



Tapio Lilja
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2021

SOSIAALISEN MEDIAN RIIPPUVUUDEN PU- HEEKSIOTTO

Esite diakoniatyöhön

TIIVISTELMÄ

Tapio Lilja

Sosiaalisen median puheeksi otto – esite diakoniatyöhön

Sivut ja liitteet: 24+5

Syksy 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi-diakoni

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen. Opinnäytetyön aihepiirinä on sosiaalisen median tuoma riippuvuus ja sisältää kehitettäviä tuotoksia. Osalle ihmisistä on kehittynyt jo riippuvuus koskien sosiaalista mediaa ja tämä näkyikin ihmisten käytöksestä ohjata omia voimavarojaan. Opinnäytetyön tavoite on luoda sosiaalisen median riippuvuuden puheeksi otto -esite ja sosiaalisen median riippuvuuden itsearviointilomake. Tarkoituksena on saada diakoniatyöntekijöille asiaan liittyvää tietoa, sekä kehittää esite, jonka avulla voidaan tehdä ennalta ehkäisevää riippuvuustyötä. Opinnäytetyön teoreettinen kehys on rajattu niin, että sosiaalista mediaa käsitellään riippuvuusilmiönä.

Riippuvuussuhdetta tarkastellaan tässä opinnäytetyössä peilaamalla erilaisia riippuvuuksia ja riippuvuuksien tuomiin käytös- ja toimintahäiriöihin sosiaalisen median riippuvuuden kannalta. Opinnäytetyö tuottaa esitteen diakoniatyöhön, jolla sosiaalisen median riippuvuus voidaan ottaa puheeksi asiakastyössä. Esitteeseen tulee liitteeksi itsearviointilomake, jonka avulla saadaan osviittaa asiakkaan mahdollisesta riippuvuudesta koskien sosiaalista mediaa. Itsearviointilomakkeen kysymykset sisältävät riippuvuuteen ja riippuvuuden syvyyteen liittyviä kysymyksiä. Lisäksi opinnäytetyö tuottaa voimavara-lomakkeen ja tavoite-lomakkeen esitteeseen asiakasta varten.

Asiasanat: sosiaalisen median riippuvuuden puheeksi otto, some puheeksi, itsearviointilomake, puheeksi otto, esite

ABSTRACT

Tapio Lilja

Social media talk - brochure for diaconal work

Pages and appendices 24+5

Autumn 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Polytechnic degree in social and health care

Degree Title Bachelor of Social Services, diaconal work

The thesis was development-oriented. The topic of the thesis was the addiction to social media and includes the output to be developed. Some people have already developed on social media addiction and this is reflected in their abilities to direct their own resources. The aim of the thesis was to create a social media addiction discussion brochure and a social media addiction self-assessment form. The purpose was to provide relevant information to diaconal workers, as well as to develop a brochure that can be used for preventive addiction work. The thesis is limited so that social media is treated as an addiction phenomenon.

The dependency relationship is examined in this thesis by mirroring the different addictions and the behavioral and functional disorders brought about by the addictions from the point of view of social media addiction. The thesis produces a brochure for diaconal work was produced with an aim to help bringing up social media addiction in client work. A self-assessment form will be attached to the brochure, which will give an indication of the customer's possible social media addiction. The questions in the self-assessment mode form include questions related to the addiction and the depth of the addiction. In addition, the thesis produces a resource-form and a goal-form for the brochure for the client.

Keywords: social media addiction, social media talk, self-assessment form, talk, brochure

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 SOSIAALINEN MEDIA RIIPPUVUUTENA.....	6
2.1 Riippuvuuden määrittely.....	7
2.3 Riippuvuus	9
3 PUHEEKSI OTTO.....	9
3.1 Riippuvuus puheeksi yksilöllisessä asiakastyössä.....	10
3.2. Asiakkaan voimavarojen kartoitus.....	11
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	12
5 DIAKONIA OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTINA.....	13
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS.....	15
6.1 Suunnittelu	15
6.2 Lähdekartoituskysely ja sen tulos	16
6.3 Kehittämistyönarviointi	17
6.4 Esitteen kehittäminen	17
6.4.1 Itsearviointi-lomakkeen tekeminen.....	17
6.4.3 Esitteen arviointi diakoniatyöntekijöiltä.....	20
7 POHDINTA	22
LÄHTEET.....	24
LIITE 1. ESITE	27
LIITE 2 LÄHDEKYSELY	35
LIITE 3 LÄHDEKYSELYN TULOKSET	36
LIITE 4 ITSEARVIOINTILOMAKE.....	39
LIITE 5 ARVIOINTI DIAKONIA TYÖNTEKIJÖILTÄ ESITTEESTÄ.....	40

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen. Opinnäytetyön aihepiirinä on sosiaalisen median tuoma riippuvuus ja sisältää kehitettäviä tuotoksia. Osalle ihmisistä on kehittynyt jo riippuvuus koskien sosiaalista mediaa ja tämä näkyykin ihmisten käytöksestä ohjata omia voimavarojaan. Opinnäytetyön tavoite on luoda sosiaalisen median riippuvuuden puheeksi otto -esite ja sosiaalisen median riippuvuuden itsearviointilomake. Tarkoituksena on saada diakoniatyöntekijöille asiaan liittyvää tietoa, sekä kehittää esite, jonka avulla voidaan tehdä ennalta ehkäisevää riippuvuustyötä. Opinnäytetyön teoreettinen kehys on rajattu niin, että sosiaalista mediaa käsitellään riippuvuusilmiönä.

Tilastokeskus teki vuonna 2020 tehnyt tutkimuksen suomalaisten internetin käytöstä. Tutkimuksen mukaan vastaajista 82 prosenttia käytti internetiä enemmän kuin kerran päivässä vuonna 2020. 69 prosenttia kertoi käyttävänsä yhteisöpalvelujen seuraamista päivittäin vuonna 2020. Osille ihmisistä on kehittynyt sosiaalisten medioiden kautta uusi tapa viestiä ja olla yhteyksissä sosiaalisiin suhteisiin. Riippuvuussuhdetta tarkastellaan tässä opinnäytetyössä peilaamalla erilaisia riippuvuuksia ja riippuvuuksien tuomiin käytös- ja toimintahäiriöihin sosiaalisen median riippuvuuden kannalta. Opinnäytetyö tuottaa esitteen diakoniatyöhön, jolla sosiaalisen median riippuvuus voidaan ottaa puheeksi asiakastyössä. Esitteeseen tulee liitteeksi itsearviointilomake, jonka avulla saadaan osviittaa asiakkaan mahdollisesta riippuvuudesta koskien sosiaalista mediaa. Itsearviointilomakkeen kysymykset sisältävät riippuvuuteen ja riippuvuuden syvyyteen liittyviä kysymyksiä.

2 SOSIAALINEN MEDIA RIIPPUVUUTENA

Verkkoympäristö, jossa käyttäjän aktiivisuus korostuu, on kyseessä sosiaalinen media. Sosiaalisen median määritelmään kuuluu kolme ominaista piirrettä. Ensimmäiseen piirteeseen kuuluu, että viestintä on jakautunutta sekä sitä ei ole säädelty. Toinen ominaispiirre on, että käyttäjistä tulee sisällön tekijöitä eli muokkaavat jatkuvasti tuotettua verkkoympäristössä tapahtuvaa viestintää. Kolmas ominaispiirre sisältää *vuorovaikutteista* sekä *verkostoitunutta* viestintää. (Matikainen, Huovila, 2017)

Tilastokeskus teki vuonna 2020 tehnyt tutkimuksen suomalaisten internetin käytöstä. Vastaajina tutkimukseen oli 6000 henkilöä tai kotitaloutta. Tutkimukseen vastasi 55,4 prosenttia tutkimuskyselyn saaneista henkilöistä tai kotitalouksista. (Väestön tieto- ja viestintäteknikan käyttö 2020, 31) Tutkimuksen mukaan vastaajista 82 prosenttia käytti internettiä enemmän kuin kerran päivässä vuonna 2020. 69 prosenttia kertoi käyttävänsä yhteisöpalvelujen seuraamista päivittäin vuonna 2020. (Väestön tieto- ja viestintäteknikan käyttö 2020, 1) Tutkimuksen tuloksesta tulee ilmi, että neljä suurinta sosiaalista mediaa ovat Facebook, Instagram, Snapchat ja Twitter (Väestön tieto- ja viestintäteknikan käyttö 2020, 22)

Facebook tarjoaa keinoja kertoa kuulumisistaan ja kokemuksistaan. Jokainen on erillinen sisällöntuottaja eli käyttäjä. Jokaisella käyttäjällä on aikajana, johon käyttäjä tai kaveri kirjoittaa viestejä tai jakaa muuta kuten kuvia tai tapahtumia. Facebookissa edellisessä lauseessa kerrotuista asioista voi toinen käyttäjä painaa tykkää-painiketta, johon kuuluu erilaisia emojiä. Facebook näyttää käyttäjälleen etusivun, missä näkyy käyttäjän seuraamia muita käyttäjiä ja käyttäjä voi osallistua kyseisten julkaistuiden asioiden kommentointiin, painaa tykkää painiketta tai olla osallistumasta julkaisuihin. (Mitkä ovat Facebook - perustoiminnot)

Instagram tarjoaa keinoja kertoa kuulumisistaan ja kokemuksistaan kuvien tai videoiden avulla. Jokainen käyttäjä on erillinen sisällöntuottaja. Jokaisella on aikajana, johon käyttäjä voi jakaa kuvia tai videoita. Käyttäjä voi halutessaan lisätä itselleen kavereita, jotka näkyvät aikajanalla Instagramin etusivulla.

Instagramissa julkaisuista voi painaa sydän-kuvaketta tai julkaisuun voi kirjoittaa omaa tuotostaan. (Sinivaara K. i.a.)

Snapchat on kuvaviestipalvelu, jossa käyttäjä voi jakaa kuvaa tai videota ja liittää siihen tekstiä. Jaettu kuva tai video ei säily palvelussa yli kahtakymmentäneljää tuntia pitempään, jollei sitä tallenna. Julkaisuun voi Snapchatissa tykätä tai kommentoida. Snapchatissa voi lisätä kavereita ja nähdä yksityisviesteistä, missä kaveri on ja millä tuulella kaveri on. Snapchattiä käyttävät pääasiassa nuoret. (Viitanen 2018)

Twitter on mikroblogipalvelu, jossa käyttäjä voi päivittää tekstin. Tekstiin voi kommentoida, tykätä tai jakaa eteenpäin toisen käyttäjän toimesta. Palvelu on maksuton, mutta vaatii käyttäjän rekisteröimisen. (Mikä on Twitter)

2.1 Riippuvuuden määrittely

Sosiaalisen median riippuvuuteen kuuluu samanlaisia riippuvuuteen kuuluvia ilmiöitä kuin muihin riippuvuuksiin. Sosiaalisen median riippuvuus aiheuttaa riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle pakonomaista tarvetta käyttää sosiaalista mediaa, vie riippuvuudesta kärsivältä ihmiseltä *aikaa sekä energiaa*, sosiaalisen median käytöstä aiheutuu vaikeuksia muihin arjentoimintoihin kuten *opinnoille, työlle, ihmissuhteille, psyykkiselle terveydelle sekä ihmisen hyvinvoinnille*. (Tanner, Radwan, Korhonen, Mustonen, 2020) Terveys- ja hyvinvointilaitos ei ole vielä määritellyt sosiaalista mediaa riippuvuudeksi (THL.FI i.a.)

