



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Helmi Meronen & Jessi Mäenpää

---

## **”Siinä kohtaa tajuaa, ettei oo yksin ongelmien kaa”**

Älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutuksia yläkoululaisten koulunkäyntiin,  
jaksamiseen ja hyvinvointiin

Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Helmi Meronen ja Jessi Mäenpää

Työn nimi alaotsikoinen: ”Siinä kohtaa tajuaa, ettei oo yksin ongelmien kaa”: Älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutuksia yläkoululaisten koulunkäyntiin, jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 4

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutuksia yläkoululaisten koulunkäyntiin, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tavoitteena tässä tutkimuksessa oli tuoda esiin nuorten omia ajatuksia ja mielipiteitä siitä, millaisia vaikutuksia älypuhelimella ja sosiaalisella medialla on heidän hyvinvointinsa eri osa-alueisiin. Älypuhelimet ja sosiaalinen media ovat ilmiöitä, jotka ovat olennainen osa jokaisen ihmisen arkea. Nuoret ovat kuitenkin ihmisryhmä, jotka kuluttavat näitä eniten arjessaan, sillä he ovat kasvaneet ja kehittyneet jatkuvasti kehittyvän teknologian ympäröimänä. Teoriaosuudessa käsitellään laajasti erilaisia teemoja ja näkökulmia nuoruuteen, hyvinvointiin ja sosiaaliseen mediaan liittyen.

Tutkimus toteutettiin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen periaatteita käyttäen sähköisen kyselyn muodossa helmikuussa 2024. Kyselyn kohderyhmänä toimi 8.- ja 9.-luokkalaiset nuoret, ja kyselyyn vastasi yhteensä 156 nuorta. Kyselyyn vastaamiseen pyydettiin suostumusta nuorten huoltajilta, ja tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kysely sisälsi 18 monivalintakysymystä sekä kolme avointa kysymystä. Yhteistyötahona tässä tutkimuksessa toimi Kurikan Yhteiskoulu. Tutkimuksessa kerätty aineisto analysoitiin värikoodaamalla sekä aiheittain teemoittelemalla.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuoret kokevat älypuhelimella ja sosiaalisella medialla olevan pääasiassa positiivisia vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa koulussa. Sosiaalista mediaa ja älypuhelimia käytetään pääasiassa yhteydenpitoon ja ajanviettoon, mutta myös uuden oppimiseen ja tiedonhankintaan. Vaikka valtaosa nuorista ei tutkimuksen perusteella koe älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti heidän hyvinvointiinsa tai jaksamiseensa koulussa, nuorilla on kuitenkin käsitys siitä, millaisia negatiivisia vaikutuksia näillä voi olla. Älypuhelimien ja sosiaalisen median negatiivisiksi vaikutuksiksi nuoret listasivat muun muassa liikkumisen ja unen määrän vähentymisen, itsensä muihin vertailemisen sekä kiusaamisen netissä.

<sup>1</sup> Asiasanat: älypuhelin, sosiaalinen media, hyvinvointi, yläkoulu, nuoret

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Authors: Helmi Meronen and Jessi Mäenpää

Title of thesis: "Suddenly you realize that you are not alone with your problems": The effects of smartphones and social media on adolescents' studies and well-being.

Supervisor: Pia-Christine Sainio

Year: 2024

Number of pages: 52

Number of appendices: 4

---

The main purpose of this thesis was to research on the effects of smartphones and social media on adolescents' studies and well-being. The aim of the study was to bring out adolescents' own thoughts and opinions on what kind of effects smartphones and social media platforms have on their different fields of well-being. Smartphones and social media are an essential part of everyday life. However, adolescents today are the ones who consume them the most since they have grown up in a world of developing technology. The theoretical basis of this thesis consists of different perspectives concerning youth, well-being, and social media.

The study was conducted as an electronic survey in February of 2024 using the principles of both qualitative and quantitative research. The target group of this study were students in the 8th and 9th grade. A total of 156 students took part in the survey. Permission to participate in the study was requested from every adolescent's guardian. It was also completely voluntary to participate in the study. The survey consisted of 18 multiple choice questions and three open questions. This study was conducted in collaboration with Kurikka upper comprehensive school.

The results of the study showed that adolescents consider the effects of smartphones and social media to be mostly positive. Smartphones and social media are mainly used for communication and entertainment. Adolescents also use smartphones and social media to learn new things and to search for information. Although most adolescents do not feel that smartphones and social media have any negative effects on their well-being, they do have an idea of the negative effects they can have. Some of the negative effects adolescents listed were reduced exercise and sleep, comparing themselves to others and bullying online.

<sup>1</sup> Keywords: smartphone, social media, well-being, upper comprehensive school, adolescents

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 NUORUUS .....	9
2.1 Nuoruus kehitys- ja elämänvaiheena .....	9
2.2 Sosiaalisten suhteiden merkitys nuoruudessa .....	10
2.3 Nuoruus ja sosiaalinen media .....	10
2.4 Teknologia koulun ja oppimisen näkökulmasta .....	13
2.5 Mediakasvatus .....	15
3 HYVINVOINTI .....	16
3.1 Hyvinvoinnista yleisesti .....	16
3.2 Kouluterveyskyselyn tuloksia .....	17
3.3 Kouluhyvinvointi .....	18
3.4 Kiusaaminen hyvinvoinnin uhkana .....	19
4 SOSIAALINEN MEDIA .....	21
4.1 Sosiaalisen median määrittelyä .....	21
4.2 Sosiaalinen media hyvinvoinnin lisääjänä ja uhkana .....	22
4.3 Netti- ja someriippuvuus .....	23
4.4 Tutkimusta netti- ja someriippuvuudesta .....	24
4.5 Netti- ja someriippuvuudelta suojaavat ja sille altistavat tekijät .....	25
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	28
5.1 Opinnäytetyön prosessi .....	28
5.2 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät .....	29
5.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	30
5.4 Aineiston analysointi .....	31
6 TULOKSET .....	33
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	39

8 POHDINTA.....	44
LÄHTEET .....	47
LIITTEET .....	52

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten keskuudessa.....	11
Kuvio 2. Eri sosiaalisen median palveluiden käyttö ikäryhmittäin .....	12
Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessi .....	28
Kuvio 4. Esimerkki aineiston analysoinnista .....	32
Kuvio 5. Suosituimmat sosiaalisen median alustat .....	34
Kuvio 6. Eniten aikaa vievät sosiaalisen median alustat .....	34

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutuksia nuorten koulunkäyntiin, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, miten nuoret itse ajattelevat älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikuttavan koulussa keskittymiseen ja jaksamiseen, yleiseen hyvinvointiin sekä esimerkiksi heidän omaan pukeutumiseensa, ostoksiinsa, tavoitteisiinsa ja kaverisuhteisiinsa. Tavoitteena oli tuoda esiin nuorten mielipiteitä myös siitä, mitä hyötyä ja haittaa sosiaalisesta mediasta ja älypuhelimista heidän mielestään on koulussa. Nuoret saivat myös kertoa ajatuksiaan sosiaalisen median hyvistä ja huonoista puolia. Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 8.–9.-luokkalaisia yläkoululaisia. Opinnäytetyön tutkimusosuus on tehty yhteistyössä Kurikan yhteiskoulun kanssa. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Millaisia vaikutuksia älypuhelimilla ja sosiaalisella medially on nuorten koulunkäyntiin, hyvinvointiin ja jaksamiseen?

Tämän opinnäytetyön pohjana toimii molempien opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus ja kokemus työskentelystä nuorten kanssa. Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen, sillä älypuhelimet ja sosiaalinen media ovat nykyään arkipäivää etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Nykyään myös monissa eri medioissa nostetaan esille huolta nuorten sosiaalisen median ja älypuhelimien käytöstä ja näiden vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Aiheen valinta perustuukin sen ajankohtaisuuteen, opinnäytetyön tekijöiden omaan kiinnostukseen aihetta kohtaan sekä haluun saada nuorten oma ääni kuuluviin.

