

Essi Hyvärinen & Ronia Nevalainen

SOSIAALISEN MEDIAN LIIKUNNALLISEN SISÄLLÖN VAIKUTUS NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijät	Essi Hyvärinen & Ronia Nevalainen
Työn nimi	Sosiaalisen median liikunnallisen sisällön vaikutus nuorten liikuntakäyttämiseen
Toimeksiantaja	UKK-instituutin kehittämishanke Smart Moves
Vuosi	2024
	43 sivua, liitteitä 10 sivua
Työn ohjaaja(t)	Anna-Kaisa Hokkanen, Teea Mäkinen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee Instagramiin sekä TikTokiin tuotetun liikuntasisällön vaikutuksia 15–18-vuotiaiden nuorten liikuntakäyttämiseen. Koska monet nuoret käyttävät sosiaalista mediaa päivittäin ja etsivät sieltä yhä enemmän tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen, se on entistä keskeisemmässä roolissa vaikuttamassa nuorten liikuntakäyttämiseen. On ymmärrettävä ja tutkittava nuorten liikkumisen syitä ja tiedostaa, miten sosiaalinen media vaikuttaa liikkumiseen, koska se on tärkeä osa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia yhteisöpalveluihin Instagramiin sekä TikTokiin tuotetulla liikuntasisällöllä on nuorten liikuntakäyttämiseen. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin teemahaastatteluilla viideltä 15–18-vuotiaalta lukiolaiselta. Haastattelut suoritettiin yksiöhaastatteluina etäyhteydellä Microsoft Teams -sovelluksen avulla keväällä 2024.

Opinnäytteen tuloksissa kävi ilmi, että Instagramiin sekä TikTokiin tuotettu sisältö vaikutti nuorten liikuntakäyttämiseen niin positiivisesti että negatiivisesti. Sisällöt koettiin pääsääntöisesti kannustavana ja positiivisena. Osa sosiaaliseen mediaan tuotetusta liikuntasisällöstä antoi nuorille vääristyneen kuvan liikkumisesta sekä loi heille paineita liikkua enemmän, kun liikuntasisältöä kohdattiin paljon. Haastatteluissa oli kaksi tavoitteellisesti kilpaurheilevaa nuorta ja kumpikin heistä saivat motivaatiota ja inspiraatiota omaan harjoitteluun näkemällä omien lajiensa ammattilaisia sekä esikuvia sosiaalisen median alustoilla.

Tulokset osoittivat, kuinka kaikella sosiaaliseen mediaan tuotetulla liikuntasisällöllä on vaikutusta nuoriin. Tämän opinnäytetyön avulla toimeksiantaja sai tärkeää laadullista tietoa nuorten liikkumisesta ja sosiaalisen median vaikutuksista, jonka avulla he pystyvät tuottamaan uutta oppimateriaalia sekä kehittämään toimintaansa.

Asiasanat: sosiaalinen media, liikuntakäyttäytyminen, nuoret

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Authors	Essi Hyvärinen & Ronia Nevalainen
Thesis title	The impact of social media's exercise content on young people's physical activity behavior
Commissioned by	Development Project Smart Moves by the UKK Institute
Time	2024
Pages	43 pages, 10 pages of appendices
Supervisor	Anna-Kaisa Hokkanen, Teea Mäkinen

ABSTRACT

This thesis examines the effects of exercise content produced for Instagram and TikTok on the physical activity behavior of 15–18-year-olds. Since many young people use social media daily and increasingly seek information related to health and well-being through these platforms, social media plays an ever more central role in influencing their physical activity behavior. It is essential to understand and examine the reasons behind young people's physical activity and recognize how social media influences it, as this is a crucial part of their overall wellbeing.

The objective of the thesis was to explore how exercise content on social media platforms Instagram and TikTok influenced adolescents' physical activity behavior. The thesis was conducted as a qualitative study, and the data was collected through thematic interviews with five students aged 15–18. The interviews were conducted individually via remote connection using Microsoft Teams in the spring of 2024.

The results of the thesis revealed that content produced for Instagram and TikTok influenced young people's physical activity behavior both positively and negatively. The content was generally perceived as encouraging and positive. However, some of the exercise related content on social media gave adolescents a distorted view of physical activity and created pressure to exercise more, especially when they were exposed to a large amount of such content. Two of the interviewees were competitive athletes, and both reported gaining motivation and inspiration for their own training by seeing professional athletes and role models on social media platforms.

The results demonstrated how all exercise related content produced for social media impacts young people. Through this thesis, the client received valuable qualitative information on youths' physical activity and the effects of social media, which they can use to create new educational materials and further develop their operations.

Keywords: social media, physical activity behavior, young people

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	SOSIAALINEN MEDIA	7
2.1	Instagram ja TikTok	8
2.2	Liikuntasisällöt sosiaalisessa mediassa.....	9
3	NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	11
3.1	Liikunnan harrastaminen	12
3.2	Liikunnan merkityksellisyys.....	14
3.3	Vaikuttavat tekijät.....	14
4	SOSIAALIPSYKOLOGINEN KÄYTTÄYTYMINEN.....	17
4.1	Sosiaalisen identiteetin teoria	18
5	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
5.1	Toimeksiantaja.....	20
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
6.1	Teemahaastattelu	21
6.2	Aineiston keräys ja analysointi.....	22
6.3	Luotettavuus ja eettisyys	27
7	TULOKSET.....	29
7.1	Liikunta- ja urheiluviestintä sekä yhteisöllisyys	30
7.2	Sisällön psykologiset vaikutukset.....	31
7.3	Toisiin vertaaminen ja liikuntatrendit sekä -haasteet	33
8	POHDINTA.....	35
8.1	Tulosten pohdinta	35
8.2	Prosessin pohdinta	39
8.3	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	41
8.4	Jatkotutkimukset.....	42
	LÄHTEET.....	44

LIITTEET

Liite 1 Teemahaastattelun runko

Liite 2 Opinnäytetyön infokirje

Liite 3 Tutkimustietolomake

Liite 4 Tietosuojailmoitus

Liite 5 Suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta

Liite 6 Induktiivinen sisältöanalyysi

1 JOHDANTO

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa päivittäin ja etsivät sieltä yhä enemmän tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Tilastokeskuksen vuoden 2021 väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimuksen mukaan keskiasteen koulutuksen opiskelijoista 64 % seuraavat jotain yhteisöpalvelua ainakin viikoittain (Tilastokeskus 2021b). Viime vuosina myös hyvinvointivaikuttajien tuottama sisältö on noussut suosituimmaksi (Groes & Bartels 2021, 1–3). Nuoret saattavat ottaa hyvinvointivaikuttajien toiminnasta vaikutteita myös omaan elämänsä. Nämä liikuntakentän hajanaisuuden ongelmat näkyvät sosiaalisessa mediassa fiktiivisen tiedon jakamisena, jota nuoret eivät välttämättä osaa kyseenalaistaa.

Murrosiässä ja aikuistumisen kynnyksellä nuorten mielenkiinnon ja arvostuksen kohteet voivat muuttua merkittävästi. Liikunta-alan asiantuntijoiden on ymmärrettävä nuorten liikkumisen syitä ja tiedostaa sosiaalisen median vaikutukset siihen. Sosiaalinen media nähdään usein liikuntakäyttäytymisen vastakkaisena tekijänä. Kuitenkin sosiaalisella medially on yhä suurempi vaikutus ihmisten liikunta-asenteisiin ja -käyttäytymiseen, joten median roolia ihmisten liikuntakäyttäytymisen määrittäjänä ei pidä olettaa ennen kuin sitä on tutkittu tarpeeksi. (Opetusministeriö 2009, 26.) Nuoret tavoitetaan sosiaalisesta mediasta helpommin, joten liikunta-alan toimijat voivat tavoittaa myös vähemmän liikkuvat sen kautta. Liikunta-alan toimijat voivat jakaa faktapohjaista tietoa sosiaalisessa mediassa ja näin korjata nuorten luuloja liikunnasta.

Vaikka sosiaalista mediaa käytetään lähes päivittäin, ei sen sisällön vaikutuksista ole paljoa tutkimustietoa. Tämä UKK-instituutin kehittämishankkeen Smart Movesin toimeksiannosta tehtävä opinnäytetyö pyrkii tuomaan uutta laadullista tietoa sosiaalisen median liikunnallisen sisällön vaikutuksista nuorten liikkumiskäyttäytymiseen.

Opinnäytteessä tutkitaan sosiaalisen median sisällön vaikutuksia 15–18-vuotiaiden nuorten liikkumiskäyttäytymiseen. Tarkastelussa on, miten hyvinvointi-

vaikuttajien sosiaaliseen mediaan luoma sisältö vaikuttaa nuorten liikkumistottumuksiin ja niiden muodostumiseen. Tällä laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään nuorten omia kokemuksia, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median sisällöllä on heidän liikkumiskäyttäytymiseensä. Opinnäytetyössä tarkastellaan, millaista liikuntasisältöä nuoret kuluttavat sosiaalisessa mediassa ja millaisia vaikutuksia tällä on heidän liikkumiskäyttäytymiseensä. Työn tarkoituksena on tuoda lisätietoa ja ymmärrystä sosiaalisen median sisällön vaikutuksista nuoriin, kuten kannustaako sosiaaliseen mediaan tuotettu liikuntasisältö nuoria liikkumaan vai aiheuttaako se paineita liikkua.

2 SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaalinen media on internetissä tapahtuva uusi viestinnän muoto, joka on usein vuorovaikutuksellista toimintaa (Sanastokeskus 2017). Sosiaalisessa mediassa keskeistä on kommunikointi muiden käyttäjien kanssa, sisällön luominen sekä sen kuluttaminen. Sosiaalisen median käyttö lisää käyttäjiensä sosiaalisuutta, verkottumista ja yhteisöllisyyttä. Sosiaalisessa mediassa on erilaisia kanavia ja niitä on luotu erilaisiin tarkoituksiin. (Hintikka s.a.) Yksi sosiaalisen median käyttötavoista on yhteisöpalvelut. Nämä yhteisöpalvelut tuovat ihmiset yhteen internetin välityksellä, kun ihmiset jakavat ajatuksiaan, kuviaan ja videoita sekä kokemuksiaan sen välityksellä. (Hintikka s.a.) Tilastokeskuksen (2021b) mukaan 16–24-vuotiaista nuorista yhteisöpalveluita seuraavat 94 prosenttia.

Vuonna 2023 sosiaalisen median kanavissa vietettiin keskimäärin 151 minuuttia päivittäin. Sosiaalisen median kanavissa vietetty aika on noussut tasaiseen tahtiin viime vuosien aikana. (Statista 2024.) Vuonna 2022 toteutetussa Some ja nuoret -katsauksessa tarkasteltiin nuorten 13–29-vuotiaiden Suomessa asuvien nuorten sosiaalisen median käyttötottumuksia. Tämän Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden yhteistyössä tuotetun tutkimuksen mukaan suosituimpia palveluita nuorten keskuudessa ovat WhatsApp, Youtube, Instagram, Spotify, Snapchat sekä TikTok (Ebrand 2022). Näistä nuorten suosimista sosiaalisen median kanavista tarkastelemme tässä opinnäytetyössä yhteisöpalveluja Instagramia ja TikTokia sekä niihin tuotettua liikuntasisältöä.

Sosiaalisen median suosio nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa kasvaa jatkuvasti. Sen myötä myös suurta suosiota saaneet sosiaalisen median vaikuttajat. Sosiaalisen median vaikuttajat ovat henkilöitä, joilla on suuri ja vakiintunut seuraajakunta sosiaalisessa mediassa. Suurten seuraajamääriensä ansiosta he saattavat tavoittaa jopa tuhansia asiakkaita sosiaalisessa mediassa ja toimivat siten tehokkaina mainostajina, esimerkiksi yrityksille. Tästä syystä vaikuttajat tekevät usein sosiaalisen median alustoilla kaupallisia yhteistöitä eri yritysten ja brändien kanssa sekä suosittelevat niiden tuotteita tai palveluita seuraajilleen. (Groes & Bartels 2021, 1–3.)

Vaikuttajat käyttävät sosiaalista mediaa henkilökohtaisen brändinsä luomiseen ja tuottavat sisältöä usein tietyn aiheen ympärille, kuten kauneuden, kuntoilun, hyvinvoinnin, matkustamisen tai heidän muuhun asiantuntemukseensa liittyen. He jakavat luomaansa sisältöä eri sosiaalisen median alustoilla, kuten Instagramissa ja TikTokissa. (Groes & Bartels 2021, 2–3.) Vaikuttajat voivat omalla toiminnallaan, mielipiteillään sekä ostopäätöksillään vaikuttaa seuraajiansa henkilökohtaiseen käyttäytymiseen sekä mielipiteisiin, ja toimivat siten vakuuttavasti markkinoinnissa ja mainonnassa (Kotimaisten kielten keskus 2019).

2.1 Instagram ja TikTok

Instagram on vuonna lokakuussa 2010 perustettu sosiaalisen median kanava, jossa voi jakaa sekä kuvia että videoita. Instagram on Metan omistuksessa ja pääsääntöisesti sen käyttö tapahtuu mobiililaitteella. Vuoden 2016 Instagramissa tehdyn uuden ominaisuuden myötä, siellä on voinut jakaa tarinoita eli 15 sekunnin mittaisia kuvia tai videoita, jotka ovat katsottavissa 24 tuntia ellei julkaisija valitse niitä erikseen säilyväksi. (Ylöstalo & Kinnunen 2023, 301.)

Statistan (2022) mukaan Instagram oli neljänneksi suosituin sosiaalisen median alusta. Instagramilla on 500 miljoonaa aktiivista päivittäistä käyttäjää maailmalla ja Suomessa 2,3 miljoonaa viikoittaista käyttäjää. Instagramin käyttäjä viettää sovelluksessa keskimäärin noin 53 minuuttia. Suomessa Instagramia pidetään suosituimpana sosiaalisen median kanavana brändien ja

yrietysten seuraamiseen. Suomalaisista Instagramin käyttäjistä 43 % seuraa brändejä ja yrityksiä sovelluksessa. Sosiaalisen median vaikuttajien seuraaminen on myös suosittua. (Komulainen 2023, 113,149.) Nuoret käyttävät Instagramia paljon ja Some ja nuoret -katsaus -tutkimuksen (2022) mukaan 85 % 15–18-vuotiaista nuorista käytti Instagramia.

TikTok on vuonna 2016 julkaistu sosiaalisen median sovellus, jolla on noin miljardi päivittäistä käyttäjää. TikTokin pääpönttina ovat lyhytmuotoiset videot, joihin saa sovelluksen kautta lisättyä erilaisia ääniä, taustoja tai muita efektejä. (D'Souza 2023; TikTok s.a.) TikTokissa käyttäjät voivat muiden yhteisöpalveluiden tavoin kuluttaa sinne tuotettua sisältöä sekä tehdä sitä itse, kommentoida ja tykätä muiden sisällöstä sekä olla vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa (D'Souza 2023). TikTok on erityisen suosittu sosiaalisen median kanava nuorten keskuudessa. Some ja nuoret -katsaus -tutkimuksen (2022) mukaan Suomessa TikTokia käyttävät 15-vuotiasta nuorista lähes 80 prosenttia ja 18-vuotiasta nuorista noin 60 prosenttia.

