

INSTAGRAMIN KÄYTÖN YHTEYS NUORTEN AIKUISTEN KEHONKUVAAN

Wilma Laitinen

Terveyden edistämisen kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Laitinen, W. 2024. Instagramin käytön yhteys nuorten aikuisten kehonkuvaan. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden edistämisen kandidaatintutkielma, 27 s., 4 liitettä.

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan erilaisia verkkoympäristöjä, jotka perustuvat käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen. Instagram on suosittu kuvien jakamiseen perustuva sosiaalisen median alusta, ja se on olennainen osa nuorten aikuisten elämää ja sosiaalisen median käyttöä. Kehonkuvalla tarkoitetaan puolestaan yksilön ajatuksia, kokemuksia ja havaintoja liittyen omaan kehoon ja sen ominaisuuksiin, kuten esimerkiksi kokoon ja muotoon. Erityisesti ulkonäköön liittyvät vertailut ovat keskeisessä osassa kehonkuvan muodostumisesta ja käsittelyä. Sosiaalisessa mediassa esiintyy sosiaalista vertailua, jossa yksilö vertaa itseään muun muassa sosiaalisessa mediassa esitettäviin ulkonäköihanteisiin. Instagramin käyttö on korreloinut positiivisesti itseobjektivoinnin ja ulkonäkövertailujen määrän kanssa. Tämän katsauksen tarkoituksena on selvittää, onko Instagramin käytöllä yhteyttä nuorten aikuisten kehonkuvaan sekä sitä, millainen Instagramissa nähtävä sisältö on yhteydessä kehonkuvaan. Koska sosiaalisen median käyttö on maailmanlaajuista, on tärkeää ymmärtää sen käytön vaikutuksia kehonkuvaan ja löytää ratkaisuja myönteisemmän sosiaalisen median ilmapiiriin luomiseksi.

Katsauksen kirjallisuushaku toteutettiin kahteen tietokantaan: Psycinfoon sekä Medline Ovidiin. Kirjallisuushaun tuloksena tähän katsaukseen päätyi kuusi tutkimusta. Kehopositiivisuutta ja itsemyyötätuntoa korostava sisältö oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä korkeampaan kehotyytyväisyyteen ja kehoarvostukseen. Useammassa tutkimuksessa fitspiration-sisältö, kuvat hoikista ihannekehoista sekä julkisuudenhenkilöiden seuraaminen aiheuttivat tilastollisesti merkitsevästi matalampaa kehotyytyväisyyttä ja kehoarvostusta. Kahdessa tutkimuksessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys suuremman Instagramin käyttöaktiivisuuden ja kehotyytymättömyyden sekä itsensä tarkkailun välillä.

Instagramin käyttö on yhteydessä nuorten aikuisten kehonkuvaan sekä positiivisella että negatiivisella tavalla. Tulevaisuudessa jatkotutkimusta tulisi suunnata pidempikestoisiin tutkimuksiin, sillä tämän katsauksen tutkimusten tulosten perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä, miten Instagramin käyttö on yhteydessä kehonkuvaan pidemmällä aikavälillä. Nuorten aikuisten altistuminen erilaisille Instagram-sisällöille on kuitenkin jatkuvaa. Lisäksi miesten kehonkuvaan liittyen tarvitaan lisää tutkimuksia.

Asiasanat: sosiaalinen media, Instagram, kehonkuva, nuoret aikuiset

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 SOSIAALINEN MEDIA JA INSTAGRAM	2
2.1 Nuoret aikuiset Instagramissa.....	2
2.2 Sosiaalinen vertailu ja kehonkuva	3
3 KEHONKUVA.....	5
3.1 Myönteinen ja kielteinen kehonkuva.....	5
3.2 Kehonkuvan muodostumiseen yhteydessä olevat tekijät	6
3.3 Kehonkuvan mittaaminen	8
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
5 MENETELMÄT.....	10
6 TULOKSET.....	13
6.1 Kirjallisuushaun tulokset	13
6.2 Tutkimusten laadunarviointi.....	14
6.3 Valitut tutkimukset	16
6.4 Instagramin käytön yhteys nuorten aikuisten kehonkuvaan	19
7 POHDINTA.....	22
7.1 Yhteenveto ja pohdintaa tuloksista.....	22
7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen tarve.....	24
7.3 Katsauksen yleistettävyys, luotettavuus ja eettisyys	25
LÄHTEET	28

LIITTEET

Liite 1: Katsauksen kannalta relevantit mittarit sekä niiden lyhenteet ja määritelmät.

Liite 2: Satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten laadunarviointi.

Liite 3: Laadullisen tutkimuksen laadunarviointi.

Liite 4: Poikkileikkaustutkimusten laadunarviointi.

1 JOHDANTO

Nykyään mediaympäristö on laajempi ja monipuolisempi kuin koskaan, ja sosiaalinen media on keskeinen osa tätä ympäristöä (Gupta ym. 2022). Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Matikaisen ja Huovilan (2017) mukaan erilaisia verkkoympäristöjä, joiden perustana on käyttäjien välinen vuorovaikutus. Perinteisestä mediasta sosiaalinen media eroaa niin, että eri alustojen sisältö on pääasiassa käyttäjien itse luomaa (Vandenbosch ym. 2022). Vandenboschin ja kumppaneiden (2022) mukaan käyttäjät voivat tarkastella sekä reagoida muiden jakamaa sisältöä kommentein ja tykkäyksin sekä julkaista omaa materiaaliaan muiden nähtäväksi. Nuoret aikuiset ovat sosiaalisen median suurin käyttäjäryhmä ja heidän päivittäisellä kuvapohjaisten sosiaalisen median alustojen, kuten Instagramin, käytöllään voi olla erilaisia seurauksia ja vaikutuksia kehonkuvaan (Ilakkuvan ym. 2019; Vandenbosch ym. 2022).

Kehonkuva on sateenvarjokäsite, jota käytetään määrittämään erilaisia ulottuvuuksia yksilön itse kokemien ulkonäön ominaisuuksiensa osalta (Thompson ym. 2012, 518). Erityisesti ulkonäköön liittyvät vertailut ovat keskeisessä osassa kehonkuvan muodostumisesta sekä käsittelyä, ja Instagramin käyttö onkin korreloinut positiivisesti itseobjektivoinnin ja ulkonäkövertailun määrän kanssa (Halliwell 2012, 756; Vandenbosch ym. 2022). Median sisällön takia koettu paine ja tyytymättömyys ulkonäköön voivat johtaa häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja kulttuuristen kauneusihanteiden sisäistämiseen henkilökohtaisina vaatimuksina menestymisen ja ulkonäön suhteen (Halliwell & Diedrichs 2012, 220). Koska sosiaalisen median käyttö on maailmanlaajuista, on tärkeää ymmärtää sen käytön vaikutuksia kehonkuvaan ja löytää ratkaisuja myönteisemmän sosiaalisen median ilmapiirin luomiseksi (Vandenbosch ym. 2022).

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva siitä, onko kuvien jakamiseen perustuvalla Instagramilla ja sen käytöllä yhteyttä nuorten aikuisten kehonkuvaan. Lisäksi on tarkoitus selvittää, millaisella Instagram-sisällöllä on yhteys kehonkuvaan. Tässä katsauksessa Instagramin käytöllä tarkoitetaan sekä Instagramissa kulutettavaa sisältöä että Instagramin käyttöaktiivisuutta.

2 SOSIAALINEN MEDIA JA INSTAGRAM

Guptan ym. (2022) mukaan sosiaalinen media tarkoittaa mitä tahansa digitaalista sovellusta tai alustaa, jossa ihmiset voivat osallistua sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalisesta mediasta on tullut osa tavanomaista mediatoimijoiden viestintää (Matikainen ja Huovila 2017). Tunnetuimpia sosiaalisen median alustoja ovat muun muassa Instagram, Snapchat, Facebook ja YouTube (Ilakkuvan ym. 2019; Matikainen ja Huovila 2017). Jokaisella sosiaalisen median alustalla on Ilakkuvan ym. (2019) mukaan oma tarkoituksensa, ominaisuutensa, sisältönsä ja kohderyhmänsä.

2.1 Nuoret aikuiset Instagramissa

Instagram on Metan ylläpitämä sosiaalisen median alusta, joka perustettiin vuonna 2010 kuvien ja videoiden jakamista varten (Barron ym. 2021; Ruby 2023). Vuonna 2023 Instagramissa oli Rubyn (2023) mukaan yli 2,35 biljoonaa käyttäjää, ja tämän ennustettiin kasvavan 2,5 biljoonaan vuoden 2023 loppuun mennessä. Vaikka Instagramia käytetäänkin pääosin kuvien ja videoiden jakamiseen, voidaan Instagramilla kuluttaa ja levittää tietoa nopeammin kuin koskaan (Sharma ym. 2022).

Instagram on nuorten aikuisten keskuudessa suosittu ja se on olennainen osa heidän mediaan liittyviä rutinejaan, sillä kaikista Instagramin käyttäjistä noin 62 prosenttia on 18–35-vuotiaita nuoria aikuisia (Anter & Kämpel 2023; Ruby 2023). Nuorilla Instagramin käytön motiivina on lähinnä julkaisujen katsominen (Huang & Su 2018). Anterin ja Kämpelin (2023) tutkimuksessa selvisi, että monelle nuorelle aikuiselle Instagram toimii tapahtumaköyhän hetken täyttäjänä esimerkiksi matkustettaessa, koska sen käyttäminen ei vaadi sen kummempaa ajatustyötä. Kyseisen tutkimuksen osallistujien vastausten perusteella Instagramista ei välttämättä etsitä mitään tiettyä informaatiota, vaan seurataan esimerkiksi niiden henkilöiden elämää, keihin ei pidetä yhteyttä niin aktiivisesti. Lisäksi osallistujat olivat Anterin ja Kämpelin (2023) mukaan sitä mieltä, että Instagram on myös sopiva alusta etsiä informaatiota liittyen heidän kiinnostuksen kohteisiinsa. Heidän sanojensa mukaan Instagram tarjoaa laajan aihevalikoiman, mutta myös syvyyttä sisältönsä suhteen.

2.2 Sosiaalinen vertailu ja kehonkuva

Sosiaalinen vertailu tarkoittaa sitä, että yksilö vertaa käyttäytymistään, ominaisuuksiaan ja mielipiteitään muihin arvioidakseen itseään (Halliwell 2012, 751). Sosiaalisessa mediassa, kuten Instagramissa, esiintyy Sharman ym. (2022) mukaan paljon sosiaalista vertailua, jossa yksilö vertaa itseään sekä toisiin että mediassa esitettäviin ulkonäköihanteisiin.

Halliwellin (2012, 751) mukaan sosiaalinen vertailu voi olla joko ylöspäin tai alaspäin suuntautuvaa vertailua. Näistä ensimmäisen lopputulemana on, että yksilö kokee olevansa huonompi kuin vertailtava kohteensa, mikä johtaa kielteiseen arviointiin itsestään ja tyytymättömyyteen omaa kehoaan kohtaan (Halliwell 2012, 751; Sharma ym. 2022). Puolestaan alaspäin suuntautuva vertailu tarkoittaa Halliwellin (2012, 751) mukaan sitä, että yksilö kokee olevansa muita parempi, mikä vastaavasti johtaa myönteiseen itsearviointiin. Yksilön tekemät vertailut oman ulkonäkönsä ja muiden ulkonäön välillä liittyvät siihen, missä määrin yksilö sisäistää hallitsevia kauneusihanteita, ja miten hänen kehonkuvansa muodostuu niiden pohjalta (Halliwell 2012, 753).

