

**SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN YHTEYS ORTOREKSIAAN
SAIRASTUMISEEN NUORILLA AIKUISILLA – MILLAISET TEKIJÄT VOIVAT
SELITTÄÄ MAHDOLLISTA YHTEYTTÄ?**

Aada Reinikainen

Terveysten edistämisen kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Reinikainen, A. 2024. Sosiaalisen median käytön yhteys ortoreksian oireisiin nuorilla aikuisilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen kandidaatintutkielma, 40 s.

Ortoreksia on pakonomaiseen terveelliseen syömiseen liittyvä ongelma, joka on herättänyt julkisuudessa runsaasti keskustelua. Ortoreksiaa ei kuitenkaan vielä löydy syömishäiriöiden tautiluokituksesta, vaikkakin se voidaan useimmissa tapauksissa laskea epätyypilliseksi laihuushäiriöksi. Syömishäiriöt ovat useimmiten nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisilla esiintyviä mielenterveyden häiriöitä. Nuori aikuinen on useimpien määritelmien mukaisesti iältään 18–35-vuotias henkilö.

Sosiaalisella medially viitataan internetin välityksellä toimiviin palveluihin ja sovelluksiin, joissa yhdistyvät käyttäjien välinen kommunikaatio ja henkilökohtainen sisällöntuotanto. Sosiaalisen median käyttö kasvaa jatkuvasti ja maailmanlaajuisesti käyttäjiä on jo yli kaksi miljardia. Sosiaalinen media voidaan erottaa perinteisemmästä joukkoviestinnästä monin tavoin – käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia, vaan voivat esimerkiksi kommentoida toisten käyttäjien sisältöjä, jakaa omaa sisältöä, tutustua toisiin käyttäjiin ja tallentaa itselle merkityksellisiä sisältöjä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tarkastella sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välistä yhteyttä nuorten aikuisten keskuudessa. Lisäksi katsaus analysoi syitä sille, mitkä tekijät voivat selittää mahdollista yhteyttä. Tiedonhaku toteutettiin neljään eri tietokantaan: Medlineen, Cinahliin, Psycinfoon ja Psychology Databaseen (Proquest). Tietokantahausta katsaukseen valikoitui 6 tutkimusta. Manuaalisesti katsaukseen valikoitiin 2 tutkimusta. Tämän katsauksen aineisto vahvisti tietämystä siitä, että sosiaalisen median, erityisesti Instagramin, käyttö lisää riskiä ortoreksiaan sairastumiseen nuorten aikuisten keskuudessa. Lisäksi katsaus osoitti monia syitä sille, mistä sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumiseen välinen yhteys voi johtua.

Asiasanat: ortoreksia, sosiaalinen media, nuoret aikuiset

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 ORTOREKSIA, SOSIAALINEN MEDIA JA NUORET AIKUISET	3
2.1 Syömishäiriöt ja ortoreksian määrittäminen.....	3
2.2 Sosiaalinen media ja nuoret aikuiset	4
3 TUTKIMUSKYSYMYKSET	6
4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN MENETELMÄT	7
4.1 Hakustrategia	7
4.2 Tutkimuksista kerättävät tiedot ja laadunarviointi	8
5 TULOKSET.....	9
5.1 Kirjallisuushaun ja laadunarvioinnin tulokset	9
5.2 Kuvaileva esittely tutkimuksista.....	12
5.2.1 Osallistujien rekrytointi ja otosten kuvailevat tiedot.....	17
5.2.2 Menetelmät	18
5.3 Koonti tutkimusten tuloksista.....	19
5.3.1 Sosiaalisen median käytön yhteys ortoreksian oireisiin	19
5.3.2 Ortoreksiaan sairastumiselle altistavat tekijät sosiaalisessa mediassa	21
5.3.3 Sosiaalisen median rooli ”ortorektisessa yhteiskunnassa”	22
6 POHDINTA.....	24
6.1 Yhteenveto päätuloksista.....	24
6.2 Tutkielman vahvuudet, heikkoudet ja tutkimuseettiset kysymykset	25
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	25
LÄHTEET	27
LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Tämä systemaattinen kirjallisuuskatsaus tarkastelee sosiaalisen median käytön yhteyttä ortoreksiaan sairastumiseen nuorten aikuisten keskuudessa. On huomioitavaa, että sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumiseen välistä yhteyttä ei ole tarkasteltu riittävästi terveystieteiden tieteenalalla. Tätä väitettä tukee se, että tähän katsaukseen valikoituneista tutkimuksista osassa tarkasteltiin sosiaalista mediaa ainoastaan yhtenä vaikuttavana tekijänä sairastumisriskin taustalla, eikä systemaattisen tiedonhaun tuloksena ollut mittavaa määrää tieteellisiä tutkimuksia aiheesta. Voidaankin todeta, että tämän katsauksen aihe on merkityksellinen ja ajankohtainen.

Syömiseen liittyviin häiriöihin liittyy tavallisesti liian vähäistä, hallitsematonta tai rajoitettua syömiskäyttäytymistä, joka voi olla vakavasti terveydelle vahingollista tai jopa hengenvaarallista (Thompson & Sherman 2010, 8). Syömishäiriöt muodostavat merkittävän osan psykiatrisesta sairastavuudesta erityisesti myöhäisteini-ikäisten ja nuorten aikuisten naisten keskuudessa (Keel 2017, 34–44). Ortoreksia on syömiseen liittyvä ongelma, jota ei kuitenkaan vielä löydy syömishäiriöiden tautiluokituksesta, vaikkakin se voidaan useimmissa tapauksissa laskea epätyypilliseksi laihuushäiriöksi (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus 2014). Ortoreksiaa on pidetty jopa enemmän elämäntapavalintana kuin patologiana (Awad ym. 2022). Voitaisiin todeta, että terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää tunnistaa patologioita, joita mielletään jossain määrin vähätellyiksi, sekä niihin sairastumiseen vaikuttavia riskitekijöitä. Ortoreksia voidaan useista syistä nähdä tällaisena patologiana, sillä se eroaa usein merkittävästi muista syömishäiriöistä tai syömiseen liittyvistä ongelmista, mutta sillä ei vielä ole omaa tautiluokitustaan (Koven ym. 2022).

Sosiaalinen media on viime vuosien saatossa tullut olennaiseksi osaksi monia osa-alueita ihmisten päivittäisessä elämässä (Al-Deen & Hendricks 2011, 7) ja se voidaan nähdä maailmanlaajuisesti nuorten aikuisten ajattelumalleja ja käytöstä ohjaavana digitaalisena ympäristönä. Median voidaan nähdä olevan ulkonäköpaineita lisäävä tekijä, jonka kielteisiä yhteyksiä esimerkiksi kehonkuvaan ja syömiskäyttäytymiseen on todistettu aikaisemmissa tutkimuksissa (Thompson & Sherman 2010, 59).

Katsauksen alussa tarkastellaan ortoreksiaa, sosiaalista mediaa ja nuoria aikuisia käsitteinä, jonka jälkeen siirrytään tutkimuskysymysten esittelemiseen. Tämän jälkeen käydään läpi

katsauksen menetelmällistä osuutta, johon sisältyvät systemaattinen hakustrategia ja laadunarvioinnin perustelut. Tulososiossa esitellään ensin kirjallisuushaun ja laadunarvioinnin tulokset sekä katsaukseen valikoituneiden tutkimusten perustiedot. Tämän jälkeen tarkastellaan tutkimusten tuloksia, joita esitellään johdonmukaisen synteesin muodossa. Lopuksi tehdään yhteenvetoa katsauksen päätuloksista ja esitetään johtopäätöksiä ja mahdollisia aiheita tulevaisuudessa toteutettavalle tutkimukselle.

2 ORTOREKSIA, SOSIAALINEN MEDIA JA NUORET AIKUISET

Tässä luvussa esitellään ortoreksiaa käsitteenä ja sosiaalisen median vaikutusta sairastumisen riskitekijänä. Luku esittelee tämän kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät käsitteet ja määrittelee syyt tämän katsauksen tekemiselle tiivistäen sen, mitä katsauksen aiheesta tiedetään aikaisemman tutkimustiedon perusteelta.

2.1 Syömishäiriöt ja ortoreksian määrittäminen

Syömishäiriöt voidaan nähdä mielialan säätelyn keinoina, joissa sääntelystrategioita, jotka liittyvät erityisesti syömiseen ja kehoon, käytetään vähentämään negatiivista mielialaa, joka liittyy ruokaan, kehonkuvaan tai stressiin (Vögele ym. 2017, 155–186). Näin ollen ne ovat mielenterveydellisiä häiriöitä, jotka näyttäytyvät syömiseen ja kehon painoon liittyvinä oireina (Thompson & Sherman 2010, 7, 8). Syömishäiriöstä kärsivän kehonkuva on vääristynyt ja suhtautuminen ruokaan epänormaali – häiriöihin liittyy paljon erilaisia psyykkisiä oireita, kuten syyllisyyden ja huonommuuden tunteita (Vögele ym. 2017, 155–186).

Wade ja Bulik (2017, 80–105) toteavat sekä geenien että ympäristön näyttävästi kriittisinä tekijöinä syömishäiriöiden etiologiaa selittävässä viitekehyksessä. Syömiseen liittyvien mielenterveydellisten häiriöiden syitä ei tunneta tarkkaan, mutta altistavina tekijöinä voivat olla biologiset tekijät, kuten geneettinen alttius tai persoonallisuuden piirteet (Thompson & Sherman 2010, 58, 59, 60). Jaettu ympäristö vaikuttaa todennäköisesti kognition ja asenteiden kehittymiseen, jotka voivat käynnistää epäterveelliset syömistavat (Wade & Bulik 2017, 80–105). Esimerkiksi kulttuurisidonnaiset syyt, kuten laihuutta ihannoiva ympäristö, voivat altistaa syömiseen liittyville ongelmille (Thompson & Sherman 2010, 58, 59, 60).

