

Miltä oma keho tuntuu? Eteläpohjalaisten koettu kehonkuva vuosina 2009 ja 2024

31.8.2026

Kehonkuva tarkoittaa ihmisen käsityksiä, tunteita, arvioita ja käyttäytymistä, jotka liittyvät omaan kehoon ja ulkonäköön (Jung & Jun, 2022). Se ei siis ole vain sitä, miltä keho näyttää, vaan myös sitä, miten ihminen kehonsa kokee ja mitä merkityksiä hän siihen liittää. Kehonkuva muotoutuu vuorovaikutuksessa ympäristön, kulttuuristen ihanteiden, median, sosiaalisten suhteiden ja omien kokemusten kanssa, ja se voi muuttua elämän eri vaiheissa.

Tutkimuskirjallisuudessa kehonkuva kuvataan moniulotteiseksi ilmiöksi (Messer ym., 2025). Siihen sisältyvät esimerkiksi tyytyväisyys tai tyytymättömyys omaan kehoon, painon tarkastelu, kokemus painosta suhteessa ihanteeseen ja ulkonäön merkitys omanarvontunnolle. Nuorilla kehonkuva rakentuu erityisen herkässä kehitysvaiheessa, jolloin vertaaminen muihin, median viestit ja ympäristön kommentit voivat vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten oma keho hahmotetaan. Oma keho voidaan kokea eri tavalla kuin mitä se objektiivisesti on, esimerkiksi normaalipainoinen nuori voi pitää itseään ylipainoisena (Jung & Jun, 2022).

Tämä artikkeli perustuu TERVAS – terveelliset valinnat ja räätälöidyt syömisen ja liikkumisen mallit -hankkeessa vuosina 2009–2012 Etelä-Pohjanmaalla toteutettuun kyselytutkimukseen (Finne ym., 2012; Hietaranta-Luoma ym., 2011; Luomala ym., 2012) sekä siitä vuonna 2024 muokattuun ja uudelleen toteutettuun kyselyyn (Nissinen ym. 2025). Uusintakysely toteutettiin osana Eteläpohjalaisten terveyttä edistävät elintavat ja terveyskäyttäytyminen -hanketta. Tässä artikkelissa tarkastellaan eteläpohjalaisten koettua kehonkuvaa ja sen muutoksia vuosien 2009 ja 2024 välillä.

Positiivinen ja negatiivinen kehonkuva

Negatiiviseen kehonkuvaan liittyy tavallisesti tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön, kriittistä suhtautumista kehoon ja taipumusta arvioida omaa arvoa ulkoisten piirteiden kautta. Se on yhteydessä esimerkiksi stressiin, ahdistuneisuuteen, masennusoireisiin, häiriintyneeseen syömiseen ja pakonomaiseen liikuntaan (Jung & Jun, 2022; Abdoli ym., 2025). Myös kehon ja syömisen tarkkailuun liittyvät digitaaliset sovellukset voivat joillakin lisätä kehohuolia ja syömisen ongelmia, erityisesti jos käyttö kytkeytyy painonhallintaan, ulkonäköpaineisiin tai pakonomaiseen seurantaan (Anderberg ym., 2025). Positiivinen kehonkuva sen sijaan tarkoittaa kehon arvostamista, hyväksyvää suhtautumista omaan kehoon sekä kykyä suojautua haitallisilta ulkonäköpaineilta. Siihen liittyy usein myös kehon toiminnallisuuden arvostaminen: huomio ei kohdistu vain siihen, miltä keho näyttää, vaan siihen, mitä keho mahdollistaa arjessa ja elämässä (Guest ym., 2022). Positiivinen kehonkuva ja negatiivinen kehonkuva eivät myöskään ole toistensa suoria vastakohtia, vaan osin erillisiä ilmiöitä (Guest ym., 2022). Kehosta voi olla huolestuneita ajatuksia, vaikka samalla kykenee arvostamaan kehoaan ja sen toimivuutta. Itsemyötätunto näyttää olevan tärkeä kehonegatiivisuudelta suojaava tekijä (Messer ym., 2025). Myötätuntoinen ja hyväksyvä suhtautuminen itseen ennustaa vähäisempää painonnousun pelkoa ja ulkonäön ylikorostumista omanarvontunnossa. On tärkeää vahvistaa kriittistä medialukutaitoa ja tunnistaa, että ulkonäköön liittyvät kulttuuriset viestit voivat olla ristiriitaisia (Rodgers, 2025). Positiivisen kehonkuvan tukemisessa olennaista on hyväksyvä, monimuotoisuutta kunnioittava ilmapiiri, jossa kehoa ei arvioida vain ulkonäön vaan myös kokemuksen ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Eteläpohjalaisaineistossa kehonkuvaa arvioitiin validoidulla BISS-mittarilla (Body Image States Scale; Cash ym., 2002), joka sisälsi kuusi kehon kokemista kuvaavaa kysymystä: 1) Mitä mieltä olette tämän-hetkisestä fyysisestä olemuksestanne, 2) mitä mieltä olette tämänhetkisestä vartalonne koosta ja muodosta, 3) mitä mieltä olette tämänhetkisestä painostanne, 4) mitä mieltä olette tämänhetkisestä fyysisestä puoleensavetävyydestänne, 5) mitä mieltä olette tämänhetkisestä ulkonäöstänne verrattuna aikaisempaan ulkonäköönne, 6) mitä mieltä olette tämänhetkisestä ulkonäöstänne verrattuna muiden ikäistenne ulko-näköön. Asteikon 1–9 ääripäät oli kuvattu sanallisesti ”erittäin tyytymätön / luotaantyöntävä/ paljon huonompi” ja ”erittäin tyytyväinen /puoleensavetävä / paljon parempi”. Kysymyksistä muodostettiin ”oman kehon kokeminen” summamuuttuja.

