

Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan 7.–9.-luokkalaisilla nuorilla

LAB-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Tiina Petrov, Senna Paananen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Tiina Petrov Senna Paananen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2023
	Sivumäärä 22	
Työn nimi Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan 7.–9.-luokkalaisilla nuorilla		
Tutkinto ja koulutusala Terveystieteiden (AMK), sosiaali- ja terveysala		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Sammonlahden koulu		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten sosiaalinen media vaikuttaa 7.–9.-luokkalaisten nuorten kehonkuvaan. Tavoitteena oli koota nuorten omakohtaisia kokemuksia aiheesta. Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella ja määrällisellä lähestymistavalla. Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselyllä, joka toteutettiin Webropol-ohjelmalla. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin ja avoimet kysymykset induktiivisella sisällönanalyysillä. Kyselyyn vastasivat yhteensä 332 oppilasta.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan olivat pääosin neutraaleja. Pieni osa vastanneista koki vaikutukset positiivisiksi tai negatiivisiksi. Positiivisia vaikutuksia oli kehopositiivinen sisältö ja saatu positiivinen palaute. Negatiivisia vaikutuksia oli ulkonäköpaineet ja itsensä vertaaminen muihin.</p> <p>Jatkotutkimusehdotuksena voisi selvittää, mitä eroja sosiaalisen median vaikutuksilla on tyttöjen ja poikien kehonkuvaan.</p>		
Asiasanat kehonkuva, sosiaalinen media, nuoret, ulkonäkö		

Abstract

Author(s) Tiina Petrov Senna Paananen	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 22	Published 2023
Title of Publication Social media effects to body image of 7th-9th grade adolescents		
Degree, Field of Study Health Care and Social Services Lappeenranta Degree Programme in Public Health Nursing		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Sammonlahti school		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to find out 7th-9th grade adolescents social media usage and how it effects their body image. The aim of this thesis was to get information on adolescents personal experiences about the subject. The subject was chosen because its topicality and importance.</p> <p>Qualitative and quantitative research methods were used in the making of this thesis. The material was collected with structured inquiry and analysed with statistical and inductive content analysis. Webropol-inquiry was used to collect information. The inquiry had yes/no questions, multiple choice and open questions. 332 students responded to the inquiry.</p> <p>According to the results the effects of social media to the body image were mainly neutral. Small amount of the students experienced the effects positive or negative. Positive things were body positive content and positive feedback. Negative things were pressure over appearance and comparing oneself to others.</p> <p>Suggestions for future research is to find out differences between girls and boys in the effect of social media on body image.</p>		
Keywords body image, social media, adolescent, appearance		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuoret ja kehonkuva.....	2
3	Sosiaalinen media	4
3.1	Sosiaalisen median palvelut	4
3.2	Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan	5
3.3	Medialukutaito	7
4	Opinnäytetyön toteutus.....	8
4.1	Kohderyhmä	8
4.2	Aineiston kerääminen	8
4.3	Aineiston analyysi.....	8
5	Tulokset.....	10
5.1	Vastaajien kuvaus.....	10
5.2	Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan	11
6	Pohdinta	18
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	18
6.2	Tulokset ja jatkotutkimusehdotukset	19

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

1 Johdanto

Lapset ja nuoret käyttävät sosiaalista mediaa enenevässä määrin ja käyttö lisääntyi erityisesti koronaviruspandemian aikana (Bazzola ym. 2022, 29). Nykyaikana nuoret mieltävät älypuhelimet ja tietokoneet luonnolliseksi osaksi elämää, eikä heillä ole kynnystä teknologian käyttöön (Haasio. 2016, 12). Nuoret peilaavat itseään suhteessa muuhun maailmaan sosiaalisen median, mainosten ja muun nettisisällön kautta ja tämä voi aiheuttaa ulkonäköpaineita (MLL 2021b). Nuoret eivät kuitenkaan sisäistä digitaalista kulttuuria automaattisesti, joten heitä täytyy ohjata digitaalisen kulttuurin pariin sekä sen sääntöihin (Haasio 2016, 12)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten sosiaalinen media vaikuttaa 7.–9.-luokkalaisten nuorten kehonkuvaan. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan. Opinnäytetyössä selvitetään, mitä eri sosiaalisia medioita nuoret käyttävät ja millaista sisältöä he seuraavat. Lisäksi kysytään nuorten omia kokemuksia aiheeseen liittyen avointen kysymysten avulla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Mitä eri sosiaalisia medioita nuoret käyttävät?
- Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten kehonkuvaan?
- Millaisia ovat nuorten omat kokemukset sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan?

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Sammonlahden koulun perusopetuksen 7.–9.-luokkalaiset oppilaat.

2 Nuoret ja kehonkuva

Varhaisnuoruudessa eli 12–15-vuotiaana tapahtuu suuria muutoksia persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä. Persoonallisuudella tarkoitetaan taipumuksia ajatella, käyttäytyä ja tuntea, joista tulee suhteellisen pysyviä piirteitä. (MLL 2021a.) Itsetunto kehittyy lapsuudessa. Se kuvaa ihmisen käsitystä ja kokemusta itsestä. Itsetunto rakentuu elämänkokemuksen ja muilta saadun palautteen kautta. Murrosiässä keho muuttuu geenien säätelemänä ja nuori saattaa vertailla itseään muihin. Myös kokemus itsestään voi vaihdella (Väestöliitto 2018). Nuori kohtaa murrosiän hetkittäiset epävarmuuden tunteet lapsuudessa rakennetun itsetunnon varassa (MLL 2019).

Biologisen kehityksen ohella murrosiässä tapahtuu merkityksellistä psykologista kehitystä. Nuori etsii minäkuvaansa ja maailmankuvaansa ja koko hänen sisäinen psyykkinen maailmansa kokee laajan rakenteellisen sekä toiminnallisen muutoksen. Nuoren tietoisuuden laajenemisen myötä syntyy ihanteita eli ideaaleja. Ihanteista syntyvä kiinnostus kohdistuu ulkoisiin kohteisiin, kuten julkisuuden henkilöihin. (Dunderfelt 2011.) Identiteetti kehittyy koko ihmisen elämänkaaren ajan. E. Eriksonin kehitysteorian mukaan identiteetin kehittämisen keskeinen vaihe on teini-iässä. Oma identiteettiä etsitään roolikokeilujen kautta. (McLean & Syed. 2014, 17.) Identiteetin rakentumiseen vaikuttaa media, jonka kautta nuori peilaa itseään muuhun maailmaan. Tämä voi aiheuttaa aikuistumis- ja ulkonäköpaineita. (MLL 2021b.) Nuoret ovat kehitysvaiheessa, jossa he herkemmin vertaavat itseään muihin ja tuntevat helpommin alemmuuden tunnetta, epävarmuutta ihmissuhteissa ja huonoa itsetuntoa (Mesce ym. 2022, 8).

