



Huhtanen Emmanoora

Oppilaan myönteisen kehonkuvan tukeminen koululiikunnassa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan tutkinto-ohjelma
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Oppilaan myönteisen kehonkuvan tukeminen koululiikunnassa (Emmanoora Huhtanen)

Kandidaatin tutkielma, 39 sivua

kesäkuu 2022

Kehonkuva on moniulotteinen kokonaisuus, johon kuuluvat ihmisen ajatukset, tunteet, havainnot ja kokemukset omasta kehosta. Kehonkuvan kehittyminen alkaa jo kohdussa ja sen muodostuminen jatkuu syntymisen jälkeen yhteydessä muihin ihmisiin ja ympäristöön. Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat monet asiat niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin osa-alueella, jonka vuoksi se on käsitteenä kompleksinen. Kehonkuvasta voi muodostua kokemusten ja tunteiden kautta kielteinen tai myönteinen.

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on selvittää, kuinka opettaja voi tukea oppilaan myönteisen kehonkuvan muodostumista koululiikunnassa. Kandidaatin tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jonka olen koonnut hyödyntämällä aiempaa tutkimustietoa käyttäen kansainvälisiä ja kotimaisia lehtiartikkeleita sekä muita tieteellisiä teoksia.

Tutkielmani osoitti, että opettaja voi tukea oppilaan myönteistä kehonkuvaa koululiikunnassa huolehtimalla hyvästä ilmapiiristä, antamalla pätevyiden kokemuksia, kiinnittämällä huomiota omaan kehopuheeseen sekä kannustamalla ja antamalla positiivista palautetta. Lisäksi opettajalle tulee koululiikunnassa vastaan kehonkuvaan vaikuttavia tilanteita, jolloin hänen tulee tiedostaa ja ottaa huomioon oppilaiden katsomuksia, sukupuolen moninaisuutta sekä oppilaille epämukavia pukuhuone-, suihku- ja uintitilanteita. Tiedostamalla nämä tilanteet, opettaja voi ennaltaehkäistä kielteistä kehonkuvaa ja tukea oppilaan myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa.

Avainsanat: kehonkuva, koululiikunta, tukeminen, minäkäsitys, kehotyytyväisyys

University of Oulu

Faculty of Education

Supporting student's positive body image in physical education (Emmanoora Huhtanen)

Bachelor's thesis, 39 pages

June 2022

Body image is a multidimensional entirety that contains human's thoughts, feelings, observations, and experiences of their own body. The development of body image begins already to build up in the uterus and it continues to develop after birth through connections with others and the environment. Many things affect the formation of body image in physical, mental, and social aspects. That is why it is a complex concept. Body image can become negative or positive through experiences and emotions.

The purpose of this bachelor's thesis is to find out what teachers can do to support positive body image in physical education. This bachelor's thesis is implemented as a literature review which I have compiled using previous research data.

The results showed that a teacher can support students' positive body image in physical education by creating good atmosphere, providing experiences of competency, paying attention to own body talk and encouraging and giving positive feedback. In addition, the teacher encounters situations that affect the body image in physical education, when the teacher must be aware and take into account students' views, gender diversity, and uncomfortable situations for students like changing room, shower, and swimming situations. By being aware of these situations the teacher can prevent negative body image and support students' positive body image.

Keywords: Body image, physical education, support, self-image, body satisfaction

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Tutkielman toteutus	6
2.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimuskysymys	6
2.2 Aineiston hankinta	7
3 Kehonkuva	8
3.1 Kehonkuvan muodostuminen	8
3.2 Myönteinen kehonkuva.....	10
3.3 Kielteinen kehonkuva	12
3.3.1 <i>Kielteisen kehonkuvan ongelmat</i>	13
3.3.2 <i>Kielteisen kehonkuvan muuttaminen myönteiseksi</i>	14
4 Minäkäsitys ja kehonkuva	17
5 Koululiikunta	18
5.1 Kehonkuva koululiikunnassa	18
5.2 Koululiikunnassa ilmeneviä haasteellisia tilanteita kehonkuvan kannalta.....	20
6 Opettaja myönteisen kehonkuvan tukijana	24
6.1 Opettajan kehopuhe	25
6.2 Liikuntatunnin ilmapiiri.....	26
6.3 Koettu pätevyys, kannustus ja palaute	27
7 Pohdinta	29
8 Johtopäätökset	32
Lähteet	33

1 Johdanto

Tämä postaus pysäytti minut. “Hei liikunnanopettaja, miten voisit vahvistaa lasten ja nuorten myönteistä suhtautumista omaan kehoon ja kokemusta itsestä liikkuvana ja pystyvänä ihmisenä liikunnallisuudesta tai suorituksen tasosta riippumatta?” Jäin miettimään, olisiko minulla tarpeeksi osaamista ja tietoa tukea oppilaan myönteistä kehonkuvaa. Tässä kandidaatin tutkielmassani tarkastelen, kuinka opettaja voi tukea oppilaan myönteistä kehonkuvaa koululiikunnassa.

Meskanen ja Strengell (2019, s. 8) mainitsevat, että nykyään yhä nuoremmat lapset epäilevät omaa hyväksyttävyyttään. Alakoulussa tehdyt tutkimukset tuovat esiin sen, kuinka 40 prosenttia tytöistä ja 25 prosenttia pojista haluaisivat olla hoikempia (Bulik, 2012, s. 25). Bulikin (2012, s. 25) mukaan alakoulussa tapahtuu merkittävä muutos siinä, miten omaan kehoon suhtaudutaan. Hän lisää, että etenkin tytöillä on jo alakoulun loppupuolella tyytymättömyyttä vartalonsa.

Lyyra (2018) mainitsee, että kehonkuvaa on tutkittu toistaiseksi vain vähän koululiikunnan näkökulmasta. Tämä on mielenkiintoista, koska kuten Lyyra nostaa esille, myönteisen kehonkuvan tukeminen on kuitenkin yksi opetussuunnitelman tavoitteista. Lyyran (2018) mukaan tutkimustietoa tarvittaisiin lisää muun muassa opetussisältöjen ja opettajien vaikutuksesta kehonkuvaan.

Valitsemaani aihetta on hyvä tutkia, sillä kehonkuvan muodostumiseen tulisi kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa ja negatiiviseksi kehittynyt kehonkuva ei muutu itsestään myönteiseksi (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 28). Olisi tärkeää, että opettaja tiedostaa koululiikunnan erilaiset vaikutukset ja tilanteet, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen kehonkuvaan. Tällöin hän osaa ottaa mahdolliset tilanteet tunneilla huomioon ja kykenee tätä kautta tukemaan lapsen myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Koen aiheeni mielenkiintoiseksi, merkitykselliseksi ja ajankohtaiseksi, sillä sosiaalisen median kautta korostuvat ulkonäkökeskeisyys ja kauheusihanteet. Lapset selaavat sosiaalista mediaa ja vertailevat toisiaan, mikä väistämättäkin vaikuttaa heidän ajatuksiinsa omasta kehostaan. Opettaja ei voi suojella oppilaitaan sosiaalisen median vaikutuksilta, mutta hän voi opettaa medialukutaitoa sekä tukea oppilasta myönteisen kehonkuvan muodostumisessa luontevasti liikunnan avulla. Liikuntatunneilla kehollisuus on vahvasti läsnä ja näin ollen koululiikunnalla on kehollinen luonne (Virta ja Lounassalo, 2017).

2 Tutkielman toteutus

Kandidaatin tutkielmani on toteutettu kirjallisuuskatsauksena. Malmberg (2014) mainitsee, että kandidaatin tutkielma perustuu aiempiin tutkimuksiin. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on olemassa olevan tiedon kehittäminen, uuden tiedon tuottaminen ja olemassa olevan teorian arvioiminen. Hän nostaa esille, että kirjallisuuskatsaukset voidaan jaotella kolmeen tyyppiin, jotka ovat kuvaileva, systemaattinen ja meta-analyyttinen. Tämän tutkielman olen toteuttanut kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka on aiemman tutkimustiedon hyödyntämistä, tiivistämistä ja tutkittavan ilmiön huolellista kuvaamista (Salminen, 2011). Salminen (2011) toteaa, että kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on laatia selkeä kokonaisuus aiheesta käyttämällä monipuolisesti eri aineistoja. Olen pyrkinyt etsimään erilaisia aineistoja ja vertailemaan niitä toisiinsa. Kuten Salminen (2011) mainitsee, on merkityksellistä yhdistellä ja vertailla aineistojen sisältöjä keskenään, mikä muovaa aiheesta kokonaiskuvaa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen muodoista (Salminen, 2011).

Metsämuuronen (2011, s. 50) toteaa, että käsitteiden määrittelemine on yksi tärkeimmistä asioista tutkimuksen teoreettisessa osassa. Hänen mukaansa tutkimuksen keskeiset käsitteet tuodaan ilmi jo tutkimuksen otsikossa. Tutkielmani keskeisimmät käsitteet kehonkuva ja koululiikunta mainitaan otsikossa ja tutkimuskysymyksessä. Käsitteillä pyrin rajaamaan tutkimusta sen mukaan, mitä tarkkaan ottaen haluan tutkia.

2.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää aiempien tutkimuksien avulla, kuinka opettaja voi tukea oppilaan myönteisen kehonkuvan muodostumista koululiikunnassa. Tutkielman tarkoituksena on tarkastella sitä, mitä kehonkuva on, miten se muodostuu sekä miten se ilmenee koululiikunnan kontekstissa. Tavoitteena on tuoda tietoisuuteen myönteisen kehonkuvan tärkeys ja liikunnan kehollinen luonne sekä erilaisia tilanteita, jotka opettajan täytyy tiedostaa liittyen kehonkuvan muodostumiseen.

Metsämuuronen (2011, s. 38) mainitsee, että onnistuneessa tutkimuksessa vastataan tarkasti rajattuun kysymykseen. Hänen mukaansa tutkimuskysymyksen avulla aihetta saadaan tarkennettua ja rajattua. Metsämuuronen (2011, s. 39) toteaa, että tutkimuskysymys on hyvä, kun se on muotoiltu selkeästi ja se tuottaa tietoa. Hän nostaa esille, että uutta tietoa kysymys luo silloin, kun vastaus siihen ei ole pelkästään kyllä tai ei. Olen muotoillut tutkimuskysymykseni siten,

että sen pohjalta on mahdollista tarkastella aihetta laajasti. On tärkeää, että useita aiheeseen liittyviä tutkimuksia hyödynnetään monipuolisesti ja näiden tutkimuksien pohjalta vastataan tutkielman tutkimuskysymykseen (Tuomi ja Sarajärvi, 2018). Tutkimuskysymykseksi muotoutui seuraavanlaisiksi:

- Kuinka opettaja voi tukea oppilaan myönteisen kehonkuvan muodostumista koululiikunnassa?

2.2 Aineiston hankinta

Malmberg (2014) mainitsee, että kirjallisuustutkimuksen aineisto koostuu kirjoista, artikkeleista sekä empiirisistä aineistoista. Aineistoa kerätessä olen pyrkinyt löytämään luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä. Lähes kaikki lähteistäni on kirjoitettu 2000-luvulla, joten ne ovat suhteellisen tuoreita. Olen pyrkinyt löytämään vertaisarvioituja artikkeleita ja tieteellisiä teoksia, joita olen etsinyt Ebscon, Scopusin ja Google Scholarin kansainvälisistä tietokannoista sekä kotimaisesta Oula-Finnan tietokannasta. Näihin tietokantoihin perehdyin Oulun yliopiston tarjoamalla tiedonhankintakurssilla syksyllä 2021. Suomeksi kehonkuvaa koskevaa kirjallisuutta ei ollut kovinkaan paljon saatavilla, jonka vuoksi tutkielmassani käytän paljon kansainvälisiä lähteitä.

