



Veera Pelander ja Minna Pohjalainen

Pojatkin sairastavat syömishäiriöitä

Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

21.5.2023

Tekijä	Veera Pelander ja Minna Pohjalainen
Otsikko	Pojatkin sairastavat syömishäiriötä
Sivumäärä	22 sivua + 3 liitettä
Aika	21.05.2023
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Hanna Vatanen
<p>Nykyään pyritään tuomaan yhä enemmän mielenterveyshäiriöitä esille ja pyritään poistamaan niiden ympärillä leijaileva stigma huonommuudesta tai heikkoudesta. Tämä stigma on läsnä erityisesti pojilla, jotka kasvavassa iässä yrittävät kehomuutostensa keskellä sopeutua joukkoon, missä ei kuitenkaan kukaan saisi olla erilainen. Välillä yhteen muottiin mahtuminen vaatii itseltä uhrauksia, vaikkapa syömistä vähentämällä tai pakonomaisella treenaamisella.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koostaa katsaus erilaisista tutkimuksista poikien syömishäiriöihin ja niiden erityispiirteisiin liittyen ja tuoda esiin poikien syömishäiriöihin keskittyneen tiedon huolestuttavan vähäinen määrä. Syömishäiriötä on tutkittu ja niihin on puututtu jo monen monta vuotta, mutta yleisin käsitys on, että vain tytöt sairastavat syömishäiriötä, vaikka tosiasiassa esimerkiksi sosiaalisen median tuoma paine omaa kehoaan kohtaan koskee myös poikia.</p> <p>Halusimme myös tutkia, millaisia resursseja ja keinoja länsimaisissa kouluissa on puuttua asiaan, mutta tässäkin tapauksessa tutkimustieto oli kovin niukkaa. Suomessa oli tehty ainoastaan yksi tutkimus, joka sekin pohjautui ainoastaan yhden alueen kouluihin. Työhömmme valikoitui siis tutkimuksia eripuolilta maailmaa, kuitenkin niin, että maat olivat osa länsimaista kulttuuria.</p> <p>Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään usein tutkimusmenetelmänä terveys- ja hoitotieteellisissä tutkimuksissa ja töissä, jonka vuoksi oli luonnollista käyttää tätä metodia myös omassa opinnäytetyössämme. Aineistomme koostuu seitsemästä (7) tieteellisestä tutkimuksesta, jotka vastasivat kahteen tutkimuskysymykseemme. Aineiston huolellisen läpikäymisen jälkeen tulokset analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Tulokset antoivat hyvän kuvan tietämättömyydestä ja koulutuksen riittämättömyydestä poikien syömishäiriötä kohtaan. Tutkimukset myös puolsivat sitä, että tyttöjen ja poikien syömishäiriöt eroavat toisistaan monella eri tapaa, oireiden, alkamisajankohdan, asenteiden ja senkin mukaan, mitä tällaisella käyttäytymisellä tavoitellaan. Myös oireet saattavat jäädä kokonaan huomaamatta, koska edelleen tutkimisessa käytetään menetelmiä, jotka on tehty naispotilaille.</p>	
Avainsanat	pojat, syömishäiriö, nuoret, tunnistaminen

Author	Veera Pelander and Minna Pohjalainen
Title	Boys have eating disorders too
Number of Pages	22 pages + 3 appendices
Date	21 May 2023
Degree	Bachelor's Degree in Nursing
Degree Programme	Degree Programme in Nursing
Instructors	Hanna Vatanen, Lecturer
<p>Nowadays we are trying to get mental health issues more and more seen and remove the stigma around them trying to say that you are not good enough or weaker than those without mental health issues. This stigma is seen especially among boys in a growing age, who try to fit in in a world where you should be different, but then again not too different or in the "wrong" ways. Sometimes it takes a sacrifice to fit in to the mold; to eat less or to workout harder.</p> <p>The purpose of this thesis is to create a summary about different studies concerning boys' eating disorders and differences between the symptomology in girls and boys and the very concerning number of studies done about boy's eating disorders. There have been studies about eating disorders and their recognizing for many years, but the usual assumption is that eating disorders are girls' mental health issues even though for example the pressure brought by social media about the body norms are as harmful for boys as it is for girls.</p> <p>We wanted to also find out what kind of resources and ways of dealing with the issue do western schools have, yet again the gathered information was very slim. In Finland they had only done one research, only focusing on one area's schools about said topic. So, to gather enough information, we collected studies all over the world in countries part of the western society to avoid too big of a gap in cultural differences what it comes to mental health issues.</p> <p>Because descriptive literature review is often used as a study method with studies concerning medical studies, we felt it was a natural choice to use this method in our thesis as well. Our material consists of seven (7) scientific research that answer our two research questions. After a thorough reading of the material, we analyzed the results with inductive analysis also known as content analysis.</p> <p>The results painted a good picture about the little amount of knowledge and the insufficient amount of education among school's staff about eating disorders in boys. The research also pointed out that the symptomology between boys and girls varies in many ways with the age when the symptoms start, attitude towards healing and what do the youngsters want to achieve with this type of behavior. The symptoms might be entirely missed because for the most part all the questionnaires and charts have been made with girl's symptoms in mind.</p>	
Keywords	boys, eating disorder, adolescents, recognizing

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tausta ja keskeiset käsitteet	2
2.1	Yleistä syömishäiriöistä	3
2.2	Yleisimmät syömishäiriöt	4
2.2.1	Laihuushäiriö (anorexia nervosa)	4
2.2.2	Ahmimishäiriö (bulimia nervosa)	5
2.2.3	Ahmintahäiriö (Binge-Eating Disorder BED)	6
2.3	Suomen koulutusjärjestelmä	6
3	Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
4	Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät	8
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	8
4.2	Aineiston haku ja valinta	9
4.3	Aineiston analysointi	10
5	Tulokset	11
5.1	Syömishäiriöiden tunnistaminen	12
5.2	Poikien erityispiirteet syömishäiriöissä	13
5.3	Ulkonäköpaineet	13
5.4	Henkilökunnan valmiudet tunnistaa syömishäiriöitä	14
6	Pohdinta	15
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	15
6.2	Luotettavuus	17
6.3	Eettisyys	18
6.4	Jatkotutkimusehdotukset	19
	Lähteet	20
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhakuprosessi	
	Liite 2. Tieteelliset artikkelit	
	Liite 3. Aineiston analyysi	

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee syömishäiriöitä ja niiden tunnistamista poikien keskuudessa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan ikähaarukka oli ajatuksena rajata ainoastaan yläkouluikäisiin poikiin, mutta aiheen laajemman perehtymisen jälkeen huomattiin sen olevan mahdotonta erittäin niukkojen ja rajallisten tutkimusaineistojen vuoksi. Tämän vuoksi alue laajennettiin koskemaan noin 10–20-vuotiaita nuoria. Tietoa tutkittiin erilaisista syömishäiriöistä pojilla ja minkälaisia valmiuksia kouluilla on tunnistaa syömishäiriöitä ja mahdollisesti lähteä niitä hoitamaan, tai tarjota hoitopolkua eteenpäin. Aikuisten mukaan ottaminen tuntui huonolta ajatukselta, sillä työn tuli keskittyä huolestuttavan vähäiseen määrään tehtyjä tutkimuksia koskien ainoastaan poikien syömishäiriöitä.

Aiheen tärkeys korostuu tiedonhaun suppealla menestyksellä. Syömishäiriöitä itsessään on tutkittu paljon ja ne ovat valitettavasti yhä enenevässä määrin osa nykyaikaa. Kun ajatellaan henkilöä, kenellä on syömishäiriö, suurimmalla osalla mieleen juolahtaa kuva noin yläkouluikäisestä tytöstä, joka kamppailee syömisen kanssa saadakseen painoaan alemmas ja alemmas. Syömishäiriöitä esiintyy myös pojilla. Esimerkiksi Cinahl-tietokannassa käyttäessä hakusanoja *eating disorders in boys* löytyy 87 hakutulosta, kun taas *eating disorders in girls* hakua käyttämällä saa 277 hakutulosta.

Edelleenkin miesten ja poikien syömishäiriöt tunnistetaan terveydenhuollossa huomattavasti huonommin kuin naisten ja tyttöjen. Jopa noin 7–10 %:lla 13–17-vuotiaista pojista on syömishäiriöön viittaavaa oirehdintaa. Se, että syömishäiriö olisi ainoastaan tyttöjen ja naisten sairaus on edelleen vahva myytti. Tämä johtuu osittain siitä, että syömishäiriöitä miesten ja poikien keskuudessa on tutkittu verrattain vähän ja oireilu sekä ilmeneminen useasti poikkeaa vastakkaisen sukupuolen oireilusta. Nykyajan trendeillä on myös suuri vaikutus poikien syömishäiriöiden kehittymiseen. Siinä missä tyttöjen pitäisi olla hoikkia, poikien odotetaan olevan yhtä aikaa rasvattomia, mutta myös jänteviä, lihaksikkaita ja vahvoja. (Rekilä 2020.) Tämä voi osaltaan myös heijastaa 8–9 luokkalaisten poikien päivittäiseen vähintään 60 minuuttia liikuntaa harrastavien määrään, joka on lisääntynyt 2017–2021 välisenä ajanjaksona 23 %: sta tuonne 28.8%: iin. (THL 2021.)

Erään tutkimuksen mukaan pojilla tyytyväisyys omaa vartaloaan kohtaan vaihteli sen mukaan, kuinka myöhään murrosikä ja kehon muokkaantuminen alkoi. Varhaisteini-

iässä pojilla ei vielä raportoitu merkittävää tyydyttymättömyyttä kehoaan kohtaan, mutta vanhemmiten pettymys alkoi näkyä tutkimukseen vastanneiden kesken. (Verschueren ym. 2019.)

Syömishäiriöt ilmenevät tytöillä ja pojilla hieman eri tavoilla. Tämän vuoksi on tärkeää, että kouluilla on valmiuksia puuttua huolta herättävän oppilaan tilanteeseen jo varhaisessa vaiheessa. Työ pyrkii selvittämään näitä valmiuksia internetistä löytyvien tutkimusten avulla. Saaduista tuloksista tehdään koonti opinnäytetyöhön ja puidaan vaihtoehtoja, joita koulut voisivat tehdä parantaakseen myös poikien syömishäiriöiden tunnistamista ja vähentääkseen stigmaa, joka leijailee poikien mielenterveys- ja syömishäiriöiden ympärillä.

2 Tausta ja keskeiset käsitteet

Koska tyttöjen ja poikien syömishäiriöiden esiintymismuodoissa on eroavaisuuksia, poikien syömishäiriöitä on hankalampaa havaita kouluissa, kotona ja terveydenhuollossa. Toinen ongelma on syömishäiriöihin liittyvä stigma – pojat eivät halua tulla rinnastetuksi sairauteen, jota sairastavat pääasiassa tytöt. Poikien on myös hankalampaa myöntää tarvitsevansa apua. (Frank 2021.)

