



Titta Lotvonen & Nea Nieminen

”Ei lihaksia, ei lihaskireyttä” – Koululiikunta, kehopuheen problematiikka ja kehonkuva

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

”Ei lihaksia, ei lihaskireyttä”– Koululiikunta, kehopuheen problematiikka ja kehonkuva
(Titta Lotvonen & Nea Nieminen)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 55 sivua

Kesäkuu 2022

Kandidaatintutkielmassa tarkastellaan koululiikunnan, kehopuheen ja opettajan merkitystä oppilaan kehonkuvan muodostumisen kannalta. Tavoitteena on selvittää minkälaisia yhteyksiä kehonkuvaan ja koululiikuntaan liittyy sekä millä tavoin yhteydet voivat vaikuttaa lapsen ja nuoren kehonkuvaan. Tutkielmassa kuvataan kehonkuvan käsitettä ja negatiivisen että positiivisen kehosuhteen muodostumisen syitä sekä määritellään kehopuhetta. Tarkastelun alla on myös liikuntaa opettavien opettajien toiminnan merkitys sekä valmiudet lapsen ja nuoren positiivisen kehonkuvan muodostumisessa sekä ylläpitämisessä ja negatiivisen kehonkuvan riskitekijöiden ehkäisyssä. Pohdinnassa keskitytään erityisesti opettajan mahdollisuuksiin myönteisen kehonkuvan edistäjänä sekä arvioidaan yhteiskunnallisia syitä tutkimuksen tarpeellisuuden takana.

Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jolloin se perustuu jo julkaistuiden tutkimusten ja tieteellisten julkaisuiden hyödyntämiseen ja arvioimiseen. Aineisto koostuu pääosin tieteellisistä artikkeleista, jotka käsittelevät erityyppistä kehonkuvan ja koululiikunnan tutkimusta sekä monipuolisesta kirjallisuudesta ja valikoiduista muista lähteistä. Tutkielmassa käytettiin myös julkaisuissa ja artikkeleissa esiintyneitä omakohtaisia kokemuksia kehopuheesta, joita verrattiin negatiivisen kehonkuvan riskitekijöiden ilmenemiseen.

Tutkielman tutkimustuloksissa voidaan nähdä monenlaisia yhteyksiä koululiikunnan vaikuttavuudesta kehonkuvan muodostumiseen, sillä koululiikunnan luonteenomaisuutta ja koululiikuntakokemuksia tarkasteltaessa voitiin nähdä sekä negatiivisia kehonkuvan riskitekijöitä että positiivisia edesauttajia. Oppiaineen kehollisuuden vuoksi oli oletettavissa, että liikunnantunneilla kehollisuus voi olla esillä myös puheessa. Tutkielmassa korostuikin oppilaiden kokemukset liikuntatuntien kehollisista kokemuksista sekä liikuntaa opettavan opettajan toiminnan merkitys.

Avainsanat: kehonkuva, kehopuhe, koululiikunta, liikuntakasvatus, opettaja

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	4
2 TUTKIELMAN TOTEUTUS	6
2.1 Tutkielman aiheen rajaaminen ja tutkimuskysymykset	6
2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä	9
3 KEHONKUVA JA KEHOSUHTEEN PROBLEMATIIKKA	11
3.1 Kehonkuva	11
3.1.1 Negatiivinen kehonkuva- ja suhde	14
3.1.2 Positiivinen kehonkuva- ja suhde.....	16
3.3 Kehopuheen problematiikka.....	17
4 LIIKUNNAN OPETUKSEN KESKEISET NÄKÖKULMAT PERUSKOULUKONTEKSTISSA	20
4.1 Oppiaineen luonteenomaisuus ja keskeiset sisällöt.....	21
4.2 Liikuntakasvatuksen merkitys lasten ja nuorten kasvuun sekä liikkumiseen	23
4.3 Liikunta myönteisen kehonkuvan tukijana.....	26
5 KEHONKUVAN JA KOULULIIKUNNAN VÄLISEN YHTEYDEN TARKASTELUA..	29
5.1 Koululiikunnan ja kehopuheen merkitys kehonkuvan muotoutumisessa	29
5.2 Liikuntaa opettavan opettajan rooli oppilaan terveen kehonkuvan muodostumisessa.....	34
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7 POHDINTA	42
LÄHTEET	48

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikkumattomuus sekä sen ongelmat ovat olleet esillä kasvatuspoliittisessa keskustelussa (Paakkari & Sarvela, 2000), mikä on ymmärrettävää, sillä vain puolet lapsista ja nuorista ylittää vähimmäissuosituksen (Haapala, 2017). Liikkumattomuuden syitä on etsitty monien joukosta: muun muassa tietokonepeleistä, liikunnan epämiellyttävyydestä, kilpailun ja suorituskeskeisyyden vastenmielisyydestä, liikunnanopettajista tai muista koululiikunnasta kummunneista kokemuksista (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski, 2017). Yhteistä erityisesti koululiikunnasta peräisin oleville kokemuksille näyttää olevan kokemus riittämättömyydestä sekä häpeästä, joka liittyy usein omaan kehoon, sen ulkomuotoon ja pystyvyyteen, mikä on saattanut johtaa jopa liikunnan lopettamiseen (Vanttaja ym. 2017).

Tutkielman lähtökohtana on, että koululiikunnan aikana koetut omaan kehoon liittyvät negatiiviset kokemukset ovat seurausta jostakin. On erittäin yleistä, että lapsilla ja nuorilla esiintyy huolia ja tyytymättömyyttä ulkonäköä kohtaan (Lewis, 2016). Ulkonäön merkitys on Valtarin (2015) mukaan nähty elämän tavoitteiden ja onnellisuuden kannalta merkittävänä ja se korostuu erityisesti nuorten keskuudessa. Kehonkuvan kehittyminen alkaa jo ennen syntymää, mutta sen muotoutumisen kannalta kriittisintä aikaa on kouluikään saapuminen sekä erityisesti yläasteelle siirtyminen ja murrosiän alkaminen (Lewis, 2016). Positiivinen kehonkuva suojaa lasta sekä nuorta ulkopäin tulevalta paineelta, yhteiskunnan odotuksilta ja kauneusihanteilta (Meskanen & Strengell, 2019, 25).

Vanttajan ja muiden (2017, 76) mukaan merkittävimmäksi liikuntaviihtyvyyden ja innostuneisuuden tekijäksi nousee usein opettajan rooli ja toiminta. Tältä kannalta tarkastellaan kehonkuvan ja koululiikunnan yhteyksiä sekä opettajan roolia oppilaan terveen kehonkuvan muodostumisessa ja sitä, kuinka liikunnalla voidaan edistää myönteistä kehonkuvaa. Uutta näkökulmaa tuoden tutkimuksessa käytetään kehonkuvan muodostumisen ja opettajan roolin yhteyttä tarkastellessa käsitteenä kehopuhetta (eng. body talk). Käsitteet kehopositiivisuus, kehorauha ja kehopuhe kuuluvat erityisesti 2020-luvun keskusteluun, eikä niistä ole tehty suomenkielistä kasvatustieteellistä tutkimusta, jossa niitä tarkasteltaisiin yhdessä koulun tai opettajan toiminnan näkökulmasta.

Suomalaisessa koulutuspoliittisessa päätöksenteossa on jo alettu kiinnittää huomiota vastaaviin teemoihin, sillä koululiikunnan arviointikohteiden muutosten myötä esimerkiksi fyysisiä tai henkilökohtaisia ominaisuuksia ei enää tulisi arvioida (Opetushallitus, 2014). Myös

Opetushallituksen (2014) määrittelemän liikunnan tehtävän on korostettu olevan oman kehon tuntemuksen ja arvostamisen korostaminen, joka tukee myös eheäksi sekä terveelliseksi ihmiseksi kasvamista. Liikunnallisella elämäntavalla on kautta aikojen todettu olevan paljon hyötyjä, joita myös koululiikunta edesauttaa kasvattamalla lapsia ja nuoria kohti liikunnallisten elämäntapojen omaksumista. Liikunnan on huomattu myös olevan yhteydessä myönteisen kehonkuvan ja itsetietoisuuden muodostumiseen (Anttila, 2013). Tutkielman avulla pyritään laajentamaan käsityksiä koululiikunnan ja kehonkuvan yhteyksistä sekä kehopuheen niin positiivisista kuin negatiivisistakin vaikutuksista kehonkuvan muodostumiseen ja näin ollen liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle.

2 TUTKIELMAN TOTEUTUS

Kandidaatin tutkielman tarkoituksena on syventyä koululiikunnan vaikutuksiin lasten ja nuorten kehonkuvan muotoutumisessa. Erityisesti tutkielman näkökulmana on oletus siitä, että koululiikunnan aikana yleensäkin esiintyy erityyppistä kehopuhetta, mikä mahdollisesti vaikuttaa lasten ja nuorten kehonkuvan muotoutumiseen ja kehittymiseen. Yhtenä tarkastelun lähtökohtana on löytää kirjallisuutta, jossa olisi esitetty tai tutkittu koululiikunnan aikaista kehopuhetta tai siihen viittaavaa. Koululiikunnan vaikutuksia kehonkuvan muotoutumiseen on jo tutkittu, mutta aihepiirissä tutkielman huomio kiinnittyy nimenomaan opettajan ja muiden oppilaiden käyttämään viestintään, jonka voidaan tulkita vaikuttavan kehonkuvaan myönteisesti tai kielteisesti. Opettajalla on suuri valta ja vastuu esimerkiksi liikuntasuorituksiin kohdistuvissa palautteissa, sillä oikeanlaisella palautteella eli puheella opettaja voi lisätä oppilaiden positiivisia pätevyyden kokemuksia ja motivoida heitä liikkumaan (Jaakkola & Mononen, 2017, 323).

Tutkielmassa lähdetään ensin tarkastelemaan teoreettista viitekehystä avaten kehonkuvan, kehopuheen ja koululiikunnan käsitteitä sekä näkökulmia aineiston avulla. Käsitteiden tulkinnan ja käsittelyn rajaaminen on tutkielmassa äärimmäisen tärkeää, sillä esimerkiksi kehonkuva käsitteenä on jo niin laaja ja moniulotteinen yksistään. Koululiikunnan ja sen opetuksen näkökulmia avatessa lähdetään jo tarkastelemaan liikunnan merkitystä lasten sekä nuorten elämään ja heidän myönteisen kehonkuvansa muodostumiseen. Tämän jälkeen keskitytään tarkastelemaan varsinaisia tutkimuskysymyksiä eli koululiikunnan ja kehonkuvan yhteyksiä varsinkin koululiikunnassa mahdollisesti esiintyvän kehopuheen kautta. Kehopuhetta voi esiintyä niin oppilaiden kesken kuin opettajan ja oppilaankin välillä. Tarkastelu keskittyy jälkimmäisessä vuorovaikutussuhteessa esiintyvään kehopuheeseen ja sen vaikutuksiin. Tämän vuoksi tarkastelun kohteena on myös liikuntaa opettavien opettajien rooli ja valmiudet lapsen ja nuoren myönteisen kehonkuvan muodostumisessa.

2.1 Tutkielman aiheen rajaaminen ja tutkimuskysymykset

Tutkielma kohdistuu peruskoulun eli alakoulun sekä yläkoulun 1–9 vuosiluokkien koululiikunnan ja kehonkuvan yhteyksiin. Tutkielmassa ei eritellä lapsia ja nuoria luokkasteittain, mutta lapsista ja nuorista puhutaan peruskouluikäisinä. Peruskouluikäiset ovat iältään

7–16-vuotiaita lukuun ottamatta niitä, jotka ovat aloittaneet peruskoulun aikaisemmin tai lopettavat myöhemmin syystä tai toisesta. Pyrimme löytämään kirjallisuutta ja muita aineistoja, joka keskittyy juuri tähän ikä- ja luokka-astejakaumaan. Toisen asteen opiskelijat eivätkä korkeakouluopiskelijat siis kuuluu tutkielman tarkastelujoukkoon, vaikka nuoriksi hekin voitaisiin luokitella.

Kehon ja mielen muuttuminen murrosiässä on yksi suurimmista epävarmuuksiin ja itsevarmuuteen vaikuttavista tekijöistä lapsuudessa ja nuoruudessa ja tämän vuoksi se voikin olla erittäin vaikeaa aikaa (Lewis, 2016). Murrosikä alkaa lapsilla noin 12 vuoden iässä, mutta se on kuitenkin hyvinkin yksilöllistä (Järvinen, 2013, 5). Murrosiän alku ajoittuu siis valtaosalla nuorista alakoulun loppupuolelle–yläkoulun ajalle. Tarkastelujoukkomme sijoittuu osaksi tämän vuoksi juuri tähän kehitysvaiheeseen. Voidaankin todeta, että kehonkuvan muodostuminen ja varsinkin myönteisyyden tukeminen on kyseisessä vaiheessa, niin fyysisten kuin psyykkistenkin muutosten vuoksi, erittäin tärkeää.

Täytyy ottaa huomioon, että kehonkuvaan liittyvät ongelmat ja seikat eivät häviä siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen. Elämän muutokset ja ikääntyminen tuovat omat haasteensa yksilön kehonkuvalle (Lewis, 2016, 7). Koska tutkielmassa keskitytään koululiikunnan ja kehonkuvan yhteyksiin, ei aikuisten kehonkuvan muodostuminen ja muovaantuminen kuulu tarkastelujoukkoon. Aikuiset ovat kuitenkin välttämätön osa koululiikuntaa opettamisen, ohjaamisen ja tukemisen muodossa. Tarkastelemmekin liikuntaa opettavien opettajien roolia lasten ja nuorten myönteisen kehonkuvan edistämässä, johon on yhteydessä vahvasti myös opettajan oma kehonkuva ja sen kautta tämän kehokuva niin omaan kuin oppilaidenkin kehoihin kohdistuen. Opettajan oman kehonkuvan tarkastelu on tutkielmassa jossain määrin relevanttia, sillä opettaja on roolimallina lapsille sekä nuorille omien asenteiden ja ajatuksien kautta (Talvio & Klemola, 2017, 13).

León, González-Martí ja Contreras-Jordán (2021) esittävät tutkimuksessaan esikoululaisten kehonkuvaan liittyviä seikkoja. He toteavat, että pienillä lapsilla (alle 6 v.) ei näytä olevan kykyä arvioida kehon kokoa tarkasti, mistä voidaankin olettaa, että tämä kyky kehittyy myöhemmin. Kuitenkin alle 6-vuotiaillakin esiintyy painoon ja kehoon liittyvää vertailua, epäilyksiä ja tyytymättömyyttä, vaikka tarkasti eivät osaisikaan arvioida omaa ja muiden kehoa (León, González-Martí & Contreras-Jordán, 2021). Tämän ikäiset myös ottavat mallia ja kysyvät kehoista ja esimerkiksi syömistavoista (Lewis, 2016, 42). Eli ei tule myöskään unohtaa, että kehonkuva muodostuu ja kehittyy koko elämän ajan. Kuitenkaan tutkielman aiheen

kannalta ei ole olennaisinta lähteä tarkastelemaan esikouluikäisten kehonkuvan muodostumista ja sen tukemista liikunnan opetuksessa.

Koulussa kehonkuvan muodostumisen ja kehittymisen tukemisen tavoitteet eivät rajoitu vain koululiikuntaan. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (OPH, 2014) mukaisesti esimerkiksi laaja-alaisen oppimisen tavoitteet kuten *ajattelu ja oppimaan oppiminen* (L1) ja *itsestä huolehtiminen ja arjen taidot* (L3) sisältävät kokonaisvaltaisia tavoitteita, jotka edesauttavat oppilaan kasvamista vuorovaikutukselliseksi, järkevästi ajattelevasti ja hyvinvoivaksi ihmiseksi. Myös koulun toimintakulttuurin kehittämiseen kohdistuvat tavoitteet suuntautuvat hyvinvoivaan, turvalliseen, reiluun ja yhteisölliseen tekemiseen sekä olemiseen. Nämä tavoitteet eivät mainitse kehonkuvaa itsessään, mutta ovat edesauttamassa terveen ja myönteisen kehonkuvan muodostumista. Oppilaat tutustuvat koululiikunnassa ja mahdollisesti myös muissa oppiaineissa omaan kehoon leikkien, pelaillen ja liikkuen, minkä vuoksi saadut kokemukset tunteilla esiintyvän kehopuheen lisäksi ovat merkityksellisiä heidän myönteisen ja terveen kehonkuvan muodostumisessa (OPH, 2022A). Kuitenkin tutkielmassa kehonkuvan muodostumisen tarkastelu rajautuu sen ja koululiikunnan yhteyksiin.

Kehonkuva käsitteenä on yksinkertaisimmillaan selitettävissä yksilön käsityksenä ja näkemyksenä omasta kehosta. Se on kuitenkin moniulotteinen rakenne, johon sisältyy niin tunteita, asenteita kuin käsityksiäkin (Sippel, 2021). Kehonkuva ei ole irrallinen käsitys tai tunne yksilössä vaan se kietoutuu yksilön koko identiteettiin eli yksilön käsitykseen itsestä. Kehonkuvan kietoutuu myös vahvasti minäkuvan ja itsetunnon käsitteisiin, jotka tarkoittavat lyhyesti käsitystä sekä tietoisuutta omasta minuudesta sekä omasta arvosta (Lindeberg, 2005, 9). Tutkielmassa ei kuitenkaan ole tarkoitus syventyä jokaiseen yksilön kehoon ja minuuteen liittyvään ylä- tai alakäsitteeseen, mutta on hyvä tiedostaa, että tutkielmassa käsiteltävät käsitteet eivät ole yksittäisiä yksilöä, tämän tuntemuksia, ajatuksia ja toimintaa selittäviä tekijöitä. Rajaamme teoreettisen viitekehiksemme täten kehonkuvan ja kehopuheen käsitteisiin koululiikunnan lisäksi.

Tutkimuskysymykset, joihin kandidaatin tutkielmassa pyritään syventymään:

Minkälaisia yhteyksiä kehonkuvan muodostumiseen ja koululiikuntaan sekä siellä ilmenevään kehopuheeseen liittyy?

Minkälaisia valmiuksia liikuntaa opettavilla opettajilla on tai tulisi olla oppilaiden myönteisen kehonkuvan muodostumisen tukemisessa?

