

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitajakoulutus

2017

Heidi Hirvonen ja Saara Mäkinen

# SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS NUOREN HYVINVOINTIIN

Heidi Hirvonen ja Saara Mäkinen

## SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS NUOREN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuoren psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa sosiaalisen median vaikutuksista ja saada heidät ajattelemaan omaa median käyttöä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, johon valikoitui 11 tutkimusta. Opinnäytetyö oli osaksi myös toiminnallinen, josta valmistui opas Turun ammattikorkeakoulun ylläpitämään Terveysnettiin.

Sosiaalisen median merkitys nuorten elämässä on kasvanut merkittävästi ja jatkaa kasvuaan edelleen. Tulosten mukaan korkea ruutuajankäyttö on yhdistetty hyperkolesterolemiaan, kohonneeseen verenpaineeseen, astman yleistymiseen, uniongelmiin, mielialahäiriöihin, ahdistuneisuuteen sekä masennukseen. Korkea ruutu-aika vaikuttaa haitallisesti myös tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Sosiaalisen median seuraaminen lisäsi nuorten tupakoinnin aloittamisen todennäköisyyttä ja myönteisiä asenteita tupakointia kohtaan. Sosiaalisen median äärellä vietetty aika ja sen yhteys ylipainoon ja lihavuuteen olivat todettavissa. Korkeampi ruutu-aika liittyi korkeampaan BMI:hin, kehonrasvaan, vyötärön ympärysmittaan ja vyötärö-pituus -suhteeseen ja suurempaan ruuan kulutukseen. Lisäksi se oli yhteydessä vähäisempään tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan sekä vähäisempään itsetuntoon. Sosiaalisen median kasvu on lisännyt myös internetkiusaamista eri palveluntarjoajien välityksellä.

Sosiaalinen media luo nuorille uusia harrastuksia, tukee luovuutta sekä vuorovaikutusta. Media voi olla prososiaalinen ja opettavainen, nuoret omaksuvat mediasta erilaisia asenteita ja arvoja, niin hyvällä kuin huonollakin tavalla. Media voi opettaa nuorille empaattisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä.

Tulosten pohjalta voidaan päätellä, että nuoret tarvitsevat enemmän tukea sosiaalisen median sisältöjen kriittiseen tulkintaan. Nuoret tarvitsevat lisätietoa korkean ruutuajankäytön haitallisista vaikutuksista ja motivointia käyttää ruutu-aikaa sallituissa rajoissa.

### ASIASANAT:

Sosiaalinen media, ruutu-aika, nuoret, psyykkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi

Heidi Hirvonen and Saara Mäkinen

## THE EFFECTS OF SOCIAL MEDIA ON YOUTH WELFARE

The purpose of this thesis was to ascertain the effects of the use of the social media on mental and physical welfare of the adolescent. The aim was to give information regarding the effects of social media on the youth and to make them think about their own social media habits. The thesis was carried out as a describing literature review, for which 11 studies were selected. This thesis was a functional one, and was later made a guide to the Terveysnetti maintained by Turku University of Applied Sciences.

The significance of social media has evolved substantially, and continues to grow. According to the results the high amount of time spent in front of the screen has been connected to hypercholesterolemia, high blood pressure, asthma, sleep difficulties, affective syndromes, anxiety and depression. The considerable screen time also has negative effects on musculoskeletal symptoms. Following of the social media also increased the probability of starting smoking and the positive attitudes towards smoking among youth. Great amount of time spent in front of the screen has connection to obesity, higher BMI, body fat, waist circumference, waist-to-height-ratio and food consumption. Furthermore, it was connected to having lesser satisfaction towards one's own body and weaker self-esteem. The growth of the social media has also increased cyberbullying through the different service providers.

However, social media also creates new hobbies, as well as supporting creativity and interaction. It can also be prosocial and educational, for young people absorb different attitudes and values from the media, and it can teach empathy and acceptance.

Based on the results, the conclusion can be drawn that young people need more support to critically interpret on the contents of the social media. Young people need further information regarding the harmful effects of the high amount of time spent in front of the screen, and the motivation to moderate that time.

### KEYWORDS:

Social media, screen time, youth, mental welfare, physical welfare

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 NUORUUS</b>	<b>6</b>
<b>3 HYVINVOINTI</b>	<b>9</b>
3.1 Psyykinen hyvinvointi	9
3.2 Fyysinen hyvinvointi	10
<b>4 RUUTUAIKA</b>	<b>11</b>
<b>5 SOSIAALINEN MEDIA</b>	<b>13</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET</b>	<b>17</b>
<b>7 AINEISTO JA MENETELMÄT</b>	<b>18</b>
<b>8 TULOKSET</b>	<b>20</b>
8.1 Sosiaalisen median vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	20
8.2 Sosiaalisen median vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	23
<b>9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>28</b>
<b>10 POHDINTA</b>	<b>29</b>
<b>11 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>31</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>32</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Tutkimustaulukko
- Liite 2. Opas

# 1 JOHDANTO

Median merkitys nuorten elämässä on kasvanut merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Viestintäviraston 2015 vuoden toimialakatsauksen mukaan perinteisten puhe- ja viestipalveluiden käyttö vähenee edelleen, kun taas siirretyn mobiilidatan määrä on kasvanut räjähdysmäisesti ja jatkaa kasvuaan. Matkaviestinverkossa siirretyn tiedon määrä oli vuonna 2014 jopa 82 prosenttia enemmän kuin edellisvuonna ja vuoteen 2007 verrattuna siirretyn tiedon määrä on 620-kertaistunut. (Viestintävirasto 2015.) Tämä kertoo selkeää kuvaa siitä, kuinka mobiililaitteiden ja niiden monipuolistuminen on muuttanut nuorten median kulutusta.

Mediasisällöt vaikuttavat lasten ja nuorten identiteetin ja tunne-elämän kehitykseen kuin myös fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Vaikutukset vaihtelevat yksilöittäin sekä kehitysvaiheesta riippuen. Nuorilla korostuu kaveripiirin vaikutus median käyttöön sekä viestien tulkinta. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Media laajentaa maailmankatsomusta, muodostaa tärkeän tietolähteen ja antaa nuorille erilaisia tunnekokemuksia sekä manipuloi mielialoja ja aktivaatiotasoa. Se muokkaa käsitteitä eri sosiaaliryhmistä ja nuorista itsestään. Voimakkaimpia ovat asenteet, mallit ja stereotyyppit, jotka esiintyvät toistuvasti eri mediakanavissa. Media voi muokata asenteita myös negatiivisella tavalla ja näin vaikuttaa haitallisesti somaattiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. (Salokoski & Mustonen 2007, 46, 53; Paavonen ym. 2011, 1564.)

Nuorten ajankäyttö on muuttunut viime vuosikymmeninä huomattavasti. Arkiliikunta on saanut kilpailijakseen viihdekulttuurin, joka houkuttaa nuorta käyttämään vapaa-aikaansa enemmän istumiseen. Ruutuaika, eli televisioon, tietokoneeseen, kännykkä- ja konsolipeleihin käytetty aika on kasvanut. (THL 2014.) THL:n teettämän kouluterveyskyselyn mukaan noin neljäsosa helsinkiläisistä yläasteikäisistä ylittää yli neljän tunnin ruutuaikajärjestyksen arkisin. Tämä katsotaan ongelmalliseksi, kun suositus on kaksi tuntia päivässä. (Nuorten hyvinvointikertomus 2014.)

Tämä opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä toiminnallinen opinnäytetyö. Tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuoren psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Työstä tehdään opas nuorille Turun ammattikorkeakoulun ylläpitämään Terveysnettiin.

## 2 NUORUUS

Nuoruuden ikävaiheeseen kuuluu nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu sekä kehitys. Nuori kokee paljon muutoksia muun muassa omassa seksuaalisuudessaan ja persoonallisuudessaan sekä suhteessa vanhempiin ja kaveripiiriin. Nuoruus jaotellaan tyypillisesti varhaisnuoruuteen, johon kuuluu 12–14-vuotiaat, keskivaiheeseen kuuluvat 15–17-vuotiaat ja myöhäisnuoruuteen 18–22-vuotiaat. (Vellonen 2013, 4; THL 2016.)

Yksilön sisäisen minäkuvan eli identiteetin keskeisintä rakentamisen aikaa on nuoruusikä. Omien heikkouksien sekä vahvuuksien tunnistaminen kuuluu identiteetin etsimiseen. Nuoruusiän identiteetin perustana ovat lapsuuden samaistumiskokemukset, joihin vaikuttaa läheisten ihmissuhteiden lisäksi myös kuvitteelliset ja median luomat hahmot. Internetin galleriat, peliyhteisöt ja chattipalstat antavat tilaisuuden uppoutua virtuaalitoellisuuteen ja kokeilla erilaisia rooleja. Mediassa voidaan rakentaa myös virtuaalisia identiteettejä. (Salokoski & Mustonen 2007, 55-57.)

Tytöt sekä pojat pitävät nuoruudessaan tärkeänä sitä, etteivät erotu liikaa joukosta ja tämä pätee myös omaan kehoon ja ulkomuotoon. Identiteetin kehittämisessä perheen, ystävien ja vertaisryhmän tuki on tärkeää nuorelle, joka haluaa tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Mikkola & Oinas 2007, 105) Media luo paljon epärealistisia roolimalleja sekä ihanteita, joihin vertaaminen tai niiden tavoittelemine oikeassa elämässä on epärealistisia. (Salokoski & Mustonen 2007, 60-61.) Itsensä vertaaminen samanaikaisten ihanteiden kanssa voi aiheuttaa alemmuuden tunteita ja riittämättömyyttä epävarman tytön tai pojan elämässä. (Mikkola & Oinas 2007, 105; Salokoski & Mustonen 2007, 60-61.)

Tutkittaessa 13-15 vuotiaiden internetin kuvagalleriaa käyttävien suomalaisten nuorten kehonkuvaa sekä identiteetti-ilmaisua, tytöistä sekä pojista 60 prosenttia määritteli itsensä normaalipainoiseksi. Ylipainoiseksi itsensä määritteli pojista 39 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia. 10 prosenttia tytöistä ja yksi prosentti pojista määritteli itsensä alipainoiseksi tai erittäin hoikaksi. Tutkimuksesta ilmeni, että normaalipainoiset ja ylipainoiset nuoret tunnistivat kehonsa parhaiten, kun taas alipainoisilla ja erittäin hoikilla nuorilla oli ongelmia vartalotyyppinsä tunnistamisessa. Nuorilta kysyttäessä tytöistä 45 prosenttia ja pojista 68 prosenttia sanoi olevansa tyytyväisiä omaan kehoonsa. (Mikkola & Oinas 2007, 105-106.)

Tytöt ovat keskimääräisesti poikia enemmän kiinnostuneempia ulkonäköön liittyvistä asioista, joka johdattaa heitä mediasisältöjen pariin, kuten muotilehtien, joissa esiintyy epärealistisia samaistumismalleja juuri ulkonäön suhteen. Nuoret tytöt eivät välttämättä tiedosta, että todellisuudessa suurin osa tytöistä haluaa olla normaalipainoisia. He toivoivat kommentteissaan haluavansa nähdä tutkimuksen tulokset, jotta saisivat tietää, mitä muut itsestään ajattelivat. (Mikkola & Oinas 2007, 107.)