Päihderiippuvuuteen kuuluu seuraavia asioita, mitkä vaikuttavat päihdehäiriöstä kärsivän ihmisen arkeen. Päihderiippuvuus hallitsee päihderiippuvuudesta kärsivän ihmisen arkea kuten voimakas tarve tai halu käyttää ainetta, päihteeseen on muodostunut toleranssi eli sama määrä päihdettä ei riitä vaan päihdettä pitää saada enemmän, päihdettä käytetään pidempiä aikoja kuin oli tarkoitus, päihdekäyttö vaikeuttaa tai lopettaa työn tekemisen, kotiaskareiden tekemisen,

koulussa oppimisen tekemisen ja päihdekäyttö hallitsee käyttäjän sosiaalisia suhteita ja aiheuttaa niissä ongelmia. (Kuoppasalmi, Heinälä, Lönnqvist, 2017)

Älylaitteeksi lasketaan älypuhelin, tabletti, tietokone ja pelikonsoli. Älylaitteet ovat mahdollistaneet kaikille sen omistaville pääsyn internettiin ajasta ja paikasta riippumatta. Samalla älylaitteiden tuoma mahdollisuus on tuonut uuden riippuvaisuusilmiön (Männikkö & Korkeila, 2019, 63) Hillitsemishäiriöön kuuluu yllyke, yllykkeeseen liittyvä pakonomaisuus ja toistuvuus ilman ihmisen omaa hallintaa. Hillitsemishäiriöön kuuluu toiminnasta tuleva mielihyvän tunne, joka johtaa addiktioon. (Lönnqvist, 2017) Osalla internetissä olevilla alustoilla on pakonomaisia toistoja, jotka hankaloittavat *joustavuutta* verkkosisältöalustalla sekä *tilannesidonaisuutta*. Älylaitteen palvelun toistuva käyttö ja siihen lisätynä käytön määrän lisääntyminen aiheuttavat ongelmakäyttöä. Ihmisen oma itsesäätely koskien pakkoajatuksia ja pakkotoimintoja muuttuvat haasteelliseksi. (Männikkö & Korkeila, 2019, 63–64)

Kuten internetaddiktiossa älylaitteen verkkosisällön avulla ihminen hakeutuu verkkosisältöön paetakseen negatiivisia, ahdistavia ajatuksia tai väistämään oman elämänsä haasteita (Männikkö & Korkeila, 2019, 64). Internet-addiktiossa on tavallista, että ajantajunta heikkenee, ihminen hakeutuu internettiin paetakseen sosiaalisia tilanteita, on toistuvan ja tiheän omaista käyttöä, häiritsee ihmisen muita toimintoja kuten töitä, opiskelua tai vastaavia asioita, sekä hallitsee ihmisen voimavaroja (Lönnqvist 2017). Liiallisella internetin käytöllä voi olla muita taitoja heikentävää vaikutusta kuten sosiaalisten taitojen väheneminen ja ihmisten tunne-elämän kuihtuminen (Huuskonen & Partanen 2012, 16).

Ongelmallisella digipelaamisella on vaikutuksia aivojen toimintaan ja rakentamiseen. Digitaalisiin peleihin ja niihin riippuvaisilla pelaavilla ongelmapelaajilla on huomattu samoja vaikutuksia aivojen mielihyvääalueelle kuin päihteistä riippuvaisilla ihmisillä. Samat mielihyvääalueet ovat yliaktiivisia niin ongelmallisella pelaamisella kuin päihdekäytöllä. Ongelmapelaajilla huomattiin olevan muita samanikäisiä kohtaan heikompi ymmärtävä lukutaito ja sama asia huomattiin olevan yhteydessä ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä. Syy huonompaan ymmärtävään lukutaitoon arvellaan olevan yhteydessä *lukuharrastukseen* käytön ajan

väheneminen ongelmallisen pelaamisen ja sosiaalisen median takia. Ihminen, joka on selkeästi digipeliriippuvainen, pakenee kielteisiä *elämäntilanteita* alkamalla pelaamaan. Digipelaamisen riippuvuus aiheuttaa vaikeuksia riippuvuudesta kärsivän elämään. Digipelaamisen riippuvuus aiheuttaa vaikeuksia ihmisuhteissa sekä laiminlyöntejä koskien velvollisuuksia. Digipelaamisen riippuvuuteen kuuluu toleranssin kehittyminen ja ajantajunnan heikkeneminen ongelmallisessa digipelaamisessa (Kuuluvainen & Mustonen, 2019, 45–75)

2.3 Riippuvuus

Riippuvuuden kehityksen kulkuun käytetään indikaattoreina seuraavia asioita *käyttö, toleranssi, fyysinen riippuvuus ja psyykinen riippuvuus*. Riippuvuutta aiheuttavaa käyttöä on tarpeeksi, syntyy käytön kohteeseen toleranssi. Toleranssi tarkoittaa sitä, että riippuvuutta aiheuttavaa asiaa tarvitsee käyttää enemmän kuin edellisellä kerralla päästäkseen samaan lopputulokseen kuin ensimmäisellä kerralla. Riippuvuutta aiheuttavan asian käytön väheneminen tai kokonaan loppuminen aiheuttaa pitkään jatkuneessa riippuvuudessa fyysisiä vieroitusoireita kuten vapinaa. Psyykinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että riippuvuutta aiheuttavan asian käyttö on pakonomaista ja on haitaksi käyttäjälleen. (Aalto & Vormaa, 2019) Aivoissa sijaitsee mielihyvääalueita. Mielihyvääalueella hermosolut aktivoituvat mielihyvää aiheuttavasta asiasta kuten riippuvuutta aiheuttavasta asiasta. (Alho, 2015)

3 PUHEEKSI OTTO

Riippuvuuksista kannattaa kysyä aina asiakkaalta. Mitä aikaisemmin saadaan riippuvuudesta puhuttua asiakkaan kanssa ja tunnistettua riippuvuus, vähenee tarve erilaisiin riippuvuuspalveluihin. Kun on olemassa yhteiset *menetelmät ja ohjeet* helpottaa tämä työntekijää ottaa riippuvuus puheeksi. Kun riippuvuus on

saatu otettua puheeksi, on hyvä kartoittaa miten riippuvuus vaikuttaa asiakkaan elämään. Riippuvuushaitoista on hyvä puhua avoimesti asioiden oikeilla nimillä, *luottamuksellisesti, asiakasta kuunnellen ja kannustaen*. Mini-interventio on lyhyt keskustelu eettisellä herkkyydellä riippuvuudesta sekä opastusta riippuvuudesta. Riippuvuudesta ei tarvitse olla valmiita vastauksia asiakkaalle vaan osallistaa asiakasta etsimään ratkaisuja riippuvuuteen. (THL.FI i.a.)

3.1 Riippuvuus puheeksi yksilöllisessä asiakastyössä

Sosiaalihuollossa neuvonta on noussut keskeiseen asemaan. Neuvonnasta on tullut osa *sosiaalityötä*. Asiakkaan hyvinvointia päästään parantamaan antamalla neuvontaan ja tukea, jotka edistävät asiakkaan *valintoja ja toimintatapoja*. Kotikäynneillä tapahtuva neuvonta *ei edellytä sosiaalihuollon asiakkuutta*. Kotikäynneillä tapahtuvia asioita ei tarvitse kirjata, koska kirjaukset vaativat asiakkaan suostumuksen. Kotikäyntejä voidaan järjestää niille asiakkaille, joilla on lisääntynyt sosiaalisia riskitekijöitä joko elämäntilanteessa tai elinoloissa. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 33–34)

Ennen riippuvuuksista kysymistä kannattaa aloittaa keskustelu asiakkaan kanssa kysymällä yleisiä kuulumisia, miten on mennyt, miten työt/opiskelu/työnhaku on mennyt ja onko muita huolia tai murheita missä tarvitsee apua, neuvontaa tai tukea. Tämä mahdollistaa sen, että asiakas ottaa itse asian puheeksi luontevasti. (Puheeksi otto opas korkeakouluihin 2020, 3) Asiakkaalla on paras tieto ja asiantuntemus omista tarpeista ja miten asiakkaan palveluja kehitetään. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 36). *Jos olet huolissasi* asiakkaasta voit kertoa hänelle suoraan, mitä olet havainnut hänestä esimerkiksi ”*Olen huomannut, että olet ärtyneemmän oloinen kuin viime kerralla*”. Koita aina olla asiakaskohtaamistilanteessa läsnä kuunteluun, *empaattiseen kohtaamiseen* ja pyri muuttamaan ongelmat haasteiksi ja yritä asiakas saamaan näkemään haasteet voitettaviksi eikä niin, että asiakas näkee ne suurina virheinä, mitä ei voi perua. (Puheeksi otto opas korkeakouluihin 2020, 3) *Asiantuntija-avulla voidaan ehkäistä tilanteiden kärjistymisen ja ongelmien pahenemisen* (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 36).

3.2. Asiakkaan voimavarojen kartoitus

Asiakkaan tarve on hetkellistä eikä pysyvää, vastataan tarpeeseen ennalta ehkäisevällä tavalla, ettei tarpeesta synny pitkäaikaista tai pysyvää tarvetta. Vaikka asiakkaan tarvitsema tuki tarpeeseen olisi jatkuvaa, on tarpeeseen vastattava niin, että asiakas selviää itsenäisesti ja asiakkaalle sovitaan tuen loppumisaika. Asettamalla aikamääreen tarjottuun tukeen, edistetään asiakkuuksien keston vähenemistä ja saadaan aikamääre, minkä asiakkaalle voi tarjota. Jotta päästään tarvittaviin tavoitteisiin voidaan tehdä asiakkaan kanssa asiakassuunnitelma, mutta tämä ei ole pakollista. Asiakassuunnitelmaan voidaan kirjata ylös *asiakkaan ja työntekijän arvion asiakkaan vahvuuksista ja voimavaroista. Suunnitelmaan kirjataan myös asiakkaan ja ammattihenkilön yhdessä asettamat tavoitteet, joihin suunnitelmaan kirjatuilla toimilla pyritään vaikuttamaan.* Tehdyn suunnitelman avulla edistetään vaikuttavuutta, suunnitelmallisuutta työskentelyssä ja tuen tarpeen arviointia asiakkaan tarpeeseen sekä suunnitelmassa on arvioitu asiakkuuden kesto. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 117–120) *Asiantuntijavulla voidaan ehkäistä tilanteiden kärjistymisen ja ongelmien pahenemisen* (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 36).