2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä

Kirjallisuuskatsauksen ja kandidaatin tutkielman perustana on kirjallisuuden läpikäyminen, sen arvioiminen ja työstäminen. Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä vaatii yhtä lailla samankaltaista tutkimustyötä kuin muukin tieteellinen tutkimustyö eli olemassa olevan tiedon arvioimista ja kehittämistä (Salminen, 2011). Kirjallisuuskatsauksessa etsitään jo tutkitusta tiedosta yhteneväisyyksiä tutkittavaan ilmiöön sekä muodostetaan niistä järkevä kokonaisuus tutkimuskysymyksiin nojaten. Toisin sanoen tehdä tutkimusta tutkimuksista (Salminen, 2011).

Tutkimusta tekemään lähdetessä tulee arvioida ja valita metodi, jolla se toteutetaan. Tutkimusongelman asettaminen sekä tutkimuksen tavoite määrittävät tutkimuksessa käytettävät metodit (Hakala, 2018, 17–19). Tieteellisen metodin eli menetelmän valintaan vaikuttavat Hakalan (2018, 17–19) mukaan muun muassa tutkijan oma persoonallisuus, tutkijan asenne sekä suhde aiheeseen, tutkielman pyrkimys ja tutkimusongelmien muoto. Koska kandidaatin tutkielman pyrkimyksenä on olla teorettinen eli kirjallisuuteen perustuva eivätkä tämän tutkielman tutkimusongelmat ole täsmällisiä, on kirjallisuuskatsaus selkein valinta tutkimusmetodiksi. Kirjallisuuskatsauksessa pyritään keskittymään tutkielman kannalta olennaisimpaan kirjallisuuteen ja näin ollen selvittämään, miten sekä mistä näkökulmista aihetta on aikaisemmin tutkittu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 108–109).

Kirjallisuuskatsauksia on erilaisia: kuvailevia, systemaattisia sekä meta-analyysejä (Salminen, 2011, 6). Tämän tutkielman metodiksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Salmisen (2011, 6–9) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on useita aineistoja hyödyntävä yleiskatsaus, jota ei rajoita tarkat säännökset ja sillä voi olla erilaisia tavoitteita. Tämän tutkielman tavoitteena on aiempien tutkimuksien tarkastelun avulla muodostaa teorettinen viitekehys sekä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkielmassa pyritään muodostamaan tiivistelmää aikaisemmista tutkimuksista johdonmukaisesti sekä kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti ja luoda uutta tietoa tai johtopäätöksiä aikaisempiin tutkimuksiin pohjautuen (Salminen, 2011, 6–9).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja kvalitatiivinen meta-analyysi olivat metodivalinnassa myös mukana. Kaikki kirjallisuuskatsauksen tyypit kietoutuvat hieman yhteen, mutta näihin tyyppeihin ei tutkielmaa ja sen toteutusta pohtiessa kuitenkaan päädytty. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa pyritään testaamaan hypoteeseja sekä arvioimaan aikaisempia tutkimuksia ja niiden johdonmukaisuutta (Salminen, 2011, 9–11). Tässä tutkielmassa ei

kuitenkaan ole asetettuja hypoteeseja eikä tarkoituksena ole arvioida aikaisempia tutkimustuloksia, joten systemaattinen kirjallisuuskatsaus karsiutui pois. Kvalitatiivinen meta-analyysi puolestaan jaetaan Salmisen (2011, 12–14) mukaan kahteen orientaatioon: metasynteisiin sekä metayhteenvetoon. Salminen kertoo metasynteessin olevan metodina erittäin lähellä systemaattista kirjallisuuskatsausta eli sillä pyritään ymmärtämään sekä selittämään tutkittavia ilmiöitä sekä luomaan tulkintaa ja hypoteeseja aikaisempien tulkintojen pohjalta. Metayhteenveto taas on Salmisen mukaan aikaisempien tutkimuksien tulkitsemisen matemaattisempi metodi. Kvalitatiivisen meta-analyysin orientaatiot rajautuivat myös pois, sillä ne ovat paljon rajatumpia metodeina eikä tutkielmassa käytetä matemaattisia eli määrällisiä keinoja.

Haasteena tutkielmassa on tutkittavan aihepiirin käsitteiden laajuus ja monet ulottuvuudet aiheen ympärillä sekä sen myötä kirjallisuuden ja lähteiden rajaaminen olennaisimpiin. Tutkielmassa on käytetty laajasti erilaista lähteitä ja kirjallisuutta sekä osaan kirjallisuuslähteistä liittyy myös tietynlainen omaelämäkerrallisuus, jolloin kertojan kokemukset ovat subjektiivisia kokemuksia. Tutkielmassa tulkitaan näitä aikaisemmissa tutkimuksissa esiintyviä esimerkkejä kirjallisuuslähteiden avulla. Monipuolisten ja erilaisten aineistojen vuoksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii tutkimusmetodiksi, sillä aineistojen valintaa eivät rajaa tarkat metodiset säännöt (Salminen, 2011, 6).

Tutkielman tiedonhaussa käytettiin niin suomenkielisiä kuin ulkomaisiakin aineistoja, jotka keskittyivät pääasiassa kasvatusta ja terveystieteelliseen tutkimuskirjallisuuteen. Kirjallisuutta ja artikkeleita seulottiin liikunnan, kehon, kehollisuuden, kehonkuvan, kehopuheen ja kasvatuksen käsitteiden avulla. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin pääasiassa käsitteitä *body image*, *body shaming* ja *body talk*. Tietyissä tapauksissa hakua joutui rajaamaan tarkemmaksi, sillä varsinkin ulkomaisia tutkimuksia aikuisten kehonkuvaan liittyen löytyi paljon. Pääosa kirjallisuudesta ja artikkeleista löytyi e-aineistoina, joiden etsinnässä hyödynnettiin Google scholar-, Ebsco-, Researchgate-, ja Oula Finna (Ellibs) -hakupalveluita sekä lisäksi erilaisia aiheeseen liittyviä artikkeleita julkaisseita nettisivuja. Myös Oulun yliopiston sekä kaupungin kirjastosta löytyvää kirjallisuutta ja vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita julkaisseita lehtiä (esimerkiksi Liikunta & Tiede) hyödynnettiin tiedonkeruussa.

3 KEHONKUVA JA KEHOSUHTEEN PROBLEMATIIKKA

Kehonkuva on osa minuuden käsitettä, joka tarkoittaa Saastamoisen (2006, 170) mukaan yksilön käsitystä ja tietoisuutta omasta itsestä. Saastamoisen mukaisesti minuus myös kietoutuu yksilön identiteettiin, josta voidaan puhua silloin kun minuutta aletaan arvostelemaan ja määrittelemään. Identiteetti tarkoittaa toisin sanoen tapoja, joilla yksilö ymmärtää ja näkee itsensä suhteessa niin itseensä kuin sosiaaliseen ympäristöön ja kulttuuriinsa (Saastamoinen, 2006, 172). Kehonkuva osana käsitystä ja näkemystä omasta itsestä siis kietoutuu yksilön minuuteen, sillä se on yhtä lailla sosiaalisesti ja ympäristön kautta jatkuvasti muovautuva ilmiö (Saastamoinen, 2006). Tämän luvun tarkoituksena on avata kehonkuvan käsitettä, jotta saadaan käsitys siitä, minkälaisia moninaisia ulottuvuuksia siihen liittyy. Lisäksi tässä luvussa tarkastellaan kehopuheen eli kehoon kohdistuvaa puhetta ja ajatuksia sekä sen vaikutuksia lapsen ja nuoren kehonkuvaan.

3.1 Kehonkuva

Kehonkuvalla (engl. body image) tarkoitetaan yksilön käsitystä tai näkemystä omasta kehosta ja se koostuu asenteista ja tunteista, jotka keskittyvät fyysiseen ulkonäköön (Lewis, 2016, 2). Kehonkuva on moniulotteinen rakenne, johon sisältyy muun muassa kehon kokoon ja muotoon liittyvät tunteet, asenteet ja käsitykset. Kehonkuva ei siis varsinaisesti kerro mitään kehosta tai sen ulkonäöstä, vaan siitä, miten oman kehonsa mieltää ja minkälaisia merkityksiä siihen liittyy. Kehonkuvan kokemus on siis sarja subjektiivisia tuntemuksia, ajatuksia ja havaintoja omasta kehosta sekä sen ominaisuuksista (Sippel, 2021).

Kehonkuvan muodostuminen alkaa jo ennen syntymää, jonka jälkeen lapsen käsitys itsestään erillisenä ja irrallisena henkilönä äidistään alkaa muodostua (Einon, 2002, 124–125). Lapsen psykologisen minäkäsityksen syntymisen ensimmäinen vaihe onkin tietoisuus ja käsitys omasta kehosta (Keltikangas-Järvinen, 1994, 122). Kehityksen myötä myös käsitys itsestään, omasta ulkomuodosta ja piirteistä alkaa muodostua ja se on usein hyvin konkreettinen kuvaus (Aho, 1996, 27), jolloin lapsi pystyy osoittamaan minkälaiset kuvaukset sopivat häneen (Keltikangas-Järvinen, 1994, 122). Meskasen ja Strengellin (2019) mukaan kehonkuvan muodostuminen on moniulotteinen ilmiö, jonka seurauksena muodostuvaa käsitystä omasta kehostamme voidaan kutsua eräänlaiseksi kehon kognitiiviseksi malliksi. Tämä malli on mielensisäinen käsitys eli

skeema ulkoisesta todellisuudesta eli kehosta. Varhaislapsuudessa kehonkuvaa voidaan kuvailla ikään kuin tyhjänä tauluna, jolloin lapsi on sinut kehonsa kanssa (Salmi, 2020). Kuitenkin hyvin nopeasti kehonkuvaamme alkaa vaikuttamaan sosiaalinen ympäristö, jonka kanssa olemme vuorovaikutuksessa (Salmi, 2020) ja erityisesti lapselle tärkeät ihmiset kuten vanhemmat, opettajat ja kaverit (Aho, 1996, 28).

Wängkvistin ja Friséenin (2013) mukaan kehonkuvan kokeminen voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen. Toinen näistä on kehollinen itsetunto eli käsitys ja arvio ulkonäöstä sekä painosta ja näkemykset siitä, miten toiset ajattelevat omista kehoistaan. Toinen osa-alue on yhteiskunnan ja yhteisöjen sisällä olevien vartaloihanteiden ymmärtäminen ja sisäistäminen eli miten paljon ulkoisten tekijöiden annetaan vaikuttaa omiin uskomuksiin siitä, mikä on fyysisesti ihannoitua ja hyväksyttävää. Sladen (1994) mukaan kehonkuva muodostuu monen tekijän vaikutuksesta. Näitä tekijöitä on muun muassa kognitiivisia eli tajunnallisia, affektiivisia eli tunnesidonnaisia, fyysisiä sekä asenteellisia. Esimerkiksi aistinvaraiset kokemukset kehosta, painonmuutokset, kulttuuriset ja sosiaaliset normit sekä yksilölliset asenteet painoon ja kehon muotoon vaikuttavat yksilön kehonkuvan muodostumiseen ajan kuluessa (Slade, 1994). Ihmisen keho muuttuu kasvaessa ja vanhentuessa läpi elämän ja yksilö saa jatkuvasti kokemuksia omasta kehostaan niin oman ajattelun kuin ympäristönkin kautta. Voidaankin siis todeta, että kehonkuva muodostuu, muovautuu ja kehittyy jatkuvana prosessina koko elämänkaaren ajan.

Kehonkuvan muodostumisen kannalta nuoruus ja murrosikä ovat kriittistä aikaa, jolloin suuret fysiologiset muutokset usein muuttavat kehon ulkomuotoa (Salmi, 2020). Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia, niin psykologisia, sosiaalisia kuin biologisiakin, mitkä vaikuttavat identiteetin ja näin ollen myös kehonkuvan muodostumiseen. Nämä muutokset vaikuttavat siihen, että kehonkuvasta tulee keskeinen tekijä nuorten kehityksessä. Kehonkuva ja identiteetti ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, sillä ulkonäkö on suuri väylä, jolla ihmiset välittävät identiteettiään muille (Wängqvist & Friséen, 2013).

Nuoruuden ja murrosiän aikaiset kehon muutokset suhteessa kauneusihanteisiin voi luoda paljon epävarmuutta ja häpeääkin omasta kehosta. Jokaisen nuoren keho kehittyy omaa tahtiaan eikä kehittymiseen pysty itse vaikuttamaan (Lewis, 2016, 5). Tämä saattaa lisätä vertailua niin vertaisiin kuin yleisiin kauneusihanteisiin. Kauneusihanteilta ei voida yhteiskunnassa vältyä, mutta tulisi huomioida, että ne, joita ihannoidaan, ovat noin yksi prosentti koko maailman väestöstä. Sellaisia ihanteita on ilman täydellisiä geenejä, dieettiä, harjoitusohjelmaa tai jatkuvaa keskittymistä ulkonäköön mahdoton saavuttaa (Lewis, 2016).

Yhteiskunnan keho- ja ulkonäköihanteet ovat jakautuneet selkeästi sukupuolittain. Tyttöillä ja naisilla on havaittu olevan yleisesti heikompi oman kehon arvostus ja kehoihanteiden omaksuminen on heillä suurempaa (Wängqvist & Frisén, 2013). Salmen (2020) mukaan myös murrosiän aikaansaamat vaikutukset pojat kokevat usein myönteisemmin kuin tytöt. Murrosiässä tyttöillä laihduttaminen lisääntyy iän myötä kuin taas pojista viidennes kokee kehonsa päinvastoin liian laihaaksi (Salmi, 2020). Yleisimmät kauneusihanteet välittyvät meille median kautta määritellen tietynlaisen ihmistyypin, jonka koemme kauniiksi, menestyneeksi, suosituksi ja hyvinvoivaksi (Lintunen & Raninen, 2019). Tällä hetkellä median välittämä kuva ihanteellisesta kehosta on hoikkuus tai laihuus, jotka nähdään synonyymeina onnellisuudelle, itsekurille ja menestykselle (Matheson, 2017). Erityisesti naisten ja tyttöjen hoikkuuden ja laihuuden idealisointi on lisääntynyt 1960-luvulta lähtien länsimaisessa kulttuurissa (Rubinstein & Caballero, 2000).

Näkemykset omasta kehosta ovat useimmiten kriittisempiä kuin muiden. Lewiksen (2016, 8) mukaan omaa kehoa ja ulkonäköä tarkasteltaessa huomataan helposti vain virheet sekä huonot asiat ja jopa etsimällä etsitään niitä. Toisten kehut ulkonäöstä usein tyrmätään. Jos oma kuva kehosta ja ulkonäöstä on vääristynyt, tällöin Lewiksen sanoin saatetaan jopa yllättyä ja kummeksua saamaansa kehua. Usein oma peilikuva nähdäänkin vääristyneenä eikä oma mielikuva kehosta ole oikea (Lewis, 2016, 9). Kehonkuvaan liittyvät huolet voivat alkaa jo todella nuorena vertailuna, kun lapsi on tekemisissä muiden kanssa (Lewis, 2016, 6). Tällöin lapsi huomaa eroavaisuuksia itsessään suhteessa muihin, mikä näkyy varsinkin painoon ja yleensä lihomiseen liittyvissä peloissa. Lapset myös havainnoivat ympärillä elävien aikuisten käyttäytymistä ja asenteita kehon, ruoan ja painon suhteen (Lewis, 2016, 6).

Tutkimuksissa on huomattu, että ihmisen ulkonäöstä on haastavaa eritellä sellaisia piirteitä, jotka eivät vaikuttaisi siihen, miten hänet nähdään (Hamachek, 1987, 195). Ihmiselle luontainen sosiaalisuus johtaa Valtarin (2005) mukaan helposti sosiaaliseen vertailuun, jonka osa-alueena ulkonäkö nähdään usein merkittävänä vaikutelman luojana, mutta yksilön kannalta merkittäviä ovat ne ominaisuudet, jotka hän näkee itse tärkeinä. Voidaankin ajatella, että yksilön oma arvomaailma ja kehoon liittyvät ihanteet voidaan nähdä merkittävänä sen kannalta, miten hän peilaa omia ominaisuuksiaan muihin. Näiden havaintojen on todettu olevan minuuden kokemusten kannalta avainasemassa.

Ajatukset, kokemukset ja uskomukset omasta kehosta sekä fyysisestä ulkonäöstä siis synnyttävät tunteita kehosta ja itsestä (Lewis, 2016). Nämä syntyneet tunteet ja uskomukset

määrittävät sen onko yksilön kehonkuva positiivinen vai negatiivinen. Täytyy kuitenkin huomioida, että se mitä olemme mieltä ja tunnemme kehostamme, voi muuttua päivittäin ja jopa hetkittäin (Lewis, 2016, 3), joten yksittäisten ajatusten mukaan ei voida määritellä yksilön kehonkuvaa joko täysin negatiiviseksi tai positiiviseksi. Tämän vuoksi positiivisen ja negatiivisen kehonkuvan määritelmän voidaankin ajatella olevan hieman problemaattinen, eikä täysin tarkkaa rajaa sen välillä voida määritellä.

Mitä positiivisempi kehonkuva on, sitä tyytyväisempi ihminen yleensä on itseensä sekä elämäänsä. Oppimalla arvostamaan omaa kehoa ja sitä, mitä se meille antaa sekä tekee, ohjaa meitä olemaan itsevarmempia (Lewis, 2016, 2). On kuitenkin myös paljon ihmisiä, jotka eivät ole tyytyväisiä omaan kehoonsa tai siihen miltä se näyttää ja tuntuu eli tällöin heidän kehonkuvansa on negatiivisempi. Ihminen voi olla tyytyväinen tiettyyn kehonosaan, mutta tyytymätön johonkin toiseen. Jos tunteet ja ajatukset kehosta sekä ulkonäöstä ovat kuitenkin jatkuvasti negatiivissävyyisiä, voivat ne aiheuttaa erilaisissa tilanteissa kiusallisuutta, epävarmuutta sekä masentuneisuutta (Lewis, 2016, 2).

