



KAHDEKSASLUOKKALAISTEN SOSIAALINEN AHDISTUNEISUUS JA KEHOTYYTYVÄISYYS SEKÄ NIIDEN YHTEYS

Impola Hanna
Syvänen Pauliina
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto
2/2020

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos

IMPOLA, HANNA & SYVÄNEN, PAULIINA: Kahdeksasluokkalaisten
sosiaalinen ahdistuneisuus ja kehotyytyväisyys sekä niiden yhteys

Tutkielma, 43 s., 4 liites.
Kasvatustiede
Helmikuu 2020

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahdeksasluokkalaisten kokemaa sosiaalista ahdistuneisuutta ja kehotyytyväisyyttä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välistä yhteyttä.

Tutkimus on kvantitatiivinen ja tutkimusaineistona käytettiin osaa *Sosioemotionaalinen oppiminen ja hyvinvointi yläkouluyhteisössä* -hankkeen yhteydessä saaduista tutkimustuloksista. Hankkeeseen osallistuttiin, sillä aineistoa ei tästä näkökulmasta oltu vielä tutkittu ja aineiston käsittely koettiin tarpeelliseksi. Tutkittavat olivat vuosien 2007–2008 kahdeksasluokkalaisten kahdesta varsinaissuomalaisesta yläkoulusta (N=193). Aineisto analysoitiin käyttäen IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmaa ja saatuja tuloksia tarkasteltiin ja vertailtiin summamuuttujien kautta. Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välistä yhteyttä tarkasteltiin korrelaatiokertoimien avulla. Tulosten tarkastelussa huomioitiin myös sukupuolten väliset erot.

Kahdeksasluokkalaisten kokivat selkeästi, mutta eivät merkittävästi sosiaalista ahdistuneisuutta. Eniten sosiaalista ahdistuneisuutta koettiin sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa oltiin vieraiden ihmisten seurassa. Vähiten ahdistuneisuutta koettiin itselle tuttuun ikätovereiden seurassa. Tulokset osoittivat, että kahdeksasluokkalaisten kokevat myös jonkin verran kehotyytymättömyyttä. Tyytyväisimpiä vastaajat olivat sukupuoleensa ja vähiten tyytyväisiä kehoistaan reisiinsä. Pojat olivat yleisesti tyttöjä tyytyväisempiä omaan kehoonsa. Lisäksi tulokset osoittivat, että sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välillä oli yhteys, mutta yhteyden suuntaa ei pystytty selvittämään.

Tämä tutkimus antoi olennaista tietoa nuorten psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Luokanopettajan rooli näiden tekijöiden ennaltaehkäisemisessä on merkittävä. Nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan kuitenkin vielä lisää tietoa sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välisestä yhteydestä sekä niiden taustalla vaikuttavista tekijöistä.

Asiasanat
Sosiaalinen ahdistuneisuus, kehotyytyväisyys, kehotyytymättömyys,
kahdeksasluokkalaisten

Sisällysluettelo

1	<i>Johdanto</i>	5
2	<i>Sosiaalinen ahdistuneisuus</i>	9
2.1	Sosiaalisen ahdistuneisuuden ilmeneminen ja vaikutukset	9
2.2	Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen vaikuttaminen	11
2.3	Sosiaalisen ahdistuneisuuden arviointi	13
3	<i>Kehotyytyväisyys</i>	15
3.1	Kehotyytyväisyyteen liittyviä tekijöitä	16
3.2	Tyttöjen ja poikien kehotyytyväisyys	19
3.3	Kehotyytyväisyyden arviointi	20
4	<i>Tutkimusongelmat</i>	22
5	<i>Menetelmät</i>	24
5.1	Tutkittavat	24
5.2	Tutkimusmenetelmät	25
5.3	Aineistonkäsittely	26
6	<i>Tulokset</i>	28
6.1	Sosiaalinen ahdistuneisuus	28
6.2	Kehotyytyväisyys	29
6.3	Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden yhteys	31
7	<i>Pohdinta</i>	32
7.1	Sosiaalinen ahdistuneisuus	32
7.2	Kehotyytyväisyys	33
7.3	Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välinen yhteys	34
7.4	Tutkimuksen luotettavuus	35
7.5	Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset	36
8	<i>Lähteet</i>	39
9	<i>Liitteet</i>	44

Taulukot

TAULUKKO 1. Summamuuttujat kahdeksaluokkalaisten sosiaalisesta ahdistuneisuudesta (SAS-A) ja kehotyytyväisyydestä (BIS-R)

TAULUKKO 2. Sosiaalinen ahdistuneisuus (SAS-A)

TAULUKKO 3. Kehotyytyväisyys (BIS-R)

Liitteet

LIITE 1: Taulukko 4. Tyytymättömyysmaininnat ulkonäössä

LIITE 2: Taulukko 5. Tyytyväisyysmaininnat ulkonäössä

LIITE 3: Taulukko 6. Tyytyväisyysmainintojen vaihtoehdot muu

LIITE 4: Taulukko 7. Tyytymättömyysmainintojen vaihtoehdot muu

1 JOHDANTO

Oma ulkonäkö ja siihen liittyvät paineet ovat nykypäivänä useasti esillä erityisesti nuorten keskuudessa. Nuorilla normaaliin kasvuun liittyvät fyysiset muutokset johtavat helposti epävarmuuteen ja tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on yleistä nuoren verratessa itseään muodostamiinsa ihannekuviin. (Ojala 2017, 6.) Tyytymättömyys oman kehon piirteisiin liittyy usein myös voimakkaaseen ulkonäköpaineiden kokemiseen, mikä puolestaan voi johtaa sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja mahdollisesti heikentää nuoren elämänlaatua (Hart ym. 2008, 49). Ylipainoisuuden ja koulukiusaamisen välillä on todettu olevan yhteys, mikä myös osaltaan auttaa ymmärtämään ahdistuneisuuden syntyä. Lisäksi ulkonäön yleisesti on todettu olevan useasti esillä tarkasteltaessa kiusaamisen taustalla olevia tekijöitä. (Morales, Grineski & Collins 2019, 1121; Rosen, Scott & DeOrnellas 2017, 128.) Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kahdeksaluokkalaisten kokemaa kehotyytyväisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta sekä mahdollista yhteyttä näiden välillä. Ymmärrys näistä teemoista ja niiden välisistä mahdollisista yhteyksistä tuottaa tärkeää informaatiota myös koulumaailman toimijoille. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja kehotyytymättömyys näkyvät nuorten arjessa ja sen myötä myös koulussa.

Ohimenevä ahdistuneisuus, esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin liittyen, on nuorilla hyvin tavallista. Tytöt ovat ahdistuneisuudelle alttiimpia kuin pojat. (Strandholm & Ranta 2013, 17–18.) Toisaalta Erath, Flanagan ja Bierman (2007, 407) osoittavat tutkimuksessaan, että vaikka tyttöjen on katsottu kokevan ahdistuneisuutta useammin, on heillä kuitenkin poikiin verrattuna paremmat valmiudet stressinhallintaan ja he käsittelevät poikia useammin ongelmiaan yhdessä vertaisten kanssa.

Sosiaalinen ahdistuneisuus tuottaa epämukavuutta ja voi johtaa välttämiskäyttäytymiseen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Isometsä 2011, 234). Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus on yleinen ja yhä lisääntymässä oleva ilmiö, joka saattaa vaikuttaa lasten ja nuorten toimintakykyyn laajastikin. Erityisesti riskejä liittyy kaverisuhteisiin ja koulunkäyntiin. (Ahdistuneisuus ja pelot: Mieli, Suomen Mielenterveys ry, 2019.) Koulumaailmassa sosiaalinen ahdistuneisuus voi aiheuttaa ylimääräistä haastetta esimerkiksi esitelmien pitoon, tunneilla vastaamiseen, ryhmätöiden tekemiseen tai vastaaviin koulutehtäviin, joissa oppilas joutuu alttiiksi muun ryhmän katseille ja

mahdollisesti myös negatiiviselle arvostelulle. Joissakin tapauksissa se saattaa johtaa jopa poissaoloon koulusta edellä mainittujen tilanteiden välttämiseksi. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010, 2033–2035.)

Osaltaan ahdistusta ja paineita aiheuttavat sisällöt eri sosiaalisissa medioissa, jotka nykypäivänä ovat kiinteä osa erityisesti nuorten jokapäiväistä elämää. Sosiaalisen median eri kanavat tuovat näkyvästi esille tämän päivän viimeisimpiä trendejä ja kauneusihanteita. Nuorelle välittyy helposti kuva täydellisen fyysisen kunnon ja hoikkuuden toivottavuudesta ja eri mediat tuovat näkyvästi esiin konkreettisia vinkkejä näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Sosiaalisella medialla on todettu olevan voimakas vaikutus siihen, millaisena me itsemme näemme ja millaisia olemme suhteessa yleisiin ihanteisiin. (Clark 2017, 66–67.) Eri kulttuurissa vallitsevat kauneusarvot ja –ihanteet, esimerkiksi hoikkuuden ihannointi ja toivottavuus, tiedostetaan jo lapsuusiässä ennen puberteetin alkua. Tyttöjen ja naisten on katsottu kokevan lähes poikkeuksetta enemmän ympäristön painetta hoikkuuteen, ja olevan poikia ja miehiä tyytymättömämpiä oman kehonsa kokoon. Länsimaisessa kulttuurissa on nykypäivänä pidetty jopa normatiivisena kokea tyytymättömyyttä omaan kehoon. (Leppänen, Keskinen, Anglé & Keskinen 2005, 74.) WHO:n (World Health Organization; Maailman terveysjärjestö) koululaistutkimuksessa on tarkasteltu 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten käsityksiä omasta kehostaan jo useamman aineistonkeräyksen yhteydessä. Aineistonkeräys vuodelta 2014 osoittaa, että vain puolet nuorista kokee itsensä sopivan kokoiseksi. Tytöistä lähes joka toinen kokee olevansa liian lihava. Pojista noin joka viides kokee itsensä liian lihavaksi ja samansuuruinen osuus taas liian laihaaksi. (Ojala 2017, 6.) Myös YLE on uutisoinut Iso-Britannialaisen YouGov-verkkoyhteisön teettämästä ajankohtaisesta kyselystä, jonka tarkoituksena oli kartoittaa eurooppalaisten tyytyväisyyttä omaa vartaloaan kohtaan. Kysely toteutettiin kahdeksassa Euroopan maassa ja tulokset osoittavat, että Suomessa ihmiset ovat kehoonsa kaikkein tyytymättömämpiä. Kyselyyn vastanneista suomalaisista vain noin joka kolmas on kehoonsa tyytyväinen. Myös tämän kyselyn perusteella naiset kokevat tyytymättömyyttä miehiä enemmän. (Kallunki 2019, YLE Uutiset.)

Tyytyväisyys omaan kehoon, eli *kehotyytyväisyys*, toimii myös edellytyksenä sosiaalisten suhteiden rakentumiselle, motivoi osallistumaan erilaisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin ja luo pohjaa terveen itsetunnon kehittymiselle. *Kehonkuva* on olennainen osa lapsen

minäkäsitystä, ja tyytyväisyys oman kehon piirteisiin ja kehon kokoon on osa positiivisen minäkäsityksen rakentumista. Lapsen sosiaalisen kehittymisen kannalta minäkäsitys puolestaan on merkityksellinen osatekijä. (Leppänen ym. 2005, 75.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (myöhemmin POPS 2014) mukaan opettajan, osana oppilashuollon toimintaa, tulee edistää oppilaan psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia ja sen ylläpitämistä (POPS 2014, 77). Ojalan (2017, 5) mukaan myönteinen käsitys omasta muuttuvasta kehosta on yksi nuoruusiän keskeisimmistä kehitystehtävistä. Koulumaailmassa oppilaan oma opettaja on tiiviisti läsnä lapsen tai nuoren arjessa. Opettajien on katsottu havaitsevan tarkasti oppilaiden mahdollisesti poikkeavaakin käyttäytymistä ja ovat näin ollen merkittävässä roolissa edistämässä mielenterveyttä ja myös tukemassa oppilaan kehittyvää minäkäsitystä ja itsetuntoa. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010, 2038.) Lisäksi ylimääräistä huomiota tulee kiinnittää nuoren hyvinvointiin siirtymävaiheessa alakoulusta yläkouluun, jolloin muuttuvan kehon ohella mahdollisesti muuttuvat myös tuttu kouluympäristö, ystävät ja tutut aikuiset (Junttila, Laakkonen, Niemi & Ranta 2010, 6).

Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välistä yhteyttä on tutkittu verrattain vähän. Sosiaalinen ahdistuneisuus on nykypäivänä yleinen ongelma nuorten keskuudessa ja siihen puuttuminen edellyttääkin entistä enemmän tutkimustietoa sen taustalla vallitsevista tekijöistä. Abdollahi, Talib, Mobarakeh, Momtaz ja Mobarake (2016, 296–297) ovat tutkineet iranilaisten nuorten kokemaa itsetuntoa, kehotyytyväisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Tutkimusartikkelissa todetaan, että kehotyytyväisyys on yksi merkittävästä tekijöistä sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla.