Sosiaalinen vertailu ja kehonkuva linkittyvät siis toisiinsa, ja sosiaalisella medially onkin tiettyjä kehonkuvaan yhdistettyjä ominaisuuksia ja piirteitä (Fardouly & Vartanian 2016). Davisonin (2012, 244) mukaan jo ennen sosiaalisen median suosiota on tutkittu, että naiset näkevät oman kehonsa negatiivisemmassa valossa sen jälkeen, kun ovat nähneet lehdissä tai televisiossa kuvia hoikista ja kauniista naisista. Mediassa usein vahvistetaan kauneusihanteita näyttämällä vain tietyn kokoisia vartaloita tai vartalon piirteitä ja kuvaamalla niitä kauniimpina ja halutumpina muihin vartaloihin verrattuna (Halliwell & Diedrichs 2012). Davisonin (2012, 244) mukaan naiset voivat tuntea epäonnistumisen tunnetta siitä, etteivät täytä yhteiskunnallisia normeja ideaaleista kehoista. On viitteitä siitä, että lihaksikkaiden miesten kuvat aiheuttaisivat samaa vaikutusta miehissä kuin hoikkien ja kauniiden naisten kuvat naisissa (Davison 2012, 244).

Fardoulyn ja Vartanian (2016) mukaan kuvien ja videoiden jakamiseen perustuva Instagram antaa enemmän mahdollisuuksia itsensä vertailuun muihin. Instagramissa kuviin on mahdollista lisätä erilaisia filttareita, joiden avulla voi esimerkiksi muokata kasvojen muotoa sekä piirteitä, mikä voi saada yksilön miettimään omaa luonnollista ulkonäkönsä uudelleen (Sharma ym. 2022; Verduyn ym. 2020). Sharman ym. (2022) mukaan tämä voi vaikuttaa

itseluottamukseen, ja sitä kautta lisätä yksilön uskoa olevansa vähemmän kauniimpi. Jotkut yksilöt ovat Davisonin (2012, 244) mukaan erityisen huolissaan siitä, että muut ihmiset arvioivat heitä ja heidän kehoaan kielteisellä tavalla. Toisaalta yksilöillä on eroja siinä, miten muut ihmiset ja heidän mielipiteensä vaikuttavat yksilön oman kehon tarkasteluun (Davison 2012, 244).

Lisäksi Instagramissa esimerkiksi seuraajien, tykkäysten ja kommenttien määrät voivat aiheuttaa sosiaalista vertailua (Sharma ym. 2022). Sharman ja kumppaneiden (2022) mukaan pienemällä tykkäys- tai kommenttimäärällä yksilö saattaa ajatella olevansa muita vähempiarvoisempi, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa yksilölle ahdistusta ja jopa masennusta. Sosiaalista hyväksyntää saatetaan Sharman ym. (2022) mukaan etsiä esimerkiksi ottamalla vaikutteita julkisuuden henkilöistä tai vaikuttajista. On kuitenkin muistettava, että sosiaalisen median sisältöä ei voi verrata todellisuuteen, eikä yksilön pitäisi verrata itseään sosiaalisessa mediassa esiintyviin henkilöihin (Sharma ym. 2022).

3 KEHONKUVA

Kehonkuva on yksi tämän katsauksen keskeisimmistä käsitteistä. Sippelin (2021) mukaan käsitteellä kehonkuva tarkoitetaan yksilön ajatuksia, kokemuksia ja havaintoja liittyen omaan kehoon ja sen omaisuuksiin, kuten kokoon ja muotoon. Kehonkuvaan liittyy myös erilaisia tunteita, kuten ylpeyttä, häpeää, tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä (Wertheim & Paxton 2015, 187). Kehonkuvalla on Tatangelon ym. (2015, 735) mukaan merkittävä rooli fyysisen ja psyykkisen terveyden kehityksessä. Myönteinen kehonkuva edistää hyvinvointia ja mielenterveyttä, kun taas kielteinen kehonkuva voi johtaa negatiivisiin psyykkisiin ongelmiin ja käyttäytymisongelmiin (Tatangelo ym. 2015, 735).

3.1 Myönteinen ja kielteinen kehonkuva

Myönteinen kehonkuva. Myönteinen kehonkuva tarkoittaa kehon arvostusta, kehonkuvan joustavuutta, kehotyytyväisyyttä ja sitä, että keskittyy kehon ulkonäön sijasta siihen, mitä keho kykenee tekemään (Tylka & Wood-Barcalow 2015). Tylkan ja Wood-Barcalowin (2015) mukaan myönteinen kehonkuva on oma ilmiönsä, eikä sitä voi sijoittaa kielteiseen kehonkuvan kanssa samalle jatkumolle matalampana asteena kielteisestä kehonkuvasta.

Myönteisellä kehonkuvalla on todettu olevan erilaisia terveyteen liittyviä hyödyllisiä vaikutuksia (Gillen 2015). Myönteisemmän kehonkuvan omaavat henkilöt ovat Gillenin (2015) mukaan vähemmän alttiita masennukselle ja heikolle itsetunnolle siksi, että heillä on vähemmän alakuoloisuutta ja korkeampi itsearvostuksen taso. Kun yksilöllä on positiivinen kuva fyysisestä itsestään, voi se edesauttaa luomaan myönteisen kuvan itsestään kokonaisuutena (Gillen 2015). Myönteisellä kehonkuvalla ei kuitenkaan tarkoiteta esimerkiksi sitä, että yksilön tulee olla tyytyväinen kaikkiin puoliin ulkonäössään tai sitä, että kehonkuva muodostuu muiden antamien kohteliaisuuksien pohjalta (Tylka & Wood-Barcalow 2015).

Kielteinen kehonkuva. Kielteisellä kehonkuvalla tarkoitetaan puolestaan negatiivisia tuntemuksia omaa kehon muotoa, painoa, kokoa tai jotain tiettyä kehon osaa kohtaan (Wertheim & Paxton 2012, 187). Kehotyytymättömyyttä voi aiheuttaa esimerkiksi se, että yksilö havaitsee eroavaisuuksia oman kehonsa ja hänelle ihanteellisen kehon välillä (Tatangelo ym. 2015, 735).

Tämä tyytymättömyys voi Tatangelon ym. (2015, 735) mukaan vaihdella lievästä tyytymättömyydestä voimakkaaseen ahdistukseen. Huoli omasta kehosta linkittyy Tatangelon ym. (2015, 735) mukaan vahvasti huonoon itsetuntoon, jonka seuraukset ja vaikutukset voivat olla todella haitallisia yksilön yleiselle hyvinvoinnille. Yksilö voi kokea itsensä suuremmaksi tai pienemmäksi kooltaan kuin todellisuudessa on, mikä voi johtaa erilaisiin käyttäytymismalleihin, kuten esimerkiksi jatkuvaan itsensä peilailuun ja punnitsemiseen, sekä kaikkeen laihduttamisen ja ravinnon saannin täydellisen rajoittamisen välillä (Tatangelo ym. 2015, 735; Thompson ym. 2012, 518; Wertheim & Paxton 2012, 187).

Erityisesti naiset ja tytöt ovat tyytymättömiä kehonsa kokoon sekä painoon ja toivovat olevansa hoikempia, kun taas miehet ja pojat kokevat tyytymättömyyttä kehoonsa toivomalla olevansa lihaksikkaampia (Tiggemann 2012, 758). Tatangelon ym. (2015, 735) mukaan jopa 80 prosenttia naisista kokee tyytymättömyyttä kehoonsa. Lisäksi 70 prosenttia naisista ja nuorista tytöistä ihannoivat hoikempaa kehoa ja yli 60 prosenttia ovat pudottaneet painoa sen vuoksi (Tatangelo ym. 2015, 735).

3.2 Kehonkuvan muodostumiseen yhteydessä olevat tekijät

On tärkeää tunnistaa, mitkä tekijät ovat yhteydessä kehonkuvan muodostumiseen. Yksilön kehonkuva ei muodostu tyhjiössä, sillä siihen vaikuttavat sekä sosiokulttuuriset tekijät että yksilölliset tekijät (Tatangelo ym. 2015, 736–737). Länsimaisissa kulttuureissa fyysisestä ulkonäöstä on tullut erittäin tärkeä tekijä ja siihen liittyvät asiat ovat jatkuvasti esillä ihmisten arjessa, kuten esimerkiksi lehdissä, mainostauluissa ja ihmisten välisissä keskusteluissa (Tatangelo ym. 2015, 736; Tiggemann 2012, 759). Kulttuurillemme on Sippelin (2021) mukaan tyypillistä vertailla ja pyrkiä saavuttamaan ulkonäköihanteita, minkä vuoksi ihmiset saattavat suhtautua kehoonsa kohtaan ikään kuin projektina, jota voi muuttaa erilaisten muuttuvien ihanteiden ja trendien mukana. Tatangelon ym. (2015, 736) mukaan tämä on koskettanut naisia jo monia vuosia, mutta viimeisen 20 vuoden aikana asia on alkanut koskettaa yhä enemmän myös miehiä.

Sosiokulttuuriset tekijät ovat Wertheimin ja Paxtonin (2012, 190) mukaan tärkeitä vaikutteita nuorelle siitä, kuinka tärkeänä ulkonäköä pidetään. Kun eletään kulttuurissa, jossa ihanteellinen

kehotyypit eroaa omasta kehosta, on yksilöllä suurempi riski kehonkuvan ongelmiin (Wertheim & Paxton 2012, 190). Lisäksi mediassa hoikkia ihmisiä on kuvattu usein iloisina, älykkäinä ja hyvännäköisinä, kun taas ylipainoisia ihmisiä laiskoina, huonon terveyden omaavina ja epäviehättävinä (Tatangelo ym. 2015, 737). Nimenomaan tällaisille idealisoiduille kuville altistuminen linkittyy Tatangelon ym. (2015, 737) mukaan vahvasti kehotytyymättömyyteen. Yksilöt kohtaavat jatkuvasti sosiokulttuurisia paineita siitä, millaista ulkonäköä pidetään houkuttelevana ja toivottavana (Tatangelo ym. 2015, 737).

Sosiokulttuuristen tekijöiden lisäksi kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuuden piirteet (Tatangelo ym. 2015, 737). Tatangelon ym. (2015, 738) mukaan erityisesti perfektionismiin taipuva persoonallisuus on yhteydessä kehonkuvan ongelmiin, sillä perfektionismille on ominaista korkeat henkilökohtaiset tavoitteet ja itsekriittisyys. Myönteisen kehonkuvan kehitykselle on tärkeää myös hyvä itsetunto, koska se on osa kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavien minäkuvan ja itsearvon tunteen kehittymistä (Tatangelo ym. 2015, 737).

Nuoruus on yksi merkittävimmistä kehonkuvaan liittyvistä kehitysvaiheista yksilölle (Wertheim & Paxton 2012, 189). Wertheimin ja Paxtonin (2012, 189) mukaan erityisesti tytöt kokevat fyysisiä kehon muutoksia, kuten lantion levenemistä, mikä vaikuttaa heidän kokemukseensa omasta kehostaan. Tytöt saattavat kokea nämä muutokset lihomisena itsearvon puutteen takia, jos he eivät esimerkiksi tiedä puberteetin vaikutuksista kehon muotoon ja kokoon (Wertheim & Paxton 2012, 189). Nuoret pojat puolestaan keskittyvät Ricciardellin (2012, 180) mukaan usein vartalon esteettisen puolen sijasta kehon toiminnalliseen puoleen, kuten voimaan ja fyysisen koordinaatioon. Tämä poikien kyky nähdä kehonsa eri tavalla kuin tytöt voi olla heitä psyykkisesti suojaava tekijä (Ricciardelli 2012, 181).

Siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen naiset ovat huomattavasti tyytymättömämpiä vartalonsa kuin samanikäiset miehet (Grogan 2012). Sosiaalinen konteksti, jossa näemme oman kehomme, on naisille hyvin tärkeä, ja naiset vertailevatkin vartaloaan miehiä useammin muiden vartaloihin (Davison 2012, 245). Groganin (2012) mukaan sosiokulttuuristen tekijöiden vaikutus ei ole yhtään nuoruutta vähäisempi, vaan vertailu median luomiin malleihin ihannekehoista säilyy edelleen. Lisäksi Liimakan (2013) haastattelututkimusten tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorten aikuisten ajattelussa korostuu nimenomaan nykyisen kulttuurin vaikutus

kehonkuvan vääristymien ja kehotytyymättömyyden muodostumisessa. Kulttuurilla ja sukupuolirooleilla on Liimakan (2013) mukaan merkitystä nuorten aikuisten kehonkuvan muodostumisessa ja siihen liittyvissä ongelmissa.

3.3 Kehonkuvan mittaaminen

Kehonkuvan mittaamiseen on kehitetty erilaisia menetelmiä, joilla mitataan yksilön omaa arviota omasta kehostaan tai ulkonäöstään (Kling ym. 2019). Yhtenä mittausmenetelmänä käytetään erilaisia asteikoita. Esimerkiksi kognitioon keskittyvissä asteikoissa käsitellään yksilön ajatuksia ja uskomuksia ulkonäkönsä liittyen sekä yksilön henkilökohtaista kehonkuvamallia (Tatangelo ym. 2015,736; Thompson 2012, 513).

Lisäksi Tatangelon ym. (2015, 736) mukaan kehonkuvan arvioinnissa voidaan käyttää kuvia erilaisista kehotyypeistä. Kyseisistä kuvista yksilön tulee valita kaksi kuvaa: yksi kuva, joka kuvaa omaa kehoa, sekä toinen kuva, jolta haluaisi itse mieluiten näyttää. Näiden kuvien välinen ero kertoo Tatangelon ym. (2015, 736) mukaan kehotytyymättömyyden asteesta. Kyseisen asteikon merkittävä ominaisuus on sen sopivuus kohdeväestölle, sillä asteikosta on tehty erilaiset versiot niin naisille, miehille, nuorille sekä lapsille (Tatangelo ym. 2015, 736). Asteikkoa voidaan Tatangelon ym. (2015, 736) mukaan kritisoida siitä, että vastauksista ei selviä yksilön omat tuntemukset liittyen koetun ja ihanteellisen kehon välisiin eroihin. Kehonkuvan mittaamisessa on tärkeää havainnoida nimenomaan yksilön omaa kokemusta kehonsa koosta (Tatangelo ym. 2015, 736). Tämän vuoksi nykyisissä kehonarviointimenetelmissä hyödynnetään tietokoneohjelmistoa, jolla yksilöt voivat muokata kehoaan sen mukaiseksi, miten he itse näkevät itsensä ja kehonsa (Tatangelo ym. 2015, 736).

Kehonkuvan mittaamiseen voidaan käyttää Tatangelon ym. (2015, 736) mukaan myös kyselylomakkeita. Yhtenä esimerkkinä kyselylomakkeista on aikuisille ja nuorille kehitetty ”The Body Esteem Scale for adolescents and adults” (BESAA), jolla selvitetään yksilön asenteita ja tunteita omaa kehoansa ja ulkonäkönsä kohtaan (Mendelson ym. 2001). Alkuperäinen versio sisältää Mendelsonin ym. (2001) mukaan 30 myönteisellä tai kielteisellä tavalla muotoiltua kysymystä ulkonäköön liittyen ja osallistujan tulee arvioida vastauksensa 5-asteisen Likert-asteikon perusteella. Lisäksi kyselyt voivat sisältää Tatangelon ym. (2015, 736) mukaan kysymyksiä liittyen ahdistukseen, stressiin ja häpeään.

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen lähtökohtana on hyvin pohditut ja määritellyt tutkimuskysymykset (Malmivaara 2008). Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää Instagramin käytön yhteyttä nuorten aikuisten kehonkuvaan. Tässä katsauksessa käsitellään nimenomaan yksisuuntaista yhteyttä näiden tekijöiden välillä. Instagramin käytöllä tarkoitetaan tässä tapauksessa sekä Instagramissa kulutettavaa sisältöä että kyseisen sovelluksen käyttöaktiivisuutta.

Ensisijaisena tutkimuskysymyksenä on, että onko Instagramin käytöllä yhteyttä nuorten aikuisten kehonkuvaan. Lisätutkimuskysymyksenä selvitetään, millälaisella Instagram-sisällöllä on yhteys kehonkuvaan.

Tutkimuskysymykset:

1. Päättutkimuskysymys: Onko Instagramin käytöllä yhteyttä nuorten aikuisten kehonkuvaan?
2. Lisätutkimuskysymys: Millälaisella sisällöllä on yhteys nuorten aikuisten kehonkuvaan?

5 MENETELMÄT

Tiedonhaku systemaattista kirjallisuuskatsausta varten toteutettiin kahdessa tietokannassa, Medline Ovidissa ja Psycinfossa. Lisäksi hakua kokeiltiin Cinahliin ja Pubmediin. Lopulliseen tiedonhakuun päätyi Pubmedin sijasta Medline Ovid, koska kyseisessä tietokannassa kaikki tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Tämä helpotti tutkimusten laadunarviointia. Aluksi katsaukseen sisällytettiin muuttujaksi kehonkuvan lisäksi myös itsetunto, mutta kirjallisuushakua tehdessä osumia ei tullut tarpeeksi. Tästä syystä katsauksessa tarkastellaan Instagramin käytön yhteyttä pelkästään kehonkuvaan.

Lopullinen tiedonhaku suoritettiin 16.10.2023 Psycinfossa ja Medline Ovidissa hakulausekkeella (”Instagram AND (“body image” OR “body dissatisfaction” OR “body concern”) AND (“young adults” OR adults)). Psycinfossa haku rajattiin englanninkielisiin sekä vertaisarvioituihin tutkimuksiin, ja Medline Ovidissa haku rajattiin pelkästään englanninkielisiin tutkimuksiin. Kuten todettu, Medline Ovidista löytyvät tutkimukset ovat kaikki vertaisarvioituja, minkä vuoksi erillistä rajausta ei ollut tarvetta tehdä. Hakua ei rajattu kummassakaan tietokannassa julkaisuvuoden mukaan, koska Instagram on perustettu vasta vuonna 2010. Tästä syystä aiheesta tehdyt tutkimukset ovat suhteellisen tuoreita. Hakutuloksia läpikäydessä nuorten aikuisten määritelmän ikähaarukka rajattiin 18–34 ikävuoteen, koska 34 vuotta oli monessa tutkimuksessa nuorten aikuisten kohderyhmässä korkein ikävuosi.

Hakutuloksista poistettiin kaksoiskappaleet eli duplikaatit, jonka jälkeen hakutulokset käytiin otsikko- ja tiivistelmätasolla läpi. Tämän jälkeen jäljelle jääneet tutkimukset läpikäytiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla, jotka löytyvät taulukosta 1. Sisäänottokriteereinä tutkimuksille oli, että tutkimuksessa selvitetään Instagramin käytön yhteyttä 18–34-vuotiaiden nuorten aikuisten kehonkuvaan. Tutkimusten osallistujien tuli olla tämän ikähaarukan sisällä. Tutkimuksissa tuli käsitellä Instagramin käyttöön liittyviä tekijöitä, jotka liittyivät esimerkiksi Instagramissa nähtäviin erilaisiin sisältöihin tai Instagramissa vietetyn ajan määrään, ja näiden tekijöiden yhteyttä kehonkuvaan. Instagramin lisäksi tutkimuksessa oli mahdollista selvittää myös toisen sosiaalisen median alustan käytön yhteyttä kehonkuvaan sillä ehdolla, että tulossiossa kerrotaan erikseen kaikkiin sosiaalisen median alustoihin liittyvät tulokset. Täten Instagramin käytön yhteys on helpompi eritellä tähän katsaukseen. Tutkimuksessa oli mahdollista käsitellä myös muita muuttujia kuin kehonkuvaa, mutta nämäkin tulokset tuli erotella toisistaan. Tutkimuksen tuli olla englanninkielinen ja vertaisarvioitu.

Poissulkukriteerit muodostuivat pitkälti tutkimuksia läpikäydessä, koska myös aiheen lopullinen rajaus muodostui vasta tässä vaiheessa. Tutkimus suljettiin pois, jos tutkimuksessa ei selvitetty Instagramin käytön yhteyttä kehonkuvaan, tai jos Instagramin käyttöön liittyviä tuloksia ei eritelty käsiteltäessä toista sosiaalisen median alustaa. Tutkimusta ei myöskään hyväksytty, jos tutkimus ei ollut vertaisarvioitu, tai jos kyseessä oli meta-analyysi tai systemaattinen kirjallisuuskatsaus.

TAULUKKO 1. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusten sisäänotto- sekä poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<p>Tutkimuksessa tutkitaan 18–34-vuotiaiden nuorten aikuisten Instagramin käyttöä ja sen yhteyttä kehonkuvaan</p> <p>Tutkimus voi vertailla Instagramin sekä toisen sosiaalisen median alustan yhteyttä kehonkuvaan, mutta Instagramiin liittyvät tulokset on eroteltu muiden sosiaalisen median alustojen tuloksista. Tutkimuksessa käsiteltävien muiden muuttujien tulokset on eroteltu kehonkuvasta.</p> <p>Tutkimus on englanninkielinen ja vertaisarvioitu</p>	<p>Kohderyhmänä ei ole 18–34 ikähaarukassa olevat nuoret aikuiset</p> <p>Tutkimuksessa ei käsitellä Instagramia, tai Instagramiin liittyviä tuloksia ei eritellä toisen käsiteltävän sosiaalisen median alustan tuloksista. Tutkimuksessa käsiteltävien muuttujien tuloksia ei erotella toisistaan.</p> <p>Tutkimus ei ole englanninkielinen</p> <p>Tutkimusta ei ole vertaisarvioitu</p> <p>Kyseessä kirjallisuuskatsaus tai meta-analyysi</p>

Tutkimuksista kerättiin ja taulukoitiin tutkimusten perustiedot: tutkijoiden nimet ja maa, tutkimusasetelma, otos, tämän tutkielman aiheen kannalta relevantit mittarit sekä tutkimuksen päätulokset. Tutkimuksessa käytettävistä mittareista taulukoitiin ne, joilla on mitattu osallistujien kehonkuvaa ja kehonkuvaan liittyviä tekijöitä. Tulosten osalta tutkimuksista kerätään katsauksen tutkimuskysymysten kannalta relevantit tulokset. Tutkimukset ja niiden perustiedot löytyvät luvusta 6.3. Tämän katsauksen kannalta relevantit mittarit, niiden lyhenteet ja määritelmät löytyvät liitteestä 1.

Valituille tutkimuksille suoritettiin laadunarviointi. Laadunarviointi suoritettiin kyseisille tutkimusasetelmille tarkoitetuilla The Joanna Briggs Instituutin (JBI) kriteeristöillä (Hotus 2018; Hotus 2019a; Hotus 2019b). JBI-kriteeristöt valikoituivat laadunarviointiin siksi, että jokaisen

kriteeristön ohessa olevat kysymyksiä avaavat selosteosat helpottivat laadunarviointia huomattavasti. JBI-kriteeristöllä arvioidessa tutkimus käytiin läpi kriteeristön eri kysymysten avulla. Kriteerien toteutumista arvioitiin asteikolla: ”K” eli kyllä, ”E” eli ei, ”?” eli epäselvä ja ”NA” eli ei sovellettavissa (Hotus 2018; Hotus 2019a; Hotus 2019b). Jokainen katsaukseen valittu tutkimus käytiin läpi kyseisten kriteeristöjen avulla. Lopuksi tutkimukselle annettiin yhteispistemäärä sen perusteella, kuinka moni kriteereistä täyttyi kyseisen tutkimuksen kohdalla. Tutkimusten laadunarvioinnista kerrotaan tarkemmin luvussa 6.2.