Kehonkuva alkaa kehittymään varhaisessa iässä. Sen muodostumiseen vaikuttavat yhteiskunta ja kulttuurilliset normit. Kehittyminen tapahtuu suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. (Kanerva & Luhtala 2020.) Kehonkuva tarkoittaa, miten ihminen mieltää oman kehonsa. Siihen liittyvät tunteet oman kehon koosta ja muodosta sekä asenteet ja käsitykset kehosta. Kehonkuva ei liity pelkästään ulkonäköön, vaan omiin ajatuksiin ja havaintoihin sekä subjektiivisiin kokemuksiin omasta kehosta. (Sippel 2021.) Länsimaalaisessa kulttuurissa pyritään noudattamaan tiettyjä kauneusihanteita. Jos ei sovi kauneusihanteeseen, voi kokea tyytymättömyyttä omaan kehoonsa. Tyytymättömyys on ilmeisempää murrosikäisillä, sillä murrosiässä on haavoittuvainen sosiaaliselle paineelle, mitä perhe, ystävät ja media aiheuttavat. (Carvalho ym. 2020, 2770.)

Perheellä näyttää olevan merkittävä vaikutus kehonkuvaan ja kokemukseen omasta ulkonäöstä. Tutkimuksen mukaan lapsuudessa saadut positiiviset kehu ulkonäköön liittyen vaikuttivat myönteisesti kehonkuvaan myös aikuisiällä. (Heiman & Olenik-Shemesh 2018, 6–7.) Papageorgiun ym. (2022) tutkimukseen osallistuneet korostivat koulujen, vanhempien,

ikätovereiden ja verkkolähteiden roolia negatiivisen kehonkuvan torjumisessa, painottaen kehonkuvatietoisuutta, koulutusta sekä tukea, jota nämä lähteet tarjoavat.

3 Sosiaalinen media

3.1 Sosiaalisen median palvelut

Tässä opinnäytetyössä sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävää viestintämuotoa. Sosiaalisessa mediassa käsitellään sisältöä käyttäjälähtöisesti sekä muodostetaan ja ylläpidetään ihmissuhteita. Tyypillisiä verkkopalveluita ovat sisällönjako- ja verkkoyhteisöpalvelut sekä keskustelupalstat. (Sanastokeskus TSK 2010, 14.)

Sosiaalinen media helpottaa ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta (Chassiakos ym. 2016, 6). Tiedon etsiminen sekä mahdollisuus omien kokemusten jakamiseen nimettömästi muiden samankaltaisten ihmisten kanssa luo vertaistukea. Internet voi olla paikka nuorille, missä he pystyvät käyttämään luovuuttaan ja osallistumaan yhteiskunnan asioihin. (Betton & Woollard 2019, 255.) Sosiaalisen median alustat tarjoavat työkaluja, joita opiskelijat voivat hyödyntää koulunkäynnissä ja tehdessään ryhmätöitä muiden kanssa. Se mahdollistaa sisällön katselun ja luomisen sekä lisää tietoisuutta ajankohtaisista tapahtumista ja ongelmista. (Chassiakos ym. 2016, 6.) Arvoja, asenteita ja omaa maailmankuvaa voidaan rakentaa verkon avulla. Nuori saattaa kuitenkin eksyä väärän tiedon ja viihteen äärelle sosiaalisessa mediassa, mikä voi olla haitallista kehityksen ja maailmankuvan muovautumisen kannalta. (Haasio 2016, 15–16.)

Snapchat on ilmainen pikaviestisovellus, missä jaetaan kuvia ja videoita. Käyttäjä voi päättää, näkyykö kuva maksimissaan 10 sekunnin ajan tai ilman aikarajaa. Kuvat ja videot katoavat, kun ne on katsottu. Kuvia ja videoita pystyy muokkaamaan erilaisilla efekteillä ja filttäreillä. Snapchatissa voi seurata omia kavereita tai muita henkilöitä. (Jäntti 2017.)

TikTok on maksuton sovellus, missä käyttäjät luovat ja jakavat lyhyitä videoita ystävien ja muiden käyttäjien kanssa. Käyttäjä voi yhdistää videoita, musiikkia ja erilaisia efektejä. Sovellus on suosittu nuorten keskuudessa, koska se yhdistää sosiaalisen median ja musiikin. Sovelluksessa voi seurata muita käyttäjiä, joiden sisällöstä tykkää. Sovellus ehdottaa videoita, joista käyttäjä voi olla kiinnostunut. (The Parent's Guide to TikTok 2019, 1.)

Instagram on maksuton sovellus, missä käyttäjät voivat jakaa kuvia ja videoita omien seuraajiensa kanssa. Instagramissa voi katsoa myös muiden jakamia julkaisuja sekä tykätä ja kommentoida niitä. (Instagram 2022.) Instagram on suosittu etenkin nuorten keskuudessa, sillä sovellukseen voi tallentaa tärkeitä muistoja, samaistua muiden julkaisemaan sisältöön sekä keskustella muiden käyttäjien kanssa (A Parent and Carer's Guide to Instagram 2022, 5).

Facebook on ilmainen sovellus, missä käyttäjät voivat olla yhteydessä läheisiin sekä eri yhteisöihin, jotka jakavat samoja kiinnostuksen kohteita. Uusiin ihmisiin tutustuminen onnistuu helposti sovelluksen erilaisten ominaisuuksien ansiosta. (Meta 2022.) Käyttäjät voivat jakaa kuvia, videoita, artikkeleita sekä omia ajatuksia ja mielipiteitä avoimesti (Webwise).

YouTube on sovellus, missä voi katsoa, tykätä, kommentoida ja jakaa muiden käyttäjien julkaisemia videoita. Käyttäjät voivat jakaa myös omalle sivulleen videoita. Käyttäjätili ei ole pakollinen tarkastellakseen muiden videoita. (Webwise.)

Pinterest on maksuton sovellus, mistä voi löytää visuaalisia ideoita eri asioihin liittyen. Suositut aiheet ovat esimerkiksi ruoanlaitto, sisustaminen ja muoti. Inspiroivat kuvat voi järjestellä omiin kansioihin, mistä ne ovat helposti löydettävissä. Ihmiset voivat tarkastella julkaisia kansioita ja seurata muita käyttäjiä. (Pinterest 2022.)

Twitter tunnetaan mikroblogi sivustona, mikä tarkoittaa lyhyiden viestien kirjoittamista halumastaan aiheesta. Ihmiset luovat yhteyksiä seuraamalla muiden käyttäjien twitter-syötteitä, kommentoimalla ja jakamalla muiden julkaisuja. (Webwise.)

Twitch on sovellus, mikä on luotu videopelien live-striimausta varten. Käyttäjät voivat katsoa muiden ihmisten pelaamista, olla vuorovaikutuksessa muiden katsojien kanssa tai striimata itse pelejä. (Webwise.) Käyttäjät voivat rakentaa yhteisöjä muiden ihmisten kanssa, joilla on samoja mielenkiinnon kohteita (Twitch 2022).

3.2 Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan

Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuoriin ovat laaja-alaisia ja riippuvat mediatyypistä, käytötavasta, käytön määrästä ja yksilön ominaisuuksista (Chassiakos ym. 2016, 13). Nuoret suhtautuvat pääasiallisesti myönteisesti internetin käyttämiseen ja näkevät siinä useita hyötyjä mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyen. Kuitenkin jatkuva ajanvietto sosiaalisessa mediassa voi luoda erilaisia paineita. (Betton & Woollard 2019, 255.) Sosiaalisen median liiallinen tai epäasiallinen käyttö voi olla riskitekijä mielenterveyden häiriöille, kuten masennukselle, ahdistukselle tai riippuvuudelle (Bazzola ym. 2022, 29). Toisaalta sosiaalisen median ja internetin käyttö voi olla pakokeino negatiivisista tunteista. (Mesce ym. 2022, 8).

Tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käyttö ja kuviin liittyvälle sisällölle altistuminen on liitoksissa huonompaan kehonkuvaan. (Rounsefell ym. 2019). Ihmiset julkaisevat imartelevimpia kuviaan ja katselevat muiden kuvia luoden verkkoympäristön, joka voi olla haitallinen kehonkuvan hyväksymiselle. Sosiaalinen media altistaa herkemmin nuoria vertaamaan

itseään malleihin. Kauneustrendejä on jatkuvasti sosiaalisessa mediassa ja kuvia muokataan usein kuvankäsittelyohjelmilla kauneusstandardien mukaisiksi. Teini-ikäiset eivät ehkä ole tietoisia kaupallisissa valokuvissa tehdyistä digitaalisista muutoksista ja voivat tulla epävarmoiksi itsestään. (Bazzola ym. 2022, 24) Hyväksynnän saaminen muilta sosiaalisessa mediassa tykkäysten ja kommenttien kautta vahvistaa kokemusta omasta ulkonäöstä ja vahvistaa keskittymistä ulkonäköön. (Papageorgiu ym. 2022, 9) Tutkimuksen mukaan itsestään annettu vaikutelma sosiaalisessa mediassa on tärkeää niille, jotka käyttävät kuvia muokkaavia filttareita ja mainostavat omaa fysiikkaa tai urheiluosaavutuksia (Rounsefell ym. 2019).

Tutkimuksessa on huomattu, että kuviin liittyvän sisällön seuraaminen sosiaalisessa mediassa on liitoksissa kehotytytmättömyyteen, laihduttamiseen, ylensyönttiin tai terveellisempiin ruokavalintoihin. Kuviin liittyvällä sisällöllä sosiaalisessa mediassa voi olla negatiivinen vaikutus kehonkuvaan ja ruokailutottumuksiin nuorilla, koska he ovat alttiita sosiaalisen median vaikutuksille. (Rounsefell ym. 2019.) Erityisesti nuoret teini-ikäiset tytöt, joilla on heikompi itsetunto saattavat etsiä sisältöä nopeaan painonpudotukseen ja tämä voi lisätä riskiä syömishäiriöön. (Bazzola ym. 2022, 29). Tytöt ovat enemmän huolissaan painosta ja laihduttamisen tarpeesta sekä he liikkuvat vähemmän kuin pojat (Heiman & Olenik-Shemesh 2018, 6–7).

Sosiaalisen median vaikutukset murrosikäisten tyttöjen kehonkuvaan ovat negatiivisia (Papageorgiu ym. 2022, 8). Tytöt käyttävät sosiaalista mediaa ulkonäkökeskeisemmin, minkä takia heidän kehonkuvansa on huomattu olevan huonompi kuin poikien (Gordon ym. 2021, 13). Tutkimuksessa tytöt ovat hyvin tietoisia, että negatiivisia ajatuksia ja tuntemuksia omaa kehonkuvaa kohtaan aiheuttivat itsensä vertailu muihin, hyväksynnän hakeminen, koetut odotukset ja kilpailu. Heidän on vaikeaa luetella sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia kehonkuvaan. Tytöt tiedostivat, millä ehkäistä negatiivisen kehonkuvan muodostumista ja osasivat ajatella kriittisesti katsoessaan kuvia julkisuuden henkilöistä. (Papageorgiu ym. 2022, 8) Pojilla taas näyttää olevan positiivisempi käsitys sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan, ja he käsittelevät kehoon liittyvää sisältöä rennommin kuin tytöt. Pojat kertovat seuraavansa aktiivisesti positiivista sisältöä sosiaalisessa mediassa, mikä inspiroi heitä urheilemaan tai kehittymään jollain muulla osa-alueella. (Mahon & Hevey 2021, 7–8)

Sosiaalisen median vaikutus kehonkuvaan riippuu yksilöllisten piirteiden lisäksi myös sosiaalisista ympäristötekijöistä. Positiiviset ihmissuhteet vaikuttavat ehkäisevästi nuorten kokemukseen omasta kehonkuvasta. Esimerkiksi sosiaalisen median käytön ja kehon tyytyttämättömyyden välinen yhteys oli vähäisempi teini-ikäisillä, joilla oli positiivinen suhde äitiinsä. (De Vries ym. 2018, 533.)

3.3 Medialukutaito

Medialukutaito tarkoittaa taitoa lukea, ymmärtää, tulkita, käyttää ja arvioida kriittisesti erialisia mediasisältöjä. Medialukutaitoa on myös erilaisten mediavälineiden turvallinen ja vastuullinen käyttö. Peruskoulussa vuosiluokilla 7–9 medialukutaidossa syvennyttään vaikuttamaan pyrkivien ja tietoa välittävien mediasisältöjen vastuulliseen luomiseen. Oppilaiden ymmärrys mediateksteistä syvenee ja erilaisten mediasisältöjen, kuten sosiaalisen median sisältöjen luotettavuutta tietolähteenä arvioidaan. Median vaikutuksia yksilöihin, ryhmiin sekä yhteiskuntaan opetellaan tarkastelemaan kriittisesti. (Uudet lukutaidot.) Hyvällä medialukutaidolla voidaan vaikuttaa harhaanjohtavan tiedon leviämiseen (Medialukutaito Suomessa, 2021).

Vaikka nuoret tiedostavat, että kuvia muokataan sosiaalisessa mediassa, he silti ottavat vaikutteita näkemästään eivätkä välttämättä halua muuttaa tapojansa.

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmä on Sammonlahden koulun perusopetuksen 7.–9.-luokkalaiset oppilaat. Toteutus aloitettiin tekemällä yhteistyösopimus ja hakemalla tutkimuslupa Sammonlahden koululta. Tämän jälkeen laadittiin kyselylomake 7.–9.-luokkalaisille sekä kirjoitettiin saatekirje (Liite 1) heidän vanhemmillensa. Opinnäytetyön suunnitelma, saatekirje sekä tietosuojailmoitus lähetettiin hyväksyttäväksi yhteistyökumppanille. Seuraavaksi viimeisteltiin kyselylomake (Liite 2) ja valmis lomake lähetettiin vastattavaksi oppilaille.

4.2 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista ja määrällistä tutkimusmenetelmää, joiden yhdistelmästä käytetään termiä triangulaatio (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 75). Kahta tutkimusmenetelmää käytettiin, koska tarkoituksena oli saada numeraalisten tietojen lisäksi esille nuorten kokemuksia ja näkökulmia avointen kysymysten avulla.

Kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen kuuluu paljon erilaisia lähestymis- ja analyysitapoja. Sen avulla tutkitaan yhteiskunnallisesti ja ajankohtaisesti merkittäviä kysymyksiä. (Juhila.) Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusta induktiivisesta eli aineistolähtöisestä näkökulmasta. Saatuja havaintoja yhdistetään laajemmaksi kokonaisuudeksi. (Juvakka & Kylmä 2007, 23). Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus perustuu muuttujien mittaamiseen, tilastollisten menetelmien käyttöön ja muuttujien välisten suhteiden tarkasteluun. Tutkimustapana käytettiin poikittaistutkimusta, jossa aineisto kerättiin kerrallaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55–56.)

