

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK-tutkinto, terveyden edistäminen

2023

Henri Konttinen

**NUORTEN MIESTEN  
KOKEMUKSIA SOSIAALISEN  
MEDIAN VAIKUTUKSESTA  
OMAAAN KEHONKUVAAN**



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK-tutkinto, terveyden edistäminen

2023 | 98 sivua, 2 liitesivua

Henri Konttinen

## Nuorten miesten kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksesta omaan kehonkuvaan

Sosiaalisen media käyttö nuorten keskuudessa on kasvanut merkittävästi viime vuosien aikana. Sosiaalisen median käytön myötä ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyvät odotukset nuorien kohdalla ovat lisääntyneet yhteiskunnassamme. Kasvavan käytön myötä kiinnostus sosiaalisen median mahdollisista vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on lisääntynyt.

Tämän kehittämisprojektin toimeksiantajana toimi Lounais-Suomen SYLI ry. Kehittämisprojektin tavoitteena oli tutkia, minkälaisia sosiaalisen median käyttäjiä nuoret miehet ovat ja onko sosiaalisen median kuluttaminen vaikuttanut omaan kehonkuvaan. Tavoitteena oli myös saada tietoa siitä, mitä nuoret miehet ajattelevat yleisesti omasta kehonkuvastaan.

Kehittämisprojekti toteutui tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat 21–25-vuotiaat nuoret miehet (n=5). Tutkimusaineisto kerättiin laadullisen tutkimushaastattelun avulla. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tulokset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Kehittämisprojektin tuotoksena oli teoreettisen viitekehyksen ja käytetyn tutkimusmenetelmän avulla saatujen tulosten sekä johtopäätösten perusteella lisätä tietoisuutta nuorten miesten kokemuksista sosiaalisen median vaikutuksesta omaan kehonkuvaan. Tuotettua tietoa voidaan hyödyntää nuorille miehille suunnatussa terveystiedotuksessa sekä käyttää sovelletusti koulutusmateriaalin tukena.

Asiasanat:

Nuoret, miehet, sosiaalinen media, kehonkuva

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Health Promotion

2023 | 98 pages, 2 pages in appendices

Henri Konttinen

## Young men's experiences of the impact of social media on their body image

The use of social media among young people has increased significantly in recent years. With the use of social media, expectations related to appearance and body image have also increased among young people in our society. With the growing use, interest of the potential effects of social media on health and well-being has also increased.

The client for this development project was SYLI ry, an organization in Southwest Finland. The aim of the development project was to investigate the types of social media users young men are and whether consuming social media has affected their body image. The goal was also to gather information on what young men generally think about their own body image.

The development project was implemented as a research-based thesis. The target group for the study consisted of young men aged 21–25 (n=5). The research data was collected through a qualitative research interview. The research method used was thematic interviewing. The results were analyzed using a data-driven content analysis.

As a result of the development project, based on the theoretical framework and the results obtained through the research method used, the aim was to increase awareness on young men's experiences regarding the impact of social media on their body image. The produced information can be utilized in health communication targeted at young men and can be used as a support for educational materials in an applied manner.

Keywords:

Young, men, social media, body image

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2 Kehittämiprojektin lähtökohdat</b>	<b>11</b>
2.1 Projektiorganisaatio	11
2.2 Kohdeorganisaatio	12
<b>3 Teoreettiset lähtökohdat</b>	<b>14</b>
3.1 Nuoruvaiheen psykologinen kehitys	14
3.2 Kehonkuvan muodostuminen	16
3.3 Vaikuttavat tekijät kehonkuvan muodostumisessa	22
3.4 Suojaavat tekijät kehonkuvan muodostumisessa	26
3.5 Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa	29
3.6 Sosiaalinen media ja nuorten hyvinvointi	32
3.7 Sosiaalisen median vaikutus nuorten miesten kehonkuvaan	34
<b>4 Kehittämiprojektin tavoite ja tutkimuskysymykset</b>	<b>38</b>
<b>5 Kehittämiprojektin toteutus</b>	<b>39</b>
5.1 Kirjallisuuskatsaus	40
5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	41
5.3 Aineiston analyysi	43
5.4 Aikataulu	47
<b>6 Tutkimuksen tulokset</b>	<b>49</b>
6.1 Käyttäjäprofiili	50
6.2 Sosiaalisen median käyttäminen	54
6.3 Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät	56
6.4 Kokemus kehonkuvasta	60
6.5 Sosiaalisen median sisältö	64
<b>7 Tulosten tarkastelu</b>	<b>67</b>
7.1 Sosiaalisen median käyttötavat nuorten miesten keskuudessa	67
7.2 Merkittävimmät tekijät kehonkuvan muodostumisessa	70

7.3 Nuorten miesten kokemukset omasta kehonkuvastaan	73
7.4 Sosiaalisen median vaikutus nuorten miesten kehonkuvaan	75
<b>8 Johtopäätökset</b>	<b>77</b>
<b>9 Kehittämiprojektin arviointi</b>	<b>80</b>
9.1 Kehittämiprojektin eettisyys	80
9.2 Tutkimuksen luotettavuus	82
9.3 Luotettavuuden arviointi	84
<b>10 Lopuksi</b>	<b>87</b>
<b>Lähteet</b>	<b>89</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Tutkimustiedote

Liite 2. Saatekirje

## **Kuviot**

Kuvio 1. Kolmikantamalli.	11
Kuvio 2. Suojaavat tekijät kehonkuvan muodostumisessa.	27
Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin päävaiheet.	44
Kuvio 4. Tutkimuksen tulokset.	49
Kuvio 5. Käyttäjäprofiili.	50
Kuvio 6. Sosiaalisen median käyttäminen.	54
Kuvio 7. Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät.	56
Kuvio 8. Kokemus kehonkuvasta.	61
Kuvio 9. Sosiaalisen median sisältö.	64

## **Taulukot**

Taulukko 1. Esimerkki analysointiprosessista.	47
Taulukko 2. Kehittämisprojektin eteneminen.	48

# 1 Johdanto

Sosiaalisesta mediasta on tullut viime vuosien aikana yksi tärkeimmistä vuorovaikutusympäristöistä ja välineistä ihmisten välisessä kommunikaatiossa. Suosittuja sosiaalisen median alustoja ovat mm. Instagram, Tiktok, Youtube, Facebook ja Twitter. (Koiranen ym. 2019, 603). Sosiaalinen media toimii myös merkittävänä viestintäkanavana yhteiskunnassamme (Late ym. 2018, 76). Suomessa tilastokeskuksen (2018) selvityksen mukaan 16–89 vuotiaista 89 prosenttia käyttää internetiä ja 16–23 vuotiaista 93 prosenttia käyttää jotakin sosiaalisen median yhteisöpalvelua päivittäin. Yhteisöpalveluiden käyttäminen liittyy elämän eri osa-alueisiin, joihin voivat lukeutua mm. vapaa-aika, työ, ammatti, liiketoiminta tai kuluttaminen. Joidenkin kohdalla yhteisöpalvelut tarjoavat väylän osallistua yhteiskunnallisiin asioihin ja muihin yksittäisiin kampanjoihin tai tempauksiin. (Tilastokeskus 2018.)

Sosiaalisen median ja muiden kanavien kasvava merkitys yhteiskunnassamme on lisännyt nuorien kohdalla ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyviä odotuksia. Mahdollisia syitä lisääntyneisiin odotuksiin ovat median tuottamat viihdesisällöt vartalonmuokkauksista, treeni- ja laihdutusohjelmista sekä ravitsemukseen liittyvistä tuotteista tai tarvikkeista, joiden tavoitteena on muokata käyttäjän vartalosta hoikempia tai lihaksikkaampia. Sosiaalisessa mediassa on paljon myös terveellisen ja tasapainoisen mallin ohjeita, mutta niillä on taipumusta jäädä edellä mainittujen varjoon, koska ulkonäkökeskeinen kaupallinen toiminta on kasvattanut suosiotaan. (Ojala 2017, 5–7.)

Ennen sosiaalisen median lisääntyvää suosiota yhteiskunnassa medialla ja eri tiedotusvälineillä on ollut vahva rooli tietynlaisten kauneuskäsitysten ohjaamisessa. Erityisesti länsimaisessa kulttuurissa on korostettu ja ylläpidetty sukupuoleen kohdistuvia vartaloihannemalleja, joissa esimerkiksi naissukupuolen kohdalla hyväksytyjä arvoja ovat olleet hoikkuus, mutta samalla muodokkuus, kun taas miessukupuolen kohdalla maskuliinisuus ja lihaksikkuus ovat nähty tavoiteltavina tekijöinä. (Thornborrow ym. 2020.) Länsimaisessa kulttuurissa median kautta välittyvä ihanteellinen keho on

yhdistetty menestykseen, onnistumiseen ja houkuttelevuuteen (Behshid ym. 2018, 558).

Yleisesti ottaen ulkonäköön ja kehon fyysisiin ominaisuuksiin liittyvät haasteet ovat kuitenkin kohdistuneet tyypillisesti naissukupuoleen (Burlaw & Shurts 2013, 428). Montgomery-Sklar (2017, 252–253) mukaan tämä on suurelta osin johtunut siitä, että miessukupuolelle ei ole haluttu nähdä esiintyvän samansuuntaisia haasteita. Ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyvissä asioissa mies- ja naissukupuolen eroavaisuudet ovat johtuneet siitä, että miessukupuolen toimintaan ovat vaikuttaneet normit, missä kehonkuvaan liittyvistä asioista ei ole ollut suotavaa puhua ja naissukupuolta on enemmänkin kannustettu tuomaan esille kyseisiä asioita. (Montgomery-Sklar 2017, 252–253).

Nuoret kohtaavat enemmissä määrin ulkonäköön sekä vartaloon liittyviä rooliodotuksia jo varsin varhaisessa vaiheessa. Tyttöillä rooliodotukset hoikkuutta ja ulkonäköä kohtaan ovat keskimääräisesti yleisempiä kuin pojilla, koska asenteet ja ihanteet kohdistuvat voimakkaammin naissukupuolta kohtaan. Ulkonäköpaineiden merkitys on jokaiselle yksilöllistä ja se voi vaihdella merkittävästi. Suurin osa nuorista kohtaa ulkonäköön liittyviä paineita ja joidenkin kohdalla paineet voivat olla elämää hallitseva tekijä. (Ojala 2017, 5–7.) Erityisesti kehon fyysiset muutokset murrosikävaiheessa voivat aiheuttaa huolta ja ristiriitaisia tuntemuksia omasta kehostaan fysiologisen kehityksen keskellä. Yleisesti ottaen kuitenkin voidaan todeta, että jokainen murrosikävaiheessa oleva ihminen kokee jossakin kehityksensä vaiheessa tyytymättömyyttä esimerkiksi omaa kehoa kohtaan. (Aalberg & Siimes 2007, 162).

Kehonkuvaan liittyvät huolet koskettavat kaikenlaisia sukupuolia, mutta kuormitustekijät voivat kohdentua eri tavoin. Raevuori & Keski-Rahkonen (2007, 1583) ovat nostaneet esille, että esimerkiksi yhtä lailla mies- ja naissukupuoliset voivat tavoitella samalla tavalla kehon alhaista rasvapitoisuutta, mutta miessukupuolen kohdalla lihaksikkuuden korostaminen on merkittävämpää verrattuna naissukupuoleen. Tämän perusteella ei kuitenkaan voida tehdä yleistyksiä sen osalta, että naissukupuolen vartaloihannemalli nähtäisiin pelkästään hoikkuuden korostamisena ja miessukupuolen vartaloihannemalliin

liitettäisiin lihaksikkuuden tavoittelu. Mies- ja naissukupuolen kohdalla on yhtä lailla vaihtelua vartaloihanteen tavoittelun suhteen, missä toiset arvostavat hyvinkin suurta lihasmassaa ja toiset laihuutta. (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1583.)

Tutkimusten perusteella on todettu, että sosiaalisen median päivittäinen käyttö nuorten keskuudessa on kasvanut merkittäväällä tavalla viime vuosien aikana (De Valle ym. 2020; Vandenbosch 2022). Varsinkin kuvapohjaisten sovellusten käyttäminen on tullut arkipäiväisemmäksi, ja sen myötä sovellusten suosio on noussut selkeästi käyttäjien parissa (Piatkowski ym. 2021). Tämän myötä kiinnostus sosiaalisen median ja kehon kuvan välisen yhteyden tutkimiseen on kasvanut viime vuosien aikana. Tutkimuksissa on saatu viitteitä sen osalta, että sosiaalisen median käyttö on nähty haitallisena vaikuttajana erityisesti kehotyöttymättömyyden osalta, koska sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden ylläpitää tietynlaisia kehoideaaleja sekä kasvattaa mm. Vertaispaineen syntymistä. (Fatt ym. 2019.)

Erilaisista tutkimuksista huolimatta miesten kokeman kehon kuvan ja sosiaalisen median välistä yhteyttä on tutkittu varsin vähän (Tiggemann & Anderberg 2020, 237). Ilmiöön on suuresti vaikuttanut se, että ulkonäköön- ja kehon kuvaan liittyvät kysymykset ovat perinteisesti nähty naissukupuolta koskettavina asioina ja tämä on ohjannut tutkimusta kyseiseen suuntaan. On kuitenkin huomion arvoista, että viime vuosien aikana tutkimuksissa on ruvettu havaitsemaan enemmän sitä, että ulkonäköön- ja kehon kuvaan liittyvät kysymykset koskettavat yhtä lailla myös miessukupuolta. Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan, jotta esimerkiksi ymmärrettäisiin paremmin tekijöitä, jotka vaikuttavat kehotyöttymättömyyteen tai kehotyöttömyyteen (Fatt ym. 2019.)

Tämän kehittämisprojektin keskeisenä teemana on tarkastella sosiaalisen median ja kehon kuvan välistä yhteyttä. Sosiaalisen median ja kehon kuvan välisellä yhteydellä tässä kehittämisprojektissa tarkoitetaan sosiaalisen median mahdollisia vaikutuksia yksilön omaan kehon kuvaan. Kehittämisprojektissa mielenkiinnon kohteina ovat erityisesti nuorten miesten kokemukset siitä, minkälaisia ajatuksia oma kehon kuva heissä itsessään herättää sekä kokevatko

nuoret miehet sosiaalisen median kuluttamisen vaikuttaneen henkilökohtaiseen ajatteluun omasta kehonkuvastaan.

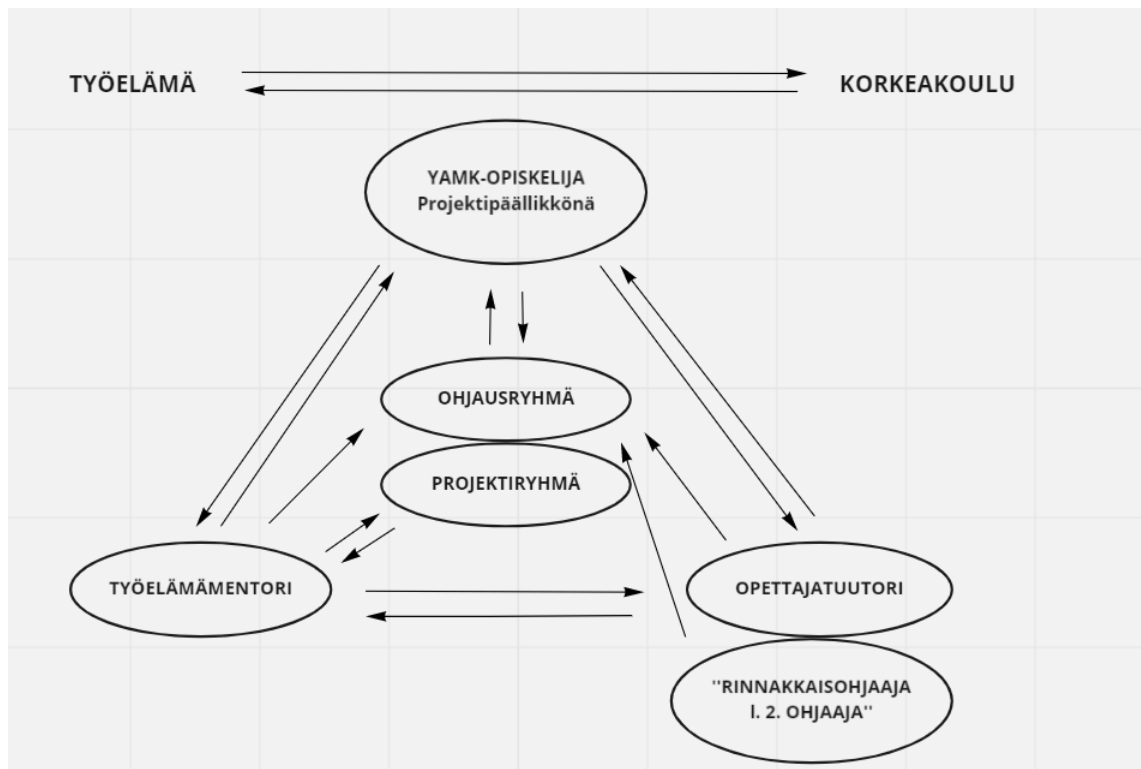
Kehittämiprojektin tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaalisen median käytön lisääntyminen on nostanut esille huolenaiheita eri sukupuolten osalta liittyen ulkonäköön tai rooliinodotuksiin. Nuoret kohtaavat yhä aikaisemmassa vaiheessa ulkonäköön tai kehollisuuteen liittyviä rooliinodotuksia, jotka voivat pahimmillaan häiritä päivittäistä arkea ja sosiaalisia kanssakäymisiä. Ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyvät kysymykset ovat edelleenkin sukupuolittuneet ja tämän kehittämiprojektin tarkoituksena on pyrkiä lisäämään tietoisuutta aihekokonaisuuden ympäriltä miessukupuoli huomioiden.

Aihekokonaisuus on tärkeä ja ajankohtainen nuorten terveyden edistämisen osalta, koska nuoruus ja nuori aikuisuus ovat valtavaa muutosten aikaa, jossa nuori käy lävitse erinäisiä kehitystehtäviä kohti aikuisuutta (Kaltiala-Heino 2010, 107–108). Nuoruusvaiheessa koetut ulkonäköön tai kehonkuvaan liittyvät haasteet voivat aiheuttaa huolta ja pahimmillaan laukaista mielenterveyshäiriöön liittyvän ongelman. Tähän pyritään puuttumaan varhaisella tunnistamisella, joka on mahdollista silloin, kun asioihin pystytään puuttumaan ennaltaehkäisevästi (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2022). Kehittämiprojektin tuloksia voidaan hyödyntää miessukupuolelle kohdennetussa terveysviestinnässä ja samalla tuotettua tietoa voidaan käyttää ennaltaehkäisevässä työssä nuorten terveyden edistämisen parantamiseksi. Kyseinen kehittämiprojekti kuuluu osana Turun AMK:n Master Schoolia ja sen Professional Excellence -polkua.

## 2 Kehittämiprojektin lähtökohdat

### 2.1 Projektioorganisaatio

Kyseinen kehittämisprojekti pohjautui Turun ammattikorkeakoulun terveystalon YAMK-tutkinto-ohjelman mukaiseen tutkimus-, kehitys-, ja innovointitoimintaan, jonka tavoitteena on sitoa tutkimus- ja kehittämistoiminta tiiviiksi osaksi työelämän kehittämiseen yhteistyössä työelämäkumppaneiden kanssa (Salonen ym. 2017; Ahonen 2015, 13–14). Kyseisen prosessin ideologia ja toimintamalli perustuivat kolmikantamalliin, joka on esitetty kuviossa 1. Kolmikantamalli muodostetaan oppilaan, työelämämentorin ja opinnäytetyötä ohjaavan tuutorin välillä. Lisäksi kehittämisprojektin ympärille linkittyi ohjaus- ja projektiryhmät, jotka antavat tukensa ohjaamiseen ja toteuttamiseen. (Ahonen 2015, 14–15.)



Kuvio 1. Kolmikantamalli.

Tämän kehittämisprojektin projektiorganisaation projektipäällikkönä toimi YAMK-opiskelija. Projektipäällikön vastuulla olivat mm. kehittämisprosessin käynnistäminen, projektiorganisaation kokoaminen, projektisuunnitelman tekeminen, prosessin eteenpäin vieminen sekä loppuun saattaminen. Kehittämisprojektin ohjausryhmän muodostivat projektipäällikkö, kehittämisprojektia ohjaava ja arvioiva opettaja sekä kohdeorganisaatiossa oleva työelämämentori. Ohjausryhmä arvioi kehittämisprojektin ja tutkimuksen etenemistä yhdessä projektipäällikön kanssa ja tarvittaessa ohjausryhmä antoi ohjauksellista tukea. (Ahonen 2015, 15–16.)

## 2.2 Kohdeorganisaatio

Kohdeorganisaationa kehittämisprojektissa toimi Lounais-Suomen SYLI ry syömishäiriöyhdistys, joka on toiminut Suomessa ensimmäisenä syömishäiriöyhdistyksenä vuodesta 1993 lähtien. Lounais-Suomen SYLI ry on ollut mukana perustamassa valtakunnallista Syömishäiriöliittoa SYLI ry:tä, joka on aloittanut toimintansa vuonna 2004. Syömishäiriöliitto on valtakunnallinen toimija ja Lounais-Suomen SYLI ry kuuluu yhdeksi sen jäsenyhdistykseksi. Lounais-Suomen SYLI ry toimialue kohdistuu Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueille. (Lounais-Suomen SYLI ry n. d.; Syömishäiriöliitto n. d.)

Lounais-Suomen SYLI ry:n perustehtävänä on tukea syömishäiriöön liittyvissä asioissa, jotka kohdentuvat syömishäiriötä sairastaviin, sairaudesta toipuviin sekä heidän läheisiin. Yhdistyksen toimintaperiaatteiksi lukeutuvat paikallinen edunvalvontatyö ja yhdistyksen toiminnasta sekä syömishäiriöiden erityispiirteistä tiedottaminen omalla toimialueellaan. Lisäksi yhdistys toimii yhtenä osana syömishäiriöiden hoitokokonaisuudessa. (Lounais-Suomen SYLI ry n. d.)

Lounais-Suomen SYLI ry:n tarkoituksena on tarjota kaikille avoimesti tietoa, tukea ja toimintaa, joita syömishäiriö on koskettanut jollakin tapaa. SYLI ry:n toiminta keskittyy syömishäiriötä sairastavien ihmisten ympärille, mutta toiminnassa korostetaan monikerroksisuutta liittyen syömishäiriön ympärille.

Tähän lukeutuvat esimerkiksi kehollisuuteen tai ruokaan liittyvät askarruttavat kysymykset. Kehittämiprojektin avulla on mahdollisuus lisätä tietoisuutta ulkonäköön tai kehonkuvaan liittyvissä asioissa miessukupuolen osalta. On tärkeää pyrkiä kaventamaan sukupuolen välisiä eroja yhteiskunnallisen viestinnän osalta ja tämän myötä SYLI ry tarjoaa tasavertaisen viestintäkanavan aihekokonaisuuden levittämiseen. (Lounais-Suomen SYLI ry n. d.)

## 3 Teoreettiset lähtökohdat

### 3.1 Nuoruusvaiheen psykologinen kehitys

Ihmisen psykologinen kehitys on jaettu eri elämänvaiheessa tapahtuviin kehitysvaiheisiin, jotka ovat määritelty ajallisesti tietyn mittaisiksi ajanjaksoiksi. Nuoruusvaiheen katsotaan alkavan puberteetin käynnistymisestä.

Nuoruusvaiheella tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin jäävää ihmisen psyykkistä kehitysvaihetta, jonka ajallinen jakso on kokonaisuudessa katsottu sijoittuvan 12–22-ikävuoden välille. Nuoruusvaihe voidaan jakaa kehityksellisesti eri vaiheisiin, jonka aikana ihminen kokee merkittäviä muutoksia kasvun ja kehityksen osalta. Kehitysvaiheen aikana nuori pikkuhiljaa sopeutuu psykologisesti sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207; Aalberg & Siimes 2007, 15, 68.)

Ahonen ym. (2014) kuvaa nuoruusvaihetta siirtymäajaksi, jonka aikana lapsuusvaiheesta kuljetaan kohti aikuisuutta. Siirtymäaikaan kuuluu monia muutoksia, joita nuori kohtaa matkan varrella. Näihin muutoksiin lukeutuvat fyysiset muutokset, ajattelun kypsyminen ja sosiaaliset tekijät, jotka ohjaavat nuoren kehittymistä. (Ahonen ym. 2014, 148.) Nuoruusvaihetta on kuvattu kirjallisuudessa yksilöitymisvaiheeksi, jonka aikana nuori rakentaa itselleen uutta identiteettiä. Ennen uuden identiteetin löytämistä on nuoren kyettävä irrottautumaan omasta lapsuudestaan. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuoren saavuttamaa itselle hankittua autonomiaa voidaan pitää nuoruusvaiheen kehityksellisenä päämääränä. Psykkinen kasvu nuoruusvaiheen aikana on voimakkaan kehittymisen ja samanaikaisesti psyykkisten toimintojen taantumisen aikaa, jolloin nuori työstää lapsuuden ajan kokemuksia ja jäsentää itseään uudelleen suhteessa nykyhetkeen. Tämä kehitysvaiheen tapahtumaketju muuttaa nuoren persoonallisuutta ratkaisevalla tavalla. Voidaankin todeta, että nuoruusvaiheen loppupuolella nuorelle on muodostunut jo suhteellisen muuttumaton aikuisuuden persoonallisuus. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

Nuoruusvaiheen aikana itsenäisen autonomian saavuttamiseksi nuoren on ratkaista itselleen kehitykselliset tehtävät, jotka kuuluvat osana kasvuprosessia. Tehtäviin lukeutuvat esimerkiksi irrottautuminen lapsuusajasta ja lapsuuteen liittyvästä vanhemmuussuhteesta, ja sitä myöten vanhemmuussuhteen uudelleen löytäminen aikuisella tasolla. Lisäksi kehitystehtäviin kuuluvat murrosiän seurauksena muuttuneen kehonkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin muodostaminen sekä ikätovereihin turvautuminen kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 68; Ahonen ym. 2014, 155.)

Nuoruusvaihe voidaan jakaa ajallisesti kolmeen eri vaiheeseen, johon kuuluvat varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja jälkinuoruus. Varhaisnuoruuden katsotaan sijoittuvan 12–14–ikävuoden välille, jonka aikana puberteettivaihe normaalisti alkaa ja fyysiset ja psyykkiset muutosvaiheet käynnistyvät. Tässä vaiheessa nuori kokee elävänsä ristiriidassa muutosten keskellä. Varsinainen nuoruus sijoittuu 15–17–ikävuoden välille, jolloin nuori on jollakin tapaa sopeutunut muuttuneeseen olemukseen. Tähän vaiheeseen kuuluu tärkeänä osana seksuaalinen kehitys, joka on muokkautumassa hiljalleen aikuisuuden tasolle. Jälkinuoruuden kehitysvaihe sijoittuu 18–22–ikävuoden välille, jolloin nuoren aikaisemmin koetut kokemukset ovat hahmottuneet kokonaisuudeksi naisena, miehenä tai muuna yksilönä olemisesta. Tätä kehitysvaihetta on kuvattu myös identiteettikriisivaiheena, jossa nuori etsii itselleen paikkaa ja pyrkii suhteuttamaan itsensä osaksi yhteiskuntaa vastuullisena yksilönä. (Aalberg & Siimes 2007, 69–71.)

Ihmisen elämän kehitysvaiheisiin peilaten myöhäislapsuudessa ja varhaisnuoruudessa koetut psykososiaaliset, kognitiiviset, biologiset ja fyysiset muutokset ohjaavat yksilön kehittymisen suuntaa ja kyseistä aikaa voidaankin kutsua kriittiseksi ajanjaksoksi, kun mietitään kehosuhteen muodostumista. (Saunders & Frazier 2017, 1246). Kuten jo aiemmin Aalberg & Siimes (2007) ovat todenneet, nuoruusiän aikana psyykkisessä kasvussa tapahtuu merkittävää kehittymistä ja samalla osittaista taantumista psyykkisten toimintojen osalta. Nuoruusiässä persoonallisuus järjestäytyy uudelleen ja

yksilöitymisen tarve vahvistuu. Kehityksen päätavoitteena on, että nuori saavuttaa henkilökohtaisen autonomian, joka on itse hankittu. (Aalberg & Siimes 2007, 67.) Tämän vuoksi on merkityksellistä, että kokemukset tukisivat terveellistä ja tasapainoista kehittymistä esimerkiksi syömiskäyttäytymisen, itsetunnon ja kehonkuvan muodostumisen suhteen (Saunders & Frazier 2017, 1246).

