



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ella Honkanen & Henna Markko

Kehonkuvan kehitys yläkouluikäisten poikien kokemana

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Terveystieteiden (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät: Ella Honkanen & Henna Markko

Työn nimi: Kehonkuvan kehitys yläkouluikäisten poikien kokemana

Ohjaajat: Marja Toukola & Anita Keski-Hirvi

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 72

Liitteiden lukumäärä: 3

Yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen ovat yhteydessä muun muassa ympäristön ja itsetunnon vaikutukset. Kehokuvan kehitykseen liittyvästä tuen tarpeesta poikien näkökulmasta on vähän tutkittua tietoa verrattuna tyttöjen näkökulmaan. Kouluterveydenhoitajan tarjoama yksilöllinen tuki ja ennaltaehkäisevä työ edellyttää tietoa siitä, millaisissa asioissa pojat kokevat tukea tarvitsevansa ja miten heitä voidaan tukea.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen ja miten kouluterveydenhoitaja voi sitä tukea. Opinnäytetyön tavoitteena oli oppia hakemaan tutkittua tietoa ja käyttää sitä apuna tulevaisuuden ammatissa sekä ammattitaidon ajantasaisuuden ylläpitämisessä. Lisäksi tavoitteena oli edistää yläkouluikäisten poikien avun ja tuen saantia kouluterveydenhoitajalta kehonkuvan kehitykseen. Opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, ja aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyössä haastateltiin neljää yläkouluikäistä poikaa ympäri Suomea. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitys koki monenlaisia haasteita murrosiän muutosten seurauksena. Haastatteluissa nousi usein esiin painon ja pituuden kehittymisen yksilöllisyys ja siitä aiheutuvat paineet. Kouluterveydenhoitajan tuki kehonkuvan kehittymisessä näkyi lähinnä kouluterveydestarkastusten yhteydessä. Poikien tarvitessa yksilöllistä tukea kehonkuvan kehittymisen aikana oli avun saanti poikien oma-aloitteisuudesta riippuvaa.

Tuloksista uutena asiana ilmeni, että pojat kokisivat helpommaksi asioida samaa sukupuolta olevan kouluterveydenhoitajan vastaanotolla, sillä samaistuminen heidän mielestään helpottaisi asioista keskustelua ja avun saantia. Tuen tarpeen arvioimisessa ja asioiden puheeksi ottamisessa pojat toivovat kouluterveydenhoitajalta suorasanaisuutta, vuoropuhelutaitoja sekä hienovaraisuutta.

¹ Asiasanat: kehonkuva, yläkouluikäiset pojat, kouluterveydenhoitaja, tukeminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Ella Honkanen & Henna Markko

Title of thesis: Body image development experienced by boys in middle school

Supervisors: Marja Toukola & Anita Keski-Hirvi

Year: 2023

Number of pages: 72

Number of appendices: 3

The development of body image of boys of secondary school age is linked, among other things, to the effects of the environment and self-esteem. There is little research on the need for support related to body image development from the boys' point of view compared to girls' point of view. Individual support and preventative work provided by a school nurse requires knowing what kind of things the boys feel they need support for and how they can be supported.

The purpose of this thesis was to find out the factors that are connected to the development of body image of boys of secondary school age and how the public health nurse can support it. The aim of the thesis was to learn how to search for research information and use it to help in the profession of the future, as well as to maintain the up-to-dateness of professional skills. In addition, the aim was to promote the provision of help and support from a public health nurse in relation to body image for boys of secondary school age. The thesis was carried out using a qualitative research method and the material was collected using a theme interview. The thesis interviewed four upper-school-age boys from all over Finland. The material was analyzed using data-driven content analysis.

As a new thing, the results showed that boys would find it easier to deal with a same-sex school nurse, as identifying with them would make things easier to discuss and get help. In assessing the need for support and addressing issues, the boys wish the school nurse to be forthright, and to have good dialogue skills and subtlety.

The results of the thesis showed that body image development of boys of secondary school age faced a wide range of challenges with the changes in puberty. Interviews often highlighted the individuality of weight and height development and the pressures it creates. The school nurse's support in developing the body image was mainly visible in connection with school health examinations. As boys needed individual support in terms of body image development, the availability of help was left to the boys' own initiative.

¹ Keywords: Body image, boys of secondary school age, school nurse, support

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 YLÄKOULUIKÄISEN POJAN KEHONKUVAN KEHITYS	7
2.1 Poikien murrosiän psyykkiset ja fyysiset muutokset	7
2.2 Nuoren kehonkuvan kehitys ja muodostuminen	14
2.3 Kehonkuvaa tukevat ja heikentävät asiat	22
3 KEHONKUVAN KEHITYKSEN TUKEMINEN TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ	28
3.1 Terveystarkastukset yläkouluissa	28
3.2 Kouluterveydenhoitajan työnkuva	29
3.3 Nuoren tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä	32
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	35
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	36
5.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä	36
5.2 Aineiston keruu	37
5.3 Sisällönanalyysi	39
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	41
6.1 Yläkouluikäisten poikien kokemukset kehonkuvastaan	41
6.2 Poikien kehonkuvaan yhteydessä olevat tekijät	44
6.3 Kouluterveydenhoitajan tarjoama tuki poikien kehonkuvan kehittyessä	47
6.4 Yläkouluikäisten poikien toivoma tuki kouluterveydenhoitajalta	48
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	51
7.1 Etiikka	51
7.2 Luotettavuus	53
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	56
8.1 Johtopäätökset	56

8.2	Pohdinta opinnäytetyön tekemisestä	60
8.3	Jatkotutkimusaiheet	61
LÄHTEET		63
LIITTEET		69

1 JOHDANTO

Poikien oireiluun kehonkuvaan kohdistuvien haasteiden keskellä on herätty vasta viime aikoina (Virolainen, 2021). Poikien ulkonäköpaineista keskustellaan Väestöliiton (2022) tuottamassa podcastissa nimeltä Poikast, jossa podcast-juontaja Eevert keskustelee Reset-hankkeen asiantuntijoiden, kehittämiskoordinaattori Hanna-Kaisa Jussilan sekä vastaavan ohjaajan Tommi Pesosen kanssa. Keskustelunaiheena ovat ulkonäköasiat sekä niihin liittyvät asenteet poikien ja miesten keskuudessa. Miesten ulkonäköpaineet ovat yleisiä, ja ne koetaan arkana ja feminiinisenä keskustelunaiheena, eikä aihetta ole välttämättä tarpeeksi huomioitu.

Flinkkilä (2022) artikkelissaan kertoo, että sukupuoleen katsomatta oma ulkonäkö ja keho ovat tutkitusti suomalaisten nuorten huolenaiheita. Pojat eivät yleensä kerro kehoonsa liittyvistä negatiivisista ajatuksista, ja tästä syystä harvemmin hakevat apua kehosuhteeseensa liittyviin ongelmiin. A-klinikkasäätiön (2022) Reset-hankkeen artikkelin yhteydessä kerrotaan usein ajateltavan keho- ja ulkonäköpaineiden sekä syömishäiriöiden olevan vain tyttöjen ongelma. Hoikkuusihanne on yleisempää tyttöjen keskuudessa, kun taas pojilla ihanteena on usein lihaksikkuus.

Kouluterveydenhoitajan työ kohdistuu yksilöihin, yhteisöihin ja ryhmiin sekä oppimisympäristöön (Tervaskanto-Mäentausta, 2015, s. 291). Kouluterveydenhoitajan työhön sisältyy poikien kohdalla muun muassa puberteettikehityksen havainnointi ja arvioiminen (Hieta-nen-Peltola & Saarinen, 2021).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen ja miten terveydenhoitaja voi sitä tukea. Tavoitteena on oppia hakemaan tutkittua tietoa ja käyttää sitä apuna tulevaisuuden ammatissa sekä ammattitaidon ajantasaisuuden ylläpitämisessä. Tavoitteena edistää yläkouluikäisten poikien avun ja tuen saantia kouluterveydenhoitajalta kehonkuvan kehitykseen.

2 YLÄKOULUIKÄISEN POJAN KEHONKUVAN KEHITYS

2.1 Poikien murrosiän psyykkiset ja fyysiset muutokset

Nurmirannan ym. (2009, s. 76–77) mukaan nuoruusikään liittyy monia haasteita ja kehitystehtäviä. Jotkut haasteet liittyvät fyysiseen kypsymiseen, omaan ulkonäköön sekä kehon hallintaan. Osa kehitystehtävistä sisältää omaa sisäistä kypsymistä sekä psyykkistä kehitystä. Kehitystehtävänä on myös itsensä hyväksyminen sukupuoliroolinsa suhteen. He mainitsevat myös Robert J. Havinghurstin, joka on ryhmitellyt nuoruusiässä tapahtuvia kehitystehtäviä sisäisiksi, jolloin itsenäisyys korostuu, sekä normatiivisiksi kehitystehtävien tullen ulkoa käsin. Havinghurstin nuoruuden kehitystehtävistä keskeisimpiä ovat, oman ruumiinsa hyväksyntä, sen hallinta ja käyttö. Lisäksi tehtäviin kuuluu oman sukupuolen mukaisen roolin löytäminen, tunne-elämän itsenäisyys suhteessa vanhempiin ja muihin ympärillä oleviin aikuisiin. Tässä kohtaa luodaan myös kypsä suhde molempiin sukupuoliin, oman arvomaailman ja moraalin kehittäminen rakentuu, sekä vastuullisuus lisääntyy sosiaalisessa toiminnassa.

Nurmiranta ym. (2009, s. 76–77) mainitsevat myös Erik H. Eriksonin (1980, s. 118–123) kehitysteorian, jonka mukaan nuoruuden keskeisin kehitystehtävä on identiteetin muodostaminen. Jotta minuuteen sisältyisi jatkuvuuden tunne, edellyttää se jäsentymistä aikaan, ympäristöön sekä eheytymistä kokonaisuudeksi. Kokonaisuudeksi eheytymisellä tarkoitetaan nuoren tunnetta olevansa sama ihminen, vaikka tilanteet tai roolit muuttuisivat itseään koskevista havainnoista huolimatta. Aikaan jäsentymisellä tarkoitetaan menneisyyden, nykyisyyden sekä tulevaisuuden kokemista jatkuvana kokonaisuutena. Ympäristöön jäsentymiseltä edellytetään tärkeitä ihmissuhteita, oman asuinympäristönsä sekä historian ja kulttuurinsa tuntemusta. Mikäli nuori ei kykene muodostamaan itsestään käsitystä, hän voi kokea rooliensa hajaantuvan. Roolien hajaantuminen voi ilmetä nuoren kieltäytymisenä tunnistamasta yksilöllisyyttään. Hajaantumisen myötä rooli voi olla joustamaton, tai ajallisen jatkuvuuden näkeminen menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä voi olla vaikeaa. Nuori tarvitsee minuutensa rakentamisen tueksi monia peilejä, kuten ystäviä ja vanhempiaan. Vanhempien tukea hän tarvitsee erityisesti rajojen asettamisessa. Nuoren määrätessä rajansa vapaasti, voi tasapainoisen ja kypsän minuuden löytyminen viedä aikaa tai jäädä kokonaan kehittymättä. Nuoren tutustuessa omiin tunteisiinsa sekä alkaessaan

hallita tunne-elämäänsä, todelliset syvät ihmissuhteet sekä toisista välittäminen mahdollistuu. Edellä mainitun onnistumisen merkityksellinen tekijä on hyvä suhde vanhempiin.

Artikkelissaan Aalberg (2016b) toteaa nuoren psykologisessa kehityksessä olevan eroteltavissa psyko-seksuaalisen ja kognitiivisen kehityksen. Älyllisen kehityksen muutokset tapahtuvat asteittain, minkä vuoksi tietyt valmiudet saavutetaan eri vaiheissa nuoruutta. Konkreettisen ajattelun lisäksi kehittyy abstrakti ajattelu. Nuorten havainnointikyky ja ymmärrys lisääntyy, näin nuoret osaavat pikkuhiljaa rakentaa syy-seuraussuhteita. Päättely, asioiden kokonaisuuksien rakentaminen sekä moniulotteisuuden ymmärryksen kyky kehittyy. Aalbergin mukaan kyky elää nykyisyydessä, ymmärtää menneisyyttä sekä nähdä itsensä tulevaisuudessa on merkki saavutetusta kypsyydestä.

Väestöliiton (2018) tuottamassa artikkelissa nuoruus määritellään aikana, jolloin hiljalleen itsenäistytään. Nuoren suhde lähimmäisiin aikuisiin voi vaihdella ja oman tilan tarve kasvaa. Nuoren ottaessa etäisyyttä esimerkiksi omiin vanhempiinsa, saattaa se olla nuorelle vaikeaa aikaa. Kuitenkin siinä missä nuori tarvitsee omaa tilaa, on vanhemmilla suuri merkitys nuoren tukemisessa matkalla aikuisuuteen. Nurmiraanta ym. (2009, s. 77) teoksessaan käsittelevät murrosikää ihmissuhteiden kriisin aikana, kun nuoren ihmissuhteissa tapahtuu ratkaisevia muutoksia. Vanhemmista irrottautuminen ilmaistaan kivuliaana ja hitaana prosessina, kun nuori luopuu vanhempien huolenpidosta, ajatusmaailmasta sekä omista lapsenomaisista toiveistaan ja odotuksistaan tunnetasolla. Uusiin ihmisiin kiintyminen vaatii tärkeimmistä ihmissuhteista luopumista ja edellyttää surutyötä. Kotona ilmenevät yhteenotot voivat olla rajuja, ja aggressiivisuuden tunteet kohdistetaan vanhempiin, samalla hakien ikätovereiden tukea. Nuori saattaa kokea ristiriitaisuutta irrottautuessaan vanhemmistaan samalla tahtoen palauttaa suhdetta ennalleen.

Aalberg (2016b) tekstissään kertoo lapsesta aikuiseksi kasvamisen olevan siirtymävaihetta, jonka aikana nuori on emotionaalisesti ja kognitiivisesti kypsyvätön. Tämä kypsyvättömyys on nuorille ominaista sekä terveen kehityksen merkki. Kypsyvättömyyden vuoksi murrosikäisen nuoren kyvyt hallita sisäistä levottomuutta ja impulsiivisuutta ovat puutteellisia, mikä ilmenee fyysisenä ja psyykkisenä oireiluna, kuitenkin ohimenevästi. Nurmiraannan ym. (2009, s. 77) mukaan nuori kokee suuria muutoksia tunne-elämässään. Varhaisnuoruudessa on tyypillistä, että saatetaan liittyä jonkin aatteen kannattajaksi.

Nuoruus on herkkää aikaa, jolloin nuori on altis monille vaikutteille. Mielialat vaihtelevat sekä tunteiden hallintaa harjoitellaan, ja sitä kautta asetetaan myös omia rajoja. Sisäisiä ristiriitoja ja ahdistustaan ratkoessa ja käsitellessään nuori tarvitsee aikuisen tuen. Aalbergin (2016b) mukaan tämän kehitysvaiheen aikana on tyypillistä lyhytjänteisyys, asioista toisiin siirtyminen, innostuminen, mustavalkoinen ajattelu, rajattomuus sekä intensiivisesti hetkessä eläminen. Nuori tekee oikeita ja vääriä ratkaisuja kypsyttömyytensä takia. Tervettä nuoren kehitystä kypsyttömyydestä kohti kypsyyttä on mahdotonta kiirehtiä tai hidastaa.

Aalberg (2016a) toteaa puberteetin alun järkyttävän vallitsevaa fyysistä ja psyykkistä tasapainoa, ja että tilannetta kuvaisi hyvin käsite pubertaalinen kaaos. Hänen mukaansa kehossa tapahtuu suuria muutoksia nopeasti lapsen stabiilin ruumiinkuvan eli kehonkuvan samalla rikkoutuessa. Nuoren mielen sekä kehon lisääntyvä levottomuus johtuu hormonaalisista muutoksista. Jotkut nuoret saattavat kokea muutoksen niin pelottavana, että koittavat kaikin keinoin pyrkiä pysäyttämään kasvun ja hyökkäävät kehoaan vastaan. Nurmirannan ym. (2009, s. 73) mukaan fyysiset muutokset murrosiässä ovat biologisen tahdin määräämiä, ja ne johtuvat monesta eri hormonitoiminnan muutoksesta. Kasvuhormonin lisääntynyt tuotanto saa aikaan kasvupyrähdyksen, jolloin pituutta voi tulla vuodessa jopa 10–15 cm. Pojilla sukukypsytyteen ja sukupuolielinten kehitykseen vaikuttaa mieshormonin, eli testosteronin tuotanto.

Kinnunen (2014, s. 32) toteaa murrosikäisen mielialan vaihtelevuuden olevan ajoittain vähästä kiinni. Heikko itsetunto ja häilyvä minäkuva saattavat tehdä nuoren elämästä monesti tukalan. Murrosikään kuuluu, ettei omia ajatuksia aina jaeta vanhemmille, koska vanhemmista irtaannutaan pikkuhiljaa. Väestöliiton (2018) tuottamassa artikkelissa käsitellään sitä, miten murrosikä vaikuttaa nuoren tunteisiin. Murrosiässä nuoren hormonit vaikuttavat tunne- elämään vahvasti ja siksi keho ja mieli voivat reagoida aivan uudella tavalla tuttuihin ihmisiin ja ympäristöihin. Nuoresta voi tuntua, ettei hän hallitse itseään ja tunteitaan, koska tunteet voivat vaihdella nopeastikin ilosta suruun tai aggressiosta epätoivoon. Yhtäkkisen vihan, raivon, surullisuuden, tai alakulon tunteen vahvuus voi pahimmassa tapauksessa säilyttää nuorta. Nuoren mielestä vanhat lempiharrastukset tai musiikkimaku voi yhtäkkiä tuntuakin tylsiltä ja noloilta.

Mannerheimin lastensuojeluliiton (2020) mukaan murrosikäisillä pojilla lapsenomainen käytös ja niin sanottu taantuma kielii kehon yrityksestä sopeutua mielen ja kehon epätasapainoon. Aalberg (2016b) tekstissään kertoo nuoren olevan muukalainen omassa kehossaan, ja että itsensä ja ympäristönsä hahmottaminen voi olla vaikeaa. Nuori saattaa kokea itsensä välillä pienenä ja välillä suurena ulkomaailmaan nähden ja hahmottaa näin ympäristöönsä ruumiinkuvansa kautta. Ennen pitkää nuori antaa havainnoilleen merkityksiä ladataen ne mielikuvillaan. Nuori alkaa tiedostamaan itseään enenevässä määrin ja peilaa omaa kuvaansa hakien varmistusta ja vahvistusta kuvalleen, etsien ja altistaen itsensä muiden arvioinnille.

Aalbergin (2016b) mukaan nuoren hämmennystä kuvaa usein vastaus ”en mä tiedä”. Vastaus ei johdu useinkaan huonosta käytöksestä, haluttomuudesta vastata, motivaation puutteesta tai vastustuksesta, kuten aikuiset helposti saattavat ajatella. Hän toteaa vastauksen olevan rehellinen kaoottiseen vaiheeseen nähden, jolloin mielessä on kaikenlaista hahmottamista, johon nuoren voi olla vaikea saada otetta. Hänen mielestään oman itsen ollessa kadoksissa itseään ei voisi ilmaista selkeämmin kuin sanomalla ”en mä tiedä”. Aalberg (2016b) tekstissään kertoo nuorten suojelevan itseään, jotta koetut kummalliset ajatukset tai ruumiilliset vajavaisuudet eivät paljastuisi. Ulkopuolisten havaitsema epänormaalius koetaan todellisena uhkana ja pelon aiheena. Kyse ei lainkaan ole vain epänormaalista asiasta kehossa, vaan mielikuvista ja toiveista sekä ajatuksista, jotka koetaan hulluina. Oman itsensä paljastamisen sijaan on parempi pukeutua tavalla, joka vie huomion ja kätkeä näin itsensä ja kasvonsa muilta.

Kinnunen (2014, s. 24–28) toteaa, että murrosiässä lyhyen ajan sisällä tapahtuu monia muutoksia kehon koossa, muodossa, ulkonäössä ja koko olemuksessa. Jokaisen muutoksen kohdalla psyykkinen työstäminen ja omaksuminen eheäksi kokonaisuudeksi saattaa olla siinä määrin vaikeaa, että nuorelle kehittyy tunne siitä, että hänessä olisi jotain vialla. Nuoret usein odottavat murrosiän fyysisiä muutoksia, jotta lapsenomaiset muodot häviäisivät ja tilalle tulisi nuoren ihmisen keho. Silti muutosten ilmaantuessa nuori usein hämmentyy. Luottamus omaan kehoon voi horjua ja nuori joutuu arvioida itsensä uudelleen. Useimmiten muutosten alkaminen tapahtuu nuoren mielestä väärään aikaan, joko liian aikaisin tai liian myöhään. Nuori saattaa olla hämmentynyt muuttuneesta kehonsa muodosta tai

karvoituksen ilmestymisestä. Tällöin nuori ei halua, että niihin kiinnitettäisiin suurta huomiota, ennen kuin hän itse on sinut uuden kehonsa kanssa.

Aalbergin (2016a) mukaan varhaisnuoruus on ruumiillisuuden aikaa, jolloin herää fyysisten ja psyykkisten uhkien ja mahdollisuuksien koko kirjo. Nuoruuskehityksen aikana keskeisin tekijä Aalbergin mielestä on seksuaalisen kehon haltuunotto. Hänen mukaansa nuoren sopeutumiskykyä haastavat nopea fyysinen kasvu, kasvun eriaikaisuus eri osissa kehoa, epäsymmetrisyys, suhteettomuus, epäharmonisuus sekä hallitsemattomuuden tunne omasta kehostaan aina hämmennykseen saakka. Nuoret eivät halua erottautua joukosta ikätovereittensa keskellä, mutta yksilöllinen kehittyminen tekee samanlaisena olemisen vaikeaksi ikätovereidensä kanssa. Samalla luokalla voi olla isojakin eroja saman ikäisten poikien kesken, esimerkiksi pituudessa ja painossa.

Aalberg (2016a) toteaa tekstissään pituuskasvun alkavan kehon ääriosista, jalkaterät, kädet ja pää kasvavat ensin, tämän jälkeen raajat ja viimeisimpänä vartalo. Kehonkuva on liikkeessä, jolloin välillä oma kehonkuva miellyttää nuorta, ja välillä hän voi tuntea itsensä epämiellyttäväksi. Nopeat fyysiset muutokset ja niihin suhtautuminen voi olla nuorelle pelottavaa sekä aiheuttaa epävarmaa oloa kehonsa suhteen. Samankaltaisuus toisten nuorten kanssa on helpottavaa, mutta erilaisuus sitä vastoin koetaan uhkana.