3.1.1 Negatiivinen kehonkuva- ja suhde

Lewisin (2016) mukaan, jos yksilön ajatukset ja tunteet ovat jatkuvasti negatiivissävyytteisiä, voidaan puhua negatiivisesta kehonkuvasta, jolloin yksilön kehonkuva voi muodostua jopa dysmorfiseksi eli vääristyneeksi. Negatiivinen tai dysmorfinen kehonkuva ei kuitenkaan tarkoita, että yksilön kehossa olisi mitään vikaa, vaan yksilön ajatukset, tunteet ja ympäristö kertovat hänelle niin. Meskanen ja Strengellin (2019) mukaan negatiivisen kehonkuvan myötä henkilö voi niin sanotusti herkistyä negatiiviselle informaatiolle, jonka myötä tiedostamattaan, osin automaattisesti sekä osin tahtomattaan valitaan kehonkuvaa vahingoittavaa informaatiota. Negatiivisen kehonkuvan ja herkistymisen myötä oman kehonkuvan suojeleminen negatiiviselta tiedolta ja informaatiolta tulee haastavaksi (Meskanen & Strengellin, 2019, 25).

Negatiivisen kehonkuvan riskejä tai sen altistumisesta johtuneita syy-seuraussuhteita tutkittaessa ei ole ollut yksiselitteistä miten eri tekijät aiheuttavat riskejä negatiivisen kehonkuvan muodostumiselle (Meskanen & Strengellin, 2019, 26). Kuitenkin aineistojen

valossa (mm. Meskanen & Strengellin, 2019 ja Salmi, 2020) on huomattu seuraavien riskitekijöiden vaikuttavan negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen:

Biologiset ja fyysiset tekijät, kuten ulkonäön tai ulkomuodon poikkeavuudet, painon poikkeaminen ihanteesta tai omasta tavoitteesta, heikko kehotietoisuus, iho-ongelmat sekä kehossa tapahtuvat muutokset kuten murrosiän myötä painonmuutokset (Meskanen & Strengell, 2019, 26).

Sosiaaliset tekijät, kuten sosiaaliset suhteet ja läheiset, jotka painottavat ulkonäön merkitystä tai keskeisyyttä sekä kokemus siitä, että oma keho poikkeaa merkityksellisten henkilöiden kehoista. Vertaisryhmä, jossa ollaan tyytymättömiä kehoihinsa sekä, joissa pudotetaan painoa, kilpaillaan muiden kanssa tai ihaillaan kauneusihanteita. Myös taipumus vertailla itseään muihin, kiusoittelun tai kiusatuksi syrjityksi joutuminen erityisesti, jos se liittyy kehoon tai ulkonäköön (Meskanen & Strengellin, 2019, 26).

Psykologiset tekijät eli henkilöstä itsestään kumpuavat ulkonäköön liittyvät käsitykset, kuten kauneusihanteiden sisäistäminen, oman arvon näkeminen ulkonäön kautta sekä kapea-alainen näkemys kauneudesta. Myös tietyt luonteenpiirteet kuten ankaruus ja vaativuus itselle ja perfektionismi. Ja itsestä johtuvat syyt kuten traumaattiset kokemukset, stressi ja psyykkiset ongelmat (Meskanen & Strengell, 2019, 26–27).

Käyttäytymiseen liittyvät tekijät eli yksilön omaan toimintaan liittyvät tekijät kuten laihduttaminen, häiriintynyt syöminen, liiallinen treenaaminen ja urheileminen sekä omaan ulkonäköön suhteutuminen pakkomielteisesti (Meskanen & Strengell, 2019, 27).

Kulttuuriset tekijät, muun muassa erityisesti länsimaalaiseen kulttuuriin liittyvien kauneusihanteiden kapeus, ”lihavuuteen liittyvä stigma” ja median sekä sosiaalisen median vaikutus. Myös roolimallit, joille ulkonäkö on keskeistä sekä jopa lapsuuden lelut, joilla on vääristynyt kehoideaali kuten Barbie-nuket (Meskanen & Strengell, 2019, 27).

Kehitykselliset tekijät muun muassa turvaton kiintymyssuhde, vanhempi, joka suhtautuu omaan kehoonsa avoimen tyytymättömästi, laihduttaa tai pitää ulkonäköä ylipäätään keskeisesti merkityksellisenä, ulkonäön kommentointi, lapsuuden ylipaino sekä paino-ongelmat sekä ikään kuuluvat kehon muutokset kuten pituuskasvu ja aikainen murrosiän alkaminen (Meskanen & Strengell, 2019, 28).

Negatiivisen kehonkuvan- ja suhteen pohjalta voi syntyä sekä vaikeita tunteita oman kehon kohtaamisesta ja kuvan muodostumisesta, että myös kehonkuvanhäiriön (aikaisemmin viitattu dysmorfia) ja erilaisten syömishäiriöiden myötävaikutuksia (Meskanen & Strengellin, 110–117). Tyytymättömyyden on todettu olevan merkittävimpiä tekijöitä häiriintyneen

syömiskäyttäytymisen syntymisessä (Salmi, 2020). Merkkejä kehonkuvan ongelmista tai kehonkuvan vinoutumisesta on havaittavissa, mutta ne ovat huonosti tunnettavissa kehonkuvan ollessa niin subjektiivinen kokemus (Meskanen & Strengell, 2019, 115). Merkkejä kehonkuvan pulmista voivat olla esimerkiksi omasta painosta, ulkonäöstä tai muodosta ilmenevä korostunut sekä liiallinen huoli, mikä näkyy esimerkiksi jatkuvana oman kehon tarkkailuna. Myös negatiiviset tunteet kuten itseinho ja kehoaan tai peilikuvaan kohtaan tunnettu viha voivat olla merkkejä kehonkuvan ongelmista. Helpommin havaittavia kehonkuvan ongelmista viestiviä käyttäytymismalleja ovat kuvatuksi joutumisen välttely sekä haluttomuus katsoa omia kuviaan, riisuuntumisen välttäminen esimerkiksi uimahallissa sekä kehollisten kokemusten kuten esimerkiksi liikunnan välttely (Meskanen & Strengell, 2019, 114).

3.1.2 Positiivinen kehonkuva- ja suhde

Meskasen ja Strengellin (2019) mukaan positiivinen kehosuhde edesauttaa meitä prosessoimaan tietoa kehonkuvaamme tukevalla tavalla, jotta voimme ylläpitää terveellistä kehonkuvaamme. Toisaalta positiivisen kehonkuva ei takaa sitä, että kehonkuva olisi jatkossa suojassa sen heikkenemiseen kohdistuvilta riskitekijöiltä kuten tapaturmilta tai sairauksilta (Salmi, 2020). Voidaan kuitenkin ajatella, että positiivisen kehonkuvan ei tarvitse olla aina vain ja ainoastaan positiivinen vaan ideaalitalanteessa kehon arvostamisen ei vähene negatiivisten tuntemusten tai kehon muutosten myötä. Myös Lewis (2016) toteaa joidenkin ihmisten omaavan erittäin positiivisen kehonkuvan, jolloin ihminen rakastaa ja arvostaa omaa kehoaan sekä sen yksityiskohtia ja piirteitä. Oppimalla ottamaan vastaa kehuja omasta kehosta on tärkeä osa positiivisen kehonkuvan kehittymistä (Lewis, 2016, 9).

Vaikka myönteisen kehonkuvan kehittyminen lähtee itsestä ja omasta ajattelusta, on Lewiksen (2016, 9) mukaan toisten puheella ja mielipiteillä paljon merkitystä. Lewis mainitseekin, että myönteisen näkemyksen kehittäminen ja sisäistäminen sisältää joskus myös toisten kuuntelemista. Meskasen ja Strengellin (2019) mukaan positiivisen kehonkuvan muodostumisen mahdollisuuden keskiössä on oman kehon arvostaminen (engl. body appreciation), jolloin näennäisistä virheistä tai epätäydellisyydestä tulee merkityksetöntä kehonkuvan kannalta. Vaikka kehonkuvan muodostuminen on moniulotteinen ja jatkuva prosessi, on sen muodostumiseen ja ylläpitämiseen liittyviä tekijöitä, jotka yksilöllisistä eroista

huolimatta näyttäisivät olevan yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan (Meskanen & Strengellin, 2019, 32). Näitä tekijöitä ovat:

Kehon arvostaminen, hyväksyminen, rakastaminen ja merkitykselliseksi kokeminen pystyvyyden, kokonaisuuden sekä terveyden vuoksi, mikä ei riipu ulkoisista ominaisuuksia (Meskanen & Strengellin, 2019, 32–33).

Omaa kehonkuvaa tukeva informaation prosessointi, jolloin negatiivinen ja haitallinen informaatio suodatetaan ja positiivinen informaatio kuten kehut sisäistetään (Meskanen & Strengellin, 2019, 32).

Sisäinen myönteisyys kuten optimistinen, tyytyväinen ja onnellinen ote itseen sekä keskittyminen itselleen mielihyvää tuottaviin aktiviteetteihin kuten harrastuksiin (Meskanen & Strengellin, 2019, 32).

Kauneuden määrittely laajasti ja kriittinen suhtautuminen kauneusihanteisiin, jolloin kapeat kauneusihanteet eivät määrittele kokemusta kauneudesta vaan esimerkiksi luonteenpiirteet nähdään osana kauneutta ja kauneutta nähdään muiden lisäksi myös itsessään (Meskanen & Strengellin, 2019 33–34).

Huolenpito omasta kehosta sen tarpeita kuunnellen kuten riittävästä levosta, ravinnosta ja palautumisesta huolehtiminen itselleen mieluisaa ja omaa hyvinvointia edistävää liikuntaa harrastaen (Meskanen & Strengellin, 2019, 33).

Haitallisten toimintamallien välttäminen kuten laihduttamisen ja pakonomaisen treenaamisen. Kehon hyvinvoinnin edistäminen kehoa kuunnellen esimerkiksi terveellisten elämäntapojen avulla (Meskanen & Strengellin, 2019, 34).

Medialukutaitoisuus kuten tietoisuus kuvankäsittelystä sekä epärealistisuudesta ja haitallisten kuvamateriaalien systemaattinen torjuminen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa (Meskanen & Strengellin, 2019, 34).

3.3 Kehopuheen problematiikka

Kehopuheella tarkoitetaan ihmisen ulkonäköön ja erityisesti kehoon kohdistuvia sanavalintoja, joilla voi olla niin positiivinen kuin negatiivinen kaiku eli puheen sävy on yleensä niin sanotusti tuomitsevaa tai hyväksyvää (Rudiger & Winstead, 2013). Tämän vuoksi voidaan ajatella, että kehopuhe on usein arvolatautunutta. Negatiivisen kehopuheen rinnalla voidaan käyttää termiä ”body shaming” eli suomen kielelle käännettynä kehon häpäiseminen, jonka tarkoitus on

saattaa kuulija tuntemaan häpeää omasta kehostaan, ulkonäöstään tai koostaan (Merriam-Webster, 2022). Negatiivinen kehopuhe tai 'body shaming' ei ole riippuvainen henkilön koosta, sillä sitä koetaan kehon koosta riippumatta (Teeters, 2018).

Eryityisesti negatiivisesti latautuneeseen kehopuheeseen liittyy yhteiskunnallinen ajatus siitä, että hoikkuus on sosiaalisesti hyväksyttävämpää ja ylipaino saatetaan nähdä epäonnistumisena (Harjunen, 2004). Kuten jo aiemmin todettiin länsimaisessa yhteiskunnassa hoikkuuden ja laihuuden ihannointi, ja niiden saavuttaminen nähdään onnellisuuden ja menestyksen avaimina (mm. Matheson, 2017; Rubinstein & Caballero, 2000). On huomattu, että ylipaino esitetään usein vakavana ongelmana ja uhkana yhteiskunnalle, jolloin Kyrölän ja Harjusen (2007) mukaan yhteiskunnallisessa puheessa tulee esiin myös lapsien ja nuorien painonhallintaan kohdistuvat kirjoitukset kuten esimerkiksi otsikko ”Lasten lihavuutta vastaan toivotaan yhteiskunnallisia talkoita”.

Ylipäättään kehopuheen ongelmiin liittyy usein käsitys siitä, että ihmisen koko näyttäytyy ihmisarvon mittarina (Puuronen, 2007) ja esimerkiksi ylipainoinen henkilö voi kokea jopa syrjintää kokonsa vuoksi aivan kuten alipainoinenkin henkilö (Harjunen, 2004). Kyrölän ja Harjusen (2007) mukaan ylipainoisia ihmisiä kohtaan osoitettu loukkaava puhe tai kommentit esitetään ainoastaan hyvää tarkoittavina huolenosoituksina tai neuvoina. Kyrölä ja Harjunen esittää kulttuurimme kertovan meille, miltä ulkonäkömme tulisi näyttää, jotta olisimme uskottavasti terveen ja menestyneen näköisiä. Kuitenkin useat eivät mahdu näihin kapeisiin raameihin, mistä seuraa kehonkuvan problematiikkaa. On myös havaittu, että kulttuuriin määrittämät painoihanteet ovat osittain ristiriidassa terveyden kannalta merkittäviin määritelmiin, jolloin kulttuurin määrittämät rajat ihannepainolle ovat huomattavasti tiukemmat (Neumark-Sztainer, Wall, Story & Standish, 2012).

Nuorten ja lasten kannalta kehopuhe on ongelmallista, sillä itsetunnon kehittymisen herkkyytsuodet ajoittuvat juuri ikävuosille 5–12 (Aho, 1996, 28). Voidaan ajatella, että näiden vuosien jälkeen seuraava murrosikä taas altistaa negatiivisen kehonkuvan muodostumisen riskitekijöille esimerkiksi kehon ja painon muutoksille. Neumark-Sztainer ja muut (2010) toteavat, että lapsena syntynyt häpeä painoon ja kokoon liittyen voi aiheuttaa elinikäisen painongelman.

Kouluikään tultaessa lapset saavuttavat kehitysvaiheen tason, jolloin hän tuntee kuuluvansa ympäröivään sosiaaliseen ympäristöön (Keltikangas-Järvinen, 1994). Tämän vaiheen myötä

lapsen elinpiiri laajenee kodin ulkopuolelle, jolloin uusista vertaisista (luokkakavereista) tulee herkästi uusia vertailukohteita (Aho, 1996, 28–29). Lapsi ymmärtää, että ympäristö odottaa häneltä erilaista käytöstä erilaisissa tilanteissa, ja pystyy kuvailemaan esimerkiksi fyysisiä ominaisuuksiaan (Keltikangas-Järvinen, 1994). Lasten ja nuorten kanssa toimiessa on tärkeää tulla tietoiseksi siitä, että omaan kehoon suhtautuminen, siihen liittyvät ajatukset ja omasta kehosta puhuminen vaikuttavat väistämättä siihen minkälaista kehosuhdetta välitämme muille ihmisille erityisesti lapsille (Väestöliitto, 2022). Vastuulliseen kehopuheeseen (Väestöliitto, 2022) liittyykin ajatus siitä, että kehosta puhuminen ei ole lainkaan tarpeellista.

Nykäsen (2007, 7) mukaan ensimmäiset kokemukset kiusaamisesta ylipainon vuoksi hän on kokenut vasta aikuisiällä muiden aikuisten toimesta. Kuten aiemmin huomattiin, lapset kuvailevat ulkonäköään usein hyvin konkreettisesti eivätkä osaa lähtökohtaisesti nähdä kehon erilaisia piirteitä huonompina kuin toisia. Voidaan siis ajatella, että lasten ja nuorten kokemukset siitä kuinka jonkinlainen ulkonäkö on parempi kuin toinen on peräisin sosiaalisesta ympäristöstä. Myös Lehtisen (2017) mukaan lapsi ei osaa ajatella itsestään tai muista, että he ovat vääränlaisia tai kelvottomia, jos joku ei anna siitä hänelle esimerkkiä. Onkin erityisesti lasten itsetunnon kannalta merkityksellistä, miten aikuiset puhuvat itsestään ja muista. Esimerkiksi painoonsa tyytymättömillä, huolimatta siitä onko kyse yli- vai alipainosta, esiintyy enemmän häiriintynyttä syömistä sekä itsetuhoisia ajatuksia kuin tyytyväisillä (Lintunen & Raninen, 2019). Lintunen ja Raninen (2019) huomauttavatkin, että tyytymättömyys ei ole koskaan harmitonta.

Lehtinen (2017) toteaa, että lasten kasvurauhan turvaamiseksi on annettava kehorauha kaikille. On huomattu, että lapset ja nuoret, joiden kehoa on arvostettu ja itsetuntoa on tuettu, haluavat ja osaavat suojella kehoaan sekä kunnioittaa ja arvostaa myös toisten keho-oikeuksia (Väestöliitto, 2022). Mikkilän (2021) mukaan pahimmillaan vahingollinen kehoon kohdistuva puhe voi vääristää kuvaa siitä, kuinka näemme itsemme ja toisemme sekä minkälaisena voi tuntea olevansa riittävä. Mikkilä myös toteaa, että vahingollisen kehopuheen hyväksyminen voi johtaa jopa siihen, että siitä tulee uusi normaali.

4 LIIKUNNAN OPETUKSEN KESKEISET NÄKÖKULMAT PERUSKOULUKONTEKSTISSA

Tässä luvussa tarkastellaan sekä määritellään liikuntaa, liikuntapedagogiikkaa sekä niiden merkitystä lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa. Liikuntapedagogiikka (myöhemmin liikuntakasvatus) käsittää sisällään kasvattamisen liikuntaan sekä kasvattamisen liikunnan avulla (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 14). Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa tiivistetysti hyvinvoivaan, liikunnalliseen ja terveelliseen elämään opettamista ja kasvattaminen liikunnalla puolestaan tarkoittaa liikunnan käyttämistä lasten ja nuorten kasvun sekä kehityksen tukemisessa kuten esimerkiksi persoonallisessa kasvussa sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa (Jaakkola ym., 2017, 14–15). Tässä luvussa avataan myös liikunnan oppiaineen sisältöjä ja luonteenomaisuutta, minkä jälkeen tarkastelemme liikunnan merkitystä myönteisen kehonkuvan tukijana. Ensin kuitenkin hieman liikunnan oppiaineen taustaa.

Jaakkolan ja muiden (2017, 12) mukaan liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, lihasten toimintaa, jonka aikana ihmisen energiankulutus kasvaa. Liikuntaa voidaan heidän mukaansa tarkastella ja määritellä erilaisista näkökulmista esimerkiksi sen laadun tai intensiteetin perusteella. Usein liikunnaksi mielletään vain suunniteltu liikunnan harrastaminen kuten harrastukset tai ohjatut liikuntatuokiot, mutta liikunta voi olla hyvinkin spontaania kuten pihapelejä- ja leikkejä sekä hyötyliikuntaa. Liikuntapedagogiikka eli liikunnan opetus on kuitenkin pohjimmiltaan suunnitelmallista ja keskeisinä tavoitteina ovat lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosioemotionaalisen kehittymisen tukeminen (Jaakkola ym., 2017, 15).