TikTokissa käyttäjät voivat seurata erilaisia tilejä sekä valita erilaisia teemoja, joista on kiinnostunut. Sovelluksen for you -sivu räätälöi syötettävää sisältöä yksilöllisesti jokaiselle käyttäjälle kulutetun sisällön mukaan. Sekä TikTok että Instagram hyödyntävät algoritmeja, jotka analysoivat käyttäjän kiinnostuksen kohteita. (Komulainen 2023, 161,163.) Jos käyttäjä on esimerkiksi kiinnostunut liikuntasisällöstä ja kuluttaa sitä, niin silloin sovelluksien algoritmit syöttävät sitä automaattisesti käyttäjälle lisää.

2.2 Liikuntasisällöt sosiaalisessa mediassa

Nuoret käyttävät sosiaalisen median kanavia viikoittain (Tilastokeskus 2021a). Viihteen lisäksi he etsivät sieltä myös tietoa esimerkiksi terveyteen ja liikuntaan liittyen. Goodyearin ym. (2019a) tutkimuksen mukaan 53 % nuorista käytti sosiaalista mediaa terveysaiheisen tiedon saamiseksi. Tästä nuorten hakemasta terveysaiheisesta sisällöstä 60 % liittyi liikuntaan ja 46 % näistä nuorista ilmoitti muuttaneensa terveyteen liittyvää käyttäytymistään sosiaalisessa mediassa nähdyin asian vuoksi. Tutkimukseen osallistuneista 1 296 nuoresta 46 % kertoi sosiaalisessa mediassa kohtaavan sisällön vaikuttavan

positiivisesti heidän terveyteensä liittyvään käyttäytymiseensä. Negatiivisesti tämä sisältö vaikutti 24 % nuorista. Tutkimuksessa yksi käytetty sosiaalisen median alusta oli Instagram.

Suomelan pro gradu tutkielman (2022) mukaan nuorten suosituimpina hakuina olivat treeni-, laji- ja urheiluvideot. Hakujen ja sosiaalisten median alustojen käytön suhteen pojilla ja tytöillä oli eroja. Tytöt hakivat treenivideoita poikia useammin Instagramista, kun taas pojat hakivat urheiluvideoita ja artikkeleita Youtubesta. Sosiaalisen median liikuntavaikuttajien luoman sisällön ei tarvitse perustua lähdetietoon, jota nuoret eivät välttämättä osaa ottaa huomioon (Camacho-Miñano ym. 2021). Nuorten kriittisissä medianlukutaidoissa on selkeitä eroja ja paljon puutteita vielä toisella asteella opiskellessa, eivätkä nuoret välttämättä tunnista epäterveellisiä liikkumisen motiiveja sosiaalisen median sisällöstä (Critical 2022).

Vuoden 2022 Some ja nuoret -katsaus -tutkimuksessa selvisi, että 12 % kyselyyn vastanneista nuorista pitävät sosiaalisen median vaikuttajia luotettavina tiedonlähteinä. Esimerkiksi osa liikuntasisältöä tekevistä vaikuttajista luo ulkonäkökeskeistä sisältöä ja täten voi saada nuoret liikkumaan ulkonäön takia. Tämä ulkoinen motivaatio ei kuitenkaan välttämättä toimi motivaattorina pitkällä aikavälillä vaan voi saada jopa liikkumisen innon katoamaan, jos haluttuja tuloksia oman vartalon suhteen ei tule. Vaikuttajan luomassa liikuntasisällössä monet positiiviset kommentit ja tykkäykset luovat uskottavuutta ammattilaisuudesta ja luo asiantuntevan kuvan, mutta se ei ole oikea mittari asiantuntijuuden osoittamisessa. Nuorten olisi tärkeää ymmärtää, ettei seuraajien määrä sosiaalisessa mediassa kerro ammattilaisuudesta. (Camacho-Miñano ym. 2021.)

Instagramissa kohtaa erilaisia suosittuja trendejä. Syy näiden Reels-videoiden suosioon voi olla heikentynyt keskittymiskykymme. Bogerin (2020) mukaan Z-sukupolven, eli vuosina 1996–2015 syntyneiden, keskittymiskyky on kahdeksan sekuntia, joka on muutaman sekunnin vähemmän kuin aikaisemmalla sukupolvella, joiden keskittymiskyky on 12 sekuntia (Uusitalo 2021). Tämän vuoksi Instagramissa suosituiksi videoiksi nousee lyhyet Reels-videot, koska

niiden ansiosta saamme viihdyttävää ja informoivaa sisältöä nopeasti ja vattomasti.

TikTokiin julkaistaan paljon liikuntaan liittyvää sisältöä sekä sovelluksesta nousee esiin erilaisia liikuntaan liittyviä trendejä, jotka kannustavat käyttäjää osallistumaan ja olemaan fyysisesti aktiivisia (King 2023; Meltwater 2023). Wiklundin ym. (2019) mukaan nuoret ymmärtävät, että liikunnallisista trendeistä leviää somessa epärealistista tietoa ja osaavat katsoa sitä myös kriittisesti. Kuitenkin lukioiässä nuoret rakentavat omaa identiteettiään, joten he ovat alttiimpia manipuloinnille sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median sisältö vaikuttaa voimakkaasti nuorten käsityksiin sekä minäkuvaan ja näin ollen nuoret ovat alttiita erilaisille keho- ja kuntoihanteille. (Wiklund 2019.)

3 NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntakäyttäytyminen usein luokitellaan osaksi terveystyöskäyttämistä, koska liikunnalla ja liikkumisella on vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Liikuntakäyttäytyminen voi vaikuttaa terveyteen negatiivisesti, ylläpitävästi tai parantavasti. Liikuntakäyttäytyminen pitää sisällään liikkumisen määrän, keston ja tehokkuuden. Lisäksi siihen kuuluu millä tavoin, missä ja kenen kanssa liikutaan, sillä kaikilla näillä on todettu olevan suuri merkitys terveyden kannalta. Terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten odotukset, uskomukset, tiedot ja taidot, sosiaaliset normit, pystyvyyden tunne sekä asenne. Näitä tekijöitä kutsutaan determinanteiksi, ja yksittäinen determinantti tai niiden yhdistelmä voi määritellä käyttäytymisemme merkitystä. (UKK-instituutti 2024b.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa eli LIITU-tutkimus on kansallinen kyselytutkimus, joka toteutetaan neljän vuoden välein. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa 7–19-vuotiaiden liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista liikemittarien ja sähköisen kyselyn avulla. Koulupäivän aikana täytettävän kyselyn avulla selvitetään lasten ja nuorten liikkumista, heidän käyttämiä liikkumismahdollisuuksia ja -ympäristöjä, liikunnan merkityksiä ja esteitä, penkkiurheilua, lähipiirin tukea lii-

kunnan harrastamiselle sekä osallistumista urheiluseuratoimintaan. Osa kyselyyn vastaajista osallistuu myös liikemittarilla tapahtuvaan mittaamiseen, josta saadaan tietoa liikkumisesta, paikallaanolosta ja unesta. (UKK-instituutti 2024a.)

3.1 Liikunnan harrastaminen

Murrosiässä ja aikuistuesssa suhde liikuntaan yleensä muuttuu, ja tutkimuksista on käynyt ilmi, että liikunnan harrastaminen vähenee. Kansallisen liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti ja rasittavasti vähintään 60 minuutin ajan päivässä, yksilö ja ikä huomioiden. Suositusten mukaan myös pitkäkestoista ja runsasta istumista tulisi välttää. Täsmennytyksi suositusten mukaan 7–17-vuotiaiden liikunnan tulisi painottua kestävyystyypiseen liikkumiseen. Rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista suositellaan kolmesti viikossa. Lisäksi liikkuvuuteen olisi hyvä kiinnittää huomiota. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille 2021, 11.)

LIITU-tutkimuksessa (2020) tehtyjen kyselyiden ja mittausten mukaan vain harva lukiolainen (14 %) saavutti nuorten päivittäisen liikuntasuosituksen. Suurin osa lukiolaisista liikkui 3–4 päivänä viikossa ja noin viidennes 0–2 kertaa viikossa. Lukiolaismiehet liikkuvat lukiolaisnaisia useammin viikossa. Lisäksi myös nuoremmat lukiolaiset liikkuvat vanhempia yleisemmin. Kouluterveyskyselyyn (2023) vastanneista lukiolaisista noin 20 % ja ammattikoululaisista noin 17 % liikkui tunnin päivässä, miehet naisia useammin. (LIITU-tutkimus 2020, 16–17.)

Yli puolelle lukiolaiselle (54 %) kertyi rasittavaa liikkumista suositusten mukaisesti kolmesti viikossa. Lukiolaismiehet liikkuvat rasittavasti lukiolaisnaisia enemmän sekä nuorempi ikäryhmä liikkui rasittavasti vanhempia yleisemmin. Ammattioppilaitoksessa noin 15 % liikkui päivittäisen suosituksen mukaan. Vanhempi ikäryhmä liikkui viikossa nuorempia vähemmän. Rasittavaa liikuntaa tuli vähän alle puolelle ammattikoulussa opiskelevalle nuorelle. Merkittäviä eroja sukupuolten välillä ei ollut. (LIITU-tutkimus 2020, 16–18.)

LIITU-tutkimukseen vastanneiden (2020) mukaan sekä lukio- että ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla suosituimpia harrastuksia talvella oli kävely- ja juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja erilaiset jääpelit, kuten jääkiekko ja ringette. Kesällä puolestaan kävely- ja juoksulenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille myös jalkapallo oli yleisimmin harrastettu laji kesällä. (LIITU 2020, 18.) Suurin osa lukiolaisista liikkui omaehtoisesti kolme kertaa viikossa. Lisäksi nuorista 36 % harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyyn vastaamisen aikana. Kolmasosa käytti liikunnan harrastamiseen liikuntapalveluita. (LIITU 2020, 18.) Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan lukiolaisista 39 % harrastaa liikunta ohjatusti vähintään viikoittain. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista vastaava tulos oli 24 %. Ohjattua liikuntaa miehet harrastivat enemmän naisiin verrattuna. (THL 2023.)

Urheiluseurassa harrastaminen vähenee myös iän myötä. Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksen (2022) mukaan 57 % vastanneista koki ajanpuutteen harrastamisen esteenä. Lisäksi moni koki kiinnostuksen puutteen vaikuttavan suuresti harrastamattomuuteen. Kiinnostuksen puutteeseen vastanneista monet nostivat merkittäväksi syiksi myös ajanpuutteen taloudelliset syyt (42 %) ja harrastus kaverin puuttumisen (40 %). (Vanttaja ym. 2022, 89–90.) LIITU-tutkimuksen (2020) tulokset tukevat tätä osoittaen, että 48 % 16–20-vuotiaista nuorista oli lopettanut urheiluharrastuksensa. Yleisimpiä syitä lopettamiseen olivat kyllästyminen lajiin, muusta tekemisestä tulleet esteet sekä viihtyvyyden ja hauskuuden puute. Kuitenkin 36 % nuorista edelleen harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyyn vastaamisen aikana. (LIITU-tutkimus 2020, 36–45.)

Nuorten liikunnan harrastaminen aloittamista ja siinä pysymistä voidaan tukea monin eri tavoin. Esimerkiksi fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen harrastustoiminta auttaa harrastuksessa pysymistä. Nuorten osallistaminen ja kuunteleminen sekä koettua pätevyyttä vahvistava toiminta edesauttaa motivaation jatkumista. Harjoitusten sisällön tulee tarjota mielekästä tekemistä harrastajille, joka mahdollistaa onnistumisten kokemisen ja yhteisöllisyyden tunteen ja omien taitojen kehittämisen. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille 2021, 37.)

3.2 Liikunnan merkityksellisyys

Liikunnan merkityksellisyys koetaan eri tavoin, ja iän myötä merkitys liikuntaa kohtaan muuttuu. Osalle liikunta on keskeinen osa elämää, kun taas toisia se ei juurikaan kiinnosta. Liikunnan merkityksellisyys on yhteydessä piirteisiin ja elementteihin, jotka koetaan tärkeinä. Yksilöille, joille liikunta ja urheilu on olennainen osa elämää, huomioivat virikkeet monipuolisemmin. Heidän on siis helpompi kokea liikunta merkityksellisempänä kuin heidän, joille merkitykset ovat pinnallisia tai jäävät huomaamatta kokonaan. (Koski & Hirvensalo 2022, 48.) Osalle se on tärkeä osa elämää ja aktiviteetti, johon sisältyy niin henkilökohtaisia kuin sosiaalisia merkityksiä. Nykypäivänä on tavallista, että omalla fyysisellä olemuksella ja elämäntyylivalinnoilla ilmennetään itseään. (Vanttaja ym. 2017, 58.)

LIITU-tutkimuksen (2020) mukaan lukiolaisten merkitys liikuntaan on suppeampi verrattuna peruskoululaisiin. Tutkimuksessa 16–20-vuotiaat nuoret kokevat merkitykselliseksi liikunnassa hyvän olon saamisen, parhaansa yrittämisen, kunnon kohottamisen, ilon sekä terveellisyys. Toisen asteen opiskelijat arvostivat liikunnan avulla virkistymistä, rentoutumista sekä liikunnan kautta hyvän ulkonäön saamista enemmän kuin peruskoululaiset. (LIITU-tutkimus 2020, 54–55.) Vuonna 2013 tehdyssä pitkittäistutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhdetta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksia, havaittiin, että 14–18-vuotiaille tärkein syy liikkua oli kuntoon ja terveyteen liittyvät hyödyt. Rentoutuminen ja liikunnan tuoma nautinto koettiin seuraavaksi merkittävimmiksi tekijöiksi, kun taas sosiaaliset tekijät oli kolmanneksi vaikuttavin tekijä. Itsensä ilmaiseminen ja toteuttaminen olivat merkityksellisimpiä kuin kilpaileminen, joka puolestaan osoittautui vähiten tärkeäksi motiiviksi liikunnan harrastamisessa. (Vanttaja ym. 2017, 58–60.)

3.3 Vaikuttavat tekijät

Nuorten liikuntakäyttämiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten liikunnan harrastamiseen liittyvät esteet, liikuntamotivaatio ja sosiaalisilla vaikutukset. LIITU-tutkimuksen (2020) mukaan yleisimpiä esteitä liikunnan harrastamiseen

nuorilla ovat ajanpuute, muut harrastukset, viitseliäisyys ja liikunnan kalleus. erityisesti lukiolaistytöt selittivät ajan puutteen syyksi koulusta tulevan kiireen ja stressin. (LIITU-tutkimus 2020, 50–55.)

Nuorilla omaan liikuntakiinnostuksen heräämiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavat useat tekijät. Vuonna 2013 liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikuttavista taustatekijöistä nostettiin ystävät, urheiluseurat ja omat vanhemmat. Lapsuudessa ja nuoruudessa oma identiteetti rakentuu paljolti ryhmässä toimimisen ja vertailun kautta, minkä vuoksi kaveri- ja vertaisryhmät toimivat tärkeinä sosiaalisten mallien antajina ja samaistumiskohteina. Tämä vaikuttaa merkittävästi nuorten liikuntakiinnostuksen syntyemisessä ja muodostumisessa. Perheellä on myös suuri vaikutus nuorten liikunnan arvostuksen herättäjänä. Vanhempien tuki ja kannustus voi ilmetä monellakin eri tavalla kuten kasvatuksen, käyttäytymismallien, nuoriin kohdistuviin liikunnallisiin odotusten sekä ohjeiden ja opastamisen kautta. Lisäksi konkreettisten teot kuten liikuntaharrastuksiin kuljettaminen, liikuntavälineiden ostaminen tai harrastusmaksujen maksaminen tukevat nuoren liikuntakiinnostuksen kehittymistä. Lisäksi kehuminen, rohkaiseminen ja motivointi ovat tärkeitä tekijöitä liikuntakiinnostuksen heräämistä. (Vanttaja ym. 2017, 42–46.)

