatiivisessa näkökulmassa ainoa pojan kirjoitelma, joka keskittyi yksittäisiin kehonosiin. Tyttöjen tyytymättömyyskirjoitelmissa saattoi esiintyä jopa luetteloita tyytymättömyyttä herättävistä kehonosista. Eniten kielteisiä mainintoja sai maha.

Ollin mielestä olli on läski. Ollilla on kaljamaha josta hän ei tykkää. Hän haluaisi peittäviä vaatteita mutta niitä ei ole. Ollilla on 'man titties' (P38)

Sallalla on iso maha ja peppu (T17)

Salla näkee paksut jalat ja mahan (T15)

Neljäntenä keskeisenä tekijänä aineistosta nousi esille se, että pojat kaipaavat hyväksyntää ja kehuja ulkonäöstä sekä omalta että vastakkaiselta sukupuolelta, kun tytöt mainitsivat kertomuksissaan hyväksynnän tarvetta yleisesti kavereilta, sukupuolta sen tarkemmin erittelemättä.

Joku kaveri on sanonut jotain hyvää hänestä. Ehkä ujointa mut tärkeintäkin ois että tytöt kehuais Ollia. Häntä voitaisiin kehua enemmän (P17)

Ollia harmittaa että tytöt ei tykkää (P38)

Se [Salla] on ehkä saan kehui kavereilta ja myös rinnakkaisluokilta (T8)

Tyttöjen käsitysten mukaan siis erityisesti saman sukupuolen hyväksyntä ja positiiviset kommentit ovat tärkeitä. Tätä voidaan kutsua sukupuolinarsismiksi (Kinnunen 2001). Toisaalta tytöt saattoivat käyttää ilmauksia ”kaverit” tai ”muut”, joista ei ole pääteltävissä sukupuolta. Suoria mainintoja vastakkaisen sukupuolen hyväksynnän tarpeelle ei kuitenkaan tyttöjen kirjoitelmissa ilmennyt.

Sallan kaverit kehuivat häntä ja hän tuli iloiseksi. (T11)

Häntä pelottaa muiden tyttöjen tuomitsevana häntä. (T21)

Koulussa tytöt voivat kehua jolloin Salla saa mielikuvan, että hänellä oikeasti on hieno keho (T14)

6.2 Kuudesluokkalaisten käsityksiä kouluympäristön merkittävistä tekijöistä

6.2.1 Kiusaamisen merkittävyys

Kiusaamiseen kytkeytyvät maininnat olivat teemoista suurimmassa roolissa koko aineistossa. Niitä esiintyi kaikkien kehyskertomusvariaatioiden pohjalta tuotetuissa kirjoitelmissa.

Tyytymättömyyskirjoitelmia tuottaneet oppilaat toivat esille, että kiusaamisen kohteeksi joutuminen vaikuttaa myönteistä kehonkuvaa heikentävästi. Vastaava on todettu aiemminkin

(Isaacs ym. 2008; Olweus 1994). Aineistossa esille nousivat sekä suora ulkonäön haukkuminen että kiusaaminen yleisesti. Erityisen vahingolliseksi tilanne kuvattiin, mikäli kiusaaminen on toistuvaa, eivätkä koulun aikuiset puutu siihen.

Sallalle on voitu sanoa rumasti hänen kehostaan/ulkonäöstään, joka saa ihmisen usein surulliseksi ja miettimään, voisiko se pitää paikkansa. (T15)

Koulussa on voinut tapahtua kiusaamista, joka kohdistuu Sallaan tai Sallan luokkalaiset nimittelee Sallaa. (T16)

Ollia on voitu kiusata. Kiusaaminen voi olla sanallista tai fyysistä. (P32)

Häntä koulukiusataan joka päivä ja hän ei uskalla kertoa opettajalle. Se auttaisi jos Olli kertoisi opettajalle ja asiaan puututtaisi. Nyt kukaan ei tee asialle mitään ikinä (P38)

Kirjoitelmista nousi vahvasti vaikutelma, ettei eniten satuta kuitenkaan itse haukkuminen. Edes negatiivinen huomiointi niistä ominaisuuksista, joista kehyskertomuksen henkilö ei kuudesluokkalaisten mukaan itsekään pitänyt, ei ollut kaikkein vahingollisinta, vaan se, että vertaiset jättävät ulkopuolelle.

Muut arvostelevat hänen kehoaan. -- Häntä voisi enemmän ottaa porukoihin mukaan kun nyt Salla joutuu olemaan yksin sen syrjinnän takia. (T19)

syrjitään ulkonäön perusteella. Ja Olli kyllä kestää sen haukkumisen mut ei sitä että se ei pääse mukaan porukkaan. (P21)

Tyytyväisyyskirjoitelmissa puolestaan korostui kiusaamisen vähäisyys myönteistä kehonkuvaa tukevana tekijänä. Kiusaamisen puuttuminen luo ilmapiiriä, jossa jokainen kokee itsensä hyväksytyksi omana itsenään.

Häntä on kehuttu eikä ollenkaan kiusattu niin ei Ollin oo ikinä tarvinnu olla surullinen kehosta (P1)

-- häntä ei ole varmaan koskaan haukuttu rumaksi (T12)

Tärkeimmäksi tekijäksi kehokuvan tukemiseen kouluympäristössä ajateltiin, ettei kiusaamista olisi ollenkaan. Kuudesluokkalaiset kuvasivat tärkeänä, että jokainen saa olla oma itsensä ilman arvostelua. Kiusaamattomuuteen paneuduttiin sekä tyytyväisyyskirjoitelmissa siten,

ettei kiusaamista jatkossakaan ilmenisi että tyytymättömyyskirjoitelmissa sen kautta, että kiusaaminen saataisiin jollakin tapaa vähenemään tai loppumaan kokonaan.

Koulussa voitaisiin yrittää saada kiusaaminen loppumaan (T29)

Varmistamalla että koulussa ei kiusattaisi tai haukuttuasi toisia (T3)

On tärkeätä, ettei tulevaisuudessa myöskään Sallaa kiusata. (T6)

Koulussa voitaisiin estää kaikenlainen haukkuminen (T11)

Kaikki saisi olla omia itsejään ja tehdä mitä haluaa ulkonäöstä riippumatta. (P21)

-- koulusta voisi tulla kiusaamisen vastainen (P24)

Häntä ei saisi haukkua eikä pilkata mitenkään, niin Salla pysyisi jatkossakin itsevarmana. (T12)

6.2.2 Vertaiset

Koulussa koko ikäluokka kerääntyy yhteen ja yksilöllä on ympärillään monta vertaista. Kuudesluokkalaiset käsittivät ikätovereidensa merkityksen suurena ja teema ilmeni molemmissa kehyskertomusvariaatioissa molemmilla sukupuolilla. Yllä mainittu kiusaaminen nähtiin juuri vertaisten ikävänä toimintana. Kiusaamisen lisäksi ikätovereiden muunkin puheen esimerkiksi kehujen tai yleisen kehopuheen muodossa ajateltiin vaikuttavan kehonkuvan kehittymiseen kouluympäristössä.

Kaverit ja tytöt on kehunu komeaksi ja söpöksi (P11)

Sallaa on kehuttu hänen kropasta (T2)

Se on ehkä saan kehui kavereilta ja myös rinnakkaisluokilta (T8)

Sallan kaverit kehuivat häntä ja hän tuli iloiseksi (T11)

Sallan koulussa Sallaa ei kiusata mutta muut tytöt puhuvat inhottavasti muiden ulkonäöstä. Ne voivat esimerkiksi haukkua jos joku on läski tai sanoa et jonkun hiukset on likaset ja siitä ei tuu Sallalle hyvä mieli. (T12)

Kuudesluokkalaiset toivat esille, että kavereilta saa tukea sekä oman ulkonäön muokkaamiseen itseä miellyttävämpään suuntaan että itsestä pitämiseen sellaisena kuin on.

