

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 10/2020

Median haittavaikutusten ennaltaehkäisy kouluterveydenhuollossa

Leppinen Henni, Salimäki Tuulia, Honkanen Hilikka, Männikkö Niko

23.3.2020 ::

Media hallitsee merkittävästi elämäämme nykyaikana. Jo päiväkotikäiset lapset ovat median vaikutuksen alaisia, puhumattakaan yläkouluikäisistä nuorista. Media voi olla oikein käytettynä hyödyllinen ja tehokas työkalu opiskelussa ja työelämässä. Runsaalla ruutuajalla voi kuitenkin olla terveydelle negatiivisia vaikutuksia. Onkin äärimmäisen tärkeää, että lapset ja nuoret saavat laadukasta opastusta median käyttöön.



Medialla tarkoitetaan perinteisen käsityksen mukaan joukkoviestimiä, kuten televisiota, lehtiä ja internetiä. Toisaalta vuorovaikutus eri ihmisten kanssa, sisältöjen tuottaminen ja käyttäminen sekä viestintäteknologia ovat kaikki mediaa. [1] Mediakasvatuksen tarkoituksena on opettaa ihmisille aktiivista ja kriittistä median käyttöä [2]. Tähän sisältyy mediavälineiden käytön opetusta sekä median sisällön analysointia ja tulkintaa. Mediakasvatuksella edistetään nuorten taitoa elää osana mediakulttuuria. [3]

Nuorille suunnattua mediakasvatusta toteutetaan pitkälti kouluissa opettajien ja terveydenhoitajien toimesta. Terveydenhoitajan työn perimmäisenä tarkoituksena työpaikasta riippumatta on edistää yksilön, perheen, yhteisön, väestön ja ympäristön terveyttä. Työhön kuuluu sairauksien ennaltaehkäisyä, ristitekijöiden kartoitusta, terveysneuvontaa ja asiakkaan omien voimavarojen vahvistamista. Mediakasvatuksen voidaan ajatella kuuluvan olennaisesti elintapaohjaukseen. [4] 2000-luvun terveysongelmat liittyvät paljolti uneen, liikuntaan, mielenterveysongelmiin ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Viime vuosina ongelmaksi on noussut myös liiallinen ruutu-aika, joka vie nuorten aikaa esimerkiksi liikunnasta. [5]

Nuorten digitalisoituminen – uhka vai mahdollisuus?

Lasten mediabarometrin 2010 mukaan säännöllinen kuvaohjelmien ja internetin käyttö alkaa jopa 1–2-vuotiaana. Lasten ja nuorten ruutu-aika ja erilaisten medioiden käyttö onkin lisääntynyt sekä varhaistunut viimeisten vuosien aikana. [6] Erityisesti sosiaalinen media on saavuttanut räjähdysmäisen suosion nuorten keskuudessa ja nykyään nuori ilman älypuhelinia onkin harvinaisen näky. EBrand digimediatoimiston tutkimus vuodelta 2019 osoittaa, että 97 % 13–29-vuotiaista suomalaisista nuorista käytti erilaisia sosiaalisen median palveluita älypuhelimella. Viestintäsovellus WhatsAppia käytti vastaajista 89 % ja se onkin nuorten keskuudessa suosituin sovellus. Vielä vuonna 2013 toteutetussa samanlaisessa tutkimuksessa ainoastaan 10 % vastanneista käytti WhatsAppia. [7]