Psykologiset tekijät vaikuttavat nuorten liikuntamotivaatioon syntymiseen ja vahvistumiseen sekä liikuntakäyttäytymiseen. Poletin ym. (2020) mukaan liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan psykologisia tekijöitä, jotka määrittävät yksilön liikuntakäyttäytymistä. Näitä tekijöitä ovat koettu yleinen itsemäärääminen, omaehtoisuus, koettu fyysinen pätevyys. Yksilö, joka kokee voivansa liikkua itsemäärätysti ja omaehtoisesti, kokee helpommin innostusta liikunnasta. Lisäksi onnistumisen sekä minäpystyvyyden kokemukset ovat yhteydessä liikuntaaktiivisuuden määrään ja siten liikuntakäyttäytymiseen.

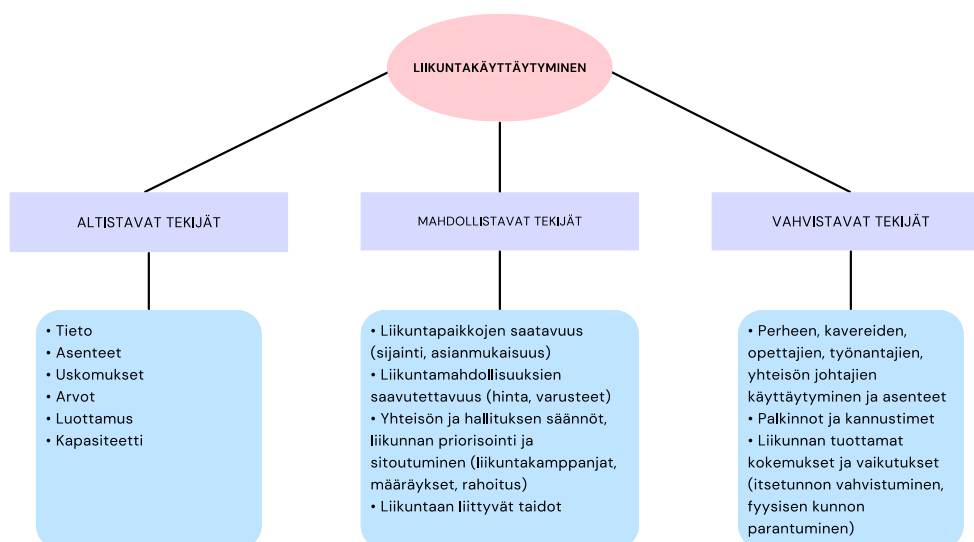
Motivaatiolla on myös vaikutusta käyttäytymiseemme. Liukkosen ja Jaakolan (2017) mukaan motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää käyttäytymisessämme. Motivaatio toimii energian lähteenä, joka saa meidät toimimaan innostuneesti sekä tavoitteiden suuntaisesti. Itsekontrolli, jolla tarkoitetaan yksi-

lön kykyä hallita toimintatapojaan suhteessa arvoihinsa, vaikuttaa liikuntamotivaation kehittymiseen. Yksilö kykenee siis toimimaan pitkäjänteisesti sekä tavoitteellisesti, vaikka kokisi tekemisen joskus epämiellyttäväksi. Lisäksi tavan muodostuminen eli rutiininomainen automatisoitunut liikunnan harrastamisen lisää todennäköisyyttä liikuntakäyttäjyymiselle. (Liukkonen & Jaakola 2017, 170–171.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat myös itsekontrolli sekä tavan muodostuminen. Itsekontrollilla tarkoitetaan yksilön kykyä hallita toimintatapojaan suhteessa identiteettiin, arvoihin. Yksilö kykenee siis toimimaan pitkäjänteisesti sekä tavoitteellisesti, vaikka kokisi tekemisen joskus epämiellyttäväksi. Tavan muodostumisella taas viitataan rutiinin omaiseen toimintaan, jossa liikunnan harrastaminen automaattista ja automatisoitunutta. (Liukkonen & Jaakola 2017, 170–171.)

Liikuntakäyttäjyymistä voidaan tarkastella altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden kautta. Green ym. (2022) mukaan nämä tekijät auttavat selittämään yksilön terveyskäyttäjyymistä ja vaikuttavat siten myös liikuntakäyttäjyymiseen.

Altistavat tekijät liittyvät yksilön motivaatioon. Kuvassa 1 esiteltyjen altistavien tekijöiden lisäksi muita altistavia tekijöitä ovat persoonallisuus ja sosioekonominen asema. Osa altistavista tekijöistä kuten liikunnalliset arvot voi olla edellytyksiä kasvatuksesta. Arvot vaikuttavat motiiveihin, ajatuksiin ja käyttäjyymiseen liikunnan suhteen. Tieto liikunnan hyödyistä on olennaista liikuntakäyttäjyymisen muutoksessa. Tieto liikunnan terveyshyödyistä ja sairauksien riskeistä lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle. (Green ym. 2022, 152–156.)



Kuva 1. Liikuntakäyttäytyminen (mukailen Green ym. 2022, 151)

Mahdollistavat tekijät ovat ensisijaisesti ympäristön olosuhteita ja yksilön taitoja, jotka mahdollistavat liikunnan harrastamisen. Kuvassa 1 esitetyt mahdollistavat tekijät havainnollistavat liikuntakäyttäytymisestä todennäköisyyden lisääntymistä. Liikuntaa on helpompi harrastaa, jos liikuntapaikat ja niihin liittyvät resurssit ovat saavutettavissa. Mahdollistavien tekijöiden puuttuminen voi estää liikunnan harrastamisen. (Green ym. 2022, 157.)

Vahvistavat tekijät lisäävät tai ylläpitävät yksilön terveystyöskäytymistä. Kuvassa 1 esitetyt vahvistavat tekijät havainnollistavat näiden vaikutusten merkitystä osana liikuntakäyttäytymistä. Positiiviset kokemukset, kuten fyysisen kunnon parantuminen ja itsetunnon vahvistuminen vahvistavat yksilön käyttäytymistä ja motivaation jatkumista, ja lisää siten todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle pitkällä aikavälillä. Vahvistaviin tekijöihin kuuluvat myös haitalliset seuraukset eli rangaistukset, jotka voivat heikentää liikuntamotiiveja. (Green ym. 2022, 158.)

4 SOSIAALIPSYKOLOGINEN KÄYTTÄYTYMINEN

Ihmismielellä on taipumusta ottaa vaikutteita omaan käyttäytymiseen ja valintoihin muiden ihmisten toiminnasta, kuten toisten henkilöiden ajattelutavoista, tarpeista ja motivaatioista. Sosiaalipsykologiassa sosiaalisella vaikutuksella

tarkoittaa sellaisia tapoja, jotka saavat ihmiset käyttäytymään sosiaalisten normien mukaan ja toimimaan yhteistyössä. (Honkanen 2016, 136.)

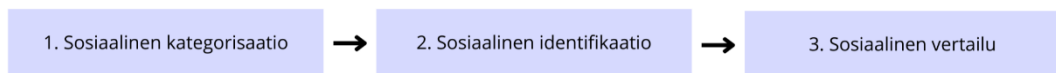
Tärkeimpiä ihmisen käyttäytymistä ohjaavista tekijöistä ovat sosiaaliset normit. Ne luovat ryhmässä tai yhteisössä tavat, joiden mukaista käyttäytymistä sallitaan tai ei sallita sekä millaista käyttäytymistä odotetaan. Niitä ylläpidetään sosiaalisella vuorovaikutuksella. Sosiaalisten paineiden syntymiseen vaikuttavat sosiaaliset normit ja tarpeet. (Honkanen 2016, 140.) Esimerkiksi hyvinvointivalmentajien valmennuksessa usein palkitaan ulkonäöllisesti suurimman muutoksen tehneet. Tämä ajaa sosiaalista normia, millainen kehon muoto on suotavaa ja tavoiteltavaa. Wiklundin ym. (2019) tutkimuksen mukaan nuoret kokiivat, että sosiaalinen media loi erilaisia kunto- ja kehoihanteita. Näiden ilmiöiden seuraaminen luo paineita esimerkiksi sosiaalisen aseman ja hyväksynnän tavoittelulle. Tutkimuksen mukaan nuorten keskuudessa urheilullisemmat nuoret ovat suosituimpia. (Wiklund ym. 2019.)

Syyt ihmisten taipumukseen toimia sosiaalisten normien mukaisesti löytyy usein sosiaalisista tarpeista, esimerkiksi tarpeeseen ylläpitää hyviä suhteita ihmisiin tai ryhmään. Tietyissä tilanteissa tietyllä tavalla toimiminen ei kerro suoraan henkilön persoonallisuudesta. Sosiaalinen tilanne voi aktivoida yksilössä tietyt tarpeet tai käyttäytymistäipumukset, jotta hänet hyväksytään. (Honkanen 2016, 147.) Nuori saattaa esimerkiksi omien käyttäytymistäipumusten vuoksi käydä kuntosalilla harjoittelemassa, koska hänen ystävänsäkin käy.

4.1 Sosiaalisen identiteetin teoria

Sosiaalisen identiteetin teoria on Henri Tajfelin ja John C. Turnerin (1982) kehittämä teoria, jonka mukaan ihmiset luokittelevat itsensä ja toiset erilaisiin ryhmiin, joita he vertailevat keskenään. Kun ihmiset kuuluvat tiettyyn ryhmään, he alkavat samaistua tähän ryhmään ja muodostamaan omaa identiteettiään ryhmään kuulumisen kautta. (Tajfel 1982, 17–18). Nuoruus on kriittinen vaihe identiteetin muodostumisessa ja liikunta voi olla nuorilla yksi osa-alue identiteetin rakentumisessa. (Vanttaja ym. 2017, 58.)

Kuva 2 kuvaa Tajfelin (1982) luoman sosiaalisen identiteetin teorian eri vaiheita. Sosiaalinen kategorisointi tarkoittaa sitä, että ihmiset jakavat sekä itsensä että muut ihmiset eri ryhmiin, joihin he joko kuuluvat tai eivät kuulu (Tajfel 1982, 28). Ryhmiä voi olla useita samanaikaisesti ja ne voivat liittyä esimerkiksi harrastuksiin tai urheilulajiin. Kun yksilö tunnistaa mihin ryhmään hän kuuluu, hän alkaa samaistumaan tähän ryhmään ja identifioimaan itseään ryhmän jäseneksi (Tajfel 1982, 28). Wallinin ym. (2014) ”Liikun, siis jaan?” tutkimuksessa nuoret pääsivät kehyskertomuksen avulla eläytymään rooliin, jossa he täydensivät tarinaa aina ennalta määrätystä näkökulmasta. Tarinaa kirjoitettiin kolmannen henkilön näkökulmasta, mutta monesti pää- tai osasyynä tarinoissa olivat sosiaaliset tekijät. Nuoret kokivat, että tarinan henkilö kuului sisäryhmään ja näin ollen on omaksunut identiteettinsä liikkujana, jonka vuoksi hän jakaa mielellään liikuntapäiväkirjaa sosiaaliseen mediaan (Wallin ym. 2014.)



Kuva 2. Sosiaalisen identiteetin teorian vaiheet ja niiden ilmenemisjärjestys

Sosiaalisen identiteetin viimeinen prosessin vaihe on sosiaalinen vertailu. Siinä edellisissä prosesseissa muodostunut ryhmäidentiteetti aiheuttaa vertailua sisä- ja ulkoryhmien välille, jolloin sisäryhmään kuuluvat pitävät omia toimintatapojaan tai tekemisiään ulkoryhmän tapoja parempina (Tajfel 1982, 28). Sosiaalista vertailua näkyy paljon sosiaalisessa mediassa, missä korostetaan omaa toimintaa, tapaa liikkua sekä omia liikuntaharrastuksia ja väitetään niiden olevan muiden liikuntatapoja sekä -harrastuksia parempia. Sosiaalinen vertailu oli myös yksi Wallinin ym. (2014) tutkimuksessa syy aloittaa liikuntapäiväkirjan jakaminen sosiaalisessa mediassa.

5 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda lisätietoa ja syvempää ymmärrystä sosiaalisen median sisällön vaikutuksista nuorten liikuntakäyttäytymis-

seen sekä yleisesti että toimeksiantajalle. Parhaassa tapauksessa toimeksiantaja pystyy hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia sekä käyttämään niitä toiminnassaan tulevaisuudessa. Toimeksiantajan on mahdollista tuottaa opinnäytetyön tulosten pohjalta uutta oppimateriaalia sosiaalisen median vaikutuksista omille verkkosivuilleen sekä opetuskäyttöön.

Tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median liikuntasisällöllä on nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Tällä 15–18-vuotiaille toisen asteen opiskelijoille suunnatulla haastattelututkimuksella selvitetään, minkälaista liikuntasisältöä he itse kuluttavat sosiaalisessa mediassa sekä onko sillä vaikutusta heidän omaan liikkumiskäyttäytymiseensä.

Tutkimuskysymys, johon tällä opinnäytetyöllä etsitään vastausta, on yhdessä toimeksiantajan kanssa määritelty. Tutkimuskysymykseksi rajautui yksi kysymys.

Tutkimuskysymys on:

1. Millaisia vaikutuksia sosiaalisen median liikuntasisällöllä on 15–18-vuotiaiden liikuntakäyttäytymiseen?

5.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii UKK-instituutin kehittämishanke Smart Moves. Hankkeen tavoitteena on lisätä nuorten hyvinvointia edistämällä toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia ja fyysisen aktiivisuuden tapoja. Hankkeen kohderyhmää ovat toisen asteen opiskelijoiden lisäksi oppilaitosten henkilöstö ja hankkeen rahoittajana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Smart Moves s.a.)

Smart Moves -hanke tuottaa ilmaista ja monipuolista oppimateriaalia omille verkkosivuilleen, joita voi käyttää sekä hyödyntää toisen asteen opetuksessa. Hankkeen verkkosivuille tuottama sisältö tukee toisen asteen Liikkuva opiskelu -toimintaa. Hanke kehittää käytännöllisiä apukeinoja nuorten ja koululaitosten arkeen. (Smart Moves s.a.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, koska tarkoituksena oli tulkita nuorten käsityksiä ja kokemuksia sosiaalisen median sisällön vaikutuksista heidän liikkumiskäyttäytymiseensä. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella halutaan tutkia ihmisten merkityssuhteita, ja siinä on tarkoituksena kuvata, tulkita ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Laadullisella tutkimusmenetelmällä pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. (Kananen 2014, 18). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tavoitteena on saada esiin ihmisen omat kuvaukset koe-tusta todellisuudesta, joita ihminen pitää merkityksellisenä. (Vilkkä 2015, 118; Hirsijärvi ym. 1997, 157.)

6.1 Teemahaastattelu

Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimusmenetelmässä aineiston kerääminen voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Yleensä tutkimusai-neistoksi valitaan ihmisten kokemukset puheen muodossa eli haastattelulla. Laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelumuotoja ovat lomake-, teema- ja avoin haastattelu. Haastattelut voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaas-tatteluina joko kasvokkain tai puhelimitse. (Vilkkä 2015, 123.)

