OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Anu Bordi, Riina Juntunen & Anne-Maria Leppänen

# SOSIAALISEN MEDIAN MERKITYS NUORTEN ELINTAPOIHIN JA MIELEN HYVINVOINTIIN

Laadullinen tutkimus

# SOSIAALISEN MEDIAN MERKITYS NUORTEN ELINTAPOIHIN JA MIELEN HYVINVOINTIIN

Laadullinen tutkimus

Anu Bordi, Riina Juntunen & Anne-Maria Leppänen
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, terveydenhoitaja
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, terveydenhoitaja

---

Tekijät: Anu Bordi, Riina Juntunen & Anne-Maria Leppänen
Opinnäytetyön nimi: Sosiaalisen median merkitys nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin
Työn ohjaaja: Johanna Jylhä-Ollila
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023 Sivumäärä: 34

---

Sosiaalinen media on nykyisin iso osa nuorten elämää, ja he ovat kasvaneet sosiaalisen median alustoilla. Sosiaalisen median käyttö korvaa osittain kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. Sosiaalinen media mahdollistaa yhteydenpidon toisiin ihmisiin ja yksilölle on tärkeää olla sidoksissa ryhmiin. Nuoret käyttävät sosiaalisen median alustoja useita tunteja päivässä ja käytöllä on todettu olevan yhteyksiä elintapoihin ja mielen hyvinvointiin erilaisissa tutkimuksissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada lisää tietämystä terveydenhoitajille nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin. Terveydenhoitajat voisivat näin ennaltaehkäistä vaikutuksia sekä ottaa niitä puheeksi. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka sosiaalisen median käyttäminen vaikuttaa nuorilla heidän elintapoihinsa sekä mielen hyvinvointiinsa omien kokemuksiensa pohjalta. Tutkimuskysymyksenä oli ”Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin?”

Tutkimus toteutettiin empiirisenä tutkimuksena laadullisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin teemahaastattelulla 13 lukiolaiselta, jotka olivat iältään 16–18-vuotiaita. Haastatteluja tarkasteltiin induktiivisella sisällönanalyysilla.

Tässä opinnäytetyössä sosiaalisen median käyttö vaikutti nuorten unitottumuksiin pitkittämällä nukkumaanmenoa ja lyhentämällä yöunia. Sosiaalisessa mediassa oleminen on aiheuttanut itsensä vertaamista muihin ja osalle nuorista se voi olla haitallista mielen hyvinvoinnille. Se on kuitenkin tuonut mukanaan myös positiivisia asioita, kuten sosiaalista kanssakäymistä ja itsetunnon kohenemista kehuvista kommenteista. Nykypäivänä nuoret ovat mediakriittisiä ja suhtautuvat melko varoen siihen, mitä netissä näkevät.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista haastatella terveydenhoitajia siitä, millainen tietämys heillä on sosiaalisesta mediasta ja tuleeko sosiaalisen median käyttö, sekä sen tuomat hyödyt että haitat ilmi terveystarkastuksissa. Lisäksi voitaisiin selvittää, millaisia ennaltaehkäisyn keinoja terveydenhoitajalla on sosiaalisen median tuomiin vaikutuksiin.

---

Asiasanat: sosiaalinen media, elintavat, nuoruus, mielenterveys

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

---

Authors: Anu Bordi, Riina Juntunen & Anne-Maria Leppänen
Title of thesis: The impact of social media on adolescents' lifestyle and mental well-being
Supervisor: Johanna Jylhä-Ollila
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023
Number of pages: 34

---

Social media is a major part of adolescents' lives and they have grown up on social media platforms. Nowadays, social media replaces face-to-face interaction and adolescents connect with each other on different social media platforms. Adolescents use social media several hours a day, and its use has possibly begun to affect their lifestyles and mental well-being.

This thesis is about adolescents' lifestyles, mental well-being, and social media. The goal of the thesis was to acquire more knowledge for the public health nurses of the impact of social media on adolescents' lifestyles and mental well-being. The purpose was to find out how the use of social media affects adolescents' lifestyles and mental well-being based on their own experiences. The research question was "What kind of effects does social media have on adolescents' lifestyles and mental well-being?".

The study was carried out as a qualitative study and there were thirteen high school students aged 16-18 that were interviewed. These main themes emerged: The use of social media affected the sleeping habits of the adolescents by prolonging bedtime. Being on social media has caused self-comparison with others, and for some adolescents it can be harmful to mental well-being. However, social media has also brought positive things with it, such as social interaction and improved self-esteem from admiring comments. Nowadays, adolescents are critical of the media and quite cautious about what they see on the internet.

---

Keywords: social media, lifestyle, youth, mental well-being

# SISÄLLYS


1 NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA ..... 9

1.1 Nuoren sosiaalisen median käyttäminen ..... 9

1.2 Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset ..... 10

2 ELINTAPOJEN MERKITYS NUOREN KASVUUN JA KEHITYKSEEN ..... 11

2.1 Ravitsemus opiskelun tukena ..... 11

2.2 Riittävä uni ..... 11

3 MIELEN HYVINVOINTI NUORELLA ..... 13

3.1 Minäkuva ja identiteetti ..... 13

3.2 Erityispiirteet 15–18-vuotiaan nuoren kasvussa ja kehityksessä ..... 13

3.3 Itsetunto ..... 14

3.4 Kehonkuva ja sosiaalinen media ..... 15

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS ..... 16

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN ..... 17

6 SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET ELINTAPOIHIN ..... 19

6.1 Sosiaalisen median käyttö nuorilla ..... 19

6.2 Sosiaalisen median vaikutukset uneen ..... 20

6.3 Sosiaalisen median vaikutukset nuorten ravitsemustottumuksiin ..... 21

7 SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET MIELEN HYVINVOINTIIN ..... 22

7.1 Sosiaalisen median vaikutukset mielialaan ..... 22

7.2 Sosiaalisen median käytön vaikutukset itsetuntoon, kehonkuvaan ja minäkuvaan ..... 23

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS ..... 24

9 POHDINTA ..... 26

9.1 Tulosten pohdintaa ..... 26

9.2 Terveydenhoitajatyön näkökulma ..... 28

9.3 Sosiaalinen media tulevaisuudessa ..... 29

9.4 Johtopäätökset tuloksista ..... 29

9.5 Jatkotutkimusehdotukset ..... 30

9.6 Oman oppimisen pohdintaa ..... 30

LÄHTEET ..... 31

# JOHDANTO

Sosiaalinen media toimii nuorille alustana, jossa he voivat viettää monia tunteja päivästä ja se lisää yhteen kuuluvuuden tunnetta. Sosiaalinen media on paikka, jossa nuoret voivat pitää yhteyttä toisiinsa, jakaa kokemuksia ja tietoa sekä muodostaa sosiaalisen identiteettinsä ikätovereiden kanssa. (Castren ym. 2022.) Ammattilaisten tulee tiedostaa, mitä nuoret sosiaalisessa mediassa tekevät ja miten he itse kokevat sen vaikuttavan heidän elämäänsä, jotta heitä osattaisiin tukea paremmin kasvussa ja kehityksessä.

Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja kansanterveystyön asiantuntija. Työn näkökulmana on terveyden edistäminen kokonaisvaltaisesti yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. (Terveydenhoitajaliitto.) Opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitaja on hoitotyön asiantuntija, joka toimii lääkärin työparina. Kouluterveydenhoitajan työn taustalla ovat esimerkiksi Terveydenhuoltolaki 1326/2010, Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 sekä Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 6.4.2011/338. (THL 2023.)

Opinnäytetyön tavoitteena on saada lisää tietämystä terveydenhoitajille nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin. Tarkoituksena on selvittää, kuinka sosiaalisen median käyttäminen vaikuttaa nuorilla heidän elintapoihinsa sekä mielen hyvinvointiinsa omien kokemuksiensa pohjalta. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä nuorten sosiaalisen median käyttö, hyvinvointi ja mielenterveys ovat olleet pinnalla viime vuosien aikana. Elintapojen rajauksessa päädytään uneen ja ravitsemukseen käsitteen laajuuden vuoksi. Opinnäytetyö toteutettiin empiirisenä tutkimuksena laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksen aineiston saamiseksi haastateltiin yksilöhaastatteluilla 13 opiskelijaa.

YK määrittelee nuoriksi kaikki 15–24-vuotiaat (Valtion nuorisoneuvosto 2013). Nuorilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä lukioikäisiä 16–18-vuotiaita. Opinnäytetyöhön valittiin tämä ikäluokka, koska tässä iässä on erityispiirteitä, kuten oman persoonallisuuden kehittyminen sekä oman identiteetin rakentuminen (MLL 2019).