Kyselylomake luotiin sähköiselle Webropol-alustalle. Strukturoidussa kyselyssä oli kyllä/ei kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Webropol-kyselyn linkki lähetettiin oppilaille työelämäohjaajan toimesta. Kyselyyn vastaaminen tapahtui kaikilla luokka-asteilla samana ajankohtana oppitunnin aikana. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja tapahtui anonyymisti.

4.3 Aineiston analyysi

Tilastollinen analyysi sisältää aineistossa esiintyvien havaintojen lukumäärät muuttujien luokissa ja niiden prosenttiosuudet. Prosenttiosuus kuvaa tapauksen suhteellista osuutta luvusta, josta prosentti lasketaan. (Alastalo & Borg.) Induktiivisen sisällönanalyysin avulla tarkastellaan kerätyn tutkimusaineiston sisältöä. Kerätty aineisto saadaan järjestetyksi analyysin tekoa varten, mutta sen avulla ei yksinomaan voida tehdä johtopäätöksiä. (Grönfors

2011, 94.) Opinnäytetyössä avointen kysymysten vastaukset taulukoitiin pelkistettyinä ilmauksina ja ryhmiteltiin ne alaluokkiin, joista edelleen muodostettiin yläluokkia.

5 Tulokset

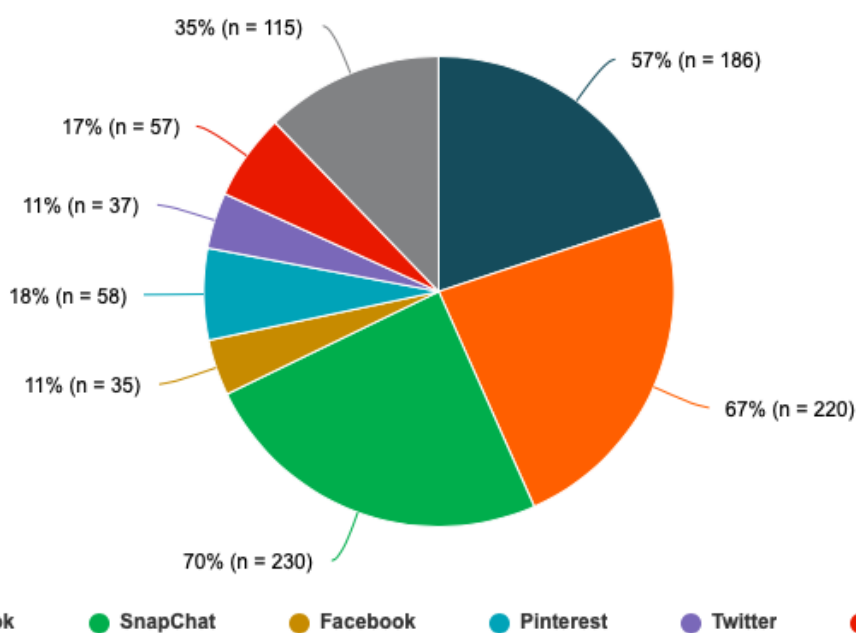
5.1 Vastaajien kuvaus

Opinnäytetyön kyselyyn osallistuivat Sammonlahden koulun 7.–9.-luokkalaiset. Webropol-kyselyn linkki lähetettiin 416 oppilaalle, joista 332 vastasi kyselyyn. Vastanneista tyttöjä oli 41 % (138), poikia 55 % (182) ja muun sukupuolisia 4 % (12). 7.-luokkalaisia oli 37 % (122), 8.-luokkalaisia 32 % (107) ja 9.-luokkalaisia 31 % (102).

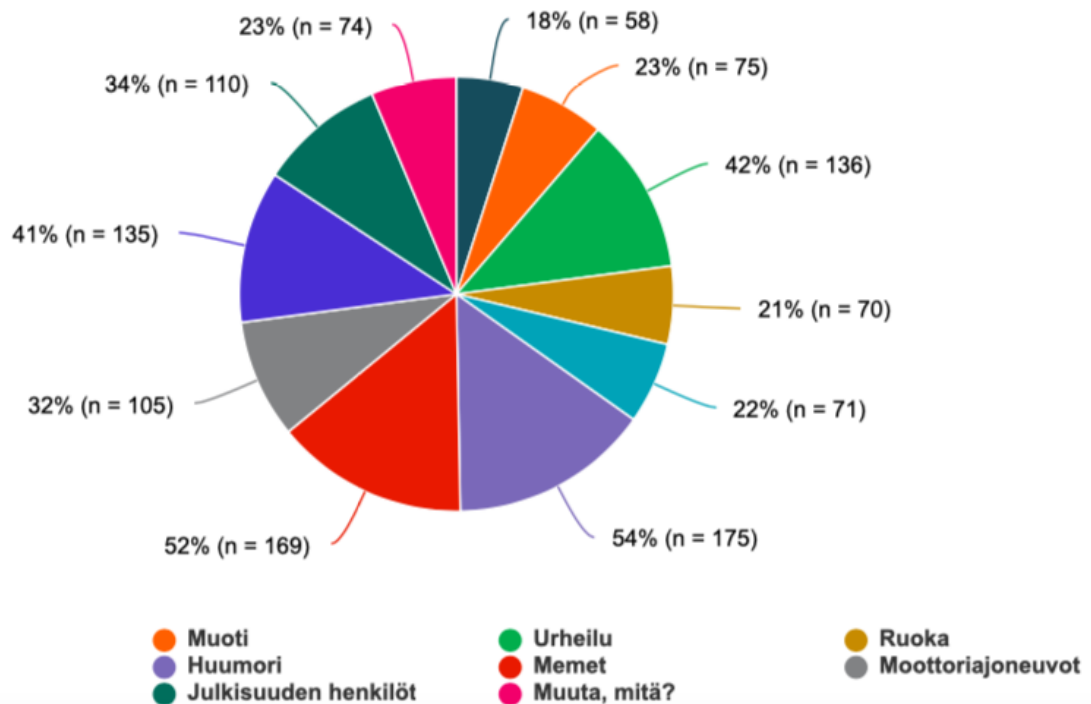
Sosiaalisen median käyttö

Nuorista 39 % (130) vietti aikaa sosiaalisessa mediassa 3–4 tuntia vuorokaudessa. Vastaa-
taajista 22 % (73) vietti 1–2 tuntia ja 19 % (62) vietti 5–6 tuntia vuorokaudessa. Alle yhden
tunnin sosiaalisessa mediassa vietti 6 % (19), 7–8 tuntia 7 % (25) ja yli 8 tuntia 7 % (24).

Käytetyimmät sovellukset olivat SnapChat 70 % (230), TikTok 67 % (220) ja Instagram 57 % (186). Muita käytettyjä sovelluksia olivat YouTube 25 % (68), Pinterest 18 % (58), Twitch 17 % (57), Facebook 11 % (35) ja Twitter 11 % (37).



Sosiaalisen median sisällöstä eniten seurattiin huumoria 54 % (175) ja meemejä 52 % (169). Urheilua seurasi 42 % (136), musiikkia 41 % (135), julkisuuden henkilöitä 34 % (110) ja moottoriajoneuvoja 32 % (105). Vähiten seurattiin muotia 23 % (75), eläimiä 22 % (71), ruokaa 21 % (70), kauneutta 18 % (58).