Teemahaastattelu on haastattelumuoto, joka on strukturoidun ja strukturoimat-toman haastattelun välimuoto, ja menetelmää kutsutaan puolistrukturoiduksi. Teemahaastattelua käytetään silloin, kun tutkittavaa ilmiötä ei tunneta ja siitä halutaan saada ymmärrys. Koska haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja sekä tutkittavan voidaan vastauksia selventää ja tie-toja syventää. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 34.) Tyypillistä teemahaastattelulle on, että haastattelu kysymysten teemat ovat tiedossa, mutta niiden tarkkaa muotoa tai järjestystä ei ole määritelty (Hirsijärvi ym. 1997, 203.) Teemahaas-tattelun avulla tutkija pyrkii saamaan ymmärryksen tutkimuksen kohteena ole-vasta ilmiöstä, jossa on aina mukana ihminen ja hänen toimintansa. Teemojen

avulla tutkija pyrkii avaamaan ihmistä ja hänen toimintaansa. (Kananen 2014, 72.) Tämän opinnäytetyön teemahaastattelun teemoja ovat sosiaalinen media, liikuntakäyttäytyminen, sosiaalisen median vaikutus ja sosiaalisen median liikuntatrendit / -haasteet.

Haastatteluissa etsitään vastauksia ennalta määriteltyyn tutkimuskysymykseen. Koska molemmat sekä Instagram että TikTok räätälöivät kuluttajalle näytettävää sisältöä kuluttajan kiinnostuksen mukaiseksi, oli tässä opinnäytetyössä tärkeää saada haastateltaviksi nuoria, jotka kuluttavat liikuntasisältöä näillä kyseisillä alustoilla viikoittain.

6.2 Aineiston keräys ja analysointi

Opinnäytetyön aineisto kerätiin teemahaastatteluiden avulla, jotka toteutettiin etäyhteydellä Microsoft Teams -sovelluksen kautta. Teemahaastattelussa yleisesti suositeltavaa tai jopa välttämätöntä on tallentaa haastattelut (Hirsijärvi & Hurme 2008, 75). Microsoft Teams -sovelluksen avulla saatiin nauhoitettua haastattelut myöhempää läpikäyntiä varten ja samalla hyödynnettiin sovelluksen automaattista litterointia. Haastatteluihin osallistui viisi 15–18-vuotiasta toisen asteen opiskelijaa. Kaikki haastateltavat opiskelivat lukiossa. Haastateltavien tuli seurata viikoittain TikTokin ja/tai Instagramin liikuntasisältöä. Lisäksi kokemukset hyvinvointi- ja/tai liikuntahaasteiden suorittamisesta katsottiin eduksi. Toimeksiantaja jakoi opinnäytetyön infokirjeen (liite 2) heidän yhteistyökouluilleen, jossa oli potentiaalista kohderyhmää. Lisäksi muihin eri tahoihin otettiin yhteyttä, jotka pystyivät tavoittamaan kohderyhmään sopivia nuoria. Haastattelusta kiinnostuneet nuoret ottivat opinnäytetyön kirjoittajiin yhteyttä infokirjeen kautta. Tämän jälkeen haastattelijoiden kanssa sovittiin haastatteluiden ajankohta.

Haastattelussa käytettiin kaikille samaa teemahaastattelurunkoa (liite 1), ja haastateltaville lähetettiin haastattelun teemat ennakoon. Haastattelun kysymykset oli laadittu jo etukäteen ja ne pohjautuivat viitekehysten teemoihin. Ennen varsinaisten haastatteluiden aloittamista haastattelurunkoa testattiin opinnäytetyön tekijöillä sekä opinnäytetyön tekijöiden opiskelijakollegoilla. Lisäksi suoritettiin testihaastattelu kohderyhmään sopivalle nuorelle, jonka

avulla voitiin arvioida haastattelurunkoa ja kysymysten muotoilua. Testihaastattelun perusteella saatiin myös arvio haastattelun keskimääräisestä pituudesta. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 74–75.) Testihaastattelun jälkeen kysyttiin palautetta koehaastateltavalta haastattelukysymyksistä. Vastauksissa ilmeni jonkin verran toistoa, mutta haastattelu toi opinnäytetyölle olennaista tietoa esille. Kysymyksiä muokattiin toiston vähentämiseksi ja kysymysrunгон alkuun lisättiin kysymys “Harrastatko jotain liikuntalajia, mitä lajia?”, jotta saataisiin parempi käsitys siitä, vaikuttaako tutkittavan oma lajitausta siihen, millaista sisältöä hän hakee sosiaalisesta mediasta.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Alkuperäisen suunnitelman mukaan toisen opinnäytetyön tekijän tuli toimia haastattelijana ja toisen tarkkailijana. Kuitenkin suunnitelmasta poiketen haastattelut suoritettiin vain yhden meistä läsnäollessa. Tähän ratkaisuun päädyttiin aikataulullisista syistä. Haastattelijan tärkeimpänä tehtävänä on informaation hankkiminen muttei kuitenkaan utele liikaa (Hirsijärvi & Hurme 2008, 97). Toinen haastatteli kolme ja toinen kaksi henkilöä. Kuitenkin molemmat opinnäytetyön tekijät kävivät kaikki haastattelut läpi.

Kysymykset esitettiin haastateltaville samalla tavalla. Tutkittavilta kysyttiin teemahaastattelulle ominaiseen tapaan avoimia kysymyksiä, jotta tutkittavan mielipiteet ja kokemukset saadaan hyvin esille. Tarkentavia kysymyksien avulla pyrittiin syventämään haastateltavan vastausta ja selventämään mahdolliset epäselvyydet (Hirsijärvi & Hurme 2008, 111). Haastatteluissa vastaaminen oli vapaamuotoista, jotta tutkittavan kokemukset ja näkemykset tulisivat esille mahdollisimman kattavasti. Haastattelun alkaessa tutkittavia kehoitettiin sanoittamaan ajatuksiaan rohkeasti ääneen, jotta kaikki tärkeä tieto saadaan esille. Haastattelijoille avattiin, mitä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan liikuntakäyttäytymisellä. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 11 minuutista 20 minuuttiin.

Laadullinen sisällönanalyysi on yksi käytetyimpiä analyysimenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa. Sisältöanalyysia voidaan toteuttaa teorialähtöisesti eli deduktiivisesti tai aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Sisällönanalyysin tavoit-

teena on kuvata tutkimusaineisto tiivistetyssä, pelkistetyssä ja yleisessä muodossa. (Elo ym. 2022, 215–216.) Tässä opinnäytetyössä keskityimme induktiiviseen sisältöanalyysiin, koska opinnäytetyön aiheesta ei ollut saatavilla paljon tutkittua tietoa eikä valmista luokittelurunkoa ollut (Elo ym. 2022, 218). Opinnäytetyön tekijöille oli luontevampaa luoda luokittelurunko itse aineistosta.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan induktiivisessa sisältöanalyysissä pyritään luomaan sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Tässä opinnäytetyössä tutkittavana ilmiönä toimi nuorten liikuntakäyttäytyminen ja sosiaalisen median vaikutus siihen. Aineistoa hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, jotta aineistosta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Analyysia tehdään tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Opinnäytetyössämme aineistona on toiminut nuorten antamat vastaukset haastatteluilta.

Haastattelujen jälkeen aloitettiin aineiston purku. Kaikki suoritettavat haastattelut käytiin läpi, minkä jälkeen siirryttiin aineiston litterointiin. Litterointivaiheessa haastattelut vaihdettiin keskenään, ja toisen opinnäytetyön tekijän haastattelusta syntyneitä aineistoa alettiin työstää. Käytössä ollut Microsoft Teams -sovellus oli jo haastatteluvaiheessa litteroinut koko haastattelun, joten uudelleen litterointia ei koettu tarpeelliseksi. Kuitenkin sovelluksen litteroinnin kanssa oli oltava tarkkana, sillä se ei aina täsmännyt puheen kanssa. Aineistoa ei kuitenkaan kirjoitettu auki sanasta sanaan, vaan keskityttiin nostamaan esiin ainoastaan haastateltavien vastaukset eri teemoista. Tässä vaiheessa haastateltavien vastauksista jätettiin pois ylimääräiset täytesanat, kuten ”niin kuin” ja ”öö” ja siten aineisto kirjoitettiin puhtaaksi. Kyseinen litterointitapa osoittautui myös helpommaksi, koska haastateltavia oli vain viisi ja haastattelut olivat lyhytkes-
toisia.

Induktiivinen sisältöanalyysi voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: redusointiin eli pelkistämiseen, klusterointiin eli ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. Pelkistämisessä analysoivasta aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois tiivistämällä tai osiin pilkkomalla.

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109.) Nuorten vastaukset pelkistettiin siten, että oleellisimmat asiat, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymykseen, jätettiin jäljelle. Pelkistämistä varten luotiin omat taulukot Microsoft Word -sovellukseen, johon listattiin teemoittain alkuperäisten ilmauksien viereen pelkistetyt ilmaukset. Yhdestä vastauksesta saattoi löytyä monta eri pelkistettyä ilmausta, ja kaikki nämä huomioitiin ja kirjattiin ylös (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Kun kaikki pelkistetyt ilmaukset oli kirjattu, luotiin yhteinen Microsoft Word -dokumentin, johon taulukkoa työstettiin eteenpäin näistä pelkistetyistä ilmauksista (liite 6).

Toisessa vaiheessa, ryhmittelyssä, pelkistetyt ilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Ryhmittelyssä eli klusteroinissa samaa asiaa koskevat käsitteet ryhmitellään samaan luokkaan. Luokka nimetään sisältöä kuvaamalla käsitteellä. Kaikki pelkistetyistä ilmauksista samaa kuvaavat ilmiöt katsottiin läpi ja listattiin saman alakategorian alle. Tutkimuskysymyksen kannalta merkittävät ilmaukset pyrittiin nostamaan esiin. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yleisimpiin käsitteisiin voidaan sisällyttää useampia yksittäisiä tekijöitä. Luokittelua jatketaan alakategorioita yhdistelemällä luoden termeistä laajempia ja yleisempiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Kuva 3 havainnollistaa osaa alempana ryhmittelyn tuloksena syntyneitä alakategorioita: *liikuntasisältö, urheilusisältö, liikunta-alan toimijoiden sisältö, inspiroiva ja kannustava liikuntasisältö, liikunta-alan toimijoiden sisältö, sosiaalisen median liikuntahaasteisiin suhtautuminen ja itsetuntemus, sosiaalinen vaikutus ja vertaisvaikutus, sosiaalinen paine ja ulkoinen painostus sekä oppiminen ja neuvojen saaminen.*

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka / Yhdistäväluokka
"Katson paljon salia videoita. Semmoisia jotain salivinkejä ja sitten kaikenlaista mitä sinne tulee sinne for youn , mutta ehkä enimmäkseen salia videoita."	Liikuntasisältö	Liikuntaviestintä	Liikuntaviestintä ja yhteisöllisyys
" IG:n puolella semmosilla personal trainereilta ja semmosilla niin tulee jotain vinkejä ruokaan tai treeniin. Tulee myös sellasia et kertoo omasta treenistä tai päivästä tai ruuasta."	Liikunta-alan toimijoiden sisältö	Liikuntaviestintä	Liikuntaviestintä ja yhteisöllisyys
"Kyllä mää jos nään jonkun kivan haasteen niin kyllä mää sitä itsekkin sitten yritän ja harjoittelen. Varsinkin jos mää nään että muut kokeilee sitä tai että se haaste, vaikka just tendaa niin sitten yleensä itsekkin sitä sitten alkaa tekemään."	Sosiaalisen median liikuntahaasteisiin suhtautuminen ja itsetuntemus	Sisällön psykologiset vaikutukset	Sisällön psykologiset vaikutukset
"Isojen vaikuttajien, urheiluvaikuttajien ja urheilijoiden sisällöllä on hirveän iso merkitys. Jos jollakin on paljon seuraajia ja sanoo, että saat syödä vaan 3 ateriaa päivässä, niin se on aika vaikuttavaa sisältöä, kun on iso auktoriteetti. Tyhmiinkin juttuihin voi sokeutua tavallaan."	Sosiaalinen vaikutus ja vertaisvaikutus	Sosiaalipsykologinen käyttäytyminen	Sosiaalipsykologinen käyttäytyminen

Kuva 3. Osa Induktiivisesta sisältöanalyysistä

Kolmannessa vaiheessa eli abstrahoinnissa muodostetaan tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon ja valikoidun tiedon perusteella käsitteitä. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä tavoitteena on muodostaa teoreettisten käsitteitä ja johtopäätöksiä alkuperäisistä ilmauksista. Käsitteellistämistä jatketaan niin kauan kuin se on aineiston kohdalla mahdollista. Käsitteitä yhdistelemällä, tulkitsemalla ja päättelällä pyritään luomaan kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–112.) Opinnäytetyön aineistosta syntyneistä alakategorioista luotiin yläluokat, joista koottiin pääluokat. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan pääluokkia ei syntynyt jokaiseen yläluokkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Kuva 3 havainnollistaa osaa pääluokista sekä yläluokista syntyneitä tutkimuskysymyksen kannalta tärkeitä käsitteitä eli yhdistäviä luokkia: *Liikuntaviestintä ja yhteisöllisyys*, *urheiluviestintä ja yhteisöllisyys*, *sisällön psykologiset vaikutukset* sekä *sosiaalipsykologinen käyttäytyminen*. Käsitteet kuvaavat laajasti opinnäytetyössämme tutkittavaa ilmiötä.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisten töiden luotettavuutta arvioidaan luotettavuuden käsiteiden avulla, jotka ovat eräänlaisia mittareita, joilla tarkastellaan tutkimustulosten laadukkuutta. Näitä käsitteitä ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kuvaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty menetelmä on mittaa juuri sitä ilmiötä, mitä on ollut tarkoitus mitata. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Reliabiliteetilla tarkoitetaan puolestaan sitä, että sama tutkimustulos voidaan saavuttaa toisella tutkimuskerralla samankaltaisissa tutkimusolosuhteissa (Hirsijärvi & Hurme 2008, 186).

Kyselylomakkeen testaus ja koeteemahaastattelun pitäminen ennen varsinaisia teemahaastatteluita mittaa validiteettia. Ennen haastattelun alkamista haastateltaville avattiin myös liikuntakäyttäytymisen termi ja kerrottiin, mitä sillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu enimmäkseen tutkijan arviointikykyyn sekä esitettyyn näyttöön. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään kriteereinä muun muassa vahvistettavuutta, arvioitavuutta ja dokumentaatiota, ristiriidattomuutta tulkinnoissa, tulkintojen luotettavuutta sekä saturaatiota eli aineiston riittävyttä ja kattavuutta. (Kananen 2014, 151.) Riittävä dokumentaatio luo uskottavuutta työlle, ja mahdollistaa lukijalle tutkijan ratkaisupolun tarkistamisen. Kaikista eri tutkimuksen vaiheista ja päätöksistä tulee tehdä perustelut. Esimerkiksi tiedonkeruu, aineiston menettelytavan ja kohderyhmän valinnasta on oltava perustelut tutkimustekstissä. Saturaatioissa eri lähteiden tarjoamat tutkimustulokset alkavat toistaa itseään. (Kananen 2014, 152.)

