



# **15-VUOTIAIDEN TYTTÖJEN AJATUKSIA LAIHDUTTAMISEN ALOITTAMISESTA**

**Saara Laakso  
Jutta Laine  
Marjo Siltanen**

**Opinnäytetyö  
Helmikuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

*Sosiaali- ja terveysala*

Tekijä(t)  LAAKSO, Saara  LAINE, Jutta  SILTANEN, Marjo	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  15-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia laihduttamisen aloittamisesta		
Koulutusohjelma Hoitotyönkoulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto		
Työn ohjaaja(t) HARTIKAINEN, Irene (THM); KATAINEN, Irmeli (THM)		
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda eläytymismenetelmää apuna käyttäen esille 15-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia laihduttamisen aloittamisesta. Tyttöjen ajatuksia laihduttamisesta voi käyttää avuksi suunniteltaessa terveysneuvontaa tytöille. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää tekijöitä, jotka suojaavat nuorta tyttöä laihooden tavoittelulta ja tekijöitä, jotka altistavat laihduttamiselle. Lisäksi tavoitteena on selvittää, millaisena tyttö näkee vartalonsa, kun aloittaa tai ei aloita laihduttamista.</p> <p>Tutkimusaineisto koostuu 11 kehyskertomusvastauksesta, jotka kerättiin eläytymismenetelmällä. Eläytymismenetelmä on yksi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Eläytymismenetelmässä tutkittava eläytyy kehyskertomuksessa kuvattuun tilanteeseen ja kirjoittaa jatkon tilanteelle. Tutkimusjoukkona on 11 15-vuotiasta tyttöä. Tutkimusaineisto kerättiin heinäkuussa 2006.</p> <p>Keskeisimmäksi laihduttamiselle altistavaksi tekijäksi tutkimuksessamme nousi tytön huono itsetunto. Tyttö, jolla on huono itsetunto, on alttiimpi ulkoapäin tuleville vaikutteille, jotka vaikuttavat tytön päätökseen laihduttamisesta. Muita keskeisimpiä altistavia tekijöitä laihduttamiselle ovat tytön tyytymättömyys omaan vartaloonsa, vertailu muihin itseään laihempiin tyttöihin ja vartalonsa vuoksi kiusatuksi joutuminen.</p> <p>Keskeisimmäksi laihduttamiselta suojaavaksi tekijäksi tutkimuksessamme nousi tytön hyvä itsetunto. Hyvä itsetunto suojaa tyttöä ulkoapäin tulevilta altistavilta tekijöiltä. Muita keskeisimpiä laihduttamiselta suojaavia tekijöitä ovat myös tytön toisilta saama positiivinen palaute vartalostaan, opittu terveystietämys sekä vertailu itseään lihavampiin tyttöihin.</p> <p>Tyttö, joka alkaa laihduttaa, pitää itseään lihavana, rumana ja epäsopuuhtaisena. Hän kokee, että laihduttamalla hänestä tulisi ihailtava ja paremman näköinen. Tyttö, joka ei ala laihduttaa, hän ei pidä kai-kista vartalonsa kohdistaan, mutta on tyytyväinen vartalonsa ja ajattelee, että jokainen on erilainen.</p> <p>Terveydenhoitajan on mahdollisuus tukea tytön itsetuntoa ja vahvistaa tytön tyytyväisyyttä vartalonsa. Tärkeää on kehittää työmenetelmiä, jotka vahvistavat itsetuntoa sekä huomioivat tytön itsensä lisäksi nuorisoyhteisön ja -kulttuurin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) eläytymismenetelmä, itsetunto, laihduttaminen, naisihanne, tytöt		
Muut tiedot		

Author(s) LAAKSO, Saara  LAINE, Jutta  SILTANEN, Marjo	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 43	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title  Thoughts of 15-year-old girls about getting on a diet		
Degree Programme Degree Programme in Nursing, specialization line Public Health Nursing		
Tutor(s) HARTIKAINEN, Irene; KATAINEN, Irmeli		
Assigned by		
Abstract <p>Using the method of empathy-based stories, the study aims to bring forth thoughts of 15-year-old girls about getting on a diet (=losing weight). These thoughts can be used in designing health counselling for girls. The goal of the study is to discover both factors that protect young girls from the desire to be thinner and factors that predispose to dieting. Moreover, the objective is to find out how a girl sees her body as she starts or does not start to diet.</p> <p>The material of the study, collected by the method of empathy-based stories, consists of 11 responses to a story frame. The method of empathy-based stories is a means of collecting data in qualitative research. In the method, the interviewee identifies with the situation described in the story frame and writes a continuation for it. 11 15-year-old girls formed the study group. The data was collected in July 2006.</p> <p>The most central factor predisposing to dieting turned out to be low self-esteem. A girl with low self-esteem is more prone to external impulses influencing the decision to diet. Dissatisfaction with their bodies, comparing themselves to thinner girls, and being teased for their weight are other central factors subjecting girls to dieting.</p> <p>The most vital factor keeping a girl from dieting turned out to be high self-esteem, which protects a girl from external predisposing factors. Receiving positive feedback from other girls on her figure, an acquired, constructive outlook on health, and comparing herself to heavier girls are other essential factors inhibiting a girl from dieting.</p> <p>A girl getting on a diet sees herself as fat, ugly and disproportioned. She feels that by dieting she would become admired and better-looking. A girl not getting on a diet, while not entirely happy with all of the features of her body, is nonetheless content with her figure and thinks everyone is different.</p> <p>A public health nurse has the opportunity to build a girl's self-esteem and strengthen her contentment with her body. It is important to develop working methods which build self-esteem and, in addition to the girl, also take into account the youth community and culture.</p>		
Keywords method of empathy-based stories, self-esteem, dieting, ideal woman, girls		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 TYTÖN VARTALON MUUTOKSEEN JA VARTALOKÄSITYKSEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....</b>	<b>4</b>
2.1 Tytön fyysiset muutokset murrosiässä .....	4
2.2 Tytön psyykinen kehitys .....	5
2.3 Itsetunto .....	7
2.4 Tytön ihmissuhteet.....	8
2.5 Nykypäivän naisihanne .....	10
2.6 Median luoma kuva naisihanteesta.....	11
<b>3 TYTÖT JA LAIHDUTTAMINEN TUTKIMUKSISSA.....</b>	<b>12</b>
<b>4 TYTÖN ULKONÄKÖPAINEEET - TERVEYDENHOITAJAN ROOLI TERVEYSKASVATUKSESSA.....</b>	<b>14</b>
<b>5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....</b>	<b>15</b>
<b>6 TUTKIMUSKYSYMYKSET .....</b>	<b>16</b>
<b>7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>16</b>
7.1 Tutkimusmenetelmän valinta .....	16
7.1.1 Laadullinen tutkimus.....	16
7.1.2 Eläytymismenetelmä .....	17
7.2 Kohdejoukko ja aineiston kerääminen .....	20
7.2.1 Tutkimustilanne .....	21
7.3 Aineiston analyysi .....	21
<b>8 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>24</b>
8.1 Laihduttamisen aloittamiselle altistavat tekijät .....	24
8.1.1 Tytön päätökseen vaikuttavat sisäiset tekijät .....	26
8.1.2 Tytön päätökseen vaikuttavat ulkoiset tekijät .....	28
8.2 Laihduttamisen aloittamiselta suojaavat tekijät.....	29
8.2.1 Tytön päätökseen vaikuttavat sisäiset tekijät .....	30
8.2.2 Tytön päätökseen vaikuttavat ulkoiset tekijät .....	31
8.3 Mikä muuttuu vastauksissa elementtiä varioitaessa? .....	32
8.4 Millaisena tyttö näkee itsensä? .....	33

<b>9 POHDINTA.....</b>	<b>34</b>
9.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	34
9.2 Tutkimustulokset.....	36
9.3 Uusia näkökulmia tutkimuksesta ja jatkotutkimusehdotukset.....	39
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>41</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>414</b>
Liite 1. Kehyskertomukset.....	44
Liite 2. Huoltajan suostumus.....	45

## **KUVIOT**

KUVIO 1. Aineiston analyysin eteneminen.....	23
KUVIO 2. Laihduttamiselle altistavat tekijät .....	25
KUVIO 3. Laihduttamiselta suojaavat tekijät.....	29

## 1 JOHDANTO

Tämä tutkimus selvittää syitä, miksi 15-vuotiaat tytöt aloittavat laihduttamisen. Tutkimusmenetelmänä käytetään eläytymismenetelmää, jossa tutkittavat eläytyvät kehyskertomuksessa kuvailtuun tilanteeseen ja kirjoittavat jatkon kehyskertomukselle. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille 15-vuotiaiden tyttöjen omia ajatuksia laihduttamisen aloittamisesta.

Välimaan (2001) mielestä yhteiskunnassamme vallitseva kulttuuri vaatii yhä tiukemmin, että tytöillä on hoikka ja kiinteä vartalo (Välimaa 2001, 105). Oinaksen (2006) mukaan suomalaiset tytöt tekevät terveyteen liittyviä valintojaan moninaisten odotusten ristipaineessa. Katukuvassa näkyvä pornografia, anorektinen naisihanne ja normaaliuden kapeampi määritelmä vaikuttavat väistämättä tyttöjen ajatusmaailmaan. (Oinas 2006, 76.) Tolosen (2001) mukaan monet tytöt pyöristyvät murrosiässä eikä laihihanne todellakaan auta kriittistä nuorta hyväksymään muotojaan. Vartalon muutokset herkistävät tyttöjä arvioimaan itseään. Jos tytöt tuntevat olevansa lihavia, he kokevat, että vartalo pitää verhota. Lihavaa vartaloa ei sovi paljastaa. (Tolonen 2001, 84.)

Ojasen ja Välimaan (2004) tutkimuksen mukaan laihduttavien nuorten määrä on lisääntynyt. Tutkimuksessa on tutkittu, millaisia näkemyksiä nuorilla on ollut laihduttamisesta Kouluterveys-kyselyjen mukaan aikavälillä 1994–2002. Koko aikavälin aikana 15-vuotiaista tytöistä vastasi joka kolmas, että olisi laihduttamisen tarpeessa. Laihdutuskuurilla olevien 15-vuotiaitten tyttöjen määrä oli kuitenkin kaksinkertaistunut vuodesta 1994 vuoteen 2002. Vuonna 2002 15-vuotiaista tytöistä 15 % oli laihdutuskuurilla. (Välimaa ja Ojala 2002, 66 - 67.)

Tämän opinnäytetyötutkimuksen tavoitteena on löytää sekä laihduttamiselle altistavia tekijöitä että laihduttamiselta suojaavia tekijöitä. Lisäksi tavoitteena on selvittää millaisena tyttö näkee vartalonsa, kun aloittaa tai ei aloita laihduttamista. Tutkimuksessa nostetaan esille nuoruuteen liittyviä tyypillisiä kehityspiirteitä, ja kuinka aikuinen voi tukea tytön kehitystä kohti naiseutta. Terveystieteiden parissa on työssänsä hyvät mahdollisuudet tukea tyttöjen kasvua naiseksi ja auttaa heitä hyväksymään itsensä ja vartalonsa. Tutkimuksen avulla halu-

taan tuoda esille, että tytön naiseksi kasvun tukeminen on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä.

Tässä tutkimuksessa ei tutkita syömishäiriöitä eikä niihin johtavia tekijöitä. Tutkimus painottuu tyttöjen ajatuksiin laihduttamisen aloittamiseen vaikuttavista syistä sekä mahdollisista ulkonäköpaineista. Tämän tutkimuksen lähtökohdiana on oletus, että suomalaisten tyttöjen elämään laihduttaminen ja laihuuspaineet oleellisesti liittyvät.

Ihmisvartalolle on olemassa useita nimityksiä esimerkiksi ruumis, vartalo ja keho. Tässä tutkimuksessa vartalo-sanaa käytetään kuvaamaan ihmisvartaloa. Naisihanne-käsite tarkoittaa tässä tutkimuksessa naisen ulkoista muotoa ja vartalon ominaisuuksia. Naisihanteella ei tarkoiteta naiseen liitettäviä ihailtavia luonteenpiirteitä, käyttäytymistä tai saavutuksia (ura, perhe ym.). Tässä tutkimuksessa tytöllä tarkoitetaan nuoruusikäistä, murrosiässä olevaa tyttöä. Kehyskertomuksissa esiintyy 15-vuotias tyttö, joka joko päättää aloittaa laihduttamisen tai ei aloita laihduttamista. Nurmen (2004) mukaan 15–17 -vuotiaat tytöt ovat varsinaisessa murrosiässä, joten tutkimuskohteena ovat tämän ikäiset tytöt. (Nurmi 2004, 81.)

## **2 TYTÖN VARTALON MUUTOKSEEN JA VARTALOKÄSITYKSEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ**

### **2.1 Tytön fyysiset muutokset murrosiässä**

Murrosiän ensimmäisiä merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasien kehittyminen ja rintojen kasvu, ja näiden jälkeen häpykarvoituksen ilmaantuminen vähitellen. Tytön vartalo naisellistuu, kun lantio pyöristyy ja paino lisääntyy hieman. Murrosiän fyysinen kehitys ja kasvu ovat tytöillä yksilöllisiä, joihin vaikuttaa perimä. Kypsymisaikataulussa on vuosienkin eroja. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 52, 54.) Ensimmäinen kuukautisvuoto eli menarke alkaa runsaan kahden vuoden kuluttua murrosiän alkamisesta (Toppari & Näntö-Salonen 2002, 110). Tytöt kehittyvät eri tahtiin, joten vertailua tyttöjen

kesken tapahtuu. Tämä voi herättää paljon ajatuksia ja kateutta tyttöjen kesken. Tyttö, joka kehittyy nopeammin kuin luokkatoverinsa, voi ajatella olevansa lihavampi kuin muut. Lantion leveneminen, rintojen kasvu ja painon lisääntyminen voivat säikäyttää tytön ja saada hänet ajattelemaan, että hän lihoo liikaa ja on paljon isompi kuin muut. Jaraston (1999) mukaan kehon kehitys tytöstä naiseksi voi ahdistaa nuorta, koska tapahtumat ovat hänelle outoja ja lopputulosta ei voi ennakoita (Jarasto & Sinervo 1999, 45).