5.2 Sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan

Kyselyssä selvitettiin, kuinka sosiaalinen media vaikuttaa tyytyväisyyteen itsestään. Vastanneista 35 % (117) kokivat vaikutuksen myönteisinä, 13 % (42) kokivat vaikutukset kielteisinä ja 52 % (174) kokivat, ettei vaikutuksia ollut.

Nuoret kuvailivat sosiaalisen median opettaneen kehojen erilaisuudesta, mikä on lisännyt tyytyväisyyttä omaan kehoon. Sosiaalisen median kehopositiivinen sisältö paransi kehonkuvaa ja auttoi itsensä hyväksymisessä. Sosiaalisessa mediassa saatu positiivinen palaute vaikutti myönteisesti tyytyväisyyteen omasta kehosta. (taulukko 1a)

Olen oppinut pitämään omasta kehostani, vaikka se ei välttämättä ole se ihanteellisin.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Opettanut, että kaikki kehot ovat erilaisia	Kehojen erilaisuus	Kehonkuva
Pitää olla hyvännäköinen	Kokemus ulkonäöstä	
Miesten pitää olla lihaksikkaita ja naisten muodokkaita	Lihaksikkuus ja muodokkuus	
Sosiaalisessa mediassa esiintyvät julkisuuden henkilöt ovat aiheuttanut epävarmuutta omasta kehosta ja ihosta	Kokemus ulkonäöstä	
Saadut kehot vaikuttavat myönteisesti tyytyväisyyteen omasta kehosta	Positiivinen palaute	
Tunnen kehoni rumemmaksi, mitä enemmän näen kauniita ihmisiä.	Oman kehon vertaaminen muiden kehoihin	
Sosiaalinen media on lisännyt motivaatiota urheiluun	Urheilu	
Vaikuttanut kielteisesti, sillä sosiaalisessa mediassa näkyy paljon laihoja ihmisiä	Laihuuden esilläolo sosiaalisessa mediassa	
Ulkonäön haukkuminen on vaikuttanut kehonkuvaan	Haukkumisen vaikutukset	
Sosiaalisen median ulkonäkö- ja kehofokeskeisyys ja kuvien muokkaaminen	Ulkonäköpaineet	
Itsensä hyväksymiseen kannustava sisältö auttaa rakastamaan itseään sellaisena kuin on	Kokemus itsensä hyväksymisestä	
Kannustus terveelliseen syömiseen, mikä ei rajoita herkkuja	Terveellinen syöminen	
Sosiaalisen median keho-positiivinen sisältö parantaa kehonkuvaa	Kokemus keho-positiivisuudesta	
Olen oppinut pitämään omasta kehostani, vaikka se ei ole ihanteellisin	Kokemus oman kehon hyväksymisestä	

Taulukko 1a. Sosiaalisen median vaikutukset kokemukseen ja tyytyväisyyteen omasta kehosta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Ymmärrys että kuvia muokataan filtereillä	Kuvien muokkaus	Kauneusihanteet
Sosiaalisen median luomat kauneusihanteet luovat paineita hankkia kauneustuotteita/kauneusleikkauksia	Paineet kauneustuotteiden hankintaa	
On tietty kauneusihanne. Jos siihen ei sovi täydellisesti, ei ole kaunis.	Paineet kauneusihanteista	
Instagramissa täydellisesti poseeraavat ihmiset aiheuttavat paineita näyttää samalta	Paineet näyttää samalta, kuin poseeraavat ihmiset	

Taulukko 1b. Sosiaalisen median vaikutukset kokemukseen ja tyytyväisyyteen omasta kehosta.

Vastanneista 16 % (51) muutti liikuntatapojaan sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta. Kyselystä selvisi, että nuoret kokivat sosiaalisen median lisänneen motivaatiota urheiluun (taulukko 1a). Sosiaalisessa mediassa nähdyn tai siellä esiintyvän henkilön innoittamana ruokailutottumuksiaan muutti 13 % (41). Positiivisena koettiin terveelliseen ruokavalioon liittyvä sisältö, mikä ei rajoita herkkujen syömistä (taulukko 1a).

Sosiaalinen media muutti nuorten käsitystä omasta ulkonäöstä 21 %:lla (71) myönteisesti ja 12 %:lla (39) kielteisesti. 67 %:lla (220) vastaajista käsitys ei muuttunut. Sosiaalinen media aiheutti ulkonäköpaineita 18 %:lla (60) vastaajista. Kyselyn perusteella nuoret vertasivat sosiaalisessa mediassa omaa kehoaan muiden kehoihin, mikä aiheutti ulkonäköpaineita. Nuoret vertailivat painoaan muihin sekä kokivat muiden olevan parempia ja paremman näköisiä kuin itse on. Ulkonäköpaineita aiheutti oman ihon kunto, silmälasien käyttö ja pukeutuminen. (taulukko 2) Sosiaalisessa mediassa esiintyvät julkisuuden henkilöt aiheuttivat nuorissa epävarmuutta omasta kehosta ja ihosta. Sosiaalisessa mediassa korostui miesten lihaksikkuus ja naisten muodokkuus. Nuorten mukaan laihuuden esilläolo sosiaalisessa mediassa on vaikuttanut omaan kehonkuvaan kielteisesti. (taulukko 1a)

Mitä enemmän näen kauniita ihmisiä, sen rumemmalta oma keho tuntuu.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Oman kehon vertaaminen muiden kehoihin ja itsensä näkeminen ylipainoisena	Kokemus ylipainosta	Kehonkuva
Pitää olla hyvännäköinen	Ulkonäkö	
On tietty kauneusihanne. Jos siihen ei sovi täydellisesti, ei ole kaunis	Kokemus kauneusihanteesta	
Saanut miettimään, kuka olen ja miltä haluan näyttää	Itsetutkiskelu	
Sosiaalisessa mediassa kuvat ovat täydellisiä	Kuvat sosiaalisessa mediassa	
Sosiaalisessa mediassa kaikilla on puhdas iho, mikä tuottaa paineita omasta aknesta	Paineet ihon kunnosta	
En haluaisi käyttää silmälaseja	Silmälasien käyttö	
Tuntuu, että muut ovat parempia ja paremman näköisiä	Itsensä vertaaminen muihin	
Vaatteet ovat rumia enkä osaa pukeutua hyvin	Pukeutuminen	Ulkonäkö

Taulukko 2. Sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet

Nuorten kokemukseen ja tyytyväisyyteen omasta kehosta vaikutti sosiaalisen median luomat kauneusihanteet. Sosiaalinen media luo paineita ostaa kauneustuotteita ja tehdä kauneusleikkauksia. (taulukko 1b)

Sosiaalinen media antaa erityisesti naisille, mutta myös miehille tietynlaisia ihanteita ja niin sanottuja muotteja, joihin pitää mahtua. Jos niihin ei sovi, ei ole kaunis.

Nuorten mielestä sosiaalinen media on ulkonäkö- ja kehokeskeinen ja he tiedostavat, että kuvia muokataan. Siitä huolimatta nuoret kertovat kokevansa paineita näyttää samalta, kuin kuvissa poseeraavat ihmiset (taulukko 1b). Nuorista 21 % (70) oli tehnyt muutoksia ulkonäkönsä jonkun julkisuuden henkilön innoittamana. Muutoksia tehtiin meikkaus-, hius- ja vaateylyiin (taulukko 3).