Ortoreksian voidaan nähdä olevan julkisuudessa runsaasti keskustelua herättänyt syömiseen liittyvä ongelma, jota ei kuitenkaan löydy vielä syömishäiriöiden tautiluokituksesta, eikä sitä näin ollen ole tunnustettu psykiatriseksi häiriöksi (Koven ym. 2022). Myöskään Amerikan Psykiatriyhdistys (DSM-5) ei ole vielä luokitellut ortoreksiaa viralliseksi häiriöksi, vaikka sitä on käsitelty kasvavassa määrin tutkimuksissa (Awad ym. 2022). Voidaan sanoa, että ortoreksian tarkastelemista on kuitenkin jossain määrin laiminlyöty tieteellisissä yhteisöissä verrattaessa muihin epäterveellisiä syömiskäyttäytymismalleja tarkasteleviin tutkimuksiin (Koven ym. 2022).

Ortoreksian merkityksellisimpänä piirteenä on pakonomainen tarve syödä mahdollisimman terveellisesti - tyyppillinen potilas ihailee terveellistä ruokavaliota ja välttää epäterveellisiä ja energiapitoisia ruoka-aineita (Koven ym. 2022). Moroze ym. (2015) ovat esittäneet artikkelissaan ortoreksian diagnoosille uutta, selkeää kriteeristöä (LIITE 1). Sairauden keskeisiksi piirteiksi voidaan luokitella jäykkyys ja kontrolli ruokavalintojen, rutiinien ja valmistuksen suhteen, ruokaan liitetty moraalinen tuomitseminen sekä kielteiset psykososiaaliset ja fyysiset vaikutukset (Moroze ym. 2015). Ortoreksiaan sairastunut henkilö on tyyppillisesti kiinnostunut erityisesti ruuan laadusta ja saattaa käyttää runsaasti ylimääräistä aikaa ruoan tutkimiseen, punnitsemiseen, luettelointiin ja mittaamiseen sekä tulevien aterioiden suunnitteluun (Koven ym. 2022). Ortoreksia voi johtaa ravintoaineiden puutostiloihin tai aliravitsemukseen, lääketieteellisiin komplikaatioihin ja heikentyneeseen elämänlaatuun (Moroze ym. 2015, Koven ym. 2022).

2.2 Sosiaalinen media ja nuoret aikuiset

Sosiaalisella medially viitataan internetin välityksellä toimiviin palveluihin ja sovelluksiin, joissa yhdistyvät käyttäjien välinen kommunikaatio ja henkilökohtainen sisällöntuotanto – sosiaalisen median käyttäjät voivat esimerkiksi kommentoida toisten käyttäjien sisältöjä, jakaa omaa sisältöä, tutustua toisiin käyttäjiin ja tallentaa itselle merkityksellisiä sisältöjä (Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos s.a.). Al-Deen ja Hendricks (2011, 7) toteavat teoksessaan sosiaalisen median käytön lisääntyneen viime vuosien aikana runsaasti, jonka seurauksena erilaisten sosiaalisen median alustojen käyttäjämäärät ovat kasvaneet. Tämän kehityksen seurauksena, joka kattaa sekä uuden teknologian nopean nousun että sen laajan hyväksynnän, sosiaalinen media on tullut olennaiseksi osaksi monia osa-alueita ihmisten päivittäisessä elämässä (Al-Deen & Hendricks 2011, 7).

Sosiokulttuuristen tekijöiden voidaan todeta olevan yhteydessä kehonkuvaan ja syömiseen liittyviin häiriöihin (Anderson-Fye 2017, 187–208). Tällaisista tekijöistä media voidaan nähdä jossain määrin laihuuteen liittyvää ihannointia vahvistavana tekijänä – useat aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet median olevan epäsuotuisassa yhteydessä esimerkiksi kehonkuvaan, syömiseen liittyviin asenteisiin ja syömiskäyttäytymiseen (Thompson & Sherman 2010, 59). Sosiaalisen median voidaan nähdä olevan merkittävä osa erityisesti nuorten aikuisten päivittäistä elämää (Boer ym. 2021). Nuoren aikuisen ikään liittyvät määritelmät vaihtelevat jonkin verran eri lähdekirjallisuuksien välillä. Suomen Väestöliitto (s.a.) määrittelee

nuoret aikuiset alle 35-vuotiaiksi aikuisiksi. Kehityopsykologisesta näkökulmasta 18–35 välisiä ikävuosia voidaan pitää varhaisaikuisuutena (Pulkkinen 2023). Näin ollen 18–35-vuotiaiden ikäryhmää käytetään tämän tutkielman kriteerinä, kun viitataan nuoriin aikuisiin.

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, onko sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välillä yhteyttä nuorten aikuisten keskuudessa. Lisäksi tarkastellaan, millaiset tekijät voivat selittää mahdollista yhteyttä.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Pää tutkimuskysymys: Onko sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välillä yhteyttä nuorten aikuisten keskuudessa?
- 2) Lisätutkimuskysymys: Jos sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välillä on yhteys nuorten aikuisten keskuudessa, niin millaiset tekijät voivat selittää tätä yhteyttä?

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN MENETELMÄT

Tässä luvussa käydään läpi kirjallisuuskatsauksen menetelmät. Ensin esitellään systemaattisen kirjallisuushaun hakustrategia sekä tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tämän jälkeen kerrotaan, kuinka tutkimuksista kerättiin tarvittavat tiedot ja miten kootun aineiston laatua arvioitiin.

4.1 Hakustrategia

Kirjallisuushaun hakulausekkeena käytettiin termejä ”orthorexia nervosa”, ”social media” ja ”young adults”. Rajoituksena käytettiin englannin kieltä ja vuoden 2015 jälkeen julkaistuja tutkimuksia. Kirjallisuushaku toteutettiin neljään eri tietokantaan, joita olivat Ovid (Medline), CINAHL, Psycinfo ja ProQuest (Psychology database). Ovid (Medline) ja CINAHL valikoituvat kirjallisuushakuun, sillä ne sisältävät pääasiassa englanninkielisiä kansainvälisiä lääketieteen ja sen lähialojen sekä hammaslääketieteen ja hoitotieteen artikkeliviitteitä. Psycinfo ja ProQuest (Psychology database) puolestaan valittiin, koska ne sisältävät psykologian ja sen lähialojen tieteellisiä artikkeleita. Ortoreksia-ilmio voidaan nähdä sekä psykologian kuin myös lääke- ja hoitotieteiden tieteenaloihin liittyvänä ilmiönä. Kirjallisuushaun tutkimusten tulokset ja tulosten seulonta on esitelty Tulokset -luvussa sekä tiedonhaun vuokaaviossa (Kuva 1).

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tullakseen valituksi osaksi aineistoa tutkimuksen tuli käsitellä jollakin tavalla sosiaalisen median käytön yhteyttä ortoreksian oireisiin, olla julkaistu vuonna 2015 tai sen jälkeen, olla englanninkielinen ja vertaisarvioitu. Tutkimukset, jotka eivät käsitelleet kyseisten muuttujien välistä yhteyttä, olivat julkaistu ennen vuotta 2015, olivat muunkielisiä tai eivät olleet vertaisarvioituja suljettiin pois aineistosta.

TAULUKKO 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus tarkastelee sosiaalisen median käytön vaikutuksia ortoreksian oireiden ilmenemiseen	Tutkimus tarkastelee jotakin muuta syömiseen liittyvää ongelmakäyttäytymistä ortoreksian sijaan

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat nuoret aikuiset (18–35-vuotiaat)	Tutkimus ei tarkastele sosiaalisen median yhteyttä ortoreksian oireisiin
Tutkimus on englanninkielinen	Tutkimuksen kohderyhmä on jokin muu kuin nuoret aikuiset
Tutkimus on vertaisarvioitu	Tutkimus on muunkielinen
Tutkimus on julkaistu vuoden 2015 jälkeen	Tutkimus ei ole vertaisarvioitu
	Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2015

4.2 Tutkimuksista kerättävät tiedot ja laadunarviointi

Tämän katsauksen aineistoon valikoituneiden tutkimusten asetelmissa oli jonkin verran vaihtelua, jonka vuoksi tietoja tutkimuksista kerättiin mukailien laadullisten tutkimusasetelmien PICO-rakennetta, jonka tutkittavina komponentteina ovat kohderyhmä, mielenkiinnon kohde ja konteksti (Hotus s.a.). Tässä katsauksessa tarkasteltavia muuttujia olivat tekijät, julkaisumaa, tutkimusasetelma, otos/kohderyhmä, metodit, mittarit ja tulokset, riippuen kunkin tutkimuksen tutkimusasetelmasta. Tietoja koottiin erillisiin muistiinpanotiedostoihin sekä taulukoihin, joiden pohjalta voitiin luoda synteesiä tuloksista. Hakuja dokumentointiin, tutkimuksien tallentamiseen ja viitteiden hallintaan käytettiin Zotero -ohjelmistoa.

Synteesiin valitut tutkimukset kävivät läpi laadunarvioinnin JBI EBP Database (OVID) tietokannan oman laadunarviointityökalun avulla, jossa jokaiselle tutkimusasetelmalle käytettiin sille laadunarvioinnin kannalta olennaisia piirteitä tarkastelevaa työkalua. Kunkin arviointikriteerin toteutuminen arvioitiin asteikolla Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA) (Lockwood ym. 2015). Tutkimuksista 3 arvioitiin laadullisten tutkimusten arviointityökalulla (LIITE 2), 2 prevalenssitutkimusten arviointityökalulla (LIITE 3) ja 3 poikkileikkaustutkimusten arviointityökalulla (LIITE 4).

5 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään kirjallisuuskatsauksen tulokset. Aluksi käydään läpi tutkimusten hakuprosessi ja saadut tulokset, jonka jälkeen tarkastellaan katsaukseen seulottujen tutkimusten laadunarviointia. Tämän jälkeen tutkimuksia esitellään tarkemmin ja niiden tuloksista tehdään yhteenvetoa.