Katsaukseen valittujen tutkimusten tuloksista tehtiin synteesi Instagramin käytön yhteydestä kehonkuvaan. Synteesissä tarkasteltiin kehotyytyväisyyttä ja -arvostusta lisäävää sisältöä, kehotyytyväisyyttä ja -arvostusta laskevaa sisältöä sekä Instagramissa vietetyn ajan määrää ja sen yhteyttä kehonkuvaan. Katsauksen keskeisiä tuloksia käydään läpi luvussa 6.4.

Kirjallisuushakua tehdessä hakutuloksia dokumentoitiin Zotero-ohjelmaan tehtyyn kansioon sekä erilliseen Word-tiedostoon. Zotero-ohjelmaan luotiin kansio, johon kerättiin kirjallisuushaun aikana mahdollisia katsaukseen sopivia artikkeleita. Kirjallisuushaun lopuksi tehtiin erillinen kansio, josta löytyi katsaukseen valitut artikkelit. Word-tiedostoon kirjattiin erilaisia hakulausekkeita sekä kyseisillä hakulausekkeilla tehtyjen hakujen hakutulosten määrät.

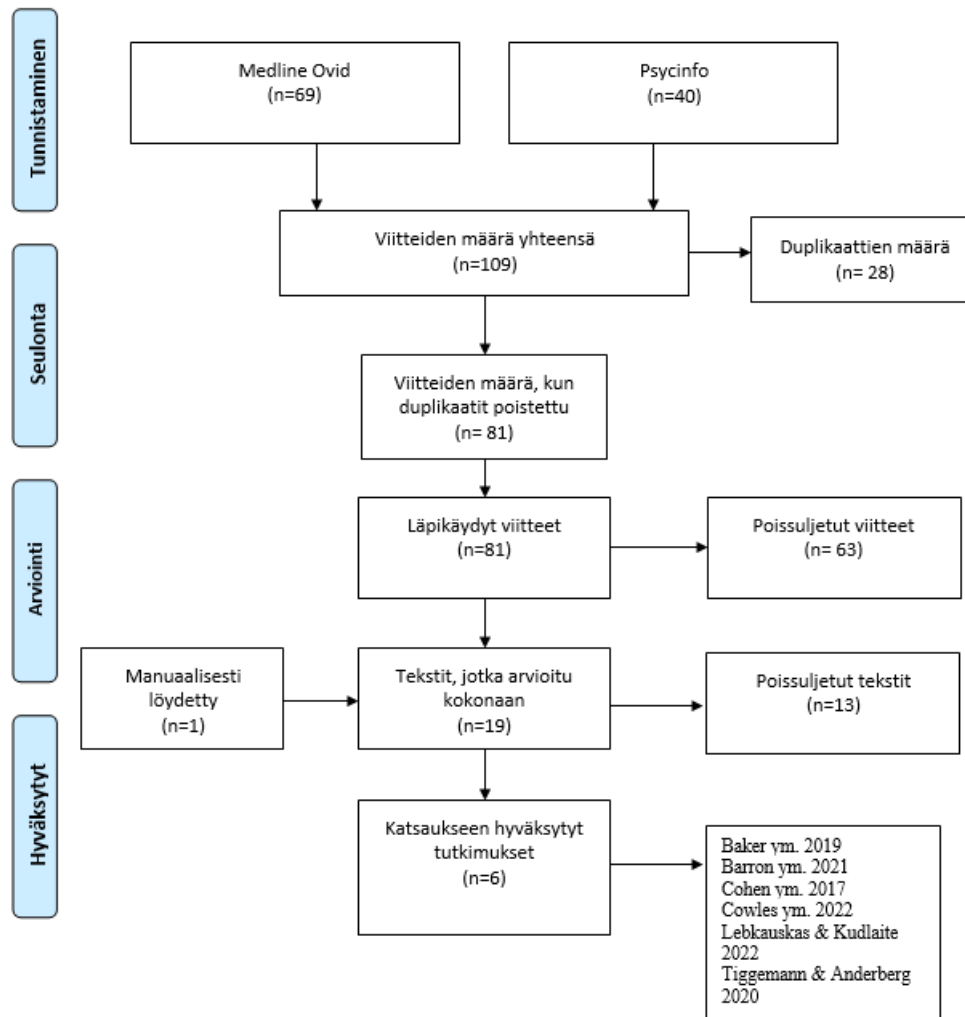
6 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään systemaattisen kirjallisuushaun tuloksia, katsaukseen valittuja tutkimuksia ja niiden ominaisuuksia, sekä tutkimusten laadunarviointia. Lisäksi katsaukseen valittujen tutkimusten tulosten pohjalta käydään katsauksen tutkimuskysymyksiä läpi.

6.1 Kirjallisuushaun tulokset

Kirjallisuushaussa käytettiin hakulauseketta ((Instagram AND (“body image” OR “body dissatisfaction” OR “body concern”) AND (“young adults” OR adults)). Kyseisellä hakulausekkeella saatiin hakutuloksia yhteensä 109 kappaletta: Medline Ovidista 69 hakutulosta ja Psycinfosta 40 hakutulosta. Kaksoiskappaleet eli duplikaatit poistettiin etsimällä Psycinfon hakutulokset yksi kerrallaan Medline Ovidin hakutuloksista. Duplikaattien poiston jälkeen viitteiden määräksi jäi 81 kappaletta. Nämä hakutulokset käytiin otsikoiden ja tiivistelmien perusteella läpi. Tässä vaiheessa tutkimuksista rajautui pois 63 kappaletta, minkä seurauksena jäljelle jäi 18 tutkimusta luettavaksi kokonaan. Tutkimuksia lukiessa mukaan tuli vielä yksi manuaalisesti löydetty tutkimus, joten yhteensä 19 tutkimusta käytiin kokonaan läpi.

Sisäänottokriteereiden ja poissulkukriteereiden avulla läpikäydyistä 19 tutkimuksesta jäi jäljelle kuusi tutkimusta. Katsaukseen hyväksytyt tutkimusartikkelit ovat Baker ym. (2019), Barron ym. (2021), Cohen ym. (2017), Cowles ym. (2022), Lebkauskas & Kudlaité (2022) sekä Tiggemann & Anderberg (2020). Koko tiedonhaun prosessi kuvataan kuvan 1 vuokaaviossa. Vuokaaviosta selviää tiedonhaun jokaisessa vaiheessa läpikäytyjen ja poissuljettujen artikkelien määrät sekä lisäksi katsaukseen sisällytettyjen artikkelien määrä ja nimet (Malmivaara 2008).



KUVA 1. Hakuprosessia kuvaava vuokaavio (Moher ym. 2009).

6.2 Tutkimusten laadunarviointi

Laadunarviointi on tärkeä osa systemaattisen katsauksen tekemistä, koska sen avulla saadaan arvioitua tutkimuksiin sisältyvää harhaa ja huomioitua tämä tutkimustuloksia tulkittaessa (Malmivaara 2008). Tutkimusten laadunarviointi aloitettiin jo tiedonhaussa ja tutkimusten valintaa tehdessä. Yhdeksi tutkimusten sisäänottokriteeriksi asetettiin se, että tutkimus on vertaisarvioitu. Tieteellisten seurain valtuuskunnan (2022) mukaan vertaisarviointi on tiedemaailmassa vakiintunut keino varmistaa tutkimuksen laadun taso. Vertaisarvioinnin avulla arvioidaan muun muassa aineiston kattavuutta, teoreettista viitekehystä, tutkimuksen luotettavuutta sekä tutkimustulosten arvoa suhteessa aiempiin tutkimustuloksiin (Tieteellisten seurain valtuuskunta 2022). Kokonaisuudessaan katsaukseen valittujen tutkimusten laatu on hyvä,

vaikka laadunarviointiin liittyikin joitain epäselvyyksiä joidenkin tutkimusten kohdalla. Tutkimusten laadunarvioinnit kriteeristöineen kuvataan kokonaisuudessaan liitteissä 2, 3 ja 4.

Laadunarvioinnissa huomiota herätti RCT-tutkimusten laatu, koska sokkouttaminen oli ilmaistu jokaisessa tutkimusartikkelissa epäselvästi. Kahdessa kolmesta RCT-tutkimusartikkelista ilmaistiin, että satunnaistaminen suoritettiin Qualtrics-tietokoneohjelmalla. Tutkimusartikkeleista ei kuitenkaan käynyt ilmi, että kuka satunnaistetuista ryhmäjäoista tietää ja kuka ei. Lisäksi epäselväksi jäi se, että tietävätkö osallistujat muiden ryhmien olemassaolosta. Itsehän he tietävät sen, missä ryhmässä he ovat, ja millaisia kuvia he näkevät. Tulosuuttujien mittaaminen ei ole mahdollista, koska osallistujat itse toimivat tulosuuttujien mittaajina. Mutta koska sokkouttaminen oli jätetty ilmaisematta artikkeleissa kokonaan, laadunarvioinnissa nämä kohdat saivat arvion ”E”. Kriteeristöissä sokkouttamiseen liittyviä kysymyksiä oli yhteensä neljä (Hotus 2019b), ja näiden kysymysten takia RCT-tutkimusten kokonaispisteet pääosin laskivatkin. Kaikki RCT-tutkimukset saivat kokonaispisteet 8/13.

Kaikkien poikkileikkaustutkimusten laatu oli hyvä. Ainoat epäselvyydet liittyivät kriteeristön kolmanteen kysymykseen koskien sitä, että onko muuttujat mitattu luotettavasti (Hotus 2019a). Kaikissa tutkimuksissa kehonkuvaa mitattiin kyselylomakkeiden avulla. Itsearviointiin perustuvassa mittaamisessa on kuitenkin omat harhan riskinsä (Luoto 2009), mikä vähentää luotettavuutta. Toisaalta kehonkuvaa ei oikein voida mitata mitenkään muuten kuin kysymällä osallistujalta itseltään subjektiivista kokemusta asiasta. Luodon (2009) mukaan kyselyt ovat kuitenkin ainoa tapa mitata koettua terveyttä. Tällä perusteella muuttujat olisi mitattu tutkimuksissa luotettavasti, koska parempaa mittaria kehonkuvan mittaamiseen ei periaatteessa ole. Poikkileikkaustutkimukset saivat laadunarvioinnista kokonaispisteet 7/8.

Kuvailevan tutkimuksen laatu oli todella hyvä, sillä kyseinen tutkimus sai laadunarvioinnista pisteet 9/10. Ainoa miinus piste laadunarvioinnissa liittyi eettisen toimikunnan hyväksyntään. Tutkimusartikkelissa kerrotaan, että tutkimus on saanut hyväksynnän lautakunnalta nimeltä ”Institutional review board”, mutta koska artikkelissa ei mainita suoraan eettistä toimikuntaa, merkittiin laadunarvioinnin kyseiseen kohtaan ”?”.