Tutkimustietoa löytyy myös erityisesti kehotyytyväisyyden yhteydestä sosiaaliseen eristäytyneisyyteen (Abdollahi ym. 2016, 298). Hartin ym. (2008) mukaan myös varsinaisella sosiaalisella ahdistuneisuudella ja ulkoisen viehättävyyden kokemisella on yhteys. Viehättävyyden kokemiseen vaikuttavat muun muassa erilaiset kehon piirteet, kuten pituus, paino ja vartalon muoto. Lisäksi toivottavia ominaisuuksia ovat erilaiset kasvojen piirteet, kuten suuret silmät ja pieni nenä. Tulokset osoittavat, että mitä vähemmän viehättäväksi yksilö kokee itsensä, sitä enemmän tämä kokee paineita vastata yleisiin kauneusihanteisiin ja sitä enemmän kokee myös sosiaalista ahdistuneisuutta. (Hart ym. 2008, 49.)

Kehotyytyväisyyden yhteys sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemiseen vaatii vielä lisää tutkimusta. Tärkeää on myös saada tietoa siitä, mikä on suomalaisten nuorten tilanteiden tekijöiden osalta ja kuinka ne ovat yleistettävissä muun maailman tilanteeseen. Aiheen ajankohtaisuuden ja merkittävyyden vuoksi tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää kahdeksaluokkalaisten kokemia sosiaalista ahdistuneisuutta ja kehotyytyväisyyttä. Lisäksi tavoitteena on selvittää sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välistä yhteyttä.

2 SOSIAALINEN AHDISTUNEISUUS

Käsitteenä ahdistuksella tarkoitetaan tunnetta, joka muistuttaa läheisesti pelkoa. Ahdistus voi olla subjektiivisesti suhteettoman suurta verrattaessa todelliseen ulkoiseen uhkaan. Sosiaalisessa ahdistuneisuudessa ahdistuksen kohde liittyy sosiaalisiin tilanteisiin. (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä Hoito -suositus, 2019.) Ohimenevä sosiaalinen ahdistuneisuus on nuorilla normaalia. Usein nuoruusiässä ujous ja arkuus ovat persoonallisuuden piirteitä, jotka lievittyvät ajan myötä elämäkokemuksen ja sosiaalisten taitojen karttumisen myötä. Varsinaiseksi diagnostisen kynnyksen ylittäväksi mielenterveyden häiriöksi, eli sosiaalisten tilanteiden peloksi, ahdistuneisuus luokitellaan vasta, kun se on hyvin toistuvaa, aiheuttaa henkilölle selvää haittaa päivittäiseen toimintakykyyn, heikentää huomattavasti elämänlaatua tai aiheuttaa merkittävää kärsimystä subjektiivisesti tarkasteltuna. Ahdistuneisuushäiriöistä sosiaalisten tilanteiden pelkoa esiintyy 3–4 %:lla nuorista ja usein eri häiriöitä esiintyy useampia samanaikaisesti. (Isometsä 2011, 234–235; Strandholm & Ranta 2013, 17–18.) Sosiaalista ahdistuneisuutta voidaan siis tarkastella ikään kuin jatkumona, jossa toisessa ääripäässä se ilmenee lievänä ja ajoittaisena ja taas toisessa ääripäässä tulkitaan varsinaiseksi sosiaalisten tilanteiden peloksi (Clark & Beck 2011, 383; La Greca & Lopez 1998, 84).

Sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla voidaan katsoa olevan useampia eri tekijöitä. Osaltaan ahdistuneisuuden syntyä nuoruusiässä selitetään aivojen kehitykseen liittyvillä muutoksilla yhdessä ikäkauteen liittyvien käyttäytymisen muutoksien kanssa. Lisäksi alttiutta ahdistuneisuuteen voidaan selittää tietyillä persoonallisuuden piirteillä, kuten varautuneisuudella, tai esimerkiksi vuorovaikutusosaamisella tai sosiaalisen ympäristön muutoksilla. (Caouette & Guyer 2014, 77.)

2.1 Sosiaalisen ahdistuneisuuden ilmeneminen ja vaikutukset

Sosiaalinen ahdistuneisuus aiheuttaa sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä negatiivisia tuntemuksia ja voi johtaa niihin liittyvään välttämiskäyttäytymiseen (Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä Hoito –suositus, 2019). Sosiaalinen ahdistuneisuus voi ilmetä voimakkaana pelkona kielteisen arvioinnin kohteeksi joutumista kohtaan. Se synnyttää usein myös pelkoa joutumisesta häpeällisiin tai nöyryyttäviin tilanteisiin oman

käyttäytymisen seurauksena. Lisäksi sosiaaliset tilanteet saattavat aiheuttaa merkittävää kärsimystä johtuen suhteettomasta itsekriittisyydestä, oman osaamisen vähättelystä ja tilanteiden aiheuttamasta ahdistuksesta. Sosiaalinen ahdistuneisuus johtaa usein sellaisten tilanteiden välttämiseen, joissa ulkopuolisten huomio keskittyy itseen. (Strandholm & Ranta 2013, 19.) Ahdistusta aiheuttavia tilanteita voivat olla esimerkiksi julkisesti puhuminen, esiintyminen luokassa, keskusteluiden aloittaminen tai erilainen harrastustoiminta yhdessä muiden kanssa. Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivillä nuorilla on todettu olevan pelkoja, jotka liittyvät esimerkiksi naurunalaiseksi tai hyljeksityksi joutumiseen erilaisten sosiaalisissa tilanteissa toimimisen ja niissä epäonnistumisen kautta. (Caouette & Guyer 2014, 67.) Lisäksi sosiaaliset tilanteet voivat psyykkisen ahdistuneisuuden rinnalla aiheuttaa yksilössä myös erilaisia somaattisia oireita, kuten punastumista, sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua, lihasjännitystä, vatsaoireita tai puheen lamautumista (Isometsä 2011, 236).

Hartin ym. (2008, 56) mukaan ulkoisen viehättävyyden kokeminen on heikosti yhteydessä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, jos yksilö kokee itsensä epäviehättäväksi ja kokee joutuvansa panostamaan ulkonäköönsä ulkoisten paineiden vaikutuksesta. Toisaalta laittautuminen ja omaan ulkonäköön panostaminen ei automaattisesti tarkoita, että yksilö kärsisi myös sosiaalisesta ahdistuneisuudesta, vaan voi liittyä puhtaasti yksilön kiinnostuksesta ajankohtaisia trendejä kohtaan.

Erath, Flanagan ja Bierman (2007, 406, 415) tutkivat sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivien 7–14 -vuotiaiden lasten ja nuorten vertaissuhteita koulussa. Tutkimuksen mukaan sosiaalisesti ahdistuneet nuoret ovat usein sisäänpäinkääntyneitä ja kokevat erityisen haasteelliseksi ylläpitää keskustelua muiden seurassa. Verrattuna oppilaisiin, joilla ei esiinny sosiaalista ahdistuneisuutta, näiden oppilaiden myös raportoitiin olevan sosiaalisesti vähemmän taitavia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Lisäksi tutkimus osoittaa, että sosiaalisesti ahdistuneiden tyttöjen on katsottu kärsivän erityisesti ystävyys-suhteiden puutteesta, kun taas poikiin kohdistuvat vaikutukset liittyvät enemmän vertaisten seurassa muodostuviin välikohtauksiin. Pojat kärsivät tyttöjä enemmän myös ahdistuneisuuden pidempiaikaisista seurauksista.

Sosiaalinen ahdistuneisuus näyttäytyy usein huonona itsetuntona ja heikkona itseluottamuksena (Debbarna & Umadevi 2019, 221). Nuorilla sen on katsottu olevan

riski myös myöhemmin elämän eri osa-alueilla. Ahdistuneisuus saattaa muuttua sosiaalisten tilanteiden peloksi ja aiheuttaa vakavia sopeutumisvaikeuksia, heikkoa koulumenestystä, työttömyyttä, ihmissuhdeongelmia tai johtaa myös liitännäisiin mielialaongelmiin kuten masennukseen. (Erath, Flanagan & Bierman 2007, 405.) Haasteellisissa tapauksissa sosiaalinen ahdistuneisuus saattaa johtaa myös puutteisiin lapsen tai nuoren normaaliin kehitykseen liittyvissä elämäkokemuksissa. Esimerkiksi vertaissuhteiden muodostaminen koulumaailmassa voi jäädä vähäiseksi erilaisten vuorovaikutustilanteiden välttelyn johdosta. (Caouette & Guyer 2014, 65–66.) Lisäksi sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivillä nuorilla on todettu muita nuoria enemmän myös muita sosiaalisia ongelmia, kuten luvattomia poissaoloja koulusta, karkailua kotoa tai koulusta, osallistumisia tappeluihin ja valehtelua (Inderbitzen-Nolan & Walters 2000, 360).

Toisaalta Caouetten ja Guyerin (2014, 65) mukaan sosiaalisen ahdistuneisuuden on katsottu joissakin tilanteissa myös toimivan ikään kuin motivaattorina suoriutua erilaisista haasteista ja voi auttaa toimimaan tehokkaammin esimerkiksi aikarajan tullessa vastaan jonkin tehtävän suorittamisessa. Ahdistuneisuudesta voidaan katsoa hyötyvän myös esimerkiksi joissakin sosiaalisissa tilanteissa, joissa yksilön oman sosiaalisen asemansa vuoksi ei ole eduksi olla esillä. Edellä mainitut myönteiset tekijät edellyttävät kuitenkin sitä, että ahdistuneisuus on lievää ja ohimenevää eikä näin ollen aiheuta merkittävää haittaa yksilön jokapäiväisessä elämässä.

2.2 Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen vaikuttaminen

Varhainen puuttuminen sosiaaliseen ahdistuneisuuteen vähentää merkittävästi sen negatiivisia myöhäisvaikutuksia. Jo ilmenneeseen ahdistuneisuuteen voidaan puuttua ja sitä voidaan hoitaa, mutta ymmärtääksemme ilmiötä tarkemmin, tarvitaan lisäksi tutkimustietoa siitä, mitkä tekijät ovat nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla. Yksi merkittävä tekijä liittyy hyväksytyksi tulemisen kokemiseen ja uhrin asemaan altistumiseen omissa vertaissuhteissa. Lisäksi heikkojen vuorovaikutustaitojen ja erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin liittyvien negatiivisten odotusten on katsottu olevan yhteydessä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. (Erath, Flanagan & Bierman 2007, 405–407.)

Tyttöjen ja poikien eroavaisuuksia sosiaalisessa ahdistuneisuudessa ja siihen vaikuttamisessa selitetään tyttöjen kyvyllä sopeutua ja löytää keinoja toimia vuorovaikutustilanteissa, kun taas poikien osalta nähdään useammin uhriutumista tai muuta vastaavanlaista vetäytymistä sosiaalisista tilanteista. Tutkimuksen mukaan pojilla on myös ylipäänsä tyttöjä heikommat sosiaaliset ja kognitiiviset taidot sekä näin ollen heikompi valmius vaikuttaa itse omaan tilanteeseensa ahdistuneisuuden osalta. (Erath, Flanagan & Bierman 2007, 407.)

Grey, Beierl ja Clark (2019, 1–2) esittelevät tutkimusartikkelissaan erilaisia keinoja lieventää sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää ahdistuneisuutta ja tilanteista mahdollisesti seuraavia häpeän ja julkisesti nöyryytetyksi tulemisen tunteita. Tämän kaltaiseen välttämiskäyttäytymiseen voi kuulua esimerkiksi rajoittunut katsekontaktin otto ja vuorosanojen harjoittelu ennalta ennen varsinaista vuorovaikutustilannetta. Sosiaalisessa kanssakäymisessä usein myös jättäytyään ryhmässä syrjään ja ollaan äänessä muita ryhmän jäseniä vähemmän.

Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen on pyrittävä ensisijaisesti vaikuttamaan jo ennaltaehkäisevästi, jotta ahdistuneisuus ei muodostuisi pitkäaikaiseksi ja elämänlaatua heikentäväksi tekijäksi. Keskeistä ahdistuneisuudesta kärsivien nuorten kohdalla on nostaa esille niitä enemmän tai vähemmän sosiaalisia tilanteita, joihin nuorella on positiivinen tai neutraali suhtautuminen, ja puolestaan pyrkiä vähentämään sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä negatiivisia tulkintoja. Tällä pyritään laajentamaan nuoren mahdollisuuksia osallistua entistä rohkeammin erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin, joita tulee väistämättä arkielämässä vastaan. (Loscalzo, Giannini & Miers 2018, 174–175.)