Kun kyseessä on voimavarojen etsintä, ei ole kyseessä *menetelmä tai työote* vaan voidaan puhua vuorovaikutustilanteesta asiakkaan kanssa. Voimavarakeskeisyys *ei ole pelkästään ratkaisukeskeistä* vaan perustuu dialogiin asiakkaan kanssa. Voimavaroja etsiessä on hyvä kuunnella asiakasta, pitää keskustelu huolettomana sekä positiivisena. Huolettomuus ja iloisuus lisäävät asiakkaan hyvinvointia voimavaroja etsiessä. Kun asiakkaalle etsitään ongelmia ratkaisukeskeisesti ja niitä ei löydy, lisää tämä asiakkaan uskoa itseensä tehdä asiat oikein ja muistattaa siitä samalla. Keskustellessa asiakkaan kanssa nykyhetkestä tai tulevaisuudesta auttaa tämä asiakasta löytämään voimavaroja, uskoa paremmasta tulevaisuudesta sekä parantaa kykyä rakentaa *paremman elämän*. Kun asiakkaalta kysytään tavoitteista elämästä, kannattaa aina kysyä minkä asiakas haluisi olla toisin hänen elämässään. Tämä luo asiakkaassa määritelmän asiakkaan tavoitteeseen tai tavoitteisiin, jonka avulla tulee konkreettisesti esille pienet

edistymisaskleet. Pienet edistykset kohti tavoitetta näkyy asiakkaan arjessa konkreettisesti ja luo samalla uskoa muutokseen. Voimavaroja on erilaisia. Ympäristö tuottaa fyysisiä voimavaroja, jotka ovat koti, *kodin varustus, palveluiden läheisyys ja saavutettavuus*, kun taas ihmisen tuottamia fyysisiä voimavaroja ovat *ikä ja terveyteen liittyvät asiat*. Sosiaalisia voimavaroja, jotka syntyvät ympäristöstä ovat ihmissuhteista saatava tuki, *työapu, liikkumisapu, tunne- ja tietotuki* sekä ihmisestä syntyvät *sosiaaliset taidot* kuten ulospäinsuuntautuneisuus. Psykkisiksi voimavaroiksi lasketaan *asuinympäristö, maisemat ja kulttuuri tarjonta*, jotka syntyvät ympäristöstä sekä ihmisestä lähtevät psyykkiset voimavarat kuten *kognitiiviset taidot kuten muisti, ajattelu ja oppimiskyky, motivaatio, itsetuntemus ja tunnetaidot*. (Raatikainen ym., 2020, 110–112) Murphyn mukaan ihmisen voimavaroiksi voidaan laskea myös *uskonto, arvot ja maailmankatsomus* (Murphy J. J. 2015 teoksessa Raatikainen ym., 2020, 112).

Ratkaisukeskeisessä menetelmässä, missä haetaan asiakkaan voimavaroja, on tärkeää asiakkaan itse oivaltaa omat voimavaransa. Asiakkaan ollessa itse osallinen voimavarojen hakemiseen antaa asiakkaalle kyvyn itse sanoittaa ratkaisun ongelmaan. Tarkoituksena on saada asiakas näkemään realistisen kuvan nykyhetkestä sekä antaa uskoa ja toivoa tulevaisteen, miltä asiakkaan tulevaisuus voisi näyttää. Työskentelyssä on hyvä yhdessä asiakkaan kanssa keskittyä *edistymiseen, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin*. Asetettuihin tavoitteisiin päästään helpommin, kun ne on *etukäteen suunniteltu*. Samalla kun tavoitteet on asetettu, on ne konkreettisesti asiakkaalla esillä ja selkeyttää asiakkaan tulevia toimia. (Raatikainen ym., 2020, 112–113)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoite on kehittää esite. Kehitetty esite on suunnattu diakonian yksilölliseen asiakastyöhön. Kehitetty esite neuvoo, miten sosiaalisen median

riippuvuus otetaan puheeksi. Esite tulee sisältämään itsearviointilomakkeen koskien sosiaalisen median riippuvuutta. Esitteen kautta diakoniatyöntekijät pääsevät selkeämmin kysymään asiakkailta sosiaalisen median riippuvuudesta ja samalla selkeyttää diakoniatyöhön sisältyvää ennalta ehkäisevää riippuvuustyötä koskien sosiaalista mediaa sekä sosiaalisen median riippuvuus itsearviointilomakkeen kautta diakonian asiakkaat saavat todennäköisesti arvioitua riippuvuutensa koskien sosiaalista mediaa. Esitteen kehitetään lisäksi voimavara-lomake, josta asiakas saa ammennettua voimavaroja mahdollisen riippuvuuden päihittämiseksi. Esitteeseen kehitetään lisäksi tavoite-lomake, jonka avulla luodaan konkreettisesti asiakkaalle tavoite ja miten asiakas sinne pääsee. Tämän opin- näytetyön tarkoitus on kehittää kokonaisvaltainen kuva asiakkaan sosiaalisen median riippuvuudesta, miten sosiaalisen median riippuvuuden voi ottaa puheeksi ja mahdollisen sosiaalisen median riippuvuuden hoitoon tarvittavia keinoja työelämään.

5 DIAKONIA OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTINA

Diakoniassa työ perustuu kristilliseen näkemykseen ihmisestä. Kristillisessä näkemyksessä ihminen on kokonaisvaltainen kuva ihmisestä, johon kuuluu fyysinen keho, *sielu* ja *henki* sekä nämä ovat toisistaan erottamattomia asioita. Kristillisessä näkemyksessä köyhä ja rikas eivät ole epätasa-arvoisia vaan molemmat ovat tasavertaisia. Kristillisessä näkemyksessä ketään ei saa jättää ulkopuolelle sekä apua on tarvittava sitä pyytävälle. Nämä kristilliset näkemykset luovat pohjan diakoniatyölle sekä diakoniantyön eettiset ohjeet. Diakoniatyöhön kuuluu hengellinen opastus ja sielunhoito ja juuri siitä syystä eroaakin muista sosiaali- ja terveysalan auttamispalveluista. (Rättyä, 2012. 72–106)

Ihmisten auttamista, mikä tapahtuu koskien ihmisen psyykkistä ja mielen auttamista ja tapahtuu uskonnollisten tai kirkkojen piirissä kutsutaan sielunhoidoksi. Sielunhoidossa voidaan keskustella hengellisiä ja psyykkisiä asioita. Kun

kyseessä on ihmisen vain hengellisiin kysymyksiin liittyvä keskustelu, sielunhoidossa on tämän tutkitusti voitu todistaa, että vain hengellisillä keskusteluilla on positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Sielunhoitoa ja psykoterapiaa yhdistää se, että molemmissa halutaan toimia ihmisen parhaaksi avun hetkellä. Sielunhoito on *ammattillisesti uskottavaa, kun se keskustelee vuorovaikutuksessa eri tieteenalojen ja ajantasaisten tutkimusten kanssa*. Tämän lisäksi on sielunhoidossa otettava huomioon *ajankohtainen yhteiskunta* sekä apua tarvitsevan sosiaalinen todellisuus. Sielunhoidon tehtävänä on tuottamaan iloa ihmisessä, eikä määräillä ihmisen uskontoa, muuta vakaamusta tai käyttää sielunhoitoa vallan välineenä. Sielunhoitajan perusolemuksen katsotaankin tulevan Raamatusta: ei niin, että tahdomme vallita teidän uskoanne, vaan me yhdessä autamme teitä teidän iloonne; sillä uskossa te olette lujat. (Kettunen, 2013,10–15)

Diakoniantyöhön kuuluu ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, havainnoida ja tunnistaa ihmisen tarpeet kokonaisvaltaisesti sekä kirkon arvoihin kuuluva sosiaalieettinen vastuu (Diakonin viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, 2020, 6). Diakonin viranhaltija kohtaa erilaisia ihmisiä eri elämäntilanteissa työssään. Diakonin viranhaltija pyrkii kokonaisvaltaisesti edistämään ihmisen hyvinvointia tukemalla ihmistä hänen elämäntilanteessansa. (Diakonin viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, 2020, 9) Diakonin tulee havainnoida riippuvuus muissa ja ymmärtää mitä se merkitsee työssä (diakonin eettiset ohjeet 2016, 1). Diakonin viranhaltija tarvitsee tietoa ja taitoa, joka liittyy ihmisten tai yhteisöiden olosuhteisiin ja yhdistää havainnoidut asiat tieteellisesti tutkittuun tietoon sekä tämän pohjalta tehdä vaikutustyötä (Diakonin viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, 2020, 10).

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

6.1 Suunnittelu

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus luoda esite, jonka avulla diakoniantyöntekijä ottaa sosiaalisen median puheeksi, tehdä esitteeseen itsearviointi-lomake sekä samalla tehdä voimavara-lomake. Opinnäytetyön tavoite oli kehittää työväline diakoniatyön yksilölliseen asiakastyöhön niille asiakkailla, joilla on älylaite, käyttää muuten sosiaalista mediaa tai on pääsy sosiaaliseen mediaan. Puheeksi ottamisesta etsittiin tieteellistä aineistoa ja aineistoa peilattiin sosiaalisen median riippuvuuteen, jotta saatiin luotua itsearviointi lomake ja esite. Jotta saatiin tarpeeksi aiheesta tietoa, piti tehdä kattava katsaus riippuvuuksiin sekä hain niistä yhtäläisyyksiä, miten riippuvuus vaikuttaa riippuvuudesta kärsivään ihmiseen.

Aineistoa lähdettiin kartoittamaan tekemällä lähdekartoituskysely diakoniantyöntekijöille. Lähdekartoituskyselystä tuli tarvittava aineisto, mitä lähdetään tieteellisesti katsastamaan ja loi pohjan teorioiden valinnoille. Tämä opinnäytetyö julkaistaan theseus.fi tietokannassa sekä julkaisuseminaarissa, minkä Diakonia-ammattikorkeakoulu määrittelee. Opinnäytetyön julkaisu julkisessa tietokannassa theseus luo saatavuutta opinnäytetyön tuotoksiin. Tämän opinnäytetyön tuotoksia ei saa käyttää kaupallisiin tarkoituksiin.

