



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Sosiaalisen median kulutuksen yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen

Miina Peltola

Ravitsemustieteen koulutusohjelma

Itä-Suomen yliopisto

Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos/Ravitsemus-
tiede

26.2.2022

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Ravitsemustieteen koulutusohjelma

Peltola, Miina T. M.: Sosiaalisen median kulutuksen yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen

The association of social media consumption with disordered eating behavior

Kandidaatin tutkielma, 37 sivua, 1 liite (2 sivua)

Tutkielman ohjaaja: ETM, väitöskirjatutkija, Kirsikka Aittola

Helmikuu 2022

Asiasanat: sosiaalinen media, häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, Facebook, nuoret aikuiset

SOSIAALISEN MEDIAN KULUTUKSEN YHTEYS HÄIRIINTYNEESEEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEEN

Noin puolet maailman väestöstä kuluttaa sosiaalisen median palveluita. Kulutus on kasvanut vuosi vuodelta ja määrän ennustetaan kasvavan edelleen. Erityisen suurta sosiaalisen median palveluiden käyttö on nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa, jotka kuluttavat näitä palveluita osana sosiaalista elämäänsä. Sosiaalisesta mediasta on kehittynyt osa yleissivistystä sekä nykyaikaista elämäntapaa ja sen kautta ollaan yhteydessä läheisiin, haetaan yhteenkuuluvuuden tunteita, pelataan pelejä ja jaetaan kokemuksia.

Nuorten ja nuorten aikuisten ikäryhmissä sosiaalisen median kulutuksen lisäksi myös häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on hyvin yleistä. Tällöin nuori kärsii syömishäiriöille ominaisista syömiskäyttäytymiseen liittyvistä oireista, mutta lievempinä ja harvemmin, eivätkä oireet täytä syömishäiriön diagnoosia. Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen oireita ovat muun muassa rajoittava syöminen, ahminta, itseaiheutettu oksentaminen ja laksatiivien, diureettien tai laihdutuspillereiden jatkuva käyttö.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välistä yhteyttä yli 18-vuotiailla nuorilla aikuisilla. Tavoitteena oli selvittää,

onko nuorten aikuisten sosiaalisen median kulutuksella yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Katsaukseen valikoitui poikkileikkaustutkimuksia, neljän viikon seurantatutkimusta sekä kokeellista tutkimusta, jotka olivat keskittyneet sekä yleisesti sosiaalisen median palveluihin että, tarkemmin vain Facebook:iin.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä on mahdollisesti yhteys. Neljässä tutkimuksessa kahdeksasta havaittiin yhteys runsaan eri sosiaalisen median palveluiden kulutuksen ja syömiskäyttäytymisen häiriintymisen välillä sekä yhdessä tutkimuksessa viitteitä näiden kahden tekijän välisestä yhteydestä. Muissa kolmessa tutkimuksessa tulokset eivät olleet suoraviivaisia vaan niihin vaikuttivat monet eri tekijät. Tulokset antavat viitteitä siitä, että sosiaalisen median runsas kulutus on yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, mutta tarkempia syy-seurausjohtopäätöksiä tuloksista ei voida tehdä. Tarkempien tutkimustulosten saamiseksi tarvitaan seuranta- ja pitkittäistutkimuksia, jotta mahdollinen syy-seuraussuhde voidaan osoittaa. Aihe vaatii vielä lisää tutkimusnäyttöä tarkempien ja luotettavien tulosten saamiseksi.

Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus ja tavoitteet	5
3	Kirjallisuuskatsauksen toteutus	5
3.1	Tiedonhaku ja aineiston valinta	5
4	Kirjallisuuskatsaus.....	7
4.1	Sosiaalinen media	7
4.1.1	Facebook	8
4.1.2	Sosiaalisen median käytön mittaaminen	8
4.2	Syömiskäyttäytyminen ja syömisen häiriintyminen.....	9
4.2.1	Syömiskäyttäytyminen ja syömisen säätely	9
4.2.2	Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen.....	10
4.2.3	Häiriintyneen syömiskäyttäjymisen mittaaminen	12
4.3	Sosiaalisen median ja häiriintyneeseen syömiskäyttäjymiseen yhteys	13
4.3.1	Usean eri sosiaalisen median palvelun yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäjymiseen	13
4.3.2	Facebookin yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäjymiseen	20
5	Pohdinta.....	24
5.1	Tulosten tarkastelu	24
5.2	Tulosten pohdintaa.....	25
5.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	27
6	Tulosten hyödynnettävyys.....	28

1 Johdanto

Sosiaalisella medially tarkoitetaan Internetin sisältämiä uudentyyppisiä verkkoympäristöjä, jotka korostavat käyttäjiensä aktiivisuutta (Matikainen ja Huovila 2017). Erona perinteiseen joukkoviestintään, sosiaalinen media on vuorovaikutteista, verkottunutta, viestintä on hajautunutta sekä sosiaalisen median käyttäjät ovat aktiivisia sisällöntuottajia (Bechmann ja Lomborg 2012). Nykypäivänä sosiaalinen media on osa arkipäivää, elämäntapaa, yleissivistystä ja sen sisällöt vaikuttavat monella eri elämän osa-alueella (Pönkä 2015, Matikainen ja Huovila 2017). Maailman väestöstä noin 3,6 miljardia ihmistä kuluttaa sosiaalista mediaa (Statista 2020). Suomessa vuonna 2010 42 % 16 – 74-vuotiaista oli rekisteröitynyt johonkin sosiaalisen median yhteisöpalveluun (Kohvakka 2010). Käyttäjien määrä on kasvanut viime vuosina ja sen odotetaan kasvavan edelleen (Statista 2020). Erityisesti nämä palvelut vetävät puoleensa nuoria sekä nuoria aikuisia, jotka käyttävät niitä osana sosiaalista elämää (Kohvakka 2010).

Syömiskäyttäytyminen tarkoittaa kaikkea syömiseen ja ruokailuun liittyvää toimintaa, jota ohjaavat yksilöiden fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010). Erilaisten tekijöiden kautta syömiskäyttäytyminen voi häiriintyä. Tällöin yksilöllä esiintyy harvoin ja lieviä syömishäiriöille tyypillisiä klinisiä oireita, jotka eivät kuitenkaan täytä syömishäiriödiagnoosin määritelmää (National Eating Disorders Collaboration 2021, Nurkkala 2021). Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen voi näyttäytyä muun muassa rajoittavana syömisenä, ahmimisena, itseaiheutettuna oksentamisena tai laihdutusvalmisteen käyttönä (Neumark-Sztainer, Dianne R. ym. 2007, Nattiv ym. 2007, Herpertz-Dahlmann ym. 2009, Reba-Harrelson ym. 2013). Syömiskäyttäytymisen häiriintyminen on erityisesti yleistä nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa (Neumark-Sztainer, Dianne ym. 2011, Sonnevile ym. 2013).

Sosiaalinen media vetää puoleensa nuoria aikuisia, joilla myös häiriintynyt syömiskäyttäytymisen ilmeneminen on muita ikäryhmiä yleisempää. Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan tutkimuksien avulla sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välistä yhteyttä

nuorilla aikuisilla. Tavoitteena on selvittää, onko näillä kahdella erityisesti nuorten aikuisten elämässä ilmenevillä tekijöillä yhteyttä ja miten mahdollinen yhteys näyttäytyy tutkimustuloksissa.

2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus ja tavoitteet

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on selvittää sosiaalisen median kulutuksen mahdollisia yhteyksiä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen nuorilla aikuisilla. Tavoitteena on tuottaa tutkimuksiin perustuvaa tietoa, jota voidaan hyödyntää tulevissa tutkimuksissa sekä nuorten ja aikuisten mediakasvatuksessa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko nuorten aikuisten sosiaalisella median kulutuksella ja erityisesti Facebookin kulutuksella yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen?
2. Jos sosiaalisen median käytöllä ja häiriintyneellä syömiskäyttäytymisellä on yhteys, miten ne ovat yhteydessä toisiinsa?

3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

3.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Tiedonhaku suoritettiin syyskuun ja lokakuun 2021 aikana Pubmed, Scopus ja Psycinfo -tietokannoista. Tietokannoista tehdyt haut rajattiin ajalle 2014-2021, sillä eniten tutkimuksia on tehty 2010-luvun alun jälkeen. Hakulauseke muodostettiin sosiaaliseen mediaan ja häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyvistä englanninkielisistä sanoista. Alustavien hakujen aikana tehtiin havainto, että sosiaalisen median kanavista Facebookista sekä Instagramista on

tehty myös omia tutkimuksiaan häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyen. Tämän johdosta tehtiin hakuja lisäksi käyttämällä hakusanana sosiaalisen median sijasta Facebookia ja/tai Instagramia. Näin saatiin rajattua laajaa sosiaalisen median termiä hieman tarkemmin. Marraskuussa 2021 pelkästään Instagramiin liittyvät tutkimukset rajattiin niiden vähäisen määrän takia pois tutkielmasta. Kaksi tutkimusta löydettiin manuaalisen haun kautta toisten tutkimusten lähteitä apuna käyttäen. Lopulliset tietokantahaussa käytetyt hakulausekkeet on kuvattu liitteessä 1 (s.35-36). Kandidaatin tutkielman tiedonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitetty tarkemmin taulukossa 1.