Tämän opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee laajasti erilaisia teemoja liittyen nuoruuteen, hyvinvointiin ja sosiaaliseen mediaan. Nuoruus-osiossa käsitellään nuoruutta elämänvaiheena, sosiaalisten suhteiden merkitystä nuoruudessa, tilastotietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä, teknologiaa koulun ja oppimisen näkökulmasta sekä mediakasvatuksen periaatteita. Hyvinvointi-osiossa käsitellään hyvinvointia yleisellä tasolla, kouluterveyskyselyyn uusimpia tuloksia, kouluhyvinvointia käsitteenä sekä kiusaamista hyvinvoinnin uhkana. Sosiaalinen media -osiossa käsitellään sosiaalisen median käsitettä, sosiaalisen median hyvinvointia lisääviä sekä riskitekijöitä, someriippuvuutta ja sen tunnusmerkkejä, someriippuvuudesta tehtyä tutkimusta sekä sille altistavia ja siltä suojaavia tekijöitä.

Tutkimusosuus toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä 8.–9.-luokkalaisille nuorille Kurikan yhteiskoulussa. Vastaajia kyselyssä oli yhteensä 156. Kysely sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kysely on kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Ennen tutkimuksen suorittamista yhteistyötaho sai tiedotteen tutkimuksesta (liite 2) sekä tietosuojaselosteen (liite 3). Nuorten huoltajat saivat erillisen saatekirjeen (liite 4), jossa kerrottiin tutkimuksen lähtökohdat ja annettiin mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Opinnäytetyössä esitellään tutkimuksen tuloksia kattavasti ja tehdään tulosten pohjalta johtopäätöksiä myös peilaten niitä opinnäytetyön teoriaosuuteen. Lopussa pohditaan opinnäytetyöprosessia eri näkökulmista muun muassa sosionomin kompetenssien kautta sekä annetaan jatkotutkimusehdotuksia.

Tämän opinnäytetyön aiheesta löytyy melko paljon aiempaa tutkimusta sen osalta, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Vähemmän aiempaa tutkimusta löytyy sosiaalisen median ja älypuhelimien vaikutuksista yläkouluikäisten koulunkäyntiin ja koulussa jaksamiseen nuorten omasta näkökulmasta. Sosiaalisen median vaikutuksia yläkouluikäisten ja ylipäätään nuorten hyvinvointiin sekä terveyteen käsitteleviä opinnäytetöitä löytyy Theseus-tietokannasta monia. Esimerkiksi Kalliokosken ja Lehtosen (2022) opinnäytetyössä käsitellään sosiaalisen median käytön yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Kirjallisuuskatsauksessaan he tuovat esille sosiaalisella mediallyä olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi mainitaan esimerkiksi yhteydenpito sekä ystävystyminen ja haavoittaviksi tekijöiksi esimerkiksi verkkokiusaaminen ja unen häiriintyminen. Peltonen ym. (2021) ovat tutkineet opinnäytetyössään sosiaalisen median vaikutuksia 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Heidän tuloksissaan on mainittu positiivisina vaikutuksina muun muassa mielialan kohoaminen ja yhteenkuuluvuuden tunne. Negatiivisina vaikutuksina mainitaan esimerkiksi unenpuute ja ulkonäköpaineet.

## 2 NUORUUS

### 2.1 Nuoruus kehitys- ja elämänvaiheena

Nuoruudesta puhutaan siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin tapahtuu paljon sekä fyysistä että psyykkistä kypsymistä ja kehittymistä (Kiuru, 2023, s. 248). Nuoruusikä ajoittuu 13.–25. ikävuoteen ja sitä pidetään usein puberteetin eli murrosiän sekä oman identiteetin ja autonomian saavuttamisen välisenä ajanjaksona. Murrosikä kestää keskimäärin noin 3,5–4 vuotta, mutta itse nuoruusaika kestää pidempään, sillä toiminnanohjaukseen liittyvien toimintojen kehitys jatkuu noin 25-vuotiaaksi saakka. Nuoruus jaetaan usein kolmeen eri vaiheeseen: varhais- keski- ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruudessa kehittyy looginen, abstrakti sekä reflektiivinen ajattelu, ja fyysiset sekä hormonaaliset muutokset ovat nopeita (mts. 249). Myös minäkäsitys kehittyy nopeasti varhaisnuoruudessa. Keskinuoruudessa keskeistä on yhtenäisen ja ristiriidattoman identiteetin muodostaminen, johon liittyy olennaisesti kaverit ja muut ikätoverit. Kavereita ja ikätovereita pidetään nuoruudessa viiteryhmänä, johon nuori vertaa itseään ja joka ohjaa nuoren kehittymistä esimerkiksi mallioppimisen ja samaistumisen kautta. Myöhäisnuoruudessa impulssikontrolli paranee eikä nuori enää ole niin altis muiden nuorten vaikutuksille, kun nuorelle on kehittynyt oma identiteetti, asenteet ja mielipiteet. Myöhäisnuoruudessa autonomia vahvistuu ja nuori luo kuvan omasta tulevaisuudestaan. Suhde vanhempiin muokkaantuu koko nuoruuden ajan. Aluksi nuori pyrkii irtaantumaan omista vanhemmistaan, mutta myöhäisnuoruudessa pystyy taas lähestymään heitä realistisina henkilöinä ja aikuisina ihmisinä.

Nuoruudessa psyykkinen kehitys tapahtuu fyysistä kehitystä hitaammin, ja mielen yritykset sopeutua tilanteeseen saattavat ilmetä esimerkiksi uhona ja muuna epämiellyttävänä käytöksenä (Kiuru, 2023, s. 258). Nuoruutta luonnehtii lisääntynyt emotionaalinen reaktiivisuus, ja erilaiset tunnekuohut ovat nuoruudessa normaaleja. Nuoruudessa myös itsetietoisuus, itsensä vertaileminen muihin sekä herkkyys muiden antamalle palautteelle lisääntyy (mts. 259). Nuori hakee omaa paikkaansa sekä hyväksyntää muilta eikä nuori halua erottautua ikätovereistaan. Itsetunto vaihtelee ja muuttuva keho sekä tunteiden heittäminen aiheuttavat usein hämmennystä. Etenkin keskinuoruudessa tyypillistä on alttius riskien ottamiselle ja vaikeudet tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä.

## 2.2 Sosiaalisten suhteiden merkitys nuoruudessa

Sosialisaatiolla tarkoitetaan yksilön sopeutumista ympäröivään yhteisöön sekä ympäristössä vallitseviin arvoihin, normeihin ja rooleihin (Ikonen, 2000, s. 43). Sosialisaation myötä yksilö oppii toimimaan yhteiskunnassa. Toisen määritelmän mukaan sosialisaatiolla tarkoitetaan persoonallisuuden kehittymistä vuorovaikutuksessa tietynlaisen materiaalisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa.