Murrosiän muutokset ovat viesti siitä, että keho toimii niin kuin pitää (Terveyskylä, 2017). Poikien murrosikä alkaa MLL:n (2020) mukaan suunnilleen 12-vuotiaana, jolloin kivesten kasvu alkaa. Kivesten kasvu tapahtuu yksilöllisesti joko varhain ja nopeasti, tai myöhemmin ja pidemmällä aikavälillä. Seuraava murrosiän merkki on häpykarvoituksen kasvaminen. Peniksen kasvu alkaa keskimäärin noin vuoden päästä kivesten kasvun alkamisesta. Noin kahdessa vuodessa penis saavuttaa aikuisen miehen peniksen mitan. Muita murrosiän muutoksia ovat äänen madaltuminen, ihon rasvoittuminen, painon nousu, lihasten kasvu ja hienhajun kitkeruus. Parran ja kainalokarvojen kasvu sen sijaan ilmaantuvat hiukan myöhemmin.

Aalbergin (2016a) mielestä poikien maskuliinisuuskäsitys keskittyy sukupuolielimiin. Kuten aiemmin mainittu fyysisen kehityksen eriaikaisuus yksilöittäin, myös sukupuolielinten kasvu ja kehitys ovat ei-harmonista mallia. Pojilla, jotka vielä odottelevat pituutensa

kasvupyrähdystä, saattaa olla aikuisen miehen kehittynyt penis ja kivekset, kun samaan aikaan kasvupyrähdysten saavuttaneiden poikien kivekset ovat pienikokoiset ja siitin kehittymätön. Poikien miehisyyden kehittymistä ei helpota myöskään tavallinen rintarauhas-ten kasvu. Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL, 2020) mukaan rintarauhas-ten kasvu on normaali hormonaalinen ilmiö, jonka kesto on noin puolitoista vuotta. MLL:n (2016) sivuilla mainitaan, että poikien mielestä tämä usein tuntuu epänormaalilta ja voi tulla pelko jostain vakavasta sairaudesta tai siitä, että heille kasvaisi samanlaiset rinnat kuin aikuisella naisella. Tästä syystä pojat pitävätkin löysiä vaatteita, ettei asia tulisi huomatuksi.

Kekkonen ym. (2016) teoksessaan *Ohjeita seksiin, kasvuun ja seurusteluun*, ovat tuoneet kirjalliseen muotoon kysytyimpiä kysymyksiä seksistä, seurustelusta ja kasvusta, jotka poikia eniten askarruttavat. Kysymykset ja vastaukset on tehty nuorille ymmärrettävään muotoon. Kirjassa suurimman roolin saa poikien sukupuolielinten kehitys ja toiminta, joista kysymyksiä ilmeni runsaasti. Sukupuolielimet erityisesti poikien keskuudessa ovat vahva osa muodostuvaa identiteettiä ja sitä, millaiseksi kehonkuvansa mieltää.

Erkko ja Hannukkala (2013, s. 49) teoksessaan jaottelee nuoruuden eri ikävaiheisiin. Varhaisnuoriksi määritellään 11–13-vuotiaat. Varhaisnuoruuteen kuuluu usein fyysiset muutokset nuoren kehossa. Nuoren ruumiinkuva muuttuu ja kokemus itsestä vaihtelee ajoittain. Muutokset saattavat hämmentää nuoria aiheuttaen heille levottomuutta sekä epävarmuutta. Keskinuoriksi he määrittelevät 14–16-vuotiaat. Tällöin nuori alkaa sopeutua kehoon tapahtuneisiin muutoksiin ja alkaa etsiä identiteettiään. Keskinuoruudessa seksuaalinen kasvu sekä sen vaikutukset ihmissuhteisiin ovat keskiössä. Jatkuvasti kehittyvää miehisyyttä tai naisellisuutta leimaa epävarmuus. Tähän ikävaiheeseen kuuluu oman seksuaalisuuden testaaminen ensimmäisissä seurustelusuhteissa. On normaalia, että nuori on kiinnostunut seksuaalisuudestaan ja varhaisnuoren hämmennys muuttuu tietynlaiseksi uteliaisuudeksi omia seksuaalisia taitoja ja kykyjä kohtaan.

Kinnunen (2014, s. 141) toteaa, että vaikka nuoret usein aloittavat murrosiässä seurustelun, ei se kuitenkaan liity heidän keskeisiin kehitystehtäviinsä. Kaveriporukoissa nuoret voivat turvallisesti katsella kiinnostusta herättäviä tyttöjä tai poikia. Kaveriporukoissa syntyykin joskus pieniä ihastuksia, joista ei kerrota kuin vain lähimmille ystäville. Nuorilla ihastuksia voi olla samaan aikaan moniakkin, eikä siinä ole mitään väärää. Kinnusen (2014, s. 135)

mukaan murrosikäisen ensimmäiset ihastukset voivat olla myös esimerkiksi pop-tähtiä, julkkiksia tai opettajia, koska joidenkin nuorten mielestä tuttuihin ihmisiin ihastuminen tuntuu liian vaativalta tai jännittävältä. Kinnusen (2014, s. 141) mukaan rakastuminen on kokemus, josta jotkut haaveilevat lapsuudesta alkaen. Tyttö- tai poikaystävä voi olla nuorelle esimerkiksi oman identiteetin rakennusväline, läheisyyden tai seksuaalitarpeen tyydyttäjä, keino irtaantua vanhemmista tai yksinäisyyden poistaja. Valitettavaa on, että murrosikää aloittelevan nuoren seurustelusuhteeseen voi kuulua enemmän itkua kuin iloa. Pinnallisuus ja lyhytaikaisuus kuvaavat usein murrosikäisten ensimmäisiä seurustelusuhteita.

Kinnusen (2014, s. 134–136) mukaan nykyään nuorten sukukypsyys alkaa jo varhain. Joillain tytöillä sukukypsyys saavutetaan jo keskilapsuudessa. Tämän vuoksi jokaisen lapsen tulisi saada jo ennen murrosiän alkua tietoa tytön ja pojan toisiaan kohtaan tuntemasta eroottisesta vetovoimasta. Tietoa tulisi antaa ihastumisesta, rakastumisesta, seksuaalisesta kiihottumisesta, sopivan seurustelun rajoista, yhdynnästä ja ehkäisystä. Näiden lisäksi tulisi myös tuoda ilmi mahdollisuus raskaaksi tulemisesta. Omaan seksuaalisuuden kehittymiseen liittyy myös olennaisesti masturbointi, jonka avulla nuori purkaa seksuaalista jännittyneisyytään vahingoittamatta itseään. Pojilla masturbointi vahvistaa myös tunnetta omasta miehisyydestä.

Aalbergin (2016a) mukaan nuoret saattavat kokea seksuaalielimensä elävän omaa elämänsä. He saattavat kokea, että sukuelimensä reagoivat silloin kun ei pitäisi, tai juuri päinvastaisesti. Aalberg sanoo poikien usein olevan valmistautumattomia siemensyöksyihin näiden ollessa spontaaneja ymmärtäen asian väärin. Myös MLL (2020) toteaa, että nuoria poikia voi hämmentää kovasti yllättävät, yölliset siemensyöksyt, jotka alkavat noin 13,5-vuotiaana. Myös yhtäkkiset erektiöt, jotka syntyvät paikkaa ja aikaa katsomatta, ilman seksuaalista kiihotetta, voi nuori kokea epämiellyttävänä, hämmentävänä tai kiusallisina. Niitä voi syntyä esimerkiksi pelästymisen, innostumisen tai lämpötilan muutosten seurauksena.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2021) yläkouluikäisille suunnatussa kouluterveyskyselyn tuloksissa ilmeni Seinäjoen 8.–9.-luokkalaisista pojista 5,8 % on kokenut kohotalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana. Satunnaiset ahdistuksen tunteet ovat normaalia nuoren elämää. Varsinaisen ahdistuneisuushäiriön syntyyn

vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristötekijät, hylkäämisen- ja kiusatuksi tulemisen kokemukset erityisesti lapsuudessa. Nuorena koettu väkivalta sekä muu liiallinen kuormitus ympäristötekijöiden takia on myös altistavana tekijänä ahdistuneisuushäiriöön sairastumiseen.

2.2 Nuoren kehonkuvan kehitys ja muodostuminen

Lapsilla on tapana tarkkailla ihmisten kehoja, ja he ovat myös hyvin uteliaita kehojen eroista (Väestöliitto, i.a.-b). Tarkkaillessaan erilaisia kehoja, lapsi rakentaa käsityksen myös omasta kehostaan. Lapsia kiinnostaa eri ihmisten kehojen erot, jotka liittyvät joko ikään, ihonväriin, sukupuoleen tai muihin piirteisiin. Lasta tulee opettaa arvostamaan omaa erityistä kehoaan sekä huomaamaan muissa erilaisuuden kauneus ja ainutlaatuisuus.

Erkko ja Hannukkala (2013, s. 47–48) mainitsevat teoksessaan nuorisopsykiatri Veikko Aalbergin, jonka mukaan nuoruuden kehitysvaiheet voidaan jakaa seuraavasti. Hänen mukaansa kehitysvaiheet voidaan jakaa biologista ja fysiologista kehitystä kuvaavaan puberteettiin sekä psyykkistä kehitystä kuvaavaan nuoruusikään. Nuoruusikään kuuluu olennaisesti sopeutuminen sisäisiin sekä ulkoisiin muutoksiin sekä irrottautuminen lapsuudesta. Itsenäistyminen vanhemmista ja sen myötä irtautuminen pikkuhiljaa lapsuudenkodista kuuluu myös nuoruuteen. Ikätoverit ovat apuna itsenäistymisen eri vaiheissa ja samaan aikaan nuoren valmius seurusteluun ja parisuhteeseen kehittyy. Korhosen (2021) mielestä nuoruudessa omaa identiteettiä etsitään, mikä tulee esiin ajoittaisena hämmennyksenä, mielialojen vaihteluna, jyrkinä mielipiteinä sekä erilaisina kokeiluina. Lapsuuden aikaisesta kodista ja vanhemmista irrottautuminen kohti nuoruutta on usein kriisi, joka saattaa näkyä nuoren käytöksessä riitaisuutena, vetäytymisenä tai uhmana.

Erkko ja Hannukkala (2013, s. 51–52) avaavat myös nuorten tyttöjen ja poikien yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Joillain nuorilla oman kehon uudet muutokset saattavat herättää ylpeyttä, mutta toisilla muuttunut keho herättää ahdistusta, hämmennystä tai jopa pelkoa. Kehittyvän nuoren keho muuttuukin yhtä paljon kuin naisen keho raskauden aikana. Ei siis ihme, että nuoret hämmentyvät kehonsa muutoksista. Nuoren elämässä olevien aikuisten, kuten esimerkiksi nuorisotyöntekijän tulisikin kannustaa nuorta juttelemaan

kouluterveydenhoitajan kanssa, huomatessaan nuorella olevan kysymyksiä kehonkuvastaan. Monesti nuoria helpottaa tieto siitä, että jokainen murrosikäinen on samassa tilanteessa ja huolet sekä pohdinnat ovat samoja useimmilla tytöillä ja pojilla. Myös anonyyminä kysyminen voi tuntua turvalliselta ja madaltaa kynnystä kysyä mieltä askarruttavia asioita.

Lehtovirta ja Peltonen (2012, s. 263–269) määrittelevät minärakenteisiin kuuluviksi identiteetin, minäkäsityksen ja minäkuvat, itsetunnon sekä tiedostamattoman minän. Heidän mukaansa identiteetti selittää kokonais kuvaa itsestä sekä elämän arvoista ja tavoitteista. Elämän aikana identiteetti muuttuu osana luonnollista kehitysprosessia, kuten identiteetin kehittyessä lapsen identiteetistä nuoren identiteetiksi. Vaikka identiteetti muuttuu, niin pysyvä osa minää on aina tunnistettavissa. Minäkäsityksen Lehtovirta ja Peltonen määrittelevät ihmisen tietoisena käsityksenä itsestään, miten itsensä tuntee, tietää ja kokee. Minäk kuva ilmaisee joitain puolia minäkäsityksestä. Näin ollen ihmisellä on siis käsitys siitä, millainen hän on esimerkiksi psyykkisesti, fyysisesti, emotionaalisesti ja kognitiivisesti. Kehonkuvalla tarkoitetaan henkilökohtaista kokemusta siitä, miltä oma keho tuntuu ja näyttää. Kehonkuva kohtaa elämänkaaren aikana monia muutoksia, aina vauva-ajasta vanhuuteen asti. Itsetunto on minäkäsityksen kanssa käsitteellisesti läheinen. Itsetunto painottuu kuitenkin enemmän arvon tai arvottomuuden tuntemiseen itsestään. Itsetunto ei välttämättä kerro sitä, kuinka lahjakas ja kyvykäs ihminen todellisuudessa on. Tiedostamaton minä on persoonallisuuden osa, jota itse ei näe tai on sille sokea. Toiset saattavat nähdä siitä osan, mutta suurin osa siitä on toisille näkymätöntä, kuten voimavarat, joita ei ole vielä otettu käyttöön.

Viljamaa (2017, s. 137–138) käsittelee nuoren itsetunnon tukemista. Viljamaan mukaan ”teini-ikä on aikaa, jolloin epävarma tuntee seisovansa epävarmalla alueella”. Nuoren elämässä rajat, pettymykset ja epäonnistumiset muokkaavat persoonallisuutta ja tekevät siten heistä inhimillisiä. Nuoren kokiessa olevansa usein erehtymätön, ylivertainen ja muiden yläpuolella, voi olla riski, ettei minäk kuva muodostu realistiseksi. Vastaavasti nuori, joka tulee jatkuvasti vanhempansa toimesta alistetuksi, uskoo olevansa juuri niin huono ja mitätön, kuin hänelle väitetään. Nuori, jolla itsetunto on heikko, näkee onnistumisensa vahinkona tai toisten ihmisten armeliaisuutena, eikä oman yrittämisen tai lahjakkuuden ansiona.

Viljamaan (2017, s. 138–139) mukaan nuoren itsetunto vahvistuu, kun hän huomaa osaavansa jotain, mitä aikuinen ei osaa ja nuori pääsee näyttämään taitonsa. Aikuisen tehtävä on auttaa teiniä tuntemaan ylpeyttä taidoistaan kertomalla, että arvostaa hänen osaamistaan ja tahtovansa opastusta. Nuorelle on myös tärkeää opettaa minäpystyvyyttä eli asennetta, jolla pyritään saavuttamaan haluttuja tavoitteita tekemällä töitä sen eteen, pyrkimällä pienin askelin paremmaksi sekä kukistamalla vaikeudet askel kerrallaan. Mikäli nuorella on vaikeuksia motivoitumisessa ja keskittymisessä, hänen on hyvä tehdä joka päivälle lista, johon tulee kolmesta viiteen asiaa, jotka pitäisi saada tehtyä päivän aikana. Kun nuori saa yliviivata tehtyjä tavoitteita, tulee hänelle tunne siitä, että asiat etenevät ja menevät siten oikeaan suuntaan.

Kehoitsetunto ja kehonkuva on ihmisen käsitys omasta kehostaan (Väestöliitto, i.a.-a). Käsitteitys perustuu siihen, pitääkö itseään riittävänä, hyvänä tai oikeanlaisena. Kehoitsetunto kehittyy hyväksi silloin, kun pienen lapsen kehoa kohdellaan hyvin ja oikein, sekä puhutaan siitä arvostavasti. Kehoitsetuntoa tukevat myönteinen kosketus ja läheisyys. Siinä missä puhuu lapsen kehosta arvostavasti, tulee myös omasta ja muiden kehoista puhua myönteisesti. Näiden tarkoituksena on minäkuvan vahvistaminen, tunteiden tunnistus, myönteiset kokemukset ja arvostus kehosta ja läheisyydestä sekä lisäksi toisten kehontunteen kunnioittamista. Positiivinen ajattelu omasta kehosta vahvistaa myös itsetuntoa ja ajatusta siitä, että jokainen saa olla juuri sellainen, kuin on ja jokaisen keho on yhtä tärkeä ja arvokas.

Pietikäinen (2021, s. 48–50) teoksessaan määrittelee itsetunnon Bournen (2015) mukaan tavaksi ajatella, toimia ja tuntea. Näistä edellä mainituista tavoista voidaan havaita, että ihminen hyväksyy itsensä, luottaa ja uskoo itseensä sekä kunnioittaa itseään. Ihmisen hyväksyessä itsensä sellaisena kuin on, hän on sinut heikkouksiensa ja vahvuuksiensa kanssa. Lehtovirta ja Peltola (2012, s. 197) painottavat hyvän ja terveen itsetunnon tärkeyttä, sillä heidän mukaansa se on tärkeä ja oleellinen asia psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä ajatellen. Itsetunto on osa merkityksellisyyden tunnetta ja itsensä tunteamista. Omanarvontunto kertoo miten arvokkaana itseään pitää, tai arvostaa. Sellainen ihminen, jolla on terve omanarvontunto ja itsetunto, kykenee rakastamaan ja arvostamaan itseään ja muita. Tällainen ihminen voi kokea olevansa riittävän hyvä ja rakastettu, omista puutteistaan ja kehittämiskohdistaan huolimatta.

Lehtovirta ja Peltola (2012, s. 162) tuovat esiin nuoruusajan kehityshaasteina itsetunnon, minäkuvan ja kehonkuvan muodostumisen, jolloin nuori vielä hakee identiteettiään. Identiteetin etsimisen ja kehittymisen epävarmana aikana nuori tarvitsee vertaisryhmiä, jotka usein muodostuvat sen aikaisista ystäväistä. Ystävien muodostamaan ryhmäidentiteettiin usein nojataan siinä vaiheessa, kun lapsuuden identiteetti on pikkuhiljaa jäämässä taakse, mutta nuoruusidentiteetti ei ole vielä täysin puhjennut.

Nurmiranta ym. (2009, s. 27) määrittelevät minäkuvaa käsityksenä itsestään siitä, millainen on, mitä vahvuuksia ja heikkouksia itsellä on, mitä osaa sekä mitä elämässään tavoittelee ja arvostaa. Itsetunto on osa minäkuvaa. Martikaisen (2015, s. 167–169) mukaan identiteetti ja minäkuva tarkoittavat sitä, millaiseksi yksilö minuutensa kokee. Identiteetin muodostumiseen vaikuttavat yksilön itselleen asettamat sekä ulkoa tulevat odotukset ja vaatimukset. Useiden kehityspsykologisten teorioiden valossa ihmisen identiteetti alkaisi saada muotoaan vasta nuoruusiän alkaessa. Nuoruusiässä tapahtuvat yleensä ihmisen ensimmäiset identiteettikriisit.

Kinnunen (2014, s. 29–31) teoksessaan käsittelee minäkuvan syntyä nuorilla. Ihmisen minäkuva kehittyy yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta kertyvien kokemusten pohjalta. Minäkäsitys kuvaa ihmisen tapaa suhtautua itseensä, eli miten hän itsensä kokee. Nuoren minäkuvaan vaikuttaa se, mitä hän kokee omien vanhempien, opettajien ja kavereiden ajattelevan hänestä. Kinnunen avaa myös tietoa myönteistä minäkuvaa tukevista tekijöistä. Isällä, joka välittää tyttärestään, näyttää olevan suuri merkitys itsearvostuksen lisääntymiseen tyttöillä. Isän osoittama arvostus rohkaisee tyttöjä ilmaisemaan oma mielipiteensä ja tuomaan sen ilmi helpommin. Poikien itsearvostukseen taas vaikuttaa suuresti isän asenne kasvatukseen. Isän asettaessa pojalleen selkeät rajat ja vaatiessa tältä kunnioitusta vanhempiaan kohtaan hän tukee sillä tavoin pojan myönteisen minäkuvan kehitystä. Poikien itsearvostusta lisää asetettujen rajojen sisällä pysyminen. Siinä missä tyttöjen minäkuvaan vaikuttavat hyvät ihmis- ja tunnesuhteet, poikien minäkuvaan vaikuttaa älykkyys, voima, vaikutusvalta ja varallisuus. Nuoren myönteinen minäkuva tukee selvästi hänen aktiivista otettaan elämään, eivätkä vastoinkäymiset ole katastrofeja vaan paremminkin haasteita.

Pietikäinen (2021, s. 138–139) teoksessaan mainitsee, että minäkäsitys muodostuu miinään liittyvistä arvioinneista sanallisesti, jotka alkavat itsestä tuntua todelta, kun niitä tarpeeksi kauan toistaa itselleen. Ihmisen minäkuva alkaa muodostua jo lapsena, kun lapsi alkaa ymmärtää olevansa erillinen muista ihmisistä. Minäkuvan kehitys tapahtuu samoihin aikoihin kuin kielen oppiminen. Ympärillä olevien ihmisten sanoessa lapsesta määritteleviä kommentteja esimerkiksi fiksuudesta, vilkkaudesta tai kiltteydestä lapsi muodostaa niistä kuvan itsestään ja alkaa vähitellen ylläpitämään sitä käyttäytymistä, johon kommentit viittaavat.

Pietikäinen (2021, s. 139) kirjoittaa, että iän ja varttumisen seurauksena ihmisille tulee uusia rooleja sosiaalisissa yhteisöissä ja tämän lisäksi myös ympäristö luokittelee ihmisiä muodollisiin rooleihin esimerkiksi koululainen, teini, puoliso tai isä. Ihmisten roolittamisesta muodostuu helposti stereotyyppisiä kuvia siitä, kuka ja millainen ihminen hän on. Tämän seurauksena alkaa muodostua stereotypioita esimerkiksi miehistä tai naisista, mikä mahdollisesti luo ennakkoluuloja ja -käsityksiä.

Pietikäisen (2021, s. 172–173) mukaan itsetunto on riippuvainen siitä, miten ihminen kokee muiden näkevän itsensä. Tällaisessa tilanteessa ihminen keskittyy pääasiassa siihen mitä muut hänestä ajattelevat. Tällöin epävarma ihminen haluaa antaa muille sellaisen kuvan, jolla saisi kaipaamaansa arvostusta, ihailua ja sitä kautta kokisi itsensä hyväksytyksi. Ihminen saattaa myös oppia miellyttämään ympärillä olevia ihmisiä niin, että unohtaisi uhkakuvan siitä, että ei kelpaisi kyseiseen joukkoon. Pietikäinen (2021, s. 50–51) on nostanut esiin myös Keltikangas-Järvisen (1998) määritelmän heikosta itsetunnosta. Hänen mukaansa heikon itsetunnon omaavalla on tarve miellyttää muita ihmisiä ja hän kokee helposti lyhytpinnaisuutta ja herkkähermoisuutta. Voi ilmetä esimerkiksi itseinhoa ja tunnetta siitä, ettei mikään mitä hän tekee, onnistu riittävän hyvin. Heikon itsetunnon omaava saattaa kokea, ettei hänen mielipidettään arvosteta ja muiden antaman palautteen vastaanottaminen on vaikeaa. On myös mahdollista, että huonon itsetunnon takia ihmissuhteita on vaikea ylläpitää ja riskien ottamista sekä uusien asioiden kokeilua vältellään.