Tutkielmassani olen käyttänyt myös muutamia nettisivuja ja korkeakoulun julkaisuja, joista saatua tietoa olen vertaillut teoksista saatuihin tietoihin. Olen pyrkinyt suhtautumaan näihin julkaisuihin kriittisesti. Käytin tietoa hakiessani muun muassa näitä hakusanoja: Body image, support, physical education, liikuntakasvatus, opettaja, sport

3 Kehonkuva

Paul Schilder oli ensimmäinen tutkija, joka esitteli käsitteen kehonkuva (body image) teoksessaan *The image and appearance of the human body* vuonna 1935 (MacConville, 2017). Schilderin (1950, s. 11) mukaan kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen mielensisäistä kuvaa omasta kehosta. Käsite ei ole tästä juurikaan muuttunut. Cash (2012) toteaa, että kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä omasta kehosta. Tähän käsitykseen liittyvät omat uskomukset, ajatukset, tunteet, havainnot ja kokemukset kehosta, jonka vuoksi kehonkuva on käsitteenä moniulotteinen (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 22; Cash, 2012; MacConville, 2017). Ihmisen käsitys omasta kehosta voi olla hyvinkin erilainen kuin mitä se todellisuudessa on (Robertson ja Thomson, 2014). Swinson (2012) määrittelee kehonkuvan siten, kuinka ihminen itse kokee kehonsa ulkonäön ja toiminnan. Kehonkuva voi sisältää muun muassa ihmisen tunteita ja ajatuksia hänen kehonsa muodosta, painosta, ihonväristä, pituudesta tai ylipäättään ulkonäöstä (Swinson, 2012; MacConville, 2017). Voidaan ajatella, että kehonkuva on kaikkea sitä, kuinka kelpaavana ja sopivana ihminen kokee oman kehonsa. Kehonkuva voi olla positiivinen tai negatiivinen riippuen yksilön omasta näkemyksestä (Phillips ja Halder, 2019). Riippumatta siitä miltä ihmisen näyttää, hänellä voi olla myönteinen tai kielteinen kehonkuva (MacConville, 2017).

Kokemus omasta kehosta on sekä psyykinen että fyysinen, sillä keho on kokonaisuus, johon kuuluvat kehontoiminnot, kehon rakenteet ja ominaisuudet sekä mielensisäinen edustus (Meskanen ja Strengell, 2019, s.18). Mielensisäinen edustus sisältää muun muassa ihmisen ajatukset ja tunteet (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 18–22; Gilmeister, 2022; MacConville, 2017). Meskanen ja Strengell (2019, s.18) lisäävät, että itseasiassa myös sosiaalinen ulottuvuus on yhteydessä kokemukseen omasta kehosta, sillä ihminen ja hänen kehonsa ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

3.1 Kehonkuvan muodostuminen

Kehonkuva muodostuu monista asioista, jotka vaikuttavat toisiinsa (Kanerva ja Luhtala, 7.12.2020; MacConville, 2017). Kehonkuvan kehittyminen alkaa jo kohdussa ja syntymisen jälkeen muodostuminen jatkuu yhteydessä muihin ihmisiin ja ympäristöön (Kanerva ja Luhtala, 7.12.2020). Meskanen ja Strengell (2019, s. 42) mainitsevat, että syntymästä asti vauva kerää itsestään ja maailmasta kokemuksia kehon ja sen tuntemusten kautta. Heidän mukaansa kaikista niistä kokemuksista, miten vauvaa pidetään hyvänä ja kuinka hänen tarpeisiinsa reagoidaan, pieni ihminen muodostaa käsitystä itsestään ja hänelle syntyy alustava kehonkuva. Pieni lapsi

on luonnostaan tyytyväinen kehoonsa ja hän kokee siitä ylpeyttä, mutta ennemmin tai myöhemmin ympäristö hankaloittaa omaa kehosuhdetta (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 42–44). Bulik (2012) mainitsee, että se miten omasta kehosta ajatellaan, muodostuu jo varhaislapsuudessa. On tärkeää, että tämä tiedostetaan ja otetaan huomioon. Swinsonin (2012) mukaan jo viisivuotias lapsi ymmärtää, että kaikki ihmiset ovat erilaisia ja heitä saatetaan arvostella sen vuoksi. Tämän ikäinen lapsi myös tiedostaa, että yhteiskunnassa vallitsee tietynlaiset kehon kauneusihanteet (Swinson, 2012). Meskanen ja Strengell (2019, s. 23) toteavat, että kauneusihanteet ja kulttuuriset normit vaikuttavat kehonkuvan muodostumiseen. Käsitys omasta kehosta muovautuu läpi koko elämän ja ympäristö vaikuttaa siihen, mitä ajattelemme kehostamme (Salmi, 1.9.2020). Muun muassa ympäristön luomat ulkonäköpaineet voivat saada ihmisen epäröimään omaa kelpaavuutta ja täten heikentää positiivisen kehonkuvan muodostumista (Salmi, 1.9.2020). Swinson (2012) ja Salmi (1.9.2020) mainitsevat, että kehonkuvaa voivat muokata media, yhteiskunta ja kulttuuri, jossa elämme.

Meskanen ja Strengell (2019, s. 22) toteavat, että ihminen ei kasva tyhjiössä, jonka vuoksi sosiaaliset suhteet ja niissä saadut kokemukset vaikuttavat kehonkuvan muodostumiseen. Swinson (2012) ja Salmi (1.9.2020) nostavat esille, että kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat kaverit ja perhe, jotka voivat omalta osaltaan muokata yksilön kehonkuvaa. Muun muassa vanhempien ja sukulaisten tapa puhua kehoista voi vaikuttaa siihen, kuinka omaa kehoa aletaan arvostamaan ja millaisia työkaluja lapsi saa oman kehon rakastamiseen (Bulik, 2012). Meskanen ja Strengell (2019, s. 23) mainitsevat, että sosiaalinen vertailu on merkittävässä asemassa, kun on kysymys siitä, muodostuuko omasta kehonkuvasta positiivinen vai negatiivinen. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa ihminen oppii, millainen hänen kehoonsa on suhteessa muihin ja miten se sopeutuu ympäristöön (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 22–23). Muiden odotukset, mielipiteet ja asenteet vaikuttavat sosiaalisissa suhteissa siihen, kuinka omaa kehoa verrataan muihin (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 23).

Meskanen ja Strengell (2019, s. 23) toteavat, että ihmisen keho ei ole koskaan pysyvä, vaan se muuttuu jatkuvasti. Swinsonin (2012) mukaan biologialla ja yksilön mielentilalla on vaikutusta kehonkuvan muodostumiseen. Kun ulkoinen keho muuttuu, muuttuu myös mielensisäinen edustus eli ajatukset omasta kehosta ja sen ominaisuuksista (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 23). Salmi (1.9.2020) nostaa esille, että murrosikä on kriittistä aikaa kehonkuvan muodostumiselle. Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) toteavat, että etenkin tytöillä murrosikä alkaa vaikuttamaan kehonkuvaan viidennellä ja kuudennella luokalla. Heidän mukaansa kehon mittasuhteit-

den muuttuminen vaikuttaa suhtautumiseen omaan kehoon. Swinson (2012) kirjoittaa, että yläkoulun opettajat Calland ja Hutchinson ovat huomanneet, kuinka oppilaiden itsevarmuus omasta kehosta vähenee yläkoulun loppupuolella, kun he saavat luonnostaankin lisää painoa. Swinsonin (2012) mukaan lukiolaisten keskuudessa on ollut tyytymättömyyttä omaan kehoon. Hänen mukaansa tähän pitäisi puuttua ennaltaehkäisevästi jo peruskoulussa. Jos nuori kokee kehotyytymättömyyttä, hän voi kuvitella, etteivät muutkaan näe hänen kehoaan hyvänä (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 45). Meskanen ja Strengell (2019, s. 46) toteavat, että nuorella ihmisellä ei ole välttämättä tarpeeksi työkaluja kohdata omia tunteitaan muuttuvan kehon myötä, jolloin hän on usein hukassa oman kehonsa kanssa.

Ihmisen elämän varrelta mukaan tarttuneet fyysiset, psykologiset ja emotionaaliset kokemukset vaikuttavat kehonkuvan muokkautumiseen (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 23). Bulikin (2012) mukaan kehonkuvasta muodostuu kokemusten ja tunteiden kautta myönteinen tai negatiivinen. Ihmisen persoonallisuuden piirteet ja käsitys omasta itsestä muokkaavat myös kehonkuvaa, joten kehonkuva ei muodostu persoonasta irrallisena (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 22). Meskanen ja Strengell (2019, s. 22) mainitsevat, että ihminen, joka on itselleen vaativa ja ankara tai perfektionismiin taipuvainen, on altis negatiiviselle kehonkuvalle. He lisäävät, että puolestaan myönteinen minäkäsitys ja hyvä itsetunto voivat olla kehonkuvaa suojaavia tekijöitä. Myös Salmi (1.9.2020) toteaa, että kehonkuvan muodostumiseen voivat vaikuttaa kokemukset ja terveys. Kun kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat näin monet asiat, voidaan todeta kehonkuvan olevan melko kompleksinen käsite (Swinson, 2012).

3.2 Myönteinen kehonkuva

Myönteinen kehonkuva on arvostusta omaa kehoa kohtaan sekä oman kehon näkemistä ennemmin kokonaisuutena kuin yksityiskohtina (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 29). Meskanen ja Strengell (2019, s. 30) mainitsevat, että positiivisen kehonkuvan vallitessa kehoa kunnioitetaan sen toiminnallisuuden vuoksi eikä pelkästään ulkonäöllisesti. Kehonkuvan ollessa myönteinen, ihminen hyväksyy kehonsa sellaisenaan virheistä huolimatta (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 29). Phillips ja Halder (2019) toteavat, että yksilö, jolla on positiivinen kehonkuva, on tietoinen oman kehonsa muodosta ja ulkonäöstä. Tällöin ihminen uskoo, että muut ihmiset hyväksyvät hänet ja ajattelevat hänen olevan viehättävä (Brazier, 2020). Positiivinen kehonkuva ei ole vastakohta negatiiviselle kehonkuvalle, vaan se on moniulotteisempi ilmiö, joka esiintyy jokaisella yksilöllisesti (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 29–31).

Meskanen ja Strengell (2019, s. 30) nostavat esille, että myönteistä kehonkuvaa voidaan tutkia kolmella eri tavalla. Heidän mukaansa kehonkuvaa voidaan tarkastella siten, mitkä tekijät edistävät myönteistä kehonkuvaa, mitkä tekijät ylläpitävät sitä ja mitä seurauksia myönteisestä kehonkuvasta on. Useimmiten positiivista kehonkuvaa ylläpitävät tekijät ovat samoja kuin ne, jotka edistävät sitä (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 30). Edistäviä ja ylläpitäviä tekijöitä ovat muun muassa arvostus oman kehon toiminnallisuutta kohtaan, haitallisten viestien estäminen ja kriittinen asenne kauneushanteisiin (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 30). Meskanen ja Strengellin (2019, s. 32) mukaan muun muassa kehon merkityksellisyyden kokeminen, oivallus monien ulkomuotojen kauneudesta ja hyväksytyksi tulemisen kokemus ovat tekijöitä, jotka edesauttavat myönteisen kehonkuvan muodostumista.

