

Opinnäytetyö (AMK)  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystenhoitajakoulutus  
2018

Maiju Alho ja Iida Naaranoja

# NUORET JA MEDIA

– Sosiaalisen median vaikutus nuoren itsetuntoon  
ja minäkuvaan

Maiju Alho ja Iida Naaranoja

## NUORET JA MEDIA

- sosiaalisen median vaikutus nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median vaikutuksia nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. Tavoitteena oli jakaa tietoa sosiaalisen median vaikutuksista eteenpäin nuorille ja nuorten kanssa työskenteleville. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen osuus toteutettiin Lapsen oikeuksien päivänä järjestetyssä tapahtumassa ja sen tavoitteena oli saada nuoret miettimään mediakäyttäytymistään ja sosiaalisen median vaikutuksia omaan minäänsä.

Sosiaalisesta mediasta on tullut viime vuosina iso osa arkipäiväämme ja se on muuttanut ihmisten välistä vuorovaikutusta merkittävästi. Nuoruus on muutosrikasta ja herkkää aikaa jonka aikana nuori käy läpi niin psyykkisiä, sosiaalisia kuin fyysisiäkin muutoksia. Sosiaalista mediaa voidaan pitää kauneutta ja komeutta ihannoivana maailmana, jossa halutaan antaa itsestä positiivinen kuva. Nuorelle ulkonäköasiat ovatkin keskeisessä roolissa itsetuntoa ja identiteettiä rakentaessa, jolloin sosiaalisella medialla voi olla suurikin vaikutus niiden kehittymiselle. Median käytöstä ja sen vaikutuksista on keskusteltu viime vuosina runsaasti ja usein tuodaankin enemmän negatiivisia sen vaikutuksia esiin. Opinnäytetyössä käsitellään asiaa niin negatiivisen kuin positiivisenkin puolen kannalta.

Lapsen oikeuksien päivän #MeTurku- tapahtuma järjestettiin 20.11.2018 Kupittaaan urheiluhallissa Turun kaupungin kuudes- ja seitsemäsluokkalaisille. Meidän tapahtumapisteellä kävi yhteensä lähes 140 nuorta sekä tapahtumassa mukana olleita aikuisia.

### ASIASANAT:

Media, sosiaalinen media, nuoruus, itsetunto, minäkuva, identiteetti, lapsen oikeuksien päivä

Maiju Alho and Iida Naaranoja

## YOUTH AND MEDIA

- the effect of social media for young's self-esteem and self-image

The purpose of this thesis was to study the effects of social media for young's self-esteem and self-image. The goal was to inform young people and those who work with them the effects of social media. This thesis carried out as a functional thesis. The functional part carried out in an event that was organized on Universal Children's Day and its purpose was to make the youths think about their behavior in media and social media's effects on their self-image.

Social media has become a big part of our everyday life in recent years and it has significantly changed the communication between men. Youth is very sensitive time and full of changes, during young goes through psychological, social and physical changes. The social media can be seen as beauty and handsomeness idealized world, where youth want to give positive image of themselves. For young appearance issues are in significant role in building self-esteem and identity, when social media can have a big effect in their development. There has been lot of discussion about media and its effects in recent years and usually its negative effects arise. This thesis discusses both its negative and positive sides.

Universal Children's Day #MeTurku event was arranged on 20th November 2018 in sport center of Kupittaa for 6th and 7th graders young who live in Turku. Together almost 140 youth and adults visited our stand.

### KEYWORDS:

Media, social media, youth, self-esteem, self-image, identity, Universal Children's Day

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 MEDIA</b>	<b>3</b>
2.1 Sosiaalinen media	4
2.2 Tytöt ja pojat mediassa	8
<b>3 NUORUUS</b>	<b>10</b>
<b>4 ITSETUNTO JA MINÄKUVA</b>	<b>12</b>
<b>5 IDENTITEETTI</b>	<b>15</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE</b>	<b>17</b>
<b>7 LAPSEN OIKEUKSIEN PÄIVÄ</b>	<b>18</b>
<b>8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ</b>	<b>20</b>
7.1 Toiminnallisen osuuden suunnitelma	20
7.2 Toiminnallisen osuuden toteutus	21
7.3 Toiminnallisen osuuden arviointi	23
<b>8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>26</b>
<b>9 POHDINTA</b>	<b>27</b>
<b>10 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>29</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>31</b>

## KUVAT

Kuva 1 Tapahtumapiste Lapsen oikeuksien päivänä.	22
Kuva 2 Some- teltta videon katselua varten.	23
Kuva 3 Nuorien keksimiä hashtageja kilpailun kuvaan.	24

# 1 JOHDANTO

Viime vuosina sosiaalisen median palveluiden käytöstä on tullut länsimaissa niin yleistä, että sitä voisi kuvailla jo normaalin ihmisen mittana. Ulkopuolelle jättäytyminen some-palveluiden käytöstä luo epäilyä ihmisestä, onko hänessä jokin vialla vai onko hänellä kenties jotain salattavaa. Nuorten kohdalla sosiaalisen median käyttö saattaa olla pakonomaista, jotta ei jää ulkopuolelle keskusteluista tai ikätovereista. Sosiaalisen median palveluihin kuuluminen on usealle nuorelle verrattavissa perheeseen kuulumiseen. Nuorten median ja mobiililaitteiden käyttö on herättänyt huolta vanhempien ja opettajien keskuudessa esimerkiksi oppitunneilla nuoret ovat fyysisesti läsnä, mutta ovat internetin vuoksi toisessa sosiaalisessa ympäristössä (Martikainen 2015, 113-116.)

Opinnäytetyön aiheena on nuoret ja media. Opinnäytetyössä tarkastellaan tarkemmin sosiaalista mediaa ja sen vaikutuksia nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. Sosiaalinen media eli yleisimmin kutsuttu ”some” on puhuttanut eri ikäisiä ja ollut pinnalla viime aikoina.

Lähtökohtana opinnäytetyön aiheen valintaan oli halu kirjoittaa jostakin ajankohtaisesta ja puhuttavasta asiasta. Aihetta pohdittiin pitkään ja lopullinen valinta tehtiin, kun keskusteltiin nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa. Kyseinen aihe valittiin, koska se on ajankohtainen ja vaikuttaa paljon nykynuoren itsetuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin (Sievers 2017).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa sosiaalisen median positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen osuuden tavoitteena on kannustaa nuoria vastuulliseen somekäyttämiseen ja rohkaista heitä olemaan juuri sellaisia kuin ovat myös sosiaalisen media maailmassa.

Suomalaisista 13-17- vuotiaista tytöistä ja pojista 18 prosenttia käytti sosiaalisen median palveluita 6-9 tuntia viikossa ja noin kolme prosenttia vastaajista käytti palveluita jopa yli 51 tuntia. Suosituin sosiaalisen median palvelu oli WhatsApp, jota käytti 88 prosenttia vastaajista. Toiseksi suosituin oli YouTube 85 prosentilla ja kolmanneksi yleisin oli Facebook 81 prosentilla. (Ebrand Suomi Oy 2016.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tapahtuu lapsen oikeuksien päivänä järjestettävässä #MeTurku- tapahtumassa. Tapahtuma järjestetään 20.11.2018 Turussa Kupittaaan

urheiluhallissa turkulaisille seitsemäsluokkalaisille nuorille. Tapahtuma järjestetään yhdessä monien eri yhteistyökumppaneiden kanssa, joita ovat esimerkiksi Turun kaupunki, yliopisto ja ammattikorkeakoulu. Tapahtumassa on eri tahojen pitämiä erilaisia pisteitä, joissa nuoret kiertävät vapaavalintaisesti. Tämän vuoden lasten oikeuksien teemana toimii osallisuus (Lapsen oikeudet 2018.) Osallisuudella tarkoitetaan jokaisen oikeutta olla mukana ja vaikuttaa jokaisen hyvinvointiin liittyviin asioihin taustoistaan riippumatta (STM 2018).

## 2 MEDIA

Medialla tarkoitetaan monia erilaisia viestintäkanavia sekä vuorovaikutusta ihmisten ja yhteisöjen välillä. Median käsite tulee latinan kielisestä sanasta ”medium”, joka tarkoittaa keskellä tai välissä olevaa. Media koostuu eri mediavälineistä ja – sisällöistä, sen käytön välineitä ovat esimerkiksi televisio, radio, lehdet, tietokoneet sekä älypuhelimet. Eri mediavälineillä tuotetaan, käytetään sekä jaetaan mediasisältöjä. Median sisältöjä ovat muun muassa elokuvat, valokuvat, televisio-ohjelmat sekä pelit, blogit ja keskustelupalstat. (Mediataitokoulu 2015.)

Median ja kommunikaatiokoneiden kehitys on aina aiheuttanut pelkoa ja nostattanut keskusteluja ihmisten keskuudessa (Merilampi 2014, 11). Viime aikoina internetin kehityksestä on keskusteltu runsaasti ja se on aiheuttanut pelkoa sekä jännitystä. Ihmiset monesti reagoivatkin näin kohdatessaan uusia asioita elämässään ja niin on myös teknologian kehityksestä puhuttaessa. Myös television yleistyminen aiheutti aikoinaan suurta keskustelua ihmisten keskuudessa. (Seppänen & Väliverronen 2014, 28.)

Median käyttö alkaa jo varhain lapsuudessa. Jo kolmen vuoden ikäiset käyttävät ja katsovat mediaa. Median käyttö kehittyy nopeasti lasten kasvaessa ja muodostuu isoksi osaksi lasten ja nuorten arkipäivää. Aikuisten asettamat rajat, nuoren lähipiiri ja elämäntavat vaikuttavat siihen, kuinka mediaa käytetään. Uskotaan, että media vaikuttaa nyt ja jatkossa suuresti länsimaiseen elämään ja elämäntapoihin. (Merilampi 2014, 14.) Jokaisella ihmisellä on oma tapansa käyttää mediaa ja sen eri kanavia. Oman median käyttöön vaikuttaa kiinnostuksen kohteet, lähipiiri ja heidän median käyttö sekä median käytön mahdollisuudet esimerkiksi taloudelliset ja ajalliset tekijät. (Mediakoulu 2015.)