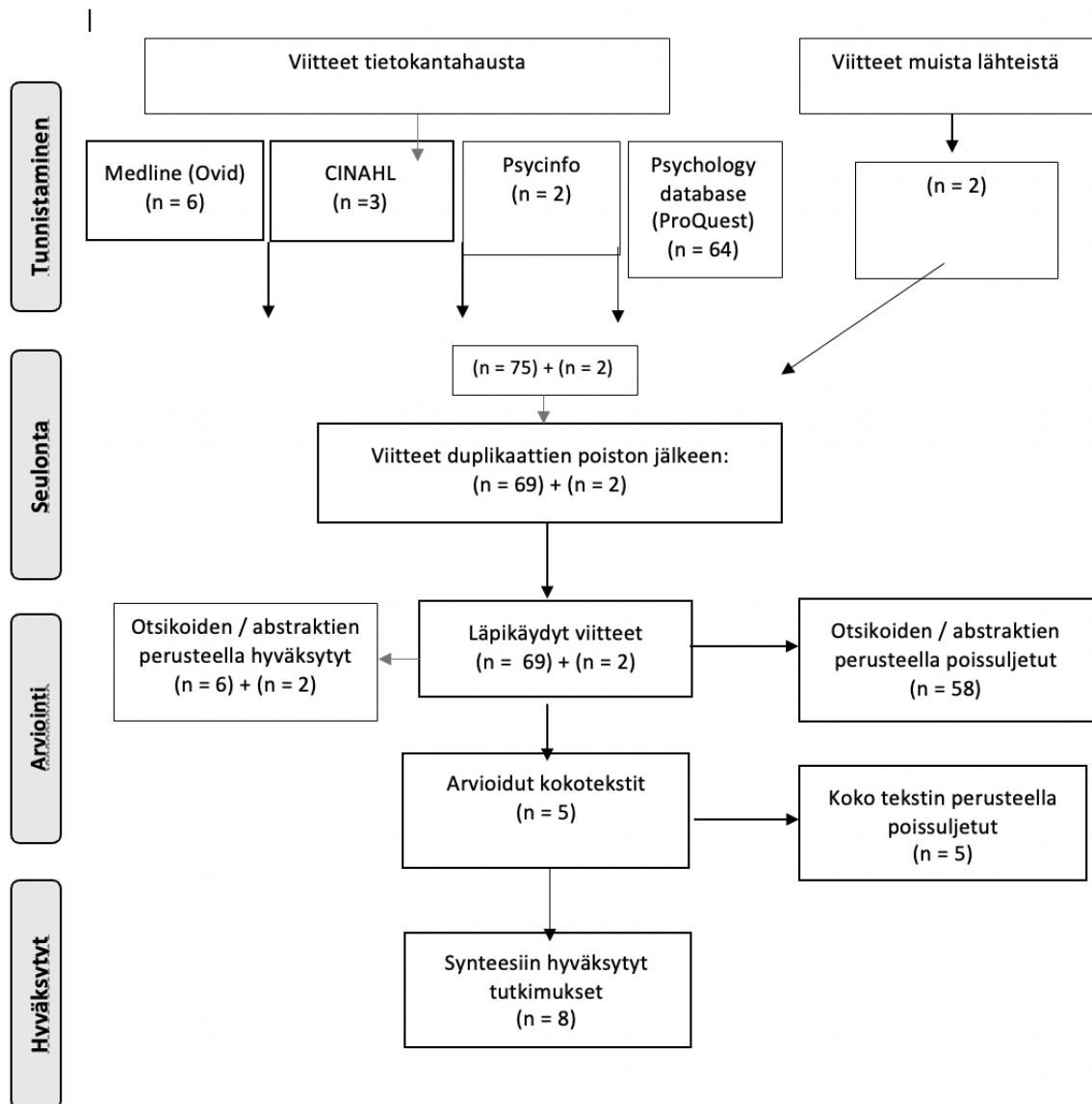
5.1 Kirjallisuushaun ja laadunarvioinnin tulokset

Kirjallisuushaku tuotti yhteensä 75 osumaa, joista kuusi löytyi Ovid (Medline) tietokannasta, kolme CINAHL tietokannasta, kaksi Psycinfo tietokannasta ja 64 ProQuest (Psychology database) tietokannasta. Lisäksi kaksi viitettä löydettiin muista lähteistä, kun katsauksen aihetta tutkittiin yleisesti kirjallisuushaun ohella. Kirjallisuushaun tutkimusten kaksoiskappaleita eli duplikaatteja ilmeni kuusi kappaletta, joiden poiston jälkeen tuloksia oli 69. Tämän jälkeen tuloksia seulottiin ensin otsikoiden ja abstraktien perusteella, jonka jälkeen koko tekstin perusteella. Seulonnan vaiheet on esitelty tarkemmin tiedonhaun vuokaaviossa kuvassa 1.

Tutkimukset olivat laadultaan vaihtelevia. Sekamenetelmätutkimukset, joissa oli käytetty myös laadullisia menetelmiä, menestyivät parhaiten laadunarvioinnissa. Greenen ym. (2023), Cheshiren ym. (2020) ja Valenten ym. (2022) tutkimuksissa puutteellisuutta ilmeni tutkijoiden kulttuurisia tai teoreettisia lähtökohtia koskevissa kuvauksissa. Lisäksi kriteeristön kohta ”7. Onko tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen vaikutus tutkijaan kuvattu?” jäi näiden tutkimusten kohdalla jokseenkin epäselväksi. Turnerin ym. (2017) tutkimuksessa otannan asianmukainen muodostaminen ja vastausprosentin käsittely jäivät osittain tulkinnanvaraisiksi. Ambwanin ym. (2019) tutkimuksessa otoskoon riittävyys oli jokseenkin kyseenalainen. Villan ym. (2022), Levinin ym. (2023) ja Awadin ym. (2022) tutkimuksissa sekoittavien tekijöiden huomiointiin käytetyt menetelmät oli ilmaistu epätarkasti. Awadin ym. (2022) tutkimuksessa myös mukaanotto- ja poissulkukriteerit sekä kohderyhmän ja tutkimusolosuhteiden kuvaus olisi voitu olla määritelty selkeämmin.

Cheshiren ym. (2020) ja Villan ym. (2022) tutkimukset olivat laadultaan parhaimpia tarkasteltaessa yksittäisiä tutkimuksia. Levinin ym. (2023) ja Awadin ym. (2022) tutkimukset olivat katsaukseen valikoituneesta aineistosta laadultaan heikoimpia. Laadunarvioinnin taulukot löytyvät liitteinä (LIITE 2, LIITE 3 ja LIITE 4). Kaikki tutkimukset noudattivat

tutkimuseettisiä standardeja ja olivat saavuttaneet eettisen hyväksynnän tutkimukselleen, paitsi Greenen ym. (2023) tutkimus, johon etiikkalupaa ei tarvittu, koska se perustui julkisesti saatavilla oleviin sosiaalisen median julkaisuihin ja ylläpiti käyttäjien anonymiteettiä.



KUVA 1. Tiedonhaun vuokaavio.

5.2 Kuvaileva esittely tutkimuksista

Tähän katsaukseen valikoituneet tutkimukset käsittelivät sosiaalisen median käytön yhteyttä ortoreksiaan sairastumiseen nuorilla aikuisilla ja/tai sitä, millaiset tekijät voivat selittää kyseistä yhteyttä. Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimus tarkasteli sosiaalisen median, erityisesti Instagram-applikaation käytön määrän yhteyttä ortoreksiaan. Myös Valenten ym. (2022) tutkimus keskittyi selvittämään ortoreksian ja Instagramin välistä suhdetta. Greenen ym. (2023) tutkimus vertaili TikTok -applikaatiossa käytettyjä aiheutunnisteita syömishäiriöiden kuntoutumisyhteisöissä. Awadin ym. (2022) tutkimus puolestaan analysoi sosiaalisen median käyttöön kohdistuvan häiriön (”Social Media Use Disorder”) ja ortoreksian välistä yhteyttä libanonilaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa.

Osa tutkimuksista tarkasteli myös muita ortoreksiaan liittyviä riskitekijöitä sosiaalisen median käytön ohella. Esimerkiksi Cheshiren ym. (2020) tutkimus tarkasteli ortoreksian pääpiirteitä ja sen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä. Levinin ym. (2023) poikkileikkaustutkimus puolestaan tarkasteli ortoreksian ja psykopatologioiden välistä suhdetta, ortoreksian mahdollisia alatyyppejä sekä ortoreksian yhteyttä BMI:hin, sukupuoleen ja sosiaalisen median käyttöön. Villan ym. (2022) tutkimus pyrki tunnistamaan erilaisia ortoreksialle altistavia riskitekijöitä chileläisten ravitsemusopiskelijoiden keskuudessa. Riskitekijöiden joukkoon kuului myös sosiaalisen median käyttö (Villa ym. 2022). Ambwanin ym. (2019) prevalenssitutkimus pyrki selvittämään näkökulmia liittyen puhtaaseen syömiseen ja sen yhteyksiä häiriintyneeseen syömiseen nuorilla aikuisilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin erityisesti cleaneating -aihetunnisteen ilmentymistä sosiaalisessa mediassa (Ambwani ym. 2019). Seuraaviin taulukoihin on koottu aineistoon valikoituneiden tutkimusten perustiedot ja pääasialliset tulokset.

TAULUKKO 2. Laadullisia menetelmiä käyttäneiden sekamenetelmätutkimusten kuvailevat tiedot.