Tutkimuksesta kävi ilmi, että nuoret vertailivat itseään mediaan vähän aikaisempaa enemmän. Eniten vertailua tekivät 15-vuotiaat nuoret. Yksipuolinen kauneusihanne voi saada osan nuorista tavoittelemaan epärealistista ihannekuvaa, jotta saisivat hyväksyntää sekä ihailua ja kelpaisivat muille. Yksi väylä tähän on kuvagalleriat, joiden kautta saa kommentteja liittyen omaan ulkoiseen olemukseen. Kuvagallerian käyttäjät antoivat kommentteissa kritiikkiä nykyajan ulkonäkökeskeisyyttä kohtaan ja osa nuorista tiedostaa selkeästi mediassa esitettyjen epärealististen mallien olemassaolon. Osa nuorista otti myös itse kantaa keskusteluun kommentoidessaan erityisesti naisten ihannevartalon liiallista laihuutta. (Mikkola & Oinas 2007, 107-108.)

Nuoret kertoivat julkaisevansa itsestään internetissä pääasiassa kuvia, jotka olivat omasta mielestä hyviä ja onnistuneita. Kuvien kautta haluttiin muille käyttäjille kertoa jotakin itsestä, eikä antaa väärää kuvaa. Myös kommenttien saaminen kuvista koettiin tärkeäksi. Osa nuorista kertoi, että kuvat eivät saa olla liian tavallisia vaan niissä tulisi esimerkiksi olla jotain hauskaa tai uutta. Eniten nuoret toivat kuvissa esiin perheenjäseniä, ystäviä, harrastuksiaan ja lemmikkejään. Kuvagalleriaprofiilin avulla pystyy viestittämään muille, minkälaisista asioista on kiinnostunut ja mitä pitää tärkeänä. Toisilta nuorilta saatu palaute koetaan tärkeänä, joten vertaisryhmän merkitys oman identiteetin kehittymisen kannalta on selkeä. (Mikkola & Oinas 2007, 109-110.)

Nuorella murrosiän tunnekuohujen jälkeen kiinnostukset suuntautuvat myös aatteellisiin pohdintoihin. Nuorella on paremmat edellytykset käsitellä ja ymmärtää mediaviihteen herättämiä tunne-elämyksiä kuten väkivalta-, seksi-, ja kauhukohtauksia kuin myös jäsentää tietotulvaa sekä maailman uutisia. Erilaiset kriisitilanteet kuten sodat, terrorismi ja ympäristöongelmat voivat tuntua nuoresta hyvin ahdistavalta ja joskus nuori saattaa tarvita aikuisen apua asioiden suhteellistamisessa sekä etäännyttämisessä, jollei ahdistus kasvaisi kohtuuttomasti. (Salokoski & Mustonen 2007, 55-57.)

Vaikka nuoren elämäkokemukset eivät riitä kaikenlaisten näkemysten arviointiin, on hän herkkä ideologisille vaikutteille, uusille elämyksille, kokemuksille ja ääri-ilmiöille. Ido-

lit ja vertailukohteet mediassa antavat nuorelle malleja, joiden esimerkki ohjaa arvioimaan minäkuvan ja maailman suhdetta. Tyydyttävän identiteetin luomiseen vaikuttaa tunteiden itsenäistyminen, jolloin oma ajattelu itsenäistyy toisten ajatusten ennakoinnista ja omat tunteet erottuvat muista tunteista. Nuorella on sitä hajaantuneempi käsitys omasta itsenäistymisestään ja muista, mitä heikommin kehittynyt identiteetti hänellä on. Tällöin hän luottaa enemmän ulkoisiin lähteisiin itsensä arvioimisessa ja myös median mallit vaikuttavat voimakkaampina. Internetin yhteisöpalvelut, kuten kommentointia, kuvien julkaisemista, keskusteluja ja yhteisön rakentamista mahdollistavat kuvagalleriat voivat osaltaan vaikuttaa nuorten identiteetin etsimiseen sekä testaamiseen, irtiottoon vanhemmista ja seurustelusuhteisiin. (Salokoski & Mustonen 2007, 55-57.)

Internet on tullut tärkeäksi sosiaalisen tuen lähteeksi, jossa kontaktinotto vieraisiin ihmisiin on helpompaa kuin kasvokkain. Yhteisöpalvelun ylikorostuneisuudet liittyvät usein ulkonäön ja seksuaalisuuden korostamiseen, koska se tarjoaa vahvimman ilmaisukanavan nimenomaan fyysisen minäkuvan alueella. Murrosikäinen nuori hakee mediasta usein paheksuttuja sisältöjä, kuten seksiä, väkivaltaa ja kauhua. Aineistot vetoavat nuorten voimakkaaseen riskinottohaluun ja kynnys julkaista esimerkiksi rohkeita kuvia internetissä madaltuu. Periaatteellisen moraalien saavuttamisen myötä tilanteiden sekä näkökulmien erottaminen kuin myös arvosisältöjen pohtiminen tulevat kypsemiksi, joka helpottaa mediamaailman ja todellisen maailman erottamista toisistaan. Tämä mahdollistaa myös syvällisemmät moraaliset ja arvopohdinnat median sisällöstä. (Salokoski & Mustonen 2007, 23.)



## 3 HYVINVOINTI

Hyvinvointi koostuu monista osa-alueista. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkilön kokemusta omasta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, mielen ja kehon tasapainosta. Psyykkinen ja fyysinen terveys kulkevat käsi kädessä ja niillä on suuri vaikutus toisiinsa. Psyykkiset ja fyysiset sairaudet ja niiden puuttuminen vaikuttavat oleellisesti hyvinvointiin. (Verkkovaria 2016; Mielenterveysseura 2017.)

### 3.1 Psyykkinen hyvinvointi

Nuorella psyykkiseen hyvinvointiin liittyy moni tekijä. Tunteet, sosiaaliset taidot ja tuki sekä ihmissuhteet merkitsevät paljon. Siihen vaikuttaa myös arkiset asiat kuten uni ja lepo, ravitseminen, harrastukset, koulumenestys, luovuus ja liikunta. (Verkkovaria 2016.)

Hyvinvointi tarkoittaa yleensä onnellisuutta, positiivista mielialaa sekä tyytyväisyyden tunnetta elämää kohtaan. Teoreettisesti se on määritelty hyväksi itsetunnoksi, positiiviseksi mielialaksi tai itsensä toteuttamiseksi. Psyykkisen hyvinvoinnin tärkeiksi osa-alueiksi kuuluu tyytyväisyys elämään sekä positiivisten ja negatiivisten tunteiden ja elämäntilanteiden kognitiivinen arviointi. Lisäksi hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ovat positiivisten tunnetilojen vallitsevuus, kiinnostus sekä haasteet. (Vahtera 2007, 31-32.)

Ryffin (1989, 1071) mukaan psykologisen hyvinvoinnin mallissa on kuusi perusulottuvuutta, joihin kuuluu itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet toisiin ihmisiin, autonomia, ympäristönhallinta, elämänmielekkyyys ja persoonallinen kasvu. Hyvinvointi syntyy elämän vaatimusten, vastoinkäymisten sekä haasteiden kohtaamisesta. Onnellisuus ja positiivinen mieliala ovat psyykkisen hyvinvoinnin mittaamisessa oleellisia. Suomalaisten tutkimusten mukaan nuorilla hyvinvointi on tarkoittanut vähäistä masentuneisuutta ja hyvää itsetuntoa. Tutkimusten mukaan nuoret pitävät haastavista tehtävistä ja ne nuoret, jotka etsivät haasteita ja kehittävät omia taitojaan haasteisiin vastaamisessa, ovat hyvinvoivia. Nuoret tuntevat itsensä onnellisimmiksi osallistuessaan järjestettyihin vapaa-ajan toimintoihin kuten harrastuksiin ystävien kanssa. Onnettomimmiksi nuoret kokivat itsensä lukiessaan yksin kokeisiin. (Vahtera 2007, 33-34.)

Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa motivaatioon, joka osaltaan vaikuttaa myöhempään hyvinvointiin. Ihminen kokee voivansa hyvin, kun hän on saavuttanut asettamansa tavoit-

teet ja tekee töitä saavuttaakseen ne. Ihmisen hyvinvoinnin paraneminen on usein yhteydessä mukavien tapahtumien lisääntymiseen todellisuudessa tai tulevaisuuden odotuksissa sekä sisäisen kontrollin tunteen parantumiseen. (Vahtera 2007, 34.)

### 3.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa etenkin terveyttä edistävä liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä riittävä unen määrä. (Verkkovaria 2016; Mielenterveysseura 2017.) Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukseksi on määriteltä ainakin 1½ tuntia liikuntaa päivässä ja puolet siitä reipasta liikuntaa. (UKK-instituutti 2017.)

Tutkimukset osoittavat, että vähintään 60 minuuttia kohtalaisen voimakasta liikuntaa päivässä auttaisi lapsia ja nuoria ylläpitämään terveyttään. Suotuisiin terveysvaikutuksiin katsotaan kuuluvaksi hyvä fyysinen kunto, vähentynyt kehon rasvamäärä, sydän- ja aineenvaihduntasairauksien riskin väheneminen ja parantunut luuston terveys. Säännöllinen liikunta vähentää myös ahdistusta ja masennusoireita. Liikunta kehittää motorisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä sekä edistää lapsilla tiedollista toimintaa, oppimista sekä koulumenestystä. (Tammelin ym. 2013, 12.)

Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika -tutkielmassa selvitettiin 15-19-vuotiaiden lukiolaisten sekä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien fyysistä aktiivisuutta sekä ruutuajan käyttöä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleviin verrattuna lukiolaiset harrastivat huomattavasti enemmän hengästyttävää sekä hikoiluttavaa vapaa-ajan liikuntaa. Yhteen tuntiin tai sen alle viikoittain hengästyttävää ja hikoiluttavaa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien lukiolaisten tyttöjen määrä oli 30 %, ammatillisten oppilaitosten tyttöjen 50 %, lukiolaisten poikien 27 % ja ammatillisten oppilaitosten poikien 44 %. Noin neljä tuntia tai enemmän viikoittain liikkui lukion tytöistä reilu kolmannes, kun taas ammatillisten oppilaitosten tytöistä ainoastaan noin viidennes. Pojista saman määrän viikoittain liikkui lähestulkoon puolet ja ammatillisen oppilaitoksen pojista noin kolmannes. Tulosten perusteella liian vähän terveytensä kannalta liikkuvien määrä on huolestuttavan suuri. (Forsberg & Jyrkkä 2014, 44-46.)

## 4 RUUTUAIKA

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea viihdemedian, kuten tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja television äärellä vietettyä aikaa. (THL 2017.) Lapsilla ja nuorilla ruutuajan käyttösuositus on korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

Liikkuva koulu -kyselyssä syksyllä 2010 tutkittiin oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tuloksista selvisi, että koulupäivinä televisiota vähintään kolme tuntia päivässä katsoi yläkoulussa noin 20% oppilaista. Viikonloppuna vähintään kolme tuntia television ääressä vietti yläkoulun tytöistä 48% ja pojista 51%. Television katselun osalta ruutuajasuosituksen ylittivät oppilaat, jotka katsoivat televisiota vähintään kaksi tuntia päivässä. (Tammelin ym. 2013, 62-63.)

