

Petra Koski

**NETTIKUSAAMISEN KOHTEEKSI
JOUTUMISEN YHTEYS
SYÖMISHÄIRIÖSIVUSTOILLA
VIERAILEMISEEN**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalipsykologian pro gradu- tutkielma
Maaliskuu 2019

TIIVISTELMÄ

KOSKI, PETRA: Nettikiusaamisen kohteeksi joutumisen yhteys syömishäiriösivustoilla vierailemiseen

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Sosiaalipsykologia

Maaliskuu 2019

Nopea teknologinen kehitys, globaalius ja Internetin käyttö ovat kaikki muokanneet pysyvästi sekä tiedon hakemisen että kommunikaation muotoja. Muun muassa sosiaalisen median räjähdysmäinen suosio etenkin nuorten keskuudessa on osaltaan seurauksena ihmisen perustarpeesta liittyä muihin ja tulla hyväksytyksi. Lapset ja nuoret ovat kuitenkin haavoittuvassa asemassa myös riskien suhteen. Nettikiusaaminen, -ahdistelu ja suoranainen nettiviha sekä vahingollista aineistoa sisältävät Internet-sivustot kuten syömishäiriösivustot ovat asioita, joita lapset ja nuoret saattavat yllättäen kohdata päivittäisissä rutiineissa. Yksilön kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin kiusatuksi joutumisella ja/tai altistumisella vahingollista aineistoa sisältäville sivustoille voi olla hyvinkin negatiivinen vaikutus. Tässä sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielmassa selvitettiin, onko Internetissä kiusatuksi joutumisella yhteys syömishäiriösivustoilla vierailemiseen. Myös sukupuolen, iän ja nettiaktiivisuuden yhteyttä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen tarkasteltiin mallissa. Tutkimuksessa käytettiin Hate Communities: A Cross-National Comparison -hankkeeseen kuuluvaa aineistoa. Tutkimuksessa käytetty aineisto muodostuu Suomessa tehdyistä kolmesta eri kyselyn tuloksesta (n=1972). Tutkielmassa tarkastelun kohteena oli syömishäiriösivustoilla käyminen. Muut kysymykset tarkastelivat kiusaamisen kohteeksi joutumista ja aktiivisuutta Internetissä. Tulosten mukaan syömishäiriösivustoilla käyminen oli melko yleistä. Syömishäiriösivustoilla käyminen oli yhteydessä nettikiusaamisen kohteeksi joutumiseen. Tulos on yhteneväinen aiemman kirjallisuuden kanssa. Myös naissukupuoli ja nuori ikä olivat positiivisessa yhteydessä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että aktiivisuus Internetissä ei ollut yhteydessä siihen, että netinkäyttäjät vierailisi syömishäiriösivustoilla. Tämän tuloksen suhteen aiemmassa kirjallisuudessa on tutkimustuloksia puolesta ja vastaan.

Asiasanat: nettikiusaaminen, syömishäiriösivustot, Internet, pro-ana, pro-mia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

ABSTRACT

KOSKI, PETRA: The connection between being bullied on the Internet and visiting eating disorder websites

Master's thesis

University of Tampere

Social psychology

March 2019

The fast development of technology has changed the ways getting information and communicating with others. Social media services are popular among young people. Children and adolescents are however also the ones that are in great risk. Daily routines on the online includes the risks of cyberbullying and being exposed to harmful material. Being bullied and being exposed to harmful material on the Internet can have a very negative impact to one's psychological wellbeing. This master's thesis in social psychology examined the connection between cyberbullying and visiting eating disorder websites. Also gender, age and online activity were controlled in the research model. Survey data from *Hate Communities: A Cross-National Comparison* Project was used (n=1972). Measure on visiting eating disorder websites was used as a dependent variable. Independent variables included cyberbullying, online activity, age and gender. According to the findings visiting eating disorder websites was rather common. Visiting eating disorder websites was associated with cyberbullying. Young age and female gender were both positively associated with visiting eating disorder websites. Activity on the Internet was not associated with visiting eating disorder websites.

Keywords: cyber bullying, eating disorder websites, Internet, pro-ana, pro-mia

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin Originality Check service.

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
2 SYÖMISHÄIRIÖT SAIRAUTENA	7
3 SYÖMISHÄIRIÖT INTERNETISSÄ	10
3.1 Sosiaalisen median kehitys.....	10
3.2 Syömishäiriösivustot.....	13
3.3 Mihin syömishäiriösivustojen vaikuttavuus perustuu?.....	19
3.4 Pro-ana ja pro-mia.....	21
3.5 Toipuminen ja sivustoilla esiintyvät asenteet paranemista kohtaan.....	28
4 KIUSAAMINEN JA SEN VAIKUTUKSET	30
4.1 Kiusaaminen.....	30
4.2 Kiusatuksi joutuminen Internetissä.....	32
4.3 Kiusaamisen vaikutukset.....	43
5 TUTKIMUSKYSYMYKSIÄ	46
6 AINEISTO JA MENETELMÄT	47
6.1 Aineisto ja vastaajat.....	47
6.2 Muuttajat.....	49
6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät.....	51
7 TULOKSET	54
8 POHDINTA	58
8.1 Tutkimuksen vahvuudet, rajoitteet ja jatkotutkimus.....	60

8.2 Loppupäätelmät.....62

9 LÄHTEET.....63

1 JOHDANTO

Tiedon etsiminen Internetistä käy helposti ja nopeasti; hakukoneet etsivät hakijalle tietoa luokittelematta sitä hyväksyttävän tai arveluttavan välillä. Hakukoneet ehdottavat myös uusia sivustoja aiempien Internetistä haettujen kiinnostusten kohteiden perusteella. Viimeaikaisissa tutkimuksissa Internetin vahingollista aineistoa sisältävät (harm advocating online content) sivustot ovat saaneet huomiota. Tällaisilla sivustoilla tarkoitetaan äärimmäisten ryhmien ylläpitämiä nettisivuja, joiden tarkoituksena on jakaa tietoa tahallisesta itsensä vahingoittamisesta. Itsemurhat, itsensä vahingoittaminen sekä syömishäiriöiden ihannoiminen ovat aiheita, joista ko. yhteisöt keräävät ja jakavat tietoa sitä hakeville. (Oksanen, Näsi, Minkkinen, Keipi, Kaakinen, & Räsänen, 2016).

Tieteellisen tiedon mukaan vahingollista aineistoa sisällään pitävä materiaali voidaan määritellä siten, että se on sekä fyysisesti että psyykkisesti haitallista (Keipi, Näsi, Oksanen & Räsänen, 2017, 90). Etenkin nuoret ovat haavoittuvassa asemassa tällaisten haitallista materiaalia jakavien ryhmien suhteen. Haavoittuvuus johtuu useasta tekijästä. Nuoruusiän tärkeimpinä kehitystehtävinä voidaan pitää nuoren eriytymistä vanhemmista ja lapsuudenperheestä. Nuoruusiän tultaessa nuoren vanhempien kanssa vietetty yhteinen aika vähenee keskimäärin 20 prosenttia aiemmasta ja se käytetään opiskeluun ja työhön, romanttisiin suhteisiin sekä yhteydenpitoon vertaisryhmien kanssa. Uudet kiinnostuksen kohteet ja uudet roolit vievät nuoren kauemmaksi lapsuudenperheestä. Uusi sosiaalisemotionaalinen vaihe on nuorelle lukuisten mahdollisuuksien mutta myös uhkien sävyttämää, sillä uudet ja erilaiset kokemukset määrittelevät oman itsen ja maailman välistä suhdetta. Käsitteellä itsestä ja muista on erittäin merkittävä vaikutus

siihen, miten nuori onnistuu adaptoitumaan uuteen elämänvaiheeseen. (Debbane, Badoud, D., Sander, D., Eliez, S., Luyten, P & Vrticka 2017.) Etenkin sosiaalinen integroituminen vertaisryhmiin on nuoruusiässä tärkeässä asemassa. Suurin osa nuorista on nykypäivänä riippuvainen teknologiaan perustuvista laitteista, sillä niiden avulla liitytään ja pidetään yhteyttä toisiin ja ne kuuluvat myös aktiviteetteihin kuten kotitehtäviin sekä peleihin. (Keipi ym. 2017.) Rideoutin, Foehrin ja Robertsinkin tutkimuksessa (2010) 8 - 18-vuotiaat käyttivät keskimäärin noin puolitoista tuntia päivässä Internetissä tai muissa teknologisvälikkeissä medioissa.

Älypuhelinien, tablettien ja kannettavien tietokoneiden käytön yleistyttyä lasten ja nuorten keskuudessa on vanhempien enenevässä määrin vaikeampi valvoa sitä, millaisilla sivustoilla ja millaista materiaalia heidän lapsensa Internetissä kohtaavat (Custers 2015). Maiden väliset kulttuurierot tulevat esille myös vanhempien kiinnostuksessa suhteessa lasten ja nuorten Internetin käyttöön. Esimerkiksi Suomessa lasten ja nuorten Internetin käyttö on aktiivista ja näin ollen altistuminen riskeille on myös korkea. Suomessa vanhemmat eivät kuitenkaan rajoita lasten ja nuorten Internetin käyttöä yhtä paljon kuin esimerkiksi Saksassa tai UK:ssa. (Keipi ym. 2017, 83.)

Myös päivittäisiin rutiineihin sisältyy riski. Niin aikuiset kuin nuoretkin noudattavat usein tiettyjä päivittäisiä toimintoja älylaitteiden ja Internetin käytössä; sosiaalista mediaa seurataan useita kertoja päivässä, Internetissä käytäviin keskusteluihin saatetaan ottaa osaa, uutisia selataan ja kiinnostavien aiheiden kohdalla haetaan Internetistä lisää tietoa. Rutiininomaiset toiminnot kuitenkin saattavat altistaa sille, että joko tahattomasti tai tahallisesti päädytään Internetin sivustoille, jotka voivat olla vaarallisia ja/tai

vahingollisia. Tällaisten sinällään harmittomien Internetin käyttöön liittyvien usein toistuvien toimien taustalla on kuitenkin todellinen vaara siihen, että netinkäyttäjät päätyvät muun muassa syömishäiriösivustoille. (Keipi ym. 2017, 83.)

Monet nuorista pitävät Internetin kautta yhteyttä vain sellaisiin, kenet he jo tuntevat entuudestaan ja yhteydenpito muun muassa Internetissä vahvistaa heidän kaverisuhteitaan sekä romanttisia suhteita. Teknologian sosiaalisia suhteita muodostavan ja ylläpitävän merkittävän roolin kääntöpuolena on riski joutua eri tavoin ahdistelluksi, kiusatuksi ja häirityksi tietokoneen, puhelimen, Internetin ja/tai erilaisten sosiaalisten medioiden kautta. Myös suoranainen, teknologisvälitteinen viha on osa nykytodellisuutta. Toisaalta nuorella voi itsellään olla halu hakeutua arveluttavien Internet-sivustojen tai sosiaalisten medioiden pariin. Vahingollista materiaalia, kuten itsensä vahingoittamiseen tai syömishäiriöihin liittyviä sivustoja Internetistä hakevat nuoret ovatkin usein riskiryhmässä. (Keipi ym. 2017.) Tutkimusten mukaan riskiryhmässä olevat nuoret viettävät paljon aikaa Internetissä, ovat muuttaneet pois lapsuudenkodista, asuvat kaupungeissa, ovat maahanmuuttajataustaisia ja heillä on usein kielteinen minäkäsitys (Oksanen ym. 2016).

Negatiivisen minäkäsityksen on todettu olevan yhteydessä epärealistisen korkeisiin odotuksiin oman itsen suhteen (Thomson, 2016). Länsimaisten nuorten tyttöjen ja naisten tyytymättömyys omaan vartaloon on mainittu tutkimuksissa jo 80-luvulla. Rodin, Silberstein ja Striegel-Moore nimesivät löytämänsä ilmiön normatiiviseksi tyytymättömyydeksi. Irving, DuPen ja Berel (1998) totesivat tutkimuksessaan samoin; tyytymättömyys omaan vartaloon tytöillä ja naisilla on erittäin tavallista. Syömishäiriöt,

vahingolliset liikunta- ja ruokailutottumukset, sekä vaikeudet psykososiaalisessa sopeutumisessa ovat selvässä yhteydessä tyytymättömyyteen omasta vartalosta. (Engeln-Maddox, 2005.) Syömishäiriöihin keskittyneitä sivustoja käyttävätkin pääasiassa vain tytöt, vaikka myös pojilla ja miehillä esiintyy tyytymättömyyttä ja ahdistusta liittyen omaan kehonkuvaan (Oksanen ym. 2016; Burlew & Shurts, 2013). Pro-anoreksia (pro-ana) ja pro-bulimia (pro-mia) -sivustojen yhteisöt tarjoavat vinkkejä ja kokemuksia siitä, millä eri keinoin on mahdollista saavuttaa sairaalloisen alhainen paino. Myös ”thinspiration”-kuvien ja henkilökohtaisten tarinoiden jakaminen sivustoilla on hyvin yleistä. Thinspiration-kuvilla tarkoitetaan kuvia äärimmäisen laihoista vartaloista. Tarinoissa kerrotaan miten ”ihannepaino” on saavutettu, ja kuinka sen saa myös pysymään. Kuvat sekä tarinat koetaan yhteisön jäsenten keskuudessa inspiroiviksi eli niiden avulla yritetään tavoitella äärimmäistä hoikkuutta. Osa syömishäiriösivustoista on perustettu tarkoituksena tarjota eräänlainen vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneille, mutta suurin osa sivustoista kannustaa syömishäiriötä noudattavaan elämäntapaan. (Oksanen ym. 2016; Lewis & Arbuthnott, 2012.)

Custersin (2015) mukaan perinteisten nettiyhteisöjen lisäksi syömishäiriöihin liittyvä viestittely ja tiedon levittäminen on jatkuvassa muutoksen tilassa ja siirtyy alati eri kanavasta ja foorumista toiseen (tällä hetkellä muun muassa Twitter, Facebook, Snapchat, Instagram, Pinterest). Näin ollen vanhempien, opettajien ja terveydenhuollon alan ammattilaisten on vaikea seurata missä eri yhteyksissä ja ympäristöissä nuoret liikkuvat Internetissä. Vuonna 2015 tehdyn tutkimuksen mukaan Googlen hakukoneeseen syötetään vuosittain 13 miljoonaa kertaa syömishäiriöihin liittyviä hakusanoja kuten

”pro-ana”, ”pro-anorexia”, ”pro-ED”, ”pro-thinspo”, ”thin”ja ”pro-acceptance”. (Custers, 2015.)

Kielteinen käsitys itsestä liittyy hyvin vahvasti riskialttiiseen käyttäytymiseen Internetissä. Negatiivisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttavat aiemmat kokemukset, muun muassa nuorelle kiusatuksi joutuminen vertaisryhmässä johtaa helposti masennukseen. Mitä raaemmin ja kauemmin kiusaamista tapahtuu, sitä pitempiaikaiset kielteiset seuraukset sillä on. Kiusaamista voi tapahtua Internet-ympäristössä ja/tai sen ulkopuolella. Nuoret, joilla on mielenterveyden ongelmia, hakeutuvat herkästi samanmielisten joukkoon, esim. syömishäiriöihin-, itsemurhiin- tai itsensä vahingoittamiseen keskittyneisiin yhteisöihin, koska haluavat tukea, hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta toisten kanssa (Oksanen ym. 2016). Toisin sanoen, ne, joilla on jo olemassaolevia psyykkisiä ongelmia, saattavat helpommin kiinnostua Internetissä vahingollista aineistoa jakavista ryhmistä. Toisaalta, ne, jotka olivat vierailleet vahingollista aineistoa sisältävillä sivustoilla, kokivat heikompaa subjektiivista hyvinvointia kuin ne, jotka eivät olleet ko. sivustoilla vierailleet. Käynnit arveluttavaa materiaalia sisältävillä sivustoilla tekevätkin usein jo olemassaolevista ongelmista vielä suurempia ja pahempia. (Keipi ym. 2017, 103.)

Tulevaisuudessa älylaitteiden ja Internetin käyttötaidot tulevat yhdeksi merkittäväksi tekijäksi sille, millaista subjektiivista hyvinvointia seuraavat sukupolvet kokevat. Nykyisen ja tulevaisuuden teknologian viisas käyttäminen tulee luomaan jatkossa yhä enemmän myös sosioekonomista eriarvoisuutta. Kenenkään eikä etenkin lasten tai nuorten ole hyvä altistua vahingolliselle materiaalille, jota Internetistä löytyy

loputtomasti. Etenkin netin vahingollisilta sivustoilta löytyvän visuaalisen materiaalin sisältö on merkittävässä roolissa siihen, millaisille aiheille ja sisällöille lapset ja nuoret altistuvat ja miten voimakkaasti se voi heihin vaikuttaa negatiivisesti. (Keipi ym. 2017, 86.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan sitä, onko nettikiusaamisen kohteeksi joutumisella yhteys siihen, vieraileeko nuori syömishäiriömateriaalia sisältävillä sivustoilla.