Sanallista tukea oman kehon hyväksymiseen ajateltiin voivan saada muutenkin kuin yllä mainittujen ulkonäköön liittyvien kehujen muodossa.

Jollain Ollin luokkalaisilla on tukka hyvin niin olli otti vinkkiä (P16)

Koulussa Salla on surullinen ja hänen läheinen kaveri huomaa tilanteen. Kaveri menee Sallan luo kysymään, että onko hänellä joku mielessä ja, että hän voi puhua kaverille. Salla kertoo kaverille kaiken ja kaveri katsoi sallaa ja kertoi hänelle kuinka täydellinen hän on. (T23)

Eräs vastaaja esitti, ettei toisista tuen saamiseen aina tarvita sanoja. Itsensä hyväksyminen muiden kautta saattaa siis tapahtua myös ilman suoraa vertaisten välistä vuorovaikutusta. Toisaalta kehon huononakin kokemiseen saattaa riittää luulo muiden ajatuksista ilman varsinaista vuorovaikutusta.

Olli voisi ajatella kavereidensa kautta, että hänellä on itsestään mukava keho. Joku on tietenkin voinut sanoa niin, mutta se olisi aika erikoista. (P14)

Salla luulee, ettei kukaan pidä hänen kehostaan joten ei itsekään pidä siitä. (T20)

Ikätovereihin vertailu nähtiin toisaalta positiivisena ja helpottavana tekijänä, toisaalta oman kehon huonona kokemista lisäävänä tekijänä. Vertailu toisiin ja sen myötä heräävä kateus korostui sellaisten kehollisten ominaisuuksien kohdalla, joita kulttuurisesti arvotetaan korkealle (vrt. Eller 2014, Thompson ym. 2020, 51–60). Tyttöillä hoikkuus ja kauneus, pojilla puolestaan hyvä kunto sekä kehittyneisyys kohti aikuisen kehoa olivat niitä tekijöitä, joita ikätovereissa ajateltiin ihannoitavan.

Salla ei ole aina pitänyt kehostaan. Salla on koulussa pukuhuoneessa huomannut, että hänen kavereilla on virheitä kuten vähän semmosia vatsamakkaroita. Salla ajattelee että ei hänen makkarat haittaa. (T10)

Olli yrittää nähdä et muutkin kutosluokalla on ihan tavallisen näkösiä et ei tarvi ottaa paineit ku ei muillakaan oo fleksattavaa. (P9)

-- koulussa ois voinut tapahtua sillä tavalla että Sallan luokkalaiset on niin kauniita kehoja et sit Sallalle on tullu pahamieli. (T27)

Muut ovat pilkanneet hänen kroppaansa tai muilla on laihempi kroppa ja sitä Salla ei kestä (T28)

Ollia vois auttaa jos muut ei olisi niin pitkällä murrosiässä. (P24)

Jos hänen muut hänen luokkalaisensa ovat häntä paremmassa kunnossa joten Olli on epävarma itsestään. (P26)

6.2.3 Koulun formaali toiminta

Useissa kirjoitelmissa tuotiin esille, miten koulun konkreettinen toiminta kytkeytyy kehonkuvan käsitykseen. Kehonkuvaan liittyvien paineiden ymmärtämiseen, erilaisuuden hyväksymiseen ja kaikkien kehojen arvostukseen tähtäävä toiminta nostettiin esille useissa kirjoitelmissa. Tarinoissa tuotiin esille, miten juuri koulussa käyty tavoitteellinen keskustelu mahdollistaa asiaan puuttumisen.

On varmaan puhuttu tasa-arvosta ja kuinka kaikki on täydellisiä -- hän ymmärtääettä esim. lehdissä ja instagram postauksissa olevat mallit on muokattu "täydellisemmiksi". Koulussakin on sanottu vielä niin. (T1)

Koulussa voitaisiin mielestäni puhua enemmän tästä aiheesta, jotta Sallakin voisi tulla rohkeammaksi. (T17)

Koulussa ihmisten pitäisi opetella olla arvostelematta toisten kehoja ja siihen pitäis opettaa (T18)

Voitaisiin pitää yksi oppitunti missään juttelevat (T19)

Annetaan positiivista palautetta. Koulussa sanotaan esim. opettajat sanovat että jokainen riittää. (P13)

Tavoitteellisen keskustelun lisäksi erilaisia koulun järjestämiä, suunnitelmallisia, tapahtumia pidettiin tärkeinä ja mahdollisina elementteinä kehonkuvan tukemiseksi. Tällaisiksi tapahtumiksi luokiteltiin sekä suoraan kehonkuvan käsitykseen ja itsearvostuksen lisäämiseen tähtäävät kokonaisuudet että liikunnallisetkin tapahtumat.

Tai sitten koulussa on käyneet taas ne aikuiset puhumassa kehorauhasta yhteiskunnassamme. (T8)

Koulussa voitaisiin pitää joku tapahtuma missä sanotaan että kaikki on hyviä sellaisina kuin he ovat. (P32)

Ehkä Olli on liikkunut koulussa paljon koska Ollin koululla on ollut esim. Joku liikunta viikko. Varmaan että koulu järjestää lisää esim. Liikunta viikkoja. (P6)

6.2.4 Sukupuolten väliset erot käsityksissä kouluympäristön merkittävistä tekijöistä

Tyttöjen ja poikien käsitykset kouluympäristön merkittävistä tekijöistä vastasivat pääsääntöisesti toisiaan. Sekä tyttöjen että poikien kertomuksista oli havaittavissa kiusaamiseen, vertaisiin ja koulun formaaliin toimintaan kytkeytyviä käsityksiä. Tämän lisäksi ainoastaan poikien käsityksissä kouluympäristön merkittävistä tekijöistä korostui liikunnan tema sekä positiivisessa että negatiivisessa näkökulmassa.

Poikien tyytyväisyyskirjoitelmissa kuvattiin, miten keho on kouluympäristössä päässyt liikkumaan ja toivottiin, että liike mahdollistetaan jatkossakin. Kuudesluokkalaiset pojat esittivät, että liikunnan avulla negatiivinen tilanne voi muuttua positiivisemmaksi ja toisaalta positiivista tilannetta voidaan jatkossakin ylläpitää liikunnan avulla. Kehonkuvaa tukeviksi keinoiksi he kokivat ensinnäkin koululiikunnan niin sen laadun, määrän kuin arvioinninkin näkökulmista.

Liikassa tehtäis vatsalihaksia ja treenataan habaa (P1)

Enemmän liikuntatunteja (P4)

-- ja hän saa 10 liikunnasta (P12)

Saanu liikasta hyvän numeron (P19)

Tyytymättömyyskirjoitelmat keskittyivät puolestaan liikunnan puutteeseen. Liikunta ja sen tarjoaminen koulussa liitettiin kehon muokkaamisen vaatimukseen ja siinä epäonnistumiseen, mikäli liikuntaa ei riittävästi ollut.

Kun koulus ei oo ollut nyt koronan takii mitään turnauksii tai muita liikuntajuttuja ku vaan yksintehtävii ni sit Olli ei oo päässy liikkumaan kunnol ni sit se ei tykkää sen pallomahast ja kehosta (P34)

Koulussa ei oo ollu liikkaa tarpeeksi niin Olli ei oo saanu harjotella sen lihaksia (P38)

Suoraan koululiikuntaan kytkeytyvien käsitysten lisäksi poikien kertomukset keskittyivät myös koulun mahdollisuuteen tukea vapaa-ajan liikunnallisuutta. Kehonkuvaa on mahdollista

edistää liikuntatuntien ulkopuolellakin muilla koulun fyysistä aktiivisuutta lisäävillä tekijöillä (Kennedy ym. 2019, 467–468).

