

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET NUORTEN SYÖ- MISHÄIRIÖIDEN KEHITTYMISEEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kälkäjä Juulia
Pallari Heidi
Ylilokka Ellimaria

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)
2023

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät	Juulia Kälkäjä Heidi Pallari Ellimaria Ylilokka	Vuosi	2023
Ohjaaja	Henna Kivipuro		
Toimeksiantaja	Lapin ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen		
Sivumäärä	45 + 7		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median ja nuorten syömishäiriöiden kehittymisen välisestä yhteydestä. Tutkimuskysymyksiä olivat: Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen? Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan?

Tietoperustan keskeisiä käsitteitä ovat nuori, syömishäiriöt, minäkuva sekä sosiaalinen media. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyöhön valittiin yhdeksän tutkimusartikkelia, jotka analysoitiin induktiivisen aineiston analyysin eli aineistolähtöisen laadullisen sisällönanalyysin avulla. Kirjallisuushakuun käytettiin Luc Finnan kansainvälisten e-aineistojen hakua, Google Scholaria sekä manuaalista hakua.

Tutkimustulosten mukaan sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan sekä yleiseen kauneushanteeseen. Sosiaalisen median käyttö voi lisätä riskiä syömishäiriöiselle käyttäytymiselle ja syömishäiriöön sairastumiselle. Sosiaalisessa mediassa on myös syömishäiriöitä ennaltaehkäisevää ja paranemisprosessiin verbaalista tukea antavaa sisältöä.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää nuorten syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn sekä havaitsemiseen. Opinnäytetyön tulosten avulla voidaan auttaa terveydenhoitajia ja hoitoalan ammattilaisia ymmärtämään sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen.

Asiasanat Nuori, syömishäiriö, minäkuva, sosiaalinen media, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Authors	Juulia Kälkäjä Heidi Pallari Ellimaria Ylilokka	Year	2023
Supervisor	Henna Kivipuro		
Commissioned by	Lapland University of Applied Sciences		
Title	Impacts of social media on the development of eating disorders in young people.		
Number of pages	45 + 7		

The purpose of the thesis was to describe the effects of social media on the development of eating disorders among adolescents. The aim of the thesis was to collect recent research data of the link between social media and the development of eating disorders in young people. The research questions were: In what ways does social media affect the development of eating disorders in young people? and in what ways does social media affect the self-image of young people?

The central concepts of the theoretical data base are youth, eating disorders, self-image and social media. The thesis was implemented as a narrative literature review. Nine research articles were selected for this study: The articles were analyzed by using an inductive data analysis, also known as data-oriented qualitative analysis. For the literature search, Luc Finna of international e-materials, Google Scholar and manual search were used.

According to the results of this literature review, social media affects the self-image of young people and the general ideal of beauty. On the one hand, use of social media can increase the risk of eating disordered behavior and lead to an actual eating disorder. On the other hand, social media also contains content that prevents eating disorders and provides peer support for the healing process.

The results of this thesis can potentially be used to prevent and detect eating disorders in adolescents. With the help of the results of this thesis, public health nurses and other nursing professionals can be helped to understand the effects of social media on the development of eating disorders in young people.

Special remarks young people, adolescents, self-image, eating disorder, social media, narrative literature review

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	NUORUUSIKÄ JA NUORUUDEN MÄÄRITELMÄ	6
2.1	Nuoruuden määritelmä	6
2.2	Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset nuoruusiässä	6
2.3	Nuoruusiän keskeiset kehitystehtävät	8
3	MINÄKUVA JA ITSETUNTO.....	10
3.1	Minäkuva	10
3.2	Itsetunto	10
4	SYÖMISHÄIRIÖT JA NIIDEN HOITO.....	12
4.1	Syömishäiriöiden epidemiologia ja etiologia	12
4.2	Syömishäiriön määritelmä ja tunnetuimmat syömishäiriöt.....	13
4.3	Syömishäiriöiden hoito ja ennaltaehkäisy.....	15
5	SOSIAALINEN MEDIA JA SEN VAIKUTUS NUOREN MINÄKUVAAN	17
5.1	Sosiaalinen media	17
5.2	Sosiaalisen median vaikutus nuoreen	18
6	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
7.1	Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus	20
7.2	Aineistohaku ja valinta.....	21
7.3	Aineiston analyysi	22
7.4	Opinnäytetyöprosessin eteneminen	25
8	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	27
9	POHDINTA	34
9.1	Tulosten tarkastelu sekä johtopäätökset	34
9.2	Opinnäytetyön eettisyys	36
9.3	Opinnäytetyön luotettavuus.....	37
9.4	Oma oppimisprosessi.....	38
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Hoito- ja hoivatyö ovat osa sairaanhoitajan erityistä pätevyyttä, hoitotyöhön kuuluu kaiken ikäisten, perheiden, ryhmien ja yhteisöjen, sairaiden tai terveiden yksilöiden hoito kaikissa olosuhteissa. Hoitotyöhön liittyy myös humanistinen ihmis käsitys sekä tieteellinen tietämys. Sairaanhoitajan tulee auttaa potilaitaan parantamaan, ylläpitämään tai saamaan takaisin oma terveytensä, hoitamaan terveysongelmia tai sairauksia sekä saavuttamaan mahdollisimman hyvä elämänlaatu ja hyvinvointi elämän loppuun saakka. Sairaanhoitajalla on myös oikeus ja velvollisuus ylläpitää sekä kehittää omaa osaamistaan näyttöön perustuvasti. (ICN 2002.) Tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen.

Syömishäiriöt ovat ihmisen ja syömis en väliseen suhteeseen sekä kehonkuvaan vaikuttavia sairauksia. Maailmanlaajuisesti syömishäiriöt ovat lisääntyneet 3,4 prosentista 7,8 prosenttiin vuosien 2000 ja 2018 välillä. Noin 70 miljoonaa ihmistä sairastaa syömishäiriötä. Syömishäiriöisillä on korkein kuolleisuusluku verrattuna muihin mielenterveysongelmiin. Esimerkiksi anorektikoilla on 56-kertainen riski tehdä itsemurha kuin ihmisellä, jolla ei ole syömishäiriötä. (Singlecare 2022.) Valittu aihe on ajankohtainen, sillä maailmanlaajuisesti syömishäiriöt ovat kasvussa ja syömishäiriöistä suuri osa jää havaitsematta. Vain yksi kolmasosa syömishäiriöön sairastuneista on hoidon piirissä ja on todettu, että Covid-19 pandemian aikana syömishäiriöt ovat lisääntyneet ja oireilu on vaikeutunut. (Ruuska 2022.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median ja nuorten syömishäiriöiden kehittymisen välisestä yhteydestä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää nuorten syömishäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi ja havaitsemiseksi sekä lisätä ymmärrystä liittyen sosiaalisen median ja nuoren minäkuvan muodostumisen väliseen yhteyteen. Opinnäytetyön tulosten avulla voidaan auttaa terveydenhoitajia ja hoitoalan ammattilaisia ymmärtämään sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

2 NUORUUSIKÄ JA NUORUUDEN MÄÄRITELMÄ

2.1 Nuoruuden määritelmä

Lapsuuden ja nuoruuden keskeisiin kasvu- ja kehitysvaiheisiin kuuluvat vauvaikä (0—1-vuotiaat), taaperoikä (1—3-vuotiaat), leikki-ikäiset (3—6-vuotiaat), alakouluikäiset (6—12-vuotiaat) sekä nuoruusikä (12—18-vuotiaat). Nuoruusvaihe voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12—14 ikävuodet), keskinuoruuteen (15—17 ikävuodet) sekä jälkinuoruuteen (18—22 ikävuodet). (Korhonen 2021.)

Nuoruusiän nähdään Suomessa ajoittuvan ikävuosiin 12–22. Se on sopeutumista puberteetin aiheuttamiin ulkoisiin ja sisäisiin muutoksiin. Fyysisten ja psyykkisten muutosten kehitysvauhti on koko elämänkaaren näkökulmasta verrattavissa ai-noastaan varhaislapsuuden kehitysvauhtiin. Nuoren tulee ratkaista keskeiset kehitystehtävät. Keskeisiä kehitystehtäviä ovat esimerkiksi turvautuminen ikätove-reihin vanhempien sijasta sekä vanhemmista irrottautuminen, sopeutuminen murrosiän tuomiin muutoksiin sekä seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. (Mie-lenterveystalo 2022a.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan nuoruus on ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välillä ja sijoittuu ikävuosille 10–19. Se on merkittävä ajanjakso ihmisen elämässä, sillä nuoruudessa luodaan pohja terveydelle ja hyvinvoinnille. Nuoret kokevat nopean fyysisen, psykososiaalisen ja kognitiivisen kasvun. Kasvu muovaa nuoren tunteita, ajatuksia, sosiaalista kanssakäymistä sekä päätöksentekoa. Nuoruudessa ihminen omaksuu erilaisia käytösmalleja liittyen esimerkiksi ruokavalioon, seksuaalisuuteen, liikuntaan tai päihteiden käyttöön. Erilaiset käytösmallit voivat joko vahvistaa tai vaarantaa nuoren terveyttä. Terveyden ja hyvinvoinnin turvaamiseksi nuoret tarvitsevat turvallisen elinympäristön ja lähipiirin, tietoa, ohjausta sekä riittäviä ja vaikuttavia terveyspalveluja. (WHO, Adolescent health 2022.)

2.2 Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset nuoruusiässä

Ihmisen varhaisvaiheiden jälkeen nuoruus on aivojen kehityksen näkökulmasta toiseksi tärkein vaihe. Etuotsalohkojen kontrollialueet reagoivat heikommin kuin

samat aivoalueet aikuisilla ja lapsilla. Mielihyväkeskus reagoi jännitykseen voimakkaammin. Manteliumake on syttymisherkkä ja tunteita käsittelevät aivoalueet aktivoituvat sosiaalisessa kanssakäymisessä voimakkaasti. Hermoverkot toimivat tehottomasti, joten kyky käyttäytymisen säätelyyn on heikompaa. Pitkäkestoinen stressi vahingoittaa nuoren kehittyviä aivoja pysyvämmiin kuin aikuisen aivoja, mutta toisaalta nuorten aivojen plastisuus antaa mahdollisuuksia suunnanmuutoksille. Nykyisen tutkimuksen mukaan vasta 24–25-vuotias ihminen kykenee hillitsemään impulssejaan sekä toimimaan rationaalisesti ja minimoimaan erilaiset riskit. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Murrosikä alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla. Murrosiän alkaminen on yksilöllistä, mutta keskimäärin se alkaa tytöillä 10-vuotiaana rintarauhasen kehityksellä ja pojilla 12-vuotiaana kiveksen kasvulla. Tytöillä muutokset tapahtuvat pidemmällä aikavälillä ja tasaisemmin kuin pojilla, joten tytöt ehtivät sopeutua muutoksiin paremmin. Tällöin epätasapaino mielen ja vartalon kehittymisen välillä on pienempi. Fyysisiä murrosiän merkkejä sekä tytöillä että pojilla ovat pituuskasvun kiihtyminen, häpykarvoituksen ilmestyminen, ihon rasvoittuminen sekä lihasten kasvu. Lisäksi poikien ääni madaltuu. Murrosikäinen voi vaikuttaa kömpelöltä kasvavien jäsenten hallitsemattomuuden ja suhteettomuuden vuoksi. Kömpelyys poistuu kasvun tasaannuttua. (MLL 2019b; MLL 2020.) Tytöt jatkavat fyysistä kehitystään noin 15-vuotiaiksi ja pojat 18-vuotiaiksi (MLL 2019a).

Persoonallisuuden kehittymisen tärkein vaihe ensimmäisen kolmen vuoden ohella on nuoruusikä. Tunne-elämä ja persoonallisuus kokevat suuria muutoksia varhaisnuoruudessa ja jokaisen kehitys on yksilöllistä. Nuori on lapsuuden ja aikuisuuden välitilassa, jossa hän kokee olevansa erillinen yksilö vanhempiinsa nähden. Nuori itsenäistyy henkisesti ja hänellä on omat mieltymykset, mielipiteet ja asenteet. Murrosiässä nuoren tunteet ovat myllerryksessä. Nuori ei välttämättä hallitse tunnereaktioitaan ja se voi tuntua yllättävältä. Nuoresta voi tulla itseensä uppoutunut, vähäsanainen, ärtyisä sekä empatiakyvytön. Nuoruusiän kehitystä ei voi kiirehtiä ja psyykinen kehitys tapahtuu hitaammin fyysiseen kehitykseen nähden. (MLL 2021c.)