Murrosiässä ulkonäkö saa suuren merkityksen. Ajatellaan, että kaikki tuijottavat minua ja minun heikkouksiani. Ajatukset täyttyvät siitä, että miten muut minut näkevät. Nuori tarkkailee itseään niin toisten kuin omin silmin ja vertailee itseään ja vartaloaan toisiin. Tässä iässä ja ajatusten myllerryksessä pienetkin varomattomat lauseet ulkonäöstä voivat loukata nuorta pahastikin. (Mts. 46 - 47.)

## 2.2 Tytön psyykinen kehitys

Nuoruusikä on kehityksellisesti vaativa ajanjakso ja tällöin tapahtuu paljon muutoksia psyykkisessä kehityksessä. Suhde omaan itseen, omaan ulkonäköön ja fyysiseen minään muuttuu. Lisäksi suhde omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin sekä suhde muihin ihmisiin muuttuu. Ystävyys- ja parisuhteet tulevat kodin suhteiden tilalle. (Vilkko-Riihelä 1999, 242 - 243.)

Nuoruutta kuvataan ”elämän toiseksi mahdollisuudeksi”. Tutkijat uskovat, että nuori käy läpi samanlaisia minän rakentumiseen liittyviä prosesseja kuin lapsi käy ensimmäisten elinvuosiensa aikana. Tämän mukaan lapsuus ja nuoruus ovat merkittävimmät ajat, jolloin yksilöllä on mahdollista muokata omaa persoonallisuuttaan. Siksi nuori on altis myös ympäristön vaikutteille. (Aaltonen ym. 2003, 78.)

Nuoruusiässä on selviydyttävä erilaisista kehitystehtävistä. Nuoren psyykinen kehitys voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue on biologisen kypsymisen liikkeelle saama seksuaalinen kehitys, toinen on vanhemmista irtaantuminen ja itsenäistyminen. Kolmas osa-alue käsittää identi-



teetin kehityksen eli nuoren persoonalliset pyrkimykset ja moraaliarvot sekä hänen kykynsä liittyä ympäröivään yhteiskuntaan. (Laine 2002, 107.)

Varhaisuoruus alkaa puberteetin käynnistymisen myötä. Hormonaaliset muutokset aiheuttavat kasvupyrähdyksen ja sukupuoliominaisuuksien kehittymisen. Nämä muutokset aiheuttavat lapsuuden ruumiinkuvan hajoamisen ja vaikeuttavat kehon hallintaa. (Laine 2002, 107.) Nuoren on luotava uusi suhde fyysiseen minäänsä. Oman vartalon muutoksiin on sopeuduttava ja vartalo ja sen toiminnat on hallittava, jotta fyysisestä kypsyemisestä voi nauttia. Psykkinen ja fyysinen kypsyminen eivät aina tapahdu samaan aikaan, mikä voikin aiheuttaa ristiriitaa nuoren mielessä. (Vilkko-Riihelä 1999, 242 - 243.)

Murrosiässä nuorella esiintyy aika ajoin kaikkivoipaisuuden tunne. Hän tuntee kykenevänsä mihin tahansa, esimerkiksi elämään itsenäistä elämää. Nuoren on kuitenkin kohdattava omat rajoituksensa. Hänen on rakennettava elämänsä kompromissien varaan, ja liiallisesta ehdottomuudesta on luovuttava. (Vilkko-Riihelä 1999, 243.)

Ystävät ovat nuorelle tärkeitä. Nuori peilaa heistä itseään ja vahvistaa itsetuntoaan heidän kauttaan (Laine 2002, 108). Ystävien muodostama ryhmä onkin tärkeä tekijä murrosikäisen nuoren itsetunnon kehityksessä. Ryhmään kuuluminen ja ryhmän nauttima arvostus vaikuttavat siihen, miten nuori kokee itsensä. Murrosikäinen pitää myös ulkonäköön liittyviä asioita tärkeinä, ja ne ovatkin yhteydessä itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2003, 60, 68.) Nuoren minäkuva ei ole kovinkaan pysyvä. Nuori muodostaakin minäkuvansa sen mukaan mitä muut hänestä ajattelevat. (Mts. 116.)

Laineen (2002) mukaan nuoren kasvun ongelmat näkyvät usein hänen huoleinaan omasta ruumiistaan. Tällöin nuori usein hakeutuukin esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolle. Nuori kaipaa vahvistusta sille, että hänen ruumiinsa kelpaa ja on sellainen kuin pitää olla. Tässä vaiheessa nuori kaipaakin paljon aikuisen tukea ja kannustusta. (Laine 2002, 108.)

## 2.3 Itsetunto

Keltikangas-Järvisen (2003) mukaan yleinen käsitys on, että murrosiässä itsetunto on herkästi haavoittuva ja itsevarmuuden tunto on ailahteleva. Murroikäisen itsetunnolle suuret, jopa päivittäiset vaihtelut ovat tyypillisiä. Niillä, joilla lapsena on hyvä itsetunto, on se myös läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 2003, 33.) Siitarin (1999) tutkimuksen mukaan heikon itsetunnon syyt juuret ulottuvat varhaislapsuuteen. Lapsen elämänhistoria on ollut epäedullinen, eikä itsetunto ole voinut kehittyä terveesti. (Siitari 1999, 33) Vanhemmillä on tärkeä tehtävä lapsen itsetunnon kehittämisessä jo varhaisvaiheista lähtien. Kun vanhemmat ovat lapsen luotettavana tukena ja lohtuna myös huonoina hetkinä, lapselle syntyy tunne, että hän on tärkeä ja arvokas. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2005, 87)

Ei ole osoitettu, että murrosikään liittyisi kehitykseen kuuluvaa itsetunnon laskea. Murrosiän alussa nuori on itsekeskeinen ja hänen minäkuvassaan tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia. Nämä minäkuvan muutokset eivät kuitenkaan välttämättä ole sama asia kuin itsetunnon horjuminen. (Keltikangas-Järvinen 2003, 33.)

Keltikangas-Järvisen (2003) mukaan hyvä itsetunto on tunnetta, että on hyvä ja näkee oman elämän arvokkaana ja ainutkertaisena. Hyvästä itsetunnosta kertoo se, kuinka paljon ihminen näkee hyviä ominaisuuksia itsessään. Itsetunto on hyvä myös silloin, kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet. Tällöin hän korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne huonoja ominaisuuksia tärkeämpinä. Hyvä itsetunto tarkoittaa ihmisen rehellisyyttä ja hyväksyntää huonojenkin puoliensa suhteen, mutta hyväksyminen ei vie hänen itsekunnioitustaan. (Keltikangas-Järvinen 2003, 17 - 18.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu, että ihminen kykenee näkemään oman elämänsä ainutkertaisuuden sekä ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä, tarvitsematta erityisin suorituksin tai onnistumisin sitä osoittaa. Itsetuntoa voisi nimittää myös itsearvostukseksi, tai sitä voisi kuvailla itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. Itsearvostusta on esimerkiksi se, että ihminen ei anna loukata itseään vaan puolustautuu ja pitää kiinni oikeuksistaan. Itsevarmuus taas voi olla

sitä, että ihminen ei jää miettimään ja katumaan tekemiään ratkaisuja. Itsetunnonaltaan hyvä ihminen sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä. Hyvä itsetunto helpottaa virheiden myöntämistä, ilman että siitä seuraisi itsetunnon vararikko. Se, että jokin asia epäonnistuu tai sujuu, ei tarkoita, että ihminen olisi huono. (Mts. 18, 22.)

Hyvä itsetunto on myös itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Ihminen pystyy olemaan oma itsensä ja tekemään ratkaisuja ajattelematta muita. Hän ei pohdi koko ajan, mitä muut hänestä ajattelevat. Jos tämä hyvän itsetunnon osuus puuttuu, hän on riippuvainen muista ihmisistä ratkaisujen aikana. (Mts. 20.)

Tarpeeksi ei korosteta sitä, että hyvään itsetuntoon kuuluu lisäksi kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunnonaltaan vahva ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen ja antaa arvoa tämän mielipiteille. Jos itsetunnonaltaan heikon ihmisen kuullen kehutaan toista ihmistä vaikkapa kauniiksi, tarkoittaa tämä hänen mielestään sitä, että hän itse on ruma. (Keltikangas-Järvinen 2003, 19 - 20.)

## 2.4 Tytön ihmissuhteet

Ihminen saa eväät sosiaaliseen maailmaan lapsuuden perheestään ja kasvuympäristöstään. Varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat siihen, miten ihminen myöhemmin kohtaa muita ihmisiä sekä millaiseksi muotoutuu hänen kokemuksensa sosiaalisesta maailmasta. Lapsuudessa ihminen itsenäistyy ja oppii tulemaan toimeen ystävien kanssa sekä omaksuu omatunnon, perusarvot ja moraalin. (Aaltonen ym. 2003, 85 - 86.) Nuoren kasvaessa hänen ihmissuhdeverkkonsa laajenee. Hän suuntautuu yhä enemmän pois perheen piiristä kohti ikätovereitaan. Nuori itsenäistyy vanhemmistaan ja hän luo omin voimin suhteita niin samaan kuin vastakkaiseenkin sukupuoleen. Samanikäiset tulevatkin yhä tärkeämmiksi. Nuori viettää aikaansa yhä enemmän kodin ulkopuolella ystäviensä kanssa, ja ystävyysuhteet ovat aiempaa kestävämpiä. (Järasto & Sinervo 1999, 89 - 91.) Suhde ystäviin muuttuu laadullisesti, eli suhteelta odotetaan uudenlaisia asioita, kuten sitoutumista, lojaalisuutta ja uskou-

tumista. Nuori hakee uudenlaista läheisyyttä ystäviinsä. (Salmivalli 2005, 137.) Ajattelun avartuessa nuoret kykenevät yhä paremmin vastavuoroisiin ja tasa-vertaisiin ystävyys-suhteisiin. Suhteessa samanikäisten kanssa nuori oppii hyväksymään myös erilaisuutta ja nuoren taipumus ajatella mustavalkoisesti laimenee. Nuori tutustuu myös itseensä ja joutuu vähitellen yhdistämään minäkuvaansa huonotkin puolensa. (Jarasto & Sinervo 1999, 89 - 91.)

Ystävien mahdollisuus vaikuttaa nuoreen lisääntyy runsaasti. Lapsuudessa ystävien vaikutus on lähes yksinomaan myönteistä, mutta nuoruudessa ystävien vaikutus on myös kielteistä. Tällöin ajatellaan, että nuori joutuu huonoon seuraan ja saa siitä huonoja vaikutteita. Nuoruudessa ystävien vaikutukset voivat olla yhtä lailla myönteistä kuin kielteistäkin. Keskenään aikaa viettävät nuoret muistuttavat toisiaan monissa asioissa. Esimerkiksi nuorten asenteet, koulumotivaatio ja sosiaalinen käyttäytyminen ovat usein samanlaisia kuin ystävillä, joiden kanssa nuori viettää aikaa. Jopa tunne-elämän häiriöiden suhteen ystävät voivat muistuttaa toisiaan. Nuoret hakeutuvatkin usein samankaltaisten ystävien seuraan. Samankaltaisen ystävän viehätystä voidaan selittää esimerkiksi sosiaalisen vertailun näkökulmasta. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on tarve verrata itseään muihin ja hankkia tietoa itsestään, millainen minä olen. Sosiaalinen vertailu on hyödyllisempää, kun vertailua tehdään samankaltaisiin ystäviin. (Salmivalli 2005, 137 - 139.)

Ystävyys-suhteissa kehittyvät monet tärkeät taidot. Nuori saa kokeilla ja hakea sopivaa tasapainoa läheisyyden ja erillisyyden välillä. Nuori joutuu usein miettimään sitä, kuinka paljon hän voi olla ryhmässä oma itsensä ja kuinka paljon hän antaa ryhmän sanella käyttäytymistään ja ajatuksiaan. Nuoren identiteetin kehitykselle on tärkeää tuntee olevansa sekä ainutlaatuinen yksilö että hyväksytty muiden joukkoon sellaisena kuin on. Nuori rakentaa usein käsitystään itsestään kavereilta saamansa palautteen avulla. Ystävien hyväksyntä on tärkeä asia nuorelle, ja se vaikuttaa suuresti nuoren itsetuntoon ja siihen, onko hän hyväksymisen arvoinen. (Jarasto ym. 1999, 89 - 91.)

## 2.5 Nykypäivän naisihanne

Naisihanteet ovat olleet erilaisia eri aikakausina. Johanssonin (2003) mielestä yhteistä eri aikakausien ihanteille on se, että naisvartalossa on aina jotain vajavaista, joka on korjattava. (Johansson 2003, 28, 31.) Utrion (2001) mielestä kauneusihanteiden periytymistavassa ja muuttumisnopeudessa on tapahtunut muutos. Kauneuskäsitykset periytyivät ennen äidiltä tyttärelle neuvojen ja ohjeiden välityksellä. Naisihanteet muuttuivat hitaasti, ja niihin vaikuttivat filosofiset, uskonnolliset ja taloudelliset syyt. Nykyään naisihanteet muuttuvat nopeammin, koska erilaiset markkinaorganisaatiot muokkaavat naisihanteita. Näin naisihanteet eivät siirry perinteen vaan mainosten kautta. (Utrio 2001, 8.)

Naisihanteeseen vaikuttavat väistämättä yhteiskunnalliset olot. Kun länsimaissa oli heikompi elintaso ja vain harvoilla oli varaa riittävään ruokaan, pulsa vartalo, pyöreä vatsa ja kaksoisleuka olivat ihailtavia ominaisuuksia yhteisöissä. Lihavuus oli ihailtua, koska se kertoi siitä, että ihmisellä oli vaurautta ja mahdollisuus riittävään ravintoon. Nykyään länsimaalaisilla on paljon ruokaa, mutta vähemmän energiaa kuluttavaa ruumiillista työtä, jolloin tällaisessa yhteisössä vain luurankomainen laihuus voi olla ihanteena, koska se on harvinaisempaa ylipainoisten ihmisten määrän lisääntyessä. (Utrio 2001, 20.) Johansson (2003) näkee, että nykyisessä yltäkylläisyyden kulutusyhteiskunnassa on ehdottoman tärkeää, että vartalo näyttää treenatulta, rasvattomalta ja solakalta. Vartaloon pitää olla hoikka, mutta myös kiinteä. Vartalossa ei saa olla mitään roikkuvaa, löysää tai velttoa. (Johansson 2003, 34, 38.)

