

Pasi Petäjä ja Janika Sirén

VIEHÄTTÄVÄMPIÄ KUIN MINÄ

Kokevatko sosiaalista mediaa päivittäin käyttävät nuoret
enemmän kehotyöttömyyttä?

TIIVISTELMÄ

Pasi Petäjä ja Janika Sirén: Viehättävämpiä kuin minä – Kokevatko sosiaalista mediaa päivittäin käyttävät nuoret enemmän kehotyytymättömyyttä?

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologian tutkinto-ohjelma

Toukokuu 2022

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin sosiaalisen median käyttöä ja kehotyytymättömyyttä suomalaisilla nuorilla. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin kehotyytymättömyyden määrän eroja sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien nuorten välillä. Hypoteesina oli, että sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävien ryhmässä esiintyy vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin päivittäin käyttävien ryhmässä. Toisena tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin sukupuolieroja kehotyytymättömyyden määrässä sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien nuorten välillä. Hypoteesina oli, että tytöillä kehotyytymättömyyden esiintyvyyden ero sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä on suurempi kuin pojilla. Kolmantena tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin tyttöjen ja poikien välisiä eroja pelkästään kehotyytymättömyydessä. Hypoteesina oli, että tytöt kokevat itsensä poikia useammin liian lihaviksi ja pojat taas itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi.

Tutkimuksessa käytettiin vuoden 2014 nuorten terveystietojen tarkastelevan WHO:n koululaistutkimuksen aineistoa, josta lopulliseen otokseen valikoitui 1020 9.-luokkalaista suomalaista nuorta. Tulosten analysointiin käytettiin ristiintaulukointia, khiin neliö -testiä, prosentiosuuksien vertailun z-testiä sekä sovitettuja standardoituja jäännöksiä.

Oletustemme vastaisesti tutkimuksen tulosten perusteella kehotyytymättömyyden määrä ei eronnut sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien nuorten välillä. Myöskään sukupuolieroja ei löytynyt tarkasteltaessa kehotyytymättömyyden määrän eroja sosiaalisen median käyttöä mittaavien ryhmien välillä. Tutkimustulokset kuitenkin osoittivat oletustemme mukaisesti, että tytöt kokivat itsensä poikia useammin liian lihaviksi ja pojat kokivat itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi. Lisäksi kokonaisuudessaan tytöillä esiintyi poikia enemmän kehotyytymättömyyttä.

Tutkimustulosten perusteella sosiaalisen median käyttö ei siis näyttänyt olevan merkittävä tekijä suomalaisten nuorten kehotyytymättömyyden määrässä. Tämä johtopäätös on kuitenkin tehtävä varoen, sillä tutkimuksessamme oli useita rajoitteita. Tämä tutkimus kuitenkin löysi merkittävän eron kehotyytymättömyydessä tyttöjen ja poikien väliltä, sekä antoi suuntaviivoja sosiaalisen median käytön ja kehotyytymättömyyden välistä yhteyttä tarkastelevalle jatkotutkimukselle.

Avainsanat: sosiaalinen media, suomalaiset nuoret, kehonkuva, kehotyytymättömyys

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
1.1 Nuorten sosiaalisen median käyttö	2
1.2 Kehonkuva ja kehotyytymättömyys	3
1.3 Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten kehotyytymättömyyteen	4
1.4 Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit	5
2. AINEISTO JA MENETELMÄT	6
2.1 Aineisto ja tutkittavat.....	6
2.2 Mittarit	7
2.3 Tilastolliset menetelmät.....	8
3. TULOKSET	9
3.1 Kehotyytymättömyys sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävillä nuorilla.....	9
3.2 Sukupuolierot kehotyytymättömyyden määrässä sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä	10
3.3 Tyttöjen ja poikien väliset erot kehotyytymättömyyden kokemisessa	11
4. POHDINTA	13
4.1 Sosiaalisen median käyttö ja kehotyytymättömyys.....	13
4.2 Sukupuolierot kehotyytymättömyydessä sosiaalisen median käytön ryhmissä	14
4.3 Tyttöjen ja poikien väliset erot kehotyytymättömyydessä	15
4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	15
4.5 Jatkotutkimustarpeet	17
4.6 Tutkimuksen johtopäätökset ja merkitys	17
LÄHTEET.....	19

1. JOHDANTO

Kehotyytymättömyys on useissa tutkimuksissa ollut yhteydessä nuorten mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen (Flores-Cornejo ym., 2017; Richard ym., 2016), ahdistukseen (Vanucci ym., 2017), syömishäiriöihin (Uchôa ym., 2019) sekä itsetuhoisuuteen (Perkins & Brausch, 2019). Näiden mielenterveysongelmien esiintyvyys on ollut jyrkässä kasvussa useassa maassa etenkin nuorilla tytöillä 2010-luvun aikana (Cybulski ym., 2021; Kalb ym., 2019; Wiens ym., 2020). Suomessa psykiatrisen laitoshoidon hoitajaksot ovat kasvaneet noin 50 % 13–17-vuotiailla tytöillä 2010-luvun aikana (Sotkanet, 2021a) ja samana ajanjaksona masennuslääkkeisiin reseptin saaneiden nuorten määrä on yli kaksinkertaistunut (Sotkanet, 2021b). Samaan aikaan kun mielenterveyshäiriöiden määrä on kasvanut, sosiaalinen media on kietoutunut osaksi lähes jokaisen nuoren elämää. Sosiaalisesta mediasta on tullut lyhyessä ajassa keskeinen paikka, jossa suurin osa etenkin nuorten välisestä vuorovaikutuksesta (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2019) sekä kehonkuvaan liittyvästä vertailusta ja arvostelusta tapahtuu (de Valle ym., 2021). Kysymys herääkin, onko runsas sosiaalisen median käyttö tekijä, joka lisää nuorten kehotyytymättömyyttä.

Nuoruudessa tapahtuu kasvua niin psyykkisesti kuin fyysisesti, mikä tekee nuoruudesta erityisen herkkää aikaa kehonkuvan muodostumisen kannalta (Saukkola ym., 2021). Kehonkuvan muodostuminen tapahtuu yleensä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa tutkien, tarkkaillen ja vertaillen itseään muihin, ja nuorelle saattaa herätä kysymys siitä, millainen keho on normaali (Saukkola ym., 2021). Vastausta tähän kysymykseen saatetaan hakea sosiaalisesta mediasta, joka ei välttämättä ole paras paikka tukemaan haavoittuvassa asemassa olevia nuoria. Esimerkiksi kuvien jakamiseen keskittyvät alustat, kuten Instagram, voivat altistaa käyttäjän suurelle määrälle kauneusihanteita, käsiteltyjä kuvia, sosiaalista vertailua, nettikiusaamista sekä arvostelua tykkäysten ja kommenttien muodossa (de Valle ym., 2021), mitkä ovat osanaan vaikuttamassa nuorten kehotyytymättömyyteen. Näiden sekä Suomessa että maailmalla näkyvien kehityssuuntien vuoksi sosiaalisen median käyttöä ja nuorten kehotyytymättömyyttä onkin tärkeää tarkastella myös suomalaisten nuorten aineistosta.

1.1 Nuorten sosiaalisen median käyttö

Nykyajan nuoret ovat syntyneet aikakauteen, jossa internet ja sosiaalinen media ovat osa arkipäivää. Tilastokeskuksen vuoden 2020 Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimuksesta selviääkin, kuinka 16–24-vuotiaista suomalaisista kaikki käyttävät internetiä ja 98 % käyttää internetiä useita kertoja päivässä. Internetin käyttöön liittyy vahvasti sosiaaliseen median tarjoamat palvelut ja sovellukset, jotka mahdollistavat käyttäjien sisällön tuottamisen ja jakamisen, sekä myöskin kommunikoinnin muiden käyttäjien kanssa (Chassiakos ym., 2016). Suomalaisilla nuorilla sosiaalisen median käyttö on isossa osassa kaikesta internetissä käytetystä ajasta (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2019), eikä sosiaalisen median vaikutusta eri ikäisten nuorten identiteetin kehitykselle sekä elämäntavoille voida sivuuttaa (Wilska, 2018). Tässä tutkimuksessa nuorten sosiaalisen median käyttöä tarkastellaan sen mukaan, kuinka usein nuori ottaa yhteyttä ystäviinsä sosiaalisen median sovelluksien välityksellä.