Murrosikäiselle kaverit ovat tärkeitä. Nuoret peilaavat itseään ikätovereihin ja saavat heiltä vertaistukea lapsuuden taakse jättämisessä. Ystävyys-suhteet opettavat nuorelle toiseen ihmiseen tutustumista ja luottamista. Nämä taidot luovat pohjan myöhemmin parisuhteille. Tunteiden ailahtelevuus luo haasteita ystävyys-suhteille ja mahdolliset pettymykset ja vaikeudet opettavat nuorelle tärkeitä asioita ihmissuhteiden vastavuoroisuudesta. (MLL 2021b.) Keskinuoruudessa kaverisuhteet muuttuvat intiimeimmiksi. Kaveriporukka voi pienentyä ja siitä haetaan yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä, joita saatiin ennen ainoastaan vanhemmilta ja perheeltä. Nuori omaksuu porukassa uusia taitoja ja ajatuksia, kokeilee rajoja sekä opettelee toiminaan ryhmän jäsenenä. Nuoren identiteetin kehitykselle yhteenkuuluvuuden tunne on välttämätöntä. (MLL 2017.)

2.3 Nuoruusiän keskeiset kehitystehtävät

Eriksonin vuonna 1950 kehittämän psykososiaalisen kehitysteorian mukaan ihmisen elämässä on kahdeksan eri vaihetta, mitkä sisältävät erilaisia kehitystehtäviä. Näihin vaiheisiin vaikuttavat biologiset, psykososiaaliset sekä sosiaaliset tekijät. Kehitystehtävät tulee ratkaista, jotta voi siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Nuoruusiässä vastakkain ovat identiteetti ja roolien hajautuminen. Nuori punnitsee arvojaan, odotuksiaan sekä aiempia kokemuksiaan. Kehitystehtävän ratkaisu johtaa identiteetin vahvistumiseen ja vakautumiseen. Roolien hajautuminen voi johtaa siihen, että nuori hämmentyy ja kokee, ettei tunne itseään. Nuoruusiässä keskeistä on oman identiteetin muodostuminen. (Lewis & Orenstein 2021.)

Nuoruusiässä keskeinen kehityksellinen päämäärä on autonomia. Nuoruuteen kuuluvat keskeiset kehitystehtävät tulee ratkaista, jotta nuori voi saavuttaa päämäärän. Kehitystehtäviä ovat vanhemmista irrottautuminen, ikätovereihin turvautuminen vanhempien sijasta, murrosiän fyysisten muutosten hyväksyminen ja oman seksuaali-identiteetin jäsentäminen. Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 12–14, jolloin keskeinen kehitystehtävä on työstää suhdetta omaan muuttuvaan kehoon. Mielialanvaihtelut, itsekkyyt, suuntautuminen ikätovereihin sekä nuoren ja vanhemman väliset ristiriidat ovat tyypillisiä. Varsinainen nuoruus sijoittuu ikävuosille 15–17, jolloin keskeistä on muutos suhteessa vanhempiin, omaan itseensä sekä seksuaalisuuteen. Jälkinuoruus ajoittuu ikävuosille 18–22. Tällöin

tavoitteena on persoonallisuuden eheytyminen, identiteetin muodostuminen, irrottautuminen lapsuudenkodista sekä itsenäistyminen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Kehitystehtävien ratkaisu ei ole helppoa ja joka viides nuori kärsii jostain mielen-terveyden häiriöstä. Tilannetta tulee arvioida kokonaisvaltaisesti ja nuorta tutkit-
taessa on tärkeää tunnistaa nuoruusiän normaalin kehityksen pääpiirteet. Epä-
normaalin ja iänmukaisen kehityksen välinen ero voi olla hyvin pieni, joten oleel-
lista on kartoittaa ajankohtainen kehitysvaihe sekä arvioida oireiden vaikutuksia
iänmukaisen kehityksen etenemiseen. (Mielenterveystalo 2022a.)

3 MINÄKUVA JA ITSETUNTO

3.1 Minäkuva

Minäkuva on muuttuva joukko käsityksiä, tuntemuksia ja asenteita, joita ihmisellä on omista kyvyistään, ominaisuuksistaan ja suhteestaan ympäristöön sekä yhteisöön. Minäkuvan muotoutuminen alkaa hyvin varhain ja se vaikuttaa ihmisen itsetuntoon. Nuorella on erilaisia käsityksiä sukupuolestaan, kyvyistään, piirteistään sekä yleisesti itsestään. Olemassa olevat käsitykset vaikuttavat siihen, millaista uutta tietoa nuori ottaa vastaan ja omaksuu. Minäkäsitys jaetaan omaan minäkäsitykseen, ihanneminäkäsitykseen ja normatiiviseen minäkäsitykseen. Mikäli nuoren ihanneminä on omaa minäkäsitystä positiivisempi, se voi aiheuttaa ahdistusta, masennusta, syrjäytymistä ja riittämättömyyden tunteita. Ihanneminän ja oman minäkäsityksen realistinen näkeminen ja eron kaventaminen voi parantaa itsetuntoa. (MLL 2010, 6–7.)

Perhe, kaverit ja yhteiskunta asettavat nuorelle odotuksia siitä, minkälainen nuoren täytyisi olla. Esimerkiksi pituus, paino tai kasvopiirteet näkyvät ulospäin ja etenkin muista poikkeavat ominaisuudet vaikuttavat ihmisen minäkäsitykseen. Toisiin vertaaminen on osa minäkuvan muodostumista. Vertailun avulla ihminen pääättelee ja oppii tuntemaan itseään. Koulussa tapahtuva vertailu vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten minäkäsitykseen. Minäkuva muuttuu koko ihmiselämän ajan ja ihmissuhteet vaikuttavat siihen. Vaikka toiset ihmiset ovat tärkeitä minäkäsityksen kehittymisessä, nuoren itsenäinen toiminta edistää minäkäsityksen muodostumista. Nuorta ympäröivillä sosiaalisilla rakenteilla, kuten sosioekonomisella asemalla ja etnisellä taustalla on vaikutusta minäkäsitykseen, muodostaen myös nuoren itsearvostuksen perustan. Erilaisista taustoista tulevat nuoret näkevät itsensä eri tavalla. (MLL 2010, 6–7.)

3.2 Itsetunto

Itsetunto on kokonaiskäsitys ihmisen omasta arvosta ja kyvykkyydestä. Usein kokemus omasta itsetunnosta on jotain hyvän ja huonon väliltä, eikä vain hyvä tai huono. Heikosta itsetunnosta kärsivällä henkilöllä näkemykset itsestään ovat isolta osin kielteisiä. Ihminen voi ajatella olevansa huono, riittämätön ja kyvytön.

Omien kielteisten näkemysten pitäminen ehdottomina totuuksina voi rajoittaa merkittävästi elämää ja heikentää hyvinvointia. Kukaan ei näe itseään jatkuvasti positiivisessa valossa, vaan kokemus omasta itsetunnosta vaihtelee elämän varrella. Vaihtelevat ajatukset voivat liittyä menneisiin kokemuksiin ja ihmisen historiaan ja ne liittyvät usein omaan arvoon ja pystyvyyteen. Vastoinkäymiset ja mitätöivän kohtelun kohteeksi joutuminen voivat herättää negatiivisia ajatuksia itsestä. Mieli keksii usein syitä siihen, miksi ihminen ei ole riittävä omana itsenään. Mieli saattaa väittää, että henkilö ei ole tarpeeksi kaunis tai komea, hänen kehonsa ei ole oikeanlainen, hän ei kykene tekemään asioita hyvin tai hän ei ole muiden silmissä kiinnostava. Oma mieli kykenee keksimään kritisoivia ajatuksia loputtomiin huolimatta siitä, millainen ihminen on ja mitä hän tekee. (Mielenterveystalo 2023c.)

Hyvän itsetunnon taustalla on hyvä itsetuntemus. Itsetuntemus tarkoittaa henkilökohtaista ymmärrystä siitä, kuka ja millainen ihminen on. On helpompi suhtautua itseensä ja muihin hyväksyvästi ja lempeästi, kun oma itsetunto on kohdillaan. Tällöin voi hyväksyä omat virheet ja puutteet ja pitää silti itseään hyvänä. Hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on totuudenmukainen minäkuva. Hän luottaa itseensä ja arvostaa itseään eikä koe tarvetta loukata muita. Hän ymmärtää oman elämänsä ainutkertaisuuden ja arvokkuuden. Hän kykenee sietämään epävarmuutta, epäonnistumisia ja pettymyksiä. Hyvä itsetunto ei tarkoita itsevarmaa esiintymistä tai ulkoista menestystä, eikä se ole pelkkää itsevarmuutta ja positiivisia ajatuksia itsestä. Erilaiset tilanteet joko nostavat tai laskevat itsetuntoa ja sitä voi kehittää parempaan suuntaan. (Nyyti Ry 2023.)

4 SYÖMISHÄIRIÖT JA NIIDEN HOITO

4.1 Syömishäiriöiden epidemiologia ja etiologia

Syömishäiriöön sairastutaan usein 12–24-vuotiaana. Syömishäiriöt ovat väestötasolla harvinaisia, mutta nuorilla sekä nuorilla aikuisilla yleisiä mielenterveyshäiriöitä. Väestötutkimusten mukaan laihuushäiriön esiintyvyys on naisilla 0,9 prosenttia ja miehillä 0,3 prosenttia. Suomessa nuorten miesten laihuushäiriön esiintyvyydeksi on arvioitu noin 0,24 prosenttia. Väestötutkimuksissa ahmimishäiriön esiintyvyys on miehillä 0,1–0,5 prosenttia. Naisilla vastaava luku on 0,9–1,5 prosenttia. Yleisimpiä syömishäiriöitä Suomessa ovat epätyypilliset syömishäiriöt. (Käypä hoito, Syömishäiriöt 2014.) Nykyisen tutkimustiedon mukaan suomalaisista nuorista 10,5 prosenttia (naisista 17,9 prosenttia ja miehistä 2,4 prosenttia) on sairastanut syömishäiriötä ennen varhaisaikuisuutta (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023).

Useissa länsimaissa lasten ja nuorten syömishäiriöt ovat lisääntyneet Covid-19 pandemian aikana ja oireilu on vaikeutunut (Häkkinen & Raevuori 2022). THL:n vuonna 2021 tuottaman valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuloksista käy ilmi, että riski sairastua syömishäiriöön on 18–21-vuotiailla miehillä 8,7 prosenttia, 22–24-vuotiailla miehillä 7,6 prosenttia ja 25–29-vuotiailla miehillä 8,2 prosenttia. Naisilla vastaavat luvut ovat 18–21-vuotiailla 25,2 prosenttia, 22–24-vuotiailla 24,9 prosenttia sekä 25–29-vuotiailla 27,9 prosenttia. (THL, Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT 2021.)

Syömishäiriöitä esiintyy yleisimmin naisilla, mutta syömishäiriöihin voi sairastua kuka vain ikään ja sukupuoleen katsomatta. Pojat ja miehet päätyvät syömishäiriönsä kanssa harvemmin hoitoon kuin naiset ja heidän syömishäiriönsä jää useammin tunnistamatta. (MIELI 2021.) Syömishäiriöitä esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä, noin 10 prosenttia sairastuneista on miehiä. Naisten ja tyttöjen syömishäiriöitä on tutkittu enemmän kuin miesten ja poikien. (Ätstörning 2017.)

Syömishäiriöön sairastuminen on monen tekijän summa. Mikään tekijä yksinään ei aiheuta sairautta, vaan taustalla on useampi altistava tekijä. Sairastuminen alkaa usein laihdutusyrityksestä tai elintapojen korjauksesta. Taustalla vaikuttavat tekijät ovat kuitenkin moninaisemmat ja altistavia tekijöitä tunnistetaan useita. Tietty geeniperimä voi esimerkiksi altistaa sairastumiselle. Persoonaan liittyviä tekijöitä ovat muun muassa perfektionismi ja miellyttämisen haluisuus ja yhteistä sairastuneilla on usein päättäväisyys ja joustamattomuus. Yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyviä tekijöitä ovat muun muassa suorituskeskeinen ja tietynlaista ulkonäköä ihaileva kulttuuri. Psykologiseen kehitykseen liittyviä tekijöitä ovat traumatisoivat tapahtumat ja puutteet tunnetaitojen, minäkuvan sekä itsetunnon kehittämisessä. Perheeseen ja ihmissuhteisiin liittyy myös altistavia tekijöitä. Monet tavat ja tottumukset perheeseen ja ihmissuhteisiin liittyen vaikuttavat syömishäiriö-alttiuteen. Ihmissuhteiden ja perheen vuorovaikutus on voinut olla haastavaa ja tunneilmaisun kulttuurissa on voinut olla ristiriitoja. Sairastuneiden lähipiiristä löytyy usein häiriintyneitä käytös- ja ajatusmalleja liittyen liikkumiseen, omaan kehoon ja syömiseen. (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023.)