2 SYÖMISHÄIRIÖT SAIRAUTENA

Syömishäiriöt kuuluvat mielenterveyshäiriöihin ja suurin riski sairastua on etenkin tytöillä ja naisilla ikävuosien 12 - 24 välillä. Syömiskäyttäytymiseen liittyvien ongelmien lisäksi syömishäiriöt vaikuttavat myös psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Syömishäiriöistä tavallisimpia ovat anoreksia eli laihuushäiriö (anorexia nervosa), bulimia eli ahmimishäiriö (bulimia nervosa) sekä ahmintahäiriö (binge eating disorder). (Suokas, 2015.)

Syömiskäyttäytyminen, joka noudattaa häiriintynyttä kaavaa, on sairastuneelle keino hallita pelkoja ja psyykkistä pahaa oloa. Nuorella vaikeat ja epävarmat elämäntilanteet, itsetunto-ongelmat, tunne-elämän vaikeudet sekä traumaattiset tapahtumat voivat laukaista syömishäiriön. Kontrolloimalla omaa vartaloaan syömisen ja liikkumisen kautta nuori saa elämänhallinnantunteen. (Syömishäiriöliitto, 2017; Suokas, 2015.) Anoreksiaa ja bulimiaa sairastavien kokemukset itsestä ovat hyvin erilaisia näiden kahden eri syömishäiriötyypin kesken. Anoreksiaa sairastavat kokevat ahdistuneisuuden tunnetta mutta hyvin usein heillä on myös sairaudentunnottomuutta. Kroonisesti bulimiaa sairastavat kokevat häpeää ja itseinhoa, kun taas anorektiset tuntevat ylpeyttä ja ylemmydentuntoa. (Turja, Oksanen, Kaakinen, Sirola, Kaltiala-Heino, Räsänen 2016.)

Syömishäiriöille altistavina tekijöinä pidetään myös geneettistä taipumusta sekä kulttuurisia tekijöitä kuten esimerkiksi laihuuden ihannointia sekä harrastuksia, joissa

pienellä painolla tai painon tarkkailulla on merkitystä. Myös sosiaaliset suhteet vanhempiin, vertaisiin ja muihin ihmisiin vaikuttavat siihen, miten oma vartalo koetaan. Sosiaalisten suhteiden lisäksi medialla on suuri merkitys erityisesti tyytymättömyyden aiheuttajana omaan vartaloon nähden. Mediassa näkyvä ihannainen on usein äärimmäisen laiha; tutkimuksen mukaan kuvissa esiintyvät naiset ovat painoltaan 13-19 prosenttia kevyempiä kuin naiset normaalisti. (Engeln-Maddox, 2005.) Edellisten lisäksi paastoaminen tai raju painonpudotus voivat laukaista syömishäiriön – etenkin, jos painonpudottamista on edeltänyt painoon liittyvä kriittinen kommentti. (Suokas, 2015.)

McVey ym. (2004) tutkimuksessa, johon osallistui 2279 10 - 14-vuotiasta tyttöä, 10,5 prosenttia sai Children's Eating Attitude-testistä raja-arvon ylittävän 20 pistettä. Testissä kysyttiin ruokavalioon liittyvistä asioista, bulimiaan/ruokaan liittyvästä kiinnostuksesta sekä itsekontrollista suhteessa ruokaan ja painoon. Testipisteet nousivat, mitä vanhemmasta työstä oli kyse. Tytöt, joilla testipisteet ylittivät 20, havaittiin korkeampi riski käyttää äärimmäisiä painonpudotusmenetelmiä, kuten oksentamista ja ruuan ahmimista. McCaben ja Ricciardellin (2003) tutkimuksessa, johon osallistui 8 - 11-vuotiaita tyttöjä 270 ja poikia 237, huomattiin, että tutkimukseen osallistuneista sekä tytöistä että pojista 50 prosenttia kertoivat pelkäävänsä ylipainoisuutta, halustaan olla hoikempia sekä pudottaneensa painoa ruokavalion avulla sekä liikkumalla. (Custers, 2015.)

Syömishäiriöihin liittyy vääristynyt käsitys itsestä ja omasta kehosta. Syömishäiriöiden alkaessa sairastunut kokee oireista olevan enemmän hyötyä kuin haittaa, kuitenkin mitä kauemmin sairaus jatkuu, sitä enemmän haitat alkavat korostua. (Syömishäiriöliitto,

2017.) Vakavimpana vaarana syömishäiriöissä on ennenaikaisen kuoleman riski. Anoreksiaa esiintyy elämänaikaisesti väestössä naisilla 0,9 prosenttia ja miehillä 0,3 prosenttia. Bulimiaan sairastuneita naisia väestössä on 0,9-1,5 prosenttia ja miehiä 0,1-0,5 prosenttia. Ahmintahäiriötä väestössä esiintyy naisilla 1,9-3,5 prosenttia ja miehillä 0,3-2,0 prosenttia. Arvioiden mukaan ylipainoisista 8 prosenttia sairastaa ahmintahäiriötä. (Suokas, 2015.) Vaikka syömishäiriöt sairautena ovatkin suhteellisen harvinaisia, vähäisetkin viitteet ongelmista liittyen syömiseen ja ruokaan ovat merkittävässä yhteydessä kuolleisuuteen ja erilaisiin muihin häiriöihin fyysisessä ja/tai psyykkisessä terveydessä. Syömishäiriöt ovat kalliita myös yhteiskunnan näkökulmasta. Yksilöä koskeva syömishäiriöistä johtuva inhimillinen kärsimys liittyy ongelmiin elämänhallinnassa ja terveydessä sekä vaikeuksiin oman roolin löytämisessä aikuisiällä. (Copeland, Bulik, Zucker, Wolke, Lereya & Costello, 2015.)

3 SYÖMISHÄIRIÖT INTERNETISSÄ

3.1 Sosiaalisen median kehitys

Nopea teknologinen kehitys on muuttanut maailmaa pysyvästi monin eri tavoin. Globaalit uutiset ja tapahtumat, ystävät, uudet kontaktit, kiinnostuksen kohteet ja erilaiset itseilmaisun muodot ovat lähestulkoon kaikkien saavutettavissa helposti ja nopeasti muun muassa älypuhelimien avulla. Internetin käyttö itsessään on muuttanut myös kommunikoinnin muotoja sekä sitä, miten yksilöt voivat liittyä muihin erilaisten kiinnostuksen kohteiden puitteissa, ja millä tavoin ja mitä tietoa voidaan hankkia. Tietokoneet, älypuhelimet, kannettavat tietokoneet sekä tabletit liittyvät nykyään länsimaissa kiinteästi päivittäiseen työntekoon, vapaa-aikaan ja viihteeseen. (Keipi ym. 2017, 21.)

Nuoret omaksuvat uusimmat teknologiat usein ensimmäisten joukossa, ja näin ollen he ovat myös riskiryhmässä, mikäli uusi teknologia tuo tullessaan ongelmia. Nuoret ovat teknologian käytössä riskiryhmässä erityisesti siksi, koska heidän kriittisyytensä, joka yleensä kasvaa vain elämäkokemuksen kautta on vähäisempää kuin aikuisilla. Yleisesti ottaen uuden teknologian myötä negatiivinen käyttäytyminen on lisääntynyt merkittävästi Internetissä; seksuaalinen ahdistelu, ahdistelu, nettikiusaaminen ja vainoaminen ovat hyvin tuttuja Internetin käyttäjille. (Keipi ym. 2017, 21.) Negatiivisten ilmiöiden ohella kuitenkin erityisesti nuorten kohdalla yhtenä merkittävänä tekijänä Internetissä muodostettujen ryhmien suosiolle yksilön näkökulmasta on identiteetin kehitys

omanarvontunnon ja itsensä tärkeäksi tuntemisen kautta. Positiiviseksi koettujen tunteiden lisäksi online-ryhmissä negatiiviset ilmiöt saattavat vahvistua, mikäli ryhmässä keskitytään haitalliseen aineistoon ja ajatuksiin. (Keipi ym. 2017, 2.)

Räjähdysmäiseen suosioon Internetissä on noussut niin sanottu sosiaalinen media, joka mahdollistaa käyttäjien interaktiivisuuden ja maailmanlaajuisen kontaktiverkon. Suosituimpia sosiaalisen median alustoja ovat muun muassa sosiaalisen verkostoitumisen sivustot kuten Facebook, videoiden jakamiseen ja toistoon tarkoitettu sivusto YouTube, Wiki-sivustot kuten Wikipedia, erilaiset blogit muun muassa Twitter, virtuaaliset yhteisöt, sekä verkkopeli-yhteisöt kuten World of Warcraft. (Keipi ym. 2017, 5-6.) Suosituksi kuvanjakosovellukseksi on kohonnut Instagram, jota joissakin yhteyksissä kutsutaan myös henkilökohtaiseksi some-päiväkirjaksi. Sosiaalisen median uskomattoman nopeaa laajenemismuutosta kuvaa esimerkiksi se, että YouTube-sovelluksella on miljardi käyttäjää ja YouTubeen ladataan videoita 300 tunnin edestä joka minuutti (Oksanen, Garcia, Sirola, Näsi, Kaakinen, Keipi & Räsänen 2015, 2).

Sosiaalisen median palvelut ovat alusta alkaen muokanneet merkittävästi käyttäjiensä sosiaalisia verkostoja; ne auttavat osaltaan käyttäjiä pitämään yllä sosiaalisia suhteita ja myös vetävät käyttäjiä mukaan verkon kautta tapahtuvaan kommunikaatioon muiden kanssa. Aiemmin asuinpaikan, koulun tai työpaikan vaihdokset saattoivat katkaista yhteydenpidon kokonaan, nykyään kommunikaatiota on helppoa pitää yllä sosiaalisen median alustojen kautta. Loputon informaation virta sosiaalisissa verkostoissa ja yhteisöissä on usein kuitenkin jopa läpitunkevaa; jatkuva tietoisuus omien sosiaalisten verkostojen tapahtumista ja yhteys muihin saattaa aiheuttaa stressiä. Positiivisten,

vaikkakin usein stressiä aiheuttavien yhteyksien lisäksi sosiaalisen median käyttö voi altistaa käyttäjänsä myös vihamielisen käytöksen kohteeksi. Ympäristönä sosiaalinen media onkin otollinen vihamielisen käytöksen toteuttamiseen; fyysinen etäisyys uhrin ja ahdistelijan välillä sekä mahdollisuus uhkailuun sosiaalisen median alustojen kautta ilman, että ahdistelijan henkilöllisyys paljastuu, voi madaltaa kynnystä aggressiiviseen käytökseen kuten uhkailuun ja halventamiseen. (Kaakinen 2018; Hampton 2016; Hampton, Rainie, Lu, Shin, & Purcell 2015.)

Sosiaalisen median suosioon etenkin nuorten keskuudessa interaktiivisuuden lisäksi vaikuttaa identiteetin rakentaminen ja sen muokkaaminen toisten käyttäjien antamien palautteiden johdosta. Omien kuvien, videoiden, blogitekstien ja kommenttien kirjoittaminen sosiaalisen median sovelluksiin on keino ilmaista itseä ja myös mahdollisuus saada palautetta toisilta (Keipi ym. 2017, 5-6). Sosiaalinen vertailu, jota sosiaalinen media käyttäjilleen väistämättä aiheuttaa, ja sen psyko-emotionaaliset seuraukset ovat saaneetkin huomiota viimeaikaisessa tieteellisessä tutkimuksessa. Festingerin (1954) mukaan sosiaalista vertailua on kahden tyyppistä. Kyvykkyyteen liittyvä vertailu, jossa yksilön saavutuksia ja suorituksia arvioidaan yleisellä tasolla, on pohjimmiltaan tuomitsevaa ja kilpailuhenkistä. Tällöin arvioidaan yksilön pärjäämistä suhteessa muihin. Toinen sosiaalisen vertailun muoto on mielipiteiden vertailu, johon kuuluu ajatusten, asenteiden, arvojen ja uskomusten vertailu. Tämän tyyppinen vertailu tapahtuu yleensä ilman tuomitsevuutta tai kilpailuhenkisyyttä ja sen tarkoituksena on oppia toisilta normeja ja faktoja, muodostaa tai muokata omaa arvomaailmaa sekä ohjata omaa käytöstä. Etenkin yksilön kohdatessa ongelmia on tavallista vaihtaa mielipiteitä ja ajatuksia toisten kanssa siitä, mitä muut tekisivät samassa tilanteessa. Näiden kahden eri

tyyppisen vertailun vaikutukset nuoren identiteetin kehitykselle ovat luonnollisesti hyvin erilaiset. (Yang, Holden & Carter 2018.)

3.2 Syömishäiriösivustot

Syömishäiriösivustot (proeating-disorder tai pro-ED) ovat käyttäjilleen paikka jakaa tietoa avoimesti ja nimettöminä. Syömishäiriösivustoilla kannustetaan vaaralliseen painonpudotukseen erilaisten painonpudotusvinkkien ja -käytäntöjen, interaktiivisten keskustelujen sekä ”thinspiration” kuvien ja tarinoiden kautta. Tiedon jakamisen lisäksi ryhmissä käyttäjät saavat sosiaalista ja emotionaalista tukea toisiltaan jo pelkästään sillä, että tuntevat kuuluvansa johonkin ryhmään. Yksinäisyyden kokemukset, ystävästä vieraantuminen sekä sosiaalinen eristäytyminen ovat tutkimusten mukaan tyypillisiä ongelmia syömishäiriöistä kärsiville. Syömishäiriöyhteisöt tarjoavatkin yksinäisille tukea ja ymmärtämystä ilman sosiaalista stigmaa. Joidenkin sivustojen ylläpitäjien mukaan syömishäiriösivustot eivät lainkaan rohkaise syömishäiriökäyttäytymiseen, vaan pyrkivät viestimään juuri hyväksyntää ja tukea syömishäiriöistä kärsiville. (Custers, 2015; Rouleau & van Ranson 2011.) Kuitenkin sosiaalinen tuki, mitä useat syömishäiriösivustoilla kävijät kokevat saavansa, on tutkimusten mukaan varsin pinnallista ja riippuvaista ryhmän normeista sekä aktiivisesta osallistumisesta ryhmän toimintoihin. Esimerkiksi Brotskyn ja Gilesin (2007) mukaan sivustoille uutena tulevien syömishäiriöön sitoutumista ja syömishäiriöisen elämäntavan omaksumista testataan, mikä tulee esille vaihtelevina reaktioina uusien käyttäjien kommunikointipyrkimyksiin. Uudet ryhmänjäsenet käyvät siis läpi eräänlaisen initaatiiritin. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Syömishäiriöiden normaalina pitäminen sekä syömishäiriöiden ihannointi elämäntapana kuuluu syömishäiriöyhteisöjen käyttäjien jakamiin ajatuksiin. (Turja ym. 2016 1.) Syömishäiriöihin liittyvillä sivustoilla on EU Kids Online-kyselyn (kysely tehty 25 maassa) mukaan käynyt 10 % 9-16-vuotiaista (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson 2011; Oksanen ym. 2015, 2). Rouleau ja van Ransonin (2010) mukaan jopa jo 12-vuotiaiden on raportoitu käyneen pro-ED-sivustoilla.

Syömishäiriösivustoilla on todettu olevan vaikutusta käyttäjiensä kalorimäärätarkkailuun, tarpeeseen harrastaa liikuntaa, oman painon ajatteluun, sekä käsityksiin omasta ulkonäöstä (Turja ym. 2016, 1). Myös Borzekowskin, Schenkin, Wilsonin ja Peeblesin (2010) mukaan syömishäiriösivustoilla vierailu aiheuttaa nuorilla suurta tyytymättömyyttä omaan vartaloon, heikentynyttä elämänlaatua, sekä pitkäkestoisia syömishäiriöitä. Toisaalta ne, jotka ovat valmiiksi huolissaan painostaan, ovat taipuvaisia etsimään tietoa syömishäiriösivustoilta. Jo lapsetkin ovat sisäistäneet kulttuurisen normin mukaisen ihannevaralon ja osaavat halutessaan käyttää painonkontrollointi keinoja kuten dieттаamista sekä liikuntaa painonpudottamisessa.