Erytisesti nuoruusiän kehitysvaiheessa murrosikä voi näyttäytyä herkkänä ajanjaksona, koska tämän jakson aikana etenkin fyysiset muutokset voivat tapahtua hyvinkin nopeasti ja useimmiten psyykinen kehitys tulee hieman jäljessä. Tämä voi aiheuttaa nuoren kohdalla ristiriitaisia tunteita omasta itsestään sekä suhtautumisesta omassa kehossa tapahtuviin fyysisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 68.) Murrosiässä kehonkoostumus voi muuttua merkittävästi ja muuttaa samalla nuoren ajattelutapaa siitä, mitä omasta kehosta ajatellaan ja millä tavoin se näyttäytyy muille. Fyysisen kasvun myötä myös aivojen ja hermoston kehittyminen yhdistettynä hormonaalisiin muutoksiin voivat yhdessä vaikuttaa siihen, mitä nuori ajattelee itsestään. Saunders & Frazier (2017, 1246) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että nämä fyysiset ja biologiset kokemukset ovat mahdollisesti vaikuttaneet joidenkin kohdalla niin paljon, että niillä on havaittu olevan yhteyksiä riskikäyttäytymiseen, heikkoon seksuaaliterveyteen sekä tyytymättömyyteen omaan kehoon kohtaan.

### 3.2 Kehonkuvan muodostuminen

Yksinkertaisimmillaan kehonkuvalla (engl. *body image*) tarkoitetaan ihmisen sisäistä käsitystä ja kokemusta omaa kehoa kohtaan eli kuinka ihminen kokee itsensä fyysisen minänsä kautta. Grogan (2006) mukaan tällä pyritään selittämään sitä, että kehonkuva käsittää sisälleen kehon koon arvioinnin, viehättävyyden arvioinnin, kehon kokoon ja muotoon liittyvät henkilökohtaiset tunteet sekä ajatukset, joita henkilö arvioi itse sisältä päin. Ihmisen kehonkuvan määrittelyminen voi jonkin verran vaihdella eri tieteenalojen kiinnostuksesta sekä lähestymistavan mukaan. (Grogan 2006, 524).

Monen näkökulman mukaan kehonkuva käsitetään monitahoiseksi ja moniulotteiseksi järjestelmäksi, johon sisältyvät ihmisen käsitykset itsestä sekä erilaiset ajatus- ja käyttäytymismallit suhteessa omaan kehoon (Avalos ym. 2005, 285; viitattu lähteisiin Cash 2002; Cash, Jakadtar & Williams 2004 ja Thompson ym. 1999). Tort–Nasarre ym. (2021) mukaan kehonkuva muodostuu henkilön käsityksestä itsestään, jotka muodostuvat kehoon ja sisäisiin tunteisiin liittyvistä ajatuksista, käsityksistä ja kokemuksista itseään kohtaan. Vaikuttavina osatekijöinä voidaan pitää oman kehon arviointia, omaan kehoon liittyviä tunteita ja uskomuksia sekä käyttäytymismalleja omaa kehoa kohtaan. Tort–Nasarre ym. (2021, 1–2)

Sheldon ym. (2011) mainitsee katsauksessaan Drench (1994) ehdottavan, että kehonkuva voidaan ajatella sellaiseksi käsitykseksi, miltä ihminen näyttää muiden silmissä ja miten hän itse tähän suhtautuu. Määritelmässä on nojattu vahvasti yhteiskunnallisten arvojen vaikutukseen kehonkuvan muodostumisessa. Taleporos ja McCabe (2001) mukaan kehonkuva voidaan nähdä jatkuvana vuorovaikutuksena ihmisen fyysisten, arvioivien ja kognitiivisten tekijöiden välillä. Tässä määritelmässä korostuvat kehonkuvan ja identiteetin vuorovaikutussuhde, joka pohjautuu käsitykseen siitä, että ihmisen kehonkuva muodostuu ulkopuolisen ympäristön ja ihmisen sisäisten ajatusten yhdistelmästä. (Sheldon ym. 2011, 306–307; viitattu lähteisiin Drench 1994; Taleporos & McCabe 2001.)

Kirjassaan *Rakas keho* Katarina Meskanen ja Heidi Strengell (2019) kuvaavat kehonkuvan käsitettä myös moniulotteiseksi merkitysten verkostoksi, johon sisältyy henkilön omia sisäisiä havaintoja. Tätä kokonaisuutta täydentävät lisäksi henkilön mielensisäiset käsitykset ja ajatukset yhdessä odotuksien, asenteiden, uskomusten, mielikuvien ja muistojen kanssa. Kehonkuva voidaan ajatella täten henkilön oman kehon mielelliseksi oivaltamiseksi, johon lukeutuvat omat kehoon liittyvät havainnot, tunteet ja ajatukset. (Meskanen & Strengell 2019, 22.)

Ihmisen kehonkuva voidaan mieltää oman kehon mielensisäiseksi malliksi, jonka avulla ihminen suodattaa kehoa koskevaa tietoa ja ympäristöstä tulevaa

informaatiota. Tätä tietoa ihminen järjestää, peilaa ja suhteuttaa maailmankuvaansa omassa ympäristössä toimiessaan. Mielensisäinen malli toimii eräänlaisena muistirakenteena, joka aktivoituessaan aktivoi siihen lukeutuvat tunteet, fysiologiset reaktiot, ajatukset ja toimintamallit. Yleisesti ottaen mielensisäinen malli aktivoituu huomaamatta, eikä ihminen tiedosta juurisen olemassaoloa. (Meskanen & Strengell 2019, 25.)

Kehonkuva on lähellä minäkuvan tai minäkäsityksen käsitettä, mutta eroavaisuutena siitä tekee sen, että kehonkuvalla viitataan juuri keholliseen kokemukseen. Käsitteenä kehonkuva kuuluu olennaisena osana ihmisen laajempaa minäkuvaa tai minäkäsitystä. On huomion arvoista ymmärtää, että itseemme suuntautuvat käsitykset vaikuttavat kaikki toisiinsa, koska ne ovat itsestä lähtöisin olevia tunteita ja suhtautumisia. Tämän myötä ihmisen suhde itseensä vaikuttaa kaikkeen tekemiseen kaikista voimakkaimmin. (Meskanen & Strengell 2019, 22, 134–136.)

Kehonkuvalla on tärkeä rooli ihmisen identiteetin muodostamisessa elämän eri kehitysvaiheissa. Erityisesti nuoruudessa koetut kehitysvaiheet rakentavat yksilön kokonaisvaltaista käsitystä omasta itsestään. Esimerkiksi nuorempien kohdalla kehon ulkoiset piirteet voivat olla merkittävä tekijä oman identiteetin määrittelyssä. Tämä voi tuoda mukanaan myös kriittisiä pohdintoja ryhmään kuulumisesta tai muuten sosiaalisesta hyväksymisestä, ja sen vuoksi on tärkeää, että erityisesti nuoruudessa koetut kehitysvaiheet tukisivat yksilön kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla. (Laine 2005, 36–37; Kamps & Berman 2011, 268; viitattu lähteeseen Dittmar ym. 2000.)

Ihmisen kehonkuva ei muodostu yksiselitteisen mallin mukaisesti, vaan se rakentuu moniulotteisesti sisäisten ja ulkoisten havaintojen kautta. Tämän myötä ihminen on riippuvainen myös kehon ulkopuolisista piirteistä muodostaessaan omaa kuvaa itsestään. Ihmisellä on tapana verrata ja arvioida itseään ulkonäön ja fyysisten piirteiden osalta yhteiskunnan ylläpitämiin yleisiin ihanteisiin sekä muihin ihmisiin, ja tämän kautta muodostaa itselleen käsitystä siitä, kuinka hyvin omat henkilökohtaiset näkemykset sopivat tähän malliin. Ihmiselle on merkitystä sen osalta, kuinka hyvin henkilökohtaiset odotukset ja

ihanteet vastaavat todellisuutta. Jokaisella ihmisellä katsotaan olevan sisäistetty ihanneminä, joka tavallisesti poikkeaa jonkin verran todellisesta minästä. Tämä koskee myös ajatusta ihannekehosta. Mitä merkittävämpi ero eri ihanteiden ja todellisuuden välillä on, sitä todennäköisempää on, että ihminen voi kohdata kehonkuvaan liittyviä haasteita. (Meskanen & Strengell 2019, 22; Keltikangas-Järvinen 2017, 118–119).

Tiettyjen persoonallisuuspiirteiden, kuten esimerkiksi perfektionismin on arvioitu lisäävän esimerkiksi negatiivisen kehonkuvan muodostumista ja toisaalta vahvan minäkuvan omaavan henkilön vahvistavan positiivisen kehonkuvan muodostumista. Ajatukset omasta kehonkuvasta muuttuvat jatkuvasti ja erilaiset kokemukset voivat vaikuttaa ihmisen kehonkuvaan merkittävästi.

Parhaimmillaan ihminen osaa joustaa ja sopeuttaa omaa suhtautumistaan muutosten keskellä, mutta jokainen ihminen kohtaa erilaiset muutokset omien voimavarojen mukaisesti. (Meskanen & Strengell 2019, 23.)

Kirjallisuuden ja eri tutkimusten perusteella on havaittu, että ihmisen kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat monet erilaiset tekijät elämän eri kehitysvaiheissa. Yksilöllisen kehittymisen myötä ihminen kerää laajalti informaatiota ulkopuolelta tulevista ärsykeistä ja suhteuttaa tätä kautta itseään ympäröivään maailmaan. Meskanen & Strengell (2019, 22) korostavat sitä, että sosiaalisesta ympäristöstä, vertaisryhmistä ja vuorovaikutussuhteista saadut kokemukset vaikuttavat omalta osaltaan siihen, minkälaiseksi oma kehonkuva on muodostumassa.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana tutkimuksissa on kiinnostuttu siitä, kuinka ihmisen kehonkuva muodostuu ja mitkä tekijät siihen voivat vaikuttaa. Aiemmin tutkimukset ovat useasti keskittyneet kuvaamaan kehonkuvahäiriöihin liittyviä ilmiöitä, mutta nyt enemmässä määrin mielenkiinto on kohdistunut käsitteen kattavampaan ymmärtämiseen. Tutkimusten perusteella on vahvaa näyttöä siitä, että kehonkuva voi muodostua positiiviseksi tai negatiiviseksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tilanne olisi stabiili, vaan tuntemukset ja kokemukset omaa kehoa kohtaan voivat vaihdella elämisen myötä. Tutkimusten perusteella on haluttu saada lisäymmärrystä käsitteiden ympäriltä, koska sen

avulla on mahdollisuus tunnistaa ja edistää esimerkiksi henkistä hyvinvointia. (Halliwell 2015, 177; viitattu lähteisiin Avalos, Tylka & Wood-Barcalow 2005; Menzel & Levine 2011; Piran & Teall 2012; Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn 1999; Cash & Pruzinsky 2002; Smolak & Cash 2011.)

Positiivinen kehonkuva kuvastaa ihmisen arvostusta ja kunnioitusta omaa kehoa kohtaan. Silloin kun ihmisen kehonkuva on positiivinen, oma keho nähdään ja hyväksytään kokonaisuudessaan sellaisenaan näennäisistä virheistä tai epätäydellisyydestä huolimatta. Positiivinen kehonkuva nojaa vahvasti realistiseen ja totuudenmukaiseen käsitykseen omasta kehosta. Kehoa ei nähdä yksityiskohtien tai niiden osien summana, vaan kokonaisuus otetaan huomioon. Ihminen pitää tärkeänä ja arvostaa erityisesti oman kehon toiminnallisuutta eikä tyytyväisyys määräydy esimerkiksi ulkoisten ominaisuuksien perusteella. (Meskanen & Strengell 2019, 30–31.)

Meskanen ja Strengell (2019) mukaan positiivisen kehonkuvan kokonaisuutta voi lähestyä kolmesta eri suunnasta. Näistä ensimmäiseksi nostetaan tekijät, jotka aikaan saavat positiivista kokemusta omaa kehoa kohtaan. Toiseksi tulevat tekijät, jotka ylläpitävät tätä kokemusta ja kolmanneksi seuraukset, jotka vaikuttavat henkilökohtaisella tasolla ihmisen positiivisen kehonkuvan muodostumiseen. Positiivisen kehonkuvan ytimessä on tuntemus siitä, että ihminen kokee oman kehonsa merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Positiivinen kehonkuva johdattaa meidät jokaisen sisäiseen myönteisyyteen, joka ylläpitää ja voimistaa positiivista kehonkuvaa entisestään. (Meskanen & Strengell 2019, 30.)

Silloin kun ihmisen kehonkuva on muodostunut negatiiviseksi, mielen tiedonkäsittelyprosessi voidaan ajatella olevan herkistynyt negatiivisen informaation keräämiselle ja sen omaksumiselle. Ihminen ottaa itselleen osin tiedostamatta ja osin tiedostetusti kehonkuvaa vahingoittamaa tietoa. Ihminen ei tällöin ole kykeneväinen suodattamaan negatiivista informaatiota, vaan kääntää sen koskemaan itseään. Ihminen voi poimia itselleen negatiivista informaatiota monesta eri lähteestä ja rakentaa itselleen negatiivisuuden kehän, joka

voimistaa ja ylläpitää tähän liittyviä tuntemuksia ja kokemuksia. (Meskanen & Strengell 2019, 25.)

Negatiivinen kehonkuva aiheuttaa useimmiten tyytymättömyyttä omaa ulkonäköä ja kehoa kohtaan sekä ristiriitaisia käsityksiä oman ulkonäkönsä ja ihanteellisen ulkonäön välillä. Tutkimuksissa on havaittu, että negatiivinen kehonkuva voi heikentää elämänlaatua ja kasvattaa riskiä sairastua esimerkiksi masennukseen tai syömishäiriöön. Etenkin nuorempana koetut negatiiviset asiat voivat seurata pitkälle aikuisikään, sillä on saatu näyttöä siitä, että negatiivinen kehonkuva voi pysyä muuttumattomana ja muutosprosessi positiivisemmän kehonkuvan saavuttamiseksi vaatii aktiivista työstämistä. (Holmqvist Gattario & Frisén 2019, 53; Rounsefell ym. 2020, 20–21.)

Kehotyytymättömyys voi aiheuttaa laajalti erinäisiä terveyshuolia nuorten kohdalla, joista esiin on nostettu fyysisen aktiivisuuden väheneminen, tupakoinnin lisääntyminen sekä masennus ja syömishäiriöoireilun kasvaminen nuorten keskuudessa. Lisäksi on saatu viitteitä siitä, että mitä aikaisemmin kasvava nuori on altistunut materiaalille, jolla on ollut taipumusta antaa ristiriitaisia viestejä kehosuhteen osalta kuten sosiaalisen median tai seksuaalisen sisällön kautta, kehotyytymättömyys tai syömiskäyttäytyminen ovat voineet seurata nuoren kehityksen mukana myöhempisiin elämänvaiheisiin. (Saunders & Frazier 2017, 1246–1247.)

Useimpien ihmisten kohdalla kehotyytymättömyyteen liittyy vahvasti ideaalimallin ja realistisen mallin välinen ero. Tällä tarkoitetaan oman vartalomallin suhteuttamista sisäistettyyn ihannevartalomalliin. Ihminen voi kokea, että oma vartalomalli ei vastaa ihannevartaloa. Vartalomallien välille voi syntyä sisäinen ristiriita, joka voi aiheuttaa ihmisessä tyytymättömyyden tunteita itseään kohtaan, minkä seurauksena kehotyytymättömyys korostuu. (Behshid ym. 2018, 558.) Kehotyytymättömyys voi pahimmillaan edetä esimerkiksi äärimmäiseksi kehotyytymättömyydeksi, jota kutsutaan lihasdysmorfiaksi. Sen seurauksena ihmisen kehonkuva on vääristynyt siten, että ihminen kokee voimakasta tyytymättömyyttä omaa fyysistä olemusta kohtaan. (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1583–1584.)

Positiivisen ja negatiivisen kehonkuvan määrittelemisessä on otettava huomioon, etteivät ne yksiselitteisesti kulje linjassa toisiinsa nähden. Tällä tarkoitetaan sitä, että positiivinen kehonkuva ei automaattisesti tarkoita samaa kuin vähäinen negatiivinen kehonkuva. Myöskään vähäisempi tyytymättömyys omaa kehonkuvaa kohtaan ei välttämättä näyttäyty positiivisempänä kehonkuvana. Ei voida myöskään suoraan todeta, että ihannevertalon omaava ihminen kokisi omaavansa positiivisen kehonkuvan. (Meskanen & Strengell 2019, 29; Halliwell 2015, 178.) Positiivinen kehonkuva ei siis näyttäyty suoraan negatiivisen kehonkuvan vastakohtana, vaan käsitykset voidaan nähdä omina irrallisina osa-alueina (Evens ym. 2021, 40; Guest ym. 2022, 58).

### 3.3 Vaikuttavat tekijät kehonkuvan muodostumisessa

Tutkimuksissa on saatu kasvavaa näyttöä sen osalta, että sosiokulttuurisilla tekijöillä on vaikutusta siihen, kuinka ihmiset muodostavat käsityksensä omasta kehonkuvastaan. On saatu viitteitä siitä, että ihmisen kehonkuva on altis muuttumaan ja mukautumaan sosiaalisten vaikutteiden ohjaamana. Sosiokulttuurisina riskitekijöinä on tutkimuksissa nostettu erityisesti esille median, perheen ja vertaisten vaikutus kehotyytyväisyyteen. (Grogan 2006, 525; Saunders & Frazier 2017, 1247.)

Kyseisistä tekijöistä on käytetty tutkimuksissa termiä sosiaalinen kolmikantamalli, joka kuvaa vertaisten, perheen ja median vaikutusta yksilön kehonkuvaan. On tehty tulkintaa sen osalta, että yksilöt voivat saada voimakkaita viestejä juuri vertaisilta, perheeltä ja median välitykseltä liittyen epärealistisiin tai ei toivottuihin ulkonäkö- ja kehonkuvaihanteisiin. (Webb ym. 2017, 719.) Sosiaalisilla tekijöillä voi olla suuri merkitys siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä, koska ihminen on altis vertailulle ja oman käytöksen muutokselle sosiaalisen paineen alla. Erityisesti nuorempina erilaisten vertaisryhmien, perheen ja muiden vuorovaikutussuhteiden vaikutus voi olla merkittävää. (Meskanen & Strengell 2019, 26–28.)

Yhteiskunnallisella tasolla erityisesti länsimaissa esillä olevat kauneusihanteet pitävät yllä kapeaa käsitystä siitä, minkälainen vartalomalli on tavoiteltavaa ja hyväksyttyä. (Grogan 2006, 525; Saunders & Frazier 2017, 1247.)

Naissukupuolen kohdalla tavoiteltavat pyrkimykset kohdentuvat laihaan ja hoikkaan vartaloon, kun taas miessukupuolen kohdalla tavoiteltavana mallina on urheilullinen ja lihaksikas vartalo (Karlsson 2020, 5).

Vertaisryhmät ja sen kautta tuleva sosiaalinen vertaaminen luetaan osatekijöiksi, joilla on merkittävä rooli kehittyvän nuoren asenteissa ja suhtautumisessa omaa itseään kohtaan (Webb ym. 2017, 720). Etenkin murrosiässä nuori pyrkii irtautumaan yhä enemmän vanhemmistaan ja sen myötä samassa vaiheessa olevien ikätoverien merkitys korostuu kasvavassa määrin. Nuoret muodostavat erilaisia vertaisryhmiä ja ne palvelevat kehittymistä kohti aikuisuutta. Ryhmissä korostuvat yhteenkuuluvuuden tunne, joissa on mahdollista kokeilla rajoja ja ilmaista itseään. Erityisesti nuorempien muodostamisessa ryhmissä yhteisesti muodostetut asenteet korostuvat ja yksilöllisyys jää pienempään rooliin, minkä seurauksena sosiaalisen vertaamisen paine voi kasvaa merkittävällä tavalla. (Aalberg & Siimes 2007, 71–72.)

Sosiaalisen vertaamisen paine nuorten keskuudessa voi näkyä siten, että ryhmissä korostetaan ulkonäkökeskeisyyttä tai muita ominaispiirteitä, minkä takia yksilö kokee paineita kuulua joukkoon. Joissakin tapauksissa yksilöön voi kohdistua suoranaista kiusaamista, mutta ryhmään kuulumisen halu pakottaa yksilön hyväksymään kyseisen toiminnan. Tällainen malli voi herättää yksilössä ristiriitaisia tuntemuksia ja aiheuttaa ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyviä huolenaiheita myöhemmissä elämänvaiheissa. (Webb ym. 2017, 720.)

Sosiaalinen vertaaminen voidaanakin katsoa kuuluvan yhdeksi ydinpiirteiksi, jota jokainen yksilö omalla kohdallaan toteuttaa suhteessa muihin. Sosiaalisella vertaamisella on merkittävä osuus siinä, onko kehonkuva muodostumassa positiiviseksi vai negatiiviseksi. Silloin kun sosiaalinen vertaaminen kohdistuu ylöspäin, ihminen kokee olevansa heikommassa asemassa muihin nähden.

Alaspäin suuntautuvassa vertaamisessa ihminen taas voi kokea paremmuuden tunnetta suhteessa muihin. (Meskanen & Strengell 2019, 23.)

Varhaisessa kehitysvaiheessa sisäistetyt vartaloihannemallit ohjaavat ihmisiä pitämään laihoja vartalomalleja yleisesti hyväksyttävämpinä ja tämä voi näkyä siinä, että lapset oppivat arviomaan ja arvostelemaan toisiaan fyysisten ominaisuuksien perusteella (Saunders & Frazier 2017, 1247). Meskanen & Strengell (2019) mukaan kyseinen toimintamalli perustuu kulttuuristen kauneusihanteiden sisäistämiseen. Haasteena tämän tyylliselle toiminnalle on se, että kyseiset käsitykset välittyvät yhteiskuntaamme niin hienovaraisesti, että kauneusihanteiden tavoittelemisen nähdään enemmänkin ihmisen omana haluna, kuin sosiaalisena paineena sopeutua tietynlaisiin odotuksiin. (Meskanen & Strengell 2019, 85.)

Vanhempien ja perheen merkitys on nostettu esille yhtenä vaikuttavana osatekijänä varsinkin lapsuusiän ja varhaisnuoruuden kehitysvaiheissa ajatellen yksilöllisen kehokuvan muodostumista. Vanhempien asenteet ja käyttäytymismallit ulkonäköä tai syömiskäyttäytymistä kohtaan ovat nähty voimakkaina viestijöinä, minkä kautta nuoret omaksuvat ja sisäistävät itselleen hyväksytyjä ulkonäköihanteita. Tutkimusten perusteella ei voida suoraan vetää selvärajaisia johtopäätöksiä sen suhteen, kuinka selvästi vanhempien asenteet ja käytösmallit vaikuttavat nuoren henkilökohtaiseen suhtautumiseen siirryttäessä murrosikään ja varhaiseen aikuisuuteen. (Webb ym. 2017, 720.)

Saunders & Frazier (2017) mukaan tutkimuksissa on kuitenkin löydetty todisteita siitä, että vanhempien tai muiden perheenjäsenten harjoittama arvostelemisen kehon painoa kohtaan on ollut yhteydessä nuoruusiässä koettuun kehotytyttömyyteen ja syömishäiriöoireiluun. Huomionarvoista on ollut se, että vaikka kehon painoon tai ulkonäköön liittyvää kommentointia on esiintynyt harvoin nuoruusiän aikana, kommentoinnin muistaminen on esiintynyt yhtenä vaikuttavana osatekijänä syömishäiriöoireilun syntymiseen. (Saunders & Frazier 2017, 1247; viitattu lähteeseen Taylor ym. 2006.)

Dryer ym. (2016) ovat tuoneet esille, että sosiokulttuuriset viestit ovat altistaneet miehiä kokemaan kehotytyttömyyttä. On havaittu, että miehet ovat alttiimpia tavoittelemaan lihaksikasta vartaloa, jos he ovat kohdanneet arvostelevaa tai joissakin tapauksissa rohkaisevaa viestintää vertaisten tai vanhempien kautta. Tutkimuksissa on enemmässä määrin saatu viitteitä siitä, että murrosikävaiheessa olevat nuoret miehet ovat olleet tyytymättömiä fyysiseen ulkonäköönsä ja tämän seurauksena halu lihasmassan lisäämiseen on kasvanut. Dryer ym. (2016, 175.)

Meskanen & Strengell (2019) mukaan ihminen kohtaa elämänsä aikana paljon erilaisia vaikuttavia tekijöitä, jotka voivat muuttaa kehonkuvaa negatiiviseen suuntaan. Eri tutkimuksissa on pyritty saamaan lisäymmärrystä siitä, mitkä mahdolliset tekijät voivat vaikuttaa siihen, että kehonkuva muokkautuu negatiiviseksi tuntemukseksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että yksiselitteisesti pystyttäisiin osoittamaan suoraan syy-seuraussuhteita vaikuttavien tekijöiden ja negatiivisen kehonkuvan muodostumisen välillä. Voidaan vaan todeta, että yksistään eri tekijät eivät automaattisesti johda negatiivisen kehonkuvan syntymiseen, mutta monen altistavan tekijän päällekkäisyys voi nostaa riskiä sille. On myös epäselvää, aiheuttavatko erilaiset tekijät negatiivisen kehonkuvan muodostumista, vai voidaanko niiden katsoa olevan enemmänkin sen seurausta. (Meskanen & Strengell 2019, 26.)

Meskanen & Strengell (2019) nostavat esille, että altistavina tekijöinä voivat olla biologiset ja fyysiset tekijät, jossa ihminen on kohdannut kehon fyysisiin ominaisuuksiin liittyviä ristiriitoja. Tähän voivat lukeutua ulkonäön ja ulkomuodon poikkeamat yleisesti hyväksytyistä kauneusihanteista tai kehonmuutokset, jotka ovat seurausta esimerkiksi sairauksien, vammojen tai muiden syiden pohjalta. (Meskanen & Strengell 2019, 26–28.)

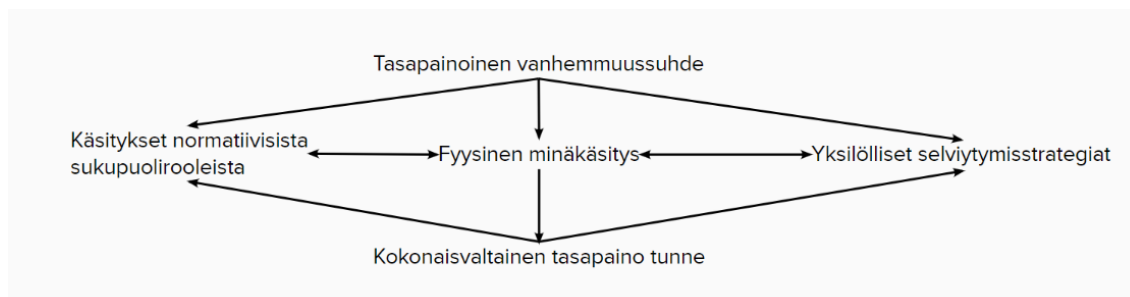
Psykologiset tekijät liittyvät läheisesti oman minän kautta tuleviin tuntemuksiin ja kokemuksiin omasta itsestään suhteessa muihin. Tämä voi näkyä siinä, että ihminen arvottaa itsensä ulkoisten ominaisuuksien perusteella ja sen pohjalta asettaa itsensä tiettyyn asemaan yhteiskunnassa. (Meskanen & Strengell 2019, 26–28.)

Käyttäytymiseen liittyvät tekijät näyttäytyvät ihmisen toiminnassa, jotka voivat edesauttaa ongelmallisemman kehonkuvan muodostumista. Näitä voivat olla kehomuutoksiin tähtäävät toiminnot kuten erilaiset ruokavalio- ja liikuntamallit, jotka eivät perustu terveelliselle pohjalle tai muut toimintaa ohjaavat haitalliset käytösmallit. Yhteiskunnassa kulttuuriset tekijät ovat vaikuttaneet ihmisten ajatteluun pitkällä aikavälillä, ja tämä on synnyttänyt sisäisesti hyväksytyjä normeja, jotka ovat ylläpitäneet esimerkiksi länsimaissa kapeaa ulkonäkö- ja kauneuskulttuuria. Ihmisen kehitysvaiheisiin liittyvät kokemukset ovat merkittävässä roolissa sen suhteen, mihin suuntaan kehonkuva on muodostumassa. Esimerkiksi lapsuuteen ja nuoruuteen liittyvät negatiiviset kokemukset liittyen vanhempien tarjoamiin malleihin tai muiden ihmisten sanallisiin kommentteihin koskien ulkonäköä voivat vahvistaa positiivisen kehonkuvan muodostumista tai voimistaa negatiivisen kehonkuvan syntyä. (Meskanen & Strengell 2019, 26–28.)