Caouetten ja Guyenin (2014, 68) mukaan sosiaaliseen ahdistuneisuuteen on mahdollista vaikuttaa paitsi ahdistusta vähentävällä lääkeshoidolla myös harjoittelemalla arkielämässä tarvittavia sosiaalisia taitoja. Konkreettisia harjoituksen kohteita ovat esimerkiksi katsekontaktin ottaminen ja vastavuoroisen keskustelun ylläpitäminen.

2.3 Sosiaalisen ahdistuneisuuden arviointi

Nuorten sosiaalinen ahdistuneisuus, kuten myös muut ahdistuneisuudet, jäävät helposti huomaamatta. Osaltaan tähän vaikuttaa somaattisten oireiden esiintyminen ja niiden johdosta huomion kiinnittyminen psyykkisen hyvinvoinnin sijaan fyysiseen terveyteen. Ahdistuneisuuden tunnistamista saattaa vaikeuttaa myös se, miten joissakin tilanteissa on haasteellista erottaa psyykkistä oireilua suhteessa normaaliin nuoren kehitysvaiheisiin liittyvään käytökseen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 210–211.)

Nuorten sosiaalista ahdistuneisuutta arvioitaessa tulee asiaan suhtautua kokonaisvaltaisesti ja huomioida oireilun lisäksi nuoruuden sen hetkinen kehitysvaihe. Tärkeää nuorta arvioitaessa on kiinnittää huomiota paitsi kuvailevaan oirekartoitukseen, myös siihen, millaisia vaikutuksia oireilulla mahdollisesti on nuoren arkeen. Ahdistuneisuus saattaa esimerkiksi aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa tai koulunkäynnissä, tai vaikuttaa nuoren kehitykseen sitä vaarantavasti. Ahdistuneisuuden arvioimiseen on kehitetty useita erilaisia kyselylomakkeita kartoittamaan nuoren oireilua. Myös strukturoituja haastattelumenetelmiä on kuitenkin olemassa. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 212.)

Yksi tunnettu ja laajalti käytössä oleva sosiaalisen ahdistuneisuuden mittari nuorille on SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents). Lomake on muokattu versio vastaavasta lapsille suunnatusta mittarista SASC-R (Social Anxiety Scale for Children-Revised). Kyselylomakkeet on sisällöllisesti säilytetty ennallaan, mutta tietyt sanamuodot on muutettu vastaamaan paremmin lasten sijaan nuorisoa. Mittari käsittää kyselylomakkeen, jonka tarkoituksena on kartoittaa nuoren subjektiivisesti kokemaa ahdistuneisuutta sosiaalisiin tilanteisiin liittyen. Kyselylomake käsittää 22 väittämää, joihin vastaaja merkitsee Likertin asteikon mukaisesti omaan tilanteeseensa sopivimman vaihtoehdon (1=ei yhtään, 5=koko ajan). (La Greca & Lopez 1998, 86.) Myös tässä tutkimuksessa on käytetty SAS-A mittaria.

Suomessa terveydenhuollossa on yleisesti käytössä SPIN-FIN -mittari, joka on suomenkielinen käänösversio the Social Phobia Inventory -itsearviointikyselystä. Lomake sisältää 17 kysymystä ja sen tarkoituksena on määrittää sosiaalista

ahdistuneisuutta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. SPIN-FIN -mittarin luotettavuus on tutkimuksissa todettu hyväksi. (Ranta 2008, 46.)

Yksittäinen merkittävä sosiaalisen ahdistuneisuuden osa-alue on negatiivisen arvioinnin pelko, jota sivutaan useissa kyselytutkimuksissa, ja se sisältyy myös SAS-A -mittariin. Negatiivisen arvioinnin pelkoa osana sosiaalista ahdistuneisuutta on tutkittu jonkin verran myös erikseen. Tämä on tutkimuskohteena merkittävä, sillä sen katsotaan voivan mahdollisesti selittää taustatekijöitä muun muassa eri syömishäiriöiden taustalla. (Hart ym. 2008, 49.)

3 KEHOTYTYVÄISYYS

Kehonkuva (body image) voidaan määritellä yksilön omiksi mielikuviksi omasta kehostaan. Se ei ole vain aistinvaraisten havaintojen muodostama malli vaan kokonaisuus, johon heijastuvat myös asenteet ja vuorovaikutus yhdessä muiden ihmisten kanssa. (Grogan 2008, 1–2.) Kehonkuvalla tarkoitetaan siis ihmisen luomaa tieto- ja tunnepohjaista mielikuvaa omasta kehostaan ja sen toiminnoista. Tämä mielikuva ei ole sellaisenaan pysyvä, vaan voi muovautua ympäristöstä tulevan informaation vaikutuksesta. Sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät sosiaaliset roolit vaikuttavat minäkuvaan ja voivat muuttuessaan samalla muokata myös fyysistä kehonkuvaa. Suurin osa tällaisista muutoksista sijoittuu lapsuus- ja nuoruusikään. (Leppänen, Keskinen, Anglé & Keskinen 2005, 76.) Sosiaalisten suhteiden vaikutuksen ohella kehonkuvaa muokkaavat myös biologiset, kulttuuriset ja psykologiset vaikutteet (Ojala 2011, 19). Myönteinen kehonkuva on yhteydessä koettuun itsetuntoon ja näin ollen vaikuttaa yksilön yleiseen hyvinvointiin (Ojala 2017, 6). Myönteinen kehonkuva toimii myös suojaavana tekijänä nuoruuden kehitysvaiheessa ja vähentää alttiutta syömishäiriökäyttäytymiseen (Akos & Levitt 2002, 143).

Kehotyytyväisyyden voidaan määritellä olevan myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Kehotyytyväisyys edellyttää oman kehon arvostamista ja myönteistä asennetta sen yksilöllisiä piirteitä kohtaan huolimatta yhteiskunnan asettamista ihannekuvista. Lisäksi se edellyttää, että yksilö voi kehossaan tuntea itsensä kauniiksi ja itsevarmaksi sekä on kykenevä korostamaan hyviä puoliaan sen sijaan että takertuisi huonoihin. Kehotyytyväisyyttä tukee myös kyky vastaanottaa positiivista palautetta omasta ulkonäöstä ja toisaalta myös suhtautua kriittisesti negatiiviseen palautteeseen. (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 121.) Kehotyytyväisyyden kehittymistä edistävät hyvät sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin sekä kiintymys ja hyväksytyksi kokemisen tunne perheen ja ystävien taholta. Lisäksi myönteistä kehonkuvaa, kehotyytyväisyyttä ja laajemmin myös myönteistä minäkuva on katsottu tukevan liikunnallinen aktiivisuus ja suhtautuminen kriittisesti kulttuurisesti vallitseviin kauneusihanteisiin. (Ojala 2011, 19.)

Kehotyytyväisyyttä tarkasteltaessa tulee myös ymmärtää tekijöitä, jotka aiheuttavat *kehotyytymättömyyttä*. Kehotyytymättömyydellä tarkoitetaan yksilön negatiivisia ajatuksia ja tuntemuksia omasta kehosta. Kehotyytymättömyys pitää usein sisällään

negatiivista suhtautumista oman kehon kokoon, muotoon, lihaksikkuuteen ja painoon ja sisältää myös eroavaisuuksia näiden tekijöiden ja yksilön ihannevertalon välillä. (Grogan 2008, 2.) Kehotyytymättömyyden on katsottu olevan riski erilaisten mielenterveydellisten ongelmien, kuten masennuksen, syömishäiriökäyttäytymisen tai tunne-elämän häiriöiden, ilmenemiselle. Lisäksi se voi vaikuttaa heikentävästi yksilön itsetuntoon. Tämän vuoksi aihe on myös tutkimuskohteena merkittävä, sillä on tärkeää oppia tunnistamaan negatiivisen kehonkuvan takana vaikuttavia tekijöitä. (Lawler & Nixon 2009, 60.)

Tämän vuosikymmenen uutena ilmiönä on esiin noussut myös käsite *kehopositiivisuus*, joka pohjautuu ajatuksiin positiiviseen psykologiaan. Ilmiön tarkoituksena on keskittää ajatukset omien vahvuuksien tunnistamiseen ja niiden vaalimiseen. Kehopositiivisuuden puolestapuhujat tuovat esille ajatusta siitä, miten ilmiö ei ole vain vastakohta kehotyytymättömyydelle, vaan se edellyttää laajempaa ymmärrystä oman kehon arvostamisen taustalla. Kehopositiivisuus edellyttää myönteisiä mielikuvia omasta kehosta riippumatta sen todellisesta ulkonäöstä. Se edellyttää oman vartalon hyväksymistä riippumatta sen muodosta, mahdollisista epäkohdista tai painosta. Lisäksi se edellyttää kehon kunnioittamista noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, vastaamalla erilaisiin kehon tarpeisiin ja vastustamalla sitä median kuvaa kehosta, joka saattaa vaikuttaa negatiivisesti oman kehon arvostamiseen. (Grogan 2008, 179–180; Swami, Weis, Barron & Furnham 2018, 541.)

3.1 Kehotyytyväisyyteen liittyviä tekijöitä

Kehonkuva ja kehotyytyväisyys eivät ole sellaisenaan pysyviä, vaan muuttuvat ajan ja tilanteiden mukaan (Grogan 2008, 2–3). Tutkimusten mukaan merkittävimpiä kehotyytyväisyyteen liittyviä tekijöitä ovat iän ja sukupuolen ohella muun muassa kehon koko, kohonnut painoindeksi, heikko itsetunto sekä ympäristön aiheuttamat paineet kuten median vaikutteet, vertaisten luomat paineet, laihuuksihanteet ja ulkopuolisten kommentit ulkonäöstä (Allen, Byrne, McLean & Davis 2008, 262).

Nuoruusikä on merkittävä ajanjakso yleisesti minäkäsityksen ja kehonkuvan muodostumisen kannalta. Nuoruudessa ja murrosiän alkaessa koetaan suuriakin

muutoksia tavassa ajatella itseään sekä yksilönä että vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Morin, Maïano, Scalas, Janosz & Litalien 2017, 1502.) Nuoruudessa tapahtuu merkittäviä sosiaalisia, kognitiivisia ja fyysisiä muutoksia, jotka johtavat lisääntyneeseen tietoisuuteen omasta vartalosta ja sen kehityksestä sekä tytöillä että pojilla (Lawler & Nixon 2009, 60). Iän on katsottu nuorilla vaikuttavan kehotyytyväisyyden kokemiseen sitä heikentävästi. Kun kyse on nuorista, on todettu, että mitä enemmän ikää on, sitä negatiivisempia ovat kokemukset omasta kehosta. Varhaisnuoruudessa kokemukset ovat usein vielä positiivisempia ja varsinaista kehotyytymättömyyttä esiintyy vähemmän. (Asgeirsdottir, Ingolfssdottir & Sigfusdottir 2012, 406.)

Myös sukupuoli on vahvasti esillä tarkasteltaessa yleisesti tyytyväisyyttä omaan kehoon. Sukupuolten välisiä eroja kehotyytyväisyyden osalta tarkastellaan erikseen luvussa 3.2. Myös sukupuoli itsessään voi kuitenkin olla vahvasti kehotyytyväisyyttä määrittävä tekijä. Sukupuoleensa tyytymättömillä myös yleisesti tyytyväisyys omaa kehoaan kohtaan on matalampi kuin niillä, jotka kokevat biologisen sukupuolensa omakseen. (Moradi 2010, 140–141.)

Painon ja painoindeksin on todettu vaikuttavan kehotyytyväisyyden taustalla. Painoindeksin noustessa myös kehotyytymättömyys lisääntyy. Painon ja omaan kehoon liittyvien käsitysten välinen yhteys ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteinen. Niiden nuorten osuus, jotka kokevat kehotyytymättömyyttä, on huomattavasti suurempi kuin painoindeksin mukainen ylipainoisten osuus. (Ojala 2017, 6.)

Ympäristön vaikutus kehotyytyväisyyteen näkyy laajalti vallitsevien kulttuuristen kauneusihanteiden välityksellä. Fyysinen viehättävyys ja kauneus ovat yleisesti toivottavia ominaisuuksia ja erityisesti nuorten on katsottu olevan tämän aiheuttamille paineille hyvinkin alttiita. Tyttöjen kohdalla ulkoinen viehättävyys sisältää yleisimmin erilaisia kehon ominaisuuksia kuten hoikkuus ja siihen liittyen riittävän alhainen painoindeksi. Pojilla toivottavia ominaisuuksia puolestaan ovat lihaksikkuus ja atleettisuus. Median on katsottu olevan yksi erittäin merkittävä vaikuttaja näihin ihanteisiin liittyvien paineiden taustalla. (Lawler & Nixon 2009, 60–61.) Nykypäivänä kulloinkin vallitsevat kauneusihanteet ovat eri medioissa vahvasti läsnä, mikä luo paineita erityisesti nuorten keskuudessa. Toisaalta poikien osalta murrosikä ja siihen liittyvät muutokset kehossa nähdään enemmän positiivisessa valossa, jolloin erot

ulkonäköpaineiden kokemisen osalta voivat olla sukupuolten välillä huomattavat. (Rodgers, McLean & Paxton 2015, 706.)

