

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

2020

Jenna Luukkonen

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS NUORTEN ELINTAPAVALINTOIHIN

Jenna Luukkonen

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS NUORTEN ELINTAPAVALINNOISSA

Tämän opinnäytetyön aiheena on sosiaalisen median vaikutus nuorten elintapavalinnoissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla nuorten sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutuksia elintapavalintoihin. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista elintapavalintoihin. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Lähteinä käytettiin kotimaisia artikkeleita ja tutkimuksia. Lähteet olivat kaikki sähköisessä muodossa.

Nuorten sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt huomattavasti vuodesta 2010 lähtien. Monet nykyiset sosiaalisen median alustat ovat luotu juuri nuorten tarpeisiin sopiviksi. Sosiaalisella medialla on niin hyviä kuin huonojakin puolia. Huonona puolena lisääntynyt nettikiusaaminen ja etenkin erilaiset väkivaltaiset ja häiritsevät sisällöt. Hyviä puolia ei tule unohtaa. Sosiaalinen media toimii monelle nuorelle kohtaamispaikkana ja sitoutuu saumattomasti reaali maailmaan. Sosiaalisessa mediassa voidaan luoda kokonaan uusia ystävyys-suhteita ja ylläpitää vanhoja. Myös yhteydenpito kaukaisiin sukulaisiin ja ystäviin on helpottunut sosiaalisen median myötä.

Sosiaalisen median vaikutukset nuorten elintapavalintoihin ovat moninaiset. Siinä missä tupakkatuotteiden käyttö on selkeästi vähentynyt viime vuosien aikana, nuuskan käyttö on lisääntynyt. Osa sosiaalisen median vaikuttajista tekee muun muassa nuuskasta käyttäjäkokemusvideoita esimerkiksi Youtubeen. Sosiaalinen media toimii myös päihteiden kauppapaikkana. Moni nuorista kokee, että sosiaalisen median kautta on helppo ostaa ja myydä päihteitä. Peruselintapoihin vaikuttavia negatiivisia vaikutuksia ovat esimerkiksi ruokailujen laiminlyöminen sosiaalisen median käytön vuoksi. Nuoret pojat kertoivat jättäneensä nukkumisen väliin internetin tai sosiaalisen median käytön vuoksi.

Sosiaalisella medialla on myös positiivisia vaikutuksia. Nuoret luovat itse sisältöä ja käyttävät sosiaalista mediaa itseilmaisun kanavana. Sosiaalisen median kautta saadut keuhut ja kommentit vahvistavat nuorten itsetuntoa ja ovat monesti syynä miksi sisältöä tuotetaan.

ASIASANAT: nuori, sosiaalinen media, elintavat, päihteet, fyysinen hyvinvointi

[Avainsanat]

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme

2020 | 19 pages

Jenna Luukkonen

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON YOUNG PEOPLE'S LIFESTYLE CHOICES

The usage of social media among youngsters has significantly increased starting in 2010. Many of the platforms have been created particularly to fulfil the needs of the youngsters. Social media has pros and cons. Social media has increased cyberbullying and in particular eased sharing of violent and disruptive content. But one should not ignore the positive sides of the social media either. Social media for youngsters is the place to meet others and connection to real-world is smooth. Social media allows us to make new friends and maintain existing friendships. Also, geographical distance is no longer an obstacle in maintaining a close relationship to relatives and friends.

The topic of this thesis work is the effect of social media on lifestyle choices. The applied methodology is a descriptive literature review. The references used were Finnish newspaper articles and research publications. All of the used material is available electronically.

There is a variety of effects that social media has to lifestyle choices of youngsters. While smoking has significantly decreased among youngsters, the use of snuff has increased. Some social media influencers share their experiences on the use of snuff on their channels, for example on youtube. Social media is also a market place for intoxicants in general and many youngsters feel that it is easy to buy and sell intoxicants in social media. There are also some more basic negative effects on lifestyle choices. Many youngsters have reported skipping meals due to social media or due to the usage of social media. Especially boys also report that they have skipped sleeping due to the usage of internet or social media.

There are also positive effects. Youngsters create content and use social media to express themselves. The positive feedback on the content boosts the self-esteem of the youngsters and is often the main motivation to produce the content.

KEYWORDS:

youth, social media, lifestyle, drugs, wellness

SISÄLTÖ

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET | 6 |
| 3 TOTEUTUS | 7 |
| 4 TULOKSET | 8 |
| 4.1 Nuorten sosiaalisen median käyttö | 8 |
| 4.1.1 Positiiviset vaikutukset | 9 |
| 4.1.2 Negatiiviset vaikutukset | 10 |
| 4.2 Nuorten elintapavalinnat | 11 |
| 4.2.1 Alkoholi ja tupakka | 11 |
| 4.2.2 Nuuska | 12 |
| 4.2.3 Ruokailutottumukset | 13 |
| 4.2.4 Liikuntatottumukset ja uni | 14 |
| 5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 15 |
| 6 JOHTOPÄÄTÖKSET | 16 |
| LÄHTEET | 18 |

1 JOHDANTO

Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa. On pääsääntöisesti aikuisten tehtävänä taata nuorille turvallinen kasvu ympäristö ja sosiaalinen media on oleellinen osa tätä ympäristöä. Sosiaalinen media voi tuoda nuoren elämään paljon hyvää, mutta myös paljon haittaa. Nuori etsii vielä omaa identiteettiään ja sosiaalisen median kautta saadut kehu ja tykkäykset vahvistavat sitä. (Ranne & Vihavainen & Hatakka 2018.)