### 3.4 Suojaavat tekijät kehonkuvan muodostumisessa

Ihmisen kehoon liittyvissä tutkimuksissa on useimmiten keskitytty tunnistamaan negatiivisia riskitekijöitä kehonkuvaan liittyen ja pyritty tähän tietoon perustuen vähentämään ja olemassa olevia terveyshuolia. Tutkijat ovat halunneet ymmärtää paremmin vaikutusmekanismeja, jotka ylläpitävät ja edistävät myönteisen kehonkuvan muodostumista. Guest ym. (2022) mukaan tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että myönteisellä kehonkuvalla on ollut yhteys fyysisen ja psykososiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueiden välillä. Tämä on näyttäytynyt yksilöiden terveyskäyttäytymisessä ja yksilöt ovat pystyneet vahvemmin suojelemaan itseään ulkonäköön liittyviltä odotuksilta ja asenteilta, joita yhteiskunta pitää yllä. On voitu todeta, että myönteisen kehonkuvan edistäminen on tärkeämpää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta pitkällä aikavälillä, kuin jo olemassa olevien kehohuolien lievittäminen. (Guest ym. 2022, 58.)

Choate (2005) on esittänyt teoreettisen mallinnuksen viidestä suojaavasta tekijästä, jotka voivat vaikuttaa vahvistavasti yksilön kehonkuvan muodostumiseen. Seuraavassa kuviossa 2 mukailtu malli suojaavista tekijöistä.



Kuvio 2. Suojaavat tekijät kehonkuvan muodostumisessa.

Choate (2005) korostaa tasapainoisen ja tukevan vanhemmuussuhteen olevan merkittävä tekijä yksilön myönteisen kehonkuvan muodostumisessa.

Esimerkiksi nuorelle olisi tärkeää, että hänellä olisi vahva kiintymyssuhde omiin vanhempiinsa ja vanhempien kautta nuori saisi vahvistavia kokemuksia omasta kehostaan ja tulisi tämän lisäksi kokonaisvaltaisesti hyväksytyksi. Lisäksi vanhemmat toimivat mallintamisen esimerkkinä ja tämä näyttäytyy siten, että nuoret omaksuvat vanhempien toiminta- ja suhtautumiskäsityksiä sekä tarkkailevat herkästi, kuinka vanhemmat itse selviytyvät sosiokulttuurisista ihanteista. Jos vanhemmilta saadut vaikutukset ja kokemukset ovat negatiivisia tai keskittyvät ulkonäkökriittisyyteen, nuori voi oppia pitämään kyseisiä arvoja tavoiteltavina, mikä voi aiheuttaa haasteita myönteisen kehonkuvan rakentumiselle. Choate (2005, 324–326.)

Toiseksi suojaavaksi tekijäksi voidaan nostaa esille yksilön käsitykset normatiivisista sukupuolirooleista. Esimerkiksi nykyisin yhteiskunnallisella tasolla naissukupuolenrooliin kohdistuu edelleenkin ristiriitaisia odotuksia ja vaatimuksia. Moni naissukupuolinen henkilö kokee merkittäviä paineita täyttää perinteisiä naissukupuolelle asetettuja rooliodotuksia, mutta samaan aikaan pitäisi pystyä täyttämään myös itsenäisyyteen, riippumattomuuteen ja menestykseen vaaditut odotukset. Olisi merkittävää, että asenteita ja odotuksia eri sukupuoliroolien välillä pystyttäisiin kaventamaan ja ymmärrettäisiin

laajemmassa kokonaisuudessa, mitä erilaiset odotukset voivat aiheuttaa yksilöllisellä tasolla. Kenenkään ei pitäisi kohdata kehollisuuteen tai ulkonäköön kohdistuvia paineita etenkin sillä odotuksella, että jonkinlainen rooli tulisi täytettyä. (Choate 2005, 324–326.)

Myönteinen fyysinen minäkäsitys voidaan nähdä kolmantena suojaavana tekijänä kehonkuvan muodostumisessa. Tällä Choate (2005) tarkoittaa ihmisen käsitystä ja asennetta fyysiseen kuntoon ja yleiseen terveyteen. Keskeisenä tekijänä on se, kuinka ihminen tulee tietoisemmaksi omista fyysisistä vahvuuksistaan ja tämän kautta osaa nähdä esimerkiksi liikunnan oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen välineenä. Tietoisuus ohjaa ihmistä keskittymään enemmän hyvinvointiin tähtääviin toimenpiteisiin kuin tavoiteltuun harjoitteluun, joka perustuu ulkonäkökeskeisyyteen. Tutkimuksissa on todettu, että tasapainoisella liikuntasuhteella on yhteys kehotyytyväisyyteen ja myönteiseen itsetuntoon. Täytyy kuitenkin muistaa, että liikunnan harrastamisella voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, jotka voivat näkyä haasteellisena kehosuhteena tai syömishäiriöoireiluna. Erityisesti liikunta- tai kilpaurheilulajit, joissa korostetaan hoikkuutta (mm. voimistelu ja taitoluistelu) voivat edesauttaa negatiivisen kehonkuvan kehittymistä. (Choate, 2005, 324–326.)

Neljänneksi tekijäksi Choate (2005) mainitsee yksilön tehokkaat selviytymisstrategiat. Tämä voidaan nähdä yksilön taitona osata ajatella kriittisesti ja suhteuttaa itseään ympärillä olevaan maailmaan. Esimerkiksi tietoisuus ulkonäköä tai fyysisiä ihanteita koskevista sosiokulttuurisista paineista voi edesauttaa torjumaan negatiivisia vaikutuksia ja samalla vahvistamaan positiivisia käsityksiä omasta kehonkuvastaan. Kriittisen ajattelun lisäksi yksilöllä on kyky selviytyä ristiriitaisista kokemuksista ja tuntemuksista sekä ratkaista haasteita elämän eri kehitysvaiheissa. Esimerkiksi nuorempi kohtaa murrosiän aikana merkittäviä fyysisiä muutoksia ja se on monelle vaihe, jossa ristiriitaisten tuntemusten ja kokemusten kanssa ollaan tekemisissä. Se kuinka hyvin nuori kykenee kohtaamaan ristiriidat, vaatii yksilöllisiä selviytymisstrategioita. Choate (2005, 324–326.)

Viidenneksi suojaavaksi tekijäksi mainitaan kokonaisvaltainen tasapainon tunne. Myönteinen kehonkuva voi syntyä silloin, kun ihminen saavuttaa tasapainon elämän eri osa-alueiden välillä. Tasapaino korostuu henkisen, emotionaalisen, älyllisen ja fyysisen osa-alueiden välillä. Silloin kun ihminen oppii kokemaan ja löytämään tyydyttyneisyyttä kaikkien osa-alueiden väliltä, tällöin ihminen sietää enemmän ristiriitaisia tuntemuksia ja pystyy käsittelemään saatua tietoa monipuolisemmin. Ihminen osaa suojata itseään negatiivisilta vaikutteilta, eikä mikään tietty asia pääse hallitsevaksi tekijäksi. Tällöin esimerkiksi ulkonäköön tai fyysisiin ominaisuuksiin liitetyt piirteet eivät nouse määrittämään tai arvottamaan itseään, vaan ihminen osaa nähdä itsensä merkityksellisenä kokonaisuutena. (Choate 2005, 324–326.)

### 3.5 Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa

Sosiaalisella medially ei ole yhteiskunnassa tarkkarajaista tai yksiselitteistä määritelmää (Merisalo 2014, 22). Sosiaalista mediaa on yleisesti viitattu median ja internetin kehitysvaiheeseen, jossa käyttäjät nähdään aktiivisena sisällöntuottajana ja sisällöntuotanto on enemmän hajautunutta. Sosiaalinen media voidaan nähdä monimuotoisena ja vuorovaikutteisena verkkoympäristönä, jossa sen käyttäjät luovat sisältöä. (Matikainen 2008, 24.)

Sosiaalisen median ympärille on liitetty usein käsite web 2.0 termi, jolla on haluttu kuvata aktiivisen tuottamisen ja osallistumisen näkökulmaa. Ennen sosiaalisen median kasvua internetin käyttö nähtiin passiivisempänä viestinnän- ja teknologian muotona, joka perustui tiedon julkaisemiseen ja yksittäisiin internetsivuihin. (Merisalo 2014, 22.) Risto & Petra Sántin (2011) mukaan sosiaalinen media on eräänlainen viestinnän muoto, jossa hyödynnetään tietoverkkoa ja tietotekniikkaa. Sosiaalisessa mediaan tuotettua sisältöä käsitellään käyttäjälähtöisesti ja vuorovaikutteisesti sekä ympäristössä luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. (Sántti & Sántti 2011, 17; viitattu lähteisiin Anon 2010h; Kangas ym. 2007.)

Matikainen (2008) nostaa esille, että sosiaalisen median taustalla voidaan nähdä vaikuttavan kolme ohjaavaa tekijää, joiden kautta sosiaalisen median kokonaisuus muodostuu. Tekijöinä toimivat sisältö, yhteisöt ja web 2.0. Sisältö on aina lukeutunut olennaisena osana mediaan, mutta sosiaalisen median on mahdollistanut uudenlainen teknologia ja yhteisöllinen vuorovaikutus.

(Matikainen 2008, 22; viitattu lähteeseen Kangas ym. 2007.) Katri Lietsala & Esa Sirkkunen (2008, 26) ovat pohtineet sosiaalisen median hajanaista käsitettä ja muodostaneet sille tyypilliset ominaispiirteet, joihin sosiaalinen media pohjautuu. Ominaispiirteitä ovat:

- Sisällön luominen, julkaiseminen ja jakaminen (Podcast, Instagram, YouTube)
  - Verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut (LinkedIn)
  - Yhteistuotanto (Wikipedia)
  - Virtuaalimaailma (Peli- ja keskustelualustat)
  - Liitännäisympäristö, jossa palvelua voidaan hyödyntää toisessa palvelussa (Google maps)
- (Lietsala & Sirkkunen 2008, 26.)

Sosiaalisen median avulla käyttäjät pyrkivät etsimään yhteisiä merkityksiä. Toiminta tapahtuu sisällön tuottamisen, sosiaalisten verkkojen ja tekniikan avulla. Kaikki sosiaalista mediaa käyttävät voivat olla aktiivisia sisällöntuottajia tai aktiivisia viestijöitä. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva viestintä voi toteutua monella eri tavalla ja monta erilaista kanavaa pitkin. Yhteisen ymmärryksen rakentaminen muodostuu käyttäjien välisten viestinnän, vuorovaikutuksen ja sisällöntuotannon kautta. Sosiaalisen median sisällön kollektiivinen kuluttaminen ja sisällöntuotanto on johtanut uudenlaisen kulttuurisen ajattelutavan syntymiseen ja uusien toimintatapojen muodostumiseen. (Säntti & Säntti 2011, 20–21.)

Sosiaalisen median käyttö on laajalti levinnyt ympäri maailmaa viimeisen vuosikymmenen ajan ja sen käytöstä on tullut yhä yleisempää. Sosiaalinen media on linkittynyt tärkeäksi osaksi ihmisten arkipäiväistä elämää. Sosiaalisen median kautta ylläpidetään erilaisia vuorovaikutussuhteita ja se toimii uutisten ja viihteen kulutuskanavana. (Karlsson 2020, 3.) Yli puolet maailman väestöstä

käyttää jonkinlaista sosiaalisen median palvelua, joista 99 prosenttia käyttää sitä jonkin mobiililaitteen kautta. Ihmisen keskimääräinen sosiaalisen median käyttöaika päivässä on arviolta noin kaksi ja puoli tuntia. (De Valle ym. 2021, 276.)

Tutkimusten perusteella erityisesti nuorten keskuudessa käyttö on lisääntynyt merkittävästi (Vandenbosch ym. 2022, 1). Manchón & Dávila (2022) mukaan esimerkiksi vuonna 2018 Pew Research Center teettämän tutkimuksen perusteella Yhdysvalloissa 95 % 13–17-vuotiaista nuorista käyttää älypuhelimia ja sosiaalisen median alustoista 72 % käyttää Instagram-sovellusta ja 69 % Snapchat-sovellusta. Lisäksi 45 % nuorista olevansa koko ajan tavoitettavissa sosiaalisen median välityksellä. Nykyisin erilaisia sosiaalisen median alustoja ja sovelluksia on valtava määrä ja niiden käyttötarkoitukset voivat olla hyvinkin vaihtelevia. Esimerkiksi TikTok ja Twitch-sovellukset ovat kasvattaneet suosiota eniten viimeisen parin vuoden aikana. (Manchón & Dávila (2022, 1.)

Englannissa 83 % nuorista omistaa älypuhelimien ja 99 % on vähintään 21 tuntia verkossa viikkotasolla mitattuna. Samankaltaisia tuloksia on saatu aikaan Yhdysvalloissa sekä ympäri Eurooppaa. (O'Reilly 2020, 200.) Vannucci ym. (2020) ovat nostaneet esille, että 13–17-vuotiaista yli 90 % käyttää säännöllisesti jotakin sosiaalisen median alustaa. Keskimäärin nuoret käyttävät aktiivisesti kolmea sosiaalisen median alustaa ja päivää kohden vietetty aika on arviolta kolme tuntia yksittäistä päivää kohden. (Vannucci ym. 2020, 259.)

Tilastokeskuksen (2020) teettämän kyselyn mukaan suomalaisista 16–24-vuotiaista nuorista 98 % on käyttänyt internetiä useita kertoja päivässä ja 92 % on seurannut jotakin sosiaalisen median yhteisöpalvelua. Suosituimmat yhteisöpalvelu olivat Instagram (80 %) ja WhatsApp (78 %) ja Snapchat (71 %). Sukupuolten välillä merkittäviä eroja yhteisöpalvelujen käytössä ei ole havaittavissa. Nuoret naiset käyttivät hieman aktiivisemmin sosiaalisen median alustoja. Esimerkiksi Instagram-sovelluksen käyttöä esiintyi naisilla (45 %) ja miehillä (33 %). Yleisesti näyttää siltä, että nuorten keskuudessa kuva- ja videopohjaisten sovellusten suosio on kasvanut vanhempiin ikäryhmiin verrattuna. (Tilastokeskus 2020.)

### 3.6 Sosiaalinen media ja nuorten hyvinvointi

Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin käyttötarkoituksiin, joita ovat esimerkiksi kuvien ja videoiden katseleminen, henkilökohtaisen sisällön tuottaminen eri alustoilla sekä interaktiivinen vuorovaikutus muiden käyttäjien kanssa (De Valle ym. 2021, 276–277). Sosiaalinen media voidaan näin ollen nähdä monipuolisena ja ihmisiä yhdistävänä alustana (Mayoh ym. 2021). De Valle ym. (2021) mukaan on toistaiseksi verrattain vähän tietoa siitä, mitä ihmiset tekevät silloin, kun ovat sosiaalisessa mediassa. Lisäksi ei ole paljoakaan informaatiota siitä, kuinka kauan ihmiset käyttävät aikaansa kohdennettujen asioiden parissa. (De Valle ym. 2021, 276–277.)

Viimeaikaisissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu sosiaalisen median käyttöä ja siihen liittyviä vaikutteita, on mielenkiinnon kohteeksi nousseet sosiaalisen median mahdolliset negatiivisemmat vaikutukset. Erilaisissa tutkimuksissa on ruvettu kiinnittämään enemmän huomiota sosiaalisen median mahdollisiin haitallisiin vaikutuksiin esimerkiksi hyvinvoinnin osalta. (Simon ym. 2022, 1).

Jarman ym. (2021) mukaan nuoret ikäryhmät viettävät nykypäivänä paljon aikaa sosiaalisessa mediassa, mutta on epäselvää vaikuttavatko sosiaalisen median käytön motiivit esimerkiksi kehotyytyväisyyteen sekä hyvinvointiin. Lisäksi yksilön asenteet hyvinvointia ja kehoa kohtaan voivat vaikuttaa siihen, mitkä motiivit ohjaavat sosiaalisen median käyttöön ja minkälaista sosiaalisen median sisältöä kulutetaan. Jarman ym. (2021) tutkimuksessa selvittiin sosiaalisen median käyttämisen motiiveja ja niiden yhteyttä kehotyytyväisyyteen. Tutkimuksessa ei löydetty viitteitä suorista yhteyksistä sosiaalisen median käytön motiivien ja kehotyytyväisyyden väliltä. Tutkimuksessa nostettiin esille pohdinta siitä, että suurempi merkitys näyttäisi olevan sillä, minkälaiselle sisällölle yksilöt altistuvat sosiaalisen median kautta, kuin se millaista sosiaalista mediaa käytetään. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi ulkonäköön keskittyvän sisällön kuluttaminen voi pidemmässä ajassa vaikuttaa haitallisesti yksilön suhtautumiseen ja asenteisiin itseään kohtaan. (Jarman ym. 2021, 2279–2293.)

Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö on herättänyt kiinnostusta sen osalta, onko sosiaalisen median käytöllä vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin (Vannucci ym. 2020, 259). O'Reilly (2020, 200) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että sosiaalisen median käytön lisääntyminen arkipäiväisessä käytössä on yhteiskunnallisella tasolla huolestuttava asia. Syynä tähän on se, että tutkimuksissa on saatu jonkin asteista näyttöä sosiaalisen median käytön ja nuorten mielenterveyshaasteiden väliltä. Sosiaalisen median käyttö on yhdistetty nuorten kohdalla alentuneeseen itsetuntoon, ahdistuneisuuteen ja masennukseen. (O'Reilly 2020, 200.) Erityisesti nuoriin kohdistuneissa tutkimuksissa on ymmärretty, että sosiaalisen median käyttämisen vaikutukset ovat yhdistetty nuoruusiän tärkeisiin psykologisiin kehityskohtiin kuten itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä terveys- ja riskikäyttäytymiseen (Vannucci ym. 2020, 259–260).

Svedsäter ym. (2021) ovat tutkimuksessaan nostaneet esille, että nykyään terveyttä ja terveellisen kehon tavoittelemista painotetaan yhä enemmän nuorempienkin keskuudessa. Terveellinen elämä halutaan nähdä todisteena onnistumisesta. Erityisesti terveellisen kehon tavoitteleminen on lisännyt suorituskyky- ja fyysisiä ominaisuuksia parantavien aineiden käyttämistä nuorten keskuudessa. (Svedsäter ym. 2021.) Tutkimuksessa havaittiin, että 16–25-vuotiaiden ruotsalaisten nuorten keskuudessa (n=2101) 12 % osallistujista kertoi käyttäneensä jotakin suorituskyky- ja fyysisiä ominaisuuksia parantavia aineita. Miessukupuolen osalta fyysistä suorituskykyä nostattavien aineiden käyttäminen oli aktiivisemmalla tasolla verrattuna naissukupuoleen (15 % vs. 8 %). Lisäksi 16–19-vuotiaat nuoret miehet käyttivät vähemmän suorituskykyä parantavia aineita (8 %) verrattuna 20–25-vuotiaisiin miehiin (13 %). (Svedsäter ym. 2021, 6–7).

Suurin osa kaikista tutkimukseen osallistujista koki tärkeänä näyttää fyysisesti hyväkuntoiselta itselleen sekä toisille ihmisille. Tutkimuksessa tuli ilmi, että joka kolmas vastaajista koki tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaa ja koki tämän häiritsevän sosiaalista elämää. Nuorista enemmistö suhtautui negatiivisesti doping-aineiksi lukeutuvien aineiden käyttämiseen fyysisen suorituskyvyn

parantamiseksi, mutta vastaajista noin 14 % prosenttia piti doping-aineiden käyttöä hyväksyttävänä. Tutkimus antoi viitteitä sen osalta, että miehillä on suurempi riski käyttää suorituskyky- ja fyysisiä ominaisuuksia parantavia aineita. Huomion arvoista on kuitenkin se, että eroavaisuudet asenteissa ja käytössä ovat kaventuneet sukupuolten välillä, mikä voi osaltaan selittyä sillä, että naissukupuolen keskuudessa on tapahtunut kehitystä suuntaan, jossa vahvoja kehon fyysisiä ominaisuuksia pidetään hyväksyttävämpänä ja tavoiteltuna. (Svedsäter ym. 2021, 8.)

Tutkimuksissa on myös havaittu, sosiaalisen median ja älylaitteiden kuluttaminen voi johtaa sosiaalisen median käytön riippuvuuteen, koska nykyisin älylaitteiden käytölle altistutaan yhä nuorempana, koska älylaitteiden saatavuus on kasvanut merkittävästi. Sosiaalisen median käytön riippuvuus voi häiritä yksilön päivittäistä elämää ja aiheuttaa haasteita fyysiseen ja psyykkiseen terveyden osalta. (Masthi ym. 2018, 180.) Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö nuorilla varsinkin yöaikaan on havaittu olevan yhteydessä masennuksen esiintyvyyteen (Mitra & Rangaswamy 2019, 224).

### 3.7 Sosiaalisen median vaikutus nuorten miesten kehonkuvaan

Tutkimusten ja muun aineiston perusteella on saatu viitteitä siitä, että sosiaalisen median kuluttaminen on lisännyt kehonkuvaan liittyviä huolenaiheita nais- ja miessukupuolen osalta. Vaikuttavana tekijänä on esiin nostettu kuva- ja videopainotteisten alustojen lisääntynyt suosio ihmisten keskuudessa. (Rodgers ym. 2020, 400.) Esimerkiksi miessukupuolen kokeman kehotytyttömyyden ja Instagram käytön väliltä on löydetty yhteys. Sosiaalisen median käyttämisen kautta tulevat ulkonäköpaineet ovat johtaneet siihen, että etenkin nuoret miehet ovat olleet aktiivisia parantaakseen omaa ulkonäköään, ja erityisesti omaa fyysistä olemustaan lihaskuntoharjoittelun, ruokavalion ja fyysistä suorituskykyä parantavien keinojen avulla. (Piatkowski ym. 2021, 726.)

Vandenbosch ym. (2022) mukaan visuaalisten ja kuvapohjaisten alustojen suosio on kasvanut verrattuna tekstipohjaisiin alustoihin. Tämä on

epäsuotuisampaa, koska kyseiset alustat keskittyvät enemmän ulkonäkö- ja kehonkuvakeskeisiin sisältöihin ja tämä voi edesauttaa negatiivisen kehonkuvan syntymistä. Kuvapohjaisiksi alustoiksi luetaan esimerkiksi Instagramn, Snapchat, Tiktok ja Tinder, joissa mediasisältö on painottunut ulkoisiin ominaisuuksiin. Kuvakeskeisessä ympäristössä käyttäjät julkaisevat itsestään todennäköisemmin ulkonäkökeskeistä sisältöä ja ovat alttiimpia seuraamaan samantyylistä sisältöä. Seurauksena tästä voi olla, että yksilö sisäistää tietynlaisia ulkonäköihanteita ja samalla sisäinen vertailu muihin käyttäjiin voi kasvaa. (Vandenbosch ym. 2022, 2–3.)

Simon ym. (2022) mukaan esimerkiksi kuvakeskeisen Instagram-palvelun käyttäminen ei ole sinänsä haitallista, mutta sen jatkuva käyttäminen voi altistaa riippuvuutta aiheuttavaan käyttäytymismalliin. Haitallisuus syntyy siitä, että kyseinen alusta voi aiheuttaa sosiaalisen vertailun painetta, mikä on seurausta muiden käyttäjien lisäämästä materiaalista, jota on yleensä muokattu jollakin tapaa. Tällä tavoin luodaan ja ylläpidetään ihannoituja terveystehosteita fyysisen ulkonäön ja kehonkuvan suhteen, mikä voi lisätä yksilön tyytymättömyyttä ja arvostuksen puutetta omia fyysisiä ominaisuuksia kohtaan. Tutkimuksessa löydettiin myös merkkejä sen osalta, että Instagram sovelluksen käyttäminen voi lisätä riippuvuutta ulkonäköperfektionismin ja kehon arvostamiseen liittyvien tekijöiden välillä. (Simon ym. 2022, 1–2).

Mayoh ym. (2021) mainitsee Simon ym. (2022) mukaisesti Instagram-palvelun ympäristönä, joka voi ruokkia vääristyneitä terveys- ja kauneusihanteita sekä luomalla malleja siitä, minkälainen vartalomalli on ”ideaali” tai ”tavoiteltava”. Lisäksi mukaan voidaan liittää ravintoon ja ruokavalioon kuuluvia aihesisältöjä, jotka tähtäävät tukemaan yksilön fyysistä hyvinvointia. Tyypillisesti ravintoon liittyvät aihesisällöt voivat olla hyvinkin rajoittavia ja kontrolloituja, mitkä voivat pahimmillaan aiheuttaa esimerkiksi häiriintynyttä syömishäiriöoireilua. (Mayoh ym. 2021, 2–3.)

Nykyisin yhä enemmän ihmiset hyödyntävät sosiaalista mediaa alustana, jonka kautta haetaan tietoa liittyen terveyteen ja hyvinvointiin. Nousevana ilmiönä on sosiaalisessa mediassa esiintynyt termi ”fitspiration”,

jonka tavoitteena on edistää terveellisiä elämäntapoja liikunnan ja ruokavalion avulla. Ihmiset jakavat treenikuvia sekä rakentavat ympärilleen terveellisen elämän ideaalimallia. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu näyttöä sen osalta, että ”fitspiration” sisällössä on harmaita alueita, jotka voivat vaikuttaa ihmisiin negatiivisella tavalla. (Raggatt ym. 2018; Mayoh ym. 2021, 2–3; Vandenbosch ym. 2022, 1–3.)

Mayoh ym. (2021) tutkimuksessa kerättiin tietoa siitä, kuinka englantilaiset nuoret (18–24-vuotiaat) käyttävät Instagramissa ”fitspiration” sisältöä. Tulosten perusteella kaikista osallistujista n. 49 % kulutti ”fitspiration” sisältöä päivittäin Instagramissa. Merkittävimmät syyt sisällön kuluttamiselle liittyivät terveyden, hyvinvoinnin ja kehon fyysisten ominaisuuksien parantamiseen. Miesten kohdalla kiinnostus kohdistui vahvimmin vartalon muokkaamiseen ja lihasmassan kasvattamiseen. Naisten kohdalla ruokavalioon ja painopudotukseen liittyvä sisältö koettiin tärkeäksi kiinnostuksen kohteeksi. (Mayoh 2021, 1–31.)

Raggatt ym. (2018) tutkimuksessa kerättiin tietoa ”fitspiration” sisällön kuluttamisen syistä. Mayoh ym. (2021) mukaisesti merkittävänä tekijänä esiin nousivat harjoitteluun ja ruokavalioon liittyvät tekijät. Terveysteen liittyvää sisältöä jaettiin erilaisissa yhteisöissä ja enemmistö osallistujia piti sisältöä luotettavana. Enemmistölle osallistujista sisällön kuluttaminen oli tuonut positiivista motivaatiota harjoitteluun ja kannustanut terveelliseen syömiseen. Tutkimuksessa oltiin kuitenkin huolissaan siitä, että 43 % osallistujista oli kokenut psyykkistä ahdistusta. Tulos vastasi aiempia kokeellisia tutkimuksia siitä, että sisällön kuluttaminen voi lyhyellä aikavälilläkin aiheuttaa alhaisemman mielialatuntemusten lisääntymistä. (Raggatt ym. 2018, 1–11.)

Raggatt ym. (2018) on Mayoh ym. (2021) ja Vandenbosch ym. (2022) samaa mieltä sen suhteen, että ”fitspiration” sisältö ruokkii ulkonäkökeskeisiä kuvia, joiden tarkoituksena on tuoda esille tavoiteltavia vartalomalleja, joissa korostuvat lihaksikkuus, urheilullisuus tai laihuuden ihannointi. Hyvinvointiin tähtäävä vartalonmalli voi päällisin puolin näyttäytyä hyvinvointia tukevana mallina, mutta useimmiten tavoitteena on esteettisyyden täydellinen

tavoittelemisen. Urheilullisesti näyttävän ihannevirtalon rakentaminen vaatii useasti rajoittavaa ruokavaliota ja intensiivistä harjoittelua.

Ulkonäkökeskeisyyteen tähtäävä harjoittelu virtalon muokkaamiseksi voi altistaa pidemmällä aikavälillä kehotyötyttömyyteen, ulkonäköpaineisiin tai esimerkiksi syömishäiriöoireiluun. (Raggatt ym. 2018, 2–3.)

Fatt ym. (2019) tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, vaikuttaako Instagramissa ”fitspiration” sisällön kuluttaminen negatiivisesti kehotyötyttömyyteen ja terveysperustaiseen liikunnan harrastamiseen sekä lisäksi kyseisen sisällön kuluttaminen ulkonäköpainotteista harjoittelumotivaatio. Tutkimus toteutettiin 17–27–vuotiaalle ja tulosten perusteella sisällön kuluttaminen ei vaikuttanut suoraan kehotyötyttömyyden tai liikunnan motiiveihin. Tulos poikkesi aiemmista tutkimuksista, joka oli toteutettu naissukupuolelle. ”Fitspiration” sisällön kuluttaminen oli osoittanut positiivisia yhteyksiä kehotyötyttömyyden ja syömishäiriöoireilun välillä. (Fatt ym. 2019, 1311–1325; viitattu lähteisiin Fardouly ym. 2017; Holland & Tiggemann, 2017.)

