
**Äidin kokemus sosiaalisen median käytön vaaroista
murrosikäiselle tyttärelle**




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus

Lahdensivu, kevät 2017

Anna Piirainen

Inka-Juulia Sulkio



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitotyö

Tekijät	Anna Piirainen & Inka-Juulia Sulkio	Vuosi 2017
Työn nimi	Äidin kokemus sosiaalisen median käytön vaaroista murrosikäiselle tyttärelle	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata murrosikäisten tyttöjen äitien kokemuksia nuorensa sosiaalisen median käytön vaaroista sekä keinoja suojata niiltä. Tavoitteena oli selvittää murrosikäisten tyttöjen äitien tuen tarvetta nuorensa sosiaalisen median käyttöön liittyen.

Työn aihe löytyi Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihepankista ja muokkaantui työn tekijöiden mielenkiinnon mukaiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja yhteistyökouluna toimi eräs Hämeenlinnan yläkoulu. Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa ja siihen osallistui 17 seitsemäsluokkalaista tytön äitiä. Tulosten keräämisessä ja analysoinnissa käytettiin Webropol-ohjelmaa.

Työn teoriaosuudessa käytettiin alan kirjallisuutta ja hyödynnettiin internetistä löytyvää tutkimustietoa. Teoriaosuus koostuu seuraavista aihealueista: tytön murrosikä, äiti–tytär-suhde, terveydenhoitaja hyvinvoinnin edistäjänä sekä sosiaalinen media ja sen vaarat.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat tyttären sosiaalisen median käytön aiheuttavan äideissä huolta. Nuoren unen laadun heikkeneminen, unen määrän ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen aiheuttavat äideille eniten huolta tyttären hyvinvoinnissa. Sosiaalisen median vaaroista ulkonäköpaineet nousevat äitien suurimmaksi huolenaiheeksi. Muita huolestuttavia sosiaalisen median vaaroja ovat nettiriippuvuus, mainonta ja kiusatuksi tuleminen.

Äidit ehkäisevät sosiaalisen median vaaroja tyttäriensä kohdalla keskustelemalla sekä sopimalla säännöistä sosiaalisen median käyttöön liittyen. Monet äidit rajoittavat tyttären sosiaalisen median käyttöä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että äidit toivovat saavansa lisää tietoa kaikista sosiaaliseen mediaan liittyvästä sekä keinoista ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla.

Avainsanat Murrosikä, vanhemmuus, sosiaalinen media, mediakasvatus, terveydenhoitaja

Sivut 44 s. + liitteet 26 s.



LAHDENSIVU
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Authors Anna Piirainen & Inka-Juulia Sulkiö **Year** 2017
Subject of Bachelor's thesis Mother's Experience of Social Media Risks for Puberty Daughter

ABSTRACT

The purpose of this Bachelor's thesis was to describe mothers' experiences of social media risks for their puberty daughters and mothers' measures to protect the risks. The aim was to find out mothers' need of support about their puberty daughters' social media use.

The study is carried out as a quantitative study. The study was made for the seventh grade girls' mothers of the certain secondary school of Hämeenlinna. In all 17 mothers took part in the study. The material was collected and analyzed by survey program called Webropol.

Background information was collected from literature of nursing and internet. Researches were used in this thesis. The theoretical part of the thesis consisted of puberty of the girls, relationship between mother and daughter, public health nurse promoting wellbeing, social media and its dangers.

The results of thesis show that the daughter's use of social media cause worry in mothers. The most worrying issues concerning the wellbeing of the daughter are weakening of young's quality of sleep along with decreased amount of sleep and physical activities. Appearance pressures turn out to be the greatest concern to mothers from the dangers of social media. Other dangers of social media are internet addiction, advertising and cyberbullying.

Mothers help their daughter prevent the dangers of social media by talking with her and making up rules concerning the use of social media. Many mothers restrict their daughter's use of social media. In conclusion, you can say that mothers wish to get more information about everything related to social media as well as the ways to help their daughter prevent the risks of social media.

Keywords Puberty, parenthood, social media, media education, public health nurse

Pages 44 p. + appendices 26 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYTÖN MURROSIKÄ.....	2
2.1	Fyysinen kehitys.....	2
2.2	Psyykinen kehitys.....	3
2.3	Sosiaalinen kehitys.....	5
2.4	Seksuaalinen kehitys.....	6
3	ÄITI-TYTÄR-SUHDE.....	7
3.1	Kiintymyssuhdeteoria.....	8
3.2	Vanhemman rooli.....	8
3.3	Itsenäistynyt nuori.....	9
4	TERVEYDENHOITAJA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	10
4.1	Terveydenhoitaja vanhemmuuden tukijana.....	10
4.2	Äidin toiveet ja odotukset terveydenhoitajaa kohtaan.....	11
5	SOSIAALINEN MEDIA.....	12
5.1	Sosiaalinen media osana nykynuoren arkea.....	12
5.2	Mediakasvatus.....	13
6	SOSIAALISEN MEDIAN VAARAT.....	14
6.1	Liikaa aikaa verkossa.....	14
6.2	Sosiaalisen median luomat paineet.....	15
6.3	Harkitsematon tietojen jakaminen.....	16
6.4	Haitallinen materiaali.....	16
6.5	Huijatuksi tuleminen, verkkorikollisuus ja identiteettivarkaudet.....	17
6.6	Nettikiusaaminen.....	18
6.7	Nuoret markkinoinnin kohteena.....	19
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT.....	19
8	OPINNÄYTETYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS.....	19
8.1	Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmän valinta.....	19
8.2	Mittarin rakenne.....	21
8.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
9	TULOKSET.....	24
9.1	Taustatiedot.....	24
9.2	Äidin huolenaiheet tyttären sosiaalisen median käytöstä.....	25
9.3	Äidin keinot ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla.....	29
9.4	Äidin tuen tarve tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen.....	33
10	POHDINTA.....	36
10.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	36

10.2 Toteutus sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmän tarkastelu.....	38
10.3 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset	39
10.4 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kasvu	39
LÄHTEET	41

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Tutkimuslupa
Liite 4	Terveystyön kehittämistehtävä

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media on merkityksellinen ja hallitseva osa nykynuoren jokapäiväistä elämää. Nuorista 97 % käyttää päivittäin jotain tietoteknologista laitetta (Kaarakainen, Kivinen & Tervahartiala 2013, 24). Lukuisten positiivisten puolien lisäksi sosiaalisen median käyttö tuo mukanaan terveyttä uhkaavia vaikutuksia. Näin ollen terveydenhoitajan rooli korostuu tiedon ja ohjauksen antajana sekä vanhemmuuden ja koko perheen hyvinvoinnin tukijana.

Opinnäytetyö sisältää vanhemmille tarkoitettuja keinoja, kuinka tukea nuorta murrosiän tuomien muutosten keskellä. Lisäksi se käsittelee sitä, miten vanhempi voi ohjata nuorta turvallisesa sosiaalisen median käytössä. Keskustelemalla nuoren kanssa sosiaalisen median vaaroista ja asiallisesta nettikäyttäytymisestä voidaan ennaltaehkäistä sosiaalisen median tuomia uhkia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata murrosikäisten tyttärien äitien kokemuksia nuorensa sosiaalisen median käytön vaaroista sekä keinoja suojata niiltä. Tavoitteena on selvittää murrosikäisten tyttöjen äitien tuen tarvetta nuorensa sosiaalisen median käyttöön liittyen.

Työ toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi puolistrukturoituja kysymyksiä. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Hämeenlinnan kaupunki ja yhteistyökouluna toimi eräs Hämeenlinnan yläkoulu. Kyselyyn osallistui 17 seitsemäsluokkalaisen tytön äitiä. Tulokset kerättiin ja analysoitiin Webropol-ohjelmalla.

Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden ja työn tekijöiden oman mielenkiinnon mukaan. Nuorten sosiaalisen median käyttöä on tutkittu ja aiheesta löytyi paljon tietoa. Täysin opinnäytetyötä vastaavaa tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty.

Opinnäytetyön pohjalta tehdään terveydenhoitotyön kehittämistehtävä (liite 4). Nuorille tuotetaan materiaalia itsetunnosta ja keinoista sen vahvistamiseksi. Kouluterveydenhoitaja voi jakaa tuotettua materiaalia nuorille tai käyttää sitä keskustelun tukena työssään.

2 TYTÖN MURROSIKÄ

Tässä luvussa käsitellään tytön murrosikää fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja seksuaalisuuden näkökulmasta. Suurimmalla osalla nuorista murrosikä etenee samalla tavalla. Vaihtelevuutta esiintyy tapahtumien ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä yksilöllisyydestä ja perimästä johtuen (Aalberg & Siimes 2007, 15). Ikätovereita hitaampi kehittyminen voi heijastua nuoren minäkuvaan kielteisesti. Vanhemman on hyvä kannustaa nuorta hyväksymään oma kehitystahtinsa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.)

Vanhemman tehtävänä on kertoa murrosikäiselle, millaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia tässä ikävaiheessa on odotettavissa. Keskustelut on hyvä käydä ennen murrosiän alkua, sillä murrosiän alettua kehossa tapahtuneet muutokset saattavat tuntua liian hämmäntäviltä tai häpeällisiltä – elämä uudessa kehossa on nuorelle arka asia. Nuoren kieltäytyessä keskusteluista avuksi voidaan ottaa kirjat, lehtiset ja nettilinkit, joista nuori voi lukea tietoa itse. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.)

2.1 Fyysinen kehitys

Ihmisen fyysiseen kehitykseen kuuluvat motorinen kehitys sekä kasvu. Näiden lisäksi nuoren kohdalla merkittäviä asioita ovat puberteettikehitys sekä siihen liittyvät hormonoiminnassa tapahtuvat muutokset. Fyysinen kasvu ja kehitys murrosiässä on yksilöllistä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 51–52.) Lapsi tuntee levottomuutta, hämmennystä ja kiihtymystä kehossaan tapahtuvien fyysisten muutosten vuoksi (Aalberg & Siimes 2007, 68). Nuoren opetellessa hyväksymään kehonsa muutoksia hän koettaa irrottautua hiljalleen vanhemmistaan (Aaltonen ym. 2003, 77).

Pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasten kehittyminen ja rintojen kasvu sekä häpykarvoituksen ilmaantuminen ovat ensimmäisiä ulkoisia merkkejä tytön murrosiästä, ja ne ajoittuvat noin 9–13 vuoden ikään. Tyttöillä pituuskasvu on nopeimmillaan murrosiän keskellä noin 12-vuotiaana ja kasvu tapahtuu pyrähtäen. Vuotuinen kasvuvauhti on 6–10 cm. Rasvan kertyminen tyttöillä alkaa noin 12 ikävuoden jälkeen, jolloin vartalo naisellistuu lantion pyöristyessä ja painon hieman lisääntyessä. (Aalberg & Siimes 2007, 17, 35; Aaltonen ym. 2003, 52–54.)

Lisääntynyt sukurauhasten steroidieritys yhdessä lisääntyneen kasvuhormonituotannon kanssa on syy puberteetin aikana tapahtuvalle kasvupyrähdykselle. Steroideista johtuen myös luusto vahvistuu, kypsyy ja kasvu päättyy. Estrogeenin eli naishormonin vaikutuksesta tytön rintarauhaset, kohtu, emätin ja pienet häpyhuulet kasvavat ja kehittyvät sekä kuukautiset alkavat. Androgeenit eli mieshormonit aiheuttavat tyttöillä isojen häpyhuulten ja klitoriksen kasvun, ihon rasvoittumisen sekä karvoituksen lisääntymisen. (Aaltonen ym. 2003, 52.)

Kuukautisten alkaminen ajoittuu 10,5 ja 15,5 ikävuoden välille (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011, 41). Suurin osa tytöistä kokee kuukautiset luonnollisena, odotettuna tapahtumana ja yhtenä merkinä

naiseksi kypsymisessä. On tärkeää, että äiti kertoo kuukautisista tyttölle etukäteen hämmennyksen vähentämiseksi. Äiti tai muu läheinen osaa myötäelää tytön kanssa, jos tämän ensimmäiset kuukautiset ovat epämiellyttävä kokemus; kivuliaat, runsaat tai muuten vain hankalat. Oman äidin kannustava ja luonteva suhtautuminen kuukautisiin voi vaikuttaa myös tyttären ajatuksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 58, 60.)

Tytön muotojen pyöristyessä vanhemman tulee puhua muutoksista arvostavasti ja kannustavasti, jotta tyttö voi tuntea ylpeyttä heräävistä naiseuden merkeistään. Vanhempien positiiviset ja ihailevat kommentit nuoren ulkonäöstä helpottavat nuorta hyväksymään vartalonsa muutokset. Nuori peilaa itseään läheisiin aikuisiin. Vanhemman on syytä kiinnittää huomiota siihen, puhuuko hän omasta ulkonäöstään positiiviseen vai mitätöivään sävyyn. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.)

2.2 Psykkinen kehitys

Mielenterveys on kykyä rakastaa, leikkiä, pelata, oppia ja tehdä töitä. Hyvän mielenterveyden edellytyksenä on nuoren tarpeiden tunnistaminen ja niihin oikein vastaaminen. Tasapainoisessa ja turvallisessa perheessä nuori saa rakkautta, ravintoa ja suojaa sekä oppii säännöt ryhmässä toimimiselle. Osallistuessaan perheen toimintaan nuori oppii muun muassa ymmärtämään arvonsa, hillitsemään itseään ja ratkaisemaan ongelmia. Lasten ja nuorten mielenterveys ei ole vain hyvien vanhempien varassa. Mielenterveys muovautuu biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta. (Friis, Eirola & Mannonen 2006, 34–35.)

Nuoren psyykkistä tasapainoa horjuttaa murrosiän hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu. Nuoruusikä on psykologista sopeutumista näihin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Nuoren mielenterveyttä suojaa aikuisen läsnäolo, välittäminen ja huolehtiminen, johdonmukaiset rajat ja selkeät pelisäännöt, arkirutiinit sekä aikuisen suojele tarpeettomilta ylilyönneiltä. Vanhempien asettamat rajat edistävät myös nuoren itsenäistymistä (Friis ym. 2006, 35). Nuoren psyykettä tukee se, että hän saa arvostusta perheessään ja nuori tuntee omat vahvuutensa. Mielenterveyttä edistävät myös yhteydenpito ystäviin, liikunta ja muut mieleiset harrastukset, onnistumisen kokemukset, säännöllinen unirytm, ongelmista puhuminen ja stressitekijöiden minimoiminen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 89.)

Murrosiässä nuoren on usein haastavaa hallita tunteitaan elämän muuttuessa. Pohtimalla omia tunteitaan ja ajatuksiaan nuori hahmottaa ympäröivää maailmaa. Nuoren kamppaillessa tunnemyrskyssä nousevat samaan aikaan itsensä kehittäminen ja kouluttautuminen haasteiksi. Uudet mielenkiintoiset asiat saattavat vähentää nuoren motivaatioita opiskeluun. Nuoruuteen kuuluu usein myös voimakas tiedon kritisoinnin vaihe sekä oman oppimisen kyseenalaistaminen. Nuoren ongelmanratkaisukyky kehittyy hänen harjoittellessaan tiedon arviointia ja oppimaan oppimista. Murrosikäisen elämässä olevien aikuisten, kuten vanhempien ja opettajien, tulisikin kannustaa nuorta itsenäisempään ajatteluun. (Aaltonen ym. 2003, 59–60.)

Nuoren oppiessa uusia tietoja ja taitoja tulee tunneälyä harjoitella esimerkiksi keskustelemalla avoimesti nuoren kokemista tunteista. Nuoren olisi hyvä oppia ottamaan vastaan rakentavaa sekä positiivista palautetta. Tunneäly harjoittaa myös sosiaalista lahjakkuutta. Sosiaalisesti taitava nuori pystyy tulkitsemaan ja ymmärtämään toisten ihmisten kokemia tunteita ja näkökulmia. Hän osaa myös olla joustava erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Aaltonen ym. 2003, 62.)

Nuoruudessa persoonallisuus kehittyy voimakkaasti kulttuurin ja ympäristön sekä yksilön omien vaikutusmahdollisuuksien summana. Tässä vaiheessa yksilö on aikaisempaa alttiimpi ympäristön vaikutteille ja on tärkeää, että nuori saa riittävästi tukea. Varhaisessa nuoruudessa henkilö pyrkii itsenäiseksi minäksi ja harjoittelee siihen tarvittavia taitoja. (Aaltonen ym. 2003, 77–78.)

Identiteetillä tarkoitetaan oman yksilöllisyyden kokemuksen löytämistä. Ihmisen identiteetti kehittyy nuoruudessa, jolloin hän etsii paikkaansa ja tarkoitustaan. Identiteetti ja yksilön sosiaalinen maailma nivoutuvat yhteen. Minäkäsitys kuvaa sen sijaan henkilön sisäistä maailmaa. Nuoruuden identiteettikriisissä henkilö etsii omia voimavarojaan ja tarpeitaan verrattuna kulttuuriin, jossa hän elää. (Aaltonen ym. 2003, 74–75.)

Nuorelle ryhmään kuuluminen on välttämätön kehityksellinen välivaihe identiteetin rakentumisessa. Ryhmä auttaa kasvussa kohti aikuisuutta ja lisää nuoren itsevarmuutta. Ryhmän avulla nuori oppii kontrolloimaan omia impulssejaan ja ahdistuksen, yksinäisyyden sekä tuskaisuuden hallinta helpottuvat. (Aalberg & Siimes 2007, 71.) Ryhmän itsetunto kasvattaa yksilön itsetuntoa ja ryhmässä koetaan yhteenkuuluvuutta. Nuori vertaa itseään ikäisiinsä ja hakee usein hyväksyntää esittämällä muuta kuin oikeasti on. Tämä vaihe on ohimenevä, kun nuori oppii realistisempaa ja hyväksyvämää kuvaa itsestään. (Aaltonen ym. 2003, 155.)

Nuori asettaa elämälleen ja toiminnalleen tavoitteita, joita kulttuuri ja ympäristö muokkaavat. Jotta nuorelle kehittyy positiivinen minäkuva, tulisi hänen kokea pystyvänsä vastaamaan kehityshaasteisiin. Muilta saadun positiivisen palautteen ja onnistumisten kautta itseluottamus ja minäkuva parantuvat sekä syrjäytymisriski pienenee. Nuoren epäonnistuessa kehityshaasteissaan saattavat ne olla liian vaativia verrattuna hänen voimavaroihinsa, tietoihinsa, taitoihinsa ja tarjolla oleviin toimintamahdollisuuksiin. Tällaisissa tilanteissa nuoren reaalinä ja ideaalinä eivät mene yksiin. Liian korkealle asetetut tavoitteet johtavat negatiivisen minäkuvan muodostumiseen ja väsymiseen. Nuori kokee epäonnistuessaan riittämättömyyttä ja stressiä, kun hän ei pysty vastaamaan ympäristön hänelle asettamiin vaatimuksiin. Liian vaativat tavoitteet turhauttavat nuorta. Voi myös olla, että nuori pelkää epäonnistuvansa eikä sen takia aseta vaativampia tavoitteita. Kasvattajan tehtävä on jutella nuoren kanssa hänen kehityshaasteistaan ja tarjota uusia haasteita sekä luoda uudenlaista motivaatiota hänen elämäänsä. Nuoren asuinympäristön tulisi myös olla virikkeellinen ja motivoiva. (Aaltonen ym. 2003, 82–84, 200.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisessa kehityksessä tarkastelun kohteena ovat ihmissuhteet ja sosiaalinen ympäristö (Aaltonen ym. 2003, 85). Internet on yksi sosiaalisista ympäristöistä ja lisää jo olemassa olevien kaverisuhteiden välistä kanssakäymistä fyysisten tapaamisten lisäksi (Merikivi, Timonen & Tuuttila 2011, 18). Internet ja sosiaalinen media laajentavat nuoren toimintaympäristöä, johon tyypillisesti kuuluu koti, koulu, harrastus- ja asuinympäristö (Aarnio ja Multisilta 2011, 3).

Lapsuuden kasvuympäristö antaa pohjan sosiaaliseen maailmaan. Ihmisellä tulee olla lapsuudessa samaistumisen kohde, jonka käyttäytymisestä, asenteista ja arvoista hän ottaa mallia omaan toimintaansa. Ihmisen kokemus sosiaalisesta maailmasta ja taito kohdata muita ihmisiä ovat varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta. Itsenäistyminen, muiden ihmisten kanssa toimeen tuleminen ja omantunnon, moraalin sekä perusarvojen omaksuminen tapahtuvat lapsuudessa. Nuoruudessa ajankohtaisia kehityshaasteita ovat parisuhdetaitojen opettelu, kasvattajista irtautuminen, valmistautuminen työelämään ja vastuunottaminen. Kulttuuri määrittelee, millainen sosiaalinen käyttäytyminen on missäkin ikävaiheessa sopivaa. (Aaltonen ym. 2003, 85.)

Sosiaalista kehitystä kuvaa nuoren käyttäytyminen. Nuoren tunteet, minäkäsitys ja tavat suhtautua muihin ihmisiin ovat merkityksellisiä asioita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Odotuksia, joiden mukaan odotetaan käyttäytyvän ja ajattelevan, kutsutaan sosiaalisiksi normeiksi. Ihmisellä on odotuksia niin omaa kuin toistenkin käyttäytymistä kohtaan. Näiden odotusten ansiosta sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu ihmisten toimiessa suunnilleen ennustettavalla tavalla. Aikaisemmat kokemukset, tiedot, normit, kulttuuriset stereotyyppit ja ryhmän henkilöiden sosiaaliset roolit muodostavat odotuksia vuorovaikutukselle. (Aaltonen ym. 2003, 87–88)

Vuorovaikutus on sekä sanallista että sanatonta viestintää. Nuori oppii vuorovaikutusten perustan kotona ja harjoituttaa niitä lisää koulussa. Vuorovaikutustaitojen omaksuminen vaatii toistoja ja pitkäjänteisyyttä. Nuoren tulee saada sosiaalisten taitojen oppimiseen tarvittavaa positiivista palautetta ja luottamusta eri ympäristöissä. Aikuista tarvitaan nuoren avuksi muistuttamaan oikeista toimintamalleista. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 33–34.)

Perheenjäsenten välinen vuorovaikutus rakentaa kodin ilmapiiriä (Lehtinen & Lehtinen 2007, 33). Nuoren ja aikuisen välille voi aiheutua ristiriitoja eriävistä kommunikointitavoista. Sopusointua on hankala löytää, jos nuori toimii esimerkiksi uhmaisesti ja aikuinen hallitsevasti. Kun omat ja toisen toiveet, halut tai odotukset eivät kohtaa, syntyy tilanne, jossa sisäistä tasapainoa koetellaan. Mahdollisia ristiriitatilanteita kannattaa käydä etukäteen mielessään läpi, jotta voimakkailta negatiivisilta reaktioilta voidaan välttyä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 35–36.)

Murrosiän alussa nuori alkaa irtaantua vanhemmistaan ja tarve itsenäistyä kasvaa. Ikätoverit alkavat korvata vanhempia ja toimivat apuna nuoren oman minuuden rakentumisessa. Nuorelle saattaa olla helpompaa puhua murheistaan kavereille. Nuorelle on tärkeää, että vanhemmat hyväksyvät

hänen kaverinsa. Nuoruuden kaverisuhteet voivat vaikuttaa erilaisiin elämänvalintoihin, kuten päihde- ja tupakointikokeiluihin, vapaa-ajanviettoon ja suhtautumiseen koulunkäyntiä kohtaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 60–61, 71.)

Kaveripiirin paine on suuri nuoren halutessa kuulua ryhmään ja tuntee itsensä hyväksytyksi. Nuoren tulee hyväksyä ryhmän jäsenten odotukset, arvot, normit ja asenteet kuuluakseen porukkaan. Nuori saattaa kokea paineita käyttäytyä ryhmän asettamien normien mukaisesti, jos ne ovat hänen omien arvojensa vastaisia. Nuori voi kuvitella myös normeja, joihin hänen tulee mukautua ja nämä kuvitellut normit voivat rajoittaa nuoren toimintaa. (Aaltonen ym. 2003, 87.)