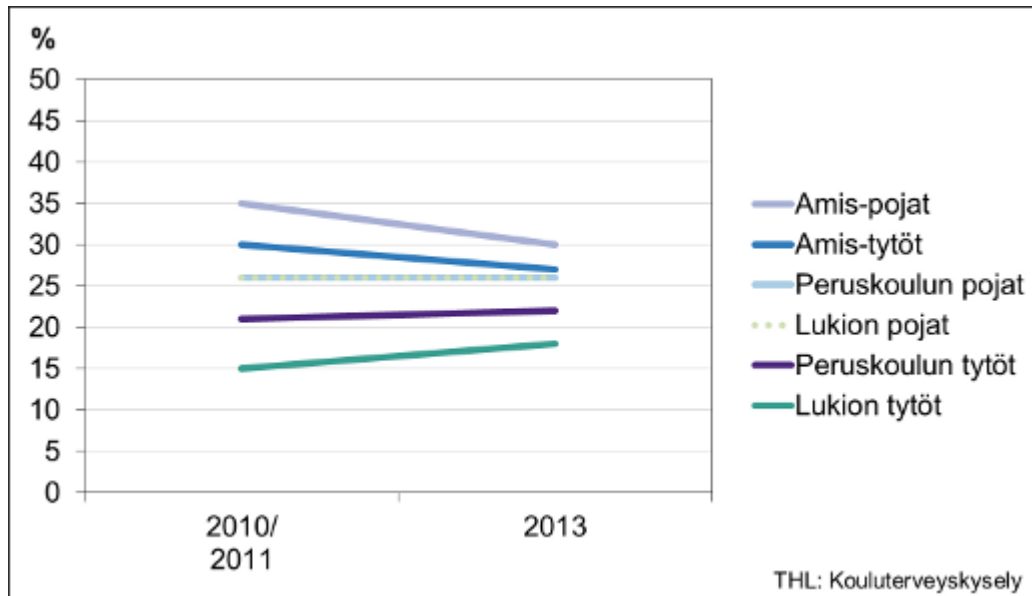
Liikkuva koulu -kyselyn mukaan pojat pelasivat huomattavasti enemmän tietokoneella kuin tytöt. Vähintään kolme tuntia koulupäivinä tietokoneella pelasi yläkoulun tytöistä 6 % ja pojista 25 %. Vähintään kaksi tuntia koulupäivinä tytöistä pelasi 14 % ja pojista 50 %. Viikonloppuna vähintään kolme tuntia päivässä pelaavia yläkoululaisia oli 11 % tytöistä ja 41 % pojista. Tietokoneen muussa käytössä tyttöjen ja poikien väliset erot olivat pieniä. Viikonloppuisin yläkoulun tytöt käyttivät tietokonetta muuten paitsi pelaamiseen hieman poikia enemmän. 18 % yläkoulun oppilaista vastasi käyttävänsä tietokonetta koulupäivinä muuten kuin pelaamiseen vähintään kolme tuntia päivässä. Vastaavat osuudet olivat viikonloppuna yläkoulun tytöillä 33 % ja pojilla 26 %. (Tammelin ym. 2013, 64-67.)

Enintään kaksi tuntia ruutuajaa viihdemedian ääressä päivässä -suositus ylitetään yläkoulussa reippaasti. Liikkuva koulu -seurannan aikana television katselu ja pelaaminen vähentyivät yläkoululaisilla ja muun tietokoneen käyttö puolestaan lisääntyi. Ruutuajaa lisääntyi viikonloppuisin entisestään verrattuna koulupäiviin. (Tammelin ym. 2013, 68.)

Forsberg ja Jyrkkä pääsevät myös tutkimuksessaan samankaltaisiin tuloksiin. Viikonloppuisin ruutuajan käyttö lisääntyi huomattavasti verrattuna koulupäiviin. Alle kaksi tuntia ruutuajaa käyttävien vastaajien osuus oli 21,5 %, kahdesta neljään tuntia käyttävien 36,9 % ja yli neljä tuntia ruudun ääressä viettävien osuus oli 41,5 %. (Forsberg & Jyrkkä 2014, 47-49.)

Alla oleva taulukko kuvaa THL-kouluterveyskyselyä 2010-2013 koskien ruutuajankäyttöä. Tutkimus on tehty peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisille, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoille ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Taulukosta selviää ruutuajan käyttö, jota on ollut arkisin vähintään 4 tuntia tai sitä enemmän.

Ruutu aika arkisin 4 tuntia tai enemmän.



Kuvio 1. Ruutu aika arkisin 4 tuntia tai enemmän (THL 2017).

Ammatillisen oppilaitoksen pojista vähintään neljä tuntia ruutu-aikaa koulupäivinä vuonna 2013 käytti 30 % ja tytöistä 27 %. Peruskoulun pojista sekä lukiolaisista pojista neljän tunnin ruutu-aika täyttyi 26 %:lla ja peruskoulun tytöistä 22 %:lla. Lukiolaisista tytöistä neljä tuntia ruutu-aikaa koulupäivinä käytti 18 %. Vuoteen 2010/2011 verrattuna ammatikoululaisten poikien sekä tyttöjen vähintään neljän tunnin ruutuajan ylittyminen on hieman laskenut. Peruskoulun pojilla ja lukiossa opiskelevilla pojilla tulos on pysynyt suunnilleen samoissa prosenttilukemissa, kun taas peruskoulun sekä lukion tytöillä osuus on hieman suurempi. Ammatillisen oppilaitoksen poikien osuus vähintään neljä tuntia ruudun ääressä koulupäivinä aikaa käyttävistä on ollut suurin vuodesta 2010 vuoteen 2013 ja lukiolaisten tyttöjen osuus pienin. (THL 2017.)

## 5 SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti käyttäjien tuottamaa ja jakamaa sisältöä sekä luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita. Tyypillisiä palveluntarjoajia sosiaaliselle medialle ovat esimerkiksi sisällönjakopalvelut, verkkoyhteisöpalvelut ja keskustelupalstat. Sosiaalisen median piiriin kuuluvaa toimintaa ovat muun muassa kollektiivinen sisällöntuotanto, avoin asiasanoitus, blogien kirjoittaminen ja lukeminen, tiedostojen jakaminen vertaisverkoissa, kuluttajien välinen sähköinen kaupankäynti sekä verkkopelien pelaaminen monen kesken. (Sanastokeskus TSK:n termipankki 2012.)

Nopparin (2014, 14-17, 49) mukaan suomalaisten perheiden mediaympäristössä on viime vuosina tapahtunut paljon muutoksia. Esimerkiksi vielä vuonna 2010 vain harvalla lapsella oli kännykässään datapaketti, ja internetiä käytettiin sujuvasti tietokoneella. Nopparin uusimman tutkimuksen mukaan puhelimien mobiiliyhteydet ja datapaketit ovat nyt arkipäivää ja nuorten vakiovarustukseen kuuluu puhelin, jossa on mobiiliyhteys. Puhelin koetaan etenkin yhteydenpitovälineenä, mutta myös oman identiteetin ilmaisukanavana, sekä viihdyttäjänä tavoittaen internetyhteyden ansiosta koko maailman. Muutosten myötä myös perheiden mediavalikoimassa on havaittavissa muutoksia. Tuloksista selvisi, että jokaisessa tutkimusperheessä on joko kannettava tai pöytämallinen tietokone. Helposti liikutettavat läppärit ovat lisänneet voimakkaasti suosiotaan ja ovat syrjäyttämässä pöytämällisen tietokoneen. Myös tablet-tietokoneet ovat löytäneet joidenkin perheiden mediaympäristöön. Television katselu oli 14-vuotiaiden parissa vähentynyt vuosi vuodelta 2007-2013 välisenä aikana. Monissa perheissä maksulliset tv-kanavapaketit olivat suosittuja ja 18 prosenttia perheistä olivat myös hankkineet tilausvideopalveluita kuten Viaplay ja Netflix. Edelliseen 2010 tehtyyn tutkimuskierrokseen verrattuna kotiin tulevien sanoma- ja aikakauslehtien ja lapsille tilattujen lehtien määrä oli laskenut.

Lapset ja nuoret viettävät enemmän aikaa median ääressä mitä minkään muun aktiivisuuden kanssa, nukkumista lukuun ottamatta. Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että keskimäärin 93 % 12-17 vuotiaista nuorista ovat on-line tilassa ja 71 %:lla on matkapuhelin. 57 % internetin käyttäjistä ilmoittaa katsovansa videoita, 65 % luo niitä ja 38 % tekee nettiosastoja sekä hakee terveystietoa internetistä. (Strasburger ym. 2010, 756-764.) Sosiaalinen media ja verkossa surffailu luovat nuorille uusia harrastuksia, joita voi-

vat olla esimerkiksi bloggaaminen, vloggaaminen eli video bloggaaminen sekä valokuvien ja videoiden julkaisu. Kaikki nämä myös tukevat nuoren luovuutta. Vain harva kuitenkin itse tuottaa edellä mainittuja sisältöjä verkkoon, vaan ovat aktiivisia seuraajia, lukijoita ja katselijoita. (Rahja 2013, 8.) Nuoret ovat myös innokkaita pelaajia. 97 % nuorista pelaa videopelejä tietokoneella, kannettavalla laitteella tai verkossa. (Strasburger ym. 2010, 756-764.) Suomalainen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä osoittaa, että nuorten suosituimmat sosiaalisen median sovellukset ovat Facebook ja YouTube. Internetissä vietetään aikaa pääasiassa viihteen ja viihteellisen vuorovaikutuksen parissa sekä kuunnellaan musiikkia, katsotaan videoita, käytetään Wikipediaa ja surffaillaan. (Aarnio & Multisilta 2011, 11.)

Nopparin (2014, 5, 21, 23, 57) tutkimuksesta selvisi, että 14-vuotiaista yhdeksän kymmenestä pystyi käyttämään internetiä omassa huoneessaan, keskimäärin 135 minuuttia päivittäin. Mukana oli toki lapsia, jotka käyttivät nettiä joko merkittävästi enemmän tai vähemmän. 14-vuotiaiden joukosta löytyi esimerkiksi pari nuorta, jotka viihtyivät verkossa 4-6 tuntia päivittäin, useimmiten he joko pelasivat, tuottivat itse sosiaalisen median sisältöä tai kuuntelivat musiikkia. Mobiilipelaamisen suosio oli myös lisääntynyt kolmen viime vuoden aikana. Mobiili internet ja pelit ovat lisänneet merkittävästi nuorten mediankäytön yksityisyyttä. Tämä aiheutti kodeissa usein jännitteitä, sillä vanhemmat pitivät mobiilia internetiä ja pelejä herkästi uhkana ja kokivat myös rajoittamisen vaikeaksi. Mobiiliin netin myötä kännykän käytöstä on tullut nuorten jokapäiväistä arkea lävistävä kokemus. WhatsApp-viestien lähettely ystävien kanssa ja Facebookin tarkistaminen niin kotona, koulussa ja jopa yöllä on nykyään arkipäivää. Jatkuva vuorovaikutus ja sosiaalisessa mediassa hengailu merkitsee tärkeää yhteenkuulumista omaan kaveriporukkaan. Nuoren mediakäyttämiseen vaikuttaa paljon kuitenkin kodin puitteet ja sosioekonominen tausta, säännöt ja kaveripiiri.

Medialla on suuri rooli lasten ja nuorten identiteetin kehitysprosessissa. Media laajentaa kokemuksia maailmasta, tarjoaa ideologisia ja sosiaalisia voimia sekä stereotyyppioita, jolloin sillä on välillinen vaikutus identiteetin ja persoonallisuuden kehityksessä tyylejä, arvoja ja persoonallisuuden rakennusaineita sekä roolimalleja antaen. Sosiaalisen identiteetin muodostamiseen osaltaan vaikuttavat median kuvat ja arvot. Lisäksi media vaikuttaa siihen, miten ihmiset kohtelevat toisiaan esimerkiksi stereotyyppillisistä ja kulttuurillisista lähtökohdista käsin. Se muokkaa käsityksiä eri kansalaisryhmistä, roduista, uskonnoista, ammattikunnista ja ihmisistä. Lapset ja nuoret peilaavat myös itseään ja saavat

palautetta median muokkaamien käsityksien perusteella. (Salokoski & Mustonen 2007, 55-57.)