Huomionarvoista on myös se, että lukuisien tutkimusten mukaan syömishäiriöiden alkamisajankohta eroaa tytöillä ja pojilla. Tyttöjen varhaisimmat merkit syömishäiriöistä sijoittuvat varhaismurrosikään, jolloin yleisimmin ollaan juuri aloittamassa yläkoulua, kun taas pojilla mahdolliset vaikutukset nähdään myöhemmin murrosikäisenä yläkoulun lopulla tai jopa myöhemmin. (Verschueren ym. 2019.)

Lounais-Suomen SYLI ry:n toiminnanohjaaja Sami Heimo aloittaa blogitekstinsä seuraavasti:

Ajattelin kirjoittaa pari sanaa miehistä ja syömishäiriöistä. Pari sanaa, koska paljoakaan kerrottavaa ei ole (Heimo 2018).

Heimo pohti vuonna 2018 kirjoittamassaan tekstissä sitä, kuinka Lounais-Suomen SYLI: n vertaistukiryhmässä käy ainoastaan naisia ja miten ihmeessä miehet saataisiin tavoitettua. Heimo mainitsee myös sen, että syömishäiriöitä pidetään edelleen naisten sairautena. (Heimo 2018.)

Maistuva koulu – sivustolle Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä on tehnyt vieras-kirjoituksen, joka käy läpi kaikkien lapsen elämään liittyvien aikuisten vastuuta lapsen ruoka- ja kehosuhteen luomiselle. Blogitekstin loppuun on myös kerätty vinkkejä siitä, mitä aikuinen voi tehdä lapsen hyväksi huolen herättyä. (Mikkilä 2020.)

Yhteiskunnassa velloo itsestään huolehtivan ihmisen ihanne, jolloin liikut tavoitteellisesti ja syöt terveellisesti. Jatkuvasti saamme lukea mediasta, kuinka alokkaat ovat huonokuntoisempia ja huonokuntoisempia. Nuorille muodostuu eritoten paineita siitä, että heitä jatkuvasti vertaillaan vaikkapa monta kymmentä vuotta sitten koulunsa käyneisiin isovanhempiinsa tai vanhempiinsa. Et ole kyllin hyvä, jollet jaksa hiihtää ja kantamaan painavaa asereppua, kuin isoisä talvisodassa konsanaan sata vuotta sitten. (Rekilä 2020.) Edellisten sukupolvien urheilu- ja kuntoiluihanteet aiheuttavat entisestään paineita nuorille.

2.1 Yleistä syömishäiriöistä

Erilaisiin syömishäiriöihin liittyy muun muassa pakonomainen liikkuminen, liian vähäinen tai liiallinen syöminen tai ruuan oksentaminen. Syömishäiriöiden laukaisevia tai altistavia tekijöitä ei tunneta tarkkaan, mutta niitä voivat olla esimerkiksi psykologiset, biologiset tai kulttuurisidonnaiset tekijät. Syömishäiriöstä tulee kierre, jossa energiansaanti pienenee esimerkiksi laihduttamisen myötä ja elimistö alkaa nälkiintyä. Tämä aiheuttaa psyykkistä ja fyysistä oirehdintaa muun muassa masennuksen ja ruokaa koskevien pakkoajatusten muodossa. Itse nälkiintyminen voi ylläpitää ja korostaa syömishäiriön oireita. (Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. 2014.)

Tämän päivän trendit ja sosiaalinen media vaikuttavat huomattavasti nuorten terveen kehonkuvaan jo varhaisella iällä ja siksi onkin tärkeää, että kotona ja kouluissa osataan puuttua epäterveellisiin näkemyksiin ajoissa. Miesten keskuudessa ajankohtaisia puheenaiheita ovat esimerkiksi kuntosalilla käyminen ja lihasten kasvattaminen, mutta silloin kun treenaamisesta ja syömisestä tulee niin elämää hallitsevaa, että se vaikuttaa jokapäiväiseen arkeen, kuten valintoihin ja sosiaalisiin suhteisiin, voidaan puhua syömishäiriöstä. (Rekilä 2020.)

Syömishäiriöön sairastuminen ei ole yksiselitteistä. Siihen voivat johtaa esimerkiksi historia traumaattisista kokemuksista, kuten kiusaamisen uhriksi joutuminen tai seksuaalinen, fyysinen, sanallinen tai psyykinen hyväksikäyttö. Pojat eivät kerro negatiivisista kokemuksistaan niin useasti kuin naiset, mikä johtaa siihen, että apua on vaikeampaa

tarjota. Trauman jälkeen uhri yrittää keinolla millä hyvänsä muuttaa ulkomuotoaan suo-
jellakseen itseään mahdollisilta uusilta traumaailta, tässä tapauksessa esimerkiksi pa-
konomaisen laihduttamisen tai lihasten kasvattamisen kautta. (Rittenhouse & Ekern
2021.) Kaikissa syömishäiriöissä on kuolemanvaara läsnä (Dadi & Raevuori 2013: 61).

2.2 Yleisimmät syömishäiriöt

Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat hieman harhaanjohtavasti nimettynä epätyypilliset syö-
mishäiriöt, esimerkiksi ahmintahäiriö (BED), mutta tunnetuimpia ovat anoreksia ja buli-
mia. Syömishäiriöt täyttävät harvoin puhtaasti diagnostiset kriteerit, sillä usein jokin
keskeinen oire puuttuu. (Mieli ry 2021.) Miehillä korostuu yleisimmin runsas ja pakon-
omainen liikkuminen, kun taas naiset rajoittavat kokonaisenergiansaantia yleensä
muun muassa syömisen rajoittamisella tai oksentamalla. (Nurkkala & Korpelainen &
Teeriniemi & Keinänen-Kiukaanniemi & Vanhala 2017).

2.2.1 Laihuushäiriö (anorexia nervosa)

Laihuushäiriötä sairastavan mielikuva omasta kehosta on vääristynyt, jolloin painon pu-
dottamisesta tulee pakonomaista. Tämä ilmenee usein syömisen välttelynä ja liikunnan
epätavallisen korkeana määränä. Oksentelu on yksi keino päästä syömästään ruoasta
eroon, kuten myös ulostus-, nesteenpoisto- tai ruokahalua hillitsevien lääkkeiden
käyttö. (Tarnanen & Suokas & Vuorela 2015.) Laihuushäiriön diagnostiset kriteerit esi-
tettynä alla olevassa taulukossa.

Taulukko 1. Laihuushäiriön (F50.0) diagnostiset kriteerit ICD-10-tautiluokituksen mukaan (Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. 2014).

A	Potilaan paino on vähintään 15 % alle pituuden mukaisen keskipainon, tai BMI on korkeintaan 17,5 kg/m ² . Esimurrosikäisten potilaiden paino saattaa kasvuun aikana jäädä pituuden mukaisesta keskipainosta ilman, että paino varsinaisesti laskee. Vanhemmilla potilailla tulee tapahtua painon laskua.
B	Painon lasku on aiheutettu itse välttämällä ”lihottavia” ruokia. Lisäksi saattaa esiintyä liiallista liikuntaa, itseaiheutettua oksentelua sekä ulostuslääkkeiden, nestettä poistavien tai ruokahalua hillitsevien lääkkeiden käyttöä.
C	Potilas on mielestään liian lihava ja pelkää lihomista. Kyseessä on ruumiinkuvan vääristymä. Potilas asettaa itselleen alhaisen painotavoitteen.
D	Todetaan laaja-alainen hypotalamus-aivolisäke-sukupuolirauhasakselin endokriininen häiriö, joka ilmenee naisilla kuukautisten puuttumisena ja miehillä seksuaalisen mielenkiinnon ja potenssin heikkenemisenä. Jos häiriö alkaa ennen murrosikää, kasvu ja murrosiän fyysiset muutokset viivästyvät tai pysähtyvät. Potilaan toipuessa murrosiän kehitys jatkuu usein normaalisti, mutta tavallista myöhempään. Lisäksi kasvuhormonin ja kortisolin pitoisuudet saattavat olla suurentuneet, kilpirauhashormonin aineenvaihdunta elimistössä saattaa olla muuttunut ja insuliinieritys voi olla poikkeavaa.
E	Ahmimishäiriön kriteerit A ja B eivät täyty.

2.2.2 Ahmimishäiriö (bulimia nervosa)

Ahmimishäiriöisen itsearvostus perustuu ulkonäköön ja painoon. Sairaudessa on toistuvia ylensyömisjaksoja, jolloin syöminen on pakonomaista ja ahmittavat määrät ovat suuria, joista yritetään päästä eroon oksentamalla, lääkkeillä tai paastoamalla. (Tarnanen ym. 2015.) Ahmimishäiriön diagnostiset kriteerit esitettynä alla olevassa taulukossa.

Taulukko 2. Ahmimishäiriön (F50.2) diagnostiset kriteerit ICD-10-tautiluokituksen mukaan (Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. 2014).

A	Potilaalla on toistuvia ylensyömisjaksoja (vähintään kahdesti viikossa ainakin 3 kuukauden ajan), jolloin hän nauttii suuria ruokamääriä lyhyessä ajassa.
B	Ajattelua hallitsevat syöminen ja voimakas halu tai pakonomainen tarve syödä.
C	Potilas pyrkii estämään ruoan ”lihottavat” vaikutukset itse aiheutetun oksentelun, ajoittaisen syömättömyyden, ruokahalua hillitsevien lääkkeiden, ulostuslääkkeiden, kilpirauhaslääkkeiden tai nesteenoistolääkkeiden väärinkäytön avulla.
D	Potilaalla on käsitys, että hän on liian lihava, ja hänellä on lihomisen pelko, mikä johtaa usein alipainoisuuteen. Psykopatologian muodostaa sairaaloinen lihavuuden pelko.

2.2.3 Ahmintahäiriö (Binge-Eating Disorder BED)

Sairastunut ei hallitse tai pysty keskeyttämään syömistään, eikä ahmitusta ruoasta pyritä eroon, jolloin lihotaan. Ahmimiskohtauksien aikana, joita on toistuvasti, sairastunut syö suuria määriä ruokaa, ilman että olisi edes nälkäinen, nämä kohtaukset aiheuttavat voimakasta psyykkistä kärsimystä. (Tarnanen ym. 2015.) Ahmintahäiriön diagnostiset kriteerit esitettynä alla olevassa taulukossa.

Taulukko 3. Ahmintahäiriö diagnostiset kriteerit DSM-5-tautiluokituksen mukaan (Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. 2014).

A	Potilaalla on toistuvia ahmintakohtauksia, jolloin hän nauttii suuria ruokamääriä, jotka selvästi ylittävät muiden syömismäärät vastaavassa ajassa ja tilanteessa, tai hänellä on tunne siitä, ettei kykene hallitsemaan eikä keskeyttämään syömistään.
B	Ahmintakohtaukseen liittyy vähintään kolme seuraavista: <ul style="list-style-type: none"> • Potilas syö epätavallisen nopeasti • Potilas syö, kunnes hän tuntee olonsa epämukavan täydeksi • Potilas syö suuria määriä, vaikkei hän ole nälkäinen • Potilas syö yksin ollessaan, koska ruokamäärät hävettävät häntä • Ylensyöntiä seuraavat itseinho, masennus ja syyllisyys
C	Ahmintaoireeseen liittyy voimakasta ahdistuneisuutta.
D	Ahmintakohtauksia on vähintään kerran viikossa 3 kuukauden ajan.