Suomalaisista nuorista lähes kaikki käyttävät sosiaalista mediaa pääosin älypuhelimien välityksellä (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2019), mikä mahdollistaa sosiaalisen median käytön lähes paikasta riippumatta. Andersonin ja Jiangin (2018) tutkimuksen mukaan amerikkalaisista nuorista 45 % on paikalla sosiaalisessa mediassa lähes jatkuvasti. Myös useiden sosiaalisen median sovelluksien samanaikainen käyttö on nuorille tyypillistä (Chassiakos ym., 2016). Andersonin ja Jiangin (2018) tutkimuksen mukaan 24 % nuorista kokee sosiaalisen median käytön vaikutuksien olevan vain negatiivisia, mutta samaan aikaan 31 % nuorista kokee vaikutuksien olevan pääosin positiivisia. Sosiaalisen median ongelmallista käyttöä, kuten ajanhallintaongelmia, toleranssia ja vierotusoireita mittaavan SMD-kyselyn avulla toteutetun suomalaistutkimuksen mukaan sosiaalisen median käyttö on ongelmallista noin 11 % 15-vuotiaista suomalaisista nuorista ja 32 % nuorista on kohtalainen riski sosiaalisen median ongelmalliselle käytölle (Paakkari ym., 2021).

Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että tytöt ja pojat käyttävät sosiaalista mediaa eri tavoin. Twenge ja Martin (2020) kuvaavat poikien viettävän enemmän aikaa pelaten pelejä, käyttäen tekstimuotoisia alustoja kuvanjakopalveluiden sijaan sekä keskustelevan enemmän abstrakteista kuin henkilökohtaisista aiheista. Heidän mukaansa tytöt käyttävät enemmän sosiaalisen median alustoja, jotka keskittyvät itsensä esittelyyn etenkin kuvien avulla, tekstailevat ja käyttävät sosiaalista mediaa älypuhelimien välityksellä. Aikaisemmissa tutkimuksissa tytöt ovat olleet myös vaikuttuneempia saamastaan palautteesta, kuten tykkäyksistä ja kommenteista, ja he ovat myös käyttäneet enemmän aikaa profiilien ja kuvien luontiin sekä hallintaan (Yau & Reich, 2018). Nämä sosiaalisen median

eroavat käyttötavat saattavat selittää sitä, miksi tutkimuksien mukaan sosiaalisen median käytöllä voi olla negatiivisempi vaikutus tyttöjen kuin poikien kehonkuvaan.

1.2 Kehonkuva ja kehotyytymättömyys

Kehonkuva on yksinkertaisesti ajateltuna käsitys omasta kehosta. Sillä tarkoitetaan kaikkia niitä havaintoja, asenteita ja uskomuksia, mitä omaan kehoon liitetään (Saukkola ym., 2021). Saukkolan ja kollegoiden (2021) mukaan hyvään kehonkuvaan voidaan ajatella liittyvän uskomus siitä, että on hyvä, sopiva ja oikeanlainen juuri sellaisena kuin on. Tylkan (2018) mukaan hyvään kehonkuvaan liittyy oman kehon arvostuksen ja ainutlaatuisuuden hyväksynnän lisäksi huolehtiminen omasta kehosta. Yleensä puhutaankin vain hyvästä tai huonosta kehonkuvasta, mutta suhde omaan kehoon voi myöskin olla neutraali (Saukkola ym., 2021). Tässä tutkimuksessa oletamme, että nuori, joka kokee kehonsa olevan sopiva, ei koe kehotyytymättömyyttä. Kehotyytymättömyydellä taas tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sitä, jos nuori kokee olevansa liian laiha tai lihava.

Kehonkuvaan liittyy myös sukupuolieroja, jotka näkyvät erilaisina uskomuksina, havaitsemisena ja käyttäytymisenä omaa kehoaan kohtaan (Calogero & Thompson, 2010). Pojat esimerkiksi haluavat pääosin kehittää lihasmassaa, kun taas tytöt haluavat olla hoikkia sosiaalisessa mediassa esiintyvien mallien tavoin (Ricciardelli, 2012). Sosiaalisen median tarjoama ihannekuva voikin lisätä etenkin tyttöjen kehotyytymättömyyttä (Wertheim & Paxton, 2012). Useat tutkimukset ovat osoittaneet tyttöjen kokevan enemmän kehotyytymättömyyttä kuin pojat. Irlantilaisilla 12–19-vuotiailla nuorilla tehdyssä tutkimuksessa tytöistä 81 % halusi muuttaa kehoaan, kun pojista vain 55 % raportoi samaa (Lawler & Nixon, 2010). Amerikkalaisessa tutkimuksessa 12–16-vuotiaat tytöt kokivat enemmän kehotyytymättömyyttä kuin saman ikäiset pojat (Bearman ym., 2006). Samoihin tuloksiin päästiin australialaisilla 12–17-vuotiailla (Abbott & Barber, 2010) ja norjalaisilla 12–13-vuotiailla tehdyissä tutkimuksissa (Morken ym., 2018), sekä yhdysvaltalaisnuorilla toteutetussa kymmenen vuoden pitkäaikaistutkimuksessa (Bucchianeri ym., 2013). Myös suomalaisia nuoria tarkastelleissa tutkimuksissa tytöillä oli enemmän kehotyytymättömyyttä kuin pojilla (Figueiredo ym., 2019; Maezono ym., 2019). Bucchianerin ja kollegoiden (2013) pitkäaikaistutkimuksen mukaan niin tyttöjen kuin poikien kehotyytymättömyys lisääntyi nuoruuden läpi ja oli korkeimmillaan nuorena aikuisiässä. Lisäksi havaitut sukupuolierot kehotyytymättömyydessä jatkuvat vielä aikuisuudessa (Karazsia ym., 2017; Weinberger ym., 2016).

Tyttöjen voimakkaampaa kehotyymättömyyttä saattaa selittää esimerkiksi se, että tytöt kokevat enemmän ulkonäköpaineita kuin pojat: australialaisessa tutkimuksessa 12–17-vuotiaat tytöt raportoivat korkeampaa arvostusta kehon kauneutta kohtaan ja korkeampaa panostusta kehon kauneuteen (Abbott & Barber, 2010). Mahonin ja Heveyen (2021) tutkimuksessa havaittiin, että kehonkuvaa uhkaavaa sosiaalisen median sisältöä kohdatessa ja käsitellessä pojilla oli enemmän toimijuutta ja myönteisiä selviytymiskeinoja, kuten positiivisen sisällön valitsemista ja sisällön merkityksen uudelleenarviointia. Watsonin ja kollegoiden (2019) kokeellisen tutkimuksen mukaan tytöt tekivät enemmän sosiaalista vertailua ylöspäin eli vertailua itseään kauniimpana pitämiin ihmisiin. Tällaisella ylöspäin suuntautuvalla sosiaalisella vertailulla näytettiin olevan negatiivinen vaikutus niin tyttöjen kuin poikien kehotyymättömyyteen (Watson ym., 2019), mutta yhteyden on havaittu olevan voimakkaampi tyttöjen kohdalla (Myers & Crowther, 2009). Toisaalta sukupuoli eroja saattaa selittää myöskin se, etteivät pojat koe kehonkuvan ongelmista puhumista yhtä sosiaalisesti hyväksyttävänä kuin tytöt ja he saattavat kokea omasta kehostaan puhumisen epämukavana (Ricciardelli, 2012).