Koulussa opettavat aineet eivät ole itsestäänselvyys, vaan ne ovat valikoituneet tietyistä syistä ja heijastavat tietynlaista historiallista kehitystä tai yhteiskunnallista kontekstia (Keltikangas-Järvinen, 1994). Toisin sanoen liikunnan valikoituminen kouluihin opettavaksi aineeksi peilaa tietynlaisia arvoja ja tarpeita, joita yhteiskunnassa on. Liikuntakasvatuksen arvopäämäärät- ja perustat eivät eroa yleisistä yhteiskunnan kasvatustavoitteista eikä pedagogisista näkemyksistä, vaan ne perustuvat näihin (Ilmanen, 2017). Opetushallitus on koonnut koulutuksellisiin lakeihin, yleisiin tavoitteisiin ja arvoihin perustuen valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman ja oppiaineiden tuntijaon, minkä mukaan kootaan

kunnalliset, alueelliset ja koulukohtaiset opetussuunnitelmat (Vitikka & Saloranta-Eriksson, 2004, 91).

Taito- ja taideaineiden (liikunta, kuvataide, käsityö, musiikki ja kotitalous) vähyys heijastelee esimerkiksi Anttilan ja Jakku-Sihvosen (2006) mukaan kapea-alaista ja talouskeskeistä koulutuspolitiikkaa. Voidaankin ajatella, että liikunnan oppituntien vähyys ja vähentäminen sekä yhteiskunnallinen huoli lasten ja nuorten liikkumattomuudesta ovat ristiriidassa keskenään. Liikkumattomuuden lisääntyessä liikunnan opetuksen merkitys liikunnalliseen elämäntapaan ja vapaa-ajan aktiivisuuteen kannustavana kokonaisvaltaisena kasvatuksena korostuu tällöin entisestään (Koski, 2017, 88).

Koululiikunnalla tarkoitetaan siis opetussuunnitelman normittamaa tavoitteellista oppiainetta (Jaakkola ym., 2017). Opetussuunnitelmat sisältävät arvoja ja normeja, joiden pohjalta opettajat pyrkivät tekemään käytännön työssään arvovalintoja (Ilmanen, 2017). Ilmanen (2017) luettelee liikunnan opetuksen perustavanlaatuisiksi tavoitteiksi ja arvoiksi terveyden, kunnon, sosiaalisuuden, ilon ja virkistyneen.

4.1 Oppiaineen luonteenomaisuus ja keskeiset sisällöt

Kuten aikaisemminkin todettiin, koululiikunnassa keho toimii toiminnan välineenä ja omaan kehoon tutustutaan monipuolisesti liikkuen, pelaten ja leikkien (OPH, 2022A). Koululiikunnassa yksilö on siis jatkuvasti alttiina kokemuksille kehosta, sen toimivuudesta ja kyvykkyydestä. Oppiaineena liikunta eroaa muista juuri sen vahvan kehollisuuden vuoksi. Uusimmassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (OPH, 2014), joka on otettu käyttöön vuonna 2016, kehollisuus ja kehollisen ilmaisun tukeminen on nostettu esille niin yleisessä kuin liikunnankin osassa. Aikaisemmissa opetussuunnitelmissa kehollisuutta ei ole juurikaan mainittu (Siljamäki, Kalaja, Perttula & Kokkonen, 2016).

Ylimaunu ja Ylkänen (2018) määrittelevät kehollisuuden olevan kehon liikettä, kehon tunteita, aistimuksia ja kokemuksia sekä fysiologisia muutoksia, joiden kautta yksilö saa tietoa kehostaan. Tieto yksilön omasta kehosta perustuu heidän mukaansa yksilön subjektiivisiin havaintoihin ympäröivästä maailmasta. Tätä ajatusta tukee myös Siljamäen ja muiden (2016) artikkelissa esille nostettu Maurice Merleau-Pontyn käsitys kehosta. Ajatuksessa keho nähdään inhimillisen ymmärryksen perustana sekä olemisen, havaitsemisen

ja oppimisen keskuksena. Siljamäen ja muiden artikkelissa myös tuodaan esille, että kehollisuus ei sisällä vain fyysisiä kokemuksia vaan siihen sisältyy myös mielen tapahtumat. Kun esimerkiksi liikuntatunnilla keskitytään vain kehon fyysiseen puoleen sekä suorittamiseen, nähdään mieli ruumiista erillisenä eikä tällöin synny kokonaisvaltaista kokemusta tai anneta sellaiseen mahdollisuutta (Siljamäki ym., 2016). Kehollisuus määritellään, nähdään ja käsitetään eri tieteenaloilla kuitenkin hieman eri tavoin eikä se tällöin ole yksiselitteisesti selitettävissä. Muun muassa Laine (1996, 157) esittää kirjoituksessaan erilaisia kehokäsityksiä, joita ovat esimerkiksi keho sosiaalisena ilmiönä, koettu keho, fyysinen keho ja kehonkuva.

Ajatus mielen ja kehon erillisyydestä vallitsee liikunnanopettajien keskuudessa, mikä vaikuttaa heidän pedagogisiin lähestymistapoihinsa opetuksessa ja tällöin opetus keskittyy juuri vain kehon ulkoiseen suorituskäyttöön (Siljamäki ym., 2016). Tämän perusteella voidaankin ajatella, että liikunnan opetuksen mahdollisuus toteuttaa opetussuunnitelmassa mainittua kehollisuutta ja kehollisen ilmaisun tukemista edellyttää kehon ja mielen ymmärtämistä yhtenäiseksi tunteiden, ajatusten sekä kokemusten kokijana ja ilmentäjänä. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (OPH, 2014) mainitaan liikunnan osassa niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaaliakin tavoitteita, mikä todentaa sitä, että liikunnassakin tulisi ottaa mieli ja ajattelu huomioon opetuksessa ja oppilaiden arvioinnissa fyysisen kehon toiminnan yhteydessä.

Arviointi antaa välineitä opettajalle oppilaiden kehityksen ja oppimisen seurantaan sekä opetuksen suunnitteluun ja kehittämiseen. Oppilasta pyritään kannustamaan ja ohjaamaan arvioinnin avulla sekä auttaa tätä hahmottamaan omaa osaamistaan itsearviointin kautta (OPH, 2014). Arviointi perustuu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (OPH, 2014) määrittämiin arviointikriteereihin, jotka puolestaan perustuvat oppiaineelle asetettuihin tavoitteisiin. Liikunnan arviointikohteet oppimistavoitteiden ja sisältöjen kanssa ovat muovaantuneet vuosien varrella uusien opetussuunnitelmien myötä. Uusimmassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa painotetaan, että liikunnan arvioinnin ei tule kohdistua oppilaan fyysisiin eikä henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (OPH, 2014). Arvioinnin sekä testitilanteiden tulisi olla oppilaita kannustavia, ohjaavia ja innostavia sekä näin ollen liikuntainnostusta ja -motivaatiota ylläpitäviä (OPH, 2022B).

Opetushallitus (OPH, 2022B) kokoaa yhteen nettisivuillaan vuosiluokkien 1–2, 3–6 sekä 7–6 yleiset liikunnan opetuksen tavoitteet. 1–2 vuosiluokilla liikunnan opetuksessa keskitytään havaintomotoristen taitojen sekä motoristen taitojen oppimiseen leikinomaisin keinoin. Tavoitteena ovat myönteiset kokemukset liikkumisesta ja yhdessä tekeminen samalla

vuorovaikutus- ja tunnetaitoja harjoittaen. 3–6 vuosiluokilla painopiste tavoitteissa on liikunnan perustaitojen vakiinnuttamisessa sekä monipuolistamisessa. Sosiaalisuutta, hyvinvointia, fyysisiä ominaisuuksia sekä kasvua tuetaan vuorovaikutuksellisella sekä oppilaita mahdollisuuksien mukaan osallistavalla opetuksella. 7–9 vuosiluokilla pääpaino tavoitteilla on fyysisten ominaisuuksien sekä taitojen soveltamisessa erilaisissa lajeissa ja liikuntamuodoissa. Kannustaminen hyvinvointiin, vastuunkantamiseen sekä terveyttä edistävään vapaa-ajan liikkumiseen nousee yläkoulun tavoitteissa myös esille.

4.2 Liikuntakasvatuksen merkitys lasten ja nuorten kasvuun sekä liikkumiseen

Liikunnan oppiaineen ja liikuntakasvatuksen pyrkimyksenä on oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon (OPS, 2014). Fyysisen toimintakyvyn tukemiseen kuuluu liikkumisen opetteleminen, mutta liikuntatuntien vähyden vuoksi keskeiseksi fyysiseksi tavoitteeksi taitojen opetteluun sijasta nousee ohjaaminen ja opettaminen, miten ja miksi oppilaan tulisi huolehtia omasta toimintakyvystään (Kalaja, 2017, 175). Kokkonen (2017, 186) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen kuuluu sujuvien vuorovaikutustaitojen, aktiivisuuden ja osallistumisen harjoittelu sekä osallisuuden ja yhteisyyden kokemuksien saaminen. Psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen Kokkonen liittyy mielen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan taitojen edistämisen sekä ajatuksellisten taitojen harjoittelu. Ajatuksellisiin eli tiedollisiin taitoihin kuuluvat hänen esimerkiksi taito vastaanottaa ja käsitellä tietoa sekä pystyvyys muodostaa käsityksiä ympäristöstä ja itsestä. Myös itsearvostus ja pystyvyyden tunne sisältyvät psyykkiseen toimintakykyyn (Kokkonen, 2017, 186).

Liikunnan opetuksen ja liikuntakasvatusten päämääriä tarkastellessa esille nousee usein liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen päämäärä ja teemat. Vanttaja ja muut (2017) toteavat, että useiden liikuntatutkijoiden mukaan aikuisikään asti ulottuva liikunnallinen tai liikkumaton elämäntapa omaksutaan usein jo lapsuus- ja nuoruusiässä ja tuossa iässä saadut kokemukset liikunnasta ovat yhteydessä liikuntaan suhtautumiseen myöhemmässä iässä. Kuitenkin on huomattu, että lapset ja nuoret ovat ennen kouluikänsä siirtymistä kaikista aktiivisimpia fyysisesti, mutta liikuntainnostus vähenee iän lisääntyessä (Vanttaja ym., 2017, 74). Liikuntainnostuksen väheneminen on hälyttävää sillä Virkkusen (1994, 24) mukaan varsinkin

murrosiän kasvu- ja kehitysvaiheessa nuorilla on voimakas tarve fyysiselle toiminnalle niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin kannalta. Virkkunen myös mainitsee liikuntatuntien korostuvan merkityksen vapaa-ajalla vähän liikkuvien oppilaiden fyysisen kestävyuden ja lihaskunnan kehittäjänä.

Liikunnanopetusta koskevien ohjeiden mukaan liikuntakasvatuksen arvopäämääräksi on nostettu entistä vahvemmin oppilaiden myönteiset kokemukset ja sitä kautta liikunnallisen elämäntavan edellytysten luominen (Ilmanen, 2017, 50) toimintakyvyn ja kehomyönteisyyden tukemisen lisäksi. Liikuntatunneille osallistuu usein hyvin erilaisia oppilaita, joiden liikunnalliset taidot, fyysinen toimintakyky sekä motoriset taidot ja kokemukset eroavat toisistaan, jolloin heidän kokemuksensa omasta kehosta ja liikuntatunneista mahdollisesti eroavat suurestikin toisistaan. Jokaisella yksilöllä on kuitenkin oikeus päästä kokemaan liikuntatunneilla onnistumisia, pätevyyttä ja liikunnan iloa sekä oppia uutta ja harjoittaa toimintakykyään omalla tasollaan (Huovinen & Rintala, 2017, 410).

”Kasvattaminen liikuntaan merkitsee liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistujat saavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia” (Jaakkola ym., 2017, 15). Myönteiset kokemukset ja tunteet liikuntatunneilla osaamisen sekä suoriutumisen kokemuksien kautta antavat liikunnallisten taitojen ja tietojen oppimisen lisäksi täydellisen pohjan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Virkkunen, 1994, 27; Liukkonen & Jaakkola, 2017, 130). Pettymyksiltä ja epäonnistumisilta liikuntatunneilla ei voi kuitenkaan välttyä, mutta nekin kasvattavat (Virkkunen, 1994, 27), kun niitä ohjataan käsittelemään. Myönteisten kokemuksien lisäksi fyysisen toimintakyvyn ja liikuntataitojen tukeminen sekä oppiminen mahdollistavat liikuntaan kasvamisen sekä fyysisen aktiivisuuden tulevaisuudessakin (Jaakkola ym., 2017, 15).

Liikuntakasvatuksen toisena puolena voidaan ajatella Jaakkolan ja muiden (2017, 14–15) mukaan olevan kasvattaminen liikunnalla, mutta se ei liikuntaan kasvattamisen lisäksi näy eriävänä kasvatus- ja opetustavoitteena, vaan ne sulautuvat yhteen liikuntakasvatuksessa. Kasvattaminen liikunnalla tarkoittaa heidän mukaansa käytännössä oppilaiden persoonallisen kasvamisen, vuorovaikutustaitojen sekä tunnetaitojen kehittymisen tukemista liikunnan avulla. Jaakkola ja muut myös nostavat esille, että liikunta antaa opettajalle välineitä oppilaan terveellisen elämän ja liikunnan merkityksen ymmärtämisen tukemiseen sekä keholliseen ilmaisuun rohkaisuun.

Liikuntakasvatuksen kokonaisvaltaisena tavoitteena voidaankin ajatella olevan lasten ja nuorten pätevyiden kokemusten mahdollistaminen. Pätevyys omasta osaamisesta rakentaa Jaakkolan ja muiden (2017, 15–16) mukaan myönteistä kuvaa itsestä sekä omasta kehosta ja synnyttää sisäistä motivaatiota ja halua harrastaa liikuntaa vapaaehtoisestikin. He kertovatkin liikunnan olevan ainoa oppiaine koulussa, jossa lapset ja nuoret pääsevät toteuttamaan kokonaisvaltaista kehollista ilmaisu (Jaakkola ym., 2017, 16). Opetushallituksen (OPH, 2022A) linjaaman liikunnan tehtävän mukaan monipuoliset kehollisen ilmaisun mahdollisuudet sekä kokeilut antavat edellytyksiä liikunnallisen kiinnostuksen syttymiseen ja ylläpitämiseen. Linjauksessa nousee myös esille, että oman kehon tunteminen ja arvostaminen antaa yksilölle välineitä kokonaiseksi ja eheäksi ihmiseksi kasvamiseen.

Lapselle ja nuorelle liikuntatunnit ja näin ollen liikuntakasvatus ovat väylä ystävyys- ja kaverisuhteiden luomiseen sekä ylläpitämiseen sekä näin ollen mahdollisuus saada yhteenkuuluvuuden sekä osallisuuden kokemuksia (Vanttaja ym., 2017, 44). Vertaiset liikuntatunneilla ovat niitä, joiden kanssa yksilö harjoittelee huolehtimaan toimintakyvystään monipuolisesti. Vanttajan ja muiden (2017, 44–45) mukaan vertaisryhmällä on suuri merkitys sosiaalisten mallien sekä samaistumiskohteiden osalta. Tällöin myös esimerkiksi kaveripiirin ajatukset liikunnasta vaikuttavat yksilön mielipiteisiin ja käyttäytymistapoihin. He nostavatkin esille, että varsinkin murrosiässä nuoret ovat alttiimmillaan vertailulle ja muiden mielipiteille, jolloin kaverien arvostamia asioita pidetään itsekin arvokkaina.

Siirtymää lapsuudesta nuoruuteen pidetään suurena kehityksellisenä haasteena (Aalberg & Siimes, 2007) ja murrosiässä tapahtuvat muutokset vaikuttavat oman kehon sekä liikunnallisuuden kriittisempään suhtautumiseen (Vanttaja ym., 2017, 74). Tämän perusteella voidaan todeta, että tällöin myös liikuntakasvatuksen merkitys ja tärkeys muun kasvatuksen ohella kasvaa. Aikaisemman perusteella voidaan myös ajatella, että lapsen ja nuoren liikuntainnostuksen ja -kiinnostuksen ylläpitäminen varsinkin murrosiässä nousee isoksi tekijäksi yksilön liikunnallisen elämäntavan rakentumista ajatellen. Liikuntainnostukseen tai -kiinnostukseen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu kyselyn avulla Lehmuskallion (2011) tutkimusartikkelissa. Tutkimuksessa todetaan, että koti ja perhetausta, kaverit, media, koulu ja liikuntaseurat vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntainnostukseen. Tutkimuksessa 11–16-vuotiaiden lasten ja nuorten omien näkemyksien mukaan liikuntainnostusta lisänneitä vaikuttajia olivat eniten valmentaja, vanhemmat ja kaverit. Eniten liikuntainnostusta vähentäviä tekijöitä olivat alakoululaisilla terveydenhoitaja ja opettaja sekä yläkoululaisilla opettaja ja

vanhemmat. Myös Vanttan ja muiden (2017, 42–44) tutkimuksessa suurimpina liikuntainnostuksen herättäjinä ilmeni olevan kaverit, vanhemmat sekä urheiluseurat.

”Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa on onnistuttu silloin, kun liikunnalla on niin tärkeä asema ihmisen elämässä, että se näkyy myös arjen toiminnoissa pitkin elämäntulkua” (Koski, 2017, 88). Oikein toteutetun liikunnan opetuksen ja liikuntakasvatuksen kautta oppilaat voivat löytää iloa ja sisältöä liikunnasta omaan elämään, mutta kuten aikaisemminkin todettiin, nykyisillä liikuntatuntien määrillä tähän on vain rajalliset mahdollisuudet (Ilmanen, 2017, 51).