Idea opinnäytetyön aiheeseen tuli havainnoinnista ihmisten kuluttamasta ajasta sosiaalisessa mediassa, sekä yleinen puhe siitä miten nuorilla on vaikeuksia nykyisin puhua kasvoitusten toistensa kanssa sekä mielenterveys- ja päihdekursseilla tapahtuneet oivallukset riippuvuuksista. Tutkimisympäristönä pidetään diakoniaan liittyvää asiakastyötä, riippuvuutta ilmiönä. Kohderyhmänä ovat diakoniatyön asiakkaat, joilla on älylaite, käyttää muuten sosiaalista mediaa tai pääsy sosiaaliseen mediaan.

6.2 Lähdekartoituskysely ja sen tulos

Loin lähdekartoituskyselyn, jolla kartoitettiin tämän opinnäytetyön tieteellistä viitekehystä. Kysely oli muodoltaan määrällinen kysely eli kvantitatiivinen ja oli dikotominen eli vastaus vaihtoehdot olivat kaksijakoiset. Kysely lähetettiin jokaiselle diakoniatyöntekijälle sähköpostiin, niin ettei kukaan nähnyt toistensa sähköpostiosoitteita, eikä kenestäkään vastaajasta jäänyt mitään tietoja. Sähköposti, josta lähdekartoituskysely lähetettiin, oli kyseisenä aikana tietosuojattu vahvalla salasanalla. Kysely lähetettiin viidelletoista diakoniatyöntekijällä, jotka toimivat Porin seurakuntayhtymällä tai sen alaisuudessa toimivilla seurakunnilla. Lähdekartoituskyselyyn vastasi 05.12.2020 mennessä kuusi diakoniatyöntekijää. Lähdekartoituskysely löytyy liitteestä kaksi.

Kyselyn alussa kysyin tilannetta työkentältä, kohdataanko tänä päivänä diakoniatyössä riippuvaisuudesta kärsiviä ihmisiä, joka luo teoria pohjaa opinnäytetyöhön. Toisessa kysymyksessä kysyin, onko kyseisellä työntekijällä koulutusta, miten otetaan puheeksi riippuvuus. Kolmannessa kysymyksessä kysyin, onko työntekijällä valmista käsikirjaa tai vastaavaa, jolla hän ottaa riippuvuuden puheeksi. Neljännessä kysymyksessä kysyin työyhteisössä tapahtuvasta vuoropuhelusta työntekijöiden kesken aiheena riippuvuus. Viidennessä kysymyksessä kysyttiin mielihäpeestä, siihen voiko sosiaaliseen mediaan kehittyä riippuvuus. Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin, olisiko hyvä olla käsikirja, jonka avulla sosiaalisen median riippuvuus voidaan ottaa puheeksi. Kysymykset oli aseteltu niin, että haastateltavan piti valita kyllä tai ei vastaus. Lähdekartoituskyselyn kehitti Tapio Lilja.

Lähdekartoituskyselyn vastauksista (liite3) käy ilmi, että diakoniatyössä tulee vastaan ihmisiä, joilla on riippuvuus. Lähdekartoituskyselyn tuloksista tulee ilmi, että diakoniatyöntekijöillä on koulutus ottaa riippuvuus puheeksi. Lähdekartoituskyselyn tuloksista tulee ilmi, ettei diakoniatyöntekijöillä ole käsikirjaa tai vastaavaa mistä voisi ottaa mallia, miten riippuvuus otetaan puheeksi. Lähdekartoituskyselyn tuloksista tulee ilmi, että työpaikalla keskustellaan riippuvuuksista. Lähdekartoituskyselyn tuloksista tulee ilmi diakoniatyöntekijöiden mielipide, että sosiaaliseen mediaan voi muodostua riippuvuus. Lähdekartoituskyselyn tuloksista tulee ilmi, että diakoniatyöntekijöiden keskuudessa oli erimielisyyttä siitä, onko

hyvä olla käsikirja, mistä voi ottaa sosiaalisen median riippuvuuden puheeksi. Lähdekartoituskysely toi esille haettaviksi aineistoksi riippuvuuden, riippuvuuden puheeksi oton, sosiaalisen median, sosiaalisen median riippuvuuden, diakonia työn ja diakonian työnsisällön.

6.3 Kehittämistyönarviointi

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä kuuluu prosessiin osaksi *luonnostelu, kehittäminen ja ottaa käyttöön ratkaisuja*. Kehittämistyössä pyritään viemään asioita eteenpäin ja *etsitään parempia vaihtoehtoja* eikä asioita jäädä tarkemmin kertomaan. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä haetaan parannuksia käytäntöihin ja *uusia ratkaisuja*. Tutkimuksellinen kehittäminen on hyvin kaavamaisista sekä ennalta arvattavissa. Tutkimallista kehittämistyötä ei ohjaa ensimmäiseksi teoreettiset tavoitteet vaan *käytännölliset tavoitteet, joihin haetaan tukea teoriasta*. Tutkimuksellinen kehittäminen alkaa yleensä ideasta ja päättyy monien menetelmien kautta lopputulokseen. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2015, 19–20)

6.4 Esitteen kehittäminen

Esite kehitetään ottamalla tämän opinnäytetyön teorioista tietoa, mikä liittyy sosiaaliseen mediaan, sosiaalisen median riippuvuuteen, riippuvuuden puheeksi ottoon, asiakkaan voimavarojen löytämiseen ja esitteeseen lisätään tuotettu sosiaalisen median riippuvuuden itsearviointilomake sekä esitteessä on voimavara lomake, jonka asiakas saa itse täytettyä yksin tai työntekijän kanssa. Lisäksi esitteeseen kehitetään tavoite-lomake, jonka avulla asiakas mahdollisesti pääsee tavoitteeseen. Esiteestä teetetään arviointi diakoniatyöntekijöiltä, joiden vastausten avulla esitettä kehitetään työelämään sopivammaksi. Esite antaa osviittaa miten sosiaalisen median riippuvuuden voi ottaa puheeksi. Esite on tyyliään ammattimainen.

6.4.1 Itsearviointi-lomakkeen tekeminen

Riippuvuuksia peilataan toisiinsa taulukossa eli menetelmänä käytetään aineistoon pohjautuvaa teoriasidonnainen analyysia (Eskola, 182). Riippuvuuksia analysoidaan vertaamalla niitä toisiinsa taulukossa. Taulukkoon valitaan riippuvuuksista kaikkia niitä asioita, jotka heikentävät riippuvuudesta kärsivän ihmisen elämää ja tulevat ilmi eri riippuvuuksista. Nämä riippuvuuksien tuomat ilmiöt on seuraavia, käytön tuoma mielihyvä, häiritsee töitä, opiskelua tai muita vastaavia asioita päivittäin, pakeneminen ahdistavia ajatuksia tai tilanteita kohtaan päivittäin, ajantajunta heikkenee päivittäin ja pakonomainen toistaminen päivittäin. Vertailevalla analyysilla saadaan aikaan tuotos, joka kertoo riippuvuuden tuoman ilmiön yhtäläisyyden itsearviointi-lomakkeeseen, kun kyseessä on sosiaalisen median riippuvuus. Taulukossa x kuvastaa, että kyseinen riippuvuuteen kuuluva ilmiö kuuluu riippuvuutta kuvaavan ilmiön piiriin.

Taulukko 1 Riippuvuuksien peilaaminen toisiinsa

riippuvuuden ilmiö	Internet-riippuvuus	Digipelaamisen- riippuvuus	Päihde riippuvuus	Sosiaalisen median riippuvuus
lähde	N.Männikkö & J.Korkeila, 2019 63-64. J. Lönnqvist 2017. Huuskonen J, Partanen S. 2012 16	Kuuluvainen S. & Mustonen T., 2019 45-75	K. Kuopasalmi, P. Heinälä, J. Lönnqvist, 2017	Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H., Mustonen, T. 2020
käytön tuoma mielihyvä	x	x	x	x
häiritsee töitä, opiskelua tai vastaavia asioita päivittäin	x	x	x	x
pakeneminen ahdistavia ajatuksia ja	x	x	x	x

tilanteita kohtaan päivittäin				
ajan tajunta heikenee päivittäin	x	x	x	x
pakonomainen toistaminen päivittäin	x	x	x	x

Kuten yllä oleva vertailu analyysi taulukon muodossa osoittaa, on sosiaalisen median riippuvuuteen olemassa samoja riippuvuuden tuomia haittoja henkilöllä kuin muilla riippuvuuksilla.

Taulukko1 luo viitekehysten, jolla saadaan kehitettyä sosiaalisen median riippuvuutta koskeva itsearviointikyselyn kysymykset. Viitaten taulukko yhteen kysymyksiksi saadaan: Tunnetko mielihyvää sosiaalisen median käytöstä? Onko sosiaalisen median käyttö häirinnyt töitä, opiskelua tai muita velvoitteitasi päivittäin? Pakenetko ahdistavia tilanteita tai ajatuksia sosiaaliseen mediaan päivittäin? Oletko viettänyt enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa kuin oli tarkoitus päivittäin? Käytätkö sosiaalista mediaa pakonomaisesti päivittäin? Nämä kysymykset ovat itsearviointilomakkeessa liite4, jonka on kehittänyt tämän opinnäytetyön tekijä.

Todennäköisyys ei pois sulje epätodennäköisyyttä. Todennäköisyys siis antaa osviittaa eikä aina ole varma tulos, jonka vuoksi käytetään todennäköisyys laskenta joka, voi tuoda ilmi mahdollisen riippuvuuden. Todennäköisyys laskentaa käytetään ilmiöihin, kun kyseessä on tilastollinen tutkimus ja ilmiöissä on *epävarmuutta ja satunnaisuutta*. Todennäköisyyttä koskevissa ilmiöiden laskennassa käytetään todennäköisyys laskentaa tai laskenta malleja, kun laskennan tulokset ovat stabiileja. Todennäköisyys ilmiössä ei voida tarkasti määritellä mitä tapahtuu etukäteen, mutta toistua ilmiön piirteet näyttäytyvät säännönmukaisesti osuuksien tuloksissa. Todennäköisyyslaskennassa ilmiön tulosten vaihtelevuutta kutsutaan *tapahtumiksi*. Todennäköisyyslaskenta määrittelee ilmiön *todennäköisyydet*. Kun todennäköisyyslaskennassa tapahtuma lähestyy kiinteätä lukua,

kutsutaan sitä *empiiriseksi todennäköisyydeksi*. Klassinen todennäköisyys laskeaan suotuisien tapausten lukumäärä jaettuna alkeistapauksilla. (Mellin I. 13–15).