Wilsonin & ym. (2006) tutkimuksessa havaittiin, että syömishäiriösivustojen käyttö oli yhteydessä useisiin aiempiin syömishäiriön hoitamiseen tarkoitettuihin sairaalajaksoihin. Sairaalajaksojen yhteyttä syömishäiriösivustoilla käymiseen on selitetty muun muassa sillä, että sairaalassa on saatettu oppia muilta syömishäiriöpotilailta pro-ED-sivustojen käyttö, tai syömishäiriösivustoille altistuminen jo aiemmin on johtanut vakavampaan, sairaalahoitoa vaativaan syömishäiriötilaan. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Selkeitä viitteitä syömishäiriösivustojen negatiivisista vaikutuksista käyttäjiinsä on saatu myös Bardone-Cone & Cassin (2007) sekä Jettin, LaPorten ja Wanchismin (2010) tutkimuksista. Bardone-Conen ja Cassin (2007) tutkimusasetelmaan kuului 235 satunnaisotannalla valittua tervettä opiskelijaa, jotka olivat kaikki naisia. Tutkimuksen osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään, joista yksi ryhmä tutustui pro-ana-sivustoon, toinen ryhmä muutisivustoon ja kolmas ryhmä kodinsisustussivustoihin. Koehenkilöt selasivat sivustoja 25 minuutin ajan. Tutkittavat saivat täytettäväkseen kyselylomakkeet ennen ja jälkeen sivustojen selaamisen. Tutkimukseen osallistuneet, jotka vierailivat pro-ana-sivustoilla, olivat sivustojen selaamisen jälkeen enemmän tietoisia painostaan, tunsivat enemmän kielteisiä tunteita, kokivat huonompaa itsetuntoa ja heikompaa minäpystyvyyttä kuin verrokkiryhmiin osallistuneet. Syömishäiriösivustoilla vierailleet myös suunnittelivat liikunnan aloittamista tai ajattelivat painoan. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Jettin ym. (2010) tutkimuksessa havaittiin syömishäiriösivustoille altistumisen vaikuttavan käyttäytymiseen konkreettisesti. Tutkimushenkilöt pitivät ruokapäiväkirjaa viikon ajan. Viikon jälkeen osa tutkimushenkilöistä vieraili yhteensä 90 minuutin ajan pro-ana-sivustoilla, osa terveyteen liittyvillä sivustoilla ja osa matkailusivustoilla. Sivustojen selaamisen jälkeen tutkimushenkilöt pitivät ruokapäiväkirjaa vielä viikon ajan. Henkilöt, jotka olivat selanneet pro-ana-sivustoja, vähensivät kalorien saantia merkittävästi (viikon aikana 2472 kaloria), kun vertailuryhmillä samaa kalorien vähentämistä ei havaittu. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Tytöt ovat nähneet syömishäiriöihin liittyvää materiaalia Internetissä useammin kuin pojat. (Oksanen ym. 2015, 2). Tytöt ovat myös merkittävässä roolissa ED-sivustojen ylläpitäjinä (Custers 2015). Syömishäiriöihin kuuluvat häiriöt kuten anoreksia (pro-ana) ja bulimia (pro-mia), joista jälkimmäinen on häiriötilana yleisempi, mutta Internetissä pro-ana sivustoja on enemmän kuin pro-mia-sivustoja. (Turja ym. 2016, 1.) Tutkimuksissa on havaittu, että syömishäiriösivustojen suurin käyttäjäryhmä on nuoret tytöt, joilla on diagnosoitu syömishäiriö, tai saavat siihen hoitoa tai ovat parantumassa syömishäiriöstä. Myös tytöt, jotka ovat haavoittuvia suhteessa painoonsa nähden, käyttävät tutkimusten mukaan syömishäiriösivustoja. (Custers 2015.)

Sosiaalisen tuen positiivinen merkitys on tunnustettu useissa yhteyksissä. Syömishäiriöistä kärsivät kokevat usein sosiaalisen tuen puutetta. Sosiaaliset tilanteet, joihin liittyy ruoka tai tilanteessa on vaarana tulla kritisoiduksi syömistapojensa vuoksi, ovat erityisen vaikeita syömishäiriöisille (Rouleau & van Ranson 2010). Rortyn ym. (1999) tutkimuksessa havaittiin, että saatu sosiaalinen tuki auttoi bulimiasta kärsiviä toipumaan paremmin kuin niitä, kenellä sosiaalista tukea ei juuri ollut. Konkreettisen sosiaalisen tuen puute voi helposti johtaa tuen etsimiseen muun muassa pro-ED-sivustoilta. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Borzekowskin ym. vuonna 2010 tekemässä tutkimuksessa Internetin syömishäiriösivustoista (sekä pro-ana että pro-mia) löytyi 180 (haku tehty keväällä 2007) syömishäiriösivustoa, joista 91 prosenttia oli julkisia. 79 prosentilla sivustoista oli interaktiivisia toimintoja; käyttäjien on mahdollista lisätä sivustoille kommentteja, piirroksia, pitää yhteyttä toisiin online-foorumeilla tai käyttää ruokavalioon ja liikuntaan

liittyviä henkilökohtaisia ohjelmistoja tai työkaluja. Syömishäiriösivustoille tyypillistä interaktiivista toimintaa olivat myös painonpudotusvinkkien, dieettiohjeiden, sekä ruokapäiväkirjojen jakamisen ja vaihtamisen lisäksi painonpudottamiseen liittyvän henkisen tuen antaminen toisille. Hyvin tavallista sivustoilla on, että pro-ana-sivustojen ylläpitäjät sekä muutkin sivustojen käyttäjät ilmoittavat sen hetkisen painonsa sekä tavoitepainonsa, johon pyrkivät painonpudotusstrategioiden avulla. (Custers 2015.) Kilpailullisuus sivustonkäyttäjien keskuudessa tulee esille myös laihuuskilpailujen muodossa (Rouleau & van Ranson, 2010).

Borzekowskin ym. (2010) tutkimuksen mukaan 84 prosenttia sivustoista keskittyi pro-anoreksia-sisältöön ja 64 prosenttia pro-bulimiaan. Thinspiration-materiaalia oli 85 prosentilla sivustoista ja 83 prosenttia sivustoista sisälsi materiaalia, jossa neuvotaan kuinka syömishäiriön voi aloittaa. 40 prosentilla sivustoista varoitettiin käyttäjiä vaarallisesta ja ahdistavasta materiaalista. 27 prosenttia sivustoista ilmoitti virallisen vastuuvapautuslausekkeen kautta, että sivustojen materiaali saattaa olla laukaisevana tekijänä vahingolliselle käyttäytymiselle ja sivusto ei ole vastuussa seurauksista. Borzekowskin ym (2010) luokittelivat syömishäiriösivustot sisällön mukaan asteikolla 1-5 siten, että 1 luokituksen saaneet sivustot eivät olleet kovin vahingollisia ja saattoivat jopa sisältää parantumiseen liittyvää informaatiota ja 4 tai 5 luokituksen saaneet sivustot olivat hyvin vaarallisia ja saattoivat aiheuttaa välitöntä vaaraa. Sivustoista 28 prosenttia olivat luokitukseltaan 1, kaikkein haitallisimpaan luokitteluun eli 4 tai 5, kuului yhteensä 24 prosenttia sivustoista. 32 prosenttia sivustoista sisälsi syömishäiriösiltä-käyttäjiltä "wannabe"-vierailijoille (sivustovierailijoita, jotka mahdollisesti haluavat / yrittävät kehittää syömishäiriön) tarkoitettuja kommentteja. Kommentit vaihtelivat kohteliaista

("jos yrität tulla anorektiseksi tai bulimiseksi täällä olemalla niin ole hyvä ja lähde.") hyvin epäkohteliaisiin ("Jos haluat pudottaa painoa, aloita läski dieetti"). 38 prosenttia sivustoista sisälsi parantumiseen liittyvää materiaalia tai linkkejä. Sivustoilla yleisimmin esiintulevat teemat olivat menestys, kontrolli, täydellisyys ja solidaarisuus. Muun muassa alipainoisuutta ja siihen pyrkimistä pidetään merkinä menestyksestä pro-ED-sivustoilla. (Borzekowski ym. 2010.)

Perinteisten Internet-sivustojen lisäksi syömishäiriöihin liittyvä materiaali on siirtynyt osittain myös sosiaaliseen mediaan kuten Facebookiin, Twitteriin, MySpaceen, Instagramiin, Snapchatiin, Tumblriin. Lähes kymmenen vuotta vanhan tutkimuksen mukaan Facebookista löytyi 421 pro-ED-aiheeseen keskittyntä ryhmää ja MySpacessa pro-ED-ryhmiä löytyi yli 500. Sosiaalisen median syömishäiriöryhmät poikkesivat Internetin perinteisistä ED-yhteisöistä siinä, että sosiaalisen median ryhmässä jaettiin enemmän ja muuhunkin liittyviä ajatuksia ja tunteita kuin pelkästään syömishäiriöön. (Custers 2015.)

Selkeitä viitteitä on siitä, että syömishäiriöyhteisöt jatkavat kasvuaan ja myös houkuttelevat yhä laajemmin kiinnostuneita. Yhteiskunnassa vallitsevat normit siitä, millainen on ihannevirtalo ja miten painoa voi pyrkiä kontrolloimaan erilaisten dieettien ja liikunnan avulla on sisäistetty jo lasten ajatuksissa. Jopa 7-vuotiaiden lasten on tutkimuksissa todettu olevan tyytymättömiä vartaloonsa sekä ryhtyneen liikkumaan ja noudattamaan ruokavaliota pelkästään painonpudotusta ajatellen. (Custers 2015.)

3.3 Mihin syömishäiriösivustojen vaikuttavuus perustuu?

Uusien teknologisten sovellusten nopea omaksuminen liittyy vahvasti ihmisten tarpeeseen olla yhteydessä muihin. Internetissä tapahtuva yhteydenpito muihin sekä tarve itseilmaisuuksiin ovat samoja toiveita ja haluja mitä yksilöillä on reaali maailmassa (Keipi ym. 2017). Etenkin nuorten kohdalla liittyminen ja yhteydenpito toisiin ovat suurin syy käyttää Internetiä. Syömishäiriösivustoilla kävijät raportoivat, että vuorovaikutus muiden syömishäiriöistä kärsivien kanssa on yksi yleisimmistä syistä, miksi sivustoilla vierailaan. (Rouleau & van Ranson 2010). Borzekowskin ym. (2010) mukaan syömishäiriöisillä suhteet vertaisiin voivat olla ongelmallisia ja syömishäiriö itsessään voi aiheuttaa häpeää ja eristäytymistä. Tällaiselle henkilölle Internet saattaa tuntua turvalliselta paikalta kommunikoida ja jakaa jopa hyvin henkilökohtaisia ajatuksia. Internet tarjoaa myös anonymiteetin suojaa ja mahdollisuuksia myös vetäytyä kritiikiltä ja epämiellyttävistä tilanteista. (Borzekowski ym. 2010.) Syömishäiriösivustoilla kävijät kokevat myös, että sivusto tarjoaa ympäristön, jossa voi keskustella ongelmista ja huomata samalla, että muillakin on huolia (Rouleau & van Ranson 2010).

Sosiaalisen identiteetin teoria selittää Internetin ryhmien suosiota omalta osaltaan; yksilö hakeutuu itselleen tärkeäksi kokemaansa ryhmään ja pyrkii saamaan siellä hyväksyntää. Hyväksynnän saamiseksi yksilön täytyy omaksua ryhmän arvot ja ilmaista itseään ryhmään sopivalla tavalla. Toisin kuin reaali maailmassa, Internetissä se millaisena itsensä tuo esille on hyvinkin paljon yksilön muokattavissa. Fyysisen ulottuvuuden puuttuminen mahdollistaa sen, että yksilö voi esittää itsensä hyvinkin erilaisessa valossa kuin mitä hän todellisuudessa on. Internet-identiteetit ovat helppoja luoda ja tuhota.

Identiteettejä luodaan myös tiettyjä yksilön positiiviseksi kokemia ryhmiä ajatellen, jolloin tiettyä piirrettä tai piirteitä, jotka tiedetään ryhmän hyväksymiksi, korostetaan. (Keipi ym. 2017.)

Internetin käytön ja erityisesti sosiaalisen median vaikuttavuutta käyttäjiinsä on yhtäältä selitetty sosiaalisen kuplan -mallilla. Samanmieliset ja samoista asioista kiinnostuneet kokoontuvat Internetissä tietyssä aiheeseen liittyvässä paikassa. Sosiaalinen media on erittäin tehokas yhdistämään samanmielisiä ihmisiä tietyn aiheen ympärille ikäänkuin "kuplaan". Kuplassa yksilöiden näkökulmat ja ideologiat helposti vahvistuvat ja näin ollen myös erot erimieltä oleviin syvenevät entisestään. (Keipi ym. 2017.)

Syömishäiriösivustojen vaikuttavuutta käyttäjiinsä on selitetty myös Banduran (1989) sosiaalisen kognition teorialla sekä Gerbnerin kultivaatio -mallilla (Heath & Bryant, 2000). Banduran teorian mukaan käyttäytymistä jäljitellään erityisesti silloin, kun käyttäytymismallin antajaan voidaan samaistua ja opitusta käytöksestä saadaan positiivista palautetta jonkinlaisen palkkion muodossa. Syömishäiriösivustojen kohdalla käyttäytymisen omaksuminen tapahtuu helpoiten silloin, kun sivustoilla vierailija on haavoittuvainen esimerkiksi itsetunto-ongelmien takia ja hän altistuu toistuvasti muun muassa kuville, joissa esitetään suosittuja malleja, julkisuudenhenkilöitä sekä tavallisia ihmisiä, joilla kaikilla on hengenvaarallisen alhainen ruumiinpaino. (Borzekowski ym. 2010.) Engeln-Maddoxin (2005) toteakin artikkelissaan, että altistuminen kuville, joissa esitetään hyvin hoikkia naisvartaloita, on epäilemättä yhteydessä häiriintyneeseen kehonkuvaan ja syömishäiriöihin. Sosiaaliset palkkiot, kuten positiivinen huomio, joita

länsimaisessa kulttuurissa "jaetaan" hoikkuudesta ja fyysisestä viehättävyydestä vahvistavat osaltaan edellä mainittua yhteyttä. (Engeln-Maddox 2005.)

George Gerbnerin kultivaatioteorian mukaan tietynlainen asiasisältö omaksutaan silloin, kun asiaan liittyvät viestit ovat kokonaisvaltaisia ja toistuvia ja niille altistutaan suurissa määrin; tällöin arveluttavakin asiasisältö saatetaan kokea normatiivisena. Äärimmäinen laihduttaminen ja liikunnan harrastaminen saattavat näin ollen alkaa säännöllisistä vierailuista syömishäiriösivustoilla. (Borzekowski ym. 2010.)

3.4 Pro-ana ja pro-mia

Aikana ennen Internetiä asiasta kiinnostuneiden saattoi olla hyvin hankalaa saada tietoa siitä, miten toteuttaa syömishäiriötä. Painonpudotukseen liittyvät vinkit ja keinot olivat vain sisäpiiriläisten tiedossa. (Custers 2015.) Viimeisenä vuosikymmenenä Internetiin ilmestyneet pro-anorexia (käyttäjien keskuudessa yleisemmin pro-ana tai pro-AN) yhteisöt ja niiden helppo saavutettavuus ovat aiheuttaneet suurta huolta niin vanhempien kuin ammattikasvattajien sekä terveydenhuollonammattilaisten keskuudessa. Nykyisen informaatioteknologian avulla kaikkien Internetin käyttäjien, myös lasten ja nuorten, on mahdollista päästä ilman ongelmia syömishäiriösivustoille. Pro-ana-sivustojen tarkoituksena on anorektiseen syömishäiriöön liittyvään elämäntapaan kuuluva tiedonjakaminen ja kyseisen elämäntavan ihannointi sekä normalisointi. Pro-ana-ryhmät ovat nopeasti kasvavia yhteisöjä. (Homewood & Melkonian 2015.) Pro-ana-foorumit koostuvat chat roomeista, uutisryhmistä, sivustoista. Woolridgen vuonna 2014 tekemässä

tutkimuksessa pro-ana-foorumeita löytyi yli 500, mutta koska sivustoja suljetaan niiden arveluttavan sisällön vuoksi ja avataan uudelleen eri osoitteissa, arvio on epäluotettava. Kuitenkin pro-ana-sivustojen määrä on suurempi kuin anoreksiasta toipumiseen liittyvien sivustojen määrä. (Woolridge 2014.)

Keskeisiä sisältöjä pro-ana-sivustoilla Thinspiration-sisällön lisäksi ovat uskonnollisuuteen viittaavat "the Ana Creed", "Ana Psalm" sekä "the Thin Commandments" (Homewood & Melkonian 2015.) Äärimmäiseen laihuuteen kannustavien kirjoitusten, vinkkien ja neuvojen (kuten "miten oksentaa ilman, että tukehtuu omaan oksennukseensa" tai "kuinka tankata vettä, ettei lääkäri huomaa, että painosi on pudonnut") lisäksi pro-ana-sivustojen käyttäjät altistuvat sivustoilla kuville, joissa esitetään aliravittuja nuoria naisia (joskus myös miehiä), usein puolialastomina. Woolridgen (2014) mukaan sivustojen kuvissa tulevat esille rinnakkain eroottisuus ja steriiliys, kauneus ja kärsimys, feminiinisyys ja sen kieltäminen.

Homewoodin ja Melkonian (2015) tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät vaikuttavat syömishäiriösivustojen materiaalin sisäistämiseen. Tutkimus tehtiin verkkokyselynä kahdella pro-ana-sivustolla ja vastaajia oli 75. Vastaajista kaikki olivat naisia ja heidän keski-ikänsä oli 22,68 vuotta. Kaikki vastaajat olivat syömishäiriöriskiryhmässä, ja 20 heistä oli alipainoisia (BMI <18.5). Tutkimuksessa havaittiin, että haitallisen materiaalin omaksumisessa tärkeimmät tekijät olivat syömishäiriösivustoilla vierailemisen määrät sekä vierailujen kesto. Chat-roomeissa tiedon omaksumiseen vaikutti erityisesti yksilön taipumus sovinnollisuuteen. (Homewood & Melkonian 2015.)