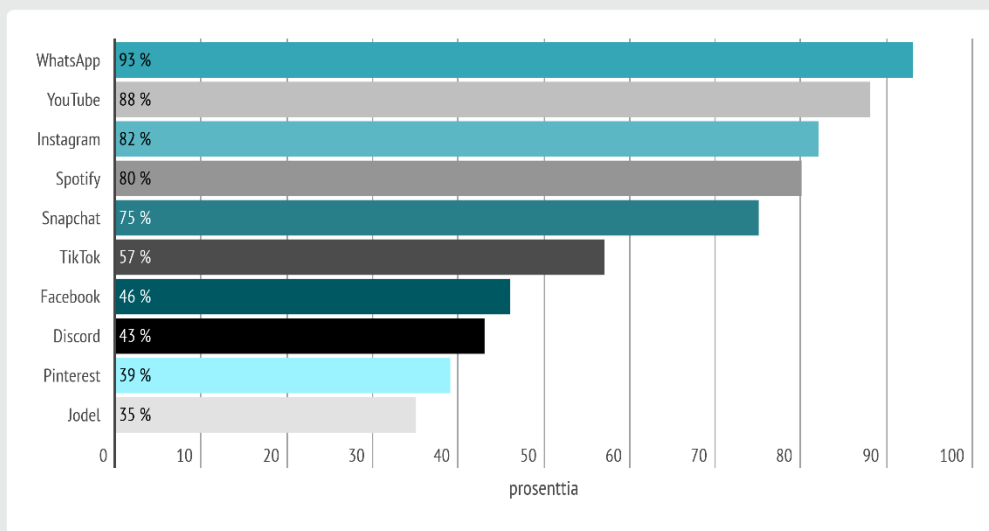
Murrosiässä ikätoverit ovat nuorelle hyvin tärkeitä (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023b). Ikätoverit ja kaverit antavat nuorelle korvaamatonta tukea suruun, mikä voi aiheutua lapsen maailman taakse jättämisestä. Varhaisnuoruudessa nuori alkaa irtaantua vanhemmistaan ja tällöin nuorelle on tärkeää tuntea kuuluvansa porukkaan. Ystävyys-suhteissa nuori myös opettelee erilaisia taitoja kuten toisten huomioon ottamista, erimielisyyksien selvittämistä, pettymysten käsittelyä sekä antamista ja saamista. Ystävyys-suhteissa opitut ihmissuhdetaidot toimivat myöhemmin pohjana parisuhteille.

Nuoruuteen kuuluu nuoren itsenäistyminen, mutta siitä huolimatta nuori tarvitsee yhä vanhempiaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023a). Nuori tarvitsee vanhemmiltaan ymmärryksen, hyväksynnän ja läheisyyden lisäksi myös rajoja ja jämäkkyyttä. Vaikka nuori voi viestiä vanhemmalleen, ettei kaipaa tämän seuraa, todellisuudessa nuori tarvitsee vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta omiin asioihinsa (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2020). Nuorelle on tärkeää, että läsnä on aikuinen, jolle purkaa ajatuksia ja tunteita.

## 2.3 Nuoruus ja sosiaalinen media

Vuonna 2022 toteutetussa Some ja nuoret -katsauksessa selvitettiin 13–29-vuotiaiden Suomessa asuvien nuorten sosiaalisen median käyttöä (Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022). Kysely on toteutettu aiemmin myös vuosina 2019, 2016, 2015 ja 2013. Kyselyn vastaajista keskivertonuori käyttää internetiä 35–42 tuntia viikossa, joista sosiaalisen mediaan käytetään noin 15–20 tuntia. 97 prosenttia nuorista käyttää sosiaalista mediaa älypuhelimella, ja sosiaalinen media on iso osa älypuhelimella käytetystä ajasta. Suosituimpia sosiaalisen median palveluita olivat kyselyn mukaan muun muassa WhatsApp, YouTube, Instagram, Spotify, Snapchat, TikTok, Steam ja Discord. Facebookin käyttö on vähentynyt vuosi vuodelta: Vuoden 2022 kyselyssä enää 46 prosenttia vastaajista käytti Facebookia, kun esimerkiksi vuonna 2016 luku oli 81 prosenttia (kuvio 1).

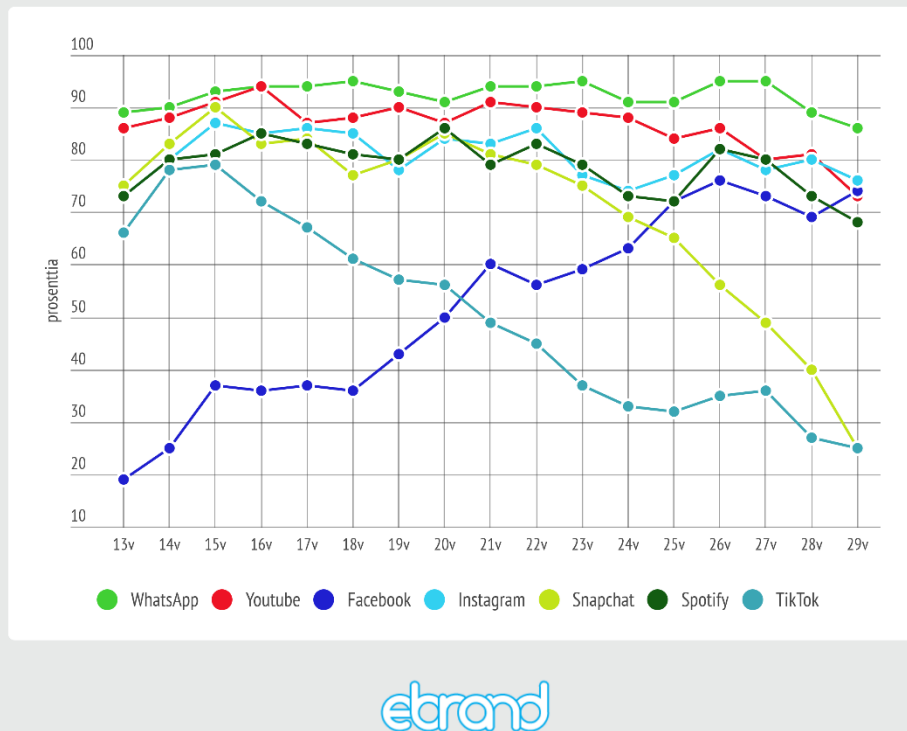
## Suosituimmat palvelut nuorten keskuudessa



ebrand

Kuvio 1. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten keskuudessa (%) (Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022).

## Palveluiden käyttö ikäryhmittäin



ebrand

Kuvio 2. Eri sosiaalisen median palveluiden käyttö ikäryhmittäin (%) (Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022).

Ebrand Groupin ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden (2022) toteuttamassa Some ja nuoret -kyselyssä tärkeimmäksi sosiaalisen median palveluksi nousi WhatsApp, ja sitä käytetään ylivoimaisesti eniten kaikissa ikäryhmissä (kuvio 2). Eniten aikaa vietetään TikTokissa, Instagramissa ja YouTubeissa. TikTokin käyttö on kyselyn mukaan noussut hurjasti vuodesta 2019, ja esimerkiksi 15-vuotiaista vastaajista sitä käyttää noin 80 prosenttia. TikTokin käyttö kuitenkin laskee selkeästi vanhempaa ikäryhmää kohti mentäessä, ja esimerkiksi 25-vuotiaista vastaajista TikTokia käyttää enää noin 30 prosenttia. Facebookin käytön kohdalla ilmiö on vastakkainen. Esimerkiksi 15-vuotiaista vastaajista Facebookia käyttää noin 40 prosenttia, kun taas 25-vuotiaista vastaajista sitä käyttää yli 70 prosenttia. Myös Snapchat on selkeästi suosituampi palvelu nuoremmissä ikäryhmissä.

Noin 34 prosenttia Some ja nuoret -kyselyyn vastanneista on kokenut jonkinlaista kiusaamista eri sosiaalisen median palveluissa (Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022). Tämä luku on noussut sekä vuodesta 2016 että vuodesta 2019. Reilut kaksi prosenttia tunnustaa kiusanneensa toisia, ja noin 75 prosenttia kertoo nähneensä kiusaamista eri sosiaalisen median palveluissa. 43 prosenttia vastaajista kertoo

puuttuneensa kiusaamiseen. Seksuaalista ja muuta häirintää on nähnyt 74 prosenttia vastaajista.

Eniten sosiaalisen median palveluita käytetään Some ja nuoret -kyselyn mukaan erilaisten sisältöjen selaamiseen, lukemiseen ja tykkäämiseen sekä musiikin kuuntelemiseen (Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022). 79 prosenttia vastaajista oli kyselyssä sitä mieltä, että sosiaalisen median käyttöä tulisi opettaa nuorille kotoon ja/tai koulussa ja erityisesti toivottiin opetusta siitä, miten netissä ja sosiaalisen median palveluissa tulisi käyttäytyä.