Nuoren omien mielipiteiden esille tuominen kertoo halusta itsenäistyä. Nuori haluaa ottaa etäisyyttä vanhemmistaan välttyäkseen liialliselta vaikutusvallalta ja päätöksenteolta. Hän tekee tämän kohdatakseen oman muuttuvan minänsä tarpeet. Kodin avoin ja luottamuksellinen tunnelma vähentävät nuoren vastarintaa vanhempiaan kohtaan. Tällöin hänen ei tarvitse tuntee alemmuutta tai pelkoa tuomitukseksi tulemisesta virheistä, joita hän tekee opetellessaan itsenäisempään elämään. (Aaltonen ym. 2003, 155–159.)

Ensimmäisten seurustelusuhteiden tullessa ajankohtaisiksi kaverisuhteet jäävät taka-alalle. Tässä iässä seurustelu on usein nuoren itsetunnon nostattamista uusia kokemuksia hakiessa. Suhteesta haetaan vastiketta aikaisemmin vanhemmilta saadulle tuelle, turvalle ja läheisyydelle. Läheisyyden vastaanottaminen ja antaminen vaativat nuorelta harjoittelua. Yksin oleminen on asia, jota myös joutuu opettelemaan. Yleensä nuori oppii tämän taidon myöhäisnuoruudessa saavuttaessaan tasapainoisemman minän. (Aaltonen ym. 2003, 155–159.)

2.4 Seksuaalinen kehitys

Sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat murrosiässä (Aalberg & Siimes 2007, 15). Seksuaalisuus on merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista persoonallisuutta. Se ei ole vain fyysinen ilmiö vaan liittyy tiiviisti psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Seksuaalisuus kehittyy perimän, kasvatuksen, kulttuurin ja kokemusten kautta. Seksuaaliterveyden perustana on hyvä itsetunto (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b). Sukupuolidentiteetti, sukupuoliroolit ja sukupuolinen orientoituminen määräävät seksuaalista käyttäytymistä. Sukupuoliroolit muodostuvat yhteisön odotusten ja vaatimusten mukaisesti jo varhaislapsuudesta alkaen. (Aaltonen ym. 2003, 160–162.)

Nuori kaipaa seksuaalisen identiteetin muodostumiseen tukea ja ohjausta vanhemmiltaan sekä toisilta aikuisilta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015c). Vanhempien asenteet ja tavat puhua seksuaalisuudesta nuorelle vaikuttavat myös nuoren ajatuksiin seksuaalisuudesta. Omilta vanhemmilta opittuja asenteita nuori vertaa muiden ikäistensä ajatuksiin. Nuoruudessa vertaisryhmien vaikutus on käyttäytymistä ohjaavista tekijöistä suurin. Yksin miettiessään murrosikäinen saattaa kokea seksuaalisuuden pelottavaksi

ja uhkaavaksi – ryhmässä nuoren on helpompaa heittäytyä seksuaalisiin kuvitelmiin, vertailuihin ja kokemusten jakamisiin (Aalberg & Siimes 2007, 72). Vertaisryhmissä tutkitaan, kokeillaan ja opitaan aikuisuuteen liittyviä käyttäytymistapoja ja asenteita. (Aaltonen ym. 2003, 160–162.) Tytöt testaavat omaa viehätysvoimaansa ottamalla itsestään kuvia toisten arvioitavaksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a).

Seurustelusuhdet kuuluvat nuoruuteen osana itsenäistymistä sekä kodista irtautumista. Tytöt ovat kiinnostuneempia seurustelusuhteen solmimisesta kuin saman ikäiset pojat. Usein oman ikäiset pojat koetaan tunne-elämältä lapsellisiksi ja siksi itseä vanhemmat pojat ovat kiinnostavampia. Nuoren seurustelun aloittaminen voi synnyttää vanhemmassa suojelunhalua, mutta siitä huolimatta vanhemman on tarpeellista osoittaa nuorelle luottavansa häneen ilman epäilyjä tai syytöksiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b). Sukukypsyyden saavuttamisen myötä seksuaalisuus ja sukupuolisuus alkavat kiinnostaa nuorta enemmän. Nuorten tyttöjen seksuaalisuus murrosiässä ilmenee aluksi tunteellisena ja haaveiluna esimerkiksi romanttisesta rakkaudesta. Myöhemmin he joutuvat luopumaan epärealistisista unelmistaan ja opettelemaan henkilökohtaista seksuaalisuutta ja läheisyyttä. (Aaltonen ym. 2003, 160–162.)

Murrosiässä nuoren voi olla haastavaa keskustella seksuaalisuudesta vanhempiensa kanssa aiheen arkuuden vuoksi. Aikuisen voi myös olla vaikea puhua asiasta. Vaikka nuori antaisi olettaa tietävänsä seksistä ja seksuaalisuudesta, asia ei usein pidä paikkaansa. Vanhemman on tärkeä puhua seksuaalisuudesta arvokkaasti ja myönteiseen sävyyn sekä painottaa sen olevan luonnollinen osa elämää. Keskusteluissa on olennaista korostaa, ettei nuorella ole kiire kokeiluihin ja painottaa nuoren seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Tällä muistutetaan, ettei nuoren tule ryhtyä sellaiseen, mihin ei itse ole halukas tai vielä valmis. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b.)

3 ÄITI–TYTÄR-SUHDE

Tässä luvussa käsitellään äiti–tytär-suhdetta ja vanhemman roolia itsenäistyvän nuoren arjessa. Nuoren suhde vanhempiinsa on aaltoilevaa; välillä hän turvautuu lapsenomaisuuteen ja välillä taas painottaa itsenäisyyttään. Vanhempien on muistettava, että nuori on murrosiän tuomien muutosten seurauksena yhä lapsi. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Äiti–tytär-suhdetta kuvataan usein lämpimäksi, avoimeksi ja läheiseksi. Äidin tehtävät ja rooli vanhempana muuttuvat tyttären murrosiässä. Tyttären kasvaessa naiseksi suhde äitiin voi olla koetuksella. Äidin ja tyttären väliset riidat kuuluvat äiti–tytär-suhteeseen ja ovat osa murrosikäisen kehitystä. Oman äidin kasvatustyyli vaikuttaa pitkälti siihen, miten myös itse äitinä toimii. Äidin ja tyttären välinen suhde on molemminpuolista ja vuorovaikutuksellista. Isä–tytär-suhteessa tytär kokee isän enemmän auktoriteettina. (Lassila 2000, 4, 11–14, 16–17.)

3.1 Kiintymyssuhdeteoria

John Bowlbyn, kiintymyssuhdeteorian luoja, mukaan äidin rakkaus on vauvalle välttämätön. Lapsi ei kasva tai kehity ilman rakkautta. (Tamminen 2004, 62.) Kiintymyssuhdeteoria kuvaa vauvan ja häntä hoitavan henkilön välistä tiivistä tunnesuhdetta (Viinikka 2014, 17). Lapsi kiintyy oman luontaisen turvallisuudentarpeensa vuoksi lähimpään häntä hoitavaan aikuiseen (Niemelä ym. 2003, 93). Kiintymyssuhteella on elintärkeä merkitys lapsen hyvinvoinnille ja tasapainoiselle kehitykselle. Lapsen kasvaessa kiintymyssuhde muuttuu. Turvattomassa suhteessa lapsi ei voi olla varma kiintymyshahmon saatavilla olosta ja kehittää erilaisia keinoja pärjätäkseen vaikeisakin tilanteissa. (Niemelä ym. 2003, 97–98.)

Turvallinen kiintymyssuhde vahvistaa parhaiten lapsen kasvua (Tamminen 2004, 64). Se luo pohjan sosiaalisten suhteiden muodostumiselle sekä hyvälle stressin ja turhautumisen sietokyvyille. Oppiakseen tunteiden säätelyä lapsi tarvitsee kokemuksen läheisyydestä ja turvallisuudesta (Viinikka 2014, 17). Luottavainen lapsi kykenee vastavuoroisuuteen ja empaattisuuteen. Turvallisesti kiintynyt lapsi ei kuitenkaan ole suojassa psyykkisiltä häiriöiltä. (Niemelä ym. 2003, 101.)

3.2 Vanhemman rooli

Vanhemmuus on äitinä tai isänä olemista. Vanhemmuus perustuu oman lapsuuden malleihin ja kokemuksiin. Ihmisen itsetunto kehittyy lapsuudessa ja vanhemman rooli kehittyy sen varaan. Vanhemmuus on sitoutumista vanhemman rooliin ja se voidaan määritellä henkiseksi kehitysprosessiksi. (Friis ym. 2006, 20.) Sen edellytyksenä on vanhemman mentalisaatiokyky, jolla tarkoitetaan vanhemman kykyä pohtia lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita. Vanhemman omien ajatusten ja tunteiden tiedostaminen sekä niiden vaikutukset vuorovaikutustilanteisiin ovat merkittäviä. Vanhemman mentalisaatiokyky alkaa kehittyä jo raskausaikana mielikuva-työskentelyn avulla. (Viinikka 2014, 26, 30.)

Perhe on tärkein tuen ja turvan lähde sekä lapselle että aikuiselle. Tuki, jonka nuori saa kodista, vaikuttaa merkittävästi siihen, mitä nuori ajattelee omista mahdollisuuksistaan ja tulevaisuudestaan. (Lämsä 2009, 23, 27.) Vanhemman tehtävänä on antaa hoivaa, huolehtia lapsen fyysistä tarpeista sekä toimia tiedon ja taitojen ohjaajana. Murrosikäinen pyrkii itsenäistymään ja irtaantumään vanhemmistaan, jolloin perheessä keskustellaan rajoista, vapaudesta ja vastuusta (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.c). Toimivassa perheessä vanhempi on kykenevä osoittamaan ymmärrystä ja lämpöä lapselle ja perheen sisäisistä ristiriidoista puhutaan. Vanhemman roolien vaihtuminen ja ajoittainen päällekkäisyys kuluttavat vanhemman voimavaroja. (Friis ym. 2006, 20–21, 28–29.)

Lapsen tunne-elämän, sosiaalisen ja tiedollisen kehityksen tärkein edellytys on riittävän herkkä, lapsen tarpeita vastaava vuorovaikutussuhde lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välillä. Lapsen tai vanhemman keho terveydentila, vanhemman mielenterveysongelmat, parisuhteen sisäiset ristiriidat, negatiiviset elämänmuutokset sekä ympäristöstä aiheutuvat tekijät, kuten köyhyys

ja väkivaltaisuus, vaikuttavat alentavasti lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 475.)

Lapsen kehityksen pohjana ovat arkipäiväinen toiminta ja vuorovaikutus. Lapsuudessa luodaan perusta lapsen elämälle ja tulevaisuudelle. Yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet perhe-elämään. Kasvatuskulttuuri on epäröivää, eikä anna vanhemmille suoria vastauksia arkipäiväisissä tilanteissa toimimiseen. Ongelmat perheissä ovat monimutkaistuneet ja lisääntyneet. Osa perheistä ei kykene antamaan riittävää turvallisuutta ja huolenpitoa lapselle. (Friis ym. 2006, 21.)

3.3 Itsenäistyvä nuori

Itsenäistyvä nuori kyseenalaistaa vanhempien sääntöjä ja määräyksiä, arvostelee heitä sekä seisoo jämäkästi omien näkemystensä takana. Murrosikäinen etsii arvoja sekä normeja ja hänellä saattaa olla ajatus, että vanhemmat ovat esteenä hänen kasvulleen tai toimivat itsekkäästi. Murrosikäisen on hankala sietää tai ymmärtää omia tunteitaan, kuten ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Tukena voivat toimia toiset nuoret ja perheen ulkopuoliset aikuiset. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Nuori tarvitsee aikuiselta tukea, turvaa ja huolenpitoa. Nuori tarvitsee vanhempaa suhteellistamaan asioita, joita ei vielä itse pysty täysin käsittelemään ollessaan herkkä ääri-ilmiöille (Salokoski & Mustonen 2007, 24). Nuori ja vanhempi rakentavat yhdessä todellisuutta; aikuinen toimii mallina ja lapsi aktiivisena toimijana. Palautetta annetaan puolin ja toisin. Vanheman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ja yhdessä tekemisen määrällä on tärkeä merkitys nuoren kehitykselle. Lapsi sisäistää vanhempiensa käyttäytymisen sisäisiksi toimintamalleikseen, jotka ohjaavat hänen käyttäytymistään myöhemmin. Nuorelta kuitenkin odotetaan jo monissa erilaisissa tilanteissa itsenäistä selviytymistä. (Aaltonen ym. 2003, 155–159, 194, 200.)

Kapinoiva nuori testaa vanhempiensa asettamia rajoja ja sääntöjä sekä kokeilee heidän rakkauden rajojaan. Nuoren rikkoessa sovittuja sääntöjä hänelle tulee tehdä selväksi virheellinen käyttäytyminen. Samanaikaisesti osoitetaan, että nuori itse hyväksytään ja hänestä välitetään. Asetettujen rajojen merkitys on tärkeää selittää nuorelle. Niiden tarkoituksena on helpottaa koko perheen arjesta selviytymistä sekä luoda turvallisuutta. Jatkuva nuoren olemuksen ja tekemisen arvostelu pahentaa kapinointia vanhempia vastaan. Vanhempien tulisi hyväksyä nuori sellaisena kuin hän on ja osoittaa, ettei rakkaus häneen riipu hänen ulkoisesta olemuksesta. Kasvattajan tehtävänä on tukea, kannustaa ja antaa nuorelle positiivista palautetta. Tilanteet, joissa nuori ei koskaan saa ymmärrystä ja empatiaa, johtavat usein siihen, että nuoren itsekin on vaikea kannustaa ja antaa positiivista palautetta muille. Nuoren saama positiivinen palaute kehittää myönteistä minäkuvaa, joka helpottaa uusien ihmissuhteiden luomista tulevaisuudessa. (Aaltonen ym. 2003, 84, 154.)

4 TERVEYDENHOITAJA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Tässä luvussa käsitellään terveydenhoitajan roolia perheiden hyvinvoinnin edistäjänä sekä tukijana. Terveydenhoitaja on terveydenhoitotyön, terveyden edistämisen sekä kansanterveystyön ammattilainen. Terveydenhoitajalla on oltava vahva kliininen tieto- ja taitoperusta ja osaamisen tulee pohjautua näyttöön. Hyvät vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot ovat edellytys terveydenhoitotyölle ja ihmisten kohtaamiselle. Hoitotiede, muut terveystieteet sekä niitä täydentävät tieteenalat luovat tietoperustan terveydenhoitajan tekemälle työlle. Terveydenhoitotyö on terveyden tukemista, edistämistä ja sairauksien ennaltaehkäisemistä. (Haarala 2014, 4.)

Yksilöiden, perheiden, työyhteisöjen, väestön ja ympäristön terveyden ylläpitäminen kuuluu terveydenhoitajan osaamiseen. Terveydenhoitajan tehtävänä on tukea ja vahvistaa ihmisten voimavaroja, itsehoitoa ja terveellisiä elämäntapoja. Työ edellyttää taitoa tunnistaa asiakkaan terveyttä heikentäviä tekijöitä varhaisessa vaiheessa ja rohkeutta puuttua niihin. Terveydenhoitotyön tekeminen vaatii tekijältään kriittistä ajattelua, itsenäistä työskentelyä, taitoa tehdä päätöksiä ja kantaa vastuuta. (Haarala 2014, 4–5.)

Terveydenhoitaja työskentelee muun muassa kouluikäisten nuorten ja heidän perheidensä kanssa. Kouluterveydenhoitajan osaamisvaatimuksina on arvioida kasvua ja kehitystä eri ikävaiheissa sekä kannustaa nuoria terveyttä edistäviin valintoihin. Kouluterveydenhoitajan tehtävänä on tukea perheiden voimavaroja sekä vanhemmuutta ja arvioida erityisen tuen tarvetta. Yhdessä koulun ja perheen kanssa terveydenhoitaja ylläpitää ja edistää nuoren turvallista kasvu-ympäristöä. (Haarala 2014, 11.)

4.1 Terveydenhoitaja vanhemmuuden tukijana

Vanhemman ja hoitajan välinen läheinen yhteistyö, yhteiset tavoitteet, toisiaan täydentävä asiantuntijuus, kunnioitus, neuvottelu, kommunikaatio, joustavuus ja rehellisyys ovat tärkeitä ominaisuuksia hyvälle suhteelle hoitajan ja vanhempien välillä ja ne vaikuttavat annetun avun tehokkuuteen sekä laatuun. Työntekijän ja vanhemman välinen hyvä vuorovaikutus edistää myös lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, joka on edellytys onnistuneelle interventiolle. Vanhemmat tuovat aina kokemuksellisen tietonsa vanhemmuudesta ja omasta nuorestaan kohdatessaan hoitotyön ammattihenkilön. Vanhemmilta saatu tieto ja näkemys tilanteista ovat kallisarvoisia terveydenhoitajalle. Terveydenhoitajan ja vanhemman välistä kohtaamista sekä vuorovaikutuksen laatua heikentäviä tekijöitä ovat muun muassa kunnioituksen, aitouden ja empatian puuttuminen. Ne huonontavat ymmärrystä vanhempien arkipäivän haasteista ja tuen tarpeesta. (Hastrup 2006, 13–14.)

Terveydenhoitajan tehtävänä on tukea vanhemmuutta ja vahvistaa heidän itsetuntoa kasvattajina. Tavoitteena vanhemmuuden tukemisessa on perheen oman asiantuntemuksen ja tottumusten löytäminen. Kuunteleminen, positiivisen palautteen antaminen, omiin kykyihin luottamuksen vahvistaminen, hyväksyvä suhtautuminen ja kiinnostuksen osoittaminen ovat hoitotyön keinoja tukea vanhempien itsetuntoa. Vanhemmat tarvitsevat tukea,

jotta he ymmärtäisivät paremmin oman lapsensa toimintaa ja osaisivat ohjata heitä. Lapsen tervettä kehitystä suojaa vanhemmille annettava riittävä ohjaus ja varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. (Hastrup 2006, 16, 18.)

Terveydenhoitajan rooli on toimia kasvatuksen tukijana sekä yhteyshenkilönä kodin ja koulun välillä. Terveydenhoitajan ja vanhempien yhteisenä tavoitteena on, että nuorella olisi mahdollisimman hyvä olla. Vanhemmat voivat lähestyä terveydenhoitajaa pyytääkseen neuvoja esimerkiksi nuoren käyttäytyessä huonosti, uhmakkaasti tai kun hän ei noudata sääntöjä. Tällaisissa tilanteissa vanhemmat saattavat toivoa terveydenhoitajan haastattelevan nuorta ja keskustelevan asioista. Vanhemmat ajattelevat nuoren uskovan paremmin terveydenhoitajaa ja asia tulee ymmärretyksi ulkopuolisen kanssa keskusteltaessa. (Tukkikoski 2009, 2, 52, 84.)

Tukkikosken tekemän tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat kokevat tukevansa vanhempia. Tutkimuksessa haastateltiin kymmentä terveydenhoitajaa. Kannustamalla vanhempia edistetään heidän hyvinvointiaan, joka näkyy myös lasten hyvinvoinnissa. Terveydenhoitaja auttaa vaikeissa tilanteissa löytämään sopivan ratkaisukeinon ja tarvittaessa ohjaa jatkohoitoon. Terveydenhoitaja voi yhdessä sosiaalihuollon ammattilaisten kanssa auttaa vanhemmuuden ongelmissa. (Tukkikoski 2009, 52, 82.)

Terveydenhoitaja neuvoo vanhempia asioissa, jotka koskevat erityisesti terveyttä. Kiinnostus koko perheen hyvinvointia kohtaan on tärkeää, koska lapsen mahdolliset ongelmat voivat juontaa juurensa perheen sisäisistä ongelmista. Jos perheen sisällä ilmenee ongelmia, terveydenhoitajan ja perheen yhteistyön merkitys korostuu. (Tukkikoski 2009, 79, 84.)

On tutkittu, että terveydenhoitajat kokevat ammattitaitonsa, koulutuksensa ja aikansa puutteelliseksi toteuttaakseen laadukasta perhekeskeistä hoitotyötä. Tukkikosken tutkimuksen mukaan terveydenhoitajien tavoitteena on perhekeskeisempi työote. Terveydenhoitaja voi olla toisinaan tiivissäkin yhteydessä nuoren vanhempien kanssa, mutta kaikki perheet eivät ole kiinnostuneita aktiiviseen yhteistyöhön. (Tukkikoski 2009, 78, 86.)

Terveydenhoitajan ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta edistää ja vahvistaa kunnioitus, aitous ja empatia. Samankaltaiset ominaisuudet edistävät myös suhdetta vanhemman ja lapsen välillä. Terveydenhoitajan ja vanhempien hyvän ja laadukkaan suhteen piirteiden oletetaan siirtyvän vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Tämän kehämäisen prosessin onnistuessa sen positiiviset vaikutukset edesauttavat perheenjäsenten suhteen laatua, joka taas tukee lapsen mielenterveyttä ja hyvinvointia. (Hastrup 2006, 17.)

4.2 Äidin toiveet ja odotukset terveydenhoitajaa kohtaan

On todettu, että äidit toivovat tietoa lapsensa kehityksestä ja sen eri vaiheista. Terveydenhoitajan toivotaan seuraavan lapsen kasvua ja kehitystä sekä annettavan ohjauksen olevan konkreettista. Terveydenhoitajan rohkaiseva ja kannustava työote sekä tuen antaminen äitiydessä ja päätöksenteossa

koetaan tärkeiksi. Tiedon antaminen vanhemmille pyydettyä sekä toisinaan pyytämättä on hoitajan ammatillisuutta. Aito kiinnostus perheen hyvinvoinnista ja taito kohdata ihmisiä ovat terveydenhoitajan ammatillista osaamista. Työntekijän empaattisuuteen, ystävällisyyteen, kärsivällisyyteen ja inhimillisyyteen kohdistuu odotuksia äideiltä. (Hastrup 2006, 15.)

Terveydenhoitajalta odotetaan konkreettisia neuvoja ja ohjausta, kuten ratkaisumalleja tiettyihin tilanteisiin. Terveydenhoitajilta saadut vaihtoehtoiset toimintamallit ovat auttaneet äitejä näkemään toimintansa uudella tavalla ja tunne onnistumisesta on vahvistunut. Äidit arvostavat vuorovaikutussuhteessa hoitajan kanssa yksilöllisyyttä, luottamuksellisuutta ja kannustusta. (Hastrup 2006, 16, 18.)

5 SOSIAALINEN MEDIA

Tässä luvussa käsitellään sosiaalista mediaa osana nykynuoren arkea. Sosiaalinen media on avoin, yhteisöllinen ja vuorovaikutteinen ympäristö, jossa kaikki voivat toimia sisällön tuottajina ja sen käyttäjinä. Sosiaalisen median sovelluksille on tyypillistä käyttäjien aktiivinen osallistuminen. (Ihanainen, Kalli & Kiviniemi 2010, 113–114.) Sosiaalisessa mediassa internetiä käyttävät ihmiset tuottavat tietoa, jakavat kokemuksia, kommunikoivat keskenään ja muodostavat erilaisia ryhmiä omien mielenkiinnonkohteiden ja tarpeiden mukaan (Haasio 2013, 49). Sosiaalinen media luo mielikuvia ja muokkaa käsityksiämme ihmisistä (Salokoski & Mustonen 2007, 57). Sosiaalisen median käyttö on useimmiten maksutonta. Tästä huolimatta palvelut pyörivät rahallista hyötyä tavoittelevien suurien yritysten voimalla, joten mainonta ja tallennettujen käyttäjätietoihin perustuva markkinointi korostuu. (Matikainen 2008a, 26–27.)

Katri Lietsalan ja Esa Sirkkusen (2008, 26) mukaan sosiaalisen media voidaan jakaa kuuteen eri luokkaan. Nämä ovat sisällön luominen ja julkaiseminen (blogit), sisällön jakaminen esimerkiksi kuvien (Flickr) ja videoiden (YouTube) muodossa, verkostoitumis- tai yhteisöpalvelut (Facebook), yhteistuotanto (Wikipedia), virtuaalimaailmat ja muut liitännäispalvelut.