Lastensuojelun Keskusliiton teettämässä kyselyssä nuorten suosituimmista sosiaalisen median verkkopalveluista esiin nousi WhatsApp, YouTube, Instagram ja Snapchat. Kyseisen kyselyn perusteella vanhemmat ovat hyvin pitkälti tietoisia siitä, mitä sosiaalisen median kanavia nuori käyttää. Nuoret itse olivat kyselyn perusteella sitä mieltä, että mikäli vanhempi ei ole tietoinen nuoren sosiaalisen median käytöstä huonojen vaikutteiden saaminen on todennäköisempää. (Kallio & Lavikainen 2017.)

Nuorten median käytössä tapahtui merkittävä muutos 2010-luvun kohdalla. Vielä 2009 nuorten pääsääntöisesti käyttämä median väline oli televisio. Sosiaalisessa mediassa on samat ystävät ja samat kiinnostuksen kohteet kuin reaalielämässäkin. Vuorovaikutus verkossa on nuorille yhtä tärkeä osa arkista elämää kuin kasvokkain tapahtunut kohtaaminen. Monet nykyisistä sosiaalisen median alustoista on luotu nimenomaan nuorten tarpeisiin sopiviksi. (Mediakasvatusseura, R. Rahja 2013.)

Opinnäytetyö on tehty osana Turun ammattikorkeakoulun Ankkuri-hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koostaa tietoa jo olemassa olevasta tutkimustiedosta sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten elintapavalintoihin. Tavoitteena on koostaa tietoa, jota nuorten vanhemmat sekä nuorten kanssa työskentelevät voivat hyödyntää.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyön taustalla on Turun ammattikorkeakoulun Ankkuri-hanke. Hankkeen tarkoituksena on luoda ammattikoululaisille matalan kynnyksen palveluja elintapaohjaukseen, päihteiden käytön ennaltaehkäisevään terveysneuvontaan sekä tukea päihteiden käytön lopettamiseen. Hankkeen pääasiallisena tavoitteena on parantaa opiskelijoiden yleistä hyvinvointia. Hanke on kolmivuotinen ja se on käynnistynyt tammikuussa 2020. (Turun ammattikorkeakoulu 2020).

Tarve hankkeeseen on muodostunut ammattikoululaisten tarpeesta terveysneuvontaan. Ammattikoululaiset käyttävät tutkitusti enemmän päihteitä muihin toisen asteen opiskelijoihin verrattuna sekä kokevat yleisen terveydentilansa heikommaksi. Tavoitteen onnistumisen haasteena on kohderyhmän tavoittaminen sekä osallistaminen. Hanke rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön myöntämällä terveyden edistämisen määrärahalta. (Turun ammattikorkeakoulu 2020).

Hanketta johtaa Turun ammattikorkeakoulu ja hankkeessa ovat mukana Turun kaupunki, Turun ammatti-instituutti, Lounais-Suomen syöpäyhdistys, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ylläpitämä NIKO-projekti (Turun ammattikorkeakoulu 2020.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla nuorten sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutuksia elintapavalintoihin. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista elintapavalintoihin. Tätä tietoa voidaan hyödyntää nuorten kanssa työskentelevien sekä kolmannen sektorin vapaaehtoistyöntekijöiden keskuudessa.

Opinnäytetyötä ohjaava kysymys on:

1. Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten elintapavalintoihin?

3 TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisen eli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen mallin mukaisesti. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsaus. Siinä ei ole tarkkoja sääntöjä toteutustavasta ja sen avulla saadaan hyvä yleiskatsaus käsiteltävästä aiheesta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat hieman väljempiä kuin muissa kirjallisuuskatsauksissa. (Salminen, A. 2011; Jamk 2016.) Nimensä mukaisesti kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella etsitään tutkimuskysymyksiin vastauksia jo tuotetun aineiston pohjalta kuvailevalla tyylillä. (Suhonen R. ym. 2016)

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin vain sähköisessä muodossa olevia artikkeleita ja kirjoja. Hakusanoina käytettiin ”nuori”, ”sosiaalinen media”, ”elintapa”, ”elintapavalinnat” sekä ”vaikutus”. Lisäksi hakusanoina käytettiin ”uni”, ”ruokailutottumukset”, ”ruokailu”, ”nuuska”, ”tupakka”, ”liikunta”, ”liikuntatottumukset”, ”alkoholi”. Hakusanoja käytettiin yhdistellen sekä käyttäen hakualustojen tarkennettuja hakuja. Löytyneet aineistot rajattiin julkaisupaikan sekä julkaisuvuoden perusteella. Julkaisupaikan tuli olla luotettava ja julkaisuvuoden korkeintaan 2010. Käytetyt hakukoneet olivat Julkari, Medic sekä Arto. Asiasanojen valinnassa apuna käytettiin Finto.fi-sivustoa.

Julkaisut valittiin otsikoiden ja julkaisuvuoden perusteella. Tämän valinnan jälkeen luettiin artikkeleista ja tutkimuksista tiivistelmät. Tiivistelmän perusteella tehtiin viimeinen valinta siitä, onko tutkimusjulkaisu tai artikkeli sopiva kirjallisuuskatsaukseen. Julkaisujen sisältö analysoitiin pohtimalla, miten julkaisun sisältö vastaa tutkimuskysymykseen. Niistä julkaisuista, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen, koostettiin tietoa opinnäytetyöhön.