Treenaamalla koulun kuntosalilla et sit Ollu osais treenata itsekin salilla (P10)

-- koulu tarjoaa liikuntapaikkoja että kunto pysyisi hyvänä (P36)

Pojat käsittelivät siis kirjoitelmissaan liikuntaa useammastakin näkökulmasta. Vastaavaa teemakokonaisuutta ei ollut mahdollista muodostaa tyttöjen osalta laisinkaan, sillä yksikään tyttö ei maininnut liikuntaa positiivisena eikä toisaalta negatiivisena tekijänä kouluympäristön tarkastelun yhteydessä.

7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tehtävänä oli tarkastella sekä kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien käsityksiä kehonkuvasta että heidän ajatuksiaan kouluympäristön merkityksellisistä tekijöistä suhteessa kehonkuvan kehittymiseen. Eläytymismenetelmällä kerätyissä kirjoitelmissa ilmenneet tekijät voidaan jaotella neljäksi päätulokseksi. Ensinnäkin kuudesluokkalaiset keskittyivät kehonkuvan käsityksissään kehon fyysiseen olemukseen, kehon aiheuttamiin tunteisiin ja ajatuksiin, vertaisten hyväksyntään sekä informaation tulkinnan tapaan. Toiseksi poikien ja tyttöjen käsitykset erosivat suhteessa laihuuden ihannointiin, liikunnan tärkeyteen, yksittäisiin kehonosiin keskittymiseen sekä toiveisiin kehoon liittyvien kehujen antajasta. Kolmanneksi kouluympäristön merkityksellisiksi tekijöiksi nousivat koulun formaali toiminta, kiusaaminen, vertaiset ja liikunta. Neljänneksi kouluympäristössä merkityksellisenä pidetty liikunnan ilmiö ilmeni ainoastaan poikien kirjoitelmissa. Tässä luvussa tarkastellaan näitä päätuloksia sekä muita huomioita aiempaan tutkimukseen suhteuttaen, arvioidaan tulosten luotettavuutta ja pohditaan niiden hyödyntämismahdollisuuksia sekä jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tulosten tarkastelua

Jo kirjoitelmien pituus antaa aiheita pohdinnalle. Sekä tyttöjen että poikien tyytymättömyyskirjoitelmat olivat tyytyväisyyskirjoitelmia pidempiä (ks. Taulukko 1). Kuudesluokkalaisten oli siis luultavasti helpompi ja antoisampi kirjoittaa näkökulmasta, jossa kehystomuksen henkilö suhtautui kielteisesti omaan peilikuvaansa. Kuudesluokkalaiset saattoivat kokea haastavaksi eritellä piirteitä, jotka tekevät ulkonäöstä miellyttävän, ja tyytyväisyyskirjoitelmissa kuvaukset keskittyivätkin enemmän siihen, miltä kehystomuksen henkilöstä tuntuu ja mitä hän ajattelee. Tyytymättömyyskirjoitelmien jopa listauksenomaisia kuvauksia eri kehonosien riittämättömyydestä säestivät negatiiviset, ahdistusta huokuvat tunnereaktiot, jopa ”päivittäin itkeminen”. On huolestuttavaa, että jo kuudesluokkalainen tiedostaa ja osaa kuvata kehotyytymättömyyden voimakasta kokemusta. Kehotyytymättömyyden voidaan tämänkin tutkimuksen perusteella todeta olevan tuttua ja yleistä nuorten keskuudessa (vrt. Smolak 2011, 67–68; Tremblay & Limbos 2009, 62).

Toisaalta on lohdullista, että tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan oli yhteydessä ymmärrykseen median manipuloidusta sisällöstä ja vertailun epärealistisuudesta. Medialukutaidon kehittäminen etenkin kehonkuvan kanssa kamppailevien kohdalla on siis perusteltua. Wiklund

ym. (2017, 445–448) toteavat tosin, että median merkitys kehonkuvan vaikuttajana on suuri, vaikka nuori sen valheellisuuden tiedostaisikin. Kuudesluokkalaisten viittaukset Instagramiin ja muihin sosiaalisen median palveluihin paljastavat, että sovellukset ja niissä jaetut kuvat ovat keskeinen osa heidän elämäänsä. Näin vertailu siellä esiintyvien kuvien ja oman kehon välillä lienee tavallista (vrt. Gioia ym. 2020, 781).

Kirjoitelmien keskittyminen sekä fyysiseen että psyykkiseen puoleen kehonkuvan käsityksissä ei itsessään ole yllättävää, sillä kehyskertomusten tehtävänanto ohjasi sekä kehyskertomuksen henkilön peilikuvan että hänen tunteidensa käsittelyyn. On haastavaa arvioida, olisivatko kuudesluokkalaiset huomioineet molemmat osa-alueet, mikäli tehtävänanto olisi ollut avoimempi. Tällaisenaan tulos on linjassa aiempien kehonkuvien määritelmien kanssa, sillä niissä on huomioitu kehonkuvan moniulotteisuus (ks. NEDA 2021; NEDC 2021; Paap & Gardner 2011). Kehotyytyväisyys näyttäytyi kertomuksissa ikään kuin yksilöä eteenpäin kantavana voimana, jonka syitä harvemmin osattiin tarkasti kuvata. Vaikka ajattelu varhaisnuorena kehittyikin edeltävää abstraktimmaksi (mm. Nurmi ym. 2014, 146), kuudesluokkalaisten voi olla haastava tiedostaa positiivisen kehonkuvan tärkeyttä ja arvoa itsessään. Kehotyytyväisyyttä ei siis nähty itseisarvona, vaan pikemminkin välinearvona positiivisempaan asenteeseen ja helpompiin vuorovaikutussuhteisiin vertaisten kanssa. Sen sijaan kehotyytymättömyys kuvattiin itsessään raskauttavana tekijänä, ikään kuin itseisarvona negatiivisessa mielessä. Inhon omaa kehoa kohtaan ajateltiin sekä vaikeuttavan elämistä itsessään esimerkiksi minäpystyvyyttä ja itsetuntoa heikentäen että haittaavan välineellisesti esimerkiksi vuorovaikutussuhteita ja elämän muihin osa-alueisiin keskittymistä.

Vertaisten merkitys huokuu tuloksissa niin kehotyytyväisyyden tukijana, kehotyytymättömyyden aiheuttajana kuin kouluympäristön merkittävänä tekijänä. Hyväksynnän saaminen kaveriporukassa ja yhteenkuuluvuuden tunne ikätovereiden kesken ovat ihmisyyden tärkeimpiä elementtejä, joiden olennaisuus korostuu etenkin nuoruuden ikävaiheessa, kun omaa identiteettiä etsitään ja vahvistetaan suhteessa muihin ihmisiin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021; Nurmi ym. 2014, 159–160). Kyseisten kokemusten puutteen haavoittavaa vaikutusta voi tuskin liikaa korostaa. Opettajan tehtävä on varmistaa, että jokainen tuntisi omana itsenään riittävänsä ja kuuluvansa joukkoon. Kiusaamisen lyhyt- ja kauaskantoiset vaikutukset kaikille osapuolille on todettu loputtomissa tutkimuksissa, mutta ilmiö on karua arkipäivää monessa kouluyhteisössä. Kiusaamisen kitkeminen on otettava koko kouluyhteisön asiaksi ja nollatoleranssi tavoitteelliseksi päämääräksi niin kehonkuvan suojelun kuin lukemattoman muunkin hyvinvoinnin osa-alueen tukemiseksi.

Kouluympäristössä tärkein tekijä kehonkuvan tukemisessa on paitsi kehosta puhuminen arvostavassa, pystyvyyttä korostavassa hengessä, etenkin vertaisten välisen kiusaamisen ennaltaehkäisy ja johdonmukainen käsittely. Tämä on havaittu aiemminkin keskeiseksi tekijäksi nuorten kehonkuvan tukemisessa koulussa (Evans ym. 2008, 360–366).

Kuudesluokkalaiset kuvasivat, että etenkin syrjintä ja ulkopuolelle jättäminen kiusaamisen muotona on erityisen satuttavaa. Syrjintä on keskeinen ja vakava lasten ja nuorten hyvinvointiin yhteydessä oleva tekijä, joka tulisi huomioida entistä paremmin (Laine ym. 2016, 57). Opettajan rooli vertaisten välisten formaalien ja informaalien vuorovaikutustilanteiden havainnoijana siis korostuu.