2.3 Suomen koulutusjärjestelmä

Suomessa varhaiskasvatus on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja maksu määräytyy perheeseen ja tulojen mukaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022). Esiopetus, perusopetus ja toisen asteen koulutus ruokailuineen on maksutonta. Koulutus on laadukasta ja erot oppimistuloksissa ovat pieniä eri koulujen välillä. (InfoFinland 2023.)

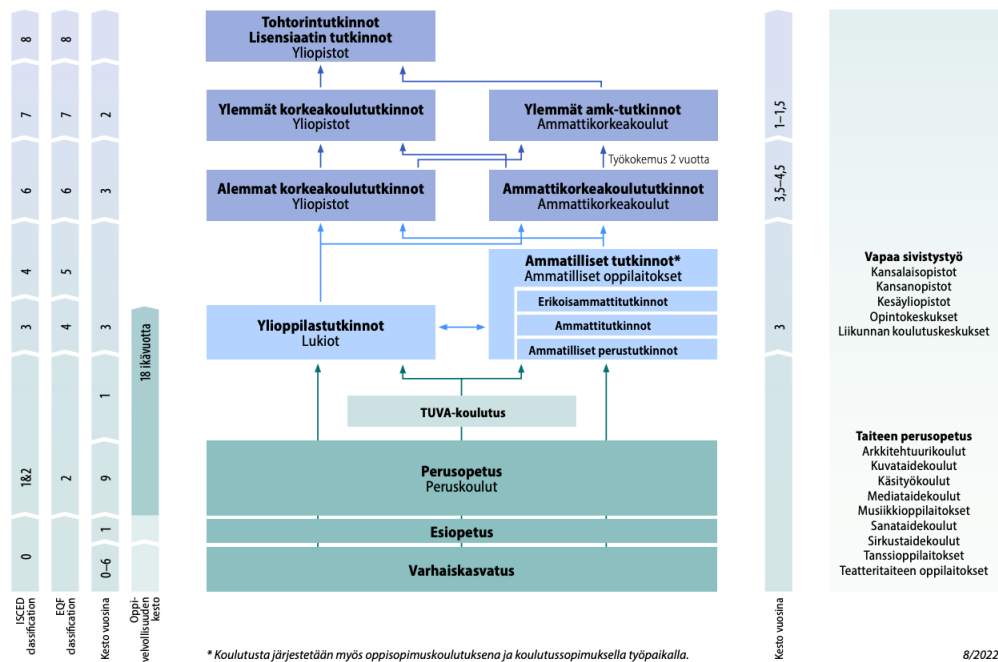
Oppivelvollisuus alkaa lapsen täyttäessä 7 vuotta ja päättyy hänen täyttäessään 18 vuotta. Korkeakoulujärjestelmä koostuu ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.) Näissä oppilaitoksissa opiskelu voi olla opiskelijalle ilmaista tai maksullista (InfoFinland 2023).

Suomessa ruokakasvatus alkaa jo varhaiskasvatuksessa ja jatkuu ihan toisen asteen opintoihin asti. Ruokakasvatukseen liittyy vahvasti kestävä hyvinvointi, suhde ruokaan

ja hyvien tapojen omaksuminen. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää, vaikka-kin kotona luodaan perusta ruokailutottumuksiin. Ihanne olisi päivittäiset yhteiset ruokailuhetket perheen kesken. (Opetushallitus 2023.) Alla olevassa kuvassa esitettyä Suomen koulutusjärjestelmän rakenne.

Kuva 1. Kuva Suomen koulutusjärjestelmän rakenteesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022).

SUOMEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



3 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla syömishäiriöiden erityispiirteistä poikien kohdalla ja tutustua länsimaisten oppilaitosten tapoihin ja keinoihin tunnistaa nuorten syömishäiriöitä. Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite on nostaa esiin poikien syömishäiriöiden erityispiirteitä ja ilmenemistä. Toisena tavoitteena on auttaa kouluja tunnistamaan erilaisia syömishäiriöiden piirteitä murrosikäisissä (alle 20-vuotiaat) pojissa ja edistää koulujen valmiuksia syömishäiriöiden varhaiseen tunnistamiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä ovat erityispiirteet poikien syömishäiriöissä?

2. Millä tavoin syömishäiriöitä havaitaan kouluissa?

4 Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerryttää tietoa poikien syömishäiriöiden yleisistä piirteistä ja koulujen resursseista tunnistaa poikien syömishäiriöitä. Aiheen ja lähestymistavan vuoksi valikoitui tutkimusmenetelmäksi kirjallisuuskatsaus, joka sopii erityisen hyvin työkaluksi tämänkaltaiseen tutkimukseen. Kirjallisuuskatsauksia on pääsääntöisesti kolme eri päätyyppiä; systemaattiset kirjallisuuskatsaukset, kuvailevat kirjallisuuskatsaukset ja samaan kategoriaan kuuluvat laadullinen metasynteesi ja määrällinen meta-analyysi. (Stolt & Axelin & Suhonen 2016: 8.)

Prosessia ohjaa tutkimuskysymykset, siksi menetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, kyseisen menetelmän perustuessa juuri tutkimuskysymyksiin (Kangasniemi ym. 2013: 291). Tutkimustapaa lähdettiin pohtimaan opitun perusteella ja menetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetyt aineistot ovat laajoja ja tuota aineistoa ei rajaa tiukat ja tarkat säännöt. Kuitenkin ilmiö voidaan kuvata laaja-alaisesti ja tarvittaessa myös luokittelu tutkittavan ilmiön ominaisuuksista onnistuu. (Salminen 2011:6.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään paljon tutkimusmenetelmänä hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa (Kangasniemi ym. 2013: 292). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen erilaiseen menetelmään – narratiivinen ja integroiva.

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus, joka tunnetaan myös nimellä narratiivinen yleiskatsaus on niin sanotusti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto ja laajin toteuttamistapa. Sen avulla pystytään antamaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta, kun taas integroivaa tyyliä käytetään, kun halutaan kuvata tutkittavaa materiaalia mahdollisimman monipuolisesti. Integroivassa katsauksessa ja systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on paljon yhtäläisyyksiä, mutta integroiva katsaus käsittelee aihetta laajemmasta näkökulmasta. (Salminen 2011: 6–8.) Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on prosessi, jossa on materiaalin hankinta, mutta myös analyysi jo olemassa aikaisemman tutkimuksen arvon osoittamiseen, eli kertoo tai kuvaa aiheeseen liittyvää jo olemassa olevaa tutkimusta, mutta myös sen laajuutta, syvyyttä tai määrää (Stolt ym. 2016: 9).

Näistä vaihtoehdoista narratiivinen lähestymistapa vaikutti työhön sopivammalta vaihtoehdolta, vaikkakin tapa saattaa sisältää heikkouksia, esimerkiksi kannan ottamattomuus materiaalin valintaan (Stolt ym. 2016: 9). Tosin narratiivisen tutkimuksen avulla opiskelijat saavat ajankohtaista tietoa, joka ei ole välttämättä mahdollista muun tieteellisen kirjallisuuden avulla (Salminen 2011: 6–8).

4.2 Aineiston haku ja valinta

Tiedonhakuprosessin alussa aiheen haastavuus kävi ilmi tiedonhaun kannalta. Tarkoituksena oli aluksi supistaa hakutuloksia ainoastaan yläkouluikäisiin poikiin, mutta kuten useista tutkimuksista kävi ilmi, yleisimmin pojat sairastuvat syömishäiriöihin tyttöjä myöhemmin, vasta yläkoulun jälkeen, joten hakua laajennettiin yläaste- ja lukioikäisiin poikiin (Verschueren ym. 2019).

Aineiston etsimiseen käytettiin muun muassa tietokantoja Cinahl, Medic, ProQuest Central, Terveysportti, sekä esimerkiksi syömishäiriöliiton nettisivut. hakusanoina käytimme esimerkiksi *eating disorders in boys*, *syömishäiriö AND pojat*, *syömishäiriöiden tunnistaminen*, *recognizing eating disorders in schools*. Artikkelit olivat yhtä lukuun ottamatta kaikki englanninkielisiä. Monet kyseisen aihepiirin tieteelliset tutkimukset olivat tehty kansainvälisenä yhteistyönä, joten luonnollisesti kielenä käytettiin englantia.

Hakutuloksista rajattiin heti pois yli kymmenen vuotta vanhat artikkelit, lukuun ottamatta tutkimustyön kannalta irrelevantteja artikkeleita esimerkiksi kirjallisuuskatsauksesta, jossa tieto ei ole vuosien varrella muuttunut. Tutkimukset rajattiin myös kulttuurin perusteella, jotta välttyttäisiin erilaisten kulttuurien ristiriidalta määrittellä syömishäiriöitä tai mielenterveyshäiriöitä. Länsimaisessa kulttuurissa pitäydyttiin. Tässä opinnäytetyössä länsimaisella kulttuurilla tarkoitetaan kulttuurin piirteitä, jotka tulevat maasta, joka sijaitsee joko Euroopassa, Pohjois-Amerikassa tai Australiassa.

Tulosten perusteella etsittiin juuri tähän työhön sopivia artikkeleita, joiden sisältö vastasi tutkimuskysymyksiin. Aineiston hakua hankaloitti tutkitun tiedon vähäinen määrä ja se, että monet tutkimukset oli teetetty naisilla tai kysymyslomakkeet, joita tutkimuksessa oli käytetty, analysoitiin aiempien tutkimusten naisten tuloksien perusteella.

Taulukko 4. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Aineisto käsittelee poikien syömishäiriöitä • Aineisto julkaistu 2013 tai sen jälkeen* • Aineisto saatavilla koko tekstinä • Aineisto saatavilla ilmaiseksi • Aineiston sisältö mukaillee länsimaista kulttuuria • Aineisto pitää olla luettavissa suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Aineisto käsittelee ainostaan tyttöjen syömishäiriöitä • Aineisto käsittelee ainoastaan aikuisten (20 vuotta täyttänyt) syömishäiriöitä • Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2013 • Aineisto on maksullinen • Aineiston sisältö ei liity länsimaiseen kulttuuriin lainkaan

*Lukuun ottamatta tutkimuksen kannalta irrelevantit artikkelit esimerkiksi kirjallisuuskatsaukseen tai analysointiin liittyen

4.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysissä käytettiin menetelmänä sisällönanalyysiä, mikä on laadullisen aineiston analyysin perustyöväline (Kylmä & Juvakka 2012: 112). Sisällönanalyysissä valitut dokumentit analysoidaan sekä systemaattisesti että objektiivisesti. Tällä tavalla saadaan tutkittavan ilmiön kuvaus tiivistettynä. (Tuomi & Sarajärvi 2013: 103.) Sisällönanalyysiä on aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia tai teorialähtöistä eli deduktiivista sisällönanalyysia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 167). Näistä opinnäytetyöhön valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tarkempi analyysitaulukko löytyy opinnäytetyön lopusta liitteenä numero kolme.