5.1 Sosiaalinen media osana nykynuoren arkea

Internet on nykypäivänä luonnollinen osa nuoren arkea (Lehtinen & Lehtinen 2007, 101). Nuorista 90 % käyttää internetiä joka päivä (Kaarainen ym. 2013, 20). Verkko antaa nuorelle mahdollisuuden kasvattaa sosiaalista kanssakäymistään myös kodin ulkopuolelle. Tutkimustulokset vahvistavatkin sosiaalisen median käytön syventävän todellisen elämän sosiaalisia suhteita (ebrand 2016). Internet on tärkeä väylä kokea osallisuutta kaveripiirissä. Nuoren suurin pelko on joutua ulkopuolelle sosiaalisista yhteisöistä (Lämsä 2009, 102).

Verkko toimii nuorelle kommunikointiin, tiedonhankintaan ja viihtymiseen. Nuoren näkökulmasta virtuaalinen kommunikointi on yhtä aitoa kuin kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 102, 104, 130.) Tekstin välityksellä tapahtuva kommunikointi voi johtaa

kasvokkain tapahtuvaa viestintää helpommin väärinkäsityksiin ja on tunneherkempää (Noppari & Uusitalo 2011, 149–150).

Tutustuminen internetissä suuntautuu toisen mietteisiin ja mielipiteisiin, ei ulkoisiin ominaisuuksiin (Ihananinen, Kalli & Kiviniemi 2010, 23). Huolimatta siitä, että internet on väylä monenlaiselle keskustelulle ja ajatusten vaihdolle eri ajatusmaailmoista lähtöisten kesken, ihminen huomaamattaan ajautuu saman henkisten käyttäjien pariin. Uusien tuttavuuksien löytäminen on helppoa, mutta useimmiten kommunikointi tapahtuu ennestään tuttujen tovereiden kesken. (Merikivi ym. 2011, 15, 18.)

Sosiaalisella medially on yhteys identiteetin rakentumiseen, vanhemmista irtaantumiseen, tunne-elämän kokemuksiin ja seurustelusuhteisiin. Internet helpottaa nuoren tiedontarvetta myös seksuaalisen identiteetin rakentuessa muokaten nuoren käsityksiä seksuaalisuudesta sekä suhtautumista omaa kehoa kohtaan. Sosiaalinen media mahdollistaa nuorelle eri roolien kokeilemisen. Parhaimmillaan sosiaalinen media kehittää itseymmärrystä ja tarjoaa tunne elämyksiä sisällön vastatessa nuoren ikätasoa. (Salokoski & Mustonen 2007, 24, 47, 54, 58.)

Kotimaisesta tutkimuksesta (ebrand 2016) ilmenee nuorien viihtyvän sosiaalisessa mediassa lukien ja katsoen erilaista sisältöä sekä kuunnellen musiikkia YouTubea tai Spotifysta. Nuoret kokevat sosiaaliselle medialle tunnusomaisen ”tykkäämisen” tärkeäksi. Sosiaalisen median käytön syiksi nousevat esimerkiksi kiinnostus muiden nuorten kuulumisista, halu reaaliaikaiseen keskusteluun ja tiedonhaku. Vastaajista 75 % kertoo sosiaalisen median käytön olevan vain tapa. Tutkimukseen osallistui 5520 13–29-vuotiaista henkilöä. Tutkimuksen mukaan 13–17-vuotiaiden eniten käytössä olevat sovellukset ovat WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat ja Facebook. Tytöt ovat poikia ahkerampia sosiaalisen median kuluttajia, esimerkiksi blogit ovat tyttöjen keskuudessa suosituimpia. (ebrand 2016.)

5.2 Mediakasvatus

Mediataitojen oppiminen vie aikaa ja elämäkokemuksen myötä nuoren kyky kriittiseen tarkasteluun kehittyy. Mediataitoinen nuori osaa tulkita, suodattaa ja arvioida sosiaalisen median sisältöjä. Aikuisella on tärkeä rooli mediakasvatuksessa. Aikuisen tehtävä on tukea nuoren itseilmaisua ja ohjata tasapainoiseen mediankäyttöön muiden harrastusten ohella. Mediakasvatuksen tehtävänä on muun muassa oppia erottamaan fakta ja fiktio, kyseenalaistamaan mediatodellisuutta ja hakemaan luotettavaa tietoa. (Salokoski & Mustonen 2007, 24–25, 29, 111.) Vanhemman ei tarvitse olla aktiivinen netin käyttäjä tai hallita uusimpia villityksiä opettaakseen näitä taitoja – tärkeintä on, että kasvattaja tietää yleisellä tasolla, mistä on kyse ja missä määrin rajoittaa nuoren netin käyttöä (Matikainen 2008b, 169). Vanhemman hallitessa sosiaalisen median käytön ja tuntiessa siihen liittyvät mahdollisuudet, edut, uhat ja vaarat, osaa hän kasvattaa nuortaan toimimaan fiksusti sosiaalisessa mediassa (Haasio 2013, 59).

Verkkotaitojen kehittäminen on osa valtakunnallista opetussuunnitelmaa. Koulun pyrkimyksenä on kannustaa nuorta verkon monipuoliseksi käyttäjäksi ja kasvattaa tästä medialukutaitoinen kansalainen (Haasio 2013, 21). Mediataitoja harjoitellaan viestin vastaanottajan roolissa sekä tuottajana (Salokoski & Mustonen 2007, 111). Sosiaalisen median käyttö opetuksessa voi motivoida nuoria oppimaan, kohentaa koulusuorituksia ja tehdä opetuksesta kiinnostavampaa sekä monipuolisempaa (Aarnio & Multisilta 2011, 3). Lisäksi se tarjoaa opetukselle työvälineitä, joita ei ole tavallisessa verkko-oppimisympäristössä tai ne ovat puutteellisia (Ihanainen ym. 2010, 114).

6 SOSIAALISEN MEDIAN VAARAT

Tässä luvussa käsitellään sosiaalisen median vaaroja ja vanhempien keinoja suojata nuortaan niiltä. Sosiaalisen median uhat voidaan jakaa kahteen luokkaan: käyttäjän itse aiheuttamiin harkitsemattomiin tekoihin sekä käyttäjään kohdistuviin rikoksiin (Haasio 2013, 50). Nuoren riskiä altistua sosiaalisen median vaaroille lisäävät nuoren hyväuskoisuus, vanhempien välinpitämättömyys, kehnot sosiaaliset taidot sekä ihmissuhteiden turvattomuus ja vähäisyys (Salokoski & Mustonen 2007, 30).

Vanhempien on tarpeen tietää ja seurata, mitä lapsi puuhaa netissä. Sen sijaan, että tarkkaillaan, kuinka kauan nuori viettää aikaa verkossa, tulisi enemmän keskittyä siihen, mitä nuori siellä tekee. (Haasio 2013, 21.) Nuoret kokevat tietävänsä internetin ja sosiaalisen median vaarat (Kaarakainen ym. 2013, 20).

6.1 Liikaa aikaa verkossa

Nuorisotutkimuksen mukaan 97 % nuorista käyttää päivittäin jotain tietoteknologista laitetta, kuten älypuhelinta tai tietokonetta. Vastaajista kaksi kolmesta viettää laitteella aikaa minimissään kaksi tuntia päivässä, kolmannes yli kolmen tunnin ajan. Kyselyyn osallistui 442 yhdeksäsluokkalaista nuorta. (Kaarakainen ym. 2013, 24.) Nykynuori hallitsee monen eri medialaitteen käytön luontevasti. Sosiaalista mediaa käytetään kuitenkin lähes poikkeuksetta (95 %) älypuhelimella (ebrand 2016). Nuoren tekninen osaaminen voi olla aikuista parempi. Tietotekniikan kehittyessä uusia laitteita ja niiden käyttötapoja tulee jatkuvasti, jolloin vanhemmat kokevat olonsa avuttomiksi ja haluttomiksi opetella uutta. Moni nuori viettää perheensä kanssa vähemmän aikaa kuin median parissa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 98.)

Riippuvuudesta on kyse silloin, kun sosiaalinen media hallitsee nuoren jokapäiväistä elämää, eikä hän kykene kontrolloimaan sen käyttöä. Toistuvat riidat sosiaalisen median käytöstä vanhempien kanssa ja nuoren levottomuus sekä kiukkukohtaukset medialaitteiden käyttöä rajoitettaessa ovat merkkejä nettiriippuvuudesta. (Salokoski & Mustonen 2007, 100.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016) mukaan 20–25 % 13–14-vuotiaista tytöistä piti omaa mediakäyttöään liiallisena. Tutkimukseen osallistui 1045 10–29-vuotiasta nuorta.

Vanhemmat pelkäävät lapsensa koukuttuvan medialaitteisiin ja unohtavan arkiset vastuut (Lahikainen ym. 2015, 182). Internetin ei tulisi hallita nuoren elämää koulunkäyntiä häiritsevästi. Koulussa menestyminen kertoo, suoriutuuko nuori tärkeimmästä velvollisuudestaan. (Haasio 2013, 22.) Uhkaksi koetaan yksinäisen nuoren syventyvän sosiaalisen median maailmaan niin, että hänen todellisuudentajunsa hämärtyy tai hän syrjäytyy normaalista sosiaalisesta vuorovaikutuksesta (Lahikainen ym. 2015, 109).

Sosiaalisen median käyttö vähentää nuoren fyysistä aktiivisuutta, laskee viireystilaa ja aiheuttaa väsymystä (Salokoski & Mustonen 2007, 70). Lisäksi se on yhteydessä tyytymättömyyteen omaa kuntoa ja terveyttä kohtaan. Runsaalla ruutuajalla on yhteys lyhyisiin yöuniin, ylipainoon, verenpaineeseen sekä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Pitkäjaksoinen ruudun ääressä istuminen aiheuttaa niska- ja hartiavaivoja, päänsärkyä sekä silmä-, käsi-, sormi- ja ranneoireita. (Myllyniemi & Berg 2013, 56.)

Tutkimuksen mukaan 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median käyttö painottuu vapaa-ajalle, kello 15–01 väliselle ajalle. Ahkerimmin sitä käytetään kello 18–21. Kodin lisäksi sosiaalisen median palveluita käytetään koulussa, kaverilla tai julkisilla liikennevälineillä kulkiessa. (ebrand 2016.) Myöhään ajoittuva tietoteknologisten laitteiden käyttö voi johtaa väsymykseen ja unihäiriöihin (Salokoski & Mustonen 2007, 35).

Ulkopuolisen silmin nuoren teknologialaitteen tuijottaminen voi näyttää passiiviselta toiminnalta. Sosiaalinen media on kuitenkin perinteisiä mediavälineitä, kuten televisiota, radiota ja sanomalehtiä, aktiivisempaa toimintaa henkilön tuottaessa itse sisältöä. Verkko mahdollistaa käyttäjälleen monen tasoista osallistumista, josta he voivat valita omia tarpeitaan ja mielenkiintoa vastaavaa toimintaa. (Merikivi ym. 2011, 19.)

Moni vanhempi ajattelee netin käytön rosvoavan turhia tunteja vuorokaudesta, kun taas nuorelle verkko toimii tärkeänä kommunikointikanavana, ajanviettotapana ja väylänä hankkia tietoa. Usein vanhemmat estävät nuoren liiallisen verkossa olon rajoittamalla sen käyttöä esimerkiksi aikamäärein, jolloin nuori saa käyttää nettiä tietyn aikaa päivästä. Nettikielto on myös yksi rankaisumuoto. (Haasio 2013, 20.)

6.2 Sosiaalisen median luomat paineet

Sosiaaliselle medialle tyypillistä on toistuvasti esiintyvät asenteet, mallit ja stereotypiat. Nuoren tulisi muistaa, että sosiaalisessa mediassa nähdään seurattavien ihmisten elämää vain pintapuolisesti ja kaunistellusti, vaikka nuori saattaa kuvitella tuntevansa heidät. Sosiaalisessa mediassa vähäpukeiset, hoikat ja isorintaiset naiset saavat huomiota, mikä luo nuorille tytöille paineita. Vanhemman on tärkeä selventää nuorelle mediassa ihannoitavan varhaisen epärealistisuutta (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.). Sosiaalinen media heijastuu nuoren käyttäytymiseen, arvoihin ja normeihin. Murrosiässä itseään peilataan sosiaalisessa mediassa pinnalla oleviin henkilöihin ja nuori kokee samaistumisen tarvetta. Sosiaalinen media luo minä-

ihanteita, jotka voivat olla epärealistisia ja ylivoimaisia. Roolimalleista voidaan omaksua negatiivisia vaikutteita. Esimerkiksi ihailunkohteen tupakointi saattaa kannustaa nuorta päihdekokeiluun. (Salokoski & Mustonen 2007, 28, 37, 39, 57, 60.)

Murrosikäiselle tytölle tyytymättömyys omaan kehoon on tyypillistä. Sosiaalinen media luo nuorille kuvaa, että ulkonäkö on ratkaisevaa ja etenkin herkkien sekä epävarmojen nuorien kohdalla voi johtaa esimerkiksi syömishäiriöihin. Nuoret tytöt ihailevat normaalia hoikempaa naisvartaloa. (Salokoski & Mustonen 2007, 60–61).

6.3 Harkitsematon tietojen jakaminen

Sosiaaliseen mediaan luodaan oma profiili, joka on usein kaunisteltu versio itsestä ja jollaisena halutaan muiden itsensä näkevän. Profiilissa muille käyttäjille jaetaan kuvia, tietoja ja omia kiinnostuksen kohteita. (Merikivi ym. 2011, 18.) Käyttäjä saattaa kertoa helposti liian henkilökohtaisia asioita, joiden ei ole tarkoitus päätyä laajempaan levitykseen (Haasio 2013, 51). On syytä olla tarkka, kuinka paljon itsestään kertoo julkisesti (Kalliala & Toikkanen 2012, 106). Nuoren on vaikea punnita, missä sosiaalisessa mediassa kulkee yksityisyyden raja. Vanhempi voi havainnollistaa yksityisen ja julkisen tiedon eroa esimerkkien avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015b.)

Erilaiset kuvagalleriat sekä niihin keskittyvät puhelinsovellukset ovat suosiossa. Kuvagallerioiden huono puoli on se, ettei nuori tule ajatelleeksi, mitä kaikkea kuvan lähettämistä voi seurata. Kuva saattaa kerätä ikäviä kommentteja esimerkiksi ulkonäköön liittyen ja vahingoittaa nuoren kehittyvää itsetuntoa. Kuvaa voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta poistaa verkosta. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 102.) Tutkimustulosten mukaan 76 % vastaajista ymmärtää sosiaalisen mediaan ladatun tiedon tai kuvien pysyvyyden. Googlehaun kautta materiaali voi löytyä vielä vuosien päästä (ebrand 2016.)

6.4 Haitallinen materiaali

Nuorelle internetin kääntöpuolena on riski kohdata hänen kasvulleen ja kehitykselleen haitallista aineistoa (Haasio 2013, 59). Nuorelle haitallista aineistoa ovat seksiin, väkivaltaan ja kauhuun liittyvä sisältö. Kielletty ja sopimaton materiaali kiehtovat nuorta tunne-elämän myllerryksessä ja nuori saattaa tietoisesti hakeutua ahdistavan sisällön pariin koetellakseen tunteiden hallintaan. (Salokoski & Mustonen 2007, 24–25.) Nuoren oman harkintakyvyn merkitys ja aikuisen läsnäolo korostuvat (Lehtinen & Lehtinen 2007, 101).

Nuori voi videota katsoessaan kohdata monimuotoista väkivaltaa, kuten toisen vahingoittamista, loukkaamista tai voimakeinojen käyttöä. Nuoren ikä ja temperamentti, väkivallan muoto sekä nuoren turvallisuuden tunne ja hänen saama lohdutus vaikuttavat nuoren reaktioihin haitalliselle aineistolle altistuessaan. Todenmukaisesti kuvattu ja toistuva väkivaltaisen materiaalin

näkeminen voi olla nuorelle haitallista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

Vanhemman on syytä kertoa nuorelle haitallisen materiaalin synnyttämistä tuntemuksista. Nuori voi tuntea esimerkiksi hämmennystä ja kurjaa oloa. Hänellä voi myös olla syyllisyyden tai häpeän tunteita. Vanhemman tulee ohjeistaa nuorta olemaan katsomatta kuvia tai videoita, jotka saavat hänet epävarmaksi, pelokkaaksi tai ahdistuneeksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

Kun nuoren kanssa on keskusteltu internetin sopimattomasta materiaalista, osaa hän varautua tilanteisiin ja tietää, miten toimia kohdatessaan tällaista sisältöä. Nuoren nähdessä haitallista materiaalia vanhemman tehtävä on tarjota turvaa, lohduttaa, vastata kysymyksiin, kysellä nuoren kokemuksista ja tarkkailla, vaikuttaako sopimattoman materiaalin näkeminen esimerkiksi uneen tai syömiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

Iän myötä mediapelot muokkaantuvat. Murrosiässä ahdistavan materiaalin, kuten eläinten pahoinpitelyn, pornon tai kuoleman näkeminen koetaan pelottavana asiana. Pelastakaa Lapset ry:n 2007 vuoden Lapsen ääni-tutkimuksen mukaan 29 % 11–17-vuotiaista nuorista oli kohdannut internetissä vastaavaa materiaalia. (Salokoski & Mustonen 2007, 49.)

6.5 Huijatuksi tuleminen, verkkorikollisuus ja identiteettivarkaudet

Keskustelupalstoilla ei tiedä, millaisen tai minkä ikäisen ihmisen kanssa keskustele, ja mitkä lopuksi ovat toisen aikomukset tai halut. Tuntemattoman henkilön kanssa voi olla helpompi jutella, mutta toisaalta tällainen henkilö voi rohkaista kirjoittamaan sellaisia asioita, mitä ei muuten tulisi mieleen. Nuoren saadessa vähäisesti huomioita kotona vanhemmilta saattaa hän hakea sitä sosiaalisessa mediassa esimerkiksi keskustelupalstoilta ja tämä voi olla riski joutua pedofilian uhriksi (Salokoski & Mustonen 2007, 107). Turvallisuussäännöt on syytä luoda varmistaa nuoren ymmärtävän niiden tarkoituksen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 102.) Kirjautuessa uuteen palveluun on tärkeää selvittää sivuston käyttöehdot, joita käyttäjien tulee noudattaa (Haasio 2013, 50).

Verkkorikollisuuteen suhtaudutaan turhan hyväuskoisesti. Reaalimaailmasta tuttuja lainvastaisia tekoja tapahtuu yhtä lailla myös internetissä. Sosiaalisen median maailmaan kuuluu niin uhkailu, varkaudet ja huijaukset, kuin lasten seksuaalinen hyväksikäyttö. Rikolliset keskittyvät etenkin suosittuihin sosiaalisen median palveluihin, kuten Facebookiin. Päivittäin yli miljoona internetin käyttäjää ajautuu verkkorikoksen uhriksi. (Haasio 2013, 13-14.)

Sosiaalisessa mediassa sivustojen sääntöjen mukaan tulee esiintyä omalla nimellä. Profiilin luominen tekaistulla nimellä tai toisen henkilön nimissä on kuitenkin yksinkertaista, kun henkilöllisyyttä ei varmenneta. Toisena henkilönä esiintyminen on identiteettivarkaus. (Haasio 2013, 52.)

6.6 Nettikiusaaminen

Viidesosa nuorista on joutunut nettikiusaamisen uhriksi (Kaarakainen ym. 2013, 20). Hallitsevin osa siitä tapahtuu sosiaalisessa mediassa. Tavallisimpia kiusaamisen muotoja ovat pilkkaaminen, huhujen levittäminen, ulkonäön arvostelu, seksuaalisesti loukkaavat kommentit sekä toisen henkilön kuvien ja nimen väärinkäyttö. (Haasio 2013, 62.) Internetissä ja sosiaalisessa mediassa korostuvat ryhmästä eristäminen tai ryhmään luvatta lisääminen, yksityisen tiedon jakaminen ja toisen nöyryyttäminen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015b). Kiusaaminen on uhka nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä tasapainoiselle kehitykselle. Kiusaaminen haa-voittaa aina yksilön minäkuva ja suhdetta muihin ihmisiin. Kiusattu kokee kärsimystä, pahaa oloa sekä yksinäisyyttä. Ensisijainen vastuu lapsen kasvatukselta ja huolenpidosta on vanhemmilla, joiden tulee puuttua lapsen pahoinvointiin. Jokaisen aikuisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen kouluissa ja eri yhteisöissä. (Lämsä 2009, 70, 99, 131.)

Netissä kiusaaminen on helpompaa kuin tosielämässä. Verkossa fyysisellä iällä tai voimalla ei ole painoarvoa, vaan nuorempi ja fyysisesti heikompi voi kiusata yhtä lailla vanhempaa ja vahvempaa. (Haasio 2013, 63.) Kiusatusta saatetaan jakaa valokuvia, videoita, juoruja tai hänelle voidaan lähettellä julmia kommentteja. Nettikiusaamisen yksi tyypillisimmistä piirteistä on nimettömyys. Näin ollen kiusattu ei välttämättä saa tietää, kuka häntä kiusaa tai onko kiusaajia useampi. (Lämsä 2009, 65.)

Kiusaaminen on usein systemaattista, samaan henkilöön jatkuvasti kohdistuvaa negatiivista käyttäytymistä sekä vallan ja voiman väärinkäyttöä. Kaikki kiusattuun kohdistuva toiminta, jonka kiusattu kokee loukkaavaksi, voidaan pitää kiusaamisena. Toiminta voi olla sanallista tai fyysistä. Netissä houkutus kiusaamiseen voi kasvaa, kun uhria ei kohdata kasvokkain ja tilanteissa on harvoin aikuisia. Netissä sortuu helpommin käytökseen, jollaiseen ei muuten syyllistyisi. Nettikiusaaminen voi kohdistua kiusaajalle tuntemattomaankin henkilöön. (Lämsä 2009, 59, 61, 65.)

Nettikiusaaminen on julkista ja eroaa näin tavanomaisesta kiusaamisesta. Netti mahdollistaa sen, että kiusaaja tavoittaa kiusatun, mistä ja milloin tahansa. Kiusaamisella on netissä paljon yleisöä. Nettiin laitettu materiaali kiusatusta saattaa muuttua moneen otteeseen kiusaajan tahdosta riippumatta; loukkaavan materiaalin poistaminen tietyltä sivulta ei takaa kiusaamisen loppumista. Materiaali on voinut levitä monille eri sivuille ja tietokoneille. (Lämsä 2009, 65–66.)

Kiusaamiseen liittyy ihmisarvon menetys vertaisryhmissä. Kiusattu muuttuu sellaiseksi, kun kiusatut häntä kutsuvat. Kiusattu alkaa etsiä vikoja ja poikkeavuuksia itsestään, jotka altistavat hänet kiusaamiselle. Kiusattu saattaa jopa luulla ansaitsevansa kiusatuksi tulemisen. Nuori saattaa alkaa käyttäytyä alistuvasti ja väheksyä itseään kiusaamisen seurauksena. Kiusaaminen heikentää nuoren itseluottamusta sekä koulumotivaatiota ja pahimmassa tapauksessa aiheuttaa masennusta ja elämänhalun menettämisen. (Lämsä 2009, 104–105.)

6.7 Nuoret markkinoinnin kohteena

Nuoret ovat helppo markkinoinnin kohde. Mitä vanhempi lapsi on, sitä vähemmän hän on altis mainoksien vaikutukselle. Alaikäisiin kohdistuva markkinointi on yhteydessä lapsiperheiden kulutuskäyttäytymiseen. (Salokoski & Mustonen 2007, 39–40).

Lasten mediaympäristö muutoksessa -tutkimuksen (Noppiari, Uusitalo, Kupiainen & Luostarinen 2008) mukaan mainokset ovat niin luonnollinen osa mediaa, ettei niiden olemassaoloon usein kiinnitetä huomiota. Pitkittäistutkimukseen osallistui 56 lasta, iältään 5–14-vuotiaita. Tutkimuksesta selvisi 14-vuotiaan tiedostavan jo hyvin, mihin mainoksella pyritään ja miksi niitä on olemassa. Lapset arvostavat mainontaa, jossa on käytetty huumoria.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla murrosikäisten tyttöjen äitien kokemuksia nuorensa sosiaalisen median käytön vaaroista ja heidän käyttämiään keinoja suojella niiltä.