Tulokset osoittavat, että kuudesluokkalaiset osaavat tunnistaa kehoa tukevan ja vahingoittavan informaation keskeisiksi tekijöiksi kehonkuvan käsityksissä.

Kehotyytyväisyyden ja -tyytymättömyyden kahtiajakautuminen informaation tulkinnan suhteen nousi selkeästi esille. Kehotyytyväisyys näyttää suojaavan yksilöä ympäristön vahingollisilta viesteiltä, kun taas kehotyytymättömyys mahdollistaa viestien vahingoittavan vaikutuksen ja kehonkuvan heikkenemisen yhä entisestään aiheuttaen ikään kuin polarisaatiota ääripäiden välillä. Kehonkuva kytkeytyy itsevarmuuteen, joten kyseinen huomio seurauksiseen tuntuu ymmärrettävältä (vrt. Hoffmann & Warschburger 2017, 139; Lawler & Nixon 2011, 59). Oman arvon riippumattomuus ulkoisista tekijöistä toimii puskurina kaikelle sille negatiiviselle, jota ympäristö saattaa viestiä. Toisaalta positiivinen informaatio osataan ottaa vastaan, mutta ulkonäköön kohdistuvat kehut eivät välttämättä ole niin merkittäviä, sillä ne eivät kohdistu siihen, mitä yksilö pitää itsessään tärkeänä ja omaa arvoaan määrittelevänä. Positiivisen kehonkuvan omaavalle yksilölle oma ulkonäkö ei ehkä ole niin olennaista, eikä ulkoinen kauneus toimi mittarina oman arvon tai sosiaalisen pääoman saavuttamiselle (vrt. Burns 1982, 51; Kinnunen 2001).

Kielteisen kierteen katkaiseminen on siis ensiarvoisen tärkeää. Negatiivisen kumoamiseksi tarvitaan kuitenkin usein moninkertaisesti hyvää ja sekä kielteisen informaation lopettaminen että keinojen tarjoaminen sen suodattamiseen on aloitettava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Fyysisesti ja psyykkisesti suuria kehityksellisiä harppauksia ottava nuori on kehonkuvan suhteen herkkä ja erityisen altis kaikenlaisten viestien sisäistämislle (Hwang & Nilsson 1998, 253; Vilkkö-Riihelä & Laine 2012, 110–112). Ala- ja yläkoulun taitosvaiheeseen sijoittuvan nuoren on ilman aikuisen apua haastavaa erottaa, mikä mediassa on toisaalta totta, toisaalta valheellista tai manipuloitua (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019). Yhdeksi keinoksi kehonkuvan tukemiseen kuudesluokkalaiset tarjoavatkin, että koulu

voisi formaalin toiminnan, kuten tiedottamisen ja tapahtumien kautta vahvistaa ymmärrystä mediasta. Tähän myös opetussuunnitelma koulun henkilökuntaa velvoittaa, tosin korostuneesti vasta yläluokilla. Opettajan on kuitenkin punnittava, miten merkittävä osa media on oppilaidensa elämää jo koulutaipaleen alkupuolella, ja mahdollisesti sisällytettävä ymmärtävää tulkintaa jo alaluokkien opetukseen (vrt. Opetushallitus 2014, 20–23, 246, 283.) Erilaisiin keskusteluihin ja teemapäiviin saattaa upota aikaa korkealle arvotetuista oppiainekohtaisista oppisisällöistä, mutta parhaimmillaan ne lisäävät oppilaiden oman kehon arvostusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia niin korvaamattomalla tavalla, että myös oppisisältöjen omaksuminen välillisesti helpottuu.

Sukupuolten väliset erot kehoideaaleissa ovat selkeitä, mutteivat yllättäviä. Poikien lihaksikkuuden ihannointi ja tyttöjen laihuuden ihannointi ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (ks. Kelley ym. 2010, 76; Monteiro-Gaspar ym. 2011, 567; Ojala ym. 2016, 64). Ihannekeho tytöille ja pojille on siis erilainen tämänkin tutkimuksen perusteella. Aiempi tutkimus aiheesta antaa kuitenkin ymmärtää, että tytöille laihuus on ulkonäössä keskeisin päämäärä (mm. Dion ym. 2016, 202). Tässä tutkimuksessa laihuuden myönteisyyttä tärkeämpänä korostui ylipainon kielteisyys. Sana ”läski” korostui aineistossa negatiivisena ilmauksena sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Kuudesluokkalaisten tyytyväisyyskirjoitelmissa laihuutta ei mainittu tyytyväisyyttä aiheuttavana tekijänä, vaan positiivista oli ylipainon puuttuminen. Vastaavasti tyytymättömyyskirjoitelmissa laihuus ei ollut päämäärä, vaan kehyskertomuksen henkilön kuvattiin toivovan ylipainosta eroon pääsemistä. Voisi siis ajatella, että kuudesluokkalaiset kokevat normaalipainon sekä normaalin rajoissa olevan kehon muodon riittävän, jotta oman kehon voi kokea riittäväksi ja hyväksi.

Mikäli edellä esitetty pohdinta normaalipainon riittävydestä osuu oikeaan, ”läskiyteen” liittyvän stigman poistaminen on opetuksessa laihuuden ihannoinnin kielteisten vaikutusten tarkastelua oleellisempi tavoite. On syytä pohtia, mistä syvässä istuva kielteisyys ylipainoa kohtaan juontuu. Jo Tolosen (2001, 81) kaksi vuosikymmentä aikaa nähneessä tutkimuksessa nuoret mielsivät ”läskiuden” negatiivisena ominaisuutena. Tietysti ylipaino itsessään on terveysriski, eikä tavoiteltavaa, muttei omanarvontunnon tulisi kuitenkaan olla riippuvainen kehon muodosta tai koosta, vaan perustua muihin tekijöihin (vrt. Littleton & Ollendick 2003, 55). Kuudesluokkalaiset ovat kuitenkin jo huomattavan pitkän ajan altistuneet ympäristössä esiintyville kuville sekä lihavuuteen kytkeytyvälle stigmalta ja tarkkailevat omaa kehoaan suhteessa ympärillä esitettyyn.

Siinä missä kehoideaalien ero sukupuolten välillä oli odotettavissa, tyttöjen ja poikien suhtautuminen liikuntaan oli yllättävä. Yksikään tyttö ei maininnut liikuntaa kehonkuvaa tukevana tekijänä eikä kokenut sitä merkittävänä myöskään kouluympäristössä. Pojilla liikunta korostui kaksijakoisen tutkimustehtävän kummallakin osa-alueella. Saattaa olla, etteivät tytöt vain jostain syystä huomanneet mainita liikuntaa. Toisaalta on mahdollista, etteivät tytöt koe koululiikuntaa positiivisena, vaan pikemminkin kehonkuvaa heikentävänä tekijänä, kuten Kennedyn ym. (2019) tutkimuksessa, jossa koululiikunnalla todettiin olevan päinvastainen vaikutus tyttöihin ja poikiin. Suoraan negatiivisia mainintoja liikuntaan liittyen ei kuitenkaan ilmennyt tyttöjenkään kohdalla. Mikäli kyse on kuitenkin siitä, että tytöt kokevat liikunnan jopa negatiivisena kehonkuvan kehittymisen kannalta esimerkiksi sosiaalisen vertailun lisääntymisen vuoksi (vrt. Cockburn & Clarke 2002, 661–662; Myers & Crowther 2009, 691–692), on tällaisiin tekijöihin kiinnitettävä huomiota koululiikunnassa. Poikien käsitys liikunnan tärkeydestä ja sen myötä saavutettavasta urheilullisesta olemuksesta sekä vastaavasti tyytymättömyyskirjoitelmissa esiintyvä huoli liikunnan ja lihaksien puutteesta kytkeytyy aiemman tutkimuksen havaintoihin siitä, että lihasmassan kasvattaminen on keskeinen syy poikien liikkumiseen ja ohjaa esimerkiksi kuntosalikäyttäytymistä (Ojala ym. 2006, 75; Slater & Tiggemann 2011, 460).