4.2 Syömishäiriön määritelmä ja tunnetuimmat syömishäiriöt

Syömishäiriötä sairastavalla ihmisellä on haitallinen suhde ruokaan, omaan kehonkuvaan tai liikkumiseen. Häiriö voi ilmetä esimerkiksi liiallisena tai liian vähäisenä syömisenä, pakonomaisena liikkumisena tai ruoan oksentamisena. Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat anoreksia eli laihuushäiriö ja bulimia eli ahmimishäiriö. Yleisimpiä ovat epätyypilliset syömishäiriöt, kuten binge eating disorder (BED) eli ahmintahäiriö. (MIELI 2021.)

Anoreksia nervosa eli laihuushäiriö puhkeaa yleensä nuoruusiässä. Se on vakava mielenterveyden häiriö, mihin liittyy kohonnut kuolleisuuden riski ja sen puhkeamiseen liittyy monia tekijöitä. Sairastunut nuori on yleensä menestynyt, täydellisyyteen pyrkivä sekä vaativa itseään kohtaan. Traumaattiset kokemukset, perinnölliset tekijät ja negatiivinen kuva omasta kehosta ovat altistavia tekijöitä sairauden puhkeamiselle. Myös tietyt ammatit ja harrastukset voivat vaikuttaa anoreksian syntyyn, kuten esimerkiksi taitoluistelu, baletti sekä voimistelu.

(Ruuska 2021.) Anoreksian pääoireena on yleensä syömisen voimakas rajoittaminen, mikä voi monissa tapauksissa johtaa laihtumiseen ja joskus jopa hengenvaarallisen alhaiseen painoon. Anoreksia on syömishäiriöistä tunnetuin, mutta ei yleisin muoto. (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023.) Anoreksian oireita voivat olla esimerkiksi painon lasku, rituaalinomaiset ruokailutottumukset, liiallinen liikunnan harrastaminen, väsymys ja palelu sekä kuukautisten poisjääminen (Mielenterveystalo 2023a).

Bulimialla eli ahmimishäiriöllä tarkoitetaan syömishäiriöoireilua, missä syömisen rajoittaminen johtaa ahmintakohtaukseen. Kohtauksen jälkeen seuraa yleensä kompensoiva käyttäytyminen. Kompensoiva käytös voi olla esimerkiksi oksentamista, pakonomaista liikkumista tai syömisen entistäkin voimakkaampaa rajoittamista. Ahmimiskohtauksen aikana ruokaa voidaan syödä tyypillistä tavallisempia suurempia annoksia ja ruoka voi olla sellaista, minkä bulimiaan sairastunut on itseltään kieltänyt. Ahmintakohtauksella yritetään hillitä ahdistusta tai muita epä mukavia tunteita. (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023.)

Bulimiaan liittyy moniselitteiset tekijät. Länsimaisen kulttuurin ihannoiman hoikkuusideaalin sekä laihuuteen pyrkivien dieettien arvellaan liittyvän keskeisesti bulimian yleistymiseen. Myös perinnölliset tekijät, itsetuntoon liittyvät ongelmat sekä täydellisyyteen pyrkivät luonteenpiirteet voivat lisätä alttiutta sairauden puhkeamiseen. Sosiokulttuurisilla syillä katsotaan yleisesti olevan merkittävä rooli sairauden syntyyn sekä jatkumiseen. Monien tutkimusten mukaan bulimia on yleistynyt viime vuosikymmenten aikana. Jopa 50 prosentilla anoreksiaan sairastuneista on myös bulimian oireita. (Ruuska 2021; Internetmedicin 2022.)

Ahmintahäiriöön (binge eating disorder, BED) ei liity samanlaista kompensoitokäyttäytymistä kuin bulimiaan. Oireena voi olla psyykkisen pahoinvoinnin hoitamista ruoalla ja syömisellä. Hallitsemattomalla syömisellä ja/tai ahmimisella sairastunut henkilö aiheuttaa itselleen fyysistä pahaa oloa, mikä voi tuntua psyykkistä pahoinvointia helpommin siedettävältä. (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023.) Ahmintahäiriön oireisiin kuuluu kohtauksenomainen syöminen, pakonomaisuus sekä hallinnan menettämisen tunne. Ahmiminen tapahtuu yleensä muilta salassa

ja se kohdistuu tyypillisesti niin kutsuttuihin kiellettyihin ruokiin. Ahmintahäiriö aiheuttaa sairastuneelle henkilölle voimakasta itseinhoa, ahdistusta sekä kärsimystä. Jatkuessaan se johtaa myös painonnousuun. Ahmintahäiriöön voi olla vaikea hakea apua häpeän vuoksi ja avun hakeminen voi vaikeutua, mikäli ei ymmärretä BED:n olevan sairaus, mihin on saatavilla hoitoa. (Vårdguiden 1177 2020; Meskanen 2022.)

4.3 Syömishäiriöiden hoito ja ennaltaehkäisy

Syömishäiriöitä hoidetaan ensisijaisesti avohoitona. Avohoidolla tarkoitetaan hoitoa, mikä järjestetään tapaamisina terveydenhoitohenkilökunnan kanssa sovituina aikoina. Sitä tarjotaan potilaille, jotka eivät tarvitse ympärivuorokautista osastohoitoa. Avohoito voi olla myös jatkoa osastohoidolle. (Mielenterveystalo 2023b.) Mikäli potilaalla on jokin muu samanaikainen mielenterveyshäiriö, vaikea aliravitsemustila tai hengenvaarallinen somaattinen komplikaatio, voidaan tarvita osastohoitoa. Hoidolla tavoitellaan ravitsemustilan korjaantumista, syömiskäyttäytymisen säännöllistämistä, laihdutusyritysten lopettamista sekä psyykkisten oireiden lievittämistä. Psykoedukaation eli tiedollisen ohjauksen tulisi aina kuulua hoitoon. (Käypä hoito, Syömishäiriöt 2015.) Potilaan hoito voidaan toteuttaa Mielenterveyslain (Mielenterveyslaki 2022/1283 § 3) perusteella tahdosta riippumattomana, mikäli potilas kieltäytyy hoidosta, vaikka hoidolle olisi ilmeinen tarve.

Syömishäiriötä sairastavan potilaan hoidossa tärkeintä on moniammatillisuus ja riittävä osaaminen. Syömishäiriöiden hoitomuodoista ei ole tehty riittävän suuria kontrolloituja tutkimuksia, joten niistä ei ole saatavilla vahvaa näyttöä. Hoitavan henkilökunnan on tärkeä pyrkiä luomaan luottamuksellinen vuorovaikutussuhde sairastuneeseen henkilöön. Käyttäytymisen muutokseen on tärkeä saada psyykkistä tukea jo varhaisessa vaiheessa. Useissa tapauksissa syömishäiriöön sairastunut ei puhu ongelmastaan, vaan yrittää salata sen. Pienenkin epäilyn herätessä sairaudesta tulee kysyä henkilöltä suoraan. (Käypä hoito, Syömishäiriöt 2014.)

Syömishäiriöiden ennaltaehkäisemisessä tärkeitä tekijöitä ovat hyvä itsetunto ja sosiaalinen tuki, hyväksyvä suhtautuminen omaan vartaloon, terveelliset ruokailutottumukset sekä myönteinen käsitys itsestä. Näihin tekijöihin koululla, medialla ja vanhemmilla on suuri vaikutus. (Käypä hoito, Syömishäiriöt 2015.) Erityisesti kasvavan nuoren kohdalla tunnetaitojen vahvistaminen, itsetunnon kohottaminen sekä välittämisen ja rakkauden näyttäminen ovat tärkeitä asioita ennaltaehkäisemisessä ja toipumisessa. Tärkeintä on puuttua ongelmiin heti niiden ilmaantuessa ja hakea apua. Nopeasti alkanut hoito helpottaa ja edesauttaa normaaliin elämään palaamista. (Mielenterveystalo 2022b.)

5 SOSIAALINEN MEDIA JA SEN VAIKUTUS NUOREN MINÄKUVAAN

5.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisella medially tarkoitetaan internetissä olevia sovelluksia ja palveluita, jotka on kehitetty informaation, videoiden, artikkeleiden, ideoiden, blogien sekä henkilökohtaisten viestien jakamiseen. Sovelluksia voidaan ladata älypuhelmiin, tietokoneisiin sekä taulutietokoneisiin (tabletti). Sosiaaliseen mediaan kuuluvat esimerkiksi Facebook, Instagram, YouTube, Snapchat, Vine ja Twitter. Virallisesti nämä sivustot ovat kiellettyjä alle 13—vuotiailta käyttäjiltä, mutta niitä käytetään laajalti eri ikäryhmissä. (Derenne & Beresin 2017, 13.)

Nuorten mediankäyttö suuntautuu yhä enenevässä määrin sosiaaliseen mediaan. Sosiaalista mediaa käytetään kaverisuhteiden ylläpitämiseen ja itseilmaisuuun. Vanhemman on hyvä tietää nuoren kiinnostuksen kohteista ja siitä, kenen kanssa hän viettää aikaa digitaalisissa ympäristöissä. Avoin keskusteluilmapiiri mahdollistaa sen, että nuoren ei tarvitse salailla sosiaaliseen mediaan liittyviä asioita. Nuoren kanssa on hyvä keskustella hyvien tapojen noudattamisesta myös nettissä. Mikäli median käyttö uhkaa nuoren hyvinvointia, tulee vanhemman rajoittaa sen käyttöä. (MLL 2021a.)

Tilastokeskuksen raportin mukaan vuonna 2020 16—24-vuotiaista nuorista Suomessa 92 prosenttia on seurannut jotain yhteisöpalvelua. Nuorten keskuudessa suosituimmat yhteisöpalvelut olivat Instagram sekä WhatsApp (Tilastokeskus 2020). Sosiaalinen media on osa lasten ja nuorten sosiaalista elämää sekä kasvuympäristöä. Käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa tulisi opetella jo varhain. Kiusaaminen ja huijatuksi tuleminen ovat negatiivisia tilanteita, joita sosiaalisessa mediassa voi tulla vastaan. (MLL 2021d.)

Ebrand Group Oy:n ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa keskivertonuori käyttää viikon aikana sosiaalisen median palveluita noin 15–20 tuntia. Suosituimmat palvelut ovat WhatsApp, YouTube ja Instagram. Sosiaalisessa mediassa luetaan ja katsellaan sisältöjä,

kuunnellaan musiikkia ja tykätään muiden tuottamista sisällöistä. Suurin osa sosiaalisen median käyttäjistä ymmärtää, että jaettu sisältö on löydettävissä netistä vuosienkin päästä. Eritoten nuoret toivovat opetusta siihen, miten sosiaalisessa mediassa tulisi käyttäytyä. Tutkimuksen mukaan kiusaaminen koetaan helpomaksi sosiaalisessa mediassa kuin sen ulkopuolella. Kiusaamisen lisäksi nuoret ovat kokeneet sosiaalisen median palveluissa toisten arvostelua, rasismia, haukkumista sekä seksuaalista häirintää. (Ebrand Group Oy 2022.)

5.2 Sosiaalisen median vaikutus nuoreen

Nykypäivänä sosiaalinen media on osa lasten ja nuorten sosiaalista elämää ja kasvuympäristöä. Sosiaalisen median käyttöä tulisikin opetella jo varhain ja siellä tulisi käyttäytyä myönteisesti, toisia huomioivasti ja turvallisesti. Nuorille tulisi myös antaa tietoa mahdollisista negatiivisista tilanteista, joita sosiaalisen median alustoilla voi tulla vastaan. Näitä ovat esimerkiksi huijaukset ja yksityisten tietojen leviäminen. Lisäksi tulisi huomioida, kuinka paljon aikaa sosiaalisen median käyttö vie koulutyötä, levolta ja harrastuksilta. Parhaimmillaan sosiaalinen media voi tarjota nuorille mahdollisuuden solmia uusia ystävyysuhteita välimatkoista riippumatta, opettaa itseilmaisutaitoja sekä antaa uusia ideoita ja erilaisia näkemyksiä asioihin. (MLL 2021d.)

6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median ja nuorten syömishäiriöiden kehittymisen välisestä yhteydestä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää nuorten syömishäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi ja havaitsemiseksi sekä lisätä ymmärrystä liittyen sosiaalisen median ja nuoren minäkuvan muodostumisen väliseen yhteyteen. Opinnäytetyön tulosten avulla voidaan auttaa terveydenhoitajia ja hoitoalan ammattilaisia ymmärtämään sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista sisällönanalyysiä.