Media on merkittävä tiedon välittäjä seksuaalisuudesta sekä uskomusten luomisesta nuorille siitä, miten miehet ja naiset käyttäytyvät romanttisissa suhteissa. Teini-ikäisille suunnatuissa ohjelmissa on enemmän seksuaalista sisältöä kuin aikuisille suunnatuissa, mutta niissä ei juurikaan mainita ehkäisyyn tarpeesta tai vastuuntunnosta. Käytännössä jokaisessa länsimaassa ehkäisyvalmisteet ovat nuorille saatavissa ja niitä mainostetaan mediassa. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Media näyttää malleja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Lisäksi nuoret saavat median kautta tyylejä arvomaailman ja ulkonäön suhteen, jotka tulevat osaksi omaa identiteettiä. Nuorille tärkeä peilauspinta identiteetin rakennuksessa on vahva samaistuminen sekä ihastuminen median luomiin idoleihin tai internetin keskusteluryhmien tai peliyhteisöjen vertaisryhmiin. Tämä voi myös koetella nuoren itsetuntoa, jos ihanteet ja haaveet suhteessa minäkuvaan nousevat idoliin verrattuna liian korkealle, esimerkiksi ulkonäköön, musiikillisiin tai urheilullisiin taitoihin liittyen. (Salokoski & Mustonen 2007, 55-57.)

Vuorovaikutteinen media, internet, pelit ja kännykät mahdollistavat virtuaalisten identiteettien rakentamisen ilman fyysistä läsnäoloa, jossa todellinen minä on vapaa esimerkiksi fyysisistä rajoituksista. Virtuaalisilla identiteeteillä, nettipersoonilla voidaan tuottaa erilaisia itseilmaisuja sekä luoda kokeiluja. Lisäksi nettipersoonat mahdollistavat palautteen, jolloin nuori näkee, miten muut kokevat hänet. Niissä voi myös korostaa tunnetiloja sekä persoonallisuuden puolia ja ne mahdollistavat erilaisia tapoja ja ilmaisuja vuorovaikutukselle. Internet mahdollistaa nimimerkin takana tapahtuvan kommunikoinnin laajemmassa yhteisössä ja antaa kanavia intiimeihin keskusteluihin. Netissä ja peleissä voi tehdä erilaisia rooli- ja identiteettikokeiluja internetin keskustelupalstoilla tai pelien fantasiamaailmassa. Kommunikaatio anonyymisti nimimerkin takaa mahdollistaa keskustelijan kuvata itseään juuri sellaiseksi, jollaiseksi halutaan muiden itsensä näkevän. (Salokoski & Mustonen 2007, 57-58.)

Sosiaalinen media on tuonut myös uuden ulottuvuuden kiusaamiseen. Aarnio ja Multisilan (2011, 14-16) tutkimustuloksista käy ilmi, että lähes joka viides tutkimukseen osallistuneista nuorista on kokenut kiusaamista, joko kiusattuna tai sivusta seuraajana. Internetkiusaaminen on useimmiten kuvien ja tilapäivitysten ilkeää kommentoimista, haukkumista ja vähättelyä. Verkossa esiintyy myös ahdistelua, kuten lähestymisyrityksiä ja seurustelupyyntöjä ei-toivotuilta ihmisiltä. Niin Aarnio & Multisilta (2011, 14-16) kuin nettipo-

liisi Marko Forss (2011) nostavat esiin myös sosiaalisessa mediassa tapahtuvat identiteettivarkaukset. Forss kertoo, että nuorilla identiteettivarkauksien yleisin muoto on kiusaamiseen liittyvät kunnianloukkaukset. Kiusatuilta viedään esimerkiksi valokuvia profiilista ja tehdään kuvilla ja kiusatun tiedoilla profiili johonkin palveluun. Nettipoliisille tulee ilmoituksia identiteettivarkauksista viikoittain. Forss kertoo myös nettipoliisin tehokkaaksi koetun keinon lieviin nettikiusaamistapauksiin, jossa he käyttävät poliisiprofiileja antaakseen ”virtuaalisen huomautuksen”.



## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuoren psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa sosiaalisen median vaikutuksista ja saada heidät ajattelemaan omaa median käyttöä. Opinnäytetyössä tutkittiin sosiaalisen median liikkäytön haitallisia vaikutuksia. Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu myös sosiaalisen median myönteisiä puolia.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset olivat:

1. Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren hyvinvointiin fyysisestä näkökulmasta?
2. Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren hyvinvointiin psyykkisestä näkökulmasta?

## 7 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena sekä toiminnallisena opinnäytetyönä. Kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus opinnäytetyön aiheesta, joka kartoittaa sitä, mitä tarkasteltavasta aiheesta jo tiedetään. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää olemassa olevaa teoriaa ja luoda uutta teoriaa. Kirjallisuuskatsauksen avulla kootaan eri tutkimuksien tuloksia, jotka toimivat perustana uusille tutkimustuloksille. Lisäksi sen avulla arvioidaan teoriaa ja rakennetaan kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta. Kirjallisuuskatsauksella pyritään tunnistamaan ongelmia ja se antaa mahdollisuuden kuvata historiallisesti teorian kehitystä. Tutkimuskirjallisuuteen perustuva kirjallisuuskatsaus on täsmällinen, systemaattinen sekä toistettavissa oleva menetelmä, jolla tiivistetään, arvioidaan ja tunnistetaan valmiina oleva sekä julkaistu tutkimusaineisto ja joka perustuu alkuperäisestä tutkimustyöstä tehtyihin johtopäätöksiin. (Jamk 2016; Salminen 2011, 3-5.)

Tähän opinnäytetyöhön sopii parhaiten kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka kuvaa aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta, sen laajuutta, syvyyttä ja määrää. (Jamk 2016.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus ilman tarkkoja sääntöjä ja se on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetään monipuolisesti aineistoja. Tutkittava ilmiö voidaan kuvata laaja-alaisesti sekä tarvittaessa luokitella sen ominaisuuksia. (Salminen 2011, 7-8.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, jolla on yleensä toimeksiantaja. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuotos, joka voi olla esimerkiksi malli, opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. Toiminnallisen opinnäytetyön tekijällä on oltava tutkiva ote, joka ilmenee teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, prosessin aikana tehtyjen valintojen perusteluina kuin myös pohtivana ja kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. (Salonen 2013 & Opinnäytetyön ohjausprosessi 2017.) Opinnäytetyöstä tehtiin kirjallisuuskatsauksen perusteella opas, joka tulee Turun ammattikorkeakoulun ylläpitämään Terveysnettiin.

Aineisto haettiin käyttämällä eri tietokantoja, kuten Medic, Cinahl, PubMed ja Google Scholar sekä kirjallisuutta hyödyntämällä. Suurin osa tutkimuksista löytyi Cinahl tietokannasta, Google Scholarista sekä muiden julkaisujen lähdetiedoista. Yleisimmät hakusanamme olivat "social media", "youth" ja "screentime". Tietokannoista löydettyjä tutkimuk-

sia alettiin lukea järjestelmällisesti ja ne käytiin läpi moneen kertaan. Tutkimuksista karsittiin pois yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset sekä tutkimukset, joissa ei oltu perehdytty tarpeeksi tämän opinnäytetyön aiheeseen. Tutkimustulokset kirjattiin ylös, niitä vertailtiin ja etsittiin samankaltaisuuksia. Tuloksia yhdisteltiin aiheittain. Työhön valikoitui 11 tutkimusta, joista tehtiin tutkimustaulukko (Liite 1). Tutkimustaulukosta ilmenee tutkimuksen tekijä, vuosi, maa, tarkoitus, menetelmä, otos ja tulokset.

## 8 TULOKSET

### 8.1 Sosiaalisen median vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Hakala (2012, 9) osoittaa koko Suomen kattavassa tutkimuksessaan nuorten tietokoneen käytön olevan merkittävästi yhteydessä TULE-oireisiin eli tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Tässä tutkimuksessa eriteltiin niska-hartiakivut, alaselkäkivut, päänsärky, silmäoireet eli silmien rasitus ja väsyminen sekä käsi-, sormi- ja ranneoireet. Tutkimuksesta selviää merkittävä selkäkipujen sekä niska-hartiakipujen lisääntyminen 1980-luvulta 2000-luvulle asti.

Tärkeät kynnsarvot niska-hartiakipujen esiintymiselle viikoittain oli päivittäinen 1-2 tunnin tietokoneen käyttö ja alaselkäkivujen esiintymiselle viikoittain oli päivittäinen 4-5 tunnin tietokoneen käyttö. Lisäksi digitaalisten pelien pelaaminen 5 tuntia päivässä oli yhteydessä alaselkäkipuun. Merkittävä kynnsarvo päänsärlyn ja silmäoireiden suhteen oli päivittäin 4 tuntia tietokoneen käyttöä ja käsi-, sormi- ja ranneoireiden kynnsarvo oli 1 tunti tietokoneen käyttöä päivässä. (Hakala 2012, 86-90.)

Tutkimuksessa oli nuorten itse raportoidut tietokoneen käytön aiheuttama TULE-oireet ja niiden yleisyys. Kokonaisuudessaan alle 14 %:lla oli oireita vuosina 2001 ja 2006. Eniten nuoret raportoivat tietokoneen käytöstä johtuvia niska-hartiaoireita, silmäoireita ja päänsärkyä, vähiten raportoitiin käsi-, sormi- ja rannekipuja. Tietokoneen käytön seurauksena joka seitsemännellä nuorella oli viikoittain tai usein esiintyviä niskahartiaoireita ja alaselkäkipuja sekä käsi-, sormi- ja rannekipuja oli joka kymmenellä. Päänsärkyä ja silmäoireita oli joka kahdeksannella. Oireet olivat valtaosaksi luonteeltaan lieviä ja nuoret arvioivat TULE-oireiden aiheuttavan suurimmalle osalle lievää haittaa päivittäiseen elämään. (Hakala 2012, 86-90.)

Forsbergin ja Jyrkän (2014, 53-55) tutkimuksesta kävi ilmi, että mitä enemmän vastaajat ilmoittivat koulupäivinä viettävänsä aikaa ruudun ääressä, sitä suurempi oli fyysisesti passiivisten osuus. Vastaavasti, mitä vähemmän vastaajat ilmoittivat käyttävänsä koulupäivinä ruudun ääressä aikaa, sitä suurempi oli fyysisesti korkealle aktiivisuustasolle yltävien osuus. Fyysistä aktiivisuustasoa tarkasteltaessa viikonloppujen ruutuajan mukaan todettiin, että kuten fyysisen aktiivisuustason tarkastelussa koulupäivien ruutuajan mukaan, ruutuajan vähentyessä fyysisesti korkealle aktiivisuustasolle yltävien osuus kasvoi ja fyysisesti passiivisten osuus pieneni.

Tutkimus osoitti, että suomalaisista toisen asteen opiskelijoista suurin osa viettää päivittäin ruudun ääressä yli kaksi tuntia ja noin kolmasosa toisen asteen opiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta todennäköisesti liian vähän. Lisäksi tutkimus osoitti, että fyysisessä aktiivisuustasossa on eroja ruutuajan käytön mukaan ja erot ovat tilastollisesti merkitseviä kaikissa tutkituissa ryhmissä, niin koulupäivien kuin viikonloppujen ruutuajan mukaan katsottuna. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan katsoa, että runsas ruutuajan käyttö voi osalla toisen asteen opiskelijoilla olla este terveyden kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi. (Forsberg & Jyrkkä 2014, 44-71.)