6.3 Valitut tutkimukset

Systemaattisen kirjallisuushaun tuloksena katsaukseen valittiin yhteensä kuusi tutkimusta: Baker ym. (2019), Barron ym. (2021), Cohen ym. (2017), Cowles ym. (2022), Lebkauskas & Kudlaité (2022) sekä Tiggemann & Anderberg (2020). Tutkimuksista Barronin ym. (2021), Cowlesin ym. (2022) sekä Tiggemannin ja Anderbergin (2020) tutkimukset ovat satunnaistettuja kontrolloituja (RCT) tutkimuksia, Cohenin ym. (2017) sekä Lebkauskasen ja Kudlaitén (2022) tutkimukset poikkileikkaustutkimuksia ja Bakerin ym. (2019) tutkimus on kuvaileva tutkimus. Valitut tutkimukset ja niiden perustiedot löytyvät kokonaisuudessaan taulukosta 2.

Tutkimuksista Bakerin ym. (2019) ja Barronin ym. (2021) tutkimukset olivat Yhdysvalloista, Cohenin ym. (2017) ja Cowlesin ym. (2022) Iso-Britanniasta, Lebkauskasen ja Kudlaitén (2022) Liettuasta ja Tiggemannin ja Anderbergin (2020) Australiasta. Kaikkien tutkimusten otokset osuivat 18–34-vuoden ikähaarukkaan. Lähes kaikissa tutkimuksissa tarkasteltiin ihmisiä iältään 18 ikävuodesta noin 29–34 ikävuoteen. Poikkeuksena oli Bakerin ym. (2019) tutkimus, jossa otoksena oli 18–22-vuotiaat henkilöt. Otokoko puolestaan vaihteli tutkimusten välillä suuresti. Pienin otokoko oli laadullisen tutkimuksen 27 osallistujaa ja suurin otokoko oli yhden poikkileikkaustutkimuksen 356 osallistujaa. Barronin ym. (2021) tutkimuksessa oli muista tutkimuksista poiketen kaksi eri otosta, sillä tutkimus tehtiin sekä yliopisto-opiskelijoista että perusväestöstä koostuvilla otoksilla.

Tutkimuksissa tarkasteltiin vaihtelevasti joko miehiä, naisia tai molempia. Sekä naisia että miehiä oli Barronin ym. (2021), sekä Lebkauskasen & Kudlaitén (2022) tutkimuksissa, pelkkiä miehiä oli Tiggemann & Anderbergin (2020) tutkimuksessa ja pelkkiä naisia oli Bakerin ym. (2019), Cohenin ym. (2017) sekä Cowlesin ym. (2022) tutkimuksissa. Koska tutkimusten määrä olisi jäänyt liian vähäiseksi rajaamalla otos pelkästään naisiin tai miehiin, otettiin katsaukseen mukaan sekä vain yhtä sukupuolta että useampaa sukupuolta tarkastelevia tutkimuksia.

Tutkimusmenetelmät vaihtelivat myös tutkimuksen mukaan. Kuten mainittu, Bakerin ym. (2019) kuvailevassa tutkimuksessa käytettiin osallistujien haastattelua, jossa selvitettiin osallistujien Instagramin käyttöä ja sen vaikutuksia osallistujien kehonkuvaan seuraavien teemojen kautta: kauneusihanteisiin vastaaminen, itsensä vertailu muihin, itsensä näyttäminen julkaisuissa ja Instagramin vaikutus oman ulkonäön muuttamiseen. Cohenin ym. (2017) sekä

Lebkauskasen ja Kudlaitén (2022) tutkimuksissa tutkimukset perustuivat kyselyihin kehonkuvaan liittyvistä tekijöistä.

Tiggemannin ja Anderbergin (2020), Barronin ym. (2021) sekä Cowlesin ym. (2022) RCT-tutkimuksissa verrattiin erilaisia Instagram-sisältöjä keskenään. Verrattavat sisällöt kuitenkin hieman vaihtelivat tutkimuksen mukaan. Tiggemannin ja Anderbergin (2020) miesten kehonkuvaan perustuvassa tutkimuksessa verrattiin miesvaikuttajien paidattomia kuvia, miesten kuvia vaatteet päällä sekä maisemakuvia. Cowlesin ym. (2022) RCT-tutkimuksessa osallistujat jaettiin seuraavanlaisiin ryhmiin: yksi ryhmä näki sekä kehopositiivisia kuvia ja kuvatekstejä yhdistelmänä, toinen ryhmä vain kehopositiivisia kuvatekstejä, kolmas ryhmä näki vain kehopositiivisia kuvia, ja neljäs ryhmä kuvia hoikista ideaalikehoista. Barron ja kumppanit (2021) puolestaan vertasivat tutkimuksessaan fitspiration-kuvien, itsemyötätuntoon vaikuttamaan pyrkivien siteerauksien, fitspiration-kuvien ja itsemyötätunto-siteerauksien yhdistelmän sekä neutraalien kuvien yhteyttä kehonkuvaan. Sana ”fitspiration” muodostuu sanoista ”fitness” ja ”inspiration”, ja sosiaalisessa mediassa tämä käsite tarkoittaa liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin motivoimaan pyrkivää sisältöä (Boepple & Thompson 2015; Deighton-Smith & Bell 2018).

Kehonkuvan mittaamiseen käytetyt mittarit vaihtelevat hyvin paljon tutkimuksen mukaan. Osassa tutkimuksista käytettiin kehonkuvan mittaamiseen erilaisia asteikoita, kuten VAS-asteikkoa (Visual Analogue Scale). VAS-asteikolla mitattiin usein kehotytyväisyyttä ja kehoarvostusta, kuten esimerkiksi Barronin ym. (2021), Cowlesin ym. (2022) sekä Tiggemannin ja Anderbergin (2022) tutkimuksessa. VAS-asteikon lisäksi kaikissa tutkimuksissa paitsi Bakerin ym. (2019) tutkimuksessa käytettiin muitakin kehonkuvan mittauksen tarkoitettuja mittareita. Kaikki tutkimuksissa käytetyt kehonkuvan mittaamiseen liittyvät mittarit, niiden lyhenteet ja määritelmät kuvataan liitteessä 1.

TAULUKKO 2. Katsaukseen valitut tutkimukset

Tutkimus	Tutkimusasetelma	Otos	Mittarit* / Menetelmät	Päätulokset
Baker ym. 2019 /Yhdysvallat	Kuvaileva tutkimus	n= 27 18-22-vuotiaat naiset	Yhteys kehonkuvaan muodostettiin haastattelun vastausten perusteella	Kehotyytymättömyyteen yhteydessä kauneusihanteet ja epärealistiset, muokatut ja ei-samaistuttavat kuvat. Ulkonäkövertailu Instagramissa aiheuttaa huolia kehon kokoon ja muotoon liittyen.
Barron ym. 2021 /Yhdysvallat	RCT	n ¹ = 180 18–33-vuotiaat miehet ja naiset, n ² = 254 20–30-vuotiaat miehet ja naiset	Kehotyytyväisyys VAS-asteikolla, Kehoarvostus VAS-asteikolla perustuen the Body Appreciation Scaleen / Erialaisten Instagram sisältöjen vertailu (fitspiration- vs. itsemyötätunto-kuvat)	Fitspiration- kuvia nähneillä matalampi kehotyytyväisyys (p<0.001) ja -arvostus (p<0.001). Itsemyötätunto-kuvia nähneillä korkeampi kehotyytyväisyys (p<0.01) ja -arvostus (p<0.001). Sukupuolten välillä ei eroja.
Cohen ym. 2017 /Iso-Britannia	Poikkileikkaus-tutkimus	n= 259 18–29-vuotiaat naiset	SATA-Q3, PACS, OBCS, EDI-3 /Kyselyt	Terveys- ja fitness-vaikuttajien seuraaminen aiheutti hoikkuuden ihannoitua (p<0.1) ja halua hoikistua (p<0.01). Julkisuudenhenkilöiden seuraaminen hoikkuuden ihannoitua (p<0.01), kehon tarkkailua (p<0.1).
Cowles ym. 2022 /Iso-Britannia	RCT	n=195 18–30- vuotiaat naiset	Kehotyytyväisyys VAS-asteikolla, SBAS-2, BAS-2 / Erialaisten Instagram sisältöjen vertailu (keho-positiivinen sisältö eri yhdistelminä vs. kuvat hoikista kehoista)	Tyytyväisyys kehoon nousi keho-positiivisen sisällön (p<0.001) sekä keho-positiivisten kuvatekstien (p<0.05) ja kuvien (p<0.001) myötä. Kehotyytyväisyys laski hoikkia ihannekehoja kuvaavan sisällön myötä (p<0.001).

Lebkauskas & Kudlaité 2022 /Liettua	Poikkileikkaus-tutkimus	n=356 18–34-vuotiaat miehet ja naiset	Instagram Engagement Measure, The Body Shape Questionnaire / Kyselyt	Naisilla Instagramin tarkistamistiheys, käytön kesto, aktiivisuus ja taipumus ulkonäön vertailuun yhteydessä kehotyötyttömyyteen ($p<0,01$). Miehillä vain aktiivisuus sovelluksessa ja taipumus ulkonäön vertailuun yhteydessä kehotyötyttömyyteen ($p<0,01$).
Tiggemann & Anderberg 2020 /Australia	RCT	n= 284 18–30-vuotiaat miehet	Kehotyötyttömyys VAS-asteikolla, the State Appearance Comparison Scale, SATAQ-4R / Erialaisten Instagram sisältöjen vertailu (miesvaikuttajien paidattomat kuvat vs. vaatteet päällä vs. maisemakuvat)	Fitspiration kuville altistuminen laski kehotyötyttömyyttä tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.014$).

*Mittarit, niiden lyhenteet ja määritelmät avataan liitteessä 1.

6.4 Instagramin käytön yhteys nuorten aikuisten kehonkuvaan

Kehotyötyttömyyden ja -arvostuksen lisääntyminen. Kehotyötyttömyyttä ja kehoarvostusta lisäävät Instagramissa nähtävä kehopositiivinen sekä itsemyötätuntoa lisäämään pyrkivä sisältö (Barron ym. 2021; Cowles ym. 2022). Barronin ym. (2021) tutkimuksessa todettiin, että itsemyötätuntoa korostavat kuvat olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä korkeampaan kehoarvostukseen ja kehotyötyttömyyteen molemmissa tutkimusotoksissa, kun itsemyötätuntosisällön tuloksia verrattiin kontrollikuvia ja fitspiration-sisältöä nähneiden tuloksiin. Myös Cowles ym. (2022) saivat tulokseksi, että kehotyötyttömyys kasvoi tilastollisesti merkitsevästi verratessa kyselyiden tuloksia ennen ja jälkeen kehopositiiviselle sisällölle altistumista. Kehotyötyttömyys oli loppukyselyiden mukaan korkeimmillaan osallistujilla, jotka näkivät joko pelkkiä kehopositiivisia kuvia, tai kehopositiivisten kuvien ja kuvatekstien yhdistelmää. Puolestaan kehoarvostuksessa ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta alku- ja loppukyselyiden välillä (Cowles ym. 2022).

Kehotyytyväisyyden ja -arvostuksen laskeminen. Erityisesti terveyteen, liikuntaan ja terveellisten elämäntapojen noudattamisen motivointiin tarkoitettu sisältö, sekä kuvat kauneusihanteiden mukaisista vartaloista voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä kehoon ja kehoarvostuksen laskua (Barron ym. 2021; Cohen ym. 2017; Cowles ym. 2022; Tiggemann & Anderberg 2020). Lisäksi Bakerin ym. (2019) tutkimuksessa todettiin, että naisilla, jotka osallistuvat ulkonäön vertailuun liittyvään sisältöön Instagramissa, on riski kehotyytymättömyyteen liittyen kehonsa kokoon ja muotoon. Kyseisen tutkimuksen osallistujat kertoivat, että kehotyytymättömyyttä heille aiheuttaa muun muassa Instagramissa nähtävien kauneusihanteiden saavuttamiseen pyrkiminen. Lisäksi esille nousi huoli siitä, mitä muut ajattelevat heistä, jos he julkaisevat kuvia itsestään.