Yksilön ja yhteiskunnan mediakäyttäytyminen on muuttunut mediavälitteisemmäksi ja siitä on sen myötä tullut välttämätöntä arjen toiminnoille, tästä käytetään käsitettä medioituminen. Medioituminen näkyy etenkin koulujen ja yritysten median toimintatapojen kehittymisessä. Esimerkiksi yritykset haluavat yhä enemmän panostaa positiiviseen näkyvyyteen ja tekevät sen eri median kanavissa. Median käytön muuttuminen on saanut aikaan sen, että ihmiset odottavat muiden olevan käytettävissä ympärivuorokautisesti. Tämä luo paineita toisille osapuolille ja itselle, sillä nykymaailmassa odotetaan olevan medialaitteiden lähellä ja tavoitettavissa koko ajan. (Mediataitokoulu 2015.)

Median merkitys on muuttunut arjessa. Nykyajan yhteiskunnassa käytetään koko ajan enemmän aikaa median välineiden ja – sisältöjen parissa ja toisten kanssa käytävä vuorovaikutus tapahtuu yhä enemmän median maailmassa. (Mediataitokoulu 2015.) Nykymaailmassa median voidaan sanoa jopa hallitsevan arkea. Median hallitsevuus voidaan huomata parhaiten vasta silloin, kun jotain suunnittelematonta tapahtuu. Kun kännykän akku loppuu tai internetverkko kaatuu arjen kulku hankaloituu. Media on tärkeä osa myös esimerkiksi ihmisten välistä kommunikointia, politiikkaa ja urheilubisnestä. Nämä eivät pyörisi samalla tavalla ilman median olemassa oloa. (Seppänen & Väliverronen 2014, 41-42.)

Medioituminen näkyy myös isossa osassa lasten ja nuorten elämää, jonka vuoksi median käyttö aiheuttaaakin suurta huolta aikuisissa (Lahikainen ym. 2015, 109). Nuorten vanhemmat ovat kasvaneet erilaisessa yhteiskunnassa kuin nykynuoret. Vanhempien on vaikeaa ymmärtää nuorten mobiilikäyttätymistä eivätkä he aina ymmärrä miksi nuoret ovat aamusta iltaan laitteillaan. Vanhempien voi olla myös vaikeaa ymmärtää laitteilla olemisen olevan nuorelle tärkeä sosialisoitumisen kanava ja siksi vanhemmat liittävätkin usein mobiililaitteiden suuren käytön riippuvuudeksi. (Boyd 2014, 79.)

Median pelätään johdattelevan nuoria vääristyneen maailmankuvan antaville kanaville, kohtaamaan kiusaamista tai syrjäytymään yhteiskunnasta. Median käytön on todettu olevan yhteydessä nuorten väsymykseen ja erilaisten pelkotilojen muodostumiseen. Television katsomisen on katsottu vievän aikaa nuorten kirjojen lukemiselta ja vahvistavan heidän ajatteluaan materialistisesta maailmasta sekä lisäävän heidän vääristynyttä tietoa seksiä ja stereotyyppistä ajattelua kohtaan. (Lahikainen ym. 2015, 109.) Medioitumisen vaikutuksia lapsen ja nuoren arkeen ei pidä vähätellä, mutta kuitenkin sen ei ole todettu suoraan vaikuttavan identiteetin kehitykseen (Seppänen & Väliverronen 2014, 43).

## 2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisella medially eli puhekielessä somella tarkoitetaan internetsivuja tai sovelluksia, joissa ihmiset pystyvät tuottamaan ja jakamaan sisältöä. Sisältö voi olla esimerkiksi kuvia, videoita tai tekstejä niin tuttuja kuin tuntemattomienkin kanssa. Verkkopelit luetaan myös sosiaaliseksi mediaksi chat- ominaisuuksiensa vuoksi. (Stowell 2016, 24.)



Vuosia 2004-2009 pidetään merkittävänä vuosina internetin kehityksessä maailmanlaajuisissa ilmiöissä. Tuolloin suurin osa nykyisin suosituista sosiaalisen median palveluista kehitettiin ja niiden käyttö yleistyi nopeasti. (Pönkä 2014, 11.) Sosiaalinen media on muokannut nykyajan yhteisöä ja ympäristöä merkittävästi viime vuosina. Ihmisten arvomaailma ja sosiaalisuus ovat muuttuneet ja ne ovat nykyään erilaisia kuin ennen. (Sievers 2017, 3.) Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet suomalaisten vuorovaikutuksen olevan hidasta, halutonta sekä estynyttä. Sosiaalinen media ja sen tuomat viestinnävälineet helpottavatkin suomalaisten välistä kommunikaatiota, sillä kommunikoinnin toisia osapuolia ei tarvitse kohdata enää samanlailla kasvotusten. (Merilampi 2014, 9-10.) Elämme jatkuvan yhteydenpidon maailmassa, sillä internet matkaa mukamme koko ajan mobiililaitteissamme. Sosiaalisessa mediassa voidaan esiintyä anonyymisti käyttäjätunnuksen avulla, mutta nykyisin siellä esiinnyttään yhä enemmän omalla nimellä ja omalla kuvalla. (Martikainen 2015, 116- 125.)

Ensimmäinen sivusto, joka luettiin sosiaalisen median alle, oli vuonna 1997 toimintansa aloittanut SixDegrees.com- sivusto. Sivustolla käyttäjät loivat palveluun oman profiilin sekä lisäsivät ystävänsä omille sivustoilleen ja selailivat ystävien sivuja. Kehittyneempi versio sivustosta tuli markkinoille vuonna 2000 nimellä IRC-galleria. IRC-galleria oli maailman ensimmäisiä www-sivustoja, jossa sivustolle rekisteröityneet käyttäjät kykenivät olemaan toisiinsa yhteydessä reaaliaikaisesti lähettämällä toisille käyttäjille viestejä sekä lataamaan omia valokuvia ja tietoja itsestään. (Pesonen 2013, 19.)

Ebrand Suomi Oy on tehnyt vuonna 2016 tuoko-elokuukuun välisenä aikana kyselytutkimuksen 13-29- vuotiaille suomalaisnuorille nuorten aikuisten sosiaalisen median käytöstä. Vastaajia kyselytutkimukseen oli yhteensä 5520 nuorta ympäri Suomea. Kysely tehtiin verkkokyselylomaketta hyödyntäen. Suomalaisten nuorten suosituimpia sosiaalisen median palveluita ovat WhatsApp, YouTube, Facebook, Instagram, Spotify, Snapchat, Facebook Messenger, Skype, Twitter, ja Steam. Eriyisen suosittuja 13-18- vuotiaiden keskuudessa ovat YouTube ja WhatsApp. (Ebrand Suomi Oy 2016.)

Suosituin sosiaalisen median palvelu oli WhatsApp. WhatsAppia käytti 88 prosenttia kaikista vastanneista. (Ebrand Suomi Oy 2016.) WhatsApp on maailmalla suosituin pikaviestisovellus. Pikaviestisovellusta voi käyttää aiemmin paljon käytettyjen tekstiviestien sijasta. WhatsApp viestien lähettäminen on ilmaista ja sen käyttö vaatii vain toimivan verkkoyhteyden. WhatsAppissa voi olla samanaikaisesti yhteydessä yhteen tai useampaan henkilöön. Sovelluksen käyttö edellyttää vain sen, että vastaanottajillakin on kyseinen sovellus. Sovelluksessa henkilö pystyy lähettämään kuvia, videoita, ääniviestejä,

asiakirjoja, tiedostoja sekä soittamaan puheluita ja jakamaan sijainti- tai yhteystietoja. (Korhonen & Rantanen 2016, 8.)

Toiseksi suosituin sosiaalisen median palvelu oli YouTube, jota käytti 85 prosenttia kaikista vastanneista (Ebrand Suomi Oy 2016). YouTube on videopalvelu, jossa ketä vain voi julkaista omia videoita riippumatta kuvaustavasta tai -taidoistaan. Sovelluksella on kuitenkin enemmän videoiden katselijoita, kuin niiden lisääjiä. YouTubesta löytää sisältöä joka lähtöön, niin oppimis- kuin viihdekäyttöönkin. Joka kuukausi YouTubessa tehdään yli kolmemiljardia hakua. (Pönkä 2014, 115.)

Kolmanneksi suosituin sosiaalisen median palvelu oli Facebook, sitä käytti 81 prosenttia kaikista nuorista vastanneista (Ebrand Suomi Oy 2016). Facebook on kuitenkin maailmanlaajuisesti suosituin sosiaalisen media käyttöliittymä. Facebookin idea pohjautuu oman elämän sisällön jakamiseen. Siellä voi jakaa tekstejä, kuvia, videoita ja linkkejä hyväksymilleen kavereille sekä katsella näiden jakamaa sisältöä. Sisällöstä voi tykätä painamalla peukuttavaa-kuvaketta ja niitä voi kommentoida sekä jakaa. Facebookin käyttö edellyttää rekisteröitymistä palveluun henkilökohtaisella tunnuksella. (Pönkä 2014, 84-87.)

Neljänneksi suosituin sosiaalisen median palvelu oli Instagram, jota käytti 72 prosenttia kaikista nuorista vastanneista (Ebrand Suomi Oy 2016). Instagram on erilaisiin älylaitteisiin ladattava kuvanjako- ja yhteisöpalvelu. Instagramiin voi ladata valokuvia ja videoita omaan profiiliin ja lisätä niihin erilaisia muokausefektejä. Instagramin alkuasetuksena on, että profiilien julkaisut näkyvät kaikille palvelun käyttäjille. On kuitenkin mahdollista muuttaa profiili yksityiseksi. Tällöin vain hyväksytyt toiset käyttäjät voivat nähdä julkaisut. Sovelluksessa voi tykätä ja kommentoida toisten käyttäjien julkaisuja tai lähettää yksityisesti viestejä. Instagramiin luodaan oma käyttäjätunnus, jotta voi käyttää palvelua. (Pönkä 2014, 121-122.)