Tutkimuskysymyksiä olivat

1. Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen?
2. Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus (narrative literature review). Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään paljon hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa (Kangasniemi ym. 2013, 292). Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan muodostaa kokonaiskuva aikaisemmista tutkimuksista sekä auttaa avaamaan ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Näin ollen menetelmä soveltuu hyvin opinnäytetyöhön. Kirjallisuuskatsauksia on olemassa erityyppisiä, koska katsauksia voidaan tehdä erilaisiin tarkoituksiin. Katsaustyyppit voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin: kuvailevat kirjallisuuskatsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä määrällinen ja laadullinen meta-analyysi. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 8.) Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä. Aineiston valintaa eivät rajaa metodiset säännöt ja käytetyt aineistot ovat laajoja. Tutkittava ilmiö voidaan kuvata kattavasti. (Salminen 2011, 6—7.)

Tutkimusmenetelmä perustuu tutkimuskysymykseen. Se tuottaa tutkitun aineiston perusteella kuvailevan, laadullisen vastauksen. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tähdätään ymmärtämään sekä kuvailemaan jotain ilmiötä. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Valinnassa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka alkuperäistutkimus vastaa tutkimuskysymykseen. Aineiston riittävyyden määrää tutkimuskysymyksen laajuus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistona käytetään tutkimusaiheen kannalta merkityksellistä tietoa sekä aiemmin julkaistuja artikkeleita. Aineisto haetaan yleisimmin elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutuksia nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen ja kuvaileva kirjallisuuskatsaus oli menetelmänä tarkoitukseen sopiva.

Ensimmäinen vaihe prosessissa on kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen. Hyvä tutkimusongelma on tarpeeksi laaja, jotta siihen voidaan löytää aineistoa. Liian suppeaan ongelmaan ei välttämättä löydy aineistoa. Toinen vaihe sisältää kirjallisuushaun sekä aineiston valinnan. Aineisto

valitaan tutkimuskysymyksen pohjalta ja aineiston valinta sekä analyysi tapahtuvat osittain samanaikaisesti. Aineistoa valittaessa tulee kiinnittää huomio siihen, miten alkuperäisaineisto avaa, täsmentää, kritisoi tai jäsentää tutkimuskysymystä. Kolmannessa vaiheessa arvioidaan sitä, kuinka relevantteja hakuprosessin perusteella saadut tutkimukset ovat. (Kangasniemi ym. 2013, 295—298; Niela-Vilén & Hamari 2016, 23—33.)

Neljäs vaihe on aineiston analyysi ja synteesi. Keskeiset tulokset kootaan ja tiivistetään ja niitä tarkastellaan suhteessa laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin. Kirjallisuuskatsauksen tekijä järjestää sekä luokittelee aineistoa ja etsii yhtäläisyyksiä ja eroja. Alkuperäistutkimuksista tiivistetään pääasiat, joista muodostetaan eri kategorioita tai luokkia. Luokille annetaan sisältöä kuvaava nimi. Viimeinen vaihe on raportoinnin kirjoitus. Siihen tulee sisältyä tiivistelmä, tausta, tutkimuskysymykset, katsauksen menetelmät, hakuprosessi sekä tiedot mukaanotto- ja poissulkukriteereistä. Lisäksi raportista tulee ilmetä tutkimusten laadun arviointi, katsauksen tulokset, pohdinta mahdollisista heikkouksista, johtopäätökset, tulosten sovelluttavuuden arviointi, jatkotutkimusehdotukset sekä lähdeluettelo. (Kangasniemi ym. 2013, 295—298; Niela-Vilén & Hamari 2016, 23—33.)

7.2 Aineistohaku ja valinta

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhdeksän tutkimusta sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset esitellään liitteessä 1. Tutkimusaineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit määrittyivät julkaisuajankohdan, kielen, tutkittavien iän ja asiasanatarkennusten mukaan. Tutkimusaineistoon valikoitui vuonna 2015 tai sen jälkeen kirjoitetut tutkimusartikkelit. Tutkimukset oli julkaistu englannin-, suomen-, tai ruotsin kielellä ja niissä oli haastateltu nuoria. Valitut tutkimukset on esitelty erillisessä taulukossa (Liite 1), jossa näkyvät tutkimusten nimet, tekijät, julkaisuvuosi sekä -maa, tutkimusten tavoite, tarkoitus, tutkimusmenetelmä ja keskeiset tulokset. Kuviossa 1 esitellään aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi 2015 tai uudempi	Julkaisuvuosi 2014 tai vanhempi
Hoito- tai lähitieteenalan alkuperäis- tutkimus	Ei hoito- tai lähitieteenalan alkuperäis- tutkimus. Opinnäytetyö, oppikirja
Suomen-, ruotsin-, tai englanninkieli- nen	Muu kuin suomen-, ruotsin-, tai eng- lanninkielinen
Tutkimusartikkeli käsittelee nuoria, syömishäiriötä, minä- ja kehonkuvaa, sosiaalista mediaa	Tutkimusartikkeli ei käsittele nuoria, syömishäiriötä, minä- ja kehonkuvaa, sosiaalista mediaa
Saatavana kokotekstinä	Ei saatavana kokotekstinä

Kuvio 1. Kirjallisuushaun tutkimusartikkeleiden mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Kirjallisuushaussa käytettiin Luc Finnan kansainvälisten e-aineistojen hakua, mistä löytyy vertaisarvioituja tutkimuksia muun muassa PubMedistä ja Cinahlista. Lisäksi käytettiin Google Scholaria sekä manuaalista hakua. Kirjallisuushakuun käytettiin apuna kirjaston informaattikkoa. Hakusanoja olivat eating disorder, disordered eating, bulimia nervosa, anorexia nervosa, teenager, adolescents, youth, social media, body image, syömishäiriö, syömishäiriöinen käyttäytyminen, bulimia nervosa, anorexia nervosa, teini-ikäinen, nuoruus, sosiaalinen media sekä kehonkuva. Muodostuneet hakupolut, hakusanat ja osumien määrät on kuvattu erillisessä liitteessä (Liite 2).

7.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä analysoitiin aineistoa induktiivisen eli aineistolähtöisen laadullisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tietystä ilmiöstä. Sisällönanalyysillä ei pyritä löytämään jotakin tiettyä tulosta, vaan muodostamaan aineiston pohjalta teoreettinen kuvaus. Induktiivinen sisällönanalyysi voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91, 94.)

Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Aineistosta etsitään tutkimuskysymykseen vastauksia. Aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta kaikki epäolennainen pois tiivistämällä dataa tai pilkkomalla sitä osiin. Aineistosta voidaan etsiä tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja esimerkiksi käyttämällä erilaisia värikoodeja. Pelkistetyt ilmaukset listataan klusterointia varten. Toisessa vaiheessa klusteroidaan eli ryhmitellään aineistoa. Tällöin alkuperäisilmaukset käydään läpi etsien samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Alaluokat muodostetaan ryhmittelemällä ja yhdistelemällä samaa sisältöä kuvaavat käsitteet. Alaluokat nimetään siten, että nimi kuvaa luokan sisältöä. Ryhmittely jatkuu siten, että alaluokat muodostavat yläluokkia ja yläluokat muodostavat pääluokkia. Lopuksi syntyy yhdistävä luokka, mikä on yhteydessä tutkimustehtävään. Tarkoituksena on tiivistää aineistoa, luoda pohjaa tutkimuksen perusrakenteelle sekä luoda alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.) Työssä käytetty analyysiyksikkö on virke. Esimerkkejä tehdyistä pelkistyksistä esitellään kuviossa 2.

Alkuperäisilmaus	Aineiston pelkistys
Työille Snapchatin käyttö liittyi lisääntyneeseen todennäköisyyteen syödä vähän ruokaa, aterioiden väliin jättämistä, sekä tiukan ruokavalion noudattamista	Snapchattiä käyttävät tytöt syövät vähän ruokaa Snapchattiä käyttävät tytöt jättävät aterioita väliin Snapchattiä käyttävät tytöt noudattavat tiukkaa ruokavaliota
Syömishäiriöön kannustavia ryhmiä kuten pro-ana- ja pro-mia ryhmät, joilla on huomattava läsnäolo sosiaalisessa mediassa	Sosiaalisessa mediassa on syömishäiriöön kannustavia ryhmiä Sosiaalisen median Pro-ana-ryhmä kannusti syömishäiriöön Sosiaalisen median Pro-mia-ryhmä kannusti syömishäiriöön

Kuvio 2. Esimerkki aineiston pelkistyksestä

Kolmas vaihe pitää sisällään abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luomisen. Olennainen tieto erotetaan ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämässä edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Luokituksia jatketaan siihen saakka, kunnes se ei aineiston sisällön näkökulmasta ole enää mahdollista. Analyysin aikana tulee tarkkailla sitä, että aineisto yhdistyy alkuperäisdataan. Abstrahoinnissa rakennetaan käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Teoriatietoa ja johtopäätöksiä verrataan jatkuvasti alkuperäisaineistoon, kun samaan aikaan muodostetaan uutta teoriaa. Tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostuneet kategoriat, käsitteet sekä niiden sisällöt. Lisäksi esitellään aineistosta saatu malli, käsitteet, teemat ja käsittejärjestelmät. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–94.) Aineiston pelkistämisen jälkeen muodostettiin ala- ja yläluokat sekä niitä yhdistävä pääluokka. Esimerkkejä edellä mainituista luokista esitellään kuviossa 3.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Snapchattiä käyttävät tytöt syövät vähän ruokaa	Sosiaalisen median käytön myötä kohonnut riski syömishäiriöiselle käytökselle tai syömishäiriöön sairastumiselle	Sosiaalisen median käyttö voi lisätä riskiä syömishäiriöiselle käytökselle ja syömishäiriöön sairastumiselle	Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen
Snapchattiä käyttävät tytöt jättävät aterioita väliin	Sosiaalisen median käytön myötä kohonnut riski syömishäiriöiselle käytökselle tai syömishäiriöön sairastumiselle	Sosiaalisen median käyttö voi lisätä riskiä syömishäiriöiselle käytökselle ja syömishäiriöön sairastumiselle	Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen

Sosiaalisen median käyttö voi altistaa muiden ihmisten esineellistämiseksi	Itsensä ja muiden esineellistäminen sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta	Sosiaalinen media vaikuttaa nuoren minäkuvaan sekä yleiseen kauneushanteeseen	Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen
Kuvien jakaminen Facebookissa on yhteydessä ihmisten esineellistämiseen	Itsensä ja muiden esineellistäminen sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta	Sosiaalinen media vaikuttaa nuoren minäkuvaan sekä yleiseen kauneushanteeseen	Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen

Kuvio 3. Esimerkki pelkistyksistä, ala- ja yläluokista sekä pääluokasta

7.4 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

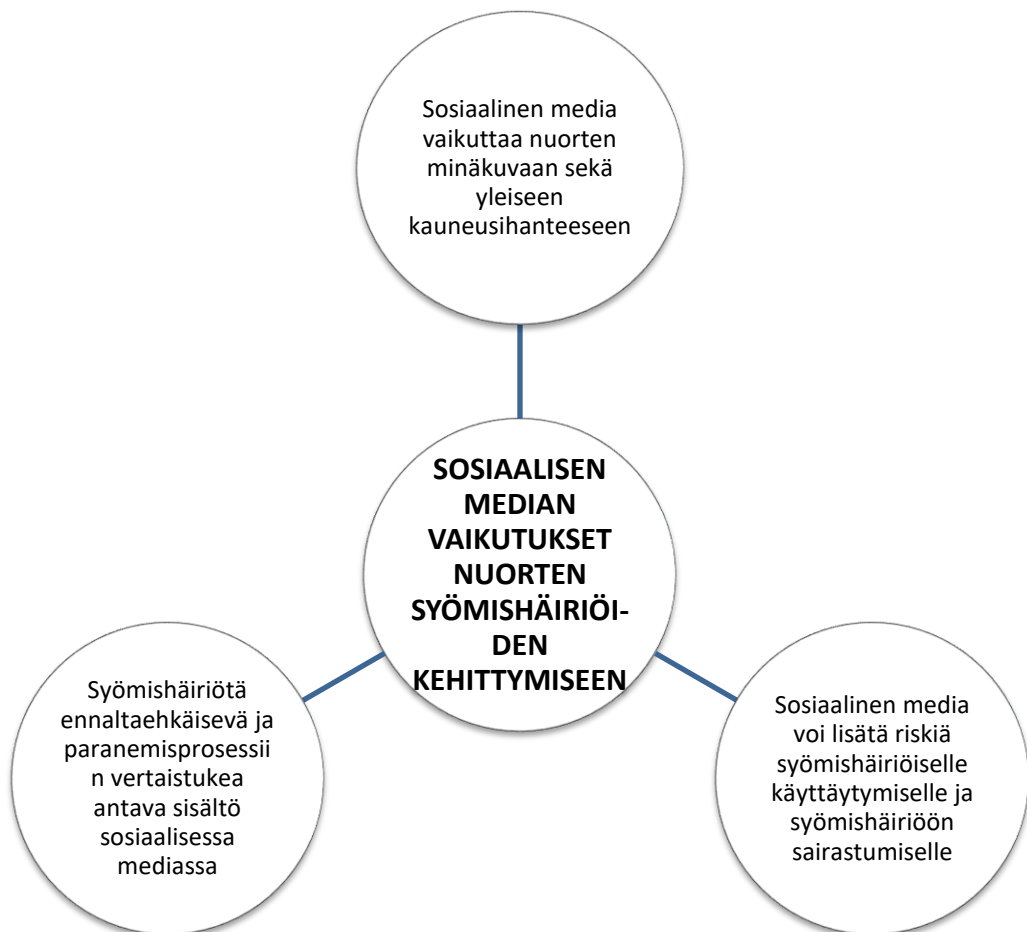
Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin syksyllä 2022, jolloin tehtiin alustavia tiedonhakuja Lapin ammattikorkeakoulun Finna-tietokannassa. Lapin AMK:n kirjaston informaation opastuksessa käytiin ennen varsinaisen aineistohaun aloitusta. Opastusta tarvittiin liittyen hakusanojen sekä tietokantojen käyttöön. Joulukuussa 2022 alettiin tekemään tarkempaa aineistohakua, kun asiasanat ja hakukriteerit oli mietitty läpi. Aineiston haussa käytettiin eri tietokantoja, kuten LUC-Finnan kansainvälisten e-aineistojen hakua, Google Scholaria sekä PubMediä. Myös manuaalista hakua tehtiin aihealueesta. Opinnäytetyön suunnitelma oli tehty huolellisesti, minkä vuoksi teoriaosuus oli opinnäytetyötä varten lähes valmis. Opinnäytetyön teoriaosuutta täydennettiin koko prosessin ajan, mutta huolellisen suunnitelman ja valmistelun myötä aikaa jäi enemmän aineistohauille ja aineiston analyysille.

Aineiston analyysi suoritettiin keväällä 2023. Aineisto analysoitiin induktiivisella lähestymistavalla. Tutkimusartikkelit jaettiin siten, että kullekin valikoitui kolme artikkelia analysoitavaksi. Aineisto luettiin huolellisesti läpi useaan otteeseen. Eri-tyisellä huolellisuudella luettiin tulososiot ja johtopäätökset, jotta kaikki tutkimustehtävän kannalta tärkeät asiat löytyisivät. Ryhmän kesken pidettiin säännöllisesti

tapaamisia ja käytiin läpi aikaansaannoksia sekä seuraavia vaiheita. Ohjaajan kanssa pidettiin myös säännöllisesti tapaamisia. Aineistoista kerättiin tutkimuskysymyksiin vastaavat ilmaisut. Alkuperäisilmaisut koottiin yhteen tiedostoon ja samankaltaisia lainauksia alettiin yhdistellä sekä muodostaa alaluokkia. Samankaltaisista alaluokista muodostettiin yläluokkia sekä pääluokkia, mistä muodostui vastauksia tutkimuskysymyksiin. Luokittelun jälkeen kirjoitettiin tuloksia ja johtopäätöksiä käsittelevä raportti sekä kirjoitettiin tiivistelmä. Ennen opinnäytetyön palautusta käytiin vielä läpi lähdeviitteet ja lähdeluettelo, aikamuotojen johdonmukaisuus läpi työn sekä kielioppi.

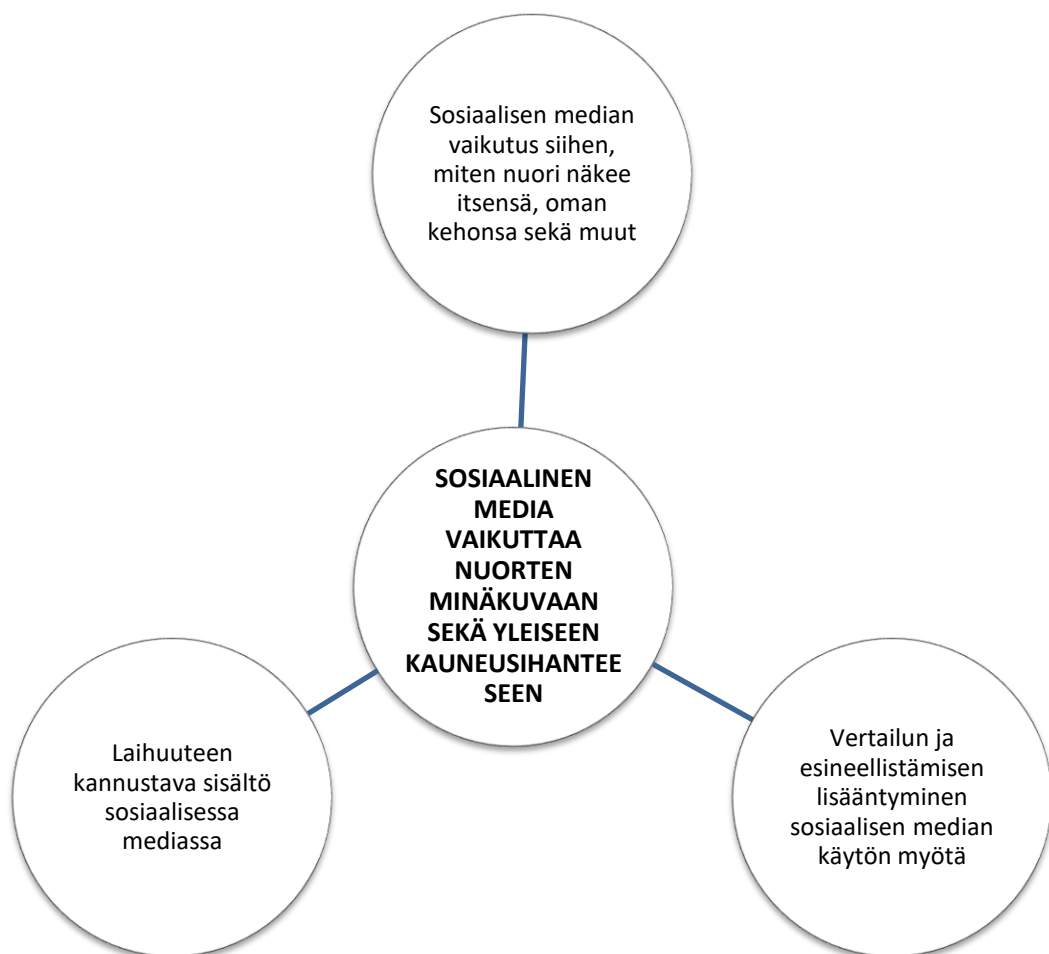
8 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median ja nuorten syömishäiriöiden kehittymisen välisestä yhteydestä. Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä yhdeksän tutkimusta, joiden sisältö analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Pääluokaksi muodostui Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen, jossa yhdistyi kolme yläluokkaa: Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan sekä yleiseen kauneusihanteeseen, Sosiaalisen median käyttö voi lisätä riskiä syömishäiriöiselle käyttäytymiselle ja syömishäiriöön sairastumiselle sekä Syömishäiriötä ennaltaehkäisevä ja paranemisprosessiin vertaistukea antava sisältö sosiaalisessa mediassa. Pääluokka ja yläluokat esitellään kuviossa 4.



Kuvio 4. Yläluokat, jotka muodostavat pääluokan Sosiaalisen median vaikutukset nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen.

Yläluokka Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan sekä yleiseen kauneusihanteeseen muodostui kolmesta eri alaluokasta. Ensimmäinen alaluokka oli Sosiaalisen median vaikutus siihen, miten nuori näkee itsensä, oman kehonsa sekä muut. Toinen alaluokka oli Vertailun ja esineellistämisen lisääntyminen sosiaalisen median käytön myötä. Kolmas alaluokka oli Laihuuteen kannustava sisältö sosiaalisessa mediassa. Kuviossa 5 esitellään, kuinka alaluokat ovat yhdistyneet yläluokaksi.



Kuvio 5. Alaluokat, jotka muodostavat yläluokan Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan sekä yleiseen kauneusihanteeseen.

Kahdessa tutkimuksessa nousi esiin, kuinka laihuusideaali on laajalle levinnyt sosiaalisessa mediassa. Tämä laihuuden ihannoiti voi edistää epäterveellisiä toimintoja kuten laihduttamista sekä lisätä kehoon tyytymättömyyttä ja häiriinty-

neitä syömisasenteita. Sosiaalisen media alustat, joissa kuvat ja sisällöt kannustavat nuoria naisia tavoittelemaan epärealistisia ja saavuttamattomia kauneusihanteita, ovat yleisiä. (Aparicio-Martinez ym. 2019, 12.) Kehoon ja ruokaan liittyville julkaisuille altistuminen lisää itsearviointin ja kehotytyymättömyyden tunteita, sillä osallistujat vertaavat ikäistensä fyysisiä ja elämäntapaan liittyviä ominaisuuksia omiin vahvuuksiin ja puutteisiin. He kokevat usein, etteivät yllä näihin online-ihanteisiin. (Rounsefell ym. 2019.)

Kolmessa tutkimuksessa kävi ilmi, että sosiaalinen media kannustaa käyttäjiä vertailemaan toisiaan. Tämä vertaaminen lisää kehoon liittyviä tunteita ja nuoret aikuiset alkavat muokkaamaan ulkonäköään vastaamaan tavoiteltavaa ihannekuvaa. Nuoret aikuiset ovat tietoisia sosiaalisen median vaikutuksesta kehonkuvaan ja ruokavalintoihin, mutta siitä huolimatta ulkoista hyväksyntää sosiaalisen median kautta tavoitellaan. (Rounsefell ym. 2019.) Oman ulkonäön vertailu voi aiheuttaa ulkonäköpaineita sekä tyytymättömyyttä omaan kehoon. Nuoret vertailivat itseään epärealistisiin kauneusihanteisiin. Sosiaalinen media loi myös paineita näyttää tietyntyyliseltä. (Karttunen 2020.) Ulkonäköihanteet levisivät sosiaalisen median alustoilla, mikä voi aiheuttaa vertailua sekä itsensä ja muiden esiinluottamista. Facebookin, Instagramin ja Snapchatin käyttäjät kokivat vertailun ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä olevan merkittävä yhteys. (Eaton & Saunders 2018.)

Suomalaisessa tutkimuksessa nousi esiin julkisuuden henkilöiden vaikutus yleisen kauneusihanteen muodostumiseen. Lisäksi koettiin, että julkisuuden henkilöt ylläpitävät epärealistisia kauneusihanteita, sillä harva tekee kuvanottoa läpinäkyväksi. Sosiaalisen median luoma kauneusihanne kuvattiin täydellisesti meikattuna, virheettömänä naishenkilönä. Kauneusihanteen mukainen naishenkilö oli muodokkaan, hoikan ja urheilullisen vartalon omaava. Nuoret tiedostivat kauneusihanteen olevan epärealistinen ja mahdoton saavuttaa, mutta se ei autanut poistamaan ihanteen luomia ulkonäköpaineita. (Karttunen 2020.) Italialaisessa tutkimuksessa 59 prosenttia osallistujista kertoi tunteneensa olonsa epävarmemmaksi katseltuaan sosiaalisessa mediassa laihdutukseen ja ruokaan liittyvää sisältöä. Pitkiä aikoja TikTokissa viettävät osallistujat kertoivat sisällön negatiivisesta vaikutuksesta itsetuntoon ja minäkuvaan. Instagramin säännöllisellä

käytöllä sekä kehotytyttömyydellä, laihuuden ihannoinnilla ja heikolla itsetunnolla nähtiin olevan selkeä yhteys. (Chiasso, De Rosa, Parmeggiani, Perrone & Pruccoli 2022.)

Ulkonäköihanteiden nähtiin leviävän mediassa, kuten esimerkiksi sosiaalisen median alustoilla. Sosiaalisen median käytön nähtiin lisäävän vertailua sekä itsensä ja muiden esineellistämistä. Visuaalisten sosiaalisen median alustojen, kuten nuorilla Instagramin ja Snapchatin käytön todettiin olevan yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan. Kuvien jakaminen sekä muiden ihmisten kuvien katselu Facebookissa vaikuttaa epärealistisen kauneusihanteen omaksumiseen, esineellistämiseen sekä negatiiviseen kehonkuvaan. (Eaton & Saunders 2018.) Yhden tutkimuksen mukaan sosiaalisessa mediassa määritelty tietynlainen kehonkuva saavutetaan ja sitä ylläpidetään kurinalaisella syömisellä ja tiukoilla harjoittelurutiineilla (Pilgrim & Bohnet-Joschko 2019).