Ryhmässä vallitseva käyttäjien välinen vuorovaikutus ja kannustus painonpudottamiseen ja painontarkkailukeinoihin aiheuttavat sivustoille altistuneilla merkittävää laihiudenihannointia, täydellisyydentavoittelua sekä tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön. (Oksanen ym. 2015 2.) Rouleau ja van Ransonin (2010) mukaan yksi merkittävä tekijä häiriintyneen syömistavan omaksumisessa on syömishäiriösivustoilla hyvin esilletuleva kilpailu ja vertailu. Syömishäiriöisten keskuudessa on hyvin tavallista kilpailla siitä, kuka on laihin. Kilpailua on havaittu syömishäiriöisillä useissa eri yhteyksissä; hoitajaksoihin osallistuneilla, ryhmäterapiassa käyvillä ja myös syömishäiriösivustojen käyttäjillä. Syömishäiriösivustoilla on tavattu osioita, joihin käyttäjät voivat lähettää omia valokuviaan painon ja vartalonmallin osalta muiden arvioitaviksi. Csipken ja Hornen vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen mukaan 19 prosenttia sivustoilla kävijöistä pitivät haitallisena laihuuskilpailuja ja arvelivat sen edistävän syömishäiriöisen elämäntavan omaksumista. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Festingerin (1954) esittämä sosiaalisen vertailun teoria selittää osaltaan syömishäiriösivustoilla käytäviä laihuuskilpailuja sekä laihdutusmotivaation hakemista muun muassa thinspiration-kuvista. Teorian mukaan objektiivisten itsearviointimittareiden puuttuessa vertailukohdetta haetaan toisista, jolloin saadaan tyydytettyä ihmiselle ominainen tarve arvioida itseä. (Engeln-Maddox 2005.)

Pro-mia aihetta käsittelevät sivustot tukevat yksilöiden halukkuutta bulimisen elämäntavan toteuttamisessa. Pro-miaan keskittyneet tiedot löytyvät yleensä sivustoilta, jotka ovat yleisesti ottaen syömishäiriöiseen (anoreksiaan ja bulimiaan) elämäntapaan liittyviä. Esimerkiksi ”Gettingthinson” -syömishäiriö -sivustolle ”Pro-mia”-osioon on

kerätty ”Turvallisia vinkkejä ja konsteja”. Vinkit liittyvät muun muassa asioihin kuten vedenjuontiin, vitamiineihin, proteiineihin, itsekuriin, oksentamiseen sekä syömishäiriön salassapitämiseen. (<https://gettingthinsoon.wordpress.com/about/>)

Thinspiration

Syömishäiriösivustoista suurin osa sisältää painonpudottamiseen inspiroivaa "thinspiration" materiaalia, kuten kuvia tai tekstejä. Sivustoilla vierailevista 59 prosenttia kertoi käyvänsä sivustoilla juuri thinspiration-kuvien vuoksi (Rouleau & Ranson 2011). Thinspiration-kuvissa usein esiintyvät henkilöt ovat tunnettuja malleja (66 %), julkisuuden henkilöitä (57 %), tavallisia ihmisiä (44 %) ja urheilijoita (12 %). Myös toisenlaisia kuvia käytetään thinspirationa kuten kuvia ylipainoisista ihmisistä. Noin 11 prosentissa thinspiration-kuvista oli esitetty ruokia. Itsensä vahingoittamiseen rohkaisevia videoita, sarjakuvakuvia ja musiikkisanoituksia käytetään myös thinspiration-osioissa. (Borzekowski ym. 2010.)

Bardone-Conen ja Cassin vuonna 2007 esille tuoman ilmiön mukaan satunnaisesti syömishäiriösivustoja selaamaan tulleet vertaavat erittäin todennäköisesti itseään thinspiration-kuviin, toisin kuin, jos he olisivat selaamassa muotisivustoja. Tutkijoiden mukaan thinspiration-osion kuvat ovat erittäin ongelmallisia käyttäjien syömishäiriön ylläpitäjinä ja motivaattoreina ryhtyä laihduttamaan, sillä kuvien äärimmäisen laihat henkilöt esitetään sivustoilla positiivisessa valossa. (Rouleau & van Ranson 2010.)

Vinkit ja tekniikat

40 prosentilla syömishäiriösivustoista oli osio, jossa on vinkkejä ja tekniikoita syömishäiriön toteuttamiseen (Borzekowski ym. 2010). Vinkit liittyivät dieettistrategioihin, dieettijärjestelmiin ja paastoamiseen, kalorien polttamiseen ja liikuntaan (Custers 2015). Syömishäiriösivustoilla kävijöistä 69 prosenttia on käyttänyt vinkit ja tekniikat-osion neuvoja ja 96 prosenttia kävijöistä on oppinut uusia keinoja pudottaa painoa tai oksentaa (Rouleau & van Ranson 2011). Syömishäiriön toteuttamiseen esitetyt konkreettiset vinkit vaihtelivat Borzekowskin ym. (2010) tutkimuksessa verrattain harmittomista vinkeistä kuten "Sit up straight. You'll burn at least ten percent more calories sitting upright than reclining" todella vaarallisiin ("TO PURGE: You can start off with two fingers or a Toothbrush—3 fingers if nothing is happening. Next, rub the back of your throat; you should feel sort of a Button-ish thing at the back. Well, you need to push it!"). Vinkkeinä annetaan listauksia ruuista, joiden syömisestä ei ole "vaaraa" (lihoa) ja taulukoita vähäkalorisista ruuista sekä oksentamisesta tai laksatiivien tai dieettipillereiden käytöstä. Vinkkeihin kuuluu yleensä myös osio, jossa kerrotaan miten syömishäiriön voi salata toisilta. (Borzekowski ym. 2010.)

Syömishäiriöön hoitoa saavien keskuudessa tehdyn haastattelututkimuksen mukaan haastattelut kokivat, että syömishäiriösivustoilla kerrotut vinkit olivat pahentaneet heidän syömishäiriötään. Haastatellut kertoivat, että osion neuvot olivat laukaisseet heissä tarpeen toimia syömishäiriökäyttäytymisen mukaisesti. Osion tiedot saivat haastatellut muun muassa tutkimaan ruokien ravintosisältöjä pakkomielteisesti tai käyttämään hyvin

vaarallisia keinoja kuten ipecac-siirappia oksentamisen nopeuttamiseksi ja helpottamiseksi. (Rouleau & van Ranson 2011.)

Ana Psalm ja Ana Creed

Syömishäiriösivustojen Ana Psalmi ja Ana Creed liittyvät syömishäiriöisten kontrollin tarpeeseen. Ana Psalmi ja Ana Creed tuovat sairastuneelle uskoa oman elämän kontrollointiin ja kaaoksen hallintaan painon tarkkailun kautta ja sitoutumalla syömishäiriöiseen elämäntapaan. (Borzekowski ym. 2010).

“I believe in Control, the only force mighty enough to bring order to the chaos that is my world. ----- I believe in calorie counters as the inspired word of god and memorize them accordingly. I believe in bathroom scales as an indicator of my daily successes and failures. I believe in hell, because I sometimes think that I'm living in it. I believe in a wholly black and white world, the losing of weight, recrimination for sins, the abnegation of the body and a life ever fasting. “(Borzekowski ym. 2010)

The Thin Commandments

The Thin Commandments-osio, joka löytyy monilta syömishäiriösivustoilta, on kokoelma ohjeita, joissa kerrotaan mitä tehdä ja mitä ei saa tehdä, mikäli haluaa pudottaa painoa (Custers 2015). Alkujaan The Thin Commandments-idea on syömishäiriöihin erikoistuneen terapeutti Carolyn Costinin, joka on koonnut kliinisen työn kautta esille

tulleet syömishäiriöisten elämää määrittävät niin sanotut The Thin Commandments-käskyt ja alunperin niiden tarkoituksena on ollut auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin tyttäriään, jotka ovat sairastuneet anoreksiaan. Pro-ED-sivustoilla nämä ”käskyt” on irrotettu alkuperäisestä kontekstistaan ja niiden sisältöä on usein myös muunneltu. ”Käskyt” esitetään syömishäiriösivustoilla usein pro-ana-elämäntavan filosofiana. (Borzekowski ym. 2015.)

- 1.” If you aren't thin you aren't attractive.”
2. “Being thin is more important than being healthy.”
3. “You must buy clothes, cut your hair, take laxatives, starve yourself, do anything to make yourself look thinner.”
4. “Thou shall not eat without feeling guilty.”
5. “Thou shall not eat fattening food without punishing oneself afterward.”
6. “Thou shall count calories and restrict intake accordingly.”
7. “What the scale says is the most important thing.”
8. “Losing weight is good/gaining weight is bad.”
9. “You can never be too thin.”
10. “Being thin and not eating are signs of true will power and success.” (Carolyn Costin, 2017; Borzekowski ym. 2010.)

3.5 Toipuminen ja sivustoilla esiintyvät asenteet paranemista kohtaan

Borzekowskin ym. (2010) tutkimuksessa lähes kolmasosa syömishäiriösivustoista sisälsi toipumiseen liittyvää materiaalia. Syömishäiriökäyttäytymisen ylläpitämiseen liittyvien vinkkien ja parantumiseen liittyvän informaation sisältyminen samoille sivustoille ajatellaan liittyvän syömishäiriöistä kärsivien kaksijakoiseen maailmaan; syömishäiriökäyttäytymistä halutaan pitää yllä, mutta toisaalta myös parantua. Toipumiseen liittyvissä osioissa on usein kertomuksia ja kuvia henkilöistä, jotka ovat parantuneet syömishäiriöstä. Toipumiseen liittyvä informaatio tuo esille sen, että syömishäiriöt eivät ole elämäntapa. (Borzekowski ym. 2010.)

Useissa tapauksissa sivustojen käyttäjät selaavat sekä parantumisosiota sekä sivustojen muita osioita. Joissain tapauksissa tutustuminen pro-ED-sivustoihin saa sivustojen selaajan myös luopumaan aikeistaan ryhtyä pudottamaan painoaan. Brotskyn ja Gilesin (2007) tutkimuksessa tarkasteltiin syömishäiriösivustojen käyttäjien asenteita sairaalahoitoon hakeutuvia käyttäjiä kohtaan. Kommentit hoitoon hakeutuvia kohtaan olivat yleisesti ottaen kannustavia ja positiivisia. Parantumisosiosta ja harvoista positiivisista lopputulemista huolimatta pro-ED-sisältö usein heikentää halua parantua syömishäiriöstä, sillä yleisesti ottaen syömishäiriösivustot saattavat vahvistaa käyttäjän syömishäiriöidentiteettiä. (Rouleau & van Ranson 2011.)

Sivustoilla syömishäiriöt esitetään normalisaation kautta ja vähättelemällä syömishäiriöihin liittyviä patologisia ajatuksia, tunteita ja käytöstä. Syömishäiriöiden

normalisointi tulee esille esimerkiksi painonpudottamiseen ja nälkiintymiseen liittyvän itsehillinnän ihailusta sivustojen käyttäjien keskuudessa. Myös nälkiintymisen seuraukset ja komplikaatiot selitetään sivustoilla usein normaaleiksi, asiaan kuuluviksi ja merkeiksi siitä, että tekee asioita oikein. Schroederin 2010 tekemässä tutkimuksessa haastateltavat kertoivat, että syömishäiriösivustojen käyttäminen sai heidät tuntemaan, että syömishäiriöt ovat hyväksytyjä ja jopa toivottuja. Hoitoon hakeutumisen kannalta syömishäiriöiden normalisointi on todella ongelmallista sillä mitä enemmän sairastunut näkee itsensä syömishäiriön kautta ja kokee sen normaalina, sitä kielteisemmin hän suhtautuu häiriön hoitoon. (Rouleau & van Ranson 2011.)

Yleisesti ottaen syömishäiriösivustoilla kävijöiden asenteet syömishäiriöiden hoitoihin ovat negatiivisia johtuen osaltaan sivustoilla selvästi esille tulevasta vastustuksesta terveydenhuollon ammattilaisia kohtaan. Brotskyn ja Gilesin (2007) tutkimuksessa tutkittavat epäilivät terveydenhuollon työntekijöiden motiiveja ja pätevyyttä. Hoitoon sitoutumisen kannalta luottamus ammattilaisiin on erittäin tärkeä tekijä. Epäluottamuksen lisäksi hoitoonhakeutumismotivaatiota heikentää erimielisyys syömishäiriöiden psykiatrisista malleista sekä erityisesti laihuuden ja itsensä näännyttämisen medikalisaatiosta. Hyvin yleisesti syömishäiriöitä ei pidetä todellisina sairauksina syömishäiriösivustoilla. (Rouleau & van Ranson 2011.)

4 KIUSAAMINEN JA SEN VAIKUTUKSET

4.1. Kiusaaminen

Kiusaaminen on toistuvaa ja systemaattista aggression kohdistamista toista henkilöä kohtaan (Cook, Williams, Guerra, Kim & Sadek 2010). Copeland, Bulik, Zucker, Wolke, Lereya & Costello (2015) puolestaan määrittelevät kiusaamisen seuraavasti: Kiusaaminen on henkistä ja / tai fyysistä, usein toistuvaa kaltoinkohtelua, joka kohdistetaan sellaiseen yksilöön, jonka koetaan olevan heikossa asemassa ja joka näin ollen koetaan helpoksi kohteeksi kiusaamiselle. Kiusaaminen voi olla fyysistä, verbaalista kuten nimittelyä ja uhkailua, sosiaalisiin suhteisiin liittyvää aggressiota kuten sosiaalista eristämistä sekä huhujen levittämistä. (Cook ym. 2010.) Suhteellisen uutena ja säälimättömänä kiusaamisen muotona on nettiviha (cyber hate), joka pitää sisällään sekä nettikiusaamista että teknologisvälitteistä ahdistelua. Nettivihaan liittyvät vainoamiset, ahdistelut sekä kunnianloukkaukset saattavat osaltaan olla niin julmia, että ne täyttävät rikoksen tunnusmerkit. (Keipi ym. 2017, 59.)

Kiusaamiseen liittyy kolme ryhmää: uhrin, kiusaajat sekä lapset tai nuoret, jotka ovat sekä uhreja että kiusaajia (Cook ym. 2010). Kiusaajilla on tutkimusten mukaan usein korkea sosiaalinen asema eivätkä he koe juurikaan emotionaalista stressiä. Toisten nöyryyttäminen tai vahingoittaminen ovat kuitenkin asioita, jotka tutkimusten mukaan viittaisivat huonoon itsetuntoon tai heikkoon minäkuvaan. (Copeland ym. 2015.) Tutkimusten mukaan kiusaaminen koskettaa jollain tavoin 10-30 prosenttia lapsia ja

nuoria. (Cook ym. 2010.) Kiusaamista kokeneet ovat korostuneessa riskissä fyysisen terveyden osalta, heillä on emotionaalisia ongelmia, itsemurha-ajatuksia ja psykoottisia oireita. Kiusaaminen saattaa vaikuttaa myös koulussa menestymiseen negatiivisesti. (Copeland ym. 2015.) Kiusaamisen todennäköisyys kasvaa, kun lapset siirtyvät lapsuudesta nuoruuteen. Kiusaamista esiintyy maailmanlaajuisesti. (Cook ym. 2010.)

Tutkijoiden huolenaiheena ovat olleet kiusaamisen seuraukset lasten ja nuorten sopeutumiseen. Kiusaajien kohdalla tutkimukset ovat osoittaneet, että heillä on suurempi riski tulla tuomituksi rikoksesta kuin vertaisten kohdalla, jotka eivät ole osallistuneet kiusaamiseen. Kiusaajilla on todettu olevan myös suurempi riski mielenterveydellisiin ongelmiin, vaikeuksiin parisuhteessa sekä alttius päihteiden väärinkäyttöön. (Cook ym. 2010.)

Kiusaamisen uhrien kohdalla kiusaamisen seuraukset ovat kauaskantoiset. Uhrit kokevat usein yksinäisyyttä, heillä on huono itsetunto, psykosomaattisia oireita sekä masennusta. Myös itsemurha-ajatuksia sekä itsemurhayritykset liittyvät kiusaamisen vakavimpiin seurauksiin. Kiusaamisen pelko saattaa aiheuttaa koulusta poisjättäytymistä, joka helposti jatkaa vastoinkäymisten sarjaa, sillä usein kiusaaminen jatkuu työpaikoilla. Kiusaaja-uhrien ennuste tulevalle on kaikkein huonoin; heidän on todettu kohdistavan vihaa ja aggressioita toisia kohtaan sekä saavan myös vankeusrangaistuksia. (Cook ym. 2010.) Myös Copeland ym. (2015) toteavat kiusaamisen uhrien, jotka kiusaavat myös toisia, olevan kaikkein heikoimmassa asemassa fyysisen ja psyykkisen terveyden osalta.