Vellonen ym. (2015, 33-38) pääsivät samansuuntaisiin tuloksiin. He kartoittavat tutkimuksessaan lukion ja ammattikoulun 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutu-aikaa sekä liikunta- ja syömistottumuksia. Tutkimukseen osallistui 46 854 lukiolaista ja 37 794 ammattikoululaista oppilasta. Aineistona käytettiin THL:n vuosien 2010-2011 kouluterveyskyselyä. Tutkimuksesta selvisi, että opiskelijat, jotka olivat lihavia, liikkuvat vähän, söivät harvemmin aamupalaa ja koululounasta sekä nauttivat runsaasti energiajuomia ja viettivät myös ruudun ääressä runsaasti aikaa koulupäivänä. Ammattikoululaisista 40 % ja lukiolaisista 20 % söi aamupalan vähintään 1-2 aamuna tai harvemmin. Koululounaan 1-2 päivänä ammattikoululaisista söi 9 % ja lukiolaisista 8 %. Molempien oppilaitoksen opiskelijoilla sekä aamupalan että lounaan harvoin syöminen ja usein toistuva energiajuomien nauttiminen olivat yhteydessä runsaaseen ruutu-aikaan. Ammattikoululaiset nauttivat hieman lukiolaisia enemmän energiajuomia. Energiajuomia 3-5 kertaa viikossa joi ammattikoululaisista 6 % ja lukiolaisista 3 %. Runsaalla energiajuoman käytöllä oli yhteys runsaaseen ruudun äärellä vietettyyn aikaan. Esimerkiksi ne lukion tytöistä, jotka nauttivat 3-5 kertaa viikossa energiajuomia, oli 1,93-kertainen riski runsaaseen ruudun äärellä vietettyyn aikaan verrattuna ei lainkaan energiajuomia juoviin lukion tyttöihin. Ammattikoululaisista liikuntaa vapaa-aikana vähintään puolen tunnin ajan vähintään kerran päivässä harrasti 23 % ja lukiolaisista vastaavasti 28 %. Vastaavasti ei lainkaan liikkuvia oli ammattikoululaisista 3 % ja lukiolaisista 2 %. Vähäisen liikunnan määrän havaittiin olevan yhteydessä runsaaseen ruudun äärellä vietettyyn aikaan. Esimerkiksi niillä lukiolaisilla pojilla, jotka eivät liikkuneet vapaa-aikana lainkaan, oli 10,98-kertainen riski runsaaseen ruutu-aikaan verrattuna poikiin, jotka liikkuvat vähintään kerran päivässä puolen tunnin ajan. Tuloksista voidaan päätellä, että lukiolaiset liikkuvat hieman aktiivisemmin kuin ammattikoululaiset sekä söivät useammin aamupalan ja lounaan. Energiajuomia nauttivat runsaammin ammattikoululaiset.

Lasten huoneet ovat täynnä teknologiaa ja median vaikutus onkin huomattavasti kasvanut television makuuhuoneeseen sijoittamisen myötä: katselu yhdestä kahteen tuntiin päivässä lisää ylipainon riskiä 32 % (Strasburger ym. 2010, 756-764). Myös Suchert ym. (2016, 11-16) ja Vellonen (2013, 18) ovat tutkimuksessaan todenneet, että korkeampi ruutuaika liittyi ylipainoon ja lihavuuteen. Korkeampi ruutuaika oli yhteydessä korkeampaan BMI:hin, kehonrasvaan, vyötärönympärysmittaan ja vyötärö-pituus –suhteeseen. Televisio makuuhuoneessa vähentää muita harrastuksia, kuten lukemista sekä lyhentää yöunen määrää (Strasburger ym. 2010, 756-764).

Norjalaisessa tutkimuksessa selvitettiin elektronisten laitteiden käyttöä ja sen yhteyttä unen laatuun. Mikäli henkilö käytti tietokonetta, kännykkää, Mp3-soitinta, pelikonsolia tai TV:tä viimeisen hereilläolotunnin aikana, oli vaara lisääntyneeseen unenpuutteeseen, sillä nukahtamisen keston pituus saattoi venyä yli tunnin mittaiseksi. Päivittäinen yli neljän tunnin ruutuajankäyttö koulun jälkeen oli yhteydessä univajeeseen. Tutkittavat saattoivat nukkua vähemmän kuin viisi tuntia yössä ja nukahtaminen saattoi kestää todennäköisemmin yli tunnin. Lähes kaikki nuoret kertoivat käyttävänsä yhtä tai useampaa elektronista laitetta viimeisen hereilläolotunnin aikana. (Hysing ym. 2014, 3-4.)

Useat kansainväliset ja amerikkalaiset pitkäaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että median käyttö myötävaikuttaa nykyiseen liikalihavuuden kasvuun maailmanlaajuisesti. Kuitenkin tapa, miksi erityisesti suuri television katselumäärä ennustaa lasten ylipainoa, on epäselvää. Ruokamainokset voivat osaltaan vaikuttaa tähän. (Strasburger ym. 2010, 756-764.) Mainosten katsomisella on todettu olevan yhteys ruokailutottumuksiin sekä asenteeseen ruokaa kohtaan. Terveysvaikutukset on yhdistetty mainostettujen tuotteiden suuriin sokeri-, rasva-, ja suolamääriin. (Salokoski & Mustonen 2007, 38-40.) Lapset ja nuoret näkevät 4400-7600 roska- ja pikaruokamainosta vuosittain pelkästään televisiosta. Mainonnan lisäksi syöminen televisiota katseltaessa voi johtaa suurempaan ruuan kulutukseen (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Lapset ja nuoret voivat nähdä huomattavan paljon alkoholiin ja muihin päihteisiin liittyvää sisältöä internet –videoissa. Sosiaalisten verkkosivujen tutkimukset ovat viitanneet, että aineiden käyttöä esiintyy 40 %:ssa profiileista. Kuvaukset tupakasta ovat yleisiä myös elokuvissa; 70 %:ssa nykypäivänä Yhdysvalloissa tehdyissä elokuvissa sisältää tupakointia ja se on harvoin yhdistetty negatiivisiin terveysvaikutuksiin. Mediassa näytetyn tupakoinnin on katsottu vaikuttavan nuorten tupakointiin ja on todettu, että tupakan vastaisilla viesteillä on hyvin pieni vaikutus nuoriin. (Salokoski & Mustonen 2007, 38-40.)

Television katselu yhdestä kahteen tuntia päivässä kaksinkertaistaa tupakoinnin aloittamisen todennäköisyyttä, ne lisäävät myönteisiä asenteita tupakointia kohtaan kuin myös tupakoinnin aloittamista nuorten keskuudessa (Salokoski & Mustonen 2007, 35-37 & Strasburger ym. 2010, 756-764.). Pitkittäistutkimukset ovat osoittaneet, että altistuminen elokuvatupakointiin, ennustaa tupakoinnin aloittamista yhdestä kahdeksaan vuotta myöhemmin. Kokeellinen tutkimus on valaissut, miksi elokuvahahmojen tupakoinnille altistuminen on yhteydessä tupakoinnin aloittamiseen; katsojat, jotka samaistuvat elokuvan juoneen ja hahmoihin, ovat alttiimpia lisäämään aikomustaan tupakoida. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

## 8.2 Sosiaalisen median vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Media tuottaa esikuvia, tunne-elämyksiä sekä ideoita. Tutkimusten mukaan mitä enemmän lapsi ja nuori viettää aikaa median parissa ja mitä vanhemmaksi hän kasvaa, sitä enemmän medialla on vaikutusta lapsen ja nuoren asenteisiin, ajatusmaailmaan ja käyttäytymiseen. Media voi muokata asenteita, normeja ja arvoja niin hyvällä kuin pahallakin tavalla ja se pystyy voimakkaasti muovaamaan yleisön todellisuuskäsityksiä oman maailmankuvansa mukaiseksi. Erityisesti television katsojien todetaan omaksuvan television väittämiä, arvoja ja ajatuksia riippumatta poliittisista käsityksistä, sosioekonomisista eroista ja elinympäristöstä. Televisio muuttaa yleisön käsitykset sosiaalisesta todellisuudesta mediasisällön hahmottelun mukaisiksi. Mitä voimakkaampaa asenteiden omaksuminen mediasta on, sitä pysyvämpiä ne ovat ja sitä todennäköisemmin asenteet johtavat toimintaan. Kaikkia asenteita ei omaksuta yhden katselukerran jälkeen suodattamatta, vaan mitä useammin jokin asenne mediasta huomataan, sitä todennäköisempää omaksuminen on. Vaikutus ei ole kaikilla sama vaan siinä tulee ottaa huomioon katsojan persoonallisuus ja sosioekonominen tausta. Vaikutusta vähentää käyttäjien aktiivinen ja kriittinen mediasisältöjen työstäminen. (Salokoski & Mustonen 2007, 35.)

Sosiaalisella medialla voi olla positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten oppimiseen. Oppiminen perustuu niin visuaaliseen kuin auditiiviseen muistiin. Tämän vuoksi lapsen ja nuoren on helpompi ymmärtää ja muistaa informaatio, kun kuva on sanallisen viestin vahvistajana. Internetillä ja opetusohjelmien katsomisella on positiivinen yhteys koulumenestykseen ja niillä on merkittävä vaikutus oppimismotivaatioon ja asenteisiin. Internetiä on pidetty hyvänä asiana kielellisen sanavaraston kehittymisen ja lukeutumisen ylläpitämisen kannalta. Internet palvelujen käyttö sekä internetin selailu ja

omien kotisivujen tekemisen on todettu lisäävän minä-pysyvyyden tunnetta ja lisäksi vuorovaikutteisen internetin käyttö on lievästi positiivisessa yhteydessä myönteisiin oppimiskäsityksiin. Myös viihdeohjelmien katsomisella on positiivinen yhteys sanavaraston laajenemiseen sekä kielen oppimiseen. (Salokoski & Mustonen 2007, 31-33.)

Media voi vaikuttaa oppimiseen myös kielteisellä tavalla ja keskeisin vaikuttava asia on se, mitä median parissa tehdään. Tutkimusten mukaan mitä enemmän lapset ja nuoret pelaavat tietokonepelejä, sitä heikompia on heidän koulusuorituksensa. Yhtenä syynä tähän voidaan pitää sitä, että vapaa-ajallaan paljon pelaavilla ei jää tarpeeksi aikaa koulu-tehtäville. Koulusuoriutumiseen voi vaikuttaa myös myöhäiset illat tietokoneen ja television parissa, joista aiheutuu unihäiriöitä sekä väsymystä. (Salokoski & Mustonen 2007, 31-33.)

Älypuhelinien käyttö on yleistynyt kaikkialla. Sitä käytetään laajasti useihin eri tarkoituksiin ja sitä on kuvailtu riippuvuutta aiheuttavaksi teknologiaksi. Tutkimuksiin vastanneista moni luopuisi hampaiden harjaamisesta, seksistä, liikunnasta, kenkien käyttämisestä ja suklaan syömisestä ennemmin, kuin olisivat saman ajanjakson ilman älypuhelinia. (Tossell ym. 2015, 37.)

Tutkimuksesta kävi ilmi, että 21 osallistujaa 34:stä, 62 prosenttia tutkimukseen osallistuneista, kokivat olleensa koukussa älypuhelimensa ainakin jollain tasolla. 12 näistä oli miehiä ja 9 naisia. 13 osallistujaa, 7 miestä ja 6 naista kokivat, ettei ollut millään tasolla koukussa älypuhelimensa. Älypuhelimien koukkuun jääneet erosivat ei-koukkuun jääneistä ensisijaisesti kyvystä kontrolloida tarvetta katsoa älypuhelinia sekä halusta viettää aikaa laitteella niin paljon kuin mahdollista. Koukkuun jääneet kokivat enemmän levottomuutta silloin, kun he eivät voineet käyttää puhelintaan. Älypuhelinien käytön arvioitiin vaikuttaneen haitallisesti oppimiseen, vaikka moni oli etukäteen odottanut puhelimesta olevan apua oppimisessa. (Tossell ym. 2015, 38-41.)