1.3 Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten kehotyymättömyyteen

Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten kehotyymättömyyteen on todettu useissa korrelatiivisissa ja kokeellisissa tutkimuksissa sekä pitkittäistutkimuksissa (Holland & Tiggemann, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019; de Valle ym., 2021). Lisäksi yhteys on havaittu tutkimuksissa, joissa nuorilta kysyttiin, miten sosiaalinen media vaikuttaa kehotyymättömyyteen. Esimerkiksi suomalaistutkimuksen mukaan 16–24-vuotiaista vastanneista puolet kertoi sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita (Åberg ym., 2020).

Yleisesti käytetty mekanismi selittämään sosiaalisen median käytön ja kehotyymättömyyden välistä yhteyttä on sosiaalisen vertailun teoria, jonka mukaan ihmiset määrittävät itseään ja omaa asemaansa vertailemalla itseään muihin (Festinger, 1954). Festinger (1954) esitti, että ylöspäin tapahtuvalla sosiaalisella vertailulla, eli itsensä vertaamisella itseään viehättävämpänä pitämiin ihmisiin, olisi negatiivinen vaikutus itsetuntoon. Myersin ja Crowtherin (2009) meta-analyysissä ylöspäin tapahtuvan sosiaalisen vertailun havaittiin olevan yhteydessä kehotyymättömyyteen. Myös sosiaalisen median yhteyttä kehotyymättömyyteen tarkastelevissa meta-analyysissä välittäväksi tekijäksi löydettiin juuri ylöspäin suuntautuva sosiaalinen vertailu (Holland & Tiggemann, 2016; de Valle ym., 2021).

Hollandin ja Tiggemannin (2016) meta-analyysi osoitti, että sosiaalisen median yhteys kehotyytymättömyyteen on riippuvainen käytettävästä alustasta, käyttötavoista ja katsottavasta sisällöstä: kuvien julkaisuun, katseluun ja kommentointiin keskittyvillä sosiaalisen median alustoilla oli erityisen haitallinen vaikutus kehonkuvaan. Myöskin de Vallen ja kollegoiden (2021) meta-analyysissä ulkonäköihanteita sisältävät kuvat olivat muita haitallisempia. Charmaraman ja kollegoiden (2021) tutkimuksen mukaan suurin osa sosiaalisen median aiheuttamasta kehotyytymättömyydestä johtui julkisuuden henkilöiden kuvien katselusta. Suomessa toteutetun Some ja nuoret -tutkimuksen mukaan lähes kaikki vastaajat kertoivatkin käyttävänsä sosiaalista mediaa juuri sisältöjen selaamiseen ja tykkäyksien jakamiseen (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2019) eli tavoilla, jotka ovat aikaisemmin mainituissa tutkimuksissa olleet yhteydessä kehotyytymättömyyteen.

Aikaisemmin johdannossa olemme käsitelleet sitä, että tytöillä esiintyy enemmän kehotyytymättömyyttä ja kuinka tytöt myös käyttävät sosiaalista mediaa useammin tavoilla, jotka voivat altistaa kehotyytymättömyydelle. Näitä tuloksia tukee suomalaisilla toteutettu tutkimus, jonka mukaan etenkin naiset ja yleisesti nuoret sosiaalisen median käyttäjät kokevat merkittävästi enemmän sosiaalisen median aiheuttamia ulkonäköpaineita miehiin ja vanhempiin käyttäjiin verrattuna (Åberg ym., 2020). Kuitenkin sosiaalisen median vahvemmassa yhteydestä tyttöjen kehotyytymättömyyteen on ristiriitaisiakin tutkimustuloksia. Merkittäviä sukupuolieroja ei ole löydetty Hollandin ja Tiggemannin (2016) tai Saiphon ja Vahedin (2019) pääasiassa aikuisia sisältäneistä meta-analyyseista, vaikka yksittäisissä tutkimuksissa niitä on havaittu (Charmaraman ym., 2021; Chua & Chang, 2016; Manago ym., 2014; Salomon & Brown, 2018; Thompson & Lougheed, 2012). Meta-analyysien tuloksiin voi vaikuttaa se, että niissä kaikki ikäryhmät on sekoitettu keskenään eikä iän ja sukupuolen yhteisvaikutusta ole tarkasteltu. Koska sosiaalisen median käytön yhteys nuorten kehotyytymättömyyteen on todettu useissa ulkomaalaisissa tutkimuksissa, on aihetta tärkeää tarkastella myös suomalaisten nuorten aineistosta.

1.4 Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit

Tarkastelemme tutkimuksessamme, eroaako erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien suomalaisten nuorten kehotyytymättömyyden määrä päivittäin sosiaalista mediaa käyttäviin nuoriin verrattuna. Tarkastelemme myöskin tyttöjen ja poikien välisiä eroja kehotyytymättömyydessä. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme on, esiintyykö erittäin harvoin sosiaalista mediaa

käyttävien nuorten ryhmässä vähemmän kehotyytymättömyyttä verrattuna päivittäin sosiaalista mediaa käyttäviin nuoriin. Aikaisempien tutkimuksien (Holland & Tiggemann, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019) sekä aikaisemmin mainitun sosiaalisen vertailun teorian pohjalta ensimmäisenä hypoteesinamme H1 on, että ne nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa erittäin harvoin kokevat vähemmän kehotyytymättömyyttä verrattuna päivittäin sosiaalista mediaa käyttäviin nuoriin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu sosiaalisen median käytöllä olevan suurempi vaikutus tyttöjen kuin poikien kehotyytymättömyyteen (Chua & Chang, 2016; Manago ym., 2014; Salomon & Brown, 2018; Thompson & Loughheed, 2012). Näiden tutkimustulosten vuoksi toisena tutkimuskysymyksenä tarkastelemme sitä, onko tyttöjen ja poikien välillä eroa siinä, kuinka suuri ero kehotyytymättömyydessä on sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Hypoteesinamme H2 on, että tytöillä kehotyytymättömyyden esiintyvyyden ero sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä on suurempi kuin pojilla.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä tarkastelemme, onko tyttöjen ja poikien välillä eroa kehotyytymättömyydessä. Aikaisempien tutkimusten perusteella (Figueiredo ym., 2019; Ricciardelli, 2012) hypoteesinamme H3 on, että tytöt kokevat itsensä poikia useammin liian lihaviksi ja pojat taas kokevat itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi.

2. AINEISTO JA MENETELMÄT

2.1 Aineisto ja tutkittavat

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin Suomessa keväällä 2014 osana kansainvälistä kouluikäisten lasten terveystyötymistä tarkastelevaa HBSC-tutkimusta (Currie ym., 2014), josta käytetään Suomessa nimitystä WHO:n koululaistutkimus. Kouluikäisten lasten terveyttä, terveystyötymistä ja niihin vaikuttavia tekijöitä kartoittava kysely teetetään joka neljäs vuosi viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisille oppilaille (Currie ym., 2014). Currien ja kollegoiden (2014) kirjoittaman tutkimusprotokollan mukaan, tutkimukseen osallistuneet suomalaiset koulut valittiin tilastokeskuksen koulurekisteristä rypäsoitamentodilla ja koulujen sisältä tutkimukseen osallistuva luokka valittiin satunnaisotannalla.

Aineiston keräys noudatti Suomen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksia sekä HBSC-tutkimuksen kansainvälistä tutkimusprotokollaa. Inchleyn ja

kollegoiden (2016) kirjoittamasta raportista selviää, että oppilaat saivat osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti ja nimettömästi. Heille kerrottiin vastausten olevan salassa pidettäviä ja tutkimuksen raportoinnin tapahtuvan ryhmätasolla. Oppilaiden oli myös mahdollista jättää vastaamatta haluamiinsa kysymyksiin. Raportin mukaan mahdolliset erityistarpeet, kuten tarve tavallista suuremmalle fontille huomioitiin tutkimusta teetettäessä. Kyselyyn vastattiin perinteisellä kynäpaperi-menetelmällä koulupäivän aikana. Lisäksi sekä oppilaille että vanhemmille annettiin standardoitu tietopaketti tutkimuksesta.