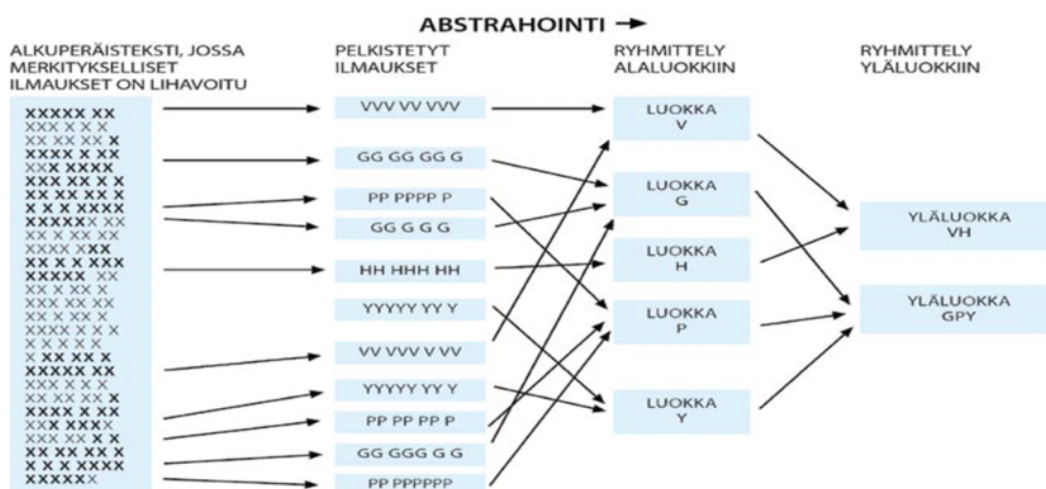
Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto puretaan ensin osiin ja samankaltaiset sisällön osat yhdistetään. Lopuksi tutkimukseen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin vastaava aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi. (Kylmä & Juvakka 2012: 113.) Aineistoon perehdytään käymällä sitä läpi ensin useaan kertaan, etsien ilmaisuja, jotka pelkistetään ja suomennetaan. Pelkistetyistä ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia tai erilaisuuksia. Ilmaukset ryhmitellään ja niistä muodostetaan alaluokkia, ja joita yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia. Systemaattisesti luokkia yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013: 108–113.)

Tähän opinnäytetyöhön kuuluva sisällönanalyysi on esitetty taulukkomuodossa sujuvoittamaan lukijan ymmärrystä monivaiheisesta prosessista. Kun tieteelliset analyysit

oli valittu ja vielä kertaalleen tarkastettu tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta sopiviksi, alettiin tutkimuksista etsimään yhtäläisyyksiä, jotta saadaan muodostettua ensiksi alaluokkia ja sen jälkeen supistettua tuloksia vielä sen verran, jotta syntyisi vain muutama yläluokka.

Pelkistämistä voisi kutsua myös tiivistämiseksi, eli merkitykselliset asiat tiivistetään, kuitenkin olennaisen sisällön tulee säilyä. Pelkistuksen jälkeen ilmaukset listataan esimerkiksi toiselle paperille ja näitä tiivistettyjä ilmauksia vertaillaan ja samalla etsitään samankaltaisuuksia, jotka voidaan yhdistää, eli ryhmittää. Näissä edellä mainituissa on jo mukana abstrahointia, joka asettuu limittäin pelkistämisvaiheen ja ryhmittelyvaiheen kanssa. (Kylmä & Juvakka 2012: 117.) Tästä löytyy esimerkkinä kuva 2 alempana.

Kuva 2. Analyysiprosessin eteneminen pelkistämisen ja ryhmittelyn kautta vähitellen abstrahoiden (Kylmä & Juvakka 2012: 120).



5 Tulokset

Tutkimukset on valittu tutkimuskysymyksiin pohjautuen, sekä sisäänotto- että poissulkukriteerit täyttäen. Tarkoituksena oli tuoda esille mahdollisimman tuoreita tutkimuksia, sillä terveystutkimusten saralla kymmenenkin vuotta alkaa olla pitkä aika ja tieto saattaa olla vanhentunutta. Tulokset esiteltiin yläluokittain tuomaan sujuvuutta ja helpottamaan lukemista. Jokaisen osion lopusta löytyvät taulukot, jotka sisältävät tiivistettynä aiheen alaluokat ja yläluokat. Kokonaisuudessaan tieteellisten artikkeleiden taulukon ja taulukon itse analyysistä löytää työn lopusta liitteistä.

5.1 Syömishäiriöiden tunnistaminen

Tutkimusten mukaan syömishäiriöiden tunnistaminen vaatii ammattitaitoa ja tunnistamista vaikeutti se, että nuoret eivät välttämättä itse ota syömishäiriötään puheeksi tai kieltävät sen kokonaan (Kynsilehto & Kääriäinen & Ruotsalainen 2018). Tunnistamista vaikeuttaa myös se, että useat tutkimukset ovat tehty naissukupuolta ajatellen. Miesten oireet saattavat jäädä huomaamatta menetelmissä, jotka on kehitetty naispotilaille. (Arnnow ym. 2017.)

Syömishäiriöiden tunnistaminen vaatii myös ammattitaitoa. Miehillä oli vaikeuksia hahmottaa sairauttaan syömishäiriöksi. Useat heistä kokivat väärän diagnoosin, koska terveydenhuollon työntekijät eivät tunnistaneet syömishäiriöitä. (Arnnow ym.2017.) Tunnistamista saattaa edistää kyselylomakkeet huolen herättäneille opiskelijoille. Kysyttäessä, kuinka potilas oli päätenyt juttelemaan terveydenhoidon ammattilaiselle tai opettajalle 70 % tytöistä ja 40 % pojista vastasi, että joku oli ollut heistä huolissaan, mutta 40 % tytöistä ja 0 % pojista kertoi sen olevan perheenjäsen. (Arnnow ym. 2017.)

Turkkilaisessa koulussa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että vähäisen koulutuksen vuoksi kaiken kaikkiaan vain vähän yli puolet kyselyyn vastanneista opinto-ohjaajista tunnistivat kyselyssä annetun tapauksen diagnoosin, joista anorexia nervosa tunnistettiin useimmin verrattuna muihin sairauksiin (Ogutlu & McNicholas 2021). Myös se onko vaikkapa kouluterveydenhoitaja mies- vai naissukupuolta vaikuttaa syömishäiriöiden tunnistamiseen. Tutkimuksessa miespuoliset vastaajat olivat halukkaampia harkitsemaan miessukupuolta syömisongelmiin liittyvissä tapauksissa. Naiset odottivat syömisongelmaisen taas olevan naissukupuolinen. Tämä voi liittyä kasvavaan tietoisuuteen miesten tapauksissa syömishäiriöiden keskuudessa ja siihen, että esimerkiksi BED:tä esiintyy yhtä paljon miehillä ja naisilla. Voi myös olla, että miehet ovat itse tietoisia omasta kehonkuvastaan ja sitä kautta tuntevat empatiaa. (Ogutlu & McNicholas 2021.)

Alaluokka	Yläluokka
Syömishäiriöiden tunnistaminen vaatii ammattitaitoa	Syömishäiriön tunnistaminen
Tutkimukset tehty naisille	
Huolen herääminen	
Koulutuksen vähäisyys	
Sukupuolten väliset erot tunnistamisessa	

5.2 Poikien erityispiirteet syömishäiriöissä

Tutkimuksen mukaan pojat sairastuvat syömishäiriöihin tyttöjä myöhemmin. Bulimiaan pojat sairastuvat yleisimmin vasta kahdenkymmenen ikävuoden kynnyksellä, kun taas tytöt sairastuvat noin 14–15-vuotiaina. Tyttöjä ja poikia erottaa myös se, että tyttöjen keskuudessa laihdutuskulttuuri on tasaisempaa, kun pojilla se on aaltoilevaa. (Verschueren ym. 2019.) Yleisintä syömishäiriötä, eli ahmintahäiriötä esiintyy yhtä paljon pojilla ja tytöillä ja se kulkee käsi kädessä liikalihavuuden kanssa (Agusta de Oliveira Figueiredo & Simola-Ström & Isomaa & Widerpass 2019).

Erityispiirteenä syömishäiriöiden laukaisevana tekijänä pojista 60 % ja tytöistä 10 % kokivat syypään olevan urheilu ja terveys, 40 % pojista ja 10 % tytöistä kokivat sen olevan stressi, 80 % pojista ja 40 % tytöistä vastasivat kysyttäessä ruokailutottumukset ja 40 % pojista ja 0 % tytöistä mainitsivat elämänmuutokset. Hoitoon suhtautumisessa pojat vastasivat huomattavasti useammin positiivisesti kuin tytöt. (Arnow ym. 2017.)

Alaluokka	Yläluokka
Pojat sairastuvat myöhemmin	Poikien erityispiirteet syömishäiriöissä
Laihdutuskulttuuri erilainen tyttöjen ja poikien välillä	
Ahmintahäiriö	
Syömishäiriöiden laukaisevat tekijät	
Hoitoon suhtautuminen	

5.3 Ulkonäköpaineet

Länsimaisessa kulttuurissa naisten odotetaan olevan hoikkia ja miesten lihaksikkaita. Murrosiässä tapahtuu muutenkin paljon muutoksia, jotka liittyvät vahvasti ulkonäköön ja nuoret ottavat paljon vaikutteita senhetkisistä kauneusihanteista, mikä vaikuttaa heidän näkemykseensä omasta kehostaan. (Verschueren ym. 2019.) Miesten pyrkimys lihaksikkuuteen nähdään samankaltaisena asiana kuin naisten pyrkimys olla hoikkia (Arnow ym. 2017).

Myös sosiaalisen median on havaittu vaikuttavan syömishäiriöiden muodostumiseen tyttöjen keskuudessa, mutta valitettavasti poikien kohdalla tutkittu tieto on hyvin niuk-

kaa. Erään singaporelaisen tutkimuksen mukaan sosiaalinen media ja itsensä vertaaminen esimerkiksi julkisuuden henkilöihin vaikuttaa lisäävän tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan, sekä poikien keskuudessa lihaksikkaamman vartalon tavoittelua. Se, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuoren itsetuntoon riippuu hyvin pitkälti henkilöstä itsestään ja saattaa aiheuttaa masentuneisuutta, itsensä vertaamista muihin sekä syömisen rajoittamista. (Rodgers ym. 2020.)

Tutkimuksen mukaan 10,5 %:lla murrosikäisistä pojista ja 32,9 %:lla murrosikäisistä tytöistä havaittiin ristiriitaa oman kehonsa kanssa. Tutkimuksessa normaalipituiset ja -painoiset luokittelivat itsensä ylipainoisiksi ja jopa 35,9 % 9–14-vuotiaista pojista tavoittelee pienempää vartaloa. (Agusta de Oliveira Figueiredo & Simola-Ström & Isomaa & Widerpass 2019.)