Riippuvuus ilmiöiden kysymykset toimii alkeistapauksena ja kaikki riippuvuus kysymykset muodostavat yhteisesti kokonaisen tapauksen. Jokainen riippuvuus kysymys saa silloin arvokseen $1/5$, koska kysymyksiä on viisi eli tapauksia ja viisi jaettuna viidellä on yksi. Jotta riippuvuus voidaan todennäköisesti todeta, täytyy matemaattisesti päästä arvoon $3/5$, jotta tulos olisi todennäköinen tarvitsee saatu luku olla pyöristettävissä kokonaislukuun ja näin tapahtuu. Todennäköisyyslaskennassa tapahtuma lähestyy kiinteätä lukua, kutsutaan sitä *empiiriseksi todennäköisyydeksi* (Mellin I. 15). Edellä mainittu matemaattinen menetelmä siis kertoo, että tarvitaan kolme viidestä, jotta yli puolet tapahtuu todennäköisesti, näin ollen riippuvuus on todennäköinen, kun kolme viidestä kysymyksestä on positiivinen. Tämän menetelmän tulos antaa pisteytyksen sosiaalisen median itsearviointilomakkeeseen. Jotta pisteytys on helpompaa itsearviointilomakkeen tekevällä, on jokainen kysymys yhden pisteen arvoinen ja näin ollen todennäköinen riippuvuus todetaan kolmella pisteellä. Tämä pisteytys löytyy itsearviointilomakkeessa.

6.4.3 Esitteen arviointi diakoniatyöntekijöiltä

Esitteen ulkopuolista sekä työelämä lähtöistä arviointia varten lähetettiin kymmenelle Porin seurakuntayhtymän diakoniatyöntekijälle sähköposti, jossa oli liitteenä esite sekä annettiin apu kysymyksiä. Diakoniatyöntekijöillä oli viikko aikaa vastata sähköpostiin. Sähköpostiviestissä kerrottiin, että palautteet liitetään opinnäyte-työhön anonyymeinä. Kysymykset liittyivät SWOT-analyysiin perustuen. Kysymykset olivat: Mitä positiivista näet esitteestä? Mitä negatiivista näet esitteestä? Miten haluaisit, että esitettä kehitetään lisää? Mitä muuta palautetta haluaisit antaa esitteestä? Vastauksia tuli kolme kappaletta. Vastaukset löytyvät liitteestä viisi.

SWOT analyysissä vertaillaan vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia. SWOT-analyysia sovelletaan useilla eri tieteen aloilla. SWOT analyysiä tehdessä on hyvä muistaa, että jokin asia voi olla samaan aikaan uhka ja

mahdollisuus. SWOT-analyysin perinteisessä vertailussa tehdään taulukko, joka on jaettu neljään osaan. Taulukkoon lisätään vahvuudet, heikkoudet, uhat ja mahdollisuudet omiksi taulukon osiksi. Vahvuudet ja heikkoudet kuuluvat taulukossa vierekkäin ja nämä muodostavat analyysissä sisäiset asiat analyysiin. Mahdollisuudet ja uhat kuuluvat taulukossa vierekkäin ja muodosta yhdessä ulkoiset asiat analyysia varten. Sisäiset asiat SWOT analyysissä *ovat nyt käsillä tässä ja nyt*. Ulkoiset asiat SWOT analyysissä *ovat tulevaisuudessa tulevia haasteita*. (Vuorinen, 2013, 64–65)

Taulukko2 SWOT-analyysi esitteen palautteesta diakoniatyöntekijöiltä

	vahvuudet	heikkoudet
sisäinen	<ul style="list-style-type: none"> - paljon tietoa - hyvät ja käyttökelpoiset liitteet - ajankohtainen - voimavarataulukko esimerkkeineen 	<ul style="list-style-type: none"> - ei tarpeeksi tiivistä tekstiä - kirjoitusvirheitä -
	mahdollisuudet	uhat
ulkoinen	<ul style="list-style-type: none"> - jatko jalostettavuus niin, että esite voisi olla aulassa pelkästään asiakasta varten 	<ul style="list-style-type: none"> - ei internet-linkkejä asia sisältöön - itse-arviointi lomakkeen pisteytys

Diakoniatyöntekijöiltä saatujen vastausten perusteella esitettä muokattiin enemmän työelämälähtöiseksi.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö eteni hyvin itselleni asettamieni aikamääreiden mukaan ja tämä luo pohjan ajankäytölle tulevassa ammatissa. Opinnäyte oli tyyliltään kehittämis-painotteinen, joka tukee ammattikorkeakoulussa järjestettävää kehittämis- ja innovaatiotoimintaan liittyvää opiskelua. Opinnäytetyöstä saatu diakoniatyöntekijöiden palaute, antoi mahdollisuuden ottaa palautetta vastaan sekä hyväksymään palautetta. Palautteen saaminen ja sen käsitteleminen onkin osa nykyaikaista ammattiosaamista ja tukee jatkuvaa oppimista. Palaute tuki ammatillista kehittämistä ja jatkuvaa uusien näkökulmien saamista kohti sosionomi-diakonia tutkintoa. Palaute tuki omia näkökulmia tämän opinnäytetyön esitettä kohdin ja toi esille oman ammatillisen kasvun, minkä tämä opinnäytetyö sekä ammattikorkeakoulun järjestämä koulutus koskien sosionomi-diakonia-tutkintoa tähtää. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on nostaa esille sosionomi-diakoni-koulutukseen liittyviä peruselementtejä, mitä asiakas työhön vaaditaan. Tämä opinnäytetyö tukee asiakastyötä, mitä diakoniatyöntekijät sekä sosiaaliohjaajat tekevät erilaisissa muuttuvissa ympäristöissä. Opinnäytetyön ajankohtaisuus liittyy havainnoiteihin yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin ja niiden epäkohtien puuttumiseen, mitä tulevassa ammatissa tarkastellaan ja havainnoidaan niin työyhteisöisessä, yksilötasolla ja valtakunnallisesti.

Eettisyyttä tarkastellessa olen kiinnittänyt huomioon vastaajien anonyymiteettiin koskien lähdekartoituskyselyä sekä esitteen arviointia. Saadut tulokset kerättiin yhteen Word-tiedostoon. Tiedostoon ei pääse käsiksi ilman vahvaa salasanaa ja on näin ollen turvallinen käyttää. Tiedostossa ei ole muuta kuin lähdekyselyn ja arviointi palautteen tulokset ilman tietoja siitä, ketä ne on antanut. Tiedosto tuhoetaan, kun opinnäytetyö julkaistaan. Eettisyyden tarkasteluun liittyy lisäksi vahvasti opinnäytetyön tekijän näkökulman tarkastelu objektiivisesti. Näkökulmaan liittyy selkeästi aito kiinnostus asiakkaan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä yhteiskunnallinen näkökulma ennalta ehkäisevänä riippuvuus työnä, joka vähentää riippuvuuden kehittymistä pitkäaikaisesti sekä vähentää yksilöllistä tarvetta riippuvuuden katkaisemiseksi katkaisuhuutoyksikössä.

Tulevaisuus näkökulmia pohtiessa olen huomannut, että esitettä pitäisi kehittää vielä enemmän niin, että siitä tulisi esimerkiksi odotusaulaan esite mitä asiakas voisi itse katsoa. Sosiaalisen median riippuvuutta voisi tulevaisuudessa tutkia miten huomionhakuinen persoonallisuushäiriö vaikuttaa, joko ihmisen käyttäytymiseen sosiaalisessa mediassa tai miten sosiaalisen median riippuvuus voi edesauttaa huomionhakuisen persoonallisuushäiriön puhkeamiseen.

LÄHTEET

- Huusko J., Partanen S. (2012). *Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkyys* [Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu Vantaa] Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204255134>
- Kuuluvainen S., Mustonen T. (2019) *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeli-riippuvuus Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin rakentamassa*. (2. painos). Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.
- Kirkkohallitus, (2020) Diakonin viranhaltijan ydinosamiskuvaus, Saatavilla https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Diakonian_viranhaltijan_ydinosamiskuvaus_2020+pdf.pdf/2f47a08a-75ca-5e50-e3a7-44a830701b6c?t=1596644141165
- Diakonia työntekijän eettiset ohjeet, Saatavilla https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Pesonen T., Aalberg V. A., Leppävuori A., Räsänen S., Viheriälä L. toim., (2019) *Yleissairaalapsykiatria* Kustannus Oy Duodecim, Saatavilla <https://www.oppiportti.fi/op/opk04627>
- Soinila S., T., Kaste M., toim., (2015) *Neurologia* Kustannus Oy Duodecim, Saatavilla <https://www.oppiportti.fi/op/opk04598>
- Löngvist J., Marttunen M., Henriksson M., Partonen T., toim., (2017) *Psykiatria* Kustannus Oy Duodecim, <https://www.oppiportti.fi/op/opk04497>
- Matikainen J., Huovila (J. 2017) Sosiaalinen media terveyden edistämässä, <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>
- Kosola S., Moisala M, Ruokoniemi P., toim., (2019) *Lapset, nuoret ja älylaitteet: taiten tasapainoon* Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
- Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H., Mustonen, T. (2020) *Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus*. Saatavilla https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_katsaus_17.8.21_low.pdf Teoksessa American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5. painos (2013)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos *alkoholinkäytön puheeksiotto ja mini-interventio aikuissosiaalityö* Saatavilla 2.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi->

tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/aikuissosiaalityo

Gothóni R., Helosvuori R., Kuusimäki K., kirjoittaja, Puuska, K., toim., (2012) *Kantakaa toistenne kuormia: diakonityön perusteet ja käytäntö* Kirjapaja Helsinki

Kettunen P. (2013) *Auttava kohtaaminen 1: Sielunhoidon perusteet ja teologia* Kirjapaja Helsinki

Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2020, *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus 2020*, Tilastokeskus Saatavilla 14.09.2021 https://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_fi.pdf

Mikä on Facebook – perustoiminnot Saatavilla 14.09.2021 <https://peda.net/kouvola/kk/tietotekniikka/smp/fl/mik%C3%A4-on-facebook>

Sinivaara K. *Instagram-opas aloittelijoille* Saatavilla 14.09.2021 <https://www.kupli.fi/instagram-opas-aloittelijoille/>

Viitanen T. 2018 *Tahdotko ymmärtää, miksi nuoret snäppäävät - Katso video kuinka Snapchat toimii* Saatavilla 14.09.2021 <https://www.hameensanomat.fi/teema/nuoret-hengittavat-nyt-snappeina-katso-video-196542/>

Mikä on Twitter Saatavilla 14.09.2021 <https://peda.net/kouvola/kk/tietotekniikka/smp/twitter/mik%C3%A4-on-twitter>

Mellin I. *Todennäköisyyslaskenta: Todennäköisyys ja sen laskusäännöt* Saatavilla 17.09.2021 <http://math.aalto.fi/opetus/sovtoda/oppikirja/TodLaskLaskusaannot.pdf>