Päivittäinen kokonaisruutuaika sisältää kaiken toiminnan, jonka yhteydessä on käytetty mitä tahansa näyttöruutua, kuten älypuhelinta, tv-vastaanotinta, tietokonetta, tablettia tai pelikonetta (Tilastokeskus, 2023). Tilastokeskuksen vuonna 2021 toteuttaman ajankäyttötutkimuksen mukaan 15–24-vuotiaiden kokonaisruutuaika oli keskimäärin viisi tuntia ja 46 minuuttia päivässä. 15–24-vuotiailla ruutuaika jatkui tutkimuksen mukaan kaikista myöhimpään, ja noin joka viides oli ruutujen äärellä vielä keskiyön aikoihin. 15–24-vuotiailla ruutuaika koostui tutkimuksen mukaan pääasiassa videoiden ja television katselusta sekä digipelaamisesta.

Haasion (2017) mukaan nuori rakentaa oma minäkuvaansa viestimällä ja samalla luo omaa identiteettiään jakamalla asioita sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisesta mediasta onkin tullut yhä merkittävämpi identiteettiä muovaava tekijä sieltä saadun vuorovaikutuksen ja palautteen ansiosta (Haasio, 2018b). Sosiaalinen media ja viestittely eivät Haasion (2017) mukaan korvaa kasvokkai kontakteja, vaan täydentää niitä. Ne ovat keskeinen tapa jakaa omia ajatuksia ja päivän tapahtumia. Tutkimusten mukaan sosiaalisessa mediassa aktiiviset nuoret ovat myös oikeassa elämässä sosiaalisempia, ja verkko on nuorille väline, joka mahdollistaa yhteydenpidon helposti. Haasio (2018a) kirjoittaa erilaisten bloggaajien ja tubettajien olevan nykynuorison idoleita, sillä heihin on helppo samaistua. Erilaiset bloggaajat ja tubettajat luovat Haasion mukaan trendejä, ja esimerkiksi YouTubella on nykynuorten keskuudessa suuri merkitys muodin, tyylin ja näkemysten kannalta.

## **2.4 Teknologia koulun ja oppimisen näkökulmasta**

Suomessa kouluissa älypuhelimiin suhtaudutaan huomattavasti vapaammin kuin muualla maailmassa (Kosola, 2022). Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, ettei ihminen pysty

tekemään yhtäaikaaisesti kahta tai useampaa sellaista asiaa, jotka vaativat tietoista ajattelua. Ihminen ei siis pysty koulussa oppimaan tai sisäistämään tietoa samanaikaisesti älypuhelimien selailun kanssa. YLE toteutti vuonna 2023 kyselyn, jonka vastaajista 83 % kannatti älypuhelimien käytön rajoittamista kouluissa nykyistä paremmin. Koulun omissa järjestyssäännöissä voidaan kieltää älypuhelimien käyttö oppituntien aikana, mutta niin sanottujen kännykkäparkkien käyttäminen perustuu vapaaehtoisuuteen eikä oppilasta voi pakottaa puhelintaan sellaiseen laittamaan (Piirainen, 2023). Älypuhelimien käytön rajoittamiseen liittyvät ihmisen perusoikeudet, sillä puhelin kuuluu ihmisen omistusoikeuden piiriin, ja tästä syystä puhelimen käytön kieltäminen vaatisikin hyvin täsmällistä lainsäädäntöä. Puhelinten käytön rajoittamisesta on keskusteltu myös hallituksessa saakka, ja romahtaneet oppimistulokset ovat herättäneet suurta huolta. Hallitusohjelmassa on sittemmin linjattu muun muassa hallituksen vahvistavan opettajien sekä rehtoreiden toimivaltuuksia puuttua opetusta häiritsevään toimintaan.

Opetushallitus on vuonna 2017 luonut oppaan tietokoneen, kännykän ja muiden mobiililaitteiden käyttöön liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa. Opas sisältää tietoa muun muassa mobiililaitteiden käytön rajoituksista koulussa, oppilaan oman mobiililaitteen käytöstä koulussa, koulun laitteen käyttämisestä koulun ulkopuolella, oppilaan vahingonkorvausvelvollisuudesta laitteen vahingoituessa tai kadotessa ja mobiililaitteiden käytön suunnittelusta koulussa. Opas on laadittu erityisesti peruskoulua ajatellen.

Koulun omissa järjestyssäännöissä voidaan kieltää mobiililaitteiden opetusta tai oppimista häiritsevä käyttö oppitunneilla, mutta välitunneilla mobiililaitteiden käyttöä ei voida täysin kieltää (Francke ym., 2017, s. 7). Opetussuunnitelma kuitenkin kannustaa tietoteknisten laitteiden käyttöön myös opetuksessa. Koulu voi yhdessä oppilaiden ja heidän huoltajiensa kanssa sopia järjestyssääntöjä tarkentavia pelisääntöjä, joita sekä oppilaat että huoltajat voivat sitoutua noudattamaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita perusoikeuksista luopumista, eikä huoltaja tai oppilas voi sitoutua sopimuksillakaan luopumaan perusoikeuksistaan. Lähtökohtaisesti opetuksessa käytetään koulun omia tietoteknisiä laitteita, ja opetuskäytöstä päättää oppitunneilla opettaja (mts. 8). Mikäli koulu ottaa toimintansa ohella valokuvia ja videoita, on niiden julkaisemiseen oltava lupa huoltajalta tai 15 vuotta täyttäneeltä oppilaalta. Oppilas saa ottaa kuvan tai videon oppitunnin aikana vain opettajan luvalla. Koulu on kuitenkin julkinen tila, jolloin valokuvaamista tai videointia ei voida opetuksettomana aikana kokonaan kieltää. Erilaisten mobiililaitteiden epäasialliseen käyttöön voidaan koulussa puuttua laissa säädetyillä kurinpitokeinoilla (mts. 10). Opetushallitus on julkaissut myös oppaan, jossa esitellään keinoja

epäasialliselta nettikäyttäytymiseltä suojautumiseen ja sen ilmiantamiseen eri sosiaalisen median palveluissa (mts. 11).

## 2.5 Mediakasvatus

Mediakasvatuksessa käsitellään mediavälineitä ja niiden käyttöä erilaisista näkökulmista (Mediakasvatusseura, i.a.). Lisäksi mediakasvatuksessa analysoidaan mediasisältöjä ja tarkastellaan median vaikutuksia ihmisten toimintaan ja hyvinvointiin. Mediakasvatusta tehdään monella eri alalla ja sektorilla. Näitä ovat esimerkiksi koulu ja varhaiskasvatus, nuorisotyö, kirjastot, järjestöt ja media-alan organisaatiot. Mediakasvatuksen tarkoituksena on vahvistaa medialukutaitoja eli tietoja ja taitoja, joita tarvitaan esimerkiksi median tulkinnessa, tuottamisessa sekä median käyttämisessä. Mediakasvatus voi olla joko strukturoitua ohjausta ja opetusta tai spontaania keskustelua. Mediakasvatus on osana opetusta varhaiskasvatuksesta lähtien aina toiselle asteelle asti (Opetushallitus, 2024). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mediakasvatus on mukana erityisesti tieto- ja viestintäteknologian osaamisen, monilukutaidon, kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen, ja ilmaisun osioissa. Uutismedianliiton (i.a.) mukaan perusopetuksen opettajat ovat sitä mieltä, että mediakasvatus on todella tärkeää ja sen tarve on kasvanut. Tärkeintä mediakasvatuksessa opettajien mukaan on kriittinen medialukutaito ja lähdekritiikki.

## 3 HYVINVOINTI

### 3.1 Hyvinvoinnista yleisesti

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022). Näitä ulottuvuuksia ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Lisäksi hyvinvointiin kuuluu sekä yksilön että yhteisön hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, onnellisuus ja itsensä toteuttaminen. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Koettua hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla. Elämänlaatuun vaikuttavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen.

