

**SOSIAALISEN MEDIAN ULKONÄKÖPAINeita AIHEUTTAVAN SISÄLLÖN
YHTEYS KEHONKUVAAN YLÄKOULUIKÄISILLÄ NUORILLA
WHO-koululaistutkimuksen tuloksia vuodelta 2022**

Annika Kulmala

Terveiden edistämisen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Kulmala, A. 2024. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön yhteys kehonkuvaan yläkouluikäisillä nuorilla; WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia vuodelta 2022. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus, pro gradu -tutkielma, 59 s., 1 liite.

Nuoruudessa tapahtuvien biologisten, sosiaalisten ja psykologisten muutosten vuoksi nuoruus edustaa erityisen haavoittuvaa vaihetta kehonkuvan muodostumisessa. Nuoret ovat alttiita vertailemaan itseään muihin ja antavat paljon enemmän painoarvoa sille, miltä he näyttävät tai mitä muut ajattelevat heidän ulkonäöstään. Nuoruus on myös aikaa, kun nuoret alkavat käyttää aktiivisesti sosiaalista mediaa. Sosiaalinen media on erittäin suosittu ja vuorovaikutteinen ympäristö, jonka käyttö liittyy kehonkuvan huolenaiheisiin. Sosiaalisen median käyttö ja altistuminen erityisesti ulkonäkökeskeiseen sisältöön on osoitettu olevan yhteydessä huonompaan kehonkuvaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka yleistä on sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen, millainen on yläkouluikäisten kehonkuva ja onko sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisella yhteyttä kehonkuvaan suomalaisilla yläkouluikäisillä nuorilla. Tavoitteena oli myös selvittää, vaikuttavatko nuoren itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta tähän yhteyteen.

Tutkimuksen aineistona käytettiin WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2022 suomalaisten yläkouluikäisten (7.- ja 9. – luokkalaisten) (N=1263) vastauksia. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumista selvitettiin kysymällä, kuinka usein nuori kohtaa ulkonäköpaineita aiheuttavaa sisältöä. Kehonkuvaa arvioitiin Body Investment Scale (BIS) -mittarilla. Taustatekijöinä käytettiin itsetuntoa, perheen tukea ja kokemusta omasta painosta. Analyysit tehtiin SPSS 29-ohjelmalla. Analyysi menetelminä käytettiin ristiintaulukointia, Khiin neliö -testiä ja binääristä logistista regressioanalyysia.

Suomalaisista yläkouluikäisistä nuorista sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuu päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa 24,3 % ja noin kerran viikossa tai harvemmin 31,2 %. Tytöt altistuivat sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle useammin kuin pojat. Yläkouluikäisillä nuorilla kielteinen kehonkuva oli yleisempää kuin myönteinen/ neutraali kehonkuva. Tyttöillä oli myös yleisemmin kielteinen kehonkuva kuin pojilla. Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisella on yhteys kielteiseen kehonkuvaan suomalaisilla yläkouluikäisillä nuorilla.

Tulosten perusteella on tärkeää tunnistaa niitä sosiaalisen median sisältöjä, jonka parissa nuoret viettävät aikaa, ja jotka aiheuttavat ulkonäköpaineita. Lisäksi kehonkuvan edistämiseen tulisi panostaa, huomioiden sukupuolten erityistarpeet. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti tyttöjen kehonkuvan edistämiseen sekä poikien kehonkuvan haasteiden tunnistamiseen. Tulevaisuudessa nuorten sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan yhteyttä tulisi tutkia vielä lisää, keskittyen erityisesti poikien ja tyttöjen eroihin.

Asiasanat: sosiaalinen media, ulkonäköpaineet, kehonkuva, nuoret

ABSTRACT

Kulmala, A. 2024. The Association Between Appearance Pressure Content on Social Media and Body Image Among Secondary School Adolescents; The results of the HBSC-study 2022. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 59 pp.. 1 appendices.

Due to the biological, social, and psychological changes occurring during adolescence, this phase represents a particularly vulnerable period for the formation of body image. Adolescents are susceptible to comparing themselves to others and place a great deal of importance on how they look or what others think of their appearance. Adolescence is also a time when young people begin to actively use social media. Social media is an extremely popular and interactive environment, the use of which is associated with concerns about body image. Social media use and exposure, especially to appearance-focused content, has been shown to be associated with poorer body image. The purpose of this study was to investigate the prevalence of exposure to appearance-related pressures on social media, to examine the body image of middle school-aged individuals, and to explore whether exposure to appearance-related pressures on social media is associated with body image among Finnish middle school-aged youth. The aim was also to determine whether a young person's self-esteem, family support, and perceived weight influence this association.

The data for the study consisted of responses from Finnish middle school-aged students (7th and 9th graders) from the 2022 WHO School Health Survey (N=1263). Exposure to appearance-related pressures on social media was examined by asking how often adolescents encounter content that induces appearance pressure. Body image was assessed using the Body Investment Scale (BIS) measure. Background factors included self-esteem, family support, and perceived weight. Analyses were conducted using SPSS 29 software, employing methods such as cross-tabulation, the Chi-square test, and binary logistic regression analysis.

Among Finnish adolescents, 24.3% are exposed to appearance pressure content on social media daily or more than once a week, and 31.2% encounter it about once a week or less frequently. Girls are exposed to appearance pressure content on social media more often than boys. Negative body image is more common than positive/neutral body image among adolescents, with girls more likely to have a negative body image than boys. The results of this study demonstrate that exposure to appearance pressure content on social media is associated with negative body image among Finnish adolescents. When the analyses were conducted separately for boys and girls, the association between exposure to appearance pressure content on social media and body image was not statistically significant for boys.

Based on the results, it is important to identify the types of social media content that adolescents engage with, and which ones cause appearance pressure. Furthermore, efforts should be made to promote positive body image, considering the specific needs of different genders. Attention should be particularly paid to promoting body image among girls and recognizing the challenges boys face regarding body image. In the future, further research should examine the relationship between exposure to appearance-related pressures on social media and body image, focusing especially on differences between boys and girls.

Key words: social media, appearance pressure, body image, adolescents

KÄYTETYT LYHENTEET

BIS	Body Investment Scale
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children -tutkimus
SOME	Sosiaalinen media

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORTEN KEHONKUVA.....	2
2.1	Kehonkuvan määritelmä.....	2
2.2	Kehonkuvan rakentuminen nuoruudessa.....	3
2.2.1	Biologiset tekijät.....	5
2.2.2	Psykologiset tekijät.....	6
2.2.3	Sosiokulttuuriset tekijät.....	8
2.3	Kehonkuvan yhteys terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen.....	11
3	NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA.....	13
3.1	Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä.....	13
3.2	Sosiaalisen median ulkonäkökeskeisyys ja sen vaikutus kehonkuvaan.....	15
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	19
5	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	20
5.1	Osallistujat.....	20
5.2	Muuttujat.....	21
5.3	Aineiston analyysimenetelmät.....	24
6	TULOKSET.....	26
6.1	Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen.....	27
6.2	Yläkouluikäisten nuorten kehonkuva.....	28
6.3	Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys yläkouluikäisten kehonkuvaan.....	28
6.3.1	Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kehonkuvaan sukupuolittain.....	31
7	POHDINTA.....	33

7.1 Tulosten tarkastelu.....	33
7.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	39
7.3 Tutkimuksen eettisyys	41
7.4 Johtopäätös ja jatkotutkimusehdotukset	42
LÄHTEET	46
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuoruudessa tapahtuvien biologisten, sosiaalisten ja psykologisten muutosten vuoksi nuoruus edustaa erityisen haavoittuvaa vaihetta kehonkuvan muodostumisessa (Toselli ym. 2022). Tässä ajanjaksossa tapahtuvat muutokset ovat voimakkaita ja niihin sisältyy muutoksia painossa, pituudessa, vartalon muodossa ja koostumuksessa sekä seksuaalisissa ominaisuuksissa (Toselli ym. 2022). Tyytymättömyys omaan kehoon on merkittävä tekijä, mikä voi johtaa syömishäiriöihin, heikkoon itsetuntoon ja alentuneeseen psykologiseen hyvinvointiin (Mahon & Hevey 2021).

Nuoruus on myös aikaa, jolloin nuoret alkavat käyttää sosiaalista mediaa, ja jakaa valokuvia, videoita ja muita medioita sivustoilla tai sovelluksilla, kuten Instagram, Snapchat ja Facebook (Papageorgiou ym. 2022). Sosiaalisen median käyttö on varsin yleistä kaikkialla maailmassa, ja nuoret käyttävät jopa neljä tuntia päivässä eri sosiaalisen median alustoilla (Çimke & Gürkan 2023). Vaikka kehoon liittyvän tyytymättömyyden syitä pidetään monitahoisina, on sosiaalisen median havaittu aiheuttavan tyytymättömyyttä omaan kehoon (Mahon & Hevey 2021). Aikaisemmista tutkimuksista on tunnistettu, että ulkonäkökeskeiseen sosiaalisen median sisällön katseluun käytetty aika on osoitettu olevan yhteydessä huonompaan kehonkuvaan (Rodgers & Rousseau 2022). Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön yhteydestä kehonkuvaan ei ole aiempaa tutkimusta koskien suomalaisia yläkouluikäisiä nuoria.

Tutkimukset sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön ja kehonkuvan yhteydestä on myös sen vuoksi tärkeää, että sosiaalisella medially on hallitseva asema nuorten elämässä ja on tärkeää ymmärtää kuinka nuorten sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa heidän kehonkuvaansa ja siten myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Karsay ym. 2020). Lisäksi tutkimukselliset kiinnostuksen kohteet ovat kohdistuneet pääasiallisesti tyttöihin, joten tutkimus sosiaalisen median ja kehonkuvan välisistä yhteyksistä pojilla on riittämätöntä (Harriger ym. 2023).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tarkastella, onko altistuminen ulkonäköpaineita aiheuttavalle sosiaalisen median sisällölle yhteydessä suomalaisten yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien kehonkuvaan. Lisäksi tarkastelen, vaikuttaako tähän yhteyteen itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta. Tutkielmassa käytetään aineistona WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia vuodelta 2022.

2 NUORTEN KEHONKUVA

Kehonkuvaan liittyvät huolenaiheet ovat yleisiä nuorten keskuudessa, ja arviolta 75 % nuorista ilmoittaa kehonkuvaan liittyvästä ahdistuksesta maailmanlaajuisesti (Mahon ym. 2023). Tyytymättömyys omaan kehoon kasvaa nuoruuden aikana ja erityisesti murrosikäiset tytöt ilmoittavat korkeasta tyytymättömyydestä kehoonsa (Bucchianeri ym. 2013). Tutkijat ovatkin tulleet siihen tulokseen, että kehoon liittyvän tyytymättömyyden huippu saavutetaan usein murrosiässä (Gardam ym. 2023).

2.1 Kehonkuvan määritelmä

Kehonkuva on monitahoinen käsite, ja se koostuu kognitiivisista ja affektiivisistä osista, eli siitä, miten ihmiset ajattelevat ja tuntevat kehostaan, havainnollisista osista, eli siitä, miten ihmiset hahmottavat kehonsa ja sen osien koon ja muodon sekä käyttäytymiseen liittyvistä osista, eli niistä toimista, joita ihmiset tekevät tarkoituksenaan tarkastella, hoitaa, muuttaa tai peittää kehoaan (Cash ym. 1990, Alleva ym. 2015 mukaan). Kehonkuva on siis subjektiivinen ”kuva”, joka ihmisillä on omasta kehostaan riippumatta siitä, miltä heidän kehonsa todella näyttää (Alleva ym. 2015; Jung & Jun 2022). Käsitys omasta kehonkuvasta vaihtelee yksilöstä toiseen ja käsitys voi muuttua uuden tiedon ja sosiaalisten kokemusten kautta (O’Dea 2012, 141; Gardam ym. 2023). Kehokuva voi siten vahingoittua tai vahvistua ulkopuolisten vaikutusten, kuten ikätovereiden ja median, vaikutuksesta (O’Dea 2012, 141).

Kehonkuva voi olla positiivinen tai negatiivinen. Positiivinen kehonkuva on moniulotteinen rakennelma, joka sisältää paljon muutakin kuin kehon tyytyväisyyden tai ulkonäön arviointia (Tylka & Wood-Barcalow 2015). Positiivisella kehonkuvalla tarkoitetaan kunnioitusta ja rakkautta omaa kehoa kohtaan riippumatta siitä, ovatko kehon osa-alueet ristiriidassa yhteiskunnallisten ihanteiden kanssa (Mills ym. 2022). Positiivinen kehonkuva käsittää myös koko kehon arvostamisen, ei vain sen fyysisen ulkonäön, vaan myös sen kykyjen suhteen (Mills ym. 2022). Positiivinen kehonkuva sisältää lisäksi laajan ymmärryksen kauniina pidetyistä ulkonäkötyypeistä, vastustuksen kapeasti määriteltyjä kauneusideaaleja kohtaan (esim. tiedon suodattaminen kehoa suojaavalla tavalla) ja positiivisen keskittymisen sisäiseen itseensä (Tylka 2012; Wood-Barcalow ym. 2010).

Oma kehonkuva voi olla myös vääristynyt. Kehokuvan vääristymä on ero havaitun ja todellisen kehonkuvan välillä (Jung & Jun 2022). Esimerkiksi vääristymätön kehonkuva voidaan määritellä sellaiseksi, että yksilöllä on havainnollisia ja/tai asenteellisia uskomuksia, jotka ovat yhdenmukaisia hänen henkilökohtaisten tietojen kanssa, eli yksilö, jonka kehon painoindeksi on keskiarvotasolla, pitää hän painoansakin keskiarvon tasolla (Blashill & Wilhelm 2014). Siten vääristynyt kehonkuva edustaa poikkeamista subjektiivisten ja objektiivisten tietojen välillä, eli yksilö, jonka kehon painoindeksi on keskiarvotasolla, pitää painoaan alipainoisena tai ylipainoisena (Blashill & Wilhelm 2014).

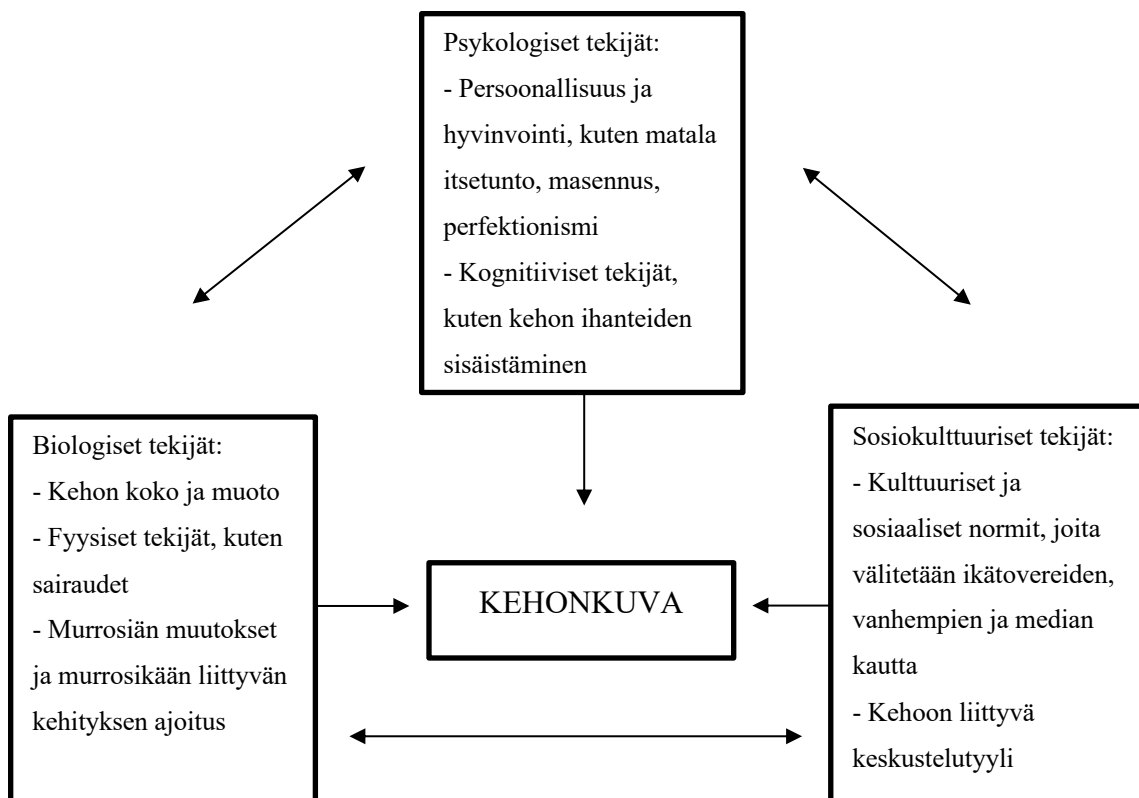
Omaan kehonkuvaansa voi olla joko tyytyväinen tai tyytymätön. Tässä tutkimuksessa puhutaan kielteisestä kehonkuvasta, mikä tarkoittaa tyytymättömyyttä kehoonsa. Tyytymättömyys omaan kehoon määritellään henkilön negatiivisiksi ajatuksiksi ja tunteiksi kehoaan kohtaan (Tort-Nasarre ym. 2023). Se liittyy kehon koon, muodon ja painon negatiivisiin arvioihin, ja siihen liittyy yleensä havaittu ristiriita henkilön oman arvioinnin, kehon ja ideaalivartalon välillä (Gardam ym. 2023; Tort-Nasarre ym. 2023). Tyytyväisyyteen tai tyytymättömyyteen omaan kehoon vaikuttaa myös sosiokulttuurinen malli, jonka mukaan on olemassa yhteiskunnallisia kauneuden ihanteita tietyissä kulttuureissa, jotka välittyvät useiden sosiokulttuuristen kanavien kautta (Tiggemann 2012, 759). Näitä sosiokulttuurisia kanavia ovat muun muassa media, ikätoverit ja vanhemmat, jotka toimivat sisäistettyjen kehonmuoto ihanteiden määrääjinä (Marengo ym. 2018; Rodgers 2015). Yksilöt omaksuvat nämä ihanteet, minkä seurauksena heidän kehonkuvan tyytyväisyytensä tai tyytymättömyytensä riippuu siitä, kuinka hyvin he vastaavat (tai eivät vastaa) näihin ihanteisiin (Tiggemann 2012, 759).