Syy tähän oli mahdollisesti siinä, että miehet altistuvat tasaisemmin molempien sukupuolien kuville, koska ”fitspiration” sisältö on jakautunut naiskuvapainotteisemmaksi. Tämä voi vähentää sosiaalisen vertaispaineen muodostumista ja lieventää kehotyötyttömyyden tunnetta. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että kyseisen sisällön aktiivinen kuluttaminen voi olla yhteydessä lisääntyneeseen lihasideaalisen sisäistämiseen ja ulkonäkövertailun kasvamiseen. Tämä voi kasvattaa ulkonäkökeskeisen liikunnan harrastamisen motiiveja verrattuna terveysperustaisen liikunnan harrastamiseen. Lisäksi havaittiin, että kyseisen sisällön kuluttaminen on miesten keskuudessa enemmän ulkonäköpainotteista, kuin terveyspainotteista. (Fatt ym. 2019, 1311–1325.)

## 4 Kehittämiprojektin tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän kehittämiprojektin tavoitteena oli tutkia, minkälaisia sosiaalisen median käyttäjiä nuoret miehet ovat ja onko sosiaalisen median kuluttaminen vaikuttanut omaan kehonkuvaan. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, mitä nuoret miehet ajattelevat yleisesti omasta kehonkuvastaan. Kehittämiprojekti toteutettiin tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Opinnäytetyöstä saadut tutkimustulokset luovutettiin Lounais-Suomen SYLI ry:n käytettäväksi. Aineiston tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta aihealueen ympäriltä ja tuotettua tietoa voitiin käyttää hyväksi pojille ja miehille suunnatussa terveystietoisuudessa.

Tutkimustietoa voitiin myös hyödyntää koulutusmateriaalina.

Kehittämiprojektin tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitä ajatuksia nuorten miesten oma kehonkuva heissä herättää?
2. Minkälaisia sosiaalisen median käyttäjiä nuoret miehet ovat?
3. Kokevatko nuoret miehet sosiaalisen median sisällön vaikuttavan omaan kehonkuvaan?

## 5 Kehittämiprojektin toteutus

Kyseisen kehittämisprojekti pohjautui tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan (TKI-toiminnan) malliin, jossa kehittämistoiminnan lähtökohdat ja tarpeet olivat työelämälähtöisiä. Innovaatiopedagogiikan mukaisesti tämän kehittämisprojektin avulla pyrittiin vastaamaan työelämän muuttuviin tarpeisiin. Tämä kehittämisprojekti poikkesi normaalista kehittämistoiminnan projektista siten, että työssä sovellettiin tutkimuksellisen opinnäytetyön periaatteita. (Salonen 2017, 10.)

Kehittämisprojektissa noudatettiin tutkimuksellista otetta, jonka tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa hyvään tieteelliseen käytäntöön nojautuen. Kehittämisprojekti eteni tutkimukselle tyypillisen etenemisen tavoin, jossa kehittämisprojekti käynnistyi idean kehittämisellä ja aiempaan tutkimuskirjallisuuteen perehtymällä. Tämän jälkeen kehittämisprojektille asetettiin tutkimuskysymykset ja valittiin käytettävä tutkimusmenetelmä, jonka avulla työn empiirinen aineisto kerättiin. Lopuksi tehtiin aineiston analyysi ja tiivistettiin tutkimuksessa esiin nousseet tulokset. Koko kehittämisprojektin ajan pyrittiin arvioimaan työn luotettavuutta ja eettisyyttä tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. (Salonen 2013, 10.) Lopputuloksena teoreettisen viitekehyksen ja empiirisen aineiston avulla opinnäytetyön tulokset julkaistiin ja levitettiin toimeksiantajan käyttöön, jolloin voidaan puhua soveltavasta kehittämistoiminnasta, jossa tutkimuksellisen työotteen avulla vastattiin työelämän tarpeeseen.

Kehittämisprojektin teoreettinen viitekehys muodostettiin kolmen pääteemaan ympärille, joihin lukeutuivat nuoruusvaiheen psykologinen kehitys, kehonkuvan muodostuminen ja sosiaalinen media. Pääteemoissa käsiteltiin kehonkuvan muodostumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sosiaalisen median käyttöä nuorten keskuudessa ja sen käytön vaikutuksia nuorten miesten kehonkuvaan. Teoreettisen aineiston sisältö haluttiin tietoisesti rajata vastaamaan parhaiten kehittämisprojektissa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Teoreettisen aineiston osalta hyödynnettiin pääosin kirjallisia lähteitä ja tutkimusartikkeleita. Sähköisiä

tietokantoja, joita aineiston etsimiseen käytettiin, olivat mm. EBSCOhost, PubMed, Elsevier Science Direct ja Google Scholar. Kirjallisia lähteitä haettiin kirjaston kautta sekä Turun amk:n Ellibs e-kirja palvelusta.

## 5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kehittämiprojektin teoreettista viitekehystä täydennettiin ja kohdennettiin tekemällä yksilöllinen kirjallisuuskatsaus systemaattisen tiedonhaun keinoin. Hakujen avulla pyrittiin etsimään vastauksia kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavista tekijöistä sekä sosiaalisen median kuluttamisesta nuorten keskuudessa. Lisäksi aiemman tutkimustiedon avulla pyrittiin löytämään sosiaalisen median kuluttamisen ja kehonkuvaan liittyvien kokemusten välisiä yhteyksiä.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli luoda kehittämiprojektille teoreettinen perusta, jossa on kuvattu tutkittavalle ilmiölle oleellimmat käsitteet ja aikaisempi tutkimusmateriaali. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään osoittamaan suunnitteilla olevan tutkimuksen sijoittuminen jo olemassa olevien tutkimusten joukkoon. (Hirsjärvi ym. 2003, 108–109; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 94.)

Tiedonhaku aiheen ympäriltä tapahtui syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana. Aineiston haussa käytettiin pääsääntöisesti sähköisiä sosiaali- ja terveystalalle suunnattuja tietokantoja. Tietokantoina toimivat mm. EBSCOhost, PubMed, Elsevier Science Direct, Academic Search Elite ja Chinal. Hakusanoina toimivat sosiaalinen media, nuoret, miehet, kehonkuva. Kansainvälisten tietokantojen vuoksi hakusanoina käytettiin mm. Social media, body image, men, young adults, adolescent. Yksittäisten hakusanojen lisäksi hakutuloksissa haluttiin etsiä kohdennetusti tietoa ja sen vuoksi hakusanoista tehtiin hakusanapareja tai yhdistelmiä, joita olivat mm. social media AND body image AND men tai body image AND young adults AND social media.

Hakutulosten luotettavuutta haluttiin vahvistaa käyttämällä vähintään vertaisarvioituja ja avoimia tutkimusartikkeleita. Hakutulosten aikaväli rajattiin

vuoden 2009–2022 välille. Tutkimusten julkaisuajankohdan aikaväli jätettiin tarkoituksenmukaisesti hieman laajemmaksi, koska hakutulosten yhteydessä havaittiin, että miessukupuoleen kohdentuvaa tutkimustietoa aihealueen ympäriltä oli määrällisesti vähemmän. Tietoisella rajaamisella haluttiin varmistaa hakutulosten riittävyys aineiston muodostamista ajatellen. Tutkimusartikkeleista rajattiin pois tulokset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin tai muuten kohdentuneet tutkimusaiheen ympärille.

## 5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Kehittämiprojektin tutkimuksellinen osio toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Laadullinen tutkimusote soveltui valituksi menetelmäksi hyvin, sillä tutkittavina olivat viisi 21–25–vuotiasta miestä. Kehittämiprojektissa tutkittiin, minkälaisia sosiaalisen median käyttäjiä nuoret miehet ovat ja mitä he yleisesti ajattelevat omasta kehonkuvastaan. Sen lisäksi tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko sosiaalisen median kuluttaminen vaikuttanut jollakin nuorten miesten kokemuksiin liittyen omaan kehonkuvaansa.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohdat perustuvat merkitysmaailman tarkasteluun, joka on ihmisten välinen ja vuorovaikutuksellinen. Merkitykset todentuvat suhteina ja ne muodostavat erilaisia merkityskokonaisuuksia, jotka ovat ihmisistä lähteviä päättymättömiä tapahtumia. Laadullisen tutkimuksen kautta pyritään tavoittamaan ihmisten omia kuvauksia koetusta todellisuudesta. (Vilka 2021, 94–95.) Tutkimuksellisen osion mielenkiinnon kohteena ovat todellisuus ja tutkittava ilmiö tutkimukseen osallistuvien yksilöiden näkökulmasta. Tutkimuksellisen osion tavoitteena on lisätä ymmärrystä aihealueen ympäriltä. (Kylmä & Juvakka 2007, 23.) Puusan ja Juutin (2020, 76) mukaan on huomionarvoista, että laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei aina lähtökohtaisesti ole pyrkiä ymmärtämään ilmiötä, vaan tutkimuksen tarkoituksena voi olla tutkittavan ilmiön laajempi kuvaaminen tai tulkitseminen.

Laadullinen tutkimusote valikoitui kehittämiprojektin menetelmälliseen valintaan, koska se tapana soveltuu ilmiöiden tutkimiseen, joiden perusta on

kognitiossa, vuorovaikutuksessa ja sitä analysoivassa kielessä. Laadullinen tutkimusote alleviivaa todellisuuden ja siitä saatavan informaation subjektiivista suhdetta. Laadulliselle tutkimukselle ominaispiirteenä on lähestyä tutkittavaa kohdetta sen luonnollisessa ympäristössä. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista tutkia yksittäisiä tapauksia, jossa tarkoituksena on huomioida tutkittavien näkökulma. Keskiössä ovat tutkittavien kokemukset kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusa & Juuti 2020, 73–74.) Tutkimuksen tavoitteena on tehdä induktiivisen päättelyn avulla havaintoja yksittäisistä tapahtumista ja edetä kohti laajempaa kokonaisuutta. Kyseisessä tutkimuksessa päättely perustuu aineistolähtöisyyteen. (Kylmä & Juvakka 2007, 22–23.)

Tämän kehittämisprojektin laadullinen aineistonkeruu toteutettiin yksilöllisenä tutkimushaastatteluna. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 41) mukaan haastattelun tehtävänä on kerätä tietoa haastateltavan omista kokemuksista ja käsityksistä, jotka liittyvät tutkimuksen kohteena olevaan asiaan. Kylmä & Juvakka (2007, 79) korostavat taas, että laadullisessa tutkimuksessa haastattelun avulla pyritään saavuttamaan mahdollisimman monipuolisia kuvauksia tutkimuksessa esiintyvistä asiasta. Ruusuvuori & Tiittula (2017, 46–47) toteavat tutkimushaastattelun eroavan muista arkisemmista keskusteluista siten, että tutkimushaastattelulla on kohdennettu tarkoitus ja yksilökohtaiset osallistujaroolit. Yksilöhaastattelussa vuorovaikutus tapahtuu tyypillisesti haastattelijan ja haastateltavan välillä, missä haastateltava toimii tiedon antajana ja haastattelijä tiedon kerääjänä. Haastattelussa halutaan edetä tiettyä päämäärää kohden ja sitä ohjaa tutkimuksen tavoite. Haastattelijä voidaan nähdä aktiivisena osapuolena, jonka tehtävänä on esittää kysymyksiä ja ohjata keskustelua tarvittaessa tiettyihin keskustelun teemoihin. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 46–47.)

Tämän perusteella tutkimushaastattelu sopi aineistonkeruumenetelmäksi, koska tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita yksilön omakohtaisista kokemuksista tutkittavaan ilmiöön liittyen. Yksilöhaastattelu katsottiin sopivaksi aineistonhankinnan menetelmäksi, koska sen avulla varmistettiin

luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri tutkimuksen ympärille, koska tutkimuksen aihekokonaisuus voitiin ymmärtää tietyllä tapaa sensitiiviseksi.

Tutkimushaastattelun menetelmänä käytettiin sovelletusti teemahaastattelua. Teemahaastattelu on tarkkaan rajattua strukturoitua haastattelua avoimempi haastattelumuoto. Teemahaastattelun ominaispiirteenä on, että haastattelu pyritään kohdistamaan tiettyihin teemoihin, joista haastattelussa tullaan keskustelemaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 78). Teemahaastattelua eivät ohjaa tarkkaan määritetyt haastattelukysymykset, vaan haastattelun tarkoituksena on edetä keskeisten teemojen varassa (Hyvärinen 2017, 22).

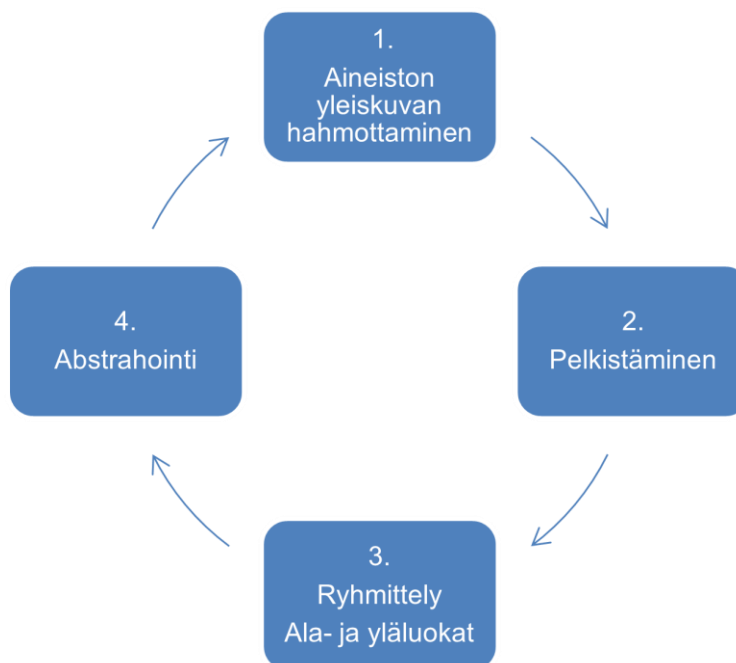
Teemahaastattelun tarkoituksena on poimia tutkimusongelman keskeiset teemat tai aihealueet, joita tutkimushaastattelussa käsitellään. Teemat ja aihealueet rajataan vastaamaan tutkimusongelmaa. Tutkimushaastattelussa teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole määrätty tiettyä järjestystä, vaan ne voidaan halutessaan käsitellä sattumanvaraisessa järjestyksessä. Kokonaistavoitteena on, että haastatteluun valitut teema-alueet ovat käsitelty, koska edellytyksenä on tutkimusongelmaan vastaaminen. (Vilkkä 2021, 99–100.) Haastattelun aikana teemojen käsittelyssä käytettiin apuna muutamia ohjaavia ja tarkentavia haastattelukysymyksiä. Kysymyksissä pyrittiin huomioimaan kysymysten muotoilu ja välttämään rajaavien kysymysten esittämistä. Hyvärisen (2017, 25) mukaan rajaavien kysymysten käyttämistä kannattaa välttää, koska silloin on vaarana, että vastaukset saattavat jäädä lyhyiksi ja aineisto laadullisesti kapeaksi.

### 5.3 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston keräämisen ja sen puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen edetään analysointivaiheeseen, jossa tutkimuksessa saadut tulokset saatetaan näkyviin. Analysoinnissa voidaan käyttää sisällönanalyysia, jonka tarkoituksena on tuottaa kerätystä aineistosta uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi kuuluu yhdeksi laadullisen tutkimuksen työvälineeksi, jonka avulla

tutkimusaineisto voidaan systemaattisesti järjestää ja kuvata. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.)

Kehittämiprojektissa tutkimushaastatteluiden aineiston analysointimenetelmänä käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa kerätty tutkimusaineisto pyritään purkamaan, jäsentämään ja tiivistämään siten, että aineistosta tunnistetaan sisällöllisiä väittämiä, jotka kertovat jotakin tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin avulla on tarkoituksena etsiä vastauksia tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 112–117.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin päävaiheet voidaan jakaa kuvion 3 esittämällä tavalla.



Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin päävaiheet.

Tutkimushaastattelussa on merkityksellisestä mieltä haastattelujen tallentamisen tapaa asetettujen tutkimuskysymysten näkökulmasta ja siitä, kuinka tarkasti vuorovaikutusten rakenteita tullaan analysoimaan. Silloin kun vuorovaikutuksen tarkkarajaiseen analyysiin pyritään, tulee aineisto tallentaa tarkasti. Tutkimusaineiston videoimista kannattaa myös pohtia, koska videointi

voi tehdä litteroinnista sujuvampaa (Ruusu vuori & Nikander 2017, 439). Videoinnin avulla aineistosta voidaan analysoida myös ei-sanallista viestintää, joihin lukeutuvat eleet, asennot ja ilmeet (Pietilä 2017, 124). Tässä tutkimuksessa haastattelut nauhoitettiin ja videoitiin Microsoft Teams sovelluksen avulla. Haastattelut tallennettiin ja säilytettiin yhdellä tietokoneella. Haastatteluaineistoon käsiksi pääseminen vaati kirjautumisen kyseiselle tietokoneelle.

Tutkimushaastattelun aineiston analyysi käynnistyy aineiston muuttamisella tekstimuotoon, josta käytetään nimitystä aineiston litterointi. Kyseisessä tutkimuksessa tämä tarkoitti haastattelun tallenteiden purkamista käsiteltäviksi teksteiksi. Puretut tallenteet toimivat haastattelututkimuksen tutkimusaineistona. Tutkimuskysymykset ja analyysitavan käyttäminen ohjaavat aineiston litteroinnin tarkkuustason. On syytä huomioida, että aineiston litterointi kuuluu jo yhtenä osana analyysia ja se lukeutuu alkavaan esiyymmärrykseen tutkittavasta asiasta. Tallennettuun tutkimusaineistoon on järkevää palata ajoittain ja tarpeen vaatiessa tarkentaa aloitettua purkua. (Ruusu vuori & Nikander 2017, 427, 439.)

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita tutkimushaastattelussa esiin tulleisiin asiasisältöihin, joten litterointitarkkuus määräytyi sen mukaan. Ruusu vuoren (2010, 356–357) mukaan litteroinnin tarkkuustasoon vaikuttaa se, mihin tutkijan kiinnostus aineistossa kohdentuu. Tutkimusaineistossa analysoitiin puhuttua sisältöä ja Ruusu vuori & Nikander (2017, 430) mukaisesti aineistosta pyrittiin litteroimaan sanatarkasti puheessa esiintyvät sanat. Litterointiin sisällytettiin myös ns. täytesanat, joita ovat esimerkiksi ”niinku” tai ”tota”. Aineiston litteroinnissa ei kuitenkaan huomioitu puheessa esiintyviä taukoja, äänensävyjä tai muita lyhyitä täytesanoja, kuten ”mm”, ”öö”. (Ruusu vuori & Nikander 2017, 430.)

Aineiston sisällönanalyysissä lähdetään liikkeelle aineiston kokonaiskuvan hahmottamisesta, jonka tarkoituksena on tunnistaa aineiston keskeisimmät teemat (Kylmä & Juvakka 2007, 116). Pelkistämisvaiheessa aineisto pyritään tiivistämään siten, että kaikki tutkimukselle epäolennainen jätetään pois. Pelkistäminen tyypillisesti toteutuu muuttamalla aineiston auki kirjoitetut

alkuperäisilmaukset pelkistetyiksi ilmaisuksi. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset listataan ja jaotellaan omiksi ryhmiksi samankaltaisuuksien mukaan. Ryhmittelyvaiheessa aineiston tiivistämistä jatketaan ja tarkoituksena on muodostaa yhteneväisiä ala-, ylä- ja pääluokkia, jotka ilmentävät laaja-alaisemmin aineistosta esiin nousseita kuvaavia ilmiöitä. Ryhmittelyvaiheen jälkeen aineisto abstrahoituu eli käsitteellistyy, jossa analysoitavasta aineistosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Aineiston abstrahointi voidaan nähdä tietynlaiseksi prosessiksi, jossa rakennetaan kuvaus tutkimuskohteesta aineistosta muodostettujen käsitteiden avulla. (Kylmä & Juvakka 2007, 117–119; Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–95.) Seuraavalla sivulla taulukossa 1 on esitetty analysointiprosessin etenemisen vaiheet ryhmittelyvaiheesta abstrahointivaiheeseen.

Taulukko 1. Esimerkki analysointiprosessista.

<b>Alaluokat</b>	<b>Yläluokat</b>	<b>Pääluokka</b>
Sisällönjulkaisu Tiedonhaku sosiaalisen median kautta Yhteydenpito Ammatillinen tapa Aktiivinen osallistuminen Aktiivinen seuraaminen	Aktiivinen käyttäjä	Käyttäjäprofiili
Sisällönjulkaisu Ajanviete Aktiivinen osallistuminen	Passiivinen käyttäjä	
Aktiivinen käyttö Mm. TikTok, Instagram, Snapchat Merkittävä mediamuoto Ei merkittävä mediamuoto	Aktiivinen käyttöaika päivässä Sosiaalisen median kanavat	Sosiaalisen median käyttäminen
Fyysisiin ominaispiirteisiin vertaaminen Henkilökohtaiset kokemukset Vertaisryhmät, vertailu sosiaalisessa mediassa	Fyysiset tekijät, ulkoiset tekijät, psykologiset tekijät, sosiaalinen vertaaminen	Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät
Tyytyväisyys kehosta, paineettomuus kehosta, realistinen kehonkuva, itsestä huolehtiminen	Positiivinen kehonkuva	Kokemus kehonkuvasta
Tyytymättömyys kehomuotoon, tyytymättömyys pituuteen, väsymys	Negatiivinen kehonkuva	
Epärealistisen sisällön tiedostaminen, kriittisyys sosiaalista mediaa kohtaan, treenaamiseen liittyvä sisältö, ei merkittävä vaikuttaja kehonkuvaan	Positiiviset vaikutukset kehonkuvaan	Sosiaalisen median sisältö
Merkittävä vaikuttaja kehonkuvaan, aikuisviihteeseen liittyvä sisältö	Negatiiviset vaikutukset kehonkuvaan	

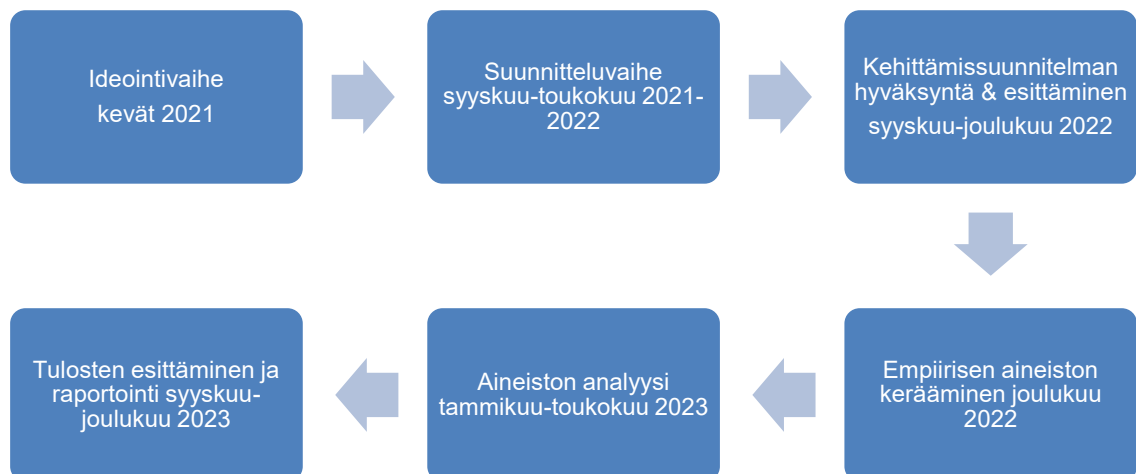
#### 5.4 Aikataulu

Kehittämiprojektin ideavaiheen rakentaminen alkoi keväällä 2021 henkilökohtaisen kiinnostuksen myötä. Työelämän toimeksiantaja löytyi tutor-opettajan kanssa yhdessä keskustelemalla aihealueen teemoista ja sisällöstä. Ensimmäinen yhteistyöpalaveri toteutettiin työelämän toimeksiantajan kanssa loppukevästä 2021, missä käytiin läpi aihealuetta laajemmasta näkökulmasta ja suunniteltiin alustava toimintasuunnitelma kehittämiprojektin läpiviemiselle. Kehittämiprojektin aihealue muuttui yhteistyöpalaverien myötä nuorten miesten

syömishäiriöiden tutkimisesta nuorten miesten kokemuksiin sosiaalisen median vaikutuksista omaan kehonkuvaan.

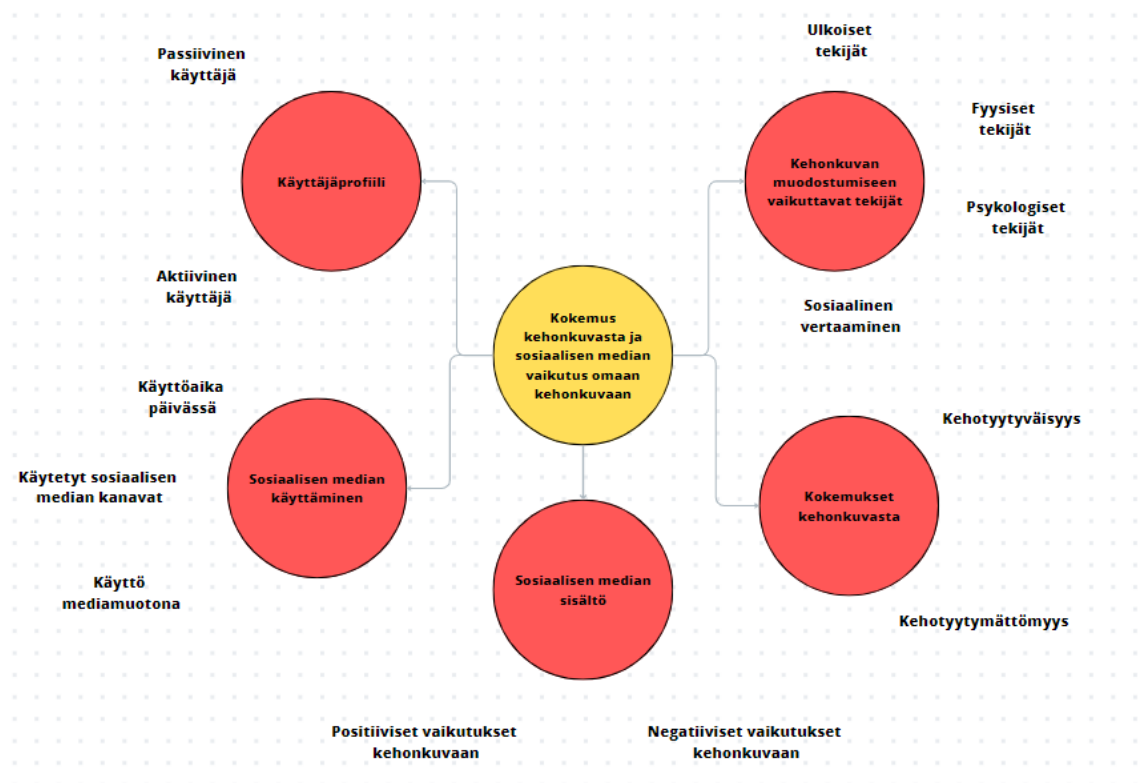
Kirjallisuuskatsaus ja ideavaiheen suunnittelu toteutettiin syyskuu 2021–toukokuu 2022 välisellä ajalla. Kehittämiskohtien suunnitelma ja virallinen hyväksyntä syyskuu–joulukuu 2022. Tutkimuksellinen aineiston kerääminen yksilöhaastattelujen avulla joulukuu 2022. Aineiston analyysi sisällönanalyysin keinoin tammikuu–toukokuu 2023. Tulosten yhteenveto, esittäminen ja raportointi syyskuu–joulukuu 2023. Taulukossa 2 on esitetty kehittämissuunnitelman eteneminen.

Taulukko 2. Kehittämissuunnitelman eteneminen.



## 6 Tutkimuksen tulokset

Opinnäytetyön yksilohaastatteluihin osallistuneet nuoret miehet kertoivat ja keskustelivat siitä, mitä he yleisesti ajattelevat omasta kehonkuvastaan. Lisäksi haastatteluissa keskusteltiin sosiaalisen median käyttötavoista ja siitä, onko sosiaalinen media vaikuttanut nuorten miesten omaan kehonkuvaan. Kokonaisuutena esiin nousivat viisi teemaa, jotka olivat käyttäjäprofiili, sosiaalisen median käyttäminen, sosiaalisen median sisältö, kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät sekä kokemus kehonkuvasta (Kuvio 4). Tulosten analysointivaiheessa teemoista käytettiin nimitystä pääluokka. Pääluokkien alle muodostettiin vielä omia yläluokkia ja yläluokkien alle alaluokkia. Alaluokat muodostuivat taas aineistossa olevien samankaltaisten pelkistettyjen ilmauksien avulla (Kuvio 5).