Nykyinen naisihanne nähdään usein yhtenä syömishäiriöille altistavana tekijänä, vaikka syömishäiriöitä Charpentierin (1998) mukaan on esiintynyt satoja, jopa tuhansia vuosia. Kun yhteiskuntaluokkaerot olivat selvemmat kuin nykyään, syömishäiriöitä esiintyi lähinnä yläluokan nuorilla naisilla. Tämä selittynee sillä, ettei köyhillä ihmisillä ollut mahdollisuutta jättää ruokaansa syömättä. (Charpentier 1998, 7.) Utrion (2001) mielestä 1900-luvulta alkaen naisihanteet ovat luoneet laihdutusaineita, jotka puolestaan ovat lisänneet syömishäiriöiden yleisyyttä. Hänen mielestä nykynaisen jatkuva taistelu painon kanssa kertoo siitä, ettei modernikaan nainen ole vielä vapaa määräämään omasta vartalostaan. Nainen alistuu toisten ihmisen vaatimuksille. (Utrio 2001, 110.)

Hoikkuuteen liitetään paljon mielikuvia ja ihailtuja psyykkisiä ominaisuuksia. Johanssonin (2003) mielestä hoikka ja kiinteä vartalo on osoitus luonteen lujuudesta ja itsekontrollista. Nykypäivänä terve ja elinvoimainen naisen vartalo on itsestään selvä normi. Vartalolta ei vaadita vain kauneutta vaan siihen liitetään myös miehisyyteen yhdistettyjä normeja: voima, menestys, valta ja kontrolli. Johansson (2003) jatkaa, että nykypäivänä lihavuus yhdistetään puuttuvaan velvollisuuden tunteeseen ja sisäiseen rappioon. (Johansson 2003, 34, 97.)

Charpentierin (1998) mielestä kulttuurissamme vallitsee uskomus, että hoikkavartalolisella naisella asiat ovat paremmin. Hoikkuuden uskotaan tuovan menestystä eri elämänalueilla. Lisäksi kulttuurissamme vallitsee ajatus, että jokainen pystyy hallitsemaan kehon muotonsa. Ihminen, jonka vartalo poikkeaa ihanteesta, voi tuntea syyllisyyttä ja häpeää, koska on epäonnistunut painonhallinnassaan. (Charpentier 1998, 8 - 10.) Leijolan vuonna 2001 tekemän tutkimuksen mukaan 18–74-vuotiaista suomenkielisistä naisista 85 % oli samaa mieltä väittämän ”Kulttuurissamme ihannoidaan nuoria ja hoikkia naisia” kanssa. Yli 70 % naisista koki suomalaisen kulttuurin ulkonäkövaatimukset koviksi ja vahvoiksi. 18–29-vuotiaista naisista 68 % koki hyvännäköisten ihmisten olevan muita suositumpia. (Valtari 2005, 83 - 84.)

## **2.6 Median luoma kuva naisihanteesta**

Vartalosta on tullut tuote, jonka arvo mitataan sen kauneudella, terveydellä ja nuorekkuudella. Kauneusmarkkinoilla vartalo on kohde, jolle myydään palveluita ja tuotteita ja jota käsitellään senhetkisten muotivillitysten mukaan. Mainosten ja markkinoiden tuottaman ihannekuvan mukaan naisen tulee olla kaunis, hoikka ja nuori. (Wilska 2001, 62, 65.)

Länsimaissa yhteiskunta ja tiedotusvälineet välittävät ajatusta, että lihava ihminen on tyhmä, köyhä ja epäonnistunut, kun taas hoikat ovat älykkäitä, menestyviä, kauniita ja rikkaita. Länsimainen naisihanne on laiha, ja fyysisen viehättävyyden oletetaan olevan yhteydessä menestykseen. Mediassa esiintyviä ylilaihoja supermalleja pidetäänkin yhtenä syömishäiriöihin altistavana tekijä-

nä. (Airola & Tarsalainen 2005, 100.) Media luo naisihannetta, jonka mukaan elämässään onnistunut ihminen huolehtii terveydestään, kuntoilee ja on langanlaiha. Tyttöjen maailmasta nämä ihanteet voivat saada yliotteen. (Vilkkoriihelä 1999, 572.) Myös aikuisten jatkuva puhuminen kiloista ja laihduttamisesta voi toimia mallina nuorille (Jarasto ym. 1999,136).

Ylipainoisen naisen esiintyminen mediassa on harvinaista. Sanaan lihava liittyy usein pilkkaava merkitys. Lihava ihminen esiintyy mediassa vain tietyissä asiayhteyksissä. Komedialla onkin todennäköisin alue, jossa lihava voi saada eniten näkyvyyttä. Lihavan naisen ei oleteta olevan miesten ihailun kohde, joten hänet asetetaan ihailevan katseen kohteesta naurun kohteeksi. (Kyrölä 2005, 103 - 104, 111 - 112.) Televisiomainonnan tyypillisin naisvartalo on hoikka ja pitkähkö. Mainonta näyttää katsojalle muiden vartaloita, mikä saa katsojan pohtimaan, millaisena hän itse näyttäytyy muille. Vertaamme omaa mielikuvaamme itsestämme mainoksissa esiintyviin visuaalisiin identiteetteihin. (Rossi 2003, 36, 47.) Epävarmuutta lisäävät median tarjoamien naisihanteiden lisäksi myös viihdeteollisuuden romanttiset kirjat ja elokuvat. (Wilska 2001, 66.)

### **3 TYTÖT JA LAIHDUTTAMINEN TUTKIMUKSISSA**

Oksanen (2005) mukaan yhä nuoremmat ovat tyytymättömiä ulkonäköönsä. 9–12-vuotiaista suomalaisista tytöistä ja pojista puolet on tyytymättömiä ulkonäköönsä. Verrattuna norjalaisiin ja ruotsalaisiin tyttöihin ja poikiin ero on selkeä. 9–12-vuotiaista norjalaisista tytöistä ja pojista viidennes on tyytymätön ulkonäköönsä, ruotsalaisista samasta ikäluokasta hieman alle viidennes. Vain 11 % suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä on tyytyväisiä ulkonäköönsä, ja 43 % tästä ikäluokasta pitää itseään rumana. (Oksanen 2005, 67.)

Tolonen (2001) tarkastelee tutkimuksessaan 15-vuotiaiden tyttöjen käsityksiä naisihanteesta ja ruumiillisuudesta. Tytöt toivat esille tietyn ihannekuvan naisen vartalosta: esimerkiksi reisien ja takamuksen tuli olla laihoja. Tytöt kokivat heikkojen kohtien näkymisen häpeäksi, ja nämä vartalonkohdat haluttiin verhota vaatteilla. Monet tytöt pystyivät kertomaan häpeäpisteen itsestään. Lähes

kaikki haastatellut tytöt kertoivat joskus laihduttaneensa, ja moni koki, että parisen kiloa olisi hyvä laihduttaa. (Tolonen 2001, 81.) Wilska (2001) tuo artikkelissaan esille Jamesin (2000) Australiassa tehdyn tutkimuksen, jonka mukaan koululiikunnassa uintitunnit aiheuttavat tytöille ahdistusta. Ahdistus liittyi uimavuvussa esiintymiseen ilman vaatteiden, kampauksen ja meikin ”suojamuuria”. Syynä tähän oli epävarmuus omasta ruumiinkuvasta ja viehättävyydestä. Useimmat tytöistä kuvittelivat näyttävänsä etenkin poikien silmissä rumilta ja lihavilta. Vaikka fyysinen ja seksuaalinen epävarmuus on kaikille teini-ikäisille tyypillistä, tyttöjen epävarmuus itsestään on kaikissa nuoruuden vaiheissa suurempaa kuin poikien. (Wilska 2001, 66.)

Välimaa (2001) haastatteli tutkimukseensa keskisuomalaisia 9-luokkalaisia tyttöjä ja poikia ja kysyi heiltä, mitä he ajattelevat ulkonäöstä ja mitä se heille merkitsee. Nuoret tytöt toivat haastatteluissa vahvasti esille painon ja laihduttamisen. Haastatelluilla nuorilla oli paljon mielipiteitä vartaloihanteista ja myös omaa kokemusta laihduttamisesta. Tyttöjen mielestä kauneutta ja hyvännäköisyyttä ihannoidaan, koska kaikki haluaisivat olla kauniiden seurassa. Tytöt ajattelevat poikien ihailevan laihoja, ”hyväpeppuisia” tyttöjä. (Välimaa 2001, 90,100 - 101.)

Hotti-Heikkisen ja Sekin (2003) tutkimuksessa 9-luokkalaiset tytöt kokivat, että ulkopuolelta tulevat paineet altistavat laihduttamiselle. Media luo heidän mielestään ulkonäköpaineita, mikä sai tytöt miettimään laihduttamista. Tyttöjen mielestä nuoren vartaloon kohdistuu vaatimuksia ja hoikkaa vartaloa ihannoidaan. Kohtuuttomalta tuntuvat vaatimukset herkässä iässä lisäsivät tyttöjen painon tarkkailua. Laihdutuspyrkimyksiä sai aikaan myös kiinnostuksen herääminen vastakkaista sukupuolta kohtaan. Laihduttamalla tavoiteltiin suosiota. Kavereiden laihdutuskokemukset ja -puheet lisäsivät painon tarkkailua. (Hotti-Heikkinen & Sekki 2003, 46 - 57.)

Liimakka (2004) tutki tutkimuksessaan 17–18-vuotiaitten tyttöjen kokemuksia vartalostaan ja siitä miten he hahmottavat naisen ruumiillisuutta. Nuorten naisten kokemus omasta vartalostaan oli ristiriitainen. Toisaalta tytöt olivat omaan vartaloonsa tyytyväisiä, mutta se koettiin myös riittämättömäksi verrattuna ihannenaisen vartaloon. Vaikka tytöillä oli tavoitteena hyvä olo ja itsensä hy-



väksyminen, omaa vartaloa tarkasteltiin hyvinkin kriittisin silmin. Myös tähän tutkimukseen osallistuneilla tytöillä oli omakohtaisia kokemuksia laihduttamisesta. (Liimakka 2004, 7 - 16.)

Osara (1999) tutki 21–24-vuotiaiden naisten laihduttamista ja painontarkkailua. Tutkimuksen mukaan laiha nainen pystyy paremmin hyväksymään itsensä ja ruumiinsa, kun taas painon lisääntyessä itsensä hyväksyminen tulee vaikeammaksi. Itsetunto ja itseluottamus ovat paremmat, kun on hoikka, ja molempien uskotaan huonontuvan kun paino lisääntyy. Tutkimuksen nuoret naiset kokivat, että painon hallinta voi antaa tunteen siitä, että pystyy hallitsemaan elämänsä. Painon hallinnan ei kuitenkaan uskota suoranaisesti auttavan ratkaisemaan muita ongelmia. Hoikkuus ja hoikkana pysyminen antavat enemmän itseluottamusta ja rohkeutta esiintyä varmemmin. Lisäksi pelko lihomisesta aiheuttaa nuorille naisille häpeän tunnetta, jolloin koetaan, että ollaan huonompia kuin muut, itsensä hallintaan kykenevät naiset. Nuorten naisten laihduttaminen ei liittynyt pelkästään ylipainoon, vaan painonhallinta liittyi enemmänkin oikeana pidettyyn elämäntapaan. Terveelliset elämäntavat ja itsestä huolehtiminen nousivat keskeisiksi elämänarvoiksi. (Osara 1999, 77 - 80.)

#### **4 TYTÖN ULKONÄKÖPAINEET - TERVEYDENHOITAJAN ROOLI TERVEYSKASVATUKSESSA**

Kouluterveydenhoitaja kohtaa tyttöjä terveystarkastuksissa. Näissä kohtaamisissa on mahdollista keskustella siitä, mitä tyttö ajattelee vartalostaan. Keskustelua voidaan käydä naisihanteesta ja siitä, kuinka tyttö näkee itsensä suhteessa naisihanteeseen. Tärkeää on puhua tytön mahdollisista ulkonäköpaineista. Terveystarkastajalla on mahdollisuus tukea nuoren itsetuntoa ja vahvistaa tytön tyytyväisyyttä vartalonsa. Nuorille ystävät ovat tärkeitä, ja samastuminen ystäväpiiriin kuuluu nuoruuteen. Nuoren on tärkeää kuulua joukkoon. Suunniteltaessa nuorelle terveystarkastusta tämä on tärkeää ottaa huomioon. Hoikkala ja Hakkarainen (2005) toteavatkin, että terveyttä edistävissä ja ylläpitävissä toiminnassa ei ole kyse vain siitä, osaavatko yksilöt hankkia, omaksumaa tai soveltaa terveyttä koskevaa faktatietoa. Olosuhteet, ympäristö ja taho,

jota pidetään uskottavana ja luotettavana, vaikuttavat olennaisesti siihen, ketä uskotaan, millaista tietoa valikoidaan ja miten sitä sovelletaan. Terveyskasvatuksen muodostumiseen ja terveyden arvottamiseen vaikuttavat sosiaaliset suhteet. (Hoikkala & Hakkarainen 2005, 130.) Terveystieteen tutkimus ei siis välttämättä tavoita nuorta, sillä nuoreen vaikuttaa vahvasti ystäväpiiri, jossa hän elää. Vaikka terveydenhoitaja puhuisi tytölle yksilöllisestä vartalonmallista ja luonnollisesta muodokkuudesta, voi tytön mielestä luurankomaisen hoikka naisvartalo olla ihailtava, koska hänen ystäväpiirissään ihailaan tällaista vartaloa.

Oinaksen (2006) mielestä myös hyvää tarkoittava terveystieteen tutkimus voi nakerata itsetuntoa, jos se luo tytölle jonkin mielikuvan ihanteellisesta nuoresta naisesta. Ulkoa annettuja ihanteita on vaikea toteuttaa. Tyttöjä pitäisikin kannustaa miettimään, mitkä ovat minun ihanteitani, joita haluan noudattaa. Tyttöille tulisi opettaa tervettä arviointikykyä ulkoapäin tulevia ihanteita kohtaan sekä lempeyttä itseä ja toisia kohtaan. (Oinas 2006, 83 - 84.)

Puuronen (2006) näkee, että hyvää tarkoittava terveyden edistäminen tuottaa myös lihavuuteen kohdistuvaa kauhistelua ja syrjintää. Terveystieteen tutkimus on painottunut painonhallintaan, laihduttamiseen ja ulkonäköpaineisiin. (Puuronen 2006, 138 -143.) On tärkeää, että terveystieteen tutkimuksessa puututaan lisääntyvään nuorten ylipainoon, mutta se ei saa tuottaa nuorille laihuuspaineita eikä liiallista laihtumisen tavoittelua.