2.2 Kehonkuvan rakentuminen nuoruudessa

Nuoruuden katsotaan olevan siirtymävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä, ja se jaetaan varhaiseen murrosikään 10–14-vuotiaat ja myöhäiseen murrosikään 15–19-vuotiaat (Tort-Nasarre ym. 2023). Tälle koko nuoruuden ajanjaksolle on ominaista merkittävät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, jotka vaikuttavat nuoren kasvuun ja voivat asettaa haasteita positiivisen kehonkuvan kehittämiseksi ja/tai sen ylläpitämiseksi (Tort-Nasarre ym. 2023). Kehonkuva liittyykin moniin asioihin, joita psykologit pitävät kehityksen kannalta kriittisinä: murrosikään, identiteettiin, perheeseen, vertaissuhteisiin ja romanttisiin suhteisiin (Markey 2010).

Ikävuosien 12–18 katsotaan olevan herkkä ajanjakso poikien ja tyttöjen kehonkuvan kehityksessä (Voelker ym. 2015), sillä tässä iässä kehonkuvalla on taipumus huonontua eniten (Lacroix ym. 2023). Kehonkuvan huolenaiheet voivat liittyä koko kehoon, jolloin yksilö on huolissaan kokonaisvaltaisesta ulkonäöstään (esim. kehon muoto, paino tai koko) tai kohdespesifimmin tiettyihin ominaisuuksiin, kuten kehon osien ulkonäköön (esim. kasvojen, ihon ja hiusten ominaisuudet tai lihaksikkuus) (Wertheim & Paxton 2012, 187).

Kehonkuvan rakentumiseen nuoruudessa vaikuttaa aiemmin mainittujen tekijöiden lisäksi monet muutkin asiat, kuten perhe, ikätoverit ja media (Tort-Nasarre ym. 2021). Vaikka kehonkuvan rakentumiseen tytöillä ja pojilla vaikuttaa pääosin samat tekijät, on joitakin eroja havaittu (Ricciardelli 2012, 180–186; Wertheim & Paxton 2012, 187–193). Esimerkiksi pojat haluavat yleensä lihaksikkaamman vartalon, kun taas tyttöjen kauneusihanne liittyy useimmiten hoikkuuteen (Toselli ym. 2022). Kuvioon 1 on havainnollistettu kehonkuvan rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä nuoruudessa.



KUVIO 1. Kehonkuvan rakentuminen nuoruudessa (mukaillen Wertheim & Paxton 2012, 189).

2.2.1 Biologiset tekijät

Murrosikä on nuorille erittäin tärkeä prosessi. Kehon ihanteiden vaikutus on vuorovaikutuksessa murrosiän aikana tapahtuvan fyysisten muutosten kriittisen ajanjakson kanssa (Voelker ym. 2015). Tarkemmin sanottuna murrosiän aikana tapahtuvat muutokset ovat nopeimpia ja monipuolisimpia ihmisen kehityksessä, jolloin tapahtuu muutoksia painossa, pituudessa, vartalon muodossa, kehon koostumuksessa sekä sukupuoliominaisuuksissa (Voelker ym. 2015). Monet murrosikään liittyvät muutokset ovat fyysisiä, ja murrosiässä nuoret kiinnittävät huomion luonnollisesti enemmän omaan ja ikätovereidensa kehoon (Ricciardelli 2012, 182).

Murrosiässä tapahtuva kehitys on yleensä positiivinen kokemus pojille, sillä suurin osa pojista siirtyy lähemmäksi yhteiskunnallista kehon ihannemuotoa (Ricciardelli ym. 2012, 182; Ricciardelli & Yager 2016, 55). Poikien lihakset ja hartioiden leveys kasvaa, jotka ovat sellaisia fyysisiä ominaisuuksia, jotka sopivat miehen vartalon muodon ja koon kulttuuri ihanteeseen (Ricciardelli 2012, 182; Voelker ym. 2015). On kuitenkin muistettava, etteivät pojat ole immuuneja kehonkuvaan liittyville ongelmille (Toselli ym. 2022; Voelker ym. 2015). Esimerkiksi erityisesti myöhään kypsyvät pojat, jotka eivät ole saavuttaneet sosiaalisesti rakennettuja vartaloihanteita, raportoivat enemmän kehoon liittyvästä tyytymättömyydestä kuin varhain kypsyvät ikätoverinsa (McCabe ym. 2004).

Tytöillä murrosikään liittyvät kehitysmuutokset voi olla hyvinkin erilainen kokemus verrattuna poikiin. Erityisesti murrosiän ajoituksella on vahva vaikutus tyttöjen kehonkuvaan (Ricciardelli & Yager 2016, 58). Varhain kypsyvät tytöt voivat olla erityisen alttiita negatiivisen kehonkuvan kehittymiselle, kun he kokevat muuttuvan kehonsa olevan vääränlainen kulttuurisiin ihanteisiin verrattuna (Voelker ym. 2015). Tytöt kokevat dramaattisia fyysisiä muutoksia kehossaan, kuten kehon rasvaprosentin, rintojen ja lantion koon kasvua sekä muiden kehon osien (esim. käsien ja jalkojen) koon kasvua (Wertheim ja Paxton (2012, 189; Ricciardelli & Yager 2016, 55). Murrosikään liittyy myös kainaloiden ja jalkojen karvojen kasvun lisääntymistä, aknen puhkeamista ja kuukautisten alkamista ja erilaiset hormonaaliset muutokset voivat myös johtaa uudenlaisiin tunnereaktioihin (Wertheim & Paxton 2012, 189).

Biologisista tekijöistä kehonkuvan rakentumiseen vaikuttaa myös kehon koko ja painoindeksi (BMI). Tyytymättömyys kehon kokoon on yleinen huolenaihe sekä nuorten tyttöjen että

poikien keskuudessa (Coelho ym. 2016). Tyttöjen kohdalla on huomionarvoista se, että vaikka he kokivat kehonsa normaalin kokoiseksi tai jopa hyvin hoikaksi, he silti halusivat entistä hoikemman vartalon muodon (Dion ym. 2014). Kuitenkin erityisesti tyttöjen keskuudessa on havaittu, että väärinkäsitykset ylipainosta ovat yleisiä (Berg & Larsson 2020), mutta toisaalta sekä tytöt että pojat, joilla on ylipainoa, saattavat puolestaan aliarvioida oman painonsa tilaa (Geraets ym. 2023).

Nykypäivän inaktiivinen elämäntapa ja runsaskalorinen ruokavalio ovat johtavia syitä painonnousuun ja lihavuuteen, ja länsimaisissa yhteiskunnissa hoikempien vartalomallien omaksuminen on johtanut korkeampaan kehonkuvan tyytymättömyyteen (Coelho ym. 2016). Tutkimuksissa onkin havaittu, että etenkin ylipainoisilla ja lihavilla nuorilla esiintyy korkeaa tyytymättömyyttä kehonkuvassa (Coelho ym. 2016; Mento ym. 2017). Lisäksi painoindeksin noustessa myös tyytymättömyys kehonkuvaan nousee (Bucchianeri ym. 2013; Ganesan ym. 2018; Mento ym. 2017). Toisaalta poikien keskuudessa myös alipainon on havaittu olevan yhteydessä kehonkuvan tyytymättömyyteen, sillä monet ovat oletettavasti tyytymättömiä lihaksiinsa (van den Berg 2012, 270). Myös krooniset fyysiset sairaudet ja vammat (esim. huulihalkio, syöpä ja skolioosi) ovat riskitekijöitä kehonkuvan huolille, sillä ne vaikuttavat siihen, miltä yksilö näyttää ulkoisesti, miten keho toimii ja miten yksilö kokee itsensä sekä miten hänet koetaan toisten toimesta (Feragen & Borge 2010; Masnari ym. 2012).

Kokonaisuudessaan kehonkuvan havainnot ja kokemukset eroavat sekä poikien että tyttöjen keskuudessa murrosiässä. Tytöt näyttävät kokevan suurempaa kehonkuvan tyytymättömyyttä kuin pojat tänä aikana (Kantaniska ym. 2015) ja tytöt myös todennäköisemmin osallistuvat yleisiin ulkonäköön liittyviin keskusteluihin, kuin pojat (Lawler & Nixon 2011). Tytöt myös raportoivat suuremmasta ulkonäköideaalien sisäistämisestä kuin pojat (Lawler & Nixon 2011).

2.2.2 Psykologiset tekijät

Nuoruutta on kuvattu aikana, jolloin yksilöt alkavat tutkia ja tarkastella itseään psykologisten ominaisuuksiensa osalta, jotta he voisivat löytää todellisen minänsä ja selvittää, miten he sopivat sosiaaliseen maailmaan, jossa he elävät (Steinberg & Morris 2001). Yksilön persoonallisuus vaikuttaakin siihen, miten hän näkee oman kehonsa (O’Dea 2012, 142). Nuoret, joilla ei ole vahvaa identiteettipohjaa ja jotka jäävät jumiin eri identiteettivaihtoehtojen pohdiskeluun, ovat alttiimpia sisäistämään ulkonäköideaaleja, erityisesti laihiusideaalia,

luodakseen identiteetin tunteen (Vankerckhoven ym. 2022). Lisäksi tällaiset nuoret vaikuttivat myös todennäköisemmin esineellistävän itseään ja vertailevan ulkonäköä arvioidakseen itseään (Vankerckhoven ym. 2022). Kehonkuva siis määrittyy suurelta osin yksilön ainutlaatuisen maailmankatsomuksen kautta, ja persoonallisuus toimii ”linssinä”, jonka läpi tämä näkemys suodatetaan: aivan kuten kaareva peili heijastaa kuvan, joka vääristää fyysistä maailmaa, yksilön persoonallisuus voi keskittää huomion kehoon tavalla, joka vääristää todellisuutta (Dionne & Davis 2012, 135). Täten persoonallisuus voi taipua vääristämään arvioitamme kehon koosta ja muodosta (Dionne & Davis 2012, 135). Perfektionismi on yksi persoonallisuuspiirre, joka myös osaltaan vaikuttaa kehonkuvaan. Perfektionismi lisää kehonkuvan tyytymättömyyden kehittymistä muuttamalla käsityksiä tavoitellusta ihanteellisesta kehosta, sillä he asettavat korkeat standardit ulkonäön suhteen (Dionne & Davis 2012, 138). Perfektionismi on myös yksi kehonkuvan vääristymän riskitekijöistä (Wade & Tiggemann 2013).

Psykologisista tekijöistä myös itsetunto on tärkeä kehonkuvan rakentumisessa. Positiivinen mielikuva itsestä voi auttaa kehon positiivisen arvostuksen kehittymisessä ja tämä positiivinen mielikuva voi suojata kehonkuvaa vahingoittavilta tapahtumilta, kun taas matala itsetunto voi tehdä kehonkuvasta herkemmän ulkoisille vaikutteille (O’Dea 2012, 142). Joitakin ristiriitoja on tutkimuksissa havaittu itsetunnon ja kehonkuvan yhteydestä sukupuolten välillä. Vaikka tytöt kokevat todennäköisemmin negatiivista kehonkuvaa kuin pojat, kehonkuvan ja nuorten itsetunnon välinen suhde on hyvin samankaltainen sukupuolten välillä, mikä osoittaa vahvan yhteyden negatiivisen kehonkuvan ja matalan itsetunnon välillä sekä pojilla että tytöillä (O’Dea 2012, 143). Toisaalta itsetunnolla on suurempi vaikutus alhaisen itsetunnon omaaviin poikiin, kun taas tyttöihin näyttää vaikuttavan sosiokulttuuriset paineet riippumatta itsetunnon tasosta (O’Dea 2012, 143). Tämä osoittaa, että pojille positiivinen itsetunto voi olla suojaava tekijä, joka auttaa vastustamaan sosiokulttuurisia paineita, jotka liittyvät tyytymättömyyteen omaan kehoonsa (O’Dea 2012, 143).

Kognitiivisista tekijöistä ulkonäköön liittyvät kognitiiviset skeemat, eli mielen sisäiset mallit tosimaailmasta, on havaittu olevan yhteydessä kehonkuvan tyytymättömyyteen (Wertheim & Paxton 2012, 192). Skeemateorian mukaan yksilöillä on kognitiivisia ajattelutapoja, jotka vaikuttavat siihen, miten maailmasta saatu tieto käsitellään. Esimerkiksi jos nuori on kehittänyt ulkonäköön liittyvän kognitiivisen skeeman, hän todennäköisesti huomaa ja ajattelee ympäristössään olevaa tietoa, joka tukee hänen näkemystään siitä, että kehon ominaisuudet ovat

tärkeitä ja että hänen kehonsa ei ole tarpeeksi hyvä (Wertheim & Paxton 2012, 192). Toinen kognitiivinen tekijä, joka vaikuttaa kehonkuvaan, on taipumus sisäistää vallitsevia yhteiskunnallisia keho- ja ihanteita, jolloin esimerkiksi laihtumisen ihanteen sisäistäminen liittyy laihan kehon muodon arvostamiseen (Wertheim & Paxton 2012, 192). Jo varhaisesta iästä lähtien lapset kehittävät käsityksen siitä, että joitain kehotyyppejä pidetään sosiaalisesti miellyttävämpinä ja joitain ei (Wertheim & Paxton 2012, 192). Tähän liittyy vahvasti myös sosiaalinen vertailu, mikä viittaa niihin kognitiivisiin arvioihin, jotka yksilöt tekevät omista ominaisuuksistaan verrattuna muihin (Jones 2001). Sosiaaliset vertailut ovat yleensä ylöspäin suuntautuvia, eli yksilö vertaa itseään johonkin, jonka hän kokee olevan jollain tavalla "paremmassa asemassa" (Jones 2001). Murrosiässä sosiaalinen vertailu muuttuu merkittäväksi mekanismiksi oppia ulkonäköön liittyvistä odotuksista omassa vertaisympäristössä ja arvioida itseään näiden standardien perusteella (Jones 2001).

2.2.3 Sosiokulttuuriset tekijät

On vahvaa näyttöä siitä, että sosiokulttuuriset vaikutteet ovat merkittäviä nuorten kauneusihanteiden muodostumisessa ja antavat viitteitä siitä, miten tärkeänä ulkonäköä tulisi pitää (Wertheim & Paxton 2012, 190). Kehonkuva kehittyy yhteiskunnallisten normien tietoisuuden yhteydessä kehon ”tyyppisiin”, joita pidetään houkuttelevina ja toivottavina (Mills ym. 2022). Suurin osa kehonkuvaan ja yhteiskunnan kehonormien vaikutusta käsittelevästä kirjallisuudesta keskittyy ideaalisiin kehotyyppeihin. Nämä normit määrittelevät sen kehon, jonka ihmiset haluavat omistaa ja jonka he kokevat tarvitsevansa ollakseen onnellisia, itsevarmoja ja vetovoimaisia (Mills ym. 2022). Lisäksi sosiokulttuuriset vaikutteet käsittävät tapoja, joilla pyritään lisäämään kehon houkuttelevuutta esimerkiksi ruokavalion, liikunnan, rusetuksen, vaatteiden tai muiden muotitrendien avulla (Wertheim & Paxton 2012, 190).

Perheenjäsenet. Nuorten suhteet perheenjäseniinsä, erityisesti vanhempiinsa, muuttuvat nuoruuteen liittyvän kehityskauden aikana (Markey 2010) ja vanhemmilla on havaittu olevan keskeinen rooli lastensa kehonkuvan kehityksessä (Gardam ym. 2023). Vanhemmat voivat mallintaa omaa tyytymättömyyttään kehoonsa käyttäytymisellään (esim. rajoittamalla ruokaa ja esittämällä negatiivisia kommentteja omasta kehostaan), jonka lapset saattavat myöhemmin sisäistää (Haines ym. 2008; Hart & Chow 2020). Vanhemmat saattavat myös korostaa lastensa vartalon kokoa ja painoa sekä olla niistä huolissaan, mikä voi saada lapset arvostamaan

ulkonäköään enemmän (Rodgers & Chabrol 2009). Heidän käyttäytymisensä voi siis vaikuttaa nuorten kehonkuvaan ja painoon liittyvään käyttäytymiseen suoraan esimerkiksi sanomalla ulkonäköön liittyviä kommentteja ja kannustamalla dieettaamiseen, tai epäsuorasti esimerkiksi heidän välisen suhteensa kautta (Ata ym. 2011; Rodgers 2012, 219). Kun nuoret kokevat suhteensa vanhempiinsa olevan turvallinen, he ovat tyytyväisempiä kehoonsa ja vähemmän taipuvaisia ajattelemaan, että heidän on noudatettava ulkonäköihanteita saadakseen muiden hyväksynnän (Hosseini & Padhy 2019). Vanhempien ja nuorten välinen suhde on siten tärkeä terveen kehonkuvan ylläpitämisessä ja sen voidaan ajatella toimivan suojaavana tekijänä (Gagné ym. 2020).

Äiti nähdään ensisijaisena viestien välittäjänä liittyen nuorten ulkonäköön (McCabe & Ricciardelli 2010) ja yksi tärkeimmistä poikien kehoon liittyvän tyytymättömyyden ennustajista ovat viestit, joita he saavat nimenomaan äidiltään (Ricciardelli 2012, 184). Toisaalta Rodgers ym. (2009) mukaan erityisesti isien tekemät kommentit on tunnistettu merkittävimpänä kehoon liittyvän tyytymättömyyden ennustajana poikien keskuudessa. Äidin lähettämät viestit pojille koetaan kuitenkin vähemmän negatiivisiksi kuin tytöille lähetetyt, ja pojat kokevat myös vähemmän äitien kommentteja sekä painostaan ja muodostaan että ulkonäön tärkeydestä (Ricciardelli 2012, 184). Lisäksi pojat, toisin kuin tytöt, raportoivat saaneensa äideiltään positiivisia viestejä, lähinnä kohteliaisuuksien ja kehujen muodossa (Ricciardelli 2012, 184). Äideiltä saatu positiivinen palaute ja rohkaisu voi olla osa syy siihen, miksi pojilla on tyttöihin verrattuna taipumus kehittyä ja ylläpitää korkeampaa tyytyväisyyttä omaan kehoonsa (Ricciardelli 2012, 184).

Ikätoverit. Nuoruus on tärkeä ajanjakso vertaissuhteiden kehittymiselle (Markey 2010). Silloin ystävien ja romanttisten kumppaneiden kanssa vietetty aika kasvaa koulussa ja sen ulkopuolella (Webb & Zimmer-Gembeck 2013). Murrosiässä nuoret ovat alttiimpia vertaamaan itseään muihin sekä antamaan paljon enemmän merkitystä siihen, mitä muut ajattelevat heidän ulkonäöstään tai miltä ne näyttävät (Senín-Calderón ym. 2017). Vastakkaiselta sukupuolelta tulevalle palautteella on tärkeä rooli nuoruudessa, sillä silloin nuorten keho muuttuu ja kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen kehittyy (Ricciardelli 2012, 184). Nuoret keskustelevatkin ystäviensä kanssa ulkonäöstään ja sen muuttamisesta, kuten laihduttamisesta tai lihasten kasvattamisesta, ja ikätovereiden palaute liittyy nuorten yrityksiin muuttaa kehoaan (Clark & Tiggemann 2006; McCabe & Ricciardelli 2003). Siten vastakkaiselta sukupuolelta koettu positiivinen palaute voi edistää korkeampaa itsetuntoa ja positiivisempaa kehonkuvaa

niin poikien kuin tyttöjenkin keskuudessa (Ricciardelli 2012, 184; Kenny ym. 2016) Joillekin kohteliaisuudet tarjoavat varmuutta myös siitä, että ulkonäköodotukset ovat täyttyneet (Kenny ym. 2016).