Yhteistyökumppaneina toimivat lukio, missä haastattelut toteutetaan sekä Niko Männikkö Oulun ammattikorkeakoulusta ja Krista Hylkilä Oulun yliopistosta. Männikkö ja Hylkilä olivat opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kommentoimassa ja ideoimassa tutkimuksen aloitusta.

# 1 NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA

Sosiaalinen media koostuu sisällöstä, yhteisöistä ja Web 2.0 -teknologioista. Se tarkoittaa sovelluksia, jotka perustuvat käyttäjien tuottamaan sisältöön tai joissa käyttäjien tuottamalla sisällöllä ja käyttäjien toiminnalla on keskeinen rooli sovelluksen tai palvelun arvon lisääjänä. Sosiaalista mediaa voi tuottaa jo olemassa oleva yhteisö, tai yhteisö, joka muodostuu yksilöistä, jotka tuottavat samaan palveluun sisältöä. Käyttäjinä voi sen sijaan olla yksilöitä, jotka vain hyödyntävät sosiaalista mediaa, eivätkä kuulu yhteisöön. (Tanner ym. 2020, 12.)

Verkkoyhteisöpalvelut kuuluvat suosituimpiin sosiaalisen median palveluihin. Suurimpien verkkoyhteisöpalveluiden, kuten Instagramin ja Facebookin takia monet mieltävätkin termit verkkoyhteisöpalvelut ja sosiaalinen media synonyymeiksi, vaikka verkkoyhteisöpalvelut käsittävät vain yhden sosiaalisen median osa-alueen. Verkkoyhteisöpalveluiden kautta syntyvät sosiaaliset verkostot yhdistävät ihmisiä, jotka tuntevat toisensa, jakavat samoja mielenkiinnon kohteita tai haluaisivat osallistua esimerkiksi samankaltaisiin aktiviteetteihin. (Tanner ym. 2020, 15.)

## 1.1 Nuoren sosiaalisen median käyttäminen

SoMe ja Nuoret 2022 katsauksen mukaan keskivertonuori käyttää 35–42 tuntia internetiä viikossa. Sosiaalisen median palvelujen osuus tästä on 15–20 tuntia viikossa. Katsauksessa sosiaalisen median käyttö painottuu kello 15–01 väliselle ajalle. Sosiaalisen median palvelut täydentävät ja rikastavat nuorten reaalielämän sosiaalista viestintää. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut kyselyn mukaan ovat WhatsApp, YouTube, Instagram, Spotify, Snapchat, TikTok, Facebook, Discord, Pinterest, Jodel ja Steam. Eniten aikaa nuoret viettävät TikTokissa, Instagramissa, YouTubessa, Snapchatissa, WhatsAppissa ja Discordissa. TikTok on tehnyt suurimman nousun vuoden 2019 kyselystä ja sen suosio on kasvanut räjähdysmäisesti. Sosiaalista mediaa käytetään eniten sisältöjen lukemiseen, selaamiseen ja tykkäämiseen. Myös suuri osa kyselyyn vastaajista kuuntelee musiikkia somepalveluissa. Lisäksi sosiaalisessa mediassa keskustellaan reaaliaikaisesti tuttujen ja ystävien kanssa. Itse sisällöntuotanto on vähenemään päin. (Ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2022.)

## 1.2 Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset

Sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia ovat hyödylliset terveysvaikutukset, emotionaalinen tuki, ryhmään kuulumisen tunne, itsensä toteuttaminen, identiteetin löytäminen sekä sosiaalisten suhteiden luominen. Sosiaalisessa mediassa ollaan yhteydessä toisiin ihmisiin ja luodaan erilaisia sosiaalisuuden muotoja. Sosiaalinen media on mahdollistanut tehokkaan yhteydenpidon eri sosiaalisiin ryhmiin. Yksilölle on tärkeää olla sidoksissa erilaisiin ryhmiin kuten perheeseen, ystäviin, koulu- ja työtovereihin. Toisaalta sosiaalisella medialla on negatiivisia vaikutuksia ja ne ovat esimerkiksi masennus, ahdistus, heikentynyt unenlaatu, ulkonäköpaineet, nettikiusaaminen ja pelko, että jää jostain paitsi eli Fear of missing out. (Royal Society for Public Health 2017, 8–16.) Sosiaalisen median alustojen käyttöön voi liittyä lisäksi riippuvuutta. Tällöin puhutaan someriippuvaisuudesta, jonka yläkäsitteenä on nettiriippuvuus. Someriippuvuudella tarkoitetaan, että henkilö viettää sosiaalisessa mediassa niin paljon aikaa, että toiminta on haitallista yksilölle ja ympäristölle. Riippuvuuden eri muotoja ovat esimerkiksi se, ettei henkilö pysty olemaan päivittämättä julkaisuja tai selailee sosiaalista mediaa kykenemättä lopettamaan. Riippuvuuden vaikutukset yksilölle liittyvät vahvasti ihmissuhteisiin ja omaan identiteettiin. Poiketen muista riippuvuuksista, sopiva sosiaalisen median käyttö on täysin tervettä. (Päihdelinkki 2016.)

# 2 ELINTAPOJEN MERKITYS NUOREN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

Elintavat eli terveyskäyttäytyminen vaikuttavat ihmisen sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. Elintavoista puhuessa tarkoitetaan liikuntaa, ruokatottumuksia, tupakointia ja alkoholinkäyttöä. Hyvät ja terveelliset ruokatottumukset sekä riittävä liikunta suojaavat yleisimmiltä suomalaisilta kansantaudeilta. Runsas alkoholin käyttö ja tupakointi taas kasvattavat riskiä niihin. (THL 2019.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyssä 2021 kartoitetaan nuorten elintapoja ja terveyskäyttäytymistä. Tuloksissa todetaan esimerkiksi monen nuoren liikkuvan liian vähän. Lukion 1. ja 2. vuotta opiskelevista opiskelijoista noin kolmannes kertoo, ettei syö aamupalaa joka arkiaamu. Sosiaalisen median osalta joka kolmas tyttö ja pojista noin joka viides kertoo yrittäneensä viettää vähemmän aikaa netissä, siinä onnistumatta. Lisäksi netin käyttö on aiheuttanut joillekin opiskelijoille syömättömyyttä ja valvomista. (THL 2021.)

## 2.1 Ravitsemus opiskelun tukena

Säännöllisellä ruokarytmillä energiatasot pysyvät tasaisena. Kun nälkä ei kasva liian suureksi, on helpompaa tehdä terveellisiä ruokavalintoja. Monipuolinen ravitsemus edistää mielen ja kehon hyvinvointia. Huolehtimalla ruoan riittävästä määrästä, huolehditaan myös siitä, että keho toimii mahdollisimman hyvin. Kohtuullinen herkuttelu mahtuu myös hyvään ruokavalioon. (YTHS.) Opiskelun sujumisen kannalta on tärkeää, että nuori nukkuu riittävästi, syö terveellisesti ja säännöllisesti sekä harrastaa liikuntaa. Osalle opiskelujen aloittaminen lukiossa tai ammattikoulussa voi merkitä muuttoa pois kotoa ja itsenäistymistä vanhemmista, tällöin nuori on vastuussa omista ruokailutottumuksistaan. Nuoren hyvinvointi heijastuu syömisessä ja syömistilanteissa, esimerkiksi stressi tai psyykkinen pahoinvointi voivat näkyä eriasteisina syömispulmina kuten ahmimisena, syömättömyytenä tai vakavimmillaan syömishäiriönä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 11–12.)

## 2.2 Riittävä uni

Unentarve on jokaisella yksilöllistä. Käypähoidon suosituksen mukaan 14–17-vuotiaan tulisi saada unta 8–10 tuntia yössä ja 18–25-vuotiaalla tulisi saada unta 7–9 tuntia. (Partonen 2020.) Liian vähäisellä tai liiallisella unella on terveysriskejä, esimerkiksi on suurempi riski sairastua II tyypin

diabetekseen, verenpainetautiin, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä masennukseen. (Terveyskylä 2019.)

Riittävä uni on tärkeää aivojen palautumiselle päivän askareista, sillä päivällä opitut asiat siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen muistiin. Riittävä unenmäärä edistää luovuutta ja helpottaa päättelykykyä sekä suojelee mielialaa väsymyksen aiheuttamalta alakuloisuudelta ja ahdistukselta. Unenvaje vaikuttaa negatiivisesti uuden oppimiseen ja lisää virheitä opinnoissa. Lukioikäisenä on tärkeää saada tarpeeksi unta, sillä uni vaikuttaa opintojen edistymiseen ja jaksamiseen koulussa. (MLL 2021.) Sosiaalisen median vaikutusta nuorten elämäntapoihin on tutkittu puolalaisessa tutkimuksessa. Tutkimuksessa tuodaan ilmi nuorten yöunien lyhentyminen sosiaalisen median käytön vuoksi. (Wojdan ym. 2021.) Lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä havaittiin nuorten unen määrän vähentyneen merkittävästi, esimerkiksi lukion opiskelijoista 48 prosenttia kertoi nukkuvansa alle kahdeksan tuntia yössä (THL 2021).