Kinnusen (2014, s. 23–24) mukaan murrosikäinen on erityisen kiinnostunut omasta ulkonäöstään ja kehostaan. Hän kuvaa sen olevan yksi vaihe itsetuntemuksen sekä itsensä tiedostamisen polulla. Nuori on usein tyytymätön ulkonäköönsä ja kokee oman kehonsa

vastemielisenä kaikkien muutoksien keskellä. Pojilla ylipaino, liikunnallinen kömpelyys ja finnit ovat suurimpia epävarmuuksia ulkonäkönsä suhteen.

Martikainen (2015, s. 36) määrittelee kehonkuvan olevan jokaisen henkilökohtainen käsitys ja ajatus siitä, miltä kukin mielestään näyttää. Sen mitä olemme ja miltä näytämme, muodostaa geeniperimä, johon emme voi vaikuttaa, ympäristömme ja elintapamme lisäksi. Mieltämme kehonkuvaan muokkaa vahvasti ympäristö ja ihmiset, jotka elämässämme vaikuttavat. Siihen miten kehonkuvamme miellämme, vaikuttavat monet yksilölliset ajatteluun ja tunnepuoleen liittyvät tekijät. Vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi perheen sisällä, tai kavereiden kesken kehonkuvaan liittyvät asenteet ja ääneen ilmaistut ajatukset ja niiden herättämät tunteet. Martikaisen mukaan yksilö, joka on herkistynyt ulkonäkönsä liittyviin seikkoihin, saattaa ottaa median viestimän kehonkuvan ihanteen omakseen ja alkaa näin muovata ajatustaan kehonkuvastaan median osoittamalla tavalla.

Nuorisobarometrissa (2012, s. 96–101) käsiteltiin nuorten tyytyväisyyttä ulkonäkönsä. Tutkimuksessa ilmeni suora yhteys parempaan minäkuvaan suhteessa siihen, mitä enemmän lapsi saa kuulla vanhemmiltaan olevansa rakastettu. Myös perheen sisällä vallitsevalla ilmapiirillä oli suuri vaikutus ulkonäkötyytyväisyyteen.

Ojalan (2011, s. 18) mukaan yksi nuoren kehitystehtävä on positiivisen ruumiinkuvan muodostaminen muuttanutta kehoaan kohtaan. Meskasen (2020) mielestä kehonkuvan ollessa myönteinen herättää se pääasiassa positiivisia ajatuksia, mielle yhtymiä ja tunteita. Omalle keholleen haluaa tehdä hyvää ja suhtautuminen omaan kehoon on tällöin mutkatonta. Positiiviseen kehonkuvaan kuitenkin liittyy ajoittaiset negatiiviset tunteet ja ajatukset, jotka voivat riippua esimerkiksi elämässä vallitsevasta stressin määrästä tai omasta kehostaan huolehtimiseen liittyvistä puutteellisista resursseista. Ihmiselämään kuuluu erilaisia vaiheita, mikä edellyttää uutta suhtautumista niin sanotusti uuteen kehonkuvaamme. Vainio (2021) tekstissään ilmaisee asian niin, että ihminen, jolla on myönteinen kehonkuva, on siirtynyt ulkomuotonsa kanssa. Henkilö arvostaa omaa kehoaan ja sen piirteitä, kuuntelee kehonsa tarpeita ja näin ollen haluaa pitää kehostaan hyvää huolta. Myönteistä kehonkuvaa vahvistavien ihmissuhteiden solmiminen on todennäköisempää silloin, kun ihminen suhtautuu kehoonsa myönteisesti ja kehoaan arvostavalla tavalla. Vainion (2021) mukaan myönteisen kehonkuvan omaavakaan henkilö ei välttämättä aina ole täysin tyytyväinen

omaan ulkonäköönsä, mutta asia pystytään kuitenkin hyväksymään niin, ettei se määritä silti ihmisyyttään. Positiivinen kehonkuva on suojatekijä ulkonäkökriisejä, kehon liiallista kurittamista sekä haitallisia ihmissuhteitakin vastaan.

Ojala (2011, s. 19) painottaa kiintymyksen ja hyväksynnän merkitystä tovereiden ja perheen suhteen, sillä ne vahvistavat kehotyytyväisyyden sekä positiivisen ruumiinkuvan kehittymistä. Ojala tuo esiin tutkimuksen (Barker ja Galambos 2003; McVey ym. 2002; Ricciardelli ym. 2000; Stice ja Bearman 2001), jossa ruumiinkuvaa ja kehotyytyväisyyttä tukeviksi tekijöiksi sisällytetään hyvät sosiaaliset suhteet, kyvyn kritisoida vallitsevia kauneusihanteita ja pyrkimyksen rakentaa omantunnonarvonsa muunkin, kuin pelkästään ulkonäkönsä perusteella.

Sanz (2022) kirjoittaa artikkelissaan negatiivisesta kehonkuvasta ja sen muodostumisesta. Negatiivisen kehonkuvan omaavalla henkilöllä on kiusaantunut tai epämiellyttävä olo peiliin katsoessa tai tilanteissa, joissa oma keho on esillä julkisesti esimerkiksi uimarannalla. Negatiivinen kehonkuva ei vastaa todellisuutta ja saa henkilön kokemaan olonsa kiusaantuneeksi ja häpeämään omaa kehoaan. Sanz (2022) tekstissään painottaa, että kehonkuva vaikuttaa hyvin paljon ihmisen itsetuntoon ja siksi henkilöillä, jotka ajattelevat kehostaan positiivisesti, on huomattavasti parempi itsetunto kuin henkilöillä, jotka ajattelevat kehostaan negatiivisesti. Ihminen, jolla on huono itsetunto, keskittyy liikaa kehonsa vikoihin tai kohtiin, joista ei pidä ja siten unohtaa kokonaiskuvan itsestään. Oman kehon puristelu ja punnitus viittaavat myös negatiiviseen kehonkuvaan. Nyky-yhteiskunnassa ihmisen ulkomuoto on koko ajan enemmän arvostelun kohteena, sillä ihmiset muodostavat kuvan itsestään ja toisista ihmisistä ulkomuodon perusteella. Ulkonäköpaineiden seurauksena ahdistus ja masennus lisääntyvät. Myös O'Deanin (2012, s. 141) mukaan kehonkuvaongelmat liittyvätkin nuorten yleiseen huonoon itsekäsitykseen sekä huonoihin fyysisiin ja sosiaalisiin minäkäsityksiin. Ihmiset, joilla on huono kehonkuva, todennäköisesti laihduttavat ja ovat siten alttiita syömishäiriöille.

Ojalan (2011, s. 19) mukaan negatiivisuus ruumiinkuvaa kohtaan voi olla vaihtelevaa. Tunteukset voivat olla lieviä epäviehättävyyden tai rumuuden tuntemuksia, mutta toisinaan ne voivat haitata päivittäistä toimintaa ja edetä ulkonäköä koskeviin pakkomielteisiin asti. Usein negatiivisen ruumiinkuvan omaavat nuoret pitivät ulkonäköä keskeisenä

itsearviointin kriteerinä. Ulkonäköä itsearviointin kriteerinä pitävät nuoret ovat tyytymättömiä ulkonäköönsä tai siihen suhtautuminen on kielteistä. Tällöin voi ilmetä ongelmia oman ruumiinkuvansa hahmottamisessa ja painotavoitteet saattavat olla epärealistisia. Epärealistisen painotavoitteen saavuttamisen suhteen epäonnistuminen lisää kielteistä mielialaa ja kehotyytymättömyyttä. Kehotyytymättömyys voi koskea koko kehoa tai yksittäistä ruumiinosan ominaisuutta.

Ojala (2011, s. 19) nosti esiin Littletonin ja Ollendickin (2003) tekemän yhteenvetoartikkelin, jossa he luettelevat yksilö- ja ympäristötekijöitä, jotka altistavat negatiivisen ruumiinkuvan kehittymiselle. Yksilötekijöitä heidän mukaansa olivat temperamenttiin liittyvä negatiivinen asennoituminen ja impulsiivisuus, huono itsetunto ja puberteetin aikainen alkaminen. Ympäristötekijöitä taas olivat median vaikutuksille altistuminen, vanhempien ja tovereiden asettamat paineet sekä negatiiviset kommentit painon ja ulkonäön suhteen. Merkittävien tekijöiden joukkoon lukeutui myös ongelmalliset suhteet omiin vanhempiin ja perheen sisäinen yhtenäisyyden puute. Ojala mainitsee myös Bellin ja Rusfordin (2008) tutkimuksen, jossa negatiiviseen ruumiinkuvaan vaikuttaa mahdollinen perfektionismi, joka lisää riskiä fyysiseen täydellisyyden tavoitteluun. He toivat myös esiin negatiiviseen ruumiinkuvaan liittyvän turvattomuuden ja arvottomuuden tunteen, joka saa henkilön hakemaan hyväksyntää muilta.

Szalai ym. (2017, s. 1014–1015) tutkimuksessaan tuovat esille isien merkittävän roolin poikien kehonkuvaan liittyen. Tutkimuksessa ilmeni, että pojat, joilla oli kehonkuvaan liittyvää häiriötä ja tyytymättömyyttä, kokivat fyysistä ja psyykkistä eroa isiinsä, tai heidän elämästään puuttui täysin maskuliininen miehen malli. Huonolla isäsuhteella oli suora vaikutus kehonkuvaan liittyvään tyytymättömyyteen ja se voi olla myös mahdollinen laukaiseva tekijä muodostuvalle kehonkuvan häiriölle. Lisäksi isällinen kritiikki vaikutti kielteisesti poikien tyytyväisyyteen kehoaan kohtaan. Tutkimuksessa osoitettiin hyvän isä- poika kiintymyssuhteen positiiviset vaikutukset kehonkuvaan sekä murrosikään liittyvien maskuliinisten muutosten hyväksymiseen. Kinnunen (2014, s. 136–137) avaa teoksessaan äidin merkitystä pojan kasvuun ja kehitykseen. Pojilla, jotka ovat vahvasti liittyneet äitiinsä, on vaara tulla riippuvaisiksi äidistään. Vastuunottaminen omasta elämästä sekä itsenäistyminen voi siten muodostua heille haasteiksi. Pojat, jotka elävät tiiviisti äitinsä kanssa ottavat usein mallia elokuvista ja käyttäytyvät korostuneen maskuliinisesti. Kinnunen painottaa kuitenkin,

että äidin ja pojan lämpimällä suhteella on iso merkitys pojan ihmissuhdetaidoille. Kun poika oppii elämänsä ensimmäisessä naissuhteessa puhumaan, jakamaan ja avaamaan tunteitaan, on taidot hallussa myös myöhemmin seurustelusuhteessa. Kolikon kääntöpuolella on sitten etäinen äiti-poikasuhde. Etäisessä äitisuhteessa eläneet pojat etsivät usein seurustelukumppanikseen pelkkää seksikumppania, koska he eivät käsittä, että naisen kanssa voisi olla muunlaisessakin suhteessa.

Yhteenvetona kehonkuva tarkoittaa henkilökohtaista kokemusta siitä, miltä oma keho tuntuu ja näyttää. Ihmisen kehonkuva kohtaa elämänkaaren aikana monia muutoksia kaiken ikäisenä. Kehonkuva on osa laajempaa minäkuvaa, joka on käsitys siitä, millainen ihminen on fyysisesti, psyykkisesti, emotionaalisesti ja kognitiivisesti. Itsetunto on minäkuvan osa. Itsetunto painottuu omanarvontuntoon näkyen itsensä arvostuksena tai arvostamattomuutena.

2.3 Kehonkuvaa tukevat ja heikentävät asiat

Martikainen (2015, s. 48) mainitsee tutkimuksesta, jonka mukaan ulkonäköpaineet eivät nykypäivänä ole vain naissukupuolta koskettava asia, vaan nuoret 15–24-vuotiaat miehet kokevat ulkonäkönsä aivan yhtä tärkeänä saman ikäisiin naisiin verrattuna. Yksi tästä aiheesta kertova tosiasia onkin se, että mediassa on alkanut ilmenemään paljon myös miesten ulkonäköön, vaatetukseen, tyyliin sekä imagoon liittyvää materiaalia.

Virtanen (2018, s. 241) avaa teoksessaan ystävyysuhteiden tärkeyttä ja merkitystä nuorten elämässä. Aikuisuuden kynnyksellä olevat nuoret rakentavat ystävyysuhteiden kautta ihmissuhdetaitoja. Taitojen rakennuspalikoina toimivat jaettu tuki, välittäminen, vastavuoroisuus ja ymmärretyksi tuleminen. Voidaan kokea, että ystävät puhuvat ikään kuin samaa kieltä, mikä lisää kokemusta siitä, että nuori voi olla oma itsensä. MLL:n (2022) mukaan nuorelle ja lapselle on todella tärkeää tuntea itsensä osaksi jotakin joukkoa, yhteenkuuluvuudentunne merkitsee heille paljon. Samanikäisten nuorten keskuudessa opetellaan vuorovaikutusta ja saadaan siten palautetta omasta toiminnasta. Oma minäkäsitys ja persoonallisuus rakentuu tämän ympärille.

Siinä missä toiset viihtyvät suurissa massoissa, jossa fyysinen läsnäolo ja yhteinen toiminta ovat tärkeässä asemassa, toiset pitävät tärkeinä kahdenkeskeisiä läheisiä kaverisuhteita (MLL, 2021). Intiimi ystävyysuhde tyydyttää läheisyydenkaipua. Läheisen ystävän kanssa omista asioista ja vaikeuksista keskustelu ja niiden pohtiminen auttaa vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Sulautuminen osaksi suurta massaa auttaa taistelussa epävarmuutta ja pienuuden tunnetta vastaan. Kosketuksen ja läheisyyden kaipuu täytetään keskinäisellä leikkimielisellä painiskelulla ja nahistelulla.

Virtanen (2018, s. 256) mainitsee läheisten ystävyysuhdeiden merkityksen siinä, että vahvojen maskuliinisten syvälle juurtuneiden olettamusten ja tavoitteiden sijaan nuorimies voi olla läheisissä ystävyysuhdeissaan enemmän yksilö kuin oman sukupuolensa edustaja. Läheisen ystävän viestimällä hyväksynnällä voi olla perinteisiä maskuliinisuuden vaatimuksia kohtaan pehmentävä vaikutus. Ennen tabuna koettu miehen haavoittuvuuden osoittaminen voidaan kokea turvallisena, sallitumpana ja hyödyllisenä tilanteessa, jossa ollaan luotettavaksi koetun henkilön kanssa, joka välittää ja jakaa myös omia haasteitaan. Tällaiset vuorovaikutussuhteet, kuten läheiset ystävyysuhdeet tarjoavat myös onnistumisen kokemuksen ja tärkeyden tunteen itsestään, kun saa olla myös toista varten tukena.

Virtanen (2018, s. 246) käsittelee teoksessaan myös sitä, kuinka poikien ystävyysuhdeisiin liittyy usein yleistä ”hengaamista” ja tekemistä porukassa. Tekemisen tai yleisen yhdessä olemisen lomassa asioista voidaan jutella ja saada mielipiteitä, jotka itsessään tukee ja antaa uutta näkökulmaa omien ratkaisujen, valintojen ja haasteiden suhteen. Omien henkilökohtaisten haasteiden vertaaminen toisen kokemuksiin ja tapoihin toimia, auttaa omaa elämää koskevien ratkaisujen tekemisessä, antaa rohkeutta ja lisää pärjäämisen tunnetta. Virtasen mukaan haasteiden suhteen yhdessä jutteleminen ja kokemusten jakaminen vahvistaa asioiden käsittelyä tunnetasolla ja kartuttaa näin myös nuoren henkisiä resursseja.

Pettymykset ovat kaverisuhteissa kasvunhaasteita, jotka auttavat kohtaamaan pulmia (MLL, 2021). Kun ongelmat ja pulmat käsitellään sen sijaan, että kaverisuhteita katkaistaisiin, opitaan jotain ihmissuhteiden vastavuoroisuudesta. Ystävyysuhdeissa opitaan ottamaan toinen toistaan huomioon. Omit ihmissuhdetaidot muodostavat otollisen pohjan tulevaisuuden parisuhteille.

Kiusaamisella tarkoitetaan saman henkilön joutumista toistuvasti kiusaamisen kohteeksi (MLL, 2022). Kiusaaminen ei kosketa vain uhria ja kiusaajaa, vaan myös ympärillä olevia ihmisiä esimerkiksi perheitä ja muuta luokkaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (Sotkanet, 2021) tuottaman tilastotiedon mukaan Etelä-Pohjanmaan alueella koulukiusaamista vähintään kerran viikossa kokevien 8.–9.-luokkalaisten poikien määrä oli 6,2 %.

Kumpulaisen (2016) mukaan kiusaaminen määritellään yleisimmin väkivallaksi, joka voi olla sanallista, kuten haukkumista ja nimittelyä tai fyysistä, joka esiintyy lyömisenä ja potkimisena. Lisäksi kiusaaminen voi olla myös sosiaalista, joka näkyy ihmissuhteiden välillä tapahtuvana eristämisenä tai ilkeiden juurujen levittämisenä. Kiusaamiseen liittyvän voiman epätasapaino on kiusatun ja kiusaajan välillä. Kiusaaminen on toistuvaa, ja tavoitteena henkinen tai fyysinen uhrin satuttaminen.

Poliisin (i.a.) sivuilla käsitellään kiusaamista ja häirintää netissä. Yleisimmin nettikiusaaminen tapahtuu haukkumalla jotakuta tai levittämällä tietoja hänen yksityiselämästään. Nettikiusaaminen voi ilmetä myös valheellisen tiedon jakamisella. Sarimaan (2015, s. 38–42) tekemässä pro gradu -tutkielmassa aiheena on yläkoululaisten näkemyksiä kiusaamisesta netissä. Tutkimukseen vastanneista neljä viidesosaa oli itse nähnyt tai kuullut joskus nettikiusaamista. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten vastauksista ilmeni, että nettikiusaamista voi ilmetä missä tahansa palvelussa tai sivustossa. Tutkimus osoitti, että sivustolla nimeltä Ask.fm kiusaamista tapahtuu useimmiten. Ask.fm-sivuston lisäksi nuoret olivat havainneet kiusaamista Facebookissa ja WhatsAppissa. Kiusaaminen ilmenee pääasiassa muiden kuvia ja videoita ilkeästi ja loukkaavasti kommentoimalla. Kommenttien lisäksi kiusaamista tapahtuu myös ei-toivottujen kuvien ja videoiden lataamisella nettiin ja jakamalla niitä toisille. Tutkimuksessa nuoret toivat ilmi anonyymien kiusaamisen, jolloin voi nimettömänä kommentoida tai esittää ilkeitä kysymyksiä toisille.

Vallineva (2018, s. 42) tutki pro gradu -tutkielmassaan nettikiusaamista nuorten narratiiveissa. Hänen tutkimuksensa mukaan sosiaalisessa mediassa, kuten esimerkiksi Instagramissa vihamieliset kommentit kohdistuvat pääasiassa uhrin ulkonäköön. Poikien kirjoitelmissa nousi esiin, että nettikiusaamista ja haukkumista esiintyy somen lisäksi verkkopeleissä. Pojat kommentoivat kiusaamistarkoituksella toistensa kuviin yleisimmin sanoilla

”ruma” tai ”homo”. Verkkopeleissä vihamielinen kommentointi liittyy pelitaitojen väheksymiseen.

Kiusaaminen saa nuoren kokemaan itsensä ulkopuoliseksi mikä herättää ajatuksia siitä, että hän olisi jotenkin vääränlainen, jota kukaan ei halua joukkoonsa (MLL, 2022). Tämän seurauksena myös minäkuva vääristyy. Häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat olla myös vahvasti nuoren ajatuksissa. Kiusaaminen jättää pitkään kestävä jäljet nuoren elämään ja voi aiheuttaa ahdistusta sekä masennusta.

Holubcikovan ym. (2015, s. 6) mukaan laihoilla kehoonsa tyytymättömillä pojilla on riski kärsiä mielenterveys ja käytöshäiriöistä, joka saattaa johtaa aggressiiviseen käytökseen. Tällaiset yksilöt ovat riskissä joutua kiusaamisen kohteeksi, kun taas toisinaan he saattavat olla itse kiusaajan roolissa. Heidän mielestään kouluissa kiusaamisen ehkäisevään toimintaan ja väliintuloihin tulisi sisällyttää myös kehonkuvaan liittyvät asiat. Väliintulon tulisi koskea kaikkia, eikä pelkästään kehonkuvaansa tyytymättömiä nuoria.

Gattarion ym. (2019) tutkimuksessaan painottavat sitä, kuinka kiusaamisen vaikutukset voivat olla todella merkittäviä psykologisen kehityksen sekä hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten esimerkiksi kehonkuvaan. Ikätovereiden rooli on yksi tärkein osa yksilönkehon kuvan muokkautumista omanlaisekseen. Tästä syystä todennäköistä on, että ikätovereiden aiheuttama kiusaaminen voi olla haitallista kehonkuvalle. Tutkimuksesta selviää, että usein lapsilta ja nuorilta kysyttäessä kiusaamisen syytä, syyksi osoittautuu kiusatun ulkonäkö.

Nuorisobarometrin (2014) mukaan nuoret, jotka ovat kokeneet syrjintää, voivat olla hieman muita tyytymättömämpiä ulkonäköönsä. Ulkonäkö on yksi keskeisin syrjinnän syistä. Syrjityksi tuleminen saa aikaan kielteisiä ajatuksia minäkuvaa kohtaan vaikuttaen myös vahvasti itsetuntoon.

Gattarion ym. (2019) tutkimuksesta saatiin selville, että kiusaamisen kohteina oleville tytöille kiusaamisen vaikutukset kehonkuvaan ovat selkeät ja sen seurauksena on mahdollista, että tytöille saattaa kehittyä jonkinlainen syömishäiriö. Tutkimuksesta käy ilmi myös, kuinka kiusaamisen vaikutuksia kehonkuvaan liittyen ei voida suoraan sitouttaa ja rajata sukupuolen mukaan, sillä on todettu, että kiusaamisen vaikutukset voivat olla todella

vahingollisia myös poikien kehonkuvaa kohtaan. Tutkijat toteavat, että poikien kehonkuvaan kohdistuvia vaikutuksia kiusaamisen seurauksena on todennäköisesti aliarvioitu.