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä tarkasteltaessa mainittakoon ensinnäkin, että tutkimus on noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä paitsi menetelmäosuuden, myös koko muun tutkimusprosessin ajan (ks. TENK 2019; Tuomi & Sarajärvi 2018, 132–133). Tutkimus on toteutettu huolellisesti ja eettisiä periaatteita noudattaen. Tutkimusprosessi on sen kaikkine vaiheineen kuvattu totuudenmukaisesti ja tarkasti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133, 141). Tutkimuksen yleistä luotettavuutta tarkastellaan tarkemmin tässä alaluvussa. Menetelmän luotettavuuteen on paneuduttu aiemmin alaluvussa 5.6.

Perinteisesti tutkimuksen luotettavuutta on tarkasteltu reliabiliteetin ja validiteetin kautta. Näiden hyödyntäminen pienen otoskoon laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin kyseenalaista. (Hirsjärvi ym. 2018, 232.) Reliabiliteetin ja validiteetin sijaan voidaan tarkastella tulosten uskottavuutta, joka keskittyy tulosten tarkkaan ja riittävän yksityiskohtaiseen kuvaamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121). Tulkintaketjut on tässä tutkimuksessa tuotu näkyviin selkeästi ja havainnollistettu lukuisin aineistoesimerkein. On kuitenkin huomioitava, että eri tutkija ja erilaiset lähtökohdat saattaisivat antaa toisenlaiset

lähtökohdat tulkintojen tekemiselle. (vrt. Aaltio & Puusa 2020, 181–185; Hirsjärvi ym. 2018, 232–233.) Tutkijaa ei tässäkään tutkimuksessa voida pitää täysin objektiivisena tulkintojen tekijänä, sillä omat intressit ovat väistämättä ohjanneet aineiston tarkastelua ja tulkintojen tekoa (vrt. Kiviniemi 2018, 76; Tuomi ja Sarajärvi 2018, 136).

Tutkimuksen otoskoko on eläytymismenetelmälle tyypillinen, vaikkakin pienehkö. Suuremman otoskoon tutkimus olisi toisaalta saattanut tehdä tuloksista luotettavampia ja lisätä ymmärrystä ilmiön moninaisuudesta. Toisaalta aineisto olisi voinut myös saturoitua eli alkaa toistamaan itseään. (Eskola 2010, 77; Eskola ym. 2017, 285; Wallin, Koro-Ljungberg & Eskola 2018, 529–530.) Jakauma tyttöjen ja poikien välillä oli kohtalaisen tasainen ja kummankin sukupuolen edustajia oli riittävästi kummassakin kehyskertomusvariaatiossa. Tämä parantaa sukupuolten välisiin eroihin liittyneiden tulosten totuudenmukaisuutta.

Täysin vastaavia tuloksia on eri kontekstissa mahdotonta saavuttaa, sillä kertomusten välittämä tieto on vahvasti sitoutunut paikkaan, aikaan ja sosiaaliseen kontekstiin. Kontekstisuus tuli vahvasti esille esimerkiksi kirjoitelmien viittauksista pandemia-aikaan, osallistujien oman koulun käytäntöihin ja ajankohtaisiin sosiaalisen median sovelluksiin, kuten Instagramiin. Toisaalta tämä kertoo myös, että kuudesluokkalaiset ovat sisäistäneet tehtävänannon ja tarkastelleet aihetta omista lähtökohdistaan, mikä parantaa tulosten luotettavuutta kirjoitelmien autenttisuuden näkökulmasta. Myös kiusaamisen korostuminen tuloksissa saattaa osaltaan johtua kontekstisuudesta. Tutkimukseen osallistunut koulu ei ollut tutkimushetkellä rekisteröitynyt Kiva-kouluksi, mistä huolimatta tulokset osoittavat koulun oppilaiden olevan kuitenkin tietoisia kiusaamisen kauaskantoisista, haitallisista seurauksista. Kiusaamisen ennaltaehkäisyn tulisikin olla tärkeä osa jokaisen koulun toimintakulttuuria (Opetushallitus 2014, 27, 83; Perusopetuslaki 1998/628 § 29).

Todettakoon myös, että osa vastauksista tarjosi selvästi sosiaalisesti hyväksyttyjä ja opituilta vaikuttavia vastauksia (Aaltio & Puusa 2020, 183). Aiheen sensitiivisyys on todennäköisesti ohjannut turvautumaan kyseisiin muotoiluihin, mutta toisaalta oppilailla oli mahdollisuus tarkastella aihetta kehyskertomuksen henkilön kautta eikä suoraan omasta henkilökohtaisesta tilanteesta. Kuten Eskola (2010, 77) toteaa, eläytymismenetelmällä kerätyt kertomukset eivät välttämättä kuvaa todellisuutta vaan ovat ikään kuin kuvauksia mahdollisista tilanteista. On siis syytä pohtia, tuottivatko kirjoitelmat vain stereotypioita vai kertovatko osallistujat omista ajatuksistaan. Toisaalta niin todellisuutta kuin stereotypioitakin kuvaavat kertomukset antavat arvokasta lisätietoa ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1996, 87–89.)

7.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusideat

Perusopetuksen opetussuunnitelma (Opetushallitus 2014, 28) korostaa oppilaiden osallistamista opetukseen niin toiminnan suunnittelun, toteutuksen kuin arvioinninkin kohdalla. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että kuudesluokkalaiset osaavat tunnistaa, millaiset tekijät kouluympäristössä tukevat ja heikentävät kokemusta oman kehon riittävydestä. Tuloksia voidaan hyödyntää sellaisenaan ja ottaa kouluympäristössä merkityksellisinä koettuja tekijöitä huomioon opetuksessa. Lisäksi oppilaiden kuuntelu jatkossakin niin tämän kuin muidenkin opetuksen osa-alueiden tiimoilta on perusteltua. Ei ole yhdentekevää, millaiset tekijät tuottavat kuudesluokkalaisille pätevyyden kokemuksia omasta kehosta.

Kehonkuvaan liittyviä käsityksiä tarkasteltiin tässä tutkimuksessa eläytymismenetelmällä ja syntyneitä kirjoitelmia lähestyttiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aiheen tarkastelu olisi mahdollista toteuttaa myös lukuisilla muilla tavoilla. Ensinnäkin oli mielenkiintoista, vaikkakin tutkijan roolissa harmillista havaita, miten hyviä kommentteja, perusteluja ja kehyskertomuksen aiheuttamien tunteiden pohdintaa kuudesluokkalaiset tuottivat aineistonkeruun jälkeen toteutetussa jälkipuinnissa, jossa he pääsivät reagoimaan myös toistensa sanomisiin. Kaikki tämä ei tullut esille itse kirjoitelmissa, minkä vuoksi arvokas osa kuudesluokkalaisten käsityksistä jäi tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Aiheen tarkastelu esimerkiksi ohjatussa keskustelutilanteessa voisi selittää ilmiötä laajemmin ja eri näkökulmista. Toiseksi tutkimusaineiston analyysi herätti kiinnostuksen myös narratiivisen lähestymistavan mahdollisuuteen. Kertomusten analysointi tyyppitarinoita muodostaen saattaisi kuvata toisaalta kehotyytyväisyyttä ja -tyytymättömyyttä, toisaalta poikien ja tyttöjen käsitysten eroja onnistuneesti kunkin kehyskertomusvariaation mukaisesti. Näin kunkin kehyskertomusvariaation mukainen esimerkkitalanne tulisi mahdollisesti eri tavoin ilmi kuin tässä tutkimuksessa.