Taulukko 1: Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
-Tutkimus käsittelee sosiaalista mediaa yleisesti tai erityisesti Facebookia ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä sekä näiden välistä yhteyttä	-Tutkimus käsittelee sosiaalisen median ja kehonkuvan tai kehotytyttömyyden yhteyttä
-Tutkimusartikkelit ovat luettavissa Itä-Suomen yliopiston tietokantojen kautta	-Tutkimusartikkelin koko teksti ei ole saatavilla ilman lisämaksua
-Tutkittavien ikä on vähintään 18 vuotta	-Tutkimuksissa keskityttiin urheilijoihin
-Julkaisukielenä on suomi tai englanti	
-Julkaisuvuosi on 2014–2021	

Tähän kirjallisuuskatsaukseen sisällytettiin yhteensä kahdeksan tutkimusta, joista kuusi on poikkileikkaustutkimuksia, yksi seurantatutkimus ja yksi kokeellinen tutkimus. Tutkimuksista viisi liittyy yleisesti sosiaalisen median palveluihin, erottelematta niitä toisistaan ja kolme tutkimusta keskittyy erityisesti suosittuun Facebook-palveluun. Taulukoissa 2 (s.17-19) ja 3 (s.22-23) on esitelty tarkemmin kirjallisuuskatsaukseen sisänotetut tutkimukset.

4 Kirjallisuuskatsaus

4.1 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media tarkoittaa Internet-palveluita sekä sovelluksia, jotka yhdistävät käyttäjiensä välisen viestinnän ja sisällöntuotannon. Tämä erottaa sosiaalisen median perinteisestä joukkoviestinnästä, kuten sanomalehdistä ja televisiosta, joissa kuluttajat ovat ainoastaan tiedon vastaanottajia (Hintikka.) Palveluissa sosiaalisen median käyttäjät toimivat sekä aktiivisina tekijöinä, välittäjinä että osallistujina (Pönkä 2015, s.9-10) sillä kuluttajat voivat luoda sisältöä palveluun, vuorovaikuttaa keskenään sekä jakaa muiden luomaa sisältöä eteenpäin (Hintikka). Tämän ansiosta erityisesti kiinnostavat julkaisut leviävät nopeasti käyttäjältä toiselle (Pönkä 2015, s.9-10). Vuorovaikutus mahdollistaa yksittäisten Internetin käyttäjien linkittymisen muihin käyttäjiin sekä tekee helpoksi löytää saman henkisiä ja samoista asioista kiinnostuneita muita ihmisiä. Sosiaalinen media perustuu ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä yhteisten merkitysten syntymiseen (Pönkä 2015, s.11-12.) Tästä hyvänä esimerkkinä on sosiaalisen median sisältämät käyttäjien muodostamat yhteisöt, jotka ovat yleistyneet palveluiden käytön arkipäiväistyessä (Juarascio ym. 2010). Sosiaalisessa mediassa tapahtuva toiminta tuottaa jatkuvasti lisää sosiaalisuutta, verkostoitumista sekä yhteisöllisyyttä (Hintikka).

Sosiaalisen median palveluita ovat muun muassa Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, LinkedIn, Pinterest ja monet muut (Pönkä 2015, s.80-164). Vuonna 2020 maailmanlaajuisesti sosiaalisen median palveluiden käyttäjiä oli yhteensä 3,6 miljardia, joka tarkoittaa noin 49 % maailman väestöstä (Statista 2020). Käyttäjien määrä on ollut jatkuvassa kasvussa viime vuosina ja määrän ennustetaan kasvavan edelleen. Erityisesti sosiaalisen median kulutus mobiililaitteilla on kasvattanut ja kasvattaa edelleen suosiotaan (Humphreys 2013, Matikainen ja Huovila 2017). Maailmanlaajuisesti vuonna 2020 yksilö kulutti sosiaalisessa mediassa ja viestittelypalveluissa keskimäärin 144 minuuttia päivässä. Määrä on kasvanut yli 30 minuutilla vuodesta 2015 (Statista 2020.) Suomalaisista 18–64-vuotiaista noin 70 % käytti sosiaalista verkostoa vuonna 2019. Päivittäinen sosiaalisen median kulutus kasvoi yli 16 % vuonna 2020 ja kasvu oli suurinta 16–24-vuotiaiden ikäryhmissä. Samoissa ikäryhmissä sosiaalisen median kulutus kas-

voi enemmän kuin yhdessäkään toisessa ikäryhmässä (Clausnitzer 2021.) Sosiaalisesta mediasta on siis tullut tärkeä osa nykyaikaista elämäntapaa, yleissivistystä ja globaalia maailmanky- lää (Pönkä 2015, s.9-10).

4.1.1 Facebook

Facebook on maailmanlaajuisesti suosituin sosiaalisen median palvelu (Statista 2020). Sitä käyttää aktiivisesti kuukausittain noin 2,9 miljardia käyttäjää (Statista Research Department 2021b). Lokakuussa 2021 käyttäjistä noin 22 % oli 18–34-vuotiaita naisia ja 32 % saman ikäisiä miehiä (Statista Research Department 2021a). Palvelun toiminnan perustana on sen käyttäjien tuottama sisältö. Käyttäjät voivat muun muassa pyytää toisiaan kavereiksi, seurata tuttavapiiri- nsä, yritysten tai julkisten julkaisemia sisältöjä, osallistua käyttäjäryhmiin tai pelata pelejä (Pönkä 2015, s.84-96.) Tärkeimmät ominaisuudet palvelussa ovat omien kontaktien julkaisui- den seuraaminen sekä käyttäjän omat profiilisivut. Facebookin käyttäjän avatessa sovelluk- sen, hän näkee etusivulla kirjoitettuja julkaisuja, valokuvia, videoita sekä lisäksi muiden verk- kosivujen linkkejä. Näitä julkaisuja hänen seuraamansa henkilöt ovat tehneet tai jakaneet si- vuille. Julkaisuja voi kommentoida tai niistä voi tykätä. Reaktiot ja kommentit, joita henkilö jul- kaisuille antaa näkyvät mahdollisesti myös häntä seuraaville henkilöille ja Facebook-kavereille. Facebookissa toimii niin kutsuttu algoritmi, joka seuloa julkaisut, jotka tulevat käyttäjän etusi- vulle näkyville ensimmäisenä. Algoritmi antaa enemmän näkyvyyttä niille henkilöille, ryhmille ja sivuille, joiden kanssa käyttäjä on ollut eniten vuorovaikutuksessa (Pönkä 2015, s.84-96.)

4.1.2 Sosiaalisen median käytön mittaaminen

Sosiaalisen median käytön ja käyttäytymisen mittaamiseksi tutkijat ovat luoneet useita mitta- reita (Mieczkowski ym. 2020). Monet näistä mittareista voidaan jaotella kahteen luokkaan, joita ovat mittarit, jotka keskittyvät sosiaalisen median käytön intensiteettiin sekä mittarit, jotka keskittyvät sosiaalisen mediaan liittyvään addiktiokäyttäytymiseen (Mieczkowski ym. 2020).

Intensiteettiin liittyvät sosiaalisen median käytön mittarit mittaavat esimerkiksi kuinka usein sosiaalista mediaa käytetään, kuinka kauan eri palveluissa vietetään aikaa tai millainen subjektiivinen kokemus sosiaalisen median käytöstä jää yksilölle (Mieczkowski ym. 2020). Yksi yleisimmistä intensiteettiä mittaavista mittareista on Facebook Intensity Scale (Ellison ym. 2007, Mieczkowski ym. 2020). Se on itsetäytettävä mittari, joka kertoo tutkittavan aktiivisuudesta palvelussa sekä siellä käytetystä ajasta (Ellison ym. 2007).

Sosiaalisen mediaan liittyvää addiktiokäyttäytymistä mittaamaan on kehitetty Bergen Sosiaalisen median riippuvuusasteikko (Bergen Social Media Addiction Scale) (Andreassen, Cecilie Schou ym. 2016) sekä Bergen Facebookin riippuvuusasteikko (Bergen Facebook Addiction Scale) (Andreassen, Cecilie S. ym. 2012). Nämä asteikot mittaavat riippuvuuteen liittyviä tekijöitä, kuten näkyvyyttä, mielialaa, muutosta, suvaitsevaisuutta, vetäytymistä, konflikteja ja uusiutumista (Mieczkowski ym. 2020).