Alaluokka	Yläluokka
Vääristynyt kehonkuva	Ulkonäköpaineet
Vaikutteet kauneusihanteista	
Sosiaalisen median vaikutus syömishäiriöiden puhkeamiseen	
Pyrkimys lihaksikkuuteen	

5.4 Henkilökunnan valmiudet tunnistaa syömishäiriöitä

Kouluterveydenhoitajien mukaan erilaiset apukaavakkeet helpottavat syömishäiriöiden tunnistamisessa, mutta ovat samalla haastavia ja aikaa vieviä. Perekäytös aiheeseen tuli joko täydennyskoulutuksessa tai tieto oli itsehankittua. Ongelmakohtana nähtiin myös terveydenhoitajien vähäinen määrä oppilaisiin nähden, sekä se että moniammatillinen yhteistyö oli paikka paikoin ontuvaa. Koulun rajojen sisäinen yhteistyö esimerkiksi opettajien ja hoitajien välillä toimi kuitenkin tutkimukseen osallistuneessa koulussa pääosin jouhevasti. (Kynsilehto & Kääriäinen & Ruotsalainen 2018.)

Myös Turkissa tehdyn tutkimuksen mukaan huolimatta siitä, että syömishäiriöitä sairastaa iso osa nuorista, opinto-ohjaajat eivät saa tarpeeksi koulutusta tai perehdytystä aiheeseen (Ogutlu & McNicholas 2021). Kanadalaisessa koulussa tehdyn tutkimuksen mukaan yli puolet koulun henkilökunnasta vastasivat, etteivät olleet saaneet lainkaan koulutusta mitä tulee ravitsemukseen tai terveellisen kehonkuvan edistämiseksi viimeisen vuoden aikana (Patte & Leatherdale 2016).

Alaluokka	Yläluokka
Terveystieteiden apuvälineet tunnistaa syömishäiriöitä	Henkilökunnan valmiudet
Terveystieteiden puute	
Moniammatillisen yhteistyön riittämättömyys	
Koulutuksen vähäinen määrä	

6 Pohdinta

Vaikka tämän opinnäytetyön ensimmäinen tavoite onkin ollut tuoda tietoisuuteen poikien syömishäiriöiden erityispiirteitä ja valitettavan vähäinen tutkimusten määrä, on tämä opinnäytetyö ollut myös tekijöiden kasvun ja oppimisen kannalta loistava saavutus. Itse työssä hankalin osuus oli ehdottomasti tiedonkeruu ja päätös siitä millä hakusanoilla ja kriteereillä tietoa alettaisiin hakemaan. Tiedonhaku oli aikaa vievää ja loppujen lopuksi oli turvauduttava englanninkielisiin artikkeleihin, johtuen osittain myös siitä, että monet tutkimukset tehdään nykyisin kansainvälisenä yhteistyönä, jolloin käytetty kieli on englanti.

On edelleen vaikeaa havaita erilaisia syömishäiriöitä ja tilanteita, jotka niihin johtavat. Siksi olisi tärkeää perehtyä aiheeseen enemmän ja syvemmin ja ottaa mukaan myös kaikenikäiset pojat ja muunsukupuoliset. Opinnäytetyön toisena tavoitteena on auttaa koulujen henkilökuntaa tunnistamaan erityispiirteitä syömishäiriöissä ja tämä on toteutunut opinnäytetyössä esimerkiksi helppolukuisten taulukoiden avulla.

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää aiempien aiheesta tehtyjen tutkimusten perusteella syömishäiriöiden erityispiirteistä poikien kohdalla ja tutkia millaisia käytänteitä länsimaisilla oppilaitoksilla on tunnistaa syömishäiriöiden piirteitä ja puuttua niihin. Tavoitteenamme on tuottaa helpossa muodossa luettava katsaus löytämistämme tutkimustuloksista, jotta aiheesta kiinnostuneiden olisi helppoa tutustua ilmiöön tarkemmin.

Vertailtaessa aiempaa tutkimustietoa kohtasimme ongelman, jossa tyttöjen ja poikien syömishäiriöitä on alettu erottelamaan toisistaan vasta myöhemmin ja poikien ja mies-

ten syömishäiriöitä tutkitaan edelleen verrattain vähän (Rekilä 2020). Myös tutkimustulosten vähäinen määrä puolsi sitä faktaa, että syömishäiriöistä puhuttaessa huomio keskittyy naisiin ja tyttöihin. Eritoten kouluille järjestettyjen tutkimusten määrä kiellii siitä, että syömishäiriöihin puuttuminen jo varhaisessa vaiheessa on koulujen henkilökunnalle haastavaa, sillä he joutuvat nojautumaan tietoon, joka on esimerkiksi pääosin itsehankittua (Kynsilehto & Kääriäinen & Ruotsalainen 2018). Keskittyminen ainoastaan poikien syömishäiriöiden erityispiirteisiin on aiheena niin tuore, että katsaustamme on hankalaa vertailla aiempiin tutkimuksiin tai opinnäytetöihin.

Tutkimuksia tarkasteltaessa huomasimme enemmän yhtäläisyyksiä, kuin eroavaisuuksia eri tutkimusten välillä. Tutkimustuloksissa eniten yhtäläisyyksiä toivat esiin oppilaitosten tutkimukset syömishäiriöiden havaitsemisesta, mikä oli lähes kaikkien tutkimusten vastaajien kesken vähintäänkin haastavaa. Tutkimukseen osallistuneet toivoivat parempaa perehdytystä aiheeseen liittyen ja erilaisten pojille tarkoitettujen apuvälineiden ja -kaavakkeiden käyttö voisi helpottaa vaativaa tunnistustyötä. (Arnow ym. 2017; Kynsilehto & Kääriäinen & Ruotsalainen 2018.) Samanlaisia tuloksia saatiin myös tutkimuksissa poikien syömishäiriöiden erityispiirteissä – pojat haluavat olla lihaksikkaita ja maskuliinisia (Verschueren ym. 2019). Tästä voisimme päätellä, että jos terveydenhoitajan vastaanotolle tulee nuori mies, joka on silminnähdyn muuttanut ulkoisesti suuntaan tai toiseen, pitäisi huolen herätä ja alkaa tutkimaan asiaa laajemmasta näkökulmasta.

Muita keräämiämme tuloksia olivat esimerkiksi se, että syömishäiriöiden tunnistamisessa kävi ilmi, että tunnistamista vaikeuttaa muun muassa nuorten suhtautuminen syömishäiriöön, siten etteivät he halua ottaa sitä puheeksi tai vähättelevät sitä (Kynsilehto & Kääriäinen & Ruotsalainen 2018). Sukupuolten väliset erot on hankalaa huomata muun muassa sen takia, että edelliset tutkimukset kyselylomakkeineen on tarkoitettu naispotilaille. Miehillä oli vaikeuksia hahmottaa oireitaan syömishäiriöiksi ja useat heistä kokivat saaneensa väärän diagnoosin koska terveydenhoitajat eivät tunnista syömishäiriöiden piirteitä miehissä. (Arnow ym. 2017.) Tämä kertoo siitä, että syömishäiriöiden tunnistaminen vaatii ammattitaitoa ja kykyä puuttua asiaan varhaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyössä esitettyjen tutkimusten mukaan poikien erityispiirteisiin kuuluu esimerkiksi se, että pojat sairastuvat tyttöjä myöhemmin, vasta murrosiän loppupuolella. Siinä missä tytöt haluavat olla hoikkia ja feminiinisiä, pojat keskittyvät yleensä lihaksikkouteen ja maskuliinisuuteen. (Verschueren ym. 2019.) Ahmintahäiriö on yleisin syömishäiriö ja se kulkee käsi kädessä liikalihavuuden kanssa (Agusta de Oliveira Figueiredo

& Simola-Ström & Isomaa & Widerpass 2019). Syömishäiriöiden laukaisevat tekijät koettiin myös erilaisina tyttöjen ja poikien välillä (Arnou ym. 2017).

Murrosiässä tapahtuu jo muutenkin paljon muutoksia, joten nykyajan trendit ja sosiaalinen media vaikuttavat helposti ajatusten myllerryksessä olevan nuoren näkemykseen omasta kehostaan ja täten vääristävät nuoren kehonkuvaa. Sosiaalisen median on havaittu vaikuttavan negatiivisesti nuorten näkemykseen kehostaan. Itsensä vertaaminen esimerkiksi julkisuuden henkilöihin vaikuttaa lisäävän tyydyttymättömyyttä itseään kohtaan. (Rodgers ym. 2020.)

Kouluhenkilökunnan valmiudet tunnistaa syömishäiriöitä on sekä haastavaa, että aikaa vievää johtuen hoitajien koulutuksen tasosta ja siitä, että syömishäiriöiden tunnistaminen on itseopittua tai tulee täydennyskoulutuksena. Terveystenhoitajat kuitenkin mainitsivat, että erilaiset apuvälineet, kuten kaavakkeet helpottavat tunnistamista, mutta kuitenkin edellä mainittiin, kyseiset kaavakkeet vaatisivat uusimista. Tunnistamista hankaloittaa myös se, että terveystenhoitajia on yleisimmin kouluissa vain yksi satoja oppilaita kohden. (Kynsilehto & Kääriäinen & Ruotsalainen 2018.)

6.2 Luotettavuus

Tieteellinen tutkimus pyrkii tuottamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa ilmiöstä, jota tutkitaan (Kylmä & Juvakka 2012: 127). Luotettavuutta arvioitiin muun muassa tiedonhakutaulukon avulla. Projekti tehtiin parityöskentelynä, joka edesauttoi kansainvälisten lähteiden luotettavuuden mittaamista. Kansainvälisten artikkeleiden lähteitä suomennettaessa on käytetty MOT sanakirjastoa. Myös hakuprosessiin on kiinnitetty erityistä huomiota, sen ollessa kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta keskeisimpiä vaiheita.

Tutkimusten luotettavuutta arvioidaan muun muassa seuraavilla kriteereillä: vahvistettavuus, refleksiivisyys, uskottavuus ja siirrettävyys. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että prosessi on kirjattu niin hyvin, että toisen tutkijan on mahdollista seurata prosessia. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan tai tekijän tietoisuutta omasta itsestään ja omista lähtökohdistaan tutkimusta tehdessään. Uskottavuus puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijä varmistaa tutkimukseen osallistujien käsityksiä tutkimuskohteesta esimerkiksi keskustelemalla heidän kanssaan tutkimuksen tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. Siirrettävyydessä tutkimuksen tekijän täytyy antaa riittävästi tietoa tutkimuksen ympäristöstä ja siihen osallistuvista. (Kylmä & Juvakka 2012: 128–129.)

Luotettavuutta lisää myös se, että työssä käytetyt tutkimukset ovat kaikki luotettavista lähteistä hankittu. Myös sisäänotto- ja poissulkukriteerit mietittiin tarkasti lisäämään työn luotettavuutta, ja esimerkiksi yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset jätettiin pois. Myös opinnäytetyön ohjaajan säännölliset tapaamiset, Metropolia ammattikorkeakoulun lukuiset työpajat erinäisiin aiheisiin liittyen ja hyvin laaditut ohjeet opinnäytetyöprosessista parantavat luotettavuutta tekijöiden kannalta.