Artikkelien valinta keskitettiin kotimaisiin julkaisuihin. Luotettavaksi julkaisualustaksi luokiteltiin yliopistojen julkaisut ja verkkolehdet sekä erilaiset tutkimukset. Järjestöjen sivuilta tarkastettiin sivujen viimeisin päivitysaika. Mikäli viimeisin päivitys oli tehty ennen vuotta 2010, sivusto jätettiin aineistosta pois.

4 TULOKSET

4.1 Nuorten sosiaalisen median käyttö

Sosiaalisen median hyödyt tai haitat eivät yleensä ole yhteydessä siihen, että jokin tietty sovellus tai verkkoalusta olisi huono. Usein syynä on kokematon käyttäjä, joka ei noudata käyttäytymissääntöjä tai hyviä tapoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Nuorten liikunta- ja syömistottumukset ovat yhteydessä ruutuaikaan. Nuorilla, jotka söivät aamupalaa tai koululounasta harvemmin, on suurempi riski viettää runsaasti aikaa ruudun ääressä verrattuna nuoriin, joilla oli terveelliset elintavat. Nuorilla ylipaino on yhteydessä runsaaseen ruutuaikaan. Tutkimuksissa on myös havaittu vähäisen liikunnan olleen yhteydessä lisääntyneeseen ruutuaikaan. (Vellonen, ym. 2015.)

Sosiaalisen median eri kanavissa on mahdollisuus erilaiseen mediaviestintään. Vuonna 2017 teetetyn tutkimuksen mukaan nuorten suosituimmat sosiaalisen median kanavat olivat WhatsApp, YouTube, Instagram ja Snapchat. (Kallio & Lavikainen 2017.) Kavereiden tykkäämiset ja kommentit ovat tärkeässä roolissa nuorten sosiaalisen median käytön keskuudessa. Kehut ja positiiviset kommentit nostavat nuorten itsetuntoa ja parantavat minäkuva. Nuorten sosiaalisen median profiilien päivittäminen on harkittua tuottamista ja sitä tehdään pääosin sillä perusteella ketkä seuraavat nuoren omaa profiilia ja keitä nuori seuraa sosiaalisessa mediassa. Nuoret kuitenkin mieluummin katselevat toisten tuottamaa sisältöä kuin tuottavat sitä itse. (Ranne & Vihavainen & Hatakka 2018.)

Nuoret ovat erittäin hyvin tietoisia siitä, että mikään nettiin ladattu julkaisu ei poistu sieltä koskaan. Monta vuotta sitten julkaistu kuva tai teksti voi tulla vielä vuosien päästä esiin esimerkiksi Googlen hakutuloksissa. Nuoret suosivat yhä enemmän yksityisiä tai pienessä ryhmässä käytyjä keskusteluja. Nuoret kertoivat tuntevensa kaikki henkilöt, joita keskusteluissa on mukana. Sosiaalisessa mediassa seurataan usein vain henkilöitä, jotka tunnetaan myös reaalielämässä. (Ebrand Suomi OY 2016.)

Lastensuojelun keskusliiton teettämän kyselyn Nuoret verkossa 2017 mukaan useat vanhemmat ovat tietoisia siitä mitä lapsi tekee sosiaalisessa mediassa (Kallio & Lavikainen 2017). Sosiaalisen median kanavia ja sovelluksia on hyvä tutkia nuoren kanssa yhdessä samalla keskustellen niistä. Aikuisten tulisi keskustella sosiaalisessa mediassa olevista riskeistä ja mahdollisesta haitallisesta sisällöstä, johon nuori voi törmätä. On nuoren hyvinvoinnin ja turvallisuuden vuoksi tärkeää, että nuori uskaltaa kertoa

vanhemmilleen tai muulle turvalliselle aikuiselle sosiaalisessa mediassa kohtaamistaan häiritsevistä ja epämiellyttävistä kokemuksista. Näistä kokemuksista voidaan yhdessä keskustella ja mahdollisesti välttää tulevaisuudessa. (Ranne & Vihavainen & Hatakka 2018.)

Toukokuussa 2018 otettiin käyttöön uusi tietosuojalain asetusta, joka tarkoitti henkilötietojen suojaamista koskevan lainsäädännön uusimista. Asetus näkyy arkielämässä siten, että alle 16-vuotiaalla on saatava vanhemmiltaan lupa käyttää sivustoja ja sovelluksia, jotka keräävät henkilötietoja. Asetus rajoittaa nuorten vapautta päättää täysin itsenäisesti mitä he internetissä tekevät. Tämän uuden tietosuojalain avulla pyritään suojaamaan lasten ja nuorten yksityisyys ja turvallisuus internetissä, etenkin henkilötietojen käsittelyyn liittyviltä riskeiltä. Asetus toi mukanaan myös sen, että vanhemmat tulevat jatkossa olemaan yhä enemmän tietoisia siitä mitä nuori tekee internetissä. (Kallio & Lavikainen 2017; Ranne & Vihavainen & Hatakka 2018.)