Gattarion ym. (2019) tekemän tutkimuksen mukaan, syömishäiriöiden sijaan pojille kiusaamisen seurauksena on todennäköisempää tyytymättömyys omaan lihaksikkuuteen. Pojat saattavat myös kehonkuvaan liittyvien odotusten seurauksena alkaa käyttämään epäterveitä ja haitallisia lihasten kasvatus strategioita, kuten esimerkiksi anabolisia steroideja. Ojala (2011, s. 26) nostaa esille tekstissään Raevuoren (2009) väitöstutkimuksen, jonka mukaan miesten tyytymättömyys lihaksiinsa on vastaava ilmiö, kuin naisten toistuva laihduttaminen. Tutkituista 14–17-vuotiasta suomalaisista nuorista miehistä 30 % oli tyytymättömiä lihaksiinsa. Tutkituista 12 % oli käyttänyt säännöllisesti lihasmassaa kasvattavia anabolisia hormonivalmisteita tai ravintolisiä.

Lewis (2016, s. 54–56) käsittelee teoksessaan poikien ja miesten kehonkuvaa. Hänen mukaansa monia saattaa yllättää se tosiasia, kuinka yleisiä ulkonäköpaineet ovat pojille ja miehille jokaisessa ikäryhmässä. Ulkonäköpaineet koskevat usein kehon kokoa ja muotoa, lihaksikkuutta, sukupuolielimiä, aina kasvojen muodosta ja rakenteesta hiusten paksuuteen asti. Usein poikia huolettää se, ettei ole tarpeeksi lihaksikas ennen kuin murrosikä puhkeaa, sillä ennen murrosikää he ovat usein pieniä kooltaan ja lihaksistoltaan sekä äänenmurroskin voi olla vielä tulematta. Siinä missä naiset, voivat miehetkin olla erityisen tietoisia vartalostaan tai sen eri osista erityisesti kehittyessään nuoresta aikuiseksi. Pienikokoiset pojat saattavat alkaa käymään kuntosalilla lähes pakkomielteisesti, mikä voi olla erittäin haitallista, jos heillä ei ole tarpeeksi ohjausta ja neuvontaa asiasta. Ylipainoinen poika taas saattaa pelätä joutuvansa kiusatuksi painonsa vuoksi, ellei näin ole jo käynyt. Kiusatuksi tulemisen tai sen pelon takia poika saattaa alkaa näännyttämään itseään nälkään ja näin yrittää laihduttaa ja pudottaa painoaan. Tytöistä poiketen pojat usein kärsivät hiljaisuudessa, sillä huolien ilmaiseminen toisille ei ole miehekästä tai kovan tyyppin juttu.

Lewisin (2016, s. 55) mukaan dieetillä oleminen poikien keskuudessa on yhtä yleistä kuin pakkomielle lihaksien kasvattamiselle. Hän tuo ilmi myös tosiasian siitä, miten pojille usein nauretaan, jos heillä on jotain kehonkuvaansa liittyvää epävarmuutta, tai jos he kamppailevat mielenterveysongelmien kanssa, ja tämä näkyy heissä haluttomuutena hakea apua. Lewis painottaa luotettavan aikuisen roolia siinä, kun poikia tulisi tukea heidän

kamppaillessaan sensitiivisen huolen kanssa. Sukupuolielimiin liittyvä epävarmuus voi pahimmillaan eristää poikia osallistumasta koulussa urheiluun, koska he haluavat vältellä vaatteiden vaihtoa tai yleisten vessojen käyttöä. Lewis korostaa, että usein epärealistiset ajatukset ja mielikuvat sukuelimistä ovat pornografian, muiden poikien ja miesten sekä jopa tyttöjen ja naisten puheen aikaan saannosta tästä kehon osasta. Tämä sensitiivinen aihe ja huoli voi saada heidät pidättäytymään muodostamasta intiimejä suhteita.

Mitchison ym. (2017, s. 123) tutkimuksessaan havaitsivat, että painostaan, muodostaan ja tyytymättömyydestään tietoiset pojat saattavat olla alttiimpia itsekritiikille, ahdistukselle ja masennukselle. Kehonkuvaan liittyvä tyytymättömyys voi aiheuttaa ahdistusta ja masennusta, joka heidän mukaansa saattaa altistaa syömishäiriöoireiden ja kehon dysmorfisen häiriön, eli vääristyneen kehonkuvan kehittymiselle. Gattario ym. (2019) tutkimuksessaan osoittavat lapsuudessa kiusattujen omaavan riskin kehonkuvaan liittyvälle häiriölle, tai sairastumisen mahdolliseen syömishäiriöön jo lapsuudessa ja nuoruudessa, jatkuen aina aikuisuuteen asti.

Gattario ym. (2019) tutkimuksessaan toteavat, että 12–13-vuotiaat olisivat otollinen ikäryhmä puuttua kehonkuvaan liittyviin asenteisiin ja vääristyneisiin mielikuviin. Tämän kaltaisella puuttumisella voidaan minimoida kiusaamista ja sen tuomia kehonkuvaan liittyviä haittoja ja vaikutuksia tulevaisuudessa. He tuovat esiin kuitenkin myös sen, että sellaiselle henkilölle, joka on kokenut kehonkuvaan liittyvää kiusaamista paljon nuoremmissa vaiheissa, valistus osuisi kohdalle liian myöhään.

Gattario ym. (2019) tuovat tutkimuksessaan esiin ajatuksen siitä, kuinka esimerkiksi kouluissa toimivia kuraattoreita tulisi valistaa kiusaamisen seurauksena ilmenevän syömishäiriön sekä kehonkuvan häiriön yleisyydestä. Tällä tavoin puheeksi otto sekä varhainen puuttuminen mahdollistuu. THL (2022b) määrittelee kouluterveydenhuollon osana moniammatillista opiskeluhuoltoa, johon kuuluvat niin opettajat, koulupsykologit sekä kuraattorit kouluterveydenhoitajan ja koululääkärin lisäksi.

3 KEHONKUVAN KEHITYKSEN TUKEMINEN TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ

3.1 Terveystarkastukset yläkouluissa

Tervaskanto-Mäentaustan määrittelee (2015, s. 289) kouluterveydenhuollon tavoitteeksi edistää nuorten tervettä kasvua sekä kehitystä. Myös osallistuminen koko kouluyhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kuuluu kouluterveydenhuollon toimintaan.

Valtioneuvoston asetuksen (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011) mukaan kouluiässä terveystarkastus tulee tehdä peruskoulun jokaisella vuosiluokalla. Tervaskanto-Mäentausta (2015, s. 291–292) toteaa, että kasvuiässä muutokset tapahtuvat nopeasti ja siksi säännölliset terveystarkastukset ovat merkittäviä kasvun, puberteettikehityksen ja ryhdin seuraamiseksi. Laajemmat tarkastukset, joissa on mukana lääkäri, oppilas ja hänen vanhempansa sekä terveydenhoitaja, tehdään ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Terveystarkastusten tarkoitus on selvittää oppilaan ikävaiheen ja yksilöllisen tarpeen mukaan hänen kasvuaan, kehitystään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Selvitysmenetelmiä ovat haastattelu, kliiniset tutkimukset sekä tarvittaessa muut menetelmät. Arvio oppilaan terveydentilasta ja mahdollisten jatkotutkimusten, tuen ja hoidon tarpeesta on tehtävä yhdessä huoltajien kanssa, oppilaan ikävaihe huomioon ottaen. Nuoren kanssa jutellaan terveyden merkityksestä, hyvän olon tunteista ja niiden tavoittelusta.

Hietanen-Peltola ja Jahnukainen (2021) NEUKO-tietokannan artikkelissa avaavat, mitä 7. luokan kouluterveydenhoitajan toteuttamassa terveystarkastuksessa tapahtuu. Terveystarkastuksissa seurataan nuoren psyykkistä ja fyysistä kasvua ja kehitystä sekä pyritään edistämään terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi tarkastuksissa voidaan havaita erilaisia hyvinvoinnin riskejä, huolta herättäviä asioita ja mahdollisia tuen tarpeita. Seitsemännen luokan terveystarkastuksessa jutellaan oppilaan kanssa hänen hyvinvoinnistaan ja terveystottumuksistaan ottaen huomioon jokaiset kehitysympäristöt eli koti, koulu ja vapaa-ajan ympäristöt. Tämän vuosiluokan terveystarkastuksissa keskustelunaiheita ovat muun muassa murrosikä, seksuaalisuus ja seksuaaliterveys, ruokailutottumukset, liikuntatottumukset,

vaivat ja oireet huomioiden erityisesti mieliala ja psyykkinen hyvinvointi. Lisäksi keskustellaan huolenaiheista kotona, koulussa ja vapaa-ajalla tai muista mieltä painavista asioista. Keskustelun lisäksi tehdään erilaisia tutkimuksia, esimerkiksi pituuden ja painon mittausta, ryhdin tutkiminen, puberteettikehityksen havainnointi ja tarvittaessa keskustelu yksilöllisestä kehityksestä.

Hietanen-Peltola ja Saarinen (2021) artikkelissaan tuovat ilmi, mihin asioihin kahdeksannen luokan laajassa terveystarkastuksessa paneudutaan. Nuoren kanssa keskustellaan muun muassa ammatinvalinnasta, ajoterveydestä esimerkiksi ajokorttiin liittyvistä asioista, päihteistä, seksuaaliterveydestä, seksuaalisesta häirinnästä, ruutuajasta, unesta, liikunnasta sekä kaveri- ja perhesuhteista. Terveystarkastuksessa mitataan myös paino ja pituus, tutkitaan kivekset ja arvioidaan yksilöllinen puberteettiaste.

Hietanen-Peltolan ja Jahnukaisen (2022) mukaan yhdeksännen luokan määräaikaistarkastuksen keskeisiin keskustelunaiheisiin kuuluvat muun muassa kaverisuhteet, murrosikä, seksuaalisuus, ruokailu- ja liikuntatottumukset, mieliala ja psyykkinen hyvinvointi sekä mieltä askarruttavat asiat. Samoin kuin seitsemännen ja kahdeksannen luokan tarkastuksissa, myös yhdeksännen luokan tarkastuksessa mitataan pituus ja paino sekä havainnoidaan puberteettikehitystä.

3.2 Kouluterveydenhoitajan työnkuva

Terveysdenhoitaja määrittellään hoitotyön sekä erityisesti kansanterveystyön ja perusterveydenhuollon asiantuntijana, jonka keskeisiin työtehtäviin kuuluu myös ennaltaehkäisevä työ (Terveysdenhoitajaliitto, i.a.). Työssä korostuu vahvasti terveyden edistämisen näkökulma, rohkeus itsenäisten päätöksien tekoon sekä aktiivinen työote.

Honkanen ja Mellin (2015, s. 86–89) avaavat teoksessaan terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluvia terveyden edistämisen työmenetelmiä, joiden osaaminen terveydenhoitajan työssä on erityisen tärkeää. Näitä menetelmiä ovat toiminnan ja työmuotojen yhdistäminen, jonka perusteella nähdään selkeästi se, miten terveydenhoitaja konkreettisesti toimii

asiakasohjaustilanteissa terveyttä edistäen. Edellä mainittuja menetelmiä ja toimintamalleja ovat dialogisuus, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote sekä moniammatillinen yhteistyö. Dialogisuus toteutuu käytännössä siten, että molemmat osapuolet, niin terveydenhoitaja, kuten tässä tapauksessa oppilas ovat keskustelussa molemmat vaikuttavia osapuolia. Vuorovaikutuksessa korostuu tasavertaisuus ja keskusteluyhteys. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote soveltuu terveydenhoitajan työhön erinomaisesti, sillä terveydenhoitaja kohtaa työssään ihmisiä arkipäiväisten pulmien kanssa, jotka ovat usein ratkaistavissa ihmisen omia voimavaroja hyödyntäen. Ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa korostuu asiakkaan oma vastuu sekä vastavuoroisuus. Tervaskanto-Mäentaustan (2015, s. 293–294) mukaan kouluterveydenhuollon yksi tärkeimmistä tehtävistä on välittää tietoa oppilaan terveydentilasta opettajille ja oppilashuollolle koulunkäynnin järjestymiseksi. Tätä tiedonkulkua kutsutaan moniammatilliseksi yhteistyöksi. Moniammatilliseen yhteistyöhön liittyvä tiedonkulku tulee olla tiedossa myös oppilaalla ja hänen vanhemmillaan.

Honkasen ja Mellinin (2015, s. 87) mukaan terveyden edistämisen työmenetelmien käyttöalueita terveydenhoitajan työssä ovat muun muassa terveyskäyttäytymisen muutoksen tukeminen sekä vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen. Lisäksi terveyden edistämisen käyttöalueita ovat yhteisön ja ryhmien terveyden edistäminen, varhainen puuttuminen ja puheeksi otto sekä teknologian hyödyntäminen. He korostavat kuitenkin sitä, että mitkään menetelmät eivät yksinään takaa onnistunutta ja asiakasta tukevaa vuorovaikutusta, ellei asiakas koe tulevansa huomioiduksi ja kuulluksi parhaana asiantuntijana oman elämänsä suhteen.

Tervaskanto-Mäentausta ja Haarala (2015, s. 15) kirjoittavat teoksessaan, että terveydenhoitaja tukee ja ohjaa perheitä arkisissakin asioissa esimerkiksi puhtaudessa, ravitsemuksessa, levossa ja liikunnassa. Lisäksi tukea tarvitaan myös esimerkiksi lasten kasvatuksessa, rajojen asettamisessa sekä ristiriitojen ratkaisussa. Terveydenhoitajan asiantuntijuuteen kuuluu vahvasti rohkeus puuttua terveysriskeihin, ottaa vastuuta sekä jakaa sitä. Myös oman ammattitaidon, työn ja työmenetelmien kehittäminen kuuluu terveydenhoitajan ammattiin ja asiantuntijuuteen.

Työtä terveydenhoitaja tekee ihmisten arjen lähellä, neuvoloissa, kouluissa, kodeissa, vastaanotoilla ja työpaikoilla (Terveydenhoitajaliitto, i.a.). Työ perustuu kokemustietoon,

tutkittuun tietoon, käytännön hoitotyön osaamiseen, uusimman tutkitun tiedon hyödyntämiseen, rohkeuteen eläytyä sekä tarvittaessa myös puuttua ammatillisesti asiakkaisen elämäntilanteisiin eri elämänvaiheissa. Terveystarkastajan työtä ja toimintaa ohjaavat terveydenhoitajatyön eettiset suositukset, arvot sekä voimassa oleva sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö.

Kouluterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu muun muassa oppilaiden kasvun ja kehityksen seuranta, määräaikaisten terveystarkastusten järjestäminen ja toteuttaminen sekä laajojen terveystarkastusten toteuttaminen ja suunnittelu yhdessä lääkärin kanssa (THL, 2022a). Työnkuvaan sisältyy myös seulontatutkimuksista ja rokotuksista huolehtiminen, terveysterveystarkastusneuvonta, avoin vastaanottotoiminta sekä ongelmien selvittely yhdessä oppilaiden ja perheen kanssa. Kouluterveydenhoitajan työhön liittyy myös psykososiaalisen tuen tarjoaminen oppilaille ja perheille sekä oppilaan ohjaaminen lääkärille tai muille asiantuntijoille tarvittaessa. Hietanen-Peltola ja Jahnukainen (2021) artikkelissaan avaavat selkeästi, mihin oppilas ohjataan, jos terveydenhoitajalla on herännyt hänestä huoli. Tarvittaessa jatkotoimia voivat olla koululääkärin konsultaatio tai vastaanotto, yhteistapaaminen oppilaan ja vanhempien kanssa, ohjaus ravitsemus- tai fysioterapiaan tai ohjaus sosiaalipalveluihin esimerkiksi perhetyön piiriin.

Autio (2019, s. 47–48) kertoo teoksessaan avoimista vastaanotoista, jotka tarjoavat oppilaille mahdollisuuden mennä juttelemaan kouluterveydenhoitajalle ilman ajanvarausta. Vastaanotolle voidaan mennä yksin tai kaverin kanssa. Tieto avoimesta vastaanotosta ilman ajanvarausta laskee nuorten kynnystä hakeutua juttelemaan ammattilaiselle. Onnistuneen kohtaamisen luomiseksi on Aution mielestä tärkeää tarjota oppilaalle mahdollisuus huoliensa kertomiseen ja auttaa oppilasta apukysymyksillä jäsentämään omaa huolenaihettaan. Autio lisää myös hyvään kohtaamiseen liittyväksi tunteen työntekijän kiireettömyydestä, työntekijän poistulo työpöydän takaa ja tapaamisen järjestämisen äänieristetyssä ja häiriöttömässä tilassa. Kouluterveydenhuollolla onkin merkittävä mahdollisuus osoittaa toimintatavoillaan, että välittäminen ja huolenpidon ketju jatkuu lapsuudesta läpi nuoruuden ja siitä edelleen kohti aikuisuutta.

Mäkelä (2019, s. 27) mainitsee teoksessaan kuuntelemisen ja vastuunkantamisen taidosta opiskeluhuollossa. Opiskeluhuollon palveluiden kuuluu olla oppilaille helposti saatavilla,

jotta lapsi tai nuori löytäisivät helposti turvallisen aikuisen, jolle puhua mieltä askarruttavista asioista. Lasten hyvinvointi, terveyden edistäminen ja vaaliminen on osa terveydenhoitajan, psykologin, kuraattorin ja lääkärin ammattitaitoa. Jokaista ammattilaista sitoo vaitiolovelvollisuus, joka lisää oppilaan luottamusta auttajaan.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) pykälässä 13 käsitellään erityisen tuen tarpeen tunnistamista ja tuen järjestämistä. Asetuksessa on määritelty terveystarkastukset ja terveysneuvonta järjestettäväksi niin, että alle kouluikäisen lapsen, oppilaan, opiskelijan sekä perheen erityisen tuen tarve tunnistettaisiin mahdollisimman aikaisin ja tarpeellinen tuki järjestettäisiin viiveettä. Mikäli pienessä lapsessa, oppilaassa, opiskelijassa, perheessä tai ympäristössä on olemassa tekijöitä, jotka mahdollisesti vaarantavat tervettä kasvua ja kehitystä, on erityisen tuen tarve selvitettävä viiveettä.

Valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) kerrotaan erityisen tuen tarpeen arviointiin ja toteuttamiseen on mahdollista järjestää lisäkäyntejä sekä kotikäyntejä. Tämän lisäksi on tehtävä hyvinvointi- ja terveystuunnitelma yhdessä tukea tarvitsevan kanssa hänen ikävaiheensa huomioiden. Hyvinvointi- ja terveystuunnitelmaa laadittaessa tukea tarvitsevan lisäksi perhe voi myös osallistua suunnitteluun. Hyvinvointi- ja terveystuunnitelman toteutumista tulee seurata ja arvioida. Tuen tarpeen arvioimiseksi ja sen järjestämiseksi on tarvittaessa tehtävä moniammatillista yhteistyötä esimerkiksi päihdohoidon, lastensuojelun, oppilas- ja opiskelijahuollon sekä mahdollisesti erikoissairaanhoidon kesken.

3.3 Nuoren tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä

THL:n (2022a) mukaan terveydenhoitajan yksi keskeinen työtehtävä on tarjota psykososiaalista tukea oppilaille sekä perheille. Käytännön terveystuunnittelu (2018) määrittelee sosiaalisen tuen toisen henkilön tarjoamana apuna jollekin, joka kamppailee jonkin ongelman tai haasteen kanssa. Tuen tarkoitus on ratkaista kyseinen ongelma tai ainakin lieventää

siihen liittyvää stressiä. Tuki voidaan jakaa kolmeen lajiin. Emotionaalinen tuki on toisen lohduttamista, jolla pyritään siihen, että toinen tuntee olonsa rakastetuksi, ymmärretyksi sekä välitetyksi. Käytännön tuki taas on konkreettisia tekoja toisen auttamiseksi. Tiedollinen tuki voi olla esimerkiksi vinkkien tarjoamista ongelman tai haasteen selvittämiseen. Ikonen (2014, s. 24–27) mainitsee pro gradussaan Kumpusalon (1991), jonka mukaan sosiaalinen tuki sisältää emotionaalisen, informatiivisen, materiaalisen tuen ja arvioinnin sekä myös toiminnallisen ja henkisen tuen. Sosiaalisen tuen verkostoihin kuuluu muun muassa perhe, ystävät, sukulaiset sekä viranomaisten tarjoama tuki. Sosiaalista tukea voi antaa suoraa henkilöltä toiselle tai epäsuorasti esimerkiksi jonkin järjestelmän kautta.

Mikkosen ja Saarisen (2018, s. 26) mukaan vertaistuki on omaehtoista toimintaa eli vertaiset toimivat sekä omaksi, että muiden hyväksi. Koski (2010, s. 187–188) mainitsee artikkelissaan Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetin, joka on 12–18-vuotiaille nuorille tarkoitettu vertaistuen palvelu. Nettisivujen tavoite on tarjota tietoa, tukea ja apua murrosikäisille kasvuun ja nuoruuden haasteisiin liittyen. Tarkoituksena on tukea nuorten sosiaalista kasvua, myönteisen itsetunnon kehittymistä sekä yhteiskunnallista osallistumista. Nuorten netissä on erilaisia aihealueita, joista on koottu tietosivuja nuorille. Näitä aihealueita ovat muun muassa seurustelu, päihteet, mielenterveys ja kiusaaminen. Nuortennetissä käyttäjät voivat keskustella mieltä askarruttavista aiheista toistensa kanssa. MLL:n kouluttamat verkkotukioppilaat ovat vapaaehtoisia nuoria, jotka vastaavat osaan nuorten kirjoittamista huolista. Tällä tavalla nuoret auttavat ja kannustavat toinen toistaan ja tukevat lisäksi toistensa hyvinvointia.

Sinkkonen (2010, s. 134–135) tuo teoksessaan ilmi terveydenhoitajan ammattiosaamisen ja tuen merkityksen nuoren seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen suuntautumiseen. Koulun opiskeluterveydenhuollon työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus, joten he ovat tärkeä matalan kynnyksen tukiverkosto esimerkiksi nuoren seksuaalisuuteen liittyvissä mieltä askarruttavissa asioissa. Kouluterveydenhuollon henkilöiden kuten terveydenhoitajien tulisi osata suhtautua ja vastata nuoren hätään ja kysymyksiin asiallisesti sekä osata rauhoittaa nuorta muun muassa murrosikään kuuluvissa seksuaalisuuden heräämisen, minäkuvan ja identiteetin muuttumisen kynnyksellä. Terveydenhoitaja on ammattilaisena velvollinen myös ohjaamaan nuorta esimerkiksi psykologin palvelun piiriin tarpeen vaatiessa.