Tutkimuksellisen opinnäytetyön kysymykset:

1. Mistä sosiaalisen median vaaroista äidit ovat murrosikäisensä kohdalla huolissaan ja millaisilla keinoilla he yrittävät ehkäistä niitä?
2. Millaista tukea murrosikäisten tyttöjen äidit toivovat saavansa nuorensa sosiaalisen median käyttöön liittyen?

8 OPINNÄYTETYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tämän opinnäytetyön käytännön toteutusta tutkimusmenetelmän valinnasta mittarin rakentumiseen sekä eettisyyttä ja luotettavuutta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä erään Hämeenlinnalaisen yläkoulun kanssa. Koulun terveydenhoitaja lähetti kaikille 7-luokkalaisten tyttöjen äideille Wilma-viestintäpalvelun kautta kyselymme saatekirjeen (liite 1) ja linkin kyselyyn. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa ja sen puolesta välissä äideille lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta.

Siirtyminen alakoulusta yläkouluun on nuorelle haasteellista aikaa sen ajoituksessa murrosiän alkuvaiheeseen ja muutosten keskellä nuori tarvitsee yhä enemmän tukea (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.d). Kyselylomakkeen vastaajiksi valittiin 7-luokkalaisten tyttöjen äidit, koska haluttiin selvittää, aiheuttaako nuoren sosiaalisen median käyttö huolta ja konflikteja murrosiän tuomien muutosten lisäksi.

8.1 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmän valinta

Tavoitteena kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmiseen liittyviä asioita tai luonnon

ilmiöitä. Määrällisessä tutkimuksessa asioita sekä niiden ominaisuuksia tarkastellaan numeerisesti ja tutkijan tehtävänä on selittää sanallisesti numeraalinen tieto. Tutkimusmenetelmä antaa pääpiirteittäin kuvan muuttujan eli mitattavien ominaisuuksien välisistä suhteista ja eroista. Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon strukturointi, mittaaminen, mittarin käyttäminen, tiedon käsittely, tutkimusprosessin ja tulosten objektiivisuus sekä suuri otanta. Tutkimuksen tärkeimmät vaiheet ovat teorian operationalisoiminen eli teoreettisten käsitteiden muuttaminen käytännön ja arkikielen tasolle, aineiston keräämisen suunnitteleminen, mitta-asteikon valitseminen, tutkittavan joukon laadun ja määrän arvioiminen ja otantamenetelmän valitseminen. (Vilka 2007, 14, 26, 36, 61.)

Vastaajien suuri määrä on ominaista määrälliselle tutkimukselle. Mahdollisimman suuri otoskoko ilmentää parhaiten tutkittavan kohderyhmän keskimääräistä kokemusta, asennetta tai mielipidettä tutkittavasta asiasta. Tutkimuksen otoskokoon vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa tutkimuksen tarkkuusvaatimukset, mitattava ominaisuus, perusjoukon koko sekä resursit. (Vilka 2007, 17, 78.)

Tutkimusongelma muotoillaan ja rajataan teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teoriaosuus auttaa hahmottamaan tutkimusongelman kannalta keskeiset asiat ja rajaamaan epäolennaiset asiat pois. (Virsta n.d.) Tutkimuksen tavoitteena on saada todenmukaista, luotettavaa ja käyttökelpoista informaatiota tutkittavasta asiasta. Aineiston kerääminen vaatii huolellista suunnittelua. Tutkijan on pohdittava, miksi aineisto kerätään ja mihin kysymyksiin sillä pyritään saamaan vastaus. (Taanila 2014, 3.) Aineiston keruun jälkeen analysointi on nopeaa ja helppoa tilastollisella ohjelmalla (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 54).

Kvantitatiivinen lähestymistapa valittiin, koska äitien mielipiteitä ja kokemuksia haluttiin kartoittaa yleisellä tasolla liittyen murrosikäisten tyttärien sosiaalisen median käyttöön. Lisäksi kvantitatiivisen lähestymistavan koettiin vastaavan parhaiten opinnäytetyön tarkoitusta.

Kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake ovat määrällisessä tutkimuksessa käytettyjä mittareita (Vilka 2007, 35). Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kyselylomake (liite 2). Se on yleisin tapa kerätä tietoa tutkittavasta asiasta kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114). Valintaan vaikutti aikataululliset ja budjetilliset syyt. Kyselylomakkeella saadaan monelta vastaajalta vastaukset samanaikaisesti ja se on ilmaista (Heikkilä 2014, 17).

Hyvä kyselylomake on selkeä, siisti ja houkuttelee vastaamaan. Kysymyksiä edeltää selkeät vastausohjeet. Kysymykset ovat ymmärrettäviä ja vain yhtä asiaa kysytään kerrallaan. Kysymykset etenevät loogisessa järjestyksessä ja ne on numeroitu. Johdattelevia kysymyksiä vältetään ja tavoitteena on saada vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin (Kananen 2008, 14, 34). Kyselylomake alkaa helpommilla kysymyksillä, joiden tarkoituksena on herättää vastaajan mielenkiinto. Saman aihealueen kysymykset ovat ryhmitelty. Kyselylomake ei ole liian pitkä. Kysymykset on esitetty ennen

varsinaista kyselyä ja ne on laadittu siten, että vastaukset ovat helposti analysoitavissa. Hyvän kyselylomakkeen kysymykset on muotoiltu kohteliaasti. (Heikkilä 2014, 46–47, 54.) Tärkeää on, että mittarin kysymysten avulla mitataan sitä, mitä on tarkoitus mitata eikä mukana ole tarpeettomia kysymyksiä (Vilkkä 2007, 78).

Tiedon kerääminen voi tapahtua esimerkiksi kadulla, puhelimesta, kotona haastattelemalla, postikyselynä tai internetissä (Vilkkä 2007, 35). Internet-kyselyllä saadaan vastaukset nopeasti ja reaaliaikaisesti. Verkkokyselyn tekemiseen ei tarvita haastattelijoita, vaan kyselyyn vastaamiseen vaaditaan pelkkä verkkoyhteys. Sähköisessä muodossa oleva kysely mahdollistaa myös arkaluontoisemmatkin kysymykset. Tieto ja tulokset ovat helposti siirrettävissä internet-kyselystä tilasto-ohjelmiin. Internet-kyselyssä voidaan käyttää pitkää kyselylomaketta, mutta vastausprosentti saattaa laskea kysymysten lisääntyessä. (Heikkilä 2014, 18.)

Internet-kyselyssä on tärkeää huomioida selkeät kysymykset, sillä väärinkäsityksen mahdollisuus on suurempi muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna. Väärinymmärretyt tai moniselitteiset kysymykset alentavat tutkimuksen luotettavuutta. Internet-kyselyssä vastaajasta ei ole mahdollista tehdä lisähavaintoja. (Heikkilä 2014, 18.)

Opinnäytetyössä käytettiin internetkyselyä, koska se soveltui parhaiten työn toteutukseen sen käytännöllisyyden vuoksi. Tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmaksi valittiin Webropol, sillä se on helppokäyttöinen ohjelma tiedon keräämiseen, analysointiin ja raportointiin. Koko tutkimus kyselyn suunnitteluvaiheesta tulosten tarkasteluun saakka voidaan tehdä samalla ohjelmalla (Heikkilä 2014, 67). Ohjelma on Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoille ilmainen.

8.2 Mittarin rakenne

Tutkittava asia ja ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan eli strukturoidaan. Operationalisointi ja strukturointi tehdään ennen aineiston keräämistä. Operationalisointi on olennainen vaihe suunniteltaessa kysely-, haastattelu- tai havainnointilomakkeen kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja, koska se vaikuttaa tutkimustulosten kelvollisuuteen ja luotettavuuteen. Strukturoinnissa tarkasteltavat asiat muotoillaan lomakkeeseen kysymyksiksi ja vaihtoehtoiksi. Tärkeää on, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Mitattavat asiat kootaan teoriasta. Kattava kirjallisuuskatsaus on merkityksellistä mittarin rakentumisessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 54). Tutkijan on oltava lähdekriittinen valitessaan lähteitä ja aineistoja tutkimukseensa (Vilkkä 2007, 14–15, 26, 35, 44.)

Suljetut eli strukturoidut kysymykset helpottavat tulosten analysointia (Kananen 2008, 26). Strukturoitujen kysymysten etuna on myös vastaamisen nopeus avoimiin kysymyksiin verrattuna. Internet-kyselyssä jätetään helposti vastaamatta avoimiin kysymyksiin, jonka vuoksi niitä on syytä käyttää harkiten. Suljettujen kysymysten huonona puolena on se, että vastaus voidaan antaa harkitsemattomasti, jokin vastausvaihtoehto saattaa uupua ja

vastausvaihtoehdot sekä niiden järjestys saattavat johdatella vastaajaa (Heikkilä 2014, 49.)

Likert-asteikko soveltuu hyvin mittaamaan arvoja, asenteita ja mielipiteitä suljetuilla kysymyksillä. Likertin asteikossa käytetään tavallisesti 4–5 vastausvaihtoehtoa, joista toinen ääripää edustaa esimerkiksi väittämää *täysin eri mieltä* ja toinen *täysin samaa mieltä*. Asenneasteikon heikkoutena on se, ettei vastauksista ilmene, millainen painoarvo kohteilla on eri vastaajille. Vastaaja saattaa myös tavoitella loogisuutta vastausten välillä huomioimalla edelliset vastauksensa edetessään kyselyssä. (Heikkilä 2014, 51, 54.)

Opinnäytetyön kyselylomakkeessa käytettiin 4-portaista Likert-asteikkoa. Lomakkeen kysymykset olivat pääsääntöisesti suljettuja kysymyksiä eli vastaajille annettiin valmiit vaihtoehdot, joista valita eniten omaa näkemystä kuvaava vastaus. Lisäksi muutamia avoimia kysymyksiä käytettiin analyysin täydentämiseksi ja niillä varmistettiin niiden asioiden esilletulo, joita opinnäytetyön tekijät eivät olleet osanneet ottaa huomioon tehdessään kyselylomaketta.

Kyselylomakkeen vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa” on vastaajalle usein houkutteleva ja helppo. Sen pois jättäminen pakottaa vastaajaa ottamaan kantaa suuntaa tai toiseen. (Heikkilä 2014, 52.) Kyselylomakkeessa käytettiin vastausvaihtoehtoina *täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä* ja *täysin samaa mieltä*. Annetuilla vastausvaihtoehdoilla pyrittiin saamaan tuloksista enemmän tietoa irti pieneltäkin otoskoolta.

Vastausvaihtoehtojen loogisuuden ja vastaamisen helpottamiseksi mittarin vastausvaihtoehdot rakennettiin alkamaan vaihtoehdolla *täysin eri mieltä*. Tulosten tulkintaa helpottaa se, että ominaisuuden suurin arvo saa muuttujan suurimman arvon (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132). Mitä paremmin väittämä kuvaa vastaajan kokemusta, sitä suuremman arvon hän valitsee.

Kyselylomakkeen alussa oli vastausohjeet. Lomakkeen kysymykset 1–3 olivat taustatietokysymyksiä. Kysymykset 4–7 käsittelivät äidin huolenaiheita tyttären sosiaalisen median käytöstä. Kysymykset 8–16 keskittyivät äidin keinoihin ennaltaehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla. Äidin tuen tarvetta selvitettiin kysymyksillä 17–22. Kyselyn viimeisessä kohdassa vastaajalla oli mahdollisuus kertoa halutessaan vielä jotain muuta aiheeseen liittyvää.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen eettisyyden edellytys on, että se on tehty hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Hyvän tutkimusetiikan lähtökohtia ovat rehellisyys ja huolellisuus tutkimustyössä. Tutkimustulosten totuudenmukainen esittäminen ja arviointi sekä muiden töiden kunnioittaminen asianmukaisilla lähdeviitteillä ovat tutkimusetiikan kannalta merkittäviä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat tarvittavan tutkimusluvan hankkiminen ja tietosuojaa koskevien kysymyksien huomioiminen. Lähtökohtaisesti jokaisen tutkimukseen osallistuvan henkilön tulee vastata itse hyvän tieteellisen

käytännön noudattamisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014a.)

Henkilötietolaki (1999/523) ja Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta (1999/621) edellyttävät tutkimusaineiston anonymisointia eli tutkittavien henkilöllisyys ei saa paljastua saaduista tuloksista. Lainsäädännön tarkoituksena on turvata asianmukainen henkilötietojen kerääminen, käyttäminen, säilyttäminen ja luovuttaminen. Tutkittavien itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa ja kertoa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Tutkittava saa keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen koska tahansa. Tutkittavien riittävä informointi tukee eettisyyttä ja usein lisää saatujen vastausten määrää (Vilka 2007, 101). Tutkimukseen osallistuville tulee kuvata tutkimuksen aihe sekä kertoa tutkijan yhteystiedot, aineiston käyttötarkoitus ja säilytys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014b.)

Opinnäytetyön eettisyyttä tuki kyselylomakkeen toteuttaminen verkossa. Internet-kysely on eettisesti hyvä valinta, sillä vastaajien henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa ja haastattelijan mahdollinen vaikutus vastaukseen välitetään (Heikkilä 2014, 18). Saatekirjeessä huomioitiin etiikka kertomalla osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja luotettavasta tietojen käsittelystä. Kyselylomakkeen vastaukset säilytettiin salasanan takana ja ne hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Osallistujille kerrottiin, mihin tutkimuksella pyritään ja vastaajat saivat halutessaan esittää kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen. Lisäksi valmiin työn julkaisupaikka ja –ajankohta ilmoitettiin.

Opinnäytetyön eettisyyttä heikensi suljettujen kysymysten asettaminen vastaajille pakollisiksi. Tällä haluttiin varmistaa, että jokainen vastaaja vastaa samoihin kysymyksiin, jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta tärkeitä. Avoimet kysymykset asetettiin vapaaehtoisiksi ja niiden tarkoituksena oli tuoda lisää sisältöä analyysiin.

Hyvän kvantitatiivisen tutkimuksen perusvaatimuksiin kuuluvat validiteetti eli tutkimus mittaa sitä mitä oli tarkoituskin ja reliabiliteetti eli tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus. Tutkimuksen luotettavuutta parantavat tarkasti rajattu tutkimusongelma, hyvä tutkimussuunnitelma ja kyselylomake, onnistunut tiedonkeruumenetelmä ja selkeästi määritelty perusjoukko. Lisäksi tarpeeksi suuri otanta, suuri vastausprosentti ja ymmärrettävä raportti vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkilä 2014, 27–28.)

Tutkimusta tehdessä tavoitteena on objektiivisyys eli puolueeton tutkimusprosessi ja puolueettomat tutkimustulokset. Tutkija ei saa vaikuttaa tutkimustulokseen. Puolueettomuutta edistää tutkijan ja tutkittavien etäinen suhde. Lisäksi tutkijan mahdollisimman vähäinen vaikutus saatuihin vastauksiin ja tutkimuksen tuloksiin kyselyllä tai haastattelulla edesauttaa tutkimuksen objektiivisyyttä ja luotettavuutta. (Vilka 2007, 16.)

Mittarin toimivuuden testaaminen on merkityksellistä, koska mittarissa havaittuja ongelmakohtia ei voi korjata enää aineiston keräämisen jälkeen. Kyselylomakkeen esitestauksella tarkastellaan lomakkeen ymmärrettävyyttä, kysymysten järjestystä ja loogisuutta, vastausvaihtoehtojen järke-

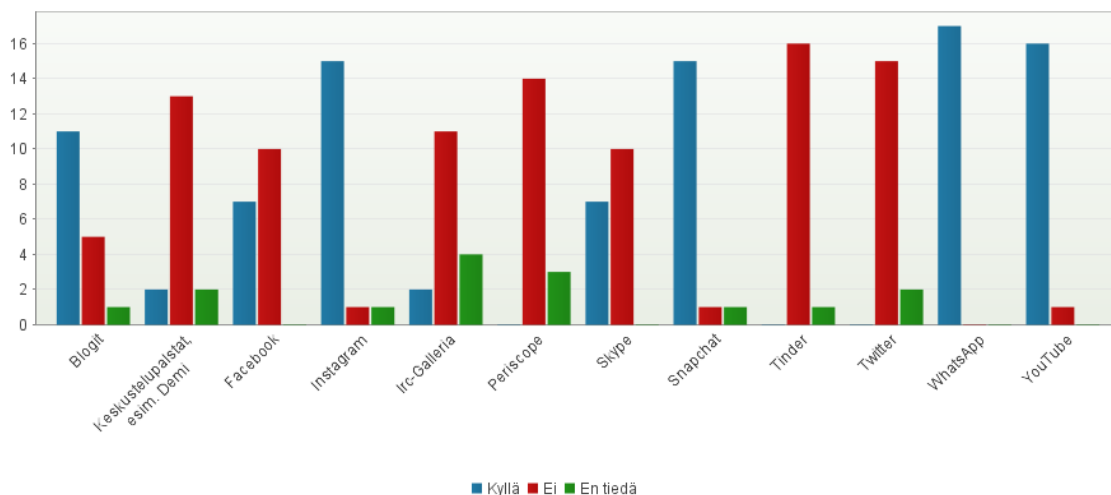
vyyttä, kysymysten tarpeellisuutta ja kysymysten kokonaismäärän sopivuutta. Lisäksi arvioidaan vastaamiseen käytettävää aikaa sekä mittarin toimivuutta suhteessa tutkimusongelmaan (Vilka 2007, 78). Jo 5–10 henkilöä riittää testaamaan kyselylomakkeen, jos he perehtyvät huolellisesti sen sisältöön. (Heikkilä 2014, 58.)

Opinnäytetyön reliabiliteettia heikensi pieni otanta, kohdejoukon ollessa rajoittu vain 7.-luokkalaisten tyttöjen äiteihin. Opinnäytetyön luotettavuutta edistää se, etteivät työn tekijät tavanneet missään työn vaiheessa kyselyyn osallistuneita äitejä. Huolellisesti tehty kyselylomake ja sen esitestaaminen tukivat opinnäytetyön luotettavuutta. Kyselylomakkeen toimivuutta testattiin seitsemällä hoitotyön opiskelijalla. Opiskelijat eivät kuuluneet kohde-ryhmään. Saadun palautteen pohjalta muutamaa kysymystä tarkennettiin. Muutoin kysymykset koettiin tarpeellisiksi ja ymmärrettäviksi sekä lomake nähtiin sopivan mittaisena. Testiryhmän avulla vastaamiseen kuluva aika saatiin selville.

9 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tulokset. Tulokset esitetään teemoitain graafisessa ja sanallisessa muodossa sekä kyselylomakkeen mukaisessa järjestyksessä. Osassa tuloksia vastausvaihtoehdot on yhdistetty siten, että *täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä* tai *täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä* osuudet on laskettu yhteen. Kyselyyn vastasi 7.-luokkalaisten tyttöjen äidit ja se lähetettiin 46 äidille, joista 17 vastasi (~37 %).

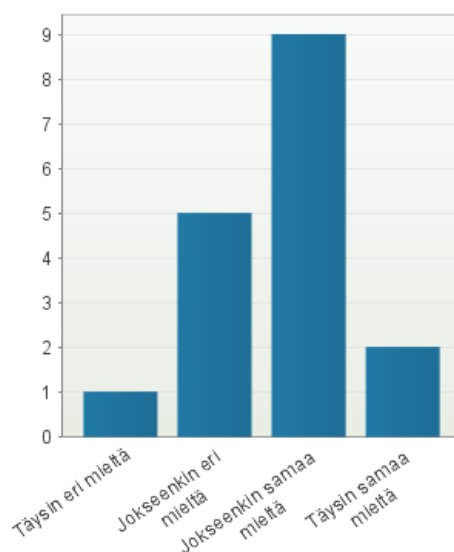
9.1 Taustatiedot



Kuvio 1. Mitä sosiaalisen median palveluita tyttäresi käyttää? (n=17)

Kyselyn alussa kartoitettiin äitien näkemyksiä siitä, mitä sosiaalisen median palveluita heidän tyttärensä käyttävät. Vastaajille annettiin valmiit vaihtoehdot tunnetuista sosiaalisen median palveluista ja lisäksi äideillä oli mahdollisuus kertoa muita nuorensa käyttämiä palveluja listan ulkopuolelta. Tuloksista (kuviota 1) ilmenee, että WhatsApp (100 %), oli käytetyin sosiaalisen median palvelu, jota kaikki tutkimukseen osallistuneiden äitien tyttäret

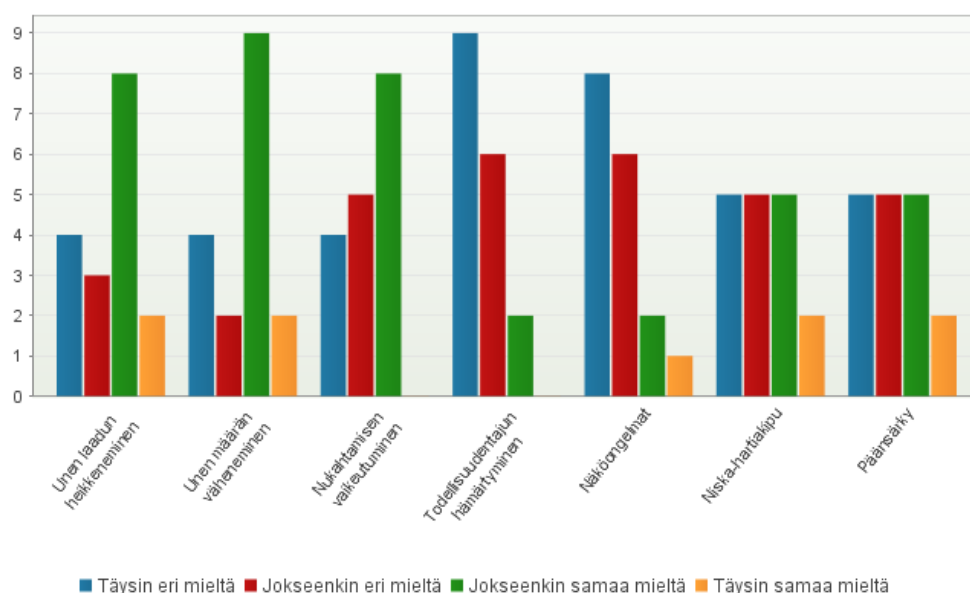
käyttivät. Muita, lähes yhtä suosittuja, sosiaalisen median palveluja olivat YouTube (94 %), Instagram (88 %) ja Snapchat (88 %). Äitien kokemuksen mukaan Tinder, Twitter ja Periscope olivat vähiten nuorten käytössä olevat palvelut.



Kuvio 2. Tyttäreni käyttää liikaa sosiaalista mediaa. (n=17)

Kuviosta (2) nähdään, että 11 äitiä oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tytär käyttää liikaa sosiaalista mediaa. Viisi vastaajaa oli jokseenkin eri mieltä ja yksi oli täysin eri mieltä asiasta.