4.2 Kiusatuksi joutuminen Internetissä

Kuten aiemmin on todettu, ihmisten keskinäinen viestintä, oppimistavat ja vapaa-ajan viettomahdollisuudet ovat muuttuneet merkittävästi teknologian kehittyessä. Erityisesti nuoret ovat omaksuneet tietokoneen välityksellä tapahtuvan kommunikoinnin omaksi viestintätavakseen. Nettikamerat, Internetsivustot, pikaviestit, sähköpostit, chat roomit, tekstiviestit ja nettiyhteisöt ovat kaikki teknologian mahdollistamia kommunikaatiofoorumeita, joita nuoret mielellään käyttävät. Vuonna 2005 (Media Awareness Network) tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret viettivät päivässä keskimäärin 2-4 tuntia Internetissä. (Mishna, Cook, Gadalla, Daciuk & Solomon 2010.)

Internetin ja erilaisten teknologiapohjaisten viestintätapojen positiiviset puolet nuorille ovat sosiaalinen tuki, oman identiteetin etsiminen, kriittisen ajattelun kehittyminen sekä tiedollisten tekijöiden lisääntyminen. Hyvien puolien lisäksi Internet mahdollistaa myös väärinkäytökset kuten kiusaamisen ja hyväksikäytön. Internetissä tapahtuva nettikiusaaminen (englanniksi cyber bullying) on tietoista ja toistuvaa häirintää toista/toisia kohtaan. (Mishna ym. 2010.) High & Young (2018) kuvaavat nettikiusaamista seuraavasti: Nettikiusaaminen on tarkoituksellista, toistuvaa teknologian kautta tapahtuvaa aggressiota, jossa kiusaajalla on enemmän valtaa kuin kiusatulla. Nettikiusaamista voi tapahtua sähköpostin, kännyköiden, tekstiviestien ja Internetin sivustojen kautta. Useimmiten nettikiusaajat uhkailevat, ahdistelevat, nolaavat tai nöyryyttävät kohdettaan tai sosiaalisesti sulkevat hänet ulos. Myös seksuaalista ahdistelua tapahtuu Internetin ja muiden viestimien välityksellä. Seksuaalista ahdistelua on sähköisten viestimien kautta lähetetyt, mutta ei pyydettyt, seksuaaliluonteiset tekstit ja

kuvat tai pyynnöt ja houkuttelu seksuaalisiin tekoihin joko verkossa (online) tai sen ulkopuolella (offline). (Mishna ym. 2010.)

Nettikiusaamisen kohdalla yleisesti ottaen kiusaamiseen liittyvää toistuvuutta on hankalaa osoittaa, sillä esimerkiksi sähköpostit ja kuvat voivat säilyä Internetissä määräämättömiä aikoja ja niitä voidaan tuoda aina uudelleen esille. Kiusatun lapsen tai nuoren voi olla myös mahdoton poistaa kiusaamiseen liittyvää materiaalia Internetistä. (Mishna ym. 2010.) Myös kiusaajan identifioiminen voi olla hankalaa, jolloin hänen saattamisensa rikosoikeudelliseen vastuuseen on käytännössä mahdotonta. Tekijän jääminen tuntemattomaksi monissa tapauksissa aiheuttaa sen, että kiusaaja ei joudu kokemaan teostaan julkista häpeää eikä saa rangaistusta, joka lopulta hillitsisi ongelmaa. (Morrow & Downey 2013.) Nettikiusaaminen on merkittävä ja vakava ongelma. Nettikiusaaminen on yhteydessä koulupoissaoloihin, akateemisen suoritustason laskuun ja sosiaalisiin taitoihin, heikkoon mielenterveyteen, alhaiseen itsetuntoon ja vähäisiin vertaissuhteisiin. Vakavimpana seurauksena nettikiusaamisesta ovat nuorten tekemät itsemurhat. (Mishna ym. 2010.)

Perinteinen kiusaamisen määrittely Olweuksen (1994) mukaan on tarkoituksellista toista vahingoittavaa toimintaa, toistuvaa, ja kiusaamiseen syyllistyvän ja uhrin välillä on henkinen ja/tai fyysinen valtasuhde-ero kiusaajan hyväksi. Kuitenkin kiusaamisen määrittely Olweuksen mukaan voidaan nähdä yleisesti ottaen kiusaamisen, mutta etenkin nettikiusaamisen kohdalla hyvinkin ongelmallisena. Ensinnäkin nettikiusaamisen määritelmänä "toistuvuus" on ongelmallinen eikä erityisen kuvaava; yksi ainoa pahansuopa viesti tai kuva, joka leviää sosiaalisessa mediassa voi pilata yksilön elämän.

Toistuvuutta siis ei tarvita, että kiusaamisen määre täyttyy. Myös valtasuhteen erot eivät esimerkiksi tule esille nettikiusaamisessa millään tavoin, koska valtasuhteen todentaminen jää näyttämättä toteen useimmissa tapauksissa. Tahallisuuden määritelmä on osaltaan myös ongelmallinen, koska se antaa kiusaajille mahdollisuuden tulkinnanvaraisuuteen siinä, onko joku teko ollut tahallinen vai ei. Kuitenkin muun muassa nettikiusaamisen osalta tahallisuuden määritelmä on hyvin vähämerkityksinen silloin, kun ilkeät tekstit tai kuvat julkaistaan Internetissä tai sosiaalisen median sovelluksissa. (Shin, Braithwaite & Ahmed 2016.)

Wolakin, Mitchellin ja Finkelhorin vuonna 2007 tekemässä tutkimuksessa nuorille 9 prosenttia vastaajista oli joutunut häirityksi, uhkailluksi tai ahdistelluksi teknologiavälitteisesti. Vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa luku oli noussut jo 11 prosenttiin (Morrow & Downey 2013). Mishnan ym (2010) tutkimuksessa yläkoulu- ja lukioikäisiltä kysyttiin ovatko he itse tai onko heitä kiusattu Internetissä. Tutkittavia oli yhteensä 2186. Tutkimuksessa selvisi, että lähes puolet vastaajista oli kohdannut kiusaamista Internetissä ja vähän yli kolmasosa (33.7%) oli kiusannut toisia. Kiusaaminen sai kiusatut tuntemaan vihan, surullisuuden ja masennuksen tunteita. Kiusaajat puolestaan tunsivat itsensä hauskoiksi, suosituiksi ja vaikutusvaltaisiksi. Jälkeenpäin kiusaaminen kuitenkin aiheutti syyllisyyden tunteita kiusaajille. (Mishna ym. 2010.)

Painoon liittyvä sekä kasvokkainen että netissä tapahtuva kiusaaminen on hyvin tavallinen kiusaamisen muoto. Painoon liittyvä kiusaaminen aiheuttaa kohteeksi joutuneelle kohonnutta riskiä sairastua masennukseen. Kiusattu voi myös tuntea

ahdistusta ja sosiaalista eristyneisyyttä, kokea oman vartalon negatiivisella tavalla ja syömistottumukset voivat muuttua sairaalloiseksi. Painoa koskeva nettikiusaaminen on erittäin haitallista ja nuorten keskuudessa se on peräti yleisin kiusaamisen muoto. Nuorista ylipainoisista 61 prosenttia kertoo saaneensa ilkeitä tai nolaavia viestejä tai kommentteja netissä ja 59 prosenttia oli saanut loukkaavia tekstiviestejä tai sähköposteja. Internetissä tapahtuva painoon liittyvä kiusaaminen on uhrille paljon haitallisempaa kuin kasvokkain tapahtuva kiusaaminen, sillä netissä kommentteilla on suuri sosiaalinen näkyvyys. Kaikissa väestöluokissa painoa koskeva kiusaaminen lisääntyy sitä mukaa, kun kiusaamisen kohteen painoindeksi kasvaa. (Anderson, Bresnahan & Musatics 2014.)

Aiemman tutkimuksen mukaan nettikiusaamista tapahtuu eniten nuorilla, mutta viimeaikaiset tutkimukset tuovat esille, että nettikiusaaminen saattaa jatkua nuoreen aikuisikään saakka. MacDonalidin & Roberts-Pittmanin (2010) tutkimuksessa yli 20 prosenttia lukioikäisistä nuorista oli joutunut nettikiusaamisen kohteeksi ja 38 prosenttia tutkimukseen osallistuneista tiesi jonkun, jota oli kiusattu Internetissä. (High & Young 2018.)

Ei ainoastaan kiusatut, mutta myös kiusaajat ovat riskiryhmässä. Nuoret, joita on kiusattu netissä ja jotka itse ovat myös syyllistyneet Internetissä seksuaaliseen ahdisteluun todennäköisesti käyttävät runsaasti päihteitä, joutuvat itse kokemaan kiusaamista myös Internetin ulkopuolella, velkaantuvat sekä kokevat enemmän aggression tunteita. Myös sääntöjen rikkominen sekä vihanhallintaongelmat liittyvät nettikiusaamiseen syyllistyneiden elämään. (Mishna ym. 2010). Nettikiusaajat kokivat masennusta yhtä

lailla kuin nettikiusaamisen uhritkin. Nettikiusaajilla oli myös itsemurha-ajatuksia sekä itsemurhayrityksiä, mutta vähemmän kuin uhreilla (Gunther, Dehue & Thewissen 2017).

Mishnan ym. vuonna 2010 tekemässä tutkimuksessa nettikiusaaminen määriteltiin tutkimukseen osallistuville nuorille seuraavasti: Nettikiusaamista on nimittely, uhkailu, juorujen levittäminen, henkilökohtaisten kuvien lähettäminen ilman lupaa, toisena henkilönä esiintyminen, seksuaaliluontoisten kuvien tai tekstien lähettäminen tai vastaanottaminen tai seksuaaliseen tekoon houkuttelu sähköpostien, Internet-sivustojen, tekstiviestien ja kännyköiden välityksellä.

Vandeboschin ja Van Cleemputin (2009) tutkimuksessa analysoitiin, miten nettikiusaamisen muodot vaihtelivat sukupuolten välillä. Poikien todettiin osallistuvan tyttöjä enemmän nettikiusaamiseen. Pojat levittivät huhuja, uhkailivat ja nimittelivät sekä puhelimitse että sähköpostilla. Calveten ym. (2010) Espanjassa tehdyn tutkimuksen mukaan pojat todennäköisimmin tallensivat ja lähettelivät kuvia fyysisestä väkivallasta, tallensivat nöyryyttäviä kuvia sekä lähettelivät seksuaaliluonteisia kuvia luokkatovereista. Fenaughtyn ja Harrén (2013) Uudessa-Seelannissa tutkimuksen mukaan pojat joutuivat kiusaamisen kohteeksi siten, että heille läheteltiin pelottavia tai iljettäviä kuvia tai heistä läheteltiin noloja tai ilkeitä kuvia toisille. Tyttöjä kiusattiin siten, että he joutuivat pahansuopien ja loukkaavien kommenttien kohteeksi. Tutkimuksesta riippuen erot tyttöjen ja poikien välillä liittyen nettikiusaamiseen vaihtelevat. Joissain tutkimuksissa oli havaittu poikien käyttäytyvän aggressiivisemmin kuin tyttöjen ja tyttöjen joutuvan uhreiksi useammin kuin pojat. (Navarro, Yubero & Larranaga 2017; Bartlett & Coyne 2014). Smith, Thompson ja Bhatti (2012) puolestaan esittivät

tutkimuksessaan poikien olevan kiusaajia useammin kuin tytöt mutta uhriksi joutumisen kannalta eroja sukupuolten välillä ei ollut. Mark & Ratliffen (2011) tutkimuksen mukaan tytöt olivat poikia useammin sekä kiusaajia että uhreja.

Mishnan ym. (2010) tutkimukseen osallistuneista vastaajista 49,5 prosenttia ilmoitti, että heitä on kiusattu Internetissä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Nimittelyn kohteeksi joutuminen oli tavallisen kiusaamisen muoto (27 %). Juorujen kohteeksi oli joutunut 22 prosenttia vastaajista ja uhkailua oli kokenut 11 prosenttia. Seksuaalisuontoisia kuvia tai tekstejä oli vastaanottanut 10 prosenttia ja seksuaalisiin tekoihin oli houkuteltu 9 prosenttia vastaajista. Vastaajista 36 prosenttia oli joutunut ystäviensä kiusaamaksi, 22 prosenttia vastaajista oli kiusannut saman koulun oppilas, 13 prosenttia vieraaksi jäänyt henkilö, 11 prosenttia toisen koulun oppilas ja 11 prosenttia tuntematon. (Mishna ym. 2010.)

Mishnan ym. (2010) tutkimuksessa 21 prosenttia vastaajista nettikiusaaminen ei häirinnyt. 16 prosenttia puolestaan raportoi kokevansa vihaa, 8 prosenttia koki kiusaamisen nolaavana, 7 prosenttia tunsu surua ja 5 prosenttia pelkoa. 52 prosenttia vastaajista ei reagoinut kiusaamiseen mitenkään, 20 prosenttia konfrontoi kiusaajansa, 13 prosenttia kertoi asiasta ystävälleen, 8 prosenttia kertoi vanhemmilleen ja 3 prosenttia opettajalle. Fenaughtyn ja Harrén (2012) mukaan nettikiusaamisen kohteeksi joutuneilla suosituin strategia oli kiusaamisen huomiotta jättäminen, toiseksi suosituimpana keinona oli konfrontoida kiusaaja. Suurimmassa osassa (89 %) tapauksista vastaajat tunsivat nettikiusaajansa ja useassa tapauksessa kiusaaja oli henkilö, jota vastaaja piti ystävänä tai saman tai eri koulun oppilas. (Mishna ym. 2010.)

Vastaajista 33,7 prosenttia kertoi kiusanneensa toisia Internetissä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Suurin osa kiusaamista oli nimittelyä (22 %), 14 prosenttia oli esiintynyt toisena henkilönä, 11 prosenttia oli levittänyt juoruja, 5 prosenttia oli uhkaillut, 3 prosenttia oli lähettänyt jonkun toisen henkilökohtaisen kuvan kolmannelle henkilölle, 2 prosenttia oli lähettänyt ei-toivottuja seksuaalisuontoisia kuvia tai tekstejä. Nettikiusaaminen tapahtui useimmiten (60 %) pikaviesti -ohjelmien kautta. Kaverit olivat yleisin kiusaamisen kohde, 52 prosenttia vastaajista oli kiusannut kavereitaan. Kiusaaminen ei vaikuttanut 41 prosenttiin millään tavoin, 16 prosenttia tunsi kiusaamisesta syyllisyyttä. Kiusaamisen jälkeen itsensä vaikutusvaltaiseksi tunsi vastaajista 9 prosenttia, suosituksi 6 prosenttia ja paremmaksi kuin toiset oppilaat 4 prosenttia. Neljännes vastaajista koki, että toisten kiusaaminen Internetissä sai heidät tuntemaan itsensä hauskoiksi. Kiusaaminen koettiin siis viihdyttäväksi. Vastaajat kertoivat kiusaamisen syynä olleen kohteen ulkonäön (6 %), rodun (3 %), koulumenestyksen (3 %), seksuaalisuuden (2 %), perheen (2 %), vammaisuuden (1 %) tai sukupuolen (1 %). Mishnan ym. (2010) tutkimuksessa eroa sukupuolten välillä nettikiusaamiseen syyllistyneiden kesken ei havaittu. Sen sijaan kiusaamistavoissa huomattiin eroa tyttöjen ja poikien välillä. Pojat joutuivat suoran kiusaamisen kuten uhkailun kohteeksi ja tytöt epäsuoran kiusaamisen kuten huhujen levittämisen kohteeksi. (Mishna ym. 2010.)

Nettikiusaaminen ja perinteinen kiusaaminen ovat molemmat käyttäytymistä, jota leimaavat epäkunnioitus ja alistaminen. Shinin ym. (2016) mukaan nettikiusaaminen on kuitenkin perinteistä kiusaamista säälimättömämpää ja pahempaa. Nettikiusaamiseen syyllistyneiden on helpompi jäädä tuntemattomiksi. Nettikiusaaminen on kaikkialle

seuraavaa ja laajempaa kuin perinteinen kiusaaminen ja uhria on vaikea suojella kiusaajan aggressiolta. Nettikiusaamisella on mahdollisuus aiheuttaa valtavaa vahinkoa kohteen maineelle, sosiaalisille suhteille ja emootioille. (Shin ym. 2016.)

Schoffstall ja Cohen (2011) eivät löytäneet yhteyttä perinteisen kiusaamisen ja nettikiusaamisen välillä. Yhteyden puuttumista on selitetty nettikiusaamiseen tarvittavalla teknisellä tietämyksellä ja kokemuksella; lapset ja nuoret eivät yleisesti ottaen laajenna perinteistä kiusaamista nettikiusaamiseksi, mikäli heillä ei ole perehtyneisyyttä ja taitoa käyttää teknologisia välineitä. Nettikiusaamiseen liittyy uhriksi joutuneen runsas ajankäyttö Internetissä. Jotta kiusaamista voi tapahtua, on kiusaajilla oltava uhrista tietoja. Ja tullakseen kiusatuksi kiusaamisen kohteeksi joutuvan on käytettävä paljon aikaa Internetissä. Smithin ym. (2008) tutkimuksessa Iso-Britannian nuorten kohdalla löydettiin selkeä yhteys nettikiusaamisen kohteeksi joutumisella ja Internetin runsaalla käytöllä. Nettikiusaajat käyttävät myös paljon aikaa Internetissä, pitävät itseään taitavina tietokoneen käyttäjinä sekä käyttäytyvät Internetissä riskialttiisti. Kiusaajien kohdalla tietokoneen taitava käyttö on yhtä merkittävä tekijä kuin runsas ajanvietto Internetissä kiusaamiseen ryhtymisessä. (Shin ym. 2016.)