Media. Viimeisten kahden vuosisadan aikana nuoret ovat altistuneet yhä laajemmalle kirjolle erilaisia medioita, mikä edistää syvästi ulkonäkökeskeistä yhteiskuntaa (Ricciardelli & Yager 2016, 76). Mediassa muistutetaan jatkuvasti siitä, mikä katsotaan viehättäväksi, kuinka tärkeää on näyttää tietyntylaiselta, ja miten tavoittaa tuo tietty ulkonäkö (Ricciardelli & Yager 2016, 76). Perinteisissä medioissa (kuten televisiossa ja lehdissä) ja sosiaalisessa mediassa (kuten Facebookissa ja Instagramissa) yleisin tytöille esitetty ihanteellinen ominaisuus on hoikkuus, kun taas poikien kohdalla useimmin korostetaan hoikkuuden ja lihaksikkuuden ihanteita (Warren ym. 2010). Median onkin havaittu olevan äärimmäisen tärkeä tiedonlähde, ellei jopa pääasiallinen sellainen, liittyen hoikan kauneusihanteen luonteeseen, sen merkitykseen ja siihen kuinka se saavutetaan (López-Guimerà ym. 2010). Iälläkin on havaittu tosin olevan merkitystä, sillä hoikan ideaalin sisäistäminen ja tietoisuus ulkonäköpaineista mediassa saattavat lisääntyä iän myötä, ja mahdolliseksi syyksi hoikan ideaalin sisäistämiseen ja median ulkonäköpaineiden tietoisuuden eroihin eri ikäryhmien välillä on murrosiän alkaminen ja sen aikana koetut kehityserot (Kiefner-Burmeister ym. 2023).

Perinteinen media, joka pääasiassa esittelee kuvia malleista ja julkkiksista, eroaa sosiaalisen median alustoista, joilla esiintyy myös tunnettuja henkilöitä, mutta myös läheisiä ystäviä ja muita vertaisia (Fardouly ym. 2015). Tästä syystä sosiaalisen median vertailut voivat olla erityisen vaikuttavia nuorten kehonkuvan muodostumisessa, sillä vertaiset sosiaalisessa mediassa saattavat näyttäytyä merkityksellisempinä vertailukohteina kuin perinteisen median mallit tai julkkikset, joiden ulkonäkö on usein saavuttamattomampi kuin vertaisten. Täten sosiaalisen median suosion kasvaessa myös huolenaiheet kehonkuvasta lisääntyvät ulkonäköpaineiden sekä hoikkuus- ja kauneusihanteiden idealisoinnin kautta (Watson 2022).

Kehoon liittyvä keskustelutyö. Lihavuuspuhe on laaja käsite, joka kattaa viestinnän, jossa keskitytään yksilöiden fyysiseen ulkonäköön, erityisesti kehon rasvaa, painoa, muotoa, tyyliä tai kuntoa koskevaan kritiikkiin (Martz ym. 2012, 120). Se on myös termi, jota käytetään kuvaamaan itseään halventavia huomautuksia toisille ihmisille omasta painosta tai vartalosta (Nichter & Vuckovic 1994, Shannon & Mills 2015 mukaan), kuten "Olen niin lihava" tai "Reiteni näyttävät valtavilta näissä shortseissa" (Nichter 2000, Shannon & Mills 2015 mukaan).

Osallistuminen lihavuuspuheeseen voi palvella useita tarkoituksia, esimerkiksi sosiaalisen hyväksynnän saaminen liittyy haluun saada vahvistusta ystäviltä (Martz ym. 2012, 121). Toisaalta lihavuuspuheen tarkoitus voi olla peittää muita taustalla olevia ongelmia, kuten väittämällä olevansa lihava romanttisen suhteen päättymisen jälkeen ilmaistakseen vihan ja surun tunteita (Martz ym. 2012, 121).

Lihavuuspuhe ja painoon liittyvä kiusaaminen nuoruudessa voivat merkittävästi vaikuttaa siihen, että nuori keskittyy liikaa kehonsa ulkonäköön ja painoon sekä kehittää kielteisiä mielipiteitä tiettyjen kehonosien suhteen, mikä voi johtaa tyytymättömyyteen omaan ulkonäköönsä (Voelker ym. 2015). Ulkonäköä koskevat keskustelut ikätovereiden kanssa asettavat nuorille myös paineita mukautua tiettyihin kehon ihanteisiin ja sillä on negatiivinen vaikutus heidän näkemykseensä itsestään (Kenny ym. 2016). Tällainen puhe, johon sisältyy painosta valittamista ja painonpudotusohjelmista tai saavutuksista keskustelemista, asettaa nuoret valtavien paineiden kohteeksi ryhtyä laihduttamiseen ja/tai lihasten parantamiseen (Kenny ym. 2016).

2.3 Kehonkuvan yhteys terveyteen ja terveiskäyttäytymiseen

Nuoruusiässä muodostunut negatiivinen kehonkuva on tekijä, joka vaikuttaa nuorten terveyteen ja elämänlaatuun (Jung & Jun 2022). Se, miten yksilö näkee kehonsa, voi korreloida nuoren kehityksen ja yleisen hyvinvoinnin kanssa (De Vries 2015). Kehonkuvan huolet, syömisongelmat ja laihdutusikäyttäytyminen ovat vakava ja kasvava uhka lasten ja nuorten fyysiselle, sosiaaliselle ja psyykkiselle terveydelle lyhyellä ja pitkällä aikavälillä (O’Dea 2012, 143). Tyytymättömyys kehonkuvaan nuoruudessa liittyy heikompaan itsetuntoon ja ennustaa masennusoireita sekä kliinisiä syömishäiriöitä (De Vries 2015; Tort-Nasarre 2023). Dymorfinen kehonkuvan häiriö, anoreksia ja bulimia taas edustavat psykiatrisia häiriöitä, joille ominaista on negatiivinen kehonkuva (Markey 2010).

Tyytymättömyys omaan kehoon nuoruudessa on riskitekijä fyysiselle ja psyykkiselle terveiskäyttäytymiselle myös myöhemmässä iässä (Bornioli ym. 2019). Liiallinen huoli kehonkuvasta voi mennä myös käyttäytymisen kannalta äärimmäisyyksiin ikätovereiden negatiivisten vaikutusten seurauksena, ja tällaisia käyttäytymismalleja ovat itsensä vahingoittaminen, itsemurha, ahmiminen, sosiaalinen eristäytyminen sekä äärimäinen painonpudotus- ja liikuntakäyttäytyminen (Kenny ym. 2016). Lisäksi tyytymättömyyden

omaan kehoon on havaittu ennustavan korkeampaa painoindeksiä, matalaa fyysistä aktiivisuutta, huonompaa ruokavaliota, häiriintynyttä syömistä (esim. syömiskäyttäytymisen perustuminen trendeihin) ja painonpudotukseen tähtäävää käyttäytymistä, kuten ruokavalioiden, ruokarajoitusten ja ruokailutottumusten muuttamisen kautta (De Vries 2015; Tort-Nasarre 2023). Alhaisempi tyytymättömyys omaan kehoon ennustaa myös ylensyömistä ja epäterveellisiä painonhallintakäyttäytymismuotoja (Neumark-Sztainer ym. 2006). Lisäksi pojilla alhaisempi tyytymättömyys omaan kehoon ennustaa suurempia määriä tupakointia (Neumark-Sztainer ym. 2006). Myös Bornioli ym. (2019) havaitsivat tyytymättömyyden omaan kehoon olevan yhteydessä tupakointiin, huumeiden käyttöön ja korkean riskin alkoholin juomiseen.

3 NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA

Termi ”sosiaalinen media” viittaa jokaiseen verkkosivustoon ja online-mobiilisovellukseen, jossa on käyttäjän luomaa sisältöä (Jiotsa ym. 2021). Tämän laajan määritelmän mukaan ”sosiaalinen media” voi sisältää sosiaalisen verkostoitumisen sivustot, kuten Instagram, Snapchat, Facebook, TikTok sekä tekstiviestit ja viestisovellukset, sosiaaliset pelityökalut, videopalvelut kuten YouTuben ja paljon muuta (Nesi 2020). Yksi tärkeimmistä tavoista, joilla sosiaalinen media eroaa perinteisestä mediasta, on, että sisältö on käyttäjän luomaa (Vandenbosch ym. 2022). Sen lisäksi, että käyttäjät voivat nähdä muiden julkaisemaa sisältöä, he voivat myös julkaista omaa materiaalia muiden katsottavaksi, ja he voivat ”tykätä” ja kommentoida muiden julkaisuja (Vandenbosch ym. 2022).

3.1 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä

Tässä digitaalimaailmassa sosiaalisen median hyödyntämisestä on tullut massiivinen ja merkityksellinen osa jokapäiväistä elämäämme ja se on kasvanut huomattavasti viime vuosina (Zhang ym. 2023). Nykyajan nuoret kasvavat ympäristössä, jossa heillä on valmiit mahdollisuudet käyttää sosiaalista mediaa internetin, älypuhelimien ja tablettien kautta (Ivie ym. 2020). Erityisesti valokuvapohjaisten sosiaalisen median sivustojen käyttö on nyt keskeinen osa nuorten elämää (Choukas-Bradley ym. 2022). Suosituimpia nuorten käyttämiä sovelluksia ovat muun muassa Instagram, Snapchat ja TikTok (Van Der Wal ym. 2024).

Nuorten motiivit sosiaalisen median käytölle ovat melko yhteneväisiä. Van Der Wal ym. (2024) mukaan nuoret käyttävät sosiaalista mediaa yhteydenpitoon, sillä se mahdollistaa heille yhteydenpidon ystäviin, perheeseen ja ystävien ystäviin. Lisäksi he etsivät sieltä katseltavaksi viihdyttävää ja hauskaa sisältöä tai inspiraatiota, esimerkiksi katsoakseen kokkivideoita oppiakseen uusia reseptejä. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa myös tietotarpeensa tyydyttämiseen (Van Der Wal ym. 2024).

Sosiaalinen media tarjoaa käyttäjille mahdollisuuden olla aktiivisesti mukana määrittämässä heille näkyvän sisällön tyyppiä, kuten valita seurattavia tilejä (Perloff 2014). Käyttäjiin vaikuttaa kuitenkin myös usein sosiaalisessa mediassa dataa prosessoivat algoritmit, jotka vääristävät heille näytettävää sisältöä (Metzler & Garcia 2023). Algoritmit auttavat seulomaan informaatiotulvasta esiin kaikkein relevantimman sisällön kullekin käyttäjälle (Saurwein &

Spencer-Smith 2021). Algoritmit ottavat huomioon käyttäjän mielenkiinnon kohteet, mieltymykset, aiemman käyttäytymisen ja ennustetun käyttäytymisen sosiaalisen media alustalla suositellakseen sisältöä, joka saattaisi kiinnostaa heitä (Cobbe & Singh 2019). Algoritmit voivat myös suositella sisältöä, joka on suosittua muiden samanlaisten käyttäjien tai kaikkien kyseisen sosiaalisen median alustan käyttäjien keskuudessa (Saurwein & Spencer-Smith 2021). Tällaiset personoidut suositusalgoritmit auttavat käyttäjiä näyttämällä heille relevanttia sisältöä, mutta ne on myös suunniteltu alustan etujen mukaisesti maksimoimaan käyttäjien aika ja osallistuminen sivustolla (Bergen 2019, Saurwein & Spencer-Smith 2021 mukaan). Tämä tarkoittaa myös sitä, että jopa käyttäjät, jotka pyrkivät välttämään tiettyntyyppisiä sisältöjä tai seuraamaan positiivisempia tilejä, eivät aina ole suojassa (Harriger ym. 2022). Tunteita herättävästä sisällöstä voi olla vaikea päästä irti erityisesti silloin, kun algoritmit on suunniteltu pitämään käyttäjät kiinnostuneina sisällöstä, joka saattaa olla heille lopulta haitallista (Smith 2021, Harriger ym. 2022 mukaan).

Sosiaalisella medialla on todettu olevan sekä myönteisiä että negatiivisia vaikutuksia nuorten elämään (Papageorgiou ym. 2022) ja sen käyttö liittyy tiiviisti yksilöiden hyvinvointiin (Zhang ym. 2023). Sosiaalisen median käytön positiivisia puolia ovat lisääntyneet vertaisyyhteudet ja vertaistuki, sosiaalisen eristäytymisen vähentyminen sekä mahdollisuudet oppia (Twenge & Campbell 2019; Papageorgiou ym. 2022). Sen käyttö voi myös vähentää yksinäisyyden tunnetta ja tarjota läheisyyden tunteen (Zhang ym. 2023).

Sosiaalisen median käytöllä voi olla haitallisia vaikutuksia sekä fyysiseen terveyteen että mielenterveyteen (Blanchard ym. 2023). Tutkimukset ovatkin suurelta osin raportoineet nuorten sosiaalisen median käytön haitallisista vaikutuksista, jotka edistävät mielenterveysongelmia, kuten lisääntynyttä masennusta, ahdistusta ja itsensä vahingoittamista, heikentynyttä sosioemotionaalista hyvinvointia, huonoa itsetuntoa ja negatiivista kehonkuvaa (Papagoergiou ym. 2022). Tosin sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen riippuvat monista tekijöistä, kuten kuinka sosiaalista mediaa käytetään (Rajamohan ym. 2019). Yleisesti suurempi sekä erityisesti yöaikaan tapahtuva sosiaalisen median käyttö ja tunnepitoinen sitoutuminen sosiaaliseen mediaan liittyvät heikompaan unen laatuun sekä korkeampaan ahdistuksen ja masennuksen tasoon (Woods & Scott 2018).

Sosiaalisen median intensiivinen käyttö voi kehittyä terveydelle uhkaavaksi ongelmalliseksi käytöksi, mutta epäedullisia terveysseurauksia voi ilmetä myös vähäisemmällä käytöllä

(Paakkari ym. 2021). Sosiaalisen median ongelmallisesta käytöstä voi seurata muun muassa masennusoireita, heikompaa itsetuntoa ja unenlaatua sekä ahdistuneisuutta (Andreassen 2015; Woods & Scott 2016). Sosiaalisen median ongelmallinen käyttö voi vaikuttaa myös yksilön käyttäytymiseen: se voi aiheuttaa fyysisen aktiivisuuden vähenemistä (Wartberg ym. 2020) ja heikentää kykyä hoitaa päivittäisiä velvollisuuksia (Andreassen 2015). Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö on huolenaiheena 9,4 %:lle suomalaisista 11-, 13- ja 15-vuotiaista nuorista ja jopa 33,5 % nuorista voitaisiin luokitella olevan kohtalaisessa riskissä kehittää sosiaalisen median ongelmakäyttäytymistä (Paakkari ym. 2021). Ajan mittaan onkin keskusteltu siitä, että sosiaalisen median ongelmallinen käyttö on kehittyvä ongelma erityisesti nuorten keskuudessa (Van Den Eijnden ym. 2016). Osalla nuorista on haasteita lopettaa tai vähentää sosiaalisen median käyttöään, koska merkittävä osa heidän ikäistensä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tapahtuu sosiaalisen median alustoilla, ja he pelkäävät jäävänsä paitsi tärkeistä sosiaalisista mahdollisuuksista, jos eivät tarkista sosiaalisen median tilejään usein (Franchina ym. 2018).

Sosiaalisessa mediassa nuoret voivat kokea kiusaamista, seksuaalista häirintää, syrjäytymistä ja vihaviestejä (Blanchard ym. 2023). Lisäksi he saattavat altistua muulle sopimattomalle sisällölle, ja nämä kaikki voivat johtaa stressiin, matalaan mielialaan, masennukseen, loukkaantumiseen ja jopa kuolemaan (Blanchard ym. 2013). Sosiaalisen median käyttäjät altistuvat usein myös ruokavalioon ja terveyteen liittyville neuvoille, joilla ei välttämättä ole tieteellistä perustaa (Mohsenpour ym. 2023). Usein jaetut ruokaan liittyvät viestit ja mainokset sosiaalisen median alustoilla voivat myös johtaa muutoksiin syömistottumuksissa ja lisätä halua syödä epäterveellisiä ruokia (Keser ym. 2020)

3.2 Sosiaalisen median ulkonäkökeskeisyys ja sen vaikutus kehonkuvaan

Sosiaalinen media on erittäin suosittu ja vuorovaikutteinen ympäristö, jolla on monia etuja, mutta sen käyttö liittyy myös kehonkuvan huolenaiheisiin (Sharp & Gerrard 2022). Suuri osa sosiaalisen median sisällöstä keskittyy ulkonäköön ja tyypillisesti esittää sekä vahvistaa ulkonäköihanteita (Alberga ym. 2018). Sosiaalisen median visuaalisuus kannustaa keskittymään erityisesti fyysiseen ulkonäköön (Choukas-Bradley ym. 2022) ja monet sosiaalisen median sovellukset mahdollistavatkin ulkonäön muokkaamisen helppojen valokuvien muokkausohjelmien avulla, mikä voi johtaa epärealististen kauneusihanteiden syntymiseen (Choukas-Bradley ym. 2022). Onkin havaittu, että sosiaalisessa mediassa jaetut

digitaalisesti muokatut (esim. photoshoppaamalla muunnetut) kuvat aiheuttavat painetta, jossa nuoret tuntevat tarvetta parantaa omaa sosiaalista houkuttelevuuttaan, mikä puolestaan herättää ulkonäköhuolten kasvua erityisesti tyttöjen keskuudessa (Kenny ym. 2016). Huolellisesti valikoidut kuvat (ja niihin yleensä liittyvä suuri tykkäysten määrä) sosiaalisessa mediassa voivat edistää ja vahvistaa saavuttamattomia kauneusihanteita (Sharp & Gerrard 2022) ja on havaittu, että altistuminen muokatuille omakuville johtaa alhaisempaan tyytyväisyyteen kehoonsa verrattuna altistumiseen ikätovereiden muokkaamattomille omakuville (Kleemans ym. 2016). Myös sosiaalisen median ei-reaaliaikaisuus antaa aikaa huolelliseen kuvien suodattamiseen ja muokkaamiseen ennen verkossa jakamista, mikä edistää keskittymistä ulkonäköön ja itsensä esittämiseen (Vogel & Rose 2016). Nuoret kertovatkin kokevansa painetta ”näyttää täydelliseltä” sosiaalisessa mediassa ja valitsevat huolellisesti kuvia sekä muokkaavat julkaisujaan tämän tavoitteen saavuttamiseksi (Chua & Chang 2016).