Erkko ja Hannukkala (2013, s. 61) tiivistävät teoksessaan hyvin nuoren kohtaamisen ja tukemisen merkityksen. Kiireettömyys, avoimuus ja rehellisyys sekä nuoren vilpitön hyväksyminen luo keskusteluille ja huolien jakamiselle uusia mahdollisuuksia. Tällöin nuori pystyy puhumaan myös vaikeista asioista, kuten esimerkiksi kehonsa muutoksista tai seksuaalisuudesta. Tällaiset kohtaamiset luovat nuorelle tunteen siitä, että hän on ainutlaatuinen ja arvokas, koska aikuisella on aikaa juuri häntä varten sekä kiinnostusta nuoren asioihin. Hovin ja Salon sekä Raivion (2017, s. 37) mukaan murrosikä- eli puberteettiaikataulun selvittäminen, seuraaminen ja keskustelu murrosiän muutoksista nuoren kanssa voi auttaa nuoria suhtautumaan heidän kehossa tapahtuviin muutoksiin paremmin.

Mustajoki (2015, s. 269) korostaa nuoren kanssa asioiden puheeksi ottoon liittyvien keskusteluiden kesken vallitsevan myönteisen ja kannustavan ilmapiirin tärkeyttä. Esimerkiksi nuoren ollessa ylipainoinen, tulee siihen etenkin ammattilaisen suhtautua hyvin ymmärtäväisesti ja neutraalisti. Vaikka asia on tärkeä ottaa puheeksi, on sillä suuri merkitys, miten asia ilmaistaan. Mustajoen mielestä lihavuuden suhteen terveellisiin ruokailu- ja liikuntatottumuksiin voidaan ohjata ilman, että sanoja ylipaino tai lihavuus mainitaan lainkaan. Näinpä esimerkiksi nuoren painoon liittyvissä keskusteluissa tulee välttää luokittelevia sanoja ja lihavaksi nimittämistä.

Horttana ym. (2017) artikkelissaan avaavat kouluterveydenhoitajan olevan tärkeässä roolissa nuorten syömishäiriöiden tunnistamisessa. Artikkelin koostuu syömishäiriön sairastaneiden nuorten kokemuksiin perustuviin vastauksiin opinnäytetyöstä ”Nuorten kokemuksia syömishäiriön puheeksi ottamisesta ja saamastaan tuesta kouluterveydenhoitajan vastaanotolla”. Artikkelissa korostuu myös puheeksi ottamisen tavan tärkeys. Nuorten vastauksista ilmeni se, että terveydenhoitajan käyttäytymisellä on suuri vaikutus siihen, onko hänen kanssaan helppo keskustella. Terveydenhoitajan ystävällisyys, pitkäaikainen hoitosuhde sekä nuoren kokemus terveydenhoitajan halusta auttaa häntä, vaikuttavat helppoon keskusteluun. Tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla nuorista oli pääasiassa positiivisia kokemuksia saamastaan tuesta ja avusta, jota terveydenhoitaja oli antanut.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen ja miten kouluterveydenhoitaja voi sitä tukea. Tavoitteena on oppia hakemaan tutkittua tietoa ja käyttää sitä apuna tulevaisuuden ammatissa sekä ammattitaidon ajantasaisuuden ylläpitämisessä. Tavoitteena edistää yläkouluikäisten poikien avun ja tuensaantia kouluterveydenhoitajalta kehonkuvan kehitykseen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisena yläkouluikäiset pojat kokevat kehonkuvansa?
2. Mitkä tekijät ovat yhteydessä kehonkuvaan poikien mielestä?
3. Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut poikia kehonkuvan kehittämisessä?
4. Millaista tukea yläkouluikäiset pojat toivoisivat kouluterveydenhoitajalta saavansa?

Tutkimuksen ikäryhmä on rajattu yläkouluikäisiin 13–16-vuotiaisiin poikiin.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Kvalitatiivinen tutkimusote on yksi vaihtoehto tutkimusongelman ratkaisemisessa (Kananen, 2017, s. 184). Laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin kuuluu haastattelu sekä havainnointi, kysely ja dokumenteista koottu tieto (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 83–85). Kyseisiä menetelmiä voidaan käyttää joko rinnan, vaihtoehtoisesti tai eri tavoin yhdisteltynä tutkimusresssien ja tutkittavan ongelman mukaan. Kun halutaan tietää mitä tutkimuksen kohteena oleva ihminen ajattelee tai miksi toimii kuten toimii, on järkevintä kysyä asiaa häneltä suoraan.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä ei sovi tutkimusmenetelmäksi, jos halutaan kuvata tilastollisia yleistyksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 83–85). Laadullisessa tutkimuksessa tilastollisten yleistysten sijaan tavoitteena on pyrkiä kuvaamaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa mielekäs teoreettinen tulkinta ilmiölle, jota tutkitaan. Laadullinen tutkimus on validi myös silloin, kun halutaan tutkia ihmisten sosiaalista todellisuutta ikään kuin sisältä käsin, tutkimukseen tai kehittämiseen kohteena olevien ihmisten näkökulmasta tai saada heidät tietoiseksi ei-ilmeisistä asioista (Vilkka, 2021).

Kohderyhmäksi valikoitui neljä yläkouluikäistä poikaa. Kohderyhmästä halukkaiden haastateltavien löytäminen osoittautui hankalaksi aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Tutkimukseen osallistuneet pojat saatiin hankittua sosiaalisen median välityksellä. Tutkittavat henkilöt valittiin tarkoituksen mukaisesti ja harkitusti. Kohderyhmälle ominainen kehitysvaihe loi omat haasteensa siihen, ettei aineiston kaltaisista aiheista ollut helppo puhua. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 98) korostavat, että laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että otosjoukko, josta tietoa kerätään, tietää tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon.

5.2 Aineiston keruu

Kanasen (2014, s. 53–55) mukaan opinnäytetyössä teoriaosa sisältää tutkimusongelmien kannalta tärkeää tietoa aiheesta, jotka on havaittu aikaisempien tutkimusten avulla. Teoriatiedossa tulee ilmetä vain oleellisin tieto. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää samankaltaisuuksien löytyminen teorian ja tutkimustulosten välillä. Näin ollen kerätyn tiedon ja jo olemassa olevan tutkimustiedon välillä tulisi olla yhteys ja niiden tulisi olla vuorovaikutuksessa keskenään. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kerättiin tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimustyön edetessä tutkimuksen tavoitteet, tarkoitukset sekä menetelmät tarkentuivat. Aiheesta oli vähän aiempaa tutkimustietoa, mikä osaltaan aiheutti hankaluuksia tiedonhaussa. Edellä mainitun vuoksi tutkimusaiheen nimellä ei löytynyt suoraan tietoa aiheesta, vaan sitä haettiin eri käsitteitä ja näkökulmia käyttäen. Tiedonhaun apuna käytettiin erinäisiä tietokantoja, kuten SeAMK Finna, Tiedejatutkimus, CINAHL ja Medic. Suomenkielisten tutkimusten lisäksi työssä käytettiin myös englanninkielistä aineistoa. Haku-sanoja olivat muun muassa yläkouluikäinen poika, nuori poika, kehontuntemus, minäkuva, itsetunto, kehonkuva, kouluterveydenhuolto sekä young boy, body positivity sekä body esteem. Lähteet rajautuivat vuosiin 2012–2023 sekä harkinnanvaraisesti vanhempiin aineistoihin. Tutkimuksissa ilmaistiin usein huoli siitä, kuinka pojat ovat saattaneet olla kohderyhmänä väliinputoajia aihetta tutkittaessa. Tutkimuksia aiheesta löytyi runsaasti tyttöjen näkökulmasta.

Vilkan mukaan (2021a, s. 102) haastattelukysymysten muotoilussa auttaa kohderyhmän tuntemus. Toisaalta kohderyhmän hyvä tuntemus saattaa peilautua kysymyksiin, johon on sisäänkirjoitettu tutkijan ennakkokäsitys asiasta. Vastaaja voi tunnistaa tämän ja vastata siksi tutkijan toivomalla tavalla eikä omien kokemuksiensa mukaan. Tästä syystä saatu tutkimusaineisto ei välttämättä vastaakaan riittävän kattavasti tutkimusongelmaan, tutkimuskysymyksiin tai vastaa tutkimuksen tavoitteita.

Vilka (2021a, s. 103–104) korostaa, että tutkimushaastatteluissa tulisi aina välttää kysymyksiä, joihin haastateltavan on mahdollista vastata kyllä tai ei. Tulee siis välttää kysymyksiä, jotka alkaisivat sanoilla ”oletko”, ”onko” tai ”teetkö”. Mikäli tavoitteena on saada laajoja tutkittavan kokemuksia ja käsityksiä kartoitettavista kysymyksistä, tulee kysymysten alkaa sanoilla esimerkiksi ”mitä”, ”millainen” tai ”miksi”. Vastaajaa voi myös pyytää kertomaan tai kuvailemaan ajatuksiaan. Kuvauksen jälkeen voi vastaajaa pyytää kertomaan jonkinlainen

käytännön esimerkki asiasta. Perussääntö on, että yhdessä haastattelukysymyksessä kysyttäisiin vain yhtä asiasisältöä. Kysymyksissä käytettyjen sanojen tulee olla yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettävissä. Teemahaastattelussa hyvä keino varmistaa kysymysten yksiselitteisyys ja ymmärrettävyys on tehdä koehaastattelu.

Teemahaastattelua varten tulee laatia teemahaastattelurunko, johon kirjataan keskusteltavat aiheet (Kananen, 2014, s. 78–79). Aiheiden tulisi kattaa tutkittava ilmiö. Teemahaastattelurunko liitetään omaan opinnäytetyöhön liitteeksi, jotta työn lukija ja arvioija näkevät, miten kirjoittaja on hahmottanut tutkimuskohteensa. Haastattelun aikana tutkija tekee mahdollisimman yleisluonteisia, avoimia kysymyksiä, joiden tuloksena olisi tarkoitus, että haastateltava kertoisi omaa tarinaansa aihealueesta eli siitä, miten hän näkee, kokee ja jäsentelee aihetta. Avointen kysymysten tarkoitus on, että tutkija avartaisi omaa ymmärrystään tutkittavan maailmasta kyseisestä aiheesta. Avoimet kysymykset tuottavat enemmän ja laajempaa tietoa sekä ymmärrystä kuin suljetut kysymykset. Vilkan (2021) mukaan haastattelukysymykset muodostuvat tutkittavan asiaongelman aihepiirin kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta, joihin perehdytään jo muun muassa tutkimusongelmaa määriteltäessä. Teoriatiedon avulla luotiin haastattelulomake (liite 1), jota käytettiin haastatteluaineiston keräämiseen. Haastattelukysymyksistä tehtiin avoimia kysymyksiä, joita täydennettiin tarvittaessa lisäkysymyksin.

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 85) mukaan haastattelu määritellään henkilökohtaiseksi haastatteluksi, jossa haastattelija esittää kysymyksiä suullisesti. Haastattelun etuna pidetään joustavuutta, koska haastattelijalla on mahdollisuus kysymysten toistamiseen, selvittää ilmausten sanamuotoja, oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Haastattelusta joustavan tekee myös se, että kysymykset on mahdollista esittää siinä järjestyksessä, kuin tutkija katsoo aiheelliseksi. Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman runsaasti tietoa halutusta asiasta. Kananen (2014, s. 86) toteaa, että teemahaastattelu aineistona vahvistaa tutkittavaa ilmiötä.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 88) korostavat, että ennalta valitut teemat ja tarkentavat kysymykset määrittävät haastattelun etenemisen vaiheet. Haastattelu toteutetaan joko paikan päällä tai etänä. Haastattelut äänitetään ja litteroidaan eli kirjoitetaan auki sana sanalta. Lopuksi vastauksia vertaillaan toisiinsa ja poimitaan asiat, jotka korostuvat

haastatteluvastauksissa. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 104) mainitsevat, että tutkimuksen yhteenvetoa helpottaa merkityksettömien asioiden rajaaminen pois luokitteluvaiheessa ennen lopullista yhteenvetoa. Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2023 verkon välityksellä Teams-sovellusta käyttäen yksilöhaastatteluina, jossa haastattelu tallentui videokeskusteluna. Haastattelut etenivät ennalta luodun haastattelurungon pohjalta sovitun työnjaon mukaan. Tarvittaessa esitettiin lisäkysymyksiä molempien haastattelijoiden toteuttamana. Haastattelukysymykset olivat identtisiä jokaisen haastateltavan kohdalla.

5.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää useissa laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103). Sisällönanalyysia voidaan pitää yksittäisenä metodina että myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää monenlaisiin analyysikokonaisuuksiin. Voidaan lisäksi todeta, että useimmat eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin. Mikäli sisällönanalyysilla tarkoitetaan kuultujen, nähtyjen tai kirjoitettujen sisältöjen analyysia, voidaan sitä pitää väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysilla on tarkoitus järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että aineiston sisältämää informaatiota kadotetaan (mts. 122).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122–123). Aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin, eli ryhmittelyyn ja aineiston abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. Aineiston pelkistäminen tarkoittaa käytännössä sitä, että aineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennaiset asiat. Tämä voi tarkoittaa joko datan tiivistämistä tai pilkkomista pienempiin osiin. Pelkistämisessä analysoitava aineisto voi olla auki kirjoitettu haastattelu, havainnointi tai muu aineisto esimerkiksi asiakirja tai dokumentti. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysina. Aineistoa saatiin haastatteluista hyvin ja yhden haastattelun kesto oli noin tunnin mittainen. Videokeskusteluiden pohjalta haastattelut litteroitiin, eli kirjoitettiin sanatarkasti auki tietokoneelle. Tämän jälkeen litteroitujen haastatteluiden pohjalta toteutettiin tutkimuksen tulosten analysointi (liite 2).

Aineiston ryhmittelyssä aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti sekä etsitään aineistosta samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124). Tämän jälkeen samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet tulee ryhmitellä ja yhdistää eri luokiksi, jotka muodostavat alaluokat. Luokittelun tarkoituksena on tiivistää aineistoa siten, että yksittäiset tekijät sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. Viimeisenä kohtana sisällönanalyysissä on aineiston käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125–127). Siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidun tiedon perusteella. Käsitteellistämistä jatketaan yhdistelemällä luokituksia, niin kauan kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Koko analyysin ajan tulee seurata tarkasti, että aineistossa säilyy polku alkuperäisdataan. Käsitteellistämistä voidaan myös kuvata prosessina, jossa tutkija rakentaa kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. Haastattelujen jälkeen tulokset koottiin yhteen ja pelkistettiin, minkä jälkeen muodostettiin alaluokkia ja yläluokkia. Sisällönanalyysin viimeinen vaihe oli kirjoittaa tulokset sanalliseen muotoon tutkimuskysymyksittäin. Saatuja tuloksia verrattiin aikaisempiin opinnäytetyön teoriaosassa käsiteltyihin tutkimuksiin, minkä jälkeen syntyivät johtopäätökset.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tutkimusta varten haastateltiin neljää yläkouluikäistä poikaa. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat iältään 13–16-vuotiaita. Haastateltavia lähti mukaan tutkimukseen jokaiselta yläkoulun vuosiluokalta. Oppilaat tutkimukseen saatiin ympäri Suomen erikokoisilta paikkakunnilta.

6.1 Yläkouluikäisten poikien kokemukset kehonkuvastaan

Keho muutoksessa. Kehonkuvan ollessa muutoksessa murrosiän aikaan, herätti se pojissa positiivisia sekä negatiivisia tunteita ja ajatuksia. Toisille muutos oli odotettua, kun taas toiset saattoivat jännittää muuttumista lapsen olemuksesta kohti aikuisuuden ulkomuotoa. Suurimpana muutostoiveena fyysisen kehityksen näkökulmasta nousi esiin pituuskasvu. Niin sanotun kasvupyrähdyksen tullessa uusi pitkä keho oli usein positiivisesti odotettu asia. Pituuskasvun ollessa vähäistä yläkouluikässä, tai jos pituuskasvu ilmeni myöhemmin kuin ikätovereilla, koettiin se negatiiviseksi asiaksi. Edellä mainitut asiat saattoivat aiheuttaa muun muassa kiusaamista ja epävarmuutta. Fyysisistä muutoksista puhutuimmiksi osoittautuivat poikien keskuudessa myös viiksien kasvu sekä äänen madaltuminen. Äänen murroksessa oleminen sai osakseen lähinnä positiivista palautetta, tai leikkimielistä kommentointia. Murrosikässä on tyypillistä, että jossain kohtaa pituuskasvua edeltävästi saattaa paino olla jonkin aikaa epäsuhdassa pituuteen nähden. Tämä ilmeni myös haastatteluissa epävarmuutena omasta painosta. Nuoriin kohdistui aika ajoin kommentointia eri tahoilta painoa koskien ja tämä aiheutti hämmennystä ja epävarmuutta. Osalle haastateltavista kommentointi oli saanut aikaan painonpudotukseen tähtäävää toimintaa. Toistuvana asiana poikien keskuudessa esiintyi kuitenkin se tosiasia, että murrosiän alkamiseen ja fyysisen kehonkuvan kehitykseen ei voi itse vaikuttaa. Jokainen vastaajista totesi kuitenkin olevansa tyytyväinen itseensä sellaisena, kuin on tällä hetkellä.

On semmosia odotuksen tunteita, että mitä murrosikä tuo tullessaan. (H2)

No ainaki just pituuskasvu ja äänen madaltuminen. (H1)

No ei oikeastaan, että ei kaikille murrosikä tule samaan aikaan, että se on sitten oman niinku kehon asia, että koska se murrosikä tulee joillakin se voi tulla vasta armeijassa. (H2)

No joskus ehkä voi olla niinku silleen, että voidaan kiusata esimerkiksi jos ei ole vielä esim. pituuskasvu alkanut tai jotain, että niinku on esimerkiksi lyhyempi tai pienempi kokoisempi tai jotain tällaista niin. (H4)

Mieliala muutoksessa. Haastatteluissa yhteneväisenä asiana ilmeni psyykkisen kehityksen tuomat muutokset ja haasteet. Pojat toivat useasti esiin mielialaan liittyvän vaihtelun. Mieliala saattoi vaihdella erinäisistä syistä, joita olivat muun muassa väsymyksestä johtuva kätttyisyys sekä itseään toisiin vertailusta aiheutuva alakulo. Haastatteluissa ilmeni poikien tarve tulla ymmärretyksi murrosiän tuomien muutostensa keskellä. Kehonkuvan muuttuminen vaikuttaa myös psyykkisellä tasolla, jolloin vanhempien ymmärrys tätä muutosten aikaa kohtaan auttaa myös poikia sopeutumaan muuttuvaan kehonkuvaansa. Haastateltavat toivat esiin ratkaisuehdotuksena sen, kuinka vanhempien muistot omasta murrosiästään voisivat helpottaa ymmärtämään murrosikäistä lastaan.

On se vaikuttanut sillai, että tunteet saattaa välillä pompata nollasta sataan. Esimerkiksi viha, tai ei viha, vaan suuttuminen ja tuollainen. Saattaa mennä iloisesta yhtäkkiä sellaiseksi, että kaikki ärsyttää. Aika paljon vaihtelua. (H1)

No ehkä sillä lailla, että murrosiässä voi niinku mielialat vaihdella nopeasti. että välillä voi olla vähän huonolla tuulella ja sitte pitää vaan ymmärtää sitä nuorta. (H2)

Jos muilla on jotain murrosiän muutoksia jo tullut ja itellä ei, että jos on kasvanu vaikka pituutta, niin sit voi olla kateellinen. Ehkä se, että kiukustuu helpommin. (H4)

Vaikka olis hyvin nukkunu yönki niin voi olla väsyny ja kätttynen. (H2)

Kai niiden vanhempien omat kokemukset murrosiästä vois auttaa murrosikäistä lasta jotenkin. (H2)

Minäkäsityksen muodostuminen. Haastattelussa pojilta kysyttiin, miten hyvä minäkuva ja itsetunto rakentuvat. Haastateltavilla oli eri näkemyksiä siitä, millainen on hyvä itsetunto tai miten se rakentuu. Osan mielestä hyvän itsetunnon tulisi olla sisäsyntyistä, kun taas

osa rakentaa mielikuvaansa itsetunnostaan sen perusteella, kuinka esimerkiksi muut viihtyvät hänen seurassaan tai millaiseksi häntä kuvaillaan.

Sun pitäis ite miettiä, että sä näytät hyvältä ja näin. (H3)

Sellainen, että pystyy niin kun olla oma itsensä, ilman että tarvii esittää mitään tai ketään. (H1)

Esimerkiksi mua on sanottu hyväksi joissakin asioissa. (H4)

Jos tekee jonkun asian ja saa siitä positiivista palautetta. (H2)

Haastateltavat kokivat itsensä riittäviksi sekä omaavansa hyvän itsetunnon. Hyvien käytöstopojen ajateltiin olevan myös osa hyvää itsetuntoa. Osa muodosti minäkäsitystään pääasiassa oman mielipiteensä perusteella jättäen toisten mielipiteet vähempään arvoon. Haastatteluissa ilmeni myös se, kuinka itsetunto ja se miten itsensä kokee ei välttämättä aina pysy samanlaisena. Elämän varrella minäkäsitys voi muuttua sisäisten tai ulkoisten tekijöiden vuoksi. Hyvä itsetunto näkyy esimerkiksi rohkeutena mennä puhumaan väkijoukon eteen sekä positiivisena ajatuksena itsestään.

Mun mielestä mulla on aika hyvä itsetunto, ettei mun tarvi koittaa miellyttää ketään. Pystyn olla oma itseni niinku kenen kanssa tahansa. (H1)

Mä oon ystävällinen ja mun kanssa on helppo olla, tai niin mä ainakin luulen. (H1)

Mä pystyn itseni hyväksymään aikalaila minkälaisena tahansa. Koen olevani nytkin riittävä. Tottakai aina haluaa parantaa itseänsä, mutta ei mulla ole sellaista pakoittavaa tarvetta, että mun pitää olla nyt jotakin muuta, vaan että mä pystyn niinkun olemaan tällee kun oon nytten. (H1)

Oon juontanu muutaman kerran noita juhlia koulussakin, niin se on semmoinen, että siitä saa itsevarman olon. Mä pystyn tähän, etten mä varmaan olis täällä puhumassa, jos mä en olisi hyvä tässä. (H2)

Ystävien ja vanhempien tuen merkitys. Nuoren itsenäistyessä oman tilan tarve kasvaa ja näin ollen nuori saattaa esimerkiksi viihtyä suuren osan ajastaan kavereiden parissa.