# 3 MIELEN HYVINVOINTI NUORELLA

Mielenterveys määritellään osana ihmisen hyvinvointia. Omasta mielenterveydestä voi huolehtia voimavarojaan vahvistamalla. Voimavaroja ovat tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, taito tulla toimeen muiden kanssa, keinot käsitellä pettymyksiä ja elämän vastoinkäymisiä sekä huolehtiminen ihmissuhteista, arjen hyvinvoinnista ja tasapainosta. (Mielenterveystalo.) Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja ystävät, riittävän hyvä itsetunto, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, fyysinen terveys ja perimä. Ulkoisia tekijöitä, jotka suojaavat ovat työ tai toimeentulo, koulutusmahdollisuudet ja turvallinen elinympäristö. Riskitekijät, jotka kuormittavat mielenterveyttä ovat sairaus, uupumus, itsetunnon heikkous, traumaattinen kokemus, mikä on jäänyt käsittelemättä sekä yksinäisyyden tunne. Ulkoisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi kiusaaminen, kodittomuus, erot ja menetykset, kuormittavat ihmissuhteet, hyväksikäyttö ja väkivalta. (Mieli 2021.)

## 3.1 Minäkuva ja identiteetti

Minäkuvalla tarkoitetaan käsitystä omasta itsestä ja vastaa kysymykseen ”Kuka minä olen?”. Minäkuva voi olla myönteinen tai kielteinen. Se vaikuttaa ihmisen käsitykseen omista kyvyistään ja itsestään. Minäkuva muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan ja silloinkin kun saadaan palautetta toisilta ihmisiltä omasta käytöksestä. Jokaisella ihmisellä on omanlainen käsityksensä itsestään, ja olisikin tärkeää, että se on sekä realistinen että positiivinen. (Terveyskylä 2017.)

Minäkuva on osa omaa identiteettiä. Identiteetillä tarkoitetaan käsitystä omasta persoonallisuudesta. Nuori voi miettiä esimerkiksi millaiseksi hän haluaisi tulevaisuudessa tulla. (MLL 2019.) Lisäksi identiteettiin vaikuttavat sosiaaliset roolit kuten perhe, seksuaalisuus ja kulttuuri. Nuoruus on herkkä ajanjakso identiteetin kehittymiseen, johon voivat vaikuttaa päätökset tulevaisuudesta, henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet, ikätoverien ja vanhempien tuki sekä sosiaalinen media. (Timler ym. 2019, 2.)

## 3.2 Erityispiirteet 15–18-vuotiaan nuoren kasvussa ja kehityksessä

Ihmisen elämässä nuoruus on siirtymisaika lapsuudesta aikuisuuteen. Ulkoiset muutokset tulevat usein jo edellä ja silloin, kun nuori näyttää jo lähestulkoon aikuiselta, voi sisäinen myllerrys jatkua

pitkäänkin sen jälkeen. Keskinuori on 15–18-vuotias, mikä on ajanjaksoltaan tärkeä identiteetin rakentumisen, vanhemmista itsenäistymisen sekä persoonallisuuden, että tunne-elämän kehittymisen kannalta. Nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla, jolloin nuorella on tarve tulla omaksi persoonakseen, kenellä on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Kuuluminen porukkaan on nuorelle ja tämän identiteetin kehitykselle välttämätöntä. Identiteetin kehittyessä nuori pohtii omia ominaisuuksiaan ja sitä millainen ihminen hän haluaa olla. Toisille omaan itseensä sopivien määritelmien löytäminen voi olla vaikeaa ja minuutta on etsittävä eri vaihtoehtojen laidalta. Epävarmuus omasta ulkomuodosta voi näyttäytyä sosiaalisessa mediassa äärimmäisenä tavoitteluna. Kontrolli siitä, miten halutaan muiden näkevän itsensä voi vaikuttaa kielteisesti tai myönteisesti siihen kuinka nuori näkee itsensä. (MLL 2019.) Mediasisällöt vaikuttavat laajasti lasten ja nuorten tiedolliseen tunne-elämän ja identiteetin kehitykseen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Vaikutukset vaihtelevat yksilöittäin ja kehitysvaiheen mukaan. (Salokoski & Mustonen 2007.) Kehittyvä ja kasvava nuori voi vaikuttaa osaavalta ja itsenäiseltä, mutta hän tarvitsee edelleen aikuisen tukea hyvinvoinnista huolehtimiseen esimerkiksi ruutuajan ja muun arjen ajanhallinnassa (MLL 2021).

### 3.3 Itsetunto

Itsetunto kertoo itsensä arvostamisesta. Se vastaa kysymykseen olenko minä hyvä, arvokas, hyväksytty ja riittävä. Hyvä itsetunto perustuu realistiseen minäkuvaan, mikä ei ole liian kriittinen, vaan hieman optimistinen. Hyvä itsetunto on osa hyvää mielenterveyttä, joka yhdistetään onnellisuuteen ja esimerkiksi terveellisiin elintapoihin. Heikentynyt itsetunto yhdistetään alhaiseen mielialaan ja masennukseen. Itsetunto on suurissa määrin sosiaalinen ilmiö, vaikka sitä pidetään hyvin yksilöllisenä asiana. Itsetunto syntyy ja sitä ylläpidetään erilaisissa ihmissuhteissa. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa saadaan palautetta siitä, onko riittävän hyvä ja hyväksytty. Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia ja itsetunto on silloin tavallista ailahtelevampi. Onnistumiset ja lisääntyneet taidot rakentavat itsetuntoa. Epäonnistumisia tulee elämän aikana väistämättä eteen ja itsetunto saattaa näistä saada kolauksia, kuitenkin itsetuntoa voidaan kehittää ja se muuttuu läpi elämän. (Kiviruusu.)

### 3.4 Kehonkuva ja sosiaalinen media

Kehonkuvalla viitataan yksilön ajatuksiin ja kokemuksiin omasta vartalostaan ja ulkomuodostaan. Kehonkuva on ennen kaikkea psykologinen ilmiö, johon vaikuttavat sosiaaliset tekijät ja kulttuurinen ympäristö. Sosiaalisen median uskotaan lisäävän kehonkuvan huolia perinteistä mediaa enemmän, sillä sosiaalisessa mediassa vuorovaikutus ikätoverien kanssa korostuu. Sosiaalisessa mediassa on vuorovaikutteisuutta ja kuvamateriaalien julkaisua, mikä altistaa negatiiviselle vertailulle. (Peltola 2020). Sosiaalisessa mediassa julkaisut ovat tarkoin valittuja ja muokattuja, mikä voi lisätä nuoren epävarmuutta omasta kehostaan (MLL 2021). Vuonna 2020 tehdyssä australialaisessa tutkimuksessa arvioidaan tavanomaisten sosiaalisten medioiden ja kuviin liittyville sisällöille altistumisen vaikutusta kehonkuvaan ja ruokavalintoihin terveillä 18–30-vuotiailla nuorilla aikuisilla. Tulokset viittaavat siihen, että kuviin liittyvät sisällöt tuovat mukanaan kehoon tyytymättömyyttä, laihduttamista, elintarvikkeiden rajoittamista, ylensyöntiä sekä terveellisten ruokien valitsemista. Myös viisi teemaa tulee ilmi: sosiaalinen media kannustaa vertailemaan käyttäjiä keskenään, vertailut lisäävät erilaisia tuntemuksia kehosta, nuoret aikuiset muuttavat ulkonäköään antaakseen itsestään ideaalin kuvan, ulkoista hyväksyntää tavoitellaan sosiaalisen median kautta, mutta nuoret aikuiset ovat kuitenkin tietoisia sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan ja ravitsemukseen. (Rounsefell ym. 2020.)

# 4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tavoitteena on saada lisää tietämystä terveydenhoitajille nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin. Terveydenhoitajat voisivat näin ennaltaehkäistä vaikutuksia sekä ottaa niitä puheeksi. Tarkoituksena on selvittää, kuinka sosiaalisen median käyttäminen vaikuttaa nuorilla heidän elintapoihinsa sekä mielen hyvinvointiinsa omien kokemuksiensa pohjalta.

Tutkimuskysymys: Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin?

# 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin empiirisenä tutkimuksena laadullisella tutkimusmenetelmällä. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa tutkitaan ihmisten kokemuksia käyttäen tarkkoja tutkimusmetodeja kuten perusteellista haastattelua, ryhmäkeskustelua, tarkkailua, sisällönanalyysia, visuaalisia metodeja ja elämänkertoja. Laadullinen tutkimus tutkii mukana olleiden henkilöiden ajatusmaailmaa ja käsitystä ympäröivästä maailmasta. Tutkijan tulee olla avoin, kiinnostunut, empaattinen, joustava ja hyvä kuuntelija. (Hennink, Hutter & Bailey 2020, 10.)