Hyvinvoinnin käsitettä voidaan tarkastella monella tavalla riippuen lähestymistavasta (Kestilä ym., 2019, s. 121). Pohjoismaisella tutkimustavalla hyvinvointia tarkastellaan usein kolmen ulottuvuuden kautta, jotka ovat elintaso, sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi sekä itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen. Elintason osatekijöitä ovat esimerkiksi taloudelliset resurssit, asuinolosuhteet, koulutus ja terveys. Sosiaaliset suhteet koostuvat suhteista esimerkiksi perheeseen, sukuun ja ystäviin. Itsensä toteuttaminen muodostuu esimerkiksi vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämään ja vapaa-ajan toiminnan mahdollisuuksista.

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu liikunnasta, ravinnosta, levosta ja henkisestä energiasta (Mehiläinen, i.a.). Jos yksikin näistä hyvinvoinnin osista puuttuu, kokonaisuus kärsii. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointiin sisältyy fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Halonen ym., 2021, s. 13). Lisäksi määritelmä on täydentynyt viime vuosina henkisyydellä ja terveyden muovautuvuudella. Fyysinen hyvinvointi koostuu yksilön kokemuksesta omasta fyysisestä terveydestä, arjessa jaksamisesta sekä omasta pystyvyyden tunteesta. Yksilön subjektiivinen kokemus voi välillä erota objektiivisesta arviosta eli esimerkiksi diabeetikko voi kokea olevansa terve sairaudestaan huolimatta. Liikunta, lepo ja ravitseva ruokavalio edistävät fyysistä hyvinvointia.

Isossa osassa ihmisen psyykkistä hyvinvointia on mielenterveys (Halonen, ym. 2021, s. 13). WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy tunnistamaan omat

vahvuutensa ja kykynsä sekä selviytymään haasteista. Lisäksi ihminen kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa ympäristönsä toimintaan. Mieli ry:n (2021) mukaan hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi sosiaalinen itsenäisyys, kyky huolehtia hyvinvoinnin edellytyksistä, kyky ja halu ihmissuhteisiin, ahdistuksen riittävä hallinta, valmius elämän muutoksiin sekä todellisuudentaju. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muuan muassa fyysinen terveys, hyvät sosiaaliset suhteet, hyvät vuorovaikutustaidot ja turvallinen elinympäristö (mts. 13). Sosiaalisen hyvinvoinnin pohjan luovat esimerkiksi parisuhde, perhe, ystävyys-suhteet sekä työyhteisö (Halonen, ym., 2021, s. 14). Siihen voidaan liittää myös tyytyväisyys omaan elämään sekä esimerkiksi koulutukseen ja uraan liittyvät odotukset. Sosiaalinen hyvinvointi muovautuu koko elämän ajan, kun ihminen on vuorovaikutuksessa yhteisöjensä ja yhteiskunnan kanssa (Fadjukoff, ym., 2022, s. 327).

### **3.2 Kouluterveyskyselyn tuloksia**

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan noin kaksi kolmesta 8. ja 9. luokkaa käyvistä on tyytyväisiä elämäänsä (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2023b). Verrattuna vuoden 2021 kyselyyn elämäänsä tyytyväisten osuus on vähentynyt. 8.- ja 9.-luokkalaisista noin puolet kokee itsensä tärkeäksi osaksi luokkayhteisöä. Suurin osa kokee terveytensä hyväksi. Kyselyn mukaan nuorten hyvinvoinnin haasteet liittyvät mielenterveyteen, häirinnän ja väkivallan kokemuksiin, osallisuuteen, elintapoihin sekä ylipainoon. 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä 54 prosenttia on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen vuoden aikana. Pojissa luku on huomattavasti pienempi eli 17 prosenttia. Itsensä yksinäiseksi kokee noin joka kuudes nuori ja yhdellä kymmenestä ei ole yhtään hyvää ystävää. Koulukiusaamista kokee viikoittain noin 8 prosenttia peruskoulua käyvistä nuorista. Pojat kokevat fyysisen väkivallan uhkaa tyttöjä useammin, ja yli puolet 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä on kokenut seksuaalista häirintää esimerkiksi netissä tai julkisella paikalla. 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista noin viisi prosenttia tupakoi päivittäin, ja noin yhdeksän prosenttia juo itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa. Nämä luvut ovat pienentyneet huomattavasti viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Vuonna 2023 kouluterveyskyselyyn vastanneista 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista 37 prosenttia ja tytöistä 47 prosenttia ei syö aamupalaa joka aamu (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2023a). Aamupalan syömättä jättäminen onkin kyselyn mukaan lisääntynyt tytöillä vuodesta 2021. 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista 31 prosenttia ja tytöistä 41 prosenttia kertoi nukkuvansa alle kahdeksan tuntia yössä. Määrä on pienentynyt vuodesta 2021 kaikkien

ikäryhmien osalta. Vuodesta 2019 vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on kasvanut pojilla kaikissa ikäryhmissä, ja tytöillä se on pysynyt lähes samana.

### 3.3 Kouluhyvinvointi

Janhusen (2013, s. 28) mukaan koulu on lapsille ja nuorille tärkeä kasvu- ja kehitysyhteisö, ja opiskeluajalla on tärkeä merkitys minäkäsityksen näkökulmasta. Koulu on lasten ja nuorten työyhteisö, ja nykyiset koululait ja opetussuunnitelmat korostavat lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista ja siihen panostamista. Kun opetus on oppilaan hyvinvointia lisäävää ja edistävää, oppilas kokee itsensä hyväksytyksi, vaativuustaso on sopiva ja se kannustaa oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen ja osallistumiseen (mts. 30). Opettajalla on myös suuri rooli oppilaan hyvinvoinnin edistämässä sekä kouluviihtyvyyden, koulumenestyksen ja koulutyytyväisyyden tukemisessa. Oppilashuolto määrätään laissa ja se määritellään moniammatilliseksi yhteistyöksi kouluhyvinvoinnin edistämiseksi (mts. 43). Oppilashuoltotyötä tekevät rehtorit, opettajat, kouluterveydenhuollon työntekijät, kuraattorit, koulupsykologit ja muut erityistyöntekijät. Oppilashuoltotyö muodostaakin kouluhyvinvoinnin kokonaisuuden yhdessä itse opetuksen kanssa.

Perusopetuslaissa (628/1998, § 2) sanotaan, että opetuksen tarkoituksena ja tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Laissa luetellaan opetuksen tavoitteiksi myös elämässä tarpeellisten tietojen ja taitojen antaminen sekä sivistyksen, tasa-arvoisuuden ja itsensä kehittämisen edistäminen. Perusopetuslaissa määritellään muun muassa opetuksesta ja sen järjestämisestä sekä oppilaan oikeuksista ja velvollisuuksista. Esimerkiksi perusopetuslain pykälässä 29 määritellään oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön ja pykälässä 34 oikeudesta tapaturman hoitoon ja terveydenhuoltoon. Oppilashuollolle löytyy oma lakinsa. Kyseisessä oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013, 2§) tavoitteena on opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin sekä osallisuuden edistäminen. Tavoitteena on myös opiskeluympäristön terveellisyyden, turvallisuuden, esteettömyyden ja yhteistyön sekä yhteisöllisyyden edistäminen. Oppilas- ja opiskelijahuollon palveluihin luetaan muun muassa psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Suomen laista onkin mahdollista päätellä kouluhyvinvoinnin olevan merkittävä osa jokaisen lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Konu (2013, s. 43) jakaa väitöskirjassaan kouluhyvinvoinnin neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila. Koulun olosuhteet käsittävät itse fyysisen ympäristön ja koulurakennuksen ja siihen kuuluu myös esimerkiksi turvallinen työskentely-ympäristö, viihtyisyys, melu, ilmanvaihto ja lämpötila sekä esimerkiksi lukujärjestys ja ryhmäkoot (mts. 44). Sosiaalisiin suhteisiin luetaan oppilas-opettajasuhde, suhteet koulukavereihin ja ryhmädynamiikka sekä esimerkiksi kiusaaminen, ilmapiiri ja yhteistyö koulun ja kodin sekä muiden verkostojen välillä (mts. 44–45). Itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin luetaan esimerkiksi itseään koskevaan päätöksentekoon osallistumisen mahdollisuus ja se, että oppilas pääsee parantamaan tietojaan ja taitojaan häntä itseään kiinnostavissa aiheissa (mts. 45). Tärkeää itsensä toteuttamisen näkökulmasta on myös positiivinen palaute ja arvostus niin huoltajilta kuin vanhemmilta ja kansaopiskelijoilta (mts. 45–46). Terveydentilan Konu määrittelee tässä yhteydessä tarkasteltuna sairauksien ja tautien poissaoloksi, ja terveys nähdään hyvin tärkeänä voimavarana, jonka avulla on mahdollista saavuttaa muita hyvinvoinnin osa-alueita (mts. 46).