Tekijät / Maa / Tutkimusasetelma	Otoksen kuvailu	Metodit	Päätulokset katsauksen kannalta
Cheshire, A., Berry, M. & Fixsen, A. 2020. UK Laadullisia menetelmiä käyttänyt sekamenetelmätutkimus.	Osallistujat, jotka tunnistautuivat ortoreksiasta kärsiviksi tai sairaalloisen terveelliseen syömiseen pakkomielteisiksi (n = 9)	Puolistrukturoidut haastattelut Teema-analyysi aineistolle NVivo-ohjelmisto aineiston tutkimiseen, kysymysten esittämiseen, koodien erottamiseen ja eri osien analysointiin	Sosiaalinen media ja sosiaalisen median ryhmät altistavat ihmisiä ortorektisten taipumusten kehittymiselle.
Greene, A., Norling, H., Brownstone, L., Maloul, E.I., Roe, C. & Moody, S. 2023. UK Laadullisia menetelmiä käyttänyt sekamenetelmätutkimus.	241 TikTok -videota	241 TikTok -alustan "Pro-Recovery" -videon teeman vertailu viiden eri diagnoosispesifisten hashtagien avulla. Laadullinen pohdinta.	TikTok -alustalla on selkeitä eroja siinä, miten toipuminen hahmotetaan eri diagnoosiperusteisten hashtagien perusteella. Ortoreksiaa sairastavaksi itsensä tunnistaville ruokakulttuuri oli keskeinen työkalu, jonka kautta he navigoivat ja viestivät toipumiskokemuksistaan.
Valente, M., Renckens, S., Bunders-Aelen, J. & Syurina, E.V. 2022. Hollanti Laadullisia menetelmiä käyttänyt sekamenetelmätutkimus.	Instagram -käyttäjätilit (n = 3037) Verkkokyselyn osallistujat (n = 185) Haastateltavat (n = 7)	Kvantitatiivinen aineistonkeruu: kuvien analysointi ja verkkokysely Laadullinen aineistonkeruu: haastattelut	33,3 % kyselyyn vastanneista ilmoitti saaneensa tietoa ortoreksiasta sosiaalisesta mediasta Tunne kuulumisesta tiettyyn "ortoreksiyhteisöön" osoittautui tärkeäksi tekijäksi ortoreksiaan liittyvien sisältöjen julkaisemiseen Instagramissa Sisällönanalyysi osoitti, että ortoreksia ilmenee kuvissa, joissa näkyy "ruokaa", "ihmisiä", "tekstiä" ja "muuta" Keskustelut #ortoreksia -aihetunnisteen ympärillä Instagramissa luovat tukevia yhteisöjä, jotka edistävät toipumista

TAULUKKO 3. Poikkileikkaustutkimusten kuvailevat tiedot.

Tekijät / Maa / Tutkimusasetelma	Otoksen kuvailu	Mittarit	Päätulokset katsauksen kannalta
Awad, E., Rogoza, R., Gerges, S., Obeid, S. & Hallit, S. 2022. Libanon Poikkileikkaustutkimus	Libanonilaiset yliopisto-opiskelijat (n = 363)	Anonyymi kyselylomake: Teruel Orthorexia Scale (TOS), Jong-Gierveldin yksinäisyysasteikko, Sosiaalisen median häiriöasteikko (SMD)	Korkeampi sosiaalisen median käytön häiriö oli merkittävästi yhteydessä suurempaan ortoreksiaoireiluun ja tätä yhteyttä välitti yksinäisyys. Suurempi ortoreksian taso oli yhteydessä Instagramin ja Tumblrin käyttöön sekä päivittäisen 30–60 minuutin viettämiseen päivittäin sosiaalisen median sovelluksissa.
Levin, R., Mills, J., McComb, S. & Rawana, J. 2023. Kanada Poikkileikkaustutkimus	Kanadalaiset korkeakouluopiskelijat (n = 333)	*Kyselylomakkeita ortoreksiasta, syömishäiriöiden oireista, pakko-oireisesta häiriöstä, pakko-oireisesta persoonallisuushäiriöstä ja terveysahdistuksesta	Tulokset viittaavat siihen, että saattaa olla olemassa kolmea ortoreksian alatyyppeä. Sosiaalisen median käyttö terveelliseen syömiseen liittyvän sisällön kuluttamiseen ja jakamiseen on yleisintä niiden keskuudessa, joilla on sekä ortoreksia- että syömishäiriöoireita, mutta ilman kehonkuvaan liittyviä huolia (alatyyppejä 2.).
Villa, M., Opawsky, N., Manriquez, S., Ananias, N., Vergara-Barra, P. & LeonarioRodriguez, M. 2022. Chile Poikkileikkaustutkimus.	Chileläiset ravitsemusopiskelijat (n = 90)	*Verkossa täytettävä tiedonkeruulomake Instagramin käyttö laskettiin myös sovelluksen asetuksista saatujen tietojen perusteella, mitattuna minuuteissa ja luokiteltuna sitten kolmeen luokkaan (< 1 tunti, 1-3 tuntia ja > 3 tuntia) 11 kohdan Ortoreksian Kyselyn espanjankielinen versio (ORTO-11-ES instrumentti)	Tutkitusta populaatiosta 23,3 % oli riskissä sairastua ON:ään (aika vietetty sosiaalisessa mediassa Instagramissa (< 1 tunti OR 2,77, > 3 tuntia OR 1,80) oli riskiin liitetty muuttuja). ON-riskissä olevien ihmisten ORTO-11-ES-pistemäärän ja päivittäin Instagramissa vietettyjen minuuttien välillä oli positiivinen korrelaatio (p = 0,022).

*Kyselylomakkeita ortoreksiasta, syömishäiriöiden oireista, pakko-oireisesta häiriöstä, pakko-oireisesta persoonallisuushäiriöstä ja terveysahdistuksesta: Eating Habits Questionnaire (EHQ), Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), Obsessive Compulsive Inventory -

Revised (OCI-R), Five-Factor Obsessive Compulsive Inventory-Short Form (FFOCI-SF) ja Short Health Anxiety Inventory (SHAI).

**Verkossa täytettävä tiedonkeruulomake: opiskeluvuodet, ikä, sukupuoli, paino, pituus, toisen asteen koulu, viikoittainen fyysinen aktiviteetti, samassa taloudessa asuvien ihmisten lukumäärä ja Instagramin käyttö.

TAULUKKO 4. Prevalenssitutkimusten kuvailevat tiedot.

Tekijät / Maa / Tutkimusasetelma	Otoksen kuvailu	Metodit / Mittarit	Päätulokset tämän katsauksen kannalta
Ambwani, S., Shippe, M., Gao, Z. & Austin, S.B.. 2019. USA Prevalenssitutkimus	(Ylioppineet) opiskelijat (n = 148)	”Clean eating” -käsitteen määrittelemine: Osallistujilta kysyttiin mitä termi ”puhtas syöminen” tarkoittaa (avoin kysymys). *Kyselylomake	Avointen vastausten perusteella osallistujat määrittelivät ”puhtaan ruokavalion” monin erilaisin, mutta enimmäkseen positiivisin sanoin. Ruokavalion havaintojen ja syömishäiriöihin viittaavien indikaattoreiden väliset korrelaatiot olivat positiivisia ja merkitseviä. Vaikka ”puhtaan syöminen” käsitettä edistetään laajalti sosiaalisessa mediassa ja suosituissa medioissa, tieteellisen tutkimuksen puuttuessa on vähän tietoa tämän ilmiön luonteesta ja asenteista sitä kohtaan.
Turner, P. G. & Lefvre, C. E. 2017. UK Prevalenssitutkimus	Mainoksilla rekrytoidut osallistujat (n = 680)	Ortoreksian oireiden arviointi: ORTO-15 inventory Sosiaalisen median käyttö ja syömiskäyttäytyminen: verkkokysely käyttäen Qualtrics -ohjelmaa	Otoksessa ortoreksian prevalenssi oli 49% Tulokset tarjoavat alustavan viitteen siitä roolista, joka nykyaikaisella sosiaalisella medialla voi olla syömishäiriöiden alkamisessa ja etenemisessä. Instagramin terveellisen ruokavalion yhteisöissä on korkea ortoreksiaoireiden esiintyvyys. Lisääntynyt Instagramin käyttö liittyy lisääntyneisiin ortoreksiaoireisiin. Myös Twitterin käytöllä oli pieni yhteys ortoreksiaoireisiin.

*Kyselylomake: Moniulotteinen kehon-itse-suhteiden kysely ulkonäköasteikko (MBSRQ-AS [37]), 5-portaiset Likert-asteikot (2x), Body Areas Satisfaction Scale (BASS; 9 kohtaa), Overweight Preoccupation (OP; 4 kohtaa), uudistettu (OCI-R [38]) (18-kohtainen OCI-R), Painovarauksen sisäistämisen asteikko - muokattu (WBIS-M [39]) (11-kohtainen muokattu versio), Syömishäiriön tutkimuskysely - lyhyt versio (EDE-QS [41]) (12-kohtainen EDE-QS) ja Syömistottumusten kysely (EHQ [43]) (21-kohtainen EHQ).

5.2.1 Osallistujien rekrytointi ja otosten kuvailevat tiedot

Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin mainoksilla sosiaalisen median kanavien välityksellä. Otos koostui 680 naisesta, joiden ikä vaihteli 18-75 vuoden välillä (keskiarvo = 24,70 ± 7,87). Cheshiren ym. (2020) tutkimukseen osallistui sekä ortoreksiaoireista kärsiviä henkilöitä että ammattilaisia, jotka työskentelivät syömishäiriöistä kärsivien parissa. Rekrytointia toteutettiin postereilla, sosiaalisen median keskusteluryhmissä ja lumipallo-otantamenetelmällä. Ammattilaiset rekrytoitiin suorilla yhteydenotoilla. Ensimmäisen ryhmän osallistujien ikä vaihteli 23–61 vuoden välillä ja kuusi heistä oli naisia ja kolme miehiä. Ammattilaisten ryhmässä kaikki osallistujat olivat naisia (Cheshire ym. 2020).

Villan ym. (2022) tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin lähettämällä kutsuja sähköpostitse. Otos koostui 90 vapaaehtoisesta osallistujasta, joista 12,2 % oli miehiä ja loput 87,8 % naisia (Villa ym. 2022). Levinin ym. (2023) tutkimuksen aineisto kerättiin opiskelijoilta, jotka osallistuivat ”Johdatus psykologiaan” -kurssille. Aineisto koostui 333 yliopisto-opiskelijasta Kanadassa (Levin ym. 2023). Ambwanin ym. (2019) tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin yliopiston Psykologian laitoksen osallistujapoolin kautta. He olivat iältään keskimäärin 19,41-vuotiaita ja heistä 70,3 % oli naisia (n = 148) (Ambwani ym. 2019). Awadin ym. (2022) tutkimukseen rekrytoitiin 363 yliopisto-opiskelijaa mukavuusotannan avulla, joista miehiä oli 139 (38,3 %) ja naisia 224 (61,7 %). Osallistujien ikää ei ole kerrottu tutkimuksen osallistujia kuvailevassa taulukossa.