Ebrand Suomi Oy:n teettämässä tutkimuksessa lähes jokainen vastanneista kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa pääasiallisesti eri palveluiden sisältöjen lukemiseen, selaamiseen tai tykkäämiseen. Moni myös kertoi käyttävänsä palveluita musiikin kuunteluun, kavereiden tekemisten seuraamiseen sekä reaaliaikaiseen keskusteluun. Suosittua oli lisäksi omien mielenkiinnon kohteita sisältävien aineistojen selaaminen. Tutkimuksessa tuli ilmi, että nuoret käyttävät sosiaalisen median palveluita ollakseen yhteydessä toisiin ihmisiin ja myös siksi, että muutkin nuoret toimivat tällä tavoin ja näin tuntevat kuuluvansa ryhmään. (Ebrand Suomi Oy 2016.) Monelle sosiaalisen median palveluiden

käytöstä on tullut ikään kuin tapa ja nuoret käyttävätkin useampia medioita yhtäaikaista. Sosiaalinen media mahdollistaa nuorten reaaliaikaisen yhteydenpidon kuvin ja tekstein ja kertovat niillä mitä tekevät juuri nyt. (Haasio 2016, 30-31.)

Sosiaalisessa mediassa halutaan luoda itsestään positiivinen kuva julkaisemalla ja jakamalla enimmäkseen iloisia kuvia ja tekstejä. Osa käyttäjistä yrittää sosiaalisessa mediassa näyttää muille vain hyviä ominaisuuksiaan ja täten luoda toisille itsestään valheellisen ihannekuvan oikean kuvan sijasta. Tällä sosiaalisen median kauneutta, komeutta ja onnellisuutta ihannoivalla aikakaudella on useita vaikutuksia. Omien kuvien julkaiseminen ja niistä saatu tykkäily ja palaute voi kasvattaa itsetuntoa ja tuoda nuorelle varmuutta itsestään. Sosiaalisen median positiivisuudella on kuitenkin oma käänköpuolensa. Kauniiden kuvien ja "täydellisen" elämän ihailu saattaa luoda paineita ja väärää kuvaa arjesta ja elämästä. Nuori saattaa ajatella näin ollen oman elämän olevan tylsää, jos sitä vertaa esimerkiksi julkisuudenhenkilöihin ja näiden arkeen. Kaikki nuoret eivät myöskään saa julkaisuistaan positiivista palautetta, joskus palaute saattaa olla negatiivista ja musertaa nuorta. (Martikainen 2015, 126-127.)

Suurelle osalle nuorista sosiaalinen media on tuonut iloa ja lisää itsevarmuutta. Moni nuorista kertoo löytäneensä ratkaisuja omiin ongelmiin ja on saanut onnistumisen kokemuksia sosiaalisessa mediassa. (Ebrand Suomi oy 2016.) Pääsääntöisesti sosiaalisen median käyttäminen ja siellä koetut hetket ovat positiivisia, mutta niin kuin kaikessa, siinäkin on oma käänköpuolensa. Vaarat sosiaalisessa mediassa pystytään jaottelemaan kahdeksi ryhmäksi, käyttäjän harkitsemattomaan käytökseen sekä käyttäjään kohdistuneisiin ikäviin asioihin. Sosiaalisessa mediassa jaetaan herkästi sellaisia tekstejä, kuvia ja videoita, joita ei toisille kertoisi tai näyttäisi reaali maailmassa. (Haasio 2013, 50-51.) Aikaisemmin nuorten vanhemmat olivat enemmän huolissaan siitä, mitä heidän lapsensa pukivat päälleen ulos lähtiessään, kun taas nykyään heillä on enemmän huoli siitä mitä lapset tekevät ja julkaisevat sosiaalisessa mediassa (Boyd 2014, 54). Ei ole väärin tai vaarallista jakaa omia arkisia asioita mediassa kaveripiirille, tärkeintä on kuitenkin tiedostaa missä menee yksityisyyden raja. Jokaisen on hyvä pohtia mitä asioita haluaa kertoa ja kenelle haluaa julkaista tietoja itsestään. Monet nuoret tiedostavat nykyään paremmin sen millaisia kuvia ja tekstejä nettiin kannattaa jakaa kaikkien nähtäville. (Haasio 2016, 32.)

Nuorille sosiaalinen media on tärkeä palautteenantokanava (Haasio 2013, 51). Sosiaalinen media luo mahdollisuuden niin positiivisen kuin negatiivisenkin palautteen antamiselle ja saamiselle. Negatiivista palautetta sosiaalisessa mediassa saaneista tytöistä 11

prosenttia on palautteen vuoksi kokenut itsensä vähemmän viehättäväksi. (Auvinen 2015.)

Yhteiskunnassa hallitsevan teknologisen vallankumouksen myötä syntynyt ja pienessä ajassa nopeasti suosiota nostanut sosiaalinen media on mahdollistanut ihmisille uuden toimintaympäristön ja kanavan antaa palautetta. Erityisesti nuoret ovat kiinnostuneet sosiaalisen median palveluista ja ottaneet ne omaksi toiminta- ja kasvuympäristökseen. Sosiaalisessa mediassa nuoret pitävät yllä kaverisuhteitaan ja samalla heidän identiteetti rakentuu toisilta saadusta hyväksynnästä ja mielipiteistä sekä siellä esiintyvistä esikuvista ja roolimalleista. (Kuosmanen 2018, 1.)

## 2.2 Tytöt ja pojat mediassa

Sukupuolierot näkyvät sosiaalisen median ympäristössä. Tytöt ja pojat käyttävät mediaa eritavoin ja heillä on usein omat käyttötavat ja suosikki mediasovelluksensa. Vaikka tytöt ja pojat käyttävät samoja palveluita, niin esimerkiksi Facebookissa tytöt käyvät poikia useammin ja valitsevat tarkemmin keitä hyväksyy siellä kavereikseen. Tytöt myös bloggaavat ja jakavat sosiaalisessa mediassa kuvia poikia enemmän. Pojat puolestaan pelaavat ja katselevat esimerkiksi videoita internetissä enemmän. (Martikainen, 2015, 123.) Pojat ovat myös kiinnostuneempia itse medialaitteista ja niiden teknisistä ominaisuuksista. Tyttöjä puolestaan kiinnostaa enemmän laitteiden käyttö ja se mitä niillä voi tehdä, ei siis niinkään itse laite. (Merilampi 2014, 24.)

Nuorille ulkonäköön liittyvät asiat ovat suuressa osassa identiteettiä ja sen kehittymistä (Inkinen 2010, 19). Ulkonäköasiat ja kehonkuva ovat olleet tärkeitä asioita erityisesti tyttöjen ja naisten keskuudessa, mutta nykyisin myös pojat ovat kiinnostuneempia ulkonäköasioistaan. Se miltä näyttää on tärkeää sukupuolta katsomatta. (Mikkola & Oinas 2007, 6.) Tytöt ovat yleensä syyttä kriittisempiä painostaan, kun taas pojat ovat huolissaan lyhydestään tai alipainosta. Ulkonäkökeskeisyys, -huolet ja hyväksytyksi tuleminen ovat hyvin tavallisia huolia nuoren arjessa. Media on keskeisessä roolissa vaikuttamassa nuorten ulkonäköihanteisiin. Mediasta saatavat ihanteet muokkaavat myös nuorten ulkonäköä. Ulkonäkökeskeiset tv-ohjelmat, lehdet sekä keskustelut ystävien kesken ruokkivat ulkonäkökulttuuria. On todettu, että nuoret tytöt, jotka liikkuvat kaveriporukoissa, joissa keskustellaan ja seurataan kauneusihanteita ja muotia ovat enemmän kriittisiä ulkonäöstään ja toisten mielipiteistä. Ulkonäköasioista paljon keskusteluvien porukoiden tyttöjen on todettu olevan tyytymättömämpiä omaa kehoaan ja ulkonäköä

kohtaan. Tyttöjen on katsottu käyttävän enemmän rahaa ja aikaa kauneushuoneiden saavuttamiseksi esimerkiksi meikkien ja vaatteiden kautta. Tyttöjen keskuudessa laihuuksihanne on noussut vahvimaksi ulkonäköihanteeksi ja yhä useampi nuori kokee median vuoksi paineita kehonkuvastaan ja siitä millainen median mukaan pitäisi olla (Inkinen 2010, 19-24.)

Vuonna 2015 TNS Gallup teki tutkimuksen, jossa tutkittiin tyttöjen ajatuksia sosiaalisesta mediasta ja ulkonäköpaineista. Kysely teetettiin 425:lle 12-19- vuotiaalle suomalaiselle tytölle. Jopa yli puolet tutkimukseen osallistuneesta kertoi sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 12-15- vuotiaista 75 prosenttia ja 16-19- vuotiaista 93 prosenttia koki säännöllisesti tyytymättömyyttä omaan ulkonäköönsä. (Curly 2015.)

### 3 NUORUUS

Nuoruuteen kuuluu nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuoruudessa tapahtuu myös paljon muutoksia niin seksuaalisuuden kokemiseen, kuin vanhempiin, ystävyys-suhteisiin ja itseen suhtautumisessakin. (THL 2016.) Fyysiseen osa-alueeseen lukeutuvat kasvu, murrosiän muutokset sekä motorinen kehitys. Psyykkiseen kehitykseen luetaan kognitiivinen sekä persoonallinen kehitys. Sosiaaliseen kasvuun kuuluu esimerkiksi nuoren vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Kaikkien osa-alueiden kasvuun sekä kehittymiseen vaikuttavat nuoren perimä sekä erilaiset ympäristökijät. (Aaltonen ym. 2003, 51.) Eri kasvun osa-alueiden muutokset vaikuttavat jokaiseen yksilöllisesti (Sievers 2017, 17).