### 3.4 Kiusaaminen hyvinvoinnin uhkana

Kiusaaminen on ilmiö, jota voi olla vaikea havaita tai yksiselitteisesti määritellä (Laitinen ym., 2020, s. 8). Kiusaaminen voidaan määritellä toistuvaksi ja tahalliseksi toisen henkilön vahingoittamiseksi, ja kiusaamisen ominaispiirteitä ovat toistuvuuden lisäksi vallankäyttö sekä tietoisuus. Kiusaamisessa on kyse ryhmäilmiöstä ja se voi olla fyysistä tai psyykkistä. Kiusaaminen voi myös kohdistua omaisuuteen tai olla epäsuoraa. Esimerkiksi koulukiusaamiseen liittyy olennaisesti erilaisia rooleja, joita voivat olla kiusaaja, kiusattu, apuri tai hiljainen hyväksyjä. Vaikka moni ei ajatustasolla hyväksykään kiusaamista, voi oma toiminta kuitenkin olla kiusaamistilanteessa kiusaamista vahvistavaa ja ylläpitävää. Vaikka koulukiusaamista ei ole Suomen laissa määritelty rikokseksi, kouluissa tapahtuu nykyään hyvin paljon myös sellaista kiusaamista, joka täyttää rikoksen tunnusmerkit (Helsingin Yliopisto, 2022).

Verkossa tapahtuva kiusaaminen on lisääntynyt voimakkaasti teknologian kehityksen sekä eri sosiaalisten median palveluiden suosion myötä (Laitinen ym., 2020, s. 26). Verkkokiusaaminen ilmiönä näkyy paljon myös koulussa. Opettajalla onkin velvollisuus puuttua myös siihen, mikäli siihen liittyy koulun oppilaita, se tapahtuu kouluajalla tai kouluun liittyvässä toiminnassa. Vaikka verkkokiusaamiseen liittyy samat ominaispiirteet kuin perinteiseenkin kiusaamiseen, on sillä tiettyjä tunnuspiirteitä, jotka tekevät siitä haastavan puuttua. Verkossa

tapahtuvaa kiusaamista on erityisen vaikea paeta ja se voi olla esimerkiksi kuvien tai videoiden lähettelyä, kiristämistä, uhkailua, juoruilua, yksityisten asioiden levittämistä tai julkista no-laamista (mts. 26–27). Myös verkko- ja nettikiusaaminen saattaa täyttää rikoksen tunnusmerkit (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023). Netissä ja netin ulkopuolella uhkana on myös esimerkiksi grooming, jolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aikuinen pyrkii houkuttelemaan lasta erilaisiin seksuaalisiin tekoihin tai tarkoituksiin ja näin kohdistaa lapseen seksuaalista väkivaltaa (Pelastakaa Lapset, i.a.). Myös tämä luokitellaan verkko- ja nettikiusaamisen piiriin.

Verkko- ja nettikiusaamisen näkökulmasta on tärkeää, että esimerkiksi kouluissa puhutaan mediataidoista ja tuetaan niitä (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2022). Opetus- ja kulttuuri-ministeriö on vuonna 2021 julkaissut toimenpideohjelman kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan ehkäisemiseksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Ohjelman toimenpiteitä ovat esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa, henkilöstön kouluttautuminen, jengiytymisen ennaltaehkäiseminen myönteisen ryhmäytymisen avulla, kiusaamista ja häirintää koskevien säännösten täsmentäminen sekä erilaisten nuorisotyön toimintamallien ja menetelmien jalkauttaminen kouluihin ja oppilaitoksiin. Kouluissa erityisen tärkeää on kannustaa nuoria kertomaan näkemästään, kuulemastaan tai kohtamastaan kiusaamisesta sekä koulussa että sen ulkopuolella, mutta myös verkossa (Laitinen ym., 2020, s. 39). Myös huoltajien on tärkeää ilmoittaa epäilyksensä kiusaamisesta. Turvallinen oppimisympäristö tukee ja vahvistaa oppilaiden sekä huoltajien luottamusta koulun henkilökuntaan, jolloin myös vaikeista asioista kertominen on helpompaa.

## 4 SOSIAALINEN MEDIA

### 4.1 Sosiaalisen median määrittelyä

Sosiaalinen media on yksi suosituimmista internetin käyttökohteista (Tanner ym., 2020, s. 7). Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Web 2.0 -teknologiaa hyödyntäviä palveluita, joissa käyttäjät voivat itse tuottaa, jakaa sekä muokata verkkosisältöjä yhdessä muiden käyttäjien kanssa. Usein sosiaalisella mediallyä viitataan arkikielessä verkkoyhteisöpalveluihin, vaikka oikeasti se on yläkäsite, jonka alle kuuluu paljon erilaisia palveluita ja käyttötapoja. Suosittuja verkkoyhteisöpalveluita ovat esimerkiksi Facebook, Instagram ja Snapchat.

Sosiaalisen median käsitettä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta (Tanner ym., 2020, s. 11). Jokaisessa eri määritelmässä nousee esiin jokin sen osa-alueista. Sosiaalista mediaa voidaan esimerkiksi kuvata jälkiteollisena ilmiönä, joka on vaikuttanut yhteiskunnan, kulttuurin ja talouden kehitykseen. Toinen näkökulma on tarkastella sitä yhteisöllisenä median muotona. Silloin keskeisenä nähdään käyttäjien rooli sisällön ja palveluiden tuottamisessa. Sosiaalinen media voidaan nähdä myös konkreettisenä osoituksena siitä, että on siirrytty uuteen käyttäjälähtöiseen informaatioaikakauteen.

Obarin ja Wildmanin (2015, s. 2) mukaan sosiaalista mediaa lähestytään sen neljän keskeisen ominaisuuden mukaan. Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Web 2.0 -teknologiaa hyödyntäviä internet-pohjaisia sovelluksia, joiden sisällön tuottamisesta vastaavat käyttäjät itse. Palveluiden suunnittelussa ja ylläpidossa käytetään hyväksi yksilöille ja ryhmille tarjottavia käyttäjälähtöisiä profiileja. Lisäksi palveluiden avulla sosiaalisten verkostojen muodostuminen on mahdollista käyttäjien profiileita yhdistämällä.

Sosiaalista mediaa voidaan kuvata myös sen suosituimmissa palveluissa esiintyvien ominaisuuksien kautta (Lietsala & Sirkkunen, 2008, s. 24). Näitä ominaisuuksia ovat muuan muassa sisällön jakamiselle tarkoitettu yhteinen virtuaalinen tila ja tähän tilaan osallistuvat henkilöt, jotka luovat, jakavat tai arvioivat suurimman osan sen sisällöstä. Lisäksi toiminnan on perustuttava sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja jokaisella tilan osallistujalla on oma web-sivu eli profiili, jonka kautta olla yhteydessä muihin ihmisiin ja sisältöihin.

Yksi suosituimmista sosiaalisen median palveluista ovat verkkoyhteisöpalvelut (Tanner ym., 2020, s. 15). Verkkoyhteisöpalveluita ovat esimerkiksi Facebook ja Instagram.