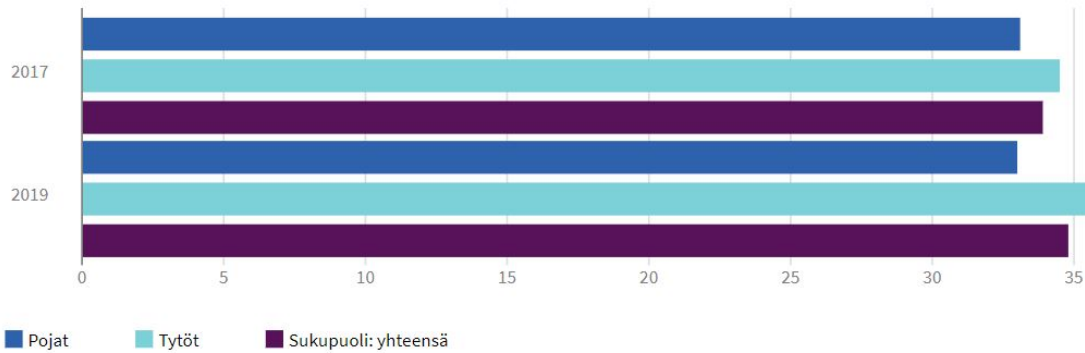
Nykynuoret onkin ympäröity median monilla muodoilla ja informaatiota on tarjolla loputtomiin. Uusi kehityssuunta tarjoaa myös uudenlaisia käytännön mahdollisuuksia, jotka on hiljattain otettu koulumaailmassa vastaan. Vuosien 2016–2019 aikana käyttöön otetussa uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa on pyritty hyödyntämään uudenlaista teknologiaa ja nuorten siihen liittyvää osaamista. Siinä myös korostetaan, miten tärkeää on opettaa lapsia ja nuoria käyttämään mediaa ja teknologiaa oikein. [8]

Media voi olla oikein hyödynnettynä oiva apu opiskelussa ja työssä. Tiedonhaku on kokenut sen myötä suuria mullistuksia, koska nyt tietoa on saatavilla muutamalla klikkauksella lähes missä tahansa. Nuoria tiedon löytämisen helppous voi hämätä ja lähdekriittisyys unohtua. Median käyttämiseen tarvitaan laadukasta ohjausta, jotta voidaan välttää sen mukanaan tuomat riskit. Yksi niistä on lähes toistuvasti uutisotsikoihin nouseva internetkiusaaminen, joka yleistyy Suomessakin hälyttävää vauhtia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamissa kouluterveyskyselyissä yläkouluikäisten nuorten kokemana perinteinen kiusaaminen on vuosien saatossa vähentynyt. Toiveikkaalta vaikuttava tulos saa kuitenkin tummanpuhuvan varjon tarkasteltaessa tilastoja, joista ilmenee nettikiusaamisen lisääntyminen. [9]

Median vaikutuksia nuorten terveyteen

Terveyttä ja siihen vaikuttavia elintapoja voidaan lähestyä monelta kantilta, mutta uni on kenties yksi merkittävimmistä terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Koululaisten unen määrää on tutkittu kouluterveyskyselyjen avulla jo vuosia, koska riittävä uni on edellytys oppimiselle, muistin toiminnalle ja palautumiselle päivän kuormituksesta. [10]

Kouluterveyskyselyistä on selvinnyt, että nuorten unen määrä on vähentynyt. Tuoreimmassa kouluterveyskyselyssä vuodelta 2019 vain 65,2 % 8.–9-luokkalaisista nuorista vastasi nukkuvansa yli 8 tuntia yössä (kuvio 1). [9] Vuonna 2015 julkaistussa norjalaisessa tutkimuksessa on nostettu esille nuorten vähentyneen unen yhteys nuorten hurjasti lisääntyneeseen ruutuajan määrään. Erilaiset älylaitteet vievät aikaa nukkumiselta ja niiden aiheuttaman sinivalon ajatellaan huonontavan unen laatua ja siirtävän kehon luonnollista vuorokausirytmistä ja nukahtamista. [11]

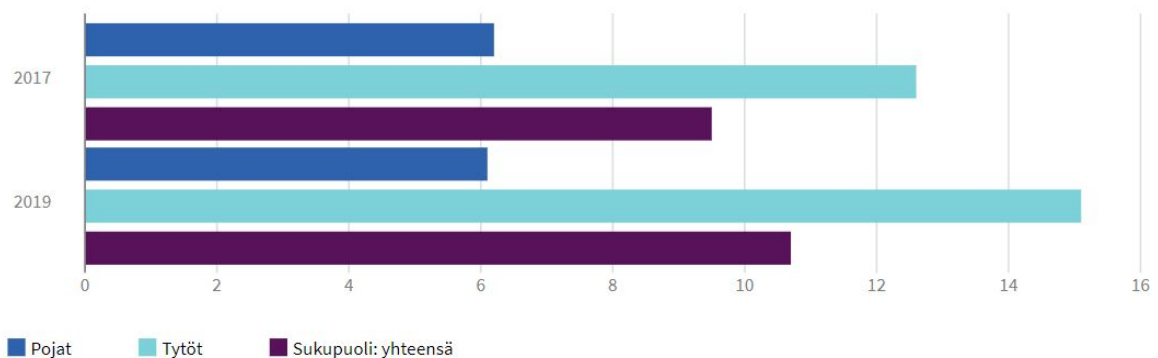


KUVIO 1. 8. ja 9. lk nuoret, jotka ovat vastanneet nukkuvansa alle 8 tuntia arkisin ^[12]