Nuoruudella tarkoitetaan siirtymävaihetta lapsuusiästä aikuisuuteen (Anttila ym. 2007, 18). Nuoruudessa tasapainoillaan minän muuttuvien tarpeiden kanssa ja mietitään omaa tarkoitusta ja paikkaa yhteiskunnassa (Aaltonen 2003, 51). Nuoruusikään siirtyminen lapsuudesta tapahtuu jokaiselle vähitellen ja yksilölliseen kehitystahtiin. Tarkkaa alkamisikää nuoruudelle ei voida määrittellä, mutta yleisesti sen katsotaan alkavan 12-13 vuoden iässä ja se jatkuu aina 21-25 ikävuoteen asti. Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen. Nuoruuden kolme vaihetta ovat varhainen nuoruusikä (noin ikävuodet 12-14), nuoruuden keskivaihe (noin ikävuodet 15-17) ja myöhäinen nuoruusikä (noin ikävuodet 18-21/25). (Karrasch ym. 2011, 96.)

Nuorten kykyyn käsitellä mediaympäristöä vaikuttavat tunne-elämän, sosiaalisten taitojen ja kognitiivinen kehitystaso, nuoren kokemat kokemukset, kasvatus sekä näkemys maailmasta (Salokoski & Mustonen 2007, 18). Kognitiivisia toimintoja eli tiedollisia toimintoja ovat esimerkiksi ajatteleminen, kieli, muistaminen sekä havaitseminen. Jokainen lapsi ja nuori käy läpi samat kehitysvaiheet tietyssä järjestyksessä, mutta omaan tahtiin. (Oppi & ilo 2018.) Media vaikuttaa kognitiiviseen kehitykseen niin negatiivisella kuin positiivisellakin tavalla. Oppimisessa median vaikutukset voivat näkyä sekä kielteisenä, että myönteisenä riippuen siitä, millaista median sisältö on, onko sisältö faktaa vai fiktiota. Mediasta nuori saattaa oppia väärää tietoa mikäli tieto ei ole faktoihin perustuvaa. Nuoren maailmankuva saattaa vääristyä median vuoksi esimerkiksi nuorilla, jotka viettävät paljon aikaa väkivaltapitoista mediaa ja pelejä seuratessa. On myös todettu, että paljon verkkopelejä pelaavat lapset ja nuoret pärjäävät keskimääräistä heikommin koulussa. Positiivisella tavalla internetin käyttö vaikuttaa kielelliseen- ja sanavarastolliseen

kehitykseen. Internetin käytöllä on todettu olevan positiivinen vaikutus nuorten lukemistaidon ylläpitämisessä. (Salokoski & Mustonen 2007, 31-33.)

Yhtä aikaa nuorten fyysisen ja kognitiivisen kehityksen kanssa nuori alkaa irtautua huoltajistaan ja viettää aikaa enemmän ikäistensä seurassa. Nuoruuden kynnyksellä sosiaalinen ympäristö muokkautuu. (Anttila ym. 2007, 152.) Jo lapsuudessa ihminen itsenäistyy ja oppii moraalien ja perusarvojen merkityksen. Nuoruudessa ihminen kokee vastoinkäymisiä ja haasteita. Erilaisia nuoruuden kehityshaasteita voivat olla esimerkiksi vanhemmista erkaantuminen, ihmissuhdetaitojen harjoittaminen sekä valmistautuminen vastuullisempaan käyttäytymiseen. Sosiaalinen kehitys näkyy sosiaalisena käyttäytymisenä, joita ohjaavat sosiaaliset normit. Sosiaalisilla normeilla tarkoitetaan sitä, kuinka oletetaan toisten ajattelevan, tuntevan ja käyttäytyvän. Nuorilla on halu kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi, joten ikätovereiden ja lähiympäristön mukana tuleva paine on suuri. Nuoret saattavat luoda päässään keksittyjä normeja. Keksityt normit voivat vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen ja ajatteluun esimerkiksi he voivat luulla muiden arvostelevan omia vaatteitaan tai hiustyyliään, jos ne poikkeavat niin sanotusta normaalista tyylistä. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut ihmissuhteet ja elinympäristö vaikuttavat siihen, millaisiksi nuoren sosiaaliset kontaktit muodostuvat ja kuinka hän kykenee hyödyntämään opittuja taitoja. (Aaltonen ym. 2003, 85-87.) Myös nuorten sosiaalisella kehityksellä on vaikutus siihen, kuinka he pystyvät kokemaan median viestejä (Salokoski & Mustonen 2007, 19).

Nuorten kasvaessa ja kehittyessä myös media kasvaa ja kehittyy. Vielä kymmenen vuotta sitten 10-29 -vuotiaiden nuorten eniten käyttämä media oli televisio. Teknologian kehityksen myötä netti on muuttunut isommista pöytäkoneista taskuun erilaisiin mobiililaitteisiin. (Rahja 2013, 4.) Teknologinen kehitys ja erilaisten mobiililaitteiden käytön yleistymisen ovat muokanneet lapsuutta sekä lasten ja nuorten kasvuympäristöjä. Teknologisen kehityksen vaikutuksista lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen on ristiriitaisia ajatuksia siitä, onko sen vaikutus positiivista vai negatiivista. (Lahikainen ym. 2015, 81.) Nuorten mediamaailmassa internetin merkitys on muuttunut ja sen parissa käytetty aika on syrjäyttänyt television äärellä vietetyn ajan. Kaiken ikäisillä internetissä vietetyn ajan määrä on lisääntynyt, kuitenkin suurin ero aiempaan nähdään 15-29-vuotiailla nuorilla. (Rahja 2013, 4.)

## 4 ITSETUNTO JA MINÄKUVA

Minäkuva eli minäkäsitys tarkoittaa sitä, miten ihminen näkee ja kokee itsensä. Se vastaa kysymykseen, millainen minä olen. (Verner 2014.) Minäkuva on asennoitumista omaa itseään kohtaan, mutta myös tapa kuvata itseään itselleen ja toisille (Saari 2017, 8). Se on kokonaiskuva omasta itsestään ja siitä, miten näkee itsensä ympäristössään. Palaute jota saamme ympäriltämme muokkaa minäkuvaa koko elämämme ajan. (Verner 2014.)

Minäkuva voidaan määritellä alkavaksi toisesta ikävuodesta alkaen. Tuolloin lapsi alkaa tiedostaa omia toimintamahdollisuuksiaan sekä tulee tietoisemmaksi itsestään. Peilikuvan tunnistaminen itseksi on ensimmäinen merkki tietoisesta minäkäsityksestä. Kun lapsen kielellinen kehitys alkaa kehittyä, lapsi alkaa kuvailemaan millainen hän on. Alkuun ominaisuudet ovat fyysisiä, lapsen osaamia taitoja tai lapsen omistamia asioita. Minäkäsityksen alkaessa muodostua, myös toisten tunteiden ja käyttäytymisen ymmärtäminen vahvistuu. (Anttila ym. 2017, 86-87.)

Nuoruudessa tapahtuvien sosiaalisten ja fyysisten muutoksien takia nuoren tulee rakentaa oma minäkäsitys uudelleen. Nuori pohdiskelee paljon itseään tietoisesti sekä tiedostamatta. Nuoruuden eri vaiheissa oma käsitys itsestä saattaa muokkautua runsaasti ja tietyt piirteet voivat jäädä kokonaan pois esimerkiksi arkuus ja ujous. Nuoren minäkuva muokkautuu ja siihen muodostuu uusia monipuolisempia puolia. Nuori pystyy näkemään itsessään uusia ominaisuuksia ja vastaamaan esimerkiksi kysymykseen millainen hän on fyysisesti ja sosiaalisesti. Mitä enemmän nuori näkee itsessään eri puolia, sitä vahvemmin se suojaa nuorta negatiivisten elämäntapahtumien aiheuttamilta psyykkisiltä ongelmilta. (Anttila ym. 2017, 139.)

Minäkuvan voidaan ajatella koostuvan kolmesta eri osa-alueesta, jotka ovat: reaalinäkuva, ihanneminäkuva ja normatiivinen minäkuva. Reaalinäkuva on tiedostettu sekä todennukainen käsitys siitä, millainen kokee itsensä olevan. Ihanneminäkuva on ajattelua siitä, millainen henkilö haluaisi olla. Normatiivinen minäkuva tarkoittaa puolestaan sitä, miten kokee muiden ajattelevan ja pitävän itsestään. Mikäli nuorella on kaikki edellä mainitut osa-alueet tasapainossa, on se merkki siitä, että nuori hyväksyy itsensä ja on sopeutuvainen ympäristöönsä. Osa-alueiden ollessa epätasapainossa nuorella on epärealistinen minäkuva ja hän vähättelee itseään. (Saari 2017, 10.)



Itsetunto tarkoittaa sitä, miten kukin kokee ja näkee itsensä (Väestöliitto 2018). Itsetunto on emotionaalinen asenne itseään kohtaan (Sievers 2017, 9). Se vastaa kysymykseen, miten yksilö ajattelee omasta itsestään ja arvostaan (Karrasch ym. 2011, 119). Itsetunto muokkautuu erilaisten kokemusten ja tapahtumien kautta läpi koko elämän ajan. Isojen elämänmuutosten ja kehitysvaiheiden aikana itsetunto voi horjua paljonkin puolelta toiselle. Ihminen kokee elämänsä aikana vaikeita hetkiä ja jokainen kokee joskus myös vastoinkäymisiä. Näistä toipuminen on helpompaa, jos ihmisellä on hyvä itsetunto. (Väestöliitto 2018.)

Huonon itsetunnon omaava henkilö ajattelee olevansa muita huonompi, eikä löydä itsestään positiivisia ominaisuuksia tai piirteitä. Itsetunnon ollessa huono, ihminen miettii usein mitä muut ajattelevat itsestä ja se voi rajoittaa tekemisiä siten, ettei uskalla tehdä asioita joista tykkää ja nauttii. (Väestöliitto 2018.) Huono itsetunto nuoruudessa vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin psyykkiseen hyvinvointiin kuin fyysiseen terveyteenkin. Nuoruuden huonolla itsetunnolla on todettu olevan yhteys myöhempään rikollisuuteen, huonoon taloudelliseen tilanteeseen, stressin kokemiseen, masennukseen, itsetuhoisuuteen, syömishäiriöihin sekä päihteiden käyttöön. (Sievers 2017,19.)