4.3 Liikunta myönteisen kehonkuvan tukijana

Liikunnan merkitystä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tutkittu laajasti, ja sen on todettu olevan merkityksellinen osa-alue erityisesti fyysisen sekä myös psyykkisen terveyden edistäjänä (mm. Vuori, Taimela & Kujala, 2010, 31–32; Jaakkola ym. 2017, 54–64). Liikunnan vaikutuksia psyykkiseen terveyteen on vaikeampaa tunnistaa mittaamisen haasteiden vuoksi, sillä ne ovat usein henkilön omia kokemuksia esimerkiksi hetkellistä mielihyvää tai onnistumista (Vuori ym. 2010, 31–32). Voidaan ajatella, että kehonkuvan muodostumista liikunnan avulla tarkasteltaessa juuri psyykkiset kokemukset ja tuntemukset ovat keskiössä. Myönteisen ja eheän kehosuhteen kannalta liikuntatilanteissa oman kehon tunteminen, arvostaminen ja kehollinen ilmaisu ovat merkittäviä osa-alueita (OPH, 2022A). Myös Anttilan (2013, 70) mukaan liikunnan ja liikkumisen avulla saavutettavissa omien kehollisten tuntemusten tunnistaminen ja kehotietoisuus ovat yksilön henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja itseymmärryksen perustan lisäksi väylä myötätuntoisuuteen, yhteisöllisyyteen ja eettiseen toimintaan muita kohtaan.

Myönteisen kehosuhteen rakentaminen on uusimman opetussuunnitelman (OPH, 2014) yksi painotuksista. Ehjän ja myönteisen kehosuhteen kannalta oman kehon tunteminen, arvostaminen ja kehollinen ilmaisu turvallisessa ilmapiirissä nähdään tärkeinä osa-alueina. Liikuntatilanteissa keholle halutaan tarjota ”tässä hetkessä kokeva, tunteva ja aistiva – juuri nyt hyvä ja oikealta tuntuva” (OPH, 2022A) tilaisuus, jonka nähdään tukevan myönteistä kehosuhdetta. Voidaan ajatella, että koululiikunnan arviointikohteiden muutos (OPH, 2014) siten ettei fyysisiä tai henkilökohtaisia ominaisuuksia saa enää arvioida edustaa myös kehosuhteen näkemistä merkittävänä liikuntaviihtyvyyden osa-alueena.

Liikunnan ja kehonkuvan yhteyttä tarkasteltaessa on huomattu, että paljon liikkuvat näyttävät olevan keskimääräistä tyytyväisempiä kehoihinsa (Ojala, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas, 2016) ja liikunnan on todettu olevan yhteydessä parempaan itsetuntoon niin pojilla kuin tyttöilläkin (Haugen, Säfvenbom & Ommundsen, 2011). Helposti voidaan tehdä virheellisenä johtopäätöksenä näiden syiden johtuvan liikunnan avulla saavutettavien ulkonäöllisten syiden tuomasta itsevarmuudesta, sillä liikunnan avulla saavutetun kehonmuokkaamisen nähdään usein olevan yhteydessä hyvään itsetuntoon ja kehotyytyväisyyteen (Kinnunen & Uusitorppa, 2017, 70). Vanttajan ja muiden (2017, 105) mukaan liikkumattomat taas nähdään sekä esitetään usein erityisesti mediassa stereotyyppisesti ”ylipainoisina laiskureina”. Kuitenkin kehonmuokkaamisella saavutettu tyytyväisyys on lyhytkestoista eikä ole yhteydessä pysyvään kehosuhteen parantumiseen (Lewis, 2016). Liikunnalla ja urheilulla on kautta aikojen ollut voimakas vaikutus kulttuurisissa rakenteissa ja ajatuksissa, kuten käsityksestä ihanteellisesta kehosta (Vanttaja ym., 2017, 88). Voidaan ajatella, että liikunnallisuuteen ja urheilijan kehoon liittyvät ennakkoluulot ja käsitykset vaikuttavat ihmisten kielenkäyttöön ja ajattelutapoihin ja sitä kautta kehonkuvaan.

Liikunnallisuuden ja positiivisen kehonkuvan yhteyksiä tarkastellessa on huomattu, että urheilijoiden positiivisempi kehonkuva ja tyytyväisyys omaan kehoon muodostuu sen fyysisten kykyjen arvostamisen pohjalta ulkonäöllisten seikkojen sijaan (Salmi, 2020). Erityisesti Salmen (2020) mukaan eroavaisuus verrattaessa urheilijoita ja ei-urheilijoita keskeistä oli juuri fyysisen pystyvyyden arvostaminen kehonkuvan kannalta. Kuitenkin eräässä tutkimuksessa (Zach, Zeev, Dunsky, Goldbourt & Shimoni, 2013) havaittiin, että tutkimukseen osallistuneilla nuorilla kehonkuva ja liikunnallisuus eivät näyttäneet korreloivan keskenään. Tutkimuksessa kävi ilmi, että itsensä ylipainoiseksi kokevat sekä pojat että tytöt olivat kolme kertaa aktiivisempia kuin alipainoiset tytöt. Syitä tämän taustalla näytti olevan heikko kehotietoisuus sekä kehonkuvan ongelmat tai vääristymät nuorilla.

Myönteisen kehonkuvan ja liikunnan yhteyttä voidaan tarkastella jo aikaisemmin mainittujen myönteiseen kehonkuvaan vaikuttavien tekijöiden kautta. Salmen (2020) mukaan hyvän kehosuhteen keskiössä oli kehon pystyvyyden ja fyysisten ominaisuuksien arvostaminen, jota tukee myös Meskasen ja Strengellin (2019, 32–33) määritelmä ettei kehon arvostaminen riipu ulkoisista ominaisuuksista. Myös liikkumattomuuden syitä tarkastelleet Vanttaja ja muut (2017, 106) havaitsivat, että epävarmat nuoret olisivat tarvinneet enemmän tukea ja kannustusta nimenomaan liikuntasuorituksiin.

Kehon ja sen pystyvyyden arvostamisen on myös huomattu vaikuttavan urheiltaessa koettuun itsevarmuuteen sekä flow-tilan saavuttamiseen positiivisesti (Salmi, 2020). Näin ollen myös sisäinen myönteisyys (Meskanen & Strengell, 2019, 32) korostuu, ei ainoastaan myönteistä kehonkuvaa tukien vaan myös motivaatioilmastoa ja sitä kautta elinikäistä liikunnallista elintapaa tukien (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 130–143). Koululiikunnan tavoitteita (OPH, 2014) ja myönteisesti kehosuhteeseen vaikuttavia tekijöitä tarkastellessa ”huolenpito omasta kehosta” (Meskanen & Strengell, 2019, 33) voidaan nähdä yhdistävänä tekijänä. Tämä yhteys ei ulotu ainoastaan liikuntaan oppiaineena vaan myös terveystiedon opetuksen tavoitteet sekä ympäristöopin laaja-alaisen osaamisen tavoitteita (OPH, 2014) voidaan nähdä tätä tekijää sekä myönteistä kehosuhdetta edistävinä.

5 KEHONKUVAN JA KOULULIIKUNNAN VÄLISEN YHTEYDEN TARKASTELUA

Aikaisemman perusteella voidaan todeta, että liikunnalla ja kehonkuvan muodostumisella on vahva yhteys. Pätevyyden ja pystyvyyden kokemukset oman kehon suoriutumisesta auttavat arvostamaan kehon kykyä toimia sen ulkonäön sijasta (mm. Salmi, 2020; Meskanen & Strengellin, 2019). Koululiikunnassa on mahdollisuus päästä kokemaan erilaisissa liikuntatilanteissa ja -suorituksissa kehollisia kokemuksia, joiden kautta lapsi ja nuori osaltaan muodostaa näkemystä omasta kehosta ja sen fyysisistä mahdollisuuksista. Kuten aikaisemmin Vanttajan ja muiden (2017, 106) havaitsemana todettiin, varsinkin nuoret olisivat kaivanneet juuri liikuntasuorituksiin kannustusta ja tukea. Kuitenkin tässä luvussa nostetaan esille tilanteita, joissa esimerkiksi opettajan kommentit koululiikunnassa ovat kohdistuneet lapsen tai nuoren kehoon, mitkä ovat osaltaan mahdollisesti vaikuttaneet tämän liikunnallisuuden jatkumiseen tai jatkumattomuuteen ja kuvaan omasta kehosta.

Luvussa tarkastellaan koululiikunnan ja kehonkuvan yhteyksiä sekä varsinkin koululiikunnassa esiintyvän kehopuheen merkityksiä kehonkuvan suhteen. Kehopuhetta voi ilmetä niin oppilaiden kuin opettajan ja oppilaiden välillä. Koska koululiikunnassa opettajalla on valta ja vastuu tukea oppilaiden liikunnallista kasvua, on tällä myös rooli sekä vastuu kannustajana, ohjaajana ja rohkaisijana. Tarkastelu keskittyy siis myös liikuntaa opettavien opettajien rooliin ja mahdollisiin valmiuksiin lapsen ja nuoren terveen kehonkuvan tukemisessa.

5.1 Koululiikunnan ja kehopuheen merkitys kehonkuvan muotoutumisessa

Oppiaineena liikunnan koetaan eroavan muista oppiaineista erityisesti siten, että liikuntakasvatus kohdistuu suoraan kehoon ja oppiminen ja opittujen taitojen osoittaminen tapahtuu oman kehon avulla muiden katseiden edessä (Kosonen, 1998). Liikunnan opetuksen kannalta käsitys kehonkuvasta tulee erityisen ajankohtaiseksi viidennen ja kuudennen luokka-asteen aikana, jolloin tytöillä murrosikä alkaa vaikuttamaan kehonkuvaan (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Kuitenkin nuorempien jopa 5-vuotiaiden on todettu vertailevan omaa ulkonäköään toisiin lapsiin (Keltikangas-Järvinen, 1994) sekä olevan häpeissään kehoonsa kerääntyneestä ”ylipainosta” (Teeters, 2018).

Itsetunnon rakentumisen kannalta on huomattu, että koulun alkaessa lapsi alkaa arvioimaan itseään ja käytöstään kriittisesti siten, että aikaisempi valmius tyytyväisyyteen ja ihastuneisuuteen omaa toimintaa kohtaan vähitellen katoaa (Keltikangas-Järvinen, 1994). Myös Silvennoisen (2001, 45) mukaan sukupuoleen tai ”normaaliin” ruumiiseen liittyvät käsitykset ovat läsnä kaikkialla, myös koulussa. Voidaan ajatella, että koulun liikuntatunnit ja liikuntakasvatus ovat valtava kasvualusta sekä myönteisille että kielteisille vaikutuksille sen ollessa niin suuri osa lasten ja nuorten elämää ja arkea. Erään tutkimuksen (SBS, 2017) mukaan kolme neljäsosaa tutkimukseen vastanneista oli kokenut kehoon kohdistuvaa häpeällisen puheen olleen pahimmillaan peruskoulun aikana.

Käänteentekeviä hetkiä oppilaan myönteisen liikuntasuhteen kehittymisen kannalta ovat pienetkin myönteiset kokemukset liikunnan parissa (Vanttaja ym., 2017). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (OPH, 2014, 149) todetaan liikunnanopetuksessa kannustavan ja hyväksyvän ilmapiirin olevan edellytys oppiaineen tavoitteiden saavuttamiselle. Liikuntakokemuksia tarkastellessa voidaan ne luokitella eri näkökulmiin niiden vaikutusten mukaan ja niitä tarkasteltaessa keskeistä on toistuvuus ja kesto. Yksittäisen liikuntahetken vaikutus on hetkellinen mielihyvä tai mielihäpeä, mutta usein toistuvat liikuntaepisodit vaikuttavat pitkäkestoisesti joko parantaen tai heikentäen hyvinvointia (Ojanen & Liukkonen, 2017, 219). Näin ollen voidaan ajatella, että säännölliset koululiikuntakokemukset vaikuttavat oppilaan kokemuksiin pitkäkestoisesti joko myönteisesti tai kielteisesti. Ojaneen ja Liukkosen (2017, 219) mukaan tutkimuksissa on tunnistettu lukuisia koululiikunnan myönteisiä vaikutuksia terveyteen sekä hyvinvointiin. Kuitenkin heidän mukaansa lukuisat kielteiset kokemukset koululiikunnasta syntyvät jostakin ja niiden vaikutus myöhempään liikkumattomuuteen on tunnistettu.

Tutkimuksissa on huomattu, että suomalaisen lapsen suurimpia pelkoja on joutuminen nolatuksi koulussa (Keltikangas-Järvinen, 1994, 230). Erityisesti nuorten epämiellyttäviä kokemuksia liikuntatunneista leimaa erilaiset häpeän tuntemukset, jotka liittyivät esimerkiksi murrosiän myötä tapahtuviin kehon muutoksiin, joita on ollut liikuntatuntien aikana hankala peittää (Vanttaja ym., 2017, 92). Kososen (1998, 30) tutkimuksen mukaan joillakin häpeän tunne oli lopulta kasvanut niin suureksi, että liikunnan sijaan haastatellut nuoret naiset olivat hakeutuneet muunlaisten harrastusten pariin.

Voidaan huomata, että kehonkuvan muodostumisen kannalta koulun alkamisen vaikutukset lapsen itsetuntoon, elämänpiiriin sekä vertaisryhmään muuttuvat. Keltikangas-Järvisen (1994,

218) mukaan lapsen kyky nähdä itsensä virheettömänä ja täydellisenä katoaa nopeasti koulun alkamisen myötä, joten voidaan tarkastella koulun aloittamisen yhteyttä kehonkuvan muuttumiseen. Voidaan huomata, että keskeinen muutos lapsen elämänpiirin muutoksessa on sosiaalinen, sillä lapsen elämänpiiri ei kasva ainoastaan vertaisryhmällä vaan kokonaisella koululla toisia lapsia sekä ryhmällä aikuisia, joilla on erityinen kasvatuksellinen vastuu ja näkökulma lapsen elämässä. Näin ollen sosiaalisten syiden ja merkitysten tarkastelu kehonkuvan muodostumisen kannalta on keskeistä, vaikka lapsen kehitysvaiheet myös toisaalta mahdollistavat tällöin hyvin tarpeellisenkin oman minän ja toiminnan kriittisen arvioinnin (Keltikangas-Järvinen, 1994, 218–220, 190–195).

Negatiivisen kehonkuvan riskitekijöitä (Meskanen & Strengell, 2019, 26–28) ja koululiikuntaan liittyviä sosiaalisia syitä tarkastellessa voidaan huomata yhteyttä esimerkiksi sosiaaliin- ja kulttuuriin riskitekijöihin liittyen. Koska koulussa oleva vertaisryhmä on lapsille ja nuorille niin merkityksellinen (Vanttaja ym., 2017, 44) sosiaaliset suhteet määrittelevät paljon sitä, kuinka lapsi tai nuori ajattelee itsestään ja muista. Vertaisryhmä, jonka toiminnasta ja puheesta välittyy negatiivinen asenne kehoihin tai myönteisyyttä esimerkiksi laihduttamiseen muodostuu haitalliseksi kaikkien kannalta. Voidaan huomata, että tässä tilanteessa syynä ei ole kenenkään ryhmään kuuluvan yksittäinen panos vaan lasten ja nuorten ryhmät omaksuvat herkästi kulttuurin (Meskanen & Strengell, 2019, 27) ja yhteiskunnan kautta tekijöitä, jotka esimerkiksi tukevat tietynlaista kauneusihannetta.

Kuten jo aikaisemmin todettiin koulun aikana tapahtuvat nivelvaiheet kuten koulun aloittaminen sekä murrosikä itsessään ovat riskitekijöitä negatiivisen kehonkuvan muodostumiselle (Meskanen & Strengell, 2019, 27). Tämä johtuu siitä, että nivelvaiheiden korostuvat kehitykselliset tekijät kuten kehon muutokset. Koululiikunnassa keholliset häpeän tunteet ja kokemukset nähtiin Vanttajan ja muiden (2017) tutkimuksen mukaan merkittävinä vaikuttajina viihtyvyyteen koululiikuntatunneilla. Tarkastellaan seuraavaksi näiden suhdetta toiseen merkittävään liikuntaviihtyvyyden vaikuttajaan eli opettajan rooliin ja toimintaan (Vanttaja ym. 2017).

Seuraavaksi esitetään aineistoissa ja kirjallisuudessa esiintyneitä esimerkkejä suorasta tai epäsuorasta kehopuheesta, jossa liikuntaa opettavan opettajan kehopuhe koululiikunnan aikana oli aiheuttanut häpeää, ja sitä kautta vaikuttanut kehonkuvaan sekä liikuntamotivaatioon.

Esimerkki 1) Saran kohdalla liikunnanopettaja oli ivallisesti todennut, että ”ei

lihaksia, ei lihaskireyttä” notkeustestin aikana (Vanttaja, ym., 2017).

Esimerkki 2) ”Yläasteella toinen liikunnan opettajistani ei uskonut, että harrastin säännöllisesti liikuntaa, koska en hänen mielestään ”näyttänyt” urheilulliselta” (Otsala, 2018).

Esimerkki 3) Liikunnanopettaja ei suoranaisesti kommentoinut oppilaan kehoa, mutta ”halveksivalla tuhahtelulla” sai oppilaan kokemaan itsensä kömpelöksi ja huonoksi. (Lundqvist-Kilpikivi, 2014).

Kahta ensimmäistä esimerkkiä tarkastellessa voidaan ne luokitella Rudigerin ja Winsteadin (2013) määritelmän mukaan kehopuheeksi, sillä kommentit sisältävät suoraa viittausta oppilaan ulkonäköön sekä kehoon. Esimerkkien arvolatautuneisuutta tarkastellessa voidaan huomata, että molemmat esimerkit sisältävät tietynlaisen ajatuksen siitä minkälaiselta urheilullisuuden tulee näyttää. Tämä tukee myös Kyrölän ja Harjusen (2007) viittausta siihen, kuinka tietynlaisen ulkonäön saavuttaminen on edellytys sille, että meidät nähdään uskottavasti terveen näköisinä. Kuitenkin jos esimerkin mukaan säännöllisesti liikuntaa harrastava ei mahdu ”urheilullisen” raameihin voidaan päätellä, että raamit urheilulliselle keholle ja ulkonäölle ovat kapeat.