Puheeksi otto opas korkeakouluihin, Ehyt Ry https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/11/puheeksiottoopas_korkeakouluihin_s.pdf

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Helsinki 2017 Saatavilla 29.09.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf

Raatikainen E., Rahikka A., Saarnio T., Vepsä P. 2020 *Ammattina sosionomi* Sanoma Pro Oy Helsinki

Valli R. toim., 2018 *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* PS-kustannus Jyväskylä

- Murphy J.J 2015 *Ratkaisukeskinen oppilaitoshuoltotyö*, Lyhytterapiainstituutti Oy Helsinki teoksessa Raatikainen E., Rahikka A., Saarnio T., Vepsä P. 2020 *Ammattina sosionomi* Sanoma Pro Oy Helsinki
- Vuorinen T., 2013 *Strategiakirja 20 työkalua* Talentum Media Oy Helsinki
- Ojasalo K., Moilanen T., Ritalahti J. 2015 *Kehittämistyön menetelmät – Uudella osaamista liiketoimintaan* Sanoma Pro Oy Helsinki
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos *päihteet ja riippuvuudet* Saatavilla 22.11.2021 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet>

LIITE 1. ESITE

SOSIAALISEN MEDIAN RIIPPUVUUDEN PUHEEKSI OTTO -ESITE DIAKONIATYÖHÖN

Johdanto

Tämä esite on tarkoitettu diakonian yksilölliseen asiakastyöhön. Tämä esite on tarkoitettu niille asiakkaille, joilla on käytössään älylaite, käyttää muuten sosiaalista mediaa tai pääsy sosiaaliseen mediaan. Tämä esite sisältää tietoa sosiaalisesta mediasta, sekä muutaman malliesimerkin sosiaalisen median alustasta. Tämä esite kertoo, miten riippuvuuden sosiaaliseen mediaan voi ottaa puheeksi yksilöllisessä asiakastyössä. Esitteessä on kolme liitettä, jotka suositellaan tulostettavaksi ennen asiakaskohtaamistilannetta.



Sosiaalinen media



Verkkoympäristö, jossa käyttäjän aktiivisuus korostuu, on kyseessä sosiaalinen media. Sosiaalisen median määritelmään kuuluu kolme ominaista piirrettä. Ensimmäiseen piirteeseen kuuluu, että viestintä on jakautunutta sekä sitä ei ole säädelty. Toinen ominaispiirre on, että käyttäjistä tulee sisällön tekijöitä eli käyttäjät muokkaavat jatkuvasti verkkoympäristöä tuottamallaan viestinnällä. Kolmas ominaispiirre sisältää vuorovaikutteista sekä verkostoitunutta viestintää.

Tilastokeskus on vuonna 2020 tehnyt tutkimuksen suomalaisten internetin käytöstä. Vastaajia tutkimukseen oli 6000 henkilöä tai kotitaloutta. 69 prosenttia vastaajista kertoi seuraavansa yhteisöpalveluja päivittäin vuonna 2020. Tutkimuksen tuloksesta käy ilmi, että neljä suurinta sosiaalista mediaa ovat Facebook, Instagram, Snapchat ja Twitter. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa kerrotaan tarkemmin Facebookista, Instagrammista, Snapchatistä ja Twitteristä.

Face- book	Facebook tarjoaa keinoja kertoa kuulumisistaan ja kokemuksistaan. Jokainen käyttäjä on erillinen sisällöntuottaja. Jokaisella käyttäjällä on oma aikajanssa, johon käyttäjä tai kaveriksi merkitty toinen käyttäjä voi kirjoittaa viestejä tai jakaa muuta sisältöä kuten kuvia tai tapahtumia. Facebookissa edellisessä lauseessa kerrotuista asioista voi toinen käyttäjä painaa "Tykkää"-painiketta, johon kuuluu erilaisia emojiä. Facebook näyttää käyttäjälleen etusivun, jossa näkyy käyttäjän seuraamia muita käyttäjiä. Näin käyttäjä voi osallistua kyseisten julkaistujen asioiden kommentointiin, painaa "Tykkää"- painiketta tai olla osallistumatta julkaisuihin.
Insta- gram	Instagram tarjoaa keinoja kertoa kuulumisistaan ja kokemuksistaan kuvien tai videoiden avulla. Jokainen käyttäjä on erillinen sisällöntuottaja. Jokaisella on aikajana, johon käyttäjä voi jakaa kuvia tai videoita. Käyttäjä voi halutessaan lisätä itselleen kavereita, jotka näkyvät aikajanalla Instagramin etusivulla. Instagramin julkaisuissa voi painaa sydän-kuvaketta tai julkaisuun voi kirjoittaa omia kommentteja.
Snap- chat	Snapchat on kuvaviestipalvelu, jossa käyttäjä voi jakaa kuvaa tai videota ja liittää siihen tekstiä. Jaettu kuva tai video ei säily palvelussa yli kahtakymmentäneljää tuntia pidempään, jollei sitä tallenna. Julkaisuun voi Snapchatissa tykätä tai kommentoida. Snapchatissa voi lisätä kavereita ja nähdä yksityisviesteistä, missäpäin kaveri on ja millä tuulella kaveri on. Snapchatiä käyttävät pääasiassa nuoret.
Twitter	Twitter on mikroblogipalvelu, jossa käyttäjä voi päivittää tekstinä mikroblogeja. Tekstiin voi kommentoida, tykätä tai jakaa eteenpäin toisen käyttäjän toimesta. Palvelu on maksuton, mutta vaatii käyttäjän rekisteröitymisen.

Sosiaalisen median riippuvuus

Sosiaalisen median riippuvuuteen kuuluu samanlaisia riippuvuuteen kuuluvia ilmiöitä kuin muihin riippuvuuksiin. Sosiaalisen median riippuvuus aiheuttaa riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle pakonomaista tarvetta käyttää sosiaalista mediaa, sekä vie riippuvuudesta kärsivältä ihmiseltä aikaa sekä energiaa. Sosiaalisen median käytöstä aiheutuu riippuvaiselle vaikeuksia muihin arjentoimintoihin

kuten opinnoille, työlle, ihmissuhteille, sekä se aiheuttaa haittaa psyykkiselle terveydelle sekä ihmisen hyvinvoinnille.

Sosiaalisen median puheeksi otto



Ennen sosiaalisen median riippuvuudesta kysymistä kannattaa aloittaa keskustelu asiakkaan kanssa kysymällä yleisiä kuulumisia: miten on mennyt, miten työt/opiskelu/työnhaku on sujunut ja onko muita huolia tai murheita, joissa tarvitsee apua, neuvontaa tai tukea. Tämä mahdollistaa sen, että asiakas ottaa itse asian puheeksi luontevasti. Asiakkaalla on paras tieto ja asiantuntemus omista tarpeistaan ja miten asiakkaan palveluja tulisi kehittää. Jos olet huolissasi asiakkaasta, voit kertoa hänelle suoraan, mitä olet havainnut hänestä. Esimerkiksi ”Olen huomannut, että olet ärtyneemmän oloinen kuin viime kerralla”. Koita aina olemaan asiakaskohtaamistilanteessa läsnä kuuntelemiseen, empaattiseen kohtaamiseen. Pyri muuttamaan ongelmat haasteiksi ja yritä saada asiakas näkemään haasteet voitettaviksi eikä niin, että asiakas näkee ne suurina virheinä, joita ei voi perua. Kun olet päässyt puhumaan sosiaalisen median riippuvuudesta, voit tarpeen mukaan käyttää tämän esitteen Sosiaalisen median riippuvuuden itsearviointilomaketta (liite1), minkä voit täyttää asiakkaan kanssa tai asiakas voi täyttää sen itse. Itsearviointilomakkeessa on pisteytys, jonka avulla voidaan todennäköisesti kertoa sosiaalisen median riippuvuus. Sosiaalisen median riippuvuus on todennäköinen, kun pisteitä tulee kolme tai enemmän, mutta tämäkään ei poista epätodennäköisyyden mahdollisuutta koskien sosiaalisen median riippuvuutta. Sosiaalisen median riippuvuudesta ei vielä ole virallista diagnoosiin perustuvaa tautiluokitusta.

Mitäs jos asiakkaalla on todennäköisesti sosiaalisen median riippuvuus?

Jos asiakkaalla todennäköisesti on todettu sosiaalisen median riippuvuus itsearviointi-lomakkeen kautta, on hyvä alkaa käydä läpi asiakkaan voimavaroja, jotta saadaan esille ne voimavarat, joita asiakas voi käyttää riippuvuuden ylipääsemiseksi. Mikäli asiakkaan tarve on hetkellistä eikä pysyvää vastataan tarpeeseen ennalta ehkäisevällä tavalla, ettei tarpeesta synny pitkäaikaista tai pysyvää tarvetta. Vaikka asiakkaan tarvitsema tuki tarpeeseen olisi jatkuvaa, on tarpeeseen

vastattava niin, että asiakkaan on mahdollista selvittää itsenäisesti ja siksi asiakkaan tuelle sovitaan tuen loppumisaika. Asettamalla aikarajan tarjottuun tukeen, edistetään asiakkuuksien keston vähenemistä ja saadaan aikaraja, jonka asiakkaalle voi tarjota.

Voimavaroja etsiessä on hyvä kuunnella asiakasta, pitää keskustelu huolettomana sekä positiivisena. Huolettomuus ja iloisuus lisää asiakkaan hyvinvointia voimavaroja etsiessä. Kun asiakkaalle etsitään ratkaisukeskeisesti ongelmia ja niitä ei löydy, lisää tämä asiakkaan uskoa itseensä tehdä asiat oikein ja muistuttaa siitä samalla. Keskusteltaessa asiakkaan kanssa nykyhetkestä tai tulevaisuudesta auttaa tämä kaikki asiakasta löytämään voimavaroja, luo uskoa paremmasta tulevaisuudesta sekä parantaa kykyä rakentaa paremman elämän. Kun asiakkaalta kysytään tavoitteista elämässä, kannattaa aina kysyä, minkä asiakas haluisi olevan toisin hänen elämässään. Tämä luo asiakkaalle määritelmän, joiden avulla asiakkaan tavoitteeseen tai tavoitteisiin päästään. Määritelmän avulla tulee konkreettisesti esille pienetkin edistymisaskleet. Pienet edistykset kohti tavoitetta näkyvät asiakkaan arjessa konkreettisesti ja luovat samalla uskoa muutokseen. Asiakkaiden voimavarat voivat olla erilaisia. Ympäristö tuottaa fyysisiä voimavaroja, joiden lähteenä voivat olla koti, kodin varustus, palveluiden läheisyys ja saavutettavuus. Ihmisen tuottamia fyysisiä voimavaroja voivat olla ikä ja terveyteen liittyvät asiat. Sosiaalisia voimavaroja, jotka syntyvät ympäristöstä ovat ihmissuhteista saatava tuki, työapu, liikkumisapu, tunne- ja tietotuki sekä ihmisestä syntyvät sosiaaliset taidot kuten ulospäinsuuntautuneisuus. Psykykkisiksi voimavaroiksi lasketaan asuinympäristö, maisemat ja kulttuuritarjonta, jotka syntyvät ympäristöstä. Ihmisestä lähtevät psyykkiset voimavarat voivat olla esimerkiksi kognitiiviset taidot kuten muisti, ajattelu ja oppimiskyky, motivaatio, itsetuntemus ja tunnetaidot. Tämän lisäksi ihmisen voimavaroiksi voidaan laskea myös uskonto, arvot ja maailmankatsomus.