## **5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE**

Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille 15-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia laihduttamisen aloittamisesta. Tyttöjen ajatuksia laihduttamisesta voi käyttää avuksi suunniteltaessa terveystieteen tutkimusta tytöille. Tuntemalla tytön maailmaa terveystieteen tutkimuksesta tulee asiakaslähtoisempää ja voimavaraistavampaa.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää tekijöitä, jotka suojaavat tyttöä laihtumisen tavoittelulta ja tekijöitä, jotka altistavat laihduttamiselle. Lisäksi tavoitteena on

selvittää, millaisena tyttö näkee vartalonsa, kun aloittaa tai ei aloita laihduttamista.

## 6 TUTKIMUSKYSYMYKSET

- Mitkä tekijät altistavat nuorta tyttöä laihduttamisen aloittamiselle?
- Mitkä tekijät suojaavat nuorta tyttöä laihduttamisen aloittamiselta?
- Millaisena tyttö näkee vartalonsa, kun aloittaa laihduttamisen/ei aloita laihduttamista?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Tutkimusmenetelmän valinta

#### *7.1.1 Laadullinen tutkimus*

Laadullisella tutkimuksella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaisuutta erilaisia tutkimuskäytäntöjä (Metsämuuronen 2000, 9). Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonkeruuta, ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Lähtökohtana onkin todellisen elämän kuvaaminen. Tarkoituksena ei ole niinkään todentaa jo olemassa olevia väittämiä kuin löytää uusia tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152, 155.)

Laadullinen tutkimus kohdistuu yleensä ihmiseen ja ihmisen maailmaan, joita voidaan yhdessä tarkastella elämismaailmana. Elämismaailmalla tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, jossa ihmistä voidaan tarkastella. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa tarkastellaan merkitysten maailmana, jossa merkitykset ilmenevät ihmisen toimina, suunnitelmina, päämäärien asettamisena, yhteisöjen toimina ja muina vastaavina ihmisestä lähtöisin olevina tapahtumina. (Varto 1992, 23 - 24.) Laadullisella aineistolla pelkistetyimmillään tarkoitetaan aineistoa, joka on tekstimuodossa. Teksti on voinut syntyä tutkijasta riippuen

tai riippumatta. Aineisto on voitu kerätä muun muassa haastattelemalla tai havainnoimalla tutkittavaa kohdetta. Esimerkkeinä tutkijasta riippumattomista menetelmistä ovat päiväkirjat, omaelämäkerrat tai kirjeet. (Eskola & Suoranta 2000, 15.)

Laadullisessa tutkimuksessa otanta on yleensä melko pieni, mutta tutkimuksen tuloksia pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Täten aineiston kriteerinä ei ole määrä vaan laatu. (Eskola ym. 2000, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta ja merkitystä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Ei ole olemassa automaattisia sääntöjä aineiston koon määrittämiseksi. Aineiston tehtävänä on toimia tutkijan apuna rakentaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus vain kertoa aineistosta, vaan pyrkiä rakentamaan siitä teoreettisesti kestäviä näkökulmia. (Mts. 61 - 62.)

Laadullisen aineiston koon määrittämisessä on muutamia sääntöjä. Silloin kun uudet tapaukset eivät tuota enää uusia näkökulmia, voidaan ajatella, että aineistoa on riittävästi. Aineiston riittävyys voi vahvistaa kylläntymisellä eli saturaatiolla. Aineiston määrä onkin pitkälle tutkimuskohtainen. Saturaation ajatus perustuu ideaan, jonka mukaan tietty määrä aineistoa riittää tuomaan esiin sen teoreettisen peruskuvion, mikä tutkimuskohteesta on mahdollista saada. (Eskola & Suoranta 2000, 62.) Tämä idea ei kuitenkaan ole ongelmaton, koska tutkijan omasta oppineisuudesta riippuu, kuinka paljon hän aineistoa kerätessään löytää uusia näkökulmia (Hirsjärvi ym. 2005, 171).

### **7.1.2 Eläytymismenetelmä**

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin käyttämällä eläytymismenetelmää, joka on yksi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Eläytymismenetelmä tiedonhankintamenetelmänä tarkoittaa pienten tarinoiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Tutkija antaa tutkittavalle kehyskertomuksen, johon eläytyen tutkittava kirjoittaa pienen tarinan ja kertoo, mikä tilanteessa on mahdollista. Tutkittava joko vie tarinaa eteenpäin tai hän pohtii mitä

on tapahtunut, jotta kehyskertomuksen kuvailemaan tilanteeseen on päädytty. (Eskola 2001, 69 - 72.)

Oleennaista tässä tutkimusmenetelmässä on kehyskertomusten variointi. Se tarkoittaa, että muuttamalla jotain keskeistä elementtiä on saatu erilaisia kehyskertomuksia. Menetelmän ydin on selvittää, kuinka tarinat muuttuvat, kun kehyskertomusten elementtiä on varioitu. Selvittämällä varioinnin vaikutus tarinoinhin saadaan esille tutkittavan ilmiön piirteitä. Kehyskertomuksia on siis oltava vähintään kaksi, jotta variointi toteutuisi. Varioinnin käyttö auttaa selvittämään tutkittavien ajattelun logiikkaa. Eläytymismenetelmä onkin sopiva menetelmä, jos tavoitteena on selvittää ihmisten ajattelun kulkua joko jostakin ilmiöstä tai jossakin tilanteessa. Se ei sovi, jos halutaan selvittää suuren ihmisjoukon mielipiteitä jostakin asiasta. Menetelmällä ei saada tietoa, joka kertoo, miten asiat ovat, vaan miten asiat voisivat olla. Tämä tarjoaa tutkijalle oivan mahdollisuuden löytää uutta tietoa. (Mts. 71 - 72.)

Menetelmän toimivuuden kannalta oleennaista on kehyskertomuksen toimivuus. Sen laatimisen vaikeus voi yllättää tutkijan (Eskola 2001, 70.) Kehyskertomuksia on siis oltava vähintään kaksi, jotta variointi onnistuu. Varioitujen kertomusten määrällä ei ole ylärajaa. Tärkeää on, että kehyskertomuksissa vaihtelee yksi asia ja muuten kertomukset ovat mahdollisimman samanlaisia. Liian monta varioitua asiaa kehyskertomuksessa voi tuottaa liian monenlaisia kertomuksia ja tuotetut tarinat eivät koske varsinaista tutkittavaa ilmiötä. Myös liian pitkät kehyskertomukset voivat aiheuttaa sen, että vastaajat kiinnittävät huomiota tarinan eri vihjeisiin ja tuottavat kirjoituksia eri asioista. Yksinkertaisuus kehyskertomuksissa on etu. Kehyskertomuksen toimivuus on hyvä testata esitutkimuksella. (Eskola 1997, 18 - 19.)

Eläytymismenetelmää voi käyttää aineiston keräämiseen monenlaisilta vastaajilta, esimerkiksi ikä- tai koulutusvaatimuksia ei ole. Ainut ehto on luku- ja kirjoitustaito. Varsinainen aineiston kerääminen on yksinkertaista ja nopeaa. Tutkittavat ohjeistetaan tutkimuksesta ja heille jaetaan paperi, johon on kirjoitettu kehyskertomus ja varattu tilaa tutkittavan omalle tarinalle. (Eskola 2001, 73 - 74.) Eri vastaajat saavat hiukan erilaisen kehyskertomuksen eli varioidut

kertomukset (Eskola & King 1998, 306). Kirjoitusajaksi on hyvä varata 15–25 minuuttia (Eskola 2001, 73 - 74).

Aineiston kerääminen on hyvä toteuttaa esimerkiksi luokkatilassa, johon tutkitavat ovat kokoontuneet. Kehyskertomuksen postittamista kotiin ei suositella alhaisen vastaamisprosentin takia. Lisäksi eläytymismenetelmän yhdistäminen samanaikaisesti muihin aineistonkeruumenetelmiin voi olla liian uuvuttavaa tutkittaville. (Eskola 1997, 20 - 21.) Laadullisessa tutkimuksessa on vaikea määritellä jokin ehdoton alaraja riittävälle aineistokoolle. Määrän riittävyys riippuu tutkimuksesta. (Eskola 1997, 23 - 24.)

Eläytymismenetelmällä kerättyä aineistoa voidaan analysoida kuten muitakin laadullisia aineistoja. Tärkeää on, että analyysi ei ole vain vastausten kuvailu, sillä aineiston ydin saadaan esiin kehyskertomuksia vertailtaessa. Analyysissä tulee keskittyä siihen, mikä tarinoissa muuttuu kun yhtä asiaa varioidaan niissä. (Eskola 2001, 83.)

Eskola (1997) pitää eläytymismenetelmän etuina sen käytön nopeutta, helpoutta ja halpuutta. Sen avulla voi tutkia monenlaisia ongelmia ja kerättyä aineistoa voi analysoida monin eri tavoin. Hänen mielestään menetelmän haittapuoli on hyvän ja toimivan kehyskertomuksen keksimisen vaikeus. Menetelmän käyttämisen vaikeutena hän pitää myös sitä, että menetelmä ei tarjoa valmiita vastauksia, mutta kylläkin haastaa tutkijan löytämään uusia näkemyksiä. (Eskola 1997, 31 - 33.)

Eläytymismenetelmän luotettavuus aiheuttaa kritiikkiä. Eskolan (1997) mukaan kritiikkiä kohdistuu tarinoiden aitouteen ja kirjoitustilanteiden keinotekoisuuteen. Lisäksi kritisoidaan, että tarinat tuottavat vain stereotyyppioita. Eskola (1997) painottaa menetelmän luotettavuutta, koska tarinat kuitenkin aina kertovat, mitä ihmiset aiheesta ajattelevat. Hän jatkaa, että tällaisten ajatusten ohjaamana (olivatpa ne totta tai ei) ihmiset toimivat ja tekevät valintojaan. (Eskola 1997, 28 - 29.)

## 7.2 Kohdejoukko ja aineiston kerääminen

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi on valittu eläytymismenetelmä, koska vastaajan ei tarvitse suoranaisesti kirjoittaa omista henkilökohtaisista ajatuksistaan tai kokemuksistaan, vaan hän eläytyy kehyskertomuksen tytön tilanteeseen. Tämä mahdollistaa rohkeamman vastaamisen, koska vastaaja voi sanoa omat ajatukset toisen ajatuksina paljastamatta suoranaisesti itseään. Eläytyessään tarinaan ihminen kirjoittaa tiedostamattaan omien kokemusten mukaisesti. Menetelmällä saadaan hyvin vertailtua, mikä muuttuu kun tyttö aloittaa laihduttamisen tai ei aloita laihduttamista. Samalla saadaan selvitettyä altistavia ja suojaavia tekijöitä.

Tutkimusaineisto kerättiin rippikoululeirillä heinäkuussa 2006. Rippikoululeirillä oli 19 tyttöä, jotka ovat syntyneet vuonna 1991. Rippikoulupastorin välityksellä hankittiin tyttöjen huoltajilta kirjalliset luvat huollettavansa osallistumisesta tutkimukseen (liite 2). Lupa huoltajilta oli pyydettävä, koska tutkimukseen osallistujat ovat ala-ikäisiä. Tutkimukseen osallistui 11 tyttöä rippikoululeiriltä. Loput kahdeksan eivät halunneet osallistua tai heillä ei ollut huoltajalta vaadittavaa lupaa. Tutkimus toteutettiin rippileirin toisena päivänä, koska rippikoululaiset eivät olleet ehtineet vielä ryhmytyä tiiviiksi ryhmäksi.

Tutkimukseen laadittiin kaksi kehyskertomusta (kehyskertomukset A ja B, liite 1). Kehyskertomuksissa esiintyy 15-vuotias tyttö, joka katselee vartaloaan huoneensa peilistä. Kehyskertomuksessa A tyttö tekee päätöksen, että aloittaa laihduttamisen. Kehyskertomus B:ssä tyttö päättää, ettei aloita laihduttamaan. Vastaajat eläytyvät tytön tilanteeseen ja pohtivat, mitkä tekijät vaikuttavat tytön päätökseen. Kehyskertomuksissa esiintyvää 15-vuotiasta tyttöä ei nimetty, koska jokin tytön nimi saattaisi johdatella tutkimukseen osallistujia yhdistämään kehyskertomuksen johonkin tuntemaansa ihmiseen. Tällä haluttiin estää mahdollisen tutkimuksen jälkeinen ”nimittely” tai ”leimaaminen”.

Molempia kehyskertomuksia esitettiin teettämällä esitutkimus 15-vuotiailla tytöillä sekä 24–26-vuotiailla naisilla. Palautettuja vastauksia saatiin neljä kappaletta. Esitutkimukseen osallistuvuus oli vähäinen, mutta vastaukset osoittivat, että kehyskertomuksiin ei tarvinnut tehdä muutoksia.

### **7.2.1 Tutkimustilanne**

Tutkimustilana oli isohko opetussali, jossa vastaajat istuivat erillään toisistaan. Aineiston keruuseen varasimme 45 minuuttia, joista 25 minuuttia varattiin vastaamiseen. Esittelimme itsemme ja ohjeistimme lyhyesti tutkimukseen vastaamisen. Pyysimme vastaajia kirjoittamaan jatkon paperissa olevalle kertomukselle. Kehyskertomuslomakkeissa, jotka jaoimme tytöille, oli vastausohjeet (liite 1). Korostimme, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys ole tunnistettavissa tutkimuksen missään vaiheessa. Jaoimme vastaajille sattumanvaraisesti kehyskertomuksen version A ja version B.

### **7.3 Aineiston analyysi**

Tämän tutkimuksen tulokset ovat analysoitu sisällönanalyysilla. Tuomen ja Sarajärven (2003) mukaan sisällönanalyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysitavalla tarkoitetaan pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2003, 105, 107.)

Sisällönanalyysilla saadaan kerätty aineisto kuitenkin vain järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten (Grönfors 1982, 161). Tuomen ja Sarajärven (2003) mukaan monia tutkijoita kritisoidaan juuri tämän asian takia. Tutkija on saattanut kuvata analyysinsä tarkasti, mutta ei ole kyennyt tekemään tutkimukseen hyviä johtopäätöksiä vaan esittelee järjestetyn aineiston ikään kuin tuloksina. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 105.)