Sosiaalisen median käytön mittarit ovat vielä hyvin uusia. Tämän takia näiden mittareiden lisäksi useissa tutkimuksissa sosiaalisen median käytön mittaamiseksi tutkijat ovat valinneet jonkin toisen mittarin tai luoneet omat kysymyksensä sosiaalisen median käytöstä.

4.2 Syömiskäyttäytyminen ja syömisen häiriintyminen

4.2.1 Syömiskäyttäytyminen ja syömisen säätely

Syömiskäyttäytyminen tarkoittaa kaikkea ruoan hankkimiseen, tuottamiseen, jakamiseen, valintaan ja kuluttamiseen liittyvää toimintaa, jota ohjaavat niin yksilöiden fysiologiset, psykologiset, kulttuuriset kuin myös sosioekonomiset tekijät (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010). Se sisältää muun muassa ruoan valintaan johtavat motiivit, ruokailukäytännöt, tietynlaisen ruokavalion noudattamisen ja syömiseen liittyvät ongelmat, kuten syömishäiriöt. Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa yksilön sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (La-Caille 2013.)

Ensisijaisesti syömisen säätely tapahtuu aivoissa, joissa käsitellään elimistön hormonaalisten ja neuraalisten mekanismien sekä aistinelinten välittämää tietoa (Karhunen 2021). Samalla välitetyt tiedot yhdistyvät yksilön aikaisempiin kokemuksiin, mielentilaan sekä tunteisiin. Aivojen välittäjäaineet sekä ruoansulatushormonit välittävät tietoa elimistön energiatasapainosta ja vaikuttavat muun muassa nälän ja kylläisyyden tuntemuksiin (Karhunen 2021.) Fysiologisten syömiskäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden lisäksi ruokailuun vaikuttavat yksilökohtaiset psykologiset tekijät, kuten opitut ruokamieltymykset, tieto, asenteet, arvot ja persoonallisuuden piirteet (LaCaille 2013).

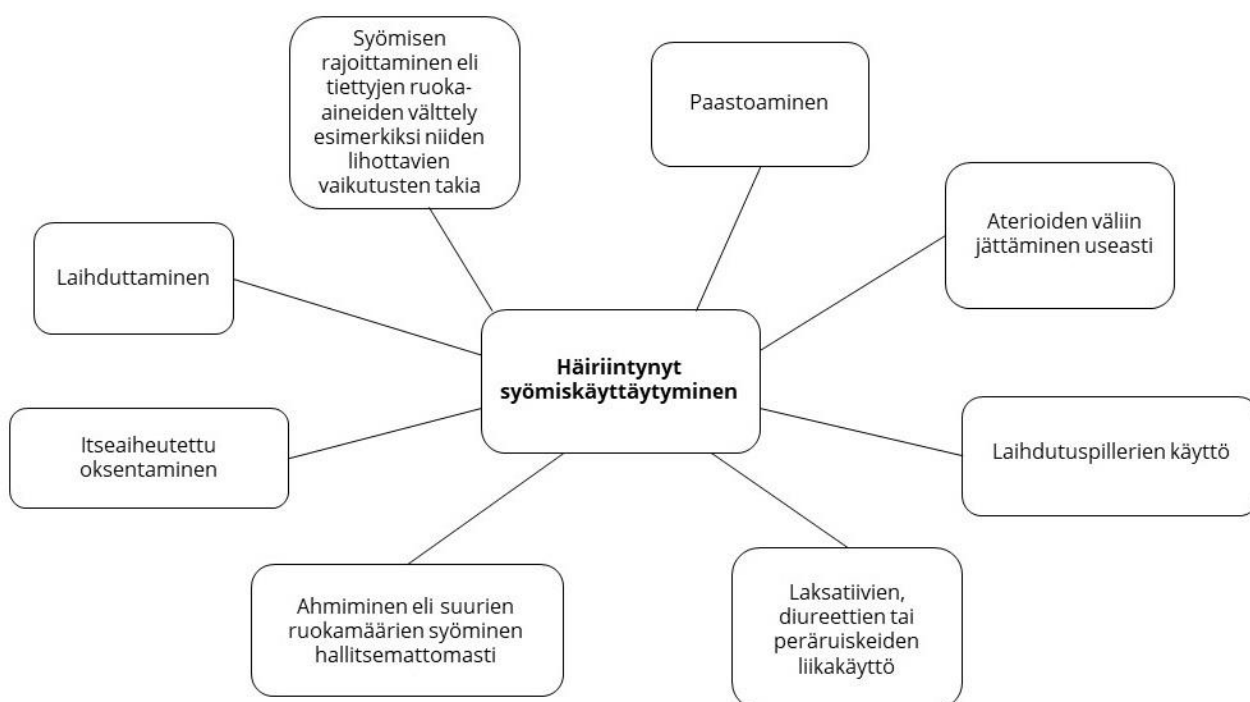
Ulkoisilla syömisen säätelyyn ja syömiskäyttäytymiseen vaikuttavilla tekijöillä on usein käytännössä voimakkaampi vaikutus kuin fysiologisilla tekijöillä (Karhunen 2021). Sosiaaliset tilanteet, aikataulut ja paikat, sekä ruoan erilaiset ominaisuudet osallistuvat syömiskäyttäytymisen ulkoiseen säätelyyn (Karhunen 2021). Käyttäytyminen kehittyy epäsuorasti seuraamalla muiden toimintaa, joten sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus syömiskäyttäytymiseen (LaCaille 2013). Lisäksi yhteiskuntaan sekä kulttuuriin liittyvillä tekijöillä on vaikutusta siihen, mitä ruokia tarjoillaan ja milloin (Karhunen 2021). Syödyn ruoan määrään sekä laatuun vaikuttavat myös pakkaukset, pakkauskoost, saatavuus sekä muu fyysinen ympäristö ja sen sisältämät syömiseen houkuttelevat vihjeet (LaCaille 2013).

Käytännössä syömiskäyttäytyminen on hyvin monimutkaista ja ihmiset tekevät päivittäin tuhansia ruokaan liittyviä päätöksiä, joihin vaikuttavat jokaisella yksilöllä erilaiset tekijät (LaCaille 2013). Suurin osa näistä päätöksistä tehdään automaattisesti, tapojen ja tottumusten sekä ulkoisten tekijöiden ohjaamana (Karhunen 2021). Syömiskäyttäytymisellä on merkittävä vaikutus terveyteen ja siksi onkin tarpeellista ymmärtää, kuinka moninaiset siihen vaikuttavat tekijät ovat (LaCaille 2013).

4.2.2 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on terveen syömiskäyttäytymisen sekä varsinaisten diagnoosoitujen syömishäiriöiden välille jäävä syömiskäyttäytymisen ilmentymä (National Eating

Disorders Collaboration 2021). Tällöin henkilöllä esiintyy syömishäiriöihin liittyviä kliinisiä oireita (Kuva 1), mutta harvemmin tai lievänä, eivätkä oireet täytä syömishäiriöiden diagnostisia kriteereitä (National Eating Disorders Collaboration 2021, Nurkkala 2021). Käyttäytyminen ilmenee syömiseen ja painonhallintaan liittyvinä ajatusmalleina sekä toimintana, joihin yhdistyvät vahvasti tyytymättömyys oman kehon muotoon ja painoon. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja sen aiheuttamat oireet ovat haitallisia terveydelle ja voivat rajoittaa sekä häiritä yksilön elämää (Nurkkala 2021.)



Kuva 1: Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen piirteet (Neumark-Sztainer ym. 2007, Nattiv ym. 2007, Herpertz-Dahlmann ym. 2009, Reba-Harrelson ym. 2013)

Syömiskäyttäytymisen häiriintymiselle altistavia riskitekijöitä ovat muun muassa kehotyytymättömyys, itsensä vertailu muihin, laihuuden ihannoiminen sekä laihduttaminen (Papathomas ym. 2019). Syömiskäyttäytymisen häiriintymistä ja ongelmia voi esiintyä eriasteisina lievästä vakavaan, riippuen oireiden kestosta sekä niiden vaikutuksesta yksilön terveyteen, mielen tasapainoon sekä elämään kokonaisuudessaan (Nurkkala 2021). Lieviksi syömiskäyttäytymisen häiriöiksi luokitellaan yksilölle muodostuneet haitalliset tavat ja tottumukset, joita on kuitenkin kohtalaisen helppo hoitaa (Charpentier 2015). Vakavampia syömisongelmia ovat

muun muassa ärsykesyöminen, tunnesyöminen sekä kehonkuvanongelmat. Nämä voivat jotta syömisen hallitsemattomuuteen, ankaraan laihduttamiseen tai persoonan ja ihmisarvon perustamiseen kehon mallin mukaan. Ongelmallisen syömiskäyttäytymisen aiheuttama haitta yksilölle voi vaihdella lievästä tyytymättömyydestä vakavaan voimattomuuteen tai masennusta aiheuttavaan turhautumiseen (Charpentier 2015.) Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yhdistetty myös muihin ongelmiin, kuten huonompaan raportoituun terveyteen, korkeampaan painoindeksiin (BMI) sekä suurempaan vyötärön ympärykseen (Kärkkäinen ym. 2017).