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, johon etukäteen tehtiin haastattelurunko. Jokainen haastattelu pysyi näin sisällöltään samana. Tutkimukseen osallistuvien valinnassa huomioitiin sukupuolijakauma. Haastatteluissa pyrittiin saamaan yhtä paljon tyttöjä ja poikia haastateltavaksi, jotta tulokset olisivat luotettavammat. Koulua pyydettiin etukäteen kartoittamaan, ketkä halusivat osallistua haastatteluun, minkä jälkeen sovittiin luokka, mistä otettiin haastateltavat nuoret. Ennen haastattelujen aloittamista hankittiin tutkimuslupa Oulun kaupungilta ja yhteyshenkilö koululta pyysi allekirjoitukset suostumuslomakkeisiin haastateltavilta ja alle 18-vuotiaiden huoltajilta. Haastattelupäivänä kerrottiin tarkemmin haastateltaville nuorille tutkimuksesta, sen tarkoituksesta sekä haastattelun kulusta. Tämän jälkeen pidettiin yksilöhaastatteluita 13 opiskelijalle. Haastattelut äänitettiin puhelimella, minkä jälkeen ne litteroitiin. Opinnäytetyöhön liittyvä aineisto säilytettiin pilvipalvelussa opinnäytetyön valmistumiseen saakka. Missään tutkimuksen vaiheessa opiskelijoista ei kerätty tunnistettavia henkilötietoja.

Induktiivisessa sisällönanalyysissä on kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Tutkimuksen aineiston analysoinnissa käytettiin induktiivista sisällönanalyysiä, koska se sopi parhaiten yksilöhaastattelujen tulosten analysointiin. Aineistoa läpi käydessä käytettiin hyödyksi Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemiä ohjeita ja esimerkkejä aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekemisestä. Ensimmäisessä vaiheessa, kun haastattelut oli äänitetty, haastattelut litteroitiin tekstimuotoon Word-tiedostoille. Tämän jälkeen lähdettiin pelkistämään eli sisältöä alettiin tiivistämään yksinkertaisempaan muotoon. Pelkistämisen jälkeen alettiin ryhmittelemään ilmaukset alaluokiksi. Alaluokista tehtiin tämän vaiheen jälkeen erilaisia yläluokkia. Tutkimuksen ylä- ja alaluokkia on tuotu ilmi tutkimustuloksia kerrottaessa.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston luokittelusta.

| Pelkistetyt ilmaukset | Alaluokat | Yläluokka |
|---|---|---|
| Somessa nukahtamiseen saakka | Yöunien lyheneminen | Unirytmin kärsiminen sosiaalisen median käytön vuoksi |
| Unirytmi kärsii | Valvominen sosiaalisen median käytön takia | |
| Valvominen somessa olon takia | | |
| Nukkumaan meno pitkittyy | | |
| Jos ei väsytä niin on puhelimella | | |

# 6 SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET ELINTAPOIHIN

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka sosiaalisen median käyttäminen vaikutti nuorilla heidän elintapoihinsa sekä mielen hyvinvointiinsa omien kokemuksiensa pohjalta. Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2022. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla lukion 1.–3. luokkalaisilta. Sukupuolijakauma vastaajissa oli 6 tyttöä ja 7 poikaa. Haastatteluissa ennakkoon määriteltiin keskeiset teemat: ravitsemus, uni ja mielenterveys. Kysymykset haastoivat nuoret pohtimaan omaa sosiaalisen median käyttöään, elintapojaan, mielenterveyteen liittyviä käsitteitä sekä sosiaalisen median vaikutuksia näihin teemoihin.

## 6.1 Sosiaalisen median käyttö nuorilla

Sosiaalisen median alustoja, joita nuoret käyttivät, olivat esimerkiksi Snapchat, Instagram, WhatsApp, TikTok, YouTube, Facebook, Twitter, Reddit, Jodel, Discord ja VSCO. Lisäksi haastatteluissa mainittiin Netflix ja Spotify. Keskeisimpiä syitä sosiaalisen median käyttämiseen olivat yhteydenpito, sisällön jakaminen ja selailu. Nuoret käyttivät aikaansa myös sisällön katsomiseen ja tiedonhakuun. Yhteydenpito sisälsi kuvien lähettelyä esimerkiksi Snapchatissa ja WhatsAppissa sekä yhteydenpitoa ja juttelua kavereiden ja lähipiirin kanssa. Sisällön jakamiseen ja selailuun kuului oman sisällön jakaminen kavereille, muiden seuraaminen Instagramissa sekä muiden ihmisten tuottamien sisältöjen katsominen. Haastatteluissa tuli ilmi, että suurin osa julkaisi omia kuvia esimerkiksi Instagramissa, mutta muuta sisällön tuottamista ei ilmennyt vastauksissa. Sisällön katsominen oli viihdettä ja ajanvietettä esimerkiksi suoratoistopalveluiden parissa. Tiedonhakuun nuoret käyttivät lähinnä Googlea. Sosiaalisen median parissa vietetty aika vaihteli nuorilla suuresti. Vaihteluväli oli kahdesta kymmeneen tuntia päivässä, mutta suurimmalla osalla keskimäärin noin 3–5 tuntia päivittäin. Sosiaalisen median käyttöaikaan vaikutti nuoren arjen sisältämät mahdolliset harrastukset. Jotkut mainitsivat, että viikonloppuisin aikaa kului enemmän ruudun äärellä kuin arkisin, sillä arkena vapaa-aikaa oli vähemmän esimerkiksi treenien ja opiskelujen vuoksi.

> *”Oma sosiaalisen median käyttö on aika vaihtelevaa. Se hyvin pitkälti riippuu siitä, onko tekemistä. Jos on tekemistä, niin se voi olla hyvin vähäistä, mutta jos taas istuu yksin kotona eikä ole mitään tekemistä, niin silloin saattaa olla korkeampaa se käyttö. Suurimmaksi osaksi katson TikTokkeja. Niillä saa ajan hyvin kulumaan, kun ne eivät vaadi pitkää keskittymistä. Lisäksi viestittelen ystävien kanssa.”*

*"Olisi mukavampaa ja helpompaa, jos somea ei olisi ollenkaan. Mieluummin kirjoista haluaisin saada uutta tietoa."*

## 6.2 Sosiaalisen median vaikutukset uneen

Unitottumukset nuorilla olivat pääsääntöisesti hyvät ja he kokivat riittävän yöunen tärkeäksi jaksamisen kannalta arjessa ja koulussa. Nuoret nukkuivat keskimäärin 7–8 tuntia yössä, mutta vaihteluväli oli viidestä kahteentoista tuntiin. Päiväunia ei yleensä nukuttu, mutta huonot yöunet vaikuttivat siihen, että päiväunia saatettiin ottaa koulupäivän jälkeen. Viikonloppuisin päiväunia ei tarvittu, sillä nuoret kokivat saavansa nukuttua pidempään. Nukkumaan mentiin klo 21–01 välillä. Suurin osa kertoi menevänsä viikonloppuisin myöhemmin nukkumaan kuin arkisin. Jotkut haastateltavista myös mainitsivat, että arkisin he pyrkivät laittamaan puhelimen pois aikaisemmin, mutta viikonloppuna puhelimen selailu saattoi mennä yömyöhään. Lähes kaikki nuoret kokivat vireystilansa olevan pääosin hyvä päivän aikana. Iltarutiineiksi haastatteluissa nousi rentoutuminen, somettaminen sekä iltatoimet. Somettaminen iltaisin oli yleensä puhelimen selailua ja sosiaalisessa mediassa oleskelua sekä sarjojen katselua.

Nuorten unitottumuksissa sosiaalisen median käyttö iltaisin lyhensi yöunen kestoa ja valtaosa nuorista kertoi puhelimen selaamisen pitkittävän nukkumaanmenoa. Monet heistä kertoivat, että mikäli ei väsytä iltaisin, niin sängyssä selataan puhelinta nukahtamiseen asti ja nukahtaminen venyy sosiaalisessa mediassa olemisen vuoksi. Joillakin nuorilla myös koukuttavan sarjan katsominen venytti nukkumaan menemistä. Nuoret kuitenkin kokivat, ettei sosiaalisella medialla ole vaikutusta itse unen laatuun, vaan he kertoivat saavansa unen helposti, sitten kun puhelimen käytön lopettavat. Vastauksissa tuli ilmi, että nuoret huomioivat kännykän sinivalolle altistumisen laittamalla näytön kirkkautta pienemmälle sekä muuttamalla näytön valoa keltaisemmaksi illan mittaan. Osa nuorista ei nähnyt sosiaalisella medialla olevan minkäänlaista yhteyttä unen ja nukkumaanmenon kanssa.