Alle 30-vuotiaiden naisten koettu kehonkuva aiempaa kielteisempi

Vuoden 2024 tutkimuksessa kehonkuvaan liittyvässä BISS-mittarissa havaittiin merkittäviä eroja sukupuolen ja iän mukaan (Nissinen ym. 2026). Naisilla kehonkuva oli sitä myönteisempi, mitä vanhempaan ikäryhmään kuuluttiin. Alle 30-vuotiaiden naisten BISS-keskiarvo oli 4,6, kun vanhimmassa, 66–75-vuotiaiden ikäryhmässä se oli 5,8. Miehillä ikäryhmien väliset erot olivat selvästi pienempiä, ja keskiarvot vaihtelivat pääosin välillä 6,1–6,4. Nuoret miehet arvioivat kehonsa keskimäärin selvästi myönteisemmin kuin samanikäiset naiset. Alle 50-vuotiaiden ikäryhmissä miesten BISS-keskiarvot olivat noin 1,5 yksikköä naisia korkeampia, kun taas vanhemmissa ikäryhmissä sukupuolten väliset erot eivät enää olleet merkittäviä.

Kun vuoden 2024 tuloksia verrattiin vuoden 2009 aineistoon, miesten kehonkuva oli hieman aiempaa myönteisempi (taulukko 1). Selvin muutos havaittiin 30–49-vuotiaiden miesten ryhmässä. Naisilla kehitys oli päinvastainen nuorimmassa ikäryhmässä: alle 30-vuotiaiden naisten BISS-keskiarvo oli vuonna 2024 selvästi matalampi kuin vuonna 2009. Vanhemmissa ikäryhmissä muutokset olivat vähäisiä.

Taulukko 1. BISS-summamuuttujan (oman kehon kokeminen) keskiarvot vuosien 2009 ja 2024 aineistoissa sukupuolittain ja ikäluokittain tarkasteltuna (1=erittäin tyytymätön, 9=erittäin tyytyväinen).