Suurella osalla ihmisistä on jossain vaiheessa elämänsä syömiseen, laihduttamiseen tai ruokavalintoihin liittyviä ongelmia, jotka eivät kuitenkaan vaadi ratketakseen ulkopuolista hoitoa tai tukea. Vasta kun syömisen ongelmat jatkuvat pitkään ja haittaavat yksilön terveyttä sekä elämää suuressa määrin on kyse varsinaisista syömisiongelmistä ja vakavammasta syömiskäyttäytymisen häiriintymisestä (Charpentier 2015.)

4.2.3 Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen mittaaminen

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä voidaan arvioida erilaisilla itsetäytettävillä kyselylomakkeilla. Tällaisia kyselyitä käytettiin tutkittaessa sosiaalisen median yhteyttä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Mabe ym. 2014, Hummel ja Smith 2015, Walker ym. 2015, Sidani ym. 2016, Howard ym. 2017, Saunders ja Eaton 2018, Quitteina ym. 2019, Aparicio-Martinez ym. 2019). Yleisimmät näissä tutkimuksissa käytetyt kyselyt olivat EAT-26 (Eating Attitudes Test-26) sekä EDE-Q (Eating Disorder Examination Questionnaire). Lisäksi häiriintyneen syömiskäyttäytymisen mittaamiseen voidaan käyttää myös SCOFF-, ESP- (Eating disorder Screen for Primary care) tai EPSI (Eating Pathology Symptoms Inventory) -kyselyitä tai osia näistä kyselyistä.

EAT-26 ja EDE-Q ovat samantyyppisiä häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittaavia kyselylomakkeita. Noin 30 kysymyksen EAT-26 kysely pyrkii selvittämään tutkittavan syömiskäyttäytymistä sekä siihen liittyviä tekijöitä ja suhtautumista kehonkuvaan (Garner ym. 1982). EDE-Q puolestaan sisältää kysymyksiä muun muassa laksatiivien käytöstä, itseaiheutetusta oksente- lusta, syömishäiriöille tyypillisistä syömiskäyttäytymismalleista sekä suhtautumisesta omaan kehoon (Fairburn ja Beglin 1994). Harvemmin käytetyistä mittareista syömiskäyttäytymiseen,

kehonkuvaan ja painoon liittyy myös viisi kohtainen SCOFF-kysely (Morgan ym. 1999), joka on kehitetty erityisesti bulimian ja anoreksian seulomiseen (Morgan ym. 1999). EPSI-kyselyllä voidaan arvioida syömishäiriöiden sekä kognitiivisia että käyttäytymiseen liittyviä toimintoja (Forbush ym. 2013). Viiden kohdan ESP-kyselyllä taas kartoitetaan esimerkiksi tyytyväisyyttä ruokailutottumuksiin sekä painon vaikutusta omaan olotilaan (Cotton ym. 2003).

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä sekä syömishäiriöitä tutkivat kyselyt ovat todettu luotettaviksi, helpoiksi ja halvoiksi syömisen häiriöiden seulontamenetelmiksi (Morgan ym. 1999, Iso-maa ym. 2016). Niiden avulla syömisen ongelmista kärsivät erotetaan helposti terveistä yksilöistä (Isomaa ym. 2016). Syömishäiriöoireilu ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen selviävät kyselyistä vastauksien pisteytyksen jälkeen. Korkea pistemäärä viittaa mahdolliseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen tai syömishäiriöön.

4.3 Sosiaalisen median ja häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen yhteys

Sosiaalisen median kulutus sekä altistuminen kuvapainotteiselle sisällölle voivat vaikuttaa negatiivisesti kehonkuvaan sekä ruokavalintoihin (Rounsefell ym. 2020). Tässä kandidaatin tutkielmassa selvitettiin tarkemmin sosiaalisen median kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välistä yhteyttä. Tutkimuksissa verrattiin sosiaalisen median käyttökyselyillä saatuja tuloksia häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittavien kyselyiden tuloksiin ja pyrittiin selvittämään näiden välisiä yhteyksiä.

4.3.1 Usean eri sosiaalisen median palvelun yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen

Sosiaalisen median ja syömiskäyttäytymisen häiriintymisen välistä yhteyttä tutkittiin viidessä poikkileikkaustutkimuksessa (Sidani ym. 2016, Howard ym. 2017, Saunders ja Eaton 2018, Quitteina ym. 2019, Aparicio-Martinez ym. 2019). Tutkimuksissa sosiaalista mediaa ei rajattu palveluiden mukaan vaan samassa tutkimuksessa tutkittiin useamman palvelun vaikutuksia yhtäaikaisesti. Tutkimuksiin oli sisällytetty sosiaalisen median palveluista muun muassa Face-

book, Instagram, Twitter, Snapchat, Pinterest ja monia muita (kts. Taulukko 2 s.17-19). Jokainen tutkimus sisälsi syömiskäyttäytymistä mittaavan kyselyn, esimerkiksi EAT-26 tai EDE-Q (Howard ym. 2017, Quitteina ym. 2019, Aparicio-Martinez ym. 2019), sekä sosiaalisen median käyttöä mittaavia kysymyksiä, joilla kartoitetaan esimerkiksi tutkittavien sosiaalisen median käytön tiheyttä ja kestoja (Sidani ym. 2016, Howard ym. 2017, Saunders ja Eaton 2018, Quitteina ym. 2019). Tutkimusten tulokset on esitelty taulukossa 2.

Sidani ym. (2016) sekä Quitteina ym. (2019) toteuttamissa tutkimuksissa runsas sosiaalisen median palveluiden kulutus yhdistettiin häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Vapaa-ajalla sosiaalista mediaa tuntimäärällisesti eniten ja useiten kuluttavalla neljänneksellä oli merkittävästi suurempi todennäköisyys syömisen huolille verrattuna vähän palveluita kuluttavaan neljännekseen (Sidani ym. 2016). Yhteys ei riippunut siitä, mitattiinko sosiaalisen median palveluiden käyttöä aikana päivässä vai palveluissa käymisen yleisyytenä. Sosiaalisen median kulutuksen ja sukupuolen tai iän väliltä ei löydetty yhteyttä raportoituihin syömisen huoliin (Sidani ym. 2016.)

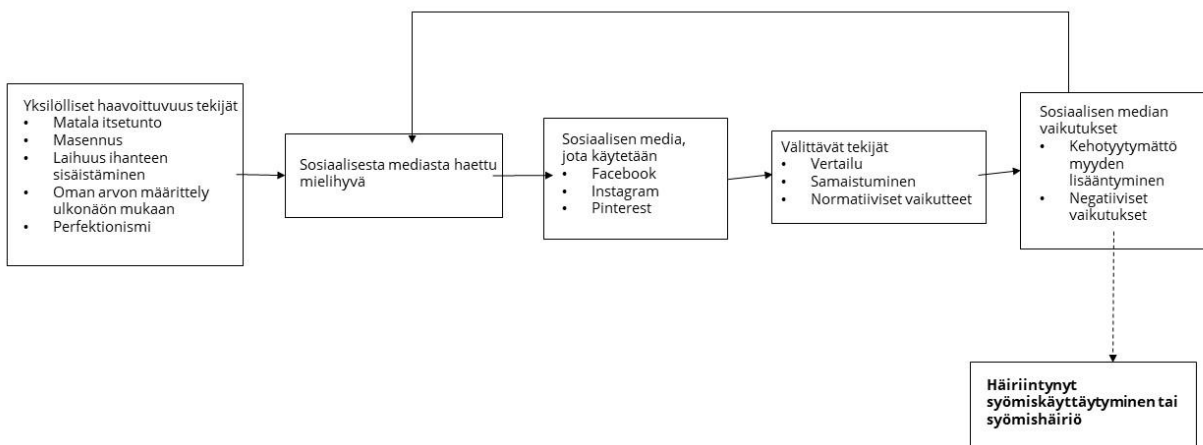
Quitteina ym. (2019) tutkimuksen mukaan erityisesti Instagramin runsas käyttö oli yhteydessä lisääntyneeseen syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen (Quitteina ym. 2019). Tulosten ristintaulukoinnissa havaittiin, että Instagramin ja Facebookin käytöllä oli merkitsevä yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, mutta kun tulokset asetettiin monimuuttujamalliin ja huomioitiin suhteeseen vaikuttavat taustatekijät, yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen havaittiin vain Instagramilla. Myös tunnittainen Instagramin kulutus yhdistettiin merkitsevästi suurempaan häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, mutta Facebookin kohdalla ei huomattu tätä samaa yhteyttä. Samanlaisia yhteyksiä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ei löydetty Twitterin ja Snapchatin kulutuksesta. Tästä huolimatta erittäin runsas sosiaalisen median palveluiden yhteiskulutus oli yhteydessä lisääntyneeseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen tunnetuista taustatekijöistä riippumatta (Quitteina ym. 2019.)