*" No ihan varmasti negatiivisesti vaikuttaa, koska aina ajattelee, että laitan vielä parit viestit tai vielä selaan tätä. Kyllähän se siten vähän valvottaa. Jos olisin elänyt esimerkiksi 50 vuotta sitten, niin varmaan lähtisin vähän aikaisemmin nukkumaan."*

*"Voin kokemuksesta kertoa, että sillä joskus on hyvin negatiivisia vaikutuksia. Jos katsoo esimerkiksi jotain koukuttavaa sarjaa, ja tekee vaan mieli painaa seuraavaa jaksoa aina, niin sitten seuraavana päivänä on väsynyt olo. Mutta jos se pysyy rajoissa, niin sillä ei ole mielestäni negatiivisia vaikutuksia tai en ole niin kokenut."*

*”Jos keskustelu on ollut tosi hyvä kaverin kanssa ja kello ollut jo siinä vaiheessa yksitoista, niin olen jäänyt valvomaan sen takia yhteen saakka yöllä arkenakin.”*

### 6.3 Sosiaalisen median vaikutukset nuorten ravitsemustottumuksiin

Usea nuori oli liikunnallisesti aktiivinen ja koki monipuolisen ravitsemuksen olevan tärkeä osa elintapoja. Muutama nuori toi ilmi ravitsemuksen myös välillä tuovan stressiä arkeen ja taustalla olleen syömishäiriön vaikuttavan nykyiseen ravitsemukseen. Nuoret kertoivat syövänsä monipuolisesti ja pääsääntöisesti ravitsemussuositusten mukaisesti. Monet myös totesivat, että koska vielä asuvat kotona, söivät he sitä, mitä vanhemmat ruoaksi tekivät ja mitä sattui olemaan tarjolla. Herkuttelutottumukset koettiin painottuvan pääsääntöisesti viikonloppuihin ja sosiaalisten tapahtumien yhteyteen. Herkuttelua kuvailtiin kohtuulliseksi ja tasapainoiseksi. Nuorten suhtautuminen ruokaan ja syömiseen oli lähes kaikilla terveellinen. Nuoret kuvasivat suhtautumista syömiseen esimerkiksi sanoin ”neutraali”, ”tykkään syödä, ruoka on hyvää”, “ruoka on polttoainetta” ja ”pitää syödä, että jaksaa”.

Enemmistö nuorista koki, ettei sosiaalisella medialla ole vaikutusta ravitsemustottumuksiin. Nuoret kertoivat, että suhtautuvat kriittisesti sosiaaliseen mediaan, eivätkä anna sille valtaa ravitsemukseen liittyvien ajatuksien suhteen. Jotkut tosin totesivat, että saivat ruokailuun inspiraatiota sosiaalisesta mediasta saaduilla resepteillä. Sosiaalisessa mediassa herkulliset ruokakuvat olivat saaneet kokeilemaan uusia ruokia ja kokkaamaan kasvisruokaa. Vastauksiin vaikutti, asuiko nuori jo omillaan vai vanhempiensa kanssa. Yksin asuva nuori totesi monipuolisemman ruokavalion ylläpitämisen olevan haastavampaa.

*”Sieltähän näkee monia reseptejä ja tietenkin kuvia siitä, mitä muut syövät ja kokkaavat. Jos siellä näkee esimerkiksi hyvännäköisiä kakkuja, niin joskus keksii, että voisi itsekin viikonloppuna leipoa tuota, mutta muuten en näe sosiaalisella medialla olevan yhteyttä ruokatottumuksiini.”*

# 7 SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET MIELEN HYVINVOINTIIN

Nuoret olivat tunteneet mielialansa pääosin hyväksi. Osa toi ilmi koulunkäynnistä, että heillä oli ollut stressiä ja väsymystä, minkä vuoksi mieliala oli ollut huonompi. Mielialaa kohensivat sosiaaliset suhteet, liikunta sekä lepääminen ja viihde, kuten musiikin kuunteleminen tai sarjojen katsominen. Itsetuntonsa kaikki nuoret kokivat hyväksi. Kun kysyttiin, mitä ajatuksia heillä herää itsestään, nuoret kertoivat olevansa esimerkiksi rohkeita, mukavia, viihdyttäviä ja hyviä tyyppejä. Nuorista suurin osa koki kehonkuvansa myönteiseksi, mutta jotkut kertoivat myös kokevansa epävarmuutta kehostaan.

Sosiaalisella medialla koettiin olevan sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja mielialaan. Yläkäsitteiksi nousivat riippuvuus, mediakriittisyys sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito ja kohentaminen. Osa toi suoraan ilmi olevansa addiktoituneita puhelimeensa ja viettävänsä paljon aikaa sosiaalisessa mediassa, minkä he kokivat mielenterveydelleen haitallisena. Osa taas kertoi olevansa hyvin mediakriittisiä, sekä suhtautuvansa sosiaaliseen mediaan varovaisesti niin, ettei usko kaikkea, mitä siellä näkee ja täten sosiaalisella medialla ei ollut heillä mielenterveyteen vaikutuksia. Sosiaalisten suhteiden ylläpidon koettiin kohentavan mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia sekä olevan tärkeä osa elämää. Myös yksinäisyyden tunne nuorilla väistyi, kun vietti aikaa sosiaalisessa mediassa kavereiden kanssa.

> *”Varmaan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Helppo tapa olla yhteydessä kaikkien kanssa ja ikinä ei ole yksin, niinkin voi ajatella. Mutta kyllähän siellä on pakosta kaikkea negatiivista, näkee vääränlaisia kuvia esimerkiksi kehonkuvasta, ja sehän ei ole kenellekään terveellistä. Pitää osata vähän tunnistaa, että mikä on okei ja mikä ei.”*

> *”Mielenterveys olisi varmaan parempi, jos en käyttäisi sosiaalista mediaa niin paljoa tai ylipäätään mitään laitteita. Voisin tehdä muutakin sillä ajalla, mitä vietän nyt ruudun ääressä. Kyllä se varmasti huonontaa mielenterveyttäni, kun olen vähän addiktoitunut puhelimen käyttöön ja tämä vie paljon aikaa muusta.”*

## 7.1 Sosiaalisen median vaikutukset mielialaan

Suurimmalla osalla nuorista sosiaalinen media vaikutti mielialaan sitä kohentaen. Jotkut mainitsivat, että puhelimen selaaminen ja sosiaalisessa mediassa oleminen rauhoittivat mielialaa, jos se oli matala. Valtaosa toi ilmi, että sosiaalisten suhteiden ylläpito ja kavereille jutteleminen paransivat mielialaa, ja lisäksi sosiaalisessa mediassa on ihmisiä, ketkä kuuntelevat. Viestin

laittaminen koettiin nopeaksi yhteydenoton välineeksi ja mahdollisuudeksi ylläpitää kaukaisempia ihmissuhteita. Sosiaalisessa mediassa olemisen koettiin olevan piristävää sekä hyvää ajanvietettä silloin, kun oli tylsää. Jotkut kuitenkin kokivat sosiaalisen median madaltavan mielialaa niin, että se saa olon väsyneeksi ja tunkkaiseksi, mikäli oli viettänyt liikaa aikaa puhelimella. Osa nuorista toi esille myös sen puolen, että sosiaalisessa mediassa ikävät tiedot ovat esimerkiksi uutisissa heti näkyvillä ja näin mielialaa alensivat nämä tapahtumat. Eräs nuori oli pitänyt viikon tauon puhelimesta, ja kertoi sen vaikuttavan hyvin positiivisesti mielialaan ja tuovan mielenrauhaa.

## 7.2 Sosiaalisen median käytön vaikutukset itsetuntoon, kehonkuvaan ja minäkuvaan

Itsetuntoon sosiaalisella medialla oli positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalisen median koettiin kasvattavan ja ”boostaavan” itsetuntoa, kun nuori sai kehuja julkaisemiinsa kuviin. Jokainen nuori käytti Instagramia muiden kuvien selailuun tai myös omien kuvien postaamiseen. Jotkut toivat ilmi, että sosiaalisen median haittapuoli oli itsensä vertailu muihin, mikä alensi itsetuntoa. Lisäksi vääristävän sisällön, kuten muokattujen kuvien näkemisen koettiin vaikuttavan itsetuntoon negatiivisesti. Toisaalta muutama haastateltava kertoi tiedostavansa tämän puolen sosiaalisessa mediassa, eikä antanut sen hallita elämäänsä sen enempää.