Sukupuoli	Ikä	Vuosi				Vuosien ero	p-arvo
		2009		2024			
		Keskiarvo	n=	Keskiarvo	n=		
mies	alle 30 vuotta	6,2	99	6,1	18	-0,1	0,82
	30-49 vuotta	5,9	204	6,4	23	0,5	0,13
	50-65 vuotta	5,7	347	5,8	67	0,0	0,84
	Kaikki	5,8	650	6,0	108	0,1	
nainen	alle 30 vuotta	5,6	174	4,6	24	-1,0	0,003
	30-49 vuotta	5,3	394	5,0	56	-0,3	0,34
	50-65 vuotta	5,4	448	5,6	106	0,2	0,23
	Kaikki	5,4	1016	5,3	186	-0,1	

Tulokset osoittavat, että kehonkuvan kokeminen vaihtelee Etelä-Pohjanmaalla selvästi iän ja sukupuolen mukaan. Erityisesti alle 30-vuotiaiden naisten vuoden 2009 tuloksia negatiivisempi kehonkuva vuoden 2024 aineistossa on huomionarvoinen havainto, joka kertoo tarpeesta vahvistaa nuorten naisten myönteistä ja hyväksyvää kehosuhdetta. Kehonkuvan tukemisessa on tärkeää kiinnittää huomiota sekä yksilön hyvinvointiin että ympäristön, median ja kulttuuristen ulkonäköihanteiden vaikutuksiin. Tulokset korostavat tarvetta edistää kehoa arvostavaa, monimuotoisuutta kunnioittavaa ja itsemyötätuntoa vahvistavaa ilmapiiriä, koska koetulla kehonkuvalla on suoria vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

Kiitämme Töysän Säästöpankkisäätiötä saamastamme tutkimusapurahasta, joka on mahdollistanut myös tämän artikkelin kirjoittamisen.

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja, ravitsemustiede
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
kaija.nissinen@app-staging.seamk.hion.dev

Kaija Nissinen on filosofian tohtori ja terveystieteiden lisensiaatti. Hän toimii ravitsemuksen yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Nissinen on myös laillistettu ravitsemusterapeutti ja Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman toinen vetäjä.

Hannu Tuuri
FM, lehtori
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
hannu.tuuri@app-staging.seamk.hion.dev

Hannu Tuuri on yhteiskuntatieteiden maisteri. Hän toimii lehtorina ja tutkijana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Kirjoittaja on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Abdoli, M., Schiechtl, E., Rosato, M. S., Mangweth-Matzek, B., Cotrufo, P., & Hüfner, K. (2025). Body image, self-esteem, emotion regulation, and eating disorders in adults: A systematic review. *Neuropsychiatrie, 39*(3), 118–132. https://doi.org/10.1007/s40211-025-00544-4

Anderberg, I., Kemps, E., & Prichard, I. (2025). The link between the use of diet and fitness monitoring apps, body image and disordered eating symptomology: A systematic review. *Body Image, 52*, 101836. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101836

Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders, 10*(2), 103–113.

Finne, M., Nissinen, K., Nygård, S., Hopia, A., Hietaranta-Luoma, H.-L., Luomala, H., Karhu, H., & Peltoniemi, A. (2012). *Eteläpohjalaisten elintavat ja terveyskäyttäytyminen: TERVAS – terveelliset valinnat ja räätälöidyt syömisen ja liikkumisen mallit 2009–2011*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-5863-37-6

Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image, 42*, 58–74. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009

Jung, E.-H., & Jun, M.-K. (2022). Factors affecting body image distortion in adolescents. *Children, 9*(12), 1944. https://doi.org/10.3390/children9121944

Messer, M., Liu, C., Moffitt, R. L., Lee, S., & Linardon, J. (2025). Prospective associations between self-compassion, emotional dysregulation, and negative body image components in an international sample of adult women. *Body Image, 55*, 101994. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101994

Nissinen, K., Katajavirta, M., Tuuri, H., Salminen-Tuomaala, M. & Luomala, H. (2026). Eteläpohjalaisten koettu kehonkuva – miten ikä ja sukupuoli vaikuttavat? Teoksessa M. Forsell, M. Pekola, & L. Siniluoto (toim.), *CSS-Tutkimusfoorumi 2026 (s. 344–351).* Centria-ammattikorkeakoulu.

https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2026041527640

Nissinen, K., Salminen-Tuomaala, M., Tuuri, H., Katajavirta, M., Luomala, H., & Hopia, A. (2025). *Eteläpohjalaisten terveyteen liittyvät valinnat ja elintavat vuosina 2009 ja 2024* (Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja A. Tutkimuksia 43). Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025022514138

Rodgers, R. F. (2025). Love your body! An exploration of new empowerment discourse as related to body capital, and body image and eating concerns among women. *Body Image, 54*, 101930. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101930