Nykypäivänä sosiaalisen median käyttö on erityisesti nuorilla arkipäivää. Sen käytön on tietyissä rajoissa myös todettu vahingoittavan nuoren itsetuntoa ja tervettä kehonkuvaa. Jatkuva ihannevartaloiden tarkastelu ja vertailuasetelma oman vartalon suhteesta julkisuuden henkilöiden tai itselle tutujen henkilöiden vartaloihin sosiaalisen median välityksellä aiheuttaa yksilössä herkästi mielipahaa ja luo negatiivisia ajatuksia omaa vartaloa kohtaan. Sosiaalinen media sisältää runsaasti erilaisia kanavia, joiden tarkoituksena on kannustaa ja motivoida terveelliseen, liikunnalliseen elämäntapaan ja hyvään fyysiseen kuntoon. Toisilla nämä toimivat toivotunlaisella tavalla ja positiivisena inspiraation lähteenä, mutta osalle sama sisältö saattaa aiheuttaa ahdistusta ja riittämättömydentunnetta sekä saa yksilön tarkastelemaan omia ulkonäköön liittyviä epäkohtia yhä tiiviimmin. (Clark 2017, 66–67.)

Median luomien paineiden ohella yksilön käsityksiin vaikuttavat olennaisesti myös tämän lähiympäristö ja siihen kuuluvat perhe ja ystävät (Lawler & Nixon 2009, 60–61). Vahvan tukiverkon on todettu toimivan merkittävänä tekijänä auttamassa nuorta vastustamaan yleisiin kulttuurisiin kauneusihanteisiin liittyviä paineita. Perheellä ja ystävillä on merkittävä rooli auttaa nuorta arvostamaan itseään ja kokemaan sellaisenaan sosiaalista hyväksyntää. Lisäksi nuoren kasvaessa, muuttuessa ja itsenäistyessä hän tarvitsee läheistensä ehdotonta tukea ja hyväksyntää autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen sekä pätevyden kokemusten vahvistamisessa. Vanhempien on esimerkiksi tärkeää tukea nuorta ottamaan itsenäistä vastuuta ja osallistumaan yhteiseen päätöksentekoon. Vastaavasti, kun nuori erkaantuu ja saa aiempaa enemmän itsenäistä vastuuta perheen taholta, on hänen samalla tärkeää ottaa osaa erilaisiin vertaisista koostuviin ryhmiin kodin ulkopuolella. Tämä taas tukee osaltaan nuoren myönteisiä kokemuksia itsestään osana ympäröivää yhteisöä. (Morin ym. 2017, 1503.)

Koulu ja siihen liittyvät vertaiset sekä henkilökuntaan kuuluvat tutut aikuiset, kuten opettajat, ovat myös osa nuoren lähiympäristöä. Koulun on tärkeää olla osaltaan edistämässä myönteisen kehonkuvan muodostumista ja sen ylläpitämistä. Tytöistä yli puolen on todettu etsivän inspiraatiota painonsa ylläpitämiseen ja laihdutukseen erilaisista muotiin, ravintoon ja liikuntaan liittyvistä aikakauslehdistä. Koulussa ei voida

vaikuttaa siihen, millaiset ovat yleiset kulttuurisesti vallitsevat kauneusihanteet, mutta vaikutusmahdollisuuksia esimerkiksi siihen, millaisia lehtiä tai muuta materiaalia on esillä ja oppilaiden saatavissa. (Akos & Levitt 2002, 142.) Nykypäivänä voimakkaasti erilaisia kauneusihanteita tuo esille erityisesti eri sosiaalisen median kanavat, joita valtaosa nuorista käyttää tutkitusti päivittäin (Salomon & Brown 2019, 540).

Yksilön kokemat paineet voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Tiettyihin ympäristön ja kulttuurin sanelemiin ihanteisiin voidaan kokea suurtakin painetta vastata. Samalla nuori määrittelee kuitenkin myös itse, millaisia ominaisuuksia juuri hän pitää milloinkin toivottavina. Tasapainoilu näiden odotusten ja niihin vastaamisen välillä saattaa tuottaa haasteita ja vaikuttaa olennaisesti yksilön kokemaan tyytyväisyyteen omaa kehoaan kohtaan. (Morin ym. 2017, 1503.)

3.2 Tyttöjen ja poikien kehotyytyväisyys

WHO:n koululaistutkimus (2014) osoittaa, että vain noin puolet nuorista kokee itsensä sopivan kokoiseksi. Viimeisten parinkymmenen vuoden aikana ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia painoonsa tyytyväisten ja tyytymättömien nuorten osalta. Yhteistä mittauskerroissa on myös se, että tytöt kokivat jokaisella kerralla tyytymättömyyttä omaan kehoon poikia enemmän. Tyttöjen on myös todettu kokevan poikia enemmän ja voimakkaammin ulkonäköön liittyviä paineita. Tätä selittää osaltaan se, miten tyttöjen on katsottu kohtaavan useammin negatiivista arvostelua ja kommentteja omasta ulkonäöstä. Tässä on ilmiönä kuitenkin nähtävissä muutoksia ja sukupuolten välisten erojen voidaan olettaa tulevaisuudessa yhä kaventuvan. Myös laihduttaminen on tytöillä huomattavasti poikia yleisempää, mutta viime vuosina ylipainoisten poikien laihdutusyritykset ovat 2000-lukuun verrattuna yleistyneet. (Ojala 2017, 6.)

Allen ym. (2008, 262) tutkivat 8–11 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien kokemaa kehotyytyväisyyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Tulokset osoittavat, että tyytymättömyys omaan kehoon on yhteydessä korkeaan painoindeksiin sekä tytöillä että pojilla ja luo paineita painonpudotusta kohtaan. Lisäksi tyttöjen on todettu olevan poikia herkempiä median vaikutuksille ja sen myötä myös ulkonäköpaiden kokemiselle sekä heillä on poikia enemmän taipumusta vertailla itseään muihin (Rodgers ym. 2015, 706).

Akosin ja Levittin (2002, 138–139) kirjoittaman artikkelin mukaan tyttöjen on katsottu kokevan useammin tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan poikiin verrattuna. Poikien kehon muutokset nuoruusiässä liittyvät paljolti pituuskasvuun ja lihassmassan lisääntymiseen, mikä on yleisesti yhteiskunnan ihanteiden mukaista. Tyttöjen on kasvaessaan puolestaan katsottu ennemminkin kamppailevan erilaisten itsetunto-ongelmien kanssa liittyen lisääntyvään painoon ja kokevan paineita painonpudotusta kohtaan. Artikkelin mukaan tytöistä noin 80% kokee, että heidän tulisi olla laihempia. Lisäksi tytöistä yli kolmasosa oli tosissaan yrittänyt pudottaa painoaan viimeisen vuoden aikana.

Asgeirsdottir, Ingolfsdottir ja Sigfusdottir (2012, 404) tutkivat 14–15 -vuotiaiden islantilaisnuorten kokemaa kehotyytyväisyyttä ja sen muutoksia vuosina 1997–2010. Myös tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että poikien suhtautumien omaan kehoon on tyttöjä myönteisempää. Tyttöjen on katsottu olevan poikia tyytymättömämpiä omaan kehoonsa tutkimuksen kaikissa mittauksissa. Kehotyytyväisyyden on lisäksi katsottu parantuneen tutkimuksen alkuvaiheista sen viimeisimpiin mittauksiin, vaikka toisaalta ylipainoisuus ja lihavuus ovat myös nuorten keskuudessa lisääntyneet. Nämä muutokset tyytyväisyyden lisääntymisessä ovat nähtävillä erityisesti tyttöjen osalta.

3.3 Kehotyytyväisyyden arviointi

Kehotyytyväisyyttä voidaan arvioida eri tavoin ja eri näkökulmista (Grogan 2008, 26). Havainnollinen ja yksinkertainen keino mitata suhtautumista omaan kehoon on laittaa vastaaja vertailemaan kuvia eri kokoisista vartaloista ja antaa hänelle tehtäväksi valita niistä omaa vartaloaan vastaava. Lisäksi vastaajaa pyydetään valitsemaan kuvista se, jonka vartalo on kooltaan lähinnä tämän omaa ihannevartaloa. Mittauskeino antaa totuudenmukaisen kuvan henkilön todellisista ajatuksista omasta kehostaan tarkastellessaan sitä ulkopuolisten kuvien välityksellä. Vastaavia kehonkuva-asteikkoja on käytetty laajasti erityisesti lasten ja nuorten kehotyytyväisyyttä arvioitaessa. (Truby & Paxton 2008, 119.)

Vaikka erilaiset kehonkuva-asteikot ovat laajalti käytettyjä, liittyy niiden käyttöön kuitenkin myös tiettyjä rajoituksia. Erilaisia asteikkoja on käytössä useita, esimerkiksi asteikkoja, joissa kuvat eri kokoisista vartaloista on aseteltu kokojärjestykseen ja asteikkoja, joissa kuvat on aseteltu sattumanvaraiseen järjestykseen. Toistaiseksi ei kuitenkaan ole ollut mitään luotettavaa mahdollisuutta vertailla niiden välisiä tuloksia keskenään, minkä katsotaan heikentävän mittarin laatua. (Doll, Ball & Willows 2002, 110.)

Asenteellista puolta voidaan Groganin (2008, 30) mukaan arvioida mittaamalla tyytyväisyyttä neljällä eri osa-alueella: yleinen subjektiivinen tyytyväisyys omaan kehoon, tunnetason suhtautuminen omaan kehon piirteisiin, omaan ulkonäköön panostaminen sekä käyttäytyminen oman kehon suhteen, esimerkiksi oman kehon näyttämisen osalta. Myös Tylka ja Wood-Barcalow (2015, 122) toteavat artikkelissaan, että kehotyytyväisyys on merkitykseltään niin moniulotteinen, että sen luotettava arvioiminen edellyttää ilmiön laajempaa tarkastelua. Pelkkä yleinen tyytyväisyyden kokemisen mittaaminen ja ulkonäön arvioiminen sellaisenaan on katsottu riittämättömiksi.

Yleinen kansainvälisestikin käytössä oleva kehotyytyväisyyden mittari on Franzoin ja Shieldsin (1984) laatima The Body-Esteem Scale. Kyselylomakkeella on useita väittämiä kehon piirteistä ja vastaajan on tarkoitus merkitä tyytyväisyytensä Likert-asteikon mukaisesti 1–5 (1=erittäin negatiivinen suhtautuminen, 5=erittäin positiivinen suhtautuminen). Mittarin validiteettia ja reliabiliteettia on pidetty korkeina. (Franzoi & Shields 1984, 173, 175–176; Lipowska & Lipowski 2013, 72–73.)

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä luvussa esitellään tutkimusongelmat ja käydään läpi tutkimuksen hypoteesit.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Miten kahdeksaluokkalaiset kokevat sosiaalista ahdistuneisuutta?

Yleisesti ahdistuneisuus, myös sosiaalinen ahdistuneisuus, on nuorten keskuudessa hyvin yleistä (Isometsä 2011, 234–235; Strandholm & Ranta 2013, 17–18). Hypoteesina on, että nuoret kokevat sosiaalista ahdistuneisuutta ainakin jonkin verran.

1.1. Miten tyttöjen ja poikien kokema sosiaalinen ahdistuneisuus eroaa toisistaan?

Sosiaalisen ahdistuneisuuden on todettu olevan yleisempää tytöillä kuin pojilla (Erath, Flanagan & Bierman 2007, 407; Strandholm & Ranta 2013, 17–18). Aikaisempien tutkimustulosten mukaisesti oletetaan, että myös tässä tutkimuksessa tytöt kokevat poikia enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta.

2. Millainen kehotyytyväisyys kahdeksaluokkalaisilla on?

Nuorilla esiintyy jonkin verran kehotyytymättömyyttä. Vain noin puolet kokee kehonsa juuri sopivan kokoiseksi. Kuitenkin asteikon ääripäihin sijoittuvia nuoria, eli erittäin kielteisesti tai erittäin myönteisesti kehoonsa suhtautuvia, on vain pieni vähemmistö. Suurin osa nuorista siis kokee tyytyväisyyttä keskimääräisesti. (Ojala 2017, 6.) Hypoteesina on, että nuoret kokevat jonkin verran tyytymättömyyttä omaan kehoonsa.