Tärkeää itsetunnolle on, kuinka nuori kokee itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi erityisesti lähipiirissään. On todettu, että nuoruusiän varhaisvaiheessa itsetunto heikkenee ja taas myöhäisessä nuoruusiässä se vahvistuu. Nuoruudessa pidetään yhä tärkeämpänä ikätovereiden mielipiteitä ja halutaan saavuttaa toisten hyväksyntä. Nuoret ovat tietoisempia siitä, että he ovat jatkuvan arvioinnin kohteena. Arvioinnin kohteena ovat erityisesti ulkonäkö, käyttäytyminen sekä persoonallisuus. Reaaliminän ja ihanneminän lähentyessä itsetunto kohenee. (Karrasch 2011, 119.)

Itsetunnon muodostumiseen vaikuttaa kaikenlainen sosiaalinen vuorovaikutus. Yksilö omaksuu sosiaalisessa ympäristössään kokemat asiat ja täten heijastaa ne osaksi omaa itsetuntoaan. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat sekä sosiaalinen tuki vaikuttavat siis suuresti nuoren itsetuntoon ja sen kehittymiseen. Avain hyvään itsetuntoon on läheiset suhteet ystäviin sekä saatu tuki vanhemmilta, opettajilta ja ystäviltä. Lisäksi itsetuntoa kasvattaa myös oma osaaminen, saavutukset sekä menestyminen elämässä. (Sievers 2017, 7-8.)

Itsetuntoa horjuttaa vaikeudet sosiaalisissa suhteissa esimerkiksi syrjinnän tai hyljeksinnän muodossa. Eri elämän siirtymävaiheet kuten yläasteen aloitus sekä stressaavien ajanjaksojen on todettu vaikuttavan nuoren itsetuntoon heikentävästi. (Sievers 2017, 8.)

Monissa tutkimuksissa on noussut esille sukupuolten väliset erot itsetunnossa ja sen kehittämisessä. Monet erot selittyvät sukupuolten välisissä kasvatusta ja odotuseroissa. Poikia rohkaistaan pienestä asti suoriutumaan ja olemaan rohkeita ja itsenäisiä, kun taas tyttöjä kasvatetaan olemaan sopeutuvia, herkkiä sekä toiset huomioon ottavia. Pojilla on todettu olevan tyttöjä parempi itsetunto. Sukupuolten väliset erot itsetunnossa alkavat syntyään vasta nuoruudessa, eli eroja ei ole nähtävissä vielä lapsuudessa. Nuoruuden muutoksissa tyttöjen itsetunnon on todettu olevan jopa tuplasti poikien itsetuntoa huonompi. Kehonkuvaan liittyvät ihanteet ovat nuoruudessa erilaisia tyttöjen ja poikien välillä. Näiden ihanteiden eroilla on todettu olevan yhteys itsetunnon välisiin eroihin. (Sievers 2017, 18-19.)

Tyttöjen ja poikien itsetunto rakentuu eri tekijöistä. Poikien hyvää pohjaa itsetunnolle rakentaa henkilökohtainen menestys ja vapaus toimia itsenäisesti. Työille puolestaan sosiaaliset onnistumiset sekä läheiset suhteet ja niihin sitoutuminen ovat tärkeitä itsetunnolle. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan ja ulkonäöltään pojat ovat tyttöjä varmempia. (Sievers 2017, 58.)

## 5 IDENTITEETTI

Ihmisellä on kokonaiskäsitys itsestään, omista psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista ominaisuuksistaan sekä arvoistaan. Tätä kokonaiskäsitystä kutsutaan identiteetiksi. Nuoruuden tärkein tehtävä on identiteetinmuodostamisprosessi. (Karrasch ym. 2011, 117.) Vaikka identiteetin muodostuminen on alkanut jo lapsuudessa, niin nuoruudessa se muuttuu tietoiseksi, kun nuori alkaa olemaan siihen kypsä ajattelultaan, psyykkisiltä valmiuksiltaan sekä elämäkokemuksiltaan (Martikainen 2015, 168). Identiteetin muodostuminen vahvistuu ja siirtyy uudelle tasolle nuoruudessa. Nuoruudessa nuori pystyy paremmin tiedostamaan opitut arvot ja sisäistämään ja muokkaamaan niitä. (Karrasch ym. 2011, 117.)

Identiteetti käsitteenä voidaan jakaa henkilökohtaiseen eli persoonalliseen sekä sosiaaliseen identiteettiin. Henkilökohtaisella identiteetillä tarkoitetaan sitä, miten ajattelee itsestään, siihen kuuluu minäkäsitys ja itsetunto. Sosiaalisella identiteetillä taas tarkoitetaan niitä sosiaalisia ryhmiä ja yhteisöjä mihin tuntee kuuluvansa. Yksilön kokonaiskäsitys itsestä on siis ominaisuuksien luokittelun lisäksi myös ryhmiä, joihin kokee kuuluvansa. (Karrasch ym. 2011, 117.) Ihmisellä voi olla ja usein onkin useampia identiteettejä. Moni pystyy jakamaan identiteetistään esimerkiksi kansallisen- ja sukupuoli-identiteetin (Aukee 2006, 233). Nuorella useat identiteetit ilmenevät erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä. Nuoren identiteetti saattaa olla hyvinkin erilainen perheen, harrastusten ja ikätovereiden parissa. Jos identiteettien välillä on liikaa eroja se luo nuorelle paineita ja saattaa horjuttaa identiteettiä. (Martikainen 2015, 168.)

Identiteetti rakentuu pitkällä aikavälillä, jonka aikana nuori käy läpi identiteetikriisin ja sitoutumisvaiheen (Karrasch ym. 2011, 121). Kriisivaiheessa nuori testailee itseään eri identiteettien välillä. Vaihtoehtoisia identiteettejä kokeillessa nuoren käytös saattaa olla ailahtelevaa ja epävarmaa. Sitoutumisvaiheessa nuori omaksuu jonkun testaamansa kriisivaiheen itselleen ja hiljalleen ottaa tämän osaksi pysyvämpää identiteettiä. Niin kuin minäkuva niin myös identiteetti rakennetaan omiin fyysisiin ominaisuuksiin, perheeseen, ystäviin ja ympäristöön pohjautuen. (Anttila ym. 2007, 144.)

Identiteetin etsiminen ja kehittäminen eivät kuulu ainoastaan nuoruuteen. Jokaisessa elämän ikävaiheessa koetaan uusia identiteetin ominaisuuksia ja vaiheita. Identiteetin rakentuminen jatkuu koko elämän ajan, minän kehittyminen on päättymätöntä. (Martikainen 2015, 168-169.)

Seuraamalla eri medioita ihmiset rakentavat tiedostamattaan identiteettiään ja maailmankuvaa (Seppänen & Väliverronen 2014, 42). Sosiaalinen media voi toimia erilaisten identiteettien ja roolien kokeilu-ympäristönä ja siellä nuori voi tuoda omaa identiteettiään esille. Sosiaalisessa mediassa pystytään olemaan online- minuuden suojissa ja siellä voidaan mahdollistaa nopea kommenttien saanti. Kommentit muodostavat nuorille välittömästi käsityksen siitä, millaisen vaikutelman hän herättää itsestään. (Sievers 2017, 16.) Julkaisuihin kirjoitetut positiiviset kommentit ja tykkäykset tukevat nuoren hyvää itsetuntoa. Jos julkaisuihin tulee tykkäyksiä vähän tai kommentit ovat negatiivisia voi nuori kokea pettymystä ja huonommuutta muihin nähden. Negatiiviset kommentit voivat johtaa kiusaamiseen, jota pakoon ei pääse samalla tavalla kuin ennen median olemassa oloa. Ennen esimerkiksi koulukiusaaminen tapahtui vain koulu-ympäristössä. Nykyään nuori voi viedä koulukiusaamisen mukanaan kotiin mobiililaitteessa eikä pääse siitä sosiaalisen median vuoksi eroon vain kotiovea sulkemalla. (Haasio 2016, 32-34.)

Nuori vertailee persoonallisuuttaan ja omaa kuvaansa toisiin ja luo näin käsitystä siitä, mitä muut hänestä ajattelevat ja miten hänet ymmärretään. On tärkeää, että nuori osaa suhtautua erilaisiin kommentteihin, eikä kommentteille saa antaa liikaa painoarvoa omaa itseään ajatellessa. Toisten näkemykset sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren identiteettiin niin positiivisella kuin negatiivisellakin tavalla. Näkemykset saavat nuoret ajattelemaan minkälaisen kuvan antaa itsestään ulkopuolisille. (Sievers 2017, 16.) Median maailmasta saatu tieto luo perustaa omalle identiteetille ja maailmankuvalle. Mediasta saatavat mielikuvat, vaikutelmat ja ajatukset ovat osana muokkaamassa identiteettiä ja omaa näkökulmaa maailmasta. (Mediataitokoulu 2015.)

Jokainen ihminen luo itselleen some-identiteetin, joka muokkautuu palveluiden käytön myötä. Nuoren käyttämät sosiaalisen median palvelut muokkaavat ja kertovat millainen online-identiteetti itsellä on ja millaiseksi se kehittyy. Nuoren liittyessä erilaisiin sosiaalisen median yhteisöihin hän haluaa näyttää persoonallisuuttaan sekä vahvistaa tai rakentaa omaa identiteettiään. Jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi ja luoda itsestään positiivisen käsityksen. Jokaisella on tarve saada niin positiivista kuin negatiivistakin palautetta reaali- ja onlinemaailmassa. (Sievers 2017, 20-24.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa sosiaalisen median vaikutuksia nuorten itsetuntoon ja minäkuvaan. Tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoa on siitä, miten nykymaailmassa hyvinkin pinnalla ja näkyvillä oleva media sekä sosiaalinen media vaikuttavat nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin asiaa niin negatiivisten kuin positiivistenkin puolien kautta. Opinnäytetyö toimi pohjana toiminnalliseen opinnäytetyöhön, joka toteutettiin Lapsen oikeuksien päivänä järjestettävässä tapahtumassa tiistaina 20.11.2018. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli saada nuoret miettimään omaa media käyttäytymistään ja sosiaalisen median vaikutuksia omaan minään. Opinnäytetyön tavoitteena on jakaa asiasta tietoa niin nuorille, heidän vanhemmilleen sekä nuorten kanssa työskenteleville.