Altistuminen fitspiration-kuville nousi Tiggemannin ja Anderbergin (2020) ja Barronin ym. (2021) tutkimuksissa kehotyytyväisyyttä laskevaksi tekijäksi muihin kuvaryhmiin verrattuna. Tiggemannin ja Anderbergin (2020) tutkimuksessa miehet kokivat tilastollisesti merkitsevää kehotyytyväisyyden laskua altistuttuaan fitspiration-kuville, kun tuloksia verrattiin maisemakuvia tai muotokuvia nähneiden tuloksiin. Myös Barronin ym. (2021) tutkimuksessa fitspiration-sisällölle altistuneet perusväestötöksen osallistujat kokivat tilastollisesti merkitsevää alhaisempaa kehotyytyväisyyttä ja -arvostusta verrattuna itsemyötätunto-sisältöä nähneiden tuloksiin. Samassa tutkimuksessa fitspiration-sisällön näkeminen oli yliopistopiskelijoista koostuvassa otoksessa tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä matalampaan kehoarvostukseen verrattuna heihin, jotka näkivät kontrollikuvia ja itsemyötätunto-sisältöä. Lisäksi Bakerin ym. (2019) tutkimuksessa osallistujat kertoivat fitness-tilien motivoivan heitä liikkumaan, mutta motivaation taustalla oli halu näyttää kovasti joltain muulta kuin itseltään ja muokata omaa kehoaan. Cohenin ym. (2017) tutkimuksessa fitness-tilien seuraaminen oli naisilla yhteydessä kauneusihanteiden sisäistämiseen erityisesti hoikkien kehojen osalta. Cowlesin ym. (2022) tutkimustulokset ovat samassa linjassa edellisten kanssa. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan kuvat, joissa esiintyi kauneusihanteiden mukaisia hoikkia kehoja, saivat osallistujissa aikaan suurempaa kehotyytymättömyyttä.

Terveyteen ja liikuntaan liittyvän sisällön lisäksi julkisuudenhenkilöiden seuraaminen oli merkitsevästi yhteydessä haluun tavoitella hoikempaa kehoa (Cohen ym. 2017). Lisäksi Cohenin ym. (2017) mukaan julkisuudenhenkilöiden seuraaminen oli yhteydessä kehon tarkkailun lisääntymiseen. Julkisuudenhenkilöiden vaikutuksesta kertoivat myös osa Bakerin ym. (2019) tutkimuksen osallistujista. Kyseisillä osallistujilla oli taipumusta muuttaa julkaistavien kuvien

kuvakulmaa niin, että näyttäisi kuvassa hoikemmalta kuin todellisuudessa on. Syynä tähän oli osallistujien mukaan se, että olettavat julkisuudenhenkilöiden tekevän niin.

Instagramissa vietetyn ajan yhteys ajatuksiin omasta kehosta. Instagramissa vietetyn ajan määrän ja kehonkuvan yhteyttä tarkasteltiin erityisesti Lebkauskasen ja Kudlaitén (2022) sekä Cohenin ym. (2017) tutkimuksessa. Lebkauskasen ja Kudlaitén (2022) tutkimuksessa havaittiin, että miehillä sekä naisilla korkeampi toiminnallinen käyttöaktiivisuus ja taipumus ulkonäön vertailuun olivat yhteydessä korkeampaan kehotyytymättömyyteen. Lisäksi pelkästään naisten osalta Lebkauskas ja Kudlaité (2022) havaitsivat, että mitä kauemmin Instagramissa käytettiin aikaa ja mitä useammin sovellusta avattiin päivän aikana, sitä suurempaa kehotyytymättömyyttä naiset kokivat. Tällaista yhteyttä ei puolestaan miesten osalta kyseisessä tutkimuksessa havaittu. Cohen ja kumppanit (2017) havaitsivat, että Instagramia aktiivisemmin käyttävillä ja heillä, jotka sanojensa mukaan käyttävät Instagramia tuskin koskaan, on tilastollisesti merkitsevä ero kehon tarkkailun määrän osalta. Kyseisen tutkimuksen osallistajat, jotka käyttävät Instagramia vähintään 1–2 kertaa päivässä, raportoivat yleisempää kehon tarkkailua kuin he, jotka eivät käytä näin aktiivisesti Instagramia.

7 POHDINTA

Tässä luvussa vedetään katsauksen tuloksia yhteen ja pohditaan niiden merkitystä. Lisäksi suhteutetaan näitä tuloksia muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja näiden tuloksiin. Lopuksi käsitellään mahdollisia syitä ja aiheita jatkotutkimukselle sekä tämän katsauksen yleistettävyyttä, luotettavuutta ja eettisyyttä.

7.1 Yhteenveto ja pohdintaa tuloksista

Tämän katsauksen tarkoituksena oli muodostaa kokonaiskuva siitä, onko Instagramin käytöllä yhteyttä nuorten aikuisten kehonkuvaan. Yhteenvetona tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että Instagramin käytön yhteys nuorten aikuisten kehonkuvaan on moniulotteinen. Yhteys kehonkuvaan kuvattiin tutkimuksissa pääosin kehotyytyväisyyden ja -arvostuksen muutosten kautta. Tutkimustuloksista sai suhteellisen selkeän kuvan siitä, millainen sisältö Instagramissa on yhteydessä kehonkuvaan myönteisellä tavalla, ja millainen ei. Lisäksi selkeää oli myös se, että Instagramissa aktiivisemmat henkilöt kokevat enemmän kehotyytymättömyyttä vähemmän aktiivisiin käyttäjiin verrattuna. Tämä käy järkeen, sillä Instagramissa aktiivisemmilla yksilöillä altistuminen Instagramille ja sen sisällöille on suurempaa.

Kehopositiivisuutta ja itsemyötätuntoa lisäämään pyrkivällä sisällöllä on positiivinen yhteys Instagramin käyttäjien myönteisempiin ajatuksiin omasta kehostaan ja myös yleisesti itsestään. Lähes jokaisessa kehopositiivisuutta käsittelevässä tutkimuksessa kehopositiivinen sisältö oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä korkeampaan kehotyytyväisyyteen. Kehopositiivisen sisällön yhteyttä kehonkuvaan ovat tutkineet myös muun muassa Stevens ja Griffiths (2020), ja he tulivat tutkimuksessaan lähes samaan johtopäätökseen kuin tämä katsaus. Heidän mukaansa kehopositiivinen sisältö mahdollisesti lisää myönteistä suhtautumista omaa kehoa ja ulkonäköä kohtaan. Erityisesti Instagram on kyseisen tutkimuksen mukaan tärkeä alusta kehopositiivisen sisällön jakamiselle.

Puolestaan fitspiration-sisällön yhteys kehonkuvaan tuntuu olevan lähes poikkeuksetta kielteisempi ja tilastollisesti merkitsevästi kehotyytyväisyyttä laskeva. Voisi kuvitella, että edes jos-sain määrin liikuntaan ja kuntoiluun liittyvä sisältö olisi yhteydessä kehonkuvaan myönteisellä tavalla, mutta ainakin tämän katsauksen tutkimustulosten perusteella kyseinen sisältö aiheuttaa

pitkälti vain negatiivisia tunteita omaa kehoa kohtaan. Sosiaalisen median fitspiration-ilmiota on käsitelty ja tutkittu myös tämän katsauksen ulkopuolella. Cataldon ym. (2021) katsaus aiheesta päätyi johtopäätökseen, että fitspiration-sisältö altistaa nuoria itsensä tarkkailulle ja vääränlaisille käytösmalleille. Tämä voi Cataldon ym. (2021) mukaan pahimmillaan johtaa jopa erilaisiin syömis- ja ahdistuneisuushäiriöihin. Fitspiration-ilmiota ovat tutkineet muun muassa Tiggemann ja Zaccardo (2015). Heidän tutkimustuloksensa ovat samassa linjassa Cataldon ym. (2021) katsauksen tulosten kanssa. Tiggemannin ja Zaccardon (2015) tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että mahdollisesta motivoivasta puolestaan huolimatta fitspiration-sisältö aiheuttaa pääosin vain kehotytyymättömyyttä. Heidän mukaansa fitspiration-kuvat aiheuttavat todennäköisesti vain ylöspäin suuntautuvaa vertailua, mikä johtaa negatiivisiin ajatuksiin omasta itsestä. Nämä tulokset viittaavat tämän katsauksen mukaisesti siis siihen, että fitspiration-sisältö altistaa katsojiaan kehonkuvan ongelmille, kun taas puolestaan kehopositiivinen sisältö nostaa kehotytyväisyyttä.

Tämän katsauksen tulosten mukaan fitspiration-sisällön kanssa samankaltainen yhteys kehonkuvaan oli kauneushanteiden mukaisia hoikkia kehoja kuvaavalla sisällöllä. Myös tällaisen sisällön näkeminen oli poikkeuksetta yhteydessä kehotytyymättömyyteen. Yllättävää oli kuitenkin se, että Cowlesin ym. (2022) tutkimuksessa edellä mainitun sisällön näkeminen nosti osallistujien positiivista mielialaa tilastollisesti merkitsevästi alku- ja loppukyselyiden välillä, vaikka samalla tämä kyseinen sisältö laski heidän kehotytyväisyyttään. Tähän voi olla monia mahdollisia syitä, mutta Cowles ym. (2022) ajattelivat tämän johtuvan esimerkiksi stressitekijöiden unohtumisesta tutkimuksen aikana, mikä on voinut vaikuttaa sen hetkiseen mielialaan myönteisellä tavalla. Keskittyminen vain tutkimukseen ja sen suorittamiseen voi helposti auttaa unohtamaan siksi aikaa muihin asioihin liittyvät huolet ja murheet.

Tutkimuksissa eettisyyteen liittyvä mahdollinen haaste voi olla se, että tutkimuksissa altistettiin osallistujia sellaiselle sisällölle, joka alensi osallistujien kehotytyväisyyttä. Osallistujia rekrytoidessa ei voida osallistujilta kysymättä tietää, kuka reagoi herkemmin esimerkiksi fitspiration-sisällölle ja kuka ei. Vaikka tutkimukset olivat suhteellisen lyhytkestoisia, ei voida myöskään tietää osallistujien alttiutta kehoon liittyville huolille. Toki osallistujillakin on tässä tilanteessa oma vastuunsa. Mutta esimerkiksi Cowlesin ym. (2022) tutkimuksessa kehopositiivista sisältöä näkevillä osallistujilla oli muutama kuva vähemmän nähtävää kuin osallistujilla, jotka satunnaistettiin näkemään kuvia hoikista ihannekehoista. Tämän myötä tulee pohtia, miten eri määrät kuvia ovat mahdollisesti voineet vaikuttaa kyseisen tutkimuksen tuloksiin. Altistus

kuville oli kuitenkin suurempi heillä, jotka näkivät kuvia enemmän, vaikka määrällinen ero ei olekaan niin merkittävä.

7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen tarve

Instagramilla on yhteys kehonkuvaan erityisesti sen monipuolisen sisältönsä vuoksi. Yhteys näkyy tämän katsauksen tutkimuksissa pääosin kehoytyvyväisyyden ja kehoarvostuksen nousemisena tai laskemisena. Lisäksi Instagramissa vietetyn ajan määrä on yhteydessä edellä mainittuihin muuttujiin. Tutkimustulosten pohjalta ei voida kuitenkaan tehdä varmoja syy-seuraussuhteita muun muassa tutkimusten lyhyen keston vuoksi.