2.1. Miten tyttöjen ja poikien kehotyytyväisyys eroaa toisistaan?

Tytöt ovat yleisesti lähes aina poikia tyytymättömämpiä omaan kehoonsa (Akos & Levitt 2002, 138–139; Asgeirsdottir, Ingolfssdottir ja Sigfusdottir 2012, 404; Ojala 2017, 6). Sukupuolten välillä esiintyy myös eroja siinä, millaisia toiveita ja ihanteita vartaloa kohtaan koetaan. Tytöillä esimerkiksi laihuus ja pojilla lihaksikkuus ovat erityisen tavoiteltavia ominaisuuksia. (Ojala 2011, 21.) Myös tässä tutkimuskysymyksessä oletetaan tulosten vastaavan aikaisempia tutkimustuloksia, eli tyttöjen kokevan poikia enemmän tyytymättömyyttä omaan kehoonsa.

3. Miten kahdeksaslukkalaisten kehotyytyväisyys on yhteydessä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen?

Sosiaalista ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välistä yhteyttä on tutkittu melko vähän, mutta niiden välillä on kuitenkin löydetty olevan yhteys. Erityisesti tyytymättömyyden kokeminen omaa painoa tai sukupuolta kohtaan on katsottu olevan sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla. (Abdollahi ym. 2016, 296–297.) Aikaisempien tutkimusten pohjalta voidaan olettaa, että yhteys sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välillä on olemassa.

5 MENETELMÄT

Tutkimus hyödyntää osaa 2000-luvun alkupuolella alkaneen hankkeen, nimeltä *Sosioemotionaalinen oppiminen ja hyvinvointi yläkouluyhteisössä (Social and Emotional Well-being and Learning during Lower Secondary School Years)*, yhteydessä saaduista tutkimustuloksista. Tutkimushanke on Turun yliopiston, erään varsinaissuomalaisen kunnan sekä kuntayhtymän yhdessä toteuttama. Monitieteisen pitkittäistutkimuksen päätavoite on ollut selvittää yläkouluikäisten oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (ks. esim. Ranta, Junttila, Laakkonen, Uhmavaara, La Greca & Niemi 2012.) Hankkeen tutkimusaineistosta on kerätty tähän tutkimukseen osa, joka käsittelee oppilaiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia kehotyytyväisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten kahdeksaluokkalaiset kokevat sosiaalista ahdistuneisuutta ja millainen kehotyytyväisyys heillä on. Lisäksi tutkitaan, onko mainittujen välillä yhteyttä. Alkuperäinen tutkimus oli pitkittäistutkimus, jossa seurattiin samoja oppilaita 7. luokalta 9. luokalle. Hankkeen tutkimusaineisto sisälsi useamman ikäkohortin, joista tähän tutkimukseen valikoitui yhden ikäkohortin kahdeksaluokkalaiset (N=193). Kahdeksaluokkalaiset valikoituivat tutkimusaineistosta tutkittaviksi, koska ajateltiin kahdeksannen luokan olevan iän osalta hedelmällisin aiheen kannalta.

5.1 Tutkittavat

Kyselytutkimuksen tutkittavat ovat lukuvuoden 2007–2008 kahdeksaluokkalaisia eli 14–15 -vuotiaita oppilaita kahdesta varsinaissuomalaisesta yläkoulusta. Kuntien väestö edustaa syntyperäisiä suomalaisen esikaupunkialueen ja kaupunkialueen asukkaita. Tutkimuksen teossa on noudatettu alusta lähtien tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkittavien osallistuminen oli vapaaehtoista kyseiseen pitkittäistutkimukseen ja siihen on hankittu suostumus sekä tutkittavilta että heidän huoltajiltaan. Anonymiteetti on varmistettu eikä pääsyä dataan ole ollut muilla kuin tutkijoilla. Kyselylomakkeet jaettiin tutkittaville heidän omissa luokissaan tavallisen koulupäivän aikana ja he vastasivat lomakkeeseen tutkijoiden valvonnassa. Vastaajia tähän tutkimukseen hyödynnetyssä osa-aineistossa oli 193, joista jouduttiin jättämään 9 huomioimatta

puutteellisten vastausten vuoksi. Lopullisessa tähän tutkimukseen hyödynnetyssä aineistossa tutkittavia oli 184, joista tyttöjä 90 ja poikia 94.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Taustamuuttujana tutkimuksessa on ainoastaan sukupuoli. Se tuli valita vaihtoehdoista tyttö tai poika. Sosiaalista ahdistuneisuutta tutkittiin SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) mittarilla, jossa on 22 väittämää. (Ranta ym. 2012.) Neljä niistä oli täyteväittämiä, jotka toivat lisätietoa vastaajasta. Väittämiin tuli valita itseensä sopivin vastausvaihtoehto, kuinka paljon kokee kunkin väittämän olevan totta. Vastausvaihtoehdot oli pisteytetty Likertin asteikon mukaisesti (1=ei yhtään, 5=koko ajan). 18 väittämästä muodostettiin sosiaalisen ahdistuneisuuden summamuuttuja (SAS-A), joka sisältää negatiivisen arvioinnin pelon, sosiaalisten tilanteiden välttämisen ja uusien tilanteiden tuskan. Summamuuttujan arvo sijoittuu välille 18–90 ja arvon ollessa vähintään 50 voidaan todeta sosiaalisen ahdistuneisuuden olevan merkittävää. (Ranta ym. 2012, 577–579.)

Kehotyytyväisyyttä tutkittiin kysymällä, mihin ulkonäön osa-alueisiin vastaaja on tyytyväinen ja tyytymätön. Heidän tuli arvioida ulkonäön eri osia Likertin asteikolla (1=erittäin tyytymätön, 5=erittäin tyytyväinen) sen mukaan, kuinka tyytyväinen tai tyytymätön on. Tätä täydensi avoin kysymys, jossa pyydettiin mainitsemaan enintään kolme ulkonäössä eniten tyytyväisyyttä ja enintään kolme tyytymättömyyttä tuottavaa tekijää. Alkuperäisessä hankkeessa oli päädytty käyttämään BIS-R-mittaria, vaikka sitä ei ollut siinä vaiheessa vielä virallisesti julkaistu. Kehotyytyväisyyttä tutkittiin siitä syystä myös tässä tutkimuksessa BIS-R-mittarilla (The Body Image Satisfaction Questionnaire-Revised), joka on muunnos Rauste-von Wrightin (1989) kehittämästä The Body Image Satisfaction Questionnaire eli BIS-mittarista. Alkuperäinen mittari sisälsi 17 kysymystä. (Rauste-von Wright 1989.) Tässä tutkimuksessa 21 kysymystä vastauksineen muodostivat kehotyytyväisyyden summamuuttujan (BIS-R). Tässä tutkimuksessa sitä päädyttiin kuitenkin käyttämään alkuperäisen tutkimusaineiston hankkeen kautta. BIS-R kehiteltiin hankkeeseen liittyvissä tutkimuksissa, mutta se jäi virallisesti julkaisematta. Pääosin kvantitatiivinen tutkimus sisältää myös

kvalitatiivisen osuuden avointen kysymysten analysoinnin kautta. Avoimet kysymykset olivat muodossa: “Ulkonäköni suhteen minulle tuottaa eniten tyytymättömyyttä seuraava(t) asia(t) (mainitse enintään kolme) ja “ulkonäköni suhteen minulle tuottaa eniten tyytyväisyyttä seuraava(t) asia(t) (mainitse enintään kolme)”. Avointen kysymysten kautta saatiin yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, mihin nuoret ulkonäössään ovat tyytyväisiä ja mihin tyytymättömiä. Lopulta siis SAS-A ja BIS-R mittarit valikoituivat tämän tutkimuksen menetelmiksi, koska alkuperäisen hankkeen aineisto oli kerätty kyseisten mittareiden pohjalta.

5.3 Aineistonkäsittely

Tutkimuksen vastaukset oli syötetty IBM SPSS Statistics 25 –ohjelmaan, jonka avulla analysoitiin hankkeen osa-aineistoa. Tutkimuksen aineistonkäsittely aloitettiin poistamalla puuttuvat lomakkeet, joita oli yhdeksän. Kyseisistä lomakkeista puuttui tämän tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot, vaikka vastaajat olivat läsnä ja täydensivät kyselylomaketta muilta osin. Muita puuttuvia arvoja oli suhteessa hyvin vähän eli maksimissaan kolme kysymystä kohden, joten nämä puuttuvat arvot korvattiin keskiarvokorvauksella. Puuttuvia tietoja voidaan korvata eli imputoida keskiarvolla ja sitä kautta analyysiin saadaan myös tilastoyksiköitä, joista ei ole saatu mittaustuloksia kaikista muuttujista. Imputointia tulee tehdä harkiten, koska niistä saadut arvot eivät ole todellisia mittaustuloksia. (Nummenmaa 2009, 159.) Tässä tutkimuksessa puuttuvia arvoja oli kuitenkin suhteessa vähän, joten keskiarvokorvaus oli perusteltua. Likertin asteikon mukaisten pisteytysten ansiosta jokaiselle vastaukselle saatiin keskiarvot ja keskihajonnat. Sukupuoli-muuttujasta otettiin tunnusluvut, jotta nähtiin, miten aineisto jakautui sukupuolen perusteella. Tunnuslukujen tarkoituksena on tiivistää muuttujien sisältämä informaatio ymmärrettävämpään muotoon ja antaa alustava käsitys aineiston ilmiöistä (Nummenmaa 2009, 56).

Vastanneiden kokemasta sosiaalisesta ahdistuneisuudesta muodostettiin yhteinen summamuuttuja (SAS-A) laskemalla sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvien muuttujien havaintoarvojen summa. Myös kehotyytyväisyydestä muodostettiin oma summamuuttuja (BIS-R) laskemalla kehotyytyväisyyteen liittyvien muuttujien havaintoarvojen summa. Tutkimuksessa käytettiin parametrisiä testejä, esimerkiksi t-testi, sillä otoskoot olivat

riittävän suuret ja normaalisti jakautuneet (Nummenmaa 2009, 167). Ensin tutkittiin summamuuttujien sisältämien väittämien väliset korrelaatiokertoimet ja tarkistettiin Cronbachin alfaat, jotka vahvistivat summamuuttujien käyttökelpoisuuden. Taulukkoon 1 on koottu tutkimuksessa käytettyjen summamuuttujien tiedot. Cronbachin alpha mittaa reliabiliteettia ja kerroin sijoittuu välille 0 ja 1 (Nummenmaa 2009, 356). Korrelaatiokerroin kertoo kahden muuttujan välisen lineaarisen yhteyden voimakkuuden ja niiden arvot vaihtelevat välillä -1 ja 1. Korrelaatiot vaihtelivat välillä -0,01, jolloin lineaarista yhteyttä ei juurikaan ole, sekä 0,79, jolloin muuttujien välillä on melko voimakas yhteys. (Nummenmaa 2009, 279, 290.) Tyttöjen (n=90) ja poikien (n=94) eroja summamuuttujiin tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä, sillä haluttiin selvittää poikkeavatko kahden eri ryhmän keskiarvot toisistaan jonkin ominaisuuden suhteen (Nummenmaa 2009, 171). Kun vertailtiin kahden ryhmän keskiarvoeroja, tarkastettiin myös efektikoko hyödyntämällä Cohenin d:tä, jossa pieni efekti on suuruudeltaan 0,2 ja suuri efekti taas 0,8. Cohenin d:tä voidaan hyödyntää efektikoon laskemiseen, kun vertailtavia ryhmiä on kaksi. (Nummenmaa 2009, 383–386.) Kehotyytyväisyyden yhteyttä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen tutkittaessa tarkistettiin, korreloivatko niiden summamuuttujat keskenään. Tämä testattiin erikseen myös sukupuolittain.

TAULUKKO 1. Summamuuttujat kahdeksaluokkalaisten sosiaalisesta ahdistuneisuudesta (SAS-A) ja kehotyytyväisyydestä (BIS-R)

Summamuuttuja	Osioiden lukumäärä	Korrelaatiot	Summa	Keskihajonta	Alpha
SAS-R	18	-0,013-0,741	42,0	10,03	0,91
BIS-R	21	-0,151-0,789	77,2	15,04	0,95

Avoimien kysymysten vastauksista selvitettiin frekvenssitaulukoiden avulla tyyppiarvo sekä etsittiin mahdollisia samankaltaisuuksia ja verrattiin niitä muiden kysymysten vastauksiin. Frekvenssit eli lukumäärät ovat yksinkertaisin tapa kuvailla aineistoa. Lasketaan, kuinka monta minkäkinlaista havaintoa aineisto sisältää. (Nummenmaa 2009, 60.) Saatuja tuloksia tarkasteltiin taustamuuttujan, eli sukupuolen, mukaan erikseen ja yhdessä.

6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä saatuja tuloksia. Ensimmäisenä esitellään sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvät tulokset ja lopussa tyttöjen ja poikien väliset erot. Toisena tuodaan esille kehotyytyväisyyden tulokset sukupuolten väliset erot huomioiden, jonka jälkeen tarkastellaan ulkonäössä tyytymättömyyttä ja tyytyväisyyttä tuottavia asioita. Lopuksi esitellään sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden yhteyteen liittyvät tulokset sukupuolittain eriteltyinä.