Tutkimuksen tekeminen edellyttää tutkimusetiikkaa eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Hyvät tieteelliset käytännöt kulkevat läpi koko tutkimusprosessin ideointivaiheesta tiedottamiseen. (Vilka 2015, 41.) Hyvällä tutkimusetiikalla tarkoitetaan sitä, mitä tutkija voi tehdä ja mitä ei eli tutkimusmoraalia (Grönfors 1982, 188). Tutkijan tulee siis noudattaa ja edistää vastuullisia ja oikeudenmukaisia toimintatapoja tutkimuksen aikana. Hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattaminen luo perustan tutkimuksen uskottavuudelle.

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tutkijalla on eettinen vastuu tutkimuksen alusta tutkimuksen loppuun.

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Se edellyttää tutkijalta osoitusta tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaiseen hallintaa. Tutkijan on noudatettava rehellistä ja vilpittöntä toimintaa myös muita tutkijoita kohtaan. (Vilkkä 2015, 42.) Toisten tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa ja viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla sekä ottavat heidän tuotoksensa merkityksen huomioon omassa tutkimuksessaan ja sen tulosten julkaisussa (TENK 2023).

Opinnäytetyön aineiston hankinnassa ja käsittelyssä käytettiin henkilötietoja. Keräämme esimerkiksi haastateltavien nimet ja iän aineistoa varten. Jokaisella haastateltavalla on oikeus henkilötietojensa suojaan. Tietosuoja on perusoikeus, joka turvaa oikeudet ja vapaudet henkilötietojen käsittelyssä. (Tietosuojavaltuutetun toimisto s.a.) Haastatteluaineistot käsiteltiin luottamuksellisesti ja henkilötiedot jäivät vain haastateltavien tietoon. Tietoja säilytetään opinnäytetyön teon ajan ja kuukausi sen julkaisemisen jälkeen. Tämän jälkeen tiedot hävitetään. Myös tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön aineiston hankinnassa noudatetaan hyviä eettisten käytänteitä. Teemahaastatteluihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja näin kunnioitamme jokaisen itsemääräämisoikeutta. Haastatteluun osallistuvilla on mahdollisuus ottaa yhteyttä tutkijoihin sähköpostitse. Suurin osa haastateltavista on tutkimuksen aikana alaikäisiä. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin yli 15-vuotiaita, joten he ovat tarpeeksi vanhoja ymmärtämään haastattelun tarkoituksen ja päättämään itse haastatteluun osallistumisesta. Tämän takia haastatteluun osallistuminen ei velvoittanut huoltajan suostumusta. (TENK 2019, 9.)

Haastateltavat nuoret osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja näin ollen saimme vastauksia vain sosiaalisesta mediasta ja aiheesta kiinnostuneilta

nuorilta. Tutkittavien vastauksia ja tämän tutkimuksen tuloksia ei voi siis yleistää koskemaan kaikkia samaan ikäryhmään kuuluvia nuoria, sillä ne koostuivat viiden tutkittavan vastauksista. Kuitenkin teemahaastattelujen avulla saatiin merkittävää laadullista tietoa nuorten kokemuksista sekä hyödyllisiä näkemyksiä, jotka ovat kiinnostuneet liikunnasta sekä sosiaalisen median sisällöstä. Näistä vastauksista pystyttiin tekemään johtopäätöksiä sekä luotettavia arvioita, vaikka isommalla tutkimusryhmässä tulokset olisivat todennäköisesti olleet kattavampia.

Haastatteluun osallistuvia informoitiin sähköisesti lähetetyllä opinnäytetyön infokirjeellä (liite 2), jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja teemahaastattelun tiedonkeruumenetelmistä. Infokirjeessä kerrottiin myös haastatteluiden arvioidusta kestosta, aineiston litteroinnista, henkilötietojen käsittelemisestä sekä niiden hävittämisestä. Lisäksi haastateltaville lähetettiin tutkimustiedote (liite 3), tietosuojailmoitus (liite 4) ja suostumuslomake (liite 5), joka tuli olla allekirjoitettuna ennen haastattelun aloittamista. Luottamuksellisuuden ja eettisyyden varmistamiseksi yllä mainitut asiat käytiin jokaisen haastateltavan kanssa läpi myös ennen haastattelun alkua.

7 TULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön tuloksia. Haastatteluun osallistui viisi 15–18-vuotiasta nuorta, joista kaikki opiskelivat lukiossa. Kaksi haastateltavista harrasti kilpaurheilua ja kolme liikkui omaehtoisesti. Haastateltavat käyttivät TikTokia ja Instagramia yhteensä kahdesta tunnista viiteen tuntiin päivässä. Arkipäivinä kulutus oli pienempää verrattuna vapaapäiviin ja viikonloppuihin. Instagramin ja TikTokin käytön määrässä ei ollut huomattavia eroja.

Opinnäytetyön haastatteluiden vastauksissa kävi ilmi, miten sosiaalisen median liikuntasisältö vaikuttaa nuorten liikuntakäyttäytymiseen eli vastauksia saatiin tutkimuskysymykseen. Vastauksista poimittiin kolme esiin nousutta pääteemaa, joita olivat liikunta- ja urheiluviestintä sekä yhteisöllisyys, sisällön psykologiset vaikutukset sekä toisiin vertaaminen ja liikuntatrendit ja -haasteet.

7.1 Liikunta- ja urheiluviestintä sekä yhteisöllisyys

Haastatteluissa nuorten vastauksissa kävi ilmi, että nuoret kohtasivat sekä Instagramissa että TikTokissa liikunta- ja urheiluviestintään liittyvää sisältöä. Haastatteluissa pyrittiin selvittämään, millaista sisältöä nuoret kohtasivat kyseisillä alustoilla, ja erosiko alustojen sisältö toisistaan. Vastausten perusteella nuoret kohtasivat eniten omaan henkilökohtaiseen elämään liittyvää sisältöä, esimerkiksi kohdistuen omiin harrastuksiinsa ja mielenkiinnonkohteisiinsa.

Koska itse harrastan yleisurheilua, niin se sellainen just erityisesti yleisurheilijoiden ja sellainen treenivinkit ja jotkut palautumisvinkit ja kaikki tällaiset mitkä tsemppaa ja motivoi. (Haastateltava 2.)

Sieltä mä katon aika paljon salivideoita. Semmoisia jotain salivinkejä ja sitten kaikenlaista mitä sinne tulee sinne foryouhun, mutta ehkä enimmäkseen salivideoita. (Haastateltava 4.)

Urheilu- ja liikuntaviestintää nuoret kuluttivat enemmän Instagramissa kuin TikTokissa. Yleisesti nuoria kiinnosti omiin harrastuksiin liittyvä sisältö. Eniten nuorten vastauksista esille nousi kuntosaliharjoitteluun liittyvä sisältö, josta he saivat esimerkiksi ideoita tai neuvoja omiin kuntosaliharjoituksiinsa. Useampi haastateltavista harjoitteli omaehtoisesti vapaa-ajallaan kuntosalilla, joten he myös kuluttivat ja seurasivat eniten kuntosaliharjoitteluun liittyvää sisältöä. Nuoria kiinnosti myös heidän läheisten, kuten perheenjäsenten ja ystävien urheilujoukkueiden tuottama sisältö peleistä, kilpailuista ja harjoituksista. Kiinnostavaksi liikuntasisällöksi vastauksista ilmeni myös ajankohtainen urheilusisältö sekä kohokohdat kaikenlaisessa urheilussa.

IG:n puolella kiinnostaa just kaikki kavereiden ja sisarusten joukkueet. Sinne aina tulee jotain, että miten ne on vaikka menestynyt peleissä tai kisoissa tai jotain onnistumista tullu videolle. Niitä on kiva kattoo. (Haastateltava 3.)

TikTokissa on iha kiva kattoa, jos tulee foryoulle vastaan jotain treenivinkejä, ku mä käyn itse salilla niin välillä lyö vähän pää tyhjää niin tykkään ottaa vähän ideoita. (Haastateltava 3.)

Ja sitten kyllä mua kiinnostaa, jos on vaikka joku ajankohtainen, vaikka jääkiekon MM kisat, oli ihan esimerkki, niin se kiinnostaa, kun se on ajankohtainen. (Haastateltava 4.)

Liikuntasisältöä haettiin niin Instagramin kuin TikTokin alustoilta. Osa nuorista etsi enemmän ja osa vähemmän liikuntasisältöä. Nuoret etsivät TikTokista enemmän neuvoja ja ideoita kuntosaliharjoituksiin. Instagramista haettiin neuvoja enemmän omaan valmennustyöhön. TikTokille luonteen omaisista lyhyistä ja ytimekkäistä videoista oli helpompi löytää informatiivisia videoita nopeasti.

TikTokista enemmän. Instagramista tositosi harvoin. Instagramista valmennuksiin ja tiktokista omiin harrastuksiin. Jos mä kaipaen motivaatiota tai vinkkejä tai valmennuksiin jotain uusia juttuja nii sen takia. (Haastateltava 4.)

No en yleensä. Joskus, jos on salille tekemässä uusia ohjelmia nii saatan käyä just kattomassa tiktokista vinkkiä, jos ei keksi. (Haastateltava 3.)

TikTokista suurimmaksi osaksi, tiktokissa paljon helpompaa, kun välillä tuntuu, että videot on pitkiä, niin tiktokissa on helpompi löytää pieni pätkä missä näkee mitä kannattaa tehdä ja pääsee eteenpäin. (Haastateltava 1.)

Vastauksissa nousi esiin myös liikunta-alan toimijoiden sisältö, joita nuoret kulltavat molemmilla alustoilla. Sekä Instagramissa että TikTokissa nuoret kohetasivat hyvinvointivaikuttajien, kuten Fitness-valmentajien ja personal trainereiden harjoitteluvideoita sekä -vinkkejä ja heidän valmennuksiensa mainoksia. Monesti nuoria kiinnosti sisältö, joihin heidän on helppo samaistua.

Sitten ehkä niillä IG:n puolelta semmosilta personal trainereilta ja semmosilta niin tulee jotain vinkkejä ruokaan tai treeniin. Tulee myös sellasia et kertoo omasta treenistä tai päivästä tai ruuasta. (Haastateltava 3)

Sellanen mitä mä itekki teen, ku mä käyn salilla nii mua kiinnostaa salivideot ja mä valmennan nii mua kiinnostaa se voimistelusiältö. (Haastateltava 4.)

7.2 Sisällön psykologiset vaikutukset

Nuorten kohtaamasta liikunta- ja urheiluviestinnästä pyrittiin selvittämään sen psykologisia vaikutuksia. Haastatteluissa nuorita kysyttiin, miten kiinnostavaksi koettu liikuntasisältö vaikutti heidän liikuntakäyttäytymiseensä. Vastauk-

sisä mainittiin useasti motivaation sekä inspiraation saaminen omaan liikuttamiseen. Lisäksi vastauksissa korostui yhteisöllisyyden tunne ja avun saaminen, esimerkiksi lihaskuntoliikkeiden kehittämiseen. Toisaalta yksi vastaajista ei kokenut liikuntasisällöllä olevan mitään vaikutusta hänen liikuntakäyttämiseensä, vaan koki sen olevan vain mielenkiintoista katsottavaa. Haastattelussa kävi ilmi, etteivät nuoret huomanneet liikuntasisällön kasvattavan liikunnan määrää huomattavasti, vaan suurempi vaikutus oli motivoinnissa ja rohkaisemisessa.

Sieltä saa motivaatiota ja inspiraatiota. Koska saa erilaisia vinkkejä, niin niistä voi itse hyötyä, voi kokeilla jotain erilaisia lihaskuntoliikkeitä mitä ei ole ikinä ennen koittanut ja ne on tehokkaampia. (Haastateltava 2.)

Positiivisesti, yleensä jos saan avun ja näen, että en ole yksin. Tulee tunne, että mäkin pystyn tähän ja ehkä pitäisi kokeilla ja katsoa minkälaista se on ---positiivista ja kivaa, kun oppii ja haluaa kokeilla ja parantaa liikkeitä mitä on oppinut jo alun perin. (Haastateltava 1.)

Nuorten kokemuksia liikuntasisällön vaikutuksista kysyttiin kannustavan ja painostavan liikuntasisällön näkökulmista. Suurin osa nuorista koki liikuntasisällön kannustavaksi. Erityisesti kannustavaksi sisällöksi nuoret kuvailivat motivoivat liikuntavideot, jossa he näkivät jonkun toisen kehittyvän tai harjoittelevan jotain liikuntalajia. Toisten liikunnan harrastamisen videot inspiroivat nuoria kokeilemaan myös kyseistä liikuntalajia.

Sellanen motivoiva liikuntasisältö, joka motivoi ittee menemään salille tai lenkille. Jotenki se on tehty silleen motivoivaks. Jos näkkee et joku toinenki on saanu salilla tuloksia nii tulee itellekkii motivaatioo mennä sinne salille. Saa tuloksia itekki. (Haastateltava 4.)

Mitä mulla on ollu nyt tiktokissa, että jotkut on käyny pelaamassa tennistä tai golfaamassa sit oon ollu silleen et hei mäki haluan mennä näyttääpä kivalle. (Haastateltava 3.)

Lisäksi kilpaurheilevat nuoret mainitsivat oman lajinsa huippu-urheilijoiden inspiroivan heitä sosiaalisen median alustoilla ja harjoittelemaan entistä ahkerammin.

Hyvät juoksijat näyttävät kaiken mitä tekevät sen eteen että ovat hyviä. Näyttää työn mitä ne tekee ollakseen hyviä ja inspiroidun että, sitten täytyy itsekin treenata ja treenata että tulee itsestään kovempi. (Haastateltava 2.)

Jos vertaa lentopalloon ja näkee että ne hyppää tosi korkealle, haluaisi itsekin hypätä yhtä korkealle. (Haastateltava 5.)

Suurin osa haastateltavista nuorista ei kokenut kohtaamaansa liikuntasisältöä painostavaksi, vaan vastauksissa nousi esille itsetuntemus ja oman kehon kuuntelun merkitys. Vastauksissa korostui nuorista itsestään lähtevä liikkumisen halu ja tarve sekä heidän ymmärryksensä lepäämisen tärkeyden merkityksestä osana hyvinvointia. Kuitenkin osa nuorista koki saavansa paineita kohtaamastaan liikuntasisällöstä. Liikuntasisällön liiallisen määrän näkeminen ja jatkuva esilletuominen koettiin painostavaksi. Nuoret kokivat, että sosiaalisen median sisältö luo normin oikeasta määrästä ja tavasta liikkua. Yhdessä vastuksessa mainittiin myös ulkonäköön liittyvät paineet. Tämä lisää nuorelle suorituspaineita ja silloin motivaatio liikunnan harrastamiseen ei tule nuorelta itseltään, vaan vertailemisen kautta.

Kun seuraan monia erilaisia liikuntavaikuttajia niin kun sitä näkee paljon siellä niin joo, painostaa. Yleinen liikuntasisällön esilletuominen ja näyttäminen, miten liikutaan. Kun näkee, kun toinen treenaa niin ajattelee, että ompas se reipas niin mäkin nyt sitten. (Haastateltava 2.)

En mä oikein tiedä. Kyllä liikkumisen halu tulee multa itseltä kuitenkin. (Haastateltava 3.)