Älypuhelimien koukkuun jääneet viettivät kaksi kertaa enemmän aikaa puhelimeillaan kuin ei-koukkuun jääneet. He myös käynnistivät puhelimen paljon useammin. Sähköpostia, Facebookia ja Safaria käytettiin ja viestejä lähetettiin paljon useammin verrattuna ei-koukkuun jääneisiin. Laajimmillaan tutkimus osoitti, että käyttäjät, jotka käyttivät älypuhelinia enemmän ja pidempiä aikoja, olivat tietoisia addiktoituneesta käyttäytymisestäään puhelinta kohtaan, mutta yleisellä tasolla eivät pitäneet sitä ongelmallisena. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat, että älypuhelin oli hyvä apu tyysinä hetkinä. Älypuhelin koettiin hyvänä yhteydenpitovälineenä sosiaaliseen verkostoon sekä jatkuvana kumppanina, joka kulkee aina mukana. (Tossell ym. 2015, 38-41.)



Media voi vaikuttaa nuorisolla uskomuksiin sekä käyttäytymiseen. Sosiaalisen oppimisteorian mukaan lapset ja nuoret oppivat tarkkailemalla ja jäljittelemällä ruudusta näkyviä asioita, etenkin, kun käyttäytyminen vaikuttaa realistiselta tai on palkitsevaa. Lisäksi media tutustuttaa nuoret erilaisiin käsikirjoituksiin, miten käyttäytyä ennestään tuntemattomissa tilanteissa, kuten romanttisissa suhteissa. Teoria esittää myös median olevan joissain tapauksissa voimakas vaikuttaja, joka saa riskikäyttäytymisen näyttämään normaailta käyttäytymiseltä. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Vuorovaikutteinen media voi kannustaa ihmisiä vihaavia uskomuksia ja käyttäytymistä lapsilla ja nuorilla erityisesti siksi, että väkivalta mediassa on niin hallitsevaa. Videopeleistä tehdyt analyysit paljastavat, että yli puolet peleistä sisältävät väkivaltaa. Tutkijat uskovat, että toistuva ja jatkuva altistuminen väkivallalle voi johtaa ahdistuneisuuteen ja aiheuttaa pelkoa sekä voi hyväksyttää väkivallan konfliktien ratkojana. Kaikki mediaväkivallalle altistuneet eivät toki tule aggressiivisiksi, mutta yhteys on merkittävä. Kaikkein ongelmallisoin mediaväkivallan muoto sisältää viehättäviä ja rankaisemattomia rikollisia, harmittomia uhreja, realismia ja huumoria. (Strasburger ym. 2010, 756-764.) Fiktiivinen väkivalta lasten ja nuorten vapaa-ajan viihteenä korostaa väkivallan merkitystä ja yleisyyttä. Lisäksi media yleistää käsityksiä muun muassa ihmisten välisestä luottamuksesta. Tutkimuksen mukaan nuorilla, jotka katsoivat aktiivisesti saippuaoppereita, esiintyi enemmän epäluottamusta tuleviin ihmissuhteisiin kuin muilla nuorilla ja he uskoivat, että heillä tulee olemaan avioliittoon liittyviä ongelmia tulevaisuudessa. (Salokoski & Mustonen 2007, 35-37.)

Lähes puolet 10-17 vuotiaista internetin käyttäjistä ovat altistuneet verkossa ollessaan pornografiaan vuoden sisällä. Pitkäaikaiset tutkimukset osoittavat yhteyden voimakkaasti seksuaaliselle sisällölle valtamediassa altistumisen nopeuttavan seksuaalista toimintaa, aikaistavan sukupuolilyhdyntää, suurentavan suunnittelemattoman raskauden riskiä sekä sukupuolitauteja. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Musiikin sekä musiikkivideoiden on katsottu olevan suuressa asemassa siinä, miten nuoret kuulijat joutuvat vastatusten tupakkaan, alkoholiin, seksuaalisuuteen, sukupuolisiin stereotyyppioihin ja väkivaltaan liittyvien asioiden kanssa. Musiikin sanoitukset kuin myös musiikkivideoiden henkilöt tarjoavat nuorille esikuvia ja roolimalleja. Musiikin vaikutuksia on tutkittu hyvin vähän, mutta tutkimuksen mukaan seksuaalisia sisältöjä kuuntelevat nuoret osoittivat itse muita nuoria enemmän seksuaalista aktiviteettia ja musiikkisuuntauksilla on oletettu olevan merkitystä kuuntelijan asenteeseen. (Salokoski & Mustonen 2007, 38-40.)

Yli 50 vuoden tutkimustieto osoittaa median merkittävän vaikutuksen lasten ja nuorten terveyteen. Medialla voi olla vaikutuksia moneen terveydelliseen huoleen, joita ammatillisilla sekä vanhemmilla on nuorista, muun muassa aggressiivinen käyttäytyminen, riskialtis seksuaalinen käyttäytyminen, päihteiden käyttö ja häiriintynyt syömiskäyttäytyminen. Vaikka media ei ole tärkein aiheuttaja näiden ongelmien syntyyn, niin tutkimuskatsaukset esittävät niiden merkittävyyden. Haitallisista vaikutuksista huolimatta on todettu, että media voi olla myös hyödyksi nuorisolle, muun muassa empaattisuuden lisäämisessä ja erilaisuuden hyväksymisessä. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Erilaisia pelkoja esiintyy kaiken ikäisillä ihmisillä ja iän sekä ajattelun muuttumisen myötä myös pelot muuttuvat. Mediassa näytetty sisältö ruokkii pelkoja. Nuorilla pelkoja aiheuttaa muun muassa vammat, kuolema, sosiaaliset tilanteet ja poliittiset, taloudelliset sekä globaalit aiheet. Pelkoja ja ahdistusta voi aiheuttaa myös järkyttävän tai ahdistavan materiaalin näkeminen. Erityisesti internet lisää tätä riskiä. Tietokoneissa ja internetissä esiintyvä väkivalta, lisääntynyt porno sekä kuvausten ja tapahtumien realismi voivat lisätä herkkyyttä niistä syntyville peloille. Tutkimustulokset osoittavat sodista, terroriis-kuista ja katastrofeista median välityksellä nähtyjen kuvien aiheuttaneen lapsille ja nuorille traumaperäisen stressihäiriön oireita. (Salokoski & Mustonen 2007, 46-53.)

Medialla on ratkaiseva rooli kehon minäkuvan muodostamisessa ja se saattaa olla vastuussa luodessa epärealistisia odotuksia ja tyytymättömyyttä kehonkuvaa kohtaan. Suchert ym. (2016, 11-16) osoittavat tutkimustuloksissaan korkeamman ruutuajan olleen yhteydessä vähentyneeseen tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan. Tulosten mukaan jokainen lisätunti ruutu-aikaa laskee nuoren kokemaan omaa viehättävyyttään. Jokainen lisätunti ruutu-aikaa liittyy kohonneeseen riskiin siitä, että nuori pitää omaa painoaan liian suurena. Tuloksista ilmeni myös, että oppilaiden itse hahmotettu kehonpaino poikkesi todellisesta 25 %:lla opiskelijoista. Tämä on tärkeä huomio, sillä useat tutkimukset näkevät koetun kehonpainon olevan ennustava tekijä masentuneisuudelle riippumatta todellisesta kehonpainosta. Naiset, jotka säännöllisesti lukevat muoti- ja kauneuslehtiä varhaisnuoruudessa, kärsivät todennäköisimmin vääristyneestä kehonkuvasta teini-ikävuosien aikana. Syömishäiriöiden yleisyys on kasvanut huomattavasti sen jälkeen, kun amerikkalaisissa tv-ohjelmissa on alettu näyttämään kohtuuttoman hoikkia naisia ja päähahmoja. Internetissä on useita anoreksian puolesta puhuvia sivustoja, jotka rohkaisevat häiriintyneisiin syömistottumuksiin sekä neuvoja sairaalaiseen laihduttamiseen. (Strasburger ym. 2010, 756-764.)

Mikkola & Oinas (2007, 105-110.) tutkimuksessa poikien tyytyväisyys kehoonsa oli tyttöjä yleisempää ja tyytyväisimpiä olivat 15-vuotiaat nuoret. Tytöistä alipainoisen tai erittäin hoikan kehon omaavat olivat tyytyväisimpiä omaan kehoonsa, kun taas pojista tyytyväisimpiä olivat normaalipainoiset. Nuorten arvioidessa molempien sukupuolien vartaloihannetta, tytöt määrittivät normaalipainoisen tytön kehon omaksi ihannevartalokseen, mutta nykyajan naisvartaloihanteeksi tytöt valitsivat omaa vartaloihannettaan hoikemman vartalon. Tyttöjen käsitys vallalla olevasta naisvartaloihanteesta näyttäisi muuttuneen selvästi hoikempaan suuntaan. Tutkimuksessa tytöt uskoivat poikien pitävän eniten normaalipainoisen tytön vartalokuvasta, joka antaa viitteitä siihen, että ulkonäköpainet eivät johtuisi ainakaan pojista. Täten tyttöjen oman vartaloihanteen ja nykyajan naisvartaloihanteen välillä on selkeä ristiriita. On oletettavaa, että median rooli vaikuttaisi merkittävästi yleisen naisvartaloihanteen määrittelyssä. Suchert ym. (2016, 11-16) mainitsevatkin tärkeäksi seikaksi kriittisen tulkinnan opettamista nuorille etenkin median esille tuomien ihannevartaloiden kohtaamiseen. Sekä tytöt että pojat elävät samassa mediakulttuurissa, mutta he luultavasti valikoivat sieltä eri asioita vastakkaisen sukupuolen ja omaan kehollisuuteen liittyen, joka voisi osaltaan selittää sitä, että tyttöjen ja poikien näkemykset vallalla olevasta naisvartaloihanteesta eroaa toisistaan.

Sosiaalinen media on luonut myös kiusaamiselle uusia väyliä. Nuorista, jotka ottivat osaa tutkimukseen sosiaalisen median ja verkkopalvelun käytöstä, lähes viidennes oli joutunut kiusaamisen kohteeksi internetissä tai havainnut jotain muuta kiusattavan. Internetkiusaamisesta nousi esiin etenkin ilkeät kommentit, kuten kuvien ja tilapäivytysten haukkuminen ja vähättely sekä verkossa esiintyvä ahdistelu. Vaikka kiusaamista on runsaasti, kokee suurin osa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista tietävänsä riittävästi tieto- ja viestintäteknikan, internetin ja sosiaalisen median vaaroista. (Aarnio & Multisilta 2011, 14-16.)

## 9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö tehtiin noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä huomioiden käytettyjen lähteiden luotettavuus. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiin lähtökohtiin katsotaan kuuluvan, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Luotettavassa tutkimuksessa käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Aineistot analysoitiin lukemalla huolellisesti aineisto, järjestelmällä tekstimateriaalia sekä pohdittiin, eriteltiin ja jäsenneltiin aineiston sisältöä. Tutkimusten tuloksia julkaistaessa tuli toteuttaa avointa ja vastuullista tiedeviestintää. Tutkimusten tuloksiin viitattaessa kunnioitettiin muiden tutkijoiden tekemää työtä ja tuloksia julkaistaessa viitaukset tehtiin asianmukaisella tavalla. (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.)