Meskanen ja Strengell (2019, s. 38) nostavat esille, että myönteinenkään kehonkuva ei ole aina pelkästään myönteinen, sillä myönteiseen kehonkuvaan liittyvät kaikenlaiset tuntemukset ja ajatukset. Heidän mukaansa ihminen ei voi aina välttyä kuulemasta häntä koskevia ikäviä kommentteja, joskus median välittämät ihanteet on vaikea suodattaa pois ja toisinaan myös erilaiset elämäntilanteet horjuttavat kehonkuvaa. Myönteinen kehonkuva saattaa siis notkahdella, mutta tärkeintä on, että ihminen osaa kääntää ajatuksensa takaisin kehoa arvostavaksi (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 38). Meskanen ja Strengell (2019, s. 30) toteavat, että oman kehon arvostus näyttäytyy käytännössä kehon huolehtimisena ja hyväksymisenä sekä kehon havainnoimisena ja myönteisenä arviointina. He lisäävät, että tutkimusten mukaan tällainen kehoarvostus lisää liikuntaa, joka edistää terveyttä. Kehon arvostaminen myös ehkäisee häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja laihduttamista (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 30).

Meskanen ja Strengell (2019, s. 88) nostavat esiin, että myönteinen kehonkuva ei ole riippuvainen ihmisen painosta tai koosta, vaikka tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan näyttäisi liittyvän painoon jossain määrin. Heidän mukaansa merkittävänä tekijänä kehotyytyväisyyden tuntemiseen nähdään arvostus omaa kehoa kohtaan. Omaa kehoa arvostavat ihmiset eivät anna median välittämien ihannevirtaloiden vaikuttaa omaan kehotyytyväisyyteen, sillä todennäköisesti tällaisilla ihmisillä on sellaista medialukutaitoa, minkä avulla pystytään erottamaan editoidut ja kehonkuvalle haitalliset kuvat (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 88). Meskanen ja Strengellin (2019, s. 88) mukaan tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan näyttää olevan yhteydessä omiin ajatuksiin kehosta ja suhtautumiseen kehoon, eikä niinkään ulkoisiin ominaisuuksiin. Heidän mielestään ihminen ei siis tarvitse kehon muokkaamista kuten laihduttamista siihen, että suhtautumista omaan kehoon saataisiin myönteisemmäksi.

3.3 Kielteinen kehonkuva

Kielteisellä kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen tyytymättömyyttä omaan kehoonsa (Brazier, 2020). Brazier (2020) toteaa, että yksilö saa todennäköisesti kielteisiä ajatuksia kehonkuvas- taan, kun hän ajattelee olevansa epäviehättävä. Tällöin ihmisestä tuntuu, että hän ei ole tarpeeksi riittävä yhteiskunnalle, perheelle, kavereille tai medialle (Brazier, 2020). Tyytymättömyyttä omasta kehosta ihminen kokee, kun kehon ulkomuoto ja mittasuhteet eivät vastaa hänen toivei- taan (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 103). Kehonkuvan ollessa negatiivinen, ihmisen tiedon- käsittely on herkkä vastaanottamaan negatiivista tietoa ja hän tiedostamattaan sekä tiedostaen kerää kehonkuvaa vahingoittavaa informaatiota (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 25). Kun ih- misen kehonkuva on kielteinen, hän ei pysty suojelemaan itseään muun muassa ikäviltä kehoa koskevilta kommenteilta, vaan ihminen ottaa ympäristöstä tulevan negatiivisen tiedon helposti itseensä (Meskanen ja Strengell, 2019, s.25).

Meskasen ja Strengellin (2019, s. 26) mukaan muun muassa kilpaileminen muiden kanssa, ko- kemus omasta hyväksymättömyydestä, kehonmuutokset, kehoon liittyvät haavoittavat kom- mentit ja median vaikutus ovat riskitekijöitä negatiivisen kehonkuvan muodostumiselle. Kiel- teinen kehonkuva on yhteyksissä huonoon itsetuntoon sekä mielenterveyteen erityisesti niillä, jotka ovat sisäistäneet yhteiskunnassa vallitsevat kauneusihanteet (Gilmeister, 2022). Meska- nen ja Strengell (2019, s. 82) mainitsevat, että kokemus oman kehon hyväksymättömyydestä syntyy varhain, sillä tutkimuksissa on huomattu, että jopa viisivuotiaat tytöt kokevat kehotyy- tymättömyyttä ja ihannoivat laihuutta.

Kielteinen kehonkuva on yleisempää naisilla kuin miehillä, sillä naisten kauneusihanteet suo- sivat äärimmäistä laihuutta (Mousa ja Mashal, 2011). Mousan ja Mashalin (2011) mukaan län- simaisissa kauneusihanteissa laihuus nähdään menestyksen merkkinä, jonka vuoksi kauneus- ihanteista syntyviä puutteita lähdetään korjaamaan esimerkiksi haitallisilla syömistavoilla. He toteavat, että kielteistä kehonkuvaa on juuri tämä kauneusihanteiden vääristämä ajatus siitä, että tulisi näyttää erilaiselta kuin on. Bulik (2012, s. 36) toteaa, että myös pojat kamppailevat kiel- teiseksi muodostuneen kehonkuvan kanssa. Hänen mukaansa laihuusihanteen sijaan poikien ihanteena on kookas ja lihaksikas keho. Tätä ihannetta ylläpitää yhteiskunta, jossa erilaiset vies- tintävälineet puhuvat tällaisten kehojen puolesta (Bulik, 2012, s. 37). Meskanen ja Strengell (2019, s. 82) toteavat, että ihminen altistuu jatkuvasti kehoihanteille, eikä vertailulta voi vältyä. Myös heidän mukaansa miesten vartalossa ihannoidaan lihaksia, vahvuutta ja raameja, kun taas naisvartalossa ihanteena on hento, laiha ja siro keho. Fischetin, Latinon, Cataldin ja Grecon

(2019) tutkimuksessa todetaan, että tytöillä on selvästi kielteisempi kehonkuva verrattuna poikiin. He mainitsevat, että säännöllisesti liikuntaa harrastavilla tytöillä ja pojilla oli myönteisempi kehonkuva kuin liikunnallisesti passiivisilla.

Meskanen ja Strengell (2019, s. 29) tuovat esiin, että tutkimukset kehonkuvasta ovat keskittyneet pitkälti pelkästään siihen, että ymmärrettäisiin ja osattaisiin ennaltaehkäistä sekä hoitaa jo kielteiseksi muodostunutta kehonkuvaa. He toteavat, että tämä ei kuitenkaan riitä, sillä tarvitaan myös ymmärrystä siitä, miten kehonkuvasta saadaan positiivinen ja kuinka kehonkuvaa voidaan vahvistaa ennaltaehkäisevästi siten, että kehosta tulee arvostamisen kohde (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 29).

3.3.1 Kielteisen kehonkuvan ongelmat

Tässä osiossa nostan esille ongelmia, joita voi syntyä, jos myönteisen kehonkuvan muodostumiseen ei kiinnitetä huomiota. Opettajan on omalta osaltaan tärkeää tukea myönteisen kehonkuvan muodostumista, jotta näitä kielteisen kehonkuvan aiheuttamia ongelmia pystyttäisiin ennaltaehkäisemään. Kielteiseksi muodostunut kehonkuva voi olla uhka hyvinvoinnille niin henkisesti, sosiaalisella kuin fyysiselläkin osa-alueella (Kerner, 2019; Swinson, 2012). Meskanen ja Strengell (2019, s. 103) mainitsevat, että vaikeat kielteiset tunteet omaa kehoa kohtaan kuten häpeä, syyllisyys ja itseinho voivat yleistyä kehon lisäksi koskemaan koko ihmisen minuutta. Kerner (2019) toteaa, että kielteisen kehonkuvan omaavat nuoret luultavammin kärsivät huonosta itsetunnosta, syömishäiriöistä, ahdistuksesta ja masennuksesta. Myös Meskanen ja Strengell (2019, s. 111) mainitsevat, että ongelmat kehonkuvassa voivat aiheuttaa lisää ongelmia kuten huonoa itsetuntoa, tyytymättömyyttä elämään ja syömisen ongelmia. Kielteinen kehonkuva ei itsessään ole mielenterveysongelma, mutta se voi toimia riskitekijänä mielen ongelmille (Mental Health Foundation, 2019; Mair, 2019) kuten syömishäiriöille ja psyykkiselle ahdistukselle (Mair, 2019). Kehonkuvahäiriöstä puhutaan silloin, kun suhde omaan kehoon vaikeuttaa arkielämää ja heikentää mielenterveyttä (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 112). Kehonkuvahäiriöiselle ihmiselle sosiaaliset tilanteet voivat olla haasteellisia, sillä itseään verrataan alituisesti muihin, mikä lisää ahdistusta omasta kehosta (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 113).

Mental Health Foundationissa (2019) todetaan, että länsimaiset filosofit ovat luoneet ajatuksen, jossa keho ja mieli ovat toisistaan erillisiä asioita. Hänen mukaansa tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että keho ja mieli ovat yhteyksissä toisiinsa ja ne pitäisi mieltää kokonaisuutena.

Ajatus mielen ja kehon kokonaisuudesta on merkityksellistä yksilön terveyden kannalta, sillä kielteisestä kehonkuvasta johtuvat mielenterveysongelmat ovat tällöin ennaltaehkäistävässä (Mental Health Foundation, 2019).

Swinson (2012) toteaa, että ihmiset, joilla on kielteinen kehonkuva eivät arvosta kehoaan tai koe terveyttään tärkeäksi, mikä johtaa epäterveelliseen käyttäytymiseen. Kielteinen kehonkuva estää lapsia osallistumasta terveyttä ylläpitäviin käyttäytymismalleihin, jonka vuoksi kielteinen kehonkuva on yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen (Mental Health Foundation, 2019; Swinson 2012; Meskanen ja Strengell, 2019, s. 111). Fyysisen aktiivisuuden väheneminen puolestaan voi lisätä kansansairauksia kuten toisen tyyppin diabetesta, rintasyöpää ja sepelvaltimotautia (World Health Organization, 2020). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on myös yhteydessä masennukseen (WHO, 2020). Kuten Mental Health Foundationin tutkijat (2019) mainitsevat, pitkittynyt kielteinen kehonkuva on yhteydessä psyykkisiin ja fyysisiin terveysongelmiin. Edellä mainituista seikoista pystyy ymmärtämään, että sillä millaiseksi kehonkuva muodostuu, on merkitystä.

3.3.2 Kielteisen kehonkuvan muuttaminen myönteiseksi

Meskanen ja Strengell (2019, s. 28) toteavat, että kielteinen kehonkuva ei yleensä muutu myönteiseksi, jos sitä ei työstä aktiivisesti. He lisäävät, että nuorena kielteiseksi muodostunut kehonkuva ei muutu myönteiseksi ihmisen kasvaessa, vaan muutoksen eteen on tehtävä töitä. Juuri siksi ongelmiin on puututtava ajoissa (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 28). Meskanen ja Strengell (2019, s. 9) mainitsevat, että kehonkuvan muuttaminen kielteisestä myönteiseksi ei ole helppoa ja ensiksi kannattaa pyrkiä neutraaliin kehosuhteeseen.

