

Helsingin yliopisto - Helsingfors universitet - University of Helsinki ID 2008-487

Tiedekunta-Fakultet-Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos-Institution-Department Sosiaalipsykologian laitos	
Tekijä-Författare-Author Kujala, Johanna			
Työn nimi-Arbetets titel-Title Mikä saa nuoret laihduttamaan? Psykososiaaliset tekijät, sukupuoli ja painoindeksi nuorten laihduttamisen selittäjinä			
Oppiaine-Läroämne-Subject Sosiaalipsykologia			
Työn laji-Arbetets art-Level Pro gradu		Aika-Datum-Month and year 2008-05-12	Sivumäärä-Sidantal-Number of pages 95 s., 5 liites.
Tiivistelmä-Referat-Abstract Nuorten laihduttaminen on lisääntynyt ja se on hyvin yleistä. Laihduttamisen nähdään uhkaavan nuoren terveyttä ja hyvinvointia, joten sitä tulisi vähentää. Tämän takia tarvitaan enemmän tietoa nuorten laihduttamista lisäävistä tekijöistä. Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin seitsemäsluokkalaisten nuorten laihduttamista selittäviä psykososiaalisia tekijöitä, joita olivat äidin sekä ystävien laihdutusnormit ja laihdutusmallit, painon takia kiusaaminen, laihdutusmedioiden seuraaminen, ulkonäköihanteiden sisäistäminen, itsetunto, painotyytyväisyys ja masentuneisuus. Tutkielmassa tarkasteltiin sukupuolieroja psykososiaalisissa tekijöissä, ja miten psykososiaaliset tekijät selittivät tyttöjen ja poikien laihduttamista. Lisäksi tarkasteltiin olivatko psykososiaalisten tekijöiden vaikutukset laihduttamiseen erilaisia normaalipainoisilla tai ylipainoisilla tytöillä ja pojilla. Teoreettisena taustana olivat sosiaaliset normit ja sosiaalinen oppiminen. Tutkittavia seitsemäsluokkalaista (13-vuotiaita) nuoria oli yhteensä 726, joista tyttöjä oli 400 ja poikia 326. Tutkittavat olivat kolmen eri kaupungin kahdestatoista koulusta. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella sekä mittaamalla todellinen pituus ja paino. Tilastollisina tutkimusmenetelminä käytettiin osittaiskorrelaatioita, hierarkkista regressioanalyysiä ja interaktioiden tarkastelua. Tulosten mukaan tyttöjen ystävistä yritti laihduttaa useampi kuin poikien ystävistä. Tyttöjä oli myös kiusattu painon takia poikia useammin. Lisäksi tytöt olivat seuranneet useammin laihdutusmedioita ja sisäistäneet voimakkaammin kulttuurisia ulkonäköihanteita. Tytöillä oli myös poikia huonompi itsetunto, alhaisempi painotyytyväisyys ja useammin masentuneisuutta. Kaikki psykososiaaliset tekijät, lukuun ottamatta äidin laihdutusmallia, selittivät tyttöjen laihduttamista kun painoindeksi oli vakioitu. Ystävien laihdutusnormi ja painon takia kiusaaminen selittivät kuitenkin vain normaalipainoisten tyttöjen laihduttamista. Lisäksi itsetunnon huononeminen ja painotyytyväisyyden väheneminen sekä äidin laihdutusnormin lisääntyminen näyttivät lisäävän voimakkaammin normaalipainoisten kuin ylipainoisten tyttöjen laihduttamista. Poikien laihduttamista selittivät psykososiaalisista tekijöistä äidin ja ystävien laihdutusnormit, ystävien laihdutusmalli, painon takia kiusaaminen, ulkonäköihanteiden sisäistäminen, itsetunto ja painotyytyväisyys. Lisäksi painon takia kiusaaminen selitti vain ylipainoisten ja masentuneisuus vain normaalipainoisten poikien laihduttamista. Tytöillä voimakkaimmin laihduttamisen useutta selitti painotyytyväisyys ja pojilla äidin laihdutusnormi. Tulokset olivat pääsääntöisesti oletusten mukaisia ja tutkimus tuotti uutta tietoa. Tutkielman mukaan kaikki psykososiaaliset tekijät, äidin laihdutusmallia lukuun ottamatta, selittivät nuorten laihduttamista. Lisäksi nuorten paino ja sukupuoli vaikuttivat siihen, miten psykososiaaliset tekijät selittivät laihduttamista. Tyttöjen laihduttamisen vähentämiseksi näyttäisi olevan erityisen tärkeää vaikuttaa ulkonäkö- ja laihutusvaatimuksiin ja pojilla puolestaan äidin laihdutusnormiin. Nuorten hyvinvoinnin kannalta voisi olla parempi puhua laihduttamisen sijaan terveellisestä ruokavaliosta ja riittävästä liikunnasta. Näitä terveellisiä elintapoja voivat edistää monet tahot, kuten vanhemmat ja koulu.			
Avainsanat-Nyckelord-Keywords nuoret terveys laihdutus psykososiaaliset tekijät			
Säilytyspaikka-Förvaringsställe-Where deposited			
Muita tietoja-Övriga uppgifter-Additional information			