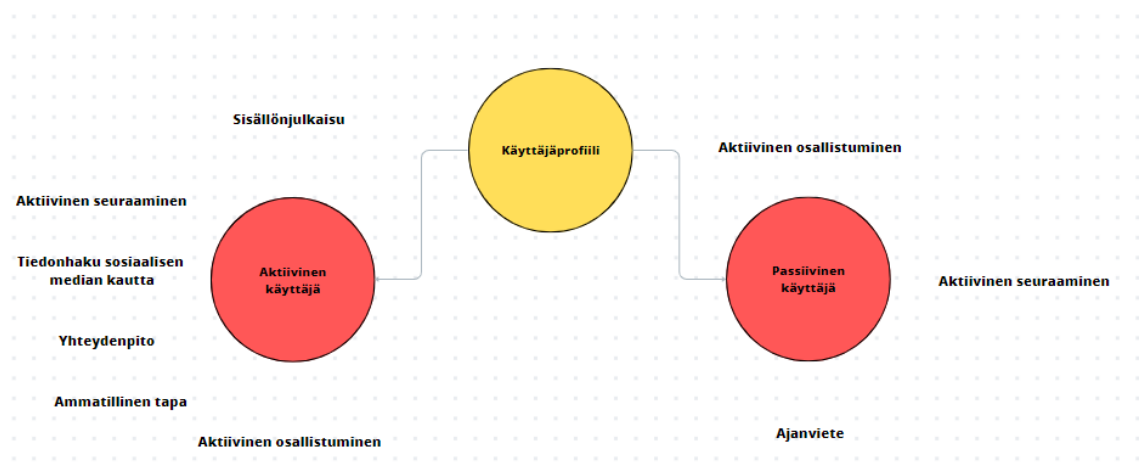


Kuvio 4. Tutkimuksen tulokset.

Haastatteluun osallistujien ikäjakauma asettui 21–25–vuoden välille, mikä näkyi tuloksissa siten, että vastauksissa oli löydettävissä samankaltaisia pohdintoja teema-alueiden ympäriltä. Tutkimustuloksia ei voida yleistää harkinnanvaraisen otoskoon takia, mutta tutkimustulosten perusteella saatiin kuitenkin vastauksia siitä, mitä nuoret miehet ajattelevat omasta kehonkuvastaan, sosiaalisen median käytöstä ja sosiaalisen median vaikutuksesta omaan kehonkuvaan. Tuloksissa oli nähtävissä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia jo aiemmin tutkittuun tietoon nojaten. Aihetta käsitellään tarkemmin tulosten tarkastelun vaiheessa.

### 6.1 Käyttäjäprofiili

Tutkimuksessa nousivat esiin, millaisina sosiaalisen median käyttäjinä nuoret miehet kokivat itsensä ja millaisiin käyttötarkoituksiin sosiaalista mediaa käytetään. Tulosten pohjalta muodostettiin käyttäjäprofiili, joka jakautui aktiiviseen ja passiiviseen käyttäjään (Kuvio 5).



Kuvio 5. Käyttäjäprofiili.

**Aktiivinen käyttäjä.** Tutkimustulosten perusteella haastateltavat kokivat käyttävänsä sosiaalista mediaa aktiivisesti ja sosiaalisen median käyttö kuului osana jokaisen haastateltavan arkea.

Osallistujat kertoivat, että aktiivisuus sisällönjulkaisun osalta oli vaihdellut ajanjaksosta ja elämäntilanteesta riippuen. Kaikki haastateltavat kokivat, ettei aktiivinen sisällönjulkaisu kuulunut merkittävänä osana sosiaalisen median käyttöä.

*"Ennen Snapchattiin tuli tosi paljon laitettua my storyta."*

*"Mä oon viimeksi varmaan Instagramiin julkaissut jotain viime vuoden puolelle."*

Haastateltavat kertoivat hyödyntävänsä sosiaalista mediaa tiedonhaun kanavana. Sosiaalisen median kautta tiedonhaku keskittyi hyödyllisen tiedon etsimiseen ja uutisten saamiseen. Kukaan haastateltavista ei rajannut tiedonhakua mihinkään tiettyyn kohdealueeseen, mikä kuvastaa sitä, että sosiaalista mediaa hyödynnetään arkisen tiedon etsimisessä tarpeen mukaan.

*"No sieltä (sosiaalisesta mediasta) tulee aika paljon tietoa haettua."*

*"Joskus sieltä (sosiaalisesta mediasta) jotain hyödyllistäkin tietoa ehkä saa."*

*"Saada uutisia (sosiaalisesta mediasta)."*

Sosiaalista mediaa pidettiin tärkeänä paikkana yhteydenpidolle ystävien ja kavereiden kesken. Yhteydenpidossa hyödynnettiin sosiaalisen median eri sovelluksia. Kaikki haastateltavat korostivat sosiaalisen median kautta tapahtuvan yhteydenpidon helppoutta.

*"No ykkösjuttu on se niinku kavereiden kanssa pystyy pitämään kätevästi yhteyttä esimerkiksi Snapchatissa."*

*"Se (sosiaalinen media) on tapa pysyä ystäviin kontaktissa."*

*"Paljon tulee juteltua kavereiden kanssa sosiaalisessa mediassa."*

Osalle haastateltavista sosiaalinen media toimi kanavana mainostaa omaa ammattia tai ammattiin liittyviä töitä. Lisäksi haastatteluissa nostettiin esille sosiaalisen median hyödyntäminen verkostoitumisen välineenä.

*"Muutenkin hyvä tapa omalle ammatille mainostaa sitä omaa ammattia mitä tekee."*

*"Se (sosiaalinen media) on sitä verkostoitumista."*

Kaikki haastateltavat kertoivat osallistuvansa aktiivisesti sosiaalisen median käyttämiseen. Erityisesti puhelimen kautta tapahtuva osallistuminen oli kaikista aktiivisinta. Osa haastateltavista kertoi, että sosiaalista mediaa käytettiin matalalla kynnyksellä aina puhelimen ollessa lähettyvillä tai hiljaisempina hetkinä töiden yhteydessä. Aktiivinen toiminta kohdentui eri sosiaalisen median sovellusten selaamiseen, joista aktiivisimpina sovelluksina toimivat Instagram, Tiktok, Snapchat ja Facebook. Toiminta keskittyi viihdesisällön selaamiseen, urheiluun liittyvän sisällön selaamiseen ja uutisiin liittyvän sisällön selaamiseen. Sosiaalista mediaa käytettiin myös kaikenlaisen sisällön tutkimiseen. Osa haastateltavista koki sosiaalisen median käyttämisen opittuna tapana.

*"Tuleehan sitä (sosiaalista mediaa) tietysti selailtua aika paljon tai no silleen ihan normaalisti."*

*"Tota niin aina kun on puhelin kädessä, niin tulee selattua jotain Tiktokia tai vastaavaa."*

*"Niin sitä sosiaalista mediaa katsoo työpäivän aikanakin heti, kun on silleen hiljaisempaa."*

*"Kai se (sosiaalisen median käyttäminen) on osana siihen, kun muillakin on."*

Haastateltavat kertoivat seuraavansa viihteeseen liittyvää sisältöä. Seurattavaan sisältöön lukeutuivat hauskat videot, kuvat, meemit ja muu viihteeseen liittyvä materiaali. Osa haastateltavista koki kuuluvansa vapaa-ajan käyttäjäksi, jossa seuratulla sisällöllä ei ollut tarkempaa rajausta. Osa haastateltavista kertoi seuraavansa omiin harrastuksiin tai mielenkiinnon kohteisiin liittyvää materiaalia, joihin lukeutui esimerkiksi kehonrakennus. Aineistossa esiin nousivat myös ystävien sekä julkisuuden henkilöiden seuraaminen.

*"Ja sit välillä tulee just sitä viihdettä seurata ja hauskoja videoita."*

*"Ihan perus vapaa-aika käyttäjä."*

*"No kyllä kun urheilee paljon, niin seuraan siis ihan kehonrakennusta."*

*"Vähän kattelen mitä muut (ihmiset) touhuaa ja miten muilla(ihmisillä) menee."*

**Passiivinen käyttäjä.** Haastateltavat kokivat myös olevansa passiivisia sosiaalisen median käyttäjiä, kun tuloksissa tarkasteltiin sosiaalisen median käyttötapoja.

Aktiivinen sisällönjulkaisu tai oman elämän jakaminen sosiaalisen median kautta näyttäytyi passiivisena toimintana. Osa haastateltavista kertoi, ettei julkaise itsestään kuvia tai jaa omaa elämäänsä sosiaalisessa mediassa. Osalle haastateltavista aktiivinen sisällönjulkaisu oli aiemmin ollut aktiivisempaa, mutta nykyisin jäänyt vähemmälle. Osa haastateltavista koki turhana oman elämänsä jakamisen sosiaalisen median kautta.

*"Kuvien lisääminen tai kaikki tollanen on jäänyt vähän vähemmälle mihinkään tollaseen (sosiaaliseen mediaan)."*

*"Mä en julkaise ite mitään kuvia."*

*"Jää se oman elämän jakaminen sinne nettiin, koska se on aika turhaa."*

Haastatteluissa korostui sosiaalisen median käyttäminen ajanvietteenä. Haastateltavat kertoivat kuluttavansa ja viettävänsä aikaa sosiaalisessa mediassa. Sosiaalinen media miellettiin tietynlaiseksi ajanviettopaikaksi.

*"Mut sit niinku sellainen ajanviete (sosiaalisessa mediassa) on ollut tosi suurta itellään."*

*"Silleen, että tota siellä (sosiaalisessa mediassa) itse paljon on, että ihan päivittäin."*

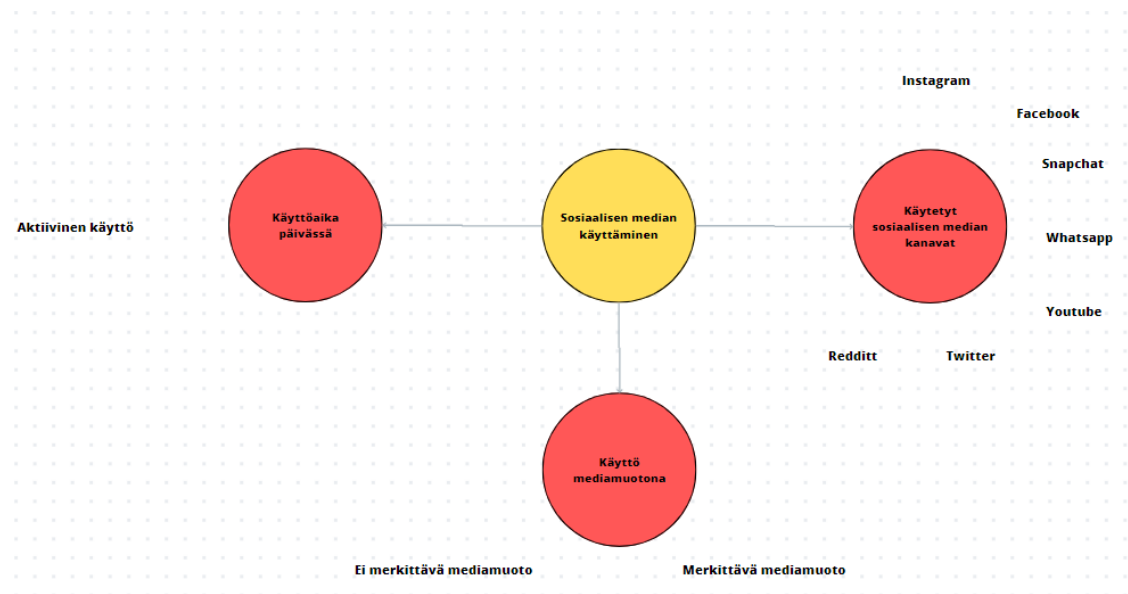
Haastateltavien vastauksissa korostuivat aktiivisen osallistumisen passiivisuus. Osa haastateltavista koki itsensä passiiviseksi käyttäjäksi. Toiminta sosiaalisessa mediassa keskittyi erilaisten sisältöjen selaamiseen tai seuraamiseen. Suurin osa haastateltavista kertoi harvemmin kommentoivansa tai osallistuvansa mihinkään keskusteluihin sosiaalisen median alustoilla.

*"Mä en niinku mihinkään (sosiaaliseen mediaan) ikinä kommentoi mitään."*

*"Mä oon ehkä semmonen passiivisempi käyttäjä."*

## 6.2 Sosiaalisen median käyttäminen

Sosiaalisen median käyttämisestä aineistosta esiin nousivat teemat, joihin lukeutuivat käyttöaika päivässä, käytetyt sosiaalisen median kanavat ja käyttö mediamuotona (Kuvio 6).



Kuvio 6. Sosiaalisen median käyttäminen.

**Käyttöaika päivässä.** Kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä aktiivisesti sosiaalista mediaa päivittäin. Päivittäinen käyttöaika vaihteli haastateltavien kesken, mutta kaikki haastateltavat kokivat käyttävänsä sosiaalista mediaa keskimäärin pari tuntia päivässä. Osa haastateltavista kertoi käyttöajan olevan lähelle viisi tuntia päivässä.

*"Sanoisin pari tuntia päivässä ehkä just siinä päivän mittaan."*

*"Kyl niin kun puhelinsovelluskäytössä tulee oltua puhelin kädessä vähintään varmaan se viisi tuntia päivässä, että tota se on sellainen vähittäismäärä, mitä päivässä tulee käytettyä."*

**Käytetyt sosiaalisen median kanavat.** Kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä sosiaalisen median kanavista aktiivisimmin Tiktokia ja Instagramia. Suurimmalla osalla haastateltavia käytössä oli myös Snapchat. Muina kanavina mainittiin Twitter ja YouTube. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä WhatsApp

kanavaa lähinnä viestintäpalveluna. Vähemmän käytettynä kanavana oli Facebook. Vastauksissa kävi ilmi kuvapohjaisten sosiaalisen median kanavien lisääntynyt käyttö ja kirjoituspohjaisten kanavien vähentynyt käyttö.

*"Tällä hetkellä varmaan tää Tiktok."*

*"No Instagram on varmaan isoin."*

**Käyttö mediamuotona.** Aineiston perusteella sosiaalisen median käyttäminen mediamuotona oli muodostunut tärkeäksi käyttämisen muodoksi. Osa haastateltavista piti sosiaalista mediaa merkittävämpänä vaikuttajana nykypäivänä verrattuna muun median käyttämiseen, kuten televisioon. Sosiaalinen media koettiin kuuluvaksi osaksi elämää, jonka kautta kaikki tieto on saatavilla. Osalle haastateltavista sosiaalisen median käyttäminen toimi tapana pysyä tietoisena maailmalla tapahtuvista asioista. Vastauksissa haastateltavat nostivat esille sosiaalisen median käyttämisen olevan rinnastettavissa jonkinlaiseen riippuvuuteen. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että kokonaisuudessaan sosiaalista mediaa ei pidetty kovinkaan tärkeänä tai merkittävänä asiana. Osa haastateltavista oli karsinut vähemmän käytettyjä sosiaalisen median kanavia aktiivisesta käytöstä ajan riittämättömyyden vuoksi.

*"Onhan se(sosiaalinen media) suuri, se(sosiaalinen median) isompi vaikuttaja, kun joku TV."*

*"No tota noin sosiaalisen media on mulle ainakin tosi tärkeä alue."*

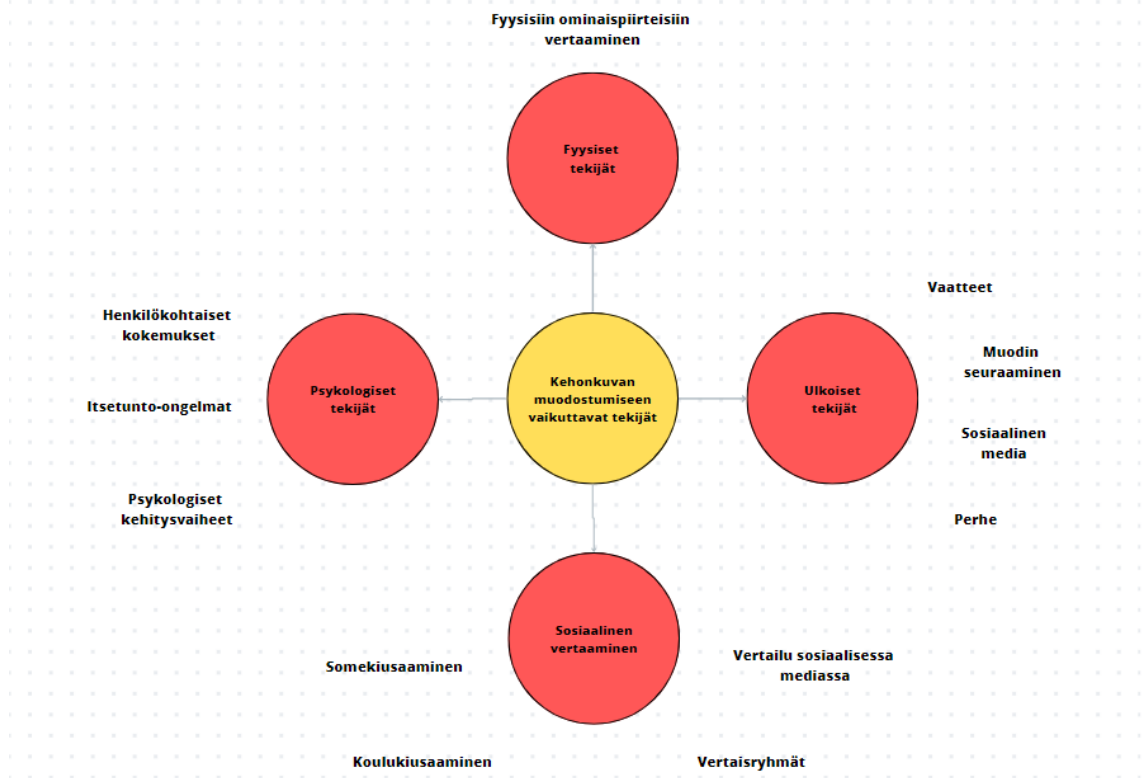
*"Onhan se (sosiaalinen media) nyt varmaan jonkun näköistä riippuvuutta omalla tavallaan."*

*"Mut jos meinaat sitä, että kuinka tärkeätä se(sosiaalinen media) on niin ei loppujen lopuksi oikeastaan ole kovin tärkeä."*

*"Jotain sosiaalisia medioita karsinut pois just sen takia, että muuten ei riitä aika joka paikkaan, että riittää nyt joku (aika)."*

### 6.3 Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät

Kolmanneksi teema-alueeksi aineistosta esiin nousi kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät (Kuvio 7). Haastateltavat kertoivat, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet oman kehonkuvan muodostumiseen. Osa-alueet muodostuivat fyysisiin, ulkoisiin ja psykologisiin tekijöihin sekä ja sosiaaliseen vertaamiseen.



Kuvio 7. Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät.

**Fyysiset tekijät.** Haastateltavat nostivat esille, että vertaaminen fyysisiin ominaispiirteisiin voi aiheuttaa epänormaaliuuden tunnetta muihin ihmisiin verrattuna. Etenkin sosiaalisessa mediassa esitetyt kuvat hyväkuntoisista ihmisistä voivat edesauttaa tyytymättömyyden tunteen vahvistumista. Kehollisuuteen liittyvät asiat, kuten ylipaino voivat johtaa syrjäytymiseen tai kiusaamiseen. Osa haastateltavista koki, että kehonpainon muutokset voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan tai tarpeen laihduttaa.

*"Koska itsellä ainakin saattaa paino heitellä silleen paljonkin, että sitä painoa on helppo saada lisää ja helppo tietysti päästä eroon. Niin jos sattuu olemaan esimerkiksi joululomalla ja tuli otettua muutamia "kinkkukiloja" niin tietysti siinä on vähän itsetunto matalammallakin ja sitten ehkä saattaa tulla semmoista fiillistä, että pitäisi ehkä laihduttaa."*

**Ulkoiset tekijät.** Osa haastateltavista koki, että vaatteiden merkitys korostui ulkonäköön ja fyysisiin ominaispiirteisiin liittyvissä asioissa. Osalle haastateltavista vaatteet toimivat keinona peittää tai täydentää kehon fyysisiä piirteitä, joihin ei täysin oltu tyytyväisiä. Tietynlaisten vaatteiden pitämisellä pyrittiin kompensoimaan esimerkiksi pituutta. Aineistossa tuotiin myös esille, että erityisesti muodin seuraaminen on toiminut ohjaavana tekijänä siihen, minkälainen muotityyli on ollut hyväksyttävämpää. Haastateltavat kokivat, että etenkin nuorempana muotiin liittyvän sisällön seuraaminen oli vaikuttanut herkemmin. Haastateltavat kokivat sosiaalisen median toimivan alustana, jonka kautta esimerkiksi vaatetyyleihin liittyviä vaikutteita oli helppo löytää.

*"..ja käyttää tietynlaisia vaatteita. Periaate on se, sitä ei niinku tule silleen arkielämässä ajateltua, mutta kyllä mä niinku kaikki vaatteet ostan silleen, et näyttäisi pidemmältä."*

*"Ehkä vaatetyyleihin, kun siellä (sosiaalisessa mediassa) myös sellaisia muotityyppejä seuraa, niin se on vähän sitten, että mitä somessa tulee vastaan vaatteita, sitten kuukauden kaks kattoo ja hei sitten mä voisin itsekin ostaa tuollaisen."*

Sosiaalinen media rinnastettiin ympäristöksi, jonka kautta saatiin vaikutteita ja verrattiin omaa toimintaa suhteessa toisiin. Osa haastateltavista pohti sosiaalisen median toimivan samalla tavalla verrattuna esimerkiksi ystäväporukassa olemiseen, missä ryhmän sisäinen dynamiikka ohjaa koko ryhmän toimintaa. Lisäksi haastatteluissa pohdittiin sitä, että joillekin ihmisille sosiaalinen media voi toimia niin isona osana henkilökohtaista elämää, joka vaikuttaa merkittävästi siihen, millä tavoin itsestään ajattelee. Aineistossa esiin nostettiin myös perheen merkitys kehollisuuteen liittyvissä asioissa. Osa haastateltavista pohti, että perheen sisäiset tekijät, kuten tarkat rajat syömisen suhteen tai käyttäytymiseen liittyvät asiat voivat edesauttaa yksilötasolla ristiriitaisten tunteiden kokemiseen tai ulkonäköpaineiden muodostumiseen.

*"Yks pointti on se, et just tää mistä ollaan puhuttu, niin sosiaalinen media vaikuttaa varmasti jollekin, että ne (ihmiset) pitää sitä (sosiaalista mediaa) sit samanlaisena painostuksena varmaan, kun se kaveriporukka tai miten ne (kaveriporukka) toimii."*

*"Jollekin toi sosiaalinen media on niin iso osa elämää tällä hetkellä et.."*

*"On tietysti niin kun, jos arkipäivää haetaan niin on perheitäkin, ketkä on tosi tarkkoja siitä, että mitä siellä perheen sisällä syödään ja miten käyttäydytään."*

**Psykologiset tekijät.** Haastateltavat kertoivat omien henkilökohtaisen kokemusten liittyvän vahvasti siihen, kuinka suhde omaan kehonkuvaan oli muodostunut. Aineistossa nostettiin esille, että etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa koetut kokemukset oman kehon kanssa olivat vaikuttaneet siihen, miten omaan kehoon suhtautuu. Osa haastateltavista koki kiinnittäneensä enemmän huomiota nuoruudessa koettuihin kokemuksiin kuin nykyisin. Haastateltavat korostivat omien ajatusten ja mielipiteiden merkitystä. Ympäristötekijät nähtiin vähemmän vaikutuksellisessa asemassa itseensä nähden.

*"Mä koen, että siihen (tekijät millainen oma kehonkuva on) vaikuttaa tosi paljon omat kokemukset."*

*"Ja mut niin mun omat kokemukset mun kehon kanssa ja kokemukset ylipäättään nuoruudessa."*

*"Niin on en oikeastaan anna muiden ihmisten päättää sitä, että mitä mä ajattelen nyt tästä (omasta kehonkuvasta) niin."*

**Sosiaalinen vertaaminen.** Aineistossa nousi esiin kiusaamisen merkitys kehonkuvan muodostumisen vaikuttavana tekijänä. Nuoruudessa koettu koulukiusaaminen oli koettu tyypillisesti kohdistuvan kehon fyysisiin ominaispiirteisiin vertailemalla tai nimittelemällä. Kohdealueet keskittyivät painoon, ulkonäköön tai pituuteen. Kaikki haastateltavat olivat kohdanneet kiusaamista jollakin tapaa nuoruudessa kehollisuuteen liittyvissä asioissa. Osa haastateltavista koki, että nuoruudessa koettu kiusaaminen oli vaikuttanut myöhemmin aikuisiässä. Haastateltavat nostivat esille, että kokemuksena koulukiusaaminen oli vaikuttanut omaan kehoon enemmän verrattuna sosiaaliseen mediaan. Osa haastateltavista oli kokenut törmänneensä kiusaamiseen sosiaalisen median alustoilla. Kenelläkään haastateltavista ei

kuitenkaan ollut henkilökohtaisia kokemuksia somekiusaamisesta etenkin kehollisuuteen liittyvissä asioissa.

*”Että mulla on sellainen kokemus lapsuudessa, että olin lihava pienenä ja oli koulukiusaamista ja olit vähän lyhyempi kuin muut niin jotenkin sitten vielä se (kokemus koulukiusaamisesta) tälle aikuisiällä, niin kyllä se vaikuttaa.”*

*”Tota jos nyt kysytään, että kummalla oli isommat vaikutukset, koulukiusaaminen nuorena vai some, niin kyllä se on se koulukiusaaminen nuorena.”*

*”Niin kyllähän se vähän niinku silleen ton niinku somen just se niinku some kiusaaminen niin onhan se aika karua tuolla tiktokissa...”*

Aineistossa haastateltavat kertoivat vertaisryhmien merkityksestä.

Vertaisryhmiksi nostettiin esille vapaa-ajan kaveriporukat ja harrastuksiin liitetyt kaveriporukat. Kaikki haastateltavat korostivat kaveriporukan merkitystä ja sen vaikutusta omaan toimintaan. Kehollisuuteen liittyvissä asioissa osa haastateltavista kertoi kokeneensa enemmissä määrin vertailua etenkin joukkueurheiluharrastuksen parissa nuorempana, mutta aikuisemmalla iällä vertailu oli selvästi vähentynyt. Aineiston perusteella vertailua tai paremmuuden tavoittelua ei haastateltavien osalta koettu negatiiviseksi, vaan vastauksissa korostuivat motivaatio oman toiminnan parantamiseen. Ympäriällä olevien kaverien treenaaminen koettiin positiivisena asiana ja sitä kautta haettiin motivaatiota oman toiminnan kehittämiseen. Vastauksissa nostettiin esille kuitenkin se, että keskinäinen vertailu voi joillekin vaikuttaa negatiivisesti.

Kaveriporukoissa ulkonäöstä vitsaileminen koettiin yleiseksi ilmiöksi.

Haastateltavat kertoivat vitsailun kuuluvan osaksi ryhmädynamiikkaa ja se koettiin positiivisena asiana. Haastateltavat kokivat, että ulkonäköön liittyvän vitsailun tärkeimpänä tekijänä toimi turvallinen ympäristö, jossa vitsailua toteutettiin. Haastateltavat kuitenkin tiedostivat ulkonäköön liittyvän vitsailun riskit. Osa haastateltavista kertoi vitsailun ja huumorin parantavan elämänlaatua ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

*”Se (kavereiden treenaaminen) on nimenomaan semmoinen positiivinen ajatus siitä, että itsekin voisi saavuttaa jotain niinku sellaista samalla tavalla positiivista.”*

*”No nuorempana ainakin, kun harrasti joukkueurheilua paljon niin siellä oli tottakai paljon vertailua.”*

*"Että tota paljon niinkun kaveriporukoissa on sellaista niinku vitsailua niinkun tota tuttu ilmiö, että sanotaan kaveria "läskiksi" tai "lihavaksi", vaikka niinku olis tosi hyvässä kunnossa."*

*"Niin se(vitsailu) on niinku siis hyvällä huumorilla ja parantaa meidän kaikkien elämää."*

*" Se vitsailu on positiivinen asia, vaikka se saattaa kuulostaa hassulta."*

Haastateltavat kertoivat, että oman kehon vertaaminen muihin sosiaalisessa mediassa esitettyihin kuviin tai muihin käyttäjiin oli ollut aktiivisempaa nuorempana, jolloin vertaaminen näyttäytyi enemmän tyytymättömyytenä suhteessa muihin. Osa haastateltavista koki, että iän myötä vertaamissuhde oli muuttunut neutraalimmaksi. Omaa kehollisuutta verrattiin samassa asemassa oleviin ihmisiin.