Meskanen ja Strengellin (2019, s. 205) mukaan kehotietoisuudella voidaan edistää kielteiseksi muodostunutta kehonkuvaa myönteiseksi. He mainitsevat, että kehotietoisuudella tarkoitetaan ihmisen tietoisuutta omasta kehosta ja sen muutoksista. Kehotietoisuuteen kuuluu muun muassa kyky tunnistaa oman kehon toiminta, liikkeet ja mittasuhteet (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 202). Tylka ja Homan (2015) toteavat, että kehon toiminnallisuuteen keskittyminen lisää ihmisen tyytyväisyyttä omaan kehoon. Meskanen ja Strengell (2019, s. 205) mainitsevat, että kehoa kuuntelemalla ja keskittymällä kehon tuntemuksiin ja tarpeisiin, ihminen kykenee näkemään kehon toiminnallisuuden ulkoisten ominaisuuksien sijaan. Heidän mukaansa tämä voi puolestaan auttaa oman kehon kunnioittamisessa. Meskanen ja Strengellin (2019, s. 133) mu-

kaan ihminen voi oppia tuntemaan syvää, sisältäpäin tulevaa arvostusta kehoonsa sen toiminnallisuuden kautta. Tällöin itsensä arvostaminen ei ole ulkoisten tekijöiden varassa (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 133).

Liikunta on yksi tekijä, jonka avulla kielteisestä kehonkuvasta voi saada myönteisen (Campbell ja Hausenblas, 2009; Tylka ja Homan, 2015). Campbell ja Hausenblas (2009) kuitenkin kyseenalaistavat liikunnan roolia myönteisen kehonkuvan edistämässä. Heidän mukaansa ihmisen harrastaessa liikuntaa, hänelle voi syntyä harhaluulo ja näkemys siitä, että kehon muuttamisen myötä myös kehonkuva paranee. Esimerkiksi painonnostoa harrastaessa ihminen voi tuntea olonsa vahvemmaksi ja sen myötä myös nähdä kehonsa myönteisemmässä valossa (Campbell ja Hausenblas, 2009), vaikka todellisuudessa ilman painonnostoa, hän ei välttämättä näkisi kehoaan hyvänä. Kuten Meskanen ja Strengell (2019, s. 29) sanovat, myönteinen kehonkuva on oman kehon arvostamista virheistä huolimatta. Myös Cashin mukaan liikunnan aiheuttamat muutokset yksilön painossa, lihaksikkuudessa ja fyysisissä kyvyissä voivat edistää myönteistä kehonkuvaa (viitattu lähteessä Campbell ja Hausenblas, 2009).

Tylka ja Homan (2015) nostavat kuitenkin esille, että liikunnan tarkoituksena ulkonäön muokkaamisen sijaan tulisi olla terveys ja kehon toiminnallisuus, mitkä vievät ajatuksia pois ulkonäkökeskeisyydestä ja samalla edistävät myönteistä kehonkuvaa. Tylkan ja Homanin (2015) tutkimuksen mukaan kehon toiminnallisuuteen keskittyminen liikuntaa harrastettaessa auttoi saamaan ihmisille myönteisemmän kehonkuvan, kuin niille, jotka keskittyivät ulkonäköönsä. Heidän mukaansa kuntosalilla liikuntaympäristönä ei välttämättä ole otollisin myönteisen kehonkuvan muodostumisen kannalta ulkonäkökeskeisyyden vuoksi. Kuntosalilla on esimerkiksi paljon peilejä, jolloin yksilön keskittyminen toiminnallisuudesta siirtyy hänen ulkonäköönsä (Tylka ja Homan, 2015). Tylkan ja Homanin (2015) mukaan liikunnan harrastamisen tarkoituksena tulee olla terveys ja kehon toiminnallisuus ulkonäön sijaan, jotta liikunta voi edistää oikealla tavalla myönteistä kehonkuvaa. He lisäävät, että silloin, kun liikuntaa harrastetaan terveydellisistä syistä, ihminen keskittyy enemmän kehon toiminnallisuuteen kuin ulkonäköön.

Meskanen ja Strengell (2019, s. 134–135) mainitsevat, että itsetunnon vahvistaminen on yksi oiva keino parantaa omaa kehonkuvaa, sillä vahva itsetunto suojaa muun muassa epäonnistumisen kokemuksilta ja torjutuksi tulemiselta. Parempi itsetunto toimii luultavasti myös suoja-muurina kauneusihanteille, sillä vahva itsetunto edistää ihmisen myönteistä ajattelua omasta kehostaan. Kehonkuvasta saadaan eheämpi myös minäkäsitystä vahvistamalla (Meskanen ja

Strengell, 2019, s. 135). Meskasen ja Strengellin (2019, s. 144) mukaan matkalla myönteisempää kehonkuvaa kohti tavoitteena on opetella hyväksymään ja kunnioittamaan oman kehon virheitä sen sijaan, että virheitä etsitään ja korjataan. He lisäävät, että ihmisen on myös opeteltava puhumaan itselleen aivan uudella tavalla. Jotta tähän päästäisiin, on tunnistettava se tapa, jolla omasta kehosta puhutaan sekä huomata vakiintuneet uskomukset, joiden mukaan oma arvo perustuu ulkoiseen olemukseen (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 169).

4 Minäkäsitys ja kehonkuva

Ahon (1996, s. 9) mukaan minäkäsityksellä eli minäkuvalla tarkoitetaan kokonaisnäkemystä itsestä eli millaisena yksilö pitää itseään. Terveeseen minäkäsitykseen kuuluu positiivinen suhtautuminen omaan kehoon (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti, 2017). Kehonkuva ja minäkäsitys kulkevat näin ollen käsi kädessä. Aho (1996, s. 10–11) nostaa esille sen, että minäkäsitys on persoonallisuuden keskiössä, sillä muun muassa ihmisen käyttäytyminen riippuu siitä, millainen hänen käsityksensä on omasta itsestään. Voisi ajatella, että jos oppilaalla on vahva käsitys siitä, ettei hänen kehonsa kykene tiettyyn liikuntasuoritukseen, hän ei luultavasti lähde yrittämäänkaan helposti.

Ahon (1996, s. 39) mukaan minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavat kokemukset omasta kehosta. Hän toteaa, että liikuntatilanteissa lapsi joutuu näyttämään muiden edessä fyysiset ominaisuutensa ja sen, mihin hänen kehonsa pystyy. Turvattomuuden tunteet tällaisen tilanteen aikana voivat olla negatiivisesti yhteydessä minäkäsitykseen (Aho, 1996, s. 39). Yksilön minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavat myös hänelle tärkeät ihmiset kuten vanhemmat, kaverit ja opettajat (Aho, 1996, s. 28). Fenomenologisen minäteorian mukaan minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttavat kokemukset ja havainnot, joita ihminen saa vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Aho, 1996, s. 27). Aho (1996, s. 26) mainitsee, että minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttaa toisilta ihmisiltä saatu palaute.

Mann, Hosman, Schaalama ja Vries (2004) toteavat, että minäkäsityksellä on yhteys ihmisen terveyteen. Heidän mukaansa positiivinen minäkäsitys voi toimia arjen voimavarana, mutta kielteinen minäkäsitys voi johtaa jopa masennukseen, itsetuhoisiin ajatuksiin, ahdistukseen tai syömishäiriöihin. Javaid ja Ajmal (2019) nostavat esille, että kehonkuva on osa minäkäsitystä, joten kehonkuvan ja minäkäsityksen välillä vallitsee vahva yhteys. He mainitsevat, että erityisesti nuorten keskuudessa kehonkuvalle on suuri vaikutus siihen, millaiseksi minäkäsitys muodostuu. Myönteinen kehonkuva vaikuttaa positiivisesti minäkäsitykseen (Javaid ja Ajmal, 2019), joka on yhteydessä terveelliseen elämäntapaan (Mann ym., 2004). Voidaan ajatella, että myönteisen kehonkuvan tukeminen on tärkeää yksilön kokonaisvaltaisen terveyden kannalta.

5 Koululiikunta

Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta ja lihastoimintaa (WHO, 2020). Jaakkola ym., (2017) nostavat esille, että ihminen voi liikkua eri ympäristöissä ja yhteisöissä, jonka vuoksi liikuntaa voidaan kutsua muun muassa koululiikunnaksi. Jaakkolan ym., (2017) mukaan koululiikunta on oppiaine, jota opetetaan kaikenikäisille oppilaille jokaisessa oppilaitoksessa, mutta koululiikunnan tuntimäärät kuitenkin vaihtelevat. He myös toteavat koululiikunnan olevan tavoitteellinen oppiaine, joka on opetussuunnitelmien normittama. Koululiikunta on oppiaineena kokonaisvaltainen, toiminnallinen ja virikkeellinen (Jaakkola ym., 2017).

Liikunnanopetus, jota voimisteluksi kutsuttiin, tuli suomalaisten koulujen opetussuunnitelmiin vuonna 1843 (Lahti, 2017). Liikunnanopetus oli voimisteluvoittoista, suorituskeskeistä, kuriin ja järjestykseen pohjautuvaa, mutta peruskoulun uudistuksen myötä opetuksesta tuli kasvatuksellisempaa ja tavoitteellisempaa (Lahti, 2017). Nykypäivänä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 mukaan liikunnan oppiaineen tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Opetushallitus [OPH], 2016). Opetushallituksen (2016) Liikunnan tehtävä- sivulla mainitaan, että koululiikunnassa tutustutaan omaan kehoon ja opetellaan ajattelemaan siitä myönteisesti. “Oman kehon tuntemus ja arvostaminen sekä monipuoliset kehollisen ilmaisun kokemukset turvallisessa oppimisilmapiirissä antavat välineitä eheäksi ihmiseksi kasvamiseen” (OPH, 2016). Jokaisella oppilaalla on oikeus kokea myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa riippumatta henkilökohtaisista ominaisuuksista tai kehotyypistä (OPH, 2016).

Jaakkola ym., (2017) nostavat esille, että yksi liikuntapedagogiikan tavoitteista on tukea oppilaiden myönteisen minäkäsityksen muodostumista siten, että heille annetaan mahdollisuus kokea pätevyyden tunteita. Myös oppilaan myönteisen käsityksen muodostuminen omasta kehosta on heidän mukaansa yksi liikuntapedagogiikan tärkeimmistä tavoitteista, sillä sen myötä keuhkiaan paremmin kehonkuvaan kohdistuvia paineita. Oppilaan kehosuhdetta voi hankaloittaa esimerkiksi ulkonäköpaineet (OPH, 2016).

5.1 Kehonkuva koululiikunnassa

Koululiikunta nähdään ideaalina paikkana, jossa voidaan kehittää oppilaan kehonkuvaa (Barker, Varea, Bergentoft ja Schubring, 2022), sillä Öhmanin, Almqvistin, Meckbachin ja Quennerstedtin (2014) mukaan koululiikunnalla on opetussuunnitelmassa painopiste terveydessä ja

kehossa. Carmona, Tornero-Quinones ja Sierra-Robles (2015) toteavat, että vaikka koululiikunta on teoriassa hyvä paikka kehonkuvan kehittämiseksi, koululiikunnalla on kuitenkin usein negatiivinen vaikutus oppilaiden kehonkuvaan. Vääristynyt kehonkuva on riski hyvinvoinnille, mutta myönteinen kehonkuva on arjen voimavara (Lyyra, 2018). Tämän vuoksi kehonkuvan huomioon ottaminen on tärkeää koululiikunnassa.