Opin meikkaamaan ja pukeutumaan paremmin ja löysin oman tyylin.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Alkanut meikkaamaan enemmän	Meikkaaminen	Ulkonäön muokkaaminen
Hiusvärin tai tyylin vaihtaminen	Hiukset	
Saanut inspiraatiota pukeutumiseen	Pukeutuminen	

Taulukko 3. Julkisuuden henkilön innoittamana tehdyt muutokset ulkonäköön

Sosiaalisen median sisältö vaikutti nuorten ruokailutottumuksiin. Nuoret kertovat saaneensa terveellisiä ruokavinkkejä TikTokista ja Instagramista. Osa nuorista kertoi pyrkineensä kasvisruokavalioon. Nuorten mielestä sosiaalinen media on lisännyt ymmärrystä kohtuulliseen syömiseen. Nuorten vastauksissa ilmeni myös syömisen vähentäminen. Yleisimmäksi syyksi ilmeni lihomisen pelko. (Taulukko 4)

En yritä tarkoituksella jättää esimerkiksi kaikkea sokeria pois, vaan olen ymmärtänyt kohtuullisen syömisen.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Saanut terveellisiä ruokavinkkejä Tiktokista ja Instagramista	Vaikutteet	Ruokailutottumus
Olen vähentänyt syömistä	Ruuan määrän vähentäminen	
Olen alkanut syömään terveellisemmin	Terveellinen ruoka	
Pyrkinyt kasvisruokavalioon	Ruokavalio	
Ymmärtänyt kohtuullisen syömisen (sokeri)	Kohtuullisuus	
Syömisen vähentäminen lihomisen pelossa	Ulkonäköpaineet	Ulkonäkö

Taulukko 4. Ruokailutottumuksien muuttaminen sosiaalisessa mediassa nähdyn/esiintyvän henkilön innoittamana

Sosiaalisen median sisältö on vaikuttanut nuorten liikuntatapoihin. Nuoret ovat saaneet sosiaalisesta mediasta vinkkejä omaan treenaamiseen. Nuoret ovat lisänneet liikuntaa, koska se lisää hyvää mieltä. Osa nuorista lisäsi liikuntaa laihdutusmielessä. (Taulukko 5)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Aloittanut salilla käymisen	Liikunnan lisääminen	Elämäntapa
Kuntoillut enemmän, koska siitä tulee hyvä mieli		
Lisännyt treeneihin sosiaalisessa mediassa nähtyjä vinkkejä		
Treenaan joka päivä koska haluan laihtua	Laihdutus	Ulkonäkö
Lisännyt liikuntaa laihdutusmielessä		

Taulukko 5. Liikuntatapojen muuttaminen sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta

Nuorista 26 % (86) koki paineita julkaista kuvia ja videoita sosiaalisessa mediassa. Vastanneista 9 % (31) muokkasi kuvia ennen niiden julkaisua. Nuorista 24 % (79) oli sitä mieltä, että tykkäysten, kommenttien ja näyttökertojen määrällä on väliä. Vastaajista 29 % (95) vertasi itseään muihin sosiaalisessa mediassa. Kiusaamista ja syrjintää sosiaalisessa mediassa koki 11 % (35) nuorista. Sen sijaan koulussa ja vapaa-ajalla kiusaamista ja syrjintää koki 12 % (38) vastanneista.

Nuorten omat kokemukset

Kyselyn lopuksi nuoret saivat kertoa omia ajatuksia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan. Aihe herätti nuorissa keskustelua ja vastauksista voi huomata, että aihe on ajankohtainen. Nuoret osaavat tarkastella sosiaalista mediaa kriittisestä näkökulmasta ja kuvailla sen käytön syy-seuraussuhteita itseensä. Kappaleessa on nostettu esille suoria lainauksia nuorten kirjoittamista vastuksista.

Ihana kysely ja tärkeä aihe, josta ehdottomasti pitäisi puhua lisää! Itse olen jäänyt pahasti koukkuun sosiaaliseen mediaan ja olen jatkuvasti vertailemassa itseäni muihin. Viime keväänä tilanne riistäytyi käsistä ja lopetin syömisen kokonaan. Mielialani oli huono ja aloin voimaan huonosti henkisesti ja fyysisesti. Minulle ei koskaan diagnosoitu syömishäiriötä, mutta nyt jälkikäteen olen tajunnut, että minun käyttäytyminen oli todella vakavaa. Lopulta löysin saliharrastuksen ja tajusin, että ihminen tarvitsee ruokaa kehittyäkseen, varsinkin urheilussa. Ruoka on ihmisen polttoainetta. Jos en olisi itse tajunnut lopettaa ajoissa en olisi välttämättä tässä. Minulla on joskus vieläkin vaikeuksia syödä ja välillä syömishäiriö ajatukset tulevat päähäni, mutta tilanne on nyt paljon paljon parempi. Tulevaisuudessa haluaisin tehdä työkseni jotain aiheeseen liittyvää. Auttaa ihmisiä, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa, kun minä olin!

Sosiaalisessa mediassa näkee paljon epäaitoa sisältöä. Siinä elämä ja henkilöt näyttävät täydellisiltä. Kuitenkin kenelläkään elämä ei ole juuri samanlaista, miltä some saa sen vaikuttamaan.

Nuorille pitäisi kertoa enemmän siitä, kuinka sosiaalisessa mediassa nähdyt asiat eivät ole koko totuus, ja jokainen on hyvä jo valmiiksi omassa kehossaan.

6 Pohdinta

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on laadukasta vain, jos se on toteutettu eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa eettiset kysymykset korostuvat tutkijan ja tutkittavan kohtaamisessa. Oleellisessa asemassa on tutkimuksessa käytetyt menetelmät, joissa tulee huomioida tutkimukseen osallistuvien ihmisten itsemääräämisoikeus, turvallisuus sekä oikeudenmukainen kohtelu. (TENK 2021.) Opinnäytetyön aihe on nuorille henkilökohtainen ja sensitiivinen, jolloin vastausten käsittelyssä erityisesti huomioitiin eettiset yksityiskohdat. Opinnäytetyössä pyrittiin saada nuorten oma ääni kuuluviin avoimien kysymysten avulla. Aineistonkeruussa korostettiin luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä. Kerättyä aineistoa säilytettiin turvallisesti. Aineiston analysoinnin jälkeen kyselylomakkeet hävitettiin asianmukaisella tavalla.