4.1.1 Positiiviset vaikutukset

Sosiaalinen media toimii nuorilla kohtauspaikkana. Sosiaalisessa mediassa nuorilla on samat kiinnostuksen kohteet kuin reaalielämässäkin. Sosiaalisen median kautta moni nuori saa itseilmaisuuksensa mahdollisuuden, jota ei välttämättä reaalielämässä saisi. Nuorilla on myös mahdollisuus tutustua eriäviin mielipiteisiin ja näin laajentaa omaa maailmankuvaansa. Sosiaalisen median kautta voi saada apua itseään vaivaaviin kysymyksiin ja ongelmiin sekä kokea onnistumisen tunteita. Nuoret itse kokevat sosiaalisen median keskustelupalstat ja kohtauspaikat reaalielämän kohtauspaikkoja täydentäviksi paikoiksi. Noin kolmannes nuorista kokee olevansa sosiaalisempi sosiaalisen median kautta kuin reaalielämässä. (Ebrand Suomi OY 2016; Kosola, 2020.)

Sosiaalisen median erilaiset sovellukset ovat muodostuneet tärkeäksi osaksi lähes jokaisen suomalaisen arkea ja viestintää (Kosola 2020). Tärkein yksittäinen syy nuorten sosiaalisen median käyttöön on helpompi tapa yhteydenpitoon sukulaisten ja ystävien kanssa (Ebrand Suomi OY 2016).

Sosiaalisen median yleistymisen myötä erilaiset kolmannen sektorin vapaaehtoiset toimijat ovat ottaneet sen käyttöönsä tukemaan toimintaansa. Etenkin erilaiset nuorille suunnatut keskustelupalstat ovat pääsääntöisesti vapaaehtoisten työntekijöiden ylläpitämiä. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) ylläpitämä Nuorten netti –

sivusto on nuorille suunnattu sivusto, josta löytyy keskusteluapua, ohjeita erilaisiin elämäntilanteisiin sekä tarvittaessa yhteystietoja nuorelle. Sivustolla julkaistaan ajankohtaisia ohjeistuksia nuorille sekä tarvittavien yhteistyökumppaneiden yhteystietoja. MLL:n vapaaehtoistyöntekijät vastaavat niin chat-viesteihin kuin myöskin auttaviin puhelimiin ja neuvovat nuoria anonyymisti sekä luottamuksella. Palvelut ovat nuorille maksuttomia. Keskustelupalstoilla nuoret voivat jakaa omia kokemuksiaan ja kysyä neuvoa toisilta nuorilta. MLL:n työntekijät sekä vapaaehtoistyöntekijät seuraavat keskustelupalstoja ja moderoivat sieltä asiattomia viestejä pois sekä vastaavat tarvittaessa nuorten lähettämiin viesteihin. MLL on myös hyvin aktiivinen sosiaalisessa mediassa. Näin järjestö tekee itsestään helposti lähestyttävän ja on nuorten tietoisuudessa. (MLL 2020.)

Väestöliiton nuorille suunnatuilla sivuilla on samantyyllisiä keskustelumahdollisuuksia nuorille kuin MLL:n sivuilla. Sivustolla on myös ohjeita ja neuvoja erilaisiin elämäntilanteisiin. Väestöliitolla on hyvää ja päivitettyä tietoa muun muassa turvalliseen sosiaalisen median käyttöön. Väestöliiton sivuilla on nuorille suunnattu chat-keskusteluikkuna, seksuaalineuvonta-chat, jossa Väestöliiton työntekijä vastaa nuorten esittämiin kysymyksiin chatin aukioloaikoina. Sivuilla on kysymyspalsta nuorten kysymyksiä varten chatin ollessa kiinni. Väestöliiton kysymyspalsta painottuu enemmän seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen, kun taas MLL:n kysymyspalsta oli avoimempi ja vapaampi. (Väestöliitto 2020; MLL 2020.)

4.1.2 Negatiiviset vaikutukset

THL:n teettämässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2019 noin joka kymmenes nuori kertoi jättäneensä syömisen tai nukkumisen väliin netissä vietetyn ajan vuoksi. Nukkumisen väliin jättäminen on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Unen sivuuttaminen on lisääntynyt vertailututkimuksen mukaan vuodesta 2017. Samaan kysymykseen oli sisällytetty myös syömisen väliin jättäminen netissä olemisen vuoksi. (THL 2017 & 2019.)

Sosiaalisen median yleistymisen jälkeen myös internetriippuvuus on yleistynyt (Kosola 2020). Kouluterveyskyselyn perusteella useampi tytöistä koki olonsa hermostuneeksi, mikäli ei päässyt käyttämään nettiä. Kyselyyn vastanneiden tyttöjen osalta hermostuneisuuden kokeminen oli noussut vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä, paitsi 8. ja 9. luokkalaisten tyttöjen keskuudessa. Kyselyyn vastanneet tytöt raportoivat viettävänsä netissä aikaa, vaikka ei juuri huvittaisikaan. Pojilla tämä oli vähäisempää. Vuoteen 2017 verrattuna vuoden 2019 kyselyn tuloksissa molempien sukupuolien keskuudessa oli

koettu, että netissä tulisi viettää aikaa vähemmän kuin vastaushetkellä on vietetty. Tytöistä selkeästi suurempi osuus on yrittänyt vähentää netissä olemista, siinä onnistumatta. On syntynyt uusi normaali, jossa tarve tiedon etsintään ja sosiaalisen median kautta tapahtuvaan kommunikaatioon on enemmän läsnä kuin aikaisemmin (Kosola 2020). Pelaaminen puhelimella tai vastaavalla lähes päivittäin oli yleistä erityisesti pojille. Vastanneista pojista jokaisesta ikäryhmästä noin puolet ilmoittivat pelaavansa päivittäin. (THL 2017 & 2019)

Internetriippuvuudesta voidaan erottaa alatyyppejä, kuten esimerkiksi peliriippuvuus ja älypuhelinriippuvuus. Älypuhelin riippuvuudessa yleisimmin ollaan riippuvaisia laitteen tarjoamasta sisällöstä, mutta myös puhelimen käytölle ja käsittelemiselle voi tulla riippuvaiseksi samaan tapaan kuin tupakoitsija tupakalle. Toistaiseksi vain nettipeliriippuvuus on mukana psykiatrian diagnoosiluokituksessa ja ICD-11 tautiluokituksessa. Nettipeliriippuvuutta on yleisimmin pojilla, kun taas tytöillä ongelmallisemmaksi muodostuu älypuhelinriippuvuus. (Kosola 2020.)