Ratkaisukeskeisessä menetelmässä, jossa haetaan asiakkaan voimavaroja, on tärkeää asiakkaan itse oivaltaa omat voimavaransa. Asiakkaan ollessa itse osallinen voimavarojensa hakemiseen antaa asiakkaalle kyvyn itse sanoittaa ratkaisun ongelmaan. Asiakkaan voimavaroja miettiessä on suositeltavaa täyttää liite2 asiakkaan kanssa, johon kirjataan asiakkaan voimavarat. Tarkoituksena on

saada asiakas näkemään realistinen kuva nykyhetkestä sekä antaa uskoa ja toivoa tulevaisuuteen, miltä asiakkaan tulevaisuus voisi näyttää. Työskentelyssä on hyvä yhdessä asiakkaan kanssa keskittyä edistymiseen, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin. Asetettuihin tavoitteisiin päästään helpommin, kun ne on etukäteen suunniteltu. Samalla, kun tavoitteet on asetettu, on ne konkreettisesti asiakkaalla esillä ja selkeyttää asiakkaan tulevia toimia. Tavoitteet on hyvä kirjata ylös liitteeseen 3 yhdessä asiakkaan kanssa, jossa on esillä tavoitteet sekä pohdinta tavoitteeseen pääsystä.

Hyödyllisiä internet-linkkejä aiheen teemoilta

Sosiaalisen median riippuvuudesta: <https://somerajaton.fi/>

Puheeksiotto: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio>

Digipelaamisen riippuvuus: https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf

Internet riippuvuus: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>

Liite 1



SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÄ KOSKEVA ITSEARVIOINTILOMAKE

SOSIAALISEEN MEDIAN KÄYTTÖÖN VOI MUODOSTUA RIIPPUVUUS. TÄMÄ ITSEARVIOINTILOMAKE ARVIOI, ONKO SINULLA TARVE MIETTIÄ SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÄ. VASTAA ALLA OLEVIIN VIITEN KYSYMYKSEEN JA TARKISTA PISTEESI ITSEARVIOINTILOMAKKEEN ALAOSASTA.

TUNNETKO MIELIHYVÄÄ SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖSTÄ?

KYLLÄ

EI

ONKO SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ HÄIRINNYT SINUN TÖITÄ, OPISKELUA TAI MUITA VELVOTTEITA PÄIVITTÄIN?

KYLLÄ

EI

PAKENETKO AHDITAVIA AJATUKSIA TAI TILANTEITA SOSIAALISEEN MEDIAAN PÄIVITTÄIN?

KYLLÄ

EI

OLETKO VIETTÄNYT ENEMMÄN AIKAA PÄIVITTÄIN SOSIAALISESSA MEDIASSA KUIN SINUN ALUNPERIN OLI TARKOITUS?

KYLLÄ

EI

KÄYTÄTKÖ SOSIAALISTA MEDIAA PAKONOMAISESTI PÄIVITTÄIN?

KYLLÄ

EI

PISTEYTYS ITSEARVIOINTILOMAKKEESSA ON SEURAAVANLAINEN YKSI PISTE TULEE JOKAISESTA KYLLÄ VASTAUKSESTA JA JOKAINEN EI VASTAUS ON NOLLA PISTETTÄ. PISTEESI _____

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÄ EI TARVITSE ARVIOIDA UUELLEEN JOS SAIT VÄHEMMÄN KUIN KAKSI PISTETTÄ. JOS SAIT KOLME PISTETTÄ TAI ENEMMÄN TARVITSEE SINUN MIETTIÄ OMAA KÄYTTÖÄSI KOSKIEN SOSIAALISTA MEDIAA. ITSEARVIOINTILOMAKE SUOSITTELEE Keskustelemaan ammattilaisen kanssa tuloksesta oli tulos mikä tahansa.

Liite 2



MINUN VOIMAVARANI



Lisää alla olevaan laatikkoon voimavarasi. Voimavarat kertovat mistä ammennat voimaa elämässäsi. Voit palata katsomaan voimavarojasi aina kun sinusta tuntuu siltä.

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for the user to draw their own strength sources.











Liite3



MINUN TAVOITTEENI



TAVOITTEESEEN PÄÄSY:

LIITE 2 LÄHDEKYSELY

Sosiaalisen median riippuvuus

1. Tuleeko Teillä asiakastyössä vastaan asiakasta, jolla on riippuvuus johonkin?

- Kyllä
- Ei

2. Oletteko saaneet koulutusta, millä tavalla riippuvuus otetaan puheeksi?

- Kyllä
- Ei

3. Onko Teillä varsinaista käsikirjaa tai vastaavaa, josta otatte mallia, kun kyseessä on riippuvuus?

- Kyllä
- Ei

4. Onko Teillä ollut puhetta työyhteisössä riippuvuuksista?

- Kyllä
- Ei

5. Voiko mielestänne sosiaaliseen mediaan kehittyä riippuvuus?

- Kyllä
- Ei

6. Olisiko hyvä olla käsikirja, jonka avulla otetaan sosiaalisen median riippuvuus puheeksi?

- Kyllä
- Ei

LIITE 3 LÄHDEKYSELYN TULOKSET

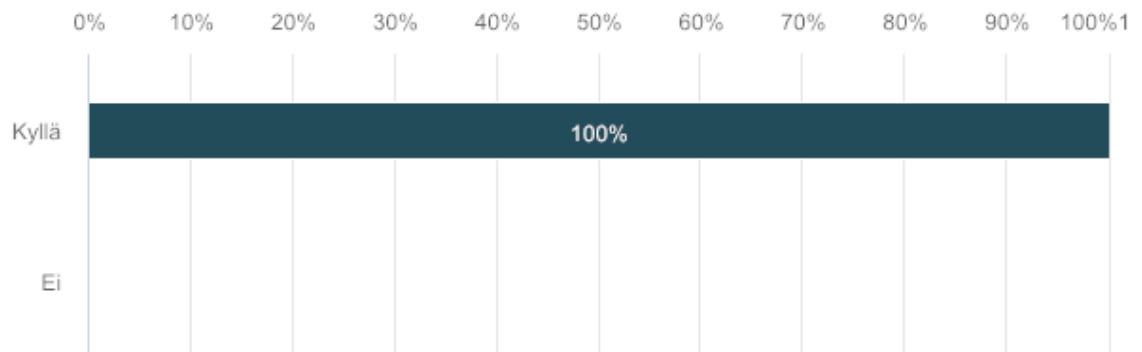
Perusraportti

Sosiaalisen median riippuvuus

Vastaajien kokonaismäärä: 6

1. Tuleeko Teillä asiakastyössä vastaan asiakasta, jolla on riippuvuus johonkin?

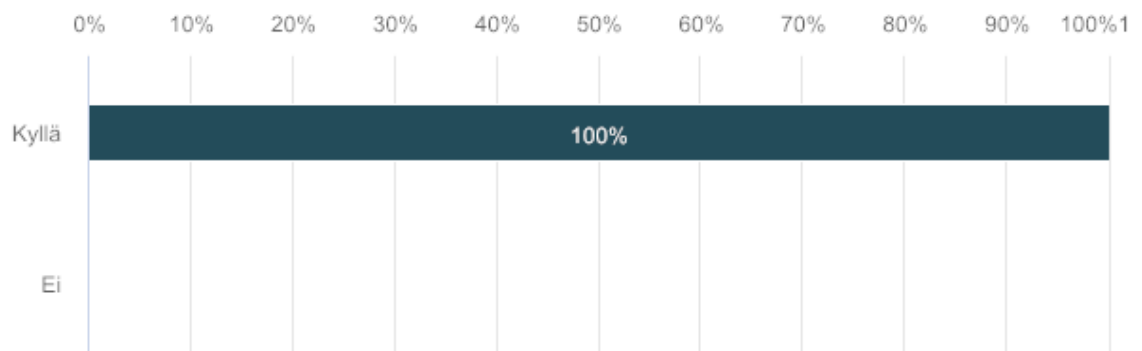
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	6	100,0%
Ei	0	0,0%

2. Oletteko saaneet koulutusta, millä tavalla riippuvuus otetaan puheeksi?

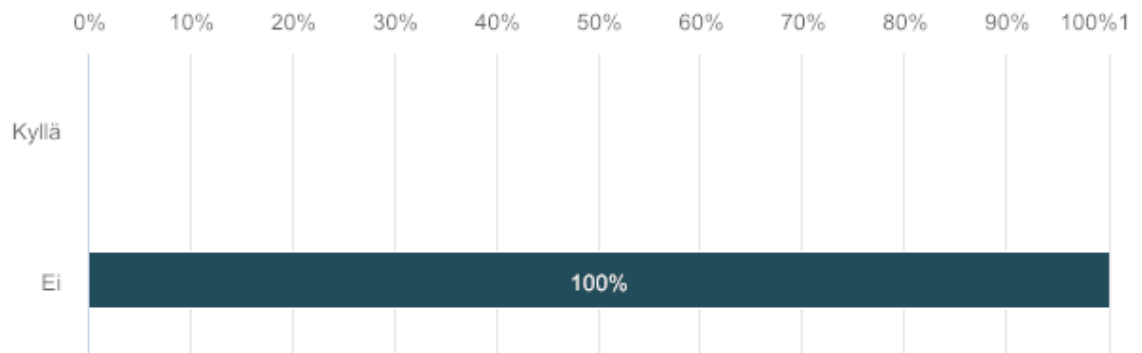
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	6	100,0%
Ei	0	0,0%