Koululiikunta on ainoa oppiaine koulussa, jossa oppilaan arviointi perustuu kehon toimintaan ja liikkeisiin (Lyyra, 2018; Kerner, Haerens ja Kirk, 2018a). Lyyran (2018) mukaan liikuntatilanteissa oppilaan keho on myös katseiden alla ja osaaminen näkyy ulospäin. Hän mainitsee, että koululiikunta voi huonossa tapauksessa lisätä oppilaan kielteistä suhtautumista omaan kehoon, mutta parhaillaan koululiikunta on oppiaine, joka voi tukea myönteisen kehonkuvan muodostumista. Kerner (2019) toteaa, että koululiikunta on oppiaine, joka voi auttaa lapsia keskittymään ulkonäön sijaan heidän kehonsa liikkeisiin ja siihen, mitä heidän kehonsa voi tehdä. Hän myös nostaa esille, että koululiikunta on sopiva tapa kehittää oppilaiden myönteistä kehonkuvaa. Tämä on kuitenkin ristiriitaista, sillä negatiivisen kehonkuvan omaava nuori kokee liikunnan usein vaikeaksi (Kerner, 2019). Jaakkola ja Sääkslahti (2017) tuovat esiin, että liikunnan opetuksessa hyödynnetään oppilaan kehoa ja keho toimii oppimisen välineenä.

Oppilas voi omaksua koulussa terveellisiä tai epäterveellisiä käyttäytymismalleja, jonka vuoksi kouluilla on tärkeä rooli myönteisen kehonkuvan tukemisessa (Kerner, 2019). Kun liikunta on oikealla tavalla toteutettu, se voi edistää oppilaan myönteisiä näkemyksiä ja arvioita itsestä (Ojanen ja Liukkonen, 2017). Kantomaa, Tammelin, Ebeling ja Taanila (2010, s. 36) mainitsevat, että liikunta antaa muun muassa hyvät mahdollisuudet kehittää omaa kehonkuvaa ja keho-tietoisuutta sekä helpottaa jännitystiloja. Liikuntatilanteiden avulla rohkaistutaan ilmaisemaan itseään kehollisesti (Jaakkola ym., 2017).

Merkittävä osa nuorista kokee kehotyytymättömyyttä, millä on vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Kerner, Haerens ja Kirk, 2018b). Kerner ja kollegat (2018b) nostavat esille, että tuntien sisältö ja koettu osaaminen voivat olla tärkeitä tekijöitä, kun yksilö kokee tyytymättömyyttä kehostaan. He toteavat, että kyseisiä seikkoja ei ole kuitenkaan tutkittu tarpeeksi liikuntakasvatuksessa. Kerner (2019) mainitsee, että kehonsa häpeämisen vuoksi nuoret saattavat vältellä liikuntaa tai puolestaan urheilla paljon, jotta heidän kehonsa muuttuisi. Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan voi johtaa syömishäiriöihin, sillä liikunnan ja ruokavalion muuttaminen nähdään tienä oman kehon arvostamiseen (Kerner, 2019).

Suomalainen LIITU-tutkimus tuo esiin kehonkuvan ja liikunta-aktiivisuuden yhteyden (Lyyra, Ojala, Tynjälä ja Välimaa, 2018, s. 136). Tutkimuksesta tuli ilmi, että mitä useampana päivänä nuoret liikkuvat viikossa, sitä yleisemmin he pitivät itseään oikean kokoisena (Lyyra ym., 2018, s. 136). Biddlen ja Asaren (2011) mukaan liikunta parantaa nuoren itsetuntoa, joka puolestaan on yhteydessä kehonkuvaan. Liikunta voi siis helpottaa myönteisen kehonkuvan muodostumista. Lyyra ym., (2018) mainitsevat, että yksi nuoren kehitystehtävistä muuttuvan kehon myötä on myönteisen kehonkuvan vahvistaminen.

Sabiston, Pila, Vani ja Thogersen-Ntouman (2019) nostavat esille, että koululiikunnalla, kehonkuvalla ja fyysisellä aktiivisuudella on vuorovaikutuksellinen suhde. Koululiikunta voi vaikuttaa kehonkuvaan (Carmona ym., 2015) ja kehonkuva puolestaan fyysiseen aktiivisuuteen (Kerner, Kirk, Meester ja Haerens, 2018c). Myönteiseksi muodostunut kehonkuva edistää fyysistä aktiivisuutta, kun taas kielteiseksi muodostunut vähentää aktiivisuutta (Sabiston ym., 2019). Kernerin ja kollegoiden (2018c) mukaan koululiikunta sai oppilaat liikkumaan myös koulun ulkopuolella niillä oppilailla, joille oli muodostunut myönteinen kehonkuva. Tästä voitaisiin päätellä, että liikuntatunnilla tulisi edistää positiivista kehonkuvaa, sillä se vaikuttaa koulun ulkopuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Vuorovaikutus koululiikunnan, kehonkuvan ja fyysisen aktiivisuuden välillä toimii myös toisinpäin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 todetaan, että yhtenä koululiikunnan tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan edistäminen (OPH, 2016). Tarkoituksena on saada oppilaat liikkumaan myös koulun ulkopuolella. Kun opettaja saa oppilaat aidosti innostumaan liikunnasta, tämä voi vaikuttaa myönteisen kehonkuvan muodostumiseen, sillä Sabiston ym., (2019) toteavat, että liikunnalla voidaan edistää positiivista kehonkuvaa.

5.2 Koululiikunnassa ilmeneviä haasteellisia tilanteita kehonkuvan kannalta

Koululiikunnassa opettajalle voi tulla vastaan kehonkuvaan vaikuttavia hankalia tilanteita, jolloin hänen tulee huomioida erilaisia katsomuksia, kulttuureja ja sukupuoli-identiteettejä. Opettajan tulee myös ottaa huomioon oppilaille epämukavia suihku-, pukuhuone- ja uintitilanteita. Tiedostamalla nämä tilanteet ja reagoimalla niihin oikein, opettaja voi tukea oppilaan myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa.

Koululiikunnassa negatiivinen kehonkuva muodostuu usein sen vuoksi, että keho on avoimesti esillä (Balli, Erturan-Ilker ja Arslan, 2014). Erityisesti pukukoppi- ja suihkutiloissa keho on

vahvasti esillä, mikä voi johtaa keholliseen kiusaamiseen (Lodewyk ja Sullivan, 2016). Myös Carmona ym., (2015) mainitsevat, että koululiikuntatunneilla on suurempi mahdollisuus kiusaamistilanteisiin verrattuna muuhun kouluympäristöön. Liikunnassa pidettävät vaatteet ovat usein paljastavia ja oppilaat ovat herkästi alttiita kehojen vertailulle (Lyyra, 2018). Muun muassa uintikerroilla oppilas joutuu olemaan vähissä vaatteissa muiden edessä, jolloin epävarmuus omasta kehosta voi nousta herkästi esiin (Virta ja Lounassalo, 2017). Myös pukuhuoneissa vaatteiden vaihtaminen toisten oppilaiden nähden voi olla epämukavaa (Lyyra, 2018). Kerner (2019) mainitsee, että koulun tulisikin miettiä tilojen muuttamista siten, että oppilaat voisivat vaihtaa vaatteitaan yksityisemmin. Myös Allenderin, Cowburnin ja Fosterin (2006) mukaan koululiikuntaan osallistuminen vaatii tietynlaista vaatetusta. Oppilaiden haastattelujen mukaan paljastava vaatetus aiheuttaa epämukavuutta liikuntatunneilla, mikä vaikuttaa motivaatioon koululiikuntaa kohtaan (Kerner ym., 2018a). Velija ja Kumar (2009) toteavat, että jos oppilaat saisivat päättää vapaammin heidän liikuntavaatteistaan, oppilailla voisi olla mukavampi olo tuntien aikana.

Kerner ym., (2018a) mainitsevat, että oppitunnin sisältö voi toimia tapahtumana, joka aktivoi kehonkuvaa. Heidän mukaansa liikuntatunneilla, joissa keho on avoimesti esillä, on kohonnut riski kehonkuvahäiriölle. Burgess, Grogan ja Burwitz (2006) toteavat, että tämä ilmenee esimerkiksi uintitunneilla, joissa oppilaita edellytetään käyttämään uima-asuja. Uimahalli ympäristönä koetaan usein uhkaavaksi ja tästä syystä useat tytöt välttelevät sitä, joten selviytyäkseen ahdistavasta tilanteesta, tytöt yrittävät peitellä vartaloon pyyhkeillä ja t-paidoilla (Kerner ym., 2018a). Cash mainitsee, että sopeuttavat reaktiot kuten kehon piilottelu tai osallistumisen välttely ovat strategioita, joilla pyritään säätelemään kekokokemuksia eri tilanteissa (viitattu lähteessä Kerner ym., 2018a).

Tutkijat ovat esittäneet, että sekaryhmät liikunnanopetuksessa ovat haasteellisia kehonkuvan kannalta, sillä vastakkaisen sukupuolen kommentit tai katseet voivat vaikeuttaa oman kehon hyväksymistä (Lyyra, 2018). Carmona ym., (2015) kuitenkin mainitsevat, että huonon tai hyvän kehonkuvan muodostuminen ei katso sitä, ovatko liikuntatunnit sekaryhmissä vai sukupuolen mukaan jakautuneissa ryhmissä.

Kokkosen (2017) mukaan liikunnassa lapset luokitellaan sukupuoleltaan joko pojiksi tai tytöiksi. Meskanen ja Strengell (2019, s. 56) toteavat, että sukupuoli ei ole kuitenkaan jaettavissa kahteen vastakkaiseen sukupuoleen, vaan se on ilmiönä moninainen. Heidän mukaansa suku-

puoli on jatkumo, johon liittyvät muun muassa biologiset, psykologiset, fysiologiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä kaiken sen, miten yksilö tuo esille omaa sukupuoltaan. Sukupuoleen liittyy myös sukupuoli-identiteetti, joka tarkoittaa yksilön sisäistä tunnetta omasta sukupuolesta (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 56). Transsukupuolinen ihminen kokee kuitenkin sukupuoli-ristiriitaa, mikä tarkoittaa sitä, että hänen sukupuoli-identiteettinsä ei vastaa hänen biologista sukupuoltaan (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 57). Koululiikunnassa pukuhuone- ja suihkutilat voivat olla ongelmana sellaisille oppilaille, jotka kokevat sukupuoli-ristiriitaa eli he kokevat olevansa väärässä kehossa tai oppilaille, jotka eivät koe kuuluvansa kumpaankaan sukupuoleen (Taavetti, 2015, s. 82). Ihmistä, joka ei koe olevansa kumpaakaan sukupuolta kutsutaan muunsukupuoliseksi (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 56). Taavetin (2015, s. 82) mukaan tällöin on hankalaa se, että mikään tila ei tunnu sopivalta oppilaille. Myös (Karvinen, 2016, s. 32) mainitsee, että koululiikunnan sukupuolittavat tilat ja käytänteet voivat olla ahdistavia sukupuoli-vähemmistöön kuuluville nuorille. Hänen mukaansa tällaisissa ahdistavissa tilanteissa opettajan ja oppilaan tulisi yhdessä keskustella tilanteesta ja keksiä vaihtoehtoinen ratkaisu, sillä oppilas ei myöskään voi olla osallistumatta liikuntatunneille. Oppilaiden kanssa on hyvä keskustella sukupuolen moninaisuudesta silloin, kun sukupuoli tulee jollain tavalla esille (Karvinen, 2016, s. 8–9).