6.1 Sosiaalinen ahdistuneisuus

Ensimmäisenä kartoitimme kahdeksaluokkalaisten sosiaalista ahdistuneisuutta. Sosiaalista ahdistuneisuutta tutkittiin SAS-A -mittarilla, joka sisälsi 18 väittämää, joiden vastaukset jakautuivat välille 1=ei yhtään ja 5=koko ajan (Taulukko 2). Suurin mahdollinen arvo sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvien väittämien summana olisi 90 ja SAS-A mittaria käytettäessä 50 toimii raja-arvona merkittävälle sosiaaliselle ahdistuneisuudelle. Kahdeksaluokkalaisten sosiaalinen ahdistuneisuus oli 42,0. He siis kokevat selkeästi sosiaalista ahdistuneisuutta, mutta ei kuitenkaan merkittävästi. Väittämä ”tunnen itseni ujoksi sellaisten ihmisten kanssa, joita en tunne” oli keskiarvoltaan korkein ($k_a=2,8$, $k_h=0,8$) kuvaamaan sosiaalista ahdistuneisuutta. Kahdeksaluokkalaisten ovat siis sosiaalisesti ahdistuneempia ollessaan sosiaalisissa tilanteissa tuntemattomien kanssa. Keskiarvoltaan pienin väittämä ”tunnen itseni ujoksi jopa niiden ikätovereiden kanssa, jotka tunnen hyvin” ($k_a=1,5$, $k_h=0,8$) kertoo, että kahdeksaluokkalaisten eivät juurikaan tunne itseään ujoiksi tuttujen ikätovereidensa seurassa.

TAULUKKO 2. Sosiaalinen ahdistuneisuus kahdeksasluokkalaisten kokemana (SAS-A)
(1=ei yhtään ja 5=koko ajan)

Väittäjä	Ka	Kh
Tunnen itseni ujoksi jopa niiden ikätovereiden kanssa, jotka tunnen hyvin.	1,5	0,8
Pelkään kutsua toisia tekemään kanssani asioita, sillä pelkään heidän kieltäytyvän.	1,9	0,8
Minun on vaikea pyytää toisia tekemään asioita kanssani.	1,9	0,9
Minusta tuntuu, että toiset pilailevat kustannuksellani.	2,2	0,9
Jos joudun sanaharkkaan, minua huolettaa, että toinen osapuoli ei pidä minusta.	2,3	0,8
Pelkään, etteivät toiset tule pitämään minusta.	2,3	0,9
Olen huolissani siitä, että tulen kiusoitelluksi.	2,3	1,0
Hermostun puhuessani sellaisille ikätovereilleni, joita en tunne kovin hyvin.	2,4	0,8
Olen huolissani siitä, mitä toiset minusta puhuvat.	2,4	0,8
Tulen hermostuneeksi, kun tapaan uusia ihmisiä.	2,4	0,8
Olen huolissani siitä, etteivät toiset pidä minusta.	2,4	0,9
Minusta tuntuu, että ikätoverini puhuvat minusta selkäni takana.	2,4	0,9
Olen huolissani siitä, mitä mieltä toiset minusta ovat.	2,5	0,9
Olen hiljainen ollessani ihmisryhmässä.	2,5	0,9
Tunnen itseni hermostuneeksi, kun olen tiettyjen ihmisten lähellä.	2,5	1,0
Minua huolettaa tehdä uusia asioita toisten edessä.	2,6	0,9
Puhun vain ihmisille, jotka tunnen todella hyvin.	2,6	1,0
Tunnen itseni ujoksi sellaisten ihmisten kanssa, joita en tunne.	2,8	0,8

Sosiaalista ahdistuneisuutta tarkasteltiin myös sukupuolen näkökulmasta. Tytöt (ka=2,4) kokivat hieman enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta kuin pojat (ka=2,3), mutta ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää ($t(182)=-0,599$, $p=0,55$) ja efektikooltaankin hyvin pientä ($d=0,09$).

6.2 Kehotyytyväisyys

Toisena tarkastelun kohteena oli kahdeksasluokkalaisten kokema kehotyytyväisyys. Sen tutkimisessa hyödynnettiin BIS-R -mittaria, joka sisälsi 21 väittämää ihmiskehoon liittyen. Väittämien vastausvaihtoehdot jakautuivat välille 1=erittäin tyytymätön ja 5=erittäin tyytyväinen ja taulukossa on ulkonäön osa-alueet keskiarvon mukaan

järjestyksessä tyytymättömmimmästä tyytyväisimpään (Taulukko 3). Selkeästi tyytyväisimpiä kahdeksaluokkalaiset olivat sukupuoleensa ($ka=4,6$, $kh=0,9$) ja vähiten tyytyväisiä kehostaan reisiinsä ($ka=3,3$, $kh=1,8$). Kehotyytyväisyyden keskiarvo kahdeksaluokkalaisilla asteikon mukaan on 3,68, joten pääosin he ovat tyytyväisiä kehoonsa.

TAULUKKO 3. Kahdeksaluokkalaisten kehotyytyväisyys (BIS-R) (1=erittäin tyytymätön ja 5=erittäin tyytyväinen)

Väittäjä	Ka	Kh
Reidet	3,3	1,2
Vatsa	3,4	1,1
Lantio	3,4	1,1
Paino	3,4	1,2
Profiili	3,5	1,0
Rinta	3,5	1,0
Vyötärö	3,5	1,0
Takamus	3,5	1,1
Nenä	3,5	1,1
Iho	3,6	1,1
Pään muoto	3,7	0,9
Sääret	3,7	1,0
Käsivarret	3,8	0,9
Hartiat	3,8	0,9
Kädet	3,8	0,9
Ruumiinrakenne	3,8	1,0
Pituus	3,8	1,1
Huulet	3,9	0,9
Ryhti	3,9	0,9
Ikä	3,9	1,1
Sukupuoli	4,6	0,9

Kehotyytyväisyyttä verrattiin sukupuolten välillä ja saatiin selville, että pojat ovat tyytyväisempiä kehoonsa ($ka=3,9$, $kh=0,7$) kuin tytöt ($ka=3,5$, $kh=0,7$). Ero oli myös tilastollisesti merkitsevä ($t(182)=3,71$, $p=0,00$) ja efektikooltaan keskisuurta ($d=0,5$).

Tutkimuksen kvalitatiivinen osuus tutki lisää kehotyytyväisyydestä selvittämällä, mitkä ulkonäön osa-alueet tuottivat eniten tyytyväisyyttä ja tyytymättömyyttä. Mainintoja sai olla enintään kolme kummassakin vastauksessa. Tyytymättömyyttä ulkonäössä tuottavia asioita mainitsi 76,1% tutkittavista ($n=140$) ja tyytyväisyyttä 74,5% ($n=137$). Puuttuvia vastauksia oli tyytymättömyyden osalta 23,9% ($n=44$) ja tyytyväisyyden 25,5% ($n=47$). Tyytymättömyysmainintoja saaneet osa-alueet ovat listattuna sukupuolittain vähiten mainintoja saaneesta eniten saaneeseen taulukkoon 4 (Liite 1) ja tyytyväisyysmainintoja

saaneet osa-alueet taulukkoon 5 (Liite 2). Ulkonäössä eniten tyytymättömyyttä (Taulukko 4) tuotti iho (n=37), reidet (n=32) ja vatsa (n=32). Tyytyväisyyttä (Taulukko 5) taas tuotti eniten vaihtoehto muu, joka sisälsi esimerkiksi mainintoja silmistä, lihaksista ja hiuksista. Sen lisäksi tyytyväisyyttä tuotti pituus ja kasvojen ulkonäkö. Maininnat tutkittiin myös sukupuolittain. Poikien mukaan tyytymättömyyttä tuotti eniten iho (n=17), pituus (n=10) ja jokin muu mainittu seikka (n=11) esimerkiksi korvat, lihakset ja hiukset, kun taas tytöillä useimmin mainitut olivat reidet (n=26), vatsa (n=25) ja iho (n=20). Pojat olivat tyytyväisiä ruumiinrakenteeseensa (n=14), pituuteensa (n=13) ja johonkin muuhun asiaan kehossaan (n=19) esimerkiksi lihaksiin, hiuksiin ja voimaan. Tytöille taas tyytyväisyyttä tuotti jonkin muun mainitun (n=52) esimerkiksi silmien, hiusten ja jalkojen lisäksi kasvojen ulkonäkö (n=14) ja pituus (n=14). Tyytyväisyys- ja tyytymättömyysmainintojen vaihtoehtoon muu tulleet vastaukset on taulukoituna liitteissä 3 ja 4 (Taulukot 6 ja 7).

6.3 Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden yhteys

Kehotyytyväisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyttä tutkittiin korrelaatioiden avulla. Kehotyytyväisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus korreloivat keskenään ($r=-0,4$) ja tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=0,00$), mikä osoittaa, että nuoren ollessa tyytymätön kehoonsa hän on suuremmalla todennäköisyydellä myös sosiaalisesti ahdistunut. Kehotyytyväisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä oli siis yhteys, mutta yhteyden suuntaa ei pystytty selvittämään. Sosiaalinen ahdistuneisuus voi johtaa kehotyytymättömyyteen tai kehotyytymättömyys sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Korrelaation ollessa negatiivinen, kehotyytyväisyys voitiin kääntää kehotyytymättömyydeksi. Ei siis tiedetä aiheuttaako kehotyytymättömyys sosiaalista ahdistuneisuutta vai toisinpäin. Yhteys selvitettiin erikseen myös sukupuolien mukaan. Sekä tyttöjen ($r=-0,248$, $p=0,018$) että poikien ($r=-0,554$, $p=0,000$) kehotyytymättömyydellä oli yhteys sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Molemmat tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä. Korrelaatiokertoimista voitiin kuitenkin havaita, että pojilla yhteys oli suurempi.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahdeksasluokkalaisten kokemaa sosiaalista ahdistuneisuutta ja kehotyytyväisyyttä. Lisäksi tavoitteena oli selvittää sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välistä yhteyttä. Seuraavassa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia tutkimusongelmittain suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin, pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja esitellään tutkimuksen hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia.

7.1 Sosiaalinen ahdistuneisuus

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että ohimenevä sosiaalinen ahdistuneisuus on nuorilla hyvin tavallista (Isometsä 2011, 234–235; Strandholm & Ranta 2013, 17–18; Abdollahi ym. 2016, 296–297). Hypoteesin mukaisesti tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuoret kokevat jonkin verran, mutta eivät merkittävästi, sosiaalista ahdistuneisuutta. Sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemiseen tulosten mukaan vaikuttivat kahdeksasluokkalaisilla erityisesti se, miten tuttuja tai tuntemattomia olivat ne henkilöt, joiden kanssa he olivat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi ystävien ja perheen seurassa ahdistuneisuutta saattaa esiintyä luonnollisesti vähemmän, kun ympärillä olevat ihmiset ovat nuorelle tuttuja. Tilanteet tuntemattomien seurassa saattavat puolestaan aiheuttaa lisääntyvää ahdistuneisuutta. Tätä saattaa osaltaan selittää sosiaalisen ahdistuneisuuden liittäminen nöyryytetyksi tai hyljeksityksi tulemisen pelkoon (Caouette & Guyer 2014, 67), jolloin vieraiden ihmisten seurassa pelko voi tuntua konkreettisemmalla kuin tuttujen, joiden käyttäytymistä ja reagointia osataan paremmin ennakoita.

Tyttöjen on katsottu kokevan sosiaalista ahdistuneisuutta poikia enemmän (Erath, Flanagan & Bierman 2007, 407; Strandholm & Ranta 2013, 17–18). Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että tytöt kokevat poikiin verraten vain hieman enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta eikä ero sukupuolten välillä ollut merkitsevä. Tulos on siis osittain hypoteesin mukainen. Aiemmat tutkimukset osoittavat kuitenkin selvempää eroa sukupuolten välillä. Eroja on selitetty muun muassa tyttöjen paremmilla vuorovaikutustaidoilla sekä sosiaalisilla ja kognitiivisilla taidoilla, joiden avulla on mahdollista sopeutua erilaisiin tilanteisiin ja sitä kautta myös vaikuttaa omaan

ahdistuneisuuteen (Erath, Flanagan & Bierman 2007, 407). Tässä tutkimuksessa tekijöitä ahdistuneisuuden taustalla ei käytetyn aineiston pohjalta ollut mahdollista kartoittaa.