Tulevaisuudessa tarvittaisiin lisää pidempikestoisia tutkimuksia liittyen Instagramin ja kehonkuvan väliseen yhteyteen, koska altistuminen erilaisille Instagram-sisällöille on nuorilla aikuisilla jatkuvaa päivittäisen ja jopa useampia tunteja kestävä käytön seurauksena. Tämän katsauksen tutkimukset kestivät lyhimmillään noin 15 minuuttia ja pisimmillään noin tunnin, joten tuloksista ei voida vetää johtopäätöksiä pidemmän aikavälin seurauksista. Kun jo näin lyhytkestoisissa tutkimuksissa yhteys Instagramin käytön ja kehonkuvan välillä oli usein tilastollisesti merkitsevä, olisi mielenkiintoista tietää pitkittäistutkimusten tuloksia aiheesta. Lisäksi jos Instagramin käytön ja kehonkuvan yhteyttä tutkittaisiin pidemmällä aikavälillä, voitaisiin mahdolliset päiväkohtaiset mielialanvaihtelut ja niiden vaikutus ja osallisuus tuloksiin selvittää. Jokainen päivä on erilainen, minkä vuoksi esimerkiksi kyselyiden tuloksetkin voivat vaihdella päivien mukaan.

Toisaalta Instagramin käyttöä voi olla haastavampaa tutkia esimerkiksi pitkittäistutkimuksena. Pitkittäistutkimukselle sopivan tutkimusmenetelmän kehittäminen voi tuottaa haasteita, koska erityisesti pidempikestoista tutkimusta tulee pohtia myös eettisestä näkökulmasta. Ongelmaksi voi muodostua se, että yhden osallistujaryhmän altistaminen kehoytyvyväisyyttä laskevalle sisällölle pidemmäksi aikaa voi olla eettisesti haastavaa. Pahimmassa tapauksessa suuresti laskeva kehoytyvyväisyys voi altistaa esimerkiksi erilaisille syömisen ongelmille. Tästä syystä pitkittäistutkimus tulisi mahdollisesti rajata vain myönteiseen Instagram-sisältöön ja sitä kautta kehonkuvan paranemiseen, jolloin osallistujat voitaisiin altistaa vain esimerkiksi kehopositiiviselle ja itsemyötätuntoa korostavalle sisällölle. Tässä tapauksessa samaa eettistä ongelmaa ei olisi, jos kontrolliryhmä näkisi mahdollisimman neutraalia sisältöä fitpiration-sisällön sijasta.

Miesten kehonkuvaa on tutkittu huomattavasti vähemmän verrattuna naisten kehonkuvasta tehtyihin tutkimuksiin (Halliwell & Diedrichs 2012). Jo kirjallisuushakua tehdessä oli havaittavissa, että vain miesten kehonkuvaan keskittyviä tutkimuksia löytyi todella vähän. Suurin osa tutkimuksista kohdistui vain naisiin, kuten tämänkin katsauksen tutkimusten otoksista voidaan hyvin huomata. Lisäksi tutkimuksissa, jossa oli osallisina sekä naisia että miehiä, miehiä oli usein määrällisesti vähemmän. Esimerkiksi Lebkauskasen ja Kudlaitén (2022) tutkimuksessa osallistujina oli 100 miestä ja 246 naista. Barronin ym. (2021) tutkimuksessa määrät olivat tasaisempia, sillä naisia oli molemmissa otoksissa yhteensä 241 ja miehiä yhteensä 235. Kuitenkin tämän perusteella voidaan todeta, että tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia enemmän miesten kehonkuvaan yhteydessä olevia tekijöitä. Vaikka Instagram-sisällöllä on yhteys sekä miesten että naisten kehonkuvaan, on varmasti eroja siinä, minkälaiset tekijät ovat kenellekin kehotyytyväisyyttä laskevia tai nostavia. Näitä eroja olisi hyvä tutkia tulevaisuudessa, koska tämän katsauksen perusteella ei voida tehdä varmoja johtopäätöksiä tähän liittyen.

7.3 Katsauksen yleistettävyys, luotettavuus ja eettisyys

Yleistettävyys. Tämän katsauksen tutkimuksia on tehty Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa, Liettuassa ja Australiassa, ja kaikkien tutkimusten osallistajat ovat 18–34 ikävuoden sisällä. Koska tutkimuksia on tehty eri puolilla maapalloa ja suurimmassa osassa otokset ovat koostettu perusväestöstä, katsauksen tulos on suhteellisen hyvin yleistettävissä. Yleistettävyys ei ole täydellinen, koska esimerkiksi yhtään maata esimerkiksi Aasiasta ei ollut mukana. Aasia on kuitenkin suuri ja väkirikas maanosa. Katsauksen tulokset koskevat pääosin vain naisia, koska vain yksi tutkimus käsitteli ainoastaan miesten kehonkuvaa. Lisäksi miehiä oli määrällisesti huomattavasti vähemmän niissä kahdessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin sekä miesten että naisten kehonkuvaa. Yleistettävyys on kuitenkin tästä huolimatta hyvä liittyen yhteyteen Instagramin ja kehonkuvan välillä.

Luotettavuus. Katsauksen luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon kirjallisuushaun aikana tehdyt mahdolliset virheet. Kirjallisuushaun tuloksia jäi duplikaattien poiston jälkeen 81 kappaletta, ja suurin osa näistä hakutuloksista suljettiin pois pelkän otsikon ja tiivistelmän perusteella. Aina on pieni mahdollisuus, että pelkän otsikon ja tiivistelmän perusteella suljetuissa

tutkimuksissa olisikin ollut tähän katsaukseen sopivia artikkeleita, mitkä lopulta jäivät katsauksen ulkopuolelle. Tämä katsaus on kuitenkin pyritty tekemään tällaiset virheet minimoiden.

Tämän katsauksen tutkimusten laatu oli pääosin hyvä, mikä viittaa hyvään luotettavuuteen. Lisäksi luotettavuutta lisää se, että katsaukseen valitut tutkimukset ovat kaikki vertaisarvioituja. Laadunarvioinnissa sekä poikkileikkaustutkimukset että kuvaileva tutkimus saivat lähes täydet pisteet JBI-kriteeristöillä arvioituina. Satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten laatu oli heikompi siitä syystä, että sokkouttamista ei tutkimusartikkeleissa mainittu. Tämä laski tutkimusten kokonaispisteitä laadunarvioinnissa. Olisi ollut hyödyllistä tietää tarkemmin, että miten ryhmiin jakaminen tarkalleen ottaen meni: ketkä tiesivät ryhmäajoista, ja tiesivätkö osallistujat itse erilaisista kuvaryhmistä. RCT-tutkimukset olivat tätä lukuun ottamatta hyvälaatuisia, joten tutkimustuloksia voidaan varmasti pitää suhteellisen luotettavina.

Katsauksen tutkimuksista kaksi oli poikkileikkaustutkimuksia, jotka toteutettiin kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeet ja muut itsearviointimenetelmät eivät välttämättä ole luotettavin menetelmä mitata muuttujia, vaikka poikkileikkaustutkimuksissa kyselyt ovatkin tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoa (Luoto 2009). Harhan riski on kyselylomakkeissa suurempi, koska osallistujien vastaamiseen voi vaikuttaa monet asiat. Esimerkiksi tutkimustilanteessa osallistuja ei välttämättä muista kaikkea, jos hänen pitää esimerkiksi muistaa pidemmän aikaa sitten tapahtuneita asioita (Luoto 2009). Toisaalta kehonkuvaa ei oikeastaan voida mitata muulla tavalla kuin itsearviointimenetelmillä, koska kehonkuva on yksilön subjektiivinen kokemus. Siten tämänkin katsauksen tutkimuksissa on luotettavia tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksissa käytettiin myös kehonkuvan mittaamisessa yleisesti kehonkuvan mittaamiseen käytettäviä mittareita, joten niiden avulla osallistujien kehonkuvan mittaaminen voidaan katsoa tässä tilanteessa toimivaksi tutkimusmenetelmäksi.

Eettisyys. Tämä systemaattinen kirjallisuuskatsaus on pyritty toteuttamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) (2023) mukaisia hyvän käytännön periaatteita ovat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus tutkimustulosten tallentamisessa, arvioinnissa ja esittämisessä. Tutkijoiden julkaisuihin tulee viitata asianmukaisesti (TENK 2023). Tämä katsaus pyrkii toteuttamaan kaikki nämä kriteerit. Kirjallisuushaku toteutettiin mahdollisimman huolellisesti ja tarkasti, eikä tutkimustuloksia ole

väärennely tai muuteltu katsauksen tulososiota kirjoittaessa. Katsauksessa on pyritty käyttämään luotettavia lähteitä, ja koostamaan lähdeluettelo ohjeiden mukaisesti. Lisäksi katsauksen kuudesta tutkimuksesta neljä on saanut eettisen toimikunnan hyväksynnän tutkimukselle.

LÄHTEET

- Anter, L. & Kümpel, A.S. (2023). Young adults' information needs, use, and understanding in the context of Instagram: A multi-method study. *Digital Journalism*. doi:10.1080/21670811.2023.2211635
- Baker, N., Ferszt, G. & Breines, J.G. (2019). A Qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22(4), 277-282. doi:10.1089/cyber.2018.0420
- Barron, A.M., Krumrei-Mancuso, E.J. & Harriger, J.A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image* 37, 14-27. doi:10.1016/j.bodyim.2021.01.003
- Boepple, L. & Thompson K. (2015). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders* 49(1), 98-101. doi: 10.1002/eat.22403
- Cataldo I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Saverio Bersani, F., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G. & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health* 1. doi:10.1016/j.etchd.2021.100010
- Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image* 23, 183-187. doi:10.1016/j.bodyim.2017.10.002
- Cowles, E., Guest, E. & Slater, A. (2022). Imagery versus captions: The effect of body positive Instagram content on young women's mood and body image. *Body Image* 44, 120-130. doi:10.1016/j.bodyim.2022.12.004
- Davison, T.E. (2012). Body image in social contexts. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 243-249. Viitattu 29.10.2023.
- Deighton-Smith, N. & Bell, B.T. (2018). Objectifying fitness: A content and thematic analysis of #fitspiration images on social media. *Psychology of popular media culture* 7(4), 467-483. doi:10.1037/ppm0000143
- Fardouly, J. & Vartanian, L.R. (2016). Social media and body image concerns: current research and future directions. *Current Opinion in Psychology* 9, 1-5. doi:10.1016/j.copsy.2015.09.005

- Gillen, M.M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image* 13, 67-74. doi:10.1016/j.bodyim.2015.01.002
- Grogan, S. (2012). Body image development – Adult women. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 201-206. Viitattu 29.10.2023.
- Gupta, C., Jogdand, S. & Kumar, M. (2022). Reviewing the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults. *Cureus* 14(10). doi:10.7759%2Fcureus.30143
- Halliwel, E. (2012). Social comparison theory and body image. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 751-757. Viitattu 29.10.2023.
- Halliwel, E. & Diedrichs, P.C. (2012). Influence of the media. Teoksessa N. Rumsey & D. Harcourt (toim.) *Oxford Handbook of the Psychology of Appearance*. 1. painos. E-kirja. Oxford: University Press, 217–238. Viitattu 13.11.2023. doi:10.1093/oxfordhb/9780199580521.001.0001
- Hotus. (2018). JBI: Arviointikriteerit laadulliselle tutkimukselle. The Finnish Centre for Evidence-Based Health Care: A Joanna Briggs Institute Centre of Excellence. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/jbi-kriteerit-laadulliselle-tutkimukselle-ja-selosteosa-2.pdf>
- Hotus. (2019a). JBI: Arviointikriteerit poikkileikkaustutkimukselle. The Finnish Centre for Evidence-Based Health care: A Joanna Briggs Institute Centre of Excellence. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/04/jbi-kriteerit-ja-selosteosa-poikkileikkaustutkimus-final.pdf>
- Hotus. (2019b). JBI: Kriittisen arvioinnin tarkistuslista satunnaistetulle kontrolloidulle tutkimukselle (RCT). The Finnish Centre for Evidence-Based Health care: A Joanna Briggs Institute Centre of Excellence. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/jbi-kriteerit-ja-selosteosa-satunnaistettu-kontrolloitu-tutkimus.pdf>
- Huang, Y. & Su, S. (2018). Motives for Instagram use and topics of interest among young adults. *Future Internet* 10(8), 77. doi:10.3390/fi10080077
- Ilakkuvan, V., Johnson, A., Villanti, A.C., Douglas Evans, W. & Turner, M. (2019). Patterns of social media use and their relationship to health risks among young adults. *Journal of Adolescent Health* 64(2), 158-164. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.06.025