9.2 Äidin huolenaiheet tyttären sosiaalisen median käytöstä



Kuvio 3. Koen tyttäreni sosiaalisen median käytön aiheuttavan minussa huolta seuraavissa asioissa: terveys. (n=17)

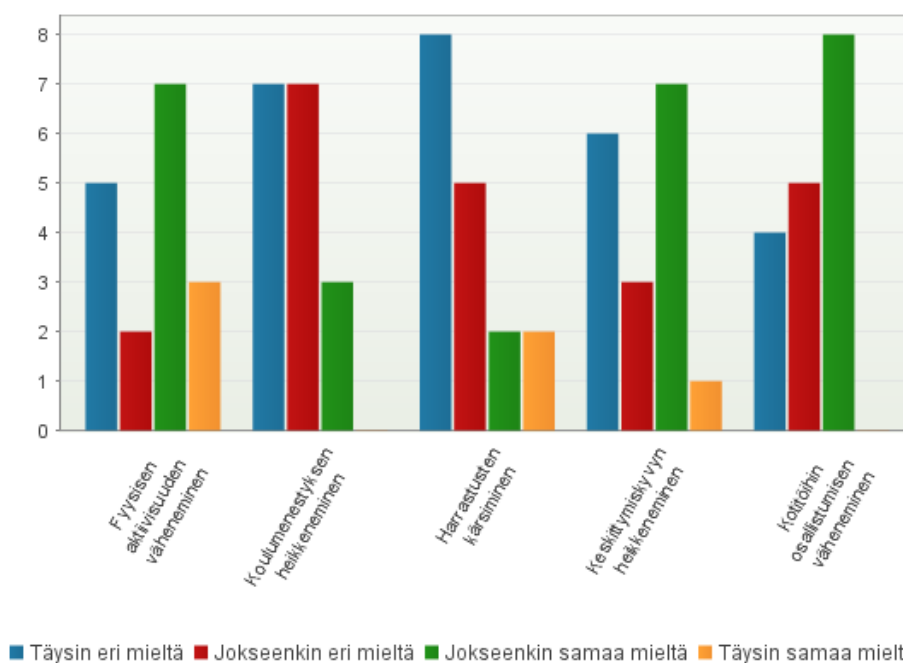
Terveyttä koskevia huolenaiheita tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen kartoitettiin seitsemällä eri muuttujalla (kuvio 3). Muuttujilla selvitettiin äitien huolia uneen, todellisuudentajuun, näköön ja kipuun liittyen.

Kaksi äitiä koki tyttären unen laadun heikkenevän sosiaalisen median käytön myötä ja kahdeksan oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Kolme äitiä ei kokenut sosiaalisen median käytön juurikaan vaikuttavan tyttären unen laadua heikentävästi ja neljä äitiä ei kokenut asioilla olevan yhteyttä tyttärensä kohdalla. Äideistä 11 koki, että tyttären sosiaalisen median käyttö vähensi unen määrää ja loput äidit olivat asiasta jokseenkin (2 vastaajaa) tai täysin eri mieltä (4 vastaajaa). Kahdeksan äitiä koki tyttären sosiaalisen median käytön vaikuttavan jonkin verran nuorensa unen saantiin. Viisi äitiä oli jokseenkin eri mieltä ja neljä täysin eri mieltä asiasta.

Yhdeksän äitiä ei kokenut tyttären todellisuudentajun hämärtyvän sosiaalisen median käytön seurauksena ja kuusi äitiä ei juurikaan kokenut asioiden vaikuttavan toisiinsa. Kaksi äitiä koki tyttären sosiaalisen median käytön hämärtävän jonkin verran todellisuudentajua.

Äideistä 14 koki, ettei tyttären sosiaalisen median käyttö vaikuta näköä heikentävästi. Kaksi äitiä koki, että asioilla on jonkinlainen yhteys ja yksi äiti koki tyttären sosiaalisen median käytön aiheuttavan näköongelmia.

Niska-hartiakivusta ja päänsärystä kysyttäessä vastaukset olivat samanlaiset. Viisi äitiä ei kokenut tyttären sosiaalisen median käytön aiheuttavan lainkaan niska-hartiakipuja tai päänsärkyä. Viisi äitiä ei juurikaan kokenut asioiden välillä olevan yhteyttä. Viisi äitiä koki, että tyttären sosiaalisen median käyttö aiheutti jonkin verran niska-hartiakipuja sekä päänsärkyä. Kaksi äitiä koki tyttären sosiaalisen median käytön aiheuttavan niska-hartiakipuja sekä päänsärkyä nuorensa kohdalla.



Kuvio 4. Koen tyttäreni sosiaalisen median käytön aiheuttavan minussa huolta seuraavissa asioissa: toimintakyky. (n=17)

Kuviossa (4) nähdään äidin mahdollisia huolenaiheita tyttären toimintakykyyn liittyen, jotka ovat seurausta sosiaalisen median käytöstä. Viiden muuttujan avulla kartoitettiin fyysiseen aktiivisuuteen, koulumenestykseen, harrastuksiin, keskittymiskykyyn ja kotitöihin liittyviä huolenaiheita.

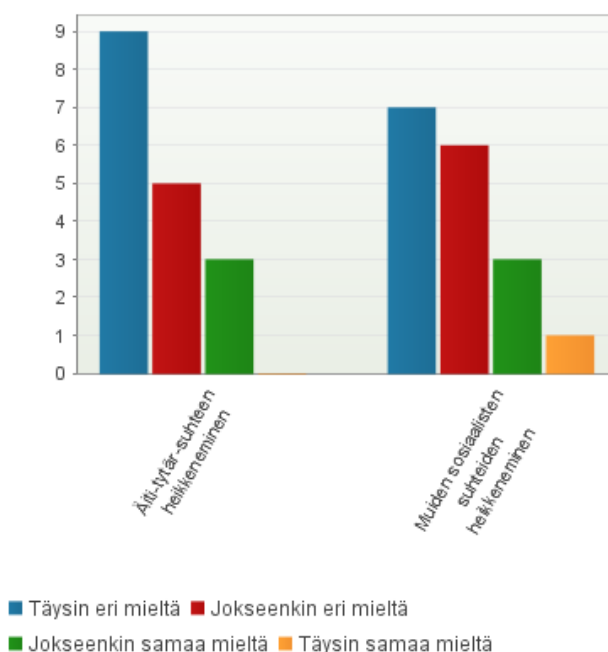
Fyysisen aktiivisuuden väheneminen huolestutti kolmea äitiä. Seitsemän äitiä oli jokseenkin huolissaan fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Seitsemän äitiä ei juurikaan kokenut tyttären sosiaalisen median käytön vaikuttavan fyysiseen aktiivisuuteen.

Äideistä suurin osa (14 vastaajaa) koki, ettei tyttären sosiaalisen median käyttö vaikuta koulumenestystä heikentävästi. Kolme äitiä oli jokseenkin huolissaan tyttären koulumenestyksen huononemisesta sosiaalisen median käytön seurauksena.

Äideistä 13 ei kokenut sosiaalisen median käytön vaikuttavan tyttären harrastuksiin. Harrastusten kärsiminen huoletti kahta äitiä ja kaksi äitiä oli asiasta jonkin verran huolissaan.

Keskittymiskyvyn heikkeneminen huolestutti yhtä äitiä ja seitsemän äitiä oli jonkin verran huolissaan asiasta. Äideistä yhdeksän ei kokenut keskittymiskyvyn kärsivän tyttären sosiaalisen median käytöstä.

Yhdeksän äitiä ei kokenut kotitöihin osallistumisen vähentyneen sosiaalisen median käytön seurauksena. Kahdeksan äideistä koki, että tyttären sosiaalisen median käyttö vaikutti jossain määrin kotitöihin osallistumiseen.



Kuvio 5. Koen tyttäreni sosiaalisen median käytön aiheuttavan minussa huolta seuraavissa asioissa: sosiaaliset suhteet. (n=17)

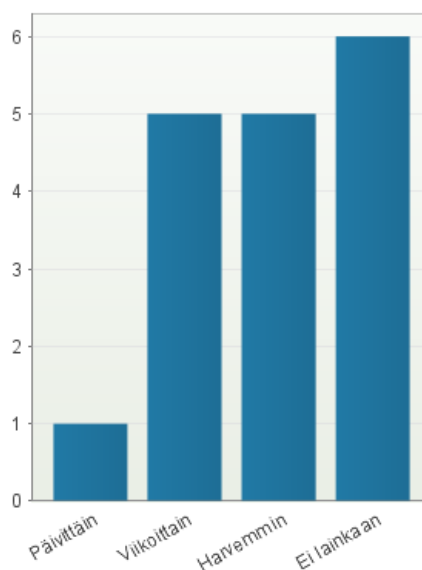
Tyttären sosiaalisen median käytöstä aiheutuvia huolia liittyen sosiaalisiin suhteisiin kartoitettiin äideiltä kahdella muuttujalla (kuvio 5), jotka koskivat äiti–tytär-suhdetta ja muita sosiaalisia suhteita.

Kuviosta ilmenee, että 14 äitiä ei ollut juurikaan huolissaan sosiaalisen median käytön vaikuttavan heikentävästi äiti–tytär-suhteeseen. Kolme äitiä oli jokseenkin huolissaan asiasta. Äideistä 13 ei juurikaan ollut huolissaan tyttären sosiaalisen median käytön vaikuttavan muihinkaan tämän sosiaalisiin suhteisiin. Jokseenkin huolissaan asiasta oli kolme äitiä ja yksi äiti koki tyttären sosiaalisen median käytön vaikuttavan tämän sosiaalisiin suhteisiin negatiivisesti.

Äidit olivat huolissaan, ettei kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta ole enää aiemman tapaan. Lisäksi äitejä huolesti, ymmärtävätkö nuoret sosiaalisen median vaarat keskusteluista huolimatta. Muita esille nousseita huolenaiheita olivat tyttäreltä iältään vanhemmat roolimallit, seksuaalinen häirintä, huono asento, elämän pyöriminen medialaitteiden ympärillä sekä muun maailman hämärtyminen.

”Muu maailma hämärtyy, ei kuule eikä näe mitään.”

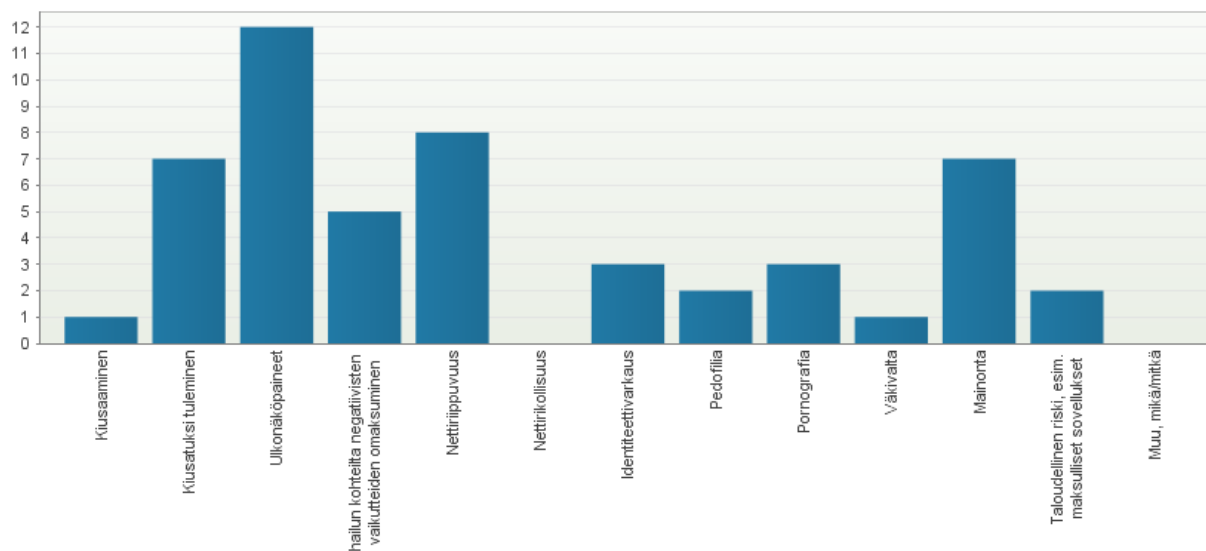
”Face to Face tapaamiset ystävien kesken alkavat olla harvinaisia - suuri osa tapaamisista ja keskustelusta tapahtuu somen kautta.”



Kuvio 6. Sosiaalisen median käyttö aiheuttaa riitatilanteita tyttäreni kanssa. (n=17)

Kuviosta (6) selviää, aiheuttiko sosiaalisen median käyttö riitatilanteita äidin ja tyttären välillä ja jos, niin kuinka usein. Kuusi äitiä vastasi, ettei riitatilanteita synny tyttären kanssa lainkaan sosiaalisen median käyttöön liittyen. Vastaajista 10 kertoi riitatilanteita olleen viikoittain tai harvemmin. Sosiaalisen median käyttö aiheutti riitatilanteita yhden äidin ja tyttären välillä päivittäin.

Äidin kokemus sosiaalisen median käytön vaaroista murrosikäiselle tyttärelle

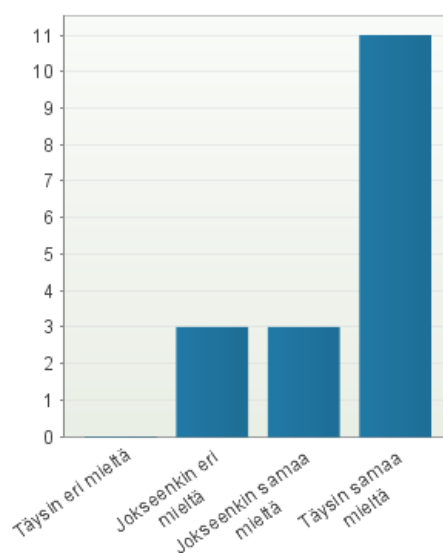


Kuvio 7. Valitse 3 mielestäsi eniten huolta aiheuttavaa sosiaalisen median vaaraa tyttäresi kohdalla. (n=17)

Kuviosta (7) nousee esille, että ulkonäköpaineet (12 vastaajaa) aiheuttivat eniten huolta äideissä tyttärien sosiaalisen median käyttöön liittyen. Toiseksi eniten huolta aiheutti nettriippuvuus (8 vastaajaa). Myös mainonta (7 vastaajaa) ja kiusatuksi tuleminen (7 vastaajaa) herättivät huolta äideissä.

”Pelkään vieraiden miesten ja miksei tyttöjen/naistenkin sopimattomia kommentteja, jotka voivat haavoittaa.”

9.3 Äidin keinot ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla

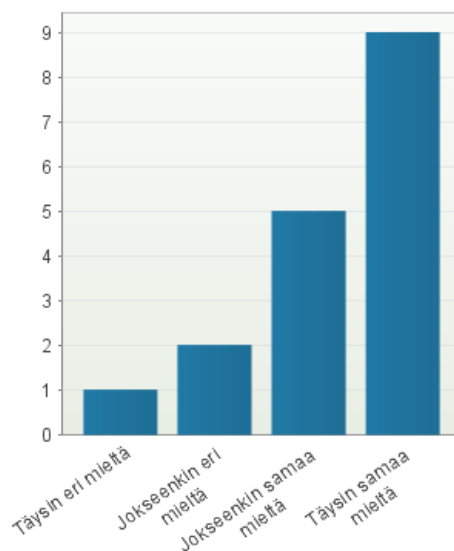


Kuvio 8. Kerron tyttärelleni sosiaalisen median vaaroista. (n=17)

Tuloksista (kuvio 8) ilmenee suurimman osan äideistä kertovan tyttärelleen sosiaalisen median vaaroista. Äideistä 11 oli täysin samaa mieltä, kolme

jokseenkin samaa mieltä ja kolme jokseenkin eri mieltä siitä, kertoiko tyttärelleen sosiaalisen median vaaroista.

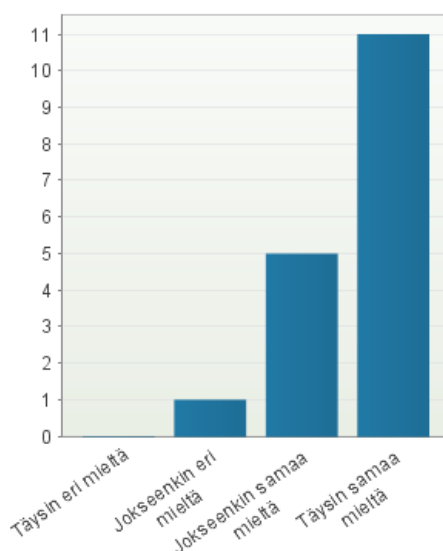
”Ollaan kyllä puhuttu kaikista Somen vaaroista, mutta kyllä minua äitinä arveluttaa, että meneekö kaikki jakeluun.”



Kuvio 9. Keskustelen tyttäreni kanssa hänen sosiaalisen median sisällöstään. (n=17)

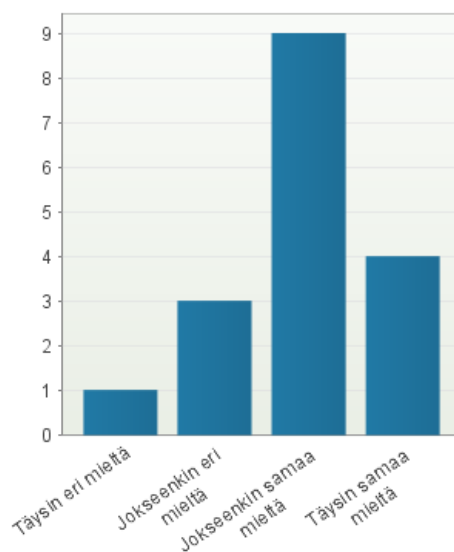
Tuloksista (kuvio 9) ilmenee, että suurin osa äideistä keskusteli tyttärensä kanssa hänen sosiaalisen median sisällöstään. Äideistä yhdeksän oli täysin samaa mieltä, viisi jokseenkin samaa mieltä, kaksi jokseenkin eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä siitä, keskusteliko tyttärensä kanssa hänen sosiaalisen median sisällöstään.

”Kyselen mitä ja minne hän jotakin laittaa.”



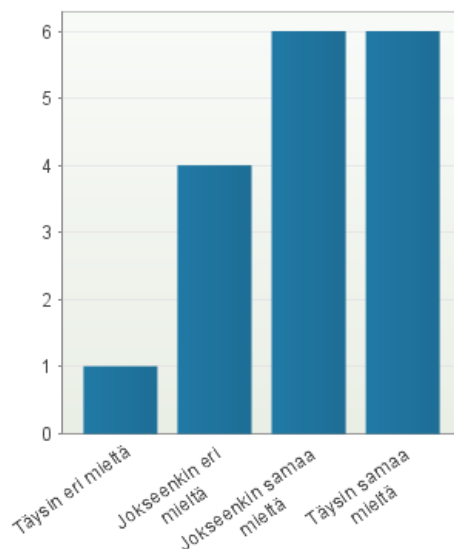
Kuvio 10. Olen sopinut tyttäreni kanssa sosiaalisen median käytön säännöistä. (n=17)

Vastauksista (kuvio 10) käy ilmi, että 16 äitiä oli sopinut tyttärensä kanssa jonkinlaisista säännöistä sosiaalisen median käyttöön liittyen. Yksi äideistä oli jokseenkin eri mieltä siitä, oliko tyttären kanssa sovittu sääntöjä aiheeseen liittyen.



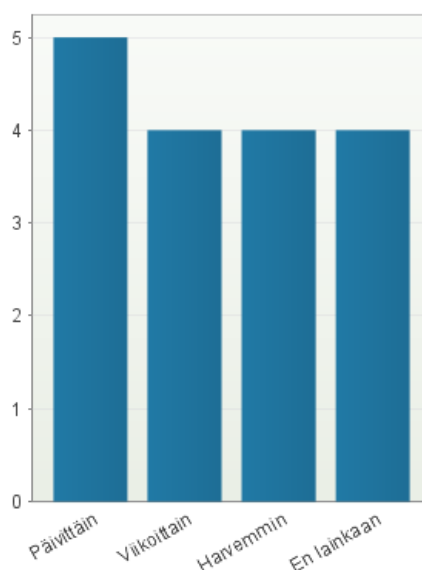
Kuvio 11. Pidän tärkeänä seurata säännöllisesti tyttärentäni sosiaalisessa mediassa, esim. Facebook-päivitykset, Instagram-julkaisut. (n=17)

Vastauksista (kuvio 11) ilmenee, että 13 äitiä koki tärkeäksi tai jokseenkin tärkeäksi seurata tyttärentään säännöllisesti sosiaalisessa mediassa. Asiasta jokseenkin tai täysin eri mieltä oli neljä äitiä.



Kuvio 12. Tyttärentäni antaa minun tutkia pyydettyä hänen medialaitteensa sisältöä. (n=17)

Vastauksista (kuvio 12) selviää, että 12 äitiä sai pyytössään tutkia tyttärensä medialaitteen sisällön. Asiasta jokseenkin eri mieltä oli neljä äitiä ja täysin eri mieltä oli yksi äiti.



Kuvio 13. Rajoitan tyttärenti sosiaalisen median käyttöä. (n=17)

Tuloksista (kuvio 13) selviää, että neljä äitiä ei rajoittanut tyttärensä sosiaalisen median käyttöä lainkaan. Neljä äitiä rajoitti tyttären sosiaalisen median käyttöä viikoittain ja neljä harvemmin. Päivittäin tyttären sosiaalisen median käyttöä rajoitti viisi äitiä.

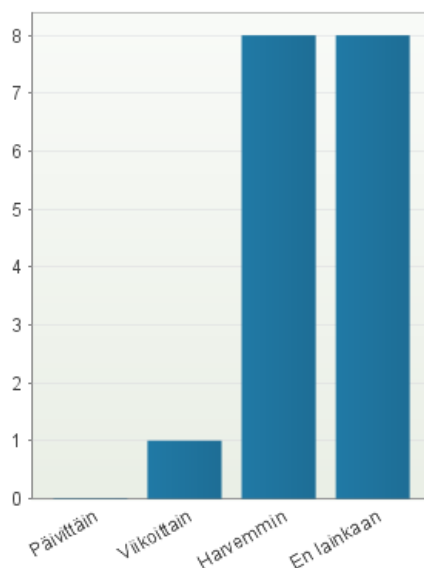
Äidit kertoivat rajoittavansa tyttärensä sosiaalisen median käyttöä aikamäärillä, keskustelemalla sekä kieltämällä puhelimen käyttöä. Useat äidit kertoivat, että iltaisin medialaitteet olivat poissa nuoren käytöstä.

”Pyydän laittamaan puhelimen pois ja osallistumaan yhteiseen toimintaan.”

”Meillä ei klo 20 jälkeen käytetä kännykkää.”

”Iltaisin puhelin ja muut laitteet on tuotava vanhemmille.”

”Muistutan sos. median käytöstä sopimistamme aikarajoista. Vastusteluja saan toki osakseni.”



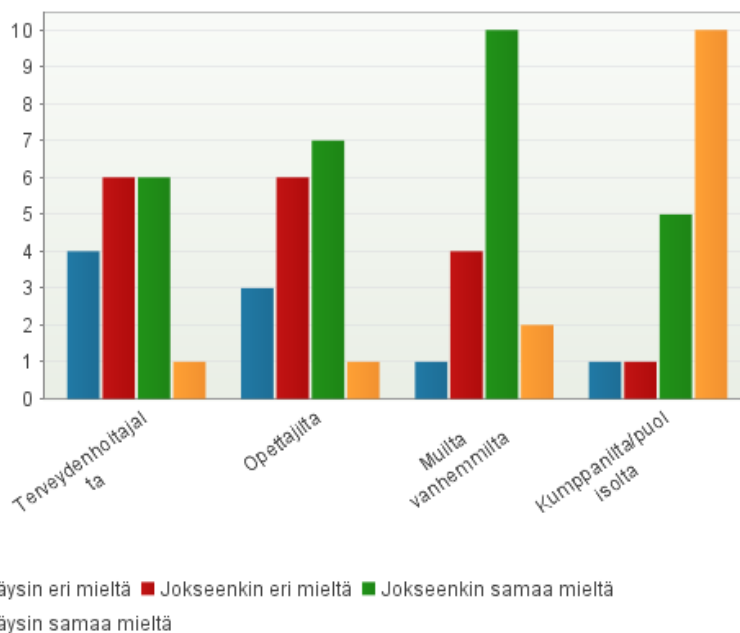
Kuvio 14. Puutun tyttäreni julkaisemaan sosiaalisen median sisältöön. (n=17)

Tuloksista (kuvio 14) selviää, että kahdeksan äideistä ei puuttunut lainkaan tyttärensä julkaisemaan sosiaalisen median sisältöön. Yksi äiti puuttui tyttärensä julkaisemaan sosiaalisen median sisältöön viikoittain ja loput kahdeksan äitiä harvemmin.