> *“Jos näen sosiaalisessa mediassa jotain parempaa kuin itsellä on, niin alan helposti vertailemaan omaan elämään tai itseäni muihin. Mutta toisaalta sosiaalinen media on kasvattanut omaa itsetuntoa esimerkiksi, kun olen julkaissut itsestä kuvan Instagramissa ja olen saanut kehuvia kommentteja.”*

Kehonkuvaan sosiaalisella medialla oli samankaltaisia vaikutuksia kuin itsetuntoon. Nuoret toivat ilmi, että sosiaalisessa mediassa he näkevät muokattuja kuvia kehoista, mikä on haitallista omalle kehonkuvalle ja altistaa vertailemaan itseään muihin. Osa totesi, ettei sosiaalisella medialla ole itsetuntoon ja kehonkuvaan minkäänlaista vaikutusta, sillä he suhtautuvat kriittisesti sosiaaliseen mediaan. Minäkuvalla ja sosiaalisella medialla kukaan haastateltavista ei kokenut olevan minkäänlaista yhteyttä keskenään. Yksi haastateltavista totesi omin sanoin, että sosiaalisella medialla on mahdollisesti vaikutuksia hänen minäkuvaansa, mutta ei osannut tuoda esille mitään konkreettista esimerkkiä.

> *”Minäkuvaan en koe, että sosiaalinen media vaikuttaa niin paljon, kuin esimerkiksi itsetuntoon ja kehonkuvaan. Tuntuu että minäkuva on enemmän niin sanotusti oman pään sisällä. Mutta tietysti sosiaalisesta mediasta löytyy keinoja ja välineitä, millä sitä voi pohtia.”*

# 8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen keskeinen eettinen periaate on tietoon perustuva suostumus osallistumisesta tutkimukseen (TENK 2019, 7). Haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeet ja heitä informoitiin haastattelujen säilyttämisestä pilvipalvelussa sekä äänitystiedostojen hävittämisestä. Osallistujat saivat infon kirjallisena lomakkeena. Tutkimuksessa haastateltavina olivat 16–18-vuotiaat, joilta pyydettiin allekirjoitus suostumuslomakkeeseen. Alaikäisten huoltajilta pyydettiin kirjallinen suostumus opettajan pyynnöstä. Tutkimukseen osallistumiseen riittää 15 vuotta täyttäneen alaikäisen oma suostumus, mutta huoltajia tulee informoida tutkimuksesta, jos tutkimusasetelma tai -kysymykset sen sallivat (TENK 2019, 9).

Luotettavuuden kriteereitä laadullisessa tutkimuksessa ovat uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus, tutkimustilanteen arviointi, varmuus, riippuvuus ja vakiintuneisuus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, vaan tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162–163.) Opinnäytetyössä luotettavuutta lisäävät esimerkiksi tieteelliset, näyttöön perustuvat ja ajankohtaiset lähteet. Lisäksi ulkopuolinen henkilö eli ohjaava opettaja valvoi tutkimusprosessin toteutumista sekä arvioi valmiin opinnäytetyön. Lopuksi myös opponenttiryhmä antoi oman palautteensa ja arvioi opinnäytetyön. Opinnäytetyötä on työstetty pitkällä aikavälillä, mikä on peruste luotettavuudelle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165). Luotettavuutta lisää myös se, että tutkimus on tehty induktiivisen sisällönanalyysin ohjeen mukaisesti.

Luotettavuutta olisi voitu lisätä enemmän termistön avaamisella jo esitietolomakkeeseen. Esimerkiksi minäkuva, kehonkuva ja itsetunto ovat haastavia käsitteitä, joita olisi voitu määritellä. Näin nuoret olisivat voineet tehdä ajatustyötä etukäteen ja perehtyä aiheeseen jo ennen haastattelutilannetta. Luotettavuutta olisi voinut lisätä myös sillä, että haastattelijat olisivat kysyneet syventäviä kysymyksiä enemmän. Kysymykset olivat henkilökohtaisia, ja on mahdollista, että vastauksia on muutettu esimerkiksi niiden arkaluonteisuuden vuoksi. Vastaukset voivat olla todellisuutta suppeampia tai epätodenmukaisempia.

Peruslähtökohta ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on luottamus tutkijoihin ja tieteeseen. Haastateltavien ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioittamalla luottamus tutkijoihin säilyy. (TENK 2019, 8.) Haastattelukysymysten ollessa henkilökohtaisia, annettiin nuorille mahdollisuus pitää taukoa

haastattelun aikana ja kieltäytyä kysymyksiin vastaamisesta. Arkaluonteisissa kysymyksissä tutkittavalla on oikeus määritellä asiat ja tiedot, joita hän haluaa jakaa. Tutkimustilanteisiin voi ja saa sisältyä kuitenkin samankaltaista kuormitusta ja tunteiden kokemista kuin arkipäiväisessä elämässä. (TENK 2019, 8.) Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkittava sai ilmoittaa missä vaiheessa tahansa, mikäli halusi vetäytyä tutkimuksesta. Tutkimuksen eri vaiheet on kuvattu opinnäytetyössä tarkasti sekä aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja avaamiseen on käytetty luotettavia ja tietoturvallisia palveluita koko tutkimuksen ajan (TENK 2019, 13). Anonymiteettia suojeli esimerkiksi se, ettei haastateltavien nimiä, koulua, eikä luokkaa mainittu tutkimustuloksia käsitellessä. Vastaajilta saatiin lupa sukupuolen ja iän julkaisemiseksi.

# 9 POHDINTA

Nuoret elävät sosiaalisen median aikakaudella ja tämä on iso osa heidän arkeaan. Sosiaalisella medialla on kasvava merkitys tulevaisuudessa jatkuvan digitaalisen kehityksen myötä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada lisää tietämystä terveydenhoitajille nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista nuorten elintapoihin ja mielen hyvinvointiin. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka sosiaalisen median käyttäminen vaikutti nuorilla heidän elintapoihinsa sekä mielen hyvinvointiinsa omien kokemuksiensa pohjalta.

## 9.1 Tulosten pohdintaa

Tutkimustuloksiin voi vaikuttaa tutkimusjoukko, sillä nuoret olivat aktiivisesti osana koulun toiminnassa, ja monet harrastivat urheilua tavoitteellisesti ja näin heillä oli hyvät ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä päivärytmi. Tutkimustuloksiin olisi voitu saada vaihtelevuutta siten, että tutkimusjoukko olisi valittu satunnaisesti koko lukion opiskelijoista eli myös niistä ketkä eivät olisi olleet osana esimerkiksi oppilashallitusta.

Tutkimuksesta saadut tulokset olivat samankaltaisia SoMe ja Nuoret 2022 tutkimuksen kanssa liittyen nuorten sosiaalisen median käyttöön ja käytettyihin sosiaalisen median alustoihin (Ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2022). Opinnäytetyössä sosiaalisen median käyttö nuorilla oli ajallisesti runsasta, mutta suurin osa nuorista koki, että käytetty aika on normaalia ja kohtuullista. Muutama vastaaja koki heidän sosiaalisen median käyttönsä riippuvuudeksi. Haastatteluista tuli ilmi, että sosiaalinen media rikastuttaa elämää monella tapaa esimerkiksi yhteydenpidossa kavereihin ja näin nuori koki kuuluvansa porukkaan. Älypuhelimen omistaminen on nykypäivänä erittäin yleistä ja siksi nuorillakin on helppo pääsy eri sosiaalisen median alustoihin. Voi olla, että mikäli nuori ei käyttäisi sosiaalista mediaa olisi hän ulkopuolella porukkaa, sillä esimerkiksi TikTokissa pyörivät videot ovat osa koulupäiviä. Nykypäivänä nuorilla on tarve sosiaalisen median avulla olla aina tavoitettavissa, mikä herkästi nostattaa siellä päivässä kulutettua aikaa. Aktiivisena oleminen eri viestintäkanavilla on suosittua ja on niin sanotusti oletus.

Haastatteluissa tuli ilmi, että nuoret ovat puhelimella nukahtamiseen saakka. Nuoret eivät itse kokeneet tätä ongelmalliseksi unitottumuksissaan, mutta jotkut nostivat esille väsymyksen, jos puhelimella oli ollut myöhään. Unenmäärän lyhentymisestä sosiaalisen median käytön vuoksi on

ollut viitteitä myös puolalaisessa tutkimuksessa (Wojdan ym. 2021). Nuoret eivät välttämättä ajattele huonosti nukuttujen öiden vaikutusta terveydentilaan ja jaksamiseen kokonaisvaltaisesti, vaan ehkä kokevat, ettei yksittäisillä öillä ole suurta vaikutusta. Riittävän unen saaminen nuorella on yhteydessä vahvasti hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Aivot käsittelevät unen aikana päivän tapahtumia ja prosessoivat koulussa opitut asiat. Oppiminen ja keskittyminen vaikeutuvat, jos unta ei saa tarpeeksi. Ennen nukkumaanmenoa sosiaalisen median selailu saattaa turhaan nostattaa vireystilaa. Puhelimesta tuleva sininen valo voi estää pimeähormonin eli melatoniinin luontaista eritystä ja siirtää väsymystä eteenpäin. Puhelimen tarkastaminen juuri ennen nukkumaanmenoa voi siis vaikuttaa heikentävästi unen laatuun. (Nuortennetti 2020.) Sosiaalinen media voi myös viedä mennessään ja ajantaju kadota, jolloin yöunet lyhenevät. Nuoret voisivat pohtia omia iltarutiineja ja panostaa rauhoittumiseen muilla keinoin. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjeissa hyvään uneen, on suositeltu, että nukkumaan mennessä puhelimet ja muut älylaitteet laitettaisiin pois ennen sänkyyn menoa (THL 2020).