Kyselyyn vastanneita suomalaisia nuoria oli kaikkiaan 5925, joista tyttöjä 50.8 % ja poikia 49.2 %. Aineisto on jaettu ikäryhmittäin 11-, 13- ja 15-vuotiaisiin ja tässä tutkimuksessa tarkastelimme niitä nuoria, jotka olivat vastatun iän perusteella luokiteltu 15-vuotiaiden luokkaan. Näitä 9.-luokkalaisten nuoria oli aineistossa 1965. Tutkimuksessamme käytimme aineistosta vain niitä nuoria, jotka vastasivat käyttävänsä sosiaalista mediaa 1 = ei koskaan tai melkein koskaan tai 4 = päivittäin sekä vastasivat kehonkuvaa, ikää ja sukupuolta koskeviin kysymyksiin. Näin saatiin muodostettua lopullinen tutkittavien joukko $N = 1020$ (51.9 %), josta tyttöjä oli 52.5 % ($n = 536$) ja poikia 47.5 % ($n = 484$). Lopullisessa otoksessa mukana olleiden vastaajien ikä vaihteli 14-vuotiaista 16-vuotiaisiin ($ka = 15.8$, $kh = 0.3$).

Lopulliseen otokseen valikoituneista nuorista vertailimme erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttäviä nuoria ($n = 392$) ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttäviä nuoria ($n = 628$). Erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmästä 50.5 % oli tyttöjä ja 49.5 % poikia. Päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmässä tyttöjä oli 53.8 % ja poikia 46.2 %. Erittäin harvoin ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmät eivät eronneet ikäjakaumiltaan toisistaan ($ka = 15.8$, $kh = 0.3$).

2.2 Mittarit

Sosiaalisen median käyttöä WHO:n koululaistutkimuksessa mitattiin kysymyksellä: ”Kuinka usein otat yhteyttä ystäviisi muun sosiaalisen median avulla, esim. Facebookin seinäkirjoitukset (EI chat), MySpace, Twitter, Apsit (esim. Instagram), pelit (esim. Xbox), YouTubea jne.?” Vastausvaihtoehtoja oli neljä: 1 = en koskaan tai melkein koskaan, 2 = harvemmin kuin viikoittain, 3 = viikoittain ja 4 = päivittäin. Tutkimuksessamme vertailimme tutkimuskysymyksemme mukaisesti niitä nuoria keskenään, jotka olivat vastanneet vaihtoehdolla 1 (en koskaan tai melkein koskaan) tai

vaihtoehdolla 4 (päivittäin). Jatkossa käytämme näistä ryhmistä nimityksiä erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmä ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmä.

Kehotyytymättömyyttä mitattiin HBSC:n kehittämällä mittarilla, jota käytettiin ensimmäisen kerran vuoden 1993/1994 HBSC-tutkimuksessa (Currie ym., 2014). Mittarissa kysytään suhdetta omaan kehoon kysymyksellä: ”Oletko mielestäsi ihan liian laiha, hieman liian laiha, suunnilleen sopiva, hieman liian lihava vai ihan liian lihava?”. Kyseisen mittarin mittauskertojen välinen pysyvyys on osoittautunut suomalaisessa tutkimuksessa erinomaiseksi (Ojala ym., 2012). Tässä tutkimuksessa alkuperäinen nominaalimuuttuja luokiteltiin uudelleen siten, että vastausvaihtoehdot 1 (ihan liian laiha) ja 2 (hieman liian laiha) saivat arvon 1, vastausvaihtoehto 3 (suunnilleen sopiva) sai arvon 2 ja vastausvaihtoehdot 4 (hieman liian lihava) ja 5 (ihan liian lihava) saivat arvon 3. Uudelleen luokiteltua muuttujaa kutsumme *kehotyytymättömyydeksi*. Jatkossa kehotyytymättömyyteen viitattessamme tarkoitamme ryhmiin 1 (kokee itsensä liian laihaksi) ja 3 (kokee itsensä liian lihavaksi) kuuluvia nuoria. Tutkimuksessamme ajattelemme, että ryhmään 2 (kokee itsensä sopivaksi) kuuluvilla nuorilla ei esiinny kehotyytymättömyyttä.

2.3 Tilastolliset menetelmät

Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme mukaisesti tarkastelimme, koetaanko sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävien ryhmässä vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin sosiaalista mediaa päivittäin käyttävien ryhmässä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysiin käytettiin ristiintaulukointia ja khiin neliö -testiä (p -raja = .05).

Seuraavassa vaiheessa tarkastelimme toisen tutkimuskysymyksemme mukaisesti sitä, onko tyttöjen ja poikien välillä eroa siinä, kuinka suuri ero kehotyytymättömyydessä on sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Toisen tutkimuskysymyksen analyysiin käytettiin prosentiosuuksien vertailusta laskettua z -arvoa ja sen p -arvoa (p -raja = .05).

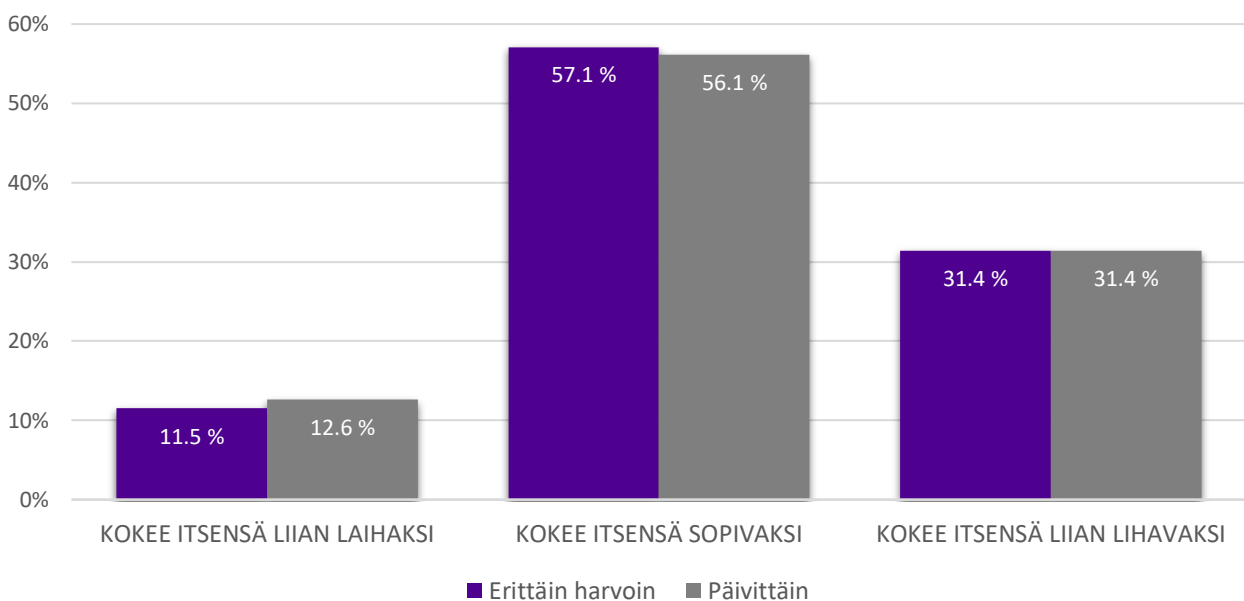
Lopuksi tarkastelimme kolmannen tutkimuskysymyksemme mukaisesti sitä, onko sukupuolten välillä eroa kehotyytymättömyydessä käyttämällä ristiintaulukointia, khiin neliö -testiä (p -raja = .05) ja sovitettuja standardoituja jäännöksiä (p -raja = .05). Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmiston (Statistical Package for the Social Sciences) versiolla 27.

3. TULOKSET

3.1 Kehotyytymättömyys sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävillä nuorilla

Ensimmäisenä tarkastelimme ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti, koetaanko erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä. Aikaisempien tutkimuksien pohjalta ensimmäisenä hypoteesinamme H1 oli, että erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävät nuoret kokevat vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin päivittäin sosiaalista mediaan käyttävät nuoret.