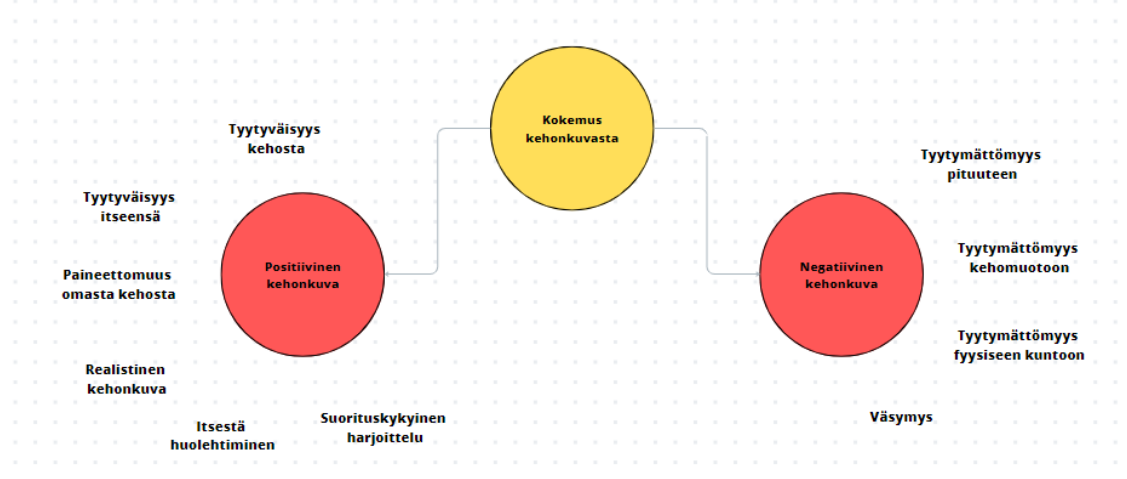
*"Kyll mä koin, että nuorempana tein sitä (vertailua muihin sosiaalisen median käyttäjiin tai esitettyihin kuviin)."*

*"Mutta vanhemmalla iällä se suhde(vertailua muihin sosiaalisen median käyttäjiin tai esitettyihin kuviin) on tullut terveellisemmäksi sen vertailun suhteen."*

*"Mutta sitten, jos on semmoinen tavallinen ihminen, vaikka joku opiskelija, kun itsekin, joka sattuu treenaamaan hyvin ja näyttää hyvältä, niin saatan ehkä verrata silleen, että voisin itsekin näyttää tuolta, jos haluaisin."*

#### 6.4 Kokemus kehonkuvasta

Neljänneksi teema-alueeksi aineistosta nousi esiin kokemus kehonkuvasta (Kuvio 8). Aineiston perusteella selvitettiin, kuinka haastateltavat itse kokivat oman kehonkuvansa ja minkälaiset kokemukset omaan sisäiseen tuntemukseen vaikuttivat.



Kuvio 8. Kokemus kehonkuvasta.

**Positiivinen kehonkuva.** Haastateltavat kokivat pääsääntöisesti suhtautuvan omaan kehonkuvaansa positiivisesti. Aineistossa haastateltavat nostivat esille tekijöitä, joiden kautta positiivinen kehonkuvakokemus oli muodostunut. Kaikki haastateltavat kokivat olevansa tyytyväisiä omaan kehoonsa. Oman kehon ei tarvinnut näyttää ”Instagram” lihaksikkaalta. Osa haastateltavista koki haaveilevansa lihaksikkaammasta tai atleettisemmasta kehosta, mutta kehon muokkaamista laihduttamisen tai lihasten kasvattamisen osalta ei koettu tärkeäksi asiaksi tavoitella. Osalle haastateltavista tyytyväisyyteen vaikuttivat kehon fyysisiin ominaispiirteisiin liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi itselleen riittävä fyysinen pituus. Aineiston perusteella tärkeäksi tekijäksi nostettiin esille oman kehon hyväksyminen sellaisenaan.

*” Kyllä mie oon tyytyväinen omaan kehoon, et ei oo silleen mitään valittamista siitä.”*

*” Mutta silleen kuitenkin vähän ihan omasta halustani olisin silleen, että voisin vähän laihtua tai kasvattaa lihaksia, mutta jos mä nyt havaitsen, että mä en siinä (laihduttamisessa tai lihasten kasvattamisessa) onnistu, niin mä oon kyllä ihan täysin tyytyväinen myös siihen, miltä se (oma keho) on nykyään.”*

*”Niin silleen kokee tietysti itse asiassa sellaista helpotusta, kun mä en nyt mikään pitkä ole, mutta silleen niin kun tarpeeksi pitkä.”*

Haastateltavat kokivat tyytyväisyyden itseään kohtaan tärkeäksi tekijäksi positiivisen kokemuksen muodostumisessa. Osa haastateltavista oli oppinut

hyväksymään itseään enemmän suhteessa omaan kehoon. Aineistossa nostettiin esille myös, että muiden ihmisten ajatukset eivät vaikuttaneet henkilökohtaisiin ajatuksiin omasta kehosta. Aineiston perusteella haastateltavat eivät kokeneet paineita siitä, että oma keho pitäisi näyttää tietynlaiselta muiden vuoksi. Osa haastateltavasti koki asioiden saavuttamisen esimerkiksi kehon muokkaamisen suhteen enemmän inspiroivana tekijänä, kuin paineita aiheuttavana tekijänä.

*" No mun mielestä on aika taas turhaa tuota noin miettiä, mitä muut ihmiset ajattelee siitä, millainen sä itse oot, että jos sä itse siinä oot tyytyväinen, niin miksei se riitä."*

*" Ja en ota silleen itseltäni paineita tai muilta silleen paineita tai silleen koe, että se (oma keho) pitäisi näyttää erilaiselta niin kun oman tai jonkun muun ajatusten takia."*

Kaikki haastateltavat kokivat ajattelevansa omasta kehonkuvasta realistisesti. Haastateltavat tiedostivat, että ajatukset omaa kehoa kohtaan voivat vaihdella sen välillä millainen oma keho on ja millaisena sen haluaisi olla. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan kokenut ajatusten vaikuttavan negatiivisesti omaan suhtautumiseen itseään kohtaan. Oman kehon näyttäytyminen perusterveenä koettiin myös tärkeäksi tekijäksi.

*" Mutta sillä, että millainen se (oma keho) on ja millainen mä ehkä haluaisin sen (oma keho) olevan, niin saattaa olla vähän eroa, mutta mä en koe, että sen (oma keho) nyt välttämättä pitäisi näyttää juuri niin kun miltään."*

*" No just se(tunne omaa kehoa kohtaan), että on niin kuin aika silleen realistinen kehonkuva."*

*"Mun oma käsite ihannekehosta on perusterve niin sanotusti."*

Haastateltavat kertoivat, että suhtautuminen omaa kehoa kohtaan näyttäytyi itsestä huolehtimisen kautta. Silloin kun kokemukset omaa kehoa kohtaan olivat positiiviset, oma keho koettiin merkitykselliseksi ja sen hyvinvointiin haluttiin kiinnittää huomiota. Aineistossa nousi esille myös, että ulkonäkökeskeinen treenaaminen koettiin tarpeettomana. Osa haastateltavista kertoi treenaamisen tähtäävän enemmän fyysisen suorituskyvyn parantamiseen, minkä kautta vahvistettiin positiivista kokemusta omaa kehoa kohtaan.

*" No ykkösjuttu on aina ollut mun mielestä se (käsitys positiivisesta kehosta), että no itse koen niin kun pitäisi näyttää siltä, että pitää huolta itsestään, niin se on ykkösjuttu."*

*" Että on aina tiennyt, vaikka mä oon silleen urheillu läpi elämän silleen aika kovallakin tasollakin pitkään, no nykyisin en nyt niin kovalla tasolla, mutta kuitenkin tulee treenattua, niin aina tiedostanut sen (treenaamisen), että on treenannut silleen suorituskyky edellä."*

*" Että sillä ulkonäöllä ei ole niinkään siinä treenatessa ollut merkitystä, niin sitten tietysti tuloksetkin on sen mukaisia."*

**Negatiivinen kehonkuva.** Aineiston perusteella haastateltavat olivat suhtautuneet omaan kehonkuvaansa myös negatiivisesti. Haastateltavat nostivat esiin tekijöitä, joiden kautta negatiivinen kehonkuvakokemus oli muodostunut. Osa haastateltavista kertoi kokeneensa tyytymättömyyden tunteita omaa kehomuotoaan kohtaan. Haastateltavat kertoivat ulkonäköön ja kehomuotoon kohdistuvista paineista näyttää paremmalta. Haastateltavat kuvailivat paineiden kohdistuvan paremman näköisen kehon saavuttamiseen. Osalle haastateltavista paineet omaa itseään kohtaan syntyivät kokonaisvaltaisemmasta täydellisyyden tavoittelusta. Osa koki taas paineita tehdä enemmän asioita oman kehon suhteen.

*" Mutta ei tässä ollu kauaakaan, kun oli vielä siinä 2-3 vuotta sitten tota paljon paineita (oman kehon suhteen), niin mulle tuli niinku sellaiset perus teinityön paineet kaksikymppisenä."*

*" Joo just sellaisia (paineita omaa keho kohtaan), että täydellisyyden tavoittelua sellainen."*

*"Just vaikka se, et olisi kiva olla pidempi ja lihaksikkaampi."*

Vastauksissa nostettiin esiin pituuden vertaamista muihin vertaisiin. Haastateltavat olivat kokeneet oman pituuden aiheuttaneen tyytymättömyyttä itseään kohtaan. Osa haastateltavista kertoi toivovansa olevan pidempi ja osa koki olevansa mieheksi riittämättömän pitkä. Yksi haastateltavista kertoi aloittaneensa kuntosalilla käymisen kompensoidakseen omaa pituuttaan. Vastauksissa nostettiin esille myös, että tyytymättömyyttä koettiin fyysisen suorituskyvyn kautta, mitä haluttiin parantaa. Väsymyksen koettiin aiheuttaneen ristiriitaisia tunteita omaa kehoa kohtaan. Väsymyksen kautta oma keho ja tunne omasta itsestä saatettiin nähdä negatiivisemmassa valossa.

Haastatteluissa kuitenkin korostettiin, että kyse oli vain pelkästään hetkittäisestä tunteesta kokonaisuutta ajatellen.

*” Ja sitten just aika periaatteessa ei voi yleistää, mutta tietenkin sitten kun on vähän lyhyempi kuin muut niin sitten sen (lyhyden) takia jopa aikoinaan alkanut käydä vaikka kuntosalilla, kun on vähän pitänyt itseään sellaisena heiveröisenä, niin jos ei pituutta kasva niin kasvaa edes vähän leveyttä tyyppisesti.”*

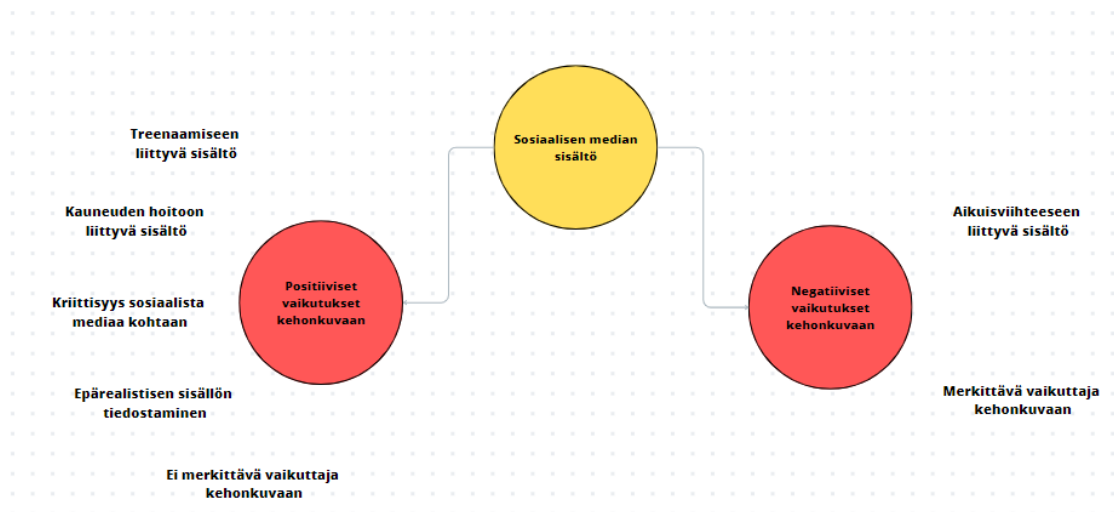
*” Mutta ei kumminkaan mieheksi mikään niinku hirveän pitkä.”*

*” Mutta aina voi haluta parempaa, mutta niin sitten niinku kyllä ihan fyysistä kuntoa.”*

*” Välillä on ristiriitaisia tunteita, kun on väsynyt ja kaikkea muuta vastaavaa, mutta sitten kyllä niin kun pääsääntöisesti ihan positiivisella asenteella (tunne omaa kehoa kohtaan).”*

## 6.5 Sosiaalisen median sisältö

Viidenneksi teema-alueeksi aineistossa esiin nousi sosiaalisen median sisältö ja sen vaikutukset kehonkuvaan (Kuvio 9). Aineiston perusteella selvitettiin, onko sosiaalisen median sisältö jollakin tapaa vaikuttanut nuorten miesten ajatuksiin omasta kehonkuvasta. Aineistosta nousivat tekijät, joihin lukeutuivat positiiviset vaikutukset kehonkuvaan ja negatiiviset vaikutukset kehonkuvaan.



Kuvio 9. Sosiaalisen median sisältö.

**Positiiviset vaikutukset kehonkuvaan.** Kaikki haastateltavat kertoivat tiedostavansa, että sosiaaliseen mediaan liittyy paljon epärealistista sisältöä. Haastateltavat toivat esille sen, että suurin osa sisällöstä oli tehty näyttämään hyvältä käyttämällä tiedostetusti suotuisia muokkaamishohjelmia tai vastaavia filttäreitä. Haastateltavat tiedostivat myös sen, että ihmiset halusivat muokata tarkoituksen mukaisesti esimerkiksi kuvia korostaakseen itselle suotuisia ominaispiirteitä. Aineistossa haastateltavat kertoivat, että tiedon lisääntyminen sosiaalista mediaa kohtaan oli auttanut suhtautumaan kriittisemmin siihen, kuinka sosiaalisen median sisältöä itselleen suodatettiin. Kriittisyydellä haastateltavat tarkoittivat sitä, että haastateltavat kokivat paremmin ymmärtävän kuvien tai sisällön muokkaamisen olevan tarkoituksella tehtyä ja poikkeavan aidosta sisällöstä. Aineistossa tuotiin esille, että sosiaalisessa mediassa nähdyt salivideot ja treenaamiseen liittyvä materiaali innostivat positiivisesti. Osa haastateltavista kertoi hakevansa treenaamiseen liittyvän sisällön kautta inspiraatiota omaan tekemiseen. Lisäksi haastateltavat kuluttivat kauneuden hoitoon liittyvää sisältöä ja se koettiin positiivisena asiana.

*" Että tietää siellä (sosiaalisessa mediassa) ei todellakaan näy se (sisältö) niin kun tai siellä (sosiaalisessa mediassa) niin kun ei ole se (sisältö) aito läpileikkaus kansasta, mitä siellä näkyy, että se (sisältö) on aika semmoista että."*

*" Kriittisyydellä (kriittisyys sosiaalista mediaa kohtaan) siis tarkoitan justiinsa esimerkiksi sitä, että siellä (sosiaalisessa mediassa) on todella paljon niin kun muokataan kuvia ja muuta vastaavaa."*

*" Niin, jos siellä (sosiaalisessa mediassa) näkee semmoisia niin kun treenivideoita niin se (treenaamiseen liittyvä sisältö) innostaa itseäkin silleen nimenomaan positiivisesti, ehkä pyrkimään olemaan niin kun parempi."*

*" Mä oon omaa partaa trimmannut sen mukaan, mitä mä oon nähnyt et jollain on kivan näköinen parta, et mäkin haluan tuollaisen."*

Haastateltavat kertoivat, että sosiaalisen median sisältö ei ollut merkittävästi vaikuttanut ajatuksiin omasta kehonkuvasta. Sosiaalisen median sisällön ei koettu vaikuttavan omiin ajatuksiin siitä, miltä pitäisi näyttää. Osa haastateltavista kertoi, että sosiaalisen median sisältö ei ollut vaikuttanut omiin ajatuksiin johtuen siitä, että oma kehonkuva koettiin realistisena ja vahvana.

*" Tällä hetkellä mä koen, että sosiaalisella medialla ei ole niin paljon vaikutusta mun omaan kehonkuvaan."*

*” Joo niin kun äsken vähän sivusin, niin tota mä koen, että mulla on aika hyvä filtti ja en usko, että silleen kauhean epärealistista kuvaa oo tullut niin kun miltä pitäisi näyttää.”*

*” Ja varmasti se (tunne omaa kehoa kohtaan) johtuu siitä, että se (sosiaalisen median sisältö) ei painosta niin johtuu siitä omasta kehonkuvasta, joka on silleen vahva.”*

**Negatiiviset vaikutukset kehonkuvaan.** Vastauksissa osa haastateltavista kertoi kokeneensa sosiaalisen median sisällön aiheuttaneen negatiivisia ajatuksia liittyen omaan itseensä. Haastateltavat mainitsivat, että sosiaalinen media oli aiheuttanut kynnyksen omien kuvien julkaisemiseen johtuen epävarmuuden tunteesta. Aineistossa nostettiin esille aikuisviihteeseen liittyvän sisällön merkitys ulkonäköpaineiden aiheuttajana. Osa haastateltavista kertoi, että aikuisviihteeseen liittyvä sisältö voi aiheuttaa ulkonäköön liittyviä paineita johtuen sisällön epäaitoudesta. Aikuisviihteen katsottiin antavan mahdollisesti vääränlaista kuvaa liittyen kehollisuuteen koskevilla asioilla.

*” Kyllä mä koen, että se (sosiaalisen median sisältö) on vaikuttanut, siinä tuntuu jotenkin olevan ainakin mulle tosi kova kynnyks niin kun julkaista kuvia itsestäni sosiaaliseen mediaan.”*

*” Niin se saattaa olla miehillä ja naisillakin, jos tuppaa aikuisviihdettä katsomaan tai muuta vastaavaa niin sieltä (aikuisviihteeseen liittyvä sisältö) tulee helposti monille miehille ulkonäköpaineita, että voisinkin kuvitella, että tällainen voisi olla yksi tilanne, että ihmisille tulisi niitä ääripää stressejä ja mistä (ulkonäköpaineista) sitä ei varsinkaan kehtaa puhua sitten jossain että.”*

## 7 Tulosten tarkastelu

### 7.1 Sosiaalisen median käyttötavat nuorten miesten keskuudessa

Opinnäytetyön tutkimustuloksia tarkasteltiin vertaamalla tutkimusaineistosta esiin nousseita aiheita jo olemassa olevaan tutkimusnäyttöön perustuen.

Tutkimusaineisto vastasi kysymykseen siitä, minkälaisia sosiaalisen median käyttäjiä nuoret miehet olivat, mitä nuoret miehet yleisesti ajattelivat omasta kehonkuvastaan ja oliko sosiaalisen median käyttäminen vaikuttanut millään tavoin heidän omaan kehonkuvaansa.

Aineistossa nuoret miehet kuvailivat omia käyttötapoja ja osallistumisen tapoja sosiaalisen median käyttämisen osalta. Tulosten pohjalta voitiin hahmotella sosiaalisen median käyttäjäprofiili, joka jakautuivat aktiiviseen ja passiiviseen käyttäjään. Aineiston perusteella nuoret miehet käyttivät sosiaalista mediaa kaikista aktiivisimmin älypuhelimien välityksellä. Aineistossa korostui se, että sosiaalista mediaa käytettiin lähestulkoon aina puhelimen ollessa lähetyvillä ja käyttö liitettiin myös osaksi opittua käytösmallia. Sosiaalisen median käyttö älypuhelimien kautta on nykyisin hyvin yleistä sen saatavuuden vuoksi.

Tutkimusten mukaan suomalaisista 16–24–vuotiaista nuorista 99 % omistaa älypuhelimien. (Tilastokeskus 2021.) Esimerkiksi Englannissa 83 % nuorista omistaa älypuhelimien (O'Reilly 2020, 200.)

Aktiiviseksi osallistumiseksi koettiin sosiaalisen median sisällön selaaminen ja erilaisten sisältöjen seuraaminen. Suosituimpina aihealueina toimivat ystäviin, viihteeseen, urheiluun ja uutisiin liittyvä sisältö. Tärkeinä vaikuttajina sisällön selaamiselle ja seuraamiselle toimivat henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet, omat harrastukset ja kiinnostus ystävien jakamaa sisältöä kohtaan. Sisällön selaamisen ja seuraamisen lisäksi sosiaalista mediaa käytettiin tiedonhaun välineenä. Tiedonhaku kohdentui yleisesti hyödyllisen tiedon etsimiseen, mikä kuvasti sitä, että sosiaalinen media miellettiin arkisemman ja nopean tiedon etsimisen välineeksi.

Yhteydenpito sosiaalisen median kautta koettiin merkitykselliseksi ja tärkeimpänä yksittäisenä tekijänä tuloksissa korostui yhteydenpidon helppous ja nopea saavutettavuus. Osa haastateltavista käytti sosiaalista mediaa vapaa-ajan käytön lisäksi oman ammattinsa markkinointiin ja sosiaalisen median käyttö nähtiin verkostoitumisen työvälineenä. Sosiaalisen median voidaan katsoa tarjoavan mahdollisuuden erilaisiin käyttötarkoituksiin aina videoiden ja kuvien katselemisesta henkilökohtaisen sisällön tuottamiseen ja interaktiiviseen vuorovaikutukseen muiden käyttäjien kanssa (De Valle ym. 2021, 276–277). Tulokset ovat linjassa muiden julkaisujen kanssa siitä, että sosiaalista mediaa pidetään monipuolisena ja ihmisiä yhdistävänä alustana (Mayoh ym. 2021).

Tulokset antoivat viitteitä siitä, miten haastateltavat kokivat itsensä sosiaalisen median käyttäjinä. Aiemmissa tutkimuksissa on nostettu verrattain vähän esille sitä, mitä ihmiset tekevät silloin, kun ovat sosiaalisessa mediassa ja kuinka kauan ihmiset käyttävän aikaansa kohdennettujen asioiden parissa (De Valle ym. 2021, 276–277). Haastateltavat kertoivat, että henkilökohtaiset julkaisut tai muuten oman elämän aktiivinen jakaminen sosiaalisen median kautta oli vähäistä. Aktiivinen sisällönjulkaisu sosiaaliseen mediaan koettiin merkityksettömänä. Osalle haastateltavista aktiivinen sisällönjulkaisu oli ollut nuorempana yleisempää, mutta jäänyt tietoisesti vähemmälle viime vuosien aikana. Sisällönjulkaisun vähentymisen syiksi aineistossa nousivat ajan käytön riittämättömyys ja vähäinen mielenkiinnon puute oman elämän jakamiseen. Kaikki haastateltavat kuvailivat olevansa enimmäkseen passiivisesti aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Toiminta sosiaalisessa mediassa keskittyi lähinnä erilaisten sisältöjen selaamiseen ja seuraamiseen. Kukaan haastateltavista ei osallistunut aktiivisesti kommentointiin tai muuten aktiiviseen toimintaan sosiaalisessa mediassa. Haastateltavat pitivät sosiaalista mediaa tärkeänä ajanviettopaikkana.

Kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa päivittäin. Tuntimääräisesti päivittäisessä käyttöajassa oli vaihtelua, joka vaihteli 2–5 tunnin välillä, mutta keskimääräinen käyttöaika päivää kohden koettiin olevan kaksi tuntia. Sosiaalisen median käyttöaika oli keskimääräisesti samalla tasolla

muihin kansainvälisiin julkaisuihin verrattuna, jossa keskiarvoinen käyttöaika päivää kohden oli kolme tuntia (O'Reilly ym. 2020, 200; Vannucci ym. 2021, 259).

Haastateltavat käyttivät ikäryhmään tyypillisiä sosiaalisen median kanavina, joista suosituimpia olivat Tiktok, Instagram, Youtube ja Twitter. Tulos poikkesi hieman tilastokeskuksen vuonna 2020 teettämästä kyselytutkimuksesta, jonka mukaan suomalaisista 16–89-vuotiaista suosituimpana yhteisöpalveluna toimi Facebook, WhatsApp ja Instagram (Tilastokeskus 2020). Poikkeavuus selittyy mahdollisesti sen osalta, että vastaajien ikäjakauma oli kohdennettu laajemmalle otannalle. Tulokset antoivat kuitenkin viitteitä siitä, että kuvapohjaisten sovellusten käyttäminen nuorten keskuudessa oli yleisempää verrattuna kirjoistusperusteisten sovellusten käyttämiseen. Nykyisin sosiaalisen median alustojen ja sovellusten määrä on merkittävästi lisääntynyt ja niiden käyttötarkoitukset voivat olla hyvinkin vaihtelevia. Esimerkiksi TikTok ja Twitch-sovellukset ovat kasvattaneet suosiota eniten viimeisen parin vuoden aikana. (Manchón & Dávila (2022, 1.)

Käytettynä mediamuotona sosiaalinen media oli muodostunut tärkeäksi käyttämisen muodoksi. Haastateltavat pitivät sosiaalista mediaa tärkeämpänä vaikuttajana muuhun mediaan verrattuna. Sosiaalisen median kautta kaikki tieto oli saatavilla. Haastateltavat tunnistivat sosiaalisen median käytön rinnastuvan tietynlaiseen riippuvuuteen. Masthi ym. (2018, 180) mukaan sosiaalisen median käytön riippuvuus voi häiritä yksilön päivittäistä elämää ja aiheuttaa haasteita fyysiseen ja psyykkiseen terveyden osalta. Riippuvuus sosiaalisen median käytön suhteen nähtiin kuitenkin enemmän liittyvän opittuun tapaan, eikä haastateltavat kokeneet käytön vaikuttavan negatiivisesti henkilökohtaiseen elämään. Kokonaisuudessaan kukaan haastateltavista ei kuitenkaan kokenut sosiaalista mediaa kovinkaan tärkeänä tai merkittävänä asiana.

## 7.2 Merkittävimmät tekijät kehonkuvan muodostumisessa

Aineistossa haastateltavat kuvailivat kehokuvan muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä. Aineiston perusteella merkittävimmiksi tekijöiksi esiin nostettiin fyysisiin tekijöihin, ulkoiisiin tekijöihin ja psykologisiin tekijöihin sekä sosiaalisen vertaamiseen liittyvät aihekokonaisuudet. Haastateltavat kokivat, että fyysisiin ominaispiirteisiin vertaaminen voi synnyttää epänormaaliuuden tunteen muihin ihmisiin verrattuna ja kasvattaa tyytymättömyyden tunnetta omaa kehoa kohtaan. Tällainen ajatusmalli on yleistä, sillä ihmiset ovat riippuvaisia kehon ulkopuolisista piirteistä muodostaessaan kuvaa itsestään. Ihmiset vertaavat ja arvioivat itseään ulkonäön ja fyysisten piirteiden osalta yhteiskunnan ylläpitämiin ihanteisiin sekä muihin ihmisiin. Sen kautta ihmiset muodostavat itselleen käsitystä siitä, kuinka hyvin henkilökohtaiset näkemykset sopivat tähän malliin. (Meskanen & Strengell 2019, 22; Keltikangas-Järvinen 2017, 118–119.)

Haastateltavat nostivat esiin sosiaalisessa mediassa esitettyjen kuvien ongelmallisuuden hyväkuntoisista ihmisistä, koska kuvat voivat lisätä tyytymättömyyden tunteen vahvistumista ja aiheuttaa tarpeen esimerkiksi laihduttamiselle. Kehollisuuteen liittyvät asiat mm. Ylipaino koettiin uhkana joutua kiusatuksi tai syrjityksi tulemiseksi. Kuvakeskeisessä ympäristössä ihmiset julkaisevat itsestään todennäköisemmin ulkonäkökeskeistä sisältöä ja altistuvat seuraamaan samantyylistä sisältöä. Tämä voi johtaa tietynlaisten ulkonäköihanteiden sisäistämiseen ja kasvattaa sisäisen vertailun painetta. (Vandenbosch ym. 2022, 2–3.)