Iso osa aiemmasta kehonkuvaan liittyvästä tutkimuksesta keskittyy kuudesluokkalaisia vanhempiin yksilöihin tai toisaalta pikkulapsiin. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että aihe on erittäin ajankohtainen ja omakohtainen myös kuudesluokkalaisille. Aiheen laajempi tutkiminen alakouluikäisten keskuudessa on siis suotavaa. Tulosten perusteella on selvää myös, että kehotyytymättömyys koskettaa niin tyttöjä kuin poikia. Tytöt ovat olleet korostuneesti kehonkuvaa koskettavan tutkimuksen ja interventioiden kohdejoukkona (O'Dea & Yeager 2011, 439). Poikien osallistaminen jatkossakin niin

tutkimukseen kuin mahdollisiin kehonkuvaa tukeviin interventioihin on tämän tutkimuksen tulosten valossa perusteltua.

Tämän tutkimuksen asetelma keskittyi käsitykseen ulkonäöstä sekä tämän käsityksen aiheuttamiin tunteisiin. Nämä osa-alueet mukailevat kansainvälisen syömishäiriöyhdistyksen kehonkuvan määritelmän kahta ensimmäistä osa-aluetta (ks. NEDA 2021). Kyseisen määritelmän kolmas osa-alue keskittyy tarkemmin yksilön kokemukseen kehostaan sen liikkeessa. Etenkin, kun tämä tutkimus paljasti keskeisen eron tyttöjen ja poikien välillä suhteessa kehonkuvaan ja liikuntaan, olisi mielenkiintoista tarkastella korostuneesti NEDA:n määritelmän kolmatta osa-aluetta. Tämä voitaisiin toteuttaa vastaavanlaisella menetelmällä siten, että kehyskertomus suunnattaisiin käsittelemään liikuntatuntia. Tällaisella asettelulla muodostuneet kertomukset saattaisivat antaa arvokasta lisäinformaatiota oppilaiden käsityksistä kehonkuvan ja liikunnan yhteydestä ja mahdollisista eroista sukupuolten välillä näissä käsityksissä. Lehmuskallion ym. (2021) tutkimustulosten valossa puolestaan tämän tutkimuksen kaltaisen tutkimusasetelman kohdistaminen myös koulun muihin liikuntatilanteisiin voisi toimia uudenlaisena lähtökohtana tutkimukselle.

Kehonkuvan ilmiön selittämiseksi laajemmin ja etenkin iän yhteyden tarkastelemiseksi tutkimus olisi perusteltua toteuttaa myös pitkittäistutkimuksena. Näin olisi mahdollista havainnoida, miten käsitykset kehotyytyväisyydestä ja -tyytymättömyydestä ja toisaalta sukupuolten väliset erot näissä käsityksissä kehittyvät ajan myötä. Aiempi tutkimus antaa ymmärtää kehotyytyväisyyden lisääntyvän aikuisuudessa ja itsearvostuksen perustuvan muuhun kuin ulkonäköön (Grogan 2011, 94–98; Tiggemann 2004, 38). Ilmiön tarkastelu tämän tutkimuksen kaltaisella asetelmalla antaisi arvokasta lisätietoa aiheesta.

Oppilaiden käsitys etenkin koulun formaalin toiminnan tärkeydestä asettaa kyseenalaiseksi opettajankoulutuksen riittävyyden. Kyseistä tulosta tulisikin hyödyntää kriittisenä huomiona siitä, miten tärkeää opettajan pätevyys kehonkuvan sensitiiviseen käsittelyyn on. Välimaa kirjoitti tutkimuksensa (1995, 73) pohjalta jo useita vuosikymmeniä sitten, miten olennaista nuorten ulkonäköpaineiden käsittely koulussa on. Vaikka kyseinen tutkimus on jo huomattavan vanha, tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, ettei aihe ole missään nimessä menettänyt ajankohtaisuuttaan. Kehonkuvan tukemisen tavoite on selkeä opetussuunnitelmassa, eikä opettajien koulutuksen puute saisi olla esteenä kyseisen tärkeän tavoitteen toteutumiselle (vrt. O’Dea ja Yager 2011, 438–439; Tremblay & Limbos 2009, 62).

”Eikä sillä ole väliä, miltä näyttää, kun on itsevarma” -ajatuksen painottaminen niin opettajien kuin oppilaidenkin keskuudessa on tärkeä tavoite.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus Oy, 177–188.
- Aarnos, E. 2018. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 174–189.
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. 2016. Predictors and Health-related Outcomes of Positive Body Image in Adolescent Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology* 52 (3), 463–474.
- Ata, R. N., Ludden, A. B. & Lally, M. M. 2007. The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 36 (8), 1024–1037.
- Beaulieu, R. 2017. Phenomenography: Implications for Expanding the Educational Action Research Lens. *Canadian Journal of Action Research* 18 (2), 62–81.
- Bhattacharjee, A. 2012. *Social Science Research: Principles, Methods and Practices*. Chicago: University of South Florida.
- Bissell, K. L. & Zhou, P. 2004. Must-See TV or ESPN: Entertainment and Sports Media Exposure and Body-Image Distortion in College Women. *Journal of Communication* 54 (1), 5–21.
- Burgess, G. R., Grogan, S. & Burwitz, L. 2006. Effect of a 6-week Aerobic Dance Intervention on Body Image and Physical Self-perceptions in Adolescent Girls. *Body Image* 3 (1), 57–66.
- Burns, R. 1982. *Self-concept Development and Education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Cash, T. F. & Smolak, L. 2011. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 3–11.

Cockburn, C. & Clarke, G. 2002. "Everybody's looking at you!": Girls Negotiating the "Femininity Deficit" They Incur in Physical Education. *Women's Studies International Forum* 25 (6), 651–665.

Cole, T. J., Faith, M.S., Pietrobelli, A. & Heo, M. 2005. What is the Best Measure of Adiposity Change in Growing Children: BMI, BMI %, BMI Z-score or BMI Centile? *European Journal of Clinical Nutrition* 59 (3), 419–425.

Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E. & Leone, M. 2016. Correlates of Body Dissatisfaction in Children. *The Journal of Pediatrics* 171, 202–207.

Eller, G. M. 2014. On Fat Oppression. *Kennedy Institute of Ethics Journal* 24 (3), 219–245.

Erling, A. & Hwang, P. 2004. Swedish 10-year-old Children's Perceptions and Experiences of Bullying. *Journal of School Violence* 3 (1), 33–43.

Eskola, J. 2010. Eläytymismenetelmän autuus ja kurjuus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 72–87.

Eskola, J., Karayilan, S., Kaski, T., Lehtola, T., Mäenpää, T., Nishimura-Sahi, O., Oede, A-M., Rantanen, M., Saarinen, S., Toivikko, P., Valtonen, M. & Wallin, A. 2017. Eläytymismenetelmä 2017. Ohjeita ja kokemuksia menetelmästä kiinnostuneille. Teoksessa J. Eskola, T. Mäenpää & A. Wallin (toim.) *Eläytymismenetelmä 2017. Perusteema ja 11 muunnelmaa*. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, 266–293.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Eskola, J., Virtanen, S. & Wallin, A. 2018. Tiedettä tarinoista: Eläytymismenetelmän käyttö ja soveltaminen. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 63–77.

Evans, R. R., Roy, J., Geiger, B. F., Werner, K. A. & Burnett, D. 2008. Ecological Strategies to Promote Healthy Body Image Among Children. *The Journal of School Health* 78 (7), 359–367.