Nuorelle ja lapselle on todella tärkeää tuntee itsensä osaksi jotakin joukkoa ja näin ollen yhteenkuuluvuudentunteella on suuri merkitys. Samanikäisten kanssa opetellaan vuorovai-
kutustaitoja saaden palautetta omasta toiminnastaan. Oma minäkäsitys ja persoonallisuus
rakentuu tämän ympärille. Oman tilan tarpeesta huolimatta vanhempien tuen ja turvan
merkitys ei katoa. Vanhemmista irrottautuessaan nuori saattaa kuitenkin olla ristiriidassa ja
tahtoo palauttaa suhteen vanhempiinsa ennalleen.

Kyllä mä tykkään perheen kanssa olla, mutta tottakai ehkä kavereiden kanssa
enemmän kun perheen. Niinku molempien kanssa kuitenkin. (H1)

Välillä on ihan kiva olla vaan kotona, vaikka äitin ja isän kans jotain tehdä,
esimerkiksi käydä koirien kans lenkillä. Mutta välillä se on ihan kiva kun viikon-
loppu alkaa, niin mennä kavereiden kanssa ajelemaan, tai vastaavaa. (H2)

No perhe ja kaverit ainakin. Sitten on ollut joitakin harrastuksia, mistä on tullut
semmosta jaksamista. (H1)

6.2 Poikien kehonkuvaan yhteydessä olevat tekijät

Perheen sisäiset vaikutukset. Perheen merkitys vaikuttavana tekijänä kehonkuvaan
korostui useassa kohdassa läpi haastattelun. Haastateltavat toivat esiin vanhempien sekä
sisarusten vaikutukset kehonkuvan muodostumiseen, jossa isän rooli oli usein mainittuna.
Sanomiset ja perheen sisäiset asenteet koettiin positiivisena sekä negatiivisena.
Vanhempien tuki näkyi osallistumisena nuorten ehdottamaan tekemiseen. Näin vanhem-
mat myös yrittivät kannustaa lastaan.

No äiti on joskus voinu sanoa, et rupeeppa vähä liikkumaan, tai jotain sellasta,
mut ei muuta. (H2)

No iskä ainaki sen verran, että alotettiin sen kanssa karkkilakko, niin tippui paino
aika hyvin. (H4)

Pää tukija on varmaan äiti ja isä. Välillä esim. ovat lähteneet lenkille mukaan.
(H2)

Perheen ulkopuolelta tulevat vaikutteet. Haastateltavat tuovat esille kavereiden vaikutukset kehonkuvaan positiivisessa sekä negatiivisessa mielessä ulkopuolelta tulevina tekijöinä. Kavereilta saatu sanallinen tuki ja kannustus vaikuttaa pitkälle nuoren elämässä, kuten myös negatiiviset asiat. Pojat kertoivat saaneensa kommenttia ulkonäkönsä lisäksi lähestulkoon kaikesta, mikä poikkesi massaidentiteetistä. Pojat kertoivat, että joskus nuoret saattavat saada nimittelyä osakseen ja alkaa itsekin elämään sitä todeksi vaikka se ei olisi totta.

No koulussa on ainakin sanottu, että tuota niin mulla on tota niin kuuluva ääni ja hyvä ääni niin se on ainakin sillälailailla rohkaissut enemmän olemaan lukemassa kaikkia ja juontamassa niin. (H2)

Välillä voi joku koulussa sanoa, että oon sosiaalinen ja huumorintajuinen, että vaikuttaa se mitä muut sanoo, mut myös se mitä ite ajattelen. (H2)

No pätkäksi ja palosammuttimen kokoiseksi ja kaikkea tällaista niinku, kun en mä ole, mä oon aika lyhyt niin. (H4)

Jos jossain paikassa sanotaan vaikka läskiks, niin sä et varmaan haluais enään pyöriä siellä. Vois käydä niin, että et enään söis mitään ja se menis jo vähän vaarallisen puolelle. (H4)

Kaikesta mistä vaan keksitää, mikä on jotenki erilaista, ku jossain muussa, niin sitte siitä tulee kommenttia. (H1)

Sosiaalisen median vaikutukset. Sosiaalisen median vaikutukset tulivat haastatteluissa esille sen tuomien haittojen näkökulmasta. Haastateltavat kertoivat sosiaalisen median luovan ulkonäköpaineita. Osa haastateltavista oli alkanut muokata kehoaan lihaksikkuiden toivossa, saatuaan kimmokkeen asialle somen välityksellä. Lihaksikkouden tavoitteeluun liittyi lisäravinteiden käyttöä sekä kuntosalilla käymistä, jonka toivottiin vaikuttavan lihaskasvua nopeuttavasti. Sosiaalinen media kerrottiin myös aiheuttavan epäröintiä sen suhteen, onko tarpeeksi hyvän näköinen sellaisena, kuin on. Toisinaan myös jokin sosiaalisessa mediassa näyttäytyvä henkilö on vaikuttanut ajatuksiin siitä, miltä tulisi näyttää ja näin luonut nuorelle tarpeen samaistua.

Vaikuttaa se, mitä sosiaalisesta mediasta tulee, mutta en mä ole mennyt oikein ikinä sen mukaan mitä muut sanoo tai näyttää. (H1)

No esimerkiksi, jos näkee jonkun hienon näköisen ihmisen, niin haluaa olla just sellainen. (H4)

Somesta tulee sata varmasti. Joku julkisuuden henkilö näyttää paremmalta, kun muut, niin sit ajatellaan, että munki pitäis näyttää toltta. (H1)

Salilla mä oon alkanu käymään ja lisäravinteena oon alkanu käyttämään kreatiinia. Somen vaikutuksesta halusin saada isommat lihakset. (H1)

Joukkoon kuuluvuuden tarve. Joukkoon kuulumiseen liittyi usein erilaisia vaatimuksia, jotka olivat sisäsyntyisiä sekä ulkopuolelta tulevia. Erottumisen pelossa nuorilla on tarve kuulua joukkoon ja samaistua ikätovereihinsa. Samaistumisen kokemiseen saattoi liittyä vaatimuksia materiaalin omistamisesta aina päihteiden käyttöön saakka. Päihteillä kiristämisestä esimerkkinä haastattelussa nousi nuuskan käyttö. Nuuskaamiseen kannustettiin kaveriporukassa, sillä verukkeella, että poika pääsisi mukaan porukkaan alkaessaan nuuskaamaan. Samaistumisen tarve näkyi myös vaatetuksessa. Joukkoon kuuluminen oli helpompaa, jos vaatteet olivat samoja kuin luokkatovereilla. Mikäli samaistuminen luokkakavereiden kanssa ei aina ollut mahdollista, saattoi sen vuoksi joutua kiusatuksi. Pojat mainitsivat, että vaikka kommenttia usein sai osakseen siitä, ettei ollut samanlaisia vaatteita, tai muita asioita kuten luokkakavereillaan, ei siitäkään aina saanut haukkuja. Kommentointi ja haukkuminen saattoi vaikuttaa haukuttavaan siten, että tämä toimi muiden sanomisten mukaan. Osalla haastateltavista ei ollut tarvetta kuulua joukkoon, eivätkä sen vuoksi alkanut muokkaamaan itseään, vaikka saattoivat joskus saada kommenttia osakseen.

Mulla ei ole ollut henkilökohtaisesti mitään tarvetta kuulua mihinkään. Mutta tosi paljon on samanlaisia vaatteita ja kenkiä esimerkiksi. Aika lailla kaikessa pitää olla niinku muut, että olis jotenki siisti. (H1)

Todennäköistä, että kuulee jotakin, jos sulla ei oo sitä mitä muilla, mutta ei se tarkoita sitä, et olis silti pakko olla. Ei niistä aina saa kuulla haukkuja. (H1)

Kai se on, että samanlaiset vaatteet ja nuuskan käyttö. Jos kaveriporukassa käytetään nuuskaa ja sä et käytä, niin et välttämättä pääse porukkaan. (H2)

Päihteiden käyttö, että jos et säkin tee, niin tulee sanomista. Jos jollain on vaikka iphone, niin saat kulla siitä, jos sulla ei oo, tai jos ei oo vaikka tiettyä mopoa. (H2)

6.3 Kouluterveydenhoitajan tarjoama tuki poikien kehonkuvan kehittyessä

Terveysneuvonta ja yksilöllinen tuki. Poikia haastateltaessa kouluterveydenhoitajan tarjoamasta tuesta ensimmäisinä esiin nousi erilaiset sairaanhoitotoimenpiteet sekä ennaltaehkäisy menetelmät terveydentilaa koskien. Kouluterveydenhoitajalle menttiin hakemaan muun muassa lähetettä lääkärille, särkylääkettä kipuun, keskustelemaan murrosiästä tai vain katsomaan omaa terveydentilaansa. Haastatteluissa tuotiin esiin myös kouluterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluva rokotusosaaminen. Pojat kokivat, että terveydenhoitajan puoleen voi kääntyä monenlaisten itseä askarruttavien asioiden vuoksi, joihin ei koettu saavan apua esimerkiksi opettajalta tai muulta oppilashuoltoon kuuluvalta henkilöltä.

Jos tarvii lähetettä lääkäriin, tai jos on jotenkin fyysisesti jotakin. (H1)

Kai se on just, jos on joku paikka kipeänä, tai haluaa siihen särkylääkettä. Tai sit murrosikään liittyvistä asioista. (H2)

Jos on vaikka sattunut jotakin, tai on muita kysymyksiä, joihin opettajat ei osaa vastata. (H3)

Kertoo rokotteista, kun 7lk laitettu HPV, niin terkkari on kertonut, että käsi voi olla kipeä. (H2)

Murrosikä ja kouluterveydenhoitajan tuki. Osalla pojista käynnit kouluterveydenhoitajan vastaanotolla olivat vain kouluterveystarkastusten puitteissa. Monet pojat jakoivat kokemuksen siitä, että kouluterveydenhoitajan luona on puhuttu murrosiän muutoksista, sen alkamisesta sekä siitä, ovatko pojat tietoisia murrosiän alkamisen merkeistä. Haastattelussa pojat nostivat esiin kouluterveyskyselyyn liittyviä asioita, kuten kysymyksen mielialasta.

En oo siellä oikeen koskaan käynny, muuta kuin pakollisilla käynneillä. Niin ei mitenkään. (H1)

Se on kysyny, että ootko huomannu jotakin murrosiän muutoksia itsessäsi. (H4)

Terkkari on kertonut, että murrosikä alkaa kaikilla silloin kun alkaa, että siihen ei voi vaikuttaa mitenkään. (H4)

7lk tehtiin kysely, missä oli muutamat sivut kysymyksiä mielialoihin ja nukkumiseen liittyen. 8lk tarkastuksessa niitä kysymyksiä käytettiin, mihin oltiin vastattu. (H1)

Kiusaamisen ehkäisy ja oppilaan voimavarojen tukeminen. Haastattelussa pojat toivat esiin kouluterveydenhoitajan tuen kiusaamiseen liittyvissä asioissa. Kouluterveydenhoitaja on osaltaan kartoittanut koulussa ilmenevää kiusaamista kysyen tästä tarkastusten ja käyntien yhteydessä sekä kehottanut kertomaan jollekin oppilashuoltoon kuuluvalla henkilölle kiusaamistilanteen sattuessa. Kouluterveydenhoitaja on rohkaissut poikia olemaan oma itsensä sekä hankkimaan ystäviä, joilla on aito halu olla heidän kanssaan. Pojat kertoivat myös kouluterveydenhoitajan kysyneen perhesuhteisiin liittyvistä asioista ja sillä tavoin kartoittanut osaltaan perheen sisäistä hyvinvointitilannetta. Pojat mainitsivat haastattelussa kouluterveydenhoitajan antaneen tietoa erilaisista nuorille tarkoitetuista sosiaalisen median kanavista, joissa voi kysyä itseään askarruttavista asioista anonyymisti.

Se on vaan puhunut, et jos kiusataan, niin pitää tulla kertomaan. (H2)

Kannattaa olla sellaisten kaveri, jotka haluaa oikeesti olla sun kavereita (H4)

Kysytty, että onko kotona joku, jonka kanssa voi jutella ja onko kotona kaikki hyvin. Jutteletko äidin ja isän kanssa asioista? (H2)

On se kertonut, että on kaikkia Nuorten nettejä ja mitä kaikkea, missä voi kysellä nimettömästi. (H2)

6.4 Yläkouluikäisten poikien toivoma tuki kouluterveydenhoitajalta

Murrosikään liittyvä tiedonanto. Pojat toivovat kouluterveydenhoitajilta lisää tietoa murrosiästä. Tiedon halu liittyi erityisesti pituuskasvuun sekä painonnousuun murrosiän aikana. Poikien mielestä lisää tietoa tulisi saada siitä, kuinka murrosikä ei ala kaikilla samaan aikaan. Se helpottaisi poikia sopeutumaan murrosiän aikana kehon muutoksiin.

Varmaan siitä, että murrosikä ei aina tule silloin, kun sen ajattelee tulevan. Ettei se aina tule tietyn ikäisenä (H2)

Vaikka siitä, et vaikka painoa tulis lisää, ei siitä kannata ottaa stressiä, et pitäis olla jossakin tietyissä mitoissa. (H2)

Pituuskasvuun liittyvissä asioissa. (H3)

Mies kouluterveydenhoitajana. Haastatteluissa pojat nostivat esille ajatuksen siitä, kuinka voisi olla helpompaa mennä keskustelemaan asioistaan sellaiselle kouluterveydenhoitajalle, joka olisi samaa sukupuolta. Pojat kokivat, että samaa sukupuolta oleva kouluterveydenhoitaja olisi helpommin lähestyttävä, sillä tämä olisi mahdollisesti kokenut samanlaisia asioita ja ymmärtäisi paremmin näin ollen poikia esimerkiksi murrosiän muutoksissa. Pojat kokivat avun hakemisen helpommaksi sellaiselta ihmiseltä, johon voisivat samaistua.

Se ainakin helpottaisi jos olisi mies terveydenhoitaja. Sille olisi helpompi puhua jos on kokenut samoja asioita. Ehkä juuri kehon muutoksiin liittyen. (H1)

Se varmaan ihan riippuu, että onko se kouluterveydenhoitaja mies vai nainen. Jos se on mies, niin murrosikäinen poika kokee, että se on kokenut joskus samat asiat itse. Miehellä olisi helpompi puhua, kuin jollekkin naispuoliselle. (H2)

Sen kanssa vois puhua, jos joku asia mietityttää ja se vois kertoa kokemuksiaan. Tai sitte yleisesti juttua siitä aiheesta. (H1)

Kouluterveydenhoitajan asiantuntijuus ja vuoropuhelutaidot. Kouluterveydenhoitajalta toivotaan asiantuntijuutta, hyviä keskustelutaitoja sekä tunnetaitoja. Pojat kokivat luotettavaksi sellaisen kouluterveydenhoitajan, jolta saa ymmärrystä, empatiaa ja jolta vuoropuhelutaidot luonnistuvat. Terveydenhoitajan kanssa asioiden puheeksi otolta toivottiin asioiden esittämistä suoraan, niin sanotusti asioista puhumista "niiden oikeilla nimillä". Suoraan puhumisen lisäksi pojat toivovat myös hienovaraisuutta esimerkiksi ulkonäköasioista puhuttaessa.

Semmoinen joka etenee asioissa hyvään tahtiin ja semmoinen joka kuuntelee, eikä puhu päälle. (H4)

Varmaan semmonen, että se tietää hommansa mitä tekee ja että on ymmärtäväinen ja empaattinen. (H2)

Se vois kysyä esimerkiksi suoraa, ettei mitenkään vaikeasti, että ootko omasta mielestä jotakin tms. (H1)

Ei saa kritisoida ulkonäköä. (H2)S

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Etiikka

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset lasketaan uskottaviksi vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2012, s. 6). Hyvä tieteellinen käytäntö rakentuu seuraavien asioiden pohjalta. Tieteellisessä tutkimuksessa tutkijat noudattavat tunnustamiaan toimintatapoja eli yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tutkijat soveltavat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista sekä eettistä menetelmää tiedonhankinnassa, tutkimus- ja arviointimenetelmässä ja julkaisevat tutkimuksensa tulokset avoimesti. Tutkijoiden on otettava huomioon muiden tutkijoiden jo tekemät työt ja saavutukset asiaan kuuluvalla tavalla, kunnioittaen ja arvostaen heidän työpanostaan julkaistessaan heidän tuloksiaan. Myös yksityiskohtaisesti ja tieteellisen vaatimusten edellyttämällä tavalla suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tutkimus on osa hyvää tieteellistä tutkimusta. On myös tärkeää ilmoittaa tutkimuksen rahoituslähteet sekä tutkimuksen suorittamisen kannalta merkitykselliset muut sidonnaisuudet tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan ne myös tuloksia julkaistaessa. Hyvä tieteellinen käytäntö tutkimusta tehdessä näkyi muun muassa asianmukaisena lähde- ja tekstiviittausten käyttönä.

Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksilla tarkoitetaan menettelytapaa, joka on epäeettistä sekä epärehellistä (TENK, 2012, s. 8). Kyseinen toiminta vahingoittaa tieteellistä tutkimusta ja pahimmassa tapauksessa mitätöi sen tulokset. Vilppejä ovat sepittäminen, havaintojen vääristely, plagiointi sekä anastaminen. Sepittämisellä tarkoitetaan itse keksittyjen havaintojen esittämistä oikeina. Plagiointi määritellään luvattomana lainauksena, eli esitetään jonkun muun julkituomaa artikkelia tai tekstiä omana. Anastaminen tarkoittaa jonkun toisen henkilön idean tai havaintojen esittämistä omissa nimissä. Havaintojen vääristely on alkuperäisten havaintojen muokkaamista tai esiintuomista niin, että tulos vääristyy. Opinnäytetyötä tehtäessä tutkimuksia hyödynnettiin hyvän tieteellisen käytännön mukaan esittämällä tutkimustuloksia omin sanoin samalla tuoden ilmi tutkimuksen alkuperäiset tekijät.

Opinnäytetyön eettisyys turvataan hankkimalla lakisääteiset luvat tutkimuksen tekemiseksi (Arene, 2020). Noudatetaan asianmukaista tutkimus ja aineistonkeruu menetelmää sekä huolehditaan aineiston säilyttämisestä ja tuhoamisesta säädösten edellyttämällä tavalla. Tutkimuksen aikana kaikki tietoturva edellyttävä materiaali säilytettiin sekä tuhottiin asianmukaisesti. Aineistoon pääsy oli mahdollista vain tutkimusta tehneille. Näin eettisyys ja yksityisyydensuoja turvattiin.

Vilkan (2021, s. 80) mukaan tärkeimmät kaksi tutkimuseettistä normia ovat ihmisen yksityisyyden suojaaminen sekä tietoon perustuva suostumus. Nämä normit löytyvät alun perin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeista (TENK, 2019, s. 8). Tutkittavaa kohdetta tulee aina informoida ennen aineiston kokoamista, sillä salaa kerätty aineisto on ihmisen yksityisyyden loukkaamista. Tällä tavoin osallistuja voi valita, osallistuuko hän vai ei. Vilkan (2021, s. 81) mukaan lupaukset yksityisyyden suojasta ja sen turvaamisen keinoista on kerrottava heti ensimmäisessä kontaktissa haastateltavalle. Samalla kerrotaan, mitä tunnistettavia tietoja kerätään, mihin tarkoitukseen niitä käytetään ja kuka kerättyjä tietoja käsittelee. Tavoitteena kerätä henkilötietoja mahdollisimman vähän. Haastatteluaineiston keräämistä edeltävästi haastateltaville lähetettiin saatekirje (liite 3), jossa kerrottiin, mitä tässä tutkimuksessa tutkitaan sekä haastattelukysymykset (liite 1).

Alaikäisiä lapsia tutkittaessa on lapsilla oikeus saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, mutta alle 15-vuotiaan osallistumisesta tutkimukseen päättää ensisijaisesti vanhemmat (TENK, 2019, s. 9). Lapset voivat osallistua tutkimukseen ilman vanhempien erillistä lupaa täytettyään 15 vuotta. Alaikäisten tutkimisen eettisiin periaatteisiin kuuluu luvan saaminen vanhemmilta sekä suostumus myös lapselta. Tiedon antaminen tutkimuksesta tapahtuu lapselle ymmärrettävällä tavalla. Jos tutkimukseen osallistuminen ei ole alaikäisen tutkittavan etujen tai tahdon mukaista, tulee tutkimus keskeyttää. Haastateltaville lähetettiin suostumuslupalomake (liite 3) tutkimuksen toteuttamisen eettisyys turvaten.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen kivijalka on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen (TENK, 2019, s. 8). Luottamuksen säilyttämiseksi, tulee tutkimuksiin osallistuvien tiedonantajien ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioittaa. Sama tutkimustilanne tai -aihe voi herättää eri ihmisissä erilaisia reaktioita, ja siksi onkin tärkeää, että tutkija perehtyy ennakoon tutkittavaan yhteisöön. Näin vältetään aiheuttamasta tarpeetonta harmia

tutkittaville. Tutkimuksen tekijät perehtyivät aiheeseen edeltävästi ennen haastatteluiden tekemistä ja näin olivat tietoisia aiheen sensitiivisyydestä. Haastattelukysymykset luotiin aiheen sensitiivisyys huomioiden. Tällä tavoin pyrittiin välttämään haastateltavien loukkamista tai asettamista tukalaan tilanteeseen. Eettisyys otettiin tutkimuksessa huomioon myös haastateltavien ohjaamisena kouluterveydenhoitajan tuen piiriin, jos haastattelun aikana tai sen jälkeen heräsi aihetta tuen tarpeelle. Haastattelut tapahtuivat anonymisti, eikä näin ollen haastateltavien henkilötietoja ole missään vaiheessa tarvittu.

7.2 Luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 163–164) mukaan tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida sen perusteella, selviääkö tutkimuksesta kohde ja tarkoitus, mitä ja miksi ollaan tutkimassa. Tutkijan sitoutuminen ilmenee tutkimuksessa kiinnostuksena aiheeseen sekä ennakko-olettamuksina aiheen alussa sekä lopussa mahdollisina olettamusten muutoksina. Luotettavuutta tukee myös aineistonkeruumenetelmä ja tekniikka, tiedonantajien valintaperuste, yhteydenottomenetelmä sekä tiedonantajien lukumäärä. Aineistonkeruun luotettavuudessa on iso merkitys sillä, millainen suhde tutkijalla ja tiedonantajalla on tutkimuksen aikana. Opinnäytetyön luotettavuus riippuu myös tutkimuksen kestosta, aineiston analysointimenetelmästä ja raportoinnista. Tutkimukseen otettiin tarvittava määrä haastateltavia, joista aineisto kerättiin valitun tutkimusmenetelmän mukaan. Tutkimus toteutettiin suunnitellun aikataulun mukaan, mikä tukee tutkimuksen luotettavuutta.