Sosiaalisessa mediassa enemmän aikaa viettävät nuoret pojat ja tytöt saavat enemmän palautetta ulkonäöstään (De Vries ym. 2018) ja huolestuttavasti sosiaalisen median laaja käyttö nuorten keskuudessa osuu myös aikaan, jolloin kehitysvaiheessa on erityisen suuri haavoittuvuus huonolle kehonkuvan kokemukselle (Jarman ym. 2023). Saatuaan viestejä omasta ulkonäöstään sosiaalisessa mediassa, nuoret näkevät myös huolellisesti valittuja ja muokattuja kuvia sosiaalisista verkostoistaan (esim. ystäväistä, ystävien ystäväistä ja julkkiksista) sekä niihin liittyviä kommentteja (De Vries ym. 2018). Onkin havaittu, että tytöille mieluisampi kuvienjakopalvelu on VSCO verrattuna Instagramiin, koska VSCO ei sisältänyt palautetta kuten tykkäyksiä, kommentteja, seuraajia eikä siten aiheuttanut yhtä paljon ulkonäköön liittyvää painetta tytöille (Mahon & Havey 2021). Tytöt saattavat kuitenkin matkia ikätovereitaan, jotka saavat eniten positiivista palautetta ulkonäöstään ja jotka saavat eniten ”tykkäyksiä” (Kenny ym. 2016). Tytöt uskovat, että ne vertaiset, joilla on hyvin hoikat vartalot, saavat eniten huomiota, ja että samanlaisen ulkonäön tavoittelemisen lisäksi mahdollisuuksia saada vastaavaa huomiota (Kenny ym. 2016). Nuoret kertovatkin hakevansa ulkonäköön liittyviä kommentteja validointikeinona, ja sosiaalisessa mediassa saatujen ulkonäköön liittyvien kommenttien on havaittu liittyvän kielteiseen kehonkuvaan (Burnette ym. 2017; Niu ym. 2020). Sosiaalisessa mediassa tapahtuva itsensä vertailu ystäviin ja julkkiksiin liittyy nuorten tyytymättömyyteen kehoonsa ja ajaa heitä tavoittelemaan hoikkaa ja lihaksikasta vartaloa molempien sukupuolten keskuudessa (Ho ym. 2016).

Sosiaalisen median ja kehon kuvan yhteys on monimutkainen. Sosiaalisen median käytön ja kehon kuvan suhteen ymmärtämiseksi onkin tärkeää keskittyä paitsi tietoon, joka on nuorten saatavilla, myös sisältöön, jonka parissa nuoret vuorovaikuttavat, jakavat ja luovat (Goodyear 2020). Yksi syy, miksi sosiaalinen media on teoriassa liitetty kehon kuvaan, johtuu sen samankaltaisuudesta perinteiseen mediaan (Saiphoo & Vahedi 2019). Sosiaalinen media voi kuitenkin olla vielä vaikuttavampi kuin perinteinen media ihanteellisten kauneusstandardien ylläpitämisessä, koska ihmiset käyttävät sitä usein, siinä on mahdollisuus sosiaaliseen vertailuun ikätovereiden kanssa sekä suurempi saavutettavuus ihanteellisiin kehotyyppeihin hashtagien ja tutkimustoimintojen avulla, joissa käyttäjät voivat aktiivisesti etsiä hoikkaan ihanteeseen liittyviä kuvia (McComb ym. 2021). Sosiaalinen media vaikuttaa kehon kuvan havaintoihin välittämällä viestejä, jotka korostavat ulkonäön merkitystä ja painostamalla epärealististen kehon ihanteiden saavuttamista (Mahon & Hevey 2021).

On kuitenkin huomioitava, että siitä vielä keskustellaan missä määrin sosiaalinen media vaikuttaa kehon kuvan tyytymättömyyteen, sillä todisteet ovat epä johdonmukaisia (Mahon & Hevey 2021). Sosiaalisen median käyttö ja altistuminen erityisesti erittäin visuaaliseen ja ulkonäkökeskeiseen sisältöön, on osoitettu olevan yhteydessä huonompaan kehon kuvaan (Rodgers & Rousseau 2022). Samankaltaisia tuloksia on saanut Yee ym. (2020), joiden mukaan sosiaalisen median käyttöön käytetty aika, etenkin ulkonäköön keskittyvän sisällön katsomiseen, on havaittu ennustavan kehoon liittyvää tyytymättömyyttä. Myös osallistuminen ulkonäköön perustuviin sosiaalisen median toimintoihin (esim. valokuvien/videoiden lähettäminen tai muiden valokuvien/videoiden kommentointi) on havaittu olevan yhteydessä kehoon liittyvään tyytymättömyyteen enemmän, kuin sosiaaliseen mediaan käytetty yleinen aika (Saiphoo & Vahedi 2019). Siten taas esimerkiksi ei-ulkonäköön liittyvä sosiaalisen median sisällön katselu ei näytä vaikuttavan kehon kuvaan liittyviin ongelmiin (Cohen ym. 2017).

Sosiaalisen median ja kehon kuvan välinen suhde voi olla myös epäsuora, sillä sosiaalisen median käyttö voi liittyä yksilön ajatteluun tai käyttäytymiseen eri tavoin, mikä voi siten epäsuorasti vaikuttaa yksilön yleiseen tyytyväisyyteen kehoonsa (Saiphoo & Vahedi 2019). Sosiaalisen median käytön lisääntymisen seurauksena nuoret saattavat kuitenkin kehittää negatiivisia ajatuksia kehostaan, mikä johtaa lisääntyneeseen ahdistukseen siitä, näyttävätkö he tarpeeksi hyviltä sosiaalisen median seuraajilleen (Çimke & Yıldırım Gürkan 2023). Erityisesti tytöt ovat kertoneet, että he kokivat sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti heidän kehon kuvakäsityksiinsä (Mahon & Hevey 2021). Eräs kasvava trendi sosiaalisessa mediassa

onkin kehopositiivisen sisällön julkaiseminen, jonka tavoitteena on haastaa kapeat kauneusideaalit ja sen sijaan edistää kaikkien kehojen hyväksymistä ja arvostusta (Cohen ym. 2019; Tiggemann ym. 2020). Kaiken kaikkiaan sosiaalisen median käyttö altistaa nuoret ulkonäköön liittyville viesteille sekä omasta kehosta että näkemyksille siitä, mikä on houkuttelevaa heidän sosiaalisen median verkostoissaan (De Vries ym. 2018). Lisäksi ulkonäkövertailut ikätovereiden, sosiaalisen median vaikuttajien ja julkkisten kanssa on tunnistettu merkittäväksi kehoon liittyvän tyytymättömyyden aiheuttajaksi sosiaalisessa mediassa (Mahon & Hevey 2021).

Nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä kehonkuvaan tiedetään jo jonkin verran, mutta vähemmän tietoa on siitä, miten haitalliselle sosiaalisen median sisällölle altistumisen määrä on yhteydessä kehonkuvaan. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että sosiaalisen median ulkonäkökeskeisen sisällön katselu on yhteydessä nuorten kielteiseen kehonkuvaan, mutta Suomessa aihetta ei ole tutkittu kattavasti. Tämä puute on erityisen merkittävä, koska sosiaalinen media on melko uusi ilmiö, jonka vaikutukset nuorten kehonkuvaan ovat vasta tulossa esiin. Lisäksi sukupuolten välisiä eroja ei ole tarkasteltu riittävästi. Suomessa ei ole kansallista tietoa siitä, miten sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen määrä on yhteydessä kehonkuvaan.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämä tutkimus pyrki tarkastelemaan yhteyttä yläkouluikäisten sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan välillä käyttämällä kansallisesti edustavaa suomalaista WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa vuodelta 2022. Lisäksi tutkimuksen pyrki tarkastelemaan, vaikuttavatko tähän yhteyteen yläkouluikäisen nuorten itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka yleistä on sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen yläkouluikäisillä tytöillä ja pojilla?
2. Millainen on yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien kehonkuva?
3. Onko altistuminen sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle yhteydessä yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien kehonkuvaan? Miten itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta vaikuttavat tähän yhteyteen?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimusaineistona käytettiin vuoden 2022 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa. WHO-Koululaistutkimus on kyselytutkimus ja se on osa laajaa kansainvälistä ”Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimusta (Ojala & Kulmala 2023). Aineistoa kerätään neljän vuoden välein (Inchley ym. 2018). Suomessa tutkijaryhmä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa toimivasta Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksesta vastaa WHO-Koululaistutkimuksen toteuttamisesta (Ojala & Kulmala 2023).

WHO-Koululaistutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa kansainvälisesti vertailukelpoista ja kansallisesti merkittävää tietoa koululaisten terveystietoisuudesta, terveydestä ja hyvinvoinnista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä (Inchley ym. 2018). Lisäksi tavoite on syventää ymmärrystä ajallisista muutoksista terveyden eriarvoisuudesta ja arvioida terveyserojen kehittymistä eri aineistonkeruuvuosien ja eri maiden välillä (Inchley ym. 2018).

5.1 Osallistujat

Vastaajajoukko koululaisista valittiin käyttäen ositettua ryväotantaa, mikä varmisti maantieteellisen ja asuinkuntamuotoisen kattavuuden. Vuoden 2022 WHO-Koululaistutkimukseen osallistui yhteensä 120 koulua, mikä jäi hieman vajaaksi otoksen tavoitekoosta (Villberg ym. 2023). Aineisto koostui 1263 opiskelijasta, joista 572 (45,3 %) oli poikia ja 691 (54,8 %) tyttöjä. Taulukkoon 1 on kuvattu tähän tutkimukseen osallistuneet suomalaiset yläkouluikäiset nuoret sukupuolen mukaan. Kansallisen raportin mukaan keski-ikä oli 7.-luokkalaisilla 14,17 vuotta ja 9.-luokkalaisilla 16,13 vuotta (Villberg ym. 2023).

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneet.

	Pojat		Tytöt		Kaikki	
	n	%	n	%	n	%
7.lk	312	24,7 %	363	28,8 %	675	53,4 %
9.lk	260	20,6 %	328	26,0 %	588	46,6 %
Yhteensä	572	45,3 %	691	54,8 %	1263	100,0 %

5.2 Muuttujat

Tässä tutkimuksessa käytettiin muuttujina sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumista ja kehonkuvaa. Lisäksi taustatekijöinä käytettiin itsetuntoa, perheen tukea ja kokemusta omasta painosta.

Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen. Vuoden 2022 WHO-Koululaistutkimuksessa kysymystä sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumista taustoitettiin seuraavasti: ”Alla olevat kysymykset koskevat sosiaalista mediaa, eli sosiaalisen median sivustoja kuten Instagram ja TikTok ja pika-viestimiä kuten WhatsApp ja Snapchat”. Vastaajia pyydettiin ilmoittamaan ”Kuinka usein kohtaat sosiaalisessa mediassa seuraavia asioita?”: ”Ulkonäköpaineita aiheuttava sisältö”. Vastausvaihtoehdot olivat ”Päivittäin”, ”Useammin kuin kerran viikossa”, ”Noin kerran viikossa”, ”Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin” ja ”En koskaan”.

Jatkoanalyysjä varten muuttuja luokiteltiin uudelleen kolmeen luokkaan, joissa vastausvaihtoehdot ”Päivittäin” ja ”Useammin kuin kerran viikossa” yhdistettiin luokaksi ”Usein”, ”Noin kerran viikossa” ja ”Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin” yhdistettiin luokaksi ”Noin kerran viikossa tai harvemmin” ja ”Ei koskaan” pidettiin yksinään omana luokkana.

Kehonkuva. Nuorten kehonkuvaa mitattiin kuudella väittämällä laajemmasta Body Investment Scale (BIS) -mittarista (Orbach & Mikulincer 1998). BIS-mittarin väittämillä, joita käytetään WHO-Koululaistutkimuksessa, voidaan arvioida kehoon liittyviä tunteita ja asenteita (Ojala ym. 2012). Väittämät olivat: ”Olen turhautunut ulkonäköni”, ”Olen tyytyväinen ulkonäköni”, ”Inhoan vartaloani”, ”Tunnen oloni mukavaksi vartalossani”, ”Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan” ja ”Pidän ulkonäöstäni huolimatta sen puutteista”. Vastausvaihtoehdot olivat Likertin asteikolla: ”Täysin eri mieltä”, ”Eri mieltä”, ”En samaa enkä eri mieltä”, ”Samaa mieltä” ja ”Täysin samaa mieltä”.

Jatkoanalyysjä varten seuraavat kolme väittämää pisteytettiin käänteisesti, jotta kaikki väittämät saatiin samansuuntaisiksi: ”Olen turhautunut ulkonäköni”, ”Inhoan vartaloani” ja ”Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan”. Tällä tavoin analyysissä myönteinen suhtautuminen kehoon sai suurempia arvoja ja kielteinen suhtautuminen pienempiä arvoja.

Mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla ennen summamuuttujan muodostamista. Cronbachin alfa -kerroin oli 0,94 joka osoittaa erittäin korkeaa sisäistä yhdenmukaisuutta, eikä minkään mittarin osion poistaminen olisi nostanut kerrointa.

Tämän jälkeen väittämistä muodostettiin summamuuttuja ”kehonkuva”, jonka pisteiden vaihteluväli oli 6–30. Summamuuttuja jaettiin edelleen kolmanneksiin matala 6–18 pistettä, keskitaso 19–26 pistettä ja korkea 27–30 pistettä (Malinowska-Cieślik ym. 2022). Binääristä regressioanalyysiä varten muuttuja vielä dikotomisoitiin niin, että matala kehonkuva luokka (pisteet 6–18) pidettiin omanaan saamaan arvon 1, sekä keskitaso ja korkea pisteluokat yhdistettiin saamaan arvo 0.

Itsetunto. Itsetuntoa mitattiin kolmella kysymyksellä, jotka arvioivat oppilaiden positiivisia käsityksiä itsestään ja käsityksiä siitä, mitä muut heistä ajattelevat. Oppilaat vastasivat seuraaviin väittämiin: ”Pidän itsestäni”, ”Olen tarpeeksi hyvä sellaisena kuin olen”, ”Muut ikäiseni pitävät minusta” käyttäen viittä vastauskategoriaa: ”Täysin samaa mieltä”, ”Samaa mieltä”, ”En samaa enkä eri mieltä”, ”Eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla. Cronbachin alfa -kerroin oli 0,88 joka osoittaa korkeaa sisäistä yhdenmukaisuutta. Jatkoanalyysijä varten väittämistä muodostettiin summamuuttuja. Summamuuttujasta muodostettiin kaksiluokkainen, jossa vastaukset ”Täysin samaa mieltä” ja ”Samaa mieltä” yhdistettiin kuvaamaan hyvää itsetuntoa, ja loput vastaukset yhdistettiin kuvaamaan keskivertoista/matalaa itsetuntoa (Lyyra ym. 2021).

Perheen tuki. Perheen tukea mitattiin "Multidimensional Scale of Perceived Social Support" (MSPSS) -mittarin (Zimet ym. 1988) asteikolla, joka koostui neljästä väittämästä: ”Perheeni todella yrittää auttaa minua”, ”Saan perheeltäni tarvitseman avun ja tunnetuen”, ”Voin puhua ongelmistani perheeni kanssa” ja ”Perheeni on halukas auttamaan minua päätöksenteossa”. Asteikko vaihteli välillä 1–7, jossa 1 = Hyvin vahvasti eri mieltä ja 7 = Erittäin vahvasti samaa mieltä. Mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla ennen summamuuttujan muodostamista. Cronbachin alfa -kerroin oli 0,95 joka osoittaa erittäin korkeaa sisäistä yhdenmukaisuutta, eikä minkään mittarin osion poistaminen olisi nostanut kerrointa. Väittämistä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja, joka sai arvoja välillä 1–7 ja korkeampi pistemäärä tarkoitti korkeampaa koettua perheen tukea. Summamuuttuja jaettiin

edelleen kaksiluokkaiseksi matalaan (alle 5,5 pistettä) ja korkeaan (yli 5,5 pistettä) perheen tukeen (Inchley ym. 2016; Borracino ym. 2020).

Kokemus omasta painosta. Nuorten kokemusta omasta painosta mitattiin kysymyksellä ”Pidätkö itseäsi...?” ja vastausvaihtoehdot olivat ”Aivan liian laihana”, ”Hieman liian laihana”, ”Suunnilleen sopivan kokoisena”, ”Hieman liian lihavana” ja ”Aivan liian lihavana”. Tämä mittari on kehitetty HBSC-tutkimuksessa ja se on osoittanut hyvää luotettavuutta uudelleentestauksessa (Fismen ym. 2022). Jatkoanalyysijä varten muuttuja luokiteltiin uudelleen kolmeen luokkaan, joissa vastausvaihtoehdot ”Aivan liian laihana” ja ”Hieman liian laihana” yhdistettiin luokaksi ”Laihana”, ”Suunnilleen sopivan kokoisena” pidettiin yksinään luokkana ”Sopivana” ja ”Hieman liian lihavana” ja ”Aivan liian lihavana” yhdistettiin luokaksi ”Lihavana” (Välimaa ym. 2005).

Luokka-aste (ikä) ja sukupuoli. Vastaajia pyydettiin valitsemaan sopivat vaihtoehdot listasta: sukupuoli 1=poika, 2=tyttö ja luokka-aste 2=7 lk, 3=9lk.

5.3 Aineiston analyysimenetelmät

Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan kuvailevia tietoja sekä sukupuolten välisiä eroja tarkasteltiin frekvenssi- ja prosenttijakaumien avulla sekä ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukoinneissa prosenttiosuuksille laskettiin 95 %:n luottamusvälit, jos taulukossa toisessa muuttujassa oli enemmän kuin kaksi vastausluokkaa. Khiin neliö -testillä (χ^2 -testillä) selvitettiin muuttujien välisten yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä. Testin käytön edellytykset huomioitiin χ^2 -testissä, eli odotetuista frekvensseistä korkeintaan 20 % sai olla viittä pienempiä ja kaikkien odotettujen frekvenssien oli oltava suurempia kuin yksi (Tähtinen ym. 2020).

Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteyttä kehonkuvaan tarkasteltiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Lisäksi tarkasteltiin vaikuttaako itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta tähän yhteyteen. Binäärinen logistinen regressioanalyysi oli soveltuva tähän tutkimukseen, koska tilastollisessa mallissa haluttiin käyttää kategorisia muuttujia. Lisäksi terveystieteissä yleisesti käytetään monimuuttujamenetelmistä logistista regressioanalyysiä, jotta voidaan löytää yhteyksiä eri tekijöiden välillä ja pyrkiä selittämään ilmiöitä (Metsämuuronen 2011, 744–746). Binäärinen logistinen regressioanalyysi tehtiin ensin koko aineistolle ja sitten vielä erikseen tytöille ja pojille.