- Field, A. E., Austin, S. B., Camargo, C. A., Taylor, C. B. Striegel-Moore, R. H., Loud, K. J. & Colditz, G. A. 2005. Exposure to the Mass Media, Body Shape Concerns, and Use of Supplements to Improve Weight and Shape Among Male and Female Adolescents. *Pediatrics* 116 (2), 214–220.
- Flint, T. K. 2020. Children’s Critical Reflections on Gender and Beauty Through Responsive Play in the Classroom Context. *Early Childhood Education Journal* 48 (6), 739–749.
- Frisén, A., Jonsson, A.-K. & Persson, C. 2007. Adolescents Perception of Bullying: Who is the Victim? Who is the Bully? What Can Be Done to Stop Bullying? *Adolescence* 42 (168), 749–761.
- Gillen, M. M. 2015. Associations Between Positive Body Image and Indicators of Men’s and Women’s Mental and Physical Health. *Body Image* 13, 67–74.
- Gioia, F., Griffiths, M. D. & Boursier, V. 2020. Adolescents’ Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image. *Sex Roles* 83 (11–12), 773–785.
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. 2008. The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin* 134 (3), 460–476.
- Gray, J. J. & Ginsberg, R. L. 2007. Muscle Dissatisfaction: An Overview of Psychological and Cultural Research and Theory. Teoksessa J. K. Thompson & G. Cafri (Eds.) *The Muscular Ideal: Psychological, Social and Medial Perspectives*. Washington DC: American Psychological Association, 15–39.
- Grogan, S. 2011. Body Image Development in Adulthood. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 93–100.
- Grogan, S. & Richards, H. 2002. Body Image Focus Groups with Boys and Men. *Men and Masculinities* 4 (3), 219–232.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Porvoo: Tammi.
- Hoffmann, S. & Warschburger, P. 2017. Weight, Shape, and Muscularity Concerns in Male and Female Adolescents: Predictors of Change and Influences on Eating Concern. *International Journal of Eating Disorders* 50 (2), 139–147.

- Huhtinen, A.-M. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy, 296–307.
- Hwang, P. & Nilsson, B. 1998. Utvecklingspsykologi. Från foster till vuxen. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Isaacs, J., Hodges, E. V. E. & Salmivalli, C. 2008. Long-term Influences of Victimization: A Follow-up from Adolescence to Young Adulthood. *European Journal of Developmental Science* 2 (4), 387–397.
- Jones, D. C. & Crawford, J. K. 2006. The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal of Youth and Adolescence* 35 (2), 257–269.
- Kaltiala-Heino, R. Kautiainen, S., Virtanen, S. M., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2003. Has the Adolescents' Weight Concern Increased Over 20 Years? *The European Journal of Public Health* 13 (1), 4–10.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kelley, C. C., Neufeld, J. M. & Musher-Eizenman, D. R. 2010. Drive for Thinness and Drive for Muscularity: Opposite Ends of the Continuum or Separate Constructs? *Body Image* 7 (1), 74–77.
- Kennedy, A., Winter, V. & Corbin, M. 2019. Physical Education Class and Body Image Perception: Are They Related? *Physical Educator* 76 (2), 467–484.
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. 2018. Understanding Body Image in Physical Education. Current Knowledge and Future Directions. *European Physical Education Review* 24 (2), 255–265.
- Kinnunen, T. 2001. Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobicissa. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 23. Helsinki: Gaudeamus, 121–134.
- KiVa Koulu. 2022. Viitattu 22.3.2022. <https://www.kivakoulu.fi/>

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kärnä, A., Voeten, M., Little, T. D., Poskiparta, E., Kaljonen, A. & Salmivalli, C. 2011. A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4–6. *Child Development* 82 (1), 311–330.

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016 (4), 57–61.

Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L. & Lahtinen, M. 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Oppaat ja käsikirjat 2020:3a. Opetushallitus.

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 Adolescence* 40 (1), 59–71.

Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. 2021. Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa. *Liikunta & Tiede* 58 (2), 62–70.

Levine, M. P. & Chapman, K. 2011. Media Influences on Body Image. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 101–109.

Littleton, H. L. & Ollendick, T. 2003. Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review* 6 (1), 51–66.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 9–12-vuotiaan älyllinen kehitys. Viitattu 23.1.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Nuoren aivojen kehitys. Viitattu 29.1.2022.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>
- Martin, K. A. & Lichtenberger, C. M. 2002. Fitness Enhancement and Changes in Body Image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press, 414–421.
- Marton, F. & Pong, W.Y. 2005. On the Unit of Description in Phenomenography. *Higher Education Research & Development* 24 (4), 335–348.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. 2003. Sociocultural Influences on Body Image and Body Changes Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology* 143 (1), 5–26.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 184. Helsinki.
- Metsämuuronen, J. 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 16–77.
- Monteiro-Gaspar, M. J., Amaral, T. F., Oliveira, B. & Borges, N. 2011. Protective Effect of Physical Activity on Dissatisfaction with Body Image in Children - A Cross-sectional Study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (5), 563–569.
- Myers, T. A. & Crowther, J. H. 2009. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology* 118 (4), 683–698.
- Mäkelä, K. 2010. Alaikäisiä koskevan yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettinen ennakkosääntely. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 101. Helsinki, 67–88.
- NEDA. 2021. National Eating Disorder Association. Body Image. Viitattu 18.10.2021.
<https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-0>
- NEDC. 2021. National Eating Disorder Collaboration. Body Image. Viitattu 2.11.2021.
<https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image/>

- Nieminen, L. 2009. Lapset tutkimuskohteena: Kuka päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen? *Lakimies* 2009 (2), 226–253.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 101. Helsinki, 67–88.
- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. *Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia* 85. Joensuun yliopisto.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- O'Brien, J. O., Ginis, M. & Kirk, D. 2008. The Effects of a Body-focused Physical Education and Health Education Module on Self-objectification and Social Physique Anxiety in Irish Girls. *Journal of Teaching in Physical Education* 27 (1), 116–126.
- O'Dea, J.A. & Yager, Z. 2011. School-Based Psychoeducational Approaches to Prevention. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 434–441.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-koululaistutkimus. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta ja tiede* 54 (6), 4–8.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa S. Karvonen (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 71. Helsinki, 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 ja tiede* 53 (2–3), 64–72.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Jr., Borowiecki, J. J. III & Cohane, G. H. 2004. Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men & Masculinity* 5 (2), 112–120.

Olweus, D. 1994. Bullying at School: Long-term Outcomes for the Victims and an Effective School-based Intervention Program. Teoksessa L. R. Huesmann (Eds.) *Aggressive Behaviour: Current Perspectives*. New York: Plenum, 97–130.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Opetushallitus. 2021. Liikunnan tehtävä. Viitattu 23.9.2021 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>

Paap, C. E. & Gardner R. M. 2011. Body Image Disturbance and Relationship Satisfaction Among College Students. *Personality and Individual Differences* 51 (6), 715–719.

Perusopetuslaki. 1998. 628/21.8.1998.

Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus Oy, 75–85.

Rabinor, J. R. & Bilich, M. 2011. Experiential Approaches to Body Image Change. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 424–431.

Raevuori, A., Keski-Rahkonen, A., Bulik, C. M., Rose, R. J., Rissanen, A. & Kaprio, J. 2006. Muscle Dissatisfaction in Young Adult Men. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 2 (6), 1–8.

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. 2001. Children's Body Image Concerns and Eating Disturbance: A Review of The Literature. *Clinical Psychology Review* 21 (3), 325–344.

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. 2011. Body Image Development in Adolescent Boys. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 85–92.

Robertson, L. & Thomson, D. 2012. “BE”ing a Certain Way: Seeking Bod Image in Canadian Health and Physical Education Curriculum Policies. *Canadian Journal of Education* 35 (2), 334–354.

Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2019. Lasten ja nuorten tutkimusetiikan muuttuvat kentät. Teoksessa N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Tutkimuseettisestä sääntelyä elettyyn*

kohtaamiseen: Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 218, 7–31.

Sawyer, M. S., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D. & Patton, G. C. 2018. The Age of Adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health* 2 (3), 223–228.

Schilder, P. 1950. *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. New York: International Universities Press.

Slater, A. & Tiggemann, M. 2011. Gender Differences in Adolescent Sport Participation, Teasing, Self-Objectification and Body Image Concerns. *Journal of Adolescence* 34 (3), 455–463.

Smolak, L. 2011. Body Image Development in Childhood. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 67–75.