7.3 Toisiin vertaaminen ja liikuntatrendit sekä -haasteet

Nuorten vastausten perusteella yhdeksi teemaksi nousi toisiin vertaaminen. Eräs haastateltava kertoi, kuinka suurilla vaikuttajilla, urheiluvaikuttajilla ja urheilijoiden sisällöillä on merkittävä vaikutus nuoriin. Nuoret voivat ottaa näiden auktoriteettien ohjeet vakavasti ja vertailee omaa toimintaansa niihin, vaikka tiedostavat ohjeiden olevan epäterveellisiä. Puutteellinen medialukutaito altistaa herkemmin suurten auktoriteettien vaikutukselle, sillä sosiaalisessa mediassa kohtaamaa sisältöä ei osata kyseenalaistaa. Tämä voi vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen ja omaan ajattelumalliin esimerkiksi liikkumisen tai ruokailun suhteen.

– – Jos jollakin on paljon seuraajia ja sanoo, että saat syödä vaan 3 ateriaa päivässä, niin se on aika vaikuttavaa sisältöä, kun on iso auktoriteetti. Tyhmiinkin juttuihin voi sokeutua tavallaan – – Se vaikuttaa omaan käyttäytymiseen ja omaan ajattelumalliin. (Haastateltava 4.)

Nuoret kohtasivat Instagramissa sekä Tiktokissa erilaisia sosiaalisen median liikuntahaasteita ja -trendejä. Monessa haastattelussa esille nousi sosiaalisessa mediassa pinnalla ollut 75 days hard -haaste, jossa 75 päivän ajan säännöt ovat seuraavat; kaksi 45 minuutin treeniä päivässä, noudata tiettyä ruokavaliota, jossa ei käytetä alkoholia tai herkutella, juo päivittäin 3,7 litraa vettä, lue 10 sivua itseäsi kehittävää kirjaa ja ota edistymiskuva päivittäin. Haasteesta on olemassa myös lempeämpi versio, jossa säännöt ovat huomattavasti kevyemmät (Karasjoki 2024). Muut sosiaalisessa mediassa kohdatut trendit ja haasteet liittyivät elämäntapamuutokseen ja kuntosaliharjoitteluun sekä erilaisiin kehonpainolla suoritettaviin haasteisiin.

Kysyttäessä ”miten sosiaalisen median liikuntatrendit ja -haasteet vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseesi” vastauksista keskeisiksi teemoiksi nousivat nuorten suhtautuminen sosiaalisen median liikuntahaasteisiin ja itsetuntemus, sosiaalinen vaikutus ja vertaisvaikutus sekä kokemukset haasteiden ja trendien painostavuudesta. Osa vastaajista koki, ettei haasteilla tai trendeillä ollut mitään vaikutusta omaan liikuntakäyttäytymiseen, kun taas osalle ne olivat tuoneet inspiraatiota ja ideoita omiin harjoituksiin, varsinkin suosituista kuntosaliliikkeistä. Puolestaan painostusta koettiin omasta liikuntamäärän riittämättömyydestä. Yksi vastaajista kertoi, että tunnetut vaikuttajat ja auktoriteetit voivat johtaa oman toimintatavan kyseenalaistamiseen sekä itsensä vertailua toisiin.

Alkaa miettimään, jos nyt tässä haasteessa sun pitää vaikka treenaa joka päivä 2 tuntia niin sitten alkaa ehkä itse miettimään sillä, että no että OK munkin pitää ja 1 tunti 5 kertaa viikossa on liian vähän – – Tulee sellanen tunne, että nyt munkin täytyy treenata noin paljon. – – Tulee joltakin isommilta vaikuttajilta tai urheiluvaikeuttajilta, joilla on paljon seuraajia ja ne on käynyt valmennuksia. Kun isot auktoriteetit sanoo, että näin pitää tehdä. (Haastateltava 2.)

Nuorilla liikuntatrendien tai -haasteiden kokeilemiseen oli vaikuttanut trendien ja haasteiden sisältöjen mielenkiintoisuus sekä muiden suorittamat kokeiluyritykset. Haastatteluissa ilmeni myös nuorten itsetuntemus sekä käsitys oman elämän rajoittamattomuudesta. Nuoret innostuivat liikuntahaasteista herkästi, mutta eivät kuitenkaan sitoutuneet suorittamaan haasteita loppuun asti.

Mä ajattelen silleen, että. en mä pystyisi tuohon, mutta samaan aikaan mä silleen kuitenkin olen silleen itsevarma, että ei mun tarvitse sille tai silleen, että mä en halua lähteä rajoittamaan vähän mitään itseltäni. (Haastateltava 3.)

Ehkä jos se on trendinä ja sitten kaikki tekee sitä, niin sitten vähän jotenkin itsekin sitten siinä mukana menee. Tulee vaan semmoinen halua sit itsekin kokeilla sitä. (Haastateltava 4.)

Mie yritin, mutta unohdin tehdä sitä sitten niin en sitten enää jaksanut. (Haastateltava 5.)

8 POHDINTA

Seuraavissa alaluvuissa käymme läpi opinnäytetyöprosessia sekä pohdimme tuloksia. Peilaamme opinnäytetyöstä saatuja tuloksia opinnäytetyön viitekehukseen ja vertaamme opinnäytetyön tuloksia aiempien tutkimuksien tuloksiin. Tarkastelemme opinnäytetyötä ja sen prosessia luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmista. Esittelemme mahdollisia jatkotutkimusideoita.

8.1 Tulosten pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median liikuntasisällöllä on nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Tavoitteena oli tuoda lisätietoa ja ymmärrystä sosiaalisen median vaikutuksista nuorten liikuntakäyttäytymiseen.

Kuten tuloksissa havaittiin, sosiaalisella medially on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Nuoret kokevat sosiaalisen median liikuntasisällön kannustavuuden ja painostavuuden hyvin yksilöllisesti. Nuoret saivat inspiraatiota ja motivaatiota kohtaamastaan liikuntasisällöstä, mikä kannusti heitä kokeilemaan esimerkiksi uusia kuntosaliharjoitteita

omassa kuntosaliharjoittelussaan. Sosiaalisen median liikuntasisältö ei kuitenkaan lisännyt nuorten liikunnan määrää pysyvästi. Liikuntasisällön herättämä motivaatio ja inspiraatio näkyvät enemmän hetkellisenä innostuksen tunteena kuin pysyvämpänä liikuntarutiinin luoja. Tiedon lisääntyminen kuntosalivinkeistä on esimerkki altistavien tekijöiden vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen. Altistavat tekijät vaikuttavat yksilön motivaatioon mutteivat luo välttämättä pitkäkestoista muutosta käyttäytymiseen (Green ym. 2022, 152–156). Kuntosaliharjoitusvinkeillä oli vaikutusta niihin nuoriin, jotka jo ennestään harjoittelivat kuntosalilla. Videot toimivat usein myös viihteenä ja kiinnostavana katsottavana, ilman vaikutusta liikuntakäyttäytymisen pysyvään muutokseen.

Nuorille on tyypillistä vertailla itseään muihin ja ottaa vaikutteita suuremmalta auktoriteetilta tai ihailtavan henkilön toimintatavoista. Kyseinen ilmiö selittyy mallioppimisen ja vertaisvaikutuksen kautta (Honkanen 2016, 136). Tunnettujen liikuntavaikuttajien tai muiden seurattujen sisällöntuottajien luoma sisältö koettiin nuorten mukaan uskottavammaksi, mikä luo näin sosiaalisen normin eli tavan, miten kuuluisi toimia (Honkanen 2016, 139). Nuoret jakavat itsensä sosiaalisen identiteetin teorian mukaisesti samaan ryhmään näiden liikuntavaikuttajien kanssa (Tajfel 1982, 17–18), jolloin nuoret saattavat harkitsemattomammin uskoa ja totella, mitä vaikuttajat sanovat sosiaalisessa mediassa.

Yleisellä mediakuvalla terveestä ja hyvinvoivasta henkilöstä, joka kuvataan usein hyväkuntoisena ja atleettisen ulkonäön omaavana, on merkittävä vaikutus. Nämä kyseiset piirteet näkyvät usein myös suosituilla liikuntasisällön tuottajilla, mikä voi luoda nuorille ulkonäköpaineita ja vaikuttavat heidän kehonkuvansa. Nuorten oma itsetuntemus, kriittinen suhtautuminen sosiaalisen median sisältöihin ja kyky tunnistaa omat rajat vaikuttavat nuorten kokemuksiin sosiaalisesta paineesta ja sosiaalisen median sisällön negatiivisista vaikutuksista. (Hietajärvi & Matikainen 2020, 44.)

Kriittinen suhtautuminen sosiaalisen median sisältöihin on olennainen osa medialukutaitoja, ja niiden edistäminen toisen asteen oppilaitoksissa on merkittävää. Nuoret altistuvat yhä enemmän monipuolistuvan mediamaiseman takia

disinformaatiolle. Kanervan ja Oksanen-Särelän (2023) mukaan mediakasvatus keskittyy kunnissa suurimmilta osin lapsiin ja nuoriin ja se perustuu varhaiskasvatukseen, koulujen ja kirjastojen lakisääteisiin tehtäviin sekä opetussuunnitelmiin. Haasteena nähdään kuntien vaihtelevat resurssit ja käytännöt mediakasvatuksessa eri toimialoilla. Esimerkiksi osa toisen asteen oppilaitoksista tarjoaa mahdollisuuksia medialukutaitojen syvällisempään kehittämiseen mutta kuntakohtaiset erot ovat huomattavia. Myös yhtenäisten käytäntöjen puuttuminen, kuten opettajien vaihteleva osaamisen ja ajanpuute, voi johtaa medialukutaitojen opetuksen hajanaisuuteen. Medialukutaitojen edistäminen vaatii hyvää yhteistyötä kuntien, oppilaitosten ja paikallisten toimijoiden välillä. Kunnilla on keskeinen rooli resurssien jakamisessa ja strategisessa tukemisessa, joten resursseja tulisi ohjata opettajien osaamisen kehittämiseen ja parempien opetusmateriaalien luomiseen. (Kanervan & Oksanen-Särelä 2023, 5–43.) Medialukutaitojen edistämisen ansiosta nuoret osaisivat kriittisemmin tulkita myös sosiaalisessa mediassa kohtaamaansa liikuntasisältöjä ja vertailla itseään toisiin terveellisellä tavalla, jolloin kokemukset paineista ja sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset voisivat jäädä pienemmiksi. Monipuolisten medialukutaitojen ansiosta sosiaalista mediaa voitaisiin käyttää liikuntakasvatuksessa, sillä sosiaalinen media tarjoaa myös hyödyllistä ja faktapohjaista tietoa liikkumisesta, joka on helposti nuorten saatavilla.

Sattumalta haastatteluissa oli mukana kaksi tavoitteellisesti kilpaurheilevaa nuorta ja kolme omaehtoisesti liikkuvaa. Tavoitteellisesti kilpaurheilevat nuoret saivat motivaatiota ja inspiraatiota omaan harjoitteluun, kun he näkivät sosiaalisessa mediassa sisältöä oman lajinsa ammattilaisilta ja esikuvilta. Esikuvien vaikutus korostui heidän kohdallaan harjoittelussa ja itsensä kehittämisessä. Esikuvilta saatu positiivinen vaikutus voi auttaa nuoria luomaan terveellisiä ja realistisia tavoitteita. Kilpaurheilevien ja omaehtoisesti liikkuvien nuorten välillä ei ollut merkittäviä eroja painostavuuden kokemuksissa. Suurin osa omaehtoisesti liikkuvista nuorista oli aiemmin harrastanut kilpaurheilua, mikä saattaa vaikuttaa sisältöjen kokemuksiin. Nuorena saadut kokemukset kilpaurheilusta vaikuttavat liikuntakäyttämiseen ja siten myös vaikuttaa omaan ajatusmaailmaan ja käyttäytymiseen vanhemmalla iällä. (Telama ym. 2006, 76.)

Haastatteluiden avulla pystyttiin saamaan syvällisiä ja monipuolisia näkökulmia nuorten kokemuksista. Tämä tarjosi arvokasta ja mahdollisesti myös monimuotoisempaa tietoa, jota määrällisellä tutkimusmenetelmällä ei voida saavuttaa. Haastatelluista saatu arvokas tieto on usein subjektiivisia, joka vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Induktiivinen sisältöanalyysi oli toimiva analysointitapa tässä tutkimuksessa, sillä aiheesta oli saatavilla vain vähän tutkittua tietoa. Induktiivinen sisältöanalyysi auttoi lisäämään ymmärrystä opinnäytetyön aiheesta.

Opinnäytetyön tuloksissa emme vertailleet eroja tai tuoneet esille, millaisia vaikutuksia nuorten liikuntakäyttäytymiseen olisi ollut sillä, kuluttaako nuori liikuntasisältöä katsomalla for you -sivulle tullutta sisältöä vai seuraako nuori liikuntasisältöä tuottavaa tiliä Instagramissa ja/tai TikTokissa. Teemahaastattelujen aikana nuoret ymmärsivät eri tavoin, mitä näillä kysymyksillä tarkoitamme, ja siten emme saaneet luotettavia eroja näiden välille nuorten vastauksissa, joten emme nostaneet niitä esiin tuloksissa.

Tämän opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia nuoria. Opinnäytetyössä otanta oli pieni, sillä haastatteluissa oli mukana vain viisi nuorta, joiden kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista tutkittiin. Kaikki opiskelijat opiskelivat lukiossa, joten ammattikoulussa opiskelevien nuorten kokemuksia ei voitu vertailla. Laajempi otanta olisi mahdollistanut monipuolisemman näkökulman tutkittavasta ilmiöstä. Opinnäytetyön aihe rajautui vain Instagramin ja TikTokin liikuntasisältöihin, joten tuloksia ei voida yleistää koskevaksi kaikkea sosiaalisen median liikuntasisältöä.

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen, mutta sitä ei ole vielä tutkittu kovinkaan paljon eikä aiheesta löydy luotettavaa tutkimustietoa. Goodyear & Armour (2019b, 31–32) tutkimuksen mukaan nuoret kohtasivat ja etsivät sosiaalisesta mediasta liikuntaan ja terveyteen liittyvää sisältöä. Sekä tässä opinnäytetyössä että aiemmissa tutkimuksissa nuoret kokivat sosiaalisen median liikunta- ja urheilusisältöjen vaikuttavan heidän liikuntakäyttäytymisensä. Goodyear & Armour (2019b, 32) tuovat esiin, kuinka nuoret saivat inspiraatiota ja motivaatiota esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun helposti samastuttavista sekä

suosituista liikunta- ja urheiluvideoista. Tutkimuksessa nousee esiin myös sosiaalisen median tuomat haasteet, kuten terveydelle haitallisen tiedon saamisen sekä liikkumis- ja ulkonäköpaineet, joita nuoret saavat vertaillaan itseään muihin. Kuitenkin nuorten kokemukset sosiaalisen median sisältöjen negatiivista ja positiivista vaikutuksista olivat hyvin yksilöllisiä, mikä vastaa myös tämän opinnäytetyön tuloksia.