Valenten ym. (2022) tutkimuksessa analysoitiin 3027 Instagram -kuvaa, joissa käytettiin aihetunnistetta #orthorexia, jonka jälkeen toteutettiin verkkokysely niiden ihmisten osalta, jotka jakoivat ortoreksiaan liittyvää sisältöä (n = 185). Lisäksi haastatteluja tehtiin niiden ihmisten kanssa, jotka julkaisivat ortoreksiaan liittyvää sisältöä Instagramissa ja itse tunnistivat ortoreksian ongelmakseen (n = 9). Kyselyyn osallistujista 95,2 % oli naisia ja heidän keski-ikänsä oli 26,2 vuotta. Haastateltavista kaikki olivat naisia ja heidän keski-ikänsä oli 28,4 vuotta. Greenen ym. (2023) tutkimuksessa kustakin syömishäiriöstä tunnistettiin yksi siihen liittyvä aihetunniste, joka vaikutti saavan eniten katselukertoja TikTok -alustalla. Laadullisen analyysin mahdollistamiseksi aineisto rajoitettiin kuhunkin luokkaan kuuluvien tekijöiden eniten katsottuimpaan postaukseen, jonka jälkeen valittiin 50 eniten katsottua postausta. Koska osa videoista poistettiin tai tehtiin yksityisiksi analyysin aikana, lopullinen otos sisälsi 241 videota (Greene ym. 2023).

5.2.2 Menetelmät

Useimmat tutkimukset keräsivät aineistonsa erilaisten kyselylomakkeiden avulla. Villan ym. (2022) tiedonkeruulomake käsitteli seuraavia muuttujia: opiskeluvuodet, ikä, sukupuoli, paino, pituus, toisen asteen koulutus, viikoittainen fyysinen aktiivisuus, samassa taloudessa asuvien ihmisten lukumäärä ja Instagramin käyttö. Lisäksi osallistujat vastasivat ortoreksian oireita mittaavaan espanjankieliseen kyselyyn (Villa ym. 2022). Levinin ym. (2023) aineistonkeruu toteutettiin myös kyselylomakkeella. Ennen lomakkeen täyttöä osallistujilta kerättiin seuraavat demografiset tiedot: ikä, sukupuoli, etnisyys ja sosiaalisen median käyttö. Kyselylomakkeella kerättiin tietoja ortoreksiaoireista, syömishäiriöiden oireista, pakko-oireisesta häiriöstä, pakko-oireisesta persoonallisuushäiriöstä ja terveysahdistuksesta (Levin ym. 2023). Awadin ym. (2022) tutkimuksessa osallistujille lähetettiin verkkolinkki itse täytettävään, arabiankieliseen kyselylomakkeeseen, joka koostui suljetuista kysymyksistä ja siihen vastaaminen vei noin 20 minuuttia.

Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimuksessa sosiaalisen median käyttöä ja syömiskäyttäytymistä arvioitiin sähköisellä kyselyllä, joka kehitettiin Qualtrics -ohjelmistolla. Ortoreksian oireita mitattiin ORTO-15 inventory -kyselyllä (Turner & Lefevre 2017). Ambwanin ym. (2019) tutkimuksessa osallistujaryhmältä kysyttiin avoimella kysymyksellä, miten he määrittelisivät ”puhtaan ruokavalion”, minkä jälkeen he lukivat pieniä tarinallisia kuvauksia viidestä erilaisesta ”puhtaasta” ruokavaliosta, jotka kaikki aiheuttivat lievää toiminnallista haittaa useilla elämänalueilla. Lisäksi osallistujat täyttivät kyselylomakkeita arvioidakseen oman kehonsa ulkonäköä, pakkomielleis-kompulsiivisia oireita, syömishäiriöoireita ja ortoreksiaan liittyviä oireita (Ambwani 2019).

Valenten ym. (2022) aineistonkeruussa analysoitiin ensin kuvia, joissa käytettiin aiheutunnistetta ”orthorexia” (n = 3027). Tämän lisäksi toteutettiin verkkokysely, jossa tutkittiin ortoreksian kokemusta ja Instagramin käyttöä niiden ihmisten osalta, jotka jakavat ortoreksiaan liittyvää sisältöä Instagramissa (n = 185). Lisäksi haastatteluja (n = 9) tehtiin niiden ihmisten kanssa, jotka julkaisevat ortoreksiaan liittyvää sisältöä Instagramissa ja itse tunnistavat tai ovat tunnistaneet ortoreksian ongelmakseen (Valente ym. 2022). Greenen ym. (2023) tutkimuksessa vertailtiin 241 suosittua TikTok -alustalla julkaistun ”Pro-Recovery” -videon teemaa viiden eri diagnoosispesifisen aiheutunnisteen avulla, joista yksi kuvasi ortoreksiasta toipumista. Teemalliseen analyysiin käytettiin teoriasidonnaista lähestymistapaa (Greene ym. 2023).

Cheshiren ym. (2020) tutkimuksessa aineisto kerättiin haastattelujen avulla. Ortoreksiaoireista kärsivien osallistujien haastattelujen kysymykset kartoittivat esimerkiksi henkilöiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi tiedusteltiin osallistujien ruokavalikoihin liittyviä vaikutteita. Ammattilaisten haastattelut keskittyivät heidän kokemuksiinsa asiakkaiden kanssa työskentelystä, siihen, mitä he pitivät ortoreksian keskeisinä piirteinä sekä sellaisiin sosiokulttuurisiin tekijöihin, jotka saattoivat vaikuttaa ortoreksiaoireiden kehittymiseen. Aineistolle toteutettiin teemallinen analyysi ja NVivo-ohjelmistoa käytettiin aineiston eri osien analysoimiseen (Cheshire ym. 2020).

5.3 Koonti tutkimusten tuloksista

Yleisesti ottaen nämä tulokset tarjoavat alustavan viitteen siitä roolista, joka nykyaikaisella sosiaalisella medialla voi olla ortoreksian alkamisessa ja etenemisessä. Tulokset puoltavat erityisesti näkemystä siitä, että Instagram -alustan käytön ja ortoreksian sairastumisriskin välillä on kausaalinen yhteys. Sosiaalisen median käytön ja ortoreksian yhteyden yhtenä merkittävimpänä syynä näyttäisi olevan sosiaalisen median alustoilla tapahtuva valikoiva altistuminen (Turner & Lefevre 2017), jota myös alustojen algoritmit usein tukevat (Greene ym. 2023). Syömishäiriöihin keskittyvät sosiaalisen median yhteisöt näyttäisivät olevan yhteydessä sekä kokemuksiin sairaudesta toipumisesta kuin myös riskiin sairastua ortoreksiaan. Tätä väitettä tukivat Greenen ym. (2023), Cheshiren ym. (2020) sekä Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimukset.

Tulokset esittivät myös laajoja näkemyksiä siitä, millaiset syyt sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välistä yhteyttä selittävät. Erityisesti Cheshiren ym. (2020) tutkimuksessa analysoitiin yhteiskunnassa ilmenevää ruokavalintoihin liittyvää hyperreflektiivisyyttä, johon liittyy ristiriitaista tietoa ”oikeaoppisista” ruokavalioista, ulkonäkökeskeisyyttä ja yksilöllisen vastuun painottamista. Tämä luonnollisesti heijastuu myös sosiaalisen median välityksellä kulkeutuvaan informaatioon, jolle erityisesti nuoret aikuiset altistuvat (Boer ym. 2021).

5.3.1 Sosiaalisen median käytön yhteys ortoreksian oireisiin

Suurempi Instagram -alustan käyttö näyttäisi useiden tutkimusten perusteella olevan yhteydessä suurempaan riskiin saada ortoreksiaoireita (esim. Turner & Lefevre 2017, Villa ym.

2022). Koska sosiaalisen median käyttäjien populaatio on suuri – tällä hetkellä yli 500 miljoonaa käyttäjää pelkästään Instagramissa – voidaan todeta, että sen aikaansaamat vaikutukset ovat väestötasolla suuria (Turner & Lefevre 2017). Valenten ym. (2022), Awadin ym. (2022), Villan ym. (2022) sekä Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimukset tukivat tätä väitettä lähes yksimielisesti. Awadin ym. (2022) tutkimus osoitti, että merkittävämmät ortoreksian oireet olivat yhteydessä Instagramin ja Tumblrin käyttöön sekä 30–60 minuutin viettämiseen päivittäin sosiaalisen median sovelluksissa. Sosiaalisen median käyttöaikaa verrattiin alle 30 minuutin käyttöaikaan, jolloin tulokset osoittivat ortoreksian oireiden olevan huomattavasti lievempiä (Awad ym. 2022). Villan ym. (2022) tutkimuksen tulokset tukivat Awadin ym. (2022) tuloksia, sillä vertailuryhmistä Instagramissa eniten aikaa viettäneiden ortoreksiaoireet olivat huomattavasti suurempia verrattaessa keskitason käyttäjiin (Villa ym. 2022). Myös Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimus osoitti ORTO-15-pistemäärän ja Instagramin käytön välillä olevan tilastollisesti merkityksellinen korrelaatio ($r = -0,10$; $p = 0,01$). Näin ollen tutkimus osoitti merkittävän yhteyden ortoreksiaoireiden ja Instagramin käytön välillä, korkeamman Instagramin käytön liittyessä suurempaan oireilutaipumukseen (Turner & Lefevre 2017).