Riittävän ja laadukkaan unen ohella myös liikunnalla on iso merkitys nuoren terveyteen. Unen tavoin myös liikunta on vähentynyt nuorten keskuudessa. Liikuntasuositukset kehottavat nuoria liikkumaan vähintään 1,5 tuntia päivittäin. ^[13] Kouluterveyskysely 2006/2007 osoitti, että 54 % nuorista harrasti liian vähän liikuntaa. Vuoden 2017 kyselyssä vastaava luku oli 80,8 %. ^[9] Nuorten liikuntatottumuksissa tapahtuneita muutoksia on yhdistetty lisääntyneeseen ruutuaikaan, sillä ne lisäävät istumista ja vähentävät aktiivisuutta. ^[14] Digital Goldilocks -teoria esittääkin, että kohtuullinen määrä ruutuaikaa ei välttämättä ole terveydelle haitallista, mutta liiallisina määrinä se syrjäyttää nuorten aikaa muilta aktiviteeteiltä. ^[15]

Liikunnan vähentymisen myötä myös nuorten ylipainoisuus on yleistynyt. Vielä muutama vuosikymmen sitten tilanne oli toisenlainen ja nuorten ylipaino-ongelmat ovat jopa kolminkertaistuneet 1980-lukuun verrattuna. ^[16] Useissa tutkimuksissa on ilmennyt runsaan ruutuaajan yhteys epäterveellisiin ruokailutottumuksiin ja ylipainoon. Se voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita, kuten pään ja selän alueen kiputiloja. Tutkimukset osoittavat, että viiden tunnin television katselu koulupäivinä voi jopa kaksinkertaistaa riskin ylipainoon. ^[14]

Fyysisten vaikutusten lisäksi median käytöllä on suuret psykososiaaliset vaikutukset nuoriin. Internetin ja erityisesti sosiaalisen median kautta nuoret näkevät runsaasti käsiteltyjä kuvia, jotka luovat ulkonäköpaineita. Runsaan ruutuaika voi vaikuttaa negatiivisesti myös nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. ^[14] Kouluterveyskyselyn 2017 perusteella 54,6 % nuorista kertoi olevansa tärkeä osa jotakin nettiyhteisöä. Silti 8,5 % nuorista koki, ettei heillä ollut yhtään läheistä ystävää (kuvio 2). Perinteinen ajanvietto ystävien kanssa onkin väistynyt virtuaalisesti tapahtuvan toiminnan tieltä. ^[9]



KUVIO 2. 8. ja 9.lk nuoret, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi melko usein tai jatkuvasti ^[9]

Tutkimus Oulun ja Raahen kouluterveydenhoitajien mediakasvatuksesta

Mediakasvatus on vielä käsitteenä Suomessa melko huonosti tunnettu, eikä esimerkiksi terveydenhoitajien toteuttamaa mediakasvatusta ole tutkittu käytännössä ollenkaan. Aihe on kuitenkin ajankohtainen ja hyvin tärkeä. Opinnäytetyönä ^[17] Oulun ja Raahen yläkoulujen terveydenhoitajille tehdyn tutkimuksen avulla haluttiin kartoittaa, miten mediakasvatus toteutuu kouluterveydenhoitajan työssä. Tärkeäksi koettiin selvittää, miten terveydenhoitajat suhtautuvat mediakasvatukseen ja miten he kokevat koulutuksensa tukevan sitä.

Tavoitteena oli saada tietoa koulujen mediakasvatuksen nykytilasta terveydenhoitotyön ammattilaisille ja opiskelijoille. Tutkimus toteutui sähköisenä kyselynä, johon vastasi 11 kouluterveydenhoitajaa.