Toisen esimerkin määrittely on haastavampaa, sillä se ei sisällä suoraa esimerkkiä käytetystä kielestä vaan tietynlaisista eleistä ja ilmeistä. Kuitenkin Sallisen (2021) mukaan sanattoman viestinnän tulkitseminen on osa kaikkea vuorovaikutusta ja sillä on viestinnässä iso rooli. Sanattomasta viestinnästä eli esimerkiksi eleistä ja ilmeistä voidaan lukea paljon, mutta se on usein kuitenkin subjektiivinen kokemus eikä toisen ajatuksia tai merkityksiä sanattoman viestinnän takana voida koskaan täysin varmasti tietää (Sallinen, 2021). Tältä kannalta ja kirjoittajan kokemuksen pohjalta voidaan pohtia, onko kirjoittaja jo herkistynyt kehonkuvaa vahingoittavalle informaatiolle, sillä hän tulkitsee opettajan eleitä omaa kehonkuvaa vahingoittaen. Kehopuheen merkitystä ja määritelmää sekä kirjoittajan kokemusta tarkastellessa voidaan pohtia, kuinka tällaisella sanattomalla viestinnälläkin on vaikutettu kehonkuvan muodostumiseen.

Kehonkuvan muodostumista ja esimerkkejä rinnakkain tarkasteltaessa ongelmalliseksi nousee esimerkkien pohjalta se, että ne sisältävät useampia negatiivisen kehonkuvan riskitekijöitä (Meskanen & Strengellin, 2019, 25) ja negatiivisesti arvolatautuneesta kehopuheesta koituneita pitkäaikaisseurauksia. Ulkonäköä, urheilullista kehoa määrittelemällä ja tietynlaista kehoa

merkityksellisenä pitävät tärkeät aikuiset lasten ja nuorten elämässä aiheuttavat toiminnallaan negatiivisen kehonkuvan kehittymisen kannalta psykologisia, kulttuurisia ja kehityksellisiä haasteita kehonkuvan kehittymisen kannalta (Meskanen & Strengellin, 2019, 25–28).

Vanttajan (2017) pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että lapsen liikunnallisen identiteetin muotoutumiseen vaikuttaa myös se millaisena liikkujana hän kokee muiden häntä pitävän. Voidaan ajatella, että lapsen käsitys siitä millainen liikkuja hän esimerkiksi opettajan tai vanhemman mielestä on näin keskeistä. Otsalan (2018) esimerkissä esiin noussut opettajan määritelmä urheilullisuudesta tai sen puuttumisesta ei ollut oppilaan liikunnallista identiteettiä tukevaa. Myös viimeisessä esimerkissä (Lundqvist-Kilpikivi, 2015) kirjoittaja pohtii sitä, kuinka eri tavalla monet suhtautuisivat vartaloonsa, jos eivät olisi oppineet, että ovat kömpelöitä ja kykenemättömiä. Kokemus ja pohdinta eivät ole ainutkertaisia, sillä muun muassa Shridharin (2021) kuvaa artikkelissaan koulun suoranaisesti opettaneen vihaamaan omaa kehoaan.

Kehopuheen pitkäaikaisseurauksien vaikutuksina voidaan nähdä myös Vanttajan ja muiden (2017) haastatteleman ”Saran” kokemus. Kokemuksen mukaan ainoa kuntotestin osa-alue, jossa hän oli omasta mielestään pärjännyt, mitätöitiin liikunnanopettajan toimesta kommentoimalla hänen lihaksiaan tai niiden puutetta. Näin ollen Saran kannalta elinikäisen liikuntaharrastuksen edellyttämä liikuntamotivaatio ei saanut tässä tapauksessa vahvistusta koettuun pätevyyden ja motivaatioseurauksena oli ahdistuneisuutta ja häpeää (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 130). Motivaation kannalta psykologisten perustarpeiden täyttymisestä seuraava kognitiivinen motivaatioseuraus voi olla pyrkimys olla fyysisesti aktiivinen tulevaisuudessakin (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 133), mutta Saran tapauksessa kokemusten summa oli johtanut aikuisiän liikkumattomuuteen.

Liikkumattomuutta ja sen syitä on tarkasteltu laajasti niin Suomessa (Vanttaja ym. 2017) kuin kansainvälisestikin (Cardinal, B., Yan & Cardinal, M. 2013) ja koululiikunnan merkitys ja kokemukset ovat nousseet merkittäviksi. Lehmuskallion (2011) mukaan nuorten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi on tunnistettava ratkaisevimmat syyt liikuntasosialisaatioon. Tämän kautta voidaan tarkastella urheilullistuneen, mutta toisaalta liikkumattoman yhteiskunnan ristiriidan syitä. Voidaan ajatella, että koululiikunnan ja kehopuheen yhteys sekä merkitys kehonkuvan muodostumisen kannalta voi olla myös yksi näkökulma liikkumattomuutta ja liikunnallisen elämäntavan syntyä tarkastellessa.

5.2 Liikuntaa opettavan opettajan rooli oppilaan terveen kehonkuvan muodostumisessa

Liikuntaa opettavan opettajan työkuva ei ole ainoastaan liikuntatuntien suunnittelua ja toteuttamista vaan nykyisellään vaatii opetustyön lisäksi moninaista luovaa ongelmanratkaisukykyä ja pystyvyyttä ratkaista vaikeitakin ongelmia (Pesonen & Aarto-Pesonen, 2017). Opettajan työtä toteutetaan vahvasti arvoperusteisesti, jolloin opettajan omat arvot ja uskomukset ohjaavat käytännön valintoja ja toimintaa (Schwartz, 1992, 3–4).

Liikuntaa opettavilla opettajilla voi olla moninainen tausta liikuntapedagogiikan opintojen parissa, sillä liikuntaa opettavat niin luokanopettajat, liikunnan aineenopettajat kuin liikuntapedagogiikkaa pääaineena opiskelleet liikunnanopettajat. Erityisesti luokanopettajilla liikuntaan suuntautuneiden opintojen määrä vaihtelee perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaisten opintojen taide- ja taitokasvatus kursseihin integroitujen liikuntaan liittyvien kurssien ja liikuntapedagogiikan sivuaineopintojen välillä (Oulun yliopisto, 2022).

Liikunnanopettajiin kohdistuu usein tietynlaisia odotuksia ja ajatusmalleja, jotka näyttäytyvät esimerkiksi siinä minkälainen representaatio liikunnanopettajilla on populäärikulttuurissa (Cardinal, B., Yan & Cardinal, M. 2013). Populäärikulttuurissa liikunnanopettajat esitetään usein liian vaativina, ankarina sekä kilpailuhenkisinä. Heikkisen, Huttusen ja Pesosen (2012) mukaan vaatimukset ja odotukset liikunnanopettajille näkyvät jo opiskelijavalinnoissa, sillä perinteisesti hakijan lajitaidot ja motorinen lahjakkuus ovat olleet merkitseviä. Myös luokanopettajaopiskelijat, jotka opiskelevat liikuntaa sivuaineena ovat tyypillisesti aktiivisia urheilijoita. Voidaan siis ajatella, että liikuntaa opettavat opettajat ovat taustaltaan usein itse liikunnallisesti taitavia, fyysisesti aktiivisia sekä liikunnallista elämäntapaa merkityksellisenä pitäviä. Näin ollen opettajan oman arvomaailman peilautuessa kasvatukseen opettajan omat tottumukset esimerkiksi kilpailullisuudesta sekä tavat saattavat siirtyä liikuntakasvatusta ohjaavaksi.

Liikuntaa opettavan opettajan työssä juuri arvojen merkitys ajattelun ja toiminnan ohjaajana on keskeistä, sillä arvot näkyvät suoran toiminnan lisäksi opettajan asenteissa ja tunteissa (Pesonen & Aarto-Pesonen, 2017). Liikunnanopettajiin ja liikunnanopettamiseen liittyy diskursiivisia käytäntöjä, jotka ilmenevät siinä, miten asioista puhutaan, miten asioita otetaan vastaan tai

siirretään sivuun (Silvennoinen, 2001). Syntyneet käytänteet ovat perujaan alan koulutuksen institutionaalista tiedosta, joka ainakin alitajuntaisesti vaikuttaa oppilaiden ja opettajien tapaan asettua ympäristöönsä ja itseensä (Silvennoinen, 2001). Opetushallituksen määrittelemien liikunnan tavoitteiden (OPH, 2022B) mukaan opettajan tulisi huolehtia turvallisesta työskentelyilmapiiristä, jotta esimerkiksi fyysistä toimintakykyä arvioitaessa oppilailla on myös psyykkisesti turvallinen olo.

Opettajan roolin ja oppilaan kehonkuvan muodostumisen yhteyden tarkastelu on keskeistä, sillä lapset ja nuoret ottavat aikuisista mallia lähes kaikessa, jolloin aikuisilla on erittäin suuri vaikutus lasten ja nuorten toimintaan sekä oppimiseen (Lewis, 2016, 39). Myös opettajat itse pitävät tärkeinä Opetushallituksen ohjeistuksissa liikuntakasvatukselle asetettuja arvoja, joista tärkeimpänä pidettiin terveyden edistämistä oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kautta sekä henkilökohtaista kasvua ihmisenä (Ilmanen, 2017, 48). Näin ollen esimerkiksi kehonkuvaan vaikuttavien tekijöiden, liikunnanopetuksen diskursiivisten käytänteiden havaitsemisen ja opettajan oman toiminnan voidaan ajatella olevan myös opettajalle merkityksellistä.

On huomattu, että opettajan puheella on merkittävä vaikutus oppilaisiin liikuntatunneilla, sillä oppilaiden liikuntaan ja opettajaan liittyvät kokemukset olivat liittyneet nimenomaan vuorovaikutukseen (Vanttaja ym. 2017). Opettajalla oli merkittävä vaikutus oppilaiden viihtymiseen liikuntatunneilla, ja liikunnanopettajan tapa puhua oli myös innostanut jo liikuntaan tympääntyneen oppilaan yrittämään ja liikkumaan itsensä vuoksi (Vanttaja ym. 2017, 125). Voidaan ajatella, että liikuntaa opettava opettaja asettaa myös tietynlaisen esimerkin siitä minkälainen puhe on hyväksyttävää. Ulkonäköä, urheilullista kehoa määrittävät ja tietynlaista kehoa merkityksellisenä pitävät tärkeät aikuiset lasten ja nuorten elämässä aiheuttavat toiminnallaan negatiivisen vaikutuksen kehonkuvan kehitykseen. Vahingollisen kehopuheen hyväksyminen voi johtaa jopa siihen, että siitä tulee uusi normaali (Mikkilä, 2021). Terveen kehonkuvan muodostumisen kannalta on keskeistä kiinnittää huomiota myös palautteenannon kohteeseen, antaako opettaja palautetta kohdistamalla sen kehon toiminnallisuuteen vai kehon ominaisuuksiin (Salmi, 2020).

Lewiksen (2016, 40–41) mukaan oppilaan kehonkuvaa tuetaan parhaiten luomalla turvallinen ja kiusaamisvapaa ympäristö, jossa toisista ja kehoista puhutaan positiiviseen sävyyn kannustaen ja vahvuuksia korostaen. Käytännössä liikunnan tavoitteet (OPH, 2014) korostavat liikuntatunnin ilmapiiriin vaikuttavan muun muassa käytössä olevat organisointi- sekä

palautteenantotavat. Käytännössä toimivia organisointitapoja voivat olla sellaiset ryhmiin jaot ja työskentelymuodot, jolloin yksikään oppilas ei vastoin tahtoaan joudu suoriutumaan yksin muiden katsellessa. Myös kannustavaa ja positiivista palautetta voidaan antaa usein eri keinoin. Keskeistä on kuitenkin huomioida yksilöt siten, että jokainen saa ainakin jostakin onnistuneesta tehtävästä tai yrityksestä myönteistä palautetta (OPH, 2014).

Lewiksen (2016, 8) mukaan lasten ja nuorten kanssa aikuisen näkökulmasta keskeistä on auttaa oppilaita tunnistamaan, mitä kehonkuvalla tarkoitetaan ja miten se heihin vaikuttaa. Lewis myös toteaa, että kehonkuvaa ja sen vaikutuksia ymmärtämällä oppilaat voivat ymmärtää sekä itseään että ajatuksiaan paremmin. Liikunnanopettajana ymmärrys omasta kehonkuvasta ja puheesta, joka kohdistuu omaan ja muiden kehoihin vaikuttaa siihen minkälaisen mallin hän antaa toiminnallaan: ”Itsesi ymmärtäminen auttaa edistämään positiivista kehonkuvaa lasten ja nuorten keskuudessa” (Lewis, 2016, 8). Työ oman kehonkuvan eteen auttaa Lewiksen (2016, 20) mukaisesti opettajaa tuntemaan ja voimaan paremmin. Opettajan tulisi myös osata hänen mukaansa hakea apua omiin kehonkuvan ongelmiin, sillä voimalla itse ensin hyvin, on helpompi auttaa toisia

Lewiksen (2016, 2–3) kehonkuvan määritelmän mukaisesti, kun opettajan oma kehonkuva on positiivinen, hän arvostaa kehoaan ja sen mahdollistamia toimintoja. Tällöin Lewiksen sanoin on luonnollisempaa ja helpompaa toimia roolimallina lapsille ja nuorille positiivisessa käyttäytymisessä, ajattelussa ja asenteissa kehoa kohtaan. Kehon ominaisuuksien ja piirteiden huomioiminen sekä hyvän puhuminen toisista ja ulkonäköön kohdistuvien kommenttien poisjättäminen toimii Lewiksen mukaan esimerkkinä sekä opettaa lapsia ja nuoria arvostamaan ihmisiä sellaisina kuin he ovat eikä sen mukaan, miltä he näyttävät.

Kun huomioidaan aikaisemmat tutkimukset koululiikunnan vaikutuksesta myönteiseen sekä kielteiseen kehonkuvaan ja liikkumiseen, voidaan tarkastella opettajan vastuun lisäksi myös mahdollisuuksia. Virkkusen (1994, 27) mukaan murrosikäisten oppilaiden todellisia sosiaalisia ja emotionaalisia tarpeita ymmärtävän opettajan työskentely ohjautuu kärsivällisellä työskentelyllä tukemaan myös heikkoja ja keskitasoisia oppilaita saamaan iloa suorituksistaan ja onnistumisistaan. Vanttajan ym. (2017, 76) pitkittäistutkimuksessa käy ilmi, että liikunnanopettajan rooli ei-paljon liikkuvien nuorten liikuntasuhteen muodostumiseen oli yksi suurimmista tekijöitä. Myös Virkkusen (1994, 28) mukaan liikunnanopettajalla on merkittävä mahdollisuus vaikuttaa oppilaan persoonallisuuteen vahvistamalla oppilaan pystyvyyden tunnetta motoristen taitojen osalta. Rakentava ja kannustava palaute opettajalta tukee oppilaan

käsitystä itsestään liikkujana myönteisessä mielessä (OPH, 2014). Opettajalle avautuu mahdollisuus vahvistaa oppilaan itsetuntoa antamalla palautetta osa-alueilla, jotka oppilas kokee tärkeiksi tai on niissä hyvä (Virkkunen, 1994, 29).

Juuri opettajan roolin mahdollisuuksien tunnistaminen on tärkeää, sillä koulumaailmaa kritisoivan keskustelun herättävän opettajissa usein puolustusreaktioita, joiden mukaan opettajien syyllistämistä tulisi välttää (Keltikangas-Järvinen, 1994, 226). Voidaan ajatella, että opettajan työn ominaisuus tehdä työtä omalla persoonallaan asettaa kaikenlaisen arvostelun henkilökohtaiselle tasolle. Myöskään Keltikangas-Järvinen (1994, 226) ei näe herkkyyttä kritiikille ainoastaan opettajien ammattiryhmän ominaisuutena vaan kaikkien ammattien, joiden työ perustuu oman personaalisuuden käyttämiseen työvälineenä. Voidaan ajatella, että opettajat eivät halua omalla kasvatustyöllään vahingoittaa oppilaan kehonkuvaa vaan tukea sitä myönteisesti. Kuitenkin esimerkiksi haitallisen kehopuheen tunnistaminen ja haastaminen on tärkeää, sillä yhteiskunnan arvot ja asenteet väistämättä heijastuvat omaan ajatteluunne ja toimintaamme tiedostamattakin.

Lewis (2016, 40–41) korostaa opettajan roolissa syömishäiriöiden ja mielenterveyden ongelmien varoitusmerkkien tunnistamisen tärkeyttä. Voidaan ajatella, että kehonkuvan ongelmien havaitseminen voi olla osa liikuntaa opettavan opettajan ammattitaitoa, sillä niiden tunnistaminen liikunnan tunneilla voi olla helpompaa kuin muiden oppiaineiden tunneilla oppiaineen kehollisuuden vuoksi. Silti kehonkuvan ongelmien havaitseminen on haastavaa, sillä niistä kärsivät piilottavat ne taitavasti. Oppilaan tullessa opettajan luokse onkin tärkeää olla avoin ja tarjota apua ilman tuomitsemista.

Lewis (2016, 10) luettelee teoksessaan keinoja kehonkuvan haasteista kärsivien oppilaiden tukemiseksi. Ensinnäkin oppilailla tulisi olla tiedossa, mistä saa apua, jos sitä tarvitsee sekä minkälaisia strategioita voisi käyttää tunteakseen hyvältä itsestään. Opettaja voi ottaa kehonkuvan aiheeksi oppitunnilla varsinkin, jos siihen liittyviä tilanteita on tullut ilmi. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että kehonkuvaan liittyviä harjoituksia tai keskustelua ennen olisi hyvä asettaa yhteisiä perussääntöjä. Näitä sääntöjä voivat olla esimerkiksi muiden mielipiteiden ja näkemysten arvostaminen ja ei nauramista tai pilkkaamista. Tällöin oppilailla on turvallisempi olo tuoda esiin heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan. Lewis (2016, 10) nostaa myös esille, että keskustelu kehonkuvasta ja siihen liittyvistä tilanteista voi ajautua lasten ja nuorten kanssa aiheisiin, joista ei ole hyötyä tai ovat jopa haitallisia, jolloin opettajan tulisi ohjata keskustelua toiseen suuntaan.