4.2 Nuorten elintapavalinnat

Nuorena ja nuorena aikuisena vakiinnutetut elintavat luovat pohjan aikuisena vallitseville elintavoille. On tutkitusti todistettu, että päivittäin tupakkaa polttavista aikuisista lähes kaikki ovat aloittaneet savukkeiden polton viimeistään nuorena aikuisena. Etenkin terveellisyttä ja hyvinvointia edistävät elintavat ovat jo nuoruudessa omaksuttuja. (Finn-Terveys 2017.)

4.2.1 Alkoholi ja tupakka

Raittiiden nuorten määrä on kasvanut verrattuna humalanhakuisesti juovien nuorten määrään (Haravuori & Raitasalo 2017). Kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisten sekä lukion 1. ja 2. luokkalaisten keskuudessa raittius on aika lailla samalla tasolla kuin vuonna 2017. Poikien osalta raittius on hieman vähentynyt 2019 kyselyn vastauksissa. (THL 2017 & 2019.) Päihteiden käyttöön vaikuttaa nuoren kotiolot sekä kaveripiiri (Haravuori & Raitasalo 2017).

Nuorten jatkuvasti kehittyvät aivot ovat erityisen alttiina alkoholin ja muiden päihteiden haitalliselle vaikutukselle (Haravuori & Raitasalo 2017). Kuukausittainen

humalanhakuinen juominen on vähentynyt kaikkien ikäryhmien keskuudessa vuoteen 2017 verrattuna. Myös viikoittainen alkoholin käyttö on vähentynyt vuodesta 2017. Viikoittainen alkoholin käyttö on selkeästi yleisempää yhä pojilla kuin tytöillä. (THL 2019 & 2017.) Lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö päihtymistarkoituksessa on vähentynyt, mutta lääkkeitä yksinään käytetään yhä väärin (Haravuori & Raitasalo 2017).

Tupakkatuotteiden kokeilu on jäänyt hieman vähäisemmälle kaikilla kyselyyn osallistuneilla luokka-asteilla vuoteen 2017 verrattuna. Siinä missä tupakkatuotteiden kokeilukin on vähentynyt, on vähentynyt myös päivittäinen tupakkatuotteiden käyttö niin 8. ja 9. luokkalaisilla, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla kuin myös ammatillisessa koulutuksessa opiskelevilla. (THL 2019 & 2017.) Kuitenkin joka kymmenes nuorista kertoo tupakoivansa yhä päivittäin. Päivittäinen tupakointi on vaihtunut etenkin poikien keskuudessa päivittäiseen nuuskaamiseen. Myös sähkösavukkeen käyttö on vähentynyt vuoteen 2017 verrattuna. Sähkösavukkeen käytön kokeilu kiinnostaa etenkin tupakoimattomia nuoria enemmän kuin savukkeiden polttaminen. (FinnTerveys 2017; Haravuori & Raitasalo 2017.)

4.2.2 Nuuska

Nuorten tupakointi on vähentynyt selkeästi vuosituhannen vaihteen jälkeen. Nikotiinituotteiden kokeilutkin ovat siirtyneet myöhempään ikävaiheeseen. Kaveripiirin painostus ja asenteen vaikuttavat suuresti nuorten nikotiinituotteiden käyttöön. Nuoret ovat kiinnostuneita uusista nikotiinituotteista etenkin niiden helpon saatavuuden ja huomaamattoman käytön vuoksi. Myös tiedonpuute vaikuttaa kiinnostukseen. (Salakari, ym. 2019.)

Tupakan jäädessä sivualalle on nuorten keskuuteen rantautunut uusi nikotiinituote, jota on helppo ja huomaamaton käyttää. Nuorten päivittäinen nuuskan käyttö ja nuuskakokeilut ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime vuosina. Nuuskaa kokeillaan kaverin tarjoamana ja siihen saatetaan jäädä heti ensimmäisestä kokeilusta koukkuun. Osalle nuorista saattaa tulla nuuskan kokeilusta pahoinvointia, mutta siitä huolimatta nuuskaa kokeillaan uudestaan. Nuoret kokevat nuuskan usealla tavalla paremmaksi vaihtoehdoksi kuin tupakka. Tupakkaan liittyy ajatus keuhkosyövästä ja muiden altistamisesta haitalliselle savulle. Nuuska mielletään helposti myös auttavaksi tekijäksi tupakoinnin lopettamiseen. (Salakari, ym. 2019; Haravuori & Raitasalo 2017.)

Nuoret kokevat nuuskan ostamisen helpoksi. Nuuskan myyminen alaikäiselle on laitonta, mutta kiinnijäämisen ja rangaistusten pelko ei ole kovinkaan suurta. Nuoret tiedostavat nuuskan myymisen ja ostamisen olevan laitonta. Markkinoilla onkin jokaiselle jotakin. Nuuskaa myydään erilaisilla mauilla maustettuna. On lakritsia, vesimelonia sekä monia muita makuja. (Salakari, ym. 2019.)