Yksi näkökulma miksi perinteinen kiusaaminen ei välttämättä muutu nettikiusaamiseksi on, että sosiaalinen dynamiikka vaihtelee siirryttäessä yhdestä kiusaamismuodosta toiseen. Roolit eivät ole niin selkeästi määriteltävissä, sillä nettikiusaamisessa valtasuhde vaihtelee henkilöltä toiselle. Smithin ym. (2008) mukaan kiusaaja-uhrit, joita on kiusattu muun muassa koulussa todennäköisesti ryhtyvät kiusaamaan Internetissä. Lapset ja nuoret, jotka kiusaavat netissä oikeuttavat kiusaamisensa kostotoimena esimerkiksi

koulukiusaamisesta. Perinteisen kiusaamismuodon uhrin saattoivat aloittaa nettikiusaamisen myös, koska anonymiteetti osaltaan mahdollistaa sen. Perinteiset kiusaajat, jotka koettiin uhkaavina ja vaikutusvaltaisina muun muassa koulussa, joutuivat melko usein nettikiusaamisen kohteiksi. (Shin ym. 2016.)

Osa lapsista ja nuorista siis kokee väärin vääryyksiä nettikiusaamisella, mutta osa puolestaan purkaa muita turhaumiaan nettikiusaamisen kautta. Yangin ym. (2013) tekemässä tutkimuksessa lapset, joilla oli emotionaalisia tai akateemisia ongelmia purkivat aggressiota Internetissä. (Shin ym. 2016.) Suurin osa nuorista käyttää aikaansa Internetissä ja ovat muutoinkin taitavia käyttämään teknologiaa. Tulevaisuuden nettikiusaajat todennäköisesti pyrkivät käyttämään uusinta teknologista sovellusta, jolla voi aiheuttaa eniten vahinkoa, mutta riskit jäädä kiinni ovat pienet. (Shin ym. 2016.)

Shinin ym. (2016) tutkimuksen mukaan perinteisen kiusaamisen ja nettikiusaamisen välillä on yhteys, oli sitten kyse kiusaamiskokemuksesta uhrina tai kiusaajana. Kuitenkin vain 13 prosenttia tutkimukseen osallistuneista lapsista, jotka olivat osallisina perinteisessä kiusaamisessa, siirtyivät nettikiusaamisen pariin. Nettikiusaamiseen liittyvät lapset puolestaan olivat 95 prosenttisesti olleet mukana perinteisessä kiusaamisessa. Shinin ym. (2016) tutkimuksen lasten osalta siis perinteinen kiusaaminen oli todennäköisempää kuin nettikiusaaminen ja silloin kun nettikiusaamista esiintyy, se on yleensä yhteydessä perinteiseen kiusaamismuotoon.

Shinin ym. (2016) tutkimuksessa säännöllinen ja aktiivinen tietokoneen käyttö ei tarkoittanut, että lapsella olisi suurempi riski joutua nettikiusatuksi. Se, mikä teki nettikiusaamisen todennäköiseksi, oli tietyn tyyppiset aktiviteetit ja sisällöt tietokonetta käytettäessä. Nettikiusaamisen ehkäisyssä tärkeää on siis lasten ja nuorten opastaminen, miten Internetissä voi liikkua turvallisesti, ja millaisiin Internetin sisältöihin kannattaa tutustua. (Shin ym. 2016.)

Perinteisen kiusaamisen ja nettikiusaamisen kohteeksi joutumista ennustavat tekijät ovat sosiaalisia ja psykologisia. Kiusaajat, jotka tavoittelevat korkeaa statusta ryhmässä, valikoivat aggression kohteensa tarkoin. Uhreiksi valikoituvat usein lapset ja nuoret, jotka ovat luonteeltaan alistuvia ja epävarmoja itsestään. (Schwartz, Dodge, Hubbard, Cillessen, Lemerise & Bateman 1998; Salmivalli & Isaacs 2005.) Myös lapset ja nuoret, joilla ei ole ryhmän tukea tai he eivät pysty luottamaan ryhmään, ovat eniten vaarassa joutua sekä kiusatuiksi tai kiusaajiksi molempien kiusaamismuotojen osalta. Shinin ym. (2016) tutkimuksessa tuotiin esille sosiaalisen tuen puutteen merkitys sille, onko lapsi tai nuori molemmissa kiusaamismuodoissa uhrina ja/tai kiusaajana. Sosiaalisen tuen puuttuminen liittyy yleisesti ottaen vihamielisyyteen, aggressioihin, muista vieraantumiseen ja uhmakkuuteen. (Shin ym. 2016.) Pitkittäistutkimuksissa on havaittu nettikiusaamisen olevan yhteydessä masennukseen, toisaalta nettikiusaamisen kohteeksi joutuminen on todennäköisempää masentuneilla lapsilla ja nuorilla. Tutkimuksissa havaittiin edelleen, että nettikiusaamisen negatiiviset seuraukset kuten ahdistuneisuus sekä alhainen itsetunto ovat usein myös ennustavia tekijöitä kiusaamisen kohteeksi joutumiselle Internetissä. (Gynther, Dehue & Thewissen 2017.)

Morrinsonin (2007; Fenaughty & Harrén 2012) mukaan nettikiusaamiseen liittyvässä tutkimuksessa ei ole yksiselitteisesti pystytty selvittämään mikä kiusaamisen vastaisista strategioista tuottaisi parhaiten toivotunlaisen lopputuloksen (kiusaamisen loppumisen, kiusaajien saamat seuraamukset tai uhrin kannalta voimaannuttavan oikeudenkäyntiprosessin). Nuoret käyttävät yleisimpinä kiusaamisen vastaisina strategioina sosiaalista tukea, teknologian keinoja, kostamista sekä kiusaamisen huomiotta jättämistä. (Fenaughty & Harrén 2012.)

Lapsen tai nuoren kyky selviytyä haastavista tilanteista on paljolti riippuvainen hänen perheeltään saamasta tuesta sekä minäpystyvyyden kokemuksesta vertaissuhteiden muodostamisessa sekä aikuiselta saatavan avun hakemisessa (Fenaughty & Harrén 2012; Wyman, Sandler, Wolchik & Nelson 2000). Yleisesti ottaen kuormittavien tilanteiden hallintakeinoihin liittyvässä kirjallisuudessa on tärkeänä pidetty positiivisten ihmissuhteiden vaikutusta pärjäämiseen yksilön joutuessa stressaavaan elämäntilanteeseen. Erityisesti ihmissuhteet, jotka tarjoavat sosiaalista tukea sekä rakkautta ja luottamusta auttavat yksilöä selviämään paremmin (Compas & Reeslund 2009; Rutter 2000; Werner 1995). Tärkeinä ominaisuuksina on pidetty myös minäpystyvyyttä, kommunikointitaitoja, sosiaalista minäpystyvyyttä, halukkuutta hakea apua sekä taitoa omaksua neuvoja ja ohjeita (Compas & Reeslund 2009; Werner 1995).

Internetissä tapahtuvaan kiusaamiseen olisi tärkeää puuttua sen yleisyyden ja vahingollisuuden vuoksi. Yhtenä ratkaisuna on esitetty sivustaseuraajien puuttumista kiusaamiseen. Tilanteet, joissa toisten käyttäytymistä on helppo tarkkailla, johtavat usein sosiaaliseen yhdenmukaisuuteen. Yksilön paine käyttäytyä normien mukaisesti ilmenee

etenkin silloin, kun hänen odotetaan käyttäytyvän sovinnollisesti. Andersonin ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin, että kun kiusaamista sivusta seuraaville oli mallinnettu eriäviä mielipiteitä kiusaamistilanteessa, he rohkaistuivat antamaan itsekin verbaalista tukea uhrille. Eriävät mielipiteet kiusaamistilanteessa ovat sosiaalista tukea kiusaamisen uhrille. Niin sanottu toisinajattelija -efekti havaittiin tehokkaaksi nettikiusaamisen ehkäisyssä. (Anderson ym. 2014.)

Toisena tärkeänä näkökulmana on myös koulujen merkitys kiusaamisen ehkäisyssä ja kiusaamistapausten käsittelyssä. Koko koulukulttuurin tulisi rakentua toimintatapojen varaan, jotka vahvistavat ja korostavat toisten ihmisten kunnioituksen ja hyvän kommunikoinnin normeja. Tällaisten normien omaksuminen auttaa lapsia ja nuoria turvallisten ja antoisien sosiaalisten suhteiden luomisessa vertaissuhteissa ja myös koulun ulkopuolella. (Shin ym. 2016.)

4.3 Kiusaamisen vaikutukset

Nettikiusaamisen kohteeksi joutuminen on tunnistettu kliinisessä tutkimuksessa selkeäksi riskitekijäksi mielenterveysongelmien kehittymisessä lapsilla ja nuorilla (Gunther ym. 2017.) Internetin negatiivisten puolien ja riskien minimoiminen on hyvin tärkeää, jotta nuoret voivat käyttää sitä turvallisesti ja hyötyä muun muassa Internetin valtavasta tietomäärästä sekä erilaisten ryhmien tarjoamasta sosiaalisesta tuesta. Kaikenlaisella kiusaamisella voi olla kauaskantoiset seuraukset sekä kiusaajille että kiusatuille ja tämän hetkisen käsityksen mukaan myös perinteisen kiusaamisen ja nettikiusaamisen

psykologiset seuraukset ovat hyvin samanlaiset (Morrow & Downey 2013). Kaikissa tapauksissa riskit emotionaalisiin, sosiaalisiin ja psykiatrisiin ongelmiin ovat olemassa. Beranin ja Lin (2005) mukaan opiskelijat, jotka olivat joutuneet nettikiusaamisen kohteeksi raportoivat ahdistusta, surua, pelkoa ja keskittymisongelmia, mikä vaikutti heidän arvosanoihinsa.

Ybarran, Diener-Westin ja Leafin (2007) mukaan nuoret, joita oli kiusattu Internetissä, todennäköisesti jättivät väliin oppitunteja, heillä oli jälki-istuntoja tai koulusta erottamisia ja jopa aseensa tuomista kouluun. Nettikiusaamisen tai Internetissä tapahtuneen seksuaalisen ahdistelun on todettu olevan merkittävässä yhteydessä masennukseen, päihteiden käyttöön sekä velkarästien kerääntymiseen uhreiksi joutuneilla. (Mishna & ym. 2010)

Kiusaaminen saattaa muuttaa kahdella eri tavalla sitä, miten yksilö suhtautuu ruokaan ja syömiseen. Ensinnäkin suora painoon ja ulkonäköön liittyvä kiusaaminen saattaa vääristää kiusatun käsitystä omasta vartalosta. Toisaalta kaikenlainen kiusaaminen altistaa syömishäiriöille, sillä yleisesti ottaen kiusaaminen heikentää itsetuntoa ja saattaa näin ollen olla syy syömishäiriön puhkeamiseen. (Copeland ym. 2015.) Myös Kingin, Moorfootin ja Kotronakiksen (2015) mukaan painoon liittyvä verbaalinen kiusaaminen on tunnustettu tekijä ennustamaan alttiutta sairastua syömishäiriöihin. Vähimmillään se voi aiheuttaa tyytymättömyyttä oman vartalon suhteen. Fyysisen, sosiaalisen ja Internetissä tapahtuvan kiusaamisen todettiin olevan yliopisto-opiskelijoilla yhteydessä masennukseen, ahdistukseen ja päihteiden käyttöön. (King ym. 2015.)

Copelandin ym. (2015) tutkimuksessa kiusaamisen vaikutuksista syömishäiriöiden syntyyn havaittiin, että kaikilla kiusaamisen liittyvillä ryhmillä (uhrit, kiusaajat, kiusaaja-uhrit) syömishäiriöihin liittyvät oireet lisääntyivät ainakin yhdellä oireella senkin jälkeen, kun aiemmat psyykkiset ongelmat suljettiin pois. Kiusatuilla oli eniten kokonaisvaltaisia anoreksian ja bulimian oireita. Kiusatuilla esiintyi myös riskiä ahmintahäiriöön. Kiusaaja-uhreilla esiintyi ahmintahäiriöitä ja oksentelua. Kaikissa tapauksissa oli viitteitä siitä, että syömishäiriöön liittyvät oireet olivat seurausta masennuksesta ja ahdistuksesta. Osallisuus kiusaamiseen lapsuus- ja nuoruusaikana ei ollut kuitenkaan yhteydessä riskiin sairastua syömishäiriöön varhaisessa aikuisiässä. (Copeland ym. 2015.)

Copelandin ym. (2015) tutkimuksessa havaittiin, että myös kiusaajien osalta riski syömishäiriöille altistumiseen oli korkea. Kiusaajilla esiintyi eniten bulimiaan liittyviä oireita. Tutkijat toivat esille useita eri syitä, miksi myös kiusaajat altistuivat syömishäiriöille. Yhtenä mahdollisena tekijänä voidaan ajatella, että painon kontrollointi voi olla kiusaajan tapa pyrkiä säilyttämään sosiaalinen vaikutusvalta ja dominanssi, jotka ovat kiusaajalle ehdottomia. Kiusaaminen voidaan nähdä myös välineenä kontrolloida sosiaalista ympäristöä, jolloin syömisestä kontrollointi voidaan nähdä oman itsen ja ympäristön kontrolloinnin jatkumona. Toisten ulkonäköön ja painoon kohdistuva kiusaaminen saattaa herkistää kiusaajan myös huomaamaan omat fyysiset ominaisuutensa ja puutteensa, jolloin ratkaisuna voi olla syömisestä kontrollointi. Myös syyllisyys ja katumuksen tunteet toisten kiusaamisesta voivat myötävaikuttaa bulimisten oireiden puhkeamiseen. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin, että sukupuolten välillä ei ollut eroavaisuuksia liittyen syömishäiriöiden esiintymiseen (Copeland ym. 2015).

5 TUTKIMUSKYSYMYS

Tässä tutkielmassa tarkastellaan, onko nettikiusaamisen kohteeksi joutumisella vaikutusta syömishäiriösivustoilla vierailemiseen. Tutkimalla nettikiusaamisen ja haitallista aineistoa sisältävien sivustojen, tässä tapauksessa syömishäiriösivustolla vierailemisen yhteyttä, saadaan tietoa laukaisevista tekijöistä, joilla voi olla vaikutusta nuoren netinkäyttäjän käytökseen virtuaalimaailmassa.

6 AINEISTO JA MENETELMÄT

6.1 Aineisto ja vastaajat

YouNet 2013-kyselyyn perustuvan Hate Communities: A Cross-National Comparison-hankkeeseen kuuluvan aineiston keräämisen toteutti Tampereen yliopiston sosiaalipsykologian professori Atte Oksanen ja Turun yliopiston sosiaalitieteiden laitokselta taloussosiologian professori Pekka Räsänen yhteistyössä yhdysvaltalaisen Virginia Tech-yliopiston kanssa. Hanketta rahoitti Koneen säätiö vuosina 2013 – 2016. Tutkimuksen pohjana on YouNet -survey -aineisto, joka on kerätty 15-30 vuotiailta vuosina 2013 ja 2014. Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto muodostuu Suomessa tehdyistä kolmesta eri kyselyn tuloksesta (SSI, Facebook ja YLE). Facebook- ja YLE-aineistojen osalta vastaavaa tutkimusta kuten tässä tutkielmassa on ei ole aiemmin tehty.

Survey Sampling International (SSI) kysely tehtiin neljässä maassa. Survey Sample International SSI on maailmanlaajuinen yritys, jonka kautta vapaaehtoiset vastaajat voivat osallistua tutkimuksiin. Vastaajat valitaan demografisesti (ikä, sukupuoli, alue) vastaamaan maantieteellistä aluetta, jota tutkimus koskee (Turja ym. 2016). Suomessa vastaajia oli 555, Yhdysvalloissa 1032, Saksassa 978 ja Isossa-Britanniassa 999. Vastaajien iät vaihtelivat 15-30 vuoden välillä. Vastaukset kerättiin Yhdysvalloissa toukokuussa 2013 ja Saksassa ja Isossa-Britanniassa huhtikuussa 2014. Suomen osalta

kysely tehtiin touko - kesäkuussa 2013 ja se järjestettiin lähettämällä kysely sähköpostitse vapaaehtoisesti tutkimuksiin ilmoittautuneille vastaajille, jotka olivat valittu vastaajaneeliin siten, että heidän demografiset tietonsa vastasivat keskimäärin suomalaisen 15-30-vuotiaiden väestön ikää, sukupuolta ja maantieteellistä aluetta. Tässä tutkimuksessa SSI-aineisto on käytössä siis vain Suomen vastaajien osalta. (Näsi, Räsänen, Oksanen, Hawdon, Keipi & Holkeri 2014.)