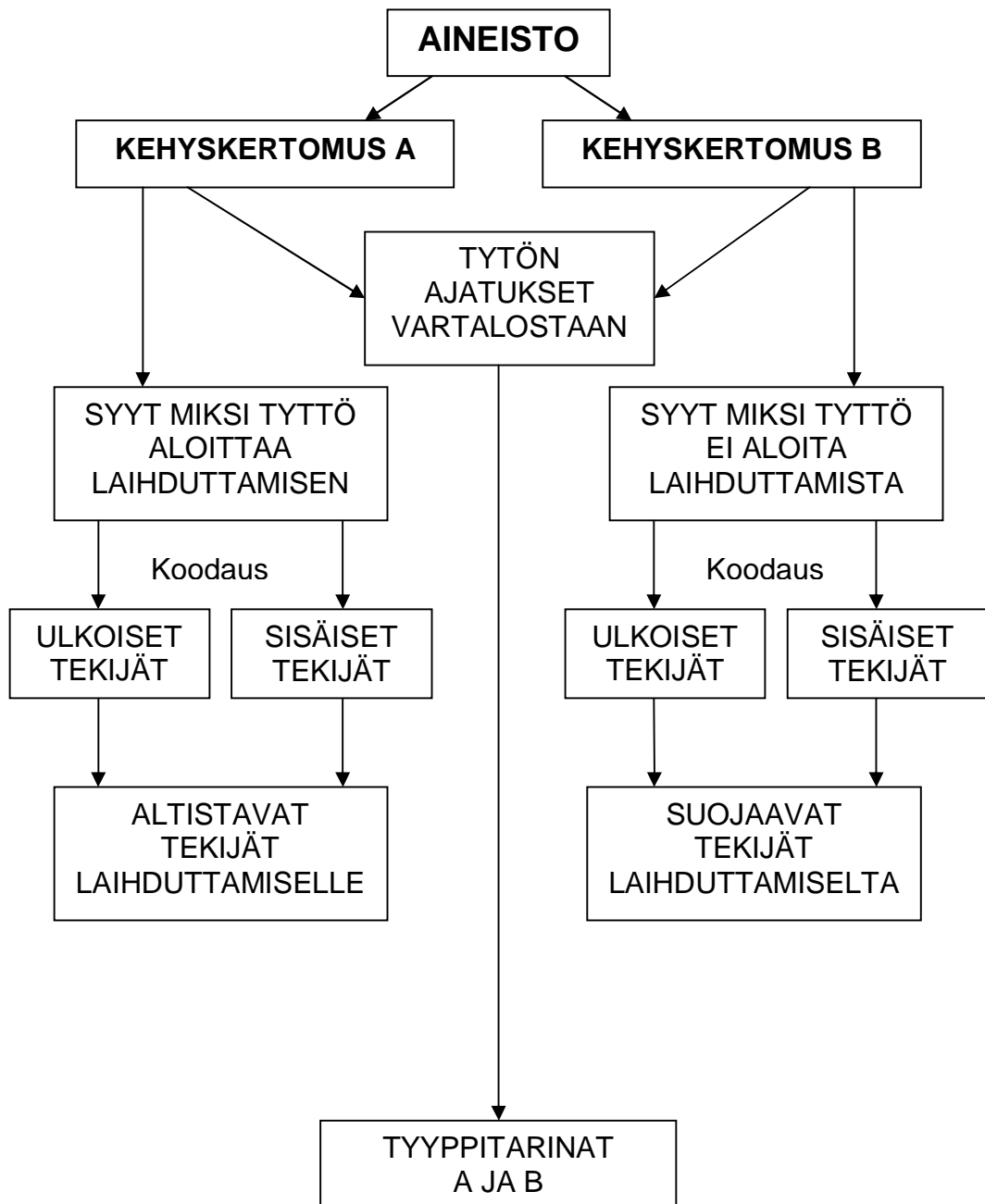
Sisällönanalyysi voidaan tehdä teemoittelemalla aineisto. Aineistosta voidaan nostaa esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Teemoittelu on useimmiten ensimmäinen kerta, kun tutkija lähestyy aineistoa. Näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Tekstimasasta on ensin pyrittävä löytämään ja sen jälkeen eroteltava tutkimusongelman kannalta olennaiset asiat. Teemoittelu vaatii teorian ja empirian (aineiston) vuorovaikutusta onnistuakseen. (Eskola & Suoranta 2000, 174 - 175.)



Eskolan ja Suorannan (2000) mielestä kvalitatiivisen aineiston analysoinnin ongelmana on silloin tällöin analysoinnin jättäminen teemoittelun nimissä tapahtuneeksi sitaattikokoelmaksi. Sitaatit ovat usein mielenkiintoisia, mutta kovin pitkälle menevää analyysia ja johtopäätöksiä ne eivät yleensä osoita. Runsa sitaattien käyttö kuvaa aineistoa laajasti, mutta raportista voi tulla liian laaja ja raskas. Eskola ja Suoranta (2000) toteavat, että toisaalta runsaat sitaatit antavat lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkijan tekemiä tulkintoja. Tällaisesta tutkimuksesta jää helposti puuttumaan syvälliset teoreettiset ajatukset ja yhteykennät. Joka tapauksessa tutkimuksen pitäisi kertoa enemmän tutkittavasta ilmiöstä kuin tutkijasta. (Eskola & Suoranta 2000, 179 - 180)

Opinnäytetyömme tutkimusaineisto koostuu 11:sta vastauslomakkeesta, joista kuusi (6) vastausta on A-kehyskertomukseen ja viisi (5) vastausta B-kehyskertomukseen. Tutkimusaineisto kirjoitettiin puhtaaksi ja sitä luettiin useita kertoja läpi. Tämän jälkeen etsittiin A-vastauksista syitä miksi tyttö aloittaa laihduttamisen ja B-vastauksista syitä, miksi tyttö ei aloita laihduttamista. Löytyneet syyt merkittiin koodeilla, jotta jatkokäsittely olisi helpompaa. Koodaus on aineiston systemaattista läpikäymistä, ja sillä tarkoitetaan aineiston pilkkomista helpommin tulkittaviin osiin. Aineistoa luetaan monta kertaa ja siitä etsitään tutkimuksen kannalta tärkeitä tekijöitä. Koodit nimetään, ja tutkija päättää koodien nimeämisen logiikan. Koodaaminen helpottaa aineiston jatkokäsittelyä. (Eskola & Suoranta 2000, 154 -157.)

A- ja B-kehyskertomusvastauksista muodostettiin molemmista kaksi ryhmää: ulkoiset ja sisäiset tekijät, jotka ryhmiteltiin altistaviin ja suojaaviin tekijöihin. A- ja B-kehyskertomusvastaukset on teemoiteltu samalla tavalla, koska eläytymismenetelmässä on olennaista vertailla sitä, mikä muuttuu, kun kehyskertomuksia varioidaan. Lisäksi A- ja B-vastauksista etsittiin tytön ajatuksia vartalostaan. Vastauksista koottiin kaksi tyyppitarinaa. Aineiston analyysin etene mistä on havainnollistettu oheisessa kuviossa (kuvio 1).



KUVIO 1. Aineiston analyysin eteneminen

Sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan tytön omasta ajatusmaailmasta ja identiteetistä johtuvia tekijöitä. Ulkoisilla tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi yhteiskunnasta ja kaveripiiristä johtuvia tekijöitä, jotka vaikuttavat tytön päätökseen. Laihduttamiselle altistavat ja laihduttamiselta suojaavat tekijät on rinnastettu keskenään kuvioihin 2 ja 3 (sivut 25 ja 30).

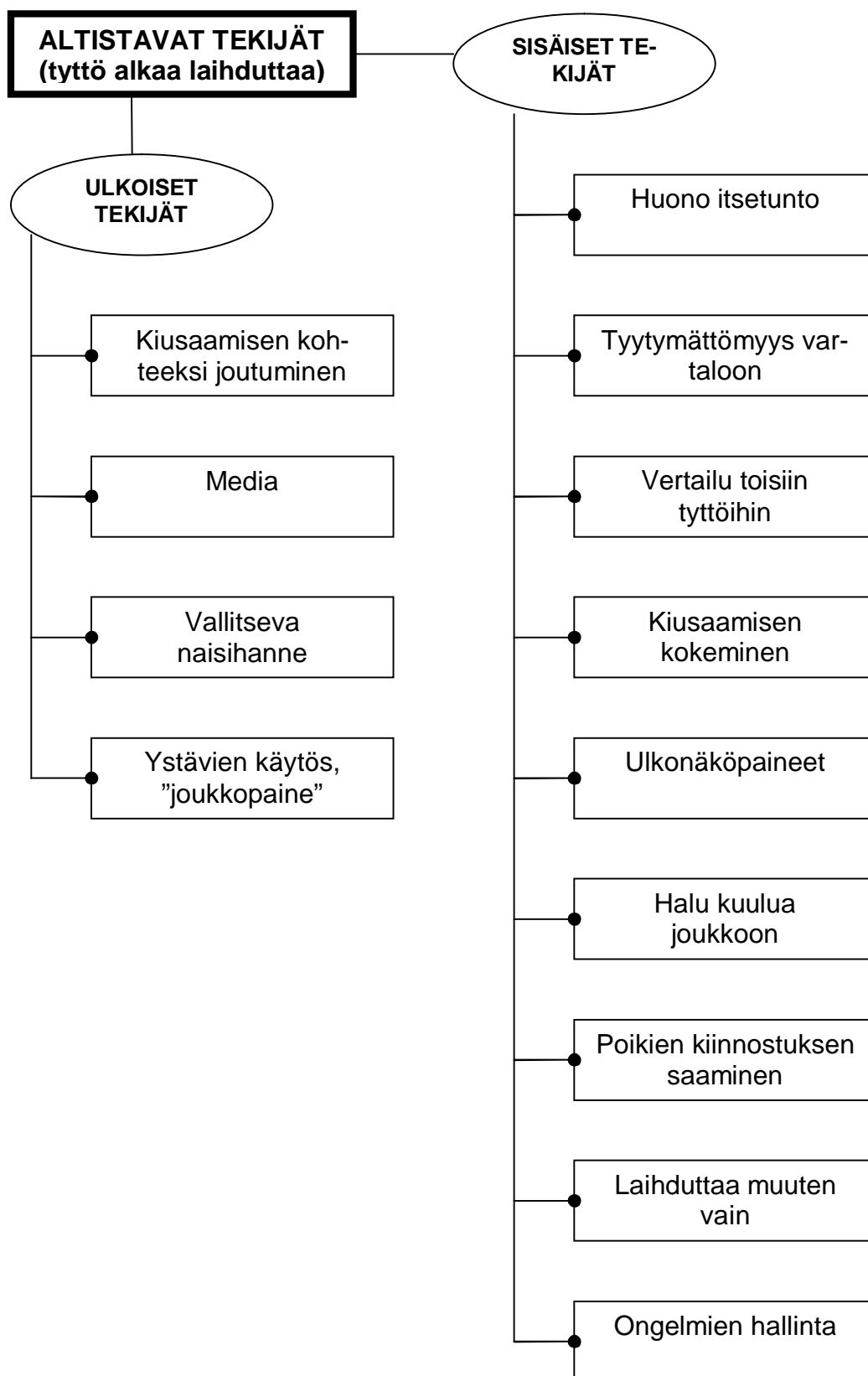
A- ja B-vastauksista on koottu tytön ajatukset vartalostaan kahdeksi tyyppitarinaksi (tarinat A ja B). Tyyppitarinassa A ovat tytön ajatukset vartalostaan, kun hän päättää aloittaa laihduttamisen. Tarinassa B ovat tytön ajatukset vartalostaan, kun hän ei aloita laihduttamaan. Aineisto voidaan ryhmitellä tyypeiksi etsimällä samankaltaisuuksia, jolloin aineisto esitetään yleensä yhdistettyjen tyyppien avulla. Yhdistettyihin tarinoihin laitetaan kaikkea sellaista, jota ei ole yksittäisessä tarinassa. Kaikista tarinoista tehdään yhdistetty tarina. Tässä tutkimuksessa on tehty kaksi mahdollisimman laajaa tyyppitarinaa, mikä tarkoittaa, että kaikista vastauksista on otettu olennainen tutkimuskysymykseen vastaava asia. (Eskola & Suoranta 2000, 181 - 182.)

## **8 TUTKIMUSTULOKSET**

Tutkimuksen tulokset on esitetty jakamalla laihduttamiselle altistavat ja laihduttamiselta suojaavat tekijät omiksi otsikoiksi ja tekemällä niistä havainnollistavat kuviot (kuviot 2 ja 3). Laihduttamisen aloittamiseen tai ei aloittamiseen vaikuttavat tekijät on vielä jaettu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan tytön omasta ajatusmaailmasta ja identiteetistä johtuvia tekijöitä. Ulkoisilla tekijöillä tarkoitetaan yhteiskunnasta ja kaveripiiristä johtuvia tekijöitä, jotka vaikuttavat tytön päätökseen. Laihduttamiselle altistavat ja laihduttamiselta suojaavat tekijät on lihavoitu tekstissä.

### **8.1 Laihduttamisen aloittamiselle altistavat tekijät**

Laihduttamisen aloittamiselle altistavat tekijät on jaettu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Näiden tutkimustulosten jakoa on havainnollistettu kuviossa 2.



KUVIO 2 Laihduksen aloittamiselle altistavat tekijät.

### 8.1.1 Tytön päätökseen vaikuttavat sisäiset tekijät

Tytöllä on **huono itsetunto**, eikä hän hyväksy itseään sellaisena kuin on. Tyttö on epävarma itsestään, ja hän ei uskalla olla oma itsensä. Ennen kiusaamista tytöllä oli hyvä itsetunto, mutta kiusaaminen on heikentänyt sitä. Hänellä on vääristynyt kuva itsestään ja vartalostaan.

Kehyskertomus A:ssa tyttö aloittaa laihduttamisen, koska ei ole tyytyväinen vartalonsa. Tyttö on **tyytymätön omaan vartalonsa**, koska kokee olevansa lihava. Tytöllä saattaa olla itsestään vääristynyt kuva.

*Se varmaa aattelee että on läski tai ruma vaikka oikeesti oliski aika laiha ja nätti.*

Kehyskertomuksessa A tyttö **vertailee itseään toisiin tyttöihin**. Kun kaverit murehtivat painoaan ja vertailevat itseään toisiinsa, tytölle tulee sellainen olo, että hän on liian lihava ja hän haluaa olla samanlainen kuin muut ja aloittaa laihduttamisen.