Eettisesti toteutettavaan tutkimustoimintaan kuuluu, että osallistujille selitetään tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja riskit heidän ymmärtämällään tavalla. Näin tutkittavat henkilöt ymmärtävät, mitä osallistuminen tutkimukseen konkreettisesti tarkoittaa (TENK. 2020.) Opinnäytetyön kohderyhmänä oli alle 18-vuotiaat, joten heidän huoltajilleen lähetettiin saatekirje. Saatekirjeessä kerrottiin kyselyn tarkoituksesta, toteutuksesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta mitattiin validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Tutkimuksen validius varmistettiin huolellisella suunnittelulla ja tarkasti harkitulla tiedonkeruulla. Opinnäytetyössä validius varmistettiin kattavilla kysymyksillä, selkeästi määritetyllä perusjoukolla, edustavalla otannalla ja korkealla vastausprosentilla. Tutkimuksen reliabiliteetti varmistettiin tarpeeksi suurella ja edustavalla otannalla. Reliabeli tutkimus antoi tarkkoja tuloksia ja oli toistettavissa samanlaisilla tuloksilla. (Heikkilä 2014.) Opinnäytetyön luotettavuutta arviointiin jo suunnitteluvaiheessa testaamalla kyselylomakkeen toimivuutta aiheen ikäryhmään sopivilla koehenkilöillä. Näin varmistettiin, että kysymykset oli kirjoitettu nuorille ymmärrettävään muotoon. Kyselylomake pyrittiin pitämään tarpeeksi lyhyenä, jotta nuoret jaksoivat vastata mahdollisimman moneen kysymykseen. Tuloksia tarkastellessa huomioitiin mahdollisia luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä, kuten kysymyksen väärinymmärtäminen tai valheelliset vastaukset. Vaikka kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja anonymiä, osa vastauksista saattoi olla epäluotettavia. Pieni osa vastauksista oli kirjoitettu selkeästi pilailleen, joten ne jätettiin huomioimatta tulosten tulkinnassa. Koska kysely toteutettiin anonymisti, saatuja vastauksia ei voitu liittää tiettyyn sukupuoleen. Tämän takia vastaukset

eivät ole suoranaisesti vertailtavissa aiempiin tutkimuksiin, missä on eroteltu tytöt ja pojat.

6.2 Tulokset ja jatkotutkimusehdotukset

Nuoret mieltävät sosiaalisen median osaksi päivittäistä elämää. Sosiaalisella medially on tutkimusten mukaan monenlaisia vaikutuksia nuorten, etenkin tyttöjen kehonkuvaan. Aiempien tutkimusten tulokset tukevat opinnäytetyön kyselystä saatuja vastauksia.

Nuoret kokivat sosiaalisen median käytön vaikutukset kehonkuvaan pääosin neutraaleiksi. Noin puolet vastanneista kokivat, ettei sosiaalisella medially ollut vaikutusta omaan kehonkuvaan ja kolmasosa vastanneista kertoi sosiaalisen median vaikuttaneen myönteisesti kehonkuvaan. Myönteisinä asioina koettiin sosiaalisen median kehopositiivinen sisältö ja saatu positiivinen palaute. Nämä asiat lisäsivät kehotyytyväisyyttä ja auttoivat itsensä hyväksymisessä. Pieni, mutta merkittävä osa vastanneista koki sosiaalisen median vaikuttaneen negatiivisesti omaan kehonkuvaan. Eniten ulkonäköpaineita aiheutti itsensä vertailu muihin. Kyselyssä useat nuoret toivat esiin, että sosiaalisessa mediassa esiintyviin kauneushanteisiin tulisi sopia. Laihuuden ihannointi ja kuvien muokkaaminen sosiaalisessa mediassa sai nuoret vertaamaan itseään ja omaa kehoaan siellä esiintyviin henkilöihin luoden paineita näyttää samalta.

Kyselyn perusteella nuoret lisäsivät liikuntaa sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta. Syitä liikunnan lisäämiselle olivat sosiaalisessa mediassa nähdyt motivoivat ja inspiroivat sisällöt. Kuitenkin avoimissa vastauksissa toistui useasti liikunnan lisääminen laihdutusmielessä. Vastauksissa ei suoraan ilmennyt, miksi nuoret halusivat laihduttaa. Osa nuorista kertoi kokevansa itsensä ylipainoiseksi, mikä aiheutti ulkonäköpaineita. Vaikka näiden vastausten määrä ei ole suuri, aihe on silti huolestuttava.

Sosiaalisen median käytön ja medialukutaidon opetus peruskoulussa on aiheellista. Tietoisuus sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan auttaa nuoria sekä aikuisia ymmärtämään mahdolliset riskit, jotka voivat vaikuttaa nuoren hyvinvointiin.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi selvittää, mitä eroja sosiaalisen median vaikutuksilla on tyttöjen ja poikien kehonkuvaan. Jatkotutkimuksena voisi myös selvittää, miksi nuoret haluavat laihduttaa.

Lähteet

- Alastalo, M. & Borg, S. Numerolukutaito: Tutkimuksen analyysivaihe. KvanttiMOTV. Viitattu 17.2.2022. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/numerolukutaito/analyysi.html>
- Bazzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo R., Scarpato E., Di Mauro A., Vita Di Stefano A., Caruso C., Corsello G ja Staiano A. 2022 The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 3.12.2022. Saatavissa [The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks \(mdpi-res.com\)](https://www.mdpi-res.com)
- Betton, V. & Woollard, J. 2019. Teen Mental Health in an Online World: Supporting Young People Around Their Use of Social Media, Apps, Gaming, Texting and the Rest. Viitattu 5.12.2022.
- Carvalho, G., Nogueira-Nunes, A., Moraes, C. & Veiga, G. 2020. Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents. Cien Saude Colet. Viitattu 7.12.2022. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32667558/>
- Chassiakos, Y.L.R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M.A. ja Cross, C. 2016. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics. Viitattu 6.12.2022. Saatavissa [Children and Adolescents and Digital Media \(silverchair.com\)](https://www.silverchair.com)
- De Vries, D., Vossen, H., Van Der Boom, K. 2018. Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent – Adolescent Relationship. Journal of Youth and Adolescence. Viitattu 3.12.2022. Saatavissa <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10964-018-0956-9.pdf>
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. Viitattu 28.12.2022
- Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätöyömenetelmät. Viitattu 17.2.2022. Saatavissa [http://viikka.fi/books/Laadullisen tutkimuksen.pdf](http://viikka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)
- Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Helsinki: BTJ Finland Oy. Viitattu 7.12.2022
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Edita. Viitattu 17.12.2022. Saatavissa <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Heiman, T. & Olenik-Shemesh, D. 2018. Perceived Body Appearance and Eating Habits: The Voice of Young and Adult Students Attending Higher Education. International Journal

of Environmental Research and Public Health. Viitattu 3.12.2022. Saatavissa https://mdpi-res.com/ijerph/ijerph-16-00451/article_deploy/ijerph-16-00451.pdf?version=1549280535

Instagram 2022. Vinkkejä vanhemmille. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa https://help.instagram.com/154475974694511/?helpref=hc_fnav

Instagram 2022. A Parent and Carer's Guide to Instagram, 5. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa https://scontent-hel3-1.xx.fbcdn.net/v/t39.8562-6/10000000_3009658139252496_4570884374430809993_n.pdf?nc_cat=107&ccb=1-5&nc_sid=ae5e01&nc_ohc=sL6EU92dONcAX8849E6&nc_ht=scontent-hel3-1.xx&oh=00_AT_MzV1rrXUJgVQF9ZpSAzw4l-70ew7mhCz1o4rbcEEK2A&oe=6200B890

Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Viitattu 17.2.2022. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvaliteetti/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jäntti, E. 2017. Mitä Snapchatissa tapahtuu? Pikaopas vanhemmille. Elisa. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa <https://elisa.fi/ideat/mita-snapchatissa-tapahtuu/>

Kanerva, T. & Luhtala, T. 2020. Kehonkuva, sukupuolinnormit ja syömishäiriö. Syömishäiriöliitto. Viitattu 11.2.2022. Saatavissa [Kehonkuva, sukupuolinnormit ja syömishäiriö | Syömishäiriöliitto \(syomishairioliitto.fi\)](https://www.syomishairioliitto.fi/kehonkuva-sukupuolinnormit-ja-syomishairio/)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

McLean, K. & Syed, M. 2014. The Oxford Handbook of Identity Development. Oxford University Press. Viitattu 15.12.2022.