Taavetti (2015, s. 82) tuo esille, että koulun tiloissa saattaa olla sukupuolitusta, joka voi aiheuttaa epä mukavaa oloa sateenkaarinuorille. Hänen mukaansa etenkin pukuhuone-, suihku- ja vessatilat ovat sukupuolisesti jaettu tyttöjen ja poikien tiloihin. Kokkosen (2012) tutkimuksessa on tullut ilmi, että pukuhuoneet koetaan haasteelliseksi niiden sukupuolittumisen vuoksi. Hänen mukaansa tutkimukseen osallistuneilla oli haasteita päästä vaihtamaan vaatteita tiloihin, jotka koettiin omalle sukupuolelle sopiviksi. Tällaisissa tilanteissa osallistujat olivat joko joutuneet käyttämään väärän sukupuolen pukuhuoneita, vaihtamaan vaatteet vessassa tai jo etukäteen ennen kouluun saapumista (Kokkonen, 2012). Meskanen ja Strengell (2019, s. 57) mainitsevat, että ristiriita ulkoisen kehon ja oman tunteenvälillä saattaa olla hyvinkin haavoittavaa. Tällaisessa tilanteessa myönteisen kehonkuvan muodostaminen voi aiheuttaa ongelmia.

Siljamäki (2017) mainitsee, että esimerkiksi islaminuskossa vallitsevien periaatteiden mukaan muslimi ei paljasta kehoaan edes samaa sukupuolta edustavan henkilön nähden tai näyttäyty yleensä alastomana muiden edessä. Hän lisää, että tämän vuoksi uintitunnit voivat tuoda huolta itse oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Siljamäki (2017) nostaa esille Medjadjinin opinnäytetyön, josta käy ilmi, miten tällaiset tilanteet kuten vaatteiden vaihtaminen ja suihkussa käymi-

nen on huomioitu muslimioppilaan kohdalla. Opinnäytetyössä mainitaan, että tilanteet on järjestetty muun muassa siten, että oppilas saa käyttää opettajan suihkutilaa tai tunnilta on lähdetty hieman ennen muita, jotta huoneessa ei ole muita. Medjadjin mukaan vaatteiden vaihto koulun tiloissa on järjestetty esimerkiksi siten, että oppilas vaihtaa liikuntavaatteet vessassa (viitattu lähteessä Siljamäki, 2017). Paavolan ja Talibin (2010, s. 130–140) mukaan tällaiset pukuhuone- ja suihkutilanteet koskevat myös romanikulttuuria, jossa alastomuutta ei nähdä sopivana. Eri katsomuksien ja kulttuurien kehonkuvaa opettaja voi tukea tällaisilla erityisjärjestelyillä, jotka kunnioittavat kehoa.

6 Opettaja myönteisen kehonkuvan tukijana

Opettajalla on suuri merkitys oppilaan kehonkuvan muodostumiseen, sillä kehonkuva kehittyy jo lapsuudessa, jolloin lapset viettävät suurimman osan ajastaan koulumaailmassa (Carmona ym., 2015). Virta ja Lounassalo (2017) mainitsevat, että epävarmuus omasta kehosta saattaa tulla esille helpommin liikuntatunneilla, jolloin kehollisuus on vahvasti läsnä. Heidän mukaansa opettajan on tärkeää olla tietoinen liikunnanopetuksen kehollisesta luonteesta.

Lapsen itsetuntoa ja minäkäsitystä voi olla vaikea arvioida luotettavasti (Aho ja Laine, 2002, s. 43). Tästä päätellen opettajan voi olla vaikeaa tunnistaa, kenellä oppilaista on hyvä tai huono kehonkuva, koska kehonkuva, minäkäsitys ja itsetunto ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa. Aho ja Laine (2002, s. 43) lisäävät, että kaikki ihmiset, joilla on heikko itsetunto, eivät välttämättä käyttäydy samalla tavalla, koska ihmisen käyttäytyminen on monimutkainen kokonaisuus. He nostavat esille, että opettajan on kasvattajana tärkeää tietää, että heikko itsetunto näyttäytyy jokaisella yksilöllä eri tavalla. Voisi ajatella, että oppilaantuntemus on tärkeää, jotta opettaja tunnistaa oppilaat, jotka kaipaavat kaikista eniten tukea kehonkuvassaan.

Ennen oppitunnin pitämistä opettajan tulee pohtia omaa toimintaansa, sillä oppilaat keskittyvät enemmän tekoihin sanojen sijaan (Knightsmith, 2012). Jos opettaja opettaa kehopositiivisuutta, mutta ei itse omaksu siihen liittyviä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistapoja, hän lähettää väistämättä oppilaille ristiriitaisia viestejä (Knightsmith, 2012). Robertson ja Thomson (2014) toteavat, että opettajat eivät ole itsekkään turvassa ulkonäköpaineilta, joita yhteiskunta asettaa. O'Dean ja Abrahamin (2001) mukaan liikunnanopettajilla itsellään on havaittavissa laihduttamiseen liittyvää käyttäytymistä ja paineita olla fyysisesti hyvässä kunnossa, mikä voi heijastua oppilaisiin. He lisäävät, että tämän vuoksi ei ole ihme, että liikunnanopettajillekin kehittyy ongelmia omassa kehonkuvassaan. Carmonan ym., (2015) mukaan näyttää siltä, että johtuen omista negatiivisista ajatuksista ylipainoisuutta kohtaan, opettaja kohtelee oppilaitaan heidän ulkonäkönsä mukaan. Tällöin opettaja ei tue oppilaiden myönteistä kehonkuvaa.

Robertson ja Thomson (2014) toteavat, että opettajat tarvitsisivat enemmän koulutusta kehonkuvasta. Heidän tutkimuksensa mukaan joidenkin opettajien oli vaikea puhua ylipainoisille oppilaille, mikä osoittaa opettajien tietämättömyyttä kehonkuvasta. Jos opettajat saisivat enemmän koulutusta kehonkuvaan liittyvistä asioista, heillä olisi vähemmän ongelmia henkilökohtaisissa uskomuksissa (Robertson ja Thomson, 2014). O'Dean ja Abrahamin (2001) mukaan opettajia tulisi kouluttaa enemmän myös siksi, että he ymmärtäisivät paremmin yhteiskunnan

vaikutuksia oppilaan kehonkuvaan. Robertson ja Thomson (2014) mainitsevat, että opettajan tulisi kasvattaa oppilaiden suojamuuria yhteiskunnan asettamia paineita vastaan. Opettajien tietoisuus kehonkuvasta vaikuttaa positiivisesti opetukseen ja oppilaisiin (Robertson ja Thomson, 2014). Carmona ym., (2015) mainitsevat, että pätevä ja asiantunteva opettaja vaikuttaa oppilaan kehonkuvaan myönteisesti.

Meskanen ja Strengell (2019, s. 43) toteavat, että lapsen kehonkuva muodostuu onnistumisen kokemusten, hyväksytyksi tulemisen ja ympäristöstä saadun palautteen kautta. Heidän mukaansa lapsen varttuessa hänen kehonsa kasvaa ja motoriset taidot kehittyvät, jolloin lapsi voi tuntea itsensä epävarmaksi ja kömpelöksi. Tällöin on erityisen tärkeää, että lapsi kuulee hänelle tärkeiltä ihmisiltä myönteistä palautetta siitä, että hänen kehonsa on hyvä juuri sellaisena kuin on (Meskanen ja Strengell, 2019, s. 43). Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) mainitsevat, että murrosiän lähestyessä on hyvä, että opettaja suosii opetustyyliä, jotka rohkaisevat itsensä ilmaisuun. Heidän mukaansa nämä opetustyyliä voivat olla esimerkiksi ongelmanratkaisua ja ohjattua oivaltamista. Kun opettaja suosii tällaista pedagogiikkaa, oppilaan myönteistä suhtautumista itseensä pystytään ylläpitämään (Sääkslahti ja Lauritsalo, 2017). Kerner ym., (2018a) toteavat, että tutkimuksen perusteella tanssitunnilla, jolloin kehoa käytettiin ja kehosta puhuttiin, oli vaikutusta sosiaalisen vertailun vähenemiseen ja kehonkuvan myönteiseen muodostumiseen.

6.1 Opettajan kehopuhe

Rudiger ja Winstead (2013) mainitsevat, että kehopuhe (body talk) tarkoittaa puhetta, joka liittyy ihmisen kehonkuvaan tai ulkonäköön. Heidän mukaansa kehopuhe voi olla positiivista tai negatiivista. Tutkimuksissa on osoitettu, että kehotytyttömyydellä ja negatiivisella kehopuheella on yhteys (Arroya ja Harwood, 2012). On siis merkityksellistä, miten kehoista puhutaan.

Virta ja Lounassalo (2017) toteavat, että opettajan tulee puhua neutraalisti kehoon liittyvistä seikoista, ettei hän tahtomattaan luo normeja kehojen hyväksyttävyydestä. Heidän mukaansa oppilaan hyväksyvää ajatusta omasta kehosta vahvistaa opettajan myönteinen suhtautuminen. Aikuisena on tärkeää miten omasta ja toisten kehoista puhutaan, sillä kritisoidessa omaa tai muiden ulkonäköä lapsi oppii, että keho on arvostamisen sijaan arvostelun kohde (Riihonen, 19.02.2016). Huolimattomatkin kommentit kuten "Olipa hän hoikistunut paljon" lähettävät tietynlaisen viestin (Bulik, 2012, s. 31). Bulik (2012, s. 33) huomauttaa, että nuorena rakennamme

identiteettiämme toisten ihmisten käsityksien ja sanomisten kautta, jolloin tämän kaltaiset kommentit jäävät helposti mieleen. Lapsi ottaa kommentit vastaan hänen epäkriittisellä käsityskyvylään ja omaksuu ne osaksi itseään, jolloin hän todennäköisesti ei myöhemminkään kyseenlaista itseään koskevia havaintoja (Bulik, 2012, s. 32–33).

Neumark-Sztainerin, Goedenin, Storyn ja Wallin (2004) mukaan opettajan tulisi välttää painoon liittyviä kommentteja sekä puhetta liittyen painoihanteisiin ja painon punnitsemiseen, kun hän puhuu liikunnan tarkoituksesta. Heidän mukaansa näillä puheilla voi olla negatiivinen vaikutus oppilaan kehonkuvaan.

6.2 Liikuntatunnin ilmapiiri

Opettajalla on tärkeä rooli siinä, millainen ilmapiiri liikuntatunneilla on (Liukkonen ja Jaakkola, 2017b; Aho ja Laine, 2002, s. 41). Ilmapiirillä tarkoitetaan havaittavissa olevaa tunnelimastoa, johon vaikuttavat sekä oppilaiden väliset että opettajan ja oppilaiden väliset suhteet (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti, 2013, s. 657).

Liikuntaa opettavalta opettajalta vaaditaan kykyä tunnistaa oppilaissa heräviä tunteita ja huomioida ne toiminnassaan (Kokkonen ja Klemola, 2013). Opettaja voi omalla toiminnallaan edistää hyvää ilmapiiriä ja vuorovaikutussuhteita, sillä opettaja on oppilailleen tunne- ja ihmisuuhdetaitojen malli (Kokkonen ja Klemola, 2013). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 mainitaan, että hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri on edellytys sille, että liikunnanopetukseen asetettuja tavoitteita saavutetaan. Yksi näistä tavoitteista on muun muassa myönteisten kokemusten saaminen omasta kehosta (OPH, 2016 s. 274–275).