Kaikki vastanneista kouluterveydenhoitajista kertoivat ohjaavansa nuoria median käytössä. Lisäksi he kokivat ohjauksen tärkeäksi osaksi omaa työnkuvaansa. Suurin osa vastanneista antoi ohjausta päivittäin, jokainen vähintään kuukausittain. Ohjausta annettiin erityisesti liiallisen ruutuajan haitoista ja nettikiusaamisesta. Näiden lisäksi kouluterveydenhoitajat olivat ohjanneet nuoria muista median käyttöön liittyvistä riskeistä, kuten tietoturva-asioista, mutta myös kertoneet median positiivisista puolista.

Median käytön ohjausta kouluterveydenhoitajat antoivat erityisesti terveystarkastusten yhteydessä. Terveystarkastuksissa se liitettiin usein ohjaukseen vapaa-ajasta, liikunnasta tai nukkumisesta. Lisäksi voitiin käsitellä myös nettikiusaamista, jos tarkastuksessa ilmeni yksinäisyyttä tai mielialaan liittyviä pulmia. Valitettavasti suurin osa vastanneista kuitenkin koki, että ohjauksesta on vain toisinaan hyötyä.

Vastanneiden kouluterveydenhoitajien mukaan heidän ammatillinen koulutuksensa tukee mediakasvatuksen antamista vain tyydyttävästi tai huonosti. Suurin osa kaipasi lisäkoulutusta aiheesta. Lisäksi koulutusta kaivattiin hankalien asioiden puheeksi ottamisesta. Vastoin näkemystä oman koulutuksen riittävydestä, valtaosa kouluterveydenhoitajista koki valmiutensa mediankäytön ohjaukseen hyväksi tai tyydyttäväksi.

Tutkimuksen mukaan kouluterveydenhoitajat tekivät yhteistyötä mediakasvatuksen suhteen vain toisinaan koulun muun henkilökunnan kanssa. Suurin osa heistä kuitenkin koki, että yhteistyö olisi hyödyllistä. Kysymys siitä, onko kouluterveydenhoitaja oikea ihminen antamaan median käytön ohjausta, jakoi mielipiteitä. Osan mielestä oli, mutta osa ei ollut asiasta varma. Vastausten perusteella mediakasvatus tulisi olla yhteistyötä terveydenhoitajan, opettajan ja vanhempien välillä. Kouluterveydenhoitajien mielestä nuorille tulisi entistä enemmän puhua esimerkiksi peliriippuvuudesta ja sosiaalisen median vaaroista. Kehittämideoita median käytön ohjaukseen voitaisiin kysyä nuorilta itseltään.

Lopuksi

Tutkimus antaa suuntaa kouluterveydenhoitajien asenteista ja kokemuksista mediakasvatuksesta. Vastajat olivat pääosin 31–50-vuotiaita ja tästä vanhempia oli vain muutama. Olisi mielenkiintoista tietää, vaikuttaako kouluterveydenhoitajan ikä mediakasvatuksen laatuun ja määrään.

Eräs selkeästi esille tullut seikka tutkimuksessa oli, että terveydenhoitajan ammattitutkinto ei tue tarpeeksi median käytön ohjauksen antamista. Koulutus on jatkuvassa kehityksessä ja muutoksessa, kuten on maailmammekin. Koulutus pyrkii mukautumaan tulevan työn haasteisiin. Tutkimuksesta on selkeästi nähtävissä, että kouluterveydenhoitajat tiedostavat runsaan median käytön haitat nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä oman roolinsa niiden ennaltaehkäisyssä. Laadukkaaseen mediakasvatukseen olisikin äärimmäisen tärkeää keskittyä jo koulutuksen aikana, jotta kouluterveydenhoitajat osaisivat tulevaisuudessa antaa ajankohtaista ja käytännönläheistä ohjausta nuorille. Eri ammattiryhmien rooleja ja vastuuta koulujen mediakasvatuksessa olisi hyvä selkeyttää. Nuorten parissa työskentelevien eri ammattiryhmien olisi hyvä tietää, kuka muu nuoria ohjaa ja millä tavoin. Opettajien ja terveydenhoitajien ohjauksen tulisi olla yhdenmukaista ja yhteistyötä tehdä aina kun sille on tarvetta. Myös vanhempien pitäisi ottaa vastuuta oman lapsensa median käytöstä.