*Tytöllä voi olla ystäviä, jotka ovat jo entuudestaan laihempia ja pienempi kokoisempia kuin hän, jolloin oma ”normaali”paino tuntuu suurelta ja lihavalta.*

*Ja sitte että millasia kaverit on että jos kaverit on jotain luuviuluja ja ite painaa 10000 kiloo nii kai sitä halua laihuttaa.*

Tyttöä on voitu **kiusata** hänen ulkonäkönsä vuoksi. Ystävät tai pojat ovat voineet nimitellä häntä lihavaksi tai paksuksi. Se, kuinka tyttö kokee kiusaamisen, vaikuttaa hänen päätökseensä aloittaa laihduttaa. Kiusaamisen seurauksena tytön oma käsitys itsestään muuttuu. Hän tulee epävarmaksi itsestään. Hän ei olekaan enää tyytyväinen vartalonsa, vaikka aiemmin olikin tyytyväinen.

*Tyttö saattaa ajatella, että se, mikä ennen esim. ilkeitä kommentteja oli hänen mielestään vartalossaan ok ja hyvässä kunnossa, ehkä hoikkakin, on nyt inhottavaa läskiä.*

*Pojat (tai tytötkin) voivat olla haukkuneet tytön ”lihavuutta” ja muutenkin musertaneet hänen itsetuntoaan.*

Tyttö haluaa olla kaunis, suosittu, ihailtu ja hyväksyty. Tästä aiheutuu tytölle **ulkonäköpaineita**. Ulkonäköpaineet saavat tytön laihduttamaan, koska tyttö ajattelee, että laihana hän olisi näitä haluamiaan asioita.

Tyttö ei halua tuntea itseään ulkopuoliseksi ystäväpiirissä, vaan hän **haluaa kuulua joukkoon**. Jos ystävät alkavat laihduttaa, hän kokee, että hänen on myös laihdutettava tunteakseen kuuluvansa ystäväpiiriin. Hän voi pelätä, että häntä ei hyväksytä joukkoon sellaisena kuin hän on. Tyttö ajattelee, että laihempiana hän olisi ystäväpiirissä suositumpi. Jaraston (1999) mukaan murrosikäiselle ulkonäkö on erittäin tärkeä asia. Nuoret ovat joskus toisiaan kohtaan kriittisiä ja julmia. Hoikan on usein helpompi saada hyväksyntää kuin lihavan. Hoikkia myös pidetään menestyvinä, onnellisina, viehättävinä ja suosittuina, kun taas lihavien ajatellaan olevan laiskoja ja vähemmän kiinnostavia. (Jarasto ym. 1999, 133.)

*Saattaa myös olla, että tytön ystävät laihduttavat, jolloin tyttö haluaa olla kuin muut, peläten ettei häntä hyväksytä sellaisena kuin on.*

*Tyttö kokee tarvetta hyväksyntään poikien (ja osaksi tyttöjenkin) keskuudessa. Ovathan kaikki koulun suositutkin laihoja.*

Tytöllä ei ole vielä seurustelukokemuksia. Hänellä voi olla käsitys, että laihempiana hän saisi seurustelukokemuksia tai olisi suositumpi poikien keskuudessa. Tyttö ajattelee, että pojat haluavat laihan tyttöystävän eikä sisäisellä kauneudella ole niinkään merkitystä. Hän haluaa **saada pojat kiinnostumaan itsestään** ja hän ajattelee laihduttamalla saavuttavansa kiinnostuksen.

*- - tyttö huomaa poikien/pojan johon on ihastunut olevan kiinnostuneempia laihemmista ja kauniimmista tytöistä kuin hän on.*

Kehyskertomuksessa A työllä ei välttämättä ole mitään tiettyä syytä alkaa laihduttaa. Tyttöä ei ole kiusattu, tai hänellä ei ole paineita ulkonäöstään, mutta tyttö haluaa **laihduuttaa muuten vaan**.

Tytön laihduttamisen aloittamisen syynä voivat olla muut ongelmat. Tällöin tytön ongelmana ei ole, että hän kokee olevansa lihava, vaan hänellä on joitakin muita ongelmia, jotka painavat mieltä. Laihduttamisen avulla tyttö yrittää **hallita ongelmiaan**. Jaraston (1999) mukaan käsitys omasta vartalosta vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Moni nuori häpeää omasta mielestään tukevaa vartaloa. Syöminen ja laihduttaminen voivat olla erilaisia keinoja käsitellä tunteita ja pitää ahdistus loitolla. (Jarasto ym. 1999. 134 - 135.)

### **8.1.2 Tytön päätökseen vaikuttavat ulkoiset tekijät**

Kehyskertomuksessa A tyttö aloittaa laihduttamisen, koska **muut kiusaavat** häntä lihavuuden vuoksi. Määrittelimme kiusaamisen myös ulkoiseksi tekijäksi, koska kommentit tytön ulkonäöstä tulevat ulkopuolelta ja ne voivat altistaa tytön laihduttamiselle. Kuitenkin varsinaiseen tytön laihduttamispäätökseen vaikuttaa tytön oma kokemus kiusaamisesta.

*Jos joku kaveri on haukkunut läskiksi, niin hän haluaa tulla laihemmaksi.*

**Media** luo ihannekuvia tytölle. Mainoksissa ja ohjelmissa esiintyy laihoja ja kauniita naisia. Tytön laihdutus päätökseen voi vaikuttaa hänen idolinsa – tyttö haluaa yhtä laihaksi kuin tämä.

*- - joku oma idoli (on) superlaiha ja (tyttö) haluaa "superlaihaksi".*

*Media on viestittänyt hänelle - - että kauneus = laihuus.*

Tyttö on huomannut, että nykyään **naisihanne** on laiha ja kaunis. Tytön täytyy olla naisihanteen mukainen, ja siksi hän aloittaa laihduttamisen. Naisihannetta ylläpitävät tytön ystävät, media ja vaatemuoti. Tyttö joutuu ostamaan pari koosta suuremman vaatteiden ja ajattelee olevansa liian lihava. Osaran (1999)

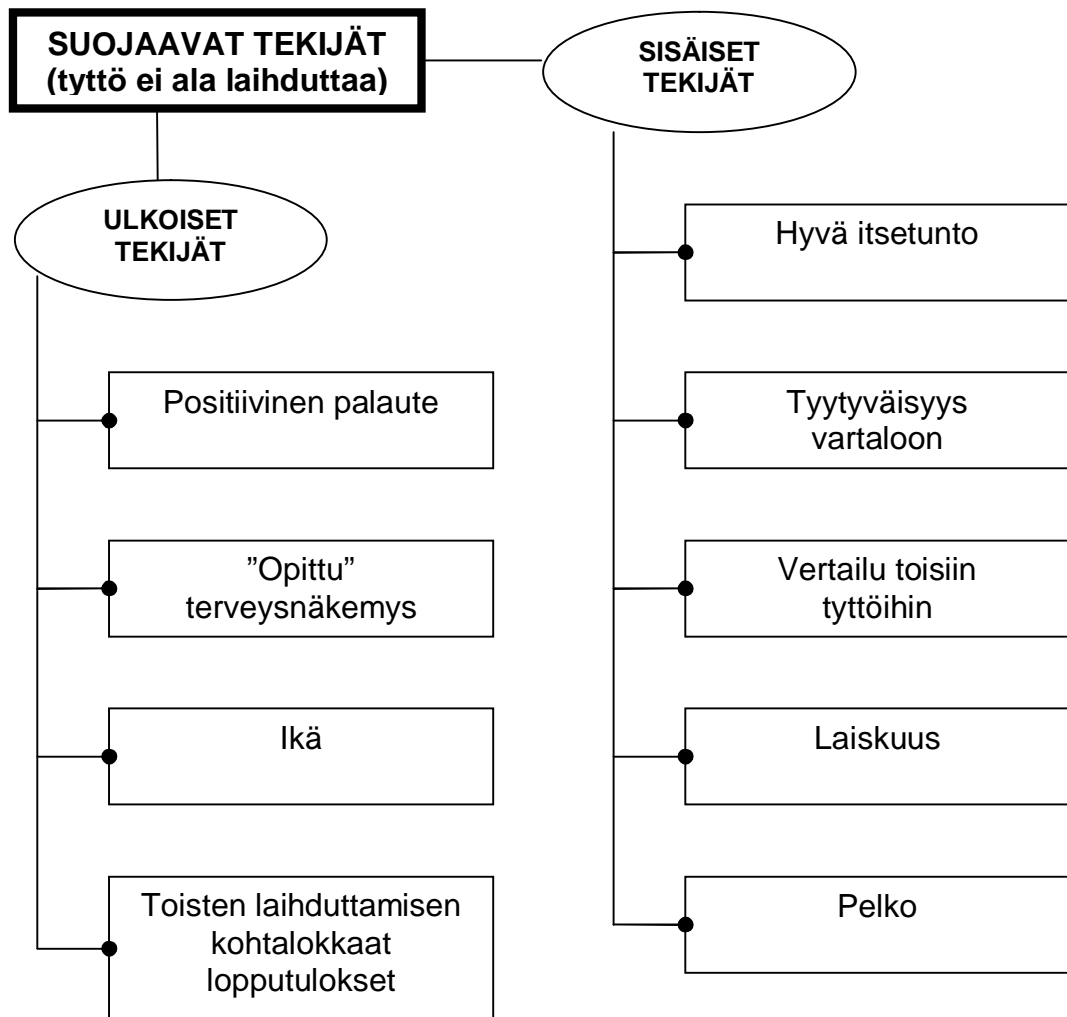
mukaan muodikkaat vaatteet saatetaan suunnitella sellaiselle ihannevirtalolle, että muodikkaasti pukeutuminen ei aina ole helppoa tai se vaatii ruumiin hallintaa ruokavaliota noudattamalla. Muoti ei huomioi erimuotoisia vartaloita. (Osara 1999, 73.)

Tyttö tuntee **joukkopainetta** ystäviensä käyttäytymisen takia. Monet hänen ystävänsä puhuvat laihduttamisesta ja arvostelevat omaa vartaloaan, ja monet laihduttavatkin. Tyttö ajattelee, että hänenkin täytyy toimia samoin.

## 8.2 Laihduttamisen aloittamiselta suojaavat tekijät

Laihduttamisen aloittamiselta suojaavat tekijät on jaettu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Näiden tutkimustulosten jakoa on havainnollistettu kuviossa 3.





KUVIO 3. Laihduttamisen aloittamiselta suojaavat tekijät.

### 8.2.1 Tytön päätökseen vaikuttavat sisäiset tekijät

Kehyskertomuksessa B työllä on **hyvä itsetunto** ja tyttö hyväksyy itsensä sellaisena kuin hän on. Tyttö myös kokee olevansa muilta osin tarpeeksi hyvä, eikä hänen tarvitse olla laiha tunteakseen itsensä hyväksi. Tyttö ei anna ulkopuolisten asioiden vaikuttaa ajattelutapaansa. Tytön hyvä itsetunto suojaa häntä laihdutukselle altistavilta tekijöiltä.

*Hän ehkä huomaa myös olevansa muilta osin tarpeeksi hyvä. Hänellä on todennäköisesti vahva itseluottamus.*

*- - jos osaa taidon: olla oma itsensä, jonka tyttö on varmaankin tunnustanut ja osaa pitää omasta kehostaan. Niin juttu on silloin That's it!*

*Tyttö oli varmasti seurannut jonkinverran mediaa, jossa toivotetaan laihduttamisesta ja ”ihanasta kiinteästä vartalosta”, mutta ei kuunnellut hömpötyksiä ”ihannevartalosta” - -*

Tyttö pitää omasta vartalostaan, vaikka olisikin pyöreämpi kuin muut. Tyttö ei täysin hyväksy omaa vartaloaan, mutta ymmärtää, että kaikki eivät voi olla samanlaisia. Hän on **tyytyväinen vartaloonsa**, vaikka se muuttuukin, niin silti hän pitää siitä. Hän ei ajattele vartalonsa vikoja kriittisesti.

*Tyttö varmasti ajattelee, että hänellä on juuri sopiva vartalo.*

Tyttö voi **vertailla itseään muihin tyttöihin** ja kokea tarvetta laihduttaa. Hän kokee olevansa sopivan kokoinen ja huomaa, ettei hänen tarvitse laihduttaa nähdessään itseään lihavamman tytön. Tyttö ajattelee, että kaikki ovat erilaisia ja jokainen on hyväksyttävä sellaisena kuin on.

*Joskus uimarannalla tyttö tuntee olevansa ehkä vähän laihduttamisen tarpeessa, mutta se saattaa mennä ohi jos hän vaikka näkee itseään lihavamman/pyöreämmän tytön.*

Tyttö voi löytää vikoja vartalostaan, mutta **on liian laiska** aloittaakseen laihduttamisen. Laihduttaminen vaatisi muun muassa runsasta liikuntaa, ja tämä ajatus ei tyttöä innosta.

Tyttö ei halua laihduttaa, koska hänellä on voimakas **pelko laihduttamisen seuraamuksista**. Hänellä on tietoa syömishäiriöistä, ja hän pelkää sairastuvansa niihin, jos aloittaa laihduttamisen.

*Tyttö päättää olla laihduttamatta, koska pelkää joutuvansa laihduttuskierteeseen tai jonkinlaiseen vastaavaan, joka johtaa anoreksiaan.*

### **8.2.2 Tytön päätökseen vaikuttavat ulkoiset tekijät**

Kehyskertomuksessa B tyttö **saa positiivista palautetta vartalostaan** perheeltään, kavereilta tai poikaystävältään. Tällöin hän ei koe tarvetta aloittaa laihduttamista, koska kukaan ei häntä vaadi laihduttamaan.

*- - kehuvat häntä kauniiksi ja hyvä kroppaiseksi, joten tyttö ei tunne tarvetta laihduttaa.*

Tytöllä on **opittu terveystietämys**. Tyttö on oppinut (koulussa, lehdistä, terveydenhoitajalta, vanhemmilta ym.), että terveydestä huolehtimisella ja varsinaisella laihduttamisella on eroa. Opittuun terveystietämiseen mukaan tarvitsi laihduttaa vain, jos on niin lihava, että ylipaino on haitaksi terveydelle. Tyttö voi pitää huolta ulkonäöstään terveellisten elämäntapojen avulla, kuten syömällä terveellisesti ja liikkumalla. Tähän opittuun terveystietämiseen kuuluu myös se tieto, että 15-vuotiaan tytön vartalo kehittyy ja pyörityminen on luonnollista. Nuoren **iän vuoksi** laihduttaminen ei ole tarpeellista.