Facebook-aineisto kerättiin käyttämällä kolmea eri Facebook-kampanjaa ja kyselyn kohteena olivat suomalaiset Facebookin käyttäjät iältään 15 - 30-vuoteen. Kampanja toteutettiin huhti - toukokuussa vuonna 2013. Facebook-vastaajia oli kaiken kaikkiaan 1337. (Oksanen, Hawdon, Holkeri, Näsi & Räsänen 2014). YLE-aineisto kerättiin YouNet 2013-kyselynä vuoden 2013 toukokuussa. Vastaajia oli yhteensä 493. Vastaajat osallistuivat kyselyyn linkin kautta, joka avautui YLE:n sivuilla olevan uutisaiheen kautta. (Savimäki, Kaakinen, Räsänen & Oksanen 2018.)

Kyselylomakkeessa tiedusteltiin vastaajilta sosiodemografisia perustietoja kuten sukupuolta, ikää, syntymämaata, asuinseutua ja -muotoa, koulutustietoja sekä tietoja päätoimesta. Perustietojen lisäksi vastaajilta kysyttiin Internetin ja sosiaalisen median käytöstä, netin riski- ja vihamateriaalista, itsetunnosta ja onnellisuudesta, sosiaalisista suhteista ja uhrikokemuksista.

6.2 Muuttajat

Tutkielmassa tarkastelun kohteeksi on valittu kyselylomakkeen (Keipi ym. 2017) väitteen ”Minuun on henkilökohtaisesti kohdistettu vihamielistä tai halventavaa materiaalia Internetissä” yhteys kysymykseen ”Oletko nähnyt viimeisen 12 kuukauden aikana Internetissä seuraavanlaisia sivustoja...Sivustoja, joissa käsitellään erilaisia tapoja olla hyvin laiha (esimerkiksi syömishäiriöihin liittyvät sivustot)?”. Selitettävä muuttuja on syömishäiriösivustoilla käyminen. Valitut selittävät muuttajat – Internetissä kiusaamisen kohteeksi joutuminen, ikä, sukupuoli ja aktiivisuus Internetissä ovat sisällöllisten lataustensa takia tekijöitä, jotka ovat syömishäiriösivustoilla vierailemisen kannalta huomionarvoisia.

Syömishäiriösivustoilla vierailu

Vastajat vastasivat kyselylomakkeen kysymykseen 19 ”Oletko nähnyt viimeisen 12 kuukauden aikana Internetissä seuraavanlaisia sivustoja? Sivustoja, joissa käsitellään erilaisia tapoja olla hyvin laiha (esimerkiksi syömishäiriöihin liittyvät sivustot)? SPSS-ohjelmassa syömishäiriösivustoja nähneet saivat arvon 1 ja ne, jotka eivät olleet nähneet saivat arvon 0.

Internetissä kiusaamisen kohteeksi joutuminen

Vastaajat vastasivat kyselylomakkeen kysymykseen 29 ”Seuraavat väitteet käsittelevät vihamielisten, tai halventavien viestien kohdistumista Internetissä. Vastaa kyllä tai ei kokemustesi perusteella” a-kohta ”Minuun on henkilökohtaisesti kohdistettu vihamielisestä tai halventavaa materiaalia Internetissä”. Kiusaamista Internetissä kokeneet saivat SPSS-ohjelmassa arvon 1 ja ne, jotka eivät olleet kokeneet saivat arvon 0.

Ikä

Kyselyihin osallistuneet olivat iältään 15 – 30 vuotiaita. SPSS-ohjelmassa vastaajien iät jaettiin kolmeen luokkaan: luokka 1 / 15 – 18 -vuotiaat, luokka 2 / 19 – 25 -vuotiaat ja luokka 3 / 26 – 30 -vuotiaat.

Sukupuoli

Kyselyihin vastanneet miehet ja naiset jaettiin SPSS:ssä kahteen luokkaan miehet (0) ja naiset (1).

Aktiivisuus Internetissä

Kyselylomakkeessa vastaajilta kysyttiin kohdassa 18. ”Kuinka usein käytät Internetiä? 1. Useita kertoja päivässä 2. Päivittäin 3. Harvemmin.” SPSS-ohjelmaa varten muuttuja

koodattiin dikotomiseksi, jolloin vastaajat jakautuivat käyttäjiin, jotka käyttävät Internetiä useita kertoja päivässä sekä käyttäjiin, jotka käyttävät Internetiä päivittäin tai harvemmin.

6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen ja tutkimusmetodiksi on valittu logistinen regressioanalyysi. Logistinen regressioanalyysi on epäparametrinen testi, joka ei tee jakaumaoletuksia. Logistiseen malliin voidaan ottaa mukaan muuttujia, joiden väliset yhteydet voivat olla logaritmisia, lineaarisia tai eksponentaalisia. Logistinen malli on joustava menetelmä suhteessa muun muassa lineaariseen regressioanalyysiin, tosin logistinen regressiomalli vaatii suuremman otoskoon per selittävä muuttuja. Tarpeeksi suuri määrä havaintoja logistiseen malliin on 40 – 100 havaintoa per selittävä muuttuja. (Nummenmaa 2009 331 - 343.)

Logistisen regressioanalyysin kautta voidaan tutkia muuttujien välisiä yhteyksiä - tässä tapauksessa miten Internetissä kiusatuksi joutuminen voi ennustaa syömishäiriösivustoilla vierailua. Logistiset regressiomallit on mahdollista tehdä binäärisinä tai multinomisena, erottavana tekijänä näiden kahden mallin välillä on selitettävän muuttujan luokkien lukumäärä eli binäärisessä mallissa 0 ja 1 ja multinomisessa 0, 1, 2. Binäärisessä mallissa siis kaksi ja multinomisessa useita luokkia. Tässä tutkimuksessa käytettiin binääristä logistista regressioanalyysia, mutta SPSS-

ohjelman multinomial-valikolla sen joustavuuden takia, sillä selittäviä muuttujia on useampi; nettikiusaamisen kohteeksi joutuminen, ikä, sukupuoli ja aktiivisuus Internetissä.

Logistisessa regressioanalyysissä selittävillä muuttujilla on tietty vertailuarvo ja tähän vertailuarvoon verrataan muita tutkimukseen otettuja muuttujia. Vertailun kautta saadaan selville vaikuttaako selittävän muuttujan muutos selitettävän muuttujan riskiin kuulua suurempiarvoiseen ryhmään. (Jokivuori & Hietala 2014) Selitettävä muuttuja tässä tutkimuksessa on kaksiluokkainen eli dikotominen ”onko vastaaja vierailut syömishäiriösivustoilla vai ei” (0=ei, 1=on). Logistisessa regressioanalyysissä on tärkeää huomioida tulostekijän luokitusjärjestys, sillä se vaikuttaa analyysin tulkintaan. Ennustaminen tapahtuu logistisessa regressioanalyysissä siihen luokkaan, jolla on suurin numeerinen arvo. (Jokivuori & Hietala 2014). Tässä tapauksessa siis siihen, että vastaaja on käynyt syömishäiriösivustoilla, sillä sen arvo on 1.

Matemaattinen malli, joka logistisella analyysillä saadaan, on malli, jossa selittävien muuttujien avulla ennustetaan vaihtelua selitettävässä muuttujassa (Nummenmaa 2009). Joissakin tapauksissa riippumattomat muuttujat ovat kolineaarisia, joka saattaa aiheuttaa multikollineaarisuuden eli liiallisen yhteisvaihtelun ongelman. (Asar 2017.) Mikäli muuttujat ovat multikollineaarisia, malliin tulee selittäjäksi sama vaihtelu useampaan kertaan. (Nummenmaa 2009). Tähän tutkimusasetelmaan otettujen muuttujien osalta multikollineaarisuuden ongelmaa ei todettu.

Logistisesta regressiomallista arvioidaan mallin sopivuus χ^2 -testin avulla ja selitysaste pseudo R^2 -kertoimella. (Nummenmaa 2009.) χ^2 -testin ajatuksena on vertailla kahden mallin ennustamia havaintojen luokituksia toisiinsa; malli, jossa on vain pelkästään vakiotekijä β_0 ja toinen malli, jossa on mukana kaikki selittäjät. Näiden kahden mallin ennustamia havaintojen luokituksia vertaillaan toisiinsa, jolloin saadaan χ^2 -arvo mallille. Mikäli kahden mallin vertailussa ennustetut jakaumat ovat suhteellisen samanlaiset eli muuttujien lisääminen ei muuta mallia juurikaan, ei malli ole erityisen sopiva aineistoon. (Nummenmaa 2009, 337.)

Selitysaste pseudo R^2 -kerroin on vastaava kuin lineaarisen regressiomallin R^2 . Molemmissa tapauksissa kertoimen avulla voidaan päätellä, kuinka paljon selitettävän muuttujan vaihtelua, tässä tapauksessa syömishäiriösivustoilla vierailemista, voidaan mallin avulla kuvailla. Kun pseudo R^2 -kerroin on nolla tai lähellä nollaa, malli ei selitä aineiston avulla selitettävää muuttujaa lainkaan. Arvon ollessa 1 malli selittää aineistolla kaiken vaihtelun selitettävässä muuttujassa. (Nummenmaa 2009, 338.)

Tutkimus tehtiin SPSS-ohjelmalla. Analyysit tehtiin koko datalle ja vertailun vuoksi jokaiselle datalähteelle (SSI, Facebook, YLE) erikseen.

7 TULOKSET

Taulukko 1. *Syömishäiriömateriaalia viimeisen 12 kuukauden aikana Internetissä nähneiden ja nettikiusaamisen kohteeksi joutuneet muuttujittain (SSI-, FB- ja YLE-aineistot yhdessä).*

<i>Selittäjä</i>	<i>Syömishäiriösivustot (kyllä, %)</i>	<i>Nettikiusaaminen (kyllä, %)</i>
Kaikki	33,38	32,47
Sukupuoli		
Naiset	43,00	35,00
Miehet	19,20	28,20
Ikä		
15 - 18	40,16	35,38
19 - 25	30,63	30,73
26 - 30	29,59	29,06
Aktiivisuus Internetissä		
Useita kertoja päivässä	34,40	31,80
Päivittäin tai harvemmin	31,00	34,50
Aineistolähde		
SSI	22,20	22,10
Facebook	36,70	33,30
YLE	43,70	43,50

Taulukosta 1. nähdään, että koko aineistosta viimeisen 12 kuukauden aikana miehistä syömishäiriöihin liittyvää aineistoa oli nähnyt 19,20 prosenttia ja naisista 43 prosenttia. Ero miesten ja naisten välillä on huomattavan suuri. Ikäkausista 15 - 18- vuotiaat olivat nähneet eniten syömishäiriösivustoja (40,16%) ja vähiten olivat nähneet 26 – 30 -vuotiaat (29,59 %). Aktiivisuus Internetissä ei juurikaan erottanut useita kertoja Internetiä päivässä käyttäviä päivittäin tai harvemmin käyttävistä syömishäiriösivustoilla

vierailemisen suhteen – useasti päivässä Internetiä käyttävistä oli 34,40 prosenttia nähnyt ko. sivustoja ja päivittäin tai harvemmin käyttävistä 31 prosenttia. Aineistolähteen pohjalta tehty vertailu osoittaa, että kaikista vastaajista YLE:n vastaajat olivat nähneet eniten syömishäiriöaineistoa (43,70 %) ja SSI:n vastaajat vähiten (22,20 %).

Nettikiusaamista tarkasteltaessa yli kolmasosa naisvastaajista oli kohdannut nettikiusaamista, miehistä 28,2 prosenttia. Ikäryhmistä eniten nettikiusaamista koki 15 – 18-vuotiaiden ryhmä - 35,38 prosenttia ja vähiten 26 – 30-vuotiaiden ryhmä (29,06 %). Päivittäin tai harvemmin Internetiä käyttävistä oli yllättäen kokenut enemmän nettikiusaamista (34,50 %) kuin aktiivisemmin käyttävät (31,80 %). YLE:n vastaajista peräti 43,50 % oli kohdannut Internetissä kiusaamista, SSI:n vastaajista vain reilu viidesosa (22,10 %).

Taulukko 2.

Logistinen regressioanalyysi syömishäiriösivustoilla vierailemisen ennustamiseen viimeisen 12 kuukauden aikana (malli 1)

<u>SSI-, FB- ja YLE-aineistot yhdessä</u>			
<u>Selittäjä</u>	<u>B</u>	<u>SE</u>	<u>OR</u>
Kiusaamisen uhri	0,33*	0,14	1,40
Sukupuoli (nainen)	1,28***	0,14	3,60
Ikä	-0,06***	0,02	0,94
Aktiivisuus netissä	-0,18	0,15	0,84
Aineistolähde	0,12	0,10	1,12
χ^2	31,85		
Pseudo R ²	0,15		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

N=1972 (puuttuvia 808, mukana analyysissä 1164)

Taulukosta 2 voidaan nähdä, että nettikiusaamisen uhriksi joutuminen oli koko aineiston kohdalla tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen ($B = 0,33, p < 0,05$). Tilastollisesti merkitseviä olivat myös naissukupuolen ($B = 1,28, p < 0,001$) sekä iän ($B = -0,06, p < 0,001$) yhteys syömishäiriösivuilla vierailemiseen. Naiset sekä iältään nuorimmat tutkimukseen osallistuneet olivat siis eniten vierailleet syömishäiriösivustoilla. Aktiivisuus netissä sen sijaan ei ollut tilastollisesti merkitsevä tekijä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen nähden.

Pseudo R^2 -selitysaste on 0,15, jonka mukaan malli 1 selittää aineiston vaihtelua melko heikosti.

Taulukko 3. *Logistinen regressioanalyysi syömishäiriösivustoilla vierailemisen ennustamiseen viimeisen 12 kuukauden aikana (malli 2)*

Selittäjä	<u>SSI</u>			<u>FB</u>			<u>YLE</u>		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>OR</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>OR</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>OR</i>
Kiusaamisen uhri	0,77*	0,32	2,16	0,27	0,17	1,31	0,06	0,35	1,07
Sukupuoli (nainen)	1,16***	0,28	3,17	1,13***	0,17	3,09	3,11***	0,64	22,43
Ikä	-0,18	0,03	0,98	-0,05*	0,02	0,95	-0,17***	0,04	0,84
Aktiivisuus netissä	0,01	0,34	1,01	-0,28	0,18	0,76	-0,22	0,48	0,80
χ^2	17,56			63,68			62,04		
Pseudo R^2	0,12			0,12			0,37		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Taulukko 3. osoittaa, että nettikiusaamisen uhriksi joutuminen oli yhteydessä syömishäiriösivustoilla käymiseen tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan SSI-aineiston kohdalla ($B = 0.77, p < 0.005$).

Taulukosta 3. nähdään, että naissukupuolella oli syömishäiriösivustoilla vierailemiseen kaikissa aineistolähteissä tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys (SSI $B = 1.16, p < 0,001$, FB $B = 1,13, p < 0,001$, YLE $B = 3,11, p < 0,001$).

län vaikutus syömishäiriösivustoilla vierailemiseen oli tilastollisesti merkitsevä Facebook-aineiston ($B = -0,05, p < 0,005$) ja YLE-aineiston ($B = -0,17, p < 0,001$) kohdalla. Aktiivisuus Internetissä ei vaikuttanut syömishäiriösivustoilla vierailemiseen tilastollisesti merkitsevästi minkään aineiston kohdalla.

8 POHDINTA

Tässä tutkielmassa tutkittiin tilastollisin menetelmin Hate Communities -aineistoon perustuvalla datalla nettikiusaamisen yhteyttä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen. Myös sukupuolen, iän ja nettiaktiivisuuden yhteyttä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen tarkasteltiin tilastollisin keinoin.

Tämän tutkielman päätuloksena voidaan pitää sitä, että nettikiusaamisen uhriksi joutuminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen silloin, kun koko aineisto (SSI, Facebook ja YLE) oli otettu huomioon. Yleisesti ottaen kaikista vastaajista yli kolmasosa (33,38 %) oli vierailut syömishäiriösivustoilla ja samoin yli kolmasosa (32,47 %) joutunut Internetissä kiusaamisen kohteeksi. Toinen huomionarvoinen seikka tutkimustulosten perusteella on, että naissukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen sekä koko aineiston että eri aineistolähteitten kohdalla. Naisvastaajat joutuivat myös useammin nettikiusatuiksi kuin miesvastaajat. Ikäryhmien osalta nuori ikä (15 - 18 -vuotiaat) oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen koko aineiston sekä Facebook- ja YLE-aineiston kohdalla. Ikäryhmistä vanhimmat 26 - 30 -vuotiaat vierailivat vähiten syömishäiriöaiheisilla sivuilla eikä heitä myöskään nettikiusattu niin paljon kuin nuorinta ikäluokkaa (15 - 18 -vuotiaat). Mielenkiintoinen tutkimustulos sen sijaan oli, että aktiivisuus netinkäytössä, oli se sitten useita kertoja päivässä tai päivittäin tai harvemmin, ei vaikuttanut merkittävästi syömishäiriösivustoilla vierailemiseen tai netissä kiusatuksi joutumiseen.