Valenten ym. (2022) tutkimuksen tuloksissa todettiin #ortoreksia -aihetunnisteen ympärillä Instagramissa olevien yhteisöjen olevan luonteeltaan pääasiallisesti toipumista edistäviä – yksilöt käyttävät Instagramia auttaakseen itseään ja muita parantumaan ortoreksiasta. Tutkimuksessa ilmeni, että yhteisöissä vallitsee yhteenkuuluvuuden tunne, jossa jaetaan arvoja ja ihanteita sekä haetaan hyväksyntää muilta (Valente ym. 2022). Tämä on kuitenkin jossain määrin ristiriidassa esimerkiksi Greenen ym. (2023) tulosten kanssa, joissa korostettiin syömishäiriöitä ihannoivien ja häiriöistä parantumista tukevien yhteisöjen (”Pro-ED”, ”Pro-Recovery”) sisältöjen välistä samankaltaisuutta. Esimerkiksi toipumisten kuvauksiin sisältyi usein hyvin hoikkien kehojen kuvia, vaikka ne esitettiin sairastamisen aikana otettuina kuvina eikä tavoiteltavina asioina. Tutkimus osoitti myös, että toipumista tavoittelevat henkilöt usein dokumentoivat toipumistaan esimerkiksi kirjaamalla syömänsä kalorimäärät tarkasti ylös (Greene ym. 2023).

Awadin ym. (2022) tutkimus osoitti myös Tumblr -alustan käytön olevan yhteydessä merkittävimpiin ortoreksian oireisiin. Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimuksen tulokset puolestaan puolsivat väitettä siitä, että Instagramia lukuun ottamatta muilla sosiaalisen median alustoilla ei ollut ortoreksiaoireisiin yhtä merkittävää yhteyttä. Turnerin ja Lefevren (2017)

tutkimuksessa tarkasteltavia sosiaalisen median alustoja olivat Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest, Google+, Tumblr ja LinkedIn, joista ainoastaan Twitterillä näytti olevan pieni korrelaatio ortoreksian oireiden ilmenemiseen Instagramin lisäksi. Greenen ym. (2023) TikTok -alustaa tarkasteleva tutkimus puolestaan osoitti, että kyseisen sosiaalisen median alustan käytöllä voi olla merkittäviä yhteyksiä syömishäiriökäyttäytymisen ilmenemiseen.

5.3.2 Ortoreksiaan sairastumiselle altistavat tekijät sosiaalisessa mediassa

On useita tekijöitä, jotka todennäköisesti vaikuttavat yhteyteen Instagramin käytön ja ortoreksiaoireiden välillä (Turner & Lefevre 2017). Valenten ym. (2022) tutkimukseen sisältyvässä sisällönanalyyysissä analysoitiin yhteensä 3027 Instagram -alustalla julkaistua kuvaa, joista 42,5 % esitti ruokaa, 18,1 % ihmisiä, 34,8 % tekstiä ja 4,6 % luokiteltiin ”muu” -kategoriaan kuuluviksi. Greenen ym. (2023) tutkimuksessa tunnistettiin 5 erilaista teemaa, jotka esiintyivät tarkasteltavissa TikTok -alustalla julkaistuuissa videoissa: 1) Ruoan keskeisyys syömishäiriöissä ja toipumisessa, 2) Millaisilta syömishäiriöt näyttävät ja miltä ne tuntuvat, 3) Toipuminen prosessina, 4) Avun saaminen ja antaminen ja 5) Dieetikulttuuri toipumisen yhteydessä.

Cheshiren ym. (2020) tutkimuksessa sosiaalinen media ja sosiaalisen median ryhmät toimivat tietolähteenä ruokavaliojärjestelmiin ja uskomuksiin liittyen ja niitä pidettiin vaikuttavina äärimmäisten ruokavalioiden ja uskomusten vahvistamisessa. Turnerin ja Lefevren (2017) mukaan sosiaalinen media mahdollistaa niin sanotun valikoivan altistumisen, koska käyttäjät voivat valita, mitä tilejä he haluavat seurata, ja siten altistuvat jatkuvasti näiden tilien tuottamalle sisällölle. Greenen ym. (2023) tutkimus vertaili TikTok -applikaatiossa käytettyjä videoiden aihetunnisteita syömishäiriöiden kuntoutumisyhteisöissä (”Pro-Recovery communities”). Vaikka jotkut videot sisälsivät varoituksia mahdollisista laukaisijoista (”triggers”), ne olivat yleisesti ottaen harvinaisia. Laukaisuvaroitusten (”trigger warnings”) puuttuminen yhdistettynä TikTok -alustan valikoivaa altistumista tukevaan algoritmiin tarkoittaa, että syömishäiriön toipumiseen liittyviä sisältöjä hakevat henkilöt voivat altistua ainakin joillekin haitallisille tai oireita laukaiseville sisällöille alustalla (Greene ym. 2023).

Rajoitettu altistuminen voi johtaa käyttäjiä uskomaan, että tietty käyttäytyminen on yleisempää, kuin se todellisuudessa on, ja se voi aiheuttaa sosiaalisia paineita noudattaa tällaista käyttäytymistä (Turner & Lefevre 2017). Lisäksi ongelmallista käyttäytymistä voidaan

jatkuvasti vahvistaa kuville altistumisen ja henkilökohtaisten vuorovaikutusten kautta alustalla (Turner & Lefevre 2017). Greenen ym. (2023) tutkimuksesta kävi ilmi, että monet toipumista käsittelevistä ”pro-recovery” -aihetunnisteilla varustetuista videoista sisälsivät ”pro-ED” -tyyppistä, eli syömishäiriökäyttäytymistä ihannoivaa sisältöä. Näiden samankaltaisten aihetunnisteiden vuoksi syömishäiriöistä toipuvien ja syömishäiriöitä ihannoivien yhteisöjen välillä oleva raja voidaan nähdä melko epäselvänä. Tämä todennäköisesti altistaa TikTok -alustan käyttäjiä suuremmalle riskille nähdä syömishäiriön oireita laukaisevia sisältöjä, kun he etsivät tukea ”Pro-Recovery” -sisällöistä (Greene ym. 2023).

Turnerin ja Lefevren (2017) mukaan Instagramin kuvaan keskittyvä luonne, joka perustuu kuvansuperioriteettiefekti - ilmiöön, jonka mukaan kuvat muistetaan todennäköisemmin kuin sanalliset tai tekstuaaliset tiedot – tekee Instagramista ihanteellisen ruokakuvien jakamiseen. Valenten ym. (2022) tutkimuksessa tarkasteltiin syitä aloittaa ortoreksiaan liittyvien sisältöjen julkaiseminen Instagramissa. Tutkimuksessa toteutettujen haastatteluiden mukaan useimmin mainittu syy aloittaa julkaiseminen oli halu toipua (n = 4), koska julkaiseminen kannusti jatkamaan toipumista ikään kuin ”vertaistuen” paineella. Toinen syy, jonka jotkut haastateltavista mainitsivat, oli halu jakaa tietoa ortoreksiasta (n = 2) (Valente ym. 2022). Levin ym. (2023) pohtivat, että ihmiset, jotka kokevat ruokavalionsa onnistuneeksi, saattavat olla taipuvaisempia jakamaan sosiaalisen median sisältöä ruokavalioon liittyen. Valenten ym. (2022) tutkimuksessa puolestaan todettiin, että ortoreksiasta kärsiviksi identifioituneet henkilöt jakoivat huomattavasti todennäköisemmin sisältöä liittyen ortoreksiaan, etsivät sisältöjä ”orthorexia” -aihetunnisteella ja seurasivat ortoreksiaan liittyviä käyttäjätilejä.

5.3.3 Sosiaalisen median rooli ”ortorektisessa yhteiskunnassa”

Cheshiren ym. (2020) tutkimuksen tulokset osoittivat ortoreksian olevan monien tekijöiden summa, jossa keskenään erilaisten vaikutusten tulee yhtyä, jotta ”terveellinen syöminen” siirtyisi patologiselle tasolle. Ambwanin ym. (2019) tutkimuksen tuloksissa todettiin, että ”Puhdas syöminen” on todennäköisesti monimuotoinen ilmiö, jonka Yhdysvalloissa toimivat korkeakouluopiskelijat näkevät myönteisesti, vaikka se liittyisikin toiminnalliseen haittaan ja tunne-elämän stressiin. Cheshire ym. (2020) olivat konsensuksessa siitä, että yhteiskunnassa ilmenee hyperreflektiivisyyttä liittyen ruokavalintoihin, ristiriitaista tietoa oikeista ruokavalioista, ulkonäkökeskeisyyttä ja yksilöllisen vastuun korostamista liittyen terveyteen. Myös tutkimukseen osallistajat kertoivat tuntevansa olonsa ahdistuneeksi ristiriitaisista

terveys- ja ruokaviestinnöistä yrittäessään etsiä itselle sopivinta ruokavaliota (Cheshire ym. 2020). Ambwani ym. (2019) totesivat laihduttamisen lisäävän syömishäiriöriskiä, jonka vuoksi on kiireellinen tarve ymmärtää paremmin, miten näennäisesti terveelliset ruokavaliot voivat johtaa syömishäiriöihin.

Greenen ym. (2023) tutkimuksen tuloksissa korostui havainto siitä, että ”Pro-Recovery” -yhteisöjen sisällöntuottajat ovat melko samankaltaisia keskenään – he ovat usein valkoihoisia ja sukupuoleltaan naisia. Tämän katsauksen muut tutkimukset tukevat tätä väitettä siinä määrin, että suurin osa otoksiin valikoituneista henkilöistä oli naissukupuolisia. Valenten ym. (2022) tutkimuksessa ortoreksiaan liittyvää sisältöä Instagramiin julkaisevista vastaajista 95,2 % oli naisia. Awadin ym. (2022) tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 61,7 %, Ambwanin ym. (2019) tutkimuksessa 70,3 % ja Villan ym. (2022) tutkimuksessa 87,8 % oli naisia. Turnerin ja Lefevren (2017) tutkimuksessa tietoa kerättiin 713 osallistujalta, mutta muut sukupuolet poissuljettiin otoksesta, sillä heidän osuutensa oli liian alhainen antamaan tilastollista voimaa tutkimuksen analyyseille (n = 33). Myös Cheshiren ym. (2020) tutkimuksessa kuusi yhdeksästä haastateltavasta oli naisia.