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 29-ohjelmalla. Kaikissa analyyseissä pidettiin tilastollisen merkitsevyyden p-arvon rajana $<0,05$ ja luottamusvälinä 95 % (Tähtinen ym. 2020).

Analyysimenetelmät on esitelty tutkimuskysymyksen mukaan taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Käytetyt analyysimenetelmät.

Tutkimuskysymys	Analyysimenetelmä
1. Kuinka yleistä on sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen yläkouluikäisillä tytöillä ja pojilla?	Frekvenssijakaumat, ristiintaulukointi ja Khiin neliötesti (χ^2 -testi)
2. Millainen on yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien kehonkuva?	Ristiintaulukointi ja Khiin neliötesti (χ^2 -testi)
3. Onko altistuminen sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle yhteydessä yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien kehonkuvaan? Miten itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta vaikuttavat tähän yhteyteen?	Binäärinen logistinen regressioanalyysi

6 TULOKSET

Koko aineistoa tarkastellessa prosenttiosuuksien perusteella, yli puolet yläkouluikäisistä altistuivat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle. Suurimmalla osalla oli kielteinen kehonkuva (55,7 %). Tytöt altistuvat useammin ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa, kuin pojat. Kehonkuvassa oli myös eroja tyttöjen ja poikien välillä, ja tytöillä oli kielteisempi kehonkuva oli yleisempää tytöillä (69,4 %) kuin pojilla (41,2 %). Suurimmalla osalla nuorista oli hyvä itsetunto ja korkea perheen tuki sekä suurin osa piti itseään sopivan kokoisena. Muuttujakohtaiset tiedot on koottu taulukkoon 3.

TAULUKKO 3. Kaikkien muuttujien kuvailevat tiedot.

		Kaikki	Tytöt	Pojat	7.lk	9.lk
		(n)	(n)	(n)	(n)	(n)
		%	%	%	%	%
Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttava sisältö	Päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa	(307) 24,3	(244) 35,3	(63) 11,0	(142) 21,0	(165) 28,1
	Kerran viikossa tai harvemmin	(394) 31,2	(256) 37,0	(138) 24,1	(204) 30,2	(190) 32,3
	Ei koskaan	(562) 44,5	(191) 27,6	(371) 64,9	(329) 48,7	(233) 39,6
Kehonkuva	Myönteinen/neutraali	(998) 44,3	(357) 30,6	(641) 58,8	(574) 46,7	(424) 41,3
	Kielteinen	(1257) 55,7	(808) 69,4	(449) 41,2	(654) 53,3	(603) 58,7
Itsetunto	Hyvä	(1553) 67,4	(688) 57,8	(865) 77,8	(852) 68,2	(701) 66,6
	Keskitaso/huono	(750) 32,5	(503) 42,2	(247) 22,2	(398) 31,8	(352) 33,4
Perheen tuki	Korkea	(1197) 58,5	(586) 53,3	(611) 64,6	(686) 62,4	(511) 54,0
	Matala	(849) 41,5	(514) 46,7	(335) 35,4	(414) 37,6	(435) 46,0
Kokemus omasta painosta	Laihana	(334) 14,3	(111) 9,3	(223) 19,6	(180) 14,3	(154) 14,4
	Sopivan kokoisena	(1222) 52,4	(584) 49,0	(638) 56,0	(676) 53,6	(286) 56,1
	Lihavana	(777) 33,3	(498) 41,7	(279) 24,5	(405) 32,1	(777) 33,3

6.1 Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen

Koko aineiston osalta sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistui päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa 24,3 % ja noin kerran viikossa tai harvemmin 31,2 %. Sukupuolten välillä havaittiin ero, ja tytöt altistuivat useammin sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle kuin pojat. Päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa altistui sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle tytöistä 35,3 %, kun vastaavasti pojista vain 11,0 %. Noin kerran viikossa tai harvemmin altistui tytöistä 37,0 % ja pojista 24,1 %. Eroja sukupuolten välillä havaittiin myös 7.- ja 9.-luokkalaisten keskuudessa, jossa havaittiin, että tytöt altistuvat poikia enemmän ulkonäköpaineille sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen oli yleisempää vanhempien yläkouluikäisten keskuudessa (Taulukko 4).

TAULUKKO 4. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen.

	Päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa tai harvemmin	Ei koskaan	(n)	χ^2 (df); p-arvo
	% (95 % LV ¹)	% (95 % LV ¹)	% (95 % LV ¹)		
Kaikki	24,3 (24,2–24,4)	31,2 (31,1–31,3)	44,5 (44,4–44,6)	1263	$\chi^2(2) = 190,18;$ $<0,001^*$
tytöt	35,3 (35,2–35,4)	37,0 (36,9–37,1)	27,6 (27,5–27,7)	691	
pojat	11,0 (10,9–11,1)	24,1 (24,0–24,2)	64,9 (64,8–65,0)	572	
7.lk	21,0 (20,9–21,1)	30,2 (30,1–30,3)	48,7 (48,6–48,8)	675	$\chi^2(2) = 101,17;$ $<0,001^*$
tytöt	31,4 (31,2–31,6)	37,2 (37,0–37,4)	31,4 (31,2–31,6)	363	
pojat	9,0 (8,8–9,2)	22,1 (21,9–22,3)	68,9 (68,7–69,1)	312	
9.lk	28,1 (28,0–28,2)	32,3 (32,2–32,4)	39,6 (39,5–39,7)	588	$\chi^2(2) = 89,04;$ $<0,001^*$
tytöt	39,6 (39,4–39,8)	36,9 (36,7–37,1)	23,5 (23,3–23,7)	328	
pojat	13,5 (13,3–13,7)	26,5 (26,2–26,8)	60,0 (59,8–60,2)	260	

1) Prosenttiosuuksien luottamusvälit, *) p-arvo sukupuolten välillä

6.2 Yläkouluikäisten nuorten kehonkuva

Yläkouluikäisillä nuorilla kielteinen kehonkuva oli yleisempää (55,7 %) kuin myönteinen/ neutraali kehonkuva (44,3 %). Tulosten perusteella havaittiin myös sukupuolten välisiä eroja kehonkuvassa, sillä tytöillä oli yleisemmin kielteinen kehonkuva (69,4 %) kuin pojilla (41,2 %). Kielteinen kehonkuva oli yleisempää 7.-luokkalaisten tyttöjen keskuudessa (66,3 %) verrattuna poikiin (40,0 %). Ilmiö oli samanlainen 9.-luokkalaisten keskuudessa, jossa suuremmalla osalla tytöistä oli kielteinen kehonkuva (72,8 %), kun pojista vajaalla puolella oli kielteinen kehonkuva (42,7 %). Tulokset myös osoittivat, että kielteinen kehonkuva oli yleisempää vanhempien yläkouluikäisten keskuudessa (Taulukko 5). BIS -mittarin yksittäisten väittämien vastaukset on esitetty liitteessä 1

TAULUKKO 5. Yläkouluikäisten nuorten kehonkuva.

	Myönteinen/neutraali	Kielteinen	Yhteensä	
	%	%	(n)	χ^2 (df); p-arvo
Kaikki	44,3	55,7	2255	$\chi^2(1) = 181,05; <0,001$
tytöt	30,6	69,4	1165	
pojat	58,8	41,2	1090	
7.lk	46,7	53,3	1228	$\chi^2(1) = 85,44; <0,001$
tytöt	33,7	66,3	620	
pojat	60,0	40,0	608	
9.lk	41,3	58,7	1027	$\chi^2(1) = 95,64; <0,001$
tytöt	27,2	72,8	545	
pojat	57,3	42,7	482	

*) p-arvo sukupuolten välillä

6.3 Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys yläkouluikäisten kehonkuvaan

Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen on yhteydessä kielteiseen kehonkuvaan yläkouluikäisillä nuorilla. Ensimmäisessä mallissa (malli 1) havaittiin, että ne yläkouluikäiset, jotka altistuivat ulkonäköpaineita

aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa, oli todennäköisemmin kielteinen kehonkuva (OR 6,64) kuin niillä, jotka altistuivat noin kerran viikossa tai harvemmin, tai niillä, jotka eivät koskaan altistuneet. Kuitenkin myös niillä yläkouluikäisillä oli kielteinen kehonkuva, jotka noin kerran viikossa tai harvemmin altistuivat ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa (OR 2,09), ja yhteys oli tilastollisesti merkitsevä.

Toisessa mallissa (malli 2) analyysiin lisättiin muuttuja ”itsetunto”. Kun itsetunto lisättiin analyysiin mukaan, todennäköisyys kielteiseen kehonkuvaan pieneni niillä, jotka altistuivat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa (OR 6,64→4,08). Todennäköisyys kielteiseen kehonkuvaan pieneni myös niiden kohdalla, jotka altistuivat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle noin kerran viikossa tai harvemmin (OR 2,09 → 1,76). Yhteys pysyi tilastollisesti merkitsevänä.

Kolmannessa mallissa (malli 3) analyysiin lisättiin muuttuja ”perheen tuki”. Tämän muuttujan lisääminen analyysiin pienensi entisestään todennäköisyyttä kielteiseen kehonkuvaan niillä, jotka altistuivat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa (OR 3,95) ja noin kerran viikossa tai harvemmin (OR 1,63). Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä.

Neljännessä ja lopullisessa mallissa (malli 4) analyysiin lisättiin muuttuja ”kokemus omasta painosta”. Muuttujan lisääminen analyysiin pienensi todennäköisyyttä kielteiseen kehonkuvaan niillä, jotka altistuivat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa (OR 2,98) tai noin kerran viikossa tai harvemmin (OR 1,48).

Kaikissa malleissa (1–4) OR-arvot sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa ja noin kerran viikossa tai harvemmin olivat tilastollisesti merkitseviä. Sukupuoli oli myös tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kielteiseen kehonkuvaan ja havaittiin, että tytöillä oli poikia todennäköisemmin kielteinen kehonkuva, ja OR-arvo oli korkein mallissa 4 (OR 2,61). Kielteinen kehonkuva oli yleisempää myös vanhempien yläkouluikäisten keskuudessa, ja samoin kuin sukupuolen osalta, todennäköisyys kielteiseen kehonkuvaan oli suurin mallissa 4 (OR 1,36). Tosin yhteys ei kuitenkaan ollut luokka-asteen osalta tilastollisesti merkitsevä malleissa 1 ja 3. Kaikki mallit on esitetty taulukossa 6. Saatu malli sopii hyvin aineistoon: Omnibus $\chi^2(8) = 535,09$; $p < 0,001$.

TAULUKKO 6. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kielteiseen kehonkuvaan¹⁾ ja taustamuuttujien vaikutus tähän yhteyteen.

		Malli 1	Malli 2	Malli 3	Malli 4
		OR (95 % LV ²⁾)	OR (95 % LV ²⁾)	OR (95 % LV ²⁾)	OR (95 % LV ²⁾)
Sukupuoli	Poika	1,00 ³⁾	1,00	1,00	1,00
	Tyttö	2,42 (1,86–3,14) ***	2,39 (1,79–3,19) ***	2,4 (1,78–3,23) ***	2,61 (1,9–3,58) ***
Luokka-aste	7 lk	1,00	1,00	1,00	1,00
	9 lk	1,27 (0,99–1,64)	1,34 (1,01–1,78) *	1,32 (0,99–1,76)	1,36 (1,01–1,84) *
Somen ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen	Ei koskaan	1,00	1,00	1,00	1,00
	Noin kerran viikossa tai harvemmin	2,09 (1,57–2,77) ***	1,76 (1,28–2,42) ***	1,63 (1,18–2,25) **	1,48 (1,05–2,08) *
	Päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa	6,64 (4,53–9,78) ***	4,08 (2,68–6,23) ***	3,95 (2,55–6,11) ***	2,98 (1,87–4,7) ***
Itsetunto	Hyvä	-	1,00	1,00	1,00
	Keskitaso/huono	-	12,03 (8,15–17,74) ***	9,98 (6,67–14,94) ***	7,95 (5,24–12,06) ***
Perheen tuki	Korkea	-	-	1,00	1,00
	Matala	-	-	1,88 (1,38–2,58) ***	1,84 (1,33–2,56) ***
Kokemus omasta painosta	Laihana	-	-	-	1,00
	Sopivan kokoisena	-	-	-	0,69 (0,45–1,08)
	Lihavana	-	-	-	3,25 (1,96–5,38) ***

1) Selitettävänä muuttujana kielteinen kehonkuva, 2) Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, 3) Referenssiryhmä on merkitty 1,00

*p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

6.3.1 Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kehonkuvaan sukupuolittain

Kun analyysit tehtiin vielä erikseen tytöille ja pojilla, havaittiin, että pojilla, jotka altistuivat sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa, tai noin kerran viikossa tai harvemmin, ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kielteiseen kehonkuvaan (taulukko 7).

Saatu malli sopii hyvin aineistoon: Omnibus $\chi^2(7) = 187,517$; $p < 0,001$.

TAULUKKO 7. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kielteiseen kehonkuvaan¹⁾ yläkouluikäisillä pojilla.

		OR	95 % LV ²⁾	p-arvo
Luokka-aste	7 lk	1,00 ³⁾		
	9 lk	1,14	0,74–1,76	0,552
Somen ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen	Ei koskaan	1,00		
	Noin kerran viikossa tai harvemmin	1,54	0,92–2,58	0,99
	Päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa	1,80	0,86–3,77	0,118
Itsetunto	Korkea	1,00		
	Matala	8,79	4,98–15,49	<0,001
Perheen tuki	Korkea	1,00		
	Matala	1,78	1,11–2,86	0,017
Kokemus omasta painosta	Laihana	1,00		
	Sopivan kokoisena	0,57	0,33–0,98	0,041
	Lihavana	3,27	1,73–6,17	<0,001

1) Selitettävänä muuttujana kielteinen kehonkuva, 2) Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, 3) Referenssiryhmä on merkitty 1,00

Tytöt, jotka altistuivat päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa oli todennäköisemmin kielteinen (OR 4,21)

verrattuna ei koskaan altistuviin. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen noin kerran viikossa tai harvemmin ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kielteiseen kehonkuvaan (taulukko 8).

Saatu malli sopii hyvin aineistoon: Omnibus $\chi^2(7) = 240,862$; $p < 0,001$.

TAULUKKO 8. Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kielteiseen kehonkuvaan¹⁾ yläkouluikäisillä tytöillä.

		OR	95 % LV ²⁾	p-arvo
Luokka-aste	7 lk	1,00 ³⁾		
	9 lk	1,64	1,08–2,5	0,21
Somen ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen	Ei koskaan	1,00		
	Noin kerran viikossa tai harvemmin	1,56	0,98–2,49	0,59
	Päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa	4,21	2,3–7,72	<0,001
Itsetunto	Korkea	1,00		
	Matala	7,38	3,99–13,66	<0,001
Perheen tuki	Korkea	1,00		
	Matala	2,12	1,32–3,41	0,002
Kokemus omasta painosta	Laihana	1,00		
	Sopivan kokoisena	0,94	0,44–1,98	0,865
	Lihavana	3,33	1,44–7,7	0,005

1) Selitettävänä muuttujana kielteinen kehonkuva, 2) Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli, 3) Referenssiryhmä on merkitty 1,00

Sukupuolittain tehdyt binääriset regressiomallit osoittivat, että poikien kielteistä kehonkuvaa selittivät matala itsetunto, matala perheen tuki ja oman painonsa kokeminen lihavana. Tytöillä taas sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen lisäksi kielteistä kehonkuvaa selittivät matala itsetunto, matala perheen tuki sekä oman painonsa kokeminen lihavana. Yhteydet olivat tilastollisesti merkitseviä.

7 POHDINTA

Tämä tutkimus antaa uutta tietoa suomalaisten yläkouluikäisten nuorten sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisesta ja kehonkuvasta. Tämä tutkimus edustaa myös yhtä harvoista tutkimuksista, jotka tarjoavat tietoa siitä, miten päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa, tai noin kerran viikossa tai harvemmin altistuminen sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle lisää todennäköisyyttä kielteiseen kehonkuvaan. Lisäksi tämä tutkimus tarjoaa tietoa siitä, miten itsetunto, perheen tuki ja kokemus omasta painosta vaikuttavat tähän yhteyteen.

7.1 Tulosten tarkastelu

Suomalaisista yläkouluikäisistä nuorista sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuu päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa 24,3 % ja noin kerran viikossa tai harvemmin 31,2 %. Suomalaisten yläkouluikäisten nuorten keskuudessa sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistuminen on korkeammalla tasolla kuin Euroopassa yleensä, jossa 8–17 % 12–16-vuotiaista nuorista ilmoittaa kohdanneensa haitallista sisältöä verkossa vähintään kerran kuukaudessa (Smahel ym. 2020). Haitallinen sosiaalisen median sisältö sisältää muun muassa runsaasti ulkonäköön keskittyvää sisältöä suosituilla nuorten sosiaalisen median alustoilla (Smahel ym. 2020; Mahon & Hevey 2021). Myös aiempien tutkimusten mukaan suuri osa sosiaalisen median sisällöstä keskittyy ulkonäköön ja tyypillisesti esittää sekä vahvistaa ulkonäköihanteita (Alberga ym. 2018). Lisäksi Choukas-Bradley ym. (2022) mainitsevat, että sosiaalisen median visuaalisuus kannustaa keskittymään erityisesti fyysiseen ulkonäköön. Nämä tulokset viittaavat siihen, että ulkonäkö on keskeinen asia sosiaalisessa mediassa ja täten voi kasvattaa todennäköisyyttä altistua sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle.

Tuloksista kävi myös ilmi, että tytöt altistuivat sosiaalisessa mediassa ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle useammin kuin pojat. Tulosta tukee muun muassa Edcomsin ja Credosin (2016) tekemä tutkimus, jonka havaintojen mukaan nuoret pojat olivat vähemmän tietoisia poikien kehojen valokuvien muokkaamisesta ja manipuloinnista sosiaalisessa mediassa sekä näkivät kehoihanteet saavutettavina riittävällä työllä ja vaivalla. Tämä löydös voi kertoa siitä, etteivät yläkouluikäiset pojat altistu samalla tavalla ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa, kuin tytöt.

Vanhemmat yläkouluikäiset tytöt ja pojat altistuivat useammin ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa verrattuna nuorempiin yläkouluikäisiin. Tulokset ovat hieman ristiriitaisia suhteessa aiempaan tutkimukseen, sillä esimerkiksi Rodgers ja Rousseau (2022) eivät tue tätä väitettä täysin. Heidän mukaan on todennäköistä, että jotkut ikäryhmät ovat alttiimpia sosiaalisen median ulkonäköön liittyville vaikutuksille kuin toiset. Kuitenkin nuorempien nuorten on havaittu olevan kaikkein haavoittuvimpia (Rodgers & Rousseau 2022).