Sosiaalinen media on erinomainen paikka myydä nuuskaa. Myymiselle on olemassa esimerkiksi Facebookissa omia ryhmiä. Ryhmään liittyessä kysytään ikää, mutta pääsääntöisesti myynti perustuu luottamukselle. Myyntiä tapahtuu myös muissa nuorten suosimissa verkkopalveluissa kuten Snapchatissa ja Instagramissa. Myös alaikäiset myyvät nuuskaa eteenpäin ja rahoittavat näin oman käyttönsä. (Salakari, ym. 2019.)

Nuuskan käyttäjäkokemuksia voi lukea erilaisilta keskustelupalstoilta. Myös YouTubeessa on erilaisia testausvideoita, jotka on tehty joko hupimielessä tai tosissaan laadunvertailuna. YouTubeesta löytyy myös julkisuudesta tuttujen henkilöiden tekemiä videoita nuuskan käytöstä, joita myös nuoremmat ei nuuskaavat katsojat katsovat. (Salakari, ym. 2019.)

4.2.3 Ruokailutottumukset

Hyvät ruokailutottumukset luodaan lapsuudesta asti kotona vanhempien esimerkillä. Vanhempien hyvät ruokailutottumukset heijastuvat myös nuoren omiin ruokailutottumuksiin. (Aromaa ym. 2010). THL: teettämästä kouluterveyskyselystä (2017 & 2019) huomataan että nuorten keskuudessa aamupalan syömättä jättäminen on lisääntynyt. Tyttöjen keskuudessa aamupalan syömättä jättäminen oli yleisempää kuin pojilla. Suurin ero oli 8. ja 9. luokkalaisten keskuudessa. Samaisesta kyselystä käy selkeästi ilmi, että koululounaan väliin jättäminen on lisääntynyt reilusti vuoden 2017 kyselyyn verrattuna. (THL 2017 & 2019.) Ruokailurytmin suosituksien sekä lautasmallin tunnetta hyvin, mutta niitä noudatetaan huonosti (Aromaa ym. 2010).

Energiajuomien juominen on huomattavasti yleisempää poikien keskuudessa kuin tyttöillä. Pojat voivat huomattavasti tyttöjä enemmän energiajuomia päivittäin. (THL 2017 & 2019.) Koska ruokailutottumukset ovat lapsuudessa jo opittuja, niin on myös herkkujen syöminen. Mikäli herkut ovat lapsuudessa tiukasti kiellettyjä, ovat ne nuoruudessa enemmän haluttuja ja usein ylensyötyjä. (Aromaa ym. 2010).

THL:n vuoden 2017 kouluterveyskyselystä käy ilmi nuorten vähäinen hedelmien, kasvis-ten ja marjojen syöminen. Pojat söivät prosentuaalisesti vähemmät kasviksia, marjoja ja hedelmiä kuin tytöt. Noin kolmannes nuorista pojista söivät kasviksia tai hedelmiä edes lähes päivittäin. Huomattavissa oli myös, että hedelmien ja marjojen kulutus oli tyttöjen keskuudessa yleisempää kuin kasvisien. Kaiken kaikkiaan kyselystä käy ilmi, että nuorten ruokailutottumukset aamupalan ja koululounaan suhteen ovat kehittymässä positiivisempaan suuntaan. (THL 2017 & 2019.)

4.2.4 Liikuntatottumukset ja uni

Kasvuiässä olevan nuoren olisi suositusten mukaisesti hyvä liikkua vähintään tunti päivässä. Yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää. (Iljukov ym. 2015). Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt vuoden 2017 kouluterveyskyselyn vastauksiin verrattuna. 8. ja 9. luokkalaisten hengästyttävän liikunnan harrastaminen on liki samantasoista viikossa sekä tytöillä että pojilla. Lukion 1. ja 2. luokkalaisilla sekä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla oli selkeä ero hengästyttävän liikunnan harrastamisessa tyttöjen ja poikien välillä. Tytöt harrastivat selkeästi useammin hengästyttävää liikuntaa vähintään tunnin viikossa. Nuorilla riittävä päivittäinen liikkuminen tulee usein urheiluharrastuksen kautta. Päivittäin liikkuminen oli selkeästi yleisempää pojilla kuin tytöillä kaikissa ikäluokissa. (THL 2017 & 2019.) Liian vähäinen liikunta on yhteydessä terveyshaitoihin sekä heikompaan hyvinvointiin (Iljukov ym. 2015).

Riittämätön unen määrä vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisiin toimintoihin ja saattaa altistaa vakaville terveyshaitoille. Riittävä uni suojaa nuoren psyykkistä hyvinvointia. (Kuula 2019.) Kouluterveyskyselyn vertailututkimuksesta on havaittavissa, että kyselyyn vastanneiden 8. ja 9. luokkalaisten tyttöjen keskuudessa oli yleisempää nukkua alle 8 tuntia yössä. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla alle 8 tunnin yöunet olivat pojilla huomattavasti yleisempi kuin tytöillä. (THL 2017 & 2019.) Nuoret kokevat riittävän unen tärkeäksi osaksi hyvinvoinnin edistämistä (Sallinen 2013). Pääsääntöisesti nuoret nukkuvat 7,5 tuntia yössä. Noin kymmenesosa nuorista nukkuu alle kuusi tuntia yössä. (FinnTerveys 2017.) Riittävä laadukas uni tukee nuorten oppimista sekä vaikuttaa positiivisesti muistiin (Sallinen 2013).