Liikuntakasvatuksessa ilmapiiristä puhuttaessa käytetään tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston käsitteitä (Liukkonen ja Jaakkola, 2017b). Liukkonen ja Jaakkola (2017b) mainitsevat, että motivaatioilmastolla liikuntapedagogiikassa tarkoitetaan yksilön subjektiivista kokemusta ilmapiiristä. Heidän mukaansa minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaat kilpailevat keskenään, mikä aiheuttaa vertailua oppilaiden välillä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja puolestaan kannustaa ja kehuu oppilaita virheistä huolimatta (Liukkonen ja Jaakkola, 2017b). Jaakkola ja Mononen (2017) nostavat esiin, että kannustamalla oppilaita yleisesti, opettaja luo tunneille positiivista ilmapiiriä. Liikuntatunneilla viihtymisellä, koetulla pätevyydellä ja suorituspainoiden vähäisyydellä on koettu olevan yhteys tehtäväsuun-

tautuneeseen motivaatioilmastoon (Liukkonen ja Jaakkola, 2017b). Kernerin ym., (2018b) mukaan koettu pätevyys vahvistaa nuorten myönteistä kehonkuvaa. He lisäävät, että oppilaiden saadessa onnistumisen kokemuksia, he kokevat kehonkuvansa paremmaksi. Kun liikunta on mukavaa, rentoa ja suorituspainetonta, ajatus oman kehon arvokkuudesta voimistuu (Riihonen, 19.02.2016). Heinin, Kokan ja Haggerin (2015) mukaan motivaatioilmastolla on vaikutusta ahdistuksen kokemiseen, tunnilla viihtymiseen ja tunteisiin. Kerner (2019) nostaa esille, että yksilön kehotyytyväisyys todennäköisesti vaikuttaa hänen motivaatioonsa osallistua liikuntatunneille. Tiivistetysti sanottuna opettajan kannustus ja kehuminen luovat tunneille hyvää ilmapiiriä osaamisesta huolimatta, mikä lisää koettua pätevyyttä ja vähentää suorituspaineita. Koettu pätevyys ja suorituspaineen vähäisyys puolestaan tukevat myönteistä kehonkuvaa.

Aho ja Laine (2002, s. 41) mainitsevat, että oppilas tuntee olevansa hyväksytty luokassa, jossa toimii avoin ja salliva vuorovaikutus. He lisäävät, että opettaja, joka on avoin ja luottaa itseensä, osaa ohjata oppilaita kohtaamaan erilaisuutta ja hyväksymään toinen toisensa. Tällaiset opettajat saavat luotua luokkaansa lämminhenkisen ilmapiirin (Aho ja Laine, 2002, s. 41).

6.3 Koettu pätevyys, kannustus ja palaute

Koululiikunta voi toimia tukipilarina lapsen itsearvostuksen kehittymisessä, kun opettaja tarjoaa oppilaalle tunneilla pätevyyden kokemuksia hänen omasta kehonkuvastaan (Liukkonen ja Jaakkola, 2017a). Aho ja Laine (2002, s. 57) toteavat, että pätevyyden tunteet kumpuavat yksilön onnistumisen kokemuksista. He lisäävät, että edellytyksenä pätevyyden tunteiden kokemiselle on se, että yksilö tunnistaa vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Opettajan olisi hyvä pohtia oppilaiden heikkouksia ja vahvuuksia yhdessä heidän kanssaan, jotta oppilas ymmärtää mihin heikkouksiin hän voi itse vaikuttaa ja mitkä hänen tulee vain hyväksyä (Aho ja Laine, 2002, s. 57). Ryanin ja Mollerin (2017) mukaan koetulla pätevyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka yksilö kokee omat kykynsä, kun hän toimii erilaisten tehtävien parissa. Liukkonen ja Jaakkola (2017a) toteavat, että pätevyyden kokemukset voivat koostua eri pätevyysalueista, joista fyysisen pätevyyden alueeseen kuuluu muun muassa kokemukset omasta kehosta ja liikuntataidoista.

Opettaja voi palautteen avulla lisätä oppilaan pätevyyden kokemuksia (Mosston ja Ashworth, 2008). Liukkosen ja Jaakkolan (2017a) mukaan opettajan antama palaute voi vaikuttaa oppilaan pätevyyden kokemukseen, joko tukevalla tai heikentävällä tavalla. He lisäävät, että opettajan palaute saa oppilaalle tunteen, että hän on joko onnistunut tai epäonnistunut tehtävässään.

Mosstonin ja Ashworthin (2008) mukaan palaute yleisesti ottaen tarkoittaa sitä, että oppilaalle kerrotaan, kuinka hän suoriutui annetussa tehtävässä.

Lapsen kehonkuvan myönteistä kehittymistä voi esimerkiksi tukea kehumalla lasta hänen taidoistaan (Kujala, 3.6.2020). Kerner (2019) mainitsee, että liikunnanopettajilla on mahdollisuus saada lapset luottamaan paremmin heidän liikunnallisiin kykyihinsä tarjoamalla oppilaille autonomiaa liikuntatunneilla, jakamalla oppilaat ryhmiin heidän kykyjensä mukaan sekä antamalla positiivista palautetta. Lapset, jotka tuntevat olevansa hyviä liikkumaan saavat positiivisemmän kehonkuvan ja päinvastoin (Kerner, 2019). Myös perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 tavoitteissa mainitaan, että kannustavalla palautteella tuetaan oppilaiden kasvamista liikunnan avulla ja tällainen palaute tukee oppilaan myönteistä käsitystä itsestä (OPH, 2016, s. 275).

Aho ja Laine (2002, s. 41) mainitsevat, että lapset pelkäävät nolatuksi tulemista, jonka vuoksi on tärkeää, miten opettaja kohtaa oppilaiden epäonnistumisia. Heidän mukaansa opettaja voi omalla suhtautumisellaan epäonnistumisiin vaikuttaa oppilaan itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Opettajien tulisi keskittyä parantamaan oppilaiden käsityksiä omista liikunnallisista kyvyistään, mikä voi tukea kehotyytyväisyyden kehittymistä (Kerner ym., 2018b).

7 Pohdinta

Tutkielmassani käsitteelin oppilaan myönteisen kehonkuvan tukemista koululiikunnassa. Tavoitteenani oli selvittää, kuinka eri tavoin opettaja voi koululiikunnassa tukea oppilaan myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tutkielmaa tehdessä selvisi, että opettajan rooli myönteisen kehonkuvan tukemisessa on merkittävä, sillä opettajalla on tähän hyvät mahdollisuudet. Tämän vuoksi opettajan on hyvä tiedostaa ja pohtia, kuinka hän omalla toiminnallaan voi tukea oppilaan myönteisen kehonkuvan muodostumista. Tämä tutkielma antaa opettajille tietoa siitä, kuinka kehonkuvaa voisi tukea koululiikunnassa. Opettajan tulee olla tarkkana sellaisten koululiikuntatilanteiden kanssa, jolloin kehonkuvan muodostuminen on altis haavoittumiselle. Tällaisia tilanteita koululiikunnassa voivat olla muun muassa pukuhuone-, uimahalli- ja suihkutilanteet, joissa keho on Ballin ym., (2014) mukaan avoimesti esillä. Keho on tällöin myös alttiina vertailulle (Lyyra, 2018) sekä kiusaamiselle (Carmona ym., 2015). On tärkeää, että kielteisen kehonkuvan kehittymistä osataan ennaltaehkäistä. Haastetta opettajalle tuo se, että kielteinen kehonkuva ei välttämättä näy ulospäin. Tämän seurauksena opettajan voi olla vaikeaa tunnistaa ne oppilaat, jotka tarvitsevat eniten rohkaisua ja tukea.

Kandidaatin työ laittoi minut pohtimaan kehonkuvan haasteita koululiikunnassa myös katsojien ja sukupuolen moninaisuuden kautta. Nykyisin koulut ovat yhä enemmän kulttuurisesti monimuotoisia ja se väistämättä vaikuttaa opettajan työhön liikuntatunneilla (Siljamäki, 2017). Opettajalla tulee olla tietotaitoa kohdata erilaisista kulttuureista tulevat oppilaat, jotta hän osaa toimia koululiikunnassa jokaisen kehoa kunnioittavalla tavalla. Mielenkiintoisena asiana eräästä tutkimuksesta (Wilhelm ym., 2019) ilmeni, että musliminaisilla oli positiivisempi kehonkuva kuin kristityillä tai ateistisilla naisilla. Tästä herääkin kysymys, voiko ratkaisevana tekijänä olla itsensä verhoilu vai yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet. Muslimeilla ei luultavasti vallitse sellaiset kehonkuvanormit kuin kristityillä, jolloin vertailua ei tule. Todennäköisesti jokaisessa koulussa ja opettajan opetettavana on myös erilaisia sukupuolivähemmistöön kuuluvia ihmisiä (Kokkonen, 2017). Opettajalla tulee olla osaamista ja ymmärrystä kohdata myös heidät, jotta kehoon liittyvät tuntemukset eivät hankaloitu entisestään. Tilanteet, joissa tietyn oppilaan kohdalla toimitaan eri tavoin, voivat aiheuttaa muissa oppilaissa ihmettelyä. Tämän vuoksi asioista on hyvä keskustella oppilaiden kanssa.

Olisi tärkeää, että opettaja toimisi oppilaiden kannustajana ja rohkaisijana, jotta oppilaiden toiminta koululiikunnassa helpottuisi. Tarvittaessa opettajan kannattaa tehdä dialogista yhteis-

työtä oppilaan, kodin, muiden opettajien ja mahdollisten ammattilaisten kanssa. Tutkielma laittoi myös pohtimaan, voiko opettaja pakottaa oppilaan esimerkiksi suihkuun muiden kanssa samanaikaisesti, jos oppilas kokee tilanteen ahdistavaksi. Niin kuin Karvinen (2016) mainitsee, mielestäni opettajan tulisi oppilaan kanssa keskustella asiasta ja miettiä ratkaisua tilanteeseen, jotta oppilas kokisi olonsa turvalliseksi.

Opettajien tulisi saada täydennyskoulutusta aiheesta, jotta he voisivat tukea parhaalla mahdollisella tavalla oppilaan myönteisen kehonkuvan muodostumista. Myös Robertson ja Thomson (2014) toteavat, että opettajat tarvitsisivat enemmän koulutusta liittyen kehonkuvaan. Olen iloinen, että myönteisen kehonkuvan tukeminen on löytänyt paikkansa liikunnan opetuksen tehtävissä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014. Tutkielmaa tehdessäni kuitenkin koin, että aihetta tulisi tutkia enemmän, jotta opetussuunnitelman tavoitteisiin koululiikunnassa päästäisiin konkreettisten keinojen avulla. Tulevana opettajana haluaisin osata tukea mahdollisimman hyvin oppilaiden ajatusta itsestään ja omasta kehosta.

Tutkielman myötä olisi mielenkiintoista jatkaa aiheen parissa myös pro gradu -tutkielmassani. Myönteisen kehonkuvan tukeminen on yksi liikunnan tavoitteista opetussuunnitelmassa, mutta silti aihetta ei ole tutkittu tarpeeksi liikuntakasvatuksen näkökulmasta (Lyyra, 2018). Pro gradu -tutkielmassani olisi tämän vuoksi mielenkiintoista lähteä selvittämään, onko opettajilla vaikuttavia keinoja tukea kehonkuvaa ja millä tavalla sen tukeminen otetaan konkreettisin keinoin huomioon liikuntatunneilla. Voisin tehdä myös kyselyä oppilaille siitä, kuinka he kokevat oman kehonkuvansa ja onko liikuntatunneilla vaikutusta siihen. Vaihtoehtona olisi myös tarkastella kehonkuvaa liikuntarajoitteisten näkökulmasta tai laajentaa kehonkuvan tarkastelua muuhunkin kontekstiin kuin vain koululiikuntaan.