*Ei tässä iässä kannata laihduttaa.*

*Tyttö on itseensä tyytyväinen ja tietää, ettei 15-vuotiaitten edes tarvi ajatella mahaansa. Mutta ainahan voi aloittaa terveellisemmän ruokavalion, mutta ei syönnin lopettamista.*

Tyttö on kuullut toisten tyttöjen laihduttamisesta, joka on päättynyt ikävästi. Seurauksena on ollut terveyden menettäminen. Nämä tapaukset ovat tytölle esimerkkejä **laihduksen kohtalokkaista seurauksista**, eikä hän halua aloittaa laihduttamista.

*- - hän (tyttö) tietää muutamia tapauksia, joissa laihduttaminen on päätynyt traagisesti.*

### 8.3 Mikä muuttuu vastauksissa elementtiä varioitaessa?

Eläytymismenetelmän ydin on selvittää, kuinka tarinat muuttuvat, kun kehystomusten elementtiä on varioitu. Tässä tutkimuksessa kehystomusten muuttuva elementti on tytön päätös laihduttamisesta. A-kehystomuksessa tyttö aloittaa laihduttamisen ja B-kehystomuksessa tyttö ei aloita laihduttamista.

Itsetunto vaikuttaa tytön päätökseen laihduttamisesta. Vastauksista ilmenee, että tytön aloittaessa laihduttamaan hänellä on huono itsetunto. Kun taas tyttö ei aloita laihduttamaan, niin hänellä on hyvä itsetunto. Tytön alkaessa laihdut-

taa, hän on tyytymätön vartalonsa, ja vartalonsa tyytyväinen tyttö ei ala laihduttaa. Molempien kehyskertomuksien vastauksissa tyttö vertailee itseään toisiin tyttöihin. Vertaileminen on kuitenkin erilaista. Tytön aloittaessa laihduttamaan hän vertailee itseään laihempiin tyttöihin, ja silloin kun tyttö ei aloita laihduttamista, hän vertailee itseään lihavampiin tyttöihin.

Tyttö saa muilta ihmisiltä palautetta ulkonäöstään. Jos tyttö aloittaa laihduttamisen, niin hän on saanut negatiivista palautetta vartalostaan (haukkuminen). Positiivista palautetta vartalostaan saanut tyttö ei aloita laihduttamaan.

Media luo tytölle ulkonäköpaineita: hän ottaa vaikutteita mediasta ja aloittaa laihduttamisen. Jos tyttö ei aloita laihduttamista, hän ei välitä median luomasta naisihanteesta.

## 8.4 Millaisena tyttö näkee itsensä?

Muodostimme kehyskertomusvastauksista tarinat A ja B. Nämä ovat tyyppitarinoita, johon on kerätty vastauksista tyypilliset tytön näkemät ominaisuudet.

**Tarina A:** Tyttö katselee itseään peilistä. Hän näkee itsensä pömppömahaisena, isojalkaisena ja isokätisenä. Hän ajattelee, että laihduttamalla hän olisi paremman näköinen ja ihailtava. Hän venyttää vatsansa nahkaa ajatellen sen olevan inhottavaa läskiä. Tytön mielestä hänen reitensä ovat selluliittia. Tyttö pitää vartaloaan rumana ja epäsoopusuhtaisena, hänen mielestään on melkein luonnotonta, että jonkun takapuoli voi olla niin suuri ja hyllyvä ja rinnat olemattomat. Tyttö kokee olevansa lihavampi kuin muut. Tyttö haluaa tulla laihaaksi ja vahvaksi, itsenäiseksi.

**Tarina B:** Tyttö katselee itseään peilistä. Hän on tyytyväinen itseensä. Tyttö ei pidä vatsastaan, mutta on tajunnut, että jokainen on erilainen. Tyttö ajattelee olevansa pyylevämpi kuin television tähdet ja laulajat. Tyttö osaa taidon olla oma itsensä ja pitää vartalostaan sekä ajattelee, että se on juuri sopiva. Tyttö löytää ehkä vikoja vartalostaan ja ulkonäöstään, mutta päättää olla huomioimatta niitä kriittisesti.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Usein tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa käytetään käsitteitä reliäabelius ja validius. Tutkimuksen reliäabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Jos tutkimus toistettaisiin, saataisiin toisella tutkimuskerralla samat tulokset kuin ensimmäisellä tutkimuskerralla. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2003, 216.) Mielestämme eläytymismenetelmällä sai kerättyä aineiston, joka antoi vastauksia tutkimuskysymyksiin. Täysin tyhjentyviä vastauksia emme saaneet, mikä ei laadullisessa tutkimuksessa olekaan mahdollista. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi kehyskertomusten esitestaus. Esitestauksessa saadut vastaukset vastasivat tutkimuskysymyksiin.

Eläytymismenetelmä tutkimusmenetelmänä on sellainen, että tutkijan oma näkemys väistämättä vaikuttaa tutkimustulosten muodostamiseen. Tutkimustulokset ovat siis ainutkertaisia. Eskolan ja Suorannan (2000) mukaan laadullisessa tutkimuksessa reliäabelius ja validiteetti eivät sellaisenaan sovellukaan tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. Tämä johtuu siitä, että laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tutkijan subjektiivinen näkemys vaikuttaa väistämättä tutkimustuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa onkin luotettavuuden arviointi kohdistettava koko tutkimusprosessiin, ei vain tulosten toistettavuuteen ja tutkimusmenetelmän kykyyn mitata tutkittua asiaa. (Eskola & Suoranta 2000, 210 - 211.) Pohdimmekin seuraavassa koko tutkimusprosessiin liittyviä tekijöitä, joilla on voinut olla vaikutusta tutkimustuloksiin ja tutkimuksen luotettavuuteen.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole aineiston koolle tarkkoja määritteitä, vaan puhutaan saturaatiosta (Eskola & Suoranta 2000, 62). Mielestämme 11 kehyskertomusvastausta oli riittävästi, koska aineisto alkoi toistaa itseään eli saavutti saturaation. Tutkimusaineiston koon vuoksi ei laajoja yleistyksiä tuloksista voi tehdä. Tutkimustulosten luotettavuutta kuitenkin lisää se, että

nuorten tyttöjen laihduttamista koskevissa muissa tutkimuksissa (mm. Välimaa 2001, Liimakka 2004) on saatu samankaltaisia tuloksia.

Osa tutkimukseen osallistujista oli varsin levottomia tutkimustilanteessa, ja tutkimustilannetta jouduttiin välillä rauhoittamaan. Loppujen lopuksi tutkimustilanne oli onnistunut ja varmasti tyypillinen tämän ikäisiä tutkittaessa. Levottomuutta aiheutti se, että osa vastaajista oli tutkimustilanteen jälkeen menossa suorittamaan rippikoulun ulkoläksyjä. Tämä aiheutti hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä vastaajissa ja vastaajien keskittyminen saattoi tästä syystä herpaantua. Olimme huolissamme, kuinka tämä vaikuttaa tyttöjen vastaamiseen. Vastaukset osoittautuivat kuitenkin kelvollisiksi, ja kaikista vastauksista pystyimme etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kolme (3) vastaajaa oli jättänyt vastaamatta kehyskertomuksen toiseen kysymykseen (millaisena tyttö näkee vartalonsa). Yksi (1) B-kehyskertomukseen vastaaja oli kirjoittanut myös syitä, miksi tyttö alkaa laihduttaa. Vastauksesta saatiin kuitenkin helposti selville, mitä vastauksella tarkoitettiin. Yhtään vastausta ei hylätty.

Tarkoituksenamme oli, etteivät tutkittavat tiedä kehyskertomuksen variaatioista. Kuitenkin kävi niin, että kaksi tutkimukseen vastaajista alkoivat keskustella keskenään kehyskertomuksesta ja siihen vastaamisesta. Samalla heille paljastui, että heillä on keskenään erilaiset kertomukset. Tutkimustilanteen etenemisen mahdollistamiseksi kerroimme kaikille kehyskertomuksen variaatioista. Tämän jälkeen tytöt rauhoittuivat vastaamaan itsenäisesti. Ajattelimme, että jos tytöt eivät tiedä kehyskertomusten variaatiosta, he luulevat vastaavansa samaan kysymykseen, mikä lisäisi tulosten luotettavuutta. Saatuaan tietää kehyskertomusten variaatioista, saattoi olla, että tytöt kiinnittivät tarkemmin huomiota siihen, millainen kehyskertomuksen variaatio heillä oli.

Mielestämme rippikoululeirin tytöt ovat hyvä tutkimusjoukko, koska he tulevat eri kouluista ja eri kaveripiireistä. Samaan koululuokkaan kuuluvilla tytöillä voi olla samanlaisia ajatuksia laihduttamisen syistä, koska nuori samaistuu ikäisiinsä (Salmivalli 2005, 138). Oletamme, että valitsemalla rippikoulunuoret tämä vaikutus vähenee, koska he tulevat eri ystäväpiireistä.

Mielestämme eläytymismenetelmä aineistonkeruumenetelmänä oli toimiva tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen teoria eläytymismenetelmästä pohjautuu paljon Jari Eskolan tutkimuksiin sekä teoksiin. Eskola onkin kirjoittanut eläytymismenetelmästä runsaasti ja on Suomessa eläytymismenetelmän uranuurtaja. Kehyskertomuksen luominen toimivaksi oli aikaa vievää ja vaati useita muokkauskertoja. Varsinainen aineiston kerääminen oli nopeaa ja helpohkoa. Halusimme, että kehyskertomukset ohjaavat tutkittavien kirjoittamista, mutta ne eivät kuitenkaan saaneet johdatella vastaamista liikaa. Mäkelä (1990) toteaa, että kun aikuinen haastattelee nuorta tyttöä, ongelmana on, että tyttö ei avaudu aikuiselle tutkijalle riittävästi ja jättää jotain olennaista kertomatta. (Mäkelä 1990, 50.) Eläytymismenetelmää käyttämällä välttyimme tältä ongelmalta. Eläytymällä kertomuksessa esiintyvän tytön tilanteeseen vastaajan oli mahdollista kirjoittaa omista henkilökohtaisista ajatuksistaan, mutta niin sanotusti ”toisen nimissä”. Tämä ehkä mahdollisti rohkeamman vastaamisen.

Aineiston analyysi osoittautui vaikeimmaksi osuudeksi tutkimuksessa. Ensimmäistä kertaa aineistoa luettaessa vaikutti siltä, että on helppo löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin. Uudelleen aineistoa luettaessa vastauksista löytyi kuitenkin aina lisää asioita. Oli vaativaa varmistaa, että kaikki oleellinen on huomioitu aineistosta. Valmiiksi jäsenneiltyjä tuloksia joutui muokkaamaan uudelleen. Muokkaaminen toi lisää näkökulmia ja sisältöä tuloksiin. Lisäksi se, että oli kolme tutkijaa, toi tutkimukseen laajempia näkökantoja. Tämäkin lisää luotettavuutta, koska yhden sijasta on kolme aineiston käsittelijää ja jokainen heistä löytää eri asioita aineistosta.

## 9.2 Tutkimustulokset

Keskeisimmäksi laihduttamiselle *altistavaksi tekijäksi* tutkimuksessamme tulokitsimme tytön huonon itsetunnon. Huonon itsetunnon seurauksena tyttö on alttiimpi ulkoapäin tuleville vaikutteille, jotka vaikuttavat tytön päätökseen laihduttamisesta. Muita keskeisimpiä altistavia tekijöitä laihduttamiselle ovat tytön tyytymättömyys omaan vartaloonsa, vertailu muihin itseään laihempiin tyttöihin ja vartalonsa vuoksi kiusatuksi joutuminen. Kiusaamisen kokemiseen vaikuttaa se, millainen tytön itsetunto on. Lisäksi media, joka välittää hoikkaa ja

kaunista naisihannetta, vaikuttaa tytön päätökseen laihduttamisesta. Median välittämän naisihanteen vuoksi tyttö tuntee itsensä lihavaksi ja rumaksi. Usein median ajatellaankin olevan keskeinen syy tyttöjen laihooden tavoittelulle, mutta tässä tutkimuksessa merkityksellisempää on se, kuinka tyttö suhtautuu itseensä ja kuinka paljon hänellä on itsevarmuutta torjua median välittämät naisihanteet.

Laihduttaminen koettiin tässä tutkimuksessa keinoksi saavuttaa suosiota ja varsinkin poikien kiinnostus. Laihduttamalla vartalosta tulisi hoikempi ja työstä suositumpi kouluyhteisössä. Samanlaiseen tulokseen päätyi Välimaa (2001) tutkimuksessaan, jossa tytöt ajattelevat poikien ihailevan laihoja tyttöjä. Tyttöjen mielestä kauneutta ja hyvännäköisyyttä ihannoidaan, koska kaikki halusivat olla kauniiden seurassa. (Välimaa 2001, 101.)

Keskeisimmäksi laihduttamiselta *suojaavaksi tekijäksi* tutkimuksessamme tulkitsimme tytön hyvän itsetunnon. Hyvä itsetunto suojaa tyttöä ulkoapäin tulevilta altistavilta tekijöiltä. Tyttö ei esimerkiksi anna kiusaamisen vaikuttaa itseensä, koska hänellä on hyvä itsetunto. Tyttö, jolla on hyvä itsetunto, on tyväinen itseensä. Vaikka verrattuaan itseään esimerkiksi ystäviinsä ja mainoksissa esiintyviin malleihin tyttö toteaa olevansa heitä pyöreämpi, hän kuitenkin hyväksyy itsensä, jos hänellä on hyvä itsetunto. Tällöin hän huomioi ulkopuolelta tulevan mielikuvan ihannenaisesta, mutta kykenee torjumaan sen ajattelun, että jokainen vartalo on yksilöllinen ja että hänenkin vartalonsa on riittävän hyvä. Liimakan (2004) tutkimuksessa itsetunnon merkitys korostuu myös. Tytöt kritisoivat tarjottua epärealistista naisihannetta, mutta silti ratkaisevaksi tekijäksi laihdutuspyrkimyksille nähtiin yksilön heikko itsetunto. Tytöt kokivat, että olisi tärkeää oppia suhtautumaan neutraalisti ulkopuolisiin vaatimuksiin ja kasvaa epävarmasta nuoresta itsensä hyväksyväksi aikuiseksi. (Liimakka 2004, 14.) Tässä tutkimuksessa keskeisimpiä laihduttamiselta suojaavia tekijöitä ovat myös tytön toisilta saama positiivinen palaute vartalostaan, opittu terveystietäminen sekä vertailu itseään lihavampiin tyttöihin.