Yläluokka Sosiaalinen media voi lisätä riskiä syömishäiriöiselle käyttäytymiselle ja syömishäiriöön sairastumiselle muodostui kahdesta alaluokasta, joita olivat Negatiivinen syömishäiriöön liittyvä sisältö sosiaalisessa mediassa sekä Sosiaalisen median käytön myötä kohonnut riski syömishäiriöiselle käytökselle tai syömishäiriöön sairastumiselle. Kuviossa 6 esitellään, kuinka alaluokat yhdistyivät yläluokaksi.



Kuvio 6. Alaluokat, jotka muodostavat yläluokan Sosiaalinen media voi lisätä riskiä syömishäiriöiselle käyttäytymiselle ja syömishäiriöön sairastumiselle.

Australialaisessa tutkimuksessa nousi esiin, että sosiaalisella medially ja erityisesti sellaisilla sosiaalisen median alustoilla, joilla keskitytään kuvien lähettämiseen ja katseluun, on yhteys syömishäiriöiseen käyttäytymiseen nuorilla (Wilksch, O’Shea, Ho, Byrne & Wade 2019, 9). Enemmän sosiaalista mediaa käyttävät ihmiset altistuvat useammin kuville ja viesteille, ja nämä muodostavat riskin syömisongelmien kehittymiselle (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer & Primack 2016, 1 470).

Yhdessä tutkimuksessa kävi ilmi, että intensiivinen sosiaalisen median käyttö, eritoten Instagramin, on yhteydessä nuorten naisten kasvavaan syömishäiriö-

seen käyttäytymiseen (Qutteina, Nasrallah, Kimmel & Khaled 2019). Lisäksi toisessa tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaaliseen mediaan sitoutuminen tai sosiaalisessa mediassa tapahtuva kuvasisällölle altistuminen on yhteydessä korkeampaan kehotytyttömyyteen, ruoan rajoittamiseen, ylensyömiseen ja terveellisten ruokien valitsemiseen. Tässä tutkimuksessa ilmeni myös, että sosiaaliseen mediaan osallistuminen ruoka-aikoina häiritsee nuoria aikuisia ja altistaa heidät tekemään huonompia ruokavalintoja. Lisäksi ruokaan liittyvät julkaisut lisäävät nälän tunteita ja halua syödä kylläisyyden merkeistä huolimatta. (Rounsefell ym. 2019.)

Sosiaalisessa mediassa oli erilaisia yhteisöjä, mitkä kannustivat epäterveelliseen syömiskäyttäytymiseen. Yhteisöjen sisällä jaettiin laihdutusvinkkejä sekä inspiroivia kuvia laihoista henkilöistä. Erityisesti epävarmojen nuorten koettiin olevan alttiita tällaisten yhteisöjen vaikutuksille. Sosiaalisessa mediassa oli ihmisiä, jotka jakoivat muille syömishäiriötä sairastaville laihuutta ihannoivia kuvia sekä kuvia anoreksiaan sairastavista ihmisistä. Tämän koettiin kannustavan syömättömyyteen. (Karttunen 2020.) Syömishäiriöihin kannustavia ryhmiä sosiaalisessa mediassa ovat myös niin kutsutut ”pro-ana-” ja ”pro-mia”-yhteisöt. Ihmiset kertoivat etsivänsä näitä yhteisöjä mahdollisena vastalääkkeenä yksinäisyydelle ja sosiaaliselle eristäytymiselle. (Sidani ym. 2016, 1 471.) Italialaisessa tutkimuksessa nuoret kertoivat syömishäiriötä mainostavasta sisällöstä. Osa osallistujista kertoi saaneensa tahtomattaan sosiaalisessa mediassa syömishäiriöihin liittyvää sisältöä. Osallistujista 55,1 prosenttia kertoi kohdanneensa anoreksiaan kannustavaa sisältöä. TikTok toimii algoritmin kautta, minkä vuoksi laihdutukseen liittyvää sisältöä katselevat ihmiset saavat vastaavanlaista sisältöä enenevässä määrin. (Chiasso ym. 2022.) Facebookin ja Instagramin käytön säännöllisyys, alustoilla käytetty aika sekä negatiivinen kehonkuva vaikuttivat syömishäiriöiden kehittymiseen (Eaton & Saunders 2018).

Yläluokka Syömishäiriötä ennaltaehkäisevä ja paranemisprosessissa vertaistukea antava sisältö sosiaalisessa mediassa muodostui kahdesta alaluokasta, joita olivat Sosiaalisen median käytön hyviä vaikutuksia sekä TikTokin käytön positiivisia vaikutuksia. Kuviossa 7 esitellään, kuinka alaluokat ovat yhdistyneet yläluokaksi.



Kuvio 7. Alaluokat, jotka muodostavat yläluokan Syömishäiriötä ennaltaehkäisevä ja paranemisprosessissa vertaistukea antava sisältö sosiaalisessa mediassa.

Wilksch ym. (2019, 9) kirjoittavat tutkimuksessaan, että nuoret aikuiset naiset kokivat parempaa mielialaa ja lisääntyntä kehon tyytyväisyyttä katsellessaan parodiaversioita julkisuuden henkilöiden Instagram-postauksista. Chiasso ym. (2022) tekemässä tutkimuksessa mainittiin TikTokin olevan hyvä alusta positiivisen sisällön tuottamiseen, kuten syömishäiriöihin liittyvän tietoisuuden lisäämiseen. TikTokin erilaisissa yhteisöissä jaettiin kokemuksia, tarjottiin neuvoja sekä tukea muille. Tällaiset yhteisöt vastasivat laihuutta ihannoiviin trendeihin jakamalla kehopositiivisuutta korostavaa sisältöä. Ihmiset jakoivat tarinoita omista toipumisprosesseistaan sekä haasteistaan. TikTokissa voitiin levittää tietoisuutta syömishäiriöistä sekä esimerkiksi kannustaa muita syömään.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu sekä johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median ja nuorten syömishäiriöiden kehittymisen välisestä yhteydestä. Tutkimuskysymyksiä olivat: Millä tavoin sosiaalisen media vaikuttaa nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen? Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten minäkuvaan? Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhdeksän tutkimusta, joissa käsiteltiin nuorten syömishäiriöiden, minäkuvan ja sosiaalisen median yhteyttä. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska syömishäiriöistä suuri osa jää havaitsematta.

Opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni, että sosiaalisella medially ja syömishäiriöillä oli selvä yhteys ja että sosiaalisen median luoma kauneusihanne vaikutti nuorten minäkuvaan negatiivisesti (Sidani ym. 2016, 1 465; Aparicio-Martinez ym. 2019, 10; Wilksch ym. 2019, 103). Tämä seikka tuli esiin myös muissa lähteissä. Tutkijat tulivat siihen lopputulokseen, että sosiaalisen median käyttö voi nuorella altistaa erilaisille mielenterveysongelmille, kuten masennukselle, ahdistukselle sekä syömishäiriöille. Pakkomielle täydellisyyteen lisäsi nuorella paineita ihanteelliseen vartalonkuvaan ja laihaan ihanteeseen. Nuoret, jotka olivat alttiita vertaamaan vartalooaan muihin, voivat tuntea tyytymättömyyttä omaan kehoonsa. He voivat tuntea myös halua laihtumiseen ja heille voi kehittyä syömishäiriö. (Derenne & Beresin 2017, 129; Arnborg 2022.)

International Journal of Environmental Research and Public Health -lehdessä julkaistussa artikkelissa tutkijat tulivat muun muassa siihen lopputulokseen, että mitä enemmän henkilöt vertaavat itseään kuviin, sitä enemmän heidän tyytymättömyytensä omaan kehoon ja halu laihtumiseen lisääntyy (Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher & Grall-Bronnec 2021, 12). Tutkimustuloksissa nousi myös esiin se, että esimerkiksi Instagram on kieltänyt hashtagit ”thinspiration” sekä ”thinspo”, lieventääkseen alustan negatiivisia vaikutuksia. Käyttäjät pystyivät kuitenkin kiertämään tämän kiellon kirjoittamalla sanat hieman väärin, esimerkiksi ”th1nspo” (Sidani ym. 2016, 1 471).

Sidani ym. (2016, 1 471) kirjoittivat tutkimuksessaan, että miehet eivät ole immuuneja median luomalle ”ihanteelliselle” vartalolle. Eritoten Facebookin käyttö vaikutti miesten kehonkuvaan. Snapchatia ja Tumblria käyttävillä tytöillä ja Instagramia, Snapchatia ja Facebookia käyttävillä pojilla oli todennäköisemmin syömishäiriöistä käyttäytymistä sekä painon yliarviointia (Wilksch ym. 2019, 9). Aparicio-Martinez ym. (2019, 12) mainitsivat tutkimuksessaan, että kehon arvostuksen lisääminen voi olla helpompaa kuin kehon tyytymättömyyden ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen vähentäminen.

Sosiaalisen median käytöllä ilmeni myös hyötyjä. Nuorille sosiaalinen media on paikka, jossa ollaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja harjoitellaan itseilmaisua. Sosiaalinen media ei ole erillään nuorten sosiaalisesta elämästä, vaan se on osa sitä. Sosiaalisen median yhteisöistä voi saada tukea ja kannustusta ja tarjota tilaisuuksia uusien kaverisuhteiden muodostamiseen. Se luo myös mahdollisuuden hankkia tietoa sekä tutustua erilaisiin mielipiteisiin ja näkemyksiin. (MLL 2021a.) Chiasso ym. (2022) tutkimuksessa nousi esiin TikTokissa saatu vertaistuki ja neuvot. Lisäksi nousi esiin syömishäiriöihin liittyvän tietoisuuden lisääminen sosiaalisen median kautta sekä positiivisen sisällön tuottaminen. Positiiviset vaikutukset nousivat esiin myös toisessa lähteessä. Yhdessä tutkimuksessa tultiin siihen lopputulokseen, että Instagramissa olevat toipumista tukevat ryhmät edistivät yhteenkuuluvuuden tunnetta, tarjosivat joustavasti apua ja ryhmän jäsenten kesken vallitsi yhtenäinen motivaatio (Wenig & Janetzke 2022, 14). Sosiaalisen median positiivisista vaikutuksista saatiin vähän tietoa. Tästä voisi päätellä, että se voisi olla merkki siitä, että sosiaalisella medially on harvemmin positiivinen vaikutus syömishäiriöiden tai niistä parantumisen kannalta. Voi myös olla, että sosiaalisen median kautta saatu tuki on vähäistä, minkä vuoksi se nousee hyvin niukasti esiin valituissa tutkimuksissa.

Saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä, että sosiaalisen median käyttö voi lisätä nuorilla häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä sekä altistaa syömishäiriöön sairastumiselle. Tähän vaikuttaa myös se, kuinka paljon ja minkälaisia sosiaalisen median alustoja nuori käyttää. Lisäksi voidaan päätellä, että sosiaalisen median käyttö voi aiheuttaa itsensä vertailua muihin sekä vaikuttaa negatiivisesti

nuoren minäkuvaan, itsetuntoon sekä kehonkuvaan. Voidaan myös kerätyn aineiston pohjalta todeta, että sosiaalisella medially voi olla myös positiivisia vaikutuksia. TikTokin sisältö voi ennaltaehkäistä syömishäiriöihin sairastumista sekä tarjota sairastuneelle tai paranemisprosessissa olevalle ihmiselle vertaistukea ja tietoa.