Verkkoyhteisöpalvelut ovat vain yksi sosiaalisen median osa-alueista, vaikka moni ajattelee-kin niiden olevan synonyymeja keskenään. Verkkoyhteisöjen yksi tärkeimmistä ominaisuuksista on niiden käyttäjilleen tarjoama mahdollisuus muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia verkostoja. Verkkoyhteisöpalveluiden käyttö on suosittua, mutta eri maiden välillä on havaittu kuitenkin paljon vaihtelua käyttöasteessa. 16–34-vuotiaista suomalaisista 86 prosenttia käyttää vähintään yhtä verkkoyhteisöpalvelua.

## 4.2 Sosiaalinen media hyvinvoinnin lisääjänä ja uhkana

Sosiaalisesta mediasta puhutaan yleensä hyvin kriittisellä otteella ja sen haitta- ja riskitekijöitä korostetaan paljon. Oikein käytettäessä sosiaalisella medially on kuitenkin myös positiivisia ja hyvinvointia lisääviä puolia, joita ei sovi missään tapauksessa unohtaa. Sosiaalinen media tarjoaa inspiraatiota ja tukea sekä toimii keskustelualustana samankaltaiset tavoitteet omaaville ihmisille (Askel terveyteen, 2022). Sosiaalisen median kautta on mahdollista saada emotionaalista tukea esimerkiksi painonhallintaan tai uuden harrastuksen aloittamiseen, ja moni saattaa kuvien ja päivitysten seurauksena myös inspiroitua esimerkiksi terveellisempiin elämäntapoihin. Sosiaalisen median avulla pystyy olemaan yhteydessä ihmisiin ympäri maailmaa reaaliaikaisesti, jakamaan tietoa nopeasti sekä myös oppimaan uutta. Etenkin yritysten näkökulmasta sosiaalisesta mediasta on hyötyä näkyvyyden parantumisen kannalta. Sosiaalinen media on madaltanut voimakkaasti vuorovaikutuksen kynnyksiä, ja se tarjoaa paljon erilaisia tapoja identiteetin tuottamiselle ja rakentamiselle (Helsingin yliopisto, 2022). Kohtaamisten määrä on noussut vahvasti, ja ystävyssuhteita voi luoda jopa toiselle puolelle maailmaa, joka olisi hyvin epätodennäköistä ilman sosiaalista mediaa ja sen tarjoamia alustoja sekä yhteisöjä.

Sosiaalinen media on merkittävä osa etenkin nuorten ja nuorten aikuisten elämää, ja nykyään huolta herättää esimerkiksi sosiaalisen median vaikutukset mielenterveyteen (Haikola, 2021). Nuorten keskuudessa sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet ovat suuri ongelma, ja sosiaalisesta mediasta saa liian helposti kaunistellun ja jopa ”kiiltokuvamaisen” käsityksen siitä, millaiselta elämän tulisi ja millaiselta yksilön itsensä pitäisi näyttää (Ketola, i.a.). Sosiaaliseen mediaan julkaistaessa tulee muistaa julkaisun jäävän sinne ikuisiksi ajoiksi ja kuka tahansa voi sen sieltä löytää, vaikka sen olisikin jo poistanut. Yksityisyyden kanssa tulee olla todella tarkkana, kun erilaiset tietomurrot ja hakkeroinnit ovat lisääntyneet entisestään.

Sosiaalisen median muita uhkia ovat esimerkiksi nettikiusaaminen, grooming eli lapsen houkuttelemine seksuaalisiin tekoihin sekä erilaiset haitalliset ryhmät ja yhteisöt, joissa voidaan ihannoida esimerkiksi syömishäiriöitä tai jakaa vinkkejä erilaisiin itsetuhoisiin tekoihin (Hailola, 2021). Sosiaalinen media saattaa lisätä psyykkistä oireilua osalla nuorista, ja keskeistä sosiaalisen median käytössä onkin etenkin nuorten kohdalla se, miten omaa sosiaalisen median käyttöönsä hallitsee. Sosiaalisessa mediassa myös huijatuksi tuleminen on todella helppoa ja usein sosiaalinen media vie aikaa esimerkiksi opiskelulta ja levolta (Ranne ym., 2018).

### 4.3 Netti- ja someriippuvuus

Riippuvuuden eli addiktion on mahdollista kehittyä erilaisten päihteiden lisäksi myös sellaisiin toimintoihin, jotka tuottavat välitöntä mielihyvää ja joihin ei liity minkäänlaisen kemiallisen aineen nauttimista (Koski-Jännes, 2021). Tällaisiksi toiminnoiksi voidaan määritellä esimerkiksi uhkapelaaminen, shoppailu, seksin harrastaminen, syöminen tai liikunta. Riippuvuudeksi nämä muuttuvat silloin, kun niiden suorittaminen tai suorittamisen tarve muuttuvat pakonomaiseksi tai voimakkaaksi haluksi. Tällöin lopettaminen ja toiminnan hallinnassa pitäminen on vaikeaa. Toimintaa myös usein jatketaan suuristakin haitoista tai riskeistä huolimatta. Aivojen välittäjäaineiden tasolta katsottuna niiden tuottamat reaktiot ovat samansuuntaisia, kuin päihteitä nautittaessa. Toiminnallisissa riippuvuuksissa ilmeneviin pakkotoimintoihin ei liity riippuvuuksille tavanomaista toleranssin nousua tai vieroitusoireita, eivätkä ne yleensä ole huomattavissa ihmisen fyysisestä olemuksesta. Usein toiminnallisesti riippuvainen henkilö häpeää ja pyrkii salaamaan pakonomaisen käyttäytymisensä muilta ihmisiltä, ja nämä käyttäytymismallit saattavatkin ajaa riippuvaisen henkilön eristäytymään ja syrjäytymään muusta yhteiskunnasta samalla tavalla kuin esimerkiksi huumeriippuvuudessa. Vaikka netti- ja someriippuvuuden diagnoosista ei olla täysin yksimielisiä, ei ongelmalliseen internetin käyttöön liitettyjä terveyshaittoja ole kiistetty (Korkeila & Peltoniemi, i.a.). Internetin käyttöä on kutsuttu muun muassa ”elektroniseksi morfiiniksi”, eikä se ole täysin ongelmaton lukuisista hyödyistään huolimatta. Some- ja nettiriippuvaisuudelle ei ole olemassa virallisia diagnostisia kriteereitä tai mittareita, mutta hoidettavien määrä on kasvanut Suomessa runsaasti viime vuosien aikana (Piirainen, 2018). Erilaisista riippuvuuksista kärsiviä hoitavat tahot ovat tehneet havainnon some- ja nettiriippuvaisuuden lisääntymisestä, ja nuorimmat hoidettavat ovat alakouluikäisiä. Netti- ja someriippuvuus koetaan jopa päihderiippuvuutta vakavammaksi ongelmaksi.