Aparicio-Martinez ym. (2019) havaitsivat häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja sosiaalisen median riippuvuuden välillä mahdollisen merkitsevän yhteyden. Riippuvuus sosiaalisesta mediasta sekä niiden käyttöaika olivat yhteydessä painon pudotukseen sekä epäterveelliseen

laihduuttamiseen. EAT-26-kyselyn tulokset osoittivat, että suurimmalla osalla tutkittavista oli keskivertoinen todennäköisyys häiriintyneen syömiskäyttäytymisen kehittymiselle. EAT-26-kyselystä eniten pisteitä saaneet 48 tutkittavaa raportoivat syömisen rajoittamisesta (41 %), bulimian oireilusta ja syömisen huolista (39 %) sekä laihtuuttamisesta (20 %) (Aparicio-Martinez ym. 2019.) Aparicio-Martinez ym. (2019) mainitsivat kuitenkin, että muillakin tekijöillä sosiaalisen median lisäksi oli vaikutuksia tutkimuksen tulokseen.

Howard ym. (Howard ym. 2017) tutkimuksessaan selvittivät sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yhteyden lisäksi, onko tummaihoisten ja valkoisten naisten syömiskäyttäytymisen häiriintymisessä ja sosiaalisen median kulutuksessa eroavaisuuksia. Tulosten mukaan ihon väristä huolimatta sosiaalisen median palvelut ja niiden käyttötiheys eivät olleet yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Tummaihoiset naiset kokivat marginaalisesti vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ihon värittään valkoisiin naisiin verrattuna, vaikka sosiaalisen median eri palveluiden kulutus erosi ryhmien välillä vain Facebookin kohdalla, jota tummaihoiset käyttivät harvemmin. Sosiaalisen median käyttö hyväksynnän etsimiseen (reassurance seeking) oli kuitenkin yhteydessä lisääntyneeseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ihon väristä huolimatta (Howard ym. 2017.)

Saunders ja Eaton (Saunders ja Eaton 2018) toteuttamassa tutkimuksessa sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yhteyttä selvitettiin testaamalla sitä Perloff:n aiemmin luomaan malliin sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista (Kuva 1). Tätä teoriaa pyrittiin testaamaan häiriintyneen syömiskäyttäytymisen sosiokulttuurillisen mallin avulla keskittyen kolmeen suosituimpaan sosiaalisen median kanavaan: Facebookiin, Instagramiin ja Snapchatiin. Tutkittavilla ei ollut aiemmin diagnosoitua syömishäiriötä ja heistä noin 68 % oli valkoisia latinalaisamerikkalaisia (Saunders ja Eaton 2018.)



Kuva 2: Kaavio mukailten Perloff (Perloff 2014) kehittämää transaktiomallia sosiaalisesta mediasta ja kehonkuvan huolista.

Noin 15 % kulutti sosiaalisen median palveluista eniten Facebookia, 34 % Snapchatia ja 51 % Instagramia (Saunders ja Eaton 2018). Tulokset osoittivat, että kaikilla sosiaalisen median kanavilla oli yhteys ahmimiseen, itseaiheutettuun oksenteluun sekä ruokarajoitteisiin. Tulokset eivät olleet riippuvaisia sosiaalisen median palvelusta. Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen sosiokulttuurillinen malli korostaa kolmen yleisimmän sosiaalisen median palvelun vaikutusta häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja vahvistaa kehon tyytymättömyyden roolia häiriintyneen syömiskäyttäytymisen sekä syömishäiriöiden ennustajana (Saunders ja Eaton 2018.)

Taulukko 2: Sosiaalisen median yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen

Viite (Maa)	Tutkimusasetelma	N (n-% naiset)	Tutkittavien ikä (M)	Tutkimusmenetelmät	Tutkitut sosiaalisen median kanavat	Tärkeimmät tulokset
Saunders ym. 2018 (USA)	Poikkileikkaustutkimus	637 (100)	18-24 (21)	sopivin osin EPSI, standardoitu kysely sosiaalisen median käytöstä ja käytön tyytyväisyydestä	Facebook, Instagram, Snapchat	Sosiaalisen median kulutus oli yhteydessä suurempaan häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen.
Sidani ym. 2016 (USA)	Poikkileikkaustutkimus	1765 (50)	19-32	SCOFF- ja ESP-kyselestä muunneltu asteikko, sosiaalisen median käytön määrä ja tiheys	Facebook, Twitter, Google+, YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat, Reddit	Sosiaalisen median kulutuksen ja syömis- huolien välillä oli merkitsevä positiivinen lineaarinen yhteys.
Quitteina ym. 2019 (Qatar)	Poikkileikkaustutkimus	1418 (100)	18-40 (74 % 18-22v)	10-pisteinen vastausasteikko sosiaalisen median käytöstä, EAT-26,	Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter	Runsas sosiaalisen median, erityisesti Instagramin, käyttö yh-

						distettiin lisääntyneeseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen.
Howard ym. 2017 (USA)	Poikkileikkaustutkimus	922 (100) Tummaihoisia: 445 Vaaleaihoisia: 477	18-30 (21)	EDE-Q, sosiaalisen median käytön tiheys, kysely sosiaalisen median käytöstä hyväksynnän etsimiseen, (BSQ-16)	Facebook, Instagram, Twitter	Sosiaalisen median käytön tiheys ei ole yksinään yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Hyväksynnän etsiminen sosiaalisesta mediasta yhdistettiin lisääntyneeseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen.
Aparicio-Martinez ym. 2019 (Espanja)	Poikkileikkaustutkimus	168 (100)	18-25	EAT-26, kysely sosiaalisen median kanavista ja käytöstä, SNSA	Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Snapchat	Sosiaalinen media mahdollisesti toimii tärkeässä roolissa häiriintyneessä syömis-

						<p>käyttäytymisessä. Sosiaalisen median riippuvuus ja käytön kesto ovat yhteydessä painon laskuun ja epäterveeseen laihduttamiseen.</p>
--	--	--	--	--	--	---

EPSI = Eating Pathology Symptoms Inventory, SCOFF = Sick, Control, One, Fat, Food - questionnaire, ESP = Eating disorder Screen for Primary care, EAT-26 = Eating Attitude Test – 26, EDE-Q = Eating Disorder Examination – Questionnaire, SNSA = Social Networks Addiction Questionnaire

4.3.2 Facebookin yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen

Sosiaalisen median palveluista eniten on tutkittu Facebookin yhteyksiä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Mabe ym. 2014, Walker ym. 2015, Hummel ja Smith 2015). Tutkimusten tulokset on esitetty taulukossa 2. Facebookin ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yhteyttä tutkittiin poikkileikkaustutkimuksella (Walker ym. 2015), neljän viikon seurantatutkimuksella (Hummel ja Smith 2015) sekä kokeellisella tutkimuksella (Mabe ym. 2014). Kaikissa tutkimuksissa tutkittavat vastasivat häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä arvioivaan kyselyyn sekä erilaisiin Facebookin käyttöä mittaaviin kyselyihin tutkimuksesta riippuen.

Kahdessa tutkimuksista suora yhteys Facebookin kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen väliltä ei löytynyt, vaan vaikutukset välittyivät muun muassa palveluissa saatujen kommenttien (Hummel ja Smith 2015) sekä siellä tapahtuvan vertailun ja negatiivisen kehoituksen kautta (Walker ym. 2015). Yhdessä tutkimuksista Facebookin käyttö oli yhteydessä lisääntyneeseen syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen (Mabe ym. 2014). Mabe ym. (2014) toteuttamassa tutkimuksessa havaittiin pieni, mutta merkitsevä yhteys Facebookin käyttöajan sekä lisääntyneen häiriintyneen syömiskäyttäytymisen väliltä poikkileikkausasetelmassa. Tutkimuksessa toteutettiin myös kokeellinen tutkimus Facebookia joka viikko kuluttavalla osajoukolla (n = 84). Tutkimuksessa koeryhmää ohjeistettiin kirjautumaan Facebook-tililleen ja käyttämään palvelua 20 minuutin ajan (Mabe ym. 2014.) Kontrolliryhmään kuuluvia ohjeistettiin etsimään 20 minuutin ajan Internetistä Wikipedian ja YouTuben kautta tietoa oselotista. Tutkittavat eivät saaneet vaihtaa nettisivua niiden sisältämien linkkien kautta, vaan tutkimusaika tuli viettää ennalta määritetyllä nettisivulla. Kun 20 minuuttia oli ohi, tutkittavat täyttivät EAT-26-kyselyt, sekä vastasivat kysymyksiin Facebookin käytöstä. Tulokset olivat samansuuntaisia kuin poikkileikkaustutkimuksessa, mutta Facebookin ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välinen yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä (Mabe ym. 2014.)