Mahon, C. & Hevey, D. 2021. Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. Frontiers in Psychology. Viitattu 15.12.2022. Saatavissa <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.626763/full>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 15.12.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b. 12–15-vuotias ja median käyttö. Viitattu 7.12.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Vanhemman kiinnostus tukee murrosikäisen itsetuntoa. Viitattu 22.12.2022. Saatavissa [Vanhemman kiinnostus tukee murrosikäisen itsetuntoa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mesce, M., Cerniglia, L. ja Cimino, S. 2022. Body Image Concerns: The Impact of Digital Technologies and Psychopathological Risks in a Normative Sample of Adolescents. Behavioral sciences. Viitattu 2.12.2022. Saatavissa https://mdpi-res.com/behavsci/behavsci-12-00255/article_deploy/behavsci-12-00255.pdf?version=1658916993

Meta 2022. Facebook. Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://about.meta.com/technologies/facebook-app/>

NBSC. Negative body image. Viitattu 11.2.2022. Saatavissa [HBSC Data Visualisations: Negative body image](#)

Papageorgiu, A. Fisher, C & Cross, D. 2022. "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. BMC Women's Health. Viitattu 2.12.2022. Saatavissa ["Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image \(biomedcentral.com\)](#)

Pinterest 2022. All About Pinterest. Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://help.pinterest.com/en/guide/all-about-pinterest>

Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H. ja McCaffey, T. 2019. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. NCBI. Viitattu 11.2.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7384161/>

Sanastokeskus TSK 2010 Sosiaalisen median sanasto, 14. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_medan_sanasto

Sippel, K. 2021. Mikä kehonkuva? Syömishäiriöliitto. Viitattu 11.2.2022. Saatavissa <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>

TikTok 2019. The Parent's Guide to TikTok, 1. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa <https://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/2019/11/Parents-Guide-to-TikTok.pdf>

Twitch 2022. About. Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://www.twitch.tv/p/en/about/>

Uudet lukutaidot. Medialukutaito. Viitattu 15.12.2022. Saatavilla [Medialukutaito - Uudet lukutaidot](#)

Väestöliitto 2018. Miten murrosikä vaikuttaa kokemukseen itsestä? Viitattu 15.12.2022. Saatavissa [Miten murrosikä vaikuttaa kokemukseen itsestä? | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#)

Webwise. Explained: What is Facebook? Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://www.webwise.ie/parents/explained-what-is-facebook-2/>

Webwise. Explained: What is Twitch? Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://www.twitch.tv/p/en/about/>

Webwise. Explained: What is Twitter? Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://www.webwise.ie/parents/explained-what-is-twitter-2/>

Webwise. What is YouTube? Viitattu 26.12.2022. Saatavissa <https://www.webwise.ie/parents/what-is-youtube/>

Liite 1. Saatekirje

Hyvinvointi, AMK

Saatekirje

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Senna ja Tiina LAB-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä sosiaali- ja terveysalan opintoihin liittyen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia sosiaalisen median vaikutuksia kehonkuvaan 7–9-luokkalaisilla nuorilla. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan.

Kohderyhmänä on 7–9-luokkalaiset, koska sosiaalisen median käyttäminen on suosittua yläasteikäisten nuorten keskuudessa. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää tahot, jotka työskentelevät nuorten kanssa. Tutkimuksen aineisto kerätään Webropol-kyselylomakkeen avulla oppitunnin aikana. Lomakkeen täyttämiseen menee noin 15 minuuttia aikaa. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja vastaaminen anonyymiä, eli vastaajien henkilötietoja ei kysytä tai kerätä.

Jos opinnäytetyötämme kohtaan herää kysymyksiä, meihin saa olla sähköpostitse yhteydessä.

senna.paananen@student.lab.fi

tiina.petrov@student.lab.fi

Ystävällisin terveisin,

Senna Paananen ja Tiina Petrov

Liite 2. Kyselylomake

1. Valitse sukupuoli

Tyttö

Poika

Muu

2. Valitse luokka-aste

7

8

9

3. Monta tuntia vuorokaudessa vietät aikaa sosiaalisessa mediassa?

Alle 1 h

1–2 h

3–4 h

5–6 h

7–8 h

Yli 8 h

4. Mitä sovelluksia käytät aktiivisesti?

Instagram

TikTok

SnapChat

Facebook

Pinterest

Twitter

Twitch

Muu, mikä?

5. Minkälaista sisältöä seuraat sosiaalisessa mediassa?

Kauneus

Muoti

Urheilu

Ruoka

Eläimet

Huumori

Memet

Moottorijoneuvot

Musiikki

Julkisuuden henkilöt

Muuta, mitä?

6. Onko sosiaalinen media vaikuttanut siihen, kuinka tyytyväinen olet itseesi?

Kyllä, myönteisesti

Kyllä, kielteisesti

Ei ole

7. Onko sosiaalinen media muuttanut käsitystä ulkonäöstäsi?

Kyllä, myönteisesti

Kyllä, kielteisesti

Ei

8. Onko sosiaalinen media aiheuttanut sinulle ulkonäköpaineita?

Kyllä, millä tavalla?

Ei

9. Oletko tehnyt muutoksia ulkonäköösi jonkun julkisuuden henkilön innoittamana? (esim. hiustyyli, meikki, vaatteet)

Kyllä, millä tavalla?

En

10. Kuvaile, miten sosiaalinen media on vaikuttanut kokemukseen ja tyytyväisyyteen omasta kehosta.

11. Mitkä tekijät tai asiat sosiaalisessa mediassa ovat vaikuttaneet kehonkuvaasi?

12. Oletko muuttanut ruokailutottumuksiasi sosiaalisessa mediassa nähdyn perusteella/ sosiaalisessa mediassa esiintyvän henkilön innoittamana?

Kyllä, miten?

En

13. Oletko muuttanut liikuntatapojasi sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta?

Kyllä, miten?

En

14. Koetko paineita julkaista kuvia ja videoita itsestäsi?

Kyllä

En

15. Muokkaatko itsestäsi otettuja kuvia ennen niiden julkaisua?

Kyllä

En

16. Onko tykkäysten, kommenttien tai näyttökertojen määrällä väliä?

Kyllä

En

17. Vertaatko itseäsi muihin sosiaalisessa mediassa?

Kyllä

En

18. Oletko kokenut kiusaamista tai syrjintää sosiaalisessa mediassa?

Kyllä, miten se on esiintynyt?

En

19. Oletko kokenut kiusaamista tai syrjintää koulussa/ vapaa-ajalla?

Kyllä, miten se on esiintynyt?

En

20. Mitä muuta aiheeseen liittyvää haluaisit kertoa?