Altistavat tekijät ovat negatiivissävytteisiä ja suojaavat tekijät positiivissävytteisiä. Altistavia tekijöitä on tutkimustuloksissa enemmän. Tämä voi johtua siitä, että tytön on helpompi löytää itsestään negatiivisia asioita kuin positiivisia asi-



oita, vartalosta löytyy aina jotain, mitä pitäisi muokata. Tähän voi vaikuttaa se, että tyttö ei osaa tai uskalla sanoa ääneen omia positiivisia puoliaan. Vaikka tyttö olisikin tyytyväinen vartaloonsa, niin hän ei välttämättä uskalla sanoa sitä ystävilleen. Tällöin hänen voi olla helpompi yhtyä ystävien keskusteluihin arvostelemalla kriittisesti omaa vartaloaan. Suojaavissa tekijöissä nousee esille tytön hyvä itsetunto, jolloin tällaiseen ystävien kanssa samalla tavalla toimimiseen ja ajattelemiseen ei tyttö joudu osalliseksi. Tyttö voi ajatella, että jos hän sanoisi ääneen pitävänsä vartalostaan, muut voisi luulla hänen olevan itserakas ja röyhkeä. Monesti ajatellaan, että negatiivisia asioita vartalostaan saa kertoa, mutta positiivisia ajatuksia ei saa kertoa ääneen. Aina pitää olla jotain vikaa, josta valittaa ja jota voi yrittää parantaa.

Emme olleet määrittäneet kehyskertomuksen tytön ulkoisia ominaisuuksia mitenkään. Kuitenkin molempien kertomuksien vastauksissa tyttö on kuvattu pyöreämmäksi kuin muut tytöt/naiset. Mietimme, miksi molempien kehyskertomusten tyttö on kuvattu pyöreämmäksi, vaikka olisi voinut olettaa, että B-kehyskertomuksen tyttö olisi kuvattu normaalipainoiseksi tai jopa laihaksi. Vastajaat kirjoittivat tytön tyytyvän vartaloonsa ja ulkonäköönsä sekä hyväksyvänsä ihmisten erilaisuuden. Tämä kertoo ehkä siitä, että vastaajat pitävät vallitsevaa naisihannetta vaikeasti tavoitettavana ja että normaalipainoinen tyttö on esimerkiksi tv-mainoksissa esiintyviä malleja lihavampi. Voi olla, että kehyskertomus ohjasi tyttöjä ajattelemaan, että kertomuksen tyttö on ylipainoinen, koska tyttö miettii laihduttamista. Tällä ei mielestämme ollut merkitystä tulosten kannalta, koska tarkoituksena oli kuitenkin selvittää laihduttamiselle altistavia ja suojaavia tekijöitä sekä sitä mitä tyttö vartalostaan ajattelee.

Sekä A- että B-kertomuksien vastauksista on tulkittavissa, että laihduttaminen ja vartalon tarkkailu kuuluu olennaisesti tyttöjen elämään – joko vain ajatuksissa tai jopa toimintana. Vaikka vastaajat eläytyivät kehyskertomuksessa esiintyvän tytön tilanteeseen, he kirjoittivat omien ajatustensa ja kokemustensa mukaisesti kuten Eskola (1997) on todennut tätä metodologiaa käyttäessään. (Eskola 1997, 28 - 29). Vastaukset ovat fiktiivisiä, mutta silti niistä voi muodostaa todentuntuisen kuvan kulttuurista, jossa tytöt elävät ja johon laihuuspaine kuuluu. Myös Liimakan (2004) ja Välimaan (2001) tutkimustuloksistaan tekemät päätelmät osoittavat, että laihuuspaineet ja laihduttaminen ovat keskeisiä

asioita tyttöjen keskuudessa. (Liimakka 2004, 12, Välimaa 2001, 104.) Tolosen (2001) tutkimuksen mukaan vartalonmuokkausprojektit ovat osa ystäväysten yhteistä toimintaa. Tytöt keskustelivat keskenään usein toistensa ulkoonäöstä (Tolonen 2001, 82.) Neljä vastaajaa oli kirjoittanut vastauksiinsa varsinaisen vastauksen lisäksi henkilökohtaisen kommentin laihduttamisesta. Myös tämä tukee johtopäätöstä, jonka mukaan laihduttaminen ja laihuuspaineet liittyvät olennaisesti tyttöjen elämään ja heillä on aiheesta sanottavaa.

### **9.3 Uusia näkökulmia tutkimuksesta ja jatkotutkimusehdotukset**

Ennen tutkimuksen tekoa ajattelimme, että varsinkin ulkoisilla tekijöillä on suuri merkitys tytön laihduttamispäätökseen. Tutkimustulokset kuitenkin osoittivat, että päätökseen vaikuttavat enemmän sisäiset tekijät, eli tytön omasta ajatusmaailmasta ja identiteetistä johtuvat. Kuten aiemmin on jo todettu, jos tyttöjä haastateltaisiin kasvokkain, eivät he välttämättä kertoisi vieraalle aikuiselle avoimesti ajatuksistaan. Voisi olettaa, että enemmän tulisi esiin ulkopuolisia tekijöitä kuin henkilökohtaisempia sisäisiä tekijöitä. Tutkimukseen vastaajat olivat 15-vuotiaita, joten meidät yllätti heidän taitonsa tuoda näin hyvin esille heistä itsestään lähteviä tekijöitä.

Mielestämme tutkimustulokset vastaavat asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Olemme tyytyväisiä tutkimustuloksiin. Vaikka eläytymismenetelmällä saadut vastaukset ovat fiktiivisiä, uskomme, että ne antavat todellisen kuvan vastaajien ajatuksista. Vastaukset kirjoitetaan sillä tiedolla ja taidolla, mitä vastaajalla on. Vastaajalla on aina oma kulttuurinsa ja elinympäristönsä. Tähän tutkimukseen osallistujat olivat kaikki evankelis-luterilaisen kirkon suomalaisia rippikoululeiriläisiä.

Tässä tutkimuksessa nousi merkittävimmäksi altistavaksi ja suojaavaksi tekijäksi se, millainen tytön itsetunto on. Jatkotutkimusehdotuksena on tutkimus nuoren itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusta voitaisiin tehdä jo neuvolaikäisille tai lasten vanhemmille. Siitari (1999) on myös todennut tutkimuksessaan, että heikon itsetunnon syyt tulevat jo varhaislapsuudesta (Siitari

1999, 33). Lisäksi voitaisiin tutkia samoilla tutkimuskysymyksillä tyttöjä, jotka tulevat eri kulttuureista, uskontokunnista ja/tai eri maista. Varmasti vastauksissa näkyisivät tällöin kulttuurierot. Saataisiin myös tietoa, miten kulttuurierot tai uskonto vaikuttavat tytön laihduttamispäätökseen. Myös terveydenhoitajan roolia nuoren itsetunnon tukemisessa/kehittämisessä voisi tutkia?

Mielestämme terveydenhoitajan tulisi tukea tytön itsetuntoa ja vahvistaa tytön tyytyväisyyttä vartaloonsa. Tärkeää onkin kehittää työmenetelmiä, jotka vahvistavat itsetuntoa sekä huomioivat tytön itsensä lisäksi nuorisoyhteisön ja -kulttuurin. Toivomme, että tämä tutkimus valottaa omalta osaltaan tyttöjen maailmaa ja ajatuksia.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2003. Nuoren aika. 2 uud. p. Porvoo: WSOY.
- Airola, M. & Tarsalainen, A. 2005. Murkkuelämää. Kirja murrosikäisille ja heidän vanhemmilleen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Charpentier, P. 1998. Anoreksia ja bulimia. Teoksessa Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Toim. P. Charpentier. Jyväskylä: Kirjapaino Oma, 7 - 24.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmä tiedonhankintamenetelmänä: lyhyt oppimäärä. Teoksessa Eläytymismenetelmäopas. Toim. J. Eskola. Tampere: Tampereen yliopisto, 5 - 39.
- Eskola, J. & King, A-L. 1998. Luokanopettajaopiskelijoiden suhtautumisesta jatkotutkintoon. Teoksessa Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Toim. J. Eskola. Tampere: Tampereen yliopisto, 303 - 318.
- Eskola, J. 2001. Eläytymismenetelmän autuus ja kurjuus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus, 69 - 84.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4 p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11 p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Hoikkala, T. & Hakkarainen, P. 2005. Nuorisokulttuurit terveyden lukutaitona. Teoksessa Timantit terveydenedistämisen tutkimusohjelmassa. Tampere: Juvenes Print, 127-141.
- Hotti-Heikkinen, S. & Sekki, S. 2003. Kilot kuriin vedellä ja näkkileivällä. 9. luokkalaisten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Johansson, A. 2003. Norsu nailoneissa. Naiseudesta ja ruumiin nälästä. 2 p. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2003. Hyvä Itsetunto. 14 p. Juva: WSOY.
- Kyrölä, K. 2005. Kokoeroja genreissä – lihavat populaarimediassa. Teoksessa Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa. Toim. M. Laiho & I. Ruoho. Keuruu: PS-kustannus, 103 - 130.

Laine, O. 2002. Psyykkinen kehitys. Teoksessa Kouluterveydenhuolto. 2 uud. p. Toim. P. Terho, E. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 103 - 109.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. 2005. 3 p., Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Prima.

Liimakka, S. 2004. Nuori nainen, ongelmainen? Nuorten naisten ristiriitainen ruumissuhde. Nuorisotutkimus 22, 1, 3 - 16.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: Jaabes.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Toim. K. Mäkelä, 42-59.

Nurmi, P. 2004. Seksuaalinen kehitys ja tukeminen hoitotyössä. Teoksessa Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Toim. P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 77 - 92.

Oinas, E. 2006. Osallistuvan terveystieteiden haasteet - mitä on tyttötyö tyttöjen ehdoilla? Teoksessa Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Toim. A. Puuronen. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 75-84.

Oksanen, A. 2005. Bodies in Chains: Consumer Culture as Black Pedagogy and Body Dissatisfaction among Finnish, Swedish and Norwegian Children. Teoksessa Beyond Health Literacy. Youth Cultures, Prevention and Policy. Toim. T. Hoikkala, P. Hakkarainen ja S. Laine. Stakes: Helsinki, 63 - 88.

Osara, T. 1999. Nuorten naisten laihduttaminen. Yhteiskuntapolitiikan Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Puuronen, A. 2006. Läskin yhteiskunnallinen seulonta. Teoksessa Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Toim. A. Puuronen. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 134 - 145.

Rossi, L-M. 2003. Heterotehdas. Televisiomainonta sukupuolituotantona. Tampere: Gaudeamus Kirja.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Siitari, T. 1999. Lapsen itsetunnon tukeminen hoitotyössä. Hoitotyön auttamismenetelmät lastenpsykiatrisessa hoitosuhteessa. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaiveudesta. Teoksessa Nuori ruumis. Toim. A. Puuronen & R. Välimaa. Tampere: Gaudeamus kirja, 73 - 88.

Toppari, J. & Näntö-Salonen, K. 2002. Kasvu ja fyysinen kehitys. Teoksessa Kouluterveydenhuolto. 2 uud. p. Toim. P. Terho, E. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 110 - 113.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Utrio, K. 2001. Bella Donna. Kaunis nainen kautta aikojen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer Paino.

Valtari, M. 2005. Ulkonäön merkitys, elämän tavoitteet ja niiden yhteydet kulutukseen. Teoksessa Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005. Toim. T. A. Wilska. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 82 - 97.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Wilska, T. 2001. Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa Nuori ruumis. Toim. A. Puuronen & R. Välimaa. Tampere: Gaudeamus kirja, 60 - 70.

Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Toim. A. Puuronen & R. Välimaa. Tampere: Gaudeamus Kirja, 89 - 106.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984-2002. Teoksessa koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Toim. L. Kannas. Jyväskylä: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, 55 - 78.

## Liite 1. Kehyskertomukset

### KEHYSKERTOMUS A

*Lue ensin seuraava tarina ja eläydy tarinan tilanteeseen. Jatka tarinaa ohjeiden mukaisesti.*

**15-vuotias tyttö seisoo omassa huoneessa peilin edessä. Hän katselee itseään peilistä ja tekee päätöksen että laihduttaa. Kirjoita mitkä asiat vaikuttavat tytön tekemään päätökseen. Kirjoita myös mitä hän ajattelee vartalostaan.**

### KEHYSKERTOMUS B

*Lue ensin seuraava tarina ja eläydy tarinan tilanteeseen. Jatka tarinaa ohjeiden mukaisesti.*

**15-vuotias tyttö seisoo omassa huoneessa peilin edessä. Hän katselee itseään peilistä ja tekee päätöksen että ei laihduta. Kirjoita mitkä asiat vaikuttavat tytön tekemään päätökseen. Kirjoita myös mitä hän ajattelee vartalostaan.**

## Liite 2. Huoltajan suostumus

Hei!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä eläytymismenetelmällä, jossa tutkimme yläasteikäisten tyttöjen käsityksiä naisen ihannevartalosta ja etsimme syitä, jotka altistavat laihduttamiselle. Haluamme nostaa myös esille tekijöitä, jotka suojaavat nuorta tyttöä laihooden tavoittelulta. Eläytymismenetelmä tarkoittaa, että nuori kirjoittaa meidän kirjoittamalle tarinan alulle pienen jatkon omien mielikuviansa mukaan.

Tutkimusvastaukset kirjoitetaan nimettömänä rippileirillä ja tutkittavien nimiä ei käytetä missään tutkimuksessa. Tarvitsemme kuitenkin kirjallisen luvan huoltajalta, koska tutkittavat ovat alaikäisiä. Tutkimukseen osallistujat koostuvat tämän rippileirin tytöistä.

Jos on jotain epäselvää tai kysyttävää, meihin voi ottaa yhteyttä.

Ystävällisin terveisin,

Saara Laakso ([saara.laakso.sho@jypoly.fi](mailto:saara.laakso.sho@jypoly.fi))

Jutta Laine ([jutta.laine.sho@jypoly.fi](mailto:jutta.laine.sho@jypoly.fi))

Marjo Siltanen ([marjo.siltanen.sho@jypoly.fi](mailto:marjo.siltanen.sho@jypoly.fi))

.....

Annan \_\_\_\_\_ luvan osallistua tutkimukseen.

En anna \_\_\_\_\_ lupaa osallistua tutkimukseen.

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2006 \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus

**Palautathan lupalapun viimeistään riparilla!**