Päätulokseni nettikiusaamisen kohteeksi joutumisen ja syömishäiriösivustoilla vierailemisen yhteydestä on linjassa muun muassa Keipin ym. (2017) tekemän tutkimuksen kanssa. Tutkimuksessa netinkäyttäjät, jotka olivat joutuneet Internetissä kiusaamisen tai suoranaisten vihan kohteeksi olivat merkittävästi enemmän vierailleet syömishäiriösivustoilla (29 %) kuin Internetin käyttäjät, jotka eivät olleet kohdanneet kiusaamista tai vihaa (8 %). Kiusaamiskokemus netissä vaikuttaisi siis olevan yhteydessä syömishäiriösivustoilla käymiseen. (Keipi ym. 2017, 100). Oksanen ym. (2016) tutkimuksessa kiusaamisen ja riskialttiin nettikäyttäytymisen yhteyttä selitetään kielteisen minäkäsityksen -teorialla. Minäkäsityksellä viitataan siihen näkemukseen, joka ihmisellä on itsestään. Kiusaamista kokeneet ja onnettomiksi itsensä tuntevat, toisin sanoen ne, joilla on negatiivinen käsitys itsestään, ovat suurimmassa vaarassa etsiä vahingollisille sivustoille. Etenkin Internet-ympäristössä on tavallista, että netinkäyttäjät hakeutuvat sellaisten toisten seuraan, joiden kanssa kokevat perustavanlaatuisia samanlaisuutta. (Oksanen ym. 2016.)

Tutkimuksen mukaan tytöt/naiset käyvät syömishäiriösivustoilla useammin kuin pojat/miehet (Keipi ym. 2017, 99). Myös Turjan ym. (2016) mukaan suurin osa syömishäiriösivustoilla vierailevista on tyttöjä/naisia. Aiempi tutkimus on samansisältöinen kuin oman tutkielmani tulos ja sinällään odotettava, sillä syömishäiriöistä kiinnostuminen sekä todellinen sairastuminen syömishäiriöihin on tytöillä/naisilla yleisempää kuin pojilla/ miehillä. EU Kids Online -tutkimuksen mukaan 11 – 16-vuotiaista tytöistä kymmenen prosenttia oli nähnyt syömishäiriöihin liittyvää sisältöä Internetissä. Teini-ikäisten 14 – 16 -vuotiaiden tyttöjen kohdalla prosenttiosuus oli noussut jo 19 prosenttiin. Erot sukupuolten välillä suhteessa kiinnostuksessa

syömishäiriösivustoihin ovat jokseenkin merkittäviä; 13-, 15- ja 17-vuotiaista tytöistä 13 prosenttia oli käynyt syömishäiriösivustoilla, kun taas samanikäisten poikien kohdalla prosenttiosuus oli 6. (Custers & van den Bulk 2009; Keipi ym. 2017, 94.)

Omassa tutkielmassani ikäryhmien 19 – 25 -vuotiaat sekä 26 – 30 -vuotiaat vastaajat olivat vierailleet syömishäiriösivustoilla lähes yhtä paljon (30,63 % ja 29,59 %) sekä joutuneet nettikiusaamisen uhreiksi samoissa määrin (30,73 % ja 29,06 %). Keipin ym. (2017, 99) tutkimuksessa vanhimmat vastaajat eivät olleet käytännössä juurikaan altistuneet syömishäiriösivustoille. Prosenttiosuus syömishäiriösivustoilla vierailleilla 18 – 25-vuotiailla oli Keipin ym. (2017) tutkimuksessa 19 prosenttia ja 26 – 30-vuotiailla 13 prosenttia. Tutkielmassani 15 – 18 -vuotiaista vastaajista syömishäiriösivustoilla oli vierailut peräti 40 prosenttia. Juuri nuoruusiässä riski altistua syömishäiriösivustoille on suurempaa; nuoren elämä on nopeassa muutoksessa, lapsuudenperheen tarjoama tietynlainen suoja ja tuki vaihtuvat omillaan oloon, kavereihin sekä romanttisiin suhteisiin. (Keipi ym. 2017, 100).

Oma tutkimustulokseni liittyen nettiaktiivisuuden yhteydestä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen on samansuuntainen Keipin ym. (2017, 100) tekemän tutkimuksen kanssa, jonka mukaan erot aktiivisuudessa Internetin käytössä olivat marginaalisia siihen nähden, olivatko netinkäyttäjät vierailleet syömishäiriösivustoilla vai ei. Toisaalta esimerkiksi Turjan ym. (2016) tutkimuksen mukaan erittäin aktiivinen Internetin käyttö on yhteydessä todennäköisyyteen sille, että netinkäyttäjä kokee nettikiusaamista tai -vihaa. Myös Custersin (2015) käsitys on, että aktiivisuus Internetissä ja vanhempien valvonnan

vähäisyys ovat osaltaan tekijöitä, jotka lisäävät todennäköisyyttä joutua syömishäiriösivustoille joko tahattomasti tai tarkoituksella.

8.1 Tutkimuksen vahvuudet, rajoitteet ja jatkotutkimus

Tutkielman aihe on yhteiskunnallisesti ajankohtainen sekä tarpeellinen, sillä teknologian yhä kehittyessä on tärkeää tunnistaa tekijöitä, joilla voi olla vaikutusta siihen, että lapsi tai nuori päätyy haitallista aineistoa sisältäville sivustoille. Sekä kiusatuksi joutuminen että syömishäiriösivustoilla vierailu ovat tekijöitä, joilla saattaa olla kauaskantoiset seuraukset koskien yksilön elämänlaatua ja yleistä hyvinvointia. Koko aineistolla (SSI, Facebook, YLE) tehdyllä mallinnuksella saatu päätulos, jonka mukaan nettikiusaamisen kohteeksi joutuminen on positiivisessa yhteydessä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen, toteutui myös SSI-aineiston kohdalla. Päätulos on siis jossain määrin yleistettävissä väestöön, sillä juuri SSI-vastaajat oli valittu tutkimuskohteena olevan maantieteellisen alueen väestön demografisten tietojen mukaisesti. Myös tutkimukseen osallistuneiden kokonaismäärä on tarpeeksi suuri tulosten yleistettävyyteen.

Vaikka nettikiusaamisen kohteeksi joutumisen ja syömishäiriösivustoilla vierailemisen välillä löytyy positiivinen yhteys, on se ainoastaan yksi selitysmalli sille, miksi netinkäyttäjät päätyvät vierailemaan syömishäiriösivustoilla. Nuori ikä ja naissukupuoli olivat myös tekijöitä, jotka tutkimuksessa saivat positiivisen yhteyden sekä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen sekä nettikiusaamisen kohteeksi joutumiseen. Sen sijaan aiemmissa tutkimuksissa havaittu yhteys aktiivisuudella Internetissä ja

syömishäiriösivustoilla vierailuun ei toteutunut tässä tutkimuksessa. Jatkotutkimuksen osalta muiden tekijöiden, jotka voivat laukaista syyn vierailuun syömishäiriösivustoilla, selvittäminen olisi tärkeää.

8.2 Loppupäätelmät

Tutkielmani tulokset vahvistavat nettikiusaamiseksi joutumisen yhteyden syömishäiriösivustoilla vierailemiseen koko aineiston sekä SSI-aineiston osalta. Vastaajien kohtalaisen suuri määrä antaa varovaisen mahdollisuuden tulosten yleistettävyyteen. Aiemmissä tutkimuksissa havaittu naisten suurempi osuus syömishäiriösivustoilla vierailevista tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Nuoren iän (15 - 18-v) vaikutus altistavana tekijänä nettikiusaamisen kohteeksi joutumiselle sekä syömishäiriösivustoilla vierailemiselle havaittiin Facebook - ja YLE-aineistojen osalta. Sen sijaan yllättäen aktiivisuus Internetissä ei ollut merkittävä tekijä kummankaan, ei nettikiusaamisen kohteeksi joutumisen eikä syömishäiriösivustoilla vierailemisen osalta. Tulos on poikkeuksellinen osaan aiemmista tutkimuksista nähden, sillä on havaittu, että tiettyjen usein toistuvien aktiviteettien osalta myös riskit tiettyihin ei-toivottuihin tapahtumiin kasvavat. Jatkotutkimus liittyen juuri nettiaktiivisuuteen olisi toivottavaa. Tulevaisuudessa teknologian kehittyessä on entistä tärkeämpää havaita eri tekijät, jotka ovat yhteydessä nettikiusaamiseen sekä syömishäiriösivustoilla vierailemiseen.

9 LÄHTEET

Asar, Y. (2017). Some new methods to solve multicollinearity in logistic regression. *Communications in Statistics-Simulation and Computation*. 46:4. <https://doi-org.helios.uta.fi/10.1080/03610918.2015.1053925>

Bandura, A. Social cognitive theory. In: Vasta R, ed. *Annals of Child Development*. 6. Greenwich, CT: JAI Press; 1989:1-60.

Bartlett, C., Coyne, S.M. (2014) A meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Aggressive behavior*, 40:5, 474-488, doi:10.1002/ab.21555

Borzekowski, D., Schenk, S., Wilson, J. & Peebles, R. (2010). e-Ana and e-Mia. A Content Analysis of Pro-eating Disorder Web Sites. *American Journal of of Public Health*. 100, 1526-1534. DOI:10.2105/AJPH.2009.172700

Burlew, L., & Shurts, W. (2013) Men and Body Image: Current Issues and Counseling Implications. *Journal of Counseling and Development*. 91, 428-435. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2013.00114.x

Cole, D., Dukewich, T., Roeder, K., Sinclair, K., McMillan, J., Will, E., Bilsky, S., Martin, N. & Felton, J. (2014). Linking peer victimization to the development of depressive self-schemas in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 149-160. DOI: 10.1007/s10802-013-9769-1

Compas, B.E & Reeslund, K.L. (2009). Processes of risk and resilience during adolescence (3rd ed.), *Handbook of adolescent psychology*, Vol. 1, John Wiley & Sons Inc, Hoboken, NJ, US, 561-588.

Cook, C., Williams, K., Guerra, N., Kim, T. & Sadek, S. (2010). Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation. *School Psychology Quarterly*. 25:2. 65-83.

Custers, K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *European Journal of Pediatrics*, 174, 429-433. doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7

Debbane, M., Badoud, D., Sander, D., Eliez, S., Luyten, P & Vrticka, P. (2017). Brain activity underlying negative self- and other perception in adolescents: The role of attachment-derived self-representations. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*. 3,554576. <https://link.springer.com/helios.uta.fi/article/10.3758%2Fs13415-017-0497-9>

Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 1114-1138. 1943-2771. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1114>

Fenaughty, J. & Harré, N. (2013). Factors associated with young people's successful resolution of distressing electronic harassment. *Computers & Education, 61*. 242-250.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117-140.

Hampton, K. N. (2016). Persistent and pervasive community: New communication technologies and the future of community. *American Behavioral Scientist, 60*(1), 101–124. doi:10.1177/0002764215601714

Hampton, K. N., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2015). Social media and the cost of caring. Washington, DC: Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2015/01/15/the-cost-of-caring/>

Heath RL., Bryant J. *Human Communication Theory and Research: Concepts, Contexts, and Challenges*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 2000.

High, A.C. & Young, R. (2018). Supportive communication from bystanders of cyberbullying: indirect effects and interactions between source and message characteristics. *Journal of Applied Communication Research*, 46, 28-51.

Homewood, J., Melkonian, M. (2015). What factors account for internalisation of the content of pro-ana websites. *Journal of neurology, neurosurgery and psychiatry*, 86, 16.
doi:10.1136/jnnp-2015-311750.37

Kaakinen, M. (2018). *Disconnected online: A social psychological examination of online hate*. Tampere University Press. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0767-7>

Keipi, T., Näsi, M., Oksanen, A. & Räsänen, P. (2017). *Online Hate and Harmful Content. Cross-national perspectives*. Routledge. Taylor & Frances Group. London and New York.

Lewis, S., Arbuthnott, A. (2012). Searching for Thinspiration: The Nature of Internet Searches for Pro-Eating Disorder Websites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 15:4. <https://doi-org.helios.uta.fi/10.1089/cyber.2011.0453>

Livingstone S, Haddon L, Görzig A, Ólafsson K. *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children: Full Findings and Policy Implications from the EU Kids Online Survey of 9–16 Year Olds and Their Parents in 25 Countries*. EU Kids Online, Deliverable D4. London, UK: EU Kids Online Network, 2011.

MacDonald, C. D., & Roberts-Pittman, B. (2010). Cyberbullying among college students: Prevalence and demographic differences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 2003–2009. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.12.436

Mark, L., Ratliffe, K. T. (2011). Cyber worlds: New playgrounds for bullying.

Computers in Schools, 28, 92 - 116. doi: 10.1080/07380569.2011.575753

Mishna, F., Cook, C., Gadalla, T., Daciuk, J. & Solomon, S. (2010). Cyber Bullying Behaviors Among Middle and High School Students. *American Journal of Orthopsychiatry*. 80:3, 362-374. DOI: 10.1111/j.1939-0025.2010.01040.x

Morrison, B. (2007). Restoring safe school communities: A whole school response to bullying, violence and alienation. Federation Press, Annandale, NSW.

Morrow, A., Downey, C.A. (2013). Perceptions of adolescent bullying: Attributions of blame and responsibility in cases of cyber-bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*. 54:6. 536-540. DOI: 10.1111/sjop.12074

Navarro, R., Yubero, S. & Larranaga, E. (2017) Cyberbullying among children and adolescents: A quantitative and a qualitative approach to gender differences. *Bullying and Cyberbullying*. Nova Science Publishers, Inc.

Nummenmaa, L. (2009). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Näsi, M., Räsänen, P., Oksanen, A., Hawdon, J., Keipi, T. & Holkeri, E. (2014) Association between online harassment and exposure to harmful online content: A cross-national comparison between the United States and Finland. *Computers in human behavior* (41), 137-145. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.019>

Oksanen, A., Hawdon, J., Holkeri, E., Näsi, M., Räsänen, P. (2014). Exposure to Online Hate among Young Social Media Users. *Sociological Studies on Children & Youth*. (18), 253-273. DOI:10.1108/S1537-466120140000018021

Oksanen, A., Näsi, M., Minkkinen, J., Keipi, T., Kaakinen, M. & Räsänen, P. (2016). Young people who access harm-advocating online content: A four- country survey. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(2). doi: 10.5817/CP2016-2-6

Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed.), Cambridge University Press, New York, NY, US, 651-682.

Savimäki, T., Kaakinen, M., Räsänen, P & Oksanen, A. (2018). Disquieted by Online Hate: Negative Experiences of Finnish Adolescents and Young Adults. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 1-15. doi:[10.1007/s10610-018-9393-2](https://doi.org/10.1007/s10610-018-9393-2)

Shin, H.H., Braithwaite, V. & Ahmed, E. (2016). Cyber- and face-to-face bullying: who crosses over? *Social Psychology of Education*. 19:3. 537-567. DOI: 10.1007/s11218-016-9336-z

Schwartz, D., Dodge, K., Hubbard, J., Cillessen, A., Lemerise, E. & Bateman, H. (1998). Social-cognitive and behavioral correlates of aggression and victimization in boys' play groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 431-440.

Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49:4. 376–385.

Smith, P. K., Thompson, F., Bhatti, S. (2012). Ethnicity, gender, bullying and cyberbullying in English secondary school pupils. *Studia Edukacyjne*, 23, 7 - 18.

Suokas, J. (2015). Syömishäiriöiden varhainen tunnistaminen perusterveydenhuollossa. *Lääkärilehti*. 70, 1733-1738.

Thomson, W. (2016). Depression, neuroticism, and the discrepancy between actual and ideal self-perception. *Personality and Individual Differences*, 219 - 224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.003>

Turja, T., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., Kaltiala-Heino R. & Räsänen, P. (2016). Proeating Disorder Websites and Subjective Well-being: A Four-country Study on Young People. *International Journal of Eating Disorders*. DOI: 10.1002/eat.22589

Werner, E.E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3). 81-85, doi: 10.1111/1467-8721.ep10772327

Wolak, J., Mitchell, K. J. & Finkelhor, D. (2007). Online harassment by known peers and online-only contacts. *Journal of Adolescent Health*, 41, S51–S58.

Woolridge, T. (2014). The Enigma of Ana: A Psychoanalytic Exploration of Pro-Anorexia Internet Forums. *Journal of Infant, Child and Adolescent Psychotherapy*. 202-216. <http://dx.doi.org.helios.uta.fi/10.1080/15289168.2014.937978>

Yang, S., Stewart, R., Kim, J., Kim, S., Shin, I., & Dewey, M. (2013). Differences in predictors of traditional and cyber bullying: A 2-year longitudinal study in Korean school children. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 22:5. 309–318.

Yang, C., Holden, S.M., Carter, M.D.K. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*. 47:10. 2114-2128. <https://doi-org.helios.uta.fi/10.1007/s10964-017-0801-6>

<https://gettingthinson.wordpress.com/about/>

<http://www.syomishairioliitto.fi/index.php>