Tätä tutkimuskysymystä lähdettiin tarkastelemaan vertailemalla sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävien nuorien kehotyytymättömyyden määrää sosiaalista mediaa päivittäin käyttävien nuorten kehotyytymättömyyden määrään. Kaikkia tutkittavia tarkasteltaessa erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmään ei kuulunut tilastollisesti merkitsevästi ($\chi^2 = .291$, $df = 2$, $p = .87$) vähemmän kehotyytymättömyyttä kokevia nuoria kuin päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmään, kuten kuvioista 1 nähdään. Nuorten kehotyytymättömyyden määrä ei siis eronnut sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Näin ollen ensimmäinen hypoteesimme H1 ei saanut empiiristä tukea.



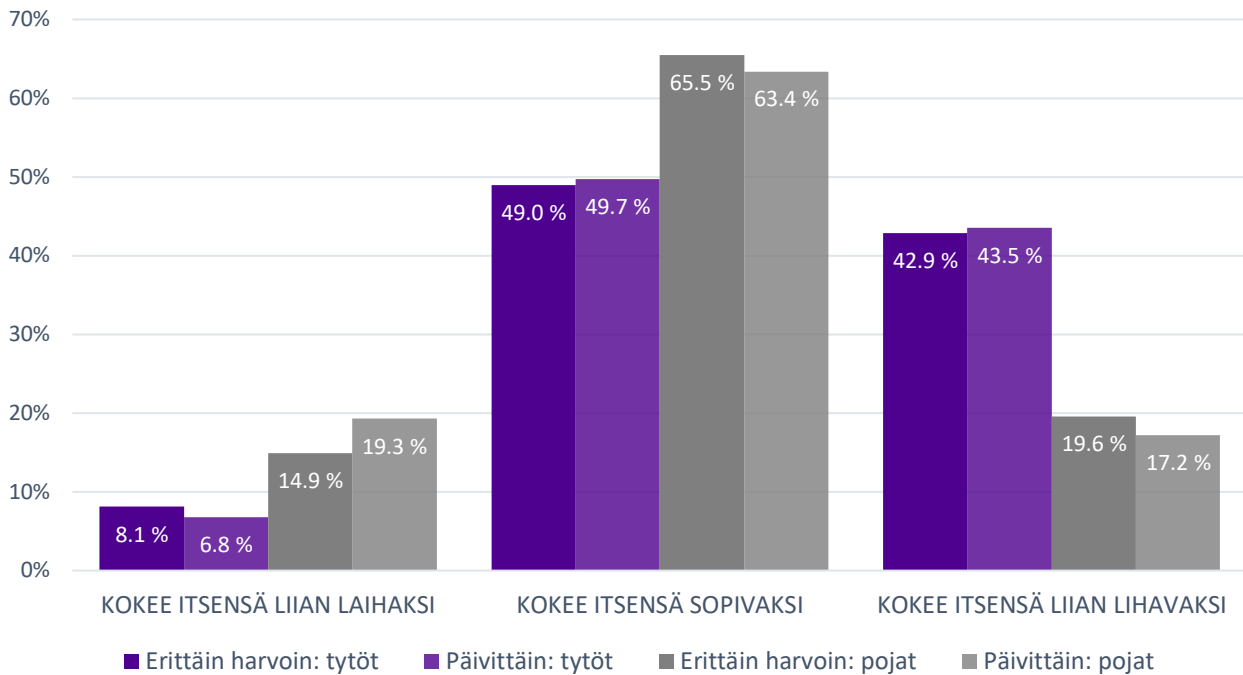
Kuvio 1. Kehotyytymättömyyden prosentuaalinen määrä erittäin harvoin ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmässä.

3.2 Sukupuolierot kehotytyymättömyyden määrässä sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkastelimme sitä, onko tyttöjen ja poikien välillä eroa siinä, kuinka suuri ero kehotytyymättömyydessä on sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Hypoteesinamme H2 oli, että tytöillä kehotytyymättömyyden esiintyvyyden ero sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä on suurempi kuin pojilla, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa sosiaalisella medialla on ollut suurempi vaikutus tyttöjen kuin poikien kehotytyymättömyyteen.

Lähestyimme tätä tutkimuskysymystä vertailemalla kehotytyymättömyyden esiintyvyyden prosenttiosuutta tyttöjen ja poikien ryhmissä sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Tytöillä kehotytyymättömyyden esiintyvyys sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävien ryhmässä oli 51 % (kokee itsensä liian laihaaksi = 8.1 % ja kokee itsensä liian lihavaksi = 42.9 %) ja päivittäin käyttävien ryhmässä 50.3 % (kokee itsensä liian laihaaksi = 6.8 % ja kokee itsensä liian lihavaksi = 43.5 %). Näiden ryhmien välinen kehotytyymättömyyden määrän ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (keskivirhe prosenttierolle = 4.47, $z = -0.16$, $p > 0.05$). Pojilla kehotytyymättömyyden esiintyvyys sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävien ryhmässä oli 34.5 % (kokee itsensä liian laihaaksi = 14.9 % ja kokee itsensä liian lihavaksi = 19.6 %) ja sosiaalista mediaa päivittäin käyttävien ryhmässä 36.5 % (kokee itsensä liian laihaaksi = 19.3 % ja kokee itsensä liian lihavaksi = 17.2 %). Myöskään poikien kohdalla kehotytyymättömyyden määrän ero sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä (keskivirhe prosenttierolle = 4.44, $z = -0.45$, $p > 0.05$).

Tutkimustuloksiamme mukaan tyttöjen tai poikien kehotytyymättömyyden määrä ei siis eronnut tilastollisesti merkitsevästi verratessa sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmiä toisiinsa. Täten toinen hypoteesimme H2 ei saanut empiiristä tukea, sillä tyttöjen kehotytyymättömyyden määrän ero sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä ei ollut suurempi kuin pojilla (kuvio 2).



Kuvio 2. Tyttöjen ja poikien kehotyytymättömyyden prosentuaalinen määrä erittäin harvoin ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmissä.

3.3 Tyttöjen ja poikien väliset erot kehotyytymättömyyden kokemisessa

Kolmantena tutkimuskysymyksenä tarkastelimme, onko tyttöjen ja poikien välillä eroa koetussa kehotyytymättömyydessä. Kolmantena hypoteesina H3 oli, että tytöt kokevat itsensä poikia useammin liian lihaviksi ja pojat taas kokevat itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi. Testasimme tätä hypoteesia erittäin harvoin sekä päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmien sisällä.

Tyttöjen ja poikien väliltä löytyi tilastollisesti merkitsevä ero kehotyytymättömyydessä erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien ($\chi^2 = 25.70$, $df = 2$, $p < .001$) sekä päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ($\chi^2 = 58.95$, $df = 2$, $p < .001$) ryhmien sisällä (taulukko 1). Verrattuna poikiin, tytöt kokivat itsensä useammin liian lihaviksi sekä sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävien ryhmässä (sovitettu standardoitu jäännös = 5.0, $p < .001$) että sosiaalista mediaa päivittäin käyttävien ryhmässä (sovitettu standardoitu jäännös = 7.1, $p < .001$). Pojat taas kokivat tyttöihin verrattuna itsensä useammin liian laihoiksi sekä erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä (sovitettu standardoitu jäännös = 2.1, $p < .05$) että päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä (sovitettu standardoitu jäännös = 4.7, $p < .001$). Näin kolmas hypoteesimme H3 sai empiiristä tukea, sillä tutkimustulokset olivat hypoteesiemme mukaisia. Lisäksi kuten taulukosta 1 nähdään,

kokonaisuudessa tytöillä esiintyi enemmän kehoityymättömyyttä kuin pojilla. Erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä tytöistä 51 % ja pojista 34.5 % koki kehoityymättömyyttä. Päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä kehoityymättömyyttä koki tytöistä 50.3 % ja pojista 36.5 %.

Taulukko 1. Kehoityymättömyyden määrä erittäin harvoin ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttävillä tytöillä ja pojilla.