5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö tehtiin hyvät tieteelliset käytännöt ja lähteiden luotettavuus huomioiden. Hyvät tutkimuskäytännöt pohjautuvat perusperiaatteisiin. Perusperiaatteita ovat luotettavuus, vastuunkanto, rehellisyys sekä arvostus. Hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti tutkimustuloksia ei saa muokata ja tutkimusten alkuperäiset tekijät ilmoitetaan kokonaisuudessaan kenenkään työpanosta väheksymättä. Kirjallisuuskatsauksessa käytettyihin lähteisiin viitataan asianmukaisesti. Kirjallisuuskatsauksessa toteutetaan avoimuutta ja vastuullista viestintää julkistettaessa tutkimuksen tuloksia. (Tenk 2012.) Hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti opinnäytetyötä tehdessä oli ohjauskeskusteluja ja ohjausta sai lisää tarvittaessa. (ALLEA 2020.)

Tutkimuksessa noudatettiin yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta kirjallisuuskatsauksen teossa, sen tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tuotetun tiedon arvioinnissa. Tutkimukset ja artikkelit analysoitiin lukemalla ne huolellisesti läpi. Sisältöä jäseneltiin ja pohdittiin tutkimuskysymysten avulla. Tarkemman perehtymisen jälkeen tehtiin päätös artikkelin valinnasta kirjallisuuskatsaukseen. (Tenk, 2012; ALLEA, 2020.)

Opinnäytetyössä käytettiin monipuolisesti erilaisia kotimaisia julkaisuja ja artikkeleita. Luotettavuutta arvioitiin asiatekstin julkaisijan sekä julkaisuvuoden perusteella. Kirjallisuuskatsausta tehdessä ei huomioitu mukaan yli kymmenen vuotta vanhoja julkaisuja.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia tarkasteltaessa on selkeästi huomattavissa, että nuorten elintavat ovat muuttuneet sosiaalisen median yleistymisen jälkeen. Huomattavissa on myös sosiaalisen median monet käyttötarkoitukset. Sosiaalista mediaa käytetään nuorten kohtaamispaikkana muun elämän ohessa. Samat asiat kiinnostavat nuoria sosiaalisessa mediassa kuin heitä kiinnostaa reaali maailmassa. (Kosola 2020; Ebrand Suomi OY 2016.)

Monet nykypäivän sosiaalisen median alustoista on kehitetty juuri nuorten tarpeisiin sopiviksi. Facebook koetaan nykyään enemmän vanhempien ihmisten käyttämäksi, kun taas Instagram, Snapchat ja WhatsApp ovat nuorten suosiossa. Suurin osa nuorista ei tuota omaa sisältöä, vaan mieluummin katsoo muiden tuottamaa sisältöä. Poikkeuksena tästä on Instagram, jonne moni nuori lisää omia kuvasisältöjään profiiliinsa. Sosiaalisessa mediassa jaettu sisältö on usein tarkkaan harkittua. Nuoret pohtivat kuka heidän jakamaansa ja tuottamaansa sisältöä katsoo ja kommentoi sekä mitä nuori itse haluaa jakamallaan sisällöllä kertoa. Sosiaalisessa mediassa saadut kommentit, etenkin kehu, ja tykkäykset ovat lähinnä syy miksi nuoret jakavat sisältöä. Mitä suuremmat kommentit ja tykkäysmäärät, sitä enemmän ne nostavat nuoren itsetuntoa ja tuovat hyvää mieltä. (Ebrand Suomi OY 2016; Kallio & Lavikainen 2017; Ranne & Vihavainen & Hatakka 2018.)

Eri sosiaalisen median kanavia käytetään myös kauppapaikkana. Nuoret ostavat sosiaalisen median kautta käyttötavaroita, vaatteita ja myös erilaisia päihteitä. Etenkin nuuskan myynti ja osto on pääosin sosiaalisessa mediassa. Nuoret kokevat ostamisen helppoksi eivätkä juurikaan pelkää kiinnijäämistä, vaikka nuuskan osto ja myynti on laitonta alle 18 – vuotiaille. (Salakari, ym. 2019.)

Elintapoihin sosiaalisella medialla on myös vaikutuksia, sekä negatiivisia että positiivisia. Osa nuorista kertoo jättäneensä syömisen ja nukkumisen vähemmälle viettääkseen enemmän aikaa internetissä ja sosiaalisessa mediassa. (THL 2017 & 2019.) Nuuskan käyttö rantautui nuorten keskuuteen osittain sosiaalisen median sisällön tuottajien antaman vaikutteen vuoksi. Jotkin sosiaalisen median vaikuttajat tekevät nuuskasta, ja toki muistakin tuotteista yleensäkin, käyttäjäkokemuksesta kertovia videoita ja arvostelevat tuotteen sosiaalisessa mediassa. Tällä on negatiivisia vaikutuksia nuorten elintapavalintoihin, koska iso osa sosiaalisen median vaikuttajien seuraajista ovat alaikäisiä ja

saattavat näiden videoiden perusteella rohkaistua kokeilemaan nuuskaa tai muita päihkeitä ensimmäisiä kertoja. (Salakari, ym. 2019.) Sosiaalisen median yleistymisen myötä myös internetriippuvuus on lisääntynyt selkeästi (Kosola 2020).