Ravitsemuksella ja sosiaalisella medialla ei ollut suurempaa yhteyttä haastatteluiden perusteella. Tätä voi osin selittää se, että lähes kaikki nuoret asuivat vielä vanhempiensa luona, eikä ruoanlaitosta tarvinnut olla välttämättä itse vastuussa. Monet sanoivat, että söivät sitä, mitä kotona sattui olemaan tarjolla. Jos ravitsemus olisi ollut nuorten vastuulla kokonaan, olisi vastauksissa saattanut olla hajontaa. Erityisesti tänä aikana, kun ruoka on erityisen kallista, ei varmasti kaikilla itse asuvilla opiskelijoilla ole varaa syödä suositusten mukaan. Tässäkin osa-alueessa on varmasti suuri merkitys sillä, että monet urheilivat ahkerasti ja monesti viikossa, joten ravitsemustottumukset olivat myös sen takia kunnossa. Nuorilla oli selkeästi hyvin tiedossa monipuolisen ravitsemuksen merkitys jaksamiseen.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että nuoret olivat mediakriittisiä ja suhtautuivat sosiaaliseen mediaan varovaisesti. Sosiaalisen median alustat ovat ulkonäkökeskeisiä ja sinne julkaistaan tarkkaan valitut kuvat. Omaa arvoa voidaan helposti alkaa vertaamaan siihen, kuinka paljon saa tykkäyksiä tai kommentteja kuviin. Sosiaalisessa mediassa on yleistä kuvien käsittely, mikä voi aiheuttaa sen, että nuoret alkavat vertailemaan itseään muihin. Haastatteluissa tuli ilmi nuorten nykyinen mediakriittisyys, mutta he toivat ilmi, että nuorempana ovat vertailleet itseään muihin sosiaalisessa mediassa. Nykyisin he kokivat itsetuntonsa olevan hyvä, kun olivat ymmärtäneet, että se, mitä sosiaalisessa mediassa näkee, ei aina ole totta.

Nuoret olivat mediakriittisiä, mutta samalla he tiedostivat, että sosiaalisella medialla voi olla vaikutuksia esimerkiksi heidän minäkuvaansa. Kuitenkaan tätä yhteyttä ei osattu sanoittaa tarkemmin, jos sellainen oli. Sosiaalinen media on ollut pitkään jo näiden nuorien elämässä ja voi olla, että vaikutukset minäkuvaan ovat tulleet jo esimerkiksi lapsuudessa. Välttämättä siis näitä vaikutuksia ei enää tiedosteta, vaan ne ovat jo osana nuoren identiteettiä ja minäkuvaa. Aiempaa tutkimusnäyttöä kuitenkin on siitä, että sosiaalisella medialla voi olla epäsuoria vaikutuksia myös omaan identiteettiin ja minäkuvaan (Timler ym. 2019). Lisäksi voi olla, että minäkuva oli hankala käsitteenä, ja sen vuoksi ei osattu nähdä sen ja sosiaalisen median välillä yhteyttä.

## 9.2 Terveydenhoitajatyön näkökulma

Terveysviestinnän medioitumisella tarkoitetaan median tunkeutumista kaikille elämän osa-alueille ja median käytön kasvua (Järvi 2017, 10). Medioituminen näkyy esimerkiksi asiakaskohtaamisissa, kun ihmiset hakevat tietoa terveydestään yhä enemmän (Martikainen & Huovila 2017, 1004). Terveydenhuollossa asiakkaat voivat tulla vastaanotolle jo monen erilaisen tiedon kanssa, joten ammattilaisena on tärkeää ottaa näistä selvää yhdessä asiakkaan kanssa suhtautuen tietoon kriittisesti, mutta ymmärtäen.

Sosiaalinen media on mahdollistanut uudella tavalla ryhmäytymisen. Terveyden edistämisen näkökulmasta tämä tarjoaa esimerkiksi harvinaisia sairauksia sairastavien yhteydenpidon eri alustoilla, mutta myös uhkia, kuten rokotuksia vastustavat tai anoreksiaa ihannoivat yhteisöt. Sosiaalisen median terveysyhteisöjen suosio perustuu henkiseen tukeen, kokemukseen yksilöllisestä kohtaamisesta ja anonyymiteettiin. Sosiaalisen median yhteisöjen voima pohjautuu arjen läsnäoloon, kun tiedollinen ja henkinen tuki on helposti saatavilla ilman ajanvarauksia. (Martikainen & Huovila 2017, 1005.) Sosiaalinen media voi olla myös työkalu terveydenhoitajalle. Kouluissa esimerkiksi voidaan tehdä sosiaaliseen mediaan tili, johon opiskelijat voivat tulla esittämään matalan kynnyksen kysymyksiä terveydenhoitajalle nimettömästi. Lisäksi eri terveydenhuollon osa-alueilla sosiaalista mediaa hyödynnetään eri terveyden edistämisen aiheissa kuten ruokavalio, liikunta ja seksuaaliterveys (Hamm ym. 2014). Terveydenhoitajana nykyisin tulee olla tietoinen millaisia erilaisia sosiaalisen median alustoja nuoret käyttävät ja millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla voi olla nuoreen, jotta näistä voidaan keskustella avoimesti.

## 9.3 Sosiaalinen media tulevaisuudessa

Sosiaalinen media on sinänsä tuore ilmiö ja sitä tutkitaan nykyään aiempaa enemmän. Voi olla, että sen mahdolliset vaikutukset tulevat esiin myöhemmin ja vanhemmalla iällä tai näitä vaikutuksia ei välttämättä olla vielä huomattu. Koulussakin hyödynnetään paljon tabletteja ja tietokoneita sekä muita älylaitteita, joten ruutuaika kasvaa kovasti yli nykyisten suositusten. Jatkuva ruudun katselu sekä koulussa että vapaa-ajalla saattaa vaikuttaa ihmisten terveyteen esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivojen muodossa. Nuoret eivät välttämättä ajattele arjessa ergonomiaa älylaitteella ollessaan, mikä voi näkyä niska-hartiaseudun kipuiluna. Fyysisiä riskitekijöitä niska-hartiaseudun kiputiloihin ovat esimerkiksi vartalon kiertyneet ja kumarat asennot sekä istumatyö (Työterveyslaitos).

Haastatteluissa nuoret kertoivat, että heillä on tapana tarttua puhelimeen ja mennä selaamaan sosiaalista mediaa aina sellaisina hetkinä, kun ei ole parempaa tekemistä tai ovat kokeneet olonsa tylsistyneeksi. Voi olla, että nuoret välttelevät tylsistymistä tai negatiivisia tunteita ottamalla puhelimen käteensä tällaisina hetkinä. Tylsyyden vältteleminen voi liittyä ongelmalliseen netin ja sosiaalisen median käyttöön. Lisäksi siihen voi liittyä netin käyttö ikävien asioiden ja tunteiden, sosiaalisten suhteiden ja yksinäisyyden välttämiseksi. Netistä haetaan myös mielihyvää, sillä sen sisällöt ja palaute kiehtovat ja lopettaminen voi aiheuttaa ahdistusta sekä paitsi jäämisen pelkoa. (Marin, Järvelin & Myllymäki.)

Toisaalta kaikella liiallisella käytöllä on negatiivisia vaikutuksia, joten olisi tärkeää tuoda ilmi myös sosiaalisen median mahdollisuuksia. Unelmien some tutkimuksessa peräti 79 % vastaajista on sitä mieltä, että sosiaalisen median käyttöä tulisi opettaa nuorille lisää kotona ja koulussa. Sosiaalisen median käyttö tulee lisääntymään vuosi vuodelta, joten sosiaalista mediaa voitaisiin myös alkaa ajattelemaan mahdollisuutena esimerkiksi yhteiskunnalliseen keskusteluun, vaikuttamiseen ja työllistymiseen. (Lasten ja nuorten säätiö ja TietoEVRY 2021.)