Opinnäytetyössä käytettiin monipuolisesti niin kotimaisia kuin kansainvälisiä tutkimuksia. Haussa ei otettu huomioon yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Haussa otettiin huomioon vain ajankohtaisimmat ja luotettavimmat tuotokset, joita ovat erilaiset raportit, tutkimukset, hankkeet ja oppaat. Tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta saattaa heikentää, mikäli tutkimuksia oli jäänyt hakujen ulkopuolelle hakusanojen puutteellisuuden vuoksi. Kaikkia löydettyjä tutkimuksia, jotka olivat otsikon perusteella sopivia opinnäytetyömme aihetta ajatellen, ei ollut mahdollista avata ja näin ollen perehtyä tutkimuksiin tarkemmin.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi se, että tutkimuksia on tarkasteltu moneen kertaan ja niiden sisältöä on analysoitu huolella. Epäsopivat tutkimukset oli karsittu pois. Opinnäytetyöohjaajan säännölliset tapaamiset ja opinnäytetyön ohjaus on ollut tiivistä.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, mitä vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on nuoren hyvinvointiin. Aihe oli ajankohtainen, sillä sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt lähivuosien aikana räjähdysmäisesti. Aiheen mukaisia opinnäytetöitä ei tullut vastaan ja mielenkiinto selvittää asiaa heräsi aiheita kohtaan. Opinnäytetyössä päädyttiin myös siihen, että siitä tehtiin opas nuorille Turun ammattikorkeakoulun Terveysnetti-verkkosivustolle, sillä aiheeseen liittyvää tuotosta ei siellä ole.

Median lisääntyneen kulutuksen sekä sen sisältöjen raaistumisen myötä on käyty keskusteluja median haitoista sekä sen vaikutuksista nuoriin. (Salokoski & Mustonen 2007, 46-53.) Suuri televisionkatselumäärä on yhdistetty hyperkolesterolemiaan, kohonneeseen verenpaineeseen, astman yleistymiseen, uniongelmiin, mielialahäiriöihin, psykologiseen ahdistuneisuuteen sekä masennukseen. (Strasburger ym. 2010, 756-764.) Tietokoneen, kännykän, Mp3-soittimen, pelikonsolin tai TV:n katselu viimeisen hereilläolotunnin aikana, lisäsi vaaraa unenpuutteeseen, sillä nukahtamisen keston pituus saattoi venyä yli tunnin mittaiseksi. Päivittäinen yli neljän tunnin ruutuajankäyttö oli myös yhteydessä univajeeseen. (Hysing ym. 2014, 3-4.)

Ruudun ääressä vietetyn ajan yleisyys ja sen yhteydet ylipainoon ja lihavuuteen, kuten myös fyysisiin sairauksiin oli nähtävissä (Vellonen 2013, 18). Ruutu-aika saattoi olla tärkeä edistäjä nuorten ylipainossa ja vatsanseudun lihavuudessa. Lisäksi se näytti olevan yhteydessä vähäisempään tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan, joka aiheutti yhteyden lisääntyneisiin masennusoireisiin ja vähäisempään itsetuntoon. (Suchert ym 2016, 11-16.) Velloksen ym. (2015, 33-38) tutkimuksen perusteella terveellisemmät syömistottumukset omaavilla nuorilla oli pienempi todennäköisyys viettää paljon aikaa ruudun äärellä, verrattuna niihin, jotka söivät aamupalaa ja koululounasta harvemmin ja nauttivat runsaasti energiajuomia.

Suchert ym. (2016, 11-16) mainitsivat tärkeäksi seikaksi kriittisen tulkinnan opettamista nuorille etenkin median esille tuomien ihannevirtaloiden kohtaamiseen. Saattaa olla, että tytöt ja pojat jäävät liian yksin yliseksualisoituneen median asettamien vaatimusten kanssa ja nuorten kanssa olisikin tärkeää käydä enemmän läpi asioita ulkonäköihanteisiin liittyen. Kehollisuuteen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tarvitaan tietoa, tukea ja keskustelukumppaneita sekä riittävästi korostusta siitä, että ei tarvitse olla samanlainen kuin mediassa nähdyt mallit. (Mikkola & Oinas 2007, 108.)

Negatiivisista vaikutuksista huolimatta joitakin tärkeitä positiivisia näkökulmia löytyy, kun sosiaalista mediaa käytetään ruutuajan suositusrajoissa. Sosiaalinen media ja verkossa surffailu luovat nuorille muun muassa uusia harrastuksia ja tukevat luovuutta ja vuorovaikutusta (Rahja 2013, 8-11). Media voi olla prososiaalinen ja opettavainen, lapset ja nuoret voivat oppia ei-väkivaltaisia käyttäytymismalleja, empaattisuutta, toleranssia muita ihmisiä kohtaan, kuten toista rotua tai etnistä taustaa edustavia sekä kunnioitusta vanhempia ihmisiä kohtaan. Myös videopelit voivat olla hyödyllisiä, esimerkiksi työvälitohjelmat toimivat apuna selvittäessä kysymyksiä ja tehtäviä todellisesta elämästä. Tietotekniikka tuo oppimiseen uusia toimintatapoja sekä välineitä, jotka motivoivat oppimista ja tukevat koulusuoriutumista. (Strasburger ym. 2010, 756-764; Salokoski & Mustonen 2007, 31-33.)

Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt ja monipuolistunut kovaa vauhtia pienen ajan sisällä ja sitä käyttää etenevämmässä määrin yhä nuoremmat. Sosiaalisen median käyttöön liittyvistä hyödyistä ja haitoista tarvitaan enemmän tutkittua tietoa, sillä tämän päivän nuoret käyttävät sosiaalista mediaa enemmän mitä aiemmat sukupolvet. (Noppi 2014, 14-17, 49.) Tarvitaan pitkäaikaisia tutkimuksia siitä, mitä fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia sosiaalisen median käyttö saattaa tuoda mukanaan. Tulevissa tutkimuksissa tulisi tarkastella sosiaalisen median käytön sisältöjä ja sen positiivisia kuin negatiivisiakin vaikutuksia, eikä niinkään painottaa aikarajoitteista ruutuaikaa.

Tätä työtä voivat hyödyntää nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset ja opiskelijat. Työn tuotos Terveysnetissä on tarkoitettu antamaan erityisesti nuorille, kuin myös muille asiasta kiinnostuneille tietoa sosiaalisen median käytön hyödyistä ja haitoista.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että tietokoneen käyttö on merkittävästi yhteydessä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Päivittäinen kahden tunnin tietokoneen käyttö altistaa niska-hartiakivuille sekä suurempi yli neljän tunnin käyttö alaselkäkivuille, päänsärylle ja silmien väsymiselle.
2. Korkeampi ruutuaika voi vähentää nuorten fyysistä aktiivisuutta ja muita harrastuksia. Korkeampi ruutuaika lyhentää yöunen määrää sekä pidentää nukahtamisen kestoa.
3. Syöminen ruutuajankäytön yhteydessä voi johtaa suurempaan ruuan kulutukseen. Korkeampi ruutuaika liittyy korkeampaan BMI:hin, kehonrasvaan, vyötärön ympärysmittaan ja vyötärö-pituus -suhteeseen.
4. Tupakoinnin näkyminen mediassa voi lisätä tupakoinnin aloittamisen todennäköisyyttä sekä myönteisiä asenteita tupakointia kohtaan.
5. Media voi muokata asenteita, normeja ja arvoja niin hyvällä kuin huonollakin tavalla. Media voi olla prososiaalinen ja opettavainen; sitä pidetään hyvänä asiana sanavaraston kehittymisen ja lukemisen kannalta. Media voi lisätä nuorilla empaattisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä. Voimakkaasti seksuaalisille mediasisällöille altistuminen voi olla yhteydessä seksuaalisen toiminnan nopeutumiseen ja sukupuolitautilien riskin suurenemiseen. Mediassa toistuvasti nähty väkivalta, järkyttävä tai ahdistava materiaali voi johtaa ahdistuneisuuteen ja aiheuttaa pelkoa.
6. Media saattaa luoda epärealistisia odotuksia ja tyytymättömyyttä kehonkuvaa kohtaan. Korkeampi ruutuaika on yhteydessä vähentyneeseen tyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan. Osa normaalipainoisista nuorista pitää omaa painoaan liian suurena. Syömishäiriöiden yleisyys on kasvanut sen myötä, kun mediassa on alettu näyttämään kohtuuttoman hoikkia naisia.
7. Sosiaalisen median suurentunut käyttö on lisännyt internetkiusaamista.

## LÄHTEET

Aarnio, A. & Multisilta, J. Facebook ja Youtube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011, 14-16. Helsingin yliopisto. CICERO learning. Viitattu 1.4.2017 <http://www.cicero.fi/files/Cicero/Lastenjanuortensome-CICERO2012.pdf>

Forsberg, C & Jyrkkä, I. 2014, 44-71. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika. Liikuntapedagogiikan Pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.3.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43338/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405081640.pdf?sequence=1>

Hakala, P. 2012, 9, 86-90. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 6.3.2017 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66850/978-951-44-8676-0.pdf>

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K., Jakobsen, R., Lundervold, A. & Sivertsen, B. 2014. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. Viitattu 12.4.2017 <http://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/1/e006748.full.pdf>

Jamk 2016. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 6.2.2017 <http://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Kupiainen, R., Kotilainen, S., Nikunen, K. & Suoninen, A. Lapset netissä - Puheenvuoroja lasten ja nuorten netin käytöstä ja riskeistä. Viitattu 24.3.2017 [https://www.researchgate.net/publication/257116875\\_Lapset\\_netissa\\_-\\_Puheenvuoroja\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_netin\\_kaytosta\\_ja\\_riskeista](https://www.researchgate.net/publication/257116875_Lapset_netissa_-_Puheenvuoroja_lasten_ja_nuorten_netin_kaytosta_ja_riskeista)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 27.1.2017 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Mielenterveysseura 2017. Kuinka voit? Viitattu 3.2.2017 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Mikkola, H & Oinas, M-M. 2007, 105-110. Nuorten kehonkuva ja IRC-galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu. Kasvatuspsykologian pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajakoulutuksen yksikkö. Kasvatustieteiden koulutus. Viitattu 30.3.2017 [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/opinnaytekilpailu/mikkola\\_oinas\\_gradu.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/opinnaytekilpailu/mikkola_oinas_gradu.pdf)

Noppiari, E. 2014, 5, 14-17, 21, 23, 49, 57. Mobiilimukset. Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3. Viitattu 3.4.2017 <http://www.uta.fi/cmt/index/mobiilimukset.pdf>

Nuorten hyvinvointikertomus 2014. Ruutu-aika. Viitattu 3.2.2017 <http://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/itsensa-kehittaminen/ruutu-aika>

Opinnäytetyön ohjausprosessi 2017. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.4.2017 <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Paavonen, J.E., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A. 2011, Media ja lasten hyvinvointi. Duodecim 2011:127:1563. Viitattu 27.1.2017 [https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66370/media\\_ja\\_lasten\\_2011.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66370/media_ja_lasten_2011.pdf?sequence=1)

Rahja, R. 2013, 8-11. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura. Viitattu 13.4.2017 [http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)



Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology* 57,1071.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 11.4.2017 [http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_1.html)

Salminen A. 2011, 3-5, 7-8. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 5.4.2017 [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Viitattu 6.2.2017 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja – säätelyn käytäntöihin. *Mediakasvatusseuran julkaisuja* 2/2007:8-139. Viitattu 27.1.2017 <http://ww.mediakasvatus.fi/sites/default/files/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Sanastokeskus TSK:n termipankki 2012. Sosiaalinen media. Viitattu 25.1.2017 <http://www.tsk.fi/cgi-bin/netmot.exe?UI=figr&height=161&qfind=sosiaalinen+media>

Straatmann, V., Oliveira, A.J., Rostila, M. & Lopes, C.S. 2016. Changes in physical activity and screen time related to psychological well-being in early adolescence: findings from longitudinal study ELANA. Viitattu 3.2.2017 <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3606-8>

Suchert, V., Hanewinkel, R. & Isensee, B. 2016. Screen time, weight status and the self-concept of physical attractiveness in adolescents. *Journal of Adolescence*. Vol. 48. 2016: 11-16.