7.2 Kehotyytyväisyys

Aiempien tutkimusten mukaan nuorilla esiintyy jonkin verran kehotyytymättömyyttä, mutta suurin osa kokee kehonsa sopivan kokoiseksi. Ääripään kokemuksia kehostaan kokevat nuoret ovat vähemmistö, eli täysin kielteisesti kehoonsa suhtautuvia tai täysin positiivisena kehonsa kokevia nuoria on vain pieni osa kokonaisuudesta. Pääosin nuoret siis ovat keskimääräisesti tyytyväisiä kehoonsa. (Ojala 2017, 6.) Tutkimuksen hypoteesina oli, että nuoret kokevat jonkin verran tyytymättömyyttä omaan kehoonsa ja sukupuolten välillä oletettiin olevan eroja. Tytöt ovat kuitenkin yleisesti olleet lähes aina poikia tyytymättömämpiä omaan kehoonsa (Akos & Levitt 2002, 138–139; Asgeirsdottir, Ingolfsdottir ja Sigfusdottir 2012, 404; Ojala 2017, 6). Tutkimustulokset puolsivat hypoteeseja ja vahvistivat aiempia tutkimustuloksia aiheesta.

Nykyään sosiaalinen media on suuressa roolissa nuorten arjessa, mikä tuskin auttaa nuoria muodostamaan itsestään realistista kuvaa (Clark 2017, 66–67). Sosiaalisen median eri kuvapalvelut, kuten Instagram, saattavat aiheuttaa nuorissa vertailua. Nuoret saattavat vertailla itseään mahdollisesti muokattuihin vartaloihin ja muodostaa ihanteita tietämättä välttämättä totuutta kuvien taustalla. Toisaalta mediassa on ollut esillä myös kehopositiivisuus. Jotkut sosiaalisen median vaikuttajat ja julkisuuden henkilöt ovat korostaneet jokaisen oikeutta olla tyytyväinen kehoonsa huolimatta kehon ulkomuodosta. Erilaisten päivitysten ja kampanjoiden tarkoituksena on ollut ottaa kantaa ulkonäköpaineisiin. Groganin (2008, 179–180) mukaan kehopositiivisuus edellyttää yksilöltä kykyä vastustaa sitä median välittämää kuvaa kehosta, joka aiheuttaa mahdollisesti paineita ja negatiivisia tunteita omaa kehoa kohtaan. Näitä paineita voisi ajatella olevan erityisesti yläkoulussa ja kahdeksannen luokan oppilailta, joita tässäkin tutkimuksessa tutkittiin. Erilaiset ulkonäköpaineet saattavat muodostua juuri sosiaalisen median välityksellä ja murrosikäisen muuttuva keho sekä ailahteleva mieli ei ole ehkä vastaanottavaisimmillaan kriittisesti ajateltavaa sisältöä. Toinen

sosiaalisen median esille tuoma ilmiö kehotyytyväisyyteen mahdollisesti vaikuttaen on fitness. On muodikasta olla hyvässä fyysisessä kunnossa, käydä kuntosalilla ja syödä terveellisesti. Sellaisenaan se saattaa olla tavoiteltava ilmiö, mutta voi kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti niihin nuoriin, jotka painivat ulkonäköpaineiden kanssa. Näiden paineiden kasautuminen voi puolestaan vaikuttaa kielteisesti kehonkuvaan ja sen myötä aiheuttaa esimerkiksi syömishäiriöitä ja psyykkistä pahoinvointia (Akos & Levitt 2002, 143).

Tutkimuksessa kahdeksaluokkalaiset olivat tyytyväisimpiä sukupuoleensa. Sukupuoli on ollut myös esillä eri medioissa ja sitä on käsitelty monista eri näkökulmista. Toisaalta sukupuolta ei saisi korostaa, mutta jokaisen tulisi saada olla juuri sellainen millaiseksi itsensä kokee. (Moradi 2010, 140–141.) Tässä tutkimuksessa on puhuttu vain kahdesta sukupuolesta, tyttö ja poika, koska alkuperäisen hankkeen kyselylomakkeissa ei ole ollut muita vaihtoehtoja sukupuolta kysyttäessä. Tästä syystä tässä tutkimuksessa sukupuolia vertaillaessa on käsitelty vain tyttöjä ja poikia. Tänä päivänä kuitenkin tutkimuksissa ja kyselyissä näkee usein myös vaihtoehdon muu, ja lisäksi nykyisin tunnustetaan useampia sukupuolia. Yhä nuoremmat uskaltavat olla jotakin muuta sukupuolta kuin tyttö tai poika. Kuitenkin tulosten mukaan sukupuolen jako kahteen aineistonkeräyksen aikaan on ollut riittävä nuorten ollessa lähes kaikilta osin tyytyväisiä sukupuoleensa.

7.3 Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden välinen yhteys

Kehotyytyväisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä on aikaisempien tutkimusten mukaan löydetty olevan yhteys (Abdollahi ym. 2016, 296–297). Hypoteesin mukaisesti myös tässä tutkimuksessa tulokset osoittavat yhteyden olevan olemassa. Yhteyden suuntaa ei tulosten pohjalta voi kuitenkaan päätellä. Tyytymättömyys omaan kehoon on liitetty vahvasti ulkonäköpaineiden kokemiseen ja ulkonäköpaineiden kokeminen puolestaan ahdistuneisuuteen (Hart ym. 2008, 49). Myös Abdollahi ym. (2016, 296–297) toteavat tutkimusartikkelissaan, että kehotyytyväisyys on yksi merkittävistä tekijöistä sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla. Tämän pohjalta voisi päätellä, että kehotyytyväisyys on se tekijä, joka vaikuttaa sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla. Mitä tyytymättömämpi nuori on omaan kehoonsa, sitä enemmän hän myös mahdollisesti kokee

sosiaalista ahdistuneisuutta. Todellisuudessa suunta voi kuitenkin olla myös päinvastainen, vaikka ajatus tuntuisikin loogiselta. Yhteyden ollessa kumman suuntainen tahansa, ilmiöön tulisi pyrkiä vaikuttamaan nuorten keskuudessa, jotta voimakkaat negatiiviset tunteet eivät pääsisi syvenemään.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastelun kohteeksi ottaa tutkimuksen reliabelius ja validius. Tutkimuksen reliabelius, eli tarkkuus, kertoo mittaustulosten toistettavuudesta, eli siitä mikä on tutkimuksen kyky antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen validius, eli pätevyys, kertoo mittarin kyvystä mitata juuri niitä asioita, mitä oli tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 231.) Tässä tutkimuksessa sosiaalista ahdistuneisuutta mitattiin SAS-A-mittarilla, joka on laajalti käytetty ja näin ollen myös useamman arvioijan toimesta todettu luotettavaksi. Kehotyytyväisyyttä tutkimuksessa mitattiin BIS-R-mittarilla, joka on myös kyselylomakkeen pohjana ollut aiemmassa käytössä, mutta sen luotettavuutta tulee arvioida kriittisesti tulosten tulkinnassa, koska mittaria ei ole standardoitu ja merkittävän kehotyytyväisyyden raja-arvoa ei ole muodostettu. Kyselylomakkeilla saatuja vastauksia tulee arvioida myös sen osalta, onko vastaaja mahdollisesti ymmärtänyt kysymykset juuri niin, kuin kyselylomakkeen laatija on ne tarkoittanut. Tässä tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuutta tukee kuitenkin niiden aiempi käyttö ja yhteneväiset tutkimustulokset. Lisäksi sosiaalisesta ahdistuneisuudesta ja kehotyytyväisyydestä muodostettujen summamuuttujien johdonmukaisuus varmistettiin Cronbachin alfa -kertoimella, mikä vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia.

Tutkimuksen validiutta olisi ollut mahdollista tarkentaa käyttämällä useampia eri menetelmiä yhdessä (Hirsjärvi ym. 2012, 233). Käytännössä tutkimukseen olisi esimerkiksi voinut sisällyttää haastatteluita tuomaan lisäarvoa kyselylomakkeella saatuihin tuloksiin ja tuomaan lisää laadullista puolta muuten pääosin määrälliseen tutkimukseen. Tutkimuksen validiutta lisää kuitenkin se, että tutkijoita oli kaksi. Lisäksi tässä tutkimuksessa luotettavuutta lisää riittävä otoskoko. Otoksen edustavuutta tulee pohtia kriittisesti, eli voidaanko saatuja tuloksia yleistää kaikkiin suomalaisiin kahdeksaluokkalaisiin.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida myös se, että suoritettu aineistonkeräys tapahtui hankkeen toimesta jo yli kymmenen vuotta sitten. Tulokset osoittautuivat kuitenkin hypoteesien mukaisesti vastaamaan aikaisempia tutkimuksia. Jos tässä tutkimuksessa olisi käytetty uutta aineistoa, on mahdollista, että tutkimustulokset olisivat hyvinkin erilaiset. Erityisesti kehotyytyväisyyden osalta ajattelumaailman voidaan katsoa olevan nykypäivänä jokseenkin erilainen verrattuna kymmenen vuoden takaiseen johtuen esimerkiksi sosiaalisesta mediasta ja lisääntyneistä ulkonäköpaineista. Aikaisemmat tutkimukset toisaalta tukivat tutkimuksen tuloksia riippumatta niiden toteutus- tai julkaisuajankohdasta. Lisäksi kyselylomakkeen taustamuuttujana kysytty vastaajan sukupuoli, ja sen tyttöihin ja poikiin rajatut kaksi vaihtoehtoa, on tekijä, jonka vaikutusta tutkimustulosten luotettavuuteen voidaan pohtia. Vastausvaihtoehtona on nykypäivänä usein tytön ja pojan ohella myös muu, mikä puuttui tässä tutkimuksessa käytetystä kyselylomakkeesta. Vaihtoehdon puuttumista puolestaan saattaa osaltaan selittää se, että aineistonkeruusta on niin paljon aikaa, ja ajan kuluessa on tapahtunut muutoksia koskien sukupuolikäsityksiä ja siihen liittyvää ajattelumaailmaa.

7.5 Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkimus antaa tärkeää tietoa yläkoululaisten psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista kehotyytyväisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kannalta. Tiedon avulla voidaan pohtia ja löytää keinoja sosiaalisen ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn luokanopettajan näkökulmasta jo alakoulun puolella murrosiän alkaessa. Voidaan vain arvailla, mikä eniten ja suoraan aiheuttaa sosiaalista ahdistuneisuutta, jota kuitenkin on havaittavissa kahdeksaluokkalaisilla. Korkeimman keskiarvon myötä ujous tuntemattomien seurassa on yleistä, mutta myös loogista. Jos on valmiiksi hieman ujo tai varautunut, tuntemattomat ihmiset herkästi lisäävät tunnetta. Tähän ratkaisua koulumaailmassa voisi löytyä esimerkiksi erilaisista ryhmittelyistä, yhteistyöstä eri ikäisten oppilaiden kesken ja vaikkapa draamasta. Erilaisia sosiaalisia harjoitteita usein ja pieninä annoksina turvallisessa ympäristössä saattaisi auttaa oppilasta murrosiän kynnyksellä suhtautumaan tilanteisiin rennommin, millä voisi olla positiivisia vaikutuksia tulevaisuudessa. Merkitsevää sukupuolten välistä eroa sosiaalisessa

ahdistuneisuudessa ei löytynyt, joten mainitut keinot sosiaalisen ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn voisi toimia kaikilla ja erityisesti heterogeenisissä ryhmissä toteutettuna.

Kehotyytyväisyyteen voidaan myös pyrkiä vaikuttamaan esimerkiksi ihmisen biologiaan tutustumalla alakoulussa, sekä luomalla oppilaalle turvallista ympäristöä kehon alkaessa muuttua. Kasvatustyö ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu koulun kaikille aikuisille tehtävästä riippumatta ja yhteistyössä kodin kanssa (POPS 2014, 77). Opettajan merkitys itsetunnon vahvistajana voikin olla suuri etenkin oppilaille, joilla ei välttämättä ole muita turvallisia aikuisia. Myönteinen kuva omasta kehosta on yhteydessä koettuun itsetuntoon ja sitä kautta vaikuttaa yksilön yleiseen hyvinvointiin (Ojala 2017, 6). Mistä vahva itsetunto sitten kehittyy ja mitä muita osa-alueita tulisi huomioida lapsen itsetunnon kehittyessä? Sosiaalinen ahdistuneisuus kuitenkin esiintyy usein heikon itsetunnon valossa ja huonona itseluottamuksena (Debbarma & Umadevi 2019, 221), joten sekä lapsen ja nuoren myönteiseen kehonkuvaan, että sosiaalisen ahdistuneisuuden minimoimiseen tulisi panostaa.