Äidit puuttuivat tyttären sosiaalisen median sisältöön keskustelemalla siitä, mitä kannattaa julkaista ja mitä ei. Lisäksi yksi äiti kertoi katsovansa yhdessä tyttärensä kanssa kuvia, joita tytär aikoo julkaista sosiaalisen mediaan.

”Keskustelemme, mitä kannattaa julkaista ja mitä ei.”

9.4 Äidin tuen tarve tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen



Kuvio 15. Saan riittävästi tukea tyttäreni sosiaalisen median käyttöön liittyen. (n=17)

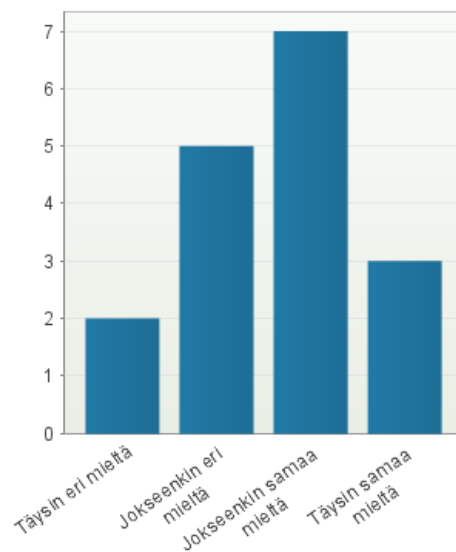
Kuviosta (15) selviää, että kumppanilta/puolisolta saatu tuki tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen koettiin pääpiirteittäin riittäväksi 15 äidin kohdalla. Kaksi äitiä koki kumppanilta/puolisolta saadun tuen riittämättömäksi tai melko riittämättömäksi.

Suuri osa äideistä koki muilta vanhemmilta saadun tuen riittäväksi (2 vastaajaa) tai melko riittäväksi (10 vastaajaa). Neljä äitiä oli asiasta jokseenkin eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä.

Terveystenhoitajalta saadun tuen koki yksi äiti riittäväksi ja kuusi jokseenkin riittäväksi. Kymmenen äitiä koki, ettei saa riittävästi tukea terveydenhoitajalta.

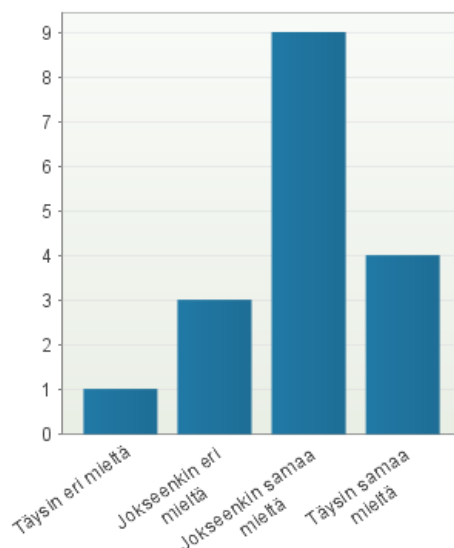
Opettajalta saadun tuen koki yksi äiti riittäväksi ja seitsemän äitiä koki tuen jokseenkin riittäväksi. Yhdeksän äitiä koki, ettei opettajalta saatu tuki ole riittävä.

Työkaverit, sukulaiset ja ystävät koettiin tärkeiksi tukijoiksi tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen.



Kuvio 16. Koen keinoni riittäviksi suojellakseni tyttärentäni sosiaalisen median vaaroilta. (n=17)

Kuviosta (16) selviää, että kolme äitiä koki keinonsa riittäviksi ja seitsemän äitiä jokseenkin riittäviksi ehkäistäkseen sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla. Viisi äitiä oli jokseenkin eri mieltä ja kaksi äitiä täysin eri mieltä siitä, olivatko heidän keinonsa riittävät suojella tyttärentään sosiaalisen median vaaroilta.



Kuvio 17. Toivon saavani lisää tietoa keinoista ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttäreni kohdalla. (n=17)

Tuloksista (kuvio 17) nähdään, että 13 äitiä toivoisi saavansa lisää tietoa keinoista ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla. Neljä vastaajaa ei kokenut lisätiedon saamista kovinkaan tarpeelliseksi.

Äidit toivoivat saavansa lisää tietoa sosiaalisen median sovelluksista ja pinnalla olevista, uusista ilmiöistä. Tietoa toivottiin saavan vanhemmille ymmärrettävässä muodossa ja käytännönläheisesti, esimerkiksi luentoina, kursseina tai tietoisuina. Äidit toivoivat, että koulussa tuettaisiin elämää netin ulkopuolella ja vanhempia informoitaisiin herkästi nuorison keskuudessa esiintyvistä ilmiöistä, kuten sopimattomasta käytöksestä internetissä. Lisäksi he toivoivat julkisempaa puhetta nettiriippuvuudesta, keinoja sen ennaltaehkäisemiseksi sekä tyttärelle suunnatun tilaisuuden, jossa käsitellään sosiaalisen median luomia paineita.

”Erilaiset median palvelut – En olleenaan tiedä mitä ne kaikki ovat.”

”Sosiaalinen maailma ei avaudu samalla tavoin ikäiselleni koska en ole sitä itse tarvinnut; toivoisin infotilaisuuksia kouluihin tms. joissa näistä sosiaalisen median kanavista olisi keskustelua ja tulisi ymmärrettäväksi vanhemmillekin.”

”Mitä kaikkia mahdollisuuksia on ja uhkia ja miten eri sovelluksia käytetään ja mikä on milloinkin in ja mikä out. On tässä perässä pysyminen!”

”Tietokoneella saatetaan olla koulussa 7 tuntia ja sen jälkeen läksyt tietokoneella ja sitten sen jälkeen some. Ei kuulosta järkevältä.”

10 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön tuloksia, toteutusta ja hyödynnettävyyttä sekä opinnäytetyön prosessia. Tämän opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä pienen vastaajamäärän vuoksi. Työn tekijöille oli tiedossa, ettei työn tuloksia voida yleistää senkään takia, että kysely toteutettiin vain yhden koulun 7.-luokkalaisten tyttöjen äideille. Aiemmin tehdyt tutkimukset kuitenkin tukevat opinnäytetyön tutkimustuloksia.

10.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimustuloksista voidaan päätellä, että äidit tiesivät hyvin, mitä sosiaalisen median palveluita heidän tyttärensä käyttävät. Äitien kokemuksen mukaan eniten käytössä olevat sosiaalisen median palvelut 7.-luokkalaisten tyttöjen keskuudessa olivat WhatsApp, YouTube, Instagram ja Snapchat. Opinnäytetyön pohjalta saatu tulos vastaa aikaisempaa tutkimustulosta (ebrand 2016) nuorten eniten käytössä olevista sovelluksista. Työn tuloksista nousi esille myös blogien olevan melko suosittuja, jota myös aikaisempi tutkimus (ebrand 2016) vahvistaa.

Valtaosa äideistä oli sitä mieltä, että tytär käyttää liikaa sosiaalista mediaa. Tästä voi päätellä sosiaalisen median käytön olevan keskeisessä roolissa nuorten jokapäiväistä elämää. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi ym. 2016) mukaan 20–25 % 13–14-vuotiaista tytöistä kokee myös itse käyttävänsä liikaa aikaa median parissa.

”Koko elämä tuntuu olevan yhtä puhelinta ja tablettia.”

Tuloksista voidaan päätellä, että tyttären sosiaalisen median käyttö aiheutti äideissä huolta. Huolta aiheutui lähinnä nuoren terveyteen ja toimintakykyyn liittyen, joista eniten huolta herättivät nuoren unen laadun heikkeneminen, unen määrän ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Äiti–tytär-suhteen kärsiminen, todellisuudentajun hämärtyminen, näköongelmat tai koulunestyksen heikkeneminen tyttären sosiaalisen median käytön seurauksena aiheuttivat vähiten huolta äideissä. Äitien huoli uniongelmistä ja fyysisestä passiivisuudesta ei yllätä, kun aikaisemman tutkimuksen (ebrand 2016) mukaan nuorten sosiaalisen median käyttö ajoittuu kello 15–01 väliselle ajalle.

TNS Gallupin vuoden 2015 kyselytutkimuksen mukaan sosiaalinen media on suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja 12–19 vuotiailla suomalaistytöillä. Tutkimukseen osallistui 425 tyttöä. Vastaajista yli puolet kokivat sosiaalisen median aiheuttavan paineita ulkonäön suhteen. Ulkonäkönsä tyytymättömien osuus 12–15-vuotiaista oli 75 %. (Curly n.d.) Tämä nousi myös opinnäytetyön tuloksista vahvasti esille, sillä ulkonäköpaineet olivat kaikista suurin huolen aiheuttaja äideissä tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen.

Yllättävää tuloksissa on, että sosiaalisessa mediassa esiintyvä mainonta aiheutti murrosikäisten tyttöjen äideissä enemmän huolta, kuin esimerkiksi sopimaton materiaali. Lasten mediaympäristö muutoksessa –tutkimuksen

mukaan 14-vuotiaat tiedostavat jo hyvin mainosten pyrkimykset. Sen sijaan Pelastakaa lapset ry:n 2007 vuoden tutkimus osoittaa lähes kolmasosan nuorista kohdanneen sopimatonta materiaalia, kuten pornoa tai väkivaltaa, internetissä. Nettirikollisuus ei näyttäytynyt äitien suurena huolen aiheena tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen, vaikka nettirikollisuus on lisääntynyt sosiaalisessa mediassa merkittävästi. Vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen (Norton) mukaan 40 % on kohdannut verkkorikollisuutta viimeisen vuoden aikana. Tutkimuksen verkkokyselyyn osallistui 20 907, yli 18-vuotiasta, netin käyttäjää 21 eri maasta. Saman tutkimuksen mukaan vanhemmista 48 % on hyvin tietoisia riskeistä, joita heidän lapsensa kohtaavat verkossa.

Tuloksista voidaan päätellä, että äidit kertoivat tyttärelleen sosiaalisen median vaaroista, keskustelivat tyttären sosiaalisen median sisällöistä ja olivat sopineet säännöistä liittyen sosiaalisen median käyttöön ehkäistäkseen sen mahdollisia vaaroja. Äidit pitivät melko tärkeänä sitä, että he tietävät, mitä tyttäret sosiaalisessa mediassa tekevät.

Tuloksista voidaan päätellä, että äidit eivät puuttuneet tyttärensä julkaisemaan sosiaalisen median sisältöön ja jos puuttuivat, niin harvoin. Vastauksista ei selviä johtuuko tämä siitä, ettei asiaan ole tarvetta puuttua vai onko kyse välinpitämättömyydestä. Tulokset osoittavat, että tyttären sosiaalisen median käyttö aiheutti riitatilanteita äidin ja tyttären välille osassa perheistä. Suurin osa äideistä rajoitti tyttärensä sosiaalisen median käyttöä jollain tapaa.

Tuloksista selvisi, että äidit saivat eniten tukea tyttären sosiaalisen median käyttöön liittyen omalta puolisoilta tai kumppanilta. Lisäksi muilta vanhemmilta, työkavereilta ja sukulaisilta saatu tuki koettiin tärkeäksi. Tuloksista voidaan päätellä, että äidit kaipaisivat opettajilta ja terveydenhoitajalta enemmän tukea ja lisää tietoa nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyen.

Pohdimme syitä äitien kokemuksille terveydenhoitajalta saadun tuen vähäisyydestä tyttärensä sosiaalisen median käyttöön liittyen. Syynä saattoi olla, ettei terveydenhoitaja tarjonnut aktiivisesti tukea ja tietoa. Voi myös olla, etteivät äidit olleet tietoisia terveydenhoitajalta saatavasta tuesta aiheeseen liittyen. Mietimme, kuinka tulevana terveydenhoitajina voisimme tukea perheitä ja nuoria asian suhteen. Terveydenhoitajan on tärkeä muistaa terveys-tarkastusten yhteydessä sosiaalisen median olevan yksi nuoren tärkeimmistä toimintaympäristöistä ja antaa mediakasvatusta osana käyntejä. Lisäksi kouluterveydenhoitaja voisi olla yksi niistä henkilöistä, jotka kertovat vanhemmille sosiaalisesta mediasta esimerkiksi vanhempainiltojen yhteydessä.

Moni äiti koki keinonsa riittäviksi suojellakseen tyttärtään sosiaalisen median vaaroilta. Siitä huolimatta suurin osa heistä toivoi saavansa lisää tietoa keinoista, kuinka ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärensä kohdalla. Asiat olivat ristiriidassa keskenään ja vastauksissa oli epäjohtonmukaisuutta, joka osaltaan varmasti johtuu pienestä vastaajamäärästä. Johtopäätöksenä voidaan kuitenkin tehdä, että äidit kokivat kaipaavansa lisää tietoa kaikesta sosiaalisesta mediaan liittyvästä.

”Kaikki tieto olisi tarpeen!”

Tuloksista selviää, etteivät äidit kokeneet sosiaalista mediaa ainoastaan negatiivisena asiana. Äidit nostivat esille sosiaalisen median hyviä puolia, kuten sen toimiminen tiedotuskanavana.

”Whatsappista on tullut tiedotuskanava: mitä läksyjä, ketkä ovat tulossa treeneihin, mitkä liikuntavarusteet huomiseksi. Se on ihan OK.”

”Sosiaalinen media ei ole aina huono juttu...”

10.2 Toteutus sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmän tarkastelu

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme toteutukseen. Jälkikäteen ajateltuna työ olisi ehkä kannattanut toteuttaa laadullisena tutkimuksena, koska vastaajia oli niin vähän, ettei tuloksia voida yleistää. Laadullisella tutkimuksella olisimme saaneet tuloksien sisällöstä kuvailevampaa. Valittuamme opinnäytetyömme toteutustavaksi määrällisen tutkimuksen, olisi meidän kannattanut sopia useampia yhteistyökouluja, jolloin myös vastauksia olisi saatu todennäköisesti enemmän.

Kyselyn vähäinen vastaajamäärä sai meidät pohtimaan syitä vastaamatta jättämiseen. Kysely lähetettiin 46 7.-luokkalaisen tytön äidille, joista 17 vastasi. Kyselyn oli avannut lähettämättä vastausta 29 äitiä, josta voidaan päätellä kyselyn tavoittaneen kaikki äidit. Pohdimme, eikö vastaamatta jättäneiden kohdalla aihetta koettu tärkeäksi tai ajankohtaiseksi, nähtiinkö kyselylomake liian työläänä tai pitkänä vai oliko kyse jostain muusta. Lähetimme äideille muistutusviestin kyselystämme vastausajan puolella välissä. Ennen viestin lähetystä vastauksia oli yhdeksän, joten koimme muistutusviestin lähettämisen olleen tärkeä keino vastausten saamiseksi.

Opinnäytetyön validiteettia tuki tekemämme mittari, jonka koimme vastanneen asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tuloksia tarkasteltaessa huomasimme parin kysymyksen olleen vähemmän merkityksellisiä tutkimuskysymysten kannalta, mutta ne rikastuttivat analyysiä. Vastauksista ilmeni, että äidit olivat ymmärtäneet kyselylomakkeen kysymykset oikein, joka helpotti työtämme tuloksia auki kirjoittaessa. Ilauduimme äitien aktiivisesta vastaamisesta avoimiin kysymyksiin, jotka eivät olleet pakollisia. Avointen kysymysten vastausten kautta saimme paljon arvokasta lisätietoa aiheeseen liittyen, joka elävöitti analyysiä. Onnistuneen mittarin ansiosta saimme hyödyllistä ja toivomaamme tietoa terveydenhoitotyön kehittämistehtävää ajatellen.

Olemme tyytyväisiä tutkimuksellisen opinnäytetyömme tuloksiin ja tekemäämme analyysiin. Tulokset vastasivat odotuksiamme ja aiemmin tehdyt tutkimukset tukevat opinnäytetyömme tuloksia. Koemme löytäneemme monipuolisesti lähteitä ja viitekehiksemme olleen tarkoituksenmukainen. Työmme tulokset toivat uutena näkökulmana aiheeseen äidin kokemuksen tyttären sosiaalisen median käytöstä sekä vahvisti muita, jo olemassa olevia, tutkimustuloksia.

Internet-kysely ja tiedonkeruuohjelma Webropol osoittautuivat loistaviksi valinnoiksi opinnäytetyömme kohdalla. Internet-kyselyn avulla tavoitimme kohdejoukon kätevästi ja saimme tulokset nopeasti sekä reaaliajassa. Opimme nopeasti Webropol-ohjelman käytön ja saimme melko vaivattomasti laadittua kyselylomakkeen sen avulla. Erityisesti tulosten analysointivaiheessa ohjelma oli toimiva, kun tulokset sai suoraan siirrettyä Webropolista työhömmme.

10.3 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Tulosten pohjalta selvisi, että äidit kaipaavat lisää tietoa nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyen. Tukea, neuvoja ja tietoa toivotaan uusista sosiaalisen median palveluista, pinnalla olevista ilmiöistä ja keinoista ehkäistä sosiaalisen median vaaroja. Lisäksi tulokset osoittavat sosiaalisen median käytön olevan monissa perheissä haaste ja tästä syystä kouluterveydenhoitajan olisi hyvä ottaa asia puheeksi sekä tarjota tukeaan entistä aktiivisemmin.

Opinnäytetyöstä oli tekijöilleen paljon hyötyä. Saimme sen pohjalta selville, mistä aiheista ja millaista tukea äidit kaipaavat tyttärensä sosiaalisen median käyttöön liittyen. Opinnäytetyön pohjalta suunnitelmanamme on toteuttaa terveydenhoitotyön kehittämistehtävänä materiaalia aiheeseen liittyen nuorille.

Olisi mielenkiintoista tehdä vastaava kysely murrosikäisille tytöille ja kartoittaa vastaavatko äitien ja tyttärien kokemukset toisiaan sosiaalisen median käytöstä ja sen vaaroista. Lisäksi opinnäytetyötä voisi kehittää eteenpäin selvittämällä, kuinka paljon ja mitä nuoret todellisuudessa tietävät sosiaalisen median vaaroista sekä fiksusta nettikäyttäytymisestä.

10.4 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2015. Työskentely aloitettiin etsimällä kumpaakin tekijää kiinnostava aihe. Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihepankista löytyi aihe ”äiti ja murrosikäinen tyttö”, jota lähdimme työstämään eteenpäin. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tutkimuksellisen työn tekemisestä, joten päädyimme tekemään tutkimuksellisen opinnäytetyön haastaaksemme itseämme. Työn rajaaminen tuntui vaikealta ja vei aikaa. Työhön haluttiin tuoda lisänä sosiaalinen media, joka teki aiheesta ajankohtaisen.

Suunnitteluvaihe eteni hitaasti. Aloitimme opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamisen ja varsinaisen aiheeseen perehtymisen keväällä 2016. Työn tavoitteen ja tarkoituksen hahmotuttua työskentely helpottui. Etsimme tietoa ensin alan kirjallisuudesta, jonka jälkeen siirryimme verkkolähteisiin ja toimimme tutkimustietoa työmme tueksi. Loppuvuonna 2016 saimme teoriaosuuden valmiiksi.

Kyselylomakkeen laatiminen oli haastavaa ja sen saaminen lopulliseen muotoonsa kesti odotettua kauemmin. Ohjaavalta opettajalta saatu tuki ja ohjaus auttoivat etenemään työskentelyssä. Alkuvuonna 2017 haimme tutkimuslupaa (liite 3) Hämeenlinnan kaupungilta. Tutkimusluvan saatuaamme lähetimme kyselylomakkeen äideille vastattavaksi. Vastausajan päätyttyä kirjoitimme tulokset auki ja pohdimme saatuja vastauksia suhteessa aikaisempaan tutkimustietoon sekä asettamiimme opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön kirjoittajien yhteistyö sujui mutkattomasti läpi koko prosessin. Työparilla oli yhteinen näkemys työn tavoitteesta ja toteutuksesta. Työpanos oli tasapuolinen. Oman haasteensa työskentelyyn toi työparin aikataulujen yhteensovittaminen.

Opinnäytetyöprosessi on ollut raskas, mutta palkitseva. Koemme onnistuneemme opinnäytetyössämme kokonaisuudessaan. Tutkimuksellisen opinnäytetyön vastausprosentista huolimatta olemme tyytyväisiä saatuihin tuloksiin. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut muun muassa lähdekriittisyyttä, tiedonhakua, aikataulutusta ja eri tahojen kanssa yhteistyössä toimimista. Eniten uuden oppimista tapahtui tutkimuksen valmistelussa ja toteuttamisessa. Koemme kasvaneemme ammatillisesti ja hyötyvämmekemätämme opinnäytetyöstä terveydenhoitajina.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Aarnio, A. & Multisilta, J. 2011. Facebook ja Youtube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä. Helsingin yliopisto.
- Curly. n.d. Sosiaalinen media on nuorille tytöille suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja. Viitattu 28.2.2017. <http://www.curly.fi/sosiaalinen-media-on-nuorille-tytoille-suurin-ulkonakopaineiden-aiheuttaja>
- Ebrand Suomi Oy. 2016. SoMe ja nuoret 2016. Viitattu 22.11.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/>
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Haarala, P. 2014. Terveystieteiden ammattilaisen osaamisen kuvaus. Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta valmistuvien osaamisalueet, tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Haasio, A. 2013. Netin pimeä puoli. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Hastrup, A. 2006. Hoitajien ja vanhempien välinen vuorovaikutus. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Ihanainen, P., Kalli, P. & Kiviniemi, K. 2010. Sosiaalinen media ja verkostoituminen. Helsinki: OKKA.
- Kaarakainen, M-T., Kivinen, O. & Tervehartiala, K. 2013. Kouluikäisten tietoteknologian vapaa-ajan käyttö. Nuoristotutkimus 2, 20-33.
- Kalliala, E. & Toikkanen, T. 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. Helsinki: Finnlectura.
- Kananen, J. 2008. KVANTTI – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Vantaa: Hansaprint Oy.

Lassila, K. 2000. Äidin ja tyttären välinen kasvatussuhde. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2008. Social Media. Introduction to the tools and processes of participatory economy. University of Tampere.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015a. Haitalliset mediasisällöt. Vanhempainnetti. Viitattu 15.12.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/haitalliset-mediasisallot/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015b. Nettikiusaaminen. Vanhempainnetti. Viitattu 15.12.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/nettikiusaaminen/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015c. Nuoret, seksuaalisuus ja media. Vanhempainnetti. Viitattu 15.12.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/nuoret-seksuaalisuus-ja-media/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.a. Vanhemmat murrosikäisen fyysisen kehityksen tukena. Vanhempainnetti. Viitattu 14.12.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/vanhemmat-fyysisen-kehityksen-tu/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.b. Vanhemmat nuoren seksuaalisen kehityksen tukena. Vanhempainnetti. Viitattu 15.12.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/seksuaalisen-kehityksen-tukena/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.c. Vanhemmuuden kaari. Vanhempainnetti. Viitattu 15.12.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/#anchor-13598883

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.d. Yläkouluun siirtyminen. Vanhempainnetti. Viitattu 12.1.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/ylakouluun_siirtyminen/

Matikainen, J. 2008a. Sosiaalinen media – millaista sosiaalisuutta? Tiedotustutkimus 4, 24-41.

Matikainen, J. 2008b. Verkko kasvattajana – Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta? Helsinki: Yliopistopaino.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Viitattu 28.2.2017. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf

Merikivi, J., Timonen, P. & Tuuttila, L. 2011. Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Nuorisotutkimusseura. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisoasiain neuvottelukunta.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Mene-
telmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Noppari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen, 140-166. Tampere: Tampere University Press.

Noppari, E., Uusitalo, N., Kupiainen, R. & Luostarinen, H. 2008. ”Mä oon nyt online!” Lasten mediaympäristö muutoksessa, 121-122. Tampereen yliopisto.

Norton. 2016. Norton Cyber Security Insights Report. Viitattu 1.3.2017. <https://www.symantec.com/content/dam/symantec/docs/reports/2016-norton-cyber-security-insights-report.pdf>

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – Katsaus tutkimuksiin ja kansainvälisiin mediakasvatuksen ja –sätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseura 2.