3. Onko Teillä varsinaista käsikirjaa tai vastaavaa, josta otatte mallia, kun kyseessä on riippuvuus?

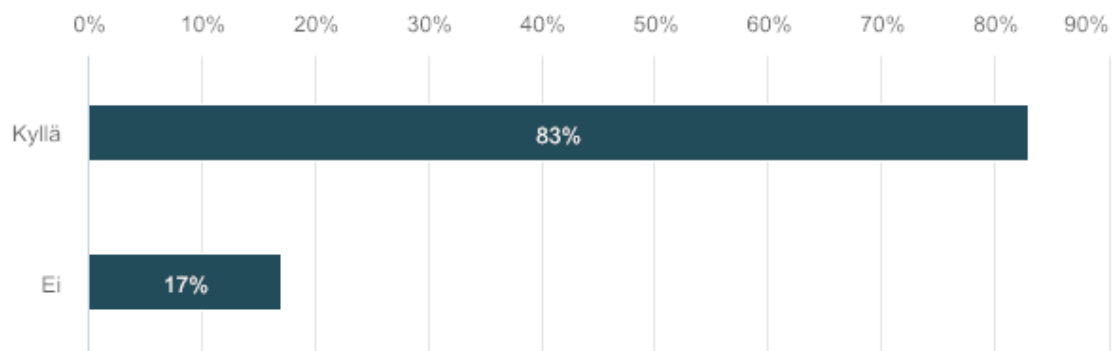
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	0	0,0%
Ei	6	100,0%

4. Onko Teillä ollut puhetta työyhteisössä riippuvuuksista?

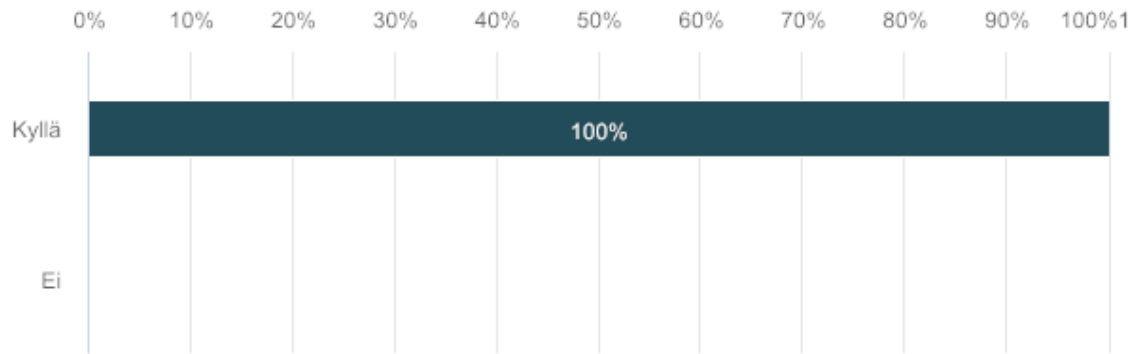
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	5	83,3%
Ei	1	16,7%

5. Voiko mielestänne sosiaaliseen mediaan kehittyä riippuvuus?

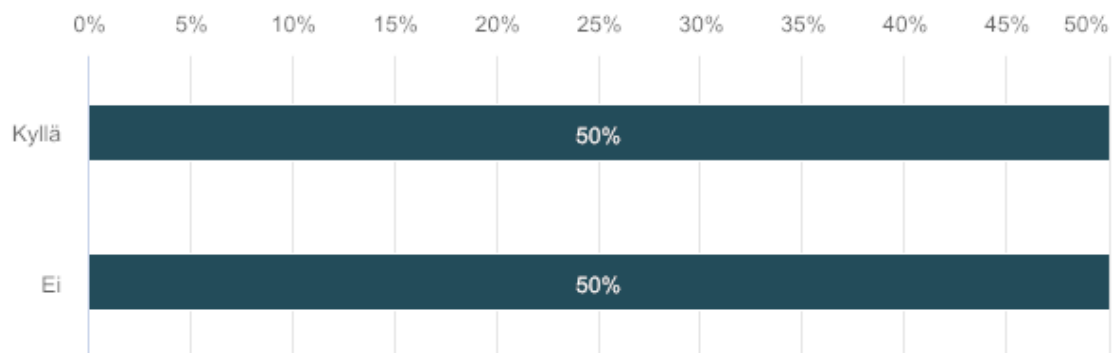
Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	6	100,0%
Ei	0	0,0%

6. Olisiko hyvä olla käsikirja, jonka avulla otetaan sosiaalisen median riippuvuus puheeksi?

Vastaajien määrä: 6



	n	Prosentti
Kyllä	3	50,0%
Ei	3	50,0%

LIITE 4 ITSEARVIOINTILOMAKE

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÄ KOSKEVA ITSEARVIOINTILOMAKE

SOSIAALISEEN MEDIAN KÄYTTÖÖN VOI MUODOSTUA RIIPPUVUUS. TÄMÄ ITSEARVIOINTILOMAKE ARVIOI, ONKO SINULLA TARVE MIETTÄÄ SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÄ. VASTAA ALLA OLEVIIN VIITEN KYSYMYKSEEN JA TARKISTA PISTEESI ITSEARVIOINTILOMAKKEEN ALAOSASTA.

TUNNETKO MIELIHYVÄÄ SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖSTÄ?

KYLLÄ

EI

ONKO SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ HÄIRINNYT SINUN TÖITÄ, OPISKELUA TAI MUITA VELVOTTEITA PÄIVITTÄIN?

KYLLÄ

EI

PAKENETKO AHDITAVIA AJATUKSIA TAI TILANTEITA SOSIAALISEEN MEDIAAN PÄIVITTÄIN?

KYLLÄ

EI

OLETKO VIETTÄNYT ENEMMÄN AIKAA PÄIVITTÄIN SOSIAALISESSA MEDIASSA KUIN SINUN ALUNPERIN OLI TARKOITUS?

KYLLÄ

EI

KÄYTÄTKÖ SOSIAALISTA MEDIAA PAKONOMAISESTI PÄIVITTÄIN?

KYLLÄ

EI

PISTEYTYS ITSEARVIOINTILOMAKKEESSA ON SEURAAVANLAINEN YKSI PISTE TULEE JOKAISESTA KYLLÄ VASTAUKSESTA JA JOKAINEN EI VASTAUS ON NOLLA PISTETTÄ. PISTEESI _____

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÄ EI TARVITSE ARVIOIDA UUELLEEN JOS SAIT VÄHEMMÄN KUIN KAKSI PISTETTÄ. JOS SAIT KOLME PISTETTÄ TAI ENEMMÄN TARVITSEE SINUN MIETTÄÄ OMAA KÄYTTÖÄSI KOSKIEN SOSIAALISTA MEDIAA. ITSEARVIOINTILOMAKE SUOSITTELEE Keskustelemaan ammattilaisen kanssa TULOKSESTA OLI TULOS MIKÄ TAHANSA.

LIITE 5 ARVIOINTI DIAKONIA TYÖNTEKIJÖILTÄ ESITTEESTÄ

Vastaaja1

Positiiviset

- paljon tietoa
- hyvät ja käyttökelpoiset liitteet
- aihe on ajankohtainen

Negatiiviset

- tekstiä kaipaisin tiiviimpään ja jäsennellympään muotoon, muokkaamalla sitä (yhdistelemällä lauseita jne.) ja vähentämällä sanojen toistoa (joissakin lauseissa sama sana useaan kertaan)
- tekstissä kielioppivirheitä jonkin verran

Kehitettävää

- vielä olisi hyvä laittaa nettilinkkejä, joista voi etsiä lisää tietoa, esim. Somerajaton, Päihdelinkki, A-klinikkasäätiö jne.

Vastaaja2

- aihe on hyvä ja ajankohtainen
- tuo on kiva kun esittelit lyhyesti noita alustoja (facebook, instagram...jne)
- voimavarat taulukko on hyvä ja oli kiva kun tekstissä oli esimerkkejä mitä ne voivat olla
- sosiaalisen median riippuvuuden taulukosta saa mielestäni hiukan liian helposti yli kolme pistettä...jopa minä, vaikka en edes kuulu ns. facebookkiin... mutta keskustelun herättäjänä toki toimii, joten ehkä nuo pisteet eivät ole edes oleellisin juttu ????
- tekstissä aika paljon ns. kieliopillisia korjauksia...voi olla että olet jo korjannutkin ?
- esite oli lyhyt ja selkeä ja siitä saa kyllä irti keskustelun aiheita.
- mielestäni pienillä fiksauksilla jakoon vaan...

Vastaaja3

Mitä positiivista näet esitteestä? Mielestäni hyvä, että riippuvuus sosiaalisesta mediasta otetaan esille ja olet koonnut esitteeseen sopivan ytimekkäästi, mikä on esitteen tarkoitus ja olet sopivasti avannut noita tutkimusten mukaan eniten käytettyjä sosiaalisen median kanavia. Riippuvuutta sosiaalisesta mediasta on hyvä nostaa esille tänä aikana, kun jo suurimmalla osalla suomalaisista on käytössään kännykät ja niiden käyttö on niin runsasta, että osalle ihmisistä on tullut sen myötä ongelmia. Sosiaalisen median käyttö on koukuttavaa. Joku kokee, että

on vain sosiaalisessa mediassa olemassa. Siksi tällainen esite asiakastyötä tekeville sekä seurakunnassa että muualla on hyvä muistutus ja apu asian esilleottoon sekä siihen, miten asiaa tulisi käydä läpi. On tärkeää ajoissa puuttua haitalliseen toimintatapaan ja olit hyvin avannut mille kaikille elämänalueille haittaa sosiaalisen median liiallisesta käytöstä voi olla. On hyvä, että on tällainen esite mihin on koottu tietoa ja ohjeita asiakkaan kanssa toimimiseen ja asian työstämiseen. Voimavarojen löytäminen on minusta hyvä tapa auttaa asiakasta riippuvuusongelman kanssa. Varsinaisesti en näe esitteessä mitään huonoa. Näen esitteen olevan tervetullut lisä ja hyvä työväline monenlaiseen ihmisten parissa tehtävään työhön ja ehkä muuallekin esimerkiksi terveydenhuollon odotusauloihin, harrastus-, työ- ja opiskelupaikkoihin esimerkiksi luettavaksi, että joku voisi havahtua ongelmaansa ja toimia itse tai mikäli siltä tuntuu hakea ulkopuolista apua.

Mitä negatiivista näet esitteestä? Mitä muuta palautetta haluaisit antaa esitteestä?

Ehkä osiota Mitä, jos asiakkaalla on todennäköisesti sosiaalisen median riippuvuus? -voisi ehkä vielä vähän tiivistää. Mielestäni se onnistuisi. Mietin, onko esitteen malli mikä, jos se annettaisiin avuksi työhön? Ehkä joku muu kuin A4 -kokoinen voisi olla kätevä ja sitä voisi helposti antaa myös asiakkaalle mukaan. Lisäksi tietysti jonkunlainen kuvitus voisi olla elävöittävä tekijä. Ja oikeinkirjoituksessa oli muutama pieni virhe, ne kannattaa katsoa vielä läpi. Eipä muuta nyt tule mieleen. Hyvin koottu ja mietitty.