	Harvoin			Päivittäin		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	% (<i>n</i>) St.r.	% (<i>n</i>) St.r.	% (<i>N</i>)	% (<i>n</i>) St.r.	% (<i>n</i>) St.r.	% (<i>N</i>)
Kokee itsensä liian laihaaksi	8.1 (16) -2.1*	14.9 (29) 2.1*	11.5 (45)	6.8 (23) -4.7***	19.3 (56) 4.7***	12.6 (79)
Kokee itsensä sopivaksi	49.0 (97) -3.3***	65.5 (127) 3.3***	57.1 (224)	49.7 (168) -3.5***	63.4 (184) 3.5***	56.1 (352)
Kokee itsensä liian lihavaksi	42.9 (85) 5.0***	19.6 (38) -5.0***	31.4 (123)	43.5 (147) 7.1***	17.2 (50) -7.1***	31.4 (197)
Yhteensä N	198	194	392	338	290	628

St.r. = sovitettu standardoitu jäännös

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

4. POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli tarkastella, esiintyykö erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävillä suomalaisilla nuorilla vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin päivittäin sosiaalista mediaa käyttävillä suomalaisilla nuorilla. Halusimme myös tarkastella tyttöjen ja poikien välisiä eroja kehotyytymättömyydessä. Käyttämämme aineisto kerättiin Suomessa vuonna 2014 osana WHO:n koululaistutkimusta. Kyselyyn vastanneista 9.-luokkalaisia oli 1965, joista lopulliseen aineistoon valikoitui 1020 nuorta. Tutkimuksessamme kehotyytymättömyyden määrässä ei havaittu eroa sosiaalisen median käyttöä mittaavien ryhmien välillä. Eroa ei havaittu myöskään tarkastelemalla erikseen tyttöjen ja poikien kehotyytymättömyyden määrää sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Havaitimme kuitenkin eron kehotyytymättömyydessä vertaillessa tyttöjen ja poikien tuloksia toisiinsa: tytöt kokivat itsensä poikia useammin liian lihaviksi, ja pojat taas kokivat itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi. Myös kokonaisuudessaan tytöillä esiintyi poikia enemmän kehotyytymättömyyttä.

4.1 Sosiaalisen median käyttö ja kehotyytymättömyys

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä halusimme selvittää, esiintyykö erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmässä vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä. Aikaisemman tutkimustiedon pohjalta oletuksemme oli, että erittäin harvoin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmässä esiintyisi vähemmän kehotyytymättömyyttä kuin päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien ryhmässä. Hypotesimme ei kuitenkaan saanut tukea tutkimuksessamme, sillä erittäin harvoin ja päivittäin sosiaalista mediaa käyttävien nuorten ryhmät eivät eronneet toisistaan kehotyytymättömyyden osalta. Tulos oli yllättävä, sillä se oli ristiriidassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan sosiaalisen median käyttö on yhteydessä kehotyytymättömyyteen (Holland & Tiggemann, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019; de Valle ym., 2021).

Ennako-oletusten vastainen tulos voi johtua siitä, että tässä tutkimuksessa käytetty sosiaalisen median käyttöä mittaava kysymys tarkasteli vain sitä, kuinka usein nuori ottaa yhteyttä ystäviinsä sosiaalisen median välityksellä. Tämä kysymyksenasettelu jättää pois muun muassa sosiaalisen median passiivisen selailun, sekä esimerkiksi julkisuuden henkilöiden ja somevaikuttajien kuvien ja

videoiden katselun. Aikaisempien tutkimuksien mukaan sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan ovatkin monitekijäisiä ja ne ovat riippuvaisia useista tekijöistä, kuten käytettävästä alustasta, käyttötavoista ja määrästä (Chassiakos ym., 2016). Ulkonäkökeskeisten sosiaalisen median sovelluksien käytön on havaittu olevan muuta käyttöä vahvemmin yhteydessä kehotytyymättömyyteen (Saiphoo & Vahedi, 2019; de Valle ym., 2021). Lisäksi sosiaalinen media tarjoaa käyttäjilleen jonkin verran kontrollia siitä, millaista sisältöä he näkevät. Sosiaalista mediaa voidaan käyttää yksilöllisten mieltymysten mukaisesti, mikä voi mahdollistaa kehonkuvaa uhkaavan sisällön välttämisen.

Toinen syy ennako-oletusten vastaiselle tulokselle voi olla suomalaisten nuorten hyvä medialukutaito. Suomalaisen mediakasvatuksen on arvioitu olevan Euroopan parhaimpia (Fedorov, 2015), ja hyvä medialukutaito voi toimia suojaavana tekijänä sosiaalisen median kehonkuvaa uhkaavalta sisällöltä (Paxton ym., 2022). Kolmas syy ennako-oletusten vastaiselle tulokselle voi olla se, että sosiaalinen media ei ole ainoa media, jossa nuori voi kohdata kehonkuvaa uhkaavaa sisältöä. Perinteinen media, mainokset ja lehdet voivat tarjota yksipuoleisen ja idealisoidun nais- ja mieskuvan. Näin perinteinen media sosiaalisen median sijaan voi olla suomalaisilla nuorilla kehotytyymättömyyttä aiheuttava tekijä.

4.2 Sukupuolierot kehotytyymättömyydessä sosiaalisen median käytön ryhmissä

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkastelimme tyttöjen ja poikien välistä eroa siinä, kuinka paljon kehotytyymättömyyden esiintyvyys eroaa sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja sosiaalista mediaa päivittäin käyttävien ryhmien välillä. Hypoteesinamme oli, että kehotytyymättömyydessä havaittava ero sosiaalista mediaa erittäin harvoin ja päivittäin käyttävien ryhmien välillä olisi suurempi tytöillä kuin pojilla. Myöskään tämä hypoteesi ei saanut tukea tutkimuksessamme. Tuloksemme osoittivat, että tyttöjen tai poikien kehotytyymättömyyden määrässä ei esiintynyt eroa sosiaalisen median käyttöä mittaavien ryhmien välillä. Saamamme tulokset olivat yllättävät, sillä useiden aikaisempien tutkimuksien mukaan sosiaalisen median käyttö vaikuttaa enemmän tyttöjen kuin poikien kehotytyymättömyyteen (Chua & Chang, 2016; Manago ym., 2014; Salomon & Brown, 2018; Thompson & Loughheed, 2012).

Ennako-oletuksien vastainen tulos voi myös näiden tutkimustulosten kohdalla selittyä sillä, että sosiaalisen median käyttöä mittaava kysymys tarkasteli vain yhteyden ottamista ystäviin sosiaalisen median välityksellä, eikä sosiaalisen median käyttöä esimerkiksi yleisellä tasolla. Kuten aikaisemmin

on mainittu, kysymyksenasettelu ei välttämättä tavoita käyttötapoja ja sisältöjä, jotka altistavat kehotyytyväisyyttä uhkaavalla materiaalille. Toisaalta tuloksemme on yhteneväinen joidenkin aikaisempien tutkimusten kanssa: sukupuolen ei havaittu olevan merkittävä moderaattori korrelatiivisia tutkimuksia tarkastelevassa meta-analyysissä (Saiphoo & Vahedi, 2019).

4.3 Tyttöjen ja poikien väliset erot kehotyytymättömyydessä

Kolmantena tutkimuskysymyksenämme tarkastelimme, eroavatko tyttöjen ja poikien kehotyytymättömyyden kokemukset toisistaan. Tutkimuksemme osoitti, että tytöt kokivat itsensä poikia useammin liian lihaviksi ja pojat kokivat itsensä tyttöjä useammin liian laihoiksi. Saamamme tulokset olivat hypoteesimme mukaisia, ja myös yhteneviä kärjistetyn ajatuksen kanssa, jonka mukaan tytöt haluavat olla hoikkia ja pojat haluavat kehittää lihasmassaa (Ricciardelli, 2012). Tuloksemme olivat yhtenevät myös Charmaramanin ja kollegoiden (2021) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan sosiaalisen median käytön aiheuttama kehotyytymättömyys johtuu tyttöjen kohdalla juuri kokemuksesta, ettei ole tarpeeksi laiha tai viehättävä.