Ulkoisten tekijöiden osalta aineistossa esiin nousivat vaatteiden ja muodin seuraamisen merkitys ulkonäköön ja fyysisiin ominaispiirteisiin liittyvissä asioissa. Pukeutumisen avulla pyrittiin korostamaan tai peittämään kehon fyysisiä piirteitä. Tietynlaisten vaatteiden pitämisellä pyrittiin kompensoimaan esimerkiksi pituutta tai kaventamaan vartaloa. Haastateltavat kokivat, että erityisesti nuorempana muodin seuraaminen ja vaatetyylit olivat vaikuttaneet enemmän verrattuna myöhempään ikään.

Sosiaalinen media koettiin vaikutteiseksi ympäristöksi, jonka kautta omaa toimintaa verrattiin suhteessa toisiin ihmisiin. Haastateltavat rinnastivat sosiaalisen median toimintamallin ystäväporukassa olemiseen, missä ryhmän sisäinen dynamiikka ohjaa koko ryhmän toimintaa. Vertaisryhmissä yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteiset asenteet korostuvat, mikä voi aiheuttaa sosiaalisen vertaamisen paineen kasvamista (Aalberg & Siimes 2007, 71–72). Haastateltavat korostivat, että sosiaalinen media voi vaikuttaa merkittävästi siihen, mitä yksilö itsestään ajattelee suhteessa muihin. Aiemmissä tutkimuksissa onkin saatu viitteitä siitä, että sosiaalisen median kuluttaminen on lisännyt kehonkuvaan liittyvien huolenaiheiden kasvamista (Rodgers ym. 2020, 400).

Tuloksissa kävi ilmi myös perheen merkitys kehollisuuteen liittyvissä asioissa. Perheen tarkat rajat syömisen suhteen tai käyttäytymiseen liittyvät tekijät nähtiin mahdollisena vaikuttajana ristiriitaisten tunteiden muodostumiseen ja ulkonäköpaineiden syntymiseen. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu vanhempien suhtautumisen ulkonäköön tai syömiskäyttäytymiseen toimivan vahvana viestijänä, minkä kautta nuoret omaksuvat ja sisäistävä hyväksyttäviä käytösmalleja. Selvärajaista tutkimusnäyttöä ei kuitenkaan ole sen osalta, kuinka paljon vanhempien käytösmallit ovat vaikuttaneet nuorten henkilökohtaiseen suhtautumiseen siirryttäessä varhaiseen aikuisuuteen. (Webb ym. 2017, 720.)

Psykologisten tekijöiden osalta lapsuudessa ja nuoruudessa koetut kokemukset omaa kehoa kohtaan koettiin vaikuttavina tekijöinä kehosuhteen muodostumisessa myöhemmällä iällä. Haastateltavat kertoivat kiinnittäneensä nuorempana enemmän huomiota koettuihin kokemuksiin kuin nykyisin. Esimerkiksi oman kehon vertaaminen sosiaalisessa mediassa esitettyihin kuviin tai muihin käyttäjiin oli ollut aktiivisempaa nuorempana, mutta myöhemmällä iällä vertaamissuhde oli muuttunut neutraalimmaksi. Vertailu näyttäytyi tyytymättömyytenä suhteessa muihin samassa asemassa oleviin ihmisiin. Sosiaalisilla tekijöillä on suuri merkitys siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä, koska sosiaalinen paine altistaa vertaamiselle ja oman käytöksen

muutokselle. Nuorempana koetut vertaisryhmien, perheen ja muiden vuorovaikutussuhteiden vaikutukset voivat olla merkittäviä. (Meskanen & Strengell 2019, 26–28.)

Tuloksissa ilmeni, että kaikki haastateltavat olivat kohdanneet jonkin asteista kiusaamista nuoruudessa kehollisuuteen liittyvissä asioissa. Kokemus antaa viitteitä siitä, että varhaisessa kehitysvaiheessa sisäistetyt vartaloihannemallit ohjaavat ihmisiä pitämään esimerkiksi laihoja vartalomalleja hyväksyttävämpänä ja tämä voi ilmentyä jo hyvin varhaisessa vaiheessa arvioimisen ja arvostelemisen kautta (Saunders & Frazier 2017, 1247).

Haastateltavat kokivat nuoruudessa koetun koulukiusaamisen kohdistuneen kehon fyysisiin ominaispiirteisiin, kuten painoon, ulkonäköön tai pituuteen. Kiusaamista toteutettiin vertailemalla tai nimittelemällä. Kaikki haastateltavat olivat myös kohdanneet kiusaamista sosiaalisessa mediassa, mutta kenelläkään haastateltavista ei ollut omakohtaista kokemusta kiusaamisen kohteena olemisesta. Haastateltavat korostivat kiusaamisen merkitystä vaikuttavana tekijänä kehonkuvan muodostumisessa. Osalle haastateltavista nuoruudessa koettu koulukiusaaminen oli vaikuttanut myöhemmin aikuisikään asti. Taylor ym. (2006) on nostanut esille sen, että vaikka nuoruudessa ulkonäköön tai kehon painoon liittyvää arvostelemista olisi kohdannut harvoin, kommentoinnin muistaminen on esiintynyt yhtenä vaikuttavana osatekijänä syömishäiriöoireilun syntymiseen (Saunders & Frazier 2017, 1247; viitattu lähteeseen Taylor ym. 2006.) Kokemuksena koulukiusaaminen koettiin merkittävämpänä vaikuttajana oman kehonkuvan muodostumisessa verrattuna esimerkiksi sosiaaliseen mediaan.

Haastateltavat kuvailivat vertaisryhmien merkitystä. Vertaisryhmät ja sen kautta tuleva sosiaalinen vertaaminen luetaan osatekijöiksi, joilla on merkittävä rooli kehittyvän nuoren asenteissa ja suhtautumisessa omaa itseään kohtaan (Webb ym. 2017, 720). Aineistossa korostettiin vapaa-ajan kaveriporukoiden ja harrastuksiin liitettyjen kaveriporukoiden roolia ja niiden vaikutusta omaan toimintaan. Aineiston perusteella vertailua kehollisuuteen liittyvissä asioissa kohdattiin herkemmin nuorempana joukkueurheilun parissa. Vertailu keskittyi

lähinnä paremmuuden tavoitteluun, mutta vertailu tässä suhteessa koettiin positiiviseksi ja motivaattorina oman toiminnan kehittämiseen. Tuloksissa ilmeni, että kaveriporukoissa ulkonäöstä vitsailu koettiin yleisenä ilmiönä. Vitsailun katsottiin kuuluvan osana ryhmädynamiikkaan parantamalla elämänlaatua ja vahvistamalla yhteenkuuluvuuden tunnetta. Haastateltavat kokivat tunnistavansa vitsailuun liittyvät riskitekijät ja tärkeimpänä yksittäisenä tekijänä painotettiin turvallista ympäristöä, jossa vitsailua toteutettiin. Vertaisryhmien muodostaminen näin ollen palvelee yksilön kehittymistä kohti aikuisuutta ja vertaisryhmissä yhteenkuuluvuuden tunne korostuu ja antaa tilaa rajojen kokeilemiselle sekä itsensä ilmaisemiselle (Aalberg & Siimes 2007, 71–72).

### 7.3 Nuorten miesten kokemukset omasta kehonkuvastaan

Aineistossa haastateltavat kuvailivat sitä, mitä he yleisesti ajattelivat omasta kehonkuvastaan ja minkälaiset kokemukset siihen olivat vaikuttaneet. Aineiston perusteella kaikki haastateltavat kokivat suhtautuvansa omaan kehonkuvaansa positiivisesti. Positiivinen kehonkuva kertoo yksilön arvostuksesta ja kunnioituksesta omaa kehoa kohtaan (Meskanen & Strengell 2019, 30–31). Tuloksissa nostettiin esille tekijöitä, joiden kautta kokemus positiivisesta kehonkuvasta muodostettiin.

Kaikki haastateltavat kokivat olevansa tyytyväisiä omaan kehoonsa. Kukaan haastateltavista ei ollut kokenut paineita siitä, että oman kehon pitäisi näyttää esimerkiksi ”Instagram” lihaksikkaalta. Tyytyväisyyden kokemukseen vaikuttivat myös fyysiset tekijät, kuten riittävä fyysinen pituus. Osa haastateltavista oli kokenut haaveilevansa lihaksikkaammasta tai atleettisemmasta kehosta, mutta kukaan haastateltavista ei tavoitteellisesti pyrkinyt kehon muokkaamiseen laihduttamisen tai lihasten kasvattamisen osalta. Asioiden saavuttaminen esimerkiksi kehon muokkaamisen suhteen nähtiin enemmänkin inspiroivana kuin paineita aiheuttavana tekijänä. Aineiston perusteella kokemus omasta kehonkuvasta kuvautui Meskanen & Strengell 2019 (30–31) esittämällä tavalla,

jossa sisäinen tuntemus omasta kehosta nähdään merkityksellisenä ja arvokkaana.

Tyytyväisyys itseään ja omaa kehoa kohtaan koettiin tärkeäksi tekijäksi positiivisen kokemuksen muodostumisessa. Tärkeänä tekijänä korostettiin oman kehon hyväksymistä sellaisenaan. Silloin kun kehonkuva näyttäytyy positiivisesti, oma keho nähdään ja hyväksytään kokonaisuudessaan näennäisistä virheistä tai epätäydellisyydestä huolimatta (Meskanen Strengell 2019, 30–31). Kaikki haastateltavat kokivat suhtautuvansa omaan kehoonsa realistisesti. Aineistossa nostettiin esille, että henkilökohtaiset ajatukset omaa kehoa kohtaan voivat vaihdella sen osalta miltä oma keho näyttää ja miltä sen haluaisi näyttävän, mutta kukaan haastateltavista ei ollut kokenut ajatusten vaikuttaneen negatiivisesti itseensä. Kokemukset kuvautuvat Meskanen & Strengell 2019 (30–31) esittämällä tavalla, jossa positiivinen kehonkuva nojautuu vahvasti realistiseen ja totuudenmukaiseen käsitykseen omasta kehosta.

Tyytyväisyys ja positiivinen suhtautuminen itseensä koettiin näyttäytyvän itsestä huolehtimisen kautta. Positiiviset kokemukset omaa kehoa kohtaan lisäsivät merkityksellisyyttä ja oman kehon hyvinvointiin haluttiin kiinnittää enemmän huomiota. Tuloksissa ilmeni myös, että ulkonäkökeskeinen harjoittelu koettiin tarpeettomana. Harjoittelun tavoitteena nähtiin fyysisen suoristuskyvyn parantaminen, minkä kautta vahvistettiin positiivisia kokemuksia omaa kehoa kohtaan. Oman kehon toiminnallisuutta arvostetaan ja pidetään tärkeänä, eikä tyytyväisyys määräydy pelkästään ulkoisten ominaisuuksien perusteella (Meskanen & Strengell 2019, 30–31).

Aineiston perusteella haastateltavat olivat suhtautuneet myös omaan kehonkuvaansa negatiivisesti. Negatiivinen kehonkuva näyttäytyy mielen tiedonkäsittelyprosessien herkimykänä, jossa negatiivisia kokemuksia ei pystytä suodattamaan, vaan ne kohdistetaan koskemaan itseensä (Meskanen & Strengell 2019, 25). Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu negatiivisen kehonkuvan heikentävän elämänlaatua ja kasvattavan riskiä sairastua

esimerkiksi masennukseen tai syömishäiriöön (Holmqvist Gattario & Frisé 2019, 53; Rounsefell ym. 2020, 20–21).

Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan liittyi sisäisiin paineisiin näyttää paremmalta. Paineet kohdistettiin ulkonäköön ja fyysisesti paremman kehon saavuttamiseen. Pituus ja heikentynyt fyysisen suorituskyky nähtiin myös vaikuttavina tekijöinä tyytymättömyyden tunteen kokemuksessa. Osalle haastateltavista tyytymättömyyden tunteet liittyivät kokonaisvaltaisempaan täydellisyyden tavoitteluun ja tarpeeseen tehdä asioita enemmän oman kehonsa suhteen. Aineistossa on löydettävissä samankaltaisuuksia liittyen aiempaan tutkimustietoon. Holmqvist Gattario & Frisé (2019, 53) ja Rounsefell ym. (2020, 20–21) mukaan negatiivinen kehonkuva aiheuttaakin useimmiten tyytymättömyyttä omaa ulkonäköä ja kehoa kohtaan sekä ristiriitaisia käsityksiä oman itsensä ja ihanneminän välillä. Tuloksissa tuli myös ilmi, että väsymyksellä koettiin olevan merkitystä oman kehon suhtautumiseen. Väsyneenä ristiriitaiset tunteet omaa keho kohtaan koettiin voimakkaampana ja negatiivisempana, kuin vireystilan ollessa hyvällä tasolla.

#### 7.4 Sosiaalisen median vaikutus nuorten miesten kehonkuvaan

Haastateltavat kuvailivat kokemuksiaan sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta omaan kehonkuvaan. Aineistossa kokemukset sosiaalisen median sisällön vaikutuksesta jakautuivat positiivisiin sekä negatiivisiin kokemuksiin. Aiemmissä tutkimuksissa on esimerkiksi löydetty yhteys miesten kokeman kehotyytymättömyyden ja Instagram käytön väliltä. Sosiaalisen median kuluttaminen on altistanut miehiä ulkonäköpaineille, mikä on johtanut ulkonäön ja fyysisen olemuksen aktiiviseen parantamiseen mm. Lihaskuntoharjoittelun, ruokavalion ja fyysistä suorituskykyä parantavien keinojen avulla. (Piatkowski ym. 2021, 726.)

Haastateltavat tiedostivat sosiaalisen median sisältävän paljon epärealistista sisältöä, jossa esimerkiksi ulkonäköä ja kehon fyysisiä ominaisuuksia halutaan korostaa itselleen tietoisesti käyttämällä tähän tarkoitukseen kohdennettuja

muokkaamishjelmia tai filttäreitä. Haastateltavat kokivat, että kriittisyys ja tiedon lisääntyminen sosiaalista mediaa kohtaan oli auttanut epärealistisen tiedon suodattamisessa. Sosiaaliseen mediaan osattiin aineiston perusteella suhtautua medialukutaitoisemmin. Aineistossa tuotiin myös esille, että harjoitteluun ja treenaamiseen liittyvä sisältö koettiin positiivisena ja inspiroivana vaikuttajana. Lisäksi sosiaalisen median sisällön kautta etsittiin vinkkejä kauneuden hoitoon liittyvissä asioissa. Aineistossa korostuu Choate (2005) esittämän mallin mukainen taito ajatella kriittisesti ja suhteuttaa itseään ympäröivään maailmaan. Kyseiset taidot edesauttavat torjumaan negatiivisia vaikutuksia ja vahvistaa samalla positiivisia käsityksiä liittyen omaan kehonkuvaan. (Choate 2005.)

Tuloksissa kävi ilmi, että sosiaalisen median sisällön kuluttamisella ei nähty olevan merkittävää vaikutusta oman kehonkuvan muodostumisessa. Sisällön kuluttamisella ei nähty olevan vaikutusta henkilökohtaisiin ajatuksiin sen osalta, miltä esimerkiksi pitäisi ulkoisesti näyttää johtuen vahvasta ja realistisesta kehonkuvasta. Osa haastateltavista oli kuitenkin kokenut negatiivisia ajatuksia itseään kohtaan sisällön kuluttamisen myötä, mikä oli aiheuttanut epävarmuuden tunnetta ja nostattanut kynnystä esimerkiksi omien kuvien julkaisemiseen sosiaalisessa mediassa. Aineistossa korostettiin myös aikuisviihteen merkitystä ulkonäköpaineiden aiheuttajana johtuen sisällön epäaitoudesta. Aikuisviihteen nähtiin pitävän yllä kapeita ja vääränlaisia toimintatapoja kehollisuuteen liittyvissä asioissa. Tutkimusaineisto tukee Jarman ym. (2021, 2279–2293) näkemystä siitä, että suurempi merkitys näyttäisi olevan sillä minkälaiselle sisällölle sosiaalisessa mediassa altistutaan verrattuna siihen, miten sosiaalista mediaa käytetään. Näkemys pohjautuu ajatukseen, jossa esimerkiksi ulkonäköön keskittyvän sisällön kuluttaminen voi vaikuttaa pidemmällä aikavälillä haitallisesti yksilön käytösmalleihin itseään kohtaan. (Jarman ym. 2021, 2279–2293.)

## 8 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarpeellisuus perusteltiin sillä, että aiempaa suomenkielistä tutkimustietoa sosiaalisen median käytämisestä ja sen vaikutuksista nuorten miesten kehonkuvaan ei ollut tutkittu suoraan nuoria miehiä haastatteleamalla. Sen lisäksi kasvava sosiaalisen median käyttö on lisännyt kiinnostusta sen hyödyntämisestä terveystieteen työkaluna. Aineiston tarkoituksena on lisätä tietoisuutta ulkonäköön ja kehollisuuteen liittyvissä asioissa sekä hyödyntää tuotettua tietoa pojille ja miehille suunnatussa terveystieteen tutkimuksessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja SYLI ry. myös toivoi tutkimustietoa edellä mainitusta aiheesta.

Haastatteluun osallistuneet nuoret miehet kertoivat sosiaalisen median käyttötavoistaan. Sosiaalisen median käyttö pohjautui opittuun tapaan ja haastateltavat kokivat sen tärkeäksi mediamuodoksi. Haastateltavat kuvailivat itseään aktiivisina sosiaalisen median kuluttajina. Kaikki haastateltavat kuvailivat olevansa enimmäkseen aktiivisesti passiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Toiminta sosiaalisessa mediassa keskittyi lähinnä erilaisten sisältöjen selaamiseen ja seuraamiseen ja seurattuun sisältöön vaikuttivat henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet. Kukaan haastateltavista ei osallistunut aktiiviseen toimintaan sosiaalisessa mediassa.

Sosiaalista mediaa hyödynnettiin yleisesti hyödyllisen tiedon etsimiseen. Haastateltavien yleisimmin käyttämät sosiaalisen median kanavat olivat tyypillisiä nuorten käyttämiä sosiaalisen median kanavia, joihin lukeutuivat Instagram, Tiktok ja Youtube. Tutkimusaineiston perusteella nuorille miehille kohdennettua terveystietoa tulisi kohdentaa käytettäväksi kyseisissä kanavissa ja seurattun sisällön pitäisi olla kohdennetusti kiinnostavaa sekä samaistuttavaa omien mielenkiinnon kohteiden kanssa.

Tuloksissa korostettiin lapsuudessa ja nuoruudessa koettujen kokemusten merkitystä kehosuhteen muodostumisessa ja sen vaikutuksista myöhemmällä iällä. Nuorempana kiinnitettiin enemmän huomiota koettuihin kokemuksiin kuin myöhemmällä iällä, jolloin vertaamissuhde muihin oli muuttunut

neutraalimmaksi. Vertailua kehollisuuteen ja ulkonäköön liittyvissä asioissa oli kohdattu nuorempana joukkueurheilun parissa, jossa vertaaminen oli keskittynyt lähinnä paremmuuden tavoitteluun. Vertailu oli näyttäytynyt positiivisena asia ja porukassa tapahtuva vitsailu oli koettu yleiseksi ilmiöksi. Vitsailun oli katsottu toimivan osana ryhmädynamiikkaa parantamalla elämänlaatua ja vahvistamalla yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vitsailun riskit tunnistettiin ja tärkeänä tekijänä painotettiin turvallista ympäristöä, jossa vitsailu tapahtui. Tuloksissa ilmeni kuitenkin, että kaikki haastateltavat olivat kohdanneet nuorempana jonkin asteista kiusaamista kehollisuuteen liittyvissä asioissa. Kiusaaminen nähtiin merkittävämpänä vaikuttajana oman kehosuhteen muodostumisessa verrattuna sosiaaliseen mediaan. Tulokset antavat vahvan viestin siitä, että kehollisuuteen liittyvän terveystiedon tulisi olla positiivisuuteen ja tasa-arvoisuuteen keskittyvää sekä luoda kehotyytyväisyyttä tukevia malleja.

Haastateltavat olivat suhtautuneet omaan kehonkuvaansa positiivisesti ja olivat tyytyväisiä omaan kehoonsa. Positiivisen kokemuksen muodostumisessa korostettiin fyysisten tekijöiden merkitystä ja itsensä hyväksymistä sellaisenaan. Kaikki haastateltavat ajattelivat kehollisuuteen liittyvistä asioista realistisesti ja sen myötä oma keho koettiin merkityksellisenä sekä sen hyvinvointiin haluttiin kiinnittää huomiota. Tutkimustuloksissa tehtiin mielenkiintoinen havainto siitä, että negatiiviset kokemukset omaa kehoa kohtaan liittyivät vahvasti fyysisiin tekijöihin ja sisäiseen paineeseen näyttää paremmalta. Fyysisiin ominaispiirteisiin vertaaminen voi synnyttää epänormaaliuuden tunteen ja kasvattaa tyytymättömyyden tunnetta omaa kehoa kohtaan. Tyytymättömyyden tunteet liitettiin myös osaksi kokonaisvaltaisempaa täydellisyyden tavoittelua ja tarpeeseen tehdä asioita enemmän oman kehonsa suhteen. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan ollut kokenut merkittävän tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, mikä olisi vaikuttanut haitallisesta tai alentavasta henkilökohtaiseen elämänlaatuun.

Tulosten perusteella sosiaalisen median sisällön kuluttamisella ei nähty olevan merkittävää vaikutusta oman kehonkuvan muodostumisessa. Sisällön kuluttamisella ei koettu olevan vaikutusta henkilökohtaisiin ajatuksiin siitä, miltä

esimerkiksi pitäisi ulkoisesti näyttää. Kriittisyys sosiaalista mediaa kohtaan ja epärealistisen sisällön tunnistaminen koettiin vahvuudeksi haitallisen tiedon suodattamiselle. Tuloksissa kuitenkin ilmeni, että negatiiviset kokemukset sisällön kuluttamisen myötä olivat kohdentuneet epävarmuuden tunteeseen ja nostaneet kynnystä omien kuvien julkaisemiseen. Tuloksissa tuotiin myös esille pohdintaa aikuisviihteen merkityksestä ulkonäköpaineiden aiheuttajana, sillä aikuisviihteen koettiin ruokkivan vääränlaisia toimintatapoja kehollisuuteen liittyvissä asioissa.

Kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella sosiaalisen median kuluttaminen ei merkittävästi ollut vaikuttanut nuorten miesten kehonkuvaan. Aineistossa kuitenkin tunnistettiin erilaisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa haitallisesti oman kehonkuvan muodostumiseen. Tutkimustulosten pohjalta nuorille miehille suunnatussa ulkonäköön ja kehollisuuteen suunnatussa terveystiedotuksessa tulisi huomioida asiantuntijavetoinen sisältö sekä hyödyntää kohdennetusti esimerkiksi miessukupuolen edustajia terveystiedotuksen välittäjinä. Terveystiedotusta kehollisuuteen liittyvissä asioissa tulisi levittää jo varhaisessa kehityksen vaiheissa esimerkiksi koulumaailmaan jalkauttamalla.

## 9 Kehittämiprojektin arviointi

### 9.1 Kehittämiprojektin eettisyys

Kehittämiprojekti toteutettiin kokonaisuudessaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti sekä eettisestä näkökulmasta katsottuna kestäväällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä sen tulokset uskottavia silloin, kun tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön asettamien vaatimusten mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa ensisijaisesti tutkija itse, mutta vastuu jakautuu myös eettisissä kysymyksissä projektiorganisaation ja kohdeorganisaation välille. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa on noudatettava tiedeyhteisön tunnustamia käytäntötapoja. Näihin tapoihin lukeutuvat esimerkiksi rehellisyys, tarkkuus ja yleinen huolellisuus tutkimustyön eri vaiheissa. Aineistonkeruuvaiheessa käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttäviä ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta, - tutkimus, - ja arviointimenetelmiä. Teoreettisen tiedonhankinnan osalta tieteellinen tieto on hankittu oman alan kirjallisuuteen perehtymällä sekä muita asianmukaisia tietolähteitä hyödyntäen sekä julkaisuihin viitataan asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7; Vilka 2021, 37.)

Tutkimuksen tekemisessä on huomioitava, että tutkimuksen vaikutuksen voivat heijastua tulevaisuuteen ja koskettaa useita ihmisiä. Laadullisen tutkimuksen osalta aiheen valinta ja tutkimuskysymysten muodostaminen ovat jo tutkimusprosessin alkuvaiheessa eettisiä ratkaisuja, koska vaikutukset voivat koskettaa tutkimukseen osallistuvien ihmisen elämään. Tutkimuksen aiheelle on aina löydettävä perustelut laajemmasta tietoperustasta, koska tällä tavoin tutkija tekee aiemmista tutkimuksista analyysia ja synteesiä ja pohtii tuotettavan tiedon merkitystä oman tieteenalan tai yhteiskunnan kannalta. Lisäksi tutkimuksen

aihe voi olla sensitiivinen ja tämä on tiedostettava tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 144.)

Tässä kehittämissuorituksessa eettisyyden näkökulma huomioitiin jokaisessa prosessin eri vaiheessa. Kehittämissuorituksen tutkimuksellisessa osiossa toteutettiin ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta, jossa tutkittavina olivat 21–25-vuotiaat miehet. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastattelujen avulla. Tutkimukseen osallistuvia on informoitava mm. Mikä on tutkimuksen tarkoitus, mihin tutkimuksessa kerättyä tietoa kerätään, miten tutkimuksessa menetellään ja miten tutkimuksessa käsitellään henkilötietoihin liittyviä suojaavia tekijöitä, jotta yksityisyys turvataan. Eettisten periaatteiden mukaisesti jokaiselta haastateltavalta kerättiin tietoon perustuva suostumus tutkimushaastatteluun osallistumisesta. Sen lisäksi haastateltaville lähetettiin kirjallinen tutkimustiedote, jossa haastateltavia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta ja kerätyn aineiston hyödyntämisestä opinnäytetyössä. Tutkimustiedotteessa kerrottiin myös henkilötietojen käsittelyperusteista sekä aineiston säilyttämiseen ja hävittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 149–150; Arene 2019, 17–20; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–13.) Kirjallinen tutkimustiedote ja saatekirje lähetettiin kaikille haastateltaville sähköpostilla (Liite 1 & Liite 2).

Tulosten raportointi ja analysointi toteutettiin rehellisesti ja totuudenmukaisesti. Tulosten raportoinnissa käytettiin haastateltavien alkuperäisiä ilmauksia, mutta suojellen haastateltavien anonymiteettiä. Tutkimuksen analysointivaiheessa alkuperäisiin ilmauksiin palattiin säännöllisesti varmistaen, että tuloksissa ei ollut mukana tutkijan omaa tulkintaa, vaan tulokset nousivat esiin oikeasti kerätystä aineistosta. Tulosten havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, että aineisto antoi vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 153–155.) Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tutkimusaineisto hävitettiin asiaan kuuluvalla tavalla.

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen perustana on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu selvitykseen siitä, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on pystytty tuottamaan. Luotettavuuden arviointi kuuluu välttämättömäksi osaksi tieteellisen tutkimustoiminnan kokonaisuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Vilkka (2021, 156) mainitsee laadullisen tutkimuksen lukeutuvan luotettavaksi silloin, kun tutkimuskohde ja tulkittu materiaali sopivat yhteen, eikä teorianmuodostukseen ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset asiat. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei kuitenkaan ole olemassa tarkkarajaisia ohjeita, koska tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jossa painottuu tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

Tutkimusmenetelmien luotettavuuden arvioinnissa esiin nousevat käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kuvaa sitä, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä vastaavasti on luvattu ja reliabiliteetti kuvastaa tutkimustulosten toistettavuutta. Kyseisten käsitteiden käyttöä on kritisoitu laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa, koska käsitteet nojautuvat vahvasti määrällisen tutkimuksen piiriin ja vastaavat lähinnä määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 120.) Kirjallisuudessa on kuitenkin esiin nostettu, että joidenkin tutkijoiden mielestä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä voidaan yhtä hyvin soveltaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Loppujen lopuksi tutkija itse vastaa kokonaisuudesta, koska tutkimuksen arvioinnin kohteena ovat tutkijan itse tekemät teot, valinnat ja ratkaisut (Vilkka 2021, 156).