Tutkimustuloksissa tuli esiin se, että pitkittäistutkimuksia sosiaalisen median vaikutuksista nuorten syömishäiriöiden kehittymiseen on suhteellisen vähän sekä eri sosiaalisen median alustojen suosio voi vaihdella nopeasti. Jatkotutkimukset voisivat liittyä näihin aiheisiin. Lisäksi voitaisiin tutkia enemmän sosiaalisen median käytön hyötyjä ja positiivisia vaikutuksia. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös aiheen rajaus nuoriin poikiin, sillä valituissa tutkimusartikkeleissa keskityttiin enemmän syömishäiriöihin ja minäkuvaan tyttöjen näkökulmasta. TikTok on nykyään hyvin suosittu sovellus lasten ja nuorten keskuudessa. Olisi mielenkiintoista tutkia lisää algoritmilla toimivan, merkittävästi visuaalisen sovelluksen käytön vaikutuksia liittyen nuorten syömishäiriöihin ja minäkuvaan.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten sekä oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan myös tieteeseen kohdistuvien epärehellisyiden sekä loukkausten torjumista ja tunnistamista kaikilla tieteenaloilla. Tutkijalta edellytetään tutkimustyössä rehellisyyttä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6–7.) Tieteellinen tutkimus voi olla luotettava ja eettisesti vastuullinen silloin, kun tutkimus on tehty hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Tutkimuksessa, tulosten tallentamisessa ja tulosten arvioinnissa tulee noudattaa huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tuloksia julkaistaessa toteutetaan avointa ja vastuullista tiedeviestintää ja tiedonhankinnassa käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. Muiden tutkijoiden työt otetaan asianmukaisella tavalla huomioon viittaamalla heidän julkaisuihinsa ja antaen heidän saavutuksilleen arvoa ja merkitystä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa tutkijan ja tutkimusryhmän jäsenten lisäksi myös tiedeyhteisö, tutkimusyksijöiden johtajat sekä organisaatioiden johdot. (Tenk 2012, 8–9.) Kansainvälisesti laajasti hoitotieteissä

käytettyyn Helsingin julistukseen on koottu ne eettiset periaatteet, joita pitää noudattaa lääketieteen tutkimuksissa. Yksi pääidea julistuksessa on se, että tutkittavien henkilöiden oikeudet ja etuudet menevät uuden tiedon tarpeen edelle. (Kjellström 2017, 58—59.)

Opinnäytetyössä pyrittiin ottamaan huomioon tutkimuseettiset seikat. Valitut artikkelit olivat relevantteja ja niiden sisältö analysoitiin tarkkuudella ja rehellisesti. Opinnäytetyön kirjoittajat pyrkivät siihen, että omat ajatukset ja mielipiteet eivät muokanneet saatuja tuloksia. Kansainvälisiä artikkeleita käännettäessä pyrittiin olemaan erityisen tarkkoja siinä, että ilmaisujen sisällöt pysyivät samana. Murrekieltä muutettaessa kirjakielleksi pyrittiin huolellisuuteen, jotta asiasisältöjä ei menetetty tai kadotettu. Lähdeviitteet on kirjattu asianmukaisesti ja arvostus sekä kunnia on annettu käytettyjen lähteiden ja tutkimusten kirjoittajille ja tekijöille. Ryhmän jäsenet olivat kaikki aidosti kiinnostuneita opinnäytetyön aiheesta, keräystä teorian tiedosta sekä mukaan otetuista tutkimuksista ja niiden tuloksista. Tämän vuoksi työhön paneuduttiin aidolla mielenkiinnolla sekä huolellisella työtteellä.

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan. Luotettavuutta lisää monipuolinen aineistojen käyttö ja analyysimenetelmät, teoriat ja erilaiset näkökulmat. Tutkimuksen luotettavuus ja uskottavuus ovat laadullisessa tutkimuksessa merkittävimpiä arviointikohteita ja niitä voidaan arvioida eri keinoin. Esimerkiksi voidaan tarkastella tutkimuksen tuloksien siirrettävyyttä ja yleistettävyyttä. Lisäksi tutkimuksessa käytetyt käsitteet tulee sopia aineiston sisältöön sekä tutkimusongelmaan ja tutkimusaihetta on voitava tutkia käytetyillä menetelmillä. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuus pyrittiin huomioimaan koko prosessin ajan. Käytetyt tutkimukset olivat tuoreita ja akateemisesti vertaisarvioituja ja tutkimusten mukaanotto- ja poissulkukriteerit oli mietitty huolellisesti. Kirjallisuushaussa käytettiin apuna Lapin ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikkoa. Hakua teh-

dessä haluttiin varmistaa, että käytettävät hakusanat ja tietokannat olisivat mahdollisimman luotettavia ja tiedonhaku olisi eettisesti kestävä. Kirjallisuuskatsauksessa käytettiin suomalaisia ja kansainvälisiä kirjallisuuslähteitä sekä tutkimusartikkeleita. Valitut tutkimukset olivat korkealaatuisia, akateemisia tutkimuksia tai pro gradu - tutkielmia. Opinnäytetyöprosessin etenemistä haluttiin kuvata työn luotettavuuden lisäämiseksi.

Teoreettisessa viitekehyksessä luotettavuus pyrittiin myös huomioimaan läpi koko prosessin, tietoa haettiin ja kerättiin luotettavista ja mahdollisimman tuoreista lähteistä. Tietoa pyrittiin hakemaan niin kotimaisista kuin kansainvälisistäkin lähteistä ja kaikki käytetyt lähteet on tarkasteltu kriittisesti.

Epävarmoissa tilanteissa haettiin toisilta ryhmän jäseniltä varmistusta esimerkiksi käännösten suhteen. Haluttiin varmistaa, että ilmaisut ymmärrettiin oikein ja tulokset olivat mahdollisimman todenmukaisia ja luotettavia. Tarjottua ohjausta hyödynnettiin ja työtä muutettiin saatujen kommenttien perusteella. Opinnäytetyön luotettavuutta vähensi se, että kirjoittajat olivat kokemattomia aiheen suhteen ja kyseinen opinnäytetyö oli ensimmäinen. On mahdollista, että suomeksi käännettyissä ilmauksissa on tullut käännösvirheitä, mikä voi vähentää opinnäytetyön tulosten luotettavuutta. Lisäksi on mahdollista, että joitakin tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja jäi huomaamatta. Sosiaalisen median positiivisista vaikutuksista saatiin vähän tietoa, joten kerätyistä alkuperäisilmauksista ei voi tehdä luotettavia päätelmiä.

9.4 Oma oppimisprosessi ja tutkimustulosten hyödynnettävyys

Opinnäytetyö oli tekijöiden mielestä ajoittain haastavaa ja hitaasti etenevää, mutta antoisaa ja opettavaista. Haastavana koettiin aineiston haku ja englanninkielisten alkuperäisilmausujen kääntäminen. Aikataulutusta sekä kokemattomuus kirjallisuuskatsauksen teossa loi myös haasteita. Käännöksiä tehdessä haluttiin varmistaa, että lainausten sisällöt eivät muuttuneet, joten kääntäminen vei runsaasti aikaa. Tutkimusartikkeleiden analysoinnin aloitus oli hieman haastavaa, mutta analysoinnin alkaessa prosessi alkoi edetä nopeasti. Tapaamisia ohjaajan kanssa pidettiin säännöllisesti, mikä oli olennaista työn etenemisen sekä oman

oppimisen kannalta. Mikäli jokin opinnäytetyöprosessin vaihe oli tehty tai ymmärretty väärin, ehti ohjaaja nopeasti huomata asian, jolloin toteutusta voitiin jatkaa oikealla tavalla.

Menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus oli laaja ja sisälsi paljon erilaisia vaiheita, joten johdonmukainen eteneminen oli tärkeää. Huolellinen tutustuminen kirjallisuuskatsauksista kertovaan menetelmäkirjallisuuteen oli tärkeää, jotta prosessin vaiheet etenivät oikealla tavalla. Ryhmän sisäinen työnjako oli helppoa läpi työn ja aikataulut saatiin sovitettua hyvin yhteen. Ryhmätyöskentely oli helppoa, kun kaikki pitivät kiinni sovituista aikatauluista ja tekivät töitä tasapuolisesti. Ryhmän sisällä saatu tuki, yhteinen päämäärä sekä yhteiset tavoitteet tukivat oppimisprosessia ja työn valmistumista aikataulussa. Tietoperustan kirjoittaminen oli helppoa ja mieluista, koska aiheet olivat mielenkiintoisia ja kirjoittaminen sujui jouhevasti. Opinnäytetyön tekijät pyrkivät pitämään terveydenhoidollisen näkökulman pohtien, minkälaisia tilanteita oli tullut vastaan työelämässä tai harjoituksissa liittyen syömishäiriöihin ja sosiaalisen median käyttöön. Prosessia helpotti se, että ryhmän jäsenet olivat aiheesta aidosti kiinnostuneita ja halusivat löytää tutkimuskysymyksiin vastauksia. Huolellisesti laadittu opinnäytetyösuunnitelma helpotti huomattavasti työn tekoa. Ongelmia oli helppo ratkoa yhdessä ryhmän jäsenten sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median ja nuorten syömishäiriöiden kehittymisen välisestä yhteydestä. Tavoite saavutettiin, sillä saimme koottua tuoretta tutkimustietoa sekä hyvää teoretietoa luotettavista lähteistä. Sosiaali- ja terveystieteen ammattilaiset voivat käyttää koottua teoretietoa sekä tutkimustuloksia työskennellessään nuorten kanssa sekä huomioidessaan sosiaalisen median osana nuoren ihmisen sosiaalista elämää. Opinnäytetyö sisältää koottua tietoa esimerkiksi nuoruudesta, minäkuvasta sekä syömishäiriöistä. Teoriaosuudesta saa tiivistettyä, luotettavaa ja ajantasaista perustietoa valikoiduista aiheista.

Pohdittaessa opinnäytetyön aihetta tulevien terveydenhoitajien näkökulmasta, on selvää, että aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Nuorilla syömishäiriöt ovat yleisty-

mässä ja luultavasti jokainen opinnäytetyön tekijöistä kohtaa syömishäiriöitä sairastavan nuoren jossain vaiheessa työuraansa. On tärkeää, että terveydenhoitajalla on ymmärrys siitä, kuinka haastavia ja elämänlaatua heikentäviä sairauksia syömishäiriöt voivat olla. Lisäksi on tärkeää, että terveydenhoitaja tietää opinnäytetyössä esiteltyt nuoruuden vaiheet ja muutokset sekä nuoruusiän keskeiset kehitystehtävät. Terveydenhoitajan tulee tunnistaa sairastumisriskissä oleva nuori ja kyetä puuttumaan tilanteeseen. Lisäksi terveydenhoitajan tulee tukea nuorta mediataitojen harjoittelussa ja ymmärtää sosiaalisen median merkityksen osana nuoren sosiaalista elämää.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Aikakauskirja Duodecim, Vol 123 Nro 2 (2007). Viitattu 28.1.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>.

Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A-J., Martinez-Jimenez, M., Redel-Macías, M D., Pagliari, C. & Vaquero-Abellan, M. 2019. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: an exploratory analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol 16 Nro 21 (2019), 1—12. Viitattu 19.2.2023 <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>.

Arnborg, E. 2022. Mobilen – hur påverkar den unga? Viitattu 9.3.2023 <https://www.forskning.se/2022/10/11/sociala-medier-unga-halsa#>.

Chiasso, L., De Rosa, M., Parmeggiani, A., Perrone, A. & Pruccoli, J. 2022. The use of TikTok among children and adolescents with eating disorders: experience in a third-level public Italian center during the SARS-CoV-2 pandemic. Italian Journal of Pediatrics, Vol 48 Nro 138 (2022). Viitattu 19.2.2023 <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01308-4>.

Derenne, J. & Beresin, E. 2017. Body Image, Media, and eating disorders – a ten-year update. Acad Psychiatry Vol 42 Nro 1 (2017), 129–134. Viitattu 18.10.2022 [https:// DOI10.1007/s40596-017-0832-z](https://doi.org/10.1007/s40596-017-0832-z).

Eaton, A. & Saunders, F. 2018. Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Vol 21 Nro 2 (2018), 343 – 354. Viitattu 19.2.2023 <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>.

Ebrand Group Oy 2022. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Ebrand Group Oy ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 1.11.2022 <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/>.

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Aikakauskirja Duodecim, Vol 134 Nro 8 (2018). Viitattu 19.10.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 22.10.2022 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Häkkinen, L. & Raevuori, A. 2022. Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. Aikakauskirja Duodecim, Vol 138 Nro 6 (2022). Viitattu 23.10.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2022/6/duo16639?keyword=nuorten%20syömishäiriöt>.

ICN International Council of Nurses 2002. Nursing definitions. Viitattu 10.4.2023 <https://www.icn.ch/nursing-policy/nursing-definitions>

Internetmedicin 2022. Bulimia nervosa. Viitattu 28.1.2023 <https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/psykiatri/bulimia-nervosa/>.

Jiotsa B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B. & Grall-Bronnec, M. 2021. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one`s own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 18 Nro 6 (2021). Viitattu 19.3.2023 <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/2880>.

Jyväskylän yliopisto 2021. Tutkimustulosten luotettavuus. Viitattu 22.10.2022 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, Vol 25 Nro 4 (2013), 291—301. Viitattu 14.10.2022 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1614408>.