## 7 LAPSEN OIKEUKSIEN PÄIVÄ

Lapsen oikeuksien sopimus on YK:n eli Yhdistyneiden Kansakuntien tekemä jokaista valtiota koskeva ihmisoikeussopimus. Lapsen oikeuksien sopimus koskee jokaista alle 18-vuotiasta. Sopimuksessa listataan lapselle kuuluvat ihmisoikeudet ja näiden toteutumisen vastuu on ensisijaisesti valtiolla. Silloin, kun lapsen oikeudet toteutuvat lapsi saa vapaasti kehittyä ja opiskella terveenä, eikä lapsen tarvitse pelätä riistoa tai väkivaltaa. Lapsen oikeuksien sopimuksessa on neljä pääperiaatetta, jotka ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemysten kunnioittaminen. Sopimus hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa 20. marraskuuta 1989. Lapsen oikeuksien sopimus astui Suomessa voimaan vuonna 1991. YK:n lapsen oikeuksien komitea valvoo lapsen oikeuksien sopimuksen toteutumista. (Unicef 2018.)

Kansainvälisesti Lapsen oikeuksien päivää vietetään 20. marraskuuta (Lapsen oikeudet 2018). Lapsen oikeuksien päivän tarkoituksena on tuoda lapsen oikeuksien sopimuksien periaatteita esiin sekä luoda ja herättää keskustelua lasten hyvinvoinnista ja sen tärkeydestä ympäri maailmaa (Lyyti 2018). Vuoden 2018 lapsen oikeuksien teemana on osallisuus. Lapsen oikeuksien päivää vietetään sopimuksen hyväksymisen vuoksi. Suomessa vietetään lapsen oikeuksien teemaviikkoa 19.- 23.11.2018. Teemaviikkoa vietetään tänä vuonna ensimmäistä kertaa. Teemaviikon järjestää lapsi- ja nuorisojärjestöjen, lapsiasiavaltuutetun toimiston, seurakuntien ja valtion toimijoiden yhteinen lapsen oikeuksien viestintäverkosto. Viikolle on laadittu eripuolilta Suomea olevien opettajien ja Tampereen lasten parlamentin toimesta kouluille erilaisia tehtäviä, oppimateriaaleja, valmiita tuntisuunnitelmia sekä muita teemaan sopivia kehittämissideoita kouluille. Teemaviikon tarkoituksena on saada lapset itse osallistumaan ja päättämään heihin liittyvistä kouluasioista sekä saada lasten mielipiteet kuuluviin ja täten viihtymään koulussa paremmin. Lasten osallisuuden myötä myös koulun yhteishenki paranee. (Lapsen oikeudet 2018.)

Turussa Kupittaaan urheiluhallissa järjestettiin #MeTurku- tapahtuma 20.11.2018 kello 9-15 välisenä aikana. Tapahtuma oli suunnattu Turun seitsemäsluokkalaisille nuorille. Tapahtuma oli maksuton. Tapahtuman järjesti Turun kaupunki, Turun yliopisto, Turun Ammattikorkeakoulu, Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt ry, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä, Suomen uusperheiden liitto ry ja Turun alueellinen vanheimpainyhdistys Turvary ry. Unicef toimi tapahtuman virallisena suojelijana. Tapahtuman tarkoituksena ja

tavoitteena oli lisätä yhdenvertaisuutta nuorten välillä sekä osallisuutta oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi tavoitteena oli saada nuoret kiinnostumaan enemmän hyvinvoinnistaan. Tapahtumassa oli eri tahojen järjestämiä erilaisia toiminnallisia pisteitä liittyen esimerkiksi terveellisiin elämäntapoihin, mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. (Lyyti 2018.)

## 8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena tapahtumana Lapsen oikeuksien päivänä Turun kaupungin seitsemäsluokkalaisille järjestettävässä tapahtumassa 20.11.2018 Turussa Kupittaaan urheiluhallissa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on jokin tuotos, esimerkiksi opas tai esite (Salonen 2013, 5-6). Meidän kohdalla tuotoksena toimii tapahtumassa järjestettävä oma toimintapiste. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana yhteistyötahoja sen eri vaiheissa. Opinnäytetyön aikana käydään keskustelua yhteistyötahojen ja -henkilöiden kanssa tulevasta toiminnasta. (Salonen 2013, 5.)

### 7.1 Toiminnallisen osuuden suunnitelma

Toiminnallisella osuudella toteutetaan toimintapiste lasten oikeuksien päivän #MeTurku tapahtumassa. Toiminnallisen pisteen pääosuus on video, johon ollaan pyydetty ja kerätty pieniä videopätkiä julkisuudesta tutuilta henkilöiltä. Videossa on mukana YleX:n aamujuontajat Ville ”Viki” Erkkilä ja Juuso ”Köpi” Kallio, tubettaja Joonas Hellman, Miss Suomi 2018 Alina Voronkova ja mediapersoona Rosanna Kulju. Video sisältää jokaiselta mukana olevalta vapaamuotoisen videotervehdyksen aiheesta sosiaalinen media ja itsetunto. Videoiden väliin ollaan koottu kyseisen videon ydinsanoma avainsanoihin hashtaageilla sekä lisätty musiikkia. Videot ovat koottu yhteen iMovie-sovelluksella. Pistelle asetetaan teltta, jossa nuoret saavat katsella videota, teltta nimetään ”some-teltaksi”.

Videon katsottua nuoret saavat vastata kysymykseen ”Piditkö videon sisältöä tärkeänä?”. Vastaus annetaan tiputtamalla laatikkoon omaa vastausta vastaavan värinen lappu. Vastausvaihtoehdot ovat ”kyllä” vihreä lappu ja ”en” oranssi lappu. Palautelaatikko on askarreltu Instagram-sovelluksen kysymyslaatikon kaltaiseksi.

Videon lisäksi pisteellä annetaan nuorille tehtäväksi keksiä esillä olevaan kuvaan hashtag. Hashtagit kirjoitetaan tussilla Post-it-lapuille, jonka kääntöpuolelle kilpailuun osallistuakseen nuoret kirjoittavat etunimen sekä puhelinnumeron. Kuva on ladattu Pixabay-kuvapankista. Päivän päätteeksi kaksi parasta hashtagia palkitaan leffa- ja herkkipuvin. Yhteyttä voittaneisiin otetaan tekstiviestitse ja liput lähetetään myöhemmin postitse. Pisteellä on esillä postereita, joissa on kannustavia ja ajatuksia herättäviä tekstejä.



Päivään ollaan myös valmistauduttu askartelemalla ja keräämällä teemaan sopivaa koristelua ja rekvisiittaa. Tapahtumapisteen pöydän reunaan ja teltaan ollaan askarreltu värikäs lippuviiri. Pöydän viirin jokaisessa lipussa on suosituksen sosiaalisen median sovelluksen logo teemaan sopien. Hashtag- kilpailun ohjeet tulee näkyville pöydälle kirjaintaululle. Some- teltaan ollaan kerätty pehmusteeksi vilttejä sekä tyynyjä. Teltan eteen asetetaan värikäs pikkumatto ja valotaulu ”astu sisään”- tekstillä. Pisteeseen halutaan olevan kutsuva ja helposti lähestyttävä nuorille.

## 7.2 Toiminnallisen osuuden toteutus

Toiminnallinen osuus toteutui onnistuneesti lapsen oikeuksien päivän #MeTurku tapahtumassa. Tapahtumaan oli kutsuttu Turun kaupungin seitsemäsluokkalaisten lisäksi myös kuudesluokkalaisten ilmoittautuneiden vähäisen määrään vuoksi. Tapahtuma oli järjestetty niin, että koululaiset saapuivat kahdessa osassa. Toinen puolikas osallistui ja kiersi pisteitä kello 9.00- 11.30 välisenä aikana ja toinen puolikas saapui kello 12.30. Tapahtuma loppui kello 15.00.

Itse saavuimme Kupittaaan urheiluhalliin heti ovien avauduttua kello 7.30 aamulla. Aloimme heti laittamaan tapahtumapistettä (Kuva 1) valmiiksi. Pystyimme yhdessä some- teltan ja viirit ripustettiin pöydälle sekä teltan etupuolelle. Pöydälle laitettiin valmiiksi hashtag- kilpailun tarvikkeet sekä palautelaatikko. Tapahtumapiste saatiin valmiiksi hyvissä ajoin ennen koululaisten saapumista. Luokat alkoivat saapua paikalle hienon ennen kello yhdeksää.

Päivän alussa Turun Ammattikorkeakoulun viestinnän edustaja haastatteli meitä ja otti meistä valokuvan. Haastattelu oli luettavissa seuraavana päivänä Turun ammattikorkeakoulun internetsivulla.

Jaoimme ennen koululaisten saapumista kummallekin omat roolit ja tehtävät. Toinen huolehti teltasta ja siellä katsotun videon pyörimisestä, toinen puolestaan ohjeisti hashtag- kilpailussa. Iltapäivällä vaihdoimme vastuutehtäviä päittäin.

Nuoret kiersivät tapahtumapisteitä pääasiassa 2-5 hengen ryhmissä. Jokaiselle koululaiselle oli jaettu ilmoittautuessa tapahtumapassi, jossa oli tapahtuman jokainen piste merkitty. Pisteillä käydessä nuoret saivat passiin merkinnän kyseisen pisteen kohdalle. Meidän pisteellä merkattiin #-merkki teemaan sopien.



Kuva 1 Tapahtumapiste Lapsen oikeuksien päivänä.