## 9.4 Johtopäätökset tuloksista

Tässä opinnäytetyössä sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten unitottumuksiin pitkittämällä nukkumaanmenoa ja lyhentämällä yöunia. Kaikki haastateltavista nuorista eivät kuitenkaan koe tätä ongelmana, mutta osalla tämä näkyy vireystilan laskuna. Sosiaalisessa mediassa oleminen aiheuttaa itsensä vertaamista muihin ja osalle nuorista se voi olla haitallista mielen hyvinvoinnille.

Se kuitenkin tuo mukanaan positiivisia asioita, kuten sosiaalista kanssakäymistä ja itsetunnon kohenemista kehuvista kommenteista. Nykypäivänä nuoret ovat mediakriittisiä ja suhtautuvat melko varoen siihen, mitä netissä näkevät. Terveydenhoitajatyöhön tämä opinnäytetyö tuo erilaista näkökulmaa siinä mielessä, että sosiaalinen media ei välttämättä ole paha asia, vaan se on tullut jäädäkseen ja sitä voidaan käyttää hyödyksi ennaltaehkäisyssä ja terveyden edistämisessä esimerkiksi tuottamalla tietoa sosiaalisen median alustoihin. Lisäksi on käyttäjistä kiinni, kuinka paljon sille annetaan elämässä valtaa ja kuinka siihen suhtaudutaan. Olisi tärkeää kouluttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia sekä nuoria myös sosiaalisen median mahdollisuuksista eikä vain vaaroista.

## 9.5 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista haastatella terveydenhoitajia siitä, millainen tietämys heillä on sosiaalisesta mediasta ja tuleeko sosiaalisen median käyttö, sekä sen tuomat hyödyt että haitat ilmi terveystarkastuksissa. Lisäksi voitaisiin selvittää, millaisia ennaltaehkäisyn keinoja terveydenhoitajalla on sosiaalisen median tuomiin vaikutuksiin.

## 9.6 Oman oppimisen pohdintaa

Opinnäytetyön tekeminen on tuonut arvokasta kokemusta ja oppia laadullisen tutkimuksen tekemisestä, tieteellisestä kirjoittamisesta sekä tutkimusprosessista. Lisäksi tiedonhaku erilaisia tietokantoja hyödyntäen on ollut antoisaa ja opettavaista, kun hakulausekkeiden teko on tullut tutuksi. Sisällönanalyysivaihe oli pitkä ja raskas, mutta palkitseva oppimisen kannalta. Kokemattomuus haastatteluiden tekemisessä on voinut olla jonkin verran vaikuttamassa tutkimustuloksiin, ja haastattelut saattoivat siksi jäädä osin pintapuolisiksi. Jälkikäteen ajateltuna haastatteluja olisikin voinut syventää kyselemällä jatkokysymyksiä, jolloin olisi saatu enemmän perusteluja vastauksille. Opinnäytetyötä tehtiin ryhmässä, joten aikatauluttaminen tuotti vaikeuksia, sillä opinnot etenivät eri tahdissa. Kuitenkin tutkimuksen tekeminen yhdessä on lisännyt tiimityötaitoja tulevaisuuden työtä ajatellen.

# LÄHTEET


Castrén, Sari, Mustonen, Terhi, Hylkilä, Krista, Männikkö, Niko, Kääriäinen, Maria & Raitasalo, Kirsimarja 2022. Risk Factors for Excessive Social Media Use Differ from Those of Gambling and Gaming in Finnish Youth. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. 19 (4). Hakupäivä 9.2.2023. https://doi.org/10.3390/ijerph19042406

Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2022. SoMe ja Nuoret 2022 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Hakupäivä 17.1.2023. https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/

Hamm, Michele P, Shulhan, Jocelyn, Williams, Gillian, Milne, Andrea, D Scott, Shannon & Hartling, Lisa 2014. A systematic review of the use and effectiveness of social media in child health. BMC Pediatrics 14 (138). Hakupäivä 1.2.2023. https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-138

Hennink, Monique, Hutter, Inge & Bailey, Ajay 2020. Qualitative Research Methods. SAGE Publications. Hakupäivä 20.9.2021. https://books.google.fi/books?id=_InCDwAAQBAJ&dq=qualitative+research&lr=&hl=fi&source=gbs_navlinks_s

Järvi, Ulla 2017. Tautinen media. Kustannus Oy Duodecim.

Kiviruusu, Olli. Itsetunto. Nuortenlinkki. Hakupäivä 13.5.2021. https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto

Lasten ja nuorten säätiö ja TietoEVRY 2021. Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. Hakupäivä 27.1.2023. https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Hakupäivä 17.1.2022. https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. 15–18-vuotias ja mediankäyttö. Hakupäivä 26.1.2022. https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotias-ja-median-kaytto/

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Nuoren nukkuminen. Hakupäivä 13.12.2022. https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/

Marin, Kirsi, Järvelin, Jarkko & Myllymäki, Eija. Ongelmallinen internetin ja sosiaalisen median käyttö. Opas työntekijälle, puheeksi otto, kartoittaminen ja muutos. Pelituki. Hakupäivä 6.2.2023. https://pelituki.fi/wp-content/uploads/2020/01/Netti_some.pdf

Martikainen, Janne & Huovila, Janne 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 133 (10), 1003–1007. Hakupäivä 31.1.2023. https://www.duodecimlehti.fi/duo13732#s5

Mieli 2021. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Hakupäivä 25.8.2021. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/

Nuorten mielenterveystalo. Mielenterveys. Hakupäivä 25.8.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Nuortennetti 2020. Mediankäytön vaikutus uneen. Hakupäivä 27.1.2023. https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/mediankayton-vaikutus-uneen/

Patronen, Timo 2020. Riittävä uni. Käypä hoito. Hakupäivä 24.11.2022. https://www.kaypahoito.fi/nix02713

Peltola, Anni 2020. Kehonkuva "selfie"-kulttuurin keskellä. Hakupäivä 13.5.2021. https://mediakasvatus.fi/puheenvuoro/2020/06/kehonkuva-selfie-kulttuurin-keskella/

Päihdelinkki 2016. Someriippuvuus. Hakupäivä 26.1.2022. https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus

Rounsefell, Kim, Gibson, Simone, McLean, Siân, Blair, Merran, Molenaar, Annika, Brennan, Linda, Truby, Helen & McCaffrey, Tracy A. 2020. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. Hakupäivä 23.9.2021. http://ezp.oamk.fi:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=141783319&site=ehost-live Vaatii käyttöoikeuden.

Royal Society for Public Health 2017. #StatusofMind social media and young people's mental health and well-being. Hakupäivä 14.5.2021. https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf

Salokoski, Tarja & Mustonen, Anu 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja – säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Hakupäivä 13.5.2021. http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf

Tanner, Niina, Radwan, Rami, Korhonen, Helmi & Korhonen, Helmi 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Hakupäivä 24.1.2022. https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2020/10/Somekatsaus.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Elintavat. Hakupäivä 13.5.2021. https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021: Moni nuori liikkuu liian vähän. Hakupäivä 13.1.2023. https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Terveydenhoitaja. Hakupäivä 10.2.2023. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhuolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Ohjeita hyvään uneen. Hakupäivä 27.1.2023. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen

Terveydenhoitajaliitto. Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Hakupäivä 10.2.2023. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ja_koulutus/terveydenhoitajan_ammatti

Terveyskylä 2017. Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. Hakupäivä 25.8.2021. https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset

Terveyskylä 2019. Unentarve ja univaje. Hakupäivä 13.12.2022. https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lisääntymisterveys/elintavoista-apua-hedelmällisyyteen/uni/unentarve-ja-univaje

Timler, Amanda, McIntyre, Fleur, Rose, Elizabeth, Rose & Hands, Beth 2019. Exploring the influence of self-perceptions on the relationship between motor competence and identity in adolescents. Hakupäivä 23.9.2021. http://ezp.oamk.fi:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=139471784&site=ehost-live Vaatii käyttöoikeuden.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Hakupäivä 31.8.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Työterveyslaitos. Yleisimmät tuki- ja liikuntaelinvaivat. Hakupäivä 6.2.2023. https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tuki-ja-liikuntaelimiston-terveys-ja-tyokyky/yleisimmat-tuki-ja-liikuntaelinvaivat

Valtion nuorisoneuvosto 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Hakupäivä 26.1.2021. https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Oppaat ja käsikirjat 2019:5a. Hakupäivä 8.2.2023. https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/hyvinvointia-ja-yhteisollisyytta-ruokailusta

Wojdan, Witold, Krystian Wdowiak, Aleksandra Witas, Justyna Drogoń, ja Wojciech Brakowiecki. 2021. The impact of social media on the lifestyle of young people. Zdrowie publiczne, 130 (1), 8–13. Hakupäivä 10.10.2021. https://doi.org/10.2478/pjph-2020-0003 Vaatii käyttöoikeuden.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ravitsemus. Hakupäivä 8.2.2023.
https://www.yths.fi/terveystieto/ravitsemus/