Taanila, A. 2014. Määrällisen aineiston kerääminen. Viitattu 14.12.2016. <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf>

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Tukkikoski, T. 2009. Terveystieteiden rooli ja yhteistyömuodot koulu-terveydenhuollossa. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012–2014a. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 11.1.2017. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytantto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012–2014b. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Viitattu 11.1.2017. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Virsta. n.d. Teoreettinen viitekehys. Viitattu 14.12.2016. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/02/03>

SAATEKIRJE

Arvoisa 7.-luokkalaisen tytön äiti,

olemme kaksi viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Hämeen ammattikorkeakoulusta. Osana koulutustamme teemme opinnäytetyön, joka käsittelee murrosikäisten tyttöjen äitien kokemuksia sosiaalisen median vaaroista.

Kysely on tarkoitettu 7.-luokkalaisten äideille, joiden tytär käyttää sosiaalista mediaa. Kyselylomakkeen avulla kartoitamme äitien kokemuksia tyttärensä sosiaalisen median käytöstä ja selvitämme tuen tarvetta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi. Vastaajien henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa vastauksista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyömme ohjaavana opettajana toimii Kaisa Seppälä Hämeen ammattikorkeakoulusta, sähköpostiosoite: kaisa.seppala@hamk.fi. Valmis opinnäytetyö julkaistaan keväällä 2017 osoitteessa Theseus.fi.

Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Pääset vastaamaan kyselyyn tämän linkin kautta: X. Vastausaika päättyy X.

Jos Sinulla on kysyttävää kyselylomakkeesta tai opinnäytetyöstämme, ota rohkeasti yhteyttä. Vastaamme mielellämme kysymyksiin.

Osallistumisesi on kallisarvoista – lämmin kiitos vastaajille!

Ystävällisin terveisin

Inka-Juulia Sulkio
Inka-juulia.sulkio@student.hamk.fi

Anna Piirainen
anna.mi.piiirainen@student.hamk.fi

KYSELYLOMAKE

Kysely murrosikäisen sosiaalisen median käytöstä 7.-luokkalaisen tytön äidille

Valitse jokaisen kysymyksen kohdalla omaa näkemystäsi parhaiten vastaava vaihtoehto. * - merkityt kohdat ovat pakollisia.

1. Mitä sosiaalisen median palveluita tyttäresi käyttää? *

	Kyllä	Ei	En tiedä
Blogit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskustelupalstat, esim. Demi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irc-Galleria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Periscope	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skype	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snapchat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Twitter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
WhatsApp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Jos tyttäresi käyttää jotain muuta sosiaalisen median palvelua, niin mitä?

3. Tyttäreni käyttää liikaa sosiaalista mediaa *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

4. Koen tyttäreni sosiaalisen median käytön aiheuttavan minussa huolta seuraavissa asioissa *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Terveys				
Unen laadun heikkeneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen määrän väheneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukahtamisen vaikeutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todellisuudentajun hämärtyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näköongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niska-hartiakipu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päänsärky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintakyky				
Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulumenestyksen heikkeneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastusten kärsiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskyvyn heikkeneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotitöihin osallistumisen vähentyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset suhteet				
Äiti-tytär-suhteen heikkeneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden sosiaalisten suhteiden kärsiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Jos tyttäresi sosiaalisen median käyttö aiheuttaa sinussa muita huolia, niin mitä?

6. Sosiaalisen median käyttö aiheuttaa riitatilanteita tyttäreni kanssa *

- Ei lainkaan
- Harvemmin
- Viikoittain
- Päivittäin

7. Valitse 3 mielestäsi eniten huolta aiheuttavaa sosiaalisen median vaaraa tyttäresi kohdalla *

- Kiusaaminen
- Kiusatuksi tuleminen
- Ulkonäköpaineet
- Ihailun kohteilta negatiivisten vaikutteiden omaksuminen
- Nettiriippuvuus
- Nettirikollisuus
- Identiteettivarkaus
- Pedofilia
- Pornografia
- Väkivalta
- Mainonta
- Taloudellinen riski, esim. maksulliset sovellukset
- Muu, mikä/mitkä
-

8. Kerron tyttärelleni sosiaalisen median vaaroista *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä



9. Keskustelen tyttäreni kanssa hänen sosiaalisen median sisällöstään *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

10. Olen sopinut tyttäreni kanssa sosiaalisen median käytön säännöistä *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

11. Pidän tärkeänä seurata säännöllisesti tytärtäni sosiaalisessa mediassa, esim. Facebook-päivitykset, Instagram-julkaisut *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

12. Tyttäreni antaa minun tutkia hänen medialaitteensa sisällön pyydettyä *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

13. Rajoitan tyttäreni sosiaalisen median käyttöä *

- En lainkaan
- Harvemmin
- Viikoittain
- Päivittäin

14. Jos rajoitat tyttäresi sosiaalisen median käyttöä, niin millä tavoin?

15. Puutun tyttäreni julkaisemaan sosiaalisen median sisältöön *

- En lainkaan
- Harvemmin
- Viikoittain
- Päivittäin

16. Jos puutut tyttäresi julkaisemaan sosiaalisen median sisältöön, niin millä tavoin?

17. Saan riittävästi tukea tyttäreni sosiaalisen median käyttöön liittyen *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Terveydenhoitajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muilta vanhemmilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kumppanilta/puolisolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Jos saat muilta tukea tyttäresi sosiaalisen median käyttöön liittyen, niin keneltä?

19. Koen keinoni riittäviksi suojellakseni tyttärentäni sosiaalisen median vaaroilta *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

20. Toivon saavani lisää tietoa keinoista ehkäistä sosiaalisen median vaaroja tyttärentäni kohdalla *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

21. Mistä muusta aiheesta toivot saavasi tietoa sosiaalisen median käyttöön liittyen?

22. Millaista tukea toivot saavasi tyttärentäsi sosiaalisen median käyttöön liittyen?

23. Mitä muuta aiheeseen liittyvää haluat kertoa opinnäytetyön tekijöille?





HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
LASTEN JA NUORTEN PALVELUT
Palvelujohtaja

PÄÄTÖSPÖYTÄKIRJA
Nro 25
6.2.2017
Dno 50/2017

Asia: Tutkimuslupahakemus

Hakijat: Inka-Juulia Sulkio ja Anna Piirainen

Tutkimuksen nimi: Äidin kokemus sosiaalisen median vaaroista murrosikäiselle tyttärelle

Taustaorganisaatio: HAMK

Kaikki kaupungin tutkimusluvut myönnetään seuraavilla ehdoilla:

Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaiselta informantilta on pyydettävä suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimusluvun myöntämisen ja tietojen luovuttamisen ehtona on, että tutkimuksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelyä ottaen huomioon henkilö tietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja luottamuksellisesti ja ainoastaan lämän tutkimuksen tekemiseksi. Tutkimuksen valmistuttua tiedot on hävitettävä asian mukaisella tavalla.

Tutkimuksen tekijä sitoutuu luovuttamaan Hämeenlinnan kaupungin kehittämisselville yhden sähköisen kappaleen valmistuneesta tutkimustyöstä. Myönnetyt tutkimusluvut ja valmistuneet tutkimusraportit ovat nähtävissä Hämeenlinnan www-sivuilla. Tutkijan tulee kieltää www-sivuilla julkaiseminen, mikäli se vaarantaa tutkimuksen luottamuksellisuuden. Hakijan tulee pyydettyäessä tulla esittelemään tutkimustulokset Hämeenlinnan kaupungille.

Litteet:
Opinnäytetyö- ja tutkimuslupahakemus-lomake
Tutkimussuunnitelma

Päätös: Myönnetään tutkimusluvun Inka-Juulia Sulkioille ja Anna Piiraiselle.

Hämeenlinnassa

6.2.2017

Palvelujohtaja

Mika Mäkelä

Otteen oikeaksi todistaa:

Hämeenlinnassa

Sari Piirainen

Täytäntöönpano/tiedoksi:

Nuoren itsetunnon vahvistaminen

Opaslehtinen yläkouluikaisille




Terveystyön kehittämistehtävä

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2017

Anna Piirainen

Inka-Juulia Sulkio



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyö

Tekijät	Anna Piirainen & Inka-Juulia Sulkio	Vuosi 2017
Työn nimi	Nuoren itsetunnon vahvistaminen – Opaslehtinen yläkouluikäisille	

TIIVISTELMÄ

Terveystenhoitotyön kehittämistehtävän tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen yläkouluikäisille itsetuntoon liittyen. Työn tavoitteena oli antaa nuorelle vinkkejä, kuinka vahvistaa itsetuntoa. Opaslehtisen avulla nuori voi pohtia omaa itsetuntoaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kouluterveydenhoitaja voi käyttää tuotettua materiaalia keskustelun tukena työssään.

Kehittämistehtävän yhteistyökumppanina toimi eräs Hämeenlinnalainen yläkoulu ja sen kouluterveydenhoitaja. Kehittämistehtävä esiteltiin yhteistyökoulun kouluterveydenhoitajalle. Saatu palaute materiaalista oli positiivista. Opaslehtinen koettiin käytännönläheisenä sekä toteutuksen vastaavan hyvin nuorten mielenkiintoa.

Työn idea nousi aikaisemmin tehdystä opinnäytetyöstä, jossa tutkittiin äitien kokemuksia murrosikäisen tytön sosiaalisen median käytöstä ja sen vaaroista. Tuloksista selvisi äitien olevan huolissaan sosiaalisen mediassa erityisesti sen aiheuttamista ulkonäköpaineista. Sen pohjalta tehtiin opaslehtinen nuoren itsetunnon vahvistamiseksi. Opaslehtisen avulla haluttiin helpottaa ja tukea keskustelua nuoren itsetunnosta ja antaa nuorille keinoja itsetunnon vahvistamiseen.

Työn teoriaosuudessa keskityttiin enemmän tyttöjen itsetuntoon, mutta opaslehtistä voidaan hyödyntää sekä tytöille että pojille. Teoriaosuudessa käytettiin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, internet-lähteitä sekä tutkimustietoa. Teoriaosuudessa käsitellään nuoren itsetuntoa, sen kehittymistä ja vahvistamista sekä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä.

Avainsanat Itsetunto, itsetuntemus, nuoruus, ulkonäköpaineet

Sivut 11 s. + liitteet 4 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUOREN ITSETUNTO	2
2.1	Itsetunnon kehittyminen.....	2
2.2	Hyvä itsetunto	2
2.3	Huono itsetunto	3
2.4	Itsetuntemus	4
2.5	Ulkonäköpaineiden vaikutus nuoren itsetuntoon.....	5
3	NUOREN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN.....	6
3.1	Keinoja itsetunnon vahvistamiseen.....	7
3.2	Aikuisen rooli nuoren itsetunnon tukijana	7
4	MATERIAALIN TOTEUTUS.....	8
5	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	9
	LÄHTEET	10

Liitteet

Liite 1 Opaslehtinen itsetunnosta

1 JOHDANTO

Murrosiän kynnyksellä on herkkää itsetunnon kehitysaikaa koulusta saatujen vertailunkohteiden ja vanhemmista irtautumisen myötä (Laine 2005, 33). Usein murrosikäisten ajatellaan olevan itsetunnon alustavasti heikentäviä, haavoittuvia. Kun nuoren rooli ja asema kirkastuvat elämässä, itsetunto ei ole enää niin riippuvainen ulkoisista tekijöistä tai ympäristöstä. Henkilö alkaa tiedostaa oman arvonsa ilman ulkoista hyväksyntää. (Toivakka & Maasola 2011, 16.)

Kehittämistehtävä tehtiin opinnäytetyön (Piirainen & Sulkio 2017) tulosten pohjalta. Opinnäytetyössä kartoitettiin äitien kokemuksia murrosikäisen tyttären sosiaalisen median käytöstä. Tulokset osoittivat äitien olevan huolissaan sosiaalisen median luomista ulkonäköpaineista, jotka heikentävät nuorten tyttöjen itsetuntoa. A-lehtien vuoden 2016 tutkimuksen mukaan kuitenkin 60 % tytöistä vastasi sosiaalisen median tuoneen itsevarmuutta. Sosiaalisesta mediasta ongelmiinsa on saanut apua 60 % ja onnistumisen tunteita 52 % tytöistä. Tutkimukseen osallistui 4101 12–19-vuotiasta tyttöä.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen (Liite 1) nuoren itsetunnosta kouluterveydenhoitajan käyttöön ja jaettavaksi. Kouluterveydenhoitaja voi käyttää materiaalia keskustelun tukena tai antaa nuorelle luettavaksi. Työn tavoitteena oli antaa nuorelle vinkkejä, joilla vahvistaa itsetuntoa. Opaslehtisen avulla nuori voi pohtia omaa itsetuntoaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Opaslehtisen avulla haluttiin helpottaa ja tukea keskustelua nuoren itsetunnosta sekä antaa nuorille keinoja itsetunnon vahvistamiseen.

Työn yhteistyökumppanina toimi erään Hämeenlinnalaisen yläkoulun kouluterveydenhoitaja, jolta pyydettiin työn edetessä toiveita ja parannusehdotuksia opaslehtiseen. Kehittämistehtävä esiteltiin yhteistyökoulun kouluterveydenhoitajalle. Kehittämistehtävästä pyrittiin saamaan mahdollisimman hyvin työelämään soveltuva. Tämä kehittämistehtävä edistää kouluterveydenhoitajan työtä siten, että sen avulla voidaan luoda ja helpottaa keskustelua nuoren itsetunnosta sekä pyrkiä vahvistamaan sitä.

2 NUOREN ITSETUNTO

Tässä luvussa käsitellään itsetuntoa, sen kehittymistä ja keinoja sen vahvistamiseksi. Itsetunto on mielenterveyteen, hyvinvointiin ja muiden ihmisten kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen vaikuttava asia, joka ohjaa toimintaamme monissa eri tilanteissa. Hyvä itsetunto ei ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä, kuten ulkonäöstä, hyvästä koulumenestyksestä tai rahallisesta varakkuudesta. Kaikista tärkeintä on ihmisen oma kokemus itsestään. Käsitteet itseluottamus, minäkäsitys, itsekunnioitus, itsevarmuus liitetään usein itsetuntoon. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Tutkimuksen (Haparainen 2007) mukaan tyttöjen itsetunto on poikia heikompi.

2.1 Itsetunnon kehittyminen

Ihmisen minäkäsitys ja itsetunto kehittyvät hiljalleen – Itsetunnon kehittyminen on koko elämän kestävä prosessi (Laine 2005, 33; Toivakka & Maasola 2011, 16). Itsetunto alkaa kehittyä jo heti varhaislapsuudesta alkaen ja se muuttuu sekä muotoutuu eri elämäntilanteissa (Toivakka & Maasola 2011, 16). Vanhemman ja lapsen välinen kiintymys- ja vuorovaikutussuhde vauvaiässä antaa hyvän pohjan myönteisen itsetunnon kehittymiselle. Vanhemmalta saatu hoiva, lohtu ja turva viestittävät lapselle, että hän on tärkeä ja arvokas, eikä häntä jätetä yksin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.c.)

Nuoren elämässä olevat ihmiset vaikuttavat siihen, millaiseksi nuoren minäkuva ja itsetunto kehittyvät. Nuoren itsetunnon kehityksen kannalta on merkittävää, kokeeko nuori kuuluvansa eri ryhmiin. Positiivinen itsetunto vaatii kokemuksen siitä, että nuori on merkityksellinen ja tärkeä häntä ympäröiville ihmisille. (Toivakka & Maasola 2011, 16.)

Tyttöjen ja poikien itsetunnon kehittyminen on erilaista. Ihmissuhteet ja se, miten hyvin henkilö kokee olevansa hyväksytty eri ryhmissä vaikuttavat tyttöjen itsetuntoon enemmän kuin poikien. Poikien itsetunto kehittyy ja vahvistuu sen sijaan enemmänkin saavutusten, suorittamisen ja pärjäämisen kautta. On kuitenkin selvää, että ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa sekä tyttöjen että poikien itsetuntoon. Ryhmän toiminta ja jokaisen ryhmäläisen saaminen tuntemaan itsensä hyväksytyksi on tärkeää terveen itsetunnon kehittymisen kannalta. Onnistumisten kautta itsetunto vahvistuu. (Toivakka & Maasola 2011, 25.) Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat myös nuoren kehonkuva ja tyytyväisyys itseään kohtaan (Mikkola & Oinas 2007).

2.2 Hyvä itsetunto

Itsearvostus, -luottamus ja -tuntemus luovat pohjan itsetunnolle. Itsearvostus tarkoittaa omien rajojen tuntemista ja oman itsemme hyväksymistä. Itsetuntoon vaikuttaa ihmisen minäkäsitys ja ne kehittyvätkin käsi kädessä. Se, millaista palautetta saa toisilta ihmisiltä, millaisia kokemuksia on ja miten eri tilanteista selviää muokkaavat minäkäsitystä ja itsetuntoa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Tyytyväisyys omaan elämään sekä sisäinen tasapaino heijastuvat itsetuntoon (Keltikangas-Järvinen 2010, 104).

Itsensä tunteminen hyväksi ja hyväksytyksi ovat merkkejä nuoren hyvästä itsetunnosta (Toivakka & Maasola 2011, 15). Henkilöllä on hyvä itsetunto, kun hän hyväksyy vahvuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Käsitys itsestä on suurimmaksi osaksi positiivinen, henkilö on tyytyväinen itseensä ja arvostaa itseään. (Laine 2005, 24.) Lisäksi minäkuva on realistinen. Pohtimalla omia vuorovaikutustapoja on mahdollista tulla tietoisemmaksi omista vahvuuksista sekä oppia tuntemaan itseään ja kasvattaa itseluottamusta. (Toivakka & Maasola 2011, 15-16.)

Hyvä itsetunto ei kuitenkaan tarkoita, että nuori pitäisi itseään muita parempana (Väestöliitto n.d.b.). Itsetunto on oman elämän pitämistä ainutlaatuisena sekä kykyä osoittaa arvostusta muita ihmisiä kohtaan (Toivakka & Maasola 2011, 15). Hyvä itsetunto on toisien ihmisen huomioimista, mutta myös itsenäisyyttä ja itsenäisiä päämääriä sekä riippumattomuutta toisten mielipiteistä (Keltikangas-Järvinen 2010, 105). Hyvä itsetunto näkyy ulospäin hyvänä käytöksenä (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.).

Hyvän itsetunnon myötä nuoren on helpompi asettaa päämääriä ja muodostaa omia mielipiteitä sekä puolustaa itseään tullessaan väärin kohdelluksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.). Se myös auttaa nuorta tekemään omaa elämää koskevia päätöksiä ja asettamaan suorituksilleen realistisen, riittävän haasteellisen tavoitetasen. Terve itsetunto edistää näiden tavoitteiden saavuttamista (Toivakka & Maasola 2011, 15). Nuori, jolla on hyvä itsetunto, luottaa itseensä ja uskaltaa ottaa vastaan haasteita sekä uskoo selviävänsä niistä. Itsetunto on kykyä selvitä myös pettymyksistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 103, 113.)

2.3 Huono itsetunto

Huonon itsetunnon ilmeneminen ei ole aina selvää, mutta sillä on vaikutuksia nuoren sosiaaliseen elämään ja käyttäytymiseen (Räsänen 2015). Nuoren, jolla on huono itsetunto, on haasteellista kuvata tai arvioida itseään, eikä hän kykene löytämään itsestään positiivisia piirteitä (Väestöliitto n.d.b.). Itsearvostuksen ollessa alhainen, nuori usein vähättelee itseään (Toivakka & Maasola 2011, 15). Henkilö vetäytyy ja pelkää sosiaalisia tilanteita, päätösten tekeminen on vaikeaa ja hän saattaa olla epäluuloinen muita ihmisiä kohtaan (Laine 2005, 45-46). Nuoret, joilla on huono itsetunto, käyttävät alkoholia usein muita ikäisiään runsammin (Nuortenlinkki 2012).

Nuoren huonon itsetunnon ja aggressiivisen sekä epäsosiaalisen käyttäytymisen välillä on havaittu olevan yhteys toisiinsa (Kiviruusu 2017). Itsestään epävarma nuori yrittää usein peitellä asiaa haukkumalla ja arvostelemalla muita (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.d.). Hän voi käyttäytyä uhmakkaasti ja kiusata toisia saadakseen itselleen ylemmydentunteen (Räsänen 2015). Koulukiusaamisen uhriksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa heikkoon itsetuntoon. Nuori, jolla on huono itsetunto, saattaa valikoitua kiusaamisen uhriksi sen takia, ettei hän kykene puolustamaan itseään riittävästi. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010.)

Ympäristön asettamiin haasteisiin keskittymisen sijaan heikosta itsetunnosta kärsivä keskittyy erilaisiin puolustuksellisiin toimintoihin. Näiden defensiivisten toimintojen tarkoituksena on keksiä selityksiä esimerkiksi huonolle menestymiselle. Huonosta itsetunnosta kärsivä nuori masentuu muita nuoria helpommin. Lisäksi syömishäiriöt, jatkuva väsymys, nukahtamisvaikeudet ja ongelmat kaveripiirissä ovat yleisempiä nuorilla, joilla on huono itsetunto. (Erkko 2006.)

Tutkimuksella (Räsänen 2015) kartoitettiin yhdeksäsluokkalaisten nuorten kokemuksia itsetunnon kehittymisestä ja sen tukemisesta. Laadulliseen tutkimukseen osallistui 17 tyttöä ja 5 poikaa. Tutkimuksen mukaan huono itsetunto näkyy tytöillä itsensä muihin vertailuna ja vääristyneenä kuvana itsestä. Pojilla sen sijaan heikon itsetunnon merkkejä ovat tyytymättömyys itseensä, epävarmuus ja itsearvostuksen puute. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kuvasivat huonosta itsetunnosta kärsivän henkilön olevan hiljainen, vetäytyvä ja pelokas. Itsensä kielteisesti tulkitseminen ja yli-itsekriittinen ajattelu ovat tyypillistä huonolle itsetunnolle, eikä henkilö pysty tunnistamaan asioita, joissa hän on hyvä. Nuori, jolla on huono itsetunto, kuluttaa aikaa muiden mielipiteiden miettimiseen. Tutkimuksessa selvisi, että nuori voi peitellä heikkoa itsetuntoaan toimimalla muiden tapaan ja erottumalla mahdollisimman vähän joukosta. Nuori, jolla on alhainen itsetunto, ei useinkaan halua tuoda itseään tai ajatuksiaan esille ryhmässä. Itseluottamus ja itsearvostus ovat myös vähäistä, jolloin nuoren näkemys itsestään on usein epämiellyttävä ja kielteinen.

Doven vuoden 2008 tutkimuksen mukaan 15–17-vuotiaiden suomalaisten tyttöjen itsetunto on huonompi kuin vanhemmilla ikäluokilla ja muilla saman ikäisillä pohjoismaalaisilla. Kauneustutkimukseen osallistui 300 suomalaista 15–64-vuotiasta naista. Mannerheimin lastensuojeluliiton teettämän verkkokyselyn (2012) mukaan 73 % tytöistä oli tyytymättömiä omaan vartaloonsa. Tutkimukseen osallistui 4300 15–18-vuotiasta suomalaista tyttöä. Tutkimuksesta selvisi kielteisen kehonkuvan olevan yhteydessä huonoon itsetuntoon. Vastaajalla, jolla oli kielteinen ruumiinkuva itsestään, oli myös huonompi itsetunto.

Itsetunto ja koulumenestys ovat myös yhteydessä toisiinsa. Itsetunto vaikuttaa koulumotivaatioon ja haluun menestyä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 113.) Mannerheimin lastensuojeluliiton tutkimuksen (2012) mukaan kouluuupumuksella oli merkittävä yhteys itsetuntoon; mitä enemmän kouluuupumusta vastaajalla oli, sitä huonompi oli hänen itsetuntonsa. Nuoren kärsiessä huonosta itsetunnosta on tärkeää auttaa häntä vahvistamaan sitä erilaisin keinoin. (Nuortenlinkki 2012.)