Nuorten kielteinen kehonkuva on laajasti tunnistettu ilmiö aiemmissa tutkimuksissa (esim. Bucchianeri ym. 2013; Toselli ym. 2022). Tässä tutkimuksessa yläkouluikäisillä nuorilla kielteinen kehonkuva oli yleisempää (55,7 %) kuin myönteinen/neutraali kehonkuva (44,3 %). Toselli ym. (2022) ovat havainneet, että huoli kehonkuvasta on yleistä nuorilla, ja Bucchianeri ym. (2013) mainitsevat, että tyytymättömyys omaan kehoon kasvaa nuoruuden aikana. Kehonkuvaan liittyvät tulokset viittaavat siihen, että nuorten kielteinen kehonkuva on merkittävä haaste, ja tämä tutkimus vahvistaa aiempia havaintoja tästä ilmiöstä. Nuoruusiän kehitysvaiheet, sosiaaliset paineet ja altistuminen sosiaalisen median vaikutuksille voivat yhdessä vaikuttaa entistä voimakkaammin yläkouluikäisten nuorten kehonkuvaan.

Tyttöjen ja poikien välillä havaittiin ero kehonkuvassa, ja oletetusti tytöillä oli yleisemmin kielteinen kehonkuva (69,4 %) kuin pojilla (41,2 %). Tulos on yhteneväinen aiempien tutkimusten kanssa, kuten Bucchianeri ym. (2013), Kantaniska ym. (2015) ja McLean ym. (2022). Kantaniska ym. (2015) mukaan tytöt näyttävät kokevan suurempaa tyytymättömyyttä kehoonsa nuoruudessa ja tähän yhtyy myös Bucchianeri ym. (2013), joiden mukaan erityisesti murrosikäiset tytöt ilmoittavat korkeasta tyytymättömyydestä omaan kehoonsa. McLean ym. (2022) vertasivat tutkimuksessaan tyttöjä ja poikia, ja havaitsivat tytöillä esiintyvän korkeampaa tyytymättömyyttä kehoonsa verrattuna poikiin.

Tyttöjen kielteisempään kehonkuvaan voi mahdollisesti vaikuttaa nuoruuden aikana kehossa tapahtuvat muutokset, jotka saattavat lisätä tyttöjen huolia omasta kehosta: tytöillä kehon rasvaprosentti nousee sekä lantion ja muiden kehonosien koko kasvaa (Wertheim & Paxton 2012, 189). Tytöt saattavat siten kokea olevansa vääranlaisia kulttuurisiin ihanteisiin verrattuna (Voelker ym. 2015). Pojat taas kokevat kehoonsa liittyvät muutokset yleensä myönteisinä (Ricciardelli 2012, 182; Tatangelo ym. 2015, 736–738), mikä voi olla yksi mahdollinen syy sille, että pojilla oli myönteisempi kehonkuva tyttöihin verrattuna. Olisi kuitenkin tärkeää tunnistaa myös poikien kehonkuvaan liittyviä ongelmia, ja tehdä spesifimpää tutkimusta

poikien keskuudessa, kuten Baker ym. (2019), jotka tutkivat kehon eri ominaisuuksiin liittyvää tyytymättömyyttä (pituus, lihaksisuus).

Eroja kehonkuvassa havaittiin myös ikäryhmien välillä ja kielteinen kehonkuva oli yleisempää vanhemmassa ikäryhmässä, mikä tukee osittain aiempia tutkimuksia, kuten McLean ym. (2022). McLean ym. (2022) havaitsivat, että tyytymättömyyttä omaan kehoon esiintyi enemmän vanhempien kuin nuorempien osallistujien keskuudessa. Ero vanhempien ja nuorempien yläkouluikäisten nuorten välillä sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumiseen liittyen voi mahdollisesti selittyä sillä, että tietoisuus ulkonäköpaineista mediassa saattavat lisääntyä iän myötä ja yhdeksi mahdolliseksi syyksi median ulkonäköpaineiden tietoisuuden eroihin eri ikäryhmien välillä on murrosiän alkaminen ja murrosiän aikana koetut kehityserot (Kiefner-Burmeister ym. 2023).

Tulosten perusteella havaittiin, että suomalaiset yläkouluikäiset nuoret altistuvat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle, ja tämä altistuminen on jopa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin. Erityisesti tytöt altistuvat ulkonäköpainetta aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa. Tutkimus vahvisti aiempia tuloksia aiheesta, jotka osoittavat, että sosiaalinen median on vahvasti ulkonäkökeskeinen ympäristö, jossa erityisesti nuoret vuorovaikuttavat. Tämä voi johtaa suurempaan alttiuteen kokea ulkonäköpaineita sosiaalisessa mediassa esiintyvistä sisällöistä. Tässä tutkimuksessa myös havaittiin, että nuorilla on yleisemmin kielteinen kehonkuva, kuin myönteinen/neutrali kehonkuva. Suuremmalla osalla tytöillä havaittiin kielteinen kehonkuva verrattuna poikiin, mikä voi osittain johtua kulttuurisista paineista ja nuoruuden kehon muutoksista, mitkä usein koetaan negatiivisina.

Aiemmat tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia sosiaalisen median ja kehonkuvan välisestä yhteydestä, ja ristiriita vaikuttaisi liittyvän nimenomaan sosiaalisen median sisältöön. Osa tutkimuksista ovat havainneet, että sosiaalisen median käyttö on yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan (Cohen ym. 2019) tai eivät ole havainneet suoraa yhteyttä ollenkaan (Ferguson ym. 2014; Cohen ym. 2017). Ferguson ym. (2014) kuitenkin ehdottavat, että sosiaalinen media voi epäsuorasti vaikuttaa tyytymättömyyteen kehoonsa lisäämällä mahdollisuuksia muille kehon tyytymättömyyden ennustajille, kuten vertailua ikätovereihin.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisella on yhteys kielteiseen kehonkuvaan suomalaisilla yläkouluikäisillä nuorilla.

Yhteys kielteiseen kehonkuvaan on todennäköisempää erityisesti niillä, jotka altistuvat ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa. Näiden tulosten perusteella löytyy yhteneväisyyksiä aiempiin tutkimuksiin, kuten Kiefner-Burmeister ym. (2023), Rodgers ja Rousseau (2022) ja Yee ym. (2020). Rodgersin ja Rousseau (2022) mukaan sosiaalisen median käyttö ja altistuminen erityisesti erittäin visuaaliseen ja ulkonäkökeskeiseen sisältöön, on osoitettu olevan yhteydessä huonompaan kehonkuvaan. Samaa mieltä on Kiefner-Burmeister ym. 2023 ja Yee ym. 2020, joiden mukaan sosiaalisen median käyttöön käytetty aika, etenkin ulkonäköön keskittyvän sisällön katsomiseen, on havaittu ennustavan tyytymättömyyttä omaan kehoon.

Samankaltaisia tuloksia toisenlaisesta näkökulmasta sosiaalisen median ja kehonkuvan yhteydestä on saanut esimerkiksi Cohen ym. (2019) ja Saiphoo ja Vahedi (2019). Saiphoo ja Vahedin (2019) mukaan ei-ulkonäköön liittyvä sosiaalisen median sisällön katselu ei näytä vaikuttavan kehonkuvaan liittyviin ongelmiin ja Cohen ym. (2019) mukaan taas kehopositiivinen sosiaalisen median sisältö oli yhteydessä tyytyväisyyteen omaan kehoonsa.

Sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kielteiseen kehonkuvaan oli todennäköisempää tyttöjen keskuudessa. Tulokset vahvistavat aiempia löydöksiä aiheesta, kuten esimerkiksi Mahon & Hevey (2021) mukaan erityisesti tytöt ovat kertoneet, että he kokivat sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti heidän kehonkuvakäsityksiinsä. Osa tutkimuksista myös viittaavat siihen, että tyttöjen kehonkuvaan liittyvät käsitykset ovat vahvemmin ja negatiivisemmin vaikuttaneet sosiaalisesta mediasta, koska he altistuvat enemmän kehoon liittyvään sisältöön kuin pojat (Chua ja Chang 2016; Frisén & Holmqvist 2010; McAndrew & Jeong 2012).

Poikien on havaittu kokevan sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaansa positiivisemmaksi ja motivoivammaksi verrattuna tyttöihin, jotka raportoivat, että sosiaalisella medialla on heidän kehonkuvaansa enemmän negatiivisia vaikutuksia (Bell ym. 2019). Toisaalta on myös esitetty, että sosiaalisen median vaikutus poikien kehonkuvaan saattaa olla aliarvioitu, koska pojilla on taipumus vähätellä kehonkuvaan liittyviä ongelmia poikien kehonkuvan ympärillä vallitsevan stigman vuoksi (Griffiths ym. 2014). Näiden tulosten perusteella tulisi kiinnittää huomiota kaikkien nuorten, mutta erityisesti tyttöjen sosiaalisen median käyttäytymiseen ja sisältöön, jonka parissa he viettävät aikaa.

Tässä tutkimuksessa havaittiin sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön altistumisen olevan yhteydessä kielteiseen kehonkuvaan yläkouluikäisten nuorten keskuudessa. Erityisesti tytöillä, jotka altistuivat ulkonäköpaineille sosiaalisessa mediassa, oli todennäköisemmin kielteinen kehonkuva. Nämä havainnot ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, jotka osoittavat sosiaalisen median käytön ja ulkonäköön keskittyvän sisällön katsomisen yhteyden tyytymättömyyteen omaan kehoon (Kiefner-Burmeister ym. 2023; Rodgers & Rousseau 2022; Yee ym. 2020). Vaikka joissain tutkimuksissa on esitetty, että sosiaalisen median vaikutukset kehonkuvaan voivat olla myös positiivisia, erityisesti kehopositiivisen sisällön katselun yhteydessä, tämä tutkimus korostaa, että ulkonäköön keskittyvä sisältö voi vahvistaa nuorten kielteistä kehonkuvaa.

Sen lisäksi, että tässä tutkimuksessa tarkasteltiin sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteyttä kehonkuvaan, tarkastelun kohteena oli myös katsoa, kuinka taustatekijöiden (itsetunto, perheen tuki, kokemus omasta painosta) lisääminen analyysiin yksi kerrallaan muutti sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteyttä kehonkuvaan. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteys kehonkuvaan pysyi tilastollisesti merkitseväenä, vaikka analyysiin lisätiin mukaan nämä taustatekijät. Taustatekijät kuitenkin pienensivät todennäköisyyttä kielteiseen kehonkuvaan niillä, jotka altistuivat ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa. Yhteys sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä poikien kohdalla silloin, kun analyysit tehtiin erikseen pojille ja tytöille.

Suurimmalla osa yläkouluikäisistä nuorista oli hyvä itsetunto ja suuremmalla osalla pojista oli hyvä itsetunto verrattuna tyttöihin. Tämä sukupuolten välinen ero itsetunnossa on yhteneväinen 2018 vuoden WHO-Koululaistutkimukseen, jossa myös havaittiin, että pojilla oli korkeampi itsetunto verrattuna tyttöihin (Lyyra ym. 2022). Näin ollen nämä tulokset saattavat viitata siihen, että hyvä itsetunto voi suojella sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumista ja siten myös heikentää sen yhteyttä kielteiseen kehonkuvaan. Tätä itsetunnon vaikutusta sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kielteisen kehonkuvan yhteyteen tukee esimerkiksi O'Dean (2012, 142), jonka mukaan matala itsetunto voi tehdä kehonkuvasta herkemmän ulkoisille vaikutteille. Lisäksi O'Dea (2012, 143) mainitsee, että pojilla hyvä itsetunto voi olla suojaava tekijä kehonkuvaan liittyville

vaikutteille, mikä tässä tapauksessa olisi sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttava sisältö.

Perheen tuen vaikutus sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan yhteyteen saattaa olla hieman monimutkainen. Tässä tutkimuksessa suurin osa yläkouluikäisistä nuorista raportoi korkeaa perheen tukea. Aiemman tutkimuksen mukaan vanhemmilla on havaittu olevan keskeinen rooli lastensa kehonkuvan kehityksessä (Gardam ym. 2023) ja perheen tuen on havaittu liittyvän suurempaan ulkonäköarvostukseen (Gagné ym. 2020). Perheen tuen vaikutusta sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan yhteyteen tukee osittain Hosseinin ja Padhyn (2019) tutkimus, jonka mukaan nuoret, jotka kokevat suhteensa vanhempiinsa olevan turvallinen, ovat tyytyväisempiä kehoonsa ja vähemmän taipuvaisia ajattelemaan, että heidän on noudatettava ulkonäköihanteita saadakseen muiden hyväksynnän. Nämä tulokset saattaisivat viitata siihen, että nuoret, joilla on korkea perheen tuki, eivät koe tarvetta noudattaa ulkonäköihanteita, eivätkä välttämättä koe ulkonäköpaineita sosiaalisesta mediasta, jolloin todennäköisyys kielteiseen kehonkuvaan pienenee.

Perheen tuen roolia voi selittää myös se, että korkea perheen tuki edistää positiivisempaa itsetuntoa, mikä puolestaan saattaa vaikuttaa myönteisesti siihen, miten nuoret kokevat ulkonäkönsä, kuten aiemmin on esitetty (Sira & White 2010). Näin perheen tuella saattaa olla epäsuorasti samanlainen vaikutus sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan yhteyteen, kuin itsetunnollakin. Toisaalta esim. Gagné ym. (2020) mukaan vanhempien ja nuorten välinen suhde on tärkeä terveen kehonkuvan ylläpitämisessä ja sen voidaan ajatella toimivan myös suojaavana tekijänä. Näin ollen tulokset voisivat viitata myös siihen, että korkea perheen tuki voi suojella kielteiseltä kehonkuvalta, vaikka nuori altistuisi ulkonäköpaineille sosiaalisessa mediassa.

Suurin osa yläkouluikäisistä nuorista kokivat itsensä sopivan kokoiseksi. Suurempi yläkouluikäisistä nuorista piti itseään kuitenkin lihavana, kuin laihana. Oman painon kokemuksen vaikutus sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön altistumisen ja kehonkuvan yhteyteen voi olla hyvinkin merkittävä erityisesti niiden kohdalla, jotka kokevat olevansa lihavia. Aiemmat tutkimukset ovat havainneet, että tyytymättömyys kehon kokoon on huolenaihe sekä tytöillä että pojilla (Coelho ym. 2016), ja nuorilla on usein eroa todellisen ja koetun painon välillä. Esimerkiksi Moehleckin ym. (2020) tutkimuksessa noin 20,0 % nuorista

yliarvioi ja 13,5 % aliarvioi todellista painoansa. Tulosten perusteella voisi olettaa, että itsensä lihavaksi kokevat altistuvat myös ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa, mikä taas voi edistää kielteistä kehonkuvaa. Erityisesti sellainen sisältö, mikä esittää hoikkia vartaloita, voi aiheuttaa paineita itsensä lihaviksi kokevien keskuudessa.

Toisaalta oman painon kokeminen "liian lihavana" on havaittu olevan yhteydessä muun muassa heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin (Fismen ym. 2022). Oman painon kokemuksen vaikutus sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumiseen ja kehonkuvan yhteyteen saattaa myös selittyä sillä, että heikon psyykkisen hyvinvoinnin omaavat nuoret ovat haavoittuvaisempia sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumiselle ja mikä voi johtaa kielteisempään kehonkuvaan.

Taustatekijöiden osalta tässä tutkimuksessa todettiin, että taustatekijät pienensivät todennäköisyyttä kielteiseen kehonkuvaan niillä, jotka altistuivat ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa. Taustatekijöiden vaikutus sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön altistumiseen ja kehonkuvan yhteyteen voi olla hyvinkin monimutkainen, ja aiempaa tutkimusnäyttöä aiheesta ei ole. Aiempi tutkimus aiheesta liittyykin lähinnä taustatekijöiden yhteydestä joko sosiaalisen median käyttöön ja sisältöön tai kehonkuvaan. Aiemman tutkimuksen perusteella voidaan pohtia mahdollisia tapoja, miten taustatekijät vaikuttavat sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumiseen ja kehonkuvan yhteyteen, mutta tämän tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan vertailla aiempiin tutkimuksiin.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Aineiston luotettavuus. Tämän tutkimuksen aineisto oli osa WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2022 aineistoa, joka oli uusin saatavilla oleva aineisto. Suomessa toteutettava WHO-Koululaistutkimus pohjautuu vuosikymmenien aikana kehitettyyn kansainväliseen HBSC-tutkimusprotokollaan (Inchley ym. 2018) ja aineiston keruu on toteutettu tämän tutkimusprotokollan mukaisesti (Villberg ym. 2023). Aineistonkeruussa käytettiin ryväotantaa (Inchley ym. 2018), jolla voidaan varmistaa otoksen maantieteellinen ja asuinkuntamuotoinen edustavuus (Villberg ym. 2023). Tutkimuksessa käytetty vuoden 2022 osa-aineiston otoskoko oli suuri (n=2372) ja voidaan katsoa, että se edustaa perusjoukkona olevia suomen- ja ruotsinkieliseen perusopetukseen osallistuvia yläkouluikäisiä (7.- ja 9.-luokkalaisia) nuoria.

Molemmat sukupuolet olivat osa-aineistossa tasaisesti edustettuina (pojat n=1165, tytöt n=1207). Voidaan siis kokonaisuudessaan olettaa, että osa-aineiston otos edustaa perusjoukkoa hyvin, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa kuitenkin olennaisesti vastausprosentti, ja vaikka otos oli perusjoukon edustava, vastausmäärä käytettyihin muuttujiin oli vain noin puolet alkuperäisestä osa-aineiston otoksesta (n=1263). Tämä voi aiheuttaa vääristymiä tuloksiin ja heikentää tutkimuksen luotettavuutta, koska puuttuvat tiedot saattavat vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen ja tulkintaan. Lisäksi aineisto perustui nuorten itseraportoituun tietoon, joten vastausten todenmukaisuutta on hyvä tarkastella kriittisesti. WHO-Koululaistutkimus on aikaa vievä tutkimus, joten on hyvä ottaa huomioon myös se, että nuoret saattavat klikkailla vastauksia kysymyksiin ilman, että he lukevat niitä.