Kehon muutokset lapsesta nuoreksi ja taas aikuiseksi ovat valtavat, ja onkin tärkeää, että lapsi saa oikeanlaista tietoa tulevista muutoksista. Niihin voi valmistaa lasta koulussa turvallisen aikuisen ohjaamana ja neuvoa, mistä luotettavan tiedon löytää. Mikäli lapsi ei ole tietoinen muutoksista, saattaa hänelle tulla negatiivisia tuntemuksia kehoaan kohtaan, mikä tuskin helpottaa tunnemyrskyssä ja ajan kuluessa. Jokaisen olisi hyvä ymmärryksen ja tiedon kautta alkaa luomaan tervettä suhdetta kehoonsa jo lapsesta lähtien. Yhtenä tärkeimmistä näkökulmista voisi nostaa esille erilaisuuden ja sen hyväksymisen. Lasten tiedostaessa jokaisen olevan ainutlaatuinen ja eroavan toisistaan, ei välttämättä syntyisi niin voimakasta vertailua oman ja muiden kehojen välillä. Kulttuurien sekoittuessa totutaan erilaisiin tapoihin ja ulkonäköihin, eivätkä ne enää ole huomiota herättäviä asioita. Tieto kahdeksasluokkalaisten tilanteesta tämän tutkimuksen myötä voisi antaa aihetta pohtia alempien ikäluokkien kanssa toimiville tapoja, joilla ehkäistä murrosiässä herkästi syntyvää itsekriittisyyttä. Vaikkakin tulos ei ole suinkaan hälyttävä ja pääosin nuoret ovat tyytyväisiä kehoonsa, nykypäivän muuttuvat trendit eivät kuitenkaan edesauta tilanteen pysymistä vakaana. Junntilan ym. (2010, 6) mukaan kehon muutosten lisäksi samaan aikaan nuori kokee paljon muitakin muutoksia ympäristössään. Siirtymä monipuolisista ja joustavista oppimisympäristöistä sekä tuttuun aikuisten ja kavereiden

luota alakoulusta yläkouluun on suurempi kuin ennen. Uusien vertaissuhteiden ja ehkä oppimistyylienkin löytäminen vaatii paljon.

Tutkimuksen aiheen tärkeys huomioon ottaen jatkotutkimukset olisivat tärkeitä nuorten hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusaineisto on jo verrattain vanhaa, joten aineistonkeruu olisi hyvä suorittaa uudelleen ja päivittää nuorten hyvinvoinnin tila sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden suhteen. Yli kymmenessä vuodessa on kuitenkin tapahtunut paljon. Etenkin tekniikan kehitys sekä sosiaalisen median laajeneminen ja suosion nousu voisivat vaikuttaa paljonkin tämän päivän tuloksiin. Mihin suuntaan tulokset mahdollisesti muuttuisivat? Olisiko kehoposiitivisuus ilmiönä parantanut nuorten kehotyytyväisyyttä vai kenties sosiaalinen ahdistuneisuus lisääntynyt sosiaalisen median aiheuttaman jatkuvan saatavilla olemisen takia? Näiden selvittämisen lisäksi kyselylomaketta olisi hyvä myös päivittää ja sukupuolta voitaisiin kysyä useamman vaihtoehdon avulla. Se saattaisi avata nuoria pohtimaan enemmän omaa sukupuoltaan ja siihen liittyviä ajatuksia. Jatkotutkimuksissa aineiston ajankohtaistamisen lisäksi voisi pohtia saisiko monimenetelmällisyyden avulla merkittävää lisäarvoa. Haastattelemalla nuoria voisi olla mahdollista saada perusteluja yleisesti teemoille ja tarkempia yksityiskohtia.

Jatkotutkimuksissa voisi myös pyrkiä selvittämään sosiaalisen ahdistuneisuuden ja kehotyytyväisyyden yhteyden suuntaa. Yhteys kuitenkin on tilastollisesti merkitsevä ja havaittavissa. Yhteyttä selvittämällä tarkemmin voitaisiin saada keinoja kehotyytyväisyyden parantamiseen sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden vähentämiseen ja tätä kautta parantaa yleisesti eri ikäisten nuorten hyvinvointia.

8 LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – Häiriö vai normaalia kehitystä? *Duodecim* 123, 207–213.

Abdollahi, A., Talib, M., Mobarakeh, M., Momtaz, V. & Mobarake, R. 2016. Body-Esteem Mediates the Relationship Between Self-Esteem and Social Anxiety: Moderating Roles of Weight and Gender. *Child Care in Practice* 22, no. 3, 296–308.

Ahdistuneisuus ja pelot. Mieli, Suomen Mielenterveys ry. 2019. Viitattu 25.11.2019. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistointa/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/ahdistuneisuus-ja-pelot>.

Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä Hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 21.11.2019. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#readmore>.

Akos, P. & Levitt, D. H. 2002. Promoting Healthy Body Image in Middle School. *Professional School Counseling* 6, no. 2, 138–144.

Allen, K. L., Byrne, S. M., McLean, N. J. & Davis, E. A. 2008. Overconcern with weight and shape is not the same as body dissatisfaction: Evidence from a prospective study of pre-adolescent boys and girls. *Body Image* 5, 261–270.

Asgeirsdottir, B. B., Ingolfsdottir, G. & Sigfusdottir, I. D. 2012. Body image trends among Icelandic adolescents: A cross-sectional national study from 1997 to 2010. *Body Image* 9, 404–408.

Caouette, J. D. & Guyer, A. E. 2014. Gaining Insight into Adolescent Vulnerability for Social Anxiety from Developmental Cognitive Neuroscience. *Developmental Cognitive Neuroscience* 8, 65–76.

Clark, D. & Beck, A. 2011. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. Science and Practice. New York: The Guilford Press.

Clark, N. 2017. Social Media and Body Image: #Fitspiration at Its Worst. *American Fitness* 35, no. 2, 66–68.

Debbarma, R. & Umadevi, G. 2019. Social anxiety and coping strategies among college students. *Indian Journal of Health and Well-being* 10, 221–223.

Doll, M., Ball, G. D. C. & Willows, N. D. 2004. Rating of figures used for body image assessment varies depending on the method of figure presentation. *International Journal of Eating Disorders* 35, no. 1, 109–114.

Erath, S., Flanagan, K. & Bierman, K. 2007. Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors. *Journal of Abnormal Child Psychology* 35, 405–416.

Franzoi, S. & Shields, S. 1984. The Body-Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex Differences in a College Population. *Journal of Personality Assessment* 48, no. 2, 173–178.

Grey, E., Beierl, E. T. & Clark, D. M. 2019. Sub-types of safety behaviours and their effects on social anxiety disorder. *Plos One*, lokakuu 2019. Viitattu 5.1.2020. Saatavissa <https://journals.plos.org/plosone/article/fileid=10.1371/journal.pone.0223165&type=printable>.

Grogan, S. 2008. *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Second edition. Oxon: Routledge.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. 2008. Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment* 15, no. 1, 48–59.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. *Tutki ja kirjoita*. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.

Inderbitzen-Nolan, H. M. & Walters, K. S. 2000. Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative Data and Further Evidence of Construct Validity. *Journal of Clinical Child Psychology* 29, no. 3, 360–371.

- Isometsä, E. 2011. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 234–243.
- Junttila, N., Laakkonen, E., Niemi, P. M. & Ranta, K. 2010. Modeling the interrelations of adolescent loneliness, social anxiety and social phobia. *Adolescents' psychosocial ill-being*. *Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece* 8, 1–24.
- Kallunki, E. YLE Uutiset: Kysely: Vain joka kolmas suomalainen on tyytyväinen omaan vartaloonsa, muualla Euroopassa peilikuvaan ollaan tyytyväisempiä. 23.9.2019. Viitattu 25.11.2019. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-10984643>.
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim* 126, no. 17, 2033–2039.
- La Greca, A. & Lopez, N. 1998. Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, no. 2, 83–94.
- Lawler, M. & Nixon, E. 2009. Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence* 40, no. 1, 59–70.
- Leppänen, H., Keskinen, S., Anglé, S. & Keskinen, E. 2005. Esikoululaisten kehonkokokäsitys ja tyytyväisyys omaan painoon. Teoksessa T. Parkkinen & S. Keskinen (toim.) *Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 21. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus, 74–94.
- Lipowska, M. & Lipowski, M. 2013. Polish normalization of the Body Esteem Scale. *Health psychology report* 1, 72–81.
- Loscalzo, Y., Giannini, M. & Miers, A. C. 2018. Social anxiety and interpretation bias: examining clinical and subclinical components in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health* 23, no. 3, 169–176.
- Moradi, B. 2010. Addressing Gender and Cultural Diversity in Body Image: Objectification Theory as a Framework for Integrating Theories and Grounding Research. *Sex Roles* 63, 138–148.

Morales, D. X., Grineski, S. E. & Collins, T. W. 2019. School bullying, body size, and gender: an intersectionality approach to understanding US children's bullying victimization. *British Journal of Sociology of Education* 40, no. 8, 1121–1137.

Morin, A., Maïano, C., Scalas, L., Janosz, M. & Litalien, D. 2017. Adolescents' Body Image Trajectories: A Further Test of the Self-Equilibrium Hypothesis. *Developmental Psychology* 53, no. 8, 1501–1521.

Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.

Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta ja tiede* 54, no. 6, 4–8.

Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

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

Ranta, K. 2008. Social Phobia among Finnish Adolescents. Assessment, Epidemiology, Comorbidity and Correlates. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Ranta, K., Junttila, N., Laakkonen, E., Uhmavaara, A., La Greca, A. M., & Niemi, P. M. 2012. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Measuring social anxiety among Finnish Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development* 43, no. 4, 574–591.

Rauste-von Wright, M. 1989. Body image satisfaction in adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 71–83.

Rodgers, R. F., McLean, S. A. & Paxton, S. J. 2015. Longitudinal Relationships Among Internalization of the Media Ideal, Peer Social Comparison, and Body Dissatisfaction: Implications for the Tripartite Influence Model. *Developmental Psychology* 51, no. 5, 706–713.

Rosen, L. H., Scott, S. R. & DeOrnellas, K. 2017. Teachers' Perceptions of Bullying: A Focus Group Approach. *Journal of School Violence* 16, no. 1, 119–139.

Salomon, I. & Brown, C. S. 2019. The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *Journal of Early Adolescence* 39, no. 4, 539–560.

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) NUORTEN mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 17–38.

Swami, V., Weis, L., Barron, D. & Furnham, A. 2018. Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology* 158, no. 5, 541–552.

Truby, H. & Paxton, S. J. 2008. The Children's Body Image Scale: Reliability and use with international standards for body mass index. *British Journal of Clinical Psychology* 47, 119–124.

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, 118–129.

9 LIITTEET

Liite 1:

Taulukko 4. Tyytymättömyysmaininnat ulkonäössä

Ulkonäkö	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Sääret	1	0	1
Käsivarret	1	1	2
Ikä	2	0	2
Ryhti	2	0	2
Profiili	0	3	3
Pään muoto	3	2	5
Vyötärö	1	5	6
Paino	2	4	6
Rinnat	3	3	6
Huulet	3	3	6
Kädet	3	4	7
Takamus	2	10	12
Kasvojen ulkonäkö	9	3	12
Lantio	1	12	13
Ruumiinrakenne	5	9	14
Nenä	4	13	17
Pituus	10	7	17
Muu	11	18	29
Reidet	6	26	32
Vatsa	7	25	32
Iho	17	20	37
Yhteensä	62	78	140

Liite 2:

Taulukko 5. Tyytyväisyysmaininnat ulkonäössä

Ulkonäkö	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Vyötärö	0	1	1
Lantio	1	1	2
Reidet	1	2	3
Rinnat	1	2	3
Sukupuoli	2	1	3
Takamus	0	3	3
Nenä	2	2	4
Pään muoto	2	2	4
Ikä	2	3	5
Profiili	4	1	5
Huulet	1	5	6
Ryhti	2	5	7
Paino	5	2	7
Käsivarret	2	6	8
Iho	4	4	8
Sääret	2	7	9
Hartiat	9	0	9
Kädet	5	6	11
Vatsa	7	9	16
Ruumiinrakenne	14	6	20
Kasvojen ulkonäkö	11	14	25
Pituus	13	14	27
Muu	19	52	71
Yhteensä	61	76	137

Liite 3:

Taulukko 6. Tyytyväisyysmainintojen vaihtoehdot muu

Ulkonäkö	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Hampaat	0	1	1
Pohkeet	0	1	1
Kokonaisuus	1	0	1
Selkä	1	0	1
Kynnet	0	2	2
Voima	2	0	2
Ripset	1	3	4
Lihakset	6	1	7
Jalat	2	6	8
Silmät	1	25	26
Yhteensä	19	52	71

Liite 4:

Taulukko 7. Tyytymättömyysmainintojen vaihtoehdot muu

Ulkonäkö	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Polvet	0	1	1
Silmälasit	0	1	1
Silmät	0	1	1
Kulmakarvat	0	1	1
Sukupuolielin	1	0	1
Hammasraudat	1	0	1
Hampaat	1	1	2
Pohkeet	0	2	2
Korvat	2	0	2
Lihakset	2	0	2
Kynnet	1	2	3
Jalat	1	4	5
Hiukset	2	5	7
Yhteensä	11	18	29