Tutkimuksessamme havaitsimme myös sen, että tytöt kokivat kehotyytymättömyyttä poikia useammin molemmissa sosiaalisen median käyttöä mittaavissa ryhmissä. Myöskin tämä tulos oli yhtenevä useiden aikaisempien tutkimuksien kanssa (Abbott & Barber, 2010; Bearman ym., 2006; Bucchianeri ym., 2013; Figueiredo ym., 2019; Lawler & Nixon, 2010; Maezono ym., 2019; Morken ym., 2018). Tyttöjen suurempaa kehotyytymättömyyttä on selitetty muun muassa tyttöjen voimakkaammalla taipumuksella sisäistää kauneusihanteita (Brennan ym., 2010), tehdä sosiaalista vertailua itseään viehättävämpinä pitämiin henkilöihin (Watson ym., 2019) ja kokea ulkonäköpaineita (Abbott & Barber, 2010).

4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksemme vahvuutena on aineiston edustavuus otoksena suomalaisista nuorista. Toisin kuin useissa kehotyytymättömyyttä tarkastelevissa tutkimuksissa, käyttämässämme aineistossa on myös poikia ja sukupuolijakauma on tasainen. Kuitenkin tutkimuksemme ensimmäinen rajoite on se, että

aineisto on vuodelta 2014, joten sitä voidaan pitää hieman vanhana sosiaalisen median käytön tutkimiseen.

Toinen rajoite on tutkimuksessamme käytetty sosiaalisen median käyttöä tarkasteleva kysymys. Kysymyksessä tarkastellaan vain sitä, kuinka usein nuori on yhteydessä ystäviinsä sosiaalisen median välityksellä. Kysymyksenasettelu jättää pois muun muassa passiivisen selailun ja videoiden katselun, jotka ovat kuitenkin tärkeä osa sosiaalisen median käyttöä ja keskeinen osa kehonkuvaan liittyvän materiaalin kulutuksesta. Onkin mahdollista, ettei sosiaalisen median käytön mittaaminen tällä kysymyksellä kerro juuri mitään siitä, kuinka paljon kehonkuvaan liittyvää materiaalia nuori kuluttaa. Nuori, jolla ei ole yhtään ystävää, johon hän olisi yhteydessä sosiaalisen median välityksellä, voi kuitenkin käyttää tunteja päivässä sosiaalisen median selailuun.

Lisäksi tutkimuksessamme käytetty sosiaalisen median käyttöä mittaava kysymys ryhmittelee yhteen laajan määrän erilaisia sosiaalisen median alustoja. Eri sosiaalisen median alustat ovat kuitenkin hyvin erilaisia sisällöltään ja käyttötavoiltaan ja altistavat käyttäjää eri määrissä kehonkuvaa uhkaavalle sisällölle. Monissa tutkimuksissa erotetaan ulkonäkökeskeinen sosiaalinen media muusta sosiaalisesta mediasta, sillä ulkonäköön keskittyvä sosiaalisen median käyttö on tutkimuksissa ollut vahvemmin yhteydessä kehotytyymättömyyteen kuin muun sosiaalisen median käyttö (Saiphoo & Vahedi, 2019). Tutkimuksemme kolmas rajoite on se, että kyseessä on nuorten oma arviointi sosiaalisen median käytöstä, ei tarkka mittaus esimerkiksi puhelimesta tai sosiaalisen median alustoilta saatavien tietojen perusteella. Tämä voi tuoda epätarkkuutta vastauksiin.

Tutkimuksemme neljäs rajoite koskee kehotytyymättömyyttä mittaavaa kysymystä, jolla tarkasteltiin kehotytyymättömyyttä vain lihavuuden ja laihuuden näkökulmasta. On kuitenkin mahdollista, että kehotytyymättömyys voi liittyä johonkin muuhun kehon piirteeseen. Kysymyksenasettelu ei tavoita esimerkiksi sellaista tilannetta, joissa nuori ei koe itseään liian laihaaksi, mutta haluaisi suuremmat käsivarren lihakset, rinnat tai leveämmän lantion. Lisäksi voi olla mahdollista, että nuori tietää olevansa liian laiha tai lihava esimerkiksi BMI:llä mitattuna, mutta ei silti koe tyytyymättömyyttä kehoonsa.

Tutkimuksemme viides rajoite on se, että käyttämämme nominaalimuuttuja mahdollistaa vain melko yksinkertaisen tilastollisen analyysin eikä esimerkiksi useamman kontrollimuuttujan tarkastelua. Viimeisenä tutkimuksemme rajoituksena on poikkileikkausasetelma, joka ei mahdollista kausaalisten päätelmien tekoa.

4.5 Jatkotutkimustarpeet

Jatkossa tutkimuksemme aiheutta olisi syytä tarkastella tuoreemmalla aineistolla, sillä vuoden 2014 jälkeen sosiaalisen median alustat ja niiden käyttötavat ovat muuttuneet ja älypuhelimien ekä sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt. Toisaalta myös ideaalissa kehonkuvassa on voinut tapahtua muutoksia vuoden 2014 jälkeen: viime vuosina on esimerkiksi ollut paljon huomiota saaneita kehopositiivisuutta korostavia kampanjoita (Lazuka ym., 2020).

Sosiaalisen median käyttöä olisi jatkossa syytä tutkia tarkemmilla ja laajemmilla kysymyksillä. Tuoreemmassa 2018 toteutetussa WHO:n koululaistutkimuksessa sosiaalisen median käyttöä tarkastellaan yhdeksän eri kysymyksen kautta (Inchley ym., 2018). Toinen vaihtoehto sosiaalisen median käytön tutkimiselle olisi käyttää objektiivisiä mittareita. Tällöin käyttöä voitaisiin tarkastella sosiaalisen median sovelluksien käyttöä mittaavalla sovelluksella tai sosiaalisen median yhtiöiden oman datan avulla, jota yhtiöt tosin ovat antaneet tutkijoiden käyttöön hyvin niukasti (Royal College of Psychiatrist, 2019). Lisäksi voitaisiin tarkastella sosiaalisen median käytön määrää ja intensiivisyyttä. Näillä keinoilla olisi mahdollisuus saada huomattavasti tarkempi kuva ja tunnistaa alustoja, käyttötapoja ja sisältöjä, joilla on negatiivisia vaikutuksia. Myös medialukutaidon suojaavaa vaikutusta sosiaalisen median kehotyymättömyyttä lisäävältä materiaalilta voitaisiin tutkia suomalaisilla nuorilla.

Jatkossa kehotyymättömyyttä tarkastellessa tulisi ottaa huomioon muutkin kuin lihavuuteen ja laihuuteen liittyvät piirteet, kuten tyytymättömyys tiettyihin osiin omassa kehossa. Lisäksi jatkotutkimuksessa olisi syytä tarkentaa kehotyymättömyyden olevan subjektiivinen kokemus, ei esimerkiksi painoindeksin antama tulos omasta kehosta.

4.6 Tutkimuksen johtopäätökset ja merkitys

Tulostemme perusteella tutkimuksemme johtopäätös on, että päivittäin sosiaalista mediaa käyttävät suomalaiset nuoret eivät koe enemmän kehotyymättömyyttä kuin sosiaalista mediaa erittäin harvoin käyttävät nuoret. Tämä johtopäätös on kuitenkin tehtävä varoen, sillä tutkimuksessamme oli useita rajoitteita, kuten erityisesti sosiaalisen median käyttöä mittaava kysymys. Sosiaalisen median käyttö

on paljon muutakin kuin vain yhteyden ottamista ystäviin. Onkin selvää, että aihetta on syytä tutkia vielä lisää.