HBSC-tutkimuksen mittareita on validoitu ja niiden validiteettia arvioidaan jatkuvasti, jotta voidaan varmistaa tutkimuksen laatu (Inchley ym. 2018). Lisäksi WHO-Koululaistutkimuksen tärkeä periaate on ollut se, että mittareiden laatiminen perustuu tarkkaan tieteelliseen arviointiin, joka kattaa kysymysosien reliabiliteetin ja validiteetin (Villberg ym. 2023). Tässä tutkimuksessa kehonkuvan, itsetunnon ja perheen tuen muuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa -kertoimien avulla ja kaikkien näiden muuttujien Cronbachin alfa -kerroin oli korkea, mikä kertoo muuttujien korkeasta reliabiliteetista.

Analyysin luotettavuus. Tutkimuksessa huomioitiin mahdolliset puuttuvat tiedot muodostaessa summamuuttujia, ja analyysiin otettiin mukaan vain ne vastaajat, jotka olivat vastanneet kaikkiin mittarin sisältämiin väittämiin. Myös kehonkuva -muuttujan luokittelu lisää tämän tutkimuksen luotettavuutta, sillä jos kehonkuvaa olisi uudelleenluokittelun jälkeen tarkasteltu kolmanneksittain, vastaajat, jotka vastasivat ”en samaa enkä eri mieltä”, olisivat sijoittuneet kehonkuvan keskikolmannekseen. Tämä olisi saattanut johtaa tulosten vääristymiseen, koska ei olisi voitu varmuudella sanoa, oliko heidän vastauksensa neutraali kehonkuva vai oliko heillä vain vaikeuksia ottaa kantaa. Myös jos ”en samaa enkä eri mieltä” -vastaukset olisi koodattu puuttuviksi tiedoiksi, merkittävä osa datasta olisi menetetty. Lisäksi kehonkuvan muuttujan käyttäminen jatkuvana muuttujana ei olisi ollut tarkoituksenmukaista, koska ”en samaa enkä eri mieltä” -vastaukset olisivat voineet vääristää tuloksia.

Tämä tutkimus antaa ajankohtaista tietoa nuorten kohtaamasta sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön yleisyydestä ja kehonkuvasta, sillä tutkimuksessa käytettiin viimeisintä WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa, vuodelta 2022. Tutkimusasetelmaan WHO-Koululaistutkimus on poikkileikkaustutkimus, joten tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä syy-seuraussuhteista.

Kehonkuvaan yhteydessä olevia tekijöitä selvitettiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Analyysi tehtiin asteittain niin, että selittäviä tekijöitä lisättiin yksi kerrallaan malliin. Analyysillä pyrittiin löytämään tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuorten kielteisen kehonkuvan todennäköisyyteen. Selittävät tekijät malleissa olivat itsetunto, perheen tuki, kokemus omasta painosta sekä luokka-aste ja sukupuoli. Binääriseen logistiseen regressioanalyysin toimivuutta ja sopivuutta aineistoon tarkasteltiin eri vaiheiden kautta. Ensiksi mallin hyväksymistä tilastollisesti tarkasteltiin Omnibus -testin avulla, jossa pienet χ^2 -testin p-arvot (<0.005) viittasivat sopivaan malliin (Metsämuuronen 2011, 760). Sitten aineiston ennustustarkkuutta arvioitiin Hosmerin ja Lemeshown testillä, joka mittaa kuinka hyvin arvot luokittelevat oikeisiin kategorioihin (Metsämuuronen 2011, 761). χ^2 -testin p-arvon tuli olla enemmän kuin 0.05, jotta voitiin olettaa mallin olevan hyvä (Metsämuuronen 2011, 761).

Viimeisessä vaiheessa tarkasteltiin yksittäisten selittävien muuttujien tilastollista merkitsevyyttä mallissa. Tilastollisen merkitsevyyden arvioinnissa selittävien muuttujien p-arvon odotettiin olevan <0.05 , jotta ne olisivat tilastollisesti merkitseviä mallissa (Metsämuuronen 2011, 762). OR eli Odds Ratio -arvoja käytettiin kuvaamaan selittävien muuttujien suhdetta selitettävään muuttujaan. OR vertailuluokkia muodostettiin siten, että referenssiryhmäksi pyrittiin valitsemaan etukäteen se, jonka todennäköisyys selitettävän muuttujan suhteen on pienin. Tällä tavalla pyrittiin muodostamaan aina arvoja, jotka olivat yli 1, mikä helpotti tulosten tulkintaa. Lisäksi, kun OR oli yli yhden ja ennustustarkkuus oli tilastollisesti merkitsevä, selittävät muuttujat lisäsivät kielteisen kehonkuvan todennäköisyyttä. OR -arvojen luottamusvälit ilmoitettiin 95 % tarkkuudella.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta on hyväksynyt WHO-Koululaistutkimuksen tiedonkeruun eettisen ennakoarvioinnin ohjeiden mukaisesti (Villberg ym. 2023). WHO-

Koululaistutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksen kyselyyn vastataan nimettömänä (Villberg ym. 2023). Yleisesti osallistumisen hyväksymisenä katsottiin, että huoltaja ei kieltänyt oppilastaan osallistumasta tutkimukseen, jolloin osallistuminen tutkimukseen katsottiin olevan passiivinen suostumus. Kuitenkin osassa kouluista rehtori pyysi erikseen lupaa valitun luokan oppilaiden huoltajilta kyselyn osallistumiseen (Villberg ym. 2023).

Aineisto pyydettiin aineistonpyyntölomakkeella, joka edellytti allekirjoitusta aineiston käyttösitoumuksen hyväksymiseksi ennen sen luovuttamista. Vain ne osat aineistosta luovutettiin, jotka olivat olennaisia tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten kannalta. Aineisto toimitettiin tunnistamattomassa muodossa, mikä esti yksittäisten henkilöiden tunnistamisen. Aineistoa käytettiin ainoastaan siihen käyttötarkoitukseen, joka oli määritelty aineiston käyttösitoumuksessa. Aineiston säilyttämisessä ja käsittelyssä huolehdittiin tietoturvallisuudesta, ja aineisto on poistettu sovittuna päivämääränä.

Tämän tutkimuksen toteuttamisessa on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) ja ihmisiin kohdistuvat tutkimuksen eettisiä periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Rehellisyyttä, avoimuutta, huolellisuutta, tarkkuutta ja vastuullisuutta on kunnioitettu kaikissa tutkimuksen vaiheissa, mukaan lukien suunnittelussa, aineiston analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa. Aiheen valinnassa on myös kiinnitetty huomiota eettisiin näkökohtiin. Tutkimuksen aihe on sekä ajankohtainen että vähän tutkittu. Lisäksi asianmukaisia viittauskäytäntöjä on noudatettu tutkimuksen teon aikana.

7.4 Johtopäätös ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat käsitystä siitä, että sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisella on yhteys kehonkuvaan. Lisäksi havainto sukupuolten välisestä erosta kehonkuvassa on yhteneväinen aiempien tutkimusten kanssa ja tässä tutkimuksessa havaittiin tytöillä kielteisempi kehonkuva verrattuna poikiin. Erityisesti tytöt altistuvat ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle sosiaalisessa mediassa, ja sillä havaittiin olevan vahva yhteys kielteiseen kehonkuvaan.

Tutkimustulosten perusteella on tärkeää keskittyä erityisesti tyttöjen kielteisen kehonkuvan ehkäisemiseen. Vaikka pojilla havaittiin tutkimuksessa harvemmin kielteinen kehonkuva kuin tytöillä, tulevaisuudessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, että poikien kehonkuvaan liittyviä huolia tunnistettaisiin paremmin, ja että tutkimuksissa käytetään menetelmiä, jotka tuovat esiin poikien tyypilliset kehonkuvan haasteet. Lisäksi kielteisen kehonkuvan ehkäisemisessä tulisi kiinnittää huomiota nuoriin, joilla on heikko itsetunto, vähäinen perheen tuki tai jotka kokevat itsensä lihaviksi. Näiden tekijöiden tunnistaminen voi toki olla haastavaa. Ottaen huomioon kielteisen kehonkuvan kansanterveydellisen merkityksen sekä sen, että kielteisestä kehonkuvasta johtuva muu oireilu voi alkaa ilmetä jo varhaisessa iässä, on olennaista tunnistaa tehokkaita terveyden edistämisen toimenpiteitä. Toimenpiteiden tulisi käsitellä niitä tapoja, joilla pystytään edistämään myönteistä kehonkuvaa nuoruudessa.

Tämän tutkimuksen tulokset selvästi viittaavat myös siihen, että sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavan sisällön vaikutusta kehonkuvaan olisi tärkeää seurata ajallisesti, seuraten myös mahdollisia sosiaalisessa mediassa leviäviä trendejä. Tulisi myös pohtia niitä mahdollisia keinoja, jotka opettavat nuoria näkemään ulkonäkönsä kokonaisvaltaisemmin ja käyttämään ulkonäköön liittyviä käyttäytymismuotoja suojaavammin kuin terveydelle vahingollisesti. Tärkeää on myös kehittää nuorten medianlukutaitoa, jotta nuoret oppivat kriittisesti tarkastelemaan sosiaalisen median sisältöä, erityisesti keskittyen tyttöjen kyvykkyyteen kehittää sosiaalisen mediaan liittyvää vuorovaikutusta.

Tarkempi tutkimus sosiaaliseen median liittyen olisi kannattavaa, esimerkiksi tutkimalla sosiaalisen median sisältöjä ja muita eri sosiaalisen median alustojen mekanismeja, kuten tykkäykset ja kommentit, jotka voivat vaikuttaa kehonkuvaan liittyviin ongelmiin. Tämä voi auttaa ymmärtämään paremmin, miten erilaiset sisällöt ja vuorovaikutusmallit sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuorten kehonkuvaan. Esimerkiksi sovellukset VSCO ja Instagram tarjoavat erilaisia kokemuksia käyttäjilleen, joilla voi olla erilainen vaikutus käyttäjän kehonkuvaan. Näiden alustojen ominaisuuksien ymmärtäminen ja niiden vaikutusten tutkiminen voi auttaa kehittämään parempia strategioita kehonkuvan suojelemiseksi sosiaalisessa mediassa.

Jatkotutkimus olisi tärkeää erityisesti suomalaisiin nuoriin liittyen, sillä tällä hetkellä tutkimus sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen yhteydestä kehonkuvaan on riittämätöntä. Suomalaisten nuorten vertailu muissa maissa tehtyihin

aiheeseen liittyviin tutkimuksiin ei välttämättä ole mielekäästä, sillä kulttuuriset normit, jotka koskevat sekä kauneuden ihanteita että kehonkuvaa, voivat liittyä erityisesti kulttuurien eroihin. Tällaisissa tapauksissa suomalaisten yleistys, erityisesti ei länsimaalaisilla tehtyihin tutkimuksiin, voi olla haasteellista. Tutkimusta tarvitaan myös sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan välisestä yhteydestä nuorten keskuudessa niin, että huomioon otetaan myös itsetunnon taso, perheen tuki sekä kokemus omasta painosta.

Kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi tutkimustietoa aiheesta voisi laajentaa kvalitatiivisen tutkimuksen avulla. Kvalitatiivinen lähestymistapa voisi tarjota syvällisempää ymmärrystä sosiaaliseen mediaan ja nuorten kehonkuvaan liittyvistä subjektiivisista kokemuksista, tuntemuksista ja merkityksistä. Lisäksi se voisi auttaa tunnistamaan syvempiä vaikuttimia, jotka vaikuttavat nuorten kehonkuvaan. Näiden syvällisempien ymmärrysten avulla voitaisiin kehittää entistä kohdennetumpia ja tehokkaampia interventioita sekä tukitoimia nuorten myönteisen kehonkuvan edistämiseksi. Pitkittäistutkimus voisi tuoda myös lisäarvoa, jotta tiedettäisiin paremmin sosiaalisen median ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen ja kehonkuvan välisistä syy-seuraussuhteista sekä ulkonäköpaineita aiheuttavalle sisällölle altistumisen pitkäaikaisista vaikutuksista kehonkuvaan.

LÄHTEET

- Alberga, A., Withnell, S. & Von Ranson, K. (2018). Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites. *Journal of Eating Disorders* 6(1). doi: 10.1186/s40337-018-0227-x
- Alleva, J., Sheeran, P., Webb, T., Martijn, C. & Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLoS One*. 10(9). doi: 10.1371/journal.pone.0139177
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. 2(2): 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- Ata, R., Rojas, A., Ludden, A. & Thompson, J. K. (2011). Factors Influencing Body Image During Adolescence. Teoksessa V. Preedy, R. Watson & C. Martin (toim.) *Handbook of Behavior, Food and Nutrition*. New York: Springer New York, 3221–3239.
- Baker, J., Higgins Neyland, M., Thornton, L., Runfola, C., Larsson, H., Lichtenstein, P. & Bulik, C. (2019). Body dissatisfaction in adolescent boys. *Developmental Psychology* 55(7): 1566–1578. doi: 10.1037/dev0000724
- Bell, B. T., Deighton-smith, N., & Hurst, M. (2019). “When you think of exercising, you don’t really want to think of puking, tears and pain”: young adolescents understanding of fitness and # fitspiration. *Journal of Health Psychology* 26(7): 1046–1060. doi: 10.1177/1359105319869798
- Berg, C. & Larsson, C. (2020). Dieting, body weight concerns and health: trends and associations in Swedish schoolchildren. *BMC Public Health* 20(1): 187. doi: 10.1186/s12889-020-8295-7
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A., Nwosu, E., Falcone, J Savona, N., Boyland, E. & Knai, C. (2023). Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. *Obesity Reviews*. 24 (S2). doi: 10.1111/obr.13631
- Blashill, A. & Wilhelm, S. (2014). Body image distortions, weight, and depression in adolescent boys: Longitudinal trajectories into adulthood. *Psychology of Men & Masculinity* 15(4): 445–451. doi: 10.1037/a0034618
- Bucchianeri, M., Arikian, A., Hannan, P., Eisenberg, M. & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*. 10 (1): 1–7. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.09.001

- Bucchianeri, M. & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: an overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health* 13(2): 64–69. doi: 10.1108/JPMH-11-2013-0071
- Burnette, B., Kwitowski, M., Mazzeo, S. (2017). “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image* 114–125. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.09.001
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A. & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine* 283. doi: 10.1016/j.socscimed.2019.112458
- Borraccino, A., Lo Moro, G., Dalmasso, P., Nardone, P., Donati, S., Berchialla, P., Charrier, L., Lenzi, M., Spinelli, A., Lemma, P., 2018 HBSC-Italia Group, & the 2018 HBSC-Italia Group. (2020). Sexual behaviour in 15-year-old adolescents: insights into the role of family, peer, teacher, and classmate support. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 56 (4), 522–530. doi:10.4415/ANN_20_04_17.
- Boutelle, K., Eisenberg, M., Gregory, M. & Neumark-Sztainer, D. (2009). The reciprocal relationship between parent–child connectedness and adolescent emotional functioning over 5 years. *Journal of Psychosomatic Research* 66(4): 309–316. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.10.019
- Cash, T. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image* 1(1):1–5. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00011-1
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S., Maheux, A. & Nesi, J. (2022). The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review* 25(4): 681–701. doi: 10.1007/s10567-022-00404-5
- Chua, T. & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls’ engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.011
- Çimke, S. & Yıldırım Gürkan, D. (2023). Factors affecting body image perception, social media addiction, and social media consciousness regarding physical appearance in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*. doi: 10.1016/j.pedn.2023.09.010
- Clark, L. & Tiggemann, M. (2006). Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Social Development* 15(4): 628–643. doi: 10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x

- Cobbe, J. & Singh, J. (2019). Regulating Recommending: Motivations, Considerations, and Principles. *European Journal of Law and Technology* 10(3). doi: 10.2139/ssrn.3371830
- Coelho, E., Fonseca, S., Pinto, G. & Mourão-Carvalho, M. (2016). Factors associated with body image dissatisfaction in Portuguese adolescents: obesity, sports activity and TV watching. *Motricidade* 12(2): 18–26. doi: 10.6063/MOTRICIDADE.6277
- Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.10.002
- Colak, M., Bingol, O. & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*. 65(5): 595–600. doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Currie, C., Nic Gabhainn, S. & Godeau, E. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: origins, concept, history and development 1982–2008. *International Journal of Public Health* 54, 131–139. doi: 10.1007/s00038-009-5404-x.
- Ganesan, S., Ravishankar, S. & Ramalingam, S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine* 43(5): 42. doi: 10.4103/ijcm.IJCM_62_18
- De Vries, D., Peter, J., De Graaf, H. & Nikken, P. (2015). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence* 45(1): 211–224. doi: 10.1007/s10964-015-0266-4
- De Vries, D., Vossen, H. & Van Der Kolk – Van Der Boom, P. (2018). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. 48(3): 527–536. doi: 10.1007/s10964-018-0956-9
- Dion, J., Blackburn, M-E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M. & Touchette, É. (2014). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth* 20(2): 151–166. doi: 10.1080/02673843.2014.985320
- Dolanbay, H. (2019). The Relationship Between Media Literacy And Social Studies. Teoksessa M. N. Yildiz, M. Fazal, M. Ahn, R. Feirsen, S. Ozdemir & (toim.) Handbook of Research on Media Literacy Research and Applications Across Disciplines. Pennsylvania: IGI Global, 50–64.