2.4 Itsetuntemus

Itsetuntemusta on ihmisen oma ymmärrys itsestään. Itsetuntemuksella tarkoitetaan oman kehon, ajatuksien ja tunteiden tiedostamista ja tuntemista. Itsetuntemuksen pohjalta ihminen rakentaa käsityksensä itsestään. Hyvä itsetuntemus edesauttaa toisten ihmisten tuntemaan oppimisessa ja parempaa

kanssakäymisessä muiden kanssa. Omien vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtäminen auttaa vahvistamaan itsetuntemusta, joka edistää muun muassa vaikeista elämäntilanteista selviytymistä. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Terveen ja hyvän itsetunnon edellytys on oman itsensä tunteminen. Ihmisen menneisyys ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, millainen ihminen on ja kuinka hän toimii. Mitä paremmin ihminen tuntee itsensä, sitä paremmin hän tiedostaa omat rajansa. Henkisen hyvinvoinnin lähtökohta on selkeä minäkuva, joka ohjaa ja jäsentää ihmisen elämää ja toimintaa. Ihmisen käsitys itsestään auttaa säätelemään tunteita, pohtimaan arvomaailmaa sekä kehittämään itseään. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Itseensä tutustuminen onnistuu parhaiten toisilta ihmisiltä saadun palautteen pohjalta, johon ihminen itseään peilaa. Itsetuntemustaitoja on mahdollista opetella tietoisesti ja nämä taidot kertyvät iän ja kokemuksen myötä. Vaikka ihmisissä on paljon yhteneväisyyksiä, on jokainen persoona ainutlaatuinen ja yksilöllinen. (Toivakka & Maasola 2011, 20.)

Pohtimalla ja tutustumalla omaan itseensä sekä tekemällä itsearviointia parannetaan itsetuntemusta. Oman kehon toiminta, tunteukset, tarpeet ja tavat reagoida ovat itsetuntemuksen perusta. Kun tuntee oman kehonsa, on sen jälkeen helpompi opetella tuntemaan paremmin toimintaansa, luonnetaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Tiedostamalla oma temperamenttinsa on mahdollista helpottaa elämän hallintaa, lisätä itsetuntemusta, luoda perustaa identiteetille sekä hyväksyä itsensä ja muut. Itsesäätelyn taito on osa itsetuntemusta ja sen tavoitteena on sopeutua vallitsevaan tilanteeseen ilman, että sisäinen tasapaino horjuu. Omaan itseensä tutustuminen jää usein vähäiseksi mielenkiinnon kohdistuessa muihin asioihin. (Toivakka & Maasola 2011, 20, 23-24.)

2.5 Ulkonäköpaineiden vaikutus nuoren itsetuntoon

Epävarmuus omasta vartalosta kuuluu nuoruuteen. Media luo epärealistisia kauneusihanteita, joihin nuori vertaa itseään. Mainokset tuovat esille fyysisesti ihastuttavia ihmisiä, jotka luovat paineita täydellisestä vartalosta (Nuortenlinkki 2012). Tietynlaisen ulkonäön tavoittelu mainosten ja sosiaalisen median pohjalta voi johtaa nuoren liialliseen itsensä tarkkailemiseen sekä heikentää itsetuntoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.d.) Se, miten nuoren kehosta puhutaan ja miten sitä kohdellaan vaikuttavat nuoren kehonkuvaan eli käsitykseen omasta kehosta. Nuoren tulisi oppia kunnioittamaan ja kohtelemaan omaa kehoaan arvostavasti. (Nuortenlinkki 2012.)

Nykypäivänä ulkonäöstä ja kauneusihanteista sekä niiden epärealistisuudesta puhutaan paljon julkisesti. Osa nuorista kritisoi ihanteita, mutta kaikilla ei ole yhtä hyvät edellytykset selvittää epäaitojen kehonihanteiden ja niiden aiheuttamien ulkonäköpaineiden kanssa. Mikkolan ja Oinaksen tekemän tutkimuksen mukaan yhdeksän prosenttia tytöistä ihailee alipainoista vartaloa. Kyselyyn vastasi 9937 13–15-vuotiasta nuorta. Nuorten tyttöjen tyytyväisyyttä omaa kehoa ja itseään kohtaan tulisi lisätä keskustelemalla aktiivisemmin omasta kehosta ja ulkonäköihanteista. (Mikkola & Oinas 2007.)

Myös Inkisen tekemän tutkimuksen (2010) tuloksista selvisi nuorten tyttöjen ihannoivan laihuutta. Tutkimukseen osallistui 44 yläkoululaista 13–16-vuotiasta tyttöä. Moni tutkimukseen osallistuneista tytöistä oli muuten kohdalaisen tyytyväinen omaan ulkonäköönsä, mutta olisi toivonut olevansa hoikempi. Usein tytöt kokivat olevansa lihavia nähdessään mediassa esiintyviä erittäin laihoja ihmisiä. Laihuusihanteen koettiin vaikuttavan suuresti siihen, miten tytöt ajattelivat omasta kehostaan. Osa tytöistä koki huonomuuden tunnetta median ihannekuvien seurauksena, vaikka he tiedostivatkin hyvin mediassa olevien kuvien ja mainosten olevan muokattuja sekä liioiteltuja. Tutkimukseen osallistuneet tytöt selittivät tyytymättömyyttään itseään kohtaan siten, etteivät he ajatelleet olevansa riittävän kauniita tai laihoja. Tytöt uskoivat pienenkin virheen tai puutteen omassa ulkonäössään turmelevan kokonaisuuden ja tyytyväisyyden itseensä heikkenevän suuresti. Jos ulkonäkö ei täyttynyt tiettyjen vaatimusten tai toivottujen ominaisuuksien mukaisesti, tytöt tunsivat, etteivät he voineet olla hyvännäköisiä.

Tutkimuksen (Inkinen 2010) mukaan tytöt kokivat ulkonäön tärkeäksi itsetunnon kannalta. Mitä tyytyväisempi nuori oli ulkonäköönsä, sitä itsevarmemmaksi hän itsensä tunsu. Useimmat tytöt, jotka hyväksyivät itsensä sellaisena kuin ovat, kokivat itsetuntona hyväksi. He eivät myöskään olleet kiinnostuneita muiden mielipiteistä eikä kommentteista koskien ulkonäköä. Itsestään epävarmat tytöt olivat herkempiä muiden kommentteille ja kritiikille.

Siitä huolimatta, että nuoret laittoivat itsestään kuvia sosiaaliseen mediaan, pelkäsivät he muiden kommentteja, arvostelua ja kritiikkiä ulkonäköään kohtaan. Tutkimukseen osallistuneet tytöt kertoivat muokkaavansa kuviaan ennen niiden julkaisemista, jotta he näyttäisivät mahdollisimman virheettömiltä muiden silmissä. Ulkonäköä kohtaan luodut vaatimukset ja sosiaalinen media olivat merkityksellisiä syitä ulkonäkökeskeisyyteen ja jatkuvaan ulkonäön käsittelemiseen. (Inkinen 2010.) Jatkuva fyysisten ominaisuuksien ja vuorovaikutustaitojen arviointi vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Kiusaaminen on yleinen ongelma kaikissa ikäryhmissä, mikä vahingoittaa itsetuntoa. (Nuortenlinkki 2012.)

3 NUOREN ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään keinoja, kuinka nuori voi itse vahvistaa itsetuntoaan ja mikä on aikuisen rooli nuoren itsetunnon tukijana. Itsetuntoa voi ja kannattaakin vahvistaa (Väestöliitto n.d.a.). Itsetunnon kehittäminen ja parantaminen voi olla aikaa vievä prosessi, joka vaatii sinnikkyyttä (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b.). Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkokyselyn (2012) mukaan itsetuntoa vahvistaa vanhempien huolenpito ja omanikäisiltä saatu hyväksyntä. Myös koululla on merkittävä rooli nuoren itsetunnon tukijana, joka näkyy Opetushallituksen opetussuunnitelmassa (2014); peruskoulun tavoitteena on tukea nuoren yksilöllisyyttä ja itsensä arvostamista sekä vahvistaa itsetuntoa ja itsetuntemusta.

3.1 Keinoja itsetunnon vahvistamiseen

Itsetuntoa vahvistaessa on syytä pohtia, missä kaikessa on itsessään tyytyväinen ja keskittyä näihin piirteisiin. Omia hyviä puolia kannattaa korostaa (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.d.). Myös vanhemmat ja ystävät voivat auttaa löytämään asioita, joissa on hyvä tai mitkä ovat arvokkaita piirteitä itsessä. Vahvuuksien tunnistaminen auttaa edistämään positiivista kuvaa itsestä. Muiden itsetuntoon voi vaikuttaa positiivisesti antamalla kehuja ja palautetta. (Väestöliitto n.d.a.)

Itsetuntoa vahvistaessa kannattaa hakeutua seuraan ja tilanteisiin, jotka saavat hyvälle tuulelle ja joissa voi olla oma itsensä. Mieleinen tekeminen antaa positiivista energiaa, joka välittyy myös muille (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b.). Seuraa, jossa kokee olonsa epämiellyttäväksi tai huonoksi, kannattaa välttää. Itsetunnon kannalta on tärkeä antaa itsensä myös epäonnistua ja olla itselleen lempeä; oppia antamaan anteeksi sekä itselle että muille. (Väestöliitto n.d.a.)

3.2 Aikuisen rooli nuoren itsetunnon tukijana

Jokaisella nuorten kanssa toimivalla ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa nuoren kehittyvään itsetuntoon (Toivakka & Maasola 2011, 16). Keskeisenä tavoitteena kasvatuksessa on, että nuori kasvaisi ihmiseksi, joka luottaa itseensä, on avoin kokemuksille ja osaa elää muiden kanssa. Tavoite saavutetaan, kun ihminen tuntee itsensä ja pystyy asettumaan toisen asemaan. Vanhemman tehtävänä on tukea nuoren itsenäisyyttä ja hänen omaa identiteettiä terveen itsetunnon aikaansaamiseksi ja säilyttämiseksi. Nuoren itsetuntoa vahvistaa vanhemman hyväksyntä, arvostus, kannustus ja rohkaisu sekä monipuolinen vuorovaikutus ja tasavertaisuus perheessä. (Laine 2005, 10, 37, 41.)

Nuoren itsetunnon kannalta on tärkeää, että hän saa huomioita ja kokee olevansa merkityksellinen. Aikuisen kiinnostus nuoren hyvinvoinnista vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Nuoren aito kohtaaminen, läsnäolo, läheisyys, pysähtyminen kuuntelemaan ja mukaan ottaminen vahvistavat nuoren itsetuntoa (Cacciatore n.d.). Aikuisen tulee luoda tilanteita, joissa pohditaan ja opitaan itsetuntemusta sekä luodaan onnistumisen kokemuksia. (Toivakka & Maasola 2011, 16, 25.)

Aikuisen tulee kannustaa nuorta löytämään parhaita puolia itsestään ja auttaa keskittymään niihin. Vanhempien on hyvä kertoa nuorelleen asioita, joista he ovat ylpeitä nuorensa kohdalla. Nuorta tulee muistuttaa, ettei kukaan ole hyvä kaikessa, mutta jokainen on hyvä jossakin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b.)

Aikuisen tulee antaa nuorelle vastuita ja tehtäviä, jotka sopivat nuoren ikätasoon. Turvallinen, hellä ja kannustava mielikuva vanhemmasta auttaa nuorta toimimaan itsenäisesti ja kokeilemaan asioita. Aikuinen voi tukea nuoren itsetuntoa antamalla myönteistä palautetta ja kehuja pienistä, arkisistakin asioista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.c.) Nuorelle tulee

opettaa, että voi olla ylpeä saavutuksistaan ja iloita onnistumisistaan (Väestöliitto n.d.a.).

Nuoren on hyvä kohdata myös pettymyksiä sopivissa määrin, jotta hän oppii käsittelemään kielteisiäkin tunteita. Vanhemman ei tarvitse eikä tule suojella nuorta jokaiselta henkiseltä vastoinkäymiseltä. Nuoren kohdatessa pulmia tai pettymyksiä vanhemman on hyvä kuitenkin olla nuoren saattavilla ja tukena, eikä jättää häntä yksin liian suurien vastoinkäymisten edessä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.c.)

4 MATERIAALIN TOTEUTUS

Ymmärrettävän opaslehtisen teksti on viimeisteltyä eikä siinä ole kirjoitusvirheitä. Selkeä teksti koostuu lyhyistä kappaleista ja helppolukuisista, yleiskielellä kirjoitetuista virkkeistä. Tekstiä suunniteltaessa on hyvä muistaa, kenelle tuotos on suunnattu. Maallikolle tarkoitettussa lehtisessä on syytä välttää tieteellisiä termejä, jotta opas olisi mahdollisimman helposti lähestyttävä. (Hyvärinen 2005.)

Hyvän opaslehtisen aiheet on aseteltu ja jaettu sivuille johdonmukaisesti. Otsikoiden käyttö auttaa lukijaa kokonaisuuden hahmottamisessa. Luettelot helpottavat jaksottamaan tekstiä ja niiden avulla halutut asiat saadaan esitettyä lukijalle ytimekkäässä muodossa. Luetteloita tulee käyttää harkiten, sillä ylipitkä luettelo tekee tekstistä raskaan. (Hyvärinen 2005.)

Opaslehtinen toteutettiin Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla. Opaslehtinen tehtiin selkeäksi, nuorekkaaksi ja visuaalisesti hienoksi. Opaslehtinen on väritykseltään neutraali ja siinä käytetyt lyhyet, selkokieliset virkkeet parantavat luettavuutta. Opaslehtisessä käytettiin pääsääntöisesti myönteisiä ilmauksia. Yksittäisellä jyrkemmällä, negatiivisävyteisellä ilmaisulla haluttiin herättää huomiota ja saada nuoret pohtimaan huonon itsetunnon ilmenemistä. Teksti koottiin johdonmukaisesti eri aihealueittain. Eri kokoisia fontteja, tekstin lihavoitinta ja ajatuskuplia käytettiin elävöittämään tekstiä sekä opasta.

Tuottaessa materiaalia kannattaa se ennen julkaisemista antaa ulkopuolisen luettavaksi virheiden ja epäselvyyksien löytämiseksi ja välttämiseksi (Hyvärinen 2005). Työn edetessä oppaan ulkoasusta, luettavuudesta ja sisällystöstä kysyttiin palautetta kehittämistehtävän ohjaavalta opettajalta, yhteistyökoulun terveydenhoitajalta sekä työn tekijöiden lähipiiriltä.

Työssä panostettiin siihen, että se on nuoria kiinnostava ja sen vuoksi opaslehtisessä käytettiin hyödyksi nuorien seuraamien youtubettajien videoita ja kommentteja aiheesta. Huomion herättävällä kansikuvalla haluttiin saada lukija pohtimaan mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan toimintaansa ja asenteisiinsa sekä vahvistaa uskoa itseensä. Opaslehtisen kansikuva on työn tekijöiden itse ottama ja muokkaama.

Sen lisäksi, että opaslehtinen antaa tietoa itsetunnosta ja sen kehittämisestä, haluttiin siitä saada myös ajatuksia herättävä. Nuoret haluttiin saada pohtimaan omaa itsetuntoaan ja sitä vahvistavia tai heikentäviä tekijöitä. Yksi sivu opaslehtisestä varattiin siihen, että nuori saa itse kirjoittaa, millainen hän on ja missä haluaisi kehittyä.

Opaslehtinen tuotettiin sähköisessä muodossa, jolloin siitä saa halutessaan myös paperiversion ja sen päivittäminen ajantasaiseksi on helpompaa. Opaslehtisen muokkaamiselle annettiin oikeudet. Materiaalissa mainittiin, mistä valmiin työn ja siinä käytetyt lähteet voi lukea. Työn lopussa oli maininta työn tekijöistä.

5 ARVIOINTI JA POHDINTA

Kehittämistehtävä esiteltiin yhteistyökoulun kouluterveydenhoitajalle. Työn taustoja ja tarkoitusta avattiin sekä valmis opaslehtinen esiteltiin. Valmis työ koettiin hyödyllisenä, kohderyhmälle sopivana ja ulkoasultaan miellyttävänä. Kouluterveydenhoitajalta saadun palautteen mukaan opaslehtinen toimii hyvänä keskustelun apuvälineenä nuorten kanssa ja se on mielekästä antaa heille luettavaksi.

Kouluterveydenhoitaja kertoi ottavansa opaslehtisen mielellään käyttöön ja esittelevänsä sen myös kaupungin muille kouluterveydenhoitajille. Kaupungin työntekijä painattaa oppaita kouluterveydenhoitajien käyttöön ja jättäväksi. Työn tekijät toivovat opaslehtisen toimivan hyödyllisenä työkaluna käytännön työssä ja myös nuorien kokevan opaslehtisen kiinnostavana.

Opaslehtisen ideointi ja rakentaminen olivat työn tekijöille mieluinen prosessi. Työn tekijöillä oli alusta alkaen ajatus siitä, mitä aiheita tuotettavaan materiaaliin haluttiin, mitä opaslehtisen haluttiin viestittävän ja miltä sen haluttiin näyttävän. Selkeä visio työstä helpotti opaslehtisessä olevan tiedon rajaamista. Valmis opaslehtinen on tekijöidensä näköinen ja sen sisältö on viitekehuksesta. Opaslehtinen soveltuu käytettäväksi kaikille nuorten kanssa työskenteleville.

Kehittämistehtävässä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita, monipuolisia ja luotettavia lähteitä. Lähteet on merkitty tekstiin sekä opaslehtiseen asianmukaisesti. Työn tekijöiden mielestä kehittämistehtävä onnistui suunnitelman mukaisesti ja lopputulokseen voi olla erittäin tyytyväinen. Työn aikataulutus onnistui. Aihe koettiin tärkeäksi kouluterveydenhoitajan työn kannalta ja vastasi tekijöiden mielenkiintoa. Motivaatio pysyi yllä koko kehittämistehtävän tekemisen ajan.

LÄHTEET

- A-lehdet. 2016. Sometutkimus. Viitattu 29.3.2017. http://cdn.a-lehdet.fi/s3fs-public/a-lehdet-demi-sometutkimus2016.pdf?_ga=1.96889567.1120485103.1490770029
- Cacciatore, R. n.d. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Viitattu 29.3.2017. <http://www.raisacacciatore.fi/20>
- Dove. 2008. Kauneustutkimus. Viitattu 29.3.2017. <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/legacy/c72713fc-6eac-11dd-8876-a1c0da242fa8.pdf>
- Erkko, A-M. 2006. Nuorten elämänhallinta ja mielen hyvinvointi. Sivuaineen proseminarityö. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Haparainen, M. 2007. Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa. Tutkimus suomalaisten yläkoululaisten kouluviihtyvyydestä ja itsetunnosta sekä sukupuolen, luokkatason, jatkokoulutussuunnitelmien ja itsetunnon yhteyksistä kouluviihtyvyyteen. Pro gradu -tutkielma. Terveyskasvatus. Jyväskylän yliopisto.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 16/2005. Viitattu 23.4.2017. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>
- Inkinen, M. 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Pro gradu -tutkielma. Terveyskasvatus. Jyväskylän yliopisto.
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 17/2010. Viitattu 24.4.2017. <http://duodecimlehti.fi/duo99043>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, Suomalainen. Helsinki: WSOY
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät – 26 vuoden seurantatutkimus. Väitöskirja. Sosiaalitieiden laitos. Helsingin yliopisto.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. 15-18 -vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Viitattu 28.3.2017. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/605373981cf2658f3f50f24d6f52bbd6/1490692276/application/pdf/15300782/Tytt%C3%B6tutkimus,%20raportti%201.6.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.a. Hyvä minä. Nuortennetti. Viitattu 28.3.2017. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.b. Kohota itsetuntoa. Nuortennetti. Viitattu 28.3.2017. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/kohota-itsetuntoa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.c. Lapsen itsetunnon tukeminen. Vanhempainnetti. Viitattu 28.3.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.d. Ulkonäköpaineita. Nuortennetti. Viitattu 28.3.2017. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/ulkonakopaineita/>

Mikkola, H. & Oinas, M-M. 2007. Nuorten kehonkuva ja Irc-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto.

Nuortenlinkki. 2012. Itsetunto. Viitattu 28.3.2017. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 29.3.2017.

https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjwX431ovvSA-hUM3SwKHRh4CC0QFghCMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.oph.fi%2Fdownload%2F164101_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.docx&usg=AFQjCNG-zGI7TJoPUfjWeNvP0dh7xwYD7Nw&bvm=bv.150729734,d.bGg

Piirainen, A. & Sulkio, I-J. 2017. Äidin kokemus sosiaalisen median käytön vaaroista murrosikäiselle tyttärelle. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Räsänen, A. 2015. Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi – Nuoren tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Väestöliitto. n.d.a. Itsetunnon vahvistaminen. Viitattu 28.3.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/itsetunnon-vahvistaminen/>

Väestöliitto. n.d.b. Itsetunto. Viitattu 27.3.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

OPASLEHTINEN ITSETUNNOSTA

***”Hyvään itsetuntoon
ei oo oikotietä.”***

Youtubettaja IIDA



”Hyvä itsetunto on kaikille tervetullut.”

Youtubettaja Soikkuu

”Eti se sun oma juttu. Usko siihen, mitä sä teet.”

Youtubettaja Mmiisas

Itsetunto on oman elämän pitämistä ainutlaatuisena sekä kykyä osoittaa arvostusta muita ihmisiä kohtaan. Hyvä itsetunto ei tarkoita, että nuori pitäisi itseään muita parempana. Henkilöllä on hyvä itsetunto, kun hän hyväksyy vahvuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Itsetunnon kehittyminen on koko elämän kestävä prosessi. Hyvä itsetunto ei ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä, kuten ulkonäöstä, hyvästä koulumenestyksestä tai rahallisesta varakkuudesta.

Tiesitkö, että huonosta itsetunnosta kärsivä usein haukkuu ja arvostelee muita.

Itsetuntoa voi ja kannattaakin vahvistaa.

- Tutustu itseesi. Millainen olet ja missä olet hyvä?
- Muista, ettei kukaan ole hyvä kaikessa. Jokainen on hyvä jossakin.
- Ole ylpeä saavutuksistasi ja iloitse onnistumisistasi. Kehu itseäsi ja muita.
- Aseta itsellesi tavoitteita, luota taitoihisi ja usko itseesi.
- Älä ole liian ankara itsellesi. Anna itsesi epäonnistua.
- Ole itsesi paras kaveri. Kohtele itseäsi kuin ystävääsi.
- Hakeudu seuraan, jossa on mukava olla.
- Tee itsellesi mieluisia asioita. Positiivinen energia välittyy myös muille.
- Rakasta kehoasi ja sen pieniä virheitäkin. Korosta puoliasi, joista pidät.
- Älä anna ulkonäköpaineiden vaikuttaa itseesi. Kukaan ei ole täydellinen.
- Kerro mielipiteesi. Ole rohkea ja anna luonteesi näkyä!

**Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet
– Sinä olet ainutlaatuinen!**

Opi tuntemaan itsesi. Millainen sinä olet?

*"Mieti, minkälainen ih-
minen sä haluat olla."*

Youtubettaja Roni Back

Pidän luonteessani...

Pidän ulkonäössäni...

Olen hyvä...

Kaverini kuvailevat minua...

Vanhemmiltani saan kiitosta...

Haluan kehittää itseäni...



YouTube -videoita aiheesta

▶ Mariieveronica
Painan 64,3kiloa ja rakastan itseäni

▶ Mansikka
Parempi itsetunto

▶ Mmiisas
BREKKIE: Ulkonäköpaineet

▶ Papananaama
Kuinka saada parempi itsetunto?

▶ Soikkuu
Itsetunnosta :)

▶ Roni Back
Kuinka parantaa itsetuntoa?

▶ Yle Kioski
Nuorten ulkonäköpaineet

▶ IIDA
Itsetunto #Puhutaan

Opas ja kuva: Anna Piirainen ja Inka-Julia Sulkio 2017
Terveystieteiden koulutusohjelma
Hämeen ammattikorkeakoulu
Lähteet löytyvät opinnäytetyöstämme
Opinnäytetyö luettavissa osoitteessa www.theseus.fi
Annamme oikeudet tehdä muutoksia opaslehtiseen