Kolmannen tutkimuskysymyksemme tulos, jonka mukaan tytöt kokevat kokonaisuudessaan enemmän kehotyytymättömyyttä, mikä ilmenee itsensä kokemisena liian lihavana poikia useammin, on merkityksellinen usealla tavalla. Tulos voi kertoa siitä, että tytöt kokevat erilaisia kulttuurillisia paineita ulkonäkönsä suhteen kuin pojat. Lisäksi nuoret kokevat kehotyytymättömyyttä huomattavan usein: vain noin puolet nuorista kokee olevansa sopivan kokoisia. Vaikka tytöt kokevatkin enemmän kehotyytymättömyyttä, tulokset osoittavat myös pojilla olevan haasteita kehonkuvan kanssa. Kehotyytymättömyyttä ei voidakaan pitää vain tyttöjen ongelmana, vaan myös poikien kehonkuvan haasteet on huomioitava tutkimustyössä ja terveydenhuollossa.

Tutkimuksemme oli Suomessa ensimmäisten joukossa, jossa tarkastellaan sosiaalista mediaa ja kehotyytymättömyyttä. Tämä tutkimus antoi suuntaviivoja jatkotutkimukselle ja löysi itsessään merkityksellisen sukupuolieron kehotyytymättömyydessä. Aiheen tutkiminen jatkossa on merkityksellistä etenkin länsimaissa nuorilla kasvaneiden mielenterveyden ongelmien vuoksi, joihin kehotyytymättömyys on yhteydessä. Lisäksi tutkimuksemme oli ajankohtainen, sillä sosiaalinen media uutena teknologiana tuo uudenlaisia ongelmia ja haasteita etenkin nuorille, joiden elämään se on kietoutunut erottamattomaksi osaksi.

LÄHTEET

- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.10.004>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center. https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 229–241. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3), 130–138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.jn15.3.130>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. Teoksessa J. Chrisler, & D. McCreary (toim.), *Handbook of Gender Research in Psychology* (s. 153–184). Springer.
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *American Academy of Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early adolescent social media-related body dissatisfaction. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 42(5), 401–407. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000911>
- Chua, T. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Currie, C., Inchley, J., Molcho, M., Lenzi, M., Veselska, Z., & Wild, F. (toim.) (2014). *Health behaviour in school-aged children (HBSC) study protocol: Background, methodology and mandatory items for the 2013/14 Survey*. Child and Adolescent Health Research Unit (CAHRU). <http://www.hbsc.org/methods/>

- Cybulski, L., Ashcroft, D. M., Carr, M. J., Garg, S., Chew-Graham, C. A., Kapur, N., & Webb, R. T. (2021). Temporal trends in annual incidence rates for psychiatric disorders and self-harm among children and adolescents in the UK, 2003–2018. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03235-w>
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2019). *Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo*. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>
- Fedorov, A. (2015). *Media literacy education*. Moscow: ICO “Information for all”. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2625083
- Festinger, L. A. (1954). Theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Figueiredo, R. A., Simola-Ström, S., Isomaa, R., & Weiderpass, E. (2019). Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in Finnish preadolescents. *Eating Disorders*, *27*(1), 34–51. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1499335>
- Flores-Cornejo, F., Kamego-Tome, M., Zapata-Pachas, M. A., & Alvarado, G. F. (2017). Association between body image dissatisfaction and depressive symptoms in adolescents. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, *39*(4), 316–322. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-1947>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, *17*, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A. Y., Molcho, M., Weber, M. W., & Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>
- Inchley J., Currie D., Cosma A., & Samdal O. (2018). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, methodology and mandatory items for the 2017/18 survey*. St Andrews: CAHRU. <http://www.hbsc.org/methods/>
- Kalb, L. G., Stapp, E. K., Ballard, E. D., Hologue, C., Keefer, A., & Riley, A. (2019). Trends in psychiatric emergency department visits among youth and young adults in the US. *Pediatrics*, *143*(4), e20182192. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2192>

- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *143*(3), 293–320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2010). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(1), 59–71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K., & Harriger, J. A. (2020). Are we there yet? Progress in depicting diverse images of beauty in Instagram’s body positivity movement. *Body Image*, *34*, 85–93. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.001>
- Maezono, J., Hamada, S., Sillanmäki, L., Kaneko, H., Ogura, M., Lempinen, L., & Sourander, A. (2019). Cross-cultural, population-based study on adolescent body image and eating distress in Japan and Finland. *Scandinavian Journal of Psychology*, *60*(1), 67–76. <https://doi.org/10.1111/sjop.12485>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys’ and girls’ agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, *12*, 626763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., & Seabrook, R. (2014). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles*, *72*(1-2), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0441-1>
- Morken, I. S., Røysamb, E., Nilsen, W., & Karevold, E. B. (2018). Body dissatisfaction and depressive symptoms on the threshold to adolescence: Examining gender differences in depressive symptoms and the impact of social support. *The Journal of Early Adolescence*, *39*(6), 814–838. <https://doi.org/10.1177/0272431618791280>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J., & Kannas, L. (2012). Overweight adolescents’ self-perceived weight and weight control behaviour: HBSC study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, *2012*, 180176. <https://doi.org/10.1155/2012/180176>
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

- Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). “My critical filter buffers your app filter”: Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image*, 40, 158–164. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.009>
- Perkins, N. M., & Brausch, A. M. (2019). Body dissatisfaction and symptoms of bulimia nervosa prospectively predict suicide ideation in adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 52(8), 941–949. <https://doi.org/10.1002/eat.23116>
- Ricciardelli, L. A. (2012). Body image development - Adolescent boys. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (2. painos, s. 180–186). Elsevier.
- Richard, A., Rohrmann, S., Lohse, T., & Eichholzer, M. (2016). Is body weight dissatisfaction a predictor of depression independent of body mass index, sex and age? Results of a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1), 863. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3497-8>
- Royal College of Psychiatrist. (2019). *Technology use and the mental health of children and young people (College Report CR225)*. <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr225.pdf>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2018). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 539–560. <https://doi.org/10.1177/0272431618770809>
- Saukkola, A., Saarinen, S. S., Nevalainen, M., Kemppainen, J., Puoliväli, J., Halonen, A., Kinnunen, H., & Pöntinen, J. (2021). *To do: Terveys* (s. 20–29). Tuuma-kustannus.
- Sotkanet. (2021a). *Psykiatrian laitoshoidon 13–17-vuotiaat potilaat /1000 vastaavanikäistä (Info 2573)*. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s3ZNAQA=®ion=s07MBAA=&year=sy5ztE7U0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228>
- Sotkanet. (2021b). *Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 13–17-vuotiaat, % vastaavanikäisestä väestöstä* (Info 2354). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s3b0BwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5ztE7U0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228>
- Suomen virallinen tilasto. (2020). *Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö 2020*. Tilastokeskus. https://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_fi.pdf

- Thompson, S. H., & Lougheed, E. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88–89.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. Teoksessa E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (toim.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (s. 6–33). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108297653>
- Uchôa, F. N., Uchôa, N. M., Daniele, T. M., Lustosa, R. P., Garrido, N. D., Deana, N. F., Aranha, Á. C., & Alves, N. (2019). Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1508. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091508>
- de Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Vanucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Watson, A. R., Murnen, S. K., & College, K. (2019). Gender differences in responses to thin, athletic, and hyper-muscular idealized bodies. *Body Image*, 30, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.010>
- Weinberger, N.-A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2016). Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Facts*, 9(6), 424–441. <https://doi.org/10.1159/000454837>
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2012). Body image development - Adolescent girls. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (2. painos, s. 187–193). Elsevier.
- Wiens, K., Bhattarai, A., Pedram, P., Dores, A., Williams, J., Bulloch, A., & Patten, S. (2020). A growing need for youth mental health services in Canada: Examining trends in youth mental health from 2011 to 2018. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e115. <https://doi.org/10.1017/s2045796020000281>

- Wilska, T.-H. (2018). Median muovaamat sukupolvet. Teoksessa V. Willman (toim.), *Mediakasvatuksen käsikirja* (s. 35–51). Unipress.
- Yau, J. C., & Reich, S. M. (2018). “It’s just a lot of work”: Adolescents’ self-presentation norms and practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 196–209. <https://doi.org/10.1111/jora.12376>
- Åberg, E., Koivula, A., & Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 46, 101319. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101319>