Cheshire ym. (2020) toteavat ortoreksian olevan enemmän kuin yksilöllinen patologia. Tutkijat korostavat näkemystä siitä, että ortoreksia on ”oire yhteiskunnastamme”, joka voisi olla ”ortorektinen yhteiskunta” (Cheshire ym. 2020). Villan ym. (2022) tutkimuksen tulokset osoittivat esimerkiksi opiskeluvuosien, asumisolosuhteiden, koulutustaustan ja fyysisen aktiivisuuden olevan ortoreksiaoireisiin liitettäviä riskitekijöitä sosiaalisen median käytön ohella. Sosiaalinen media on sijoitettu Cheshiren ym. (2020) tutkimuksessa olevassa kuviossa yhteiskunnallisten vaikutusten piiriin.

6 POHDINTA

Tässä luvussa tehdään koontia tämän kirjallisuuskatsauksen päätuloksista. Lisäksi arvioidaan katsauksen vahvuuksia ja heikkouksia sekä aineiston ja koko katsauksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Lopuksi muodostetaan johtopäätöksiä koko aineiston pohjalta sekä esitetään mahdollisia aiheita aiheeseen liittyvälle jatkotutkimukselle.

6.1 Yhteenveto päätuloksista

Tämän katsauksen tulokset antavat näyttöä väitteelle, että nykyaikaisen sosiaalisen median käyttöä voidaan pitää ortoreksiaan sairastumiseen liittyvänä riskitekijänä. Tulokset korostavat erityisesti näkemystä siitä, että Instagram -alustan käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välillä on kausaalinen yhteys. Lisäksi TikTok -alustaa tarkastelevat tutkimukset osoittivat merkittäviä yhteyksiä alustan käyttämisen ja ortorektisen syömishäiriökäyttäytymisen välillä. Osa tutkimuksista osoitti myös Tumblr – ja Twitter -alustojen käytön olevan yhteydessä ortoreksian oireisiin ja näin ollen sairastumisriskiin.

Aineiston pohjalta pystyttiin tunnistamaan myös tekijöitä, jotka selittävät sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välistä yhteyttä. Tätä yhteyttä näyttäisi välittävän erityisesti sosiaalisen median alustojen algoritmien pyrkimys ”valikoivaan altistamiseen” (Greene ym. 2023) – käyttäjillä on vapaus valita, mitä sisältöjä he haluavat tarkastella ja näin ollen he altistuvat yhä useammin suosimalleen sisällölle. Esimerkiksi tästä syystä syömishäiriöistä toipuvien ja syömishäiriöitä ihannoivien sosiaalisen median yhteisöjen sisällöllinen sekoittuminen on mahdollista. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ortoreksiasta toipuvat henkilöt saattavat vertaistukea etsiessään altistua ortoreksiaoireita laukaisevalle tai altistavalle sisällölle. Syömishäiriöihin keskittyvät sosiaalisen median yhteisöt näyttäisivät kuitenkin olevan yhteydessä myös kokemuksiin sairaudesta toipumisesta, eikä niiden sisällölle altistumisen lopputulema näin ollen ole aina sellainen, jossa potilas altistuu sairautta edistävälle, riskialttiille sisällölle.

Osa tutkimuksista osoitti, että sosiaalinen media ja sosiaalisen median ryhmät toimivat usein informaation lähteenä liittyen äärimmäisiä ruokavalioita koskeviin uskomuksiin. Instagram on alustana kuvallisiin sisältöihin keskittyvä; Turnerin ja Lefevren (2017) mukaan kuvat

muistetaan huomattavasti todennäköisemmin kuin sanalliset informaatiot. Tämä voi myös osaltaan selittää Instagramin käytön ja ortoreksiaan sairastumisen kausaalista yhteyttä.

6.2 Tutkielman vahvuudet, heikkoudet ja tutkimuseettiset kysymykset

Tämän tutkielman vahvuutena on aiheen merkityksellisyys. Voitaisiin todeta, että aihe on hyvin ajankohtainen ja koskettaa monia nuoria aikuisia maailmanlaajuisesti. Lisäksi valikoituneet tutkimukset ovat tuoreita – vanhin aineistoon kuuluva tutkimus on julkaistu vuonna 2017 ja enemmistö vuoden 2021 jälkeen. Suurin osa tutkimuksista oli laadultaan hyviä ja kaikki tutkimukset olivat saavuttaneet eettisen hyväksynnän tutkimukselleen, luukunottamatta Greenen ym. (2023) tutkimusta, johon etiikkalupaa ei tarvittu, koska se perustui julkisesti saatavilla oleviin sosiaalisen median julkaisuihin ja ylläpiti käyttäjien anonymiteettiä.

Osa katsaukseen valikoituneista tutkimuksista oli laadultaan heikompia; esimerkiksi Awadin ym. (2022) tutkimuksessa tiedot kohderyhmästä olivat selvästi puutteellisia eikä tutkimuksen sisäänotto- tai poissulkukriteereitä ollut määritelty. Lisäksi osa tutkimuksista käsitteli laajemmin ortoreksiaan sairastumiseen liittyviä muuttujia, eikä sosiaalinen media ollut pääasiallinen tarkasteltava riskitekijä. Tällaisissa tutkimuksissa sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välistä yhteyttä oli mitattu yksinkertaisemmilla menetelmillä, jolla voi luonnollisesti olla vaikutuksia katsauksen tulosten monimuotoisuuteen. Voidaan myös todeta, että osa tutkimuksista tarkasteli enemmänkin ortoreksian näkyvyyttä sosiaalisen median alustoilla yleisellä tasolla, eikä niinkään sairastumisriskiin liittyviä tekijöitä.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Voidaan pitää huomioitavana, että tämän katsauksen aihetta ei luultavasti ole tutkittu kovinkaan paljoa siksi, että ortoreksiaa ei syömishäiriönä luokitella viralliseksi tautidiagnoosiksi. Tulevissa tutkimuksissa olisi suotavaa keskittyä näyttöön, joka tukisi ortoreksian luokittelemista syömishäiriöiden joukkoon. Ortoreksia voidaan kuitenkin nähdä merkittävänä patologisena ilmiönä, joka vaikuttaa ihmisen psykologiseen toimintakykyyn (Awad ym. 2022). Lisäksi syömiseen liittyviin häiriöihin voi liittyä vakavasti terveydelle haitallista tai jopa hengenvaarallista käyttäytymistä (Thompson & Sherman 2010, 8). Valenten ym. (2022) tutkimuksen tulokset osoittivat 87,9 %:n otoksesta olevan sitä mieltä, että ortoreksian tulisi olla virallinen diagnoosi. Ortoreksian ja terveellisen syömisen välisen rajan hahmottamisen voidaan

nähdä olevan haastavaa, mutta tämän rajan konkretisoimista voitaisiin pitää mielekkäänä virallisen tautidiagnoosin kriteeristön muodostamiselle. Tautidiagnoosin kriteeristön muodostamista ja virallisen tautiluokituksen saamista puolestaan voitaisiin pitää ensiarvoisen tärkeänä ortoreksiaan liittyvää jatkotutkimusta ajatellen.

Tämän katsauksen tulokset korostivat tietoisuutta siitä, että Instagram -alustan käytön ja ortoreksiaan sairastumisen välillä vallitsee kausaalinen yhteys. Näin ollen tulevaisuuden tutkimuksessa voisi olla mielekästä keskittyä sosiaalisen median käyttöön liittyvien interventiostrategioiden testaamiseen. Lisäksi olisi aiheellista toteuttaa sellaista tutkimusta, joka tarkastelisi sosiaalisen median käyttöön ja ortoreksiaan sairastumiseen liittyviä, välittäviä muuttujia. Tällaisia muuttujia voisivat olla esimerkiksi muut mielenterveysongelmat, kuten masennus- tai ahdistusoireet, yksinäisyys tai geneettiset tekijät. Tähän liittyen voisi olla mielekästä toteuttaa myös sellaista tutkimusta, joka keskittyisi selvittämään ortoreksiapotilaiden motivaation lähteitä – mikä motivoi sairastuneita kuluttamaan sairauteensa liittyvää sisältöä sosiaalisen median alustoilla? Näiden alustojen myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia olisi myös syytä tarkastella erikseen – tällä tiedolla voitaisiin perustella esimerkiksi interventiostrategioita testaavaa tutkimusta.

Verkossa sijaitsevien syömishäiriöyhteisöjen laajaa kokonaisuutta olisi syytä tarkastella syvällisemmin. Lisäksi sosiaalisen median alustojen algoritmien toiminnan vaikutuksia mielenterveydellisten ongelmien, kuten syömishäiriöiden, syntyyn olisi aiheellista tutkia tulevaisuudessa. Useimpien algoritmien toiminta voidaan nähdä jokseenkin kyseenalaisena, voittoa tavoittelevana toimintana, joka laiminlyö valitun alustan käyttäjille aiheutuvat haitat.

On huomioitavaa, että sosiaalisen median käytön ja ortoreksiaan sairastumiseen välistä yhteyttä ei ole tarkasteltu riittävästi terveystieteiden tieteenalalla. Sosiaalisen median voidaan todeta altistavan ihmisiä jatkuvasti erilaisille yhteiskunnallisille ihanteille ja ryhmäidentiteeteille, mikä luonnollisesti edesauttaa ihmisten tarvetta vertailla itseään muihin. Kun sosiaalinen media muuttuu yhä tärkeämmäksi osaksi jokapäiväistä elämää, sitä on ymmärrettävä myös keskeisenä osana syömishäiriöihin sairastumista ja toisaalta myös niistä toipumista. Erityisesti nuorten aikuisten voidaan nähdä olevan alttiita sosiaalisen median aiheuttamille vaikutuksille, sillä he käyttävät aikaansa absoluuttisesti eniten sen erilaisilla alustoilla (Tanner ym. 2020).