- Fardouly, J., Pinkus, R. & Vartanian, L. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image* doi: 10.1016/j.bodyim.2016.11.002
- Feragen, K. B., & Borge, A. I. (2010). Peer harassment and satisfaction with appearance in children with and without a facial difference. *Body Image*, 7(2): 97–105. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.12.001
- Ferguson, C., Muñoz, M., Garza, A. & Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*. doi: 10.1007/s10964-012-9898-9
- Fismen, A-S., Galler, M., Klepp, K-I., Chatelan, A. & Residori, C. (2022). Weight Status and Mental Well-Being Among Adolescents: The Mediating Role of Self-Perceived Body Weight. A Cross-National Survey. *Journal of Adolescent Health* 71(2): 187–195. 10.1016/j.jadohealth.2022.02.010
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A., Lo Coco, G. & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10): 2319. doi: 10.3390/ijerph15102319
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image* 7(3): 205–212. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.04.001
- Gagné, A-S., Blackburn, M-É., Auclair, J., Jean, M., Brault, M-C. & Dion, J. (2020). *Journal of Youth and Adolescence* 49(11): 2190-2202. doi: 10.1007/s10964-020-01324-9
- Gardam, O., Kokenberg-Gallant, L., Kaur, S., John, E., Carbonneau, N. & Guimond, F-A. (2023). Parent and child influence in body image dissatisfaction: The moderating effect of parent acceptance of the COVID-19 pandemic. doi: 10.1016/j.bodyim.2023.02.012
- Geraets, A., Cosma, A., Fismen, A-S., Ojala, K., Pierannunzio, D., Kelly, C., Melkumova, M., Vassallo, C., Gudelj Rakic, J. & Heinz, A. (2023). Cross-national time trends in adolescent body weight perception and the explanatory role of overweight/obesity prevalence. *Child and Adolescent Obesity* 6 (1). doi: 10.1080/2574254X.2023.2218148
- Gordon, C., Jarman, H., Rodgers, R., McLean, S., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M. & Paxton, S. (2021). Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients* 13(11) doi: 10.3390/nu13113825

- Griffiths, S., Mond, J. M., Murray, S. B. & Touyz, S. (2014). Young peoples' stigmatizing attitudes and beliefs about anorexia nervosa and muscle dysmorphia. *International Journal of Eating Disorders*, 47(2): 189–195. doi: 10.1002/eat.22220
- Griffiths, M. & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3): 49–52. Viitattu 20.1.2024. https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31776/1/PubSub9230_Griffiths.pdf
- Haines, J., Neumar k-Sztainer, D., Hannan, P., & Robinson-O'Brien, R. (2008). Child versus parent report of parental influences on children's weight-related attitudes and behaviors. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(7): 783–788. doi: 10.1093/jpepsy/jsn016
- Harriger, J., Thompson, K. & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *ScienceDirect*. doi: 10.1016/j.bodyim.2023.01.005
- Hart, E., & Chow, C. M. (2020). “I just don't want to be fat!": Body talk, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms in mother–adolescent girl dyads. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(5): 1235–1242. doi: 10.1007/s40519-019-00756-y
- Ho, S., Lee, E. & Liao, Y. (2016). Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction. *Social Media + Society*, 2(3). doi: 10.1177/2056305116664216
- Hosseini, S. & Padhy, R. (2019). Body Image Distortion. <https://europepmc.org/article/nbk/nbk546582#article-18424.r6>
- Inchley, J., Currie, D., Cosma, A. & Samdal, O. (2018). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2017/18 survey. St Andrews: CAHRU.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International Report from the 2013/2014 Survey. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
- Ivie, E., Pettitt, A., Moses, L. & Allen, N. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders* 275: 165–174. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.014
- Jarman, H., Fuller-Tyszkiewicz, M., McLean, S., Rodgers, R., Slater, A., Gordon, C. & Paxton, S. (2023). Who's most at risk of poor body image? Identifying subgroups of adolescent

- social media users over the course of a year. *Computers in Human Behavior*. doi: 10.1016/j.chb.2023.107823
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B. & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One’s Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(6). doi: 10.3390/ijerph18062880
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9-10): 645–664. doi: 10.1023/A:1014815725852
- Jung, E-H. & Jun M-K. (2022). Factors Affecting Body Image Distortion in Adolescents. *Children* 9(12): 1944. doi: 10.3390/children9121944
- Kantanista, A., Osiński, W., Borowiec, J., Tomczak, M., & Król-Zielińska, M. (2015). Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image*, 15: 40-43. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.05.001
- Karsay, K., Trekels, J., Eggermont, S. & Vandenbosch, L. (2020). “I (Don’t) Respect My Body”: Investigating the Role of Mass Media Use and Self-Objectification on Adolescents’ Positive Body Image in a Cross-National Study. *Mass Communication and Society* 24(1): 57–84. doi: 10.1080/15205436.2020.1827432
- Kenny, U., O’Malley-Keighran, M-P., Molcho, M. & Kelly, C. (2016). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research* 32(6): 768–799. doi: 10.1177/0743558416665478
- Keser, A., Bayındır-Gümüş, A., Kutlu, H. & Öztürk, E. (2020). Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. *Public Health Nutrition* 23(10): 1677–1683. doi: 10.1017/S1368980019004270
- Kiefner-Burmeister, A., Domoff, S., Waltz, H., Jacobs, A., Ramirez, C. & Heilman, C. (2023). “Spilling the tea” on generation Z social media use and body image. *Social Development* 32(4): 1409–1421. doi: 10.1111/sode.12699
- Kleemans, M., Daalmans, C., Caarbat, I. & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology* 21(1): 93–110. doi: 10.1080/15213269.2016.1257392
- Lacroix, E., Smith, A, Husain, I., Orth, U. & Von Ranson, K. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image* 45: 238–264. doi: 10.1016/j.bodyim.2023.03.003

- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1): 59-71. doi: 10.1007/s10964-009-9500-2
- Lyyra, N., Thorsteinsson, E., Eriksson, C., Madsen, K., Tolvanen, A., Löfstedt, P. & Välimaa, R. (2021). The Association between Loneliness, Mental Well-Being, and Self-Esteem among Adolescents in Four Nordic Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(4): 7405. doi: 10.3390/ijerph18147405
- Nagata, J., Cortez, C., Cattle, C., Ganson, K., Iyer, P., Bibbins-Domingo, K. & Baker, F. (2021). Screen Time Use Among US Adolescents During the COVID-19 Pandemic: Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *JAMA Pediatrics*, 176(1): 94. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.4334
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *NC Medical Journal* 81(2): 116–121. Viitattu 14.1.2024. <https://www.researchgate.net/>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S., Hannan, P., Haines, J. & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health* 39(2): 244–251. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.001
- Niu, G., Sun, L., Liu, Q., Chai, H., Sun, X. & Zhou, Z. (2020). Selfie-Posting and Young Adult Women's Restrained Eating: The Role of Commentary on Appearance and Self-Objectification. *Sex Roles* 82(3–4): 232–240. doi: 10.1007/s11199-019-01045-9
- Mahon, C., Hamburger, D., Webb, J., Yager, Z., Howard, E., Booth, A. & Fitzgerald, A. (2023). Protocol of a cluster randomised trial of BodyKind: a school-based body image programme for adolescents. *BMC Public Health* 23(1): 2246. doi: 10.1186/s12889-023-17002-x
- Mahon, C. & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A. & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior* 82: 63–69. doi: 10.1016/j.chb.2018.01.003
- Markey, C. (2010). Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12): 1387–1391. doi: 10.1007/s10964-010-9510-0

- Martz, DM., Curtin, L. & Bazzini, DG. (2012). Body Image and “Fat Talk”. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 120–127.
- Masnari, O., Landolt, M. A., Roessler, J., Weingaertner, S. K., Neuhaus, K., Meuli, M. & Schiestl, C. (2012). Self-and parent-perceived stigmatisation in children and adolescents with congenital or acquired facial differences. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 65(12): 1664–1670. doi: 10.1016/j.bjps.2012.06.004
- Metzler, H. & Garcia, D. Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. *Perspectives on Psychological Science*. doi: 10.1177/17456916231185057
- McAndrew, F. T. & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior* 28(6): 2359–2365. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.007
- McCabe, M. & Ricciardelli, R. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence* 39(153): 145–166.
- McCabe, M. & Ricciardelli, R. (2003). Sociocultural Influences on Body Image and Body Changes Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology* 143(1): 5–26. doi: 10.1080/00224540309598428
- McLean, S., Rodgers, R., Slater, A., Jarman, H., Gordon, C. & Paxton, S. (2022). Clinically significant body dissatisfaction: prevalence and association with depressive symptoms in adolescent boys and girls. *European Child & Adolescent Psychiatry* 31(12): 1921–1932. doi: 10.1007/s00787-021-01824-4
- McComb, S., Gobin, K. & Mills, J. (2021). The effects of self-disclaimer Instagram captions on young women's mood and body image: The moderating effect of participants' own photo manipulation practices. *Body Image*. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.04.011
- Mento, C., Le Donne, M., Crisafulli, S., Rizzo, A. & Settineri, S. (2017). BMI at early puerperium: Body image, eating attitudes and mood states. *Journal of Obstetrics and Gynaecology* 37(4): 428–434. doi: 10.1080/01443615.2016.1250727
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. E-kirja. Helsinki: Internationaalinen Methelp Oy. Viitattu 23.4.2024.
- Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C. & Schaan, B. D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: A nationwide study. *Jornal de Pediatria* 96(1): 76–83. doi: 10.1016/j.jped.2018.07.006

- Mohsenpour, M., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G. & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports*, 13(1):3044. doi: 10.1038/s41598-023-29961-7
- Ocansey, S., Ametepe, W. & Oduro, C. THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE YOUTH: THE GHANAIAN PERSPECTIVE. *International Journal of Engineering Technology and Sciences*, 3(2): 90–100. doi: 10.15282/ijets.6.2016.1.12.1062
- O’Dea, J. (2012). Body Image and Self-Esteem. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 141–147.
- Ojala, K. & Kulmala, M. (2023). Koululaisten terveyst ja muuttuvat haasteet 2022 – WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta. Viitattu 14.1.2024. <https://jyx.jyu.fi/>
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. (2012). Overweight Adolescents’ Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour: HBSC Study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*. 1–9. doi: 10.1155/2012/180176
- Orbach, I. & Mikulincer, M. (1998). The Body Investment Scale: Construction and Validation of a Body Experience Scale. Viitattu 19.2.2024. https://www.researchgate.net/profile/Mario-Mikulincer/publication/232513339_The_Body_Investment_Scale_Construction_and_validation_of_a_body_experience_scale/links/565d5c9b08ae1ef9298220f0/The-Body-Investment-Scale-Construction-and-Validation-of-a-Body-Experience-Scale.pdf
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K. & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(4): 1885. doi: 10.3390/ijerph18041885
- Papageorgiou, A., Fisher, C. & Cross, D. (2022). “Why don’t I look like her?” How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women’s Health*. 22(261). doi: 10.1186/s12905-022-01845-4
- Politte-Corn, M., Nick, E. & Kujawa, A. (2023). Age-related differences in social media use, online social support, and depressive symptoms in adolescents and emerging adults. *Child and Adolescent Mental Health*. 28(4): 497–503. doi: 10.1111/camh.12640
- Rajamohan, S., Bennett, E. & Tedone, D. (2019). The hazards and benefits of social media use in adolescents. *Nursing* 49(11): 52–56. doi: 10.1097/01.NURSE.0000585908.13109.24
- Ramos, P., Moreno-Maldonado, C., Moreno, C. & Rivera, F. (2019). The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis

- According to Sex, Age, and Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology* 10: 1952. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01952
- Ricciardelli, L. (2012). Body Image Development – Adolescent Boys. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 180–186.
- Ricciardelli, L. & Yager, Z. (2016). *Adolescence and Body Image : From Development to Preventing Dissatisfaction*. E-kirja. Lontoo ja New York: Routledge. Viitattu 2.2.2024.
- Rodgers, R. (2015). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part II: An Integrated Theoretical Model. *Adolescent Research Review* 1(2): 121–137. doi: 10.1007/s40894-015-0017-5
- Rodgers, R. & Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review* 17(2): 137–151. doi: 10.1002/erv.907
- Rodgers, R., Faure, K. & Chabrol, H. (2009). Gender Differences in Parental Influences on Adolescent Body Dissatisfaction and Disordered Eating. *Sex Roles* 61(11–12): 837–849. doi: 10.1007/s11199-009-9690-9
- Rodgers, R. & Rousseau, A. (2022). Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. *Body Image* 41: 281–291. doi: 10.1016/j.bodyim.2022.02.009
- Saiphoo, A. & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior* 101: 259–275. doi: 10.1016/j.chb.2019.07.028
- Saurwein, F. & Spencer-Smith, C. (2021). Automated Trouble: The Role of Algorithmic Selection in Harms on Social Media Platforms. Viitattu 25.3.2024. https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/232380/1/ZORA_4062.pdf
- Shafie, L., Nayan, S. & Osman, N. (2012). Constructing Identity through Facebook Profiles: Online Identity and Visual Impression Management of University Students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 65: 134–140. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.11.102
- Sharp, G. & Gerrard, Y. (2022). The body image “problem” on social media: Novel directions for the field. *Body Image*. doi: 10.1016/j.bodyim.2022.03.004
- Senín-Calderón, C., Rodríguez-Testal, J., Perona-Garcelán, S. & Perpiñá, S. (2017). Body image and adolescence: A behavioral impairment model. *Psychiatry Research*. doi: 10.1016/j.psychres.2016.12.003

- Siibak, A. (2009). Constructing the Self through the Photo selection - Visual Impression Management on Social Networking Websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Viitattu 20.1.2024. <https://cyberpsychology.eu/article/view/4218/3260>
- Silva, L., Tucan, A., Rodrigues, E., Del Ré, P., Sanches, P. & Bresan, D. (2019). Dissatisfaction about body image and associated factors: a study of young undergraduate students. *Einstein (São Paulo)* 17(4). doi: 10.31744/einstein_journal/2019AO4642
- Sira, N. & White, C. P. (2010). Individual and familial correlates of body satisfaction in male and female college students. *Journal of American College Health*, 58(6): 507–514. doi:10.1080/07448481003621742.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. doi: 10.21953/lse.47fdeqj01of0
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1): 83-110. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.83
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 758–765.
- Tiggemann, M., Anderberg, I. & Brown, Z. (2020). #Loveyourbody: The effect of body positive Instagram captions on women’s body image. *Body Image*. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.02.015
- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M. & Artigues-Barberá, E. (2023). Positive body image: a qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers and parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 18 (1). doi: 10.1080/17482631.2023.2170007
- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M. & Artigues-Barberá, E. (2021). The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta-Ethnography from the Perspectives of Adolescents. 18(3): 1140. doi: 10.3390/ijerph18031140
- Toselli, S., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A. & Zaccagni, L. (2022). Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph192215119

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 18.4.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa. Viitattu 18.4.2024. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 657–663.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Twenge, J. & Campbell, W. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly* 90(2): 311–331. doi: 10.1007/s11126-019-09630-7
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja. Viitattu 3.4.2024. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_kasittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Vandenbosch, L., Fardouly, J. & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*. doi: 10.1016/j.copsy.2021.12.002
- Van Der Wal, A., Valkenburg, P. & Van Driel, I. (2024). In Their Own Words: How Adolescents Use Social Media and How It Affects Them. *Social Media + Society* 10(2). doi: 10.1177/20563051241248591
- Villberg, J., Kulmala, M. & Tynjälä, J. (2023). WHO-Koululaistutkimuksen aineistot. Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022 – WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta. Viitattu 3.4.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/91381/978-951-39-9753-3_JYU_Reports_25_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Voelker, D., Reel, J. & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* doi: 10.2147/AHMT.S68344

- Vogel, E. & Rose, J. (2016). Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Translational Issues in Psychological Science* 2(3): 294–302. doi: 10.1037/tps0000076
- Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. (2005). 15-vuotiaiden ylipaino ja painon kokeminen WHO-koululaistutkimuksessa. Viitattu 12.4.2024. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/15-vuotiaiden-ylipaino-ja-painon-kokeminen-who-koululaistutkimuksessa/>
- Wade, T. & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders* 1(1):2. doi: 10.1186/2050-2974-1-2
- Watson, R. (2022). Appearance-focused social media use, unrealistic beauty ideals, and body image dissatisfaction. *Journal of Research in Gender Studies* 12(1): 114–129. doi: 10.22381/JRGS12120228
- Warren, C. S., Schoen, A., & Schafer, K. J. (2010). Media internalization and social comparison as predictors of eating pathology among Latino adolescents: The moderating effect of gender and generational status. *Sex Roles*, 63(9-10): 712-724. doi: 10.1007/s11199-010-9876-1
- Wartberg, L., Kriston, L. & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior* 103: 31–36. doi: 10.1016/j.chb.2019.09.014
- Webb, H. & Gembeck-Zimmer, M. (2013). The Role of Friends and Peers in Adolescent Body Dissatisfaction: A Review and Critique of 15 Years of Research. *Journal of Research on Adolescence*. 24(4):564–590. doi: 10.1111/jora.12084
- Wertheim, E. & Paxton, S. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 187–193.
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image* 7(2): 106–116. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- Woods, H. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence* 51(1):41–49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008
- Yee, Z., Griffiths, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Blake, K., Richardson, B. & Krug, I. (2020). The differential impact of viewing fitspiration and thinspiration images on men’s body

image concerns: An experimental ecological momentary assessment study. *Body Image* 35: 96–107. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.08.008

Zhang, C., Tang, L. & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC Psychology* 11(286). doi: 10.1186/s40359-023-01311-2

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* 52 (1): 30–41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2.

LIITE 1. BIS- mittarin yksittäiset väittämät.

Väittämä	Vastausvaihtoehdot	Kaikki		Pojat		Tytöt	
		%	n	%	n	%	n
Olen turhautunut ulkonäkööni	Täysin samaa mieltä	10,1	235	5,2	59	14,7	176
	Samaa mieltä	19,3	450	10,1	114	28,1	336
	En samaa enkä eri mieltä	28,4	662	25,7	291	31,0	371
	Eri mieltä	24,6	573	30,8	349	18,7	224
	Täysin eri mieltä	17,5	408	28,2	320	7,4	88
p-arvo*	0,232						
Olen tyytyväinen ulkonäkööni	Täysin samaa mieltä	13,4	311	21,1	238	6,1	73
	Samaa mieltä	31,9	739	37,2	420	26,8	319
	En samaa enkä eri mieltä	28,4	658	23,7	268	32,8	390
	Eri mieltä	17,8	413	11,9	135	23,4	278
	Täysin eri mieltä	8,5	198	6,1	69	10,8	129
p-arvo*	0,459						
Inhoan vartaloani	Täysin samaa mieltä	8,4	195	4,8	54	11,8	141
	Samaa mieltä	13,8	321	6,4	72	20,9	249
	En samaa enkä eri mieltä	25,7	598	22,9	259	28,4	339
	Eri mieltä	24,8	577	25,6	290	24,0	287
	Täysin eri mieltä	27,3	634	40,3	456	14,9	178
p-arvo*	0,237						
Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava	Täysin samaa mieltä	20,0	463	31,9	357	8,9	106
	Samaa mieltä	29,0	669	31,7	355	26,4	314
	En samaa enkä eri mieltä	29,3	677	23,5	263	34,8	414
	Eri mieltä	14,7	339	7,8	87	21,2	252
	Täysin eri mieltä	7,0	162	5,2	58	8,7	104
p-arvo*	0,073						
Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan	Täysin samaa mieltä	7,1	164	4,2	47	9,9	117
	Samaa mieltä	11,1	256	5,5	62	16,3	194
	En samaa enkä eri mieltä	24,0	554	20,1	226	27,6	328
	Eri mieltä	22,8	526	20,7	233	24,7	293
	Täysin eri mieltä	35,1	811	49,5	556	21,5	255
p-arvo*	0,011						

Pienistä puutteista huolimatta, pidän vartalostani	Täysin samaa mieltä	20,2	466	27,8	311	13,0	155
	Samaa mieltä	29,7	685	32,4	363	27,1	322
	En samaa enkä eri mieltä	30,5	703	26,7	299	34,0	404
	Eri mieltä	13,0	299	7,6	85	18,0	214
	Täysin eri mieltä	6,7	155	5,5	61	7,9	94
p-arvo*	0,169						

* χ^2 testi sukupuolen mukaan.