Hummel ja Smith (2015) toteuttamassa neljän viikon seurantatutkimuksessa tutkimusjoukko koostui opiskelijoista, joista noin 73 % oli taustaltaan latinalaisamerikkalaisia. Tutkittavat vastasivat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen sekä Facebookin käyttöön liittyviin kyselyihin

kaksi kertaa, ensimmäisen kerran tutkimuksen alussa (T1) ja toisen kerran neljän viikon seuranta-ajan jälkeen (T2). Lisäksi tutkittavia pyydettiin hyväksymään tutkimusryhmän luoman Facebook-profiilin kaveripyyntö, joka mahdollisti tutkijoiden seurata ja kirjata tutkittavien julkaisut sekä niihin saadut kommentit. Tutkittavien tekemät julkaisut jaoteltiin teemojen mukaan erilaisiin ryhmiin, joiden avulla selvitettiin tutkittavien taipumusta paljastaa yksityiselämään liittyvää tietoa julkaisuissa. Lisäksi julkaisuiden saamia kommentteja jaoteltiin tietokoneohjelmalla negatiivisiin ja positiivisiin (Hummel ja Smith 2015.)

Facebookissa jaetut julkaisut ja niihin saadut kommentit olivat yhteydessä syömisen huoliin. Palautteen saaminen palvelun kautta lisäsi riskiä syömisen häiriintymiselle niillä, jotka etsivät palautetta julkaisuihin. Seuranta-ajan jälkeen tutkittavat, jotka hakivat Facebookin kautta palautetta muilta ja saivat paljon kommentteja julkaisuihinsa, ilmoittivat todennäköisemmin syömisen rajoittamisesta. Tilastollisesti palautteen haulla ja kommentteilla ei kuitenkaan ollut merkitsevää yhteyttä syömisen huoliin. Yksityiselämää koskevat julkaisut ennustivat syömisen huolia, kun saadut kommentit olivat negatiivisia. Myös negatiivinen palautteen etsintä tyyli ja suuri kommenttien määrä ennusti syömisen rajoittamista (Hummel ja Smith 2015.)

Walker ym. (2015) toteuttamassa tutkimuksessa Facebookin runsaampi käyttöiheys yhdessä fyysisen olomuodon vertailun sekä "läskipuheen" kanssa yhdistettiin merkitsevästi lisääntyneeseen syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. "Läskipuheella" tarkoitetaan sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa negatiivissävytteistä keskustelua omasta tai muiden kehon muodosta tai koosta (Hummel ja Smith 2015). Tutkimuksessa Facebookin käyttöiheys oli merkitsevästi yhteydessä Internetissä tapahtuvaan fyysisen olomuodon vertailuun, joka puolestaan oli merkitsevästi yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Walker ym. 2015). Kun tämä yhteys huomioitiin regressiomallien tuloksissa, yksinään Facebookin käyttöiheys oli merkitsevästi yhteydessä vähentyneeseen syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Fyysisen olomuodon vertailun jäätyä pois analyyseista, tutkittavat, jotka käyttivät Facebookia useammin, ilmoittivat epätodennäköisemmin häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä (Walker ym. 2015.)

Taulukko 3: Facebookin yhteys häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen

Viite (Maa)	Tutkimusasetelmä	N (n-% naiset)	Tutkittavien ikä (M)	Tutkimusmenetelmä	Tärkeimmät tulokset
Walker ym. 2015 (USA)	Poikkileikkaustutkimus	128 (100)	18-23	EDE-Q, Facebookin käytön intensiteetti asteikko, Internetissä tapahtuvan fyysisen ulkonäön vertailuasteikko, Internetissä tapahtuva ”läskipuhe” asteikko (online fat talk scale)	Facebookin käytön tiheys, fyysisen ulkomuodon vertailu ja ”läskipuhe” yhdessä olivat yhteydessä lisääntyneeseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Yksinään Facebookin käyttö ei lisännyt häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä.
Hummel ym. 2015 (USA)	Seurantatutkimus (4vko)	185 (78)	(19)	EDEQ-4, kysymys liittyen.... Facebook-palautteen etsintä-kysely (Facebook feedback seeking-scale), julkaisut ja kommentit	Negatiivisen palautteen etsintätapa ja suuri määrä kommentteja lisäsi häiriintyneen syömiskäyttäytymisen asenteita 4 viikkoa myöhemmin.
Mabe ym. 2014 (USA)	Poikkileikkaustutkimus ja kokeellinen tutkimus	1044 (100) Poikkileikkaus: 960	18-39	EAT-26, Facebook-kysely (käyttöaika, mitä palvelussa tekee, aktiviteettien tärkeys)	Facebookin käyttö yhdistettiin lisääntyneeseen häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Kokeellisessa tutkimuksessa saatiin sa-

		Kokeellinen: 84	(Poikkileik- kaustutkimus: 18) (Kokeellinen tutkimus: 18)		manlaisia tuloksia kuin poikkileikkaustutkimuksesta, mutta yhteys ei ole tilastollisesti merkitsevää.
--	--	--------------------	---	--	---

EAT-26 = Eating Attitude Test – 26, EDE-Q = Eating Disorder Examination – Questionnaire

5 Pohdinta

5.1 Tulosten tarkastelu

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välistä yhteyttä. Tutkimusten mukaan sosiaalisen median käytöllä näyttää olevan yhteys häiriintyneen syömiskäyttäytymisen kehittymiseen (Sidani ym. 2016, Saunders ja Eaton 2018, Quitteina ym. 2019). Toisaalta on myös havaittu, ettei tämä yhteys ole suoraviivainen, vaan siihen voivat vaikuttaa muun muassa etninen tausta (Howard ym. 2017) tai sosiaalisen median käyttötapa (Hummel ja Smith 2015). Tutkimuksissa on saatu myös tuloksia siitä, ettei sosiaalisen median tai Facebookin käyttötiheydellä yksinään ole yhteyttä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Walker ym. 2015). Koska suurin osa tarkastelluista tutkimuksista oli poikkileikkaustutkimuksia, sosiaalisen median ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välistä syy-seuraussuhdetta ei voida tarkasti arvioida.

Katsaukseen valituissa tutkimuksissa havaittuja eroavaisuuksia voivat selittää muun muassa mitausmenetelmien, tutkimusjoukon ja tutkittavien kansalaisuuksien vaihtelut. Useaan katsauksessa käsiteltyyn tutkimukseen oli sisällytetty sosiaalisen median kulutuksen lisäksi muita osatekijöitä, jotka vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen, kuten esimerkiksi itsensä vertailu muihin (Saunders ja Eaton 2018) ja tietynlaiset sosiaalisen median käyttämistavat (Hummel ja Smith 2015). Tutkimusmittarit ovat siis voineet aiheuttaa osittain erilaisia tuloksia. Kyselytutkimuksissa on myös hyvä huomioida muistiharha, joka saattaa aiheuttaa vääriä tai epätarkkoja vastauksia sosiaalisen median käytöstä tai muista kyselyin mitatuista ominaisuuksista. Tutkimusten tutkimusjoukkojen välinen sukupuolijakauma vaihteli ja iso osa tutkittavista oli naisia, sillä heistä on tehty eniten tutkimuksia aiheeseen liittyen. On myös hyvä huomioida, että tutkimukset on toteutettu kulttuurillisesti erilaisissa maissa, sillä tällä on voinut myös olla osuutta tutkimuksissa saatuihin tuloksiin.

5.2 Tulosten pohdintaa

Sosiaalisen median kulutukseen sekä häiriintyneen syömiskäyttäytymisen kehittymiseen liittyy useita tekijöitä, joita ovat muun muassa psykologiset, kulttuurilliset ja sosiaaliset tekijät. Nämä vaikuttavat sosiaalisen median kulutuksen määrään ja valittuihin palveluihin sekä syömiskäyttäytymisen kehittymiseen useiden muiden tekijöiden lisäksi. Perinteisellä medialla, kuten televisiolla ja lehdillä, on tunnetusti vaikutusta häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, erityisesti nuorilla naisilla (Quitteina ym. 2019). Viimeisten kymmenien vuosien aikana perinteisen median ohittanut sosiaalinen media on kasvattanut suosiotaan ja on yhä enemmän osa arkipäivää (Pönkä 2015, Matikainen ja Huovila 2017).