Meskasen ja Strengellin (2019, 44) mukaan kehonkuvaa uhkaavilta haasteilta ei voi useinkaan täysin kuitenkaan välttyä. Opettajan näkökulmasta armollisuus itseään kohtaan sekä omiin oppilaisiin liittyvien ponnisteluiden arvostaminen ja kehuminen ovat tärkeitä myös roolimallina toimimisen näkökulmasta (Lewis, 2016, 40–41). Voidaan ajatella, että vaikka kehonkuvan haasteilta ei voi täysin välttyä on olemassa monia keinoja tukea oppilaan kykyä vastustaa niitä. Opettajana omaa ammatti- ja tietotaitoaan voi käyttää myönteisen kehonkuvan edistämiseksi myös terveellisistä elämäntavoista kuten ruokavaliosta opettamiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja huvikseen liikkumisen rohkaisemiseen sekä laihduttamisen vaaroista varoittamiseen (Lewis, 2016, 40–41). Meskanen ja Strengell (2019, 44) korostavat edelleen sitä, että lapsien olisi tärkeä oppia arvostamaan muita kuin ulkoisia ominaisuuksiaan, jolloin omaa arvoaan tai kehonkuvaa ei muodosteta vain ulkonäön kautta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kandidaatintutkielman tavoitteena oli tutkia ja syventää ymmärrystä koululiikunnan ja kehopuheen yhteydestä oppilaan kehonkuvaan sekä opettajan roolia ja vaikutusta kehonkuvan muodostumiseen. Tutkielman alkuasetelmana oli oletus siitä, että koululiikunnan aikana puhutaan kehoista oppiaineen kehollisuuden vuoksi ja niin sanotusti kehopuheen käyttäjänä voi olla toinen oppilas, liikuntaa opettava opettaja tai oppilas itse. Tutkielman aikana kehonkuvan, koululiikunnan ja kehopuheen yhteyksiä tarkastellessa juuri opettajan puheen merkitys nousi niin positiivisessa kuin negatiivisessa merkityksessä keskeiseksi. Sivusimme myös paljon tutkielman yhtenä motiivina ollutta liikkumattomuutta ja huolta nuorten liikkuvuudesta, johon kehonkuvan, kehopuheen ja koululiikunnan yhteyksien tarkastelu loi uutta näkökulmaa.

Kehopuheen, kehohäpeän ja koululiikunnan yhteyksiä tarkastellessa huomattiin, että erään tutkimuksen (SBS, 2017) mukaan kaksi kolmasosaa nuorista oli kokenut negatiivisen kehopuheen olleen pahimmillaan peruskoulun aikana ja toisaalta kehon häpeäminen oli ollut yksi suurimmista syistä tuntea epävarmuutta liikunnan parissa (Vanttaja ym., 2017, 92). Vaikka tarkastelimme koululiikuntaa ja kehonkuvaa näistä tietyistä näkökulmista, nousi aineistoissa paljon muitakin syitä koululiikunnan epämiellyttävyydelle ja kehonkuvan ongelmille kuten esimerkiksi koululiikunnan kilpailullisuus (Vanttaja ym. 2017) tai sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet.

Tutkielman avulla keskeisempiä yhteyksiä kehon häpeämisen, koululiikunnan ja epävarmuuden yhteyden lisäksi huomattiin kehonkuvan ja oppilaan iän muuttumisen merkityksessä. Kirjallisuuden pohjalta kävi ilmi, että koulun alkaessa lapsen valmius tyytyväisyyteen vähitellen häviää (Keltikangas-Järvinen, 1994) ja koulun aikana tapahtuvat nivelvaiheet kuten murrosikä lisäävät riskiä kehonkuvan haasteille (Meskanen & Strengell, 2019, 28). Kehonkuvan haasteiden kannalta sosiaaliset suhteet nousivat yhä uudestaan esille niin vertaisryhmän kuin turvallisten aikuisten kautta. Esimerkiksi vertaisten kesken ilmenevät arvot (Vanttaja ym., 2017) sekä puhe kehoista haastavat jokaisen lapsen ja nuoren kehonkuvaa. Tällöin tuleekin turvallisen aikuisen ja koululiikunnassa opettajan merkitys keskeiseksi keskustelun ja toiminnan ohjaamisen kautta keskeiseksi (Lewis, 2016).

Koululiikunnan merkitys myönteisen kehonkuvan edesauttajana myös tunnistettiin ja erityisesti liikunnallisuuden sekä positiivisen kehonkuvan edesauttajana kehon fyysisten kykyjen

arvostaminen ulkonäön sijaan (Salmi, 2020) nähtiin merkityksellisenä. Koululiikunnan vahvan kehollisuuden perusteella voidaankin ajatella, että kokemukset ja tuntemukset kehosta liikuntatunneilla ovat vahvasti kytköksissä lapsen ja nuoren kuvaan itsestään sekä kehostaan. Koululiikunnan ja kehonkuvan muodostumisen voidaankin siis ajatella olevan vahvasti yhteydessä toisiinsa. Voidaan tutkielman perusteella todeta, että myönteiset kokemukset liikunnan aikana omasta kehosta ja sen toiminnasta edesauttavat liikunnallisen elämäntavan eli liikuntakasvatuksen päämäärän omaksumista. Jos jo koululiikunnassa joutuu kokemaan epämiellyttäviä kokemuksia kehostaan liikunnan parissa, on suurempi todennäköisyys, ettei liikunnasta nauti myöhemminkään ja kynnys sen omaehtoiseen harrastamiseen kasvaa.

Tutkielmassa pohdittiin ja käsiteltiin paljon opettajan käyttämän kehopuheen negatiivisia vaikutuksia oppilaiden kehonkuvaan muun muassa kehonkuvan vahingoittumisen ja liikunnallisen pätevyuden heikkenemisen kautta. Opettajan vaikutus liikuntainnostuksen vähentäjänä niin ala- kuin yläkoululaistenkin osalta tuli myös tutkielmassa esiin. Kuitenkin huomattiin, että opettajan positiivisella kielenkäytöllä ja kannustamisella saatiin aikaan merkittäviä kokemuksia niin oppilaan liikuntamotivaation kuin myönteisen kehonkuvan kannalta. Vaikka tutkimuksessa pohdittiin paljon opettajan roolia ja merkitystä, useissa lähteissä haettiin paljon syytä kehonkuvan ongelmille myös yhteiskunnan arvoista ja asenteista.

Tutkielmassa oli tavoitteena myös löytää opettajan mahdollisuuksia ja valmiuksia, joilla tämä voisi tukea lasten ja nuorten myönteisen kehonkuvan muodostumista. Tukemisen keinoja nousi monipuolisesti esille varsinkin Lewiksen (2016) teoksesta. Näitä olivat esimerkiksi oppilaiden monipuolinen tukeminen ja ohjaaminen oikeanlaiseen toimintaan ja käytökseen erityisesti opettajan oman mallin kautta, opettajan oman kehonkuvan ja toiminnan tarkasteleminen sekä keskusteleminen siitä, mikä kehonkuva oikein on. Kettusen ja Ojalan (2013) tutkimuksessa on tarkasteltu opettajien käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. Tutkimuksessa nousi esille, että opettajille on hankalaa ymmärtää mitä kyseinen käsite tarkoittaa eivätkä he välttämättä ole tiedostaneet kasvattaneensa liikunnalliseen elämäntapaan. Tämän perusteella voisikin ajatella, että onko liikuntaa opettavilla opettajilla tarpeeksi tietoa myönteisestä suhtautumisesta kehoon tai valmiuksia sen tukemiseksi, vaikka se perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) tavoitteissa mainitaankin.

Tutkimusaineiston kerääntyessä nousi esiin kirjoittajien ja tutkijoiden omakohtaisia koululiikuntakokemuksia, jotka Rudiger ja Winsteadin (2013) määritelmän mukaan pystyttiin luokittelemaan kehopuheeksi. Vastaavaa materiaali oli paljon saatavilla, mutta kirjoitukset

olivat yleensä epävirallisia ja anonyymisti kirjoitettuja kokemuksia esimerkiksi keskustelupalstoilla. Päädyimme valitsemaan nämä kokemukset konkreettisiksi esimerkeiksi, sillä ne olivat julkaistu tutkimuksien yhteyksissä. Tutkimuksen reliabiliteettia arvioidessa tulee ottaa huomioon, että kokemukset toisen puheesta tai elekielestä ovat subjektiivisia kokemuksia. Myös Strengell ja Meskanen (2019) toivat esiin, että kehonkuvan haasteille alttiit voivat poimia tai valikoida haluamattaan kehonkuvaa vahingoittavaa informaatiota.

7 POHDINTA

Kehonkuvalla on valtava vaikutus yksilön koko elämään ja olemiseen. Lapsena ja nuorena kehittynyt kehonkuva voi vaikuttaa yksilön koko tulevaisuuden kulkuun. Jatkuva tyytymättömyys omaan kehoon saattaa johtaa jopa vaarallisiin ja pakkomielteisiin käyttäytymismalleihin ja elämänvalintoihin. Koska kehonkuva ja ihmisen identiteetti ovat niin laajoja ja problemaattisia käsitteitä, on vaikea lähteä tarkastelemaan ja nostamaan täsmällisiä keinoja, mikä tai mitkä voisivat edesauttaa myönteisiä ajatuksia sekä tunteita omasta itsestä ja kehosta. Erityisesti aikuisten roolimalli, sanavalinnat ja merkitys lasten ja nuorten kehonkuvan muodostumisessa nousi useaan otteeseen tutkielmassa esille. Koulumaailmaa tarkasteltaessa aikuisen roolin ollessa opettajalla, on tällä tärkeä mahdollisuus vaikuttaa juuri lapsiin ja nuoriin, vaikka ne pienimuotoisilta asioilta saattavatkin vaikuttaa laajojen käsitteiden ja ilmiöiden ympärillä.

Tutkielmassa nousi esiin lapsien ja nuorien liikuntainnostukseen vaikuttavia tekijöitä. Opettaja ei ollut kummassakaan esillä olleessa tutkimuksessa (Vanttaja ym. 2017; Lehmuskallio, 2011) liikuntainnostuksen herättäjänä kärkipäässä, mutta liikuntainnostuksen suurimpana vähentäjänä opettaja nähtiin kolmen joukossa niin ala- kuin yläkoulussakin. Tähän voisi lähteä monen mutkan ja tutkimuksen kautta etsimään syitä, esimerkiksi juuri aikaisemmin mainitut vähäiset tiedot sekä valmiudet. Voidaan pohtia, että yhtenä syynä voisi mahdollisesti olla liikunnan opetuksen ja liikunnanopettajien vähäiset resurssit tukea jokaista oppilasta yksilöllisesti oppilaiden paljouden sekä vähäisten liikunta tuntien aikana. Koululiikunta on joillekin lapsille ja nuorille ainoa liikunnan kokemusten väylä arjessa, mutta monelle se on vain pieni osa arjen liikuntamäärästä ja siitä saaduista kokemuksista. Ne, jotka liikkuvat esimerkiksi urheiluseurojen mukana saavat myös sieltä mahdollisuuksia liikuntainnostuksen nousemiseen ja ylläpitämiseen koululiikunnan lisäksi, mutta vähenemisen mahdollisuus sielläkin on yhtä lailla. Koululiikunnan merkitys kuitenkin korostuu niiden lasten ja nuorten kohdalla, jotka eivät kyseisiä kokemuksia muualta saa. Vaikka koululiikunnan määrä onkin pieni, sen sekä opettajan vaikutus lapsen ja nuoren liikuntainnostukseen sekä -motivaatioon voi olla erittäinkin suuri.

Valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (OPH, 2014) keho mainitaan useasti esimerkiksi sen arvostamisen, hallitsemisen ja hahmottamisen yhteydessä. Myös laaja-alaisena tavoitteena opetussuunnitelmassa esiintyy kehon käyttäminen tunteiden, näkemysten ja ajatusten ilmaisemiseen. Nämä kaikki tavoitteet tukevat teoriassa täydellisesti oppilaan

myönteisen kehonkuvan muodostumista, mutta onko kouluissa toimivilla aikuisilla kuitenkin tarpeeksi välineitä ja taitoa tähän liittyen. Vaikka keho ja kehomyönteisyyden tukeminen mainitaan opetussuunnitelmassa useasti, ei kehonkuvaa ja sen muodostumisen tukemista mainita. Voidaan pohtia, onko opettajilla tarpeeksi tietoa kehollisuudesta tai juuri kehonkuvan muodostumisesta, jotta he voisivat tukea oppilaan kehomyönteisyyttä ja näin ollen kokonaisvaltaista ja eheäksi ihmiseksi kasvua. Jatkotutkimuksen aihetta pohtiessa tämä voisi olla yksi kohde.

Negatiivisen kehonkuvan vaikutukset yksilön elämään, hyvinvointiin ja terveyden eri osa-alueisiin ovat jo hyvin tunnettuja, mutta erityisesti positiivisen kehonkuvan ylläpitäminen koetaan haastavaksi (Meskanen ja Strengell, 2019, 26). Keskeistä ei ole ainoastaan tunnistaa negatiivisen kehonkuvan riskitekijöitä vaan edesauttaa myönteisen kehonkuvan ylläpitämistä. Koska kehonkuva on voimakkaasti yhteydessä terveyteen muun muassa mielenterveyden kautta, voivat pitkäaikaiset vaikutukset (Sippel, 2021) olla yhteydessä moniin kansanterveyden ongelmiinkin.

Kehopuheen problematiikka nousi tutkielman aikana esille erityisesti, sillä koululiikunnan kehollisuus ja kehosta puhuminen ja puhumattomuus voidaan nähdä niin useasta näkökulmasta. Myös kehoaktivistit tuntuvat olevan eri mieltä aiheesta, sillä esimerkiksi Lehtisen (2017) ja Mikkilän (2021) mukaan kehoista puhuminen on täysin tarpeetonta kenenkään ulkonäköä tai olemista tarvitse kommentoida millään tavalla. Toisesta näkökulmasta Kyrölä ja Harjunen (2007) katsovat asiaa niin, että ihmisen ulkonäkö tulisi nähdä neutraalina asiana, jolloin ulkomuodon ominaisuudet kuten ylipaino on vain kehon ominaisuus eikä kerro kehon arvosta mitään. Tästä näkökulmasta ajateltuna se, että kenestäkään ei saa puhua ylipainoisena lisää vain ylipainoisuuden stigmaa ja käsitystä siitä, että ylipainoisuudessa olisi jotakin väärää ja hävettävää. Näistä näkökulmista tarkastellessa koulun sekä opettajan roolia sopii pohdinta siitä voiko koululiikuntaa olla ilman kehopuhetta, sillä liikunta on kuitenkin keholla tapahtuvaa toimintaa. Kuitenkin kehojen tulisi olla neutraaleja, pystyviä ja arvostettuja työvälineitä, joiden ulkomuotoa ei tarvitsisi puheella huomioida. Kehopuheen vaikutukset lasten ja nuorten liikuntakokemuksiin, kehosuhteen muodostumiseen ja elinikäiseen liikkumiseen ovat kuitenkin selkeitä. Sanoilla on voimaa tässäkin merkityksessä. Tärkeää olisi pohtia, kuinka liikuntaa opettaville luokanopettajille ja liikunnanopettajille vastuullisen kehopuheen ja roolimalliuden merkitykset olisivat ensiarvoisen tärkeitä.

Tutkielmassa käsiteltiin erityisesti negatiivisesti sävytynyttä kehopuhetta, mutta Cardinalin (2013) ja muiden artikkelissa tuli ilmi seuraavanlainen tapaus. Liikunnanopettaja oli sanonut koripallosta innostuneelle nuorelle, että hänen tulisi kokeilla ennemmin painimista. Tässä tapauksessa opettaja oli tehnyt päätelmän oppilaan sopivuudesta ja sopimattomuudesta nimenomaan ulkonäön perusteella. Tapauksen lopputulema oli kuitenkin ollut, että oppilas oli lopettanut koripalloon ja siirtynyt painiharrastukseen, jossa oli lopulta otellut valtakunnallisella tasolla ja oli tilanteeseen nuorena koetun harmituksen jälkeen tyytyväinen.

Myös tulevina opettajina voidaan olla sitä mieltä, että vastuun sysääminen koulun ja opettajien harteille ei ole pitkäkestoinen ratkaisu. Kuitenkin koulun yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi on määritetty oppilaan positiivisen minäkuvan tukeminen (Keltikangas-Järvinen, 1994, 226). Keltikangas-Järvisen (1994) mielestä keskustelu siitä onko kouluilla ja opettajilla mahdollista kohtuullisella työmäärällä suorittaa näin kattavaa kasvatustehtävää ja onko käytännössä kokonaan jäänyt pohtimatta, miten koulun rooli itsetunnon kehittäjänä näkyy. Kehonkuvan, ja kehosuhteen ongelmien juurilla ovat yhteiskunnassa vallitsevat kapeat käsitykset kauneudesta sekä hoikkuuden näkeminen menestyksen ja onnellisuuden symboleina. Tämä ei ole ainoastaan yksilön oman kehonkuvan kannalta ongelmallista, sillä on todettu, että yhteiskunnan ihanteesta poikkeava ulkonäkö voi vaikuttaa mielikuvaan ihmisen pätevyydestä työelämässä (Kinnunen, 76). Tältä kannalta ajateltuna kehon arvostamisen tärkeys on laajempi ja monimutkaisempi ongelma kuin vain koulumaailmassa ja liikunnan kehollisuudessa vallitseva teema. Kuitenkin voidaan ajatella, että koulun tulisi olla keskiössä keho-kulttuurin edistämässä siihen suuntaan, että ulkoisten seikkojen sijaan keskityttäisiin kehon pystyvyyden ja toiminnallisuuden tunnistamiseen ja arvostamiseen (Salmi, 2020). On huomattu, että kehoaan muuttamalla saavutettu tyytyväisyys paljastuu usein lyhytkestoiseksi ja sen seurauksena ulkonäkökeskeisyydestä ja pakkomielleisyydestä esimerkiksi dieттаamisen, painonpudotukseen sekä kehon muokkaamiseen voi aiheutua ongelmia (Lewis, 2016). Voidaan siis ajatella, että yhteiskunnan arvojen ja asenteiden muuttaminen on tärkeää ja opettajan pohdittavaksi saattaa jäädä, kuinka ennen sitä voidaan kasvattaa lapsia ja nuoria irrallisina kehoon ja ulkonäköön kohdistuvilta odotuksilta.