Positiivisiakaan vaikutuksia ei saa unohtaa, vaikka negatiivisia vaikutuksia on helpompi löytää. Sosiaalisessa mediassa on helppoa pitää yhteyttä kaukana asuviin sukulaisiin ja ystäviin. Useat nuoret saattavat solmia sosiaalisessa mediassa kokonaan uusia ystävyssuhteita. Kuten myös negatiiviset vaikutukset, myös positiiviset vaikutukset leviävät erilaisten vaikuttajien kautta. Kolmannen sektorin toimijat ovat helpommin nuorten saatavilla ja näin apua nuorten ongelmiin on tarjolla matalammalla kynnyksellä. (Ebrand Suomi OY 2016; Kosola 2020; MLL 2020.) Nuorten ruokailutottumukset ovat parantuneet tutkimusten mukaan muutamien viimevuosien aikana. Myös yhä useampi nuori kertoo liikkuvansa enemmän. Kouluterveyskyselyistä oli selkeästi havaittavissa, että nuoret jakautuivat hyvinkin selkeästi joko paljon liikkuviin nuoriin tai ei juuri lainkaan liikkuviin. (THL 2017 & 2019.)

Vastaisuudessa tarvitaan laajempia tutkimuksia sosiaalisen median vaikutuksista nuorten elintapoihin pitkällä aikavälillä. Myös sosiaalisen median vaikutuksista etenkin nuorempiin lapsiin voisi olla tarpeen toteuttaa tutkimuksia. Opinnäytetyössä tarkasteltavasta aiheesta löytyi tutkimuksia hyvin, mutta kaikissa luotettavat tulokset kattoivat maksimissaan kymmenen vuotta. Eli sosiaalisen median käytön pidemmän aikavälin vaikutuksia nuorten elintapavalinnoissa ei kyetä tarkastelemaan tarkasti.

LÄHTEET

ALLEA – All European Academics 2020. Tutkimusetiikan eurooppalaiset käytännöt ja ohjeistus. Viitattu 22.11.2020. https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish_European_Code_of_Conduct_digital-final.pdf

Aromaa, M., Ketola, M., Kyllönen, J., Lagström, H. & Tuomasjukka, S. 2010. Toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen – Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Viitattu 25.11.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo98851.pdf>

Ebrand Suomi OY 2016. SoMe ja nuoret. Viitattu 15.11.2020. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2016/>

Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Lääkärilehti 34/2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. Vsk 72, s. 1782 – 1789. Viitattu 25.11.2020. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorison-paihteidenkayton-trendit-2000-luvulla/>

Iljukov, S., Parkkari, J. & Tammelin, T. 2015. Duodecim, Liikuntalääketiede, Kasvuikäisten liikunta. Viitattu 25.11.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>

Kosola, S. 2020. Lääkärilehti 6/2020. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? Vsk 75, s. 324–329. Viitattu 10.11.2020. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten-ja-nuorten-netti-ja-peliriippuvuus-pitaako-olla-huolissaan/>

Kuula, L. 2019. Lääkärilehti 43/2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Vsk 74, s. 2443 - 2447. Viitattu 25.11.2020. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/>

Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 3/2017, R. Kallio & V. Lavikainen, Nuoret verkossa. Viitattu 21.10.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/woocommerce_uploadslastensuojelun-keskusliitto/LSKL_DigiSelvitys_0377.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Lapsi sosiaalisessa mediassa. Viitattu 18.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) 2020. Nuorten netti - verkkosivusto. Viitattu 15.11.2020. <https://www.nuortennetti.fi/>

Mediakasvatusseura, R. Rahja 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Viitattu 3.11.2020. http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf

Ranne O., Vihavainen J. & Hatakka H. 2018. Nuori sosiaalisen median maailmassa. LAMK Pro. Verkkolehti. Viitattu 18.10.2020. <http://www.lamkpub.fi/2018/05/014/nuori-sosiaalisen-median-maailmassa>

- Salakari, M., Nurminen, R. & Rajamäki, A. 2019. Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Viitattu 3.11.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>
- Sallinen, M., Duodecim 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Vol 129 no. 21 s. 2253 – 2259. Viitattu 25.11.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo11307.pdf>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 22.11.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Suhonen R., ym. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä, Erilaiset kirjallisuuskatsaukset, Optima Turun ammattikorkeakoulun verkko-oppimisolusta. Viitattu 21.10.2020. https://optima.turkuamk.fi/learning/id19/bin/doc_show?id=2361297
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2020. Viitattu 3.11.2020. <https://thl.fi/fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2017 & 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 3.11.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199625&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2017. Nuorten aikuisten terveys ja elintavat Suomessa – FinTerveys 2017- tutkimuksen tuloksia. Viitattu 15.11.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137960/URN_ISBN_978-952-343-319-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuomi S., Latvala E., JAMK 2016. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 22.10.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/>
- Turun ammattikorkeakoulu, Ankkuri-hanke 2020. Viitattu 15.12.2020. <https://ankkuri.turkuamk.fi/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 22.10.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?ga=2.74504850.1259316542.1603320769-1946431805.1603320769
- Vellonen M., Konu A., Kivimäki H., Koivisto A-M., Joronen K. 2015. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti nro 52 s. 33-58. Viitattu 21.10.2020. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100819/lukiolaisten_ja_ammattiin_opiskelevien.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Väestöliitto 2020. Nuoret – sivusto. Viitattu 15.11.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