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käsitellyistä tutkimuksista neljässä nuorten aikuisten runsaan sosiaalisen median palveluiden kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen väliltä löydettiin yhteys. Katsauksen tutkimuksissa keskityttiin tutkimaan sitä, millainen yhteys sosiaalisen median kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä on. Koska isossa osassa tutkimuksia käytettiin tutkimusasetelmana poikkileikkaustutkimusta, ei suoria johtopäätöksiä syy-seuraussuhteista sosiaalisen median kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välille voida tehdä. On siis mahdollista, että näiden kahden tekijän välinen yhteys on kaksisuuntainen ja häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä kärsivät myös kuluttavat sosiaalisen median palveluissa enemmän aikaa, kuin ne, joilla syömiskäyttäytyminen ei ole häiriintynyt. Jos yksilö kärsii häiriintyneen syömiskäyttäytymisen oireista, hän voi etsiä sosiaalisen median kautta tietoa sekä muita käyttäjiä, joilla on samanlaista syömiskäyttäytymistä (Juarascio ym. 2010). Näiden yhteyksien kautta henkilöistä, joilla on häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä voi muodostua jopa yhteisöitä, joiden jäsenillä tällainen syömiskäyttäytyminen on hyvin yleistä. Facebookissa tällaisiksi yhteisöiksi luokiteltuja ryhmiä oli vuonna 2010 peräti 500 (Juarascio ym. 2010.)

Sosiaalisen median yhteydet häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen eivät välttämättä ole suoraviivaisia. Walker ym. ja Howard ym. tekemien tutkimusten tulosten mukaan sosiaalinen media tai Facebookin käyttö ei yksinään ollut yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Walker ym. 2015, Howard ym. 2017), vaan vaikutukset välittyivät esimerkiksi fyysisen olomuodon vertailun ja sosiaalisen median sisältämän kehopuheen (Walker ym. 2015) tai hyväksynnän

etsimisen kautta (Howard ym. 2017). Sosiaalisen median palveluiden kulutus on myös yhdistetty muun muassa painon ja kehonkuvan huoliin (Mabe ym. 2014), jotka taas voivat vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen. Sosiaalinen media on otollinen alusta erilaisten kauneus- ja kehoihanteiden leviämiseksi. Palvelut lisäksi luovat mahdollisuuden vertailulle ja arvioinnille (Hummel ja Smith 2015). Erityisesti Instagram on hyvin kuvapainotteinen ja saattaa altistaa käyttäjänsä epärealistisille ja saavuttamattomissa oleville keho- sekä kauneusihanteille (Quitteina ym. 2019). Sosiaalisen median palveluihin julkaistuja kuvia voidaan muokata, eikä tavallinen palveluiden käyttäjä välttämättä tunnista kuvaa muokatuksi. Nämä sosiaalisen median luomat ihanteet voivat aiheuttaa nuorille aikuisille kehopaineita, jotka voivat välittyä esimerkiksi syömisestä kontrollointina tai muuna häiriintyneen syömiskäyttäytymisen muotona, kun tavoitteena on sopia ihannemalliin. Lisäksi sosiaalinen media on tunnettu siitä, että käyttäjät jakavat siellä usein vain parhaita kuvia itsestään ja kertovat hyvistä asioista elämässään. Tämä saattaa saada katselijan oman kehon tai elämän vaikuttamaan vääränlaiselta. Oman kehon, painon tai elämän vertailu muiden sosiaalisessa mediassa näyttämään kehoon, painoon ja elämään voi aiheuttaa mahdollisesti ongelmia syömiskäyttäytymisen kanssa, kun monelle tulee illuusio siitä, että sosiaalisessa mediassa esitellyt keho tai elämä ovat totta.

Sosiaalisen median kulutuksen mittaaminen luotettavasti on haasteellista. Kun tutkittavat itse arvioivat sosiaalisen median palveluiden käyttöään, todennäköisyys muistiharhalle on suuri. Lisäksi haastavaa sosiaalisen median käytön tutkimisesta tekee se, että jokainen käyttäjä näkee palveluissa hieman erilaisia asioita ja eri järjestyksessä. Tästä vastaa sosiaalisen median algoritmi, joka määrittelee, mitä yksittäinen käyttäjä näkee ensimmäisenä etusivullaan avattuaan palvelun (Poepsel, s.25). Algoritmi on suunniteltu niin, että käyttäjä näkee todennäköisemmin julkaisuja, jotka liittyvät sisältöön, jota hän yleensä katselee eniten palveluissa (Poepsel, s.25). Jos yksittäinen käyttäjä katselee paljon häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyvää sisältöä sosiaalisen median alustoilla, palvelut alkavat algoritmin avustuksella näyttämään käyttäjälle ensisijaisesti yhä enemmän samanlaista sisältöä. Vaikka algoritmi määrittelee, mitä yksittäinen käyttäjä näkee ensisijaisesti, käyttäjät voivat myös itse päättää, minkälaisista sisällöistä ja keiteistä he seuraavat. Myös tämä aiheuttaa haasteita sosiaalisen median kulutuksen tutkimiseen. Tästä syystä voisikin

olla parempi tutkia sitä, millainen sosiaalisen median sisältö on yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen.

Viime vuosikymmeninä sosiaalisessa mediassa on noussut esille kehopositiivisuus ilmiö, vastareaktiona palveluiden sisältämille epärealistisille kauneus- ja kehoihanteille (Cohen ym. 2021). Kehopositiivisuus tarkoittaa kaikkien kehojen hyväksyntää sellaisina kuin ne ovat ja niiden erilaisuudesta huolimatta. Kun erilaiset kehot virheineen ja muotoineen hyväksytään, vaikutukset voivat näkyä myös sosiaalisen median aiheuttaman häiriintyneen syömiskäyttäytymisen määrässä. Lisäksi sosiaalinen media antaa mahdollisuuden löytää myös luotettavaa tietoa terveellisistä ja tasapainoisista syömiskäyttäytymistavoista sekä ihmisiä, jotka voivat auttaa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen kanssa. Sosiaalisessa mediassa on myös siis paljon hyvää syömiskäyttäytymisen kannalta, mutta riippuu hyvin paljon käyttäjästä itsestään, mitä hän seuraa ja minkälaiselle sisällölle itseään altistaa.

Sosiaalisen median kulutus on suuressa osassa katsauksen tutkimuksista yksi osatekijä, joka vaikuttaa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen muodostumiseen. Syömiskäyttäytymisen häiriintyminen on kuitenkin monien tekijöiden summa, joten yksinään sosiaalista mediaa ei voida vielä katsauksen tutkimusten perusteella syyttää. Sosiaalisen median kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välisillä yhteyksillä voi olla kuitenkin hyvin kauas kantoisia vaikutuksia tulevaisuuteen. Kun sosiaalisen median kulutus kasvaa jatkuvasti, vastuu vaikutuksista on kuluttajalla, mutta ennen kaikkea myös sosiaalisen median palveluita tuottavilla tahoilla. Tänä päivänä on jo olemassa useita nuoria sukupolvia, jotka eivät ole eläneet maailmassa, jossa ei ole sosiaalista mediaa tai sen käyttö ei ole näin helppoa mobiililaitteilla kuin tänä päivänä.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen perusteella sosiaalinen media on yhteydessä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen suoraan tai mahdollisten muiden tekijöiden välityksellä. Tutkimuksia aiheesta on erityisesti toteutettu Yhdysvalloissa, mutta niiden laajojen tutkimusjoukkojen perusteella voidaan tehdä päätelmiä, että tulokset voisivat olla samansuuntaisia myös Suomessa. Tutkimuksia

aiheesta tarvitaan lisää tarkempien ja luotettavampien tulosten saamiseksi. Tulevaisuudessa tutkimuksien tulisi olla pidempiä, seuranta- tai pitkittäistutkimuksia, tarkempien tutkimustulosten saamiseksi. Lisäksi näiden kahden tekijän yhteyteen vaikuttavia muita tekijöitä tulisi tutkia ja ne tulisi ottaa tarkemmin huomioon tutkimuksissa. Tarkempia tuloksia tulevaisuudessa tutkimuksista voitaisiin saada, jos sosiaalisen median palveluita tuottavat tahot osallistuisivat tutkimuksiin ja tekisivät yhteistyötä tutkijoiden kanssa. Suuri kansainvälinen tutkimus aiheesta olisi tarpeellinen, sillä aihe koskettaa koko maailman väestöä. Sosiaalisen median kulutuksen ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yhteys vaatii siis vielä lisätutkimuksia.