Opinnäytetyössä saadut tulokset vastasivat osittain myös Suomelan pro gradu -tutkielmaa (2022). On tärkeä huomioida, ettei pro gradun luotettavuutta voida täysin arvioida. Opinnäytetyön haastatteluista saadut kokemukset sisältöjen kannustavuudesta ja painostavuudesta vastasivat Suomelan (2022) tutkielman kanssa. Kuitenkin kokemukset liikunta- ja urheilusisältöjen vaikutuksesta liikunnan määrän lisääntymisessä erosivat. Suomelan (2022) mukaan suurin osa koki liikunnan määrän lisääntyneen sisältöjen vaikutuksesta, kun taas tässä opinnäytetyössä liikunnan harrastamisen määrä ei lisääntynyt. (Suomela 2022, 28–41.) Nuoret siis kokevat sosiaalisen median liikunta- ja urheilusisällöt kannustavina mutta niiden vaikutus liikunnan harrastamisen määrään vaatii lisätutkimusta.

8.2 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessin alussa muodostimme suunnitelmarungon, joka sisälsi teoreettisen viitekehyksen, tutkimusmenetelmät, aineiston analysointitavan sekä prosessin aikataulun. Rakentaessa teoreettista viitekehystä oli haastavaa rajata aiheet tarpeeksi suppeiksi, jottei opinnäytetyön teoreettinen viitekehys paisu liian suureksi. Emme halunneet käsitellä opinnäytetyössä kaikkia sosiaalisen median kanavia, joten päädyimme tarkastelemaan Instagramia ja TikTokia, sillä ne ovat juuri nyt nuorten suosiossa. Nuorten liikuntakäyttäytymisen vaikuttavien tekijöiden rajaaminen osoittautui myös hankalaksi. Liikuntakäyttäytyminen on aiheena laaja ja halusimme tuoda esille tämän opinnäytetyön kannalta olennaiset asiat. Haastavaa oli myös löytää opinnäytetyöhön souvia sekä tarpeeksi luotettavia lähteitä kirjoittaessa sosiaalisesta mediasta sekä Instagramin ja TikTokin eri toiminnoista.

Yhdeksi haasteeksi osoittautui myös haastateltavien saaminen, minkä vuoksi jouduimme tekemään aikataulullisia muutoksia. Nuoret eivät innostuneet haastattelusta, ja kun osallistumiseen ei ollut kannustinta, oli heitä hankalaa saada osallistumaan. Haastateltavien saamiseen meillä meni suunniteltua enemmän aikaa ja jouduimme tämän vuoksi vaihtamaan etähaastatteluihin, sillä meillä ei ollut enää myöhemmin keväällä mahdollista haastatella nuoria paikan päällä. Uskomme, että kasvotusten tehdyt haastattelut olisivat saattaneet tuoda lisäarvoa haastatteluihin esimerkiksi vuorovaikutuksen osalta. Tulevaisuudessa haastateltavien saamiseen olisi voinut hyödyntää kouluja. Tämä kuitenkin vie enemmän aikaa, sillä haastatteluita varten olisi pitänyt täyttää ja hakea tutkimuslupalomake oppilaitoksiin, mikä kannattaa huomioida aikataulun suunnittelussa.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa toimi moitteettomasti. Saimme toimeksiantajalta tarpeen mukaan tukea, esimerkiksi haastateltavien hankinnassa. Tiesimme, että voimme olla milloin tahansa yhteydessä toimeksiantajaan opin- näytetyöhön liittyvissä asioissa. Saimme rakentaa opinnäytetyöstä täysin meidän näköisemme, mikä innosti meitä sen tekemisessä, kun liian tiukkoja kriteereitä ei toimeksiantajan puolesta tullut.

Tämä oli meille ensimmäinen kerta, kun teimme laadullista tutkimusta. Prosessi oli kokonaisuudessaan opettavainen kokemus tutkimustyön tekemisestä. Saimme paljon oppia ja ymmärrystä laadullisen tutkimuksen tekemisestä ja eri menetelmistä. Aikataulullisista muutoksista huolimatta onnistuimme ajanhallinnassa ja siten myös käytännön toteutuksessa ajallaan.

Vaikka opinnäytetyö ei tuonut uusia tuloksia tai näkökulmia esiin tutkittavasta ilmiöstä, toi se arvokasta tietoa aiheeseen liittyen, joka tuki aiempia tutkimuksia. Aihe on opinnäytetyön kirjoittajille merkityksellinen, koska nuorten hyvinvointi kiinnostaa heitä, ja tulevina liikunta-alan ammattilaisina kirjoittajilla kattavasti faktapohjaista tietoa hyvinvoinnista, jota voidaan välittää nuorille sekä opastaa heitä kohti terveellisempää liikuntakäyttäytymistä. Sosiaalisen median eri kanavien hyvinvointisisällöllä voi olla positiivinen vaikutus nuorten liikuntakäyttäytymiseen. On kuitenkin tärkeää huomioida, että kaikki sosiaalisessa

mediassa tuotettu liikunta- ja urheilusisältö ei tue nuorten hyvinvointia liikunta-alan ammattilaisen näkökulmasta. Nuoria voidaan ohjeistaa hyödyntämään sosiaalista median positiivisia vaikutuksia liikuntakäyttämiseen, kuten inspiraation ja motivaation löytämiseen liikunnan harrastamiseen.

8.3 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta tukee koko sen tekemisen aikainen kattava dokumentointi. Opinnäytetyön kaikki vaiheet dokumentoitiin, mikä mahdollistaa tutkimuksen läpinäkyvyyden ja todistettavuuden.

Kuitenkin opinnäytetyön luotettavuuteen hieman rajoittaa sosiaalisen median sisällön vaikutuksista rajallisesti saatavissa oleva kirjallinen ja tutkittu tieto. Sosiaalinen media ja mediamaisema myös muuttuvat nopeasti ja ovat aihealueena sellaisia, mikä vaikeuttaa ajankohtaisen ja laajasti tutkitun tiedon löytämistä. Sosiaalisen median kanavista ja niiden toimintatavoista on paljon vanhentunutta tietoa saatavilla, sillä tieto voi muuttua muutamassa kuukaudessa. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään aina mahdollisimman ajankohtaisia sekä luotettavia lähteitä ja vanhentuneiden lähteiden käyttö pyrittiin minimoimaan.

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa on otettava myös huomioon opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuus tutkimuksellisten haastatteluiden pitämisessä. Haastatteluiden pitäminen kehittyi prosessin edetessä ja kävimme jokaisen haastattelun jälkeen läpi, miten haastattelu onnistui ja mitä asioita kannattaa ottaa huomioon jatkossa. Yhdessä haastattelussa haastateltava ymmärsi kysymyksen luultavasti väärin, joka aiheutti tilannekohtaista hämmennystä. Seuraaviin haastatteluihin osasimme varautua paremmin, sekä kysyä kysymyksen tarkemmin.

Tutkimuseettisiä periaatteita noudatettiin tutkimuksen aikana. Nuorten osallistuminen haastatteluihin oli täysin vapaaehtoista. Haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä haastatteluun osallistumisesta tai perua osallistumisensa haastatteluun, missä tahansa vaiheessa ilman pelkoa seurauksista. Haastateltaville annettiin lopuksi tilaisuus tarkentaa tai lisätä jotain aiempiin vastauksiin liittyen. Tämä antoi mahdollisuuden haastateltavalle esittää kaikki mahdolliset

ajatukset, mitä halusi tuoda esiin. Nuorten tietosuojaa ja yksityisyyttä suojeltiin tutkimuseettisten käytänteiden mukaisesti.

Nuorten rajoittuneisuus ja pinnallisuus on otettava myös huomioon vastauksissa. Nuorille ominaista on olla varautuneempia uusien ihmisten seurassa ja henkilökohtaisten kokemusten kertominen ei tunnu luontevalta. Tämän takia nuorten vastaukset saattoivat jäädä pinnallisiksi, sillä haastattelutilanne koettiin jännittäväksi eikä ilmapiiriä koettu tarpeeksi turvalliseksi, vaikka ilmapiiristä pyrittiin luomaan mahdollisimman avoin ja turvallinen.

8.4 Jatkotutkimukset

Tätä aihetta kannustamme ehdottomasti tutkimaan lisää. Sosiaalinen media ja sen vaikutukset ovat moniulotteisia, ja sillä tulee olemaan entistä enemmän valtaa kuin ennen. Nyt olisi hyvä aika selvittää, mitä sosiaalisen median liikuntasisällöissä tulisi muuttaa kannustaakseen nuoria liikkumaan enemmän sekä vähentääkseen nuorten passiivisuutta. Tärkeää olisi kehittää sosiaalisen median sisältöjä nuorten hyvinvointia tukevaksi sekä terveelliseen liikuntakäyttämiseen kannustavaksi. Liiallinen paine ja vertailun tunne olisi hyvä jättää sisällöistä pois, sillä se ei pidemmän päälle ole nuorille hyväksi.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi samankaltaisen tutkimuksen suorittaa suuremmalla otannalla, jotta vastauksia voitaisiin yleistää enemmän. Mukana tutkimuksessa voisi olla myös sellaisia nuoria, jotka eivät tarkoituksen mukaisesti seuraa liikuntasisältöä sosiaalisessa mediassa, mutta saattavat silti kohdata sitä. Laajemman tutkimuksen voisi toteuttaa niin lukioissa kuten ammattikouluissakin, jotta voisi vertailla eroja eri oppilaitosten välillä. Erilaisen näkökulman tutkimukseen voisi saada tuomalla tutkimukseen mukaan sosiaalisen median liikuntasisällöntuottajien, kuten vaikuttajien tai urheiluseurojen, näkemys heidän sisältönsä vaikutuksesta nuorten liikuntakäyttämiseen.

Aiheesta olisi mielenkiintoista toteuttaa interventiotutkimus, jossa verrattaisiin sosiaalisen median sisällön vaikutusta nuorten liikuntakäyttämiseen sekä -aktiivisuuteen interventio- ja kontrolliryhmien avulla. Näin voitaisiin konkreetti-

sesti selvittää, kuinka sosiaaliseen mediaan tuotetulla sisällöllä voidaan vaikuttaa nuorten liikkumistottumuksiin. Tämä toisi tarjolle enemmän tärkeää tietoa siitä, minkälainen liikuntasisältö on nuorille hyväksi ja mikä taas haitaksi.

LÄHTEET

Boger, K. 2020. The Rise of Short-Form Video & the Gen Z Social Revolution. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.iabuk.com/opinions/rise-short-form-video-gen-z-social-revolution> [viitattu 29.2.2024].

Camacho-Miñano, M., Gray, S., Sandford, R. & Maclsaac, S. 2021. Young women, health and physical activity: tensions between the gendered fields of Physical Education and Instagram. *Sport, Education & Society* 7, 803–815. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1932455> [viitattu 30.1.2024].

Critical. 2022. Tavoitteena digiajan kriittinen lukija. Katsaus Critical -hankkeen tutkimuksiin. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://educritical.fi/wp-content/uploads/2022/08/Critical-tutkimuskooste2022.pdf> [viitattu 30.1.2024].

D'Souza, D. 2023. TikTok: What it is, how it works, and why it's popular. Investopedia. Blogi. Päivitetty 28.11.2023. Saatavissa: <https://www.investopedia.com/what-is-tiktok-4588933> [viitattu 5.1.2024].

Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 2022. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2022. Saatavissa: <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/> [viitattu 5.1.2024].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A., & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisältöanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 4, 215–225. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987> [viitattu 30.1.2024].

Goodyear, V.-A., Armour, K.-M. & Wood, H. 2019a. Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport, Education & Society* 7, 673–688. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464> [viitattu 19.1.2024].

Goodyear, V.-A. & Armour, K. 2019b. Young People, Social Media and Health. 1. painos. London: Routledge. E-kirja. Saatavissa: <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781351026970> [viitattu 7.11.2024].

Green, L., Gielen, A.-C., Ottoson, J., Peterson, D. & Kreuter, M. 2022. Health Program Planning, Implementation, and Evaluation. Creating Behavioral, Environmental, and Policy Change. Johns Hopkins University Press. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/reader.action?docID=6827152&ppg=4> [viitattu 9.10.2024].

Groes, E. & Bartels, J. 2021. Young adults' motivations for following social influencers and their relationship to identification and buying behavior. *Computers in Human Behavior* 124. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106910> [viitattu 18.10.2024].

Hietajärvi, L. & Matikainen, M. 2020. Sosiaalinen median on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Teoksessa Ilmiökartta, Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) Ilmiökartta: Digitaalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. Helsinki: Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi, 42–46. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://acadsci.fi/wp-content/uploads/2023/06/Ilmiokartta_Digimedian-vaikutukset_koontiraportti_Sofi_2021.pdf [viitattu 20.10.2024].

Hintikka, K s.a. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Kansalaisyhteiskunnan ja -toiminnan sanasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> [viitattu 5.1.2024].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Honkanen, H. 2016. Vaikuttamisen psykologia. Mielen muuttamisen tiede ja taito. Helsinki: Arena-Innovation Oy.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. *Liikuntapedagogiikka. 2.*, uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kanerva, A. & Oksanen-Särelä, K. 2023. Medialukutaitojen edistäminen ja johtaminen kunnissa. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 2023: 13. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. E-kirja. Saatavissa: <https://cute.finna.fi/Record/cute.21294> [viitattu 20.10.2024].

Karasjoki, E. 2024. Kaksi treeniä päivässä, ei herkkuja, ei alkoholia – toimiiko suosittu somehaaste? YLE. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.6.2024. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20091294> [viitattu 26.9.2024].

King, M. 2023. 5 TikTok fitness trends to help you get moving. Blogi. Päivitetty 30.3.2023. Saatavissa: <https://www.universalstudentliving.com/blog/5-tiktok-fitness-trends-to-help-you-get-moving> [viitattu 6.1.2024].

Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Simonsen, N., Husu, P., Jussila, A-M. & Vasankari, T. 2020. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1. E-kirja. Saatavissa: <https://www.liikunta-neuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu2020/> [viitattu 4.10.2024].

Komulainen, M. 2023. Näin onnistut digimarkkinoilla 2.0. 3. uudistettu painos. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari. E-kirja. Saatavissa: [https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.xamk.fi/ammattikirjasto/teos/menesty-digimarkkinoinnilla-2-2023#kohta:Menesty\(\(20\)digimarkkinoinnilla\(\(20\)2.0](https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.xamk.fi/ammattikirjasto/teos/menesty-digimarkkinoinnilla-2-2023#kohta:Menesty((20)digimarkkinoinnilla((20)2.0) [viitattu 11.2.2024].

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2022. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. E-kirja. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> [viitattu 12.8.2024].

Kotimaisten kielten keskus. 2019. Sanapöimintoja vuodelta 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.kotus.fi/sanakirjat/kielitoimiston_sanakirja/uudet_sanat/vuoden_sanapöiminnot/sanapöimintoja_2019#HK [viitattu 18.10.2024].

Kärkkäinen, A. 2019. Sosiaalisen median vaikutus Kajaanin lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden liikuntakäyttätymiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905159895> [viitattu 27.9.2024].

Opetusministeriö. 2009. Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 18. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-710-9> [viitattu 7.11.2024].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 19. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 6.8.2024].

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisotutkimusneuvosto. 2023. Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 74. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf [viitattu 6.8.2024].

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2020. Liikuntamotivaatio ja koettu pätevyys. Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf> [viitattu 19.8.2024].

Sanastokeskus. 2017. Sosiaalinen media. Tietotekniikan termitalkoot. Päivitetty 9.10.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://sanastokeskus.fi/tsk/fi/termitalkoot/haku-266.html?page=get_id&id=ID149&vocabulary_code=TSKTT [viitattu 5.1.2024].