- Kling, J., Kwakkenbos, L., Diedrichs, P.C., Rumsey, N., Frisé, A., Piedade Brandao, M., Silva, A.G., Dooley, B., Rodgers, R.F. & Fitzgerald, A. (2019.). Systematic review of body image measures. *Body Image* 30, 170-211. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.06.006
- Lebkaukas, V. & Kudlaitė, U. (2022). Gender differences in links between daily use of Instagram and body dissatisfaction in a sample of young adults in Lithuania. *Psihologijске teme* 31(3), 709-719. doi: 10.31820/pt.31.3.12
- Liimakka, S. (2013). Healthy appearances – distorted body images? Young adults negotiating body motives. *Journal of Health Psychology* 19 (2), 230-241. doi:org.ezproxy.jyu.fi/10.1177/1359105312468189
- Luoto, R. (2009). Kyselytutkimuksen suunnittelu. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 125(15), 1647–1653. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>
- Malmivaara, A. (2008). Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus vaikuttavuudesta – apuväline terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisille, tutkijoille ja päättäjille. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 45, 273–278.
- Matikainen, J. & Huovila, J. (2017). Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133(10), 1003-1007.
- Mendelson, B.K., Mendelson, M.J. & White, D.R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment* 76(1), 90-106. doi:10.1207/S15327752JPA7601_6
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D.G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med* 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097
- Ricciardelli, L.A. (2012). Body image development – adolescent boys. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 180-186. Viitattu 29.10.2023.
- Ruby, D. (2023). 78 Instagram statistics of 2023 (Users & Trends). Viitattu 25.10.2023. <https://www.demandsage.com/instagram-statistics/>
- Sippel, K. (2021). Mikä kehonkuva? Syömishäiriöliitto. Verkkosivu. Viitattu 25.10.2023 <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>
- Sharma, A., Sangvi, K. & Churi, P. (2022). The impact of Instagram on young adult's social comparison, colourism and mental health: Indian perspective. *International Journal of Information Management Data Insights* 2(1). doi:10.1016/j.jjime.2022.100057

- Stevens, A. & Griffiths, S. (2020). Body positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individual's body image and emotional wellbeing. *Body Image* 35, 181-191. doi:10.1016/j.bodyim.2020.09.003
- Tatangelo, G.L., McCabe, M.P. & Ricciardelli, L.A. (2015). Body Image. Teoksessa J.D. Wright (toim.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2. painos. E-kirja. Amsterdam: Elsevier, 735–740. Viitattu 1.11.2023.
- Tieteellisten seurain valtuuskunta. (2022). Lisätietoa vertaisarvioinnista. Tunnus vertaisarvioiduille tiedejulkaisuille. Verkkosivu. Viitattu 14.11.2023. <https://www.tsv.fi/fi/palvelut/tunnus/lisatietoa-vertaisarvioinnista>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 758-765. Viitattu 29.10.2023.
- Tiggemann, M. & Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of influencers' fashion and fitspiration images on men's body image. *Body Image* 35, 237-244. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.10.001
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image* 15, 61-67. doi:10.1016/j.bodyim.2015.06.003
- Thompson, J.K., Burke, N.L. & Krawczyk, R. (2012). Measurement of body image in adolescence and adulthood. Teoksessa T.F. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 512–525. Viitattu 29.10.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkosivu. Viitattu 28.11.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Tylka, T.L. & Wood-Barcalow, N.L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Vandenbosch, L., Fardouly, J. & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology* 45. doi:10.1016/j.copsyc.2021.12.002
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K. & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology* 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Wertheim, E.H. & Paxton, S.J. (2012). Body image development – adolescent girls. Teoksessa T.F. Cash (toim.) Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. 1. painos. E-kirja. London: Academic Press, 187–193. Viitattu 29.10.2023.

LIITE 1. Katsauksen kannalta relevantit mittarit sekä niiden lyhenteet ja määritelmät.

Mittarin nimi	Lyhenne	Mittarin määritelmä tutkimuksessa
Visual Analog Scales	VAS	Asteikko, jolla mitattiin esim. Barronin ym. (2021) ja Cowlesin ym. (2022) tutkimuksessa mitattiin kehotytyväisyyttä ja -arvostusta. Kyselyissä oli kolme kysymystä, joissa osallistuja vastaa asteikolla 0–100. Korkeammat pisteet tarkoittavat korkeampaa kehotytyväisyyttä tai -arvostusta.
the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire -Version 3	SATA-Q3	Cohenin ym. (2017) tutkimuksessa mitattiin sitä, miten sisäistää hoikan ideaalikehon itseensä ja toimintaansa, kysymyksenä esimerkiksi ”Toivoisin näyttämäni malleilta musiikkivideoilla”.
the Physical Appearance Comparison Scale	PACS	Cohenin ym. (2017) tutkimuksessa käytettiin tätä mittaamaan sitä, kuinka paljon he vertailevat omaa kehoaan muihin.
the Body Surveillance Subscale of the Objectified Body Consciousness Scale	OBCS	Cohenin ym. (2017) tutkimuksessa mitattiin kehon tarkkailun määrää.
The Drive for Thinness Subscale of the Eating Disorder Inventory-3	EDI-3	Mittaria käytettiin Cohenin ym. (2017) tutkimuksessa mittaamaan häiriintyneen syömiskäyttäytymisen oireita sekä halua laihduttaa.
the State Body Appreciation Scale-2	SBAS-2	Cowles ym. (2022) käyttivät tätä mittaamaan kuville altistumisen jälkeistä, sen hetkistä kehoarvostusta.
the Body Appreciation Scale-2	BAS-2	Cowles ym. (2022) mittasivat tällä osallistujien yleistä kehoarvostusta.
The Body Shape Questionnaire	BSQ	Lebkauskas ja Kudlaité (2022) käyttivät tätä kehotytyttömyyden mittaamiseen. Sisältää 34 kysymystä liittyen yksilön kielteisiin ajatuksiin kehostaan.
the State Appearance Comparison Scale	SACS	Tiggemann & Anderberg (2020) käyttivät tätä tutkimuksessaan mittaamaan sitä, kuinka paljon osallistujat vertailevat ulkonäköään ja tiettyjä kehonosiaan kuviin, joita he tutkimuksessa näkivät.
the Muscular Subscale of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire- 4 Revised	SATAQ-4R	Tiggemann ja Anderberg (2020) mittasivat tällä sitä, miten osallistujat ovat sisäistäneet itselleen lihaksikkaan ihannekehon.

LIITE 2. Satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten laadunarviointi.

RCT-tutkimuksen JBI-kriteeristö	Cowles ym. 2022	Tiggemann & Anderberg 2020	Barron ym. 2021
1. Onko osallistujien ryhmiin jakaminen satunnaisesti?	K	K	K
2. Ovatko tutkittavien ryhmienjako salattu ryhmiin jakoa toteuttaneilta?	E	E	E
3. Ovatko koe- ja kontrolliryhmät samankaltaisia tutkimuksen alussa?	K	K	K
4. Ovatko tutkittavat sokkoutettu tutkimuksen ryhmäjäoista?	E	E	E
5. Ovatko intervention toteuttajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjäoista?	E	E	E
6. Ovatko tulomuuttujien mittaajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjäoista?	E	E	E
7. Kohdeltiinko ryhmiä yhdenmukaisesti lukuun ottamatta tutkimuksen kohteena olevaa interventiota?	K	K	K
8. Pysyivätkö tutkittavat mukana tutkimuksessa seurannan aikana, ja elleivät pysyneet, kuvattiinko ja analysoitiinko seurannan aikana ilmenneet ryhmien väliset erot asianmukaisesti?	K	K	K
9. Tehtiinkö lähtöryhmien mukainen (hoitoaieanalyysi eli 'intention-to treat') analyysi?	E	E	E

10. Mitattiinko muuttajat samalla tavalla kaikissa ryhmissä?	K	K	K
11. Mitattiinko muuttajat luotettavasti?	K	K	K
12. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K	K
13. Onko koeasetelma tutkittavan aihealueen näkökulmasta asianmukainen, ja huomioitiinko mahdolliset poikkeavuudet perinteisestä RCT-asetelmasta tutkimuksen toteutuksessa ja analyysissä?	K	K	K
Kokonaispisteet	8/13	8/13	8/13

LIITE 3. Laadullisen tutkimuksen laadunarviointi.

Laadullisen tutkimuksen JBI-kriteeristö	Baker ym. 2019
1. Ovatko tutkimuksen tieteofilosofiset lähtökohdat ja metodologia keskenään yhteensopivat?	K
2. Ovatko tutkimuksen metodologia ja tutkimuskysymys tai tavoitteet keskenään yhteensopivat?	K
3. Ovatko tutkimuksen metodologia ja aineiston keruumenetelmät keskenään yhteensopivat?	K
4. Ovatko tutkimuksen metodologia, aineiston kuvaus ja analyysi keskenään yhteensopivat?	K
5. Ovatko tutkimuksen metodologia ja tulosten tulkinta keskenään yhteensopivat?	K
6. Onko tutkijan kulttuuriset tai teoreettiset lähtökohdat kuvattu?	K
7. Onko tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen vaikutus tutkijaan kuvattu?	K
8. Onko tutkimukseen osallistujat ja heidän äänensä (alkuperäiset ilmaisut) kuvattu asiaankuuluvasti ja riittävällä tasolla?	K
9. Onko tutkimus toteutettu noudattaen nykyisiä eettisiä periaatteita, ja onko tutkimuksella eettisen toimikunnan hyväksyntä?	?
10. Perustuvatko tutkimuksen johtopäätökset aineiston analyysiin ja tulosten tulkintaan?	K
Kokonaispisteet	9 /10

LIITE 4. Poikkileikkausutkimusten laadunarviointi.

Poikkileikkausutkimuk- sen JBI- kriteeristö	Lebkauskas & Kudlaité 2022	Cohen ym. 2017
1.Onko otoksen mu- kaanotto- ja poissulku- kriteerit määritelty sel- västi?	K	K
2.Onko kohderyhmä ja tutkimusolosuhteet ku- vattu riittävän tarkasti?	K	K
3.Mitattiinko altistus pä- tevästi ja luotettavasti?	K	K
4.Käytettiinkö objektii- visia, standardoituja kri- teereitä osallistujien va- lintakriteerinä toimineen tilan/tilanteen mittaami- seen?	K	K
5.Onko sekoittavat tekijät tunnistettu?	K	K
6.Mainitaanko menetel- mät, joita käytettiin se- koittavien tekijöiden huomioimisessa?	E	E
7.Onko tulosmuuttajat mitattu pätevästi ja luo- tettavasti?	K	K
8.Käytettiinkö soveltu- via tilastollisia menetelmiä?	K	K
Kokonaispisteet	7/8	7/8