6 Tulosten hyödynnettävyys

Kirjallisuuskatsausta ja tutkimusten saamia tuloksia voidaan hyödyntää kaikkialla, jossa kohdataan sosiaalista mediaa käyttäviä nuoria aikuisia sekä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyviä ongelmia. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi terveydenhuollon ne osa-alueet, jotka kohtaavat näistä ongelmista kärsiviä nuoria aikuisia. Tutkimusaiheena sosiaalinen media on kuitenkin vielä hyvin tuore ja sen kaikkia vaikutuksia ei vielä tunneta. Lisää tutkimustietoa siis vielä tarvitaan tarkempien tuloksien saamiseksi ja tiedon hyödyntämiseksi tarkemmin.

Lähteet

Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports* 2012;110:501-517.

Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD ym. The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of addictive behaviors* 2016;30:252-262.

Aparicio-Martinez, Perea-Moreno, Martinez-Jimenez, Redel-Macías, Pagliari, Vaquero-Abellan. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *IJERPH* 2019;16:.

Bechmann A, Lomborg S. Mapping actor roles in social media: Different perspectives on value creation in theories of user participation. *New media & Society* 2012;15:765-781.

Charpentier P. Lihavuuteen liittyvät syömisongelmat ja syömishäiriöt. Kirjassa: Pietiläinen K, Mustajoki P, Borg P, toim. Lihavuus. *Duodecim* 2015, s. 96-101.

Clausnitzer J. Social media usage in Finland - statistics & facts. 2021. <https://www.statista.com/topics/4173/social-media-usage-in-finland/> (luettu 4.10. 2021).

Cohen R, Newton-John T, Slater A. The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology* 2021;26:2365-2373.

Cotton M, Ball C, Robinson P. Four Simple Questions Can Help Screen for Eating Disorders. *Journal of general internal medicine* 2003;18:53-56.

Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication* 2007;12:1143-1168.

Fairburn CG, Beglin SJ. Assessment of eating disorders: Interview or self-report Questionnaire? *International Journal of Eating Disorders* 1994;16:363-370.

Forbush KT, Pollack LO, Luo J ym. Development and Validation of the Eating Pathology Symptoms Inventory (EPSI). *Psychological assesment* 2013;25:859-878.

Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine* 1982;12:871-878.

Herpertz-Dahlmann B, Wille N, Hölling H, Vloet TD, Ravens-Sieberer U. Disordered eating behaviour and attitudes, associated psychopathology and health-related quality of life: results of the BELLA study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2009;17:82-91.

Hintikka KA. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopiston Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> (luettu 4.10. 2021).

Howard LM, Heron KE, MacIntyre RI, Myers TA, Everhart RS. Is use of social networking sites associated with young women's body dissatisfaction and disordered eating? A look at Black-White racial differences. *Body image* 2017;23:109-113.

Hummel AC, Smith AR. Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *The International journal of eating disorders* 2015;48:436-442.

Humphreys L. Mobile social media: Future challenges and opportunities. *Mobile media & communication* 2013;1:20-25.

Isomaa R, Lukkarila I, Ollila T ym. :Development and preliminary validation of a Finnish version of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), Informa UK Limited 2016 .

Juarascio AS, Shoaib A, Timko CA. Pro-Eating Disorder Communities on Social Networking Sites: A Content Analysis. *Eating Disorders - The Journal of Treatment & Prevention* 2010;18:393-407.

Karhunen L. Syömisen säätely. Kirjassa: Mutanen M, Niinikoski H, Schwab U, Uusitupa M, toim. Ravitsemustiede. *Duodecim* 2021, s. 88-93.

Kärkkäinen U, Mustelin L, Raevuori A, Kaprio J, Keski-Rahkonen A. Do disordered eating behaviours have long-term health-related consequences? *European Eating Disorders Review* 2017;26:22-28.

Kohvakka R. Sosiaalinen media vahvasti läsnä nuorten arjessa. *Tieto&trendit* 2010;8:.

LaCaille L. Eating Behavior. Kirjassa: Gellman MD, Turner JR, toim. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. <https://doi-org.ezproxy.uef.fi:2443/10.1007/978-1-4419-1005-9>: Springer, New York, NY 2013, s. 641-642.

Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *The International journal of eating disorders* 2014;47:516-523.

Matikainen J, Huovila J. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. *Duodecim* 2017;10:1003-1007.

Mieczkowski H, Lee AY, Hancock JT. Priming Effects of Social Media Use

Scales on Well-Being Outcomes:

The Influence of Intensity and Addiction

Scales on Self-Reported Depression. *Social Media + Society* 2020;6:1-15.

Morgan JF, Reid F, Lacey JH. The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders. *BMJ* 1999;319:1467-1468.

National Eating Disorders Collaboration. *Disordered Eating & Dieting*. 2021.

<https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/disordered-eating-and-dieting/>

(luettu 20.10. 2021).

Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, Sanborn CF, Sundgot-Borgen J, Warren MP. The female athlete triad. *Medicine and science in sports and exercise* 2007;39:1867-1882.

Neumark-Sztainer DR, Wall MM, Haines JI, Story MT, Sherwood NE, van den Berg, Patricia A.

Shared Risk and Protective Factors for Overweight and Disordered Eating in Adolescents. *American journal of preventive medicine* 2007;33:359-369.e3.

Neumark-Sztainer D, Wall M, Larson NI, Eisenberg ME, Loth K. Dieting and Disordered Eating Behaviors from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study. *Journal of the American Dietetic Association* 2011;111:1004-1011.

Nurkkala M. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, paino ja fyysinen aktiivisuus - nuoret miehet ja ylipainoiset työikäiset. V?it?skirja. Oulun yliopisto 2021.

Papathomas A, White HJ, Plateau CR. Young people, social media and disordered eating. Kirjassa: Goodyear VA, Armour KM, toim. Young people, Social media and Health. Taylor & Francis 2019, s. 101-104.

Perloff RM. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex roles* 2014;71:363-377.

Poepsel MA. Digital Culture and Social Media. Kirjassa: Page L, toim. Media, Society, Culture and You. Rebus Community s. 13-29.

Pönkä H. Sosiaalisen median käsikirja. Docendo 2015.

Quitteina Y, Nasrallah C, Kimmel L, Khaled SM. Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. *Journal of health and social sciences* 2019;4:59-72.

Reba-Harrelson L, Von Holle A, Hamer RM, Swann R, Reyes ML, Bulik CM. Patterns and prevalence of disordered eating and weight control behaviors in women ages 25–45. *Eat Weight Disord* 2013;14:e190-e198.

Rounsefell K, Gibson S, McLean S ym. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & dietetics: the journal of the Dietitians Association of Australia* 2020;77(1):19-40.

Saunders JF, Eaton AA. Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, behavior and social networking* 2018;21:343-354.

Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2016;116:1465-1472.

Sonneville KR, Horton NJ, Micali N ym. Longitudinal Associations Between Binge Eating and Overeating and Adverse Outcomes Among Adolescents and Young Adults: Does Loss of Control Matter? *JAMA pediatrics* 2013;167:149-155.

Statista. Social media usage worldwide. 2020. <https://www.statista.com/study/12393/social-networks-statista-dossier/> (luettu 4.10. 2021).

Statista Research Department. Distribution of Facebook users worldwide as of October 2021, by age and gender. 2021a. <https://www-statista-com.ezproxy.uef.fi:2443/statistics/376128/facebook-global-user-age-distribution/> (luettu 7.12. 2021).

Statista Research Department. Number of monthly active Facebook users worldwide as of 2nd quarter 2021. 2021b. <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/> (luettu 7.12. 2021).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemushoito. 2010;256.

Walker M, Thornton L, De Choudhury M ym. Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. *Journal of adolescent health* 2015;57:157-163.

Liitteet

LIITETAULUKKO 1: Tiedonhaun kuvaus.

Tietokanta	Hakulauseke	Rajaukset	Hakutulos	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
Pubmed (10.10.2021)	((("Social media*" OR "Social network*" OR "Social website*" OR "Social networking site*" OR "Facebook"[Title/Abstract]) AND ("disordered eating" OR feeding disorder")[Title/Abstract])) AND (young adult*[Title/Abstract])	Julkaisuvuosi: 2014-2021 Kieli: englanti	13	4	2	1
Scopus (13.10.2021)	("Social media*" OR "Social network*" OR "Social website*" OR "Social networking site*" OR "Facebook") AND "disordered eating*" AND "young adult*")	Julkaisuvuosi: 2014-2021 Kieli: englanti	29	6	3	3
PsycInfo	("Social media*" OR "Social network*" OR "Social website*" OR	Julkaisuvuosi: 2014-2021	2	2	2	1

(14.10.2021)	"Social networking site*" [Title] AND ("disordered eating behavior*" OR "disordered eating*") [Title] AND "young adult*"	Kieli: englanti				
Pubmed (20.10.2021)	(Facebook[Title/Abstract]) AND (("disordered eating*" [Title/Abstract] OR "feeding disorder*" [Title/Abstract]) AND young adult*	Julkaisuvuosi: 2014-2021 Kieli: englanti	9	6	3	1
Manuaalinen haku						2
Yhteensä						8