Smart Moves s.a. Hankkeen esittely. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://smartmoves.fi/hankkeen-esittely/> [viitattu 20.7.2024].

Statista. 2023. Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2023 WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www-statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/> [viitattu 4.1.2024].

Suomela, L. 2022. Lukiolaisten liikunta- ja urheilusisältöjen käyttö sosiaalisessa mediassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202301111242> [viitattu 25.10.2024].

Tajfel, H. 1982. Social identity and intergroup relations. Cambridge University Press: Cambridge.

Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-Year Longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science* 17, 76–88. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1123/pes.18.1.76> [viitattu 25.10.2024].

THL. 2023. Kouluterveyskysely 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.05.2024. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pi-vot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987496.987707.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1# [viitattu 12.8.2024].

Tietosuojavaltuutetun toimisto s.a. Tietosuoja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tietosuoja.fi/tietosuoja> [viitattu 24.1.2024].

TikTok s.a. Uuden käyttäjän opas. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2023. Saatavissa: <https://www.tiktok.com/safety/fi-fi/new-user-guide/> [viitattu 5.1.2024].

Tilastokeskus. 2021a. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. Liitetaulukko 14. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2021, %-osuus väestöstä 1). Helsinki: Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_014_fi.html [viitattu: 5.1.2024].

Tilastokeskus. 2021b. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. Liitetaulukko 21. Yhteisöpalvelujen seuraamisen yleisyys ja uses, nettideittipalvelujen käyttö 2021, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_021_fi.html [viitattu: 5.1.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu 22.10.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Päivitetty 9.10.2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 24.1.2024].

UKK-instituutti. 2024a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) – tutkimus. WWW-dokumentti. Päivitetty: 22.10.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/> [viitattu 16.10.2024].

UKK-Instituutti. 2024b. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.2.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikunta-neuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/> [viitattu 13.3.2024].

Uusitalo, I. 2021. Millenniallit vs. Z-sukupolvi: Näin markkinoit eri ikäryhmille. Salesforce. Blogi. Päivitetty 5.5.2022. Saatavissa: <https://www.salesforce.com/fi/blog/2021/y-sukupolvi-vs-z-sukupolvi.html> [viitattu 17.10.2024].

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 115. PDF-dokumentti. Helsinki. Saatavissa: <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/299/235/813-1> [viitattu 12.8.2024].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Helsinki: Otava.

Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikunta päiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. *Liikunta & Tiede* 6, 78–84. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2014/lt-6-14_tutkimusartikkelit_wallin_lowres.pdf [viitattu 30.1.2024].

Wiklund, E., Jonsson, E. & Coe, A-B. 2019. 'Strong is the new skinny': navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden'. *Sport, Education & Society* 5, 441–454. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758> [viitattu 7.1.2024].

Ylöstalo, H. & Kinnunen, H. 2023. Instagram sukupuolittuneen politiikan alustana. *Politiikka* 4, 298–321. Saatavissa: <https://doi.org/10.37452/politiikka.125557> [viitattu 1.2.2024].

Sosiaalinen media

- Käytätkö Instagramia vai TikTokia vai molempia? Montako tuntia päivässä käytät kyseisiä somealustoja?
- Harrastatko jotain liikuntalajia, mitä lajia?

Liikuntasisältö – mitä ja millaista sisältöä haet

- Millaista liikuntasisältöä kohtaat Instagramissa? Entä TikTokissa?
- Kummassa sosiaalisen median alustassa kohtaat enemmän liikuntasisältöä?
- Seuraatko tai kulutatko sosiaalisessa mediassa tilejä, jotka tuottavat liikunnallista sisältöä? Millaista liikuntasisältöä näillä tileillä on?
- Kuvaile millainen liikuntasisältö yleisesti kiinnostaa sosiaalisessa mediassa?
- Miten tämä kiinnostava liikuntasisältö vaikuttaa sinun liikkumiskäyttämiseesi?
- Etsitkö somealustoilta liikuntasisältöä? Kummasta alustasta etsit enemmän IG vai TikTok vai yhtä paljon? Millaista liikuntasisältöä etsit kyseisiltä alustoilta? Miksi etsit? / miksi et etsi?

Sosiaalisen median vaikutus – miten sisältö vaikuttaa

- Kannustaako liikuntasisältö liikkumaan? Miksi se ei kannusta?
- Millainen liikuntasisältö kannustaa liikkumaan? Miksi se kannustaa?
- Miten liikuntasisältö vaikuttaa liikunnan määrääsi?
- Painostaako liikuntasisältöä liikkumaan? Millaisen sisällön koet painostavaksi?
- Miten se painostaa? / Miten se ei painosta?

Sosiaalisen median liikuntatrendit / -haasteet

- Millaisia liikuntatrendejä kohtaat somessa? Entäpä liikuntahaasteita?
- Miten sosiaalisen median liikuntatrendit/ haasteet vaikuttavat liikunta-käyttäytymiseesi? Miksi?
- Oletko toteuttanut kyseisiä trendejä/haasteita?

HEI SINÄ 15–18-VUOTIAS NUORI!

Haluaisitko jakaa kokemuksiasi somen liikuntatrendien vaikutuksista?

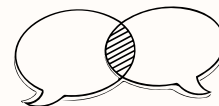
Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita ja työstimme tällä hetkellä opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme aihe on sosiaalisen median liikuntasisällön vaikutus nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja toimeksiantajamme on UKK-instituutin kehittämishanke Smart Moves.

Oletko sinä etsimämme nuori?

Haemme haastateltaviksi viittä 15–18-vuotiasta henkilöä, jotka seuraavat viikoittain sosiaalisessa mediassa (Instagram ja/tai TikTok) liikuntasisältöä.

Lisäksi olisimme kiinnostuneita kuulemaan, jos sinulla on kokemuksia sosiaalisen median hyvinvointi-/liikuntahaasteiden suorittamisesta. Toivoisimme, että voisit osallistua opinnäytetyöhömmme ja antaa osaltasi tärkeää tietoa aiheesta omien kokemustesi kautta.





Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluna etäyhteydellä kevään aikana. Haastattelu tallennetaan ja litteroidaan, ja niiden aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Haastateltaville lähetetään teemat, joita haastattelussa käsitellään. Haastatteluihin varataan aikaa tunti.

Haastatteluaineistot käsitellään luottamuksellisesti ja haastateltavien henkilötiedot jäävät vain haastattelijoiden tietoon. Tietoja säilytetään opinnäytetyön teon ajan ja kuukausi sen julkaisemisen jälkeen. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Jos haluat ottaa osaa opinnäytetyöhömme, otathan rohkeasti yhteyttä sähköpostilla Essiin **deshy001@edu.xamk.fi** tai Roniaan **drone001@edu.xamk.fi** niin sovitaan yhdessä sinulle sopiva haastattelu-aika!

Ystävällisin terveisin,
Essi Hyvärinen & Ronia Nevalainen



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSTIEDOTE

1(2)

14.12.2023

TUTKIMUSTIEDOTE

Sosiaalisen median liikuntasisällön vaikutus 15–18-vuotiaiden liikuntakäyttäytymiseen - opinnäytetyö

Tutkimuksen tekijät

Essi Hyvärinen, Ronia Nevalainen, ammattikorkeakouluopiskelija
Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, liikunnan ja kuntoutuksen yksikkö,
Savonniemenkatu 6, 57100 Savonlinna
Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:
Essi Hyvärinen, opiskelija, Puh.

Tutkimuksen tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia sosiaaliseen mediaan tuotetulla sisällöllä on nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Tavoitteena on tuoda lisätietoa ja ymmärrystä sosiaalisen median sisällön vaikutuksista nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Opinnäytetyössä tarkastellaan, miten hyvinvointivaikuttajien sosiaaliseen mediaan luoma sisältö vaikuttaa nuorten liikkumistottumuksiin ja niiden muodostumiseen. Haluamme selvittää, millaista liikuntasisältöä nuoret kuluttavat sosiaalisessa mediassa sekä kannustaako sosiaaliseen mediaan tuotettu liikuntasisältö nuoria liikkumaan tai aiheuttaako se paineita liikkumiseen. Aineisto kerätään teemahaastattelulla ja haastattelemme 15–18-vuotiaita nuoria. Haastattelun kesto on 1 tunti. Sinä sosiaalisessa mediassa liikuntasisältöä seuraava nuori annat laadukasta tietoa ajatuksistasi ja näkökulmistasi, miten sosiaalisen median sisältö vaikuttaa nuorten liikuntakäyttäytymiseen.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä tutkimuksesta, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyä tietoa ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan Theseuksessa sen valmistuttua.

Tutkittavan oikeudet

Henkilötietojen käsittelyperuste: Tutkittavan suostumus

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikaista tietoja

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetus sisältää tutkimustarkoitukseen liittyvän erityisen poikkeuksen tähän liittyen)

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

PL 68, 50101 Mikkeli / Patteristonkatu 3 D

Puh: 040 655 0555 / kirjaamo@xamk.fi

Y-tunnus: 2472908-2 / www.xamk.fi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSTIEDOTE

2(2)

14.12.2023

Henkilötietojen käsittelyperuste: Käsittely on tarpeen yleistä etua koskevan tieteellisen tutkimuksen suorittamiseksi

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikaista tietoja

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus vastustaa henkilötietojen käsittelyä

LIITE: [Tietosuojaseloste](#)



1

Tietosuojailmoitus sovellettavaksi opiskelijoiden opinnäytetöihin

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuojalaki 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen/selvitykseen tms.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjiä ovat

Essi Hyvärinen

Puh:

Sähköposti:

Ronia Nevalainen

Puh:

Sähköposti:

2. Opinnäytetyön suorittajat

Opinnäytetyön tekijöillä Essi Hyvärisellä ja Ronia Nevalaisella on oikeus henkilötietojen käsittelyyn.

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Henkilötietoja kerätään ja käsitellään opinnäytetyön tutkimusta varten. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerätään teemahaastatteluiden avulla. Henkilötietoja käsitellään aineiston analysoinnissa sekä jäsentelyssä.

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

2

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuojasetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella:

- tutkittavan suostumus
- rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen
- yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen (tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tai aineiston arkistointi) rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen
- rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen.

5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Sosiaalisen median sisällön vaikutukset 15–18-vuotiaiden liikuntakäyttäytymiseen.

Opinnäytetyön kesto: 1.1.2024–31.12.2024

6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

- A. Opinnäytetyössä käsiteltäviä henkilötietoja ovat syntymäaika, koulutus, sukupuoli.
 - B. Kerätäänkö ja käsitelläänkö opinnäytetyössä arkaluonteisia tietoja?
- Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Tarvittavat henkilötiedot kerätään ennen haastattelua annettavassa kyselylomakkeessa.

8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille.

9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä.

Xamkissa käytetään tallennustilana pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft saattaa siirtää näihin palveluihin tallennettua tietoa tai niiden varmuuskopioita EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja säilytetään opinnäytetyön teon ajan ja julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

3

Henkilötiedot säilytetään ja suojataan sähköisessä muodossa opinnäytetyön suorittajien hallussa. Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa ja tiedot suojataan käyttäjätunnuksen ja salasanan taakse.

12. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on Essi Hyvärinen ja Ronia Nevalainen.

- a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)
Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettua käsittelyä lainmukaisuuteen.
- b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)
- c) Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.
- d) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)
Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.
- e) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)
Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.
- f) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)
Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.
- g) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)
Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

4

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

14.12.2023

SUOSTUMUS HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYYN TUTKIMUKSESSA JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkimuksen nimi: Opinnäytetyö

Tutkimuspaikka: Savonlinna

Tutkimuksen toteuttajat: Essi Hyvärinen ja Ronia Nevalainen

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja tietosuojaselosteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietosuojailmoituksesta tarkemman kuvauksen tutkimuksen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen.

Päiväys ja paikka

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkittavan nimenselvennös

Tutkijalle. Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

PL 68, 50101 Mikkeli / Patteristonkatu 3 D

Puh: 040 655 0555 / kirjaamo@xamk.fi

Y-tunnus: 2472908-2 / www.xamk.fi

Induktiivinen sisältöanalyysi

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka/Yhdistäväluokka
"Katson paljon salivideoita. Semmoisia jotain salivinkkejä ja sitten kaikenlaista mitä sinne tulee sinne foryouhun, mutta ehkä enimmäkseen salivideoita."	Liikuntasisältö	Liikuntaviestintä	Liikuntaviestintä ja yhteisöllisyys
"Moni kuvaa perusarkeaan, millaista on urheilijan arki, näyttää paljon, miten syövät ja treenaavat sekä myös haittapuolia kuten loukkaantumisia. Näyttävät kokonaisvaltaiset urheilijan elämää."	Urheilusisältö	Urheiluviestintä	Urheiluviestintä ja yhteisöllisyys
"Sellanen motivoiva liikuntasisältö, joka motivoi ittee menemään salille tai lenkille. Jotenki se on tehty silleen motivoivaks. Jos näkkee et joku toinenki on saanu salilla tuloksia nii tulee itellekkii motivaatioo mennä sinne salille. Saa tuloksia itekki."	Inspiroiva ja kannustava liikuntasisältö	Liikuntaviestintä	Liikuntaviestintä ja yhteisöllisyys
"IG:n puolelta semmosilta personal trainereilta ja semmosilta niin tulee jotain vinkkejä ruokaan tai treeniin. Tulee myös sellasia et kertoo omasta treenistä tai päivästä tai ruuasta."	Liikunta-alan toimijoiden sisältö	Liikuntaviestintä	Liikuntaviestintä ja yhteisöllisyys
"Kyllä mä jos nään jonkun kivan	Sosiaalisen median	Sisällön psykologiset vaikutukset	Sisällön psykologiset vaikutukset

<p>haasteen niin kyllä mä sitä itsekin sitten yritän ja harjoittelen. Varsinkin jos mä näen että muut kokeilee sitä tai että se haaste, vaikka just trendaa niin sitten yleensä itsekin sitä sitten alkaa tekemään."</p>	<p>liikuntahaasteisiin suhtautuminen ja itsetuntemus</p>		
<p>"Isojen vaikuttajien, urheiluvaikuttajien ja urheilijoiden sisällöllä on hirveän iso merkitys. Jos jollakin on paljon seuraajia ja sanoo, että saat syödä vaan 3 ateriaa päivässä, niin se on aika vaikuttavaa sisältöä, kun on iso auktoriteetti. Tyhmiinkin juttuihin voi sokeutua tavallaan."</p>	<p>Sosiaalinen vaikutus ja vertaisvaikutus</p>	<p>Sosiaalipsykologinen käyttäytyminen</p>	<p>Sosiaalipsykologinen käyttäytyminen</p>
<p>"Jos tulee liian käskeviä videoita, se alkaisi painostamaan. Että olisi pakko näyttää tietyltä tai olla samannäköinen."</p>	<p>Sosiaalinen paine ja ulkoinen painostus</p>	<p>Sisällön psykologiset vaikutukset</p>	<p>Sisällön psykologiset vaikutukset</p>
<p>"Tiktokissa on iha kiva kattoa, jos tulee foryoulle vastaan jotain treenivinkkejä, ku mä käyn itse salilla niin väliillä lyö vähän pää tyhjää niin tykkään ottaa vähän ideoita."</p>	<p>Oppiminen ja neuvojen saaminen</p>	<p>Sisällön psykologiset vaikutukset</p>	<p>Sisällön psykologiset vaikutukset</p>