Valmis koottu video kesti 3:16 minuuttia. Videon katselijoita ja teltassa kävijöitä oli merkkauksen mukaan jopa 131. Osa videon katselijoista katsoi videon yksin tai parin kanssa, parhaillaan teltassa oli yhtä aikaa jopa seitsemän nuorta. Videon katsottua nuoret vastasivat palautelaatikon kysymykseen ”Piditkö videon sisältöä tärkeänä”. Päivän päätteeksi laatikossa oli ainoastaan yksi ”en”- vastaus eli oranssi lappu. Eli tästä voimme päätellä videon sanoman tärkeäksi, koska lähes jokainen piti videossa puhuttuja asioita tärkeänä.

Kilpailuun osallistui 138 nuorta. Päivän päätteeksi valittiin erottuvimmat hashtagit ja ilmoitimme kahdelle koululaiselle voitosta ja kysyttiin tarkemmat yhteystiedot tekstiviestitse. Voittajille lähetettiin Finnkinon elokuva- ja herkkulippu postitse seuraavana päivänä tapahtumasta. Voittajahashtagit olivat #LiianVähänSaippuaa ja #KaveritOnLahja. Päivä päättyi kello 15, jolloin purimme pisteen hyvillä mielin pois. Kestävä kehitys huomioitiin kierrättämällä teltassa olleet tyynyt ja peitot löytöeläimille ja telttä lahjoitettiin eteenpäin lapsille.

### 7.3 Toiminnallisen osuuden arviointi

Toiminnalliseen osuuteen ollaan kaikin puolin tyytyväisiä. Kupittaan urheiluhalliin saavuttaessa oli jo hyvä ja itsevarma olo tapahtumasta. Luottavainen olo syntyi koska, olimme valmistautuneet tapahtumaan pitkään ja suunnitelleet kaiken tarkasti.

Tapahtuma alkoi heti luontevasti ja nuoret otettiin vastaan avoimin ja iloisin mielin. Alusta asti oli ihana nähdä, kuinka nuoret uskalsivat lähestyä meitä ja olivat innoissaan pisteelle tullessa ja pois lähtiessä. Moni kiinnitti huomion pisteeseen some- teltan vuoksi (Kuva 2).



Kuva 2 Some- teltta videon katselua varten.

Nuoret astuivat rohkeasti telttaan katsomaan videota. Moni kuvaili telttaa ääneen kaverilleen muun muassa söpöksi ja viihtyisäksi. Teltasta kuului videon pyöriessä kommentteja ja iloista naurua. Videon jälkeen nuorilta kysyttiin, oliko videolla tuttuja kasvoja. Lähes kaikki koululaiset kertoivat vähintään kahden videolla esiintyneen julkisuuden henkilön olleen tuttuja. Tästä voimme päätellä, että videolle oli kerätty onnistuneesti nuorille tuttujen julkisuudenhenkilöiden videoita. Tubettaja Joonas Hellman oli selkeästi tutuin

kasvo. Video oli todetusti kiva nuorten mielestä ja se näkyi myös palautelaatikon vastauksissa. Moni oli myös hashtag- kilpailussa (Kuva 3) hyödyntänyt videolla esiin tulleita hashtagia ja asioita. Tästä voi päätellä, että videon ydinsanoma jäi katsojien mieleen. Suullinen palaute videosta oli myönteistä keskustellessa nuorten kanssa.

Hashtag- kilpailun osallistujamäärään ollaan tyytyväisiä. Nuoret lähtivät hyvin mukaan, vaikka henkilökohtainen osallistuminen ja hashtagin keksiminen olisi voinut olla monelle haastavaa. Kilpailun haasteena oli puhelinnumeron muistamattomuus tai sen puuttuminen. Moni nuori ei muistanut omaa puhelinnumeroa tai puhelinta ei ollut. Nuoret auttoivat toisiaan etsimällä kaverin puhelinnumeroa puhelimestaan, näin moni pystyi silti osallistumaan kilpailuun. Oli ilo nähdä nuorten innokkuutta, ryhmätoimintaa ja toisten auttamista.



Kuva 3 Nuorien keksimiä hashtagia kilpailun kuvaan.

Päivän aikana pisteellä kävi myös koululaisten opettajia, näytteilleasettajia sekä tapahtumaa järjestäneitä aikuisia. Myös aikuiset olivat kiinnostuneita aiheesta ja pisteen toiminnosta. Aikuisten kanssa saatiin erilaista, hyvää ja rohkaisevaa keskustelua aiheesta sekä tulevaa ammattiamme kohtaan.

Kaikin puolin #MeTurku- tapahtumasta jäi hyvä mieli ja olemme erittäin tyytyväisiä tapahtumaan osaltamme. Tapahtuma toteutui suunnitelmien mukaan.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia kirjallisuus-, tutkimus- ja internetlähteitä. Opinnäytetyössä käytettiin suurimmaksi osaksi kymmenen vuoden sisällä julkaistuja lähteitä. Työssä hyödynnettiin eniten kirjallisuuslähteitä, joita etsittiin Turun kaupungin ja Turun ammattikorkeakoulujen kirjastoista. Lisäksi tiedonhaussa hyödynnettiin Google- hakukonetta, Cinahl ja Medic tietokantoja sekä alan julkaisuja ja tutkimuksia.

Eettisyyttä ja luotettavuutta arvioitiin työn jokaisessa vaiheessa, erityisesti tiedonhaussa. Työssä kunnioitettiin eri kirjoittajia ja tekijöitä ja heidän tekijänoikeuksiaan. Lähdeviitteet ja lähdeluettelo merkattiin oikeaoppisesti. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 212-224.) Opinnäytetyön eri vaiheet on kerrottu rehellisesti niin, että jokainen lukija voi ymmärtää mitä opinnäytetyön sisällöllä on tarkoitettu. Tietolähteitä etsittiin eri lähteistä sen perusteella mihin kysymyksiin haluttiin vastauksia (Leino- Kilpi & Välimäki 2014, 367).

Opinnäytetyössä käytettävien tutkimusten tulosten arvioinnissa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Opinnäytetyössä viitattiin muiden tekijöiden tutkimuksiin ja töihin asianmukaisella tavalla. Työssä kannettiin vastuu, jotta hyvän tieteellisen käytännön kriteerit täyttyivät asianmukaisella tavalla. (TENK 2012.) Vaikka opinnäytetyö ei ollut tutkimus, noudatettiin rehellisyyttä ja luotettavuutta asianmukaisesti ketään loukkaamatta sen jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön missään vaiheessa ei luotu minikäänlaisia ennakkoajatuksia tai -asenteita aihetta, kirjoittajia tai yhteistyökumppaneita kohtaan. (Leino- Kilpi & Välimäki 2014, 366.)

Haasteena opinnäytetyön luotettavuudessa oli aiheen tuoreus. Aiheista yksinään löytyi paljon luotettavaa tietoa, mutta sosiaalisen median ja itsetunnon yhteisvaikutusta nuoriin on tutkittu vasta vähän. Tutkimusten vähäisyys ja aiheen tuoreus toivat työhömmme odotettuja haasteita myös eettisestä näkökulmasta katsottuna.

Toiminnallisessa toteutuksessa oltiin yhdenvertaisia, luotettavia ja eettisiä nuoria kohdattaessa. Tapahtumaan osallistui eri ikäisiä ja kehitystasoisia sekä useista eri kulttuureista tulevia nuoria. Jokainen nuori kohdattiin yksilönä ja jokaisen ajatuksia kuunneltiin. Jokainen nuori sai olla osallinen yhdenvertaisesti toiminnallisella osuudella. Hävitimme asianmukaisesti kilpailussa käytetyt Post- it laput, jonka kääntöpuolelle nuoret kirjoittivat nimen ja puhelinnumeron.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa sosiaalisen median vaikutuksia nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. Opinnäytetyössä tarkasteltiin asiaa niin positiivisen kuin negatiivisenkin puolen kautta. Tavoitteena opinnäytetyössä oli kannustaa nuoria vastuulliseen some- käyttäytymiseen ja rohkaista heitä olemaan juuri sellaisia kuin ovat myös sosiaalisen median maailmassa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä #MeTurku- tapahtumassa kuudes- ja seitsemäsluokkalaisille turkulaisille nuorille. Järjestimme tapahtumaan opinnäytetyön aiheeseen sopivan pisteen. Pisteellä nuoret saivat katsoa videotervehdyksiä somessa näkyviltä henkilöiltä some- teltassa sekä osallistua kilpailuun keksimällä hashtagin esillä olevaan kuvaan. Pisteestä saatiin suunniteltua puoleensa vetävä ja nuoria kiinnostava. Positiivista palautetta saatiin päivän aikana niin nuorilta kuin tapahtumassa mukana olevilta aikuisiltakin. Opinnäytetyön tavoitteisiin päästiin herättämällä nuorissa ajatuksia somen käytöstä, tämä näkyi nuorten kanssa keskustellessa sekä heidän keksimissään kilpailun hashtageissa. Turun Ammattikorkeakoulun osallistumista tapahtumaan suositellaan ehdottomasti jatkossakin.

Teoreettiseen viitekehykseen valittiin aiheet, jotka ovat keskeisiä opinnäytetyön aiheen kannalta ja liittyvät toisiinsa (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2009, 11). Suunnitelmavaiheen jälkeen teoreettinen viitekehys muokkautui opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä ja kirjallisuutta vertailtiin toisiinsa ja näin muodostui teoreettinen viitekehys. Teoreettisesta viitekehyksestä saatiin selkeä ja kattava aihetta käsittelevä kokonaisuus.

Sosiaalisesta mediasta ja medioitumisesta on puhuttu viime vuosina runsaasti ja se on aiheuttanut ristiriitaisia mielipiteitä ja jopa pelkoa. Median on ajateltu pyörittävän maailmaamme ja sosiaalisen median myötä ihmisten oletetaan olevan tavoitettavissa ympärivuorokautisesti. Nykyään ihmiset eivät tiedosta itse sitä, kuinka paljon käyttävät mediaa, eivätkä osaa ajatella mitä kaikkea siihen kuuluu ja miten paljon mediaa itse käyttääkään. Median merkitys on muuttunut ja se on yhä enemmän osana jokapäiväistä elämäämme. Nykymaailmassa pidetäänkin outona sosiaalisen median käyttämättömyyttä, sillä sen käytöstä on tullut länsimaissa niin yleistä.