Uskin (2016) määritelmän mukaan netti- ja someriippuvuudesta puhutaan silloin, kun yksilön sosiaalisen median käyttö alkaa haittaamaan ympäristöä ja muita ihmisiä. Someriippuvuudeksi voidaan luokitella pakonomainen tarve selailla tai päivittää omaa sosiaalista mediaansa. Someriippuvuuteen liittyy vahvasti ihmissuhteet ja oma identiteetti, ja sosiaalipsykologian näkökulmasta yksilön hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää olla sidoksissa ja yhteydessä muihin ihmisiin. Ihmissuhteiden ylläpitäminen on tullut sosiaalisen median kautta helppoksi ja nopeaksi. Someriippuvuuteen liitetään usein käsite fomo eli paitsi jäämisen pelko (fear of missing out). Paitsi jäämisen tunne syntyy, jos yksilö ei pääse osaksi sosiaalisen median tapahtumia, mikä herättää yksilössä ahdistusta ja ärtymystä. Nykyään sosiaalinen media on niin merkittävä osa jokaisen yksilön arkea, että riippuvuuden kehittymistä on erittäin vaikea havaita. Selkein merkki someriippuvuudesta on se, että yksilö ei pyydettyään pysty laittaa sosiaalista mediaa pois näkyviltä. Toinen hyvä merkki on somesta irtaantumisen vaikeus silloin, kun yksilön pitäisi olla tekemässä jotain täysin muuta. Sekä some- että nettiriippuvuuteen liittyviä oireita ovat muun muassa levottomuus, ärtyisyys ja keskittymisen puute. Korkeilan ja Peltoniemen (i.a.) mukaan nettiriippuvaisuuden oireita voivat olla muun muassa erilaiset vieroitusoireet, mielenkiinnon katoaminen muuhun vapaa-ajanviettoon, sietokynnyksen nousu sekä jatkuva halu hallita tai vähentää netin käyttämistä. Oireisiin kuuluu myös toimintakyvyn lasku esimerkiksi sosiaalisista suhteista tai opiskelusta suoriutumisessa. Mikäli epäily nettiriippuvuudesta herää, on syytä hakea hoitoa ja apua. Paras ehkäisykeino on olla tietoinen omasta somen ja netin käytöstään, ja pyrkiä tietoisesti vaikuttamaan ja muokkaamaan omaa käyttäytymistään, mikäli se alkaa osoittaa riippuvuuden merkkejä (Uski, 2016). Korkeilan ja Peltoniemen (i.a.) mukaan erilaiset ryhmäterapiat sekä kognitiivinen terapia voivat myös auttaa vaikean nettiriippuvuuden hoidossa.

#### **4.4 Tutkimusta netti- ja someriippuvuudesta**

Haitallista internetin käyttöä on havaittu kaikkialla, missä internet on käytössä, mutta maailmalla on tehty vain kaksi suurempaa tutkimusta nettiriippuvuuden esiintymisestä, Yhdysvalloissa ja Norjassa (Korkeila, 2012). Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa vaikean nettiriippuvuuden esiintyvyydeksi arvioitiin noin 0,7 prosenttia, kun taas Norjassa sen arvioitiin olevan noin 1 prosentti. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa huomattiin nuoremmalla väestöllä olevan huomattavasti enemmän vaikean asteen riippuvuutta. Nettiä liikaa käyttävillä murrosikäisillä on havaittu huomattavasti enemmän ongelmia ihmissuhteissa. Unihäiriöt ja alkoholin liiallinen käyttö liitetään myös nettiriippuvaisuuteen. Nettiriippuvuudesta on tutkittu aiheutuvan

muun muassa liikunnan laiminlyöntiä ja tätä kautta ylipainoa, sekä erilaisia muita terveyshaittoja, kuten selkäongelmia ja rannekanavaoireyhtymää. Someriippuvuuteen liittyy samanaikaisairastavuus ja someriippuvuus onkin yhdistetty muun muassa aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöön sekä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen, pakko-oireiseen häiriöön ja ahdistukseen (Tanner ym., 2020, s. 42). Mielenterveyden häiriöiden ja someriippuvuuden syy-seuraussuhteet ovat monimutkaiset, ja niiden määrittäminen vaatii lisätutkimusta (mts. 44). Onkin vaikeaa sanoa, onko sosiaalisen median liikkakäyttö seurausta ahdistuksesta ja masennuksesta, vai masennus ja ahdistus seurausta liiallisesta sosiaalisen median käytöstä (mts. 45). Someriippuvuus vaikuttaa tutkitusti myös psykososiaaliseen hyvinvointiin, kuten itsetuntoon (mts. 47). On tutkittu, että erityisesti pojat ja miehet uskovat sosiaalisen median avulla voivansa vahvistaa itsetuntoaan esimerkiksi onnistuneiden selfieiden eli omakuvien kautta. Sosiaaliseen mediaan tukeutuminen minäkuvan, identiteetin ja itsetunnon rakentamisen välineenä selittää osittain ongelmallista ja liiallista somen käyttöä. Someriippuvuus on yhteydessä myös heikompaan koulumenestykseen ja arvosanoihin: liiallinen somen käyttö vähentää opiskelemiseen käytettyä aikaa reilusti (mts. 50).

Tutkimukset ovat osoittaneet erilaisten perheeseen liittyvien tekijöiden, kuten heikon yhteenkuuluvuuden tunteen sekä liian vähäisen vanhempien valvonnan ja rajoittamisen, olevan yhteydessä nuorten netti- ja someriippuvuuteen (Chemnad ym., 2022). Vuonna 2021 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, onko vanhempien nettiriippuvuudella yhteys lasten nettiriippuvuuteen. Tutkimuksessa oli mukana 168 vanhempaa, joiden lapset olivat iältään 10–19-vuotiaita. Tutkimus toteutettiin kyselynä, jossa vanhemmat vastasivat kysymyksiin sekä omasta että lapsensa internetin käytöstä. Myös lapset arvioivat omaa nettiriippuvuuttaan. Lopputulemana tutkimuksessa oli, että lapset, joiden vanhemmat ovat nettiriippuvaisia, ovat todennäköisemmin myös itse nettiriippuvaisia. Yhteyksiä löytyi myös esimerkiksi internetin käytön hallinnassa pitämisessä, ja lapset, joiden vanhemmat esimerkiksi pakenivat todellisuutta internetiin tai tunsivat levottomuutta ja ärtyisyyttä nettiin pääsemättömyydestä, toimivat samoin.

#### **4.5 Netti- ja someriippuvuudelta suojaavat ja sille altistavat tekijät**

Netti- ja someriippuvuudelta suojaavat sekä sille altistavat tekijät voidaan jaotella yksilöllisiin, sosiaalisiin ja teknologialähtöisiin muuttujiin (Tanner ym., 2020, s. 53). Neurobiologisesta näkökulmasta haitallista sosiaalisen median käyttöä on tutkittu hyvin vähän, mutta sillä on huomattu olevan samoja piirteitä kuin muissa toiminnallisissa riippuvuuksissa ja aineellisissa

riippuvuuksissa (mts. 54). Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat muutokset aivoissa sijaitsevassa palkitsemisjärjestelmässä, ja tämän järjestelmän muovautuvuuteen vaikuttavat muun muassa perinnölliset tekijät. Myös tietyt persoonallisuuden piirteet altistavat sekä suojaavat netti- ja someriippuvuudelta. Tätä on tutkittu persoonallisuuden ”viiden suuren piirteen” avulla, joita ovat neuroottisuus, ekstroversio eli ulospäinsuuntautuneisuus, tunnollisuus, sovinnollisuus ja avoimuus. Tutkimukset ovat osoittaneet sekä neuroottisuuden että ekstroversion olevan persoonallisuuden piirteitä, jotka altistavat netti- ja someriippuvuudelle, kun taas tunnollisuus, sovinnollisuus ja avoimuus suojaavat siltä (mts. 56). Myös impulsiivisuus ja impulssikontrollin puutteet ovat yhteydessä netti- ja someriippuvuuteen (mts. 58).

Paitsi jäämisen pelko on hyvin merkittävä netti- ja someriippuvuutta selittävä tekijä, ja eräässä tutkimuksessa sen on havaittu selittävän jopa 46 % netti- ja someriippuvuuden varianssista (Tanner ym., 2020, s. 61). Myös erilaisten haitallisten ajatusmallien eli kognitioiden on huomattu olevan yhteydessä netti- ja someriippuvuuteen. Esimerkiksi ajatusmalli, jossa yksilö ei täytä itse itselleen asettamia vaatimuksia tai niitä vaatimuksia, joita hän olettaa muiden itselleen asettaneen, mahdollisesti lisää sosiaalisen median käyttöä, sillä sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden itsensä esittämiseen halutulla tavalla. Netti- ja someriippuvuutta voidaan tarkastella myös esimerkiksi iän, sukupuolen tai siviilisäädyn kautta (mts. 62). Nuori ikä on tutkimuksissa noussut suureksi someriippuvuuden riskitekijäksi, ja esimerkiksi naiset ovat tutkimuksissa olleet miehiä riskialttiimpi ryhmä netti- ja someriippuvuudelle.