Kanasen (2017, s. 175) mukaan tieteellisen työn luotettavuutta tarkistetaan käyttämällä luotettavuus käsitteitä, jotka ovat mittareita tutkimustulosten hyvyyden arvioinnissa. Näitä mittareita ovat reliabiliteetti, joka tarkoittaa tulosten pysyvyyttä ja validiteetti, joka kertoo, tutkitaanko oikeita asioita. Hän määrittelee pysyvyyden siten, että tutkimus tulisi olla uusitavissa samoin tuloksin. Uusintamittausten avulla vahvistetaan tutkimustulokset. Luotettavuustarkastelu jää laadullisessa tutkimuksessa tutkijan arvioinnin ja näytön varaan, sillä luotettavuus ei ole samalla tavalla tarkasti laskettavissa ja arvioitavissa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Opinnäytetyön prosessin vaiheet kuvattiin sekä valinnat perusteltiin niin, että tutkimus pystytään toteuttamaan tarvittaessa uudelleen.

Kananen (2017, s. 178) korostaa riittävän dokumentaation olevan luotettavuustarkastelun perusta. Dokumentaatio mahdollistaa ratkaisujen arvioinnin ja jäljittämisen. Lisäksi alkuperäinen tutkimusaineisto pitää säilyttää, jotta aineiston aitous ja tulosten luotettavuus voidaan todentaa. Omia tutkimustuloksia voidaan vahvistaa aikaisemmin tehdyillä tutkimuksilla, mikäli niissä on päädytty samoihin tuloksiin. Tulosten toistuminen tarkoittaa saturatiota eli kylläntymispistettä. Työn teoriaosa muodostaa koosteen aiemmasta aiheeseen liittyvästä tutkimustiedosta ja teoriasta. Alkuperäinen tutkimusaineisto on löydettävissä opinnäytetyössä lähdeluettelosta, jonka avulla turvattiin tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusta vahvisti teoriassa tuotujen tulosten ilmeneminen myös tutkimustuloksissa.

Vilka (2021b, s. 84) korostaa, että kriittinen lähteiden käyttö tukee tiedonhaun luotettavuutta. Lähteen julkaisuajankohdan selvittäminen kertoo, onko julkaisun sisältö ajankohtainen. Lisäksi sillä on väliä, kuka tai keitä ovat lähteen kirjoittajat, mikä on heidän asemansa alalla sekä millainen maine heillä on tieteen- ja ammattialan tiedon tuottajina. Professori, tohtorintutkinto, yliopisto, johtava tutkija tai tutkimuskeskus tekstin tuottajana kertovat jo siitä, että teksti on tasokasta ja laadukasta. Sisällöltään laadukkaissa artikkeleissa sekä kirjoittajissa on myös merkintä vertaisarvioinnista. Kriittinen lähteiden käyttö opinnäytetyössä näkyi käytettäessä pääasiassa kirjallisuutta ja tutkimusartikkeleita. Lisäksi lähteinä käytettiin ammattilehtien artikkeleita sekä viranomaistietoa.

Haastattelun luotettavuutta lisää haastattelun nauhoitus sekä haastatteluaineiston keräämiseen käytettävän haastattelurungon pilotointi. Vilkan (2019, s. 76) mukaan haastattelukysymykset altistettaessa jonkun toisen katseelle ja pohdittavaksi usein terävöittävät niitä. Kyselylomakkeiden testaamiseen perinteisesti käytettyä kognitiivista haastattelua on mahdollista soveltaa testattaessa myös haastattelukysymyksiä. Vaikkei se olekaan varsinainen kokoamismenetelmä tutkimusaineiston keruussa, sen avulla voidaan tarkastella haastattelukysymysten selkeyttä sekä yksiselitteisyyttä. Haastattelut nauhoitettiin luotettavuuden lisäämiseksi.

Güntherin ym. (i.a.) mukaan sisällönanalyysin luotettavuus muodostuu seuraavien asioiden kuvaamisesta opinnäytetyössä. Kerrotaan, miten analyysi tehdään ja perustellaan tehdyt valinnat. Tällä tavoin lukija pystyy seuraamaan käytettyä analyysimenetelmää ja arvioimaan menetelmän perusteltavuuden, uskottavuuden sekä luotettavuuden. Riittävä

perehtyminen analysoitavaan aineistoon lisää tutkimuksen analysoinnin luotettavuutta. Tästä hyvä esimerkki on ääninauhoitteen litterointi eli auki kirjoittaminen luettavaan tekstimuotoon. Sisällönanalyysissä pyrittiin turvaamaan analyysin luotettavuus litteroimalla nauhoitetut haastattelut, ja pelkistämään tulokset. Tämän jälkeen nauhoitettu haastatteluaineisto tuhottiin.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Johtopäätökset

Pojat kokevat kehonkuvansa positiivisena. Kehonkuva on henkilökohtainen kokemus siitä, miltä oma keho näyttää ja tuntuu (Lehtovirta & Peltonen, 2012). Perheen ja tovereiden hyväksyntä vaikuttaa positiivisesti kehonkuvan ja kehotytyväisyyden kehittymiseen (Ojala, 2011, s. 19). Tutkimuksesta selvisi, että yläkouluikäiset pojat kokevat kehonkuvansa pääasiassa positiivisena. Pojat kokivat itsensä riittäviksi sellaisena kuin ovat. Kehonkuvan kerrottiin olevan muuttuva asia, johon vaikuttaa monenlaiset tekijät. Murrosiän tuomien muutosten kerrottiin vaikuttavan kehonkuvaan, jolloin uuteen minään sopeutuminen kestää toisilla pidempään kuin toisilla. Kehonkuva muodostui pääasiassa siitä, mitä pojat itse ajattelivat kehoistaan, mutta toisten mielipiteillä oli myös vaikutusta niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Oppilashuollon velvollisuus on tukea oppilaan hyvinvointia sekä terveellistä kasvua ja kehitystä. Osana oppilashuoltoa terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu keskusteluavun tarjoaminen sekä oppilaan tukeminen tätä askarruttavissa ja huolettavissa asioissa (Autio, 2019).

Kehonkuvan muuttuessa kokemus itsestä vaihtelee aiheuttaen erinäisiä tunteita.

Haastatteluun osallistuvien poikien vastauksista selvisi, että murrosiän muutokset herättävät pojissa niin negatiivisia kuin positiivisiakin tunteita. Tunteet liittyivät toiveisiin muutoksista tai jo muuttuneeseen kehonkuvaan. Myös Erkko ja Hannukkala (2013, s. 51–52) käsittelevät tutkimuksessaan aihetta nuoren yksilöllinen kasvu ja kehitys. Heidän mukaansa joillakuilla nuorilla kehon muutokset saattavat herättää ylpeyttä, kun taas toisilla muuttunut keho voi herättää ahdistusta, hämmennystä tai jopa pelkoa. Tuloksista selvisi, että yläkouluikäiset pojat kokevat kehonkuvansa olevan muutoksessa ja tiedostavat muutosten tahdin olevan yksilöllinen. Kouluterveydenhoitaja ja muu oppilashuoltoon kuuluva henkilökunta voi osaltaan tukea nuorta kehonkuvan muutoksessa keskustelemalla sekä antamalla ajankohtaista ja tutkittua tietoa murrosiän muutoksiin liittyvissä asioissa. Tiedon lisääminen osaltaan vaikuttaa kiusaamista ehkäisevästi ja helpottaa nuoria sopeutumaan muuttuvaan kehonkuvaansa. Murrosiän muutoksiin liittyvä tietoisuus mahdollistaa jokaiselle nuorelle otolliset olosuhteet yksilöllisiin murrosiän kehitysvaiheisiin.

Murrosiän muutokset vaikuttavat poikien mielialaan. Aalberg (2016a) toteaa puberteetin alun järkyttävän vallitsevaa fyysistä ja psyykkistä tasapainoa. Nurmiraanan ym. (2009, s. 77) mukaan on tyypillistä, että nuoren mieliala vaihtelee sekä tunteiden hallintaa harjoitellaan, minkä kautta nuori asettaa myös omia rajojaan. Sisäisiä ristiriitoja sekä ahdistusta ratkoessaan ja käsitellessään aikuisen tuki on nuorelle tärkeää. Haastatteluissa nuoret toivat esiin mielialan vaihtelun sekä tarpeen tulla ymmärretyksi. Omien vanhempien tuki auttaa poikia sopeutumaan murrosiän tuomiin muutoksiin. Kouluterveydenhoitaja voi terveystarkastuksien yhteydessä antaa nuorelle sekä vanhemmille tietoa murrosiästä. Tällä tavoin voidaan lisätä nuoren ja vanhempienkin tietämystä murrosikään kuuluvasta mielialanvaihtelusta, ja näin yhdessä vanhempien kanssa tukea nuoren hyvinvointia. Vaikeista tunteista ja niiden käsittelystä voi keskustella yhdessä kouluterveydenhoitajan tai muun oppilashuoltoon kuuluvan henkilön kanssa.

Ympärillä olevilla ihmisillä on vaikutus kehonkuvan kehitykseen. Martikainen (2015, s. 36) avaa teoksessaan näkökulmaa siihen, kuinka ajatuksiamme kehonkuvastamme muokkaa vahvasti ympäristö ja ihmiset, jotka elämässämme vaikuttavat. Haastattelujen avulla saimme selville, että pojat luovat minäkäsitystä ympärillä vaikuttavien ihmisten ja asioiden perusteella, unohtamatta omaa ajatustaan itsestään. Haastattelut vahvistivat teoriassa tuotua näkökulmaa siitä, kuinka isän roolilla on vaikutus poikien kehonkuvan kehitykseen. Isän vaikutus näkyi lähinnä itsevarmuutena sekä periksiantamattomuutena. Myös kaverisuhteilla oli merkittävä rooli kehonkuvan kokemisessa ja sen muodostumisessa. Poikien minäkäsitykseen ja kehonkuvaan vaikuttaa se, millaiseksi tämän seura on koettu ja millaista palautetta he ovat toiminnastaan tai käytöksestään saaneet. Meskasen (2020) mukaan kehonkuvan ollessa myönteinen siihen liittyy positiivisia ajatuksia, mielle yhtymiä ja tunteita. Ojala (2011, s. 19) mainitsee tutkimuksesta, jossa ruumiinkuvaa ja kehotyytyvyyttä tukeviksi tekijöiksi sisällytetään hyvät sosiaaliset suhteet ja kyvyn kritisoida vallitsevia kauneushanteita. Ympäristöstä tulevia negatiivisia vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vanhempien ja tovereiden asettamat paineet, sekä negatiiviset kommentit liittyen painoon ja ulkonäköön. Kouluterveydenhoitaja voi tukea nuorta rohkaisemalla tätä yhdessä esimerkiksi opettajan kanssa sekä kannustamalla hyviin kaverisuhteisiin. Nuoren olisi tärkeä kuulla yksilöllistä positiivista palautetta kehityksestä ja kasvusta, ja palautetta voisi harkinnan mukaan laittaa myös kotiin vanhemmille tiedoksi. Edellä mainitut asiat yhdessä tukevat nuoren tervettä kasvua ja kehitystä.

Sosiaalinen media vaikuttaa poikien kehonkuvan kehitykseen ja minäkuvan muodostumiseen. Martikaisen (2015, s. 36) mukaan sellainen yksilö, joka on herkistynyt ulkönäköönsä liittyviin asioihin, saattaa olla altis median vaikutuksille. Tällainen henkilö voi omaksua median asettamien odotusten kautta jonkinlaisen kehonkuvan ihanteen, jonka seurauksena saattaa alkaa muokata kehoaan siihen samaistukseen. Haastattelu vahvisti olemassa olevaa teoriaa sen suhteen, kuinka pojat saattavat alkaa muokkaamaan kehoaan sosiaalisen median vaikutuksesta. Kehonmuokkaamisen toivossa haastateltavista osa oli alkanut käyttämään lisäravinteita ja käymään kuntosalilla. Sosiaalisen median vaikutusten ollessa pinnalla nuorison keskuudessa, voisi terveydenhoitajat jalkautua osakseen myös sinne, esimerkiksi puhumaan kehotytyväisyydestä. Terveydenhoitajat voisivat osana oppilashuoltoa lisätä opiskelijoiden tietoisuutta siitä, miten median tuottama materiaali ei aina välttämättä vastaa todellisuutta, jolloin vertailu voi olla median epärealistisuuden vuoksi haitallista. Kouluterveydenhoitajat voisivat yhdessä oppilashuollon kanssa pitää esimerkiksi säännöllisesti jonkinlaista live-chattia oman koulunsa kesken, jossa opiskelijat saisivat anonymisti kysyä itseään askarruttavista asioista. Tällä tavoin kynnyks oppilashuollon kautta avun hakemiseen madaltuu ja oppilashuollon väki tulisi myös tunnetummaksi tätä kautta.

Pojilla on tarve samaistua ikätovereihinsa. MLL:n (2022) mukaan lapsille ja nuorille on tärkeää tuntea itsensä osaksi jotakin joukkoa, joka saa aikaan yhteenkuuluvuuden tunteen. MLL (2021) tuo esiin sulautumisen merkityksen siinä, kuinka se auttaa taistelussa vastaan epävarmuuden ja pienuuden tunnetta. Virtanen (2018, s. 241) tuokin esille ystävyysuhteiden merkityksen, joka liittyy vahvasti joukkoon kuuluvuuteen. Ystävien puhuessa niin sanotusti samaa kieltä nuori pystyy olemaan helpommin oma itsensä. Haastattelussa pojat toivat ilmi, että pojillakin voi olla tarve samaistua ikätovereihinsa. Samaistuminen, tai joukkoon kuulumisen saattoi sisältää erinäisiä vaatimuksia koskien päihteiden käyttöä, tai esimerkiksi vaatetusta. Pojat kertoivat, että jos samaistuminen ei aina ollut mahdollista, tai tätä ei tahdottu, saattoi henkilö tällöin joutua kiusatuksi. Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu yhdessä oppilashuollon kanssa turvata jokaiselle opiskelijalle turvallinen ja hyväksyvä opiskeluympäristö, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja pitää omista rajoistaan kiinni. Opiskeluterveydenhuollon vastualueisiin oppilashuollon kanssa, kuuluu päihteettömyyden tukeminen ja siihen liittyvä puheeksi otto.

Kouluterveydenhoitajan tulisi antaa riittävästi tukea. Kouluterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu (THL, 2022a) muun muassa oppilaiden kasvun ja kehityksen seuranta, psykososiaalisen tuen tarjoaminen ja terveysneuvonta. Pojat olivat haastatteluiden mukaan käyneet kouluterveydenhoitajalla lähinnä terveystarkastusten myötä sekä erinäisissä sairaanhoitoa vaativissa asioissa, kuten särkylääkkeen hakemisessa tai lääkärille päästäkseen. Pojat kokivat kouluterveydenhoitajan tarjoavan vähän tukea kehonkuvan kehittymiseen. Kouluterveydenhoitajan tarjoama tuki ilmeni lähinnä terveystarkastusten yhteydessä erinäisiä kysymyksiä esittäen ja mittauksia tehden oppilaan terveydentilan kartoittamiseksi. Poikien yksilöllisten tarpeiden mukaan tuen saaminen kehonkuvan kehittymiseen oli lähinnä poikien oman aktiivisuuden varassa. THL:n laatima kouluterveyskysely itsessään sisältää suurpiirteisiä kysymyksiä, jotka opiskelija voi helposti halutessaan ohittaa antaen valheellisen vastauksen todellisesta tilanteestaan. Mikäli terveydenhoitaja ei ota kehonkuvaan liittyviä asioita puheeksi opiskelijoiden kanssa, ei näihin välttämättä oteta erikseen kantaa kouluterveyskyselyn ja terveystarkastusten lisäksi.

Kiusaaminen vaikuttaa kehonkuvan kehittymiseen. Gattario ym. (2019) tutkimuksessaan painottavat kiusaamisen merkittäviä vaikutuksia psykologiseen kehitykseen sekä muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten kehonkuvan kehittymiseen. Ikätovereiden rooli on yksi tärkeimmistä tekijöistä yksilön kehonkuvan muodostuessa. Heidän tutkimuksestaan selvisi, että kysyttäessä kiusaamisen syytä lapsilta ja nuorilta, usein syyksi osoittautui kiusatun ulkonäkö. Haastatteluiden perusteella kouluterveydenhoitaja on osaltaan kartoittanut koulussa ilmenevää kiusaamista tarkastusten sekä käyntien yhteydessä. Kouluterveydenhoitaja on kehottanut poikia aina kertomaan jollekin oppilashuoltoon kuuluvalla henkilöllä, jos kiusaamista esiintyy. Kouluterveydenhoitaja on osaltaan rohkaissut poikia olemaan oma itsensä ja näin hankkimaan aitoja ystäviä. Kokonaisvaltaiseen yksilön hyvinvoinnin tukemiseen liittyy myös perhesuhteiden kartoitus. Pojat kertovat kouluterveydenhoitajan kysyneen heiltä perhesuhteisiin liittyvistä asioista ja tarpeen tullen antanut neuvoja ja ohjeita tueksi. Oppilashuollon velvollisuuksiin kuuluu olla valveutunut esimerkiksi kiusaamisesta aiheutuvista haitoista ja ennaltaehkäistä ja tunnistaa ongelmat ajoissa. Edellä mainittu näkökulma huomioiden opiskelijoita tulee ohjata avun ja tuen piiriin tarvittaessa.

Pojat tarvitsevat kouluterveydenhoitajalta lisää tietoa murrosikään ja sen yksilölliseen alkamiseen liittyen. Hietanen-Peltola ja Jahnukainen (2021) artikkelissaan avaavat

7. luokan kouluterveystarkastuksen sisältöä. Tämän vuosiluokan terveystarkastuksissa keskustelunaiheita ovat muun muassa murrosikä ja seksuaaliterveys. Lisäksi tarkastuksen yhteydessä tehdään erilaisia tutkimuksia puberteetin alkamisesta sekä esimerkiksi painosta ja pituudesta. Kouluterveydenhoitajan tulisi keskustella oppilaiden kanssa heidän mieltään askarruttavista asioista muun muassa kouluterveystarkastusten yhteydessä, mikäli oppilaat eivät muutoin hakeudu vastaanotolle. Kouluterveydenhoitajan tulisi luoda oppilaille mahdollisuus huoliensa kertomiseen kiireettömän ilmapiirin vallitessa häiriöttömässä tilassa (Autio, 2019, s. 47–48). Kouluterveydenhoitajan ammattitaitoon kuuluu auttaa oppilasta mahdollisilla apukysymyksillä jäsentämään huolenaihettaan.

8.2 Pohdinta opinnäytetyön tekemisestä

Aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus aihetta kohtaan sekä se, ettei aiheesta ollut paljon aiempia tutkimuksia. Moni hyödynnetyssä tutkimuksessa mainittiin, että tutkimuksia aiheesta tarvittaisiin enemmän.

Tutkijat huomasivat, että osaan haastattelukysymyksistä oli peilautunut ennalta kerätty tutkimustieto kohderyhmästä. Osassa haastattelukysymyksistä oli sisäänkirjoitettu ennakkokäsitys tutkittavasta asiasta, minkä vuoksi haastateltavat olivat osittain vastanneet tutkijoiden haluamalla tavalla, eivätkä omien kokemustensa mukaan. Haastattelukysymyksissä oli epähuomiossa käytetty ”onko” sanaa kysymyksen alussa, mikä on osaltaan voinut vaikuttaa vastauksen informatiivisuuteen.

Tutkimustulokset itsessään voivat auttaa kouluterveydenhoitajaa hahmottamaan, millaisiin asioihin yläkouluikäisten poikien kanssa tulisi enemmän kiinnittää huomiota. On kuitenkin otettava huomioon, että tutkimustulokset eivät anna yleistä käsitystä tutkittavasta asiasta, koska haastateltavien määrä oli kovin suppea.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli selvittää, mitkä tekijät olivat yhteydessä yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen ja miten kouluterveydenhoitaja voi sitä tukea. Tavoitteena oli oppia hakemaan tutkittua tietoa ja

käyttää sitä apuna tulevaisuuden ammatissa sekä ammattitaidon ajantasaisuuden ylläpitämisessä. Tavoitteena oli edistää yläkouluikäisten poikien avun ja tuen saantia kouluterveydenhoitajalta kehonkuvan kehitykseen.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan huomata, millaisia kokemuksia yläkouluikäisillä pojilla on kouluterveydenhoitajan tuesta sekä mihin pojat tukea tarvitsevat. Tekijät saivat paljon uutta tietoa tulevaisuuden työelämään sekä sen kehittämiseen. Tulokset vahvistivat tutkittua tietoa siitä, että pojillakin on haasteita kehonkuvan kehityksessä ja he tarvitsevat tukea siinä missä tytötkin. Parhaimmillaan tutkimus lisää poikien tarpeiden näkyvyyttä sekä tarvitsemansa tuen saamista.

Pojat kokivat luotettavaksi kouluterveydenhoitajaksi sellaisen, jolla on tunneälyä ja joka taitaa vuoropuhelun. Asioiden puheeksi otolta pojat toivoivat suoraan puhumisen kulttuuria, mutta myös hienovaraisuutta tietyistä asioista puhuttaessa. Pojat toivoivat terveydenhoitajalta asiantuntijuutta, luotettavuutta tukevana tekijänä.

Uutena asiana ilmeni, että pojat haluaisivat mieskouluterveydenhoitajan. Haastatteluiden yhteydessä pojat esittivät näkemyksensä miesterveydenhoitajan tarpeesta. Miespuoliselle kouluterveydenhoitajalle olisi helpompaa mennä keskustelemaan mieltään askarruttavien asioiden vuoksi, sillä tämä olisi mahdollisesti kokenut samankaltaisia asioita saman sukupuolen edustajana.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Poikien kehonkuvan kehityksestä voisi olla tarpeen tehdä jatkotutkimus kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tällä tavoin aiheesta saataisiin yksilöllisen käsityksen lisäksi yleinen näkökulma asiasta. Laajempi käsitys aiheesta auttaa kouluterveydenhoitajia ja oppilashuoltoa näkemään todellisen ajankohtaisen tarpeen poikien kehonkuvan tukemisessa sekä muissa siihen liittyvissä asioissa. Parhaimman mahdollisen tuen ja ennaltaehkäisyedellytyksenä on asioiden ajantasainen ja totuudenmukainen tieto.

Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla kouluterveydenhoitajan sukupuolen vaikutus kouluterveydenhoitajalla asioimiseen poikien mielestä. Monessa tutkimuksessa mainittiin, kuinka pojat kohderyhmänä ovat aika ajoin niin sanotusti väliinputoajia tämän tutkimuksen aiheen osalta, kun taas tytöistä aiheeseen liittyvää tutkimusta on poikiin nähden valtavasti.