Karttunen, T. 2020. Murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median yhteydestä kehonkuvaan. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.2.2023 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70076/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202006224287.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kjellström, S. 2017. Forskningsetik. Teoksessa M. Henricsson (toim.) *Vetenskaplig teori och metod. 2. painos*. Lund: Studentlitteratur AB, 57—77.

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. *Duodecim Terveyskirjasto*. Viitattu 27.10.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>.

Käypä hoito 2014. Syömishäiriöt. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 29.10.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101#K1>.

Käypä hoito 2015. Syömishäiriöt. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.10.2022 <https://www.kaypahoito.fi/kht00002>.

Lewis, L. & Orenstein, G. 2019. Eriksons stages of psychosocial development. Viitattu 1.11.2022 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>.

Meskanen, K. 2022. Ahmintahäiriö (BED). *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 28.1.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00819>.

Mielenterveyslaki 29.12.2022/1283. Viitattu 19.2.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>.

Mielenterveystalo 2022a. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 19.10.2022
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx.

Mielenterveystalo 2022b. Syömishäiriöt. Viitattu 18.10.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/syomishairiot.aspx.

Mielenterveystalo 2023a. Anoreksia. Viitattu 28.1.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot/anoreksia>.

Mielenterveystalo 2023b. Avohoito mielenterveyshäiriöissä. Viitattu 19.2.2023
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/avohoito-mielenterveyshairioissa>.

Mielenterveystalo 2023c. Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito – ohjelma. Viitattu 28.1.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>.

MIELI 2021. Syömishäiriöt. Viitattu 18.10.2022 <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/syomishairiot/>.

MLL 2010. Terve minä - tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Viitattu 31.10.2022 <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/07160453/MLL-Terve-min%C3%A4-2010.pdf>.

MLL 2017. 15–18-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 29.1.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/>.

MLL 2019a. 15–18-vuotiaan fyysinen kehitys. Viitattu 28.1.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>.

MLL 2019b. 12–15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. Viitattu 28.1.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>.

MLL 2020. 12–15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys. Viitattu 28.1.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/>.

MLL 2021a. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Viitattu 1.11.2022
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>.

MLL 2021b. 12–15-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 29.1.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>.

MLL 2021c. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 28.1.2023 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>.

MLL 2021d. 15–18-vuotias ja median käyttö. Viitattu 28.1.2023 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotias-ja-median-kaytto/>.

Nyyti Ry 2023. Itsetunto. Viitattu 28.1.2023 <https://www.mielenterveys-talo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>.

Pilgrim, K. & Bohnet-Joschko, S. 2019. Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC Public Health*, Vol 19 Nro 1054 (2019). Viitattu 19.3.2023 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7387-8>.

Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. 2019. Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. *Journal of Health and Social Sciences Advance Publication Online*. Viitattu 11.3.2023 <https://qspace.qu.edu.qa/bitstream/handle/10576/11286/Relationship%20between%20social%20media%20use%20and%20disordered%20eating%20among%20female%20university%20students%20in%20qatar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H. & McCaffrey, T. A. 2019. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, Vol 77 Nro 1 (2019), 19–40. Viitattu 11.3.2023 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1747-0080.12581>.

Ruuska, J. 2021. Laihuushäiriö (anoreksia nervosa). *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 28.1.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00111>.

Ruuska, J. 2022. Syömishäiriöt. *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 8.3.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01320>.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisu 62. Viitattu 20.10.2022 https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Sidani, J E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J. & Primack, B A. 2016. The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Vol 116 (2016), 146—1472. Viitattu 1.3.2023 <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>.

Singlecare 2022. Eating disorder statistics. Viitattu 22.10.2022 <https://www.singlecare.com/blog/news/eating-disorder-statistics/>.

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa R. Suhonen (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Turku: Grano Oy, 7—23.

Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023. Tietoa syömishäiriöistä. Viitattu 28.1.2023 <https://syomishairioliitto.fi/tietoa/tietoa-syomishairioista#yleisyys>.

THL 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Viitattu 26.10.2022 <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vårdguiden 1177 2022. Hetsättningsstörning. Viitattu 28.1.2023 <https://www.1177.se/Norrbottn/sjukdomar—besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/hetsatningsstorning/>.

Wenig, V. & Janetzke, H. 2022. ”That you just know you’re not alone and other people have gone through it too.” Eating disorder recovery accounts on Instagram as a chance for self-help? A qualitative interview study among people affected and self-help experts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 19 Nro 18 (2022). Viitattu 19.3.2023 doi: 10.3390/ijerph191811334.

WHO 2022. Adolescent health. Viitattu 19.10.2022 https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.

Wilksch, S M., O’Shea, A., Ho, P., Byrne, S. & Wade, T D. 2019. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, Vol 53 Nro 1 (2019), 1—11. Viitattu 1.3.2023 doi: 10.1002/eat.23198.

Ätstörning 2017. Könsskillnader och ätstörningar. Viitattu 23.10.2022 <https://www.atstorning.se/om-atstorningar/om-atstorningar/3677-2/>.

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset

Liite 2. Aineiston hakupolut

Liite 1 1(4). Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset

Tutkimuksen nimi, tekijät, julkaisuvuosi ja -maa	Tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Aineisto	Keskeiset tulokset
Murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median yhteydestä kehonkuvaan. Karttunen, T. 2020 Suomi.	Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää murrosikäisten tyttöjen ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteydestä. Tavoitteena oli, että tuloksia voitaisiin hyödyntää tulevaisuuden liikuntakasvatuksessa.	Laadullinen tutkimus	Seitsemän 13—15-vuotiasta tyttöä	Nuoren vahvuuksia ja itsensä hyväksymistä korostavalla pedagogiikalla voidaan vahvistaa nuoren itsetuntoa. Moniluku- ja mediataitoja kehittämällä voidaan kouluissa lisätä nuorten tietoisuutta sosiaalisen median vaikutuksista, mikä edesauttaa rakentavaa sosiaalisen median käyttöä. Lisäksi avoin keskustelu ulkonäköpaineista voi helpottaa nuorten kokemia ulkonäköhuolia.
Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. 2019. Qatar.	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida sosiaalisen median käytön ja syömishäiriöesiintymien suhdetta nuorten arabinaisten keskuudessa.	Poikkileikkaustutkimus	1418 Qatarissa asuvaa naispuolista opiskelijaa, jotka eivät ole vielä valmistuneet tutkintoon.	Tulokset vahvistivat, että intensiivinen sosiaalisen median käyttö, erityisesti Instagram, oli yhteydessä nuorten naisten kasvavaan syömishäiriöiseen käyttäytymiseen.

Liite 1 2(4). Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset

Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. Pilgrim, K. & Bohnet-Joschko, S. 2019. Germany.	Nuorten syömishäiriöt ovat jatkuva huoli kansanterveydellisesti. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää paremmin sosiaalisen median vaikuttajien terveyteen liittyvän viestinnän piirteitä.	Ei-kokeellinen poikkeusta tutkimus	Aineisto koostuu määrällisestä ja laadullisesta tutkimuksesta.	Instagramin vaikuttajat rakentavat luotamusta ja ystävyyttä seuraajiinsa suunnittelemalla kehonmuotoon liittyvää visuaalista sisältöä ja kohdennettua viestintätekniikkaa. Vaikuttajien mukaan avain onneen saavutetaan parantamalla omaa ulkonäköä ravintolisillä ja tyköistuvilla urheiluasuilla.
The use of TikTok among children and adolescents with eating disorders: experience in a third-level public Italian center during the SARS-CoV-2 pandemic. Pruccoli, J., De Rosa, M., Chiasso, L., Perrone, A. & Parmeggiani, A. 2022. Italy.	Selvittää TikTokin käytämisen vaikutusta syömiseen liittyviin asenteisiin ja itsetuntoon syömishäiriöön sairastuneilla.	Määrällinen tutkimus	Kysely suoritettiin 91 syömishäiriöpotilaalle	Tutkimustulosten mukaan TikTokin käyttö lisäsi epävarmuutta 59 prosentilla vastaajista, 26,9 prosentilla TikTokin käyttö muutti merkittävästi päivittäistä elämää, ja 3,8 prosenttia oli joutunut kehoon liittyvän häpeämisen uhriksi. 64,1 prosenttia vastaajista kertoi vastaanottaneensa syömishäiriötä ihannoivaa sisältöä TikTokia käyttäessä. 55,1 prosenttia vastaajista kertoi näkevänsä pro-ana (anoreksian ihannointi) - materiaalia TikTokin syötteestä, vaikka eivät sitä etsisi.

Liite 1 3(4). Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset

Social media, body image and food choices in healthy young adults. Roundsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., McCaffrey, T. A. 2019.	Negatiivinen kehonkuva lisää riskiä epäterveelliseen ruokavalioon ja häiriintyneisiin ruokailutottumuksiin.	Systemaattinen katsaus	Kolmekymmentä tutkimusta tunnistettiin (n = 11 125 osallistujaa). Kvantitatiivinen analyysi (n = 26)	Sosiaalisen median sitoutuminen tai altistuminen kuvaan liittyvälle sisällölle voi vaikuttaa negatiivisesti joidenkin terveiden nuorten aikuisten kehonkuvaan ja ruokavalintoihin.
Social media, Thin-Ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A-J., Martinez-Jimenez M P., Redel-Macias, M D., Pagliari, C., Vaquero-Abellan M. 2019 Spain.	Määrittää naisopiskelijoiden häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja sosiokulttuuristen tekijöiden, kuten sosiaalisen median välinen suhde	Poikkileikkaustutkimus	224 18—25 vuotiaita naisia	Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen, vartalonkuvan ja kehoon liittyvän tyytymättömyyden välillä on yhteys

Liite 1 4(4). Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset

Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. Saunders, J. & Eaton, A. 2018.	Tutkimuksen tavoitteena on testata syömishäiriöisen käyttäytymisen sosiokulttuurista mallia teorioilla, jotka selittävät massamedian vaikutusta syömishäiriöisen käyttäytymisen kehittymiseen kolmen suosituimman sosiaalisen median käyttäjillä.	Määrällinen tutkimus	637 18–24-vuotiaasta naista, jotka käyttävät sosiaalista mediaa eivätkä ole aiemmin saaneet syömishäiriödiagnoosia	Facebookin, Instagramin ja Snapchatin käyttäjät osoittivat merkittävän suhteen toisiin vertailulla ja syömishäiriöisellä käyttäytymisellä sekä kehokontrollilla ja syömishäiriöisellä käyttäytymisellä. Tutkimus osoittaa, kuinka näillä kolmella sosiaalisen median alustalla on vaikutusta syömishäiriöisen käyttäytymisen lisääntymiseen ja vahvistaa kehoitettavuuden roolia syömishäiriöiden kehittymisen ennustamisessa.
The association between social media use and eating concerns among US young adults. 2016. United States.	Sosiaalisen median käytön ja syömisongelmien välistä yhteyttä laajalla valtakunnallisesti edustavalla nuorten aikuisten otoksella	Poikkileikkaustutkimus	1765 nuorta aikuista 19–32 vuotiaita	Vahva ja johdonmukainen yhteys sosiaalisella medialla ja syömisongelmilla.
The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. Wilksch, S., O’Shea, A., Ho, P., Byrne, S. & Wade, T. 2019. Australia.	Sosiaalisen median (SM) käytön ja häiriintyneen syömisen välistä suhdetta ei ole riittävästi tutkittu nuorilla.	Määrällinen tutkimus	Tietoja tutkittiin 996 luokan 7 ja 8 nuorelta	Havaittiin selvä yhteys SM-käytön ja syömishäiriökognitioiden ja käyttäytymisen välillä, mikä vahvistui, että nämä suhteet esiintyvät nuorempana kuin aiemmin tutkittu.

Liite 2 1(2). Aineiston hakupolut

Tietokanta ja haun rajaukset	Hakusanat	Osumat	Valitut tutkimukset otsikon mukaan	Valitut tutkimukset tiivistelmän mukaan	Valitut tutkimukset koko tutkimuksen mukaan
Kansainvälisten e-aineistojen- haku LUC-Finna Koko teksti, vertaisarvioitu, 2018—2023.	teenager OR adolescent OR youth AND eating disorder OR disordered eating AND social media	1835	2	2	0
Google Scholar 2018—2022.	Syömishäiriö sosiaalinen media tutkimus minäkuva	485	0	2	0
PubMed Boolean Phrase Koko teksti 2015—2023.	social media AND eating disorder OR bulimia nervosa OR anorexia nervosa AND adolescents AND experience	26	1	1	0

Liite 2 2(2). Aineiston hakupolut

Käsihaulla löydettyt artikkelit.		0	0	1	0
Lopullinen aineisto yhteensä:	9				