Luotettavuutta mahdollisesti heikentää kriteerimme täyttävien tieteellisten tutkimusten vähäinen määrä, jolloin samankaltaisia argumentteja eri artikkeleissa oli vain kourallinen ja täten jouduimme joissakin tapauksissa luottamaan ainoastaan yhden artikkelin sanomaan. Myös tämän opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuus tieteellisestä kirjoittamisesta ja opinnäytetyöprosessista itsestään voi vaikuttaa luotettavuuteen heikentävällä tavalla, sillä eri vaiheissa on pitänyt virkistää muistia opetusdioja ja internetiä selailemalla.

6.3 Eettisyys

Tutkimusten etiikan laadun turvaamiseksi on Suomessa tehty tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet. Nuo ohjeet ovat Suomen keskeisin tutkimuseettinen ohjeisto ja tutkimuseettisyyttä ohjaa myös lainsäädäntö. (Leino-Kilpi & Välimäki 2015: 364.) Näitä ohjeita noudatetaan myös tässä opinnäytetyössä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut yhteiskuntatieteelliset, humanistiset ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet, joiden mukaan myös ammattikorkeakoulut oppilaitaan ohjaavat. Opetus laaditaan vaadittavien eettisten ennakoarviointien suositusten mukaisesti. Näiden suositusten tarkoituksena on tehdä eri ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessi yhtenäiseksi. Tällä tavoin edistetään hyvää tieteellistä käytäntöä ja parannetaan opinnäytetyön laatua. Opiskelijalla on myös oikeus laadukkaaseen ohjaukseen. Itse opiskelija on päävastuussa tuotoksestaan, mutta ohjaajan tehtävä on ammatillisella osaamisellaan johdattaa oppilasta oikeaan suuntaan ja toimia kannustajana, tukijana sekä laadunvarmistajana. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2020.)

On myös tärkeää ymmärtää ihmiseen kohdistuvat yleiset eettiset periaatteet, vaikka tässä opinnäytetyössä ei yksilöidä ketään vaan yleisenä aiheena on pojat, niin nämä periaatteet ovat myös tässä työssä tärkeää ottaa huomioon. Tässä opinnäytetyössä kunnioitetaan tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista

ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta sekä tutkimusta toteutetaan siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tässä opinnäytetyössä on tutustuttu myös HTK – ohjeisiin (Hyvä tieteellinen käytäntö), jotka on sovittu Suomalaisessa tiedeyhteisössä ja nämä ovat yhteiset tutkimuseettiset ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä. Ohjetta sovelletaan Suomessa kaikilla tieteenaloilla ja se antaa kaikille tutkimuksen harjoittajille mallin hyvästä tieteellisestä käytännöstä sekä tavoitteenaan ohjeella on hyvän tieteen käytännön edistäminen sekä tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäisy. (Kettunen & Kärki & Näreaho 2019: 8–9.)

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena tai vaikkapa aiheena seuraaville opinnäytetöille ehdotamme kyselyä suomalaisille kouluille syömishäiriöiden tunnistamisesta ja erilaisista keinoista, mitä henkilökunnalla tai terveydenhoitajilla on. Kiinnostavaa olisi myös tietää eroja Suomen paikkakuntien välillä siitä, mikä koetaan syömishäiriöksi ja kuinka paljon sitä esiintyy esimerkiksi pääkaupunkiseudulla verrattuna muuhun Suomeen. Kysely voisi koskea henkilökuntaa ja heidän resurssejaan ja kykyään huomata ja hoitaa ongelmaa. Myös oppilaille voisi tehdä kyselyn heidän kokemuksistaan. Tämänhetkiset kyselyt ovat tehty pääosin tytöille tai naisille ja tuloksia tarkastellaan samalla kaavalla. Olisi tärkeää tehdä pojille oma kyselynsä tai edes olla vertaamatta poikien ja tyttöjen tuloksia ja pitää niitä samanarvoisina.

Lähteet

Agusta de Oliveira Figueiredo, Rejane & Simola-Ström, Sabina & Isomaa, Rasmus & Weiderpass, Elisabete 2019. Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in Finnish preadolescents. *Eating Disorders* 27 (1). 34–51. Viitattu 1.4.2023.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382>. Viitattu 21.5.2023.

Arnou, Katherine D. & Feldman, Talya & Fichtel, Elizabeth & Hsiao-Jung Lin, Iris & Ehan, Amber & Lock, James & Westerman, Marcus & Darcy, Alison M. 2017. A qualitative analysis of male eating disorder symptoms. *Eating Disorders* 25 (4). 297–309. Viitattu 30.3.2023.

Dadi, Yasmina & Raevuori, Anu 2013. Syömishäiriöt. Teoksessa Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Opas 25. Tampere. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1>. Viitattu 23.1.2023.

Frank, Christina 2021. Boys and Eating Disorders. Child Mind Institute. Päivitetty 27.9.2021. <<https://childmind.org/article/boys-and-eating-disorders/>>. Viitattu 2.11.2022.

Heimo, Sami 2018. Pari sanaa miehistä ja syömishäiriöistä. Syömishäiriöliitto. Blogipostaus 12.11.2018. <<https://syomishairioliitto.fi/blogi/pari-sanaa-miehista-ja-syomishairioista>>. Viitattu 2.11.2022.

InfoFinland 2023. Julkaistu 16.1.2023 <<https://www.infofinland.fi/fi/education/the-finnish-education-system>>. Viitattu 23.3.2023

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 03/2019. Toinen uudistettu Painos. <https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf>. Viitattu 02.11.2022.

Kangasniemi, Mari & Utriainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 24 (4).

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos Edita prima Oy.

Kettunen, Jyrki & Kärki, Anne & Näreaho, Susanna 2019. Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettisen suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Julkaisija
Arene ry. 8–9. <[https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKOR-
KEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-
SET%202020.pdf?_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKOR-
KEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-
SET%202020.pdf?_t=1578480382)>. Viitattu 31.10.2022.

Kynsilehto, Titta & Kääriäinen, Maria & Ruotsalainen, Heidi 2018. Terveystieteiden
kokemuksia syömishäiriöiden varhaisesta puutumisesta ja hoidosta koulu- ja opiskelu-
terveydenhuollossa. Hoitotiede 30 (1). 53–66.

Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2015. Etiikka hoitotyössä. 8.–10. Painos. Sa-
noma Pro Oy. Viitattu 02.11.2022.

Mieli ry. Syömishäiriöt. Muokattu 31.8.2021. <[https://mieli.fi/mielenterveys-koetuk-
sella/syomishairiot/](https://mieli.fi/mielenterveys-koetuk-
sella/syomishairiot/)>. Viitattu 2.11.2022.

Mikkilä, Katri 2020. Apua. Oppilaani ei syö! Onkohan sillä syömishäiriö? Maistuva
koulu. Blogipostaus 27.2.2020. <[https://maistuvakoulu.fi/ajankohtaista/apua-oppilaani-
ei-syo-onkohan-silla-syomishairio/?fbclid=IwAR02WVvRiP386Gs65voX-
nDX_DDfbkilo1OONqIWYJJWQtIGEWSbFWsoNC-g](https://maistuvakoulu.fi/ajankohtaista/apua-oppilaani-
ei-syo-onkohan-silla-syomishairio/?fbclid=IwAR02WVvRiP386Gs65voX-
nDX_DDfbkilo1OONqIWYJJWQtIGEWSbFWsoNC-g)>. Viitattu 2.11.2022.

Nurkkala, Marjukka & Korpelainen, Raija & Teeriniemi Anna-Maria & Keinänen-Kiu-
kaanniemi, Sirkka & Vanhala, Marja 2017. Kutsuntaikäisten poikien syömishäiriöoireilu
– väestöpohjainen MOPO-tutkimus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (1).
68-76. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo13491>>. Viitattu. 3.11.2022.

Ogutlu, Hakan & McNicholas, Fiona 2021. Stigma and Treatment of Eating Disorders in
School Counselors in Turkey. Psychiatry and Behavioral Sciences 11 (1). 8–17. Viitattu
1.4.2023.

Opetushallitus. Perusopetus 2023. <[https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perus-
opetus](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perus-
opetus)>. Viitattu 27.2.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. <[https://okm.fi/koulutusjarjestelma#koulutusjarjes-
telma](https://okm.fi/koulutusjarjestelma#koulutusjarjes-
telma)>. Viitattu 23.2.2023.

Patte, Karen & Leatherdale, Scott 2016. Are Ontario Secondary School Staff Trained
and Supported in Delivering Healthy Eating and Weight-Related Initiatives? Physical &
Health Education Journal 82 (3). 1–16. Viitattu 1.4.2023.

Rekilä, Anni 2020. Miessukupuoli ei suojaa syömishäiriöltä. Syömishäiriöliitto. Blogi-
postaus 30.11.2020. <[https://syomishairioliitto.fi/blogi/miessukupuoli-ei-suojaa-syomis-
hairiolta](https://syomishairioliitto.fi/blogi/miessukupuoli-ei-suojaa-syomis-
hairiolta)>. Viitattu 2.11.2022.

Rittenhouse, Margot & Ekern, Jacquelyn 2021. Eating Disorders in Males. Eating
Disorder Hope. Päivitetty 21.12.2021. <[https://www.eatingdisorderhope.com/risk-
groups/men](https://www.eatingdisorderhope.com/risk-
groups/men)>. Viitattu 2.11.2022.

Rodgers, Rachel F. & Slater, Amy & Gordon, Chloe S. & McLean, Siân A. & Jarman, Hannah K. & Paxton, Susan J. 2020. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence* 49. 399–409.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto.

Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Grano. Turku.

SYLI = Syömishäiriöliitto.

Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus 2014. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <<https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50101>>.

Tarnanen, Kirsi & Suokas, Jaana & Vuorela, Piia 2015. Syömishäiriöt. Käyvän hoidon potilasversiot. Duodecim Terveyskirjasto. Artikkelin tunnus: khp00109. <<https://www.terveyskirjasto.fi/khp00109> >. Viitattu 03.11.2022.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Kouluterveyskysely. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&sukupuoli_0=143998#>. Viitattu 19.1.2023.

THL=Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Verschueren, Margaux & Claes, Laurence & Palmeroni, Nina & Bogaerts, Annabel & Gandhi, Amarendra & Moons, Philip & Luyckx, Koen 2019. Eating disorder symptomology in adolescent boys and girls: identifying distinct developmental trajectory classes. *Journal of Youth and Adolescence* 49:410–426. Viitattu 7.11.2022.