LÄHTEET

- Aalberg, V. (8.4.2016a). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria: Fyysinen kehitys*. Kustannus Oy Duodecim.
- Aalberg, V. (8.4.2016b). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria: Psykkinen kehitys*. Kustannus Oy Duodecim.
- A-klinikkasäätiö. (05.09.2022). *RESET-hanke*. Artikkel. <https://a-klinikkasaaatio.fi/ajankohtaista/askarruttaako-poikien-kehonkuva-reset-hanke-kouluttaa>
- Arene. (21.05.2018). *Opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Artemjeff, P., Harinen, P., Hiilamo, H., Honkasalo, V., Kivijärvi, A., Korhonen, K., Lahtinen, H., Myllyniemi, S., Ronkainen, J., Salo, A., Sund, R., & Wass, H. (2014). *Ihmisarvoinen nuoruus*. Nuorisobarometri 2014. https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorisobarometri_2014_web
- Autio, E. (2019). Kohtaamisia terveystarkastuksissa ja vastaanotolla. Teoksessa E. Autio (toim), M. Hietanen-Peltola, K. Laitinen, & M. Rautava. *Kohtaamisen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Elovainio, M., Eskelinen, T., Häkkinen, A., Kortteinen, M., Kuusisto, E., Lundbom, P., Myllyniemi, S., Ojajärvi, A., Pessi, A.B., Puurosen, A., Salasuo, M., Simpura, J., & Tomperi, T. (15.8.2012). *Monipolvinen hyvinvointi*. Nuorisobarometri 2012. https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorisobarometri_2012
- Erikson, H. E. (1994). *Identity and the life cycle*. W.W.Norton
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. Suomen mielenterveysseura.
- Flinkkilä, J. (19.11.2022). Yle.fi/ oppiminen: *Sixpack, tuuheat hiukset ja leveät hartiat-miesten ihannekuva on kapea, mutta miesten ulkonäköpaineista ei juurikaan puhuta*. YLE <https://yle.fi/aihe/a/20-10003684>
- Gattario, K. H., Lindwall, M., & Frisén, A. (2020). *Life after childhood bullying: Body image development and disordered eating in adulthood*. International Journal of Behavioral Development, 44(3), 246–255. <https://doiorg.libts.seamk.fi/10.1177/0165025419877971>
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. (i.a.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja: Johdanto: analyysi ja tulkinta*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., & Tervaskanto-Mäentausta, T. (2015). *Terveystarkastajan osaaminen*. Edita.
- Hietanen-Peltola, M. & Jahnukainen, J. (1.12.2021). *Seitsemännen luokan määräaikainen terveystarkastus*. Terveysportti NEUKO-tietokanta. Kustannus Oy Duodecim.
- Hietanen-Peltola, M. & Jahnukainen, J. (19.1.2022). *Yhdeksännen luokan määräaikainen terveystarkastus*. Terveysportti NEUKO-tietokanta. Kustannus Oy Duodecim.
- Hietanen-Peltola, M. & Saarinen, M. (4.10.2021). *Kahdeksannen luokan laaja terveystarkastus*. Terveysportti NEUKO-tietokanta. Kustannus Oy Duodecim.
- Holubcikova, J., Kolarcik, P., Madarasova Geckova, A., Dijk, J., & Reijneveld, S. (2015). *Is subjective perception of negative body image among adolescents associated with bullying?* *European Journal of Pediatrics*, 174(8), 1035–1041. <https://doi-org.libts.seamk.fi/10.1007/s00431-015-2507-7>
- Horttana, S., Koivuneva, U., & Honkanen, H. (2017). *Kouluterveydenhoitaja on tärkeässä roolissa nuoren syömishäiriön tunnistamisessa*. (Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 41). ePooki. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136394/ePooki%2041_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ikonen, S. (2014). *Koulukuraattori yläkoululaisen tukena*. [pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto]. Lauda. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61533/Ikonen.Satu.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kekkonen, J., Reyes, M., Pekkola, J., Lehtonen, M., Lahtinen, A. (2016) *Pakko kysyä. Ohjeita seksiin, kasvuun ja seurusteluun Poikien Puhelimesta*. Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/9557bcd5-pakko-kysya-kirja.pdf>
- Kinnunen, S. (2014). *Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä*. Karas-Sana Oy.

- Korhonen, L. (26.11.2021). *Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina*. Terveyskirjasto.
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Koski, A. (2010). *Kouluikäisten ohjattu vertaistuki*. Trepo.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100770/kouluikaisten_ohjattu_vertaistuki.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kumpulainen, K. (4.8.2016). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria: Kiusaaminen*. Kustannus Oy Duodecim.
- Käytännön terveystieteologiaa. (01.07.2018). *Sosiaalinen tuki ja terveystietäytyminen: kuinka muuttaa hyvää tarkoittava tuki taitavaksi tueksi?*
<https://practicalhealthpsychology.com/fi/2018/01/social-support-and-health-behavior-how-to-move-from-well-intentioned-to-skilled-support/>
- Lehtovirta, M & Peltola, L. (2012). *Ihminen mielessä. Psykologian perusteet lähihoitajalle*. Edita Publishing Oy
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). (22.04.2020). *12–15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). (30.06.2021). *12–15-vuotiaan kaverisuhteet*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). (01.11.2022). *Kiusaaminen satuttaa*. <https://www.mll.fi/tue-tyotamme/lahjoita/kiusaaminen-satuttaa/>
- Martikainen, L. (2015). *Mitä se sulle kuuluu? -Nuoren elämän valinnat puntarissa*. United Press Global.
- Meskanen, K. (03.06.2020). *Ala kaveriksi oman kehosi kanssa*. Tunne & Mieli.
<https://www.tunnejamieli.fi/2020/06/03/ala-kaveriksi-oman-kehosi-kanssa/>
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Mitchison, D., Hay, P., Griffiths, S., Murray, S. B., Bentley, C., Gratwick, S. K., Harrison, C., & Mond, J. (2017). *Disentangling body image: The relative associations of overvaluation, dissatisfaction, and preoccupation with psychological distress and eating disorder behaviors in male and female adolescents*. International Journal of Eating Disorders, 50(2), 118–126. <https://doi-org.libts.seamk.fi/10.1002/eat.22592>
- Mustajoki, P. (2015). *Lihavuuden mittaaminen ja seuraukset lapsilla ja nuorilla*. Teoksessa K. Pietikäinen, P. Mustajoki, & P. Borg (toim.), *Lihavuus*. (s.269). Duodecim.

- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T., & Laatikainen, T. (2017) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P & Horppu, S. (2009). *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Kirjapaja
- O'Dea, J. A. (2012). *Body image and self-esteem*. Encyclopedia of body image and human appearance. Elsevier Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-14627-021>
- Ojala, K. (2011). *Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen*. Jyväskylän yliopisto.
- Pietikäinen, A. (2021). *Joustava mieli ja hyvän itsetunnon abc*. Duodecim.
- Poliisi. (i.a.). *Poliisin ohjeet lapsille ja nuorille netissä*. <https://poliisi.fi/nettiohjeet-lapsille-ja-nuorille>
- Saarimaa, S. (2015). *"Pimeästä on helpompi huudella"*. Yläkoululaisten näkemyksiä kiusaamisesta internetissä. [Journalistiikan pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto] Trepo. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98203/gradu07270.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanz, E. (26.08.2022). *Negatiivinen kehonkuva ja sen vaikutukset itsetuntoon*. Askel TerveYTEEN. <https://askelterveyteen.com/negatiivinen-kehonkuva-ja-sen-vaikutukset-itsetuntoon/>
- Sinkkonen, J. (8.2.2010). *Nuoruusikä Miten lapsesta tulee nuori aikuinen?* WSOY
- Sotkanet (08.06.2021). *Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (ind. 1514)*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=s85zBwA=®ion=szYPAgA=&year=sy5ztjbS0zUEAA==&gender=m&abs=f&color=f&buildVersion=3.1&buildTimestamp=202210170949>
- Szalai, T., Czeglédi, E., Vargha, A., & Grezsa, F. (2017). *Parental Attachment and Body Satisfaction in Adolescents*. Journal of Child & Family Studies, 26(4), 1007–1017. <https://doi-org.libts.seamk.fi/10.1007/s10826-016-0626-z>
- Tardy, C. H. (1985). *Social support measurement*. American Journal of Community Psychology, 13(2), 187–202. <https://doi.org/10.1007/BF00905728>
- Terveydenhoitajaliitto. (i.a.). *Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija*. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ja_koulutus/terveydenhoitajan_ammatti

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (04.10.2021). Kouluterveyskysely 2006–2021. *Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, %*.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi2?alue_0=235589&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&sukupuoli_0=143998#
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (20.01.2022a). *Terveydenhoitaja*.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (20.12.2022b) *Kouluterveydenhuolto*. Haettu 5.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto#Yhteisty%C3%B6>
- Terveyskylä. (11.12.2017). *Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy*.
<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>
- Tuomi, S. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Vainio, H. (2021). *Lapsen myönteisen kehonkuvan tukeminen*. Kiintymysvanhemmuus.fi
<https://kiintymysvanhemmuus.fi/lapsen-myonteisen-kehonkuvan-tukeminen/>
- Vallineva, P-M. (2018). *Kasvottomuus haasteena. Nettikiusaaminen nuorten narratiiveissa*. [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto] Trepo.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103956/1530603674.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>
- Viljamaa, J. (2017). *Mitä minä teen tämän teinin kanssa*. Minerva.
- Vilka, H. (2021a). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.

- Vilka, H. (2021b). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus.
- Violainen, T. (03.11.2021). *Reset- pojat ja kehot- hanke luo työkaluja, jotta miehet ja pojat saisivat kehorauhan*. A-klinikkasaatio. <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/reset-pojat-ja-kehot-hanke-luo-tyokaluja-jotta-miehet-ja-pojat-saisivat-kehorauhan/>
- Virtanen, I.A. (2018). Pojat yhteisöissä. Teoksessa Virtanen, I.A, A. Kivijärvi, T. Huuki, & H. Lunabba (toim.), *Poikatutkimus*. Vastapaino Oy.
- Lewis, V. (2016). *No Body's Perfect: A Helper's Guide to Promoting Positive Body Image in Children and Young People*. Australian Academic Press.
- Väestöliitto. (i.a.-a). Kehotunne ja kehoitsetunto. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/>
- Väestöliitto. (i.a.-b). *Mitä on kehotunnekasvatus*. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/01/17d8cd7e-tiivistelma-suomi-netti-1-2020.pdf>
- Väestöliitto. (02.10.2018). *Miten murrosikä vaikuttaa tunteisiin?* <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-murrosika-vaikuttaa-tunteisiin/>
- Väestöliitto. (01.04.2022). Poikien Puhelin. *Jäbät ja ulkonäköpaineet | Onks pojilla ulkonäköpaineita?* [video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=H6-FKmRQVS8&ab_channel=PoikienPuhelin

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

Liite 2. Esimerkki sisällönanalyysistä

Liite 3. Saatekirje ja suostumuslomake

Liite 1. Haastattelulomake

1. Millaisena yläkouluikäiset pojat kokevat kehonkuvansa?

Esitiedot

Minkä ikäinen olet?

Millä luokalla olet?

Murrosiässä oma kehonkuva ja minäkuva muuttuu

Mitä ajattelet murrosiästä? Millaisia ajatuksia ja tunteita murrosikä sinussa herättää? (pe-
lon tunteet, innostus, ahdistus, jännitys ym?)

Mitkä ovat positiivisia tai odottamiasi murrosiän tuomia muutoksia kehossasi?

Mitä ovat mielestäsi murrosikään liittyvät vaikeat, tai epämukavat asiat kehossasi?

Mitä murrosiän tuomia muutoksia ollut vaikea hyväksyä omassa kehossasi tai muuttu-
vassa minäkuvassa?

Onko jokin murrosiänmuutos saanut sinut epävarmaksi itsestäsi?

Miltä tämän ikäisenä poikien kuuluisi sinun mielestäsi näyttää?

Onko murrosikä vaikuttanut mielialaasi ja sen vaihteluun? Jos on, niin miten?

Vietätkö mielelläsi aikaa perheesi ja lähimmäistesi seurassa, vai oletko enemmän itsek-
sesi, sekä kavereidesi kanssa?

Tuntuuko omasta mielestäsi esimerkiksi aikuisten antamat ohjeet ja neuvot turhilta? Miten
reagoit niihin?

Mikä voisi auttaa aikuisia ymmärtämään murrosikäisiä paremmin?

Miten aikuisten tulisi mielestäsi suhtautua murrosikäisiin?

Itsensä hyväksyminen

Milloin olisit mielestäsi riittävä? (esim. miltä näyttää/ miltä omassa kehossa tuntuu). Koetko olevasi sitä nyt?

Mitä asioita itsessäsi arvostat?

Oletko alkanut muokkaamaan kehoasi jollain tavalla, miten? (Lihasten kasvattaminen, ruokavalio, muut lisäravinteet?)

(Vapaaehtoinen) Millaisia kommentteja sinä olet saanut ulkonäköösi liittyen?

Luotko mielikuvan siitä, millainen olet ja miltä näytät sen perusteella, mitä muut sinusta sanovat, vai omien ajatustesi perusteella?

On tutkittu, että isän asenne kasvatukseen vaikuttaa poikien itsensä arvostukseen. Koetko että joku elämässäsi oleva mies (isä, tuttu/läheinen sukulainen) on vaikuttanut siihen, miten arvostat itseäsi? Miten se on vaikuttanut?

Onko sinulle sanottu lapsuudessa asioita, jotka ovat vaikuttaneet mielikuvaasi itsestäsi silloin, tai nyt myöhemmällä iällä positiivisesti? Millaisiin asioihin sanomiset ovat liittyneet? (ominaisuus, luonne, tekeminen)

2. Mitkä tekijät ovat yhteydessä kehonkuvaan poikien mielestä?

Kehonkuvaa tukevat tekijät

Mitkä asiat ja ihmiset ovat tukeneet sinua kehon muutoksissa?

Millaiset ihmissuhteet auttaisivat sinua tuntemaan itsesi riittäväksi? (perhe, kaverit, terkkä ym.?)

Mitkä asiat ovat auttaneet henkistä hyvinvointia- ja jaksamistasi?

(mm. perheen/ystävien lohdutus tai vertaistuki, tiedollinen tuki, liikunta- tai muut harrastukset)

Millaista tukea olet saanut, tai miten sinua on tuettu?

Millaisia tunteita itsessäsi herää katsoessasi itseäsi esimerkiksi peilistä, tai seisoessasi muiden edessä? (itseluottamusta ja arvostusta, häpeää ym?)

Millainen mielestäsi on hyvä itsetunto, eli se millaisena itsensä kokee, tuntee ja näkee? Onko sinulla mielestäsi hyvä itsetunto?

Mistä asioista hyvä itsetunto/itsearvostus/itseluottamus rakentuu?

Mitkä asiat itsessäsi koet vahvuuksiksesi?

Koetko, että olet sujut heikkouksiesi kanssa?

Mitkä asiat ovat saaneet ajattelemaan positiivisesti ulkonäkösi suhteen?

Miten murrosikä on vaikuttanut mielialaan tai muuhun henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen?

Mistä murrosiän tuomista muutoksista kavereiden kesken jutellaan?

Miten murrosikäisenä pukeudutaan? Mitkä asiat pukeutumistyyliin vaikuttaa?

Voiko vaatetuksella peittää epävarmuutta? Mihin liittyvää epävarmuutta?

On tutkittu, että murrosikäisillä on tarve samaistua ja kuulua joukkoon. Millaisissa asioissa mielestäsi murrosikäiset haluavat olla samanlaisia kuin toiset, jotta kokee kuuluvansa joukkoon? (pukeutuminen tai muu materia, harrastukset, käyttäytyminen ja asenteet, ulkonäkö ym.)

Jos samaistuminen ei olisi syystä tai toisesta mahdollista, vaikuttaisiko se omiin ajatuksiisi itsestäsi, tai siihen mitä muut sinusta ajattelisi? Miten? (syrjintä, haukkuminen, muu kiusaaminen)

Negatiiviset tekijät

Miten kiusaaminen tai syrjintä voi vaikuttaa siihen miltä oma keho näyttää ja tuntuu?

Jos kokisit kiusaamista tai syrjintää, kenelle menisit asiasta puhumaan?

Mistä nuorille mielestäsi tulee ulkonäköpaineita? Some, kaverit, tv-ohjelmat...?

Onko jokin ulkoinen tekijä tai muu asia vaikuttanut mielikuvaasi siitä, millainen olisi kaikkien mielestä tavoiteltava miehenmalli? (kuten somevaikuttaja, julkisuudenhenkilö) Miten?

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet negatiivisesti ajatuksiisi ulkonäöstäsi?

Millaisia ominaisuuksia tai asioita itsessäsi vertaillet ikätovereihisi?

Saako jokin asia/t sinut kokemaan riittämättömyyttä? Mitkä?

Oletko saanut kommentteja murrosikäsi liittyen? Mihin kommentit ovat liittyneet?

Onko sinua kuvailtu tietynlaiseksi pojaksi? Millaiseksi? (ulkonäön, käytöksen tai esim. puukeutumisen perusteella)

Miten ystäväsi kuvailisivat sinua kaverina?

Onko perheessäsi jokin tietynlainen näkemys tai mielikuva siitä millainen miehen tulisi olla? Koetko samaistuvasi siihen, miksi? (ulkonäöllisesti, fysiikka, harrastukset/vapaa-aika, mielenkiinnon kohteet)

3. Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut poikia kehonkuvan kehittämisessä?

Terveydenhoitajan puheeksi otto

Mistä murrosiän muutoksista kouluterveydenhoitaja on kanssasi puhunut?

Mistä asioista kouluterveydenhoitajan tulisi puhua enemmän?

Terveydenhoitajan antama tuki

Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut sinua ulkonäköösi, tai kehoosi liittyvissä asioissa?

Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut sinua hyväksymään itsesi ja sinussa tapahtuvat murrosiän muutokset?

Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut sinua mielialan suhteen?

Miten kouluterveydenhoitaja on auttanut sinua arvostamaan itseäsi ja luottamaan itseesi?

Miten kouluterveydenhoitaja tukee sinua (antamalla tietoa, osoittamalla hyväksyntää, lohduttamalla)?

Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut sinua suhteessasi kavereihisi?

Miten kouluterveydenhoitaja on tukenut sinua suhteessasi vanhempiisi?

Millaisten asioiden takia kouluterveydenhoitajalle mielestäsi mennään?

Mistä asioista on vaikea puhua kouluterveydenhoitajan kanssa?

Mistä asioista on helppo puhua kouluterveydenhoitajan kanssa?

Miten kouluterveydenhoitaja tukee murrosiän muutoksia kehoon ja minäkuvaan liittyen?

Miten kouluterveydenhoitaja auttaa kiusaamistilanteissa?

Onko kouluterveydenhoitajalta saanut tietoa mistä voi hakea luotettavaa tietoa ja apua murrosiän muutoksista, mielenterveydestä tai seksuaalisuudesta?

4. Millaista tukea yläkouluikäiset pojat toivoisivat kouluterveydenhoitajalta saavansa?

Helposti lähestyttävä terveydenhoitaja

Millaiselle terveydenhoitajalle on helppo mennä juttelemaan itseä askarruttavien asioiden vuoksi?

Millaiset asiat terveydenhoitajalla asioidessasi luovat sellaisen tunteen, että hän on kiinnostunut asioistasi ja haluaa auttaa sekä tukea sinua?

Millainen terveydenhoitaja on luotettava?

Nuoren toivoma tuki ja tieto terveydenhoitajalta

Millaisissa ulkonäköön ja minäkuvaan liittyvissä asioissa terveydenhoitaja voisi auttaa? Ja miten?

Millaisia asioita et haluaisi terveydenhoitajan kommentoivan, sanovan tai neuvovan sinulle?

Miten haluaisit terveydenhoitajan ottavan terveyteesi liittyvät asiat puheeksi?

Mistä muualta, kuin terveydenhoitajalta olet saanut tietoa/tukea itseä askarruttavissa sekä murrosikään liittyvissä asioissa? (verkkosivut, kaverit, vanhemmat, kirjat...)

Liite 2. Esimerkki sisällönanalyysistä

Millaisena yläkouluikäiset pojat kokevat kehonkuvansa?

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Ehkä jos pituutta tulisi lisää” H4</p> <p>”No ainaki pituuskasvu ja äänen madaltuminen” H1</p> <p>” On semmosia odotuksen tunteita, että mitä murrosikä tuo tullessaan” H2</p> <p>”No finnejä kauheasti kaikilla ja sillai” H1</p> <p>”Murrosikä ei tuu kaikille samaan aikaan” H2</p> <p>”Voi olla pitkä, mutta ei kuitenkaan viikset välttämättä kasva vielä” H4</p> <p>”Kaikki mä oon hyväksynyt mitä murrosikä tuo tullessaan” H2</p> <p>”Varmaan vähän nyt kun mulla on painoa tullut murrosiän myötä” H2</p> <p>”Kyllä mä koen, että mä oon nyt niinku semmonen riittävä” H2</p>	<p>Toive pituuskasvusta ja äänen murroksesta.</p> <p>Kehon muuttuminen aikuiseksi ja siihen liittyvä jännitys</p> <p>Puberteetin tuomat muutokset</p> <p>Murrosiän alkamisen yksilölliset erot</p> <p>Kehityksen eriaikaisuus</p> <p>Itsensä hyväksyminen murrosiän muutoksissa</p> <p>Painoa tullut lisää murrosiässä</p> <p>Itsensä hyväksymisen tunteita</p>	<p>Kehonkuvaa kohtaan liittyvät odotukset</p> <p>Kokemukset omaan kehonkuvaan liittyen</p>	<p>Kehonkuva muutoksessa</p>

Liite 3. Saatekirje ja suostumuslomake

Hei!

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen, sekä terveydenhoitajan tarjoamaan tukeen liittyen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä yläkouluikäisten poikien kehonkuvan kehitykseen ja miten terveydenhoitaja voi sitä tukea.

Tutkimuksen tavoitteena edistää yläkouluikäisten poikien avun ja tuen saantia terveydenhoitajalta kehonkuvaan liittyen.

Haastattelemme neljää vapaaehtoista yläkouluikäistä poikaa. Haastattelu tapahtuu joko paikan päällä kasvotusten, tai muiden laitteiden välityksellä. Haastattelut nauhoitetaan, joka mahdollistaa tutkimuksen luotettavuuden, tulosten kirjaamisen, sekä käsittelyn.

Haastattelu toteutuu anonyymisti, eikä haastateltavan henkilötietoja säilytetä haastattelun jälkeen, vaan vastaajat merkataan numeroin.

Haastateltavien alaikäisyyden vuoksi tarvitsemme myös vanhempien suostumuksen.

Tutkijat,

Henna Markko & Ella Honkanen

Kyllä Ei

Vanhempien suostumus