Sosiaalinen media on kauneutta, komeutta ja onnellisuutta ihannoiva kanava, jossa jokainen haluaa luoda itsestään positiivisen kuvan julkaisemalla enimmäkseen iloisia kuvia ja tekstejä itsestään. Omiin julkaisuihin saadut positiiviset kommentit voivat kasvattaa

itsetuntoa ja lisätä varmuutta omasta itsestään. Kaikessa on kuitenkin kääntöpuolet eikä kommentit ole aina positiivisia ja voivat täten vaikuttaa itsetuntoon ja minäkuvaan väärityneesti. Sosiaalisessa mediassa seurataan tuttuja ja tuntemattomien ”täydellisen” näköistä elämää. Toisten julkaisujen katselu ja ihailu saa nuoren vertailemaan itseään heihin ja täten saattaa tuntea pettymystä ja riittämättömyyttä itsestään.

Aiheesta itsessään on vielä vähän tutkittua tietoa, mutta siitä on keskusteltu viime aikoina paljon. Uskomme ja ainakin toivomme, että jatkotutkimuksia aiheesta on tulossa tai ainakin se olisi tarpeellista. Tutkimus voisi toteutua esimerkiksi alaa opiskelevien tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää niin nuoret, heidän vanhemmat kuin nuorten kanssa työskentelevät aikuisetkin, jotka ovat kiinnostuneita omasta tai läheisensä mediakäyttäytymisestä. Itse toivotaan, että työtä voi hyödyntää kyseisiä asioita käsiteltäessä ja samalla mediakasvattaa itseä ja muita.

Opinnäytetyö avasi silmiä median vaikuttavuudesta yhteiskunnan toimimiselle. Työtä tehdessä heräsi paljon ajatuksia ja mielipiteitä aiheesta. Aihe sai miettimään omaa median käyttöä ja sen vaikuttavuutta omaan arkeen ja ajatteluun. Opinnäytetyö eteni suunnitellussa tahdissa aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyötä tehtiin yhdessä suunnitelmavaiheesta työn valmistumiseen asti. Työssä otettiin huomioon molempien mielipiteet. Valmiiseen työhön ollaan tyytyväisiä.



## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Nuorten yhteydenpito toisten nuorten kanssa korostuu sosiaalisen median vuoksi. Sosiaalisen median palvelut ovat mahdollistaneet yhteydenpidon toisiin ympärivuorokautisesti.
2. Media on kehittynyt ja muuttunut radikaalisti viime vuosien aikana. Nuorten kanssa olevat aikuiset ovat kasvaneet erilaisessa yhteiskunnassa, jolloin heidän voi olla vaikea ymmärtää nuorten median runsasta käyttöä ja siksi mieltävätkin sen usein ongelmaksi tai riippuvuudeksi.
3. Median on katsottu pyörittävän arkeamme. Ihmiset ovat median kanssa tekemisissä lähes koko ajan, huomaamattomastikin. Mediaa on miltei mahdoton välttää. Median tärkeyden huomaakin usein vasta, kun sen käyttö estyy esimerkiksi puhelimen akun loppuessa.
4. Nuoret ovat median vuoksi kriittisempiä itsestään. Nuoret peilaavat itseään ikätovereihin sekä toisiin sosiaalisen median käyttäjiin. Sosiaalisessa mediassa halutaan tuoda esille positiivisempi kuva itsestä. Sosiaalinen media luo vääristyneitä kuvia toisista ja saa nuoret ihannoimaan toisten täydelliseltä näyttävää elämää.
5. Median ja sosiaalisen median vuoksi nuoret tytöt kokevat ulkonäköpaineita ja tyytymättömyyttä omaan ulkonäköönsä.
6. Tyttöjen ja poikien itsetunto rakentuu eri tekijöistä. Pojille henkilökohtainen menestys ja vapaus kasvattavat hyvää itsetuntoa. Tytöille puolestaan sosiaaliset onnistumiset sekä läheiset suhteet ja niihin sitoutuminen ovat tärkeitä itsetunnolle.
7. Nuoruudessa minäkuva rakentuu uudelleen ja monipuolistuu. Nuoruus on siis herkkää aikaa, jolloin pienikin kolhu minäkuvaa rakentaessa voi horjuttaa sitä. Sosiaalisessa mediassa saadut kommentit ja tykkäykset voivat vaikuttaa nuoren minäkuvaan riippuen millainen kommentti on.

8. #MeTurku- tapahtumassa kävi ilmi, että nuoret ovat tietoisia sosiaalisen median vaikutuksista. Tapahtumapisteellä näytetty video herätti nuorissa keskustelua ja ajatuksia aiheesta.
9. #MeTurku tapahtuman osalta ollaan erittäin tyytyväisiä ja tapahtumaan osallistumista niin näytteilleasettajien kuin koulujenkin kannalta suositellaan.
10. Opinnäytetyötä tehdessä heräsi ajatuksia siitä, että aihetta tulisi tutkia ja siitä tulisi keskustella enemmän esimerkiksi alaa opiskelevien opinnäytetyön muodossa.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M.; Ojanen, T.; Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Anttila.; Eronen.; Kallio.; Kanninen.; Kauppinen.; Paavilainen. & Salo. 2007. Persoona 2: Kehitys Psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Aukee, R. 2006. Sosiaalilääketieteilijän identiteetti. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2006:43.
- Auvinen, H. 2015. Some on nuorten tyttöjen suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja. Viitattu 25.10.2018 [www.iltalehti.fi](http://www.iltalehti.fi) > perhe > Some on nuorten tyttöjen suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja
- Boyd, D. 2014. It's Complicated: The social lives of networked teens. London: Yale University press
- Curly 2015. Sosiaalinen media on nuorille tytöille suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja. Viitattu 25.10.2018. [www.curly.fi](http://www.curly.fi) > Sosiaalinen media on nuorille tytöille suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja
- Ebrand Suomi Oy.; Oulun kaupungin sivistys- kulttuuripalvelut. 2016. SoMe ja nuoret 2016: kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Viitattu 20.9.2018 [www.ebrand.fi](http://www.ebrand.fi) > some ja nuoret 2016
- ePressi 2017. Mediakutsu: #DigIturku ja järjestömessut valloittavat ICT- talon lapsen oikeuksien päivänä. Viitattu 10.9.2018 [www.epressi.com](http://www.epressi.com) > tiedotteet > kaupungit- ja kunnat > #DigIturku ja järjestömessut valloittavat ICT- talon lapsen oikeuksien päivänä.
- Haasio, A. 2013. Netin pimeä puoli. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin: lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy
- Inkinen, M. 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradututkielma.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karrasch, M.; Lindblom- Yläne, S.; Niemelä, R.; Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2011. PS: Lukion Psykologia 2. Keuruu: Otava.
- Korhonen, H & Rantanen, H. 2016. Whats Up Miten menee: Opas nuorten mobiilikohtaamiseen. Kuopio: Nuorten Palvelu Ry.
- Kuosmanen, M. 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon: Nuorten kokemuksia aiheesta. Itä-Suomen yliopisto. Pro Gradututkielma.
- Lahikainen, A-R.; Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino
- Lapsen oikeudet 2018. Lapsen oikeuksien viikko. Viitattu 30.10.2018. [www.lapsenoikeudet.fi](http://www.lapsenoikeudet.fi) > Kampanja > Lapsen oikeuksien viikko 2018 > Yhteystiedot > Mikä lapsen oikeuksien viikko
- Leino- Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Lyyti 2018. #Me Turku- hyvinvointitapahtuma 7- luokkalaisille. Viitattu 30.10.2018. [www.lyyti.fi](http://www.lyyti.fi) > Reg > MeTurku

- Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? EU: United press global
- Mediataitokoulu 2015. Mediakulttuuri. Viitattu 23.10.2018 [www.mediataitokoulu.fi](http://www.mediataitokoulu.fi) > tietopankki > mediakulttuuri
- Merilampi, R-S. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Mikkola, H. & Oinas, M-M. 2007. Nuorten kehonkuva ja IRC- galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisuus. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu- tutkielma.
- Oppi & ilo. 2018. Anna tilaa lapsen ajattelulle. Viitattu 10.10.2018. [www.oppijailo.fi](http://www.oppijailo.fi) > Minä osaan > Anna tilaa lapsen ajattelulle
- Pesonen, P. 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Kauppakamari.
- Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Helsinki: Docendo.
- Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura Ry
- Saaranen- Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto: KvaliMOTV. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
- Saari, J. 2017. Kuudesluokkaisen minäkuva koululaisena. Tampereen yliopisto. Pro Gradu- tutkielma.
- Salokoski, T & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin- katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007.
- Seppänen, J. & Väliverronen, E. 2014. Mediayhteiskunta. Tampere: Vastapaino.
- Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media: Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen yliopisto. Pro Gradu- tutkielma.
- STM 2018. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 7.11.2018 [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > osallisuuden edistäminen > fi > vastuualueet > hyvinvoinnin edistäminen
- Stowell, L. 2016. Oikealla tavalla online: näppärän nuoren nettiopas. Helsinki: Premedia Helsinki Oy
- THL 2016. Nuorten mielenterveys: Nuoruuden kehitys. Viitattu 8.10.2018. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > mielenterveys > mielenterveyden edistäminen > lasten ja nuorten mielenterveys > nuorten mielenterveys
- Unicef 2018. Mikä on lapsen oikeuksien sopimus? Viitattu 30.10.2018. [www.unicef.fi](http://www.unicef.fi) > lapsen oikeudet > mikä on lapsen oikeuksien sopimus?
- Vernerit 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Viitattu 5.9.2018 [www.verneri.net](http://www.verneri.net) > Ammattilaisille > Emotionaalinen tuki > Identiteetti, minäkuva ja itsetunto.
- Väestöliitto 2018. Itsetunto. Viitattu 6.9.2018 [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) > Nuoret > Minä ja muut > Itsetunto