Luotettavuuden arviointiprosessia tehdään koko tutkimuksen ajan aina tutkimuksen lähtökohdista raportointivaiheeseen. Tutkija peilaa valintojaan suhteessa mm. Tutkittavan ilmiön tunnistamiseen, tutkimuksen merkityksen perustelemiseen, tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin, aineistonkeruuseen, analyysitapaan, tulkintaan, tuloksiin sekä johtopäätöksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan on pyrittävä kuvaamaan ja perustelemaan

kehittämissuunnitelmassa tehtyjä valintojaan ja arvioimaan niiden tarkoituksenmukaisuutta asettamia tavoitteita ajatellen. (Kylmä & Juvakka 2007, 130–133; Vilka 2021, 157.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää luotettavuuskriteerejä, joita ovat muun muassa uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa uskottavuudella kuvataan koko tutkimuksen ja tutkimuksen tulosten uskottavuutta sekä kuinka se on osoitettu tutkimuksessa. Tutkijan on varmistettava, että tutkimukseen osallistujien käsitykset tutkimuskohteesta vastaavat tutkimustuloksia. Uskottavuutta voidaan myös pyrkiä vahvistamaan triangulaation kautta, jossa tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä hahmotetaan eri näkökulmista. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman moninainen todellisuus, koska laadullisen tutkimuksen peruseräteenä on oletus todellisuuden moninaisuudesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Vahvistettavuus tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa koko prosessin raportoinnista niin, että muu lukija voi seurata prosessin etenemistä pääpiirteittäin osallistumatta itse prosessiin. Vahvistettavuuden arvioimisessa on kuitenkin haasteena yksimielisyys laadullisen tutkimuksen luonteen vuoksi, koska samasta aineistosta tehdyt tulokset eivät välttämättä ole yhteneväiset. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Reflektiivisyys painottaa tutkimuksen tekijää olevan tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkijan on arvioitava omaa toimintaansa sekä sitä, kuinka hän voi vaikuttaa aineistoonsa sekä tutkimusprosessiin. Siirrettävyys kuvastaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tämä tarkoittaa, että tutkijan on kuvailtava riittävästi tutkimuksen osallistujia ja ympäristöä, ja tämän pohjalta lukija kykenee arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

### 9.3 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuuden arviointia tulee tehdä tutkimusprosessin eri vaiheissa ja arvioinnissa voidaan käydä läpi koko tutkimusprosessi aina tutkimuksen lähtökohdista raportointivaiheeseen. Tässä opinnäytetyössä luotettavuuden arvioinnissa hyödynnettiin Kylmän & Juvakan (2007, 130–133) kuvausta tutkimusprosessin vaiheista.

Ensimmäiseksi arviointikohteeksi valikoitui tutkittavan ilmiön tunnistaminen ja selkeä nimeäminen (Kylmä & Juvakka 2007, 130). Tässä opinnäytetyössä tutkittavana ilmiö kohdistui nuorten miesten kokemuksiin sosiaalisen median vaikutuksesta omaan kehonkuvaan. Tutkimusaihe valikoitui aiemman tutkimusnäytön vähäisyyden sekä opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisesta kiinnostuksesta kysyä suoraan nuorilta miehiltä kokemuksista sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan liittyvissä asioissa.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen merkitys perusteltiin sillä, että tutkimuksessa saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää nuorille pojille tai miehille suunnatussa terveystiedotuksessa. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on myös lisätä tietoisuutta aihealueen ympäriltä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti, koska tutkimuksessa haluttiin tarkastella ihmisten kokemusmaailmaa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Juuti & Puusa 2020, 9).

Tutkimus toteutettiin yksilöhaastatteluna, joten laadullinen tutkimusote toimi perusteltuna vaihtoehtona. Yksilöhaastattelujen avulla saatu tutkimusaineisto analysointiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Yksityiskohtaisempi kuvaus aineistosta ja aineiston analyysistä on esitetty opinnäytetyön kappaleessa neljä. Luotettavuuden arvioinnin kannalta haasteita aiheutti aineiston laajuus sekä useiden ilmaisujen tulkinnanvaraisuus. Haastateltavien käyttämä puhekieli ja monien täytesanojen käyttö lisäsivät haastetta aineiston analysointivaiheessa. Aineistosta jouduttiin poistamaan ja rajaamaan useita ilmaisuja ja tämän myötä on hyvin mahdollista, että jotakin olennaista tietoa on jäänyt analysoimatta, mutta toisaalta aineiston rajaaminen on lisännyt

tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyössä noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön periaatteita.

Haastateltaville lähetettiin ja annettiin riittävä kirjallinen tutkimustiedote ja saatekirje, jossa haastateltavia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta ja kerätyn aineiston käytöstä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset on saatettu selkeästi lukijan tietoon heti tutkimusraportin alkuvaiheessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, minkälaista sosiaalisen median sisältöä nuoret miehet seuraavat ja kokevatko nuoret miehet, että seurattua sosiaalisen median sisällöllä olisi vaikutusta omaan kehonkuvaan. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, mitä nuoret miehet ajattelevat yleisesti omasta kehonkuvastaan.

Opinnäytetyön aineiston keruu on avattu yksityiskohtaisemmin tutkimusraportin luvussa neljä. Tutkimusaineisto kerättiin videoimalla kaikki viisi yksilöhaastattelua. Luotettavuutta lisättiin siten, että tutkimusaineisto säilytettiin vain tutkijan omalla tietokoneella ja aineisto oli salasanan takana.

Alkuperäisenä ajatuksena oli suorittaa kasvokkain tapahtuva yksilöhaastattelu, jossa keskustelu olisi nauhoitettu ja samalla tutkija olisi kirjannut havaintoja haastateltavista. Ajankäytön puutteellisuuden vuoksi yksilöhaastattelut toteutettiin kuitenkin etänä videovälitteisesti. Tutkimushaastatteluun valitut osallistujat jouduttiin valitsemaan tutkijan omien verkostojen kautta, koska toimeksiantajan kautta saatuja osallistujia ei löytynyt. Yhtäkään haastateltavaa tutkija ei kuitenkaan tuntenut etukäteen.

Tutkimusaineisto kerättiin ennalta asetettujen kysymysten avulla. Ennen varsinaisia yksilöhaastatteluja suoritettiin esitestaus yhdelle valitulle testihenkilölle, joka oli iältään samassa asemassa tutkimushaastatteluun osallistuvien henkilöiden kanssa. Haastattelukysymykset käytiin läpi yksitellen ja palautteen perusteella tehtiin tarvittavia muutoksia haastattelukysymyksiin. Esitestauksen aikana havaittiin kysymyksen muotoilun tärkeys, koska sillä oli merkitystä vastausten kerronnallisuuteen. Haastattelukysymysten ei tule olla liian rajaavia, koska muutoin on vaarana, että vastaukset voivat jäädä liian kapeiksi. Opinnäytetyön tutkija piti koko tutkimusprosessin ajan

tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjattiin henkilökohtaisia havaintoja ja muistiinpanoja prosessin eri vaiheista. Tutkimuspäiväkirjan tavoitteena on, että tutkija on kykeneväinen hyödyntämään kerättyjä kuvauksia oman toimintansa tiedostamisessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 80, 128.)

## 10 Lopuksi

Sosiaalisen median käyttäminen on lisääntynyt huomattavasti ja se on tullut lähemmäksi meidän jokapäiväistä arkeamme. Sosiaalisella medially on merkittävä rooli yhteiskunnan asenteiden ja rooliodotusten ylläpitämisessä. Erityisesti sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa on kasvanut viime vuosina merkittäväällä tavalla. Sosiaalisessa mediassa on tapahtunut muutos, jonka perusteella kuva- ja videopohjaiset sovellukset ovat kasvattaneet suosiotaan muihin sovelluksiin verrattuna. Älylaitteiden lisääntyminen ja teknologian kehittyminen ovat mahdollistaneet aktiivisemmän sisällön tuottamisen ja tuotetun sisällön seuraamisen.

Sosiaalinen media tarjoaa paljon informaatiota liittyen terveyteen ja hyvinvointiin ja onkin huomattu, että nuoret hakevat kohdennetusti tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista juuri sosiaalisen median kautta. Sosiaalinen media voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa motivoimaan käyttäjää kohti terveellistä elämäntyyliä. Sosiaalisen median kuluttaminen voi kuitenkin aiheuttaa vääränlaisten kauneusihanteiden sisäistämistä ja lisätä yksilön vertaispainetta muihin käyttäjiin nähden. Varsinkin nuoruusvaihe on ihmiselle kehityksellisesti herkkää aikaa, jonka aikana koetut väärät mallit voivat ohjata ihmistä ristiriitaisiin tunteuksiin itsensä kanssa aiheuttaen samalla tarpeetonta huolta. Ulkonäköön ja kehollisuuteen liittyvät kysymykset koskettavat yhtä lailla miessukupuolta nykypäivänä. Näyttää siltä, että nuorten miesten odotukset ovat muuttuneet kriittisempään suuntaan ja sukupuolten väliset erot ovat kaventuneet. Miessukupuolen kohdalla kiinnostus terveelliseen elämäntapaan ja fyysisen suorituskyvyn parantamiseen ovat kasvattaneet suosiotaan.

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimusehdotuksena on kokemukset sosiaalisen median vaikutuksesta koulumaailmassa. Tutkimus voitaisiin kohdentaa yläasteikäisille pojille ja toteuttaa esimerkiksi laadullisena tutkimuksena. Tarvetta tämänkaltaiselle tutkimukselle varmasti olisi, sillä tietoa murrosikäisten poikien ulkonäköön ja kehollisuuteen liittyvissä kysymyksissä on vähemmissä

määrin tutkittu. Murrosiässä olevat pojat voivat kokea jäävänsä yksin kehollisuuteen liittyvissä asioissa ja tietoisuuden lisääntymisen avulla on mahdollista madaltaa kynnystä edellä mainittujen asioiden esille nostamiseen. Olisi kiinnostavaa saada tutkimustietoa siitä, kuinka murrosikävaiheessa olevat nuoret miehet kokevat sosiaalisen median vaikutuksen kehonkuvaan liittyvissä kysymyksissä.

## Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö NEMO.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu–häiriö vai normaalia kehitystä? Nuorisolääketiede. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol. 123, No 2, 207–213. Viitattu 19.10.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>.

Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L.; Ruoppila I. & Nurmi, J. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 1., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ahonen, P. 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165978.pdf>.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.2.2022. Saatavissa <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>.

Avalos, L.; Tylka, T. & Wood-Barcalow, N. 2005. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. Body Image. Vol. 2, No 3, 285–297. Viitattu 6.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>.

Behshid, G.; Reza, B. M.; Mostafa, P.; Ali, A. & Zarrintaj, K. 2018. Body Change Behaviours in Adolescent Boys and Associated Risk Factors: A Study from Iran. International Journal of Caring Sciences. Vol. 11, No 1, 557–565. Viitattu 13.10.2022. Saatavissa <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=5&sid=004aeedb-fb88-4188-af84-f46ee1b125bd%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGI2ZQ%3d%3d#AN=129399296&db=ccm>.

Burlew, L. D. & Shurts, M. W. 2013. Men and Body Image: Current Issues and Counseling Implications. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 91, No 4, 428–435. Viitattu 24.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00114.x>.

Choate, L. H. 2005. Toward a Theoretical Model of Women's Body Image Resilience. *Journal of Counseling & Development*. Vol. 83, No 3, 320–330. Viitattu 3.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00350.x>.

De Valle, M. K.; Gallego-Carcia, M.; Williamson, P. & Wade, T. D. 2020. Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body image*. Vol. 39, 276–292. Viitattu 23.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>.

Dryer, R.; Farr, M.; Hiramatsu, I. & Quinton, S. 2016. The Role of Sociocultural Influences on Symptoms of Muscle Dysmorphia and Eating Disorder in Men, and the Mediating Effects of Perfectionism. *Behavioral Medicine*. Vol. 42, No 3, 174–181. Viitattu 13.10.2022. Saatavissa <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=10&sid=004aeedb-fb88-4188-af84-f46ee1b125bd%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=ccm&AN=116397455>.

Evens, O.; Stutterheim, S. E. & Alleva, J. M. 2021. Protective filtering: A qualitative study on the cognitive strategies young women use to promote positive body image in the face of beauty-ideal imagery on Instagram. *Body Image*. Vol. 39, 40–52. Viitattu 7.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.002>.

Fatt, S.; Fardouly, J. & Rapee, R. 2019. #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New media and society*. Vol. 21, No 6, 1311–1325. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/1461444818821064>.

Grogan, S. 2006. Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*. Vol. 11, No 4, 523–530. Viitattu 30.8.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>.

Guest, E.; Zucchelli, F.; Costa, B.; Radhika, B.; Halliwell, E. & Harcourt, D. 2022. A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image*. Vol. 42, 58–74. Viitattu 7.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>.

Halliwell, E. 2015. Future directions for positive body image research. *Body Image*. Vol. 14, 177–189. Viitattu 7.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 13.12.2022. Saatavissa <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524958868>.

Holmqvist Gattario, K. & Frisén, A. 2019. From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*. Vol. 28, 53–65. Viitattu 6.8.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>.

Hyvärinen M. 2017. *Haastattelun maailma*. Teoksessa M. Hyvärinen; P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.

Jarman, H. K.; Marques, M. D.; McLean, S. A.; Slater, A. & Paxton, S. J. 2021. Motivations for Social Media Use: Association with Social Media Engagement and Body Satisfaction and Well-Being among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 50, 2279–2293. Viitattu 24.5.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>.

Kaltiala-Heino, R. 2010. Haasteena mielenterveys– lisääntyvätkö nuorten mielenterveyden häiriöt? Teoksessa Ståhl, T. & Rimpelä, A. (toim.) *Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena*. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 24.11.2022. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1>.

Kamps, C. L. & Berman, S. L. 2011. Body image and identity formation: The role of identity distress. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 43, No 2,

267–277. Viitattu 9.9.2022. Saatavissa <https://web-s-ebsohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=8&sid=8aa48757-92ee-45bf-b4e4-905ebc7ffa91%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=67310298>.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5., painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Karlsson, G. 2020. Social media usage and body appreciation: A quantitative cross-sectional study among Swedish adults. School of Health, Care and Social Welfare. Mälardalen University Sweden. Viitattu 28.9.2022. Saatavissa <http://mdh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1449205&dswid=-5989>.

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Koiranen, I.; Keipi, T.; Koivula, A. & Räsänen, P. 2019. Changing patterns on social media use? A population-level study of Finland. Universal Access in the Information Society. Vol. 19, 603–617. Viitattu 10.12.2021. Saatavissa <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10209-019-00654-1.pdf>.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1., painos. Helsinki: Edita.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1., painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Late, E.; Kumpulainen, S.; Talja, S.; Christian, L. & Tenopir, C. 2018. Suomalaisten tutkijoiden sosiaalisen median käyttö: sosiaalisen median merkitys työssä, tiedonhankinnassa ja tieteellisen tiedon jakamisessa. Informaatiokeskus. Vol. 37, No 4, 75–93. Viitattu 10.12.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.23978/inf.77416>.

Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2008. Social media. Introduction to the tools and processes of participatory economy. Hypermedia Laboratory Net Series 17. Tampere: University of Tampere. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65560/978-951-44-7320-3.pdf?seq>.

Lounais-Suomen SYLI ry. n. d. Keitä me olemme? Viitattu 1.12.2021. <https://www.syliin.fi/yhdistys/>.

Mánchon, M. L. & Dávila, D. B. 2022. The use of social media as a two-way mirror for narcissistic adolescents from Austria, Belgium, South-Korea, and Spain. PloS one. Vol. 17, No 8, 1–23. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272868>.

Masthi, R. R. N.; Pruthvi, S. & Phaneendra, M. S. 2018. A Comparative Study on Social Media Usage and Health Status among Students Studying in Pre-University Colleges of Urban Bengaluru. Indian Journal of Community Medicine. Vol. 43, No 3, 180–184. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6166494/>.

Matikainen, J. 2008. Sosiaalinen media– Millaista sosiaalisuutta? Media & Viestintä. Vol. 31, No 4, 24–41. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.23983/mv.63013>.

Mayoh, J. & Jones, I. 2021. Young People’s Experiences of Engaging With Fitspiration on Instagram: Gendered Perspective. Journal of Medical Internet Research. Vol. 23, No 10, 1–16. Viitattu 1.3.2022. Saatavissa <https://www.jmir.org/2021/10/e17811/>.

Merisalo, M. 2014. Sosiaalisen median käytön alueelliset erot Helsingin ydinkeskustassa ja pääkaupunkiseudun erilaisilla esikaupunkialueilla. TERRA. Vol. 126, No 1, 21–37. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://terra.journal.fi/article/view/107025>.

Meskanen, K. & Strengell, H. 2019. Rakas keho. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Mitra, R. & Rangaswamy, M. 2019. Excessive Social Media use and its Association with Depression and Rumination in an Indian Young Adult Population: A Mediation Model. Journal of Psychosocial Research. Vol. 14, No 1, 223–231. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://web-p-ebshost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=4&sid=8132eb90-41c5-4658-9211-97efcd5af496%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=137678051>.

Montgomery-Sklar, E. 2017. Body image, weight and self-concept in men. American journal of lifestyle medicine. Vol. 11, No 3, 252–258. Viitattu 24.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/1559827615594351>.

Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Liikunta ja tiede. Vol. 54, No 6, 4–8. Viitattu 20.1.2022. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6\\_2017/lt-617\\_4-8\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_4-8_lowres.pdf).

O'Reilly, M. 2020. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. Journal of Mental Health. Vol. 29, No 2, 200–206. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>.

Piatkowski, T. M.; White, K. M.; Hides, L. M. & Obst, P. L. 2021. The impact of social media on self-evaluations of men striving for a muscular ideal. Journal of Community Psychology. Vol. 49, No 2, 725–736. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/jcop.22489>.

Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 8.12.2022. Saatavissa <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523456167>.

Raevuori, A. & Keski-Rahkonen, A. 2007. Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistoonsa. Duodecim. Vol. 123, No 13, 1583–1589. Viitattu 17.8.2022. Saatavissa <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo96584.pdf>.

Raggatt, M.; Wright, C.; Carrotte, E.; Jenkinson, R.; Mulgrew, K.; Prichard, I. & Lim, M. 2018. "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. BMC Public Health. Vol. 18, No 1, 1–11. Viitattu 2.3.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>.

Rodgers, R. F.; Slater, A.; Gordon, C. S.; McLean, S. A.; Jarman, H. K. & Paxton, S. J. 2020. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescents Girls and Boys. Journal of Youth & Adolescence. Vol. 49, No 2,

399–409. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>.

Rounsefell, K., Gibson, S.; McLean, S.; Molenaar, A.; Brennan, L. & Truby, H. 2020. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics. Journal of Dietitians Australia*. Vol. 77, No 1, 19–40. Viitattu 6.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa M. Hyvärinen; P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Salonen K.; Eloranta S.; Hautala T. & Kinos A. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Saunders, J. F. & Frazier, L. D. 2017. Body Dissatisfaction in Early Adolescence: The Coactive Roles of Cognitive and Sociocultural Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 46, 1246–1261. Viitattu 28.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0559-2>.

Simon, P. D.; Cu, S. M.; De Jesus K. E.; Go, N. T.; Tracy, K. F. & Say, C. L. 2022. Worried about being imperfect? The mediating effect of physical appearance perfectionism between Instagram addiction and body esteem. *Personality and Individual Differences*. Vol. 186, Part B, 1–6. Viitattu 1.3.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111346>.

Sheldon, A. P.; Renwick, R. & Yoshida, K. K. 2011. Exploring Body Image and Self-Concept of Men With Acquired Spinal Cord Injuries. *American Journal of*

Men's Health. Vol. 4, No. 4, 306–317. Viitattu 6.9.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/1557988310375714>.

Svedsäter, G.; Svennberg, L.; Westfelt, L.; Qvarfordt, A. & My, L. 2021. Performance and image enhancing substance use among young people in Sweden. Performance Enhancement and Health. Vol. 9, No 2, 1–12. Viitattu 23.5.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.peh.2021.100194>.

Syömishäiriöliitto. N. d. Liity jäseneksi. Viitattu 1.12.2021. Saatavissa <https://syomishairioliitto.fi/liity-jaseneksi>.

Syömishäiriökeskus 2020. Laihuushäiriö eli anoreksia nervosa. Viitattu 20.1.2022. Saatavissa <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/mita-syomishairiot-ovat/laihuushairio-anoreksia-nervosa/>.

Säntti, R. & Säntti, P. 2011. Tiedosta, määrittele ja hyödynnä. Teoksessa T. Aaltonen-Ogbeide; P. Saastamoinen; H. Rainio & T. Vartiainen (toim.) Silmät auki sosiaaliseen mediaan. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisuja 4/2011. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30669728/SILMAT\\_AUKI\\_B5-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1666014377&Signature=g~k5zNmu9Om0H08Crs9Cp51toQZ-Dd-egKMKVfU-QXF~s6opz83~EJR5PQ1H~k1TwJeMsyHoijmKJPSbKVM0cN9aGE44t81K5jt-FIcl0CSv3EzjLxXeGYRQOzefSwUadtza3EepVZirIU3QHkmXP~9uOpFYaxwq2~3CT6p61RF-C-cZmapMCKGMGSMoYqMxEkHplHb4jOgipSKcg-kyH08ztj6heYvXISu~~xT8dQWDh4AHNSd2CS91zCBvadCshIN60s-nPtOqqultTmklfHfSVZnpa3AlnDN9DdsQ~Nflkc5VjlvfLxjWEevrTK6W0Q5A4ip3CZtpP4~xQrQ\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=25](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30669728/SILMAT_AUKI_B5-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1666014377&Signature=g~k5zNmu9Om0H08Crs9Cp51toQZ-Dd-egKMKVfU-QXF~s6opz83~EJR5PQ1H~k1TwJeMsyHoijmKJPSbKVM0cN9aGE44t81K5jt-FIcl0CSv3EzjLxXeGYRQOzefSwUadtza3EepVZirIU3QHkmXP~9uOpFYaxwq2~3CT6p61RF-C-cZmapMCKGMGSMoYqMxEkHplHb4jOgipSKcg-kyH08ztj6heYvXISu~~xT8dQWDh4AHNSd2CS91zCBvadCshIN60s-nPtOqqultTmklfHfSVZnpa3AlnDN9DdsQ~Nflkc5VjlvfLxjWEevrTK6W0Q5A4ip3CZtpP4~xQrQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=25).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Mielenterveys. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 24.11.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>.

Thornborrow, T.; Tochukwu, O.; Mohamed, S.; Boothroyd, L. & Toveé, M. 2020. Muscles and the Media: A Natural Experiment Across Cultures in Men's Body Image. Frontiers in Psychology. Vol. 11, Article 495, 1–16. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00495>.

- Tiggemann, M. & Anderberg, I. 2020. Muscles and bare chests on Instagram: The effect of influencers' fashion and fitspiration images on men's body image. *Body image*. Vol. 35, 237–244. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.001>.
- Tilastokeskus 2018. Suomalaisten internetin käyttö 2018 – viestintää, asiointia, tiedonhakuja ja medioiden seuraamista. Verkkojulkaisu. Viitattu 10.12.2021. Saatavissa [http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi\\_2018\\_2018-12-04\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_kat_001_fi.html).
- Tilastokeskus 2020. Internetin käyttö medioiden seuraamiseen ja viestintään lisääntynyt. Verkkojulkaisu. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa [https://stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tie\\_001\\_fi.html](https://stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html).
- Tilastokeskus 2021. Liitetaulukko 13. Käytössä älypuhelin ja internetin käyttö televisiolla 2021, %- osuus väestöstä. Verkkojulkaisu. Viitattu 13.10.2023. [https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tau\\_013\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_013_fi.html).
- Tort-Nasarre, G.; Pocallet, M. P. & Artigues-Barbera, E. 2021. The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta-Ethnography from the Perspectives of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18, No 3, 1–16. Viitattu 13.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 6.10.2023. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 10.2.2022. Saatavissa [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf).
- Vandenbosch, L.; Fardouly, J. & Tiggemann, M. 2022. Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion In Psychology*. Vol. 45, 1–6. Viitattu 24.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>.

Vannucci, A.; Simpson, E. G.; Gagnon, S. & Ohannessian, C. M. 2020. Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence* 79. Viitattu 17.10.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>.

Vilkkä, H. 2021. *Tutki ja kehitä. 5., uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa myös <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523701731>.

Webb, H. J.; Zimmer-Gembeck, M. J.; Waters, A. M.; Farrell, L. J.; Nesdale, D. & Downey, G. 2017. 'Pretty Pressure' From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. Article. *Journal of Research on Adolescence*. Vol. 27, No 4, 718–735. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa <https://doi-org.ezproxy.turkuamk.fi/10.1111/jora.12310>.



## TUTKIMUSTIEDOTE

Kyseinen kehittämisprojekti on Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö. Kehittämisprojektin tavoitteena on tutkia minkälaista sosiaalisen median sisältöä nuoret miehet seuraavat ja kokevatko nuoret miehet, että seurattua sosiaalisen median sisällöllä olisi vaikutusta omaan kehonkuvaan. Lisäksi tavoitteena on selvittää, mitä nuoret miehet ajattelevat omasta kehonkuvasta. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille se, minkälainen sosiaalisen median sisältö nuoria miehiä kiinnostaa sekä kokevatko nuoret miehet, että sosiaalisen median sisällöllä olisi vaikutusta omaan kehonkuvaan. Lisäksi tutkimuksessa halutaan selvittää, mitä nuoret miehet ajattelevat omasta kehonkuvasta yleisellä tasolla. Kehittämisprojekti pyrkii lisäämään tietoisuutta aihealueen ympäriltä ja tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorille miehille suunnatussa terveysviestinnässä.

Tutkimusaineisto kerätään yksilohaastattelujen avulla. Yksilohaastattelut järjestetään Microsoft Teams välityksellä ja haastattelutilanne tallennetaan videoimalla, jotta haastattelusta saatava aineisto voidaan jälkikäteen analysoida. Yksilohaastattelun kesto on noin tunnin mittainen. Haastattelussa on tarkoituksena käydä avointa keskustelua tutkijan valitsemista aiheista. Tutkimuksesta valmistuu opinnäytetyö, joka julkaistaan Theseuksessa. Tutkittavia ei pystytä tunnistamaan tutkimustuloksista. Haastattelussa saatavia tietoja käytetään opinnäytetyön raportoinnissa yleisellä tasolla. Haastattelun osallistuvien nimet tulevat vain opinnäytetyöntekijän tietoon. Aineisto käsitellään anonymisti, minkä mukaan tutkittavien nimiä ei mainita tutkimusaineiston yhteydessä. Haastatteluista tehdään videotallenteet analysointia varten, mutta opinnäytetyön valmistuttua tallennettu aineisto hävitetään.

Tutkimuksesta saat lisätietoja

Henri Konttinen  
Fysioterapeutti / YAMK-opiskelija  
Puhelinnumero 040-8619391  
henri.konttinen@edu.turkuamk.fi

**SAATEKIRJE**

22.12.2022

**Opinnäytetyön nimi:**

Nuorten miesten ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksesta omaan kehonkuvaan

**Hyvä yksilöhaastatteluun osallistuva**

Kohteliaimmin pyydän sinua osallistumaan tutkimukseen, jossa tutkitaan sitä, minkälaista sosiaalisen median sisältöä nuoret miehet seuraavat ja kokevatko nuoret miehet, että seurattua sosiaalisen median sisällöllä olisi vaikutusta omaan kehonkuvaan. Lisäksi tutkimuksessa halutaan selvittää, mitä nuoret miehet ajattelevat omasta kehonkuvasta yleisellä tasolla.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet 18–24-vuotias mies. Tutkimukseen pyydetään 3–5 osallistujaa, jotka ovat iältään 18–24-vuotiaita.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Lounais-Suomen SYLI ry, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1993 ja on Suomen ensimmäinen syömishäiriöyhdistys.

Osallistuminen on luonnollisesti vapaaehtoista ja sinulla on täysi oikeus peruuttaa antamasi suostumus tutkimukseen osallistumisesta milloin tahansa seuraamuksitta ja syytä ilmoittamatta. Tutkimustulosten avulla on mahdollisuus lisätä tietoisuutta aihealueen ympäriltä ja tuloksia voidaan hyödyntää nuorille miehille suunnatussa terveysviestinnässä.

Tutkimuksen aineisto kerätään yksilöhaastattelujen avulla. Haastattelu tullaan toteuttamaan etänä Microsoft Teams välityksellä ja tutkimuksen kesto on arviolta noin tunnin mittainen. Haastattelussa on tarkoituksena käydä avointa keskustelua aihealueeseen liittyen. Tutkimuksen tekijä huolehtii aineiston tietoturvasäilyttämisestä, ja pääsy aineistoon on ainoastaan hänellä. Haastatteluista tehdään videotallenteet myöhempiä analysointia varten ja opinnäytetyön valmistuttua tallennetut aineistot hävitetään. Haastattelun tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen haastateltava ole tunnistettavissa tuloksista. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Anssi Lähde, lehtori, Turun amk/Terveys ja hyvinvointi.

Mikäli päätät osallistua tutkimukseen, pyydän sinua allekirjoittamaan alla olevan Tietoinen suostumus haastateltavaksi -osan ja toimittamaan sen haastattelijalle.

Vastaan mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin!

Osallistumisestasi kiittäen

Henri Konttinen  
Fysioterapeutti, YAMK-opiskelija  
040-8619391  
henri.konttinen@edu.turkuamk.fi