Strandbu, Å. & Kvalem, I. L. 2014. Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth & Society* 46 (5), 623–641.

Thompson, A. J., Poyrazli, S. & Miller, E. 2020. Western Media and Body Image Dissatisfaction in Young Women in Developing Nations. *Eurasian Journal of Educational Research* 90, 45–66.

Thompson, J.K., Roehrig, M., Cafri, G. & Heinberg, L. J. 2005. Assessment of Body Image Disturbance. Teoksessa J. E. Mitchell & C. B. Peterson (Eds.) *Assessment of Eating Disorders*. New York: The Guilford Press, 175–202.

Tiggemann, M. 2004. Body Image Across the Adult Life Span: Stability and Change. *Body Image* 1 (1), 29–41.

Tiggemann, M. & Anderberg, I. 2020. Social Media Is Not Real: The Effect of 'Instagram vs Reality' Images on Women's Social Comparison and Body Image. *New Media & Society* 22 (12), 2183–2199.

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z. & Veldhuis, J. 2018. The Effect on Instagram "Likes" on Women's Social Comparison and Body Dissatisfaction. *Body Image* 26, 90–97.

Tiggemann, M. & Williamson, S. 2000. The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles* 43 (1/2), 119–127.

Tiggemann, M. & Zaccardo, M. 2018. 'Strong is the new skinny': A Content Analysis of #Fitspiration Images on Instagram. *Journal of Health Psychology* 23 (8), 1003–1011.

Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaïseudesta. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 23. Helsinki: Gaudeamus, 73–88.

Tremblay, L. & Limbos, M. 2009. Body Image Disturbance and Psychopathology in Children: Research Evidence and Implications for Prevention and Treatment. *Current Psychiatry Reviews* 33 (5), 62–72.

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

Tuorila, H. & Koistinen, K. 2010. Kokemuksia eläytymismenetelmän käytöstä elinympäristön tukemisessa. *Yhdyskuntasuunnittelu* 48 (2), 8–23.

Turun yliopiston kirjasto. 2022. Opiskelijan aineistonhallintaopas. Opinnäytetyön valmistuttua. Viitattu 22.3.2022. <https://utuguides.fi/opiskelijan-aineistonhallinta/tutkimuksen-jalkeen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.

Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. 2015. What is and What is not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image* 14 (1), 118–129.

Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus IV. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press, 64–84.

Unicef. 1991. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista.

- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.
- van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D. 2010. The Link Between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents: Similarities Across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health* 47 (3), 290–296.
- Van Gelder, T. 2004. Maailma löydettävänä. 12 aistia ja havainnoiminen – fenomenologia. Helsinki: Snellman-korkeakoulun julkaisusarja.
- Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2012. Mielen maailma 2. Kehityopsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Välimaa, R. 1995. Olenko sopivan kokoinen? Koululaisten kokemuksia painostaan ja laihduttamisesta. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus, 65–74.
- Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 55–78.
- Wallin, A., Koro-Ljungberg, M. & Eskola, J. 2018. The Method of Empathy-based Stories. *International Journal of Research and Method in Education* 42 (5), 525–535.
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. 2011. Body Image Development in Adolescent Girls. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (Eds.) *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York: The Guilford Press, 76–84.
- Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A-B. & Wiklund, M. 2017. ‘Strong is the New Skinny’: Navigating Fitness Hype Among Teenagers in Northern Sweden. *Sport, Education and Society* 24 (5), 441–454.

Winter, V. R., O'Neill, E. A. & Omary, A. 2017. Exploring Relationships Between Body Appreciation and Self-Reported Physical Health Among Young Women. *Health & Social Work* 42 (2), 62–67.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. 2010. “But I like my body”: Positive Body Image Characteristics and A Holistic Model for Young-adult Women. *Body Image* 7 (2), 106–116.

World Health Organization. WHO. 2022. Adolescent Health. Viitattu 23.1.2022.
https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Yang, A. & Salmivalli, C. 2015. Effectiveness of the Kiva Antibullying Programme on Bully-Victims, Bullies and Victims. *Educational Research* 57 (1), 80–90.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuspyyntö

Hei!

Olen maisterivaiheen luokanopettajaopiskelija Turun yliopistosta ja pro gradu -tutkielmassani tutkin kuudesluokkalaisten kokemuksia kehonkuvasta. Olen saanut mahdollisuuden kerätä tutkimukseni aineiston x koulussa **viikolla xx**. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja siihen vastaamisen saa keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Vastaajien anonymiteetti turvataan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, eikä oppilailta kerätä nimeä tai muitakaan tunnistetietoja. Näin ollen kenenkään vastauksesta ei voi päätellä, kuka kyseisen vastauksen on kirjoittanut. Tutkimus toteutetaan koulupäivän aikana, eikä siitä koidu oppilaalle muusta koulutyöstä poikkeavaa työtä.

Toivon, että annatte huollettavallenne luvan osallistua tutkimukseen. Aiheen tutkiminen on tärkeää, ja tuloksilla voitaisiin lisätä ymmärrystä sekä kuudesluokkalaisten käsityksistä kehonkuvaan liittyen että niistä tekijöistä, joilla koulu voi myönteistä kehonkuvaa tukea.

Mikäli huollettavanne **ei saa osallistua** tutkimukseen, ilmoitattehan siitä opettajalle vastaamalla tähän viestiin **xx** mennessä.

Ystävällisin terveisin,

Marika Suominen

Liite 2. Kehyskertomusvariaatiot

Kehyskertomus 1, tytöille suunnattu:

Osa 1: ”Salla on kuudennella luokalla. Kun Salla katsoo itseään peilistä, hän tulee iloiseksi. Salla pitää kehostaan.” Eläydy tilanteeseen ja jatka tarinaa. Kerro, mitä Salla näkee peilistä ja miksi hän tulee iloiseksi. Kerro, mitä Salla ajattelee.

Osa 2: Kerro vielä, mitä sellaista koulussa on voinut tapahtua, että Salla pitää kehostaan. Kerro, miten koulussa voitaisiin varmistaa, että Salla pitäisi kehostaan jatkossakin.

Kehyskertomus 1, pojille suunnattu:

Osa 1: ”Olli on kuudennella luokalla. Kun Olli katsoo itseään peilistä, hän tulee iloiseksi. Olli pitää kehostaan.” Eläydy tilanteeseen ja jatka tarinaa. Kerro, mitä Olli näkee peilistä ja miksi hän tulee iloiseksi. Kerro, mitä Olli ajattelee.

Osa 2: Kerro vielä, mitä sellaista koulussa on voinut tapahtua, että Olli pitää kehostaan. Kerro, miten koulussa voitaisiin varmistaa, että Olli pitäisi kehostaan jatkossakin.

Kehyskertomus 2, tytöille suunnattu:

Osa 1: ”Salla on kuudennella luokalla. Kun Salla katsoo itseään peilistä, hän tulee surulliseksi. Salla ei pidä kehostaan.” Eläydy tilanteeseen ja jatka tarinaa. Kerro, mitä Salla näkee peilistä ja miksi hän tulee surulliseksi. Kerro, mitä Salla ajattelee.

Osa 2: Kerro vielä, mitä sellaista koulussa on voinut tapahtua, että Salla ei pidä kehostaan. Kerro, mitä koulussa voitaisiin tehdä, että Salla pitäisi kehostaan enemmän.

Kehyskertomus 2, pojille suunnattu:

Osa 1: ”Olli on kuudennella luokalla. Kun Olli katsoo itseään peilistä, hän tulee surulliseksi. Olli ei pidä kehostaan.” Eläydy tilanteeseen ja jatka tarinaa. Kerro, mitä Olli näkee peilistä ja miksi hän tulee surulliseksi. Kerro, mitä Olli ajattelee.

Osa 2: Kerro vielä, mitä sellaista koulussa on voinut tapahtua, että Olli ei pidä kehostaan. Kerro, mitä koulussa voitaisiin tehdä, että Olli pitäisi kehostaan enemmän.