Tutkielmaa tehdessäni olen kiinnittänyt huomiota luotettavuuteen. Metsämuurosen (2011, s. 43) mukaan kaikki tieto ei ole luotettavaa, jonka vuoksi luotettavaa tietoa kannattaa etsiä tieteellisistä artikkeleista. Tämän vuoksi olen aineiston keruussa käyttänyt tieteellisiä artikkeleita. Tutkielmani on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jolloin aiempien tutkimuksien tulokset vaikuttavat tutkielmaani. Käyttämäni lähteet ovat tämän vuoksi merkityksellisessä asemassa, kun puhutaan tutkielman luotettavuudesta. Aineistoa hankkiessa pyrin etsimään ajankohtaisia lähteitä. Pyrin löytämään myös vertaisarvioituja artikkeleita, jolloin pystyin varmistumaan lähteen luotettavuudesta. Tutkimuksien välillä ei ollut ristiriitaisuuksia ja kun useammassa lähteessä

tuli ilmi samoja tutkimustuloksia, koin lähteen luotettavaksi. Metsämuuronen (2011 s. 33) toteaa, että tieteellisiä tuloksia on pystyttävä toistamaan. Olen pyrkinyt noudattamaan oikeanlaisia viittauskäytäntöjä APA-ohjeistuksen mukaisesti.

8 Johtopäätökset

Opettaja voi tukea oppilaan myönteisen kehonkuvan muodostumista koululiikunnassa tarjoamalla pätevyyden kokemuksia, huolehtimalla hyvästä ilmapiiristä, kiinnittämällä huomiota omaan kehopuheeseen sekä kannustamalla ja antamalla palautetta. Tiedostamalla ja ottamalla huomioon oppilaiden katsomuksia, sukupuolen moninaisuutta sekä oppilaille epämukavat pukuhuone-, suihku- ja uintitilanteet, opettaja voi tukea oppilaan myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Opettajan on tärkeää tunnistaa tilanteita, joissa kehonkuva on altis horjumiselle, jotta hän voi ennaltaehkäistä kielteisen kehonkuvan kehittymistä ja tukea tätä kautta oppilasta. Se, millainen kehonkuva oppilaalla on, voi vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin ja toimintaan liikuntatunneilla.

Lähteet

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Edita.
- Aho, S. & Laine, K. (2002). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Otava.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21 (6), 826–835.
- Arroya, A. & Harwood, J. (9.2.2012). Exploring the causes and consequences of engaging in fat talk. *Journal of Applied Communication Research*, 40 (2), 1–21. Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/262829560_Exploring_the_Causes_and_Consequences_of_Engaging_in_Fat_Talk
- Balli, Ö. M., Erturan-Ilker, G. & Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30–39.
- Barker, D., Varea, V., Bergentoft, H. & Schubring, A. (2022). Body image in physical education: A narrative review. *Sport, Education and Society*, 1–18.
- Biddle, S. J. H. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), 886–895.
- Brazier, Y. (2020). Body image: What is it and how can I improve it? [blogisivu]. Medical News Today. Viimeksi päivitetty 11.10.2020. Haettu osoitteesta <https://www.medicalnewstoday.com/articles/249190>
- Bulik, C. M. & Erkontalo, P. (2012). *Nainen peilissä: Ulkonäköpaineet ja itsetunto*. Minerva.
- Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3 (1), 57–66.
- Campbell, A. & Hausenblass, H. A. (2009). Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-Analysis. *Journal of Health Psychology*. 14 (6), 780–793. Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/26748183_Effects_of_Exercise_Interventions_on_Body_Image_A_Meta-analysis
- Carmona, J., Tornero-Quinones, I. & Sierra-Robles, A. (2015). Body image avoidance behaviors in adolescence: A multilevel analysis of contextual effects associated with the physical education class. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 70–78.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 334–342 USA: Elsevier Inc

- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. & Greco, G. (2019). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15 (2), 241–250.
- Gilmeister, H. (27.1.2022). How mental representations of our body determine our sense of self. [blogisivu]. University of Essex. Haettu osoitteesta <https://www.essex.ac.uk/blog/posts/2022/01/27/how-mental-representations-of-our-body-determine-our-sense-of-self>
- Hein, V., Koka, A. & Hagger, M. S. (2015). Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger, and bullying behaviour in high school students. *Journal of Adolescence*, 42, 103–114.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013). *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017) Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 9–19). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 291–303). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 305–317). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Javaid, Q. A. & Ajmal, A. (2019). The impact of body image on self-esteem in adolescents. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 1 (1), 44–54. Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/338375122_The_Impact_of_Body_Image_on_Self-Esteem_in_Adolescents
- Kanerva, T. & Luhtala, T. (7.12.2020). Kehonkuva, sukupuolinormit ja syömishäiriö. [blogisivu]. Syömishäiriöliitto-SYLI ry. Haettu osoitteesta <https://syomishairioliitto.fi/blogi/kehonkuva-sukupuolinormit-ja-syomishairio>
- Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H. & Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & tiede* 47 (6), 30–37.

- Karvinen, M. & Muhonen, A. (2016). *Opitaan yhdessä!: Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus; opas opettajille* (1. painos.). Setä.
- Kerner, C., Haerens, L., Kirk, D. (2018b). Body dissatisfaction, perceptions of competence, and lesson content in physical education. *Journal of School Health*, 88 (8), 576–582.
- Kerner, C., Haerens, L., Kirk, D. (2018a). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24 (2), 255–265.
- Kerner, C., Kirk, D., Meester, A. & Haerens, L. (2018c). Why is physical education more stimulating for pupils who are more satisfied with their own body? *Health Education Journal*, 251–265. SAGE Journals.
- Kerner, C. (15.5.2019). Why physical education should teach body positivity. Brunel University London. Haettu osoitteesta <https://www.brunel.ac.uk/news-and-events/news/articles/Why-PE-should-teach-body-positivity>
- Knightsmith, P. (2012). Teacher guidance: Key standards in teaching about body image. Government Equalities Office. Haettu osoitteesta <https://www.ghll.org.uk/Key%20Standards%20in%20Teaching%20about%20Body%20Image.pdf>
- Kokkonen, M. (2012). Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:5. Haettu osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Seksuaali-ja-sukupuoliv%C3%A4hemmist%C3%B6t-raportti.pdf>
- Kokkonen, M. (2017). Liikuntapedagogiikan yhdenvertaisuus – sukupuoli ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 455–484). Jyväskylä: PS-Kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Kokkonen, M. & Klemola, U. (2013). Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välinenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (204–235). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kujala, H. (3.6.2020). *Tunne ja Mieli: Ala kaveriksi oman kehosi kanssa*. Haettu osoitteesta <https://www.tunnejamieli.fi/2020/06/03/ala-kaveriksi-oman-kehosi-kanssa/>
- Lahti, J. (2017). Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 21–36). Jyväskylä: PS-Kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 128–142). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 279–289). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Lodewyk, K. R. & Sullivan, P. (2016). Associations between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 603–615.
- Lyyra, N. (2018). Koululiikunta on nuoren kehonkuvalle sekä uhka että mahdollisuus. *Liikunta ja tiede*, 55(4), 90.
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. (2018). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystäytymiseen: Kehonkuva ja liikunta-aktiivisuus. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvosto 2019:1, 130–141.
- MacConville, R. (2017). Positive body image for kids: A strengths-based curriculum for children aged 7–11. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Mair, C. (17.5.2019). The influence of body image on mental health. [blogisivu]. The British Psychological Society. Haettu osoitteesta <https://www.bps.org.uk/blogs/guest/influence-body-image-mental-health>
- Malmberg, T. (2014). Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä. *Media & Viestintä*, 37(2), 57–80. Haettu osoitteesta <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/62853>
- Mann, M., Hosman, C., Schaalama, H. & Vries, N. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19 (4), 357–372. Oxford University Press.
- Mental Health Foundation. (2019). Body image: How we think and feel about our bodies. London: Mental Health Foundation. Haettu osoitteesta <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/DqVNBWRVvpAPQzw.pdf>
- Meskanen, K. & Strengell, H. (2019). *Rakas keho*. Tuuma.

- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Tutkijalaitos* (4. korjattu laitos.). International Methelp. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9911300403906252#versions
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. (6. painos.) New York, NY: Benjamin Cummings.
- Mousa, T. Y. & Mashal, R. (2011). Negative body image perception and associated attitudes in females. Teoksessa S.B. Greene (toim.), *Body image: Perceptions, Interpretations and Attitudes*. (s. 256–261). Nova Science Publishers.
- Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M. & Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders. *Eating disorders*, 12 (2), 125–137.
- O’Dea, J. A. & Abraham, S. (2001). Knowledge, beliefs, attitudes, and behaviors related to weight control, eating disorders, and body image in Australian trainee home economics and physical education teachers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 33 (6), 332–340.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 211–228). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Opetushallitus. (2016). Liikunnan tehtävä. Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>
- Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Paavola, H. & Talib, M. (2010). *Kulttuurinen moninaisuus päiväkodissa ja koulussa*. PS-kustannus.
- Phillips, S. C. & Halder, D. P. (2019). Negative body image and low self-esteem: A study of athletes for solutions through inspirational intrinsic positive self-esteem. *International Journal of Recent Innovations in Academic Research*, 3 (8), 96–107. Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/339211456_Negative_Body_Image_and_Low_Self-Esteem_A_Study_of_athletes_for_Solutions_through_Inspirational_Intrinsic_Positive_Self-Esteem
- Riihonen, R. (19.02.2016). Minä olen hyvä - vai olenko? Haettu osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/19/mina-olen-hyva-nain-vai-olenko>

- Robertson, L. & Thomson, D. (2014). Giving permission to be fat? Examining the impact of body-based belief systems. *Canadian Journal of Education*, 37 (4), 1–25. Canadian Society for the study of education.
- Rudiger, J. A. & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10 (4), 462–471.
- Ryan, R. M. & Moller, A. C. (2017). Competence as a central but not sufficient for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. Teoksessa A. Elliot, C. Dweck & D. Yager (toim.), *Handbook of competence and motivation* (s. 214-231). New York: Guilford Press.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntouman, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 48–57.
- Salmi, V. (1.9.2020). Terve kehonkuva. [blogisivu]. Training Room Jyväskylä. Luettu 20.11.2021 Haettu osoitteesta <https://www.trainingroomjyvaskyla.fi/terveys/terve-kehonkuva/>
- Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/7961>
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. International Universities Press.
- Siljamäki, M. (2017). Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 415–431). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 486–498). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Swinson, J. (2012). *Reflections on body image*. Central YMCA. Haettu osoitteesta <http://ymca-central-assets.s3-eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/APPG-Reflections-on-body-image.pdf>

- Taavetti, R. (2015). ”Olis siistiä, jos ei tarttis määritellä...”: Kuriton ja tavallinen sateenkaarinuoruus. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimus-verkosto: Seta. Haettu osoitteesta http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hyvinvoiva_sateenkaarinuori.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tylka, T. L. & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body image*, 15, 90–97.
- Virta, J. & Lounassalo, I. (2017). Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. (s. 500–517). PS-kustannus. [Adobe Digital Editions-versio]. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9915682303906252
- Velija, P. & Kumar, G. (2009). General certificate of secondary education: Physical education and the embodiment of gender. *Sport, Education and Society*, 14 (4), 383–399.
- World Health Organization, (2020). Physical activity. World Health Organization. Haettu osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wilhelm, L., Hartmann, A. S., Becker, J. C., Kisi, M., Waldorf, M. & Vocks, S. (2019). Thin media images decrease women’s body satisfaction: comparisons between veiled muslim women, christian women and atheist women regarding trait and state body image. Teoksessa A. Cepeda-Benito, S. Moreno-Domiquez (toim.), *Beyond eating and body image disturbances: cultural, transcultural and accultural perspectives*.
- Öhman, M., Almqvist, J., Meckbach, J. & Quennerstedt, M. (2014). Competing for ideal bodies: a study of exergames used as teaching aids in schools. *Critical Public Health*, 24 (2), 196–209.