LÄHTEET

- Ambwani, S., Shippe, M., Gao, Z., & Austin, S. B. (2019). Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. *Journal of eating disorders*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0246-2>
- Anderson-Fye, E. 2017. Cultural Influences on Body Image and Eating Disorders. Teoksessa: Agras, W. S., & Robinson, A. 2018. *The Oxford handbook of eating disorders*. Toinen painos. Oxford University Press, s. 187–208.
- Awad, E., Rogoza, R., Gerges, S., Obeid, S., & Hallit, S. 2022. Association of Social Media Use Disorder and Orthorexia Nervosa Among Lebanese University Students: The Indirect Effect of Loneliness and Factor Structure of the Social Media Use Disorder Short Form and the Jong-Gierveld Loneliness Scales. *Psychological reports*, <https://doi.org/10.1177/00332941221132985>
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. 2021. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in human behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Cheshire, A., Berry, M., & Fixsen, A. 2020. What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite*, 155, 104798. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104798>
- Greene, A. K., Norling, H. N., Brownstone, L. M., Maloul, E. K., Roe, C., & Moody, S. 2023. Visions of recovery: A cross-diagnostic examination of eating disorder pro-recovery communities on TikTok. *Journal of eating disorders*, 11(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00827-7>
- Hoitotyön tutkimussäätiö. s.a. Tutkimustiedon hakeminen. Viitattu 14.12.2023. Saatavilla verkossa: <https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-hakeminen/>
- Keel, P. 2017. Epidemiology and Course of Eating Disorders. Teoksessa: Agras, W. S., & Robinson, A. 2018. *The Oxford handbook of eating disorders*. Toinen painos. Oxford University Press, s. 34–44.
- Koven, N.S. & Abry, A.W. 2022. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Dove Press journal: Neuropsychiatric Disease and Treatment*. Viitattu 2.1.2024. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>

- Levin, R. L., Mills, J. S., McComb, S. E., & Rawana, J. S. 2023. Examining orthorexia nervosa: Using latent profile analysis to explore potential diagnostic classification and subtypes in a non-clinical sample. *Appetite*, 181, 106398. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106398>
- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Craig Holland, J., Yager, J., & Weintraub, P. 2015. Microthinking About Micronutrients: A Case of Transition From Obsessions About Healthy Eating to Near-Fatal "Orthorexia Nervosa" and Proposed Diagnostic Criteria. *Psychosomatics (Washington, D.C.)*, 56(4), 397-403. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2014.03.003>
- Noor Al-Deen, H. S., Al-Deen, H. S. N., & Hendricks, J. A. 2011. *Social Media*. Lexington Books. s. 7.
- Pulkkinen L. 2023. Aikuisuus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., Kiuru, N., Aunola, K. & Lyytinen, H. 2023. *Ihmisen psykologinen kehitys*.10. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 243–309.
- Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim, 2014. Viitattu 8.11.2023. Saatavilla verkossa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>
- Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. *Sosiaalipedagogiikan säätiö*, Helsinki.
- Thompson, R.A. & Sherman, R.T. 2010. *Eating Disorders in Sport*. New York, NY: Brunner-Routledge. s. 7, 8, 58, 59, 60.
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. 2017. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders*, 22(2), 277-284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Valente, M., Renckens, S., Bunders-Aelen, J., & Syurina, E. V. 2022. The #orthorexia community on Instagram. *Eating and weight disorders*, 27(2), 473-482. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01157-w>
- Villa, M., Opawsky, N., Manriquez, S., Ananías, N., Vergara-Barra, P., & Leonario-Rodriguez, M. 2022. Orthorexia nervosa risk and associated factors among Chilean nutrition students: A pilot study. *Journal of eating disorders*, 10(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00529-6>
- Väestöliitto. s.a. Palvelut nuorille aikuisille. Viitattu 25.11.2023. Saatavilla: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/palvelut-nuorille-aikuisille/>

- Vögele, C., Lutz, A.P.C. & Gibson, E.L. 2017. Mood, Emotions and Eating Disorders. Teoksessa: Agras, W. S., & Robinson, A. 2018. The Oxford handbook of eating disorders. Toinen painos. Oxford University Press, s. 155–186.
- Wade, T.D. & Bulik, C. 2017. Genetic influences on Eating Disorders. Teoksessa: Agras, W. S., & Robinson, A. 2018. The Oxford handbook of eating disorders. Toinen painos. Oxford University Press, s. 80–105.
- Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto. s.a. Viitattu 7.11.2023. Saatavilla verkossa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

LIITTEET

LIITE 1. Ortoreksian diagnoosille ehdotettu kriteeristö (mukaillen Moroze ym. 2015).

Kriteeri A)	Kriteeri B)	Kriteeri C)	Kriteeri D)
Pakkomielteinen keskittyminen ruokien terveellisyyteen. 2 tai enemmän seuraavista oireista.	Pakkomielteinen keskittyminen muuttuu haitalliseksi. 1 seuraavista oireista.	Oireet eivät ole toisen mielenterveydellisen häiriön oireiden pahentumista. Esimerkiksi 1 seuraavista.	Ruokavalion rajoittaminen ei liity mihinkään seuraavista tekijöistä.
Epätasapainoinen ravitsemus ruoan ”puhtauteen” liittyvien uskomusten takia	Fyysisen terveyden heikkeneminen ravitsemuksellisten epätasapainojen vuoksi, esimerkiksi aliravitsemus epätasapainoisen ruokavalion takia	Pakko-oireinen häiriö	Uskonnollinen vakaumus
Huoli epäterveellisten ruokien syömisestä ja ruoan laadun ja vaikutuksesta terveyteen	Vakava ahdistus tai sosiaalisen, akateemisen tai ammatillisen toimintakyvyn heikkeneminen pakkomielteisten ajatusten ja käyttäytymisen vuoksi potilaan uskomuksista "terveellisestä" syömisestä	Skitsofrenia	Ammatillisesti diagnosoitu ruoka-aineallergia
Sellaisten ruokien välttäminen, joiden potilas uskoo olevan epäterveellisiä		Toinen psykoottinen häiriö	Lääketieteellisistä syistä noudettava erityisruokavalio
Liiallinen aika (esim. 3 tuntia tai enemmän päivässä) ruoan laadun ja koostumuksen tarkastelemiseen, ruoan hankkimiseen ja sen valmistamiseen			
Sylliset tunteet silloin, kun "epäterveellisiä" tai "epäpuhtaita" ruokia on kulutettu			
Intoleranssi muiden ruokauskomuksille			

Liiallisen rahan käyttö yksilön tuloihin
nähdén ruokiin, koska niiden
koostumus ja laatu koetaan tärkeäksi

LIITE 2. Laadullisia menetelmiä käyttäneiden tutkimusten laadunarviointi.

Arviointikriteeri JBI-kriteeristön mukaan	Greene ym. (2023)	Cheshire ym. (2020)	Valente ym. (2022)
1.Ovatko tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat ja metodologia keskenään yhteensopivat?	K	K	K
2. Ovatko tutkimuksen metodologia ja tutkimuskysymys tai tavoitteet keskenään yhteensopivat?	K	K	K
3. Ovatko tutkimuksen metodologia ja aineiston keruumenetelmät keskenään yhteensopivat?	K	K	K
4. Ovatko tutkimuksen metodologia, aineiston kuvaus ja analyysi keskenään yhteensopivat?	K	K	K

5. Ovatko tutkimuksen metodologia ja tulosten tulkinta keskenään yhteensopivat?	K	K	K
6. Onko tutkijan kulttuuriset tai teoreettiset lähtökohdat kuvattu?	E	?	E
7. Onko tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen vaikutus tutkijaan kuvattu?	?	K	E
8. Onko tutkimukseen osallistujat ja heidän äänensä (alkuperäiset ilmaisut) kuvattu asiaankuuluvasti ja riittävällä tasolla?	K	K	K
9. Onko tutkimus toteutettu noudattaen nykyisiä eettisiä periaatteita, ja onko tutkimuksella eettisen toimikunnan hyväksyntä?	NA	K	K
10. Perustuvatko tutkimuksen johtopäätökset aineiston analyysiin ja tulosten tulkintaan?	K	K	K
Kokonaispisteet	7/10	9/10	8/10

Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA)

LIITE 3. Prevalenssitutkimusten laadunarviointi.

Arviointikriteeri JBI-kriteeristön mukaan	Turner ym. (2017)	Ambwani ym. (2019)
1.Oliko otantakehikko asianmukainen kattamaan koko perusjoukon?	K	K
2.Toteutettiiniko tutkittavien otanta asianmukaisesti?	?	K
3.Oliko otoskoko riittävä?	K	?
4.Kuvattiiniko tutkittavat ja tutkimusympäristö yksityiskohtaisesti?	K	K
5.Oliko analysoitu otos riittävän kattava suhteessa tutkimuksen otokseen?	K	?
6.Käytettiinkö tutkittavien kliinisen tilan tunnistamiseen päteviä menetelmiä?	K	K
7.Mitattiiniko kaikkien osallistujien kliinistä tilaa vakioidulla ja luotettavalla tavalla?	K	K
8.Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K
9. Oliko vastausprosentti riittävä ja ellei ollut, käsiteltiin se asianmukaisesti?	?	K
Kokonaispisteet	7/9	7/9

Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA)

LIITE 4. Poikkileikkaustutkimusten laadunarviointi.

Arviointikriteeri JBI-kriteeristön mukaan	Villa ym. 2022	Levin ym. 2023	Awad ym. 2022
1.Onko otoksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit määritelty selvästi?	K	K	E
2.Onko kohderyhmä ja tutkimusolosuhteet kuvattu riittävän tarkasti?	K	K	E
3.Mitattiinko altistus pätevästi ja luotettavasti?	K	K	K
4.Käytettiinkö objektiivisia, standardoituja kriteereitä osallistujien valintakriteerinä toimineen tilan/tilanteen mittaamiseen?	K	?	?
5.Onko sekoittavat tekijät tunnistettu?	K	?	E
6.Mainitaanko menetelmät, joita käytettiin sekoittavien tekijöiden huomioimisessa?	E	E	E
7.Onko tulosmuuttujat mitattu pätevästi ja luotettavasti?	K	K	K

8.Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K	K
Kokonaispisteet	7/8	5/8	3/8

Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA)