Liitteet

Liite 1: Tiedonhakuprosessi

Tietokanta	Hakusanat	Valinta- ja poissulkukriteerit	Osumien määrä (kpl)	Valinta otosikon perusteella (kpl)	Valinta tiivistelmän perusteella (kpl)	Valinta kokotekstin perusteella (kpl)
Cinhal	Eating disorder and boys	Vuodet 2013–2023. Koko teksti saatavilla.	34	7	3	1
Cinahl	Eating disorder and boys not girls	Vuodet 2013–2023. Koko teksti saatavilla.	10	1	0	0
Cinahl	Eating disorder and school	Vuodet 2013–2023. Koko teksti saatavilla. Eurooppa.	39	5	4	3
Cinahl	Eating disorder symptoms and boys or males or young men	Vuodet 2013–2023. Koko teksti saatavilla.	46	8	3	1
Medic	Syömish*	Vuodet 2013–2023. Koko teksti saatavilla.	58	3	1	0
Medic	Syömish* AND po*	Vuodet 2013–2023. Koko teksti saatavilla.	27	1	1	0

Medic	Syömish* AND nuor*	Vuodet 2013– 2023. Koko teksti saatavilla.	26	1	1	0
Medic	Syömish* AND tun- nist*	Vuodet 2013– 2023. Koko teksti saatavilla.	10	1	1	0
Medic	Syömish* AND opisk*	Vuodet 2013– 2023. Koko teksti saatavilla.	2	1	1	0
Medic	Syömish* AND mie- lenterv* häiri*	Vuodet 2013– 2023. Koko teksti saatavilla.	17	1	1	0
Medic	Anorek* AND po*	Vuodet 2013– 2023. Koko teksti saatavilla.	6	0	0	0
Medic	Anorek* NOT tyt* NOT nais*	Vuodet 2013– 2023. Koko teksti saatavilla.	6	0	0	0
ProQuest Central	Eating disord* AND re- cogniz* AND school	Vuodet 2013–2023 Koko teksti saatavilla Kielet: Englanti, Suomi, Ruotsi	49	2	2	2

Liite 2: Tieteelliset artikkelit

Tekijä(t), vuosi, maa	Artikkelin nimi, lehti	Menetelmät, ai- neisto	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	Keskeisimmät tulokset
1. Titta Kynsi- lehto, Heidi Ruotsalai- nen, Maria Kääriäinen 2018 Suomi	Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus syömishäiriöiden varhaisesta puuttumisesta ja hoidosta koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Hoitotiede.	Teemahaastattelu yhden kaupungin kouluterveydenhoitajille (13 terveydenhoitajaa), jotka työskentelivät yläasteella tai lukiossa. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi.	Kuvailla terveydenhoitajien kokemuksia syömishäiriöihin puuttumisesta ja hoidosta varhaisessa vaiheessa nuorten keskuudessa.	Syömishäiriön merkkejä havaittiin oppilaiden terveystarkastuksissa ja selvin merkki oli painon lasku. Hoitajat käyttivät mm. SCOFF-syömishäiriöseulaa. Tunnistaminen tapahtui myös esimerkiksi laajojen terveystarkastusten kyseluiden kautta.
2. Mar- gaux Ver- schueren, Laurence Claes, Nina Pal- meroni, Annabel Bogaerts, Amaren- dra Gandhi, Philip Moons, Koen Lu- yckx 2020 Belgia	Eating Disorder Symptomatology in Adolescent Boys and Girls: Identifying Distinct Developmental Trajectory Classes. Journal of Youth and Adolescence.	Haastattelu belgialaisen yläkoulun opiskelijoille (1115 opiskelijaa), jotka kävivät kaikki samaa koulua. Haastattelu toteutettiin vuoden välein, kolmen vuoden aikana. Mediaani-ikä oli 15,51 vuotta.	Tutkia syömishäiriöiden oireita murrosikäisissä tytöissä ja pojissa kahden vuoden jakson ajan, omaksuen muuttuvia tekijöitä ja henkilökeskeisiä lähestymistapoja.	Sukupuolieroja löydettiin tutkimuksen aikana. Tytöt eivät olleet tyytyväisiä peilikuvaansa ja kehoonsa varhaisessa murrosiässä, kun taas pojilla tyytymättömyyttä havaittiin vasta murrosiän myöhäisimmissä vaiheissa. Siinä missä tytöt tavoittelivat laihuutta ja hoikkaa vartaloa, pojat nojautuivat enemmän maskuliiniseen

				ja lihaksikkaaseen vartaloon.
3. Rachel F. Rodgers, Amy Slater, Chloe S. Gordon, Sian A. McLean, Hannah K. Jarman, Susan J. Paxton. 2020. Australia.	A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. Journal of Youth and Adolescence.	Kysely, johon otti osaa 681 (51 % poikia) murrosikäistä, mediaani-ikä 12,76 vuotta. Tutkimus toteutettiin kahdeksassa koulussa Melbournen alueella.	Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa sosiaalisen median merkitystä nuorten itsetuntoon, kehonkuvan muodostumiseen ja ulkonäkövertailuun.	Sosiaalisen median vaikutuksesta pojat ajattelevat, että kehon on oltava lihaksikas, ei niinkään laiha.
4. Rejane Augusta de Oliveira Figueiredo, Sabina Simola-Ström, Rasmus Isomaa, Elisabete Widerpass 2019. Suomi.	Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in Finnish preadolescents. Eating Disorders.	Poikkileikkausanalyysi Fin-HIT tutkimuksesta 11 000 lapsen ja 10 000 vanhemman joukosta. Lasten ikä 9–12 vuotta.	Tarkoituksena arvioida, mikäli tyytymättömyys omaa vartaloaan kohtaan voidaan yhdistää syömishäiriöiden oireisiin suomalaisissa varhaisteineissä.	Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan korreloi suoraan syömishäiriöiden oireiden kanssa sellaisissa oppilaissa, jotka ovat alipainoisia tai normaali-painoisia. Tutkimus ehdottaa, että tällaisia oppilaita pidettäisiin silmällä.
5. Katherine D. Arnow, Talya Feldman, Elizabeth Fichtel, Iris Hsiao-Jung Lin, Amber Egan, James	A qualitative analysis of male eating disorder symptoms. Eating Disorders.	Yksilöhaastattelu, johon valittiin 25 12–19-vuotiasta, jotka oirehtivat syömishäiriön taivoin.	Tutkimuksessa tutkittiin syömishäiriöiden oireiden eroavaisuuksia miesten ja naisten välillä ja pitääkö todella paikkansa, että	Sukupuolten välillä on monia yhtäläisyyksiä, mutta siinä missä naiset yleensä kertovat syömishäiriön alkaneen perheen sisältä,

Lock, Marcus Westerman, Alison M. Darcy.			naisten ja miesten välillä syömishäiriöiden suhde on 9:1.	miehet kertoivat syyksi urheilun ja harastuspiirit. Tutkimuksen mukaan miehet näkivät syömishäiriöhoidot positiivisempänä.
2017				
Yhdysvallat.				
6. Hakan Ogutlu, Fiona McNicholas	Stigma and Treatment of Eating Disorders in School Counselors in Turkey.	Kyselylomake, johon otti osaa 49 turkkilaista kouluohjaajaa, joista 70 % oli naisia, mediaani-ikä 30,8 vuotta ja mediaani työsuhteen kesto 7,3 vuotta.	Tarkoituksena oli testata kouluohjaajien tietämystä eri syömishäiriöistä ja saada tietoa stigman ympärillä liikkuu	Kouluohjaajilla on tärkeä rooli syömishäiriöiden tunnistamisessa ja käsittelyssä. Kouluohjaajilla oli kohtuullisesti tietoa syömishäiriöistä. He osasivat tunnistaa syömishäiriöitä ja uskomuksia syömishäiriöihin liittyen. Ohjaajat eivät tunnistanee hyvin perheen roolia anoreksiaan sairastuneiden keskuudessa. Kouluohjaajat saavat vähän koulutusta asiaan liittyen.
2021	Psychiatry and Behavioral Sciences.			
Turkki				
7. Karen Patte, Scott Leatherdale	Are Ontario Secondary School Staff Trained and Supported in Delivering Healthy Eating and Weight-Related Initiatives?	COMPASS – tutkimus. Yhteensä 79 kanadalasta toisen asteen koulua otti osaa tutkimukseen kahden vuoden ajan.	Tutkimus keskittyi koulun henkilökunnan ammatillisen kehittämisen ja tukemisen toimintaan terveelliseen ruokailuun ja	Tutkimuksen mukaan koulujen henkilökunnasta yli puolet eivät olleet saaneet min-käänlaista koulutusta ravitsemukseen liittyen tai kehonkuvaan liittyen.
2016				
Iso-Britannia	Physical & Health Education Journal.			

			painoon liitty- vissä asi- oissa.	
--	--	--	---	--

Liite 3: Aineiston analyysi

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Puheeksi ottamisen teki hankalaksi se, että nuori ei juuri koskaan itse nostanut syömishäiriötään osaksi puheenaiheita. Ja saattoi vähätellä syömishäiriötään tai kieltää sen kokonaan.”</p> <p>(Kynsilehto & Kääräinen & Ruotsalainen 2018.)</p>	<p>Tunnistamista vaikeutti se, että nuoret eivät välttämättä itse ota syömishäiriötään puheeksi tai kieltävät sen kokonaan.</p>	<p>Syömishäiriöiden tunnistaminen vaatii ammattitaitoa</p>	<p>Syömishäiriön tunnistaminen</p>
<p>”Male symptoms may be missed by measures that were developed for and normed among female patients.”</p> <p>(Arnouk ym. 2017.)</p>	<p>Miesten oireet saattavat jäädä huomaamatta menetelmissä, jotka on kehitetty naispotilaille.</p>	<p>Tutkimus tehty naisille</p>	<p>Syömishäiriöiden tunnistaminen</p>
<p>”They found that men had difficulty conceptualizing their illness as an eating disorder and had a gendered perspective on eating disorders. Several of them also experienced misdiagnosis as a result of healthcare providers not recognizing their eating disorders.”</p> <p>(Arnouk ym. 2017.)</p>	<p>Miehillä oli vaikeuksia hahmottaa sairauttaan syömishäiriöksi. Useat heistä kokivat myös väärän diagnoosin, koska terveydenhuollon työntekijät eivät tunnistanee syömishäiriöitä.</p>	<p>Ammattitaito syömishäiriöiden tunnistamisessa</p>	<p>Syömishäiriöiden tunnistaminen</p>
<p>”In response to the question, “How did you come to be here today?” girls were more likely to</p>	<p>Vastauksena kysyttäessä, kuinka potilas päätyi juttuun, 70 % tytöistä ja 40 % pojista</p>	<p>Huolen herääminen</p>	<p>Syömishäiriöiden tunnistaminen</p>