Lähteet

1. [^](#)Seppänen, J. & Väliaverronen, E. 2012. Mediayhteiskunta. Tampere: Vastapaino.
2. [^](#)Meriranta, M. 2010. Mediakasvatuksen käsikirja. EU: UNIPress.
3. [^](#)Mediakasvatusseura. 2019. Seura. Hakupäivä 2.12.2019.
<https://mediakasvatus.fi/seura/>
4. [^](#)Haarala, P. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajatyön kehitys ja uudistuminen. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. Porvoo: Bookwell Oy, 8–15.
5. [^](#)Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. Porvoo: Bookwell Oy, 280–318.
6. [^](#)Suoninen, A. 2013. Lasten mediabarometri 2013. Helsinki: Unigrafia. Hakupäivä 1.10.2019.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja...>
7. [^](#)EBrand Suomi OY ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 2016. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Hakupäivä 1.10.2019
<https://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/>

8. [^](#) Opetushallitus. 2018. Mitä opetussuunnitelman perusteissa sanotaan itseohjautuvuudesta, digitalisaatiosta ja ilmiöoppimisesta? Hakupäivä 1.10.2019.
<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018...>
9. [^ abcde](#) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyt 2008–2019. Hakupäivä 7.12.2019.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet...>
10. [^](#) Suomen mielenterveysseura Mieli. 2018. Unen merkitys. Hakupäivä 7.12.2019.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>
11. [^](#) Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K.M., Jakobsen, R., Lundervold, A.J. & Sivertsen, B. 2015. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ open* 5 (1), e006748. Hakupäivä 5.12.2019.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4316480/>
12. [^](#) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyt 2008–2019. Hakupäivä 7.12.2019.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet...>
13. [^](#) UKK-instituutti. 2018. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Hakupäivä 7.12.2019.
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset...>
14. [^ abc](#) Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutu-aika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Tampereen yliopisto. Opinnäytetyö, lisäosa. Hakupäivä 22.1.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201310291522>
15. [^](#) Przybylski, A. & Weinstein, N. 2017. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. Oxford Internet Institute, University of Oxford; Department of Experimental Psychology, University of Oxford; and School of Psychology, Cardiff University. Hakupäivä 2.1.2020.
<https://orca-mwe.cf.ac.uk/99720/1/0956797616678438.pdf>
16. [^](#) Terveyskirjasto. 2017. Lasten ja nuorten lihavuus. Hakupäivä 16.11.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443
17. [^](#) Leppinen, H. & Salimäki, T. 2020. Kouluterveydenhoitaja mediakasvattajana. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 22.1.2020.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001141250>

Metatiedot

Nimeke: Median haittavaikutusten ennaltaehkäisy kouluterveydenhuollossa

Tekijä: Leppinen Henni; Salimäki Tuulia; Honkanen Hilikka; Männikkö Niko

Aihe, asiasanat: ennaltaehkäisy, haitat, kouluterveydenhuolto, media

Tiivistelmä: Media hallitsee merkittävästi elämäämme nykyaikana ja sen käyttö aloitetaan varhaisessa iässä. Media voi olla oikein käytettynä hyödyllinen ja tehokas työkalu opiskelussa ja työelämässä. Runsaalla ruutuajalla voi kuitenkin olla terveydelle negatiivisia vaikutuksia. Laadukkaalla mediakasvatuksella ennaltaehkäistään median haittavaikutuksia ja kouluterveydenhoitajat ovat avainasemassa sen toteuttamisessa.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön, jossa selvitettiin Oulun ja Raahen yläkoulujen terveydenhoitajien kokemuksia ja asenteita mediakasvatuksesta. Tutkimuksessa tuli muun muassa ilmi, että suurin osa terveydenhoitajista ohjaa nuoria mediankäytössä säännöllisesti, vaikkei koekaan koulutuksensa tukevan tämän kaltaisen ohjauksen antamista. Suuri osa vastaajista myös koki ohjauksen tärkeäksi ja kannatti siinä moniammatillista työotetta.

Artikkelissa tuodaan ilmi tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja pohditaan koulujen mediakasvatuksen nykytilaa. Lisäksi siinä pohditaan kehitysideoita ja jatkotutkimuksen aiheita.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2020-03-23

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202002074851>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Leppinen, H., Salimäki, T., Honkanen, H. & Männikkö, N. 2020. Median haittavaikutusten ennaltaehkäisy kouluterveydenhuollossa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 10. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202002074851>.