Tammelin, T; Laine, K & Turpeinen, S. 2013, 12, 62-68. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 272. Jyväskylä. Viitattu 28.2.2017. [http://www.likes.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web.pdf](http://www.likes.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf)

THL 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 27.1.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>

THL 2016. Nuorten mielenterveys. Viitattu 6.2.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

THL 2017. Opiskeluhoitoa koskevat suositukset ja oppaat. Viitattu 3.2.2017 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait\\_oppaat/opiskeluhoito/suosituks\\_oppaat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/opiskeluhoito/suosituks_oppaat)

Tossell, C.; Kortum, P.; Shepard, C.; Rahmati, A. & Zhona, L. 2015. Explorin Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*. 2015. Vol. 9, Issue 2, 37-41.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 11.4.2017 [www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 6.2.2017 <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

UKK-instituutti 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 4.4.2017 [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituks/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituks](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituks/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituks)

Vahtera, S. 2007, 31-34. Optimistit opintiellä. Opinnoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin. *Jyväskylä studie in education, psykhology and social research* 310. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.3.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13317/9789513929046.pdf?sequence=1>

Vellonen, M. 2013, 4, 18. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede. Viitattu 6.2.2017 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1>

Vellonen, M., Konu, A., Kivimäki, H., Koivisto A-M. & Joronen, K. 2015. Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien liikunta- ja syömistottumusten yhteys ruutuaikaan. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2015: 52: 33–58.

Verkkovaria 2016. Psykkinen hyvinvointi. Viitattu 3.2.2017 <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykkinen-hyvinvointi/>

Victor C. Strasburger; Amy B. Jordan & Ed Donnerstein. 2010, 756-764. Health Effects of Media on Children and Adolescents. American academy of pediatrics. Viitattu 8.3.2017. [https://www.texinstitute.com/wordpress/wp-content/uploads/2011%20Handouts/Friday/7\\_22\\_830\\_Strasburger.pdf](https://www.texinstitute.com/wordpress/wp-content/uploads/2011%20Handouts/Friday/7_22_830_Strasburger.pdf)

Viestintävirasto 2015. Toimialakatsaus 1/2015. Viitattu 26.1.2017 [https://www.viestintavirasto.fi/attachments/toimialatieto/Toimialakatsaus\\_1\\_2015\\_paivitetty\\_huhtikuu.pdf](https://www.viestintavirasto.fi/attachments/toimialatieto/Toimialakatsaus_1_2015_paivitetty_huhtikuu.pdf)

## Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Tutkimusalue/otos	Tulokset/pohdinta
<p>Chad Tossel, Philip Kortum, Clayton Shepard, Ahmad Rahmati ja Lin Zhong: Exploring Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures, 2015.</p> <p>International Journal of Interactive Mobile Technologies – julkaisun artikkeli</p> <p>USA</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia älypuhelimien koukuttavuutta.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Kontrolloitu mittaus</p>	<p>Yliopistooppilaat (n = 34)</p>	<p>62 % osallistuneista kokivat olleensa koukussa älypuhelimensa ainakin jollain tasolla.</p>
<p>Caius Forsberg ja Ilari Jyrkkä: Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika, 2014.</p> <p>Pro gradu</p> <p>Liikuntapedagogiikka</p> <p>Jyväskylän yliopisto</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena oli tuottaa ajan tasasta kuvailevaa tietoa suomalaisten nuorten fyysisestä aktiivisuudesta, ruutuajankäytöstä ja suositusten saavuttamisesta, sekä aiempaa tarkempaa kuvailevaa tietoa niiden välisistä mahdollisista yhteyksistä.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Kouluterveyskysely.</p>	<p>Peruskoulujen 8. ja 9. luokan oppilaat, lukioitten ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat.</p> <p>(n = 80 430)</p>	<p>Tutkimuksesta kävi ilmi, että mitä enemmän vastaajat ilmoittivat koulupäivinä viettävänsä aikaa ruudun ääressä, sitä suurempi oli fyysisesti passiivisten osuus.</p>

<p>Paula Hakala: Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet, 2012.</p> <p>Akateeminen väitöskirja</p> <p>Terveystieteiden yksikkö</p> <p>Tampereen yliopisto</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää nuorten tuki- ja liikuntaelinoireiden yleisyyttä, luonnetta sekä yhteyttä informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttöön, erityisesti tietokoneen käyttöön.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Terveystapa- kysely ja kouluterveys- kysely.</p>	<p>12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaat suomalaiset nuoret (n = 145 707)</p>	<p>Nuorten tietokoneen käyttö on merkittävästi yhteydessä TULE-oireisiin eli tuki- ja liikuntaelinoireisiin</p>
<p>Victor Strasburger, Amy Jordan ja Ed Donnerstein: Health Effects of Media on Children and Adolescents, 2010.</p> <p>American academy of pediatrics -lehden artikkeli</p> <p>USA</p>	<p>Tarkoituksena oli useiden tutkimusten perusteella tutkia median vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla ja nuorilla.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>-</p>	<p>Media on voimakas opettaja lapille ja nuorille ja sillä on useita vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen.</p>
<p>Marja Vellonen: Nuorten ruutu-aika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät, 2013.</p> <p>Pro gradu</p> <p>Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede</p> <p>Tampereen yliopisto</p>	<p>Tarkoituksena kuvata nuorten ruudun ääressä vietettyä aikaa ja siihen yhteydessä olevia terveydellisiä tekijöitä.</p>	<p>Tutkimuskatsaus, aineisto koottu 42 tutkimuksesta</p>	<p>-</p>	<p>Ruudun ääressä vietetyn ajan yleisyys ja sen yhteydet ylipainoon ja lihavuuteen, kuten myös yhteys fyysisiin sairauksiin on nähtävissä.</p>

Suomi				
<p>Tarja Salokoski ja Anu Mustonen: Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainväliin mediakasvatukseen ja sääntelyn käytäntöihin, 2007.</p> <p>Mediakasvatusseuran julkaisu</p> <p>Helsinki</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena selvittää kansainvälisten ja kansallisten tutkimusten perusteella median vaikutuksia sekä riskitekijöitä lasten ja nuorten kehitykseen.</p>	<p>Tutkimuskatsaus</p>	-	<p>Mediasisällöt vaikuttavat lasten ja nuorten tiedolliseen, tunne-elämän ja identiteetin kehitykseen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.</p>
<p>Henna Mikkola ja Merja-Maaria Oinas: Nuorten kehonkuva ja IRC-galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisua, 2007.</p> <p>Kasvatuspsykologian Pro gradu.</p> <p>Kasvatustieteiden tiedekunta.</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena on kuvata nuorten kehonkuva-tyytyväisyyttä sekä identiteetti-ilmaisua kuvagalleriassa.</p>	<p>Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus.</p> <p>Kyselylomaketutkimus ja kehonkuva-teksti sekä profiilikuvien ja nimimerkkien analysointi.</p>	<p>Tutkimuskohde IRC-gallerian 13-15-vuotiaat käyttäjät</p> <p>(n = 9937)</p>	<p>Tutkimuksessa selvisi muun muassa, että parhaiten kehonsa tunnustavat normaali-painoiset ja ylipainoiset nuoret ja ongelmia oman vartalo-tyyppinsä tunnistamisessa oli alipainoisilla ja erittäin hoi-killa nuorilla. Mediassa esitetyt epärealistiset kauneus-ihanteet vaikuttavat osaltaan nuorten oman kehonkuvan tulkitsemiseen.</p>
<p>Vivien Suchert, Hanewinkel Reiner ja Barbara Isensee: Screen time,</p>	<p>Tutkitaan ruutuajan ja ylipainon erilaisia yhteyksiä.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus ja kvalitatiivinen tutkimus.</p>	<p>29 eri koulun oppilaat Saksassa (n = 1228)</p>	<p>Korkealla ruutuajalla oli merkittävä yhteys korkeampaan BMI:hin,</p>

<p>weight status and the self-concept of physical attractiveness in adolescents, 2016.</p> <p>Institute for Therapy and Health Research</p> <p>Saksa</p>		<p>Kysely ja kliiniset mittaukset.</p>		<p>kehonrasvaan, vyötärön ympärysmittaan ja vyötärö-pituus-suhteeseen.</p>
<p>Anna Aarnio ja Jari Multisilta: Facebook ja Youtube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä, 2011.</p> <p>CICERO learning</p> <p>Helsingin yliopisto</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena selvittää lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käyttöä.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Kysely.</p>	<p>Peruskoulun ja toisen asteen 7-20-vuotiaat suomalaiset nuoret (n = 2464)</p>	<p>Nuorten internetissä vietämä aika painottuu viihteeseen sekä viihteelliseen vuorovaikutukseen. Aikaa eniten Facebookissa ja YouTubessa.</p>
<p>Marja Vellonen, Anne Konu, Hanne Kivimäki, Anna-Maija Koivisto ja Katja Joronen: Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien liikunta- ja syömistottumusten yhteys ruutuaikaan, 2015.</p> <p>Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehdessä artikkeli.</p> <p>Suomi</p>	<p>Tarkoituksena oli kuvata lukioiden ja ammattiin opiskelevien 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutuaikaa ja liikunta- ja syömistottumuksia. Lisäksi selvittää syömis- ja liikuntatottumusten ja taustatekijöiden yhteyksiä ruudun</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Kouluterveyskysely.</p>	<p>Lukioiden ja ammattiin opiskelevien 1. ja 2. vuoden opiskelijat (n = 84 648)</p>	<p>Tutkimus osoitti, että nuorten syömis- ja liikuntatottumuksilla on yhteys ruudun ääressä vietettyyn aikaan.</p>

	ääressä vietettyyn aikaan opiskelupäivinä.			
Mari Hysing, Ståle Pallesen, Kjell Morten Stormark, Reidar Jakobsen, Astri J Lundervold ja Borge Sivertse: Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study, 2014.  Norja	Tarkoituksena selvittää elektronisten laitteiden käytön yhteyttä unen laatuun.	Kvantitatiivinen tutkimus.  Kysely.	Norjalaiset nuoret (n = 9876)	Tietokoneen, kännykän, Mp3-soittimen, pelikonsolin tai TV:n katselu viimeisen hereilläolotuntin aikana sekä yli 4 tunnin päivittäinen ruutuajan käyttö, lisäsi vaaraa unenpuutteeseen.

# Nuori - Tiedätkö miten sosiaalinen media voi vaikuttaa sinuun?

Sosiaalisen median käyttö juuri ennen nukkumaanmenoa voi lyhentää untasi ja nukahtaminen  
 ➔ kestää pidempään.

Älä siis käytä puhelintasi yms. viimeisen hereilläolotunnin aikana.

Runsa ruutuaika (yli 2h/vrk) lisää ylipainon ja lihavuuden riskiä, sekä vähentää aikaa liikunnalta ja muilta harrastuksilta.

➔ Kiinnitä siis huomiota ruudun äärellä vietettyyn aikaan.

Korkea ruutuajankäyttö altistaa niskahartiakivuille, alaselkävaurioille, päänsäryille ja silmien väsymiselle.



Sosiaalisen median käytöllä on useita hyötyjä. ➔ Se tukee oppimista, kehittää lukutaitoa ja vuorovaikutusta sekä luo uusia yhteyksiä ja harrastuksia.

Tarkkaile kriittisesti mediassa esiintyviä kuvia sekä henkilöitä. Kuvat ovat usein epärealistisia ja muokattuja ja niiden vertaaminen itseensä voi aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehonkuvaa kohtaan sekä alemmuuden tunnetta.

**Nuori! Ruutuaikaa käyttäessäsi kiinnitä huomiota sen määrään ja laatuun.**

© Heidi Hirvonen & Saara Mäkinen

Kiinnitä huomiota siihen mitä mediasta seuraat.

➔ Väkivalta ja raat sisällöt voivat aiheuttaa esim. ahdistusta.