<p>mention that someone else had been worried about them (70% of girls, 40% of boys). In addition, no males mentioned that family members played a role in getting them into treatment (0% of boys, 40% of girls).” (Arnow ym. 2017.)</p>	<p>vastasi, että joku oli ollut heistä huolissaan, mutta 40 % tytöistä ja 0 % pojista kertoi sen olevan perheenjäsen.</p>		
<p>“Overall, just over half of respondents (26, 53%) accurately diagnosed their assigned vignette, with accuracy highest in cases of AN (75%) compared to other diagnostic groups.” (Ogutlu & McNicholas 2021.)</p>	<p>Kaiken kaikkiaan, vain vähän yli puolet (26,53 %) tunnistivat annetun tapauksen diagnoosin, joista anorexia nervosa tunnistettiin useimmin verrattuna muihin tapauksiin.</p>	<p>Vähäinen koulutus</p>	<p>Syömishäiriöiden tunnistaminen</p>
<p>“Interestingly, in this study, male respondents were more willing to consider a male gender in cases presenting with eating problems. This may be linked with the growing awareness of increased prevalence and presentation of ED in males (38, 39) and equal gender rates in BED (40). It may also be that the male respondents themselves might be aware of their own body image concerns and empathize more</p>	<p>kiinnostavaa on, että tässä tutkimuksessa miespuoliset vastaajat olivat halukkaampia harkitsemaan miessukupuolta syömisongelmiin liittyvissä tapauksissa. Tämä voi liittyä kasvavaan tietoisuuteen miesten tapauksissa syömishäiriöiden keskuudessa ja tasarvoisiin sukupuoli-määriin BED:ssä. Voi myös olla, että miespuoliset vastaajat saattavat itse olla enemmän tietoisia omista kehonkuvahuolistaan ja sen kautta olla</p>	<p>Sukupuolten väliset erot tunnistamisessa</p>	<p>Syömishäiriöiden tunnistaminen</p>

with a male character via their self-identification.” (Ogutlu & McNicholas 2021.)	empaattisempia miehiä kohtaan.		
”Pointed to an important gender difference as they found general increase of bulimic symptoms from age 14 to 16 in girls, while this increase was only found in the early twenties in boys.” (Verschueren ym. 2019.)	Yleisimmin pojat sairastuvat bulimiaan vasta kahdenkymmenen ikävuo- den kieppeillä, kun taas tytöt sairastuvat yleensä 14–16-vuotiaana.	Pojat sairastuvat tyttöjä myöhemmin	Erytyspiirteet pojat
”A study found dieting to be stable in girls, whereas it showed more fluctuation in boys.” (Verschueren ym. 2019.)	Tutkimuksen mukaan laihdutuskulttuuri tyttöjen keskuudessa on tasaisempaa, kun taas pojilla se on aaltoilevaa.	Laihdutuskulttuuri tyttöjen ja poikien välillä	Erytyspiirteet pojat
”Binge eating disorder, the most common disorder, is highly associated with obesity and has similar prevalence for both boys and girls.” (Agusta de Oliveira Figueiredo & Simola-Störm & Isomaa & Widerpass 2019.)	Ahmintahäiriötä esiintyy yhtä paljon pojilla ja tytöillä ja se kulkee käsi kädessä ylipainoisuuden kanssa.	Ahmintahäiriö	Erytyspiirteet pojat
”In response to the question “How did your problems begin?” males were much more likely to cite sports or health as the catalyst for their disorder (60% of	Vastauksena kysyttäessä kuinka ongelmiasi alkoivat, 60 % pojista ja 10 % tytöistä vastasi urheilun ja terveyden olevan syytä, 40 % pojista ja 10 % tytöistä vastasi	Syömishäiriöiden laukaisevia tekijöitä	Erytyspiirteet pojat

<p>boys, 10% of girls). Males were also slightly more likely to mention stress (40% of boys, 10% of girls), eating habits (80% of boys, 40% of girls), and life transitions (40% of boys, 0% of girls) than were females.”</p> <p>(Arnou ym. 2017.)</p>	<p>stressi, 80 % pojista ja 40 % tytöistä vastasi ruokailutottumukset ja 40 % pojista ja 0 % tytöistä vastasi elämänmuutokset.</p>		
<p>“How do you feel about being in treatment?” The key difference here was that boys were more likely to respond positively to this question (60 % of boys, 10% of girls) than were girls.”</p> <p>(Arnou ym. 2017.)</p>	<p>Vastauksena kysymykseen, millaisia tunteita hoidoissa oleminen herättää? 60 % pojista ja 10 % tytöistä vastasivat positiivisesti.</p>	<p>Hoitoon suhtautuminen</p>	<p>Erytyspiirteet pojat</p>
<p>”In Western societies, women are expected to be thin and slender, whereas males should have a lean and muscular body.”</p> <p>(Verschuereen ym. 2019.)</p>	<p>Länsimaisessa kulttuurissa naisten odotetaan olevan hoikkia ja miesten lihaksikkaita.</p>	<p>Väärästynyt kehonkuva</p>	<p>Ulkonäköpaineet</p>
<p>”In adolescence – a life period that is characterized by appearance preoccupation – individuals are highly susceptible for the internalization of society’s body ideals, which seems to change individuals’ perception of their own body.”</p>	<p>Murrosiässä tapahtuu, muutenkin paljon muutoksia, jotka liittyvät vahvasti ulkonäköön ja nuoret ottavat paljon vaikutteita kauneushanteista, mikä vaikuttaa heidän näkemykseensä omasta kehostaan.</p>	<p>Vaikutteet kauneushanteista</p>	<p>Ulkonäköpaineet</p>

(Verschueren ym. 2019.)			
<p>”A smaller body of research has supported the relationship between social media use and the internalization of appearance ideals, as well as engagement in appearance comparisons among adolescent girls. Among adolescent boys, data are lacking and even among young men they are scarce.”</p> <p>(Rodgers ym. 2020.)</p>	<p>Sosiaalisen median on havaittu vaikuttavan syömishäiriöiden muodostumiseen tyttöjen keskuudessa, kuitenkin poikien ja nuorten miesten kohdalla tutkittu data on hyvin niukkaa.</p>	<p>Sosiaalisen median vaikutus syömishäiriöiden puhkeamiseen</p>	<p>Ulkonäköpaineet</p>
<p>”One study among male adolescents in Singapore suggested that comparisons with peers and celebrities on social media were associated with higher body dissatisfaction and drive for muscularity.”</p> <p>(Rodgers ym. 2020.)</p>	<p>Singaporelaisen tutkimuksen mukaan sosiaalinen media ja itsensä vertaaminen esimerkiksi julkisuuden henkilöihin vaikuttaa lisäävän tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan, sekä lihaksikkaan vartalon tavoittelua.</p>	<p>Vaikutteet kausneusihanteista</p>	<p>Ulkonäköpaineet</p>
<p>”Social media use was correlated weakly to moderately with lower self-esteem, higher depressive symptoms, higher internalization of appearance ideals, higher tendency to engage in appearance comparison, dietary restraint, body dissatisfaction and muscle</p>	<p>Sosiaalisen median käyttö vaikuttaa joillain nuorilla enemmän, ja joillain nuorilla vähemmän ja toisilla enemmän omaan itsetuntoon ja saattaa aiheuttaa masentuneisuutta, itsensä vertaamista muihin, tyytymättö-</p>	<p>Vaikutteet kausneusihanteista</p>	<p>Ulkonäköpaineet</p>

change behaviors among both girls and boys.” (Rodgers ym. 2020.)	myyttä omaan kehoon, syömisen rajoittamista...		
“A pooled-analysis showed that 10.5% of male adolescents and 32.9% of female adolescents had a body image discrepancy, classifying themselves as overweight, even though their weight and height indicated normal-weight.” (Agusta de Oliveira Figueiredo & Simola-Störm & Isomaa & Widerpass 2019.)	10,5 %: Ila murrosikäisistä miehistä ja 32,9 %: Ila murrosikäisistä naisista havaittiin ristiriita kehonkuvansa kanssa. Normaali-pituiset ja -painoiset luokittelivat itsensä ylipainoiseksi.	Oman kehonkuvan vääristyminen	Ulkonäköpaineet
“A recent study with 9- to 14-year-old participants showed that 50.5% of girls wanted a smaller body compared with 35.9% of boys (Dion et al., 2016).” (Agusta de Oliveira Figueiredo & Simola-Störm & Isomaa & Widerpass 2019.)	Tutkimuksen mukaan 35,9 % 9–14 vuotiaista pojista tavoittelee pienempää vartaloa.	Oman kehonkuvan vääristyminen	Ulkonäköpaineet
“Male “drive for muscularity,” a pre-occupation with increasing musculature, has been identified as a counterpart to female “drive for thinness”.”	Miesten pyrkimys lihaksikkuuteen nähdään samana asiaana, kun naisten pyrkimys olla hoik- kia.	Pyrkimys lihaksikkuuteen	Ulkonäköpaineet

(Arnou ym. 2017.)			
<p>”Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat kouluissa kokivat syömishäiriöiden puuttumiseen varhaisessa vaiheessa osittain helpoksi erilaisten apukaavakkeiden avulla, jokseenkin myös haastaviksi ja aikaa vieviksi. Hoitajien mielestä perehdytys syömishäiriöihin tuli joko täydennyskoulutuksista tai kokemuksesta ja näkivät, että eivät saaneet tarpeeksi tietoa syömishäiriöistä silloisessa terveydenhoitajakoulutuksessa. Tieto oli myös suurimmilta osin itsehankittua.”</p> <p>(Kynsilehto & Kääräinen & Ruotsalainen 2018.)</p>	<p>Terveydenhoitajien mukaan erilaiset apukaavakkeet helpottavat tunnistamista, mutta ovat myös haastavia ja aikaa vieviä. Perehdytys tuli joko täydennyskoulutuksista tai tieto oli itsehankittua.</p>	<p>Terveydenhoitajien apuvälineet tunnistaa syömishäiriöitä</p>	<p>Henkilökunnan valmiudet</p>
<p>”Hoitajat nimesivät myös resurssit ja vastaanottokäytien vähäisen määrän ongelmaksi. He toivoivat myös muun muassa kouluun kahta terveydenhoitajaa, jolloin oppilaita voisi tavata suuremman joukon, lyhyemmän ajan sisällä. Myös moniammatillinen yhteistyö koettiin aika ajoin haastavaksi ja riittämättömiksi. Esimerkiksi ravitsemusterapeutteja ei aina ollut</p>	<p>Terveydenhoitajia ei ole tarpeeksi oppilaiden määrään nähden. Moniammatillinen yhteistyö on aika ajoin ontuvaa. Koulun rajojen sisäinen yhteistyö esimerkiksi opettajien ja hoitajien välillä toimi kuitenkin pääosin jouhevasti.</p>	<p>Terveydenhoitajien puute</p> <p>Moniammatillisen yhteistyön riittämättömyys</p>	<p>Henkilökunnan valmiudet</p>

<p>saatavilla. Yhteistyö koulun rajojen sisällä toimi jouhevasti ja terveydenhoitajat saattoivat saada havaintoja oppilaista opettajilta, jotka seurasiivat nuoren syömissä ja olivat läsnä esimerkiksi liikuntatunneilla.”</p> <p>(Kynsilehto & Kääräinen & Ruotsalainen 2018.)</p>			
<p>“Despite the high prevalence of ED among adolescents and the opportunistic advantage of a large number of SC in school settings, school counselors receive little formal training in this area.”</p> <p>(Ogutlu & McNicholas 2021.)</p>	<p>Huolimatta syömishäiriöiden korkeasta määrästä nuorten keskuudessa ja kouluohjaajien määrästä, ohjaajat saavat hieman koulutusta tällä alueella.</p>	<p>Koulutuksen vähäinen määrä</p>	<p>Henkilökunnan valmiudet</p>
<p>“Over half of the schools surveyed indicated school staff had not received any form of training on nutrition (n=49, 62.0%) or promoting healthy body image (n=43, 54.4%) over the past year.”</p> <p>(Patte & Leatherdale 2016).</p>	<p>Yli puolet koulujen henkilökunnasta vastasivat, etteivät olleet saaneet mitään muodon koulutusta mitä tulee ravitsemukseen tai terveellisen kehonkuvan edistämiseksi viimeisen vuoden aikana.</p>	<p>Koulutuksen vähäinen määrä</p>	<p>Henkilökunnan valmiudet</p>