Koska tutkielma on opinnäytetyö sekä samalla tieteellinen julkaisu, jossa on tutkimusmetodina käytetty kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, tulee ottaa huomioon tieteen eettisiä näkökulmia. Hallamaan (2002) mukaan tieteen etiikka on sitoutumista tieteen harjoittamisen hyviin käytäntöihin, joita ovat rehellisyys, avoimuus sekä kriittisyys. Näihin perustuu myös tieteen ja tutkimuksen luotettavuus. Hallamaa muistuttaa, että tieteen eettiset säännöt eivät erotu elämän

muista eettisistä kysymyksistä ja perusteista. Näitä tieteeseen liitettäviä säännöksiä ovat esimerkiksi toisten työn kunnioittaminen eli ettei ota toisen omaa, ei valehtele sekä hyvää pyrkiminen. Tätä tutkielmaa tehdessä on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä mainittuja tieteen etiikan perusteita. Tutkielmassa on asianmukaisesti viitaten tuotu esille tutkielmassa käytettyjen aineistojen tutkijat ja kirjoittajat sekä pyritty koostamaan aineistojen avulla hyödyllistä ja opettavaista tietoa tutkielman tutkimuskysymyksiin liittyen.

Koska kyse on kirjallisuuskatsauksesta, tutkielman eettisyys sekä luotettavuus riippuu paljolti käytettyjen aineistojen eettisyydestä ja luotettavuudesta. Kehonkuvaan ja koululiikunnan ilmiöihin liittyvät tutkimukset ovat usein narratiivisia tutkimusstrategioita hyödyntäviä eli tarinallisiin kertomuksiin sekä kokemuksiin pohjautuvaa ymmärrystä ja analyysiä tutkittavasta kohteesta (Hänninen, 2018). Tämän kaltaista tutkimusta tehdessä tulee Hännisen (2018, 174–175) mukaan ottaa huomioon tutkittavien mahdollisuus olla omia itsejään sekä kunnioittaa heitä sekä heidän anonyymisyyttään. Tutkielman aineistojen eettisyyttä tarkastellessa ei täysin voi tulkita esimerkiksi haastateltavien eettisten oikeuksien toteutumista, mutta aineistoon on pyritty valitsemaan luotettavaa ja ajantasaista kirjallisuutta, vertaisarvioituja artikkeleita sekä tutkimuksia. Tutkielman luotettavuutta arvioidessa tulee ottaa myös huomioon esimerkiksi aineistojen kehokokemusten subjektiivisuus ja näin ollen aineistojen tutkimuksien tulosten yleistettävyyden. Vaikka kirjallisuus ja tutkimukset osoittivatkin kehonkuvaan ja kehopuheeseen sekä liikunnanopettajien valmiuksiin liittyen yhteneviä tuloksia, täytyy kriittisesti pohtia niiden yleistettävyyttä isompiin joukkoihin. Tutkielmassa on kuitenkin käytetty erilaisia aineistoja ja teorioita kuvaamaan käsitteitä sekä ilmiöitä, mikä on tutkielman johtopäätöksien luotettavuutta kohottava tekijä.

Tutkielman tekijöiden taustoja täytyy kriittisesti tarkastella muun muassa siksi, että tekijät kuuluvat tutkielmassa mainittuun joukkoon luokanopettajaopiskelijoita, jotka suorittavat liikunnan opintoja sivuaineena. Heikkisen, Huttusen ja Pesosen (2012) kuvailema liikunnallinen aktiivisuus sekä myös liikunnallisen elämäntavan merkityksellisenä pitäminen voi heijastua arvoihimme ja tottumuksiimme. Toisaalta tutkielma sisältää paljon lähdekirjallisuutta, joissa tutkijoiden näkökulmat ja kokemukset liikunnasta ovat päinvastaisesta suunnasta. Tutkielmassa ei tuotu esille omia arvoja tai tottumuksia, mutta ajatuksia ja johtopäätöksiä muodostettiin aineistojen kautta. Tutkielman luotettavuuden kannalta voidaan pohtia siis sitä, että ovatko arvot sekä tottumukset ohjanneet näitä ajatuksia ja johtopäätöksiä sekä aineiston valintaa.

Pyrimme ottamaan tutkielmassamme huomioon edellä mainittuja seikkoja siten, että arvoimme jatkuvasti omaa työskentelyämme sekä kirjallisuutta kriittisesti erilaisia näkökulmia huomioon ottaen. Näin ollen pyrimme siihen, että tutkimustuloksia ja kirjallisuutta ei luettaisi ja tulkittaisi tietynlaisesta näkökulmasta ainoastaan meidän tutkielmaamme sopivia kohtia ja omia ennakkoaajatuksiamme esiin nostaen. Tutkielmassamme nousikin myös muita syitä esimerkiksi negatiivisten koululiikuntakokemusten ja liikkumattomuuden syiksi, mitkä eivät liittyneet aiheeseemme. Tutkielmassa pyrittiin tuomaan esiin, että sen näkökulma on huomioonotettava oppilaiden koululiikuntakokemuksia ja kehonkuvaan tarkasteltaessa. Toisaalta tutkielmamme kannalta ajan sekä kandidaatintutkielman tavoitteiden rajallisuus myös asetti meidät tilanteeseen, jossa jouduimme välillä tiukasti rajaamaan kirjallisuuden käyttöä ja valikoimaan lähdekirjallisuutta vastaamaan ainoastaan tutkimuskysymyksiin.

Jatkotutkimuksessa, tutkimusmetodia määrittelemättä, koululiikunnan kehopuheen vaikutuksista kehonkuvaan sekä liikuntaa opettavien opettajien valmiuksia kehomyönteisyyden tukemiseen liittyen tulisi ottaa huomioon juuri tutkittavien kokemusten narratiivisuus ja subjektiivisuus olivat he sitten oppilaita, opettajia tai muita aikuisia. Tutkimus aiheesta, jossa opettajien käyttämää kieltä tietyllä tavalla kyseenalaistetaan, vaatii haastateltavilta todellista itsereflektiota ja rehellisyyttä. Autenttisten liikuntatuntien seuraaminen ei välttämättä tuottaisi lainkaan materiaalia, sillä liikunnanopettajien on kyllä tunnistettu (Silvennoinen, 2001, 45–59) tietävän etteivät tietynlaiset toiminta- tai ajatusmallit ole toivottuja. Liikuntatuntien tapahtumia havainnoidessa tutkijoiden omien taustavaikuttajien kriittinen tarkastelu tulee myös olennaiseksi. Näiden lisäksi jatkotutkimuksessa tulisi myös huomioida erilaisia näkökulmia ja käyttää monipuolisesti sekä mahdollisuuksien mukaan erilaisia aineistoja. Mahdollisissa haastattelutilanteissa tulee ottaa huomioon tilanne, jossa haastattelu pidetään. Haastateltavalla tulee olla tietoinen haastattelusta ja mahdollisuus valmistautua siihen, jolloin välttyään yllättäviltä tilanteilta. Esimerkiksi nuorien tai nuorien aikuisten haastattelemisen koululiikuntakokemuksista, jotka ovat olleet traumaattisia, voi olla eettisesti arveluttavaa niiden nostattamien tuntemusten takia. Tulevaisuudessa tutkimuksen lähtökohtaa voisi suunnata esimerkiksi haitallisten uskomusten ja ajatusten ymmärtämiseen tai niiden koululiikuntakokemusten, jotka ovat johtaneet myönteiseen kehosuhteeseen tai aikuisiälle jatkuvan liikunnallisuuden tunnistamiseen.

Tämän tutkielman toteuttivat kaksi luokanopettajaopiskelijaa, joilla on vahva liikunnallinen tausta sekä opintojakin liikunnan parissa enemmän tai vähemmän. Tutkielman johtopäätöksenä oli, että koululiikunta ja siellä ilmenevä kehopuhe vaikuttavat lasten ja nuorten kehonkuvaan

niin myönteisesti kuin negatiivisestikin ja sitä kautta läpi elämän kulkevaan liikunnallisuuteen. Myöskin huomattiin, että liikuntaa opettavilla opettajilla saattaa olla liian vähän tietoa kehomyönteisyyden tukemisesta, mutta opettajien on mahdollista oppia ja saada tietoa tämänkaltaisen kasvun tukemisesta. Näin ollen tutkielmaprosessi on ollut valtavan opettavainen kokemus mahdollisesti tulevien liikuntaa opettavien opettajien näkökulmasta.

LÄHTEET

- Aalberg, V., & Siimes, M. (2007). *Lapsesta aikuiseksi. 2.*, uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Anttila, E. (2013). *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Helsinki: Edita Prima Oy. <https://docplayer.fi/101045-Koko-koulu-tanssii-kehollisen-oppimisen-mahdollisuuksia-kouluyhteisossa.html>
- Anttila, E. & Jakku-Sihvonen, R. (2006). *Taito- ja taideaineiden opetuksen merkityksiä*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Cardinal, B., Yan, Z. & Cardinal, M. (2013). Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 49–53.
- Einon, D. (2002). *Lapsen hoito ja kehitys – Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi*. Helsinki: Otava.
- Haapala, H. (2017). Finnish School on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. *LIKES Research Reports on Physical Activity and Health* 336. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2654-Doctoral_thesis_Haapala_netti.pdf
- Hakala, J. T. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 11–21). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hallamaa, J. (2002). Tieteen etiikka: ei mitään sensaatioiden siveysoppia. *Tieteessä tapahtuu*, 20(4).
- Hamachek, D. (1987). *Encounters with the self*. Boston: Thomson Learning.
- Harjunen, H. (2004). Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa Husso M, Jokinen E, Kaskisaari M (toim.). *Ruumis töihin! - Käsite ja käytäntö*. (s. 243–262). Tampere: Vastapaino.
- Haugen, T., Säfvenbom, R. & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global selfworth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 4 (2), 49–56.

<https://www.sciencedirect.com/journal/mental-health-and-physical-activity/vol/4/issue/2>

- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Pesonen (2012). Liikuntakasvatuksen eetos. *Liikunta & Tiede*, 49(6), 18–22.
- Hirsärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T. & Rintala, P. (2017). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 410–422). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 160–179). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilmanen, K. (2017). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 41–53) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 12–21). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 320–332). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Järvinen, H. (2013). *Murrosiän alku ja nuoren mielenterveys*. [Pro gradu -työ, Tampereen yliopisto].
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/84352/gradu06551.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 170–184). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Kettunen, R. & Ojala, I. (2013). *Kohti liikunnallista elämäntapaa – opettajien käsityksiä*

liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta. [Pro gradu -työ, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö]. <https://docplayer.fi/212444-Kohti-liikunnallista-elamantapaa-opettajien-kasityksia-liikunnalliseen-elamantapaan-kasvattamisesta.html>

- Kokkonen, M. (2017). Liikunta sosiaaliosta ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 185–214). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 87–113). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kosonen, U. (1998). Sisua, kultaa ja kyyneleitä-naisten koululiikuntamuistojen äärellä. *Liikunta ja tiede*, 35(4), 11–14.
- Kyrölä, K. & Harjunen, H. (2007). Lihavuustutkimusta toisin. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjunen, H. *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. (s. 9–46). Helsinki: Like.
- Laine, T. (1996). Eri puolilla kehoa. Teoksessa Koikkalainen, R. (toim.). *Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta*. (s. 157–168). Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede*, 48(6), 24–31.
- Lehtinen, J. (3.4.2017). *Jos haluat kasvurauhan lapselle, anna kehorauha kaikille*. Yle Uutiset |yle.fi <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/03/jos-haluat-kasvurauhan-lapselle-anna-kehorauha-kaikille>
- León, M.P., González-Martí, I., Contreras-Jordán, O.R. (2021). What Do Children Think of Their Perceived and Ideal Bodies? Understandings of Body Image at Early Ages: A Mixed Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 4871.
- Lewis, V. (2016). *No Body's Perfect: A Helper's Guide to Promoting Positive Body Image in Children and Young People*. Australian Academic Press.
- Lindeberg, A-M. (2005). *Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen*

minäkuva. Joensuun yliopistopaino.

- Lintunen, T. & Raninen, H-K. (2019). *Myönteisen kehonkuvan tukeminen liikuntaharjoittelussa*. Kuntotestauspäivät 21–24.3.2019. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 130–146). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lundqvist-Kilpikivi, S. (27.2.2014). Pesarilla naamaan eli kokemuksia koululiikunnasta [blogikirjoitus]. *Fitness Fuhrer*. <https://www.lily.fi/blogit/fitness-fuhrer/pesarilla-naamaan-eli-kokemuksia-koululiikunnasta/>
- Matheson, M. (2017). Women's body Image in the Media: An Analytical Study of Recent Body Image Movements across Media Platforms. In *BSU Honors Program Theses and Projects*. Item 251. Haettu 23.2.2022 osoitteesta: https://vc.bridgew.edu/honors_proj/251
- Merriam-Webster. (2022). *Body shaming*. In Merriam-Webster.com dictionary. Haettu 24.5.2022 osoitteesta: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/body-shaming>
- Meskanen, K. & Strengell, H. (2019). *Rakas keho*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Mikkilä, K. (21.12.2021). Ruokaa, kehoa ja mielenterveyttä kunnioittava hyvinvointipuhe ei ole vain syömishäiriöön sairastuneiden yksinoikeus [blogikirjoitus]. *Syömishäiriöliitto*. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/ruokaa-kehoa-ja-mielenterveytta-kunnioittava-hyvinvointipuhe-ei-ole-vain-syomishairioon-sairastuneiden-yksinoikeus>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. & Standish, A. R. (2012). *Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3245517/>
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K., Friend, S., Hannan, P., Story, M. & Berge, J. (2010).

Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20708566/>

- Nykänen, A-S. (2007). Dieetille ennen kouluikä. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. (s. 201–204). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ojala, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. (2016). Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. *Liikunta ja tiede*, 53(2–3), 64–72.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 215–233). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Otsala, E. (27.11.2018). *Kuvittele maailma, jossa ulkonäköä ei kommentoita* – #kehorauha haastaa katsomaan pintaa syvemmälle. Yle-Uutiset | yle.fi. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/27/kuvittele-maailma-jossa-ulkonakoa-ei-kommentoita-kehorauha-haastaa-katsomaan>
- Opetushallitus (2022A). *Liikunnan tehtävä*. Haettu 12.4.2022 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
- Opetushallitus (2022B). *Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9*. Haettu 12.5.2022 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>
- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki: Next Print Oy. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Oulun yliopisto (2022). *Luokanopettaja, kasvatustieteen kandidaatti ja maisteri (3V + 2V) opinto-opas*. Oulun yliopisto: Peppi. Viitattu 17.5.2022 osoitteesta: <https://opas.peppi oulu.fi/fi/perustutkintokoulutus/kasvatustieteiden-tiedekunta/11738/10960>
- Paakkari, O. & Sarvela, A. (2000). Pallo vain lenteli ohi vai pelin jälkeen hyvä fiilis:

koululiikuntakokemukset ja niiden yhteydet myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen (Pro-gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto).

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9574>

- Pesonen, J. & Aarto-Pesonen, L. (2017). Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 626–636). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puuronen A. (2007). Puhetta ”läskistä”. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. (s. 229–249) Keuruu: Like.
- Rudiger, J. & Winstead, B.A. (2013). *Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144513000880?via%3Dihub>
- Rubinstein, S. & Caballero, B. (2000). *Is Miss America an undernourished role model?* JAMA: Journal of the American Medical Association, 283(12), 1569.
<https://doi.org/10.1001/jama.283.12.1569>
- Schwartz, S. (1992). “Universals in The Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries”. *Advances in Experimental Social Psychology* 25, 1–65.
- Saastamoinen, M. (2006). Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa Rautio, P. & Saastamoinen, M. (toim.). *Minuus ja identiteetti*. (s. 168–178). Tampere: Tampere University Press.
- Sallinen, S. (2021). *Kehokoodi*. Helsinki: Readme.fi Oy.
- Salmi, V. (1.9.2019). Terve kehonkuva. [Blogikirjoitus]. *Training room*.
<https://www.trainingroomjyvaskyla.fi/terve-kehonkuva/>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.
https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Shridhar, S. (15.2.2021). When School Teaches You To Be Ashamed Of Your Body.

Feminism India. <https://feminisminindia.com/2021/02/15/convent-school-teaches-body-shaming/>

- Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. (2016). Lähtökohtana holistinen kehollisuus: Koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & tiede*, 53 (1), 40–46.
- Silvennoinen, M. (2001). Ruumiillisuus liikunnanopettajaopiskelijoiden kerronnassa. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) *Nuori ruumis*. (s. 45–59). Helsinki: Gaudeamus.
- Sippel, K. (22.11.2021). Mikä kehonkuva? [Blogikirjoitus] *Syömishäiriöliitto – SYLI*. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502.
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). *Liikuntapedagogiikka alakoulussa*. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. (s. 505–517). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Teeters, T. B. (2018). Why negative body image? A study on gender, social media and mass media. Eastern Illinois University. <https://thekeep.eiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4446&context=theses>
- Valtari, M. (2005). Ulkonäön merkitys, elämän tavoitteet ja niiden yhteydet kulutukseen. Teoksessa Wilska, T-M. (toim.) *Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura & opetusministeriö.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). *Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Nuorisotutkimusseura ry.
- Virkkunen, A. (1994). *Koululiikunta yläasteen vuosina – Persoonallisuuden kasvu*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vitikka, E. & Saloranta-Eriksson, O. (2004). *Uudistuva perusopetus – Näkökulmia opetuksen ja opetussuunnitelman kehittämiseen*. Helsinki: Opetushallitus. (91)
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2010). *Liikuntalääketiede*. Helsinki, Duodecim.
- Väestöliitto. [KEHOITSETUNTO | arvokkaat kehomme]. (25.3.2022). KEHOITSETUNTO |

arvokkaat kehomme [video]. Youtube-linkki.

Wängqvist, M. & Frisé, A. (2013). Swedish 18-year-olds' identity formation: Associations with feelings about appearance and internalization of body ideals. *Journal of Adolescence* 36, 485–493.

Ylimaunu, V. & Ylkänen, S. (2018). *Portti luottamukseen ja hyväksyntään – Luokanopettajien käsityksiä kehoillisuudesta, kehotietoisuudesta ja kehotietoisuuden yhteydestä tunnetaitoihin*. [Pro gradu -työ, Oulun yliopisto]. JULTIKA Oulun yliopiston julkaisuarkisto. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201810062888.pdf>

Zach, S., Zeev, A., Dunsky, A., Goldbourt, U., Shimony, T., Goldsmith, R. & Yael, N. (2013). Perceived body size versus healthy body size and physical activity among adolescents – Results of a national survey. *European Journal of Sport Science*, DOI:10.1080/17461391.2013.771382. Haettu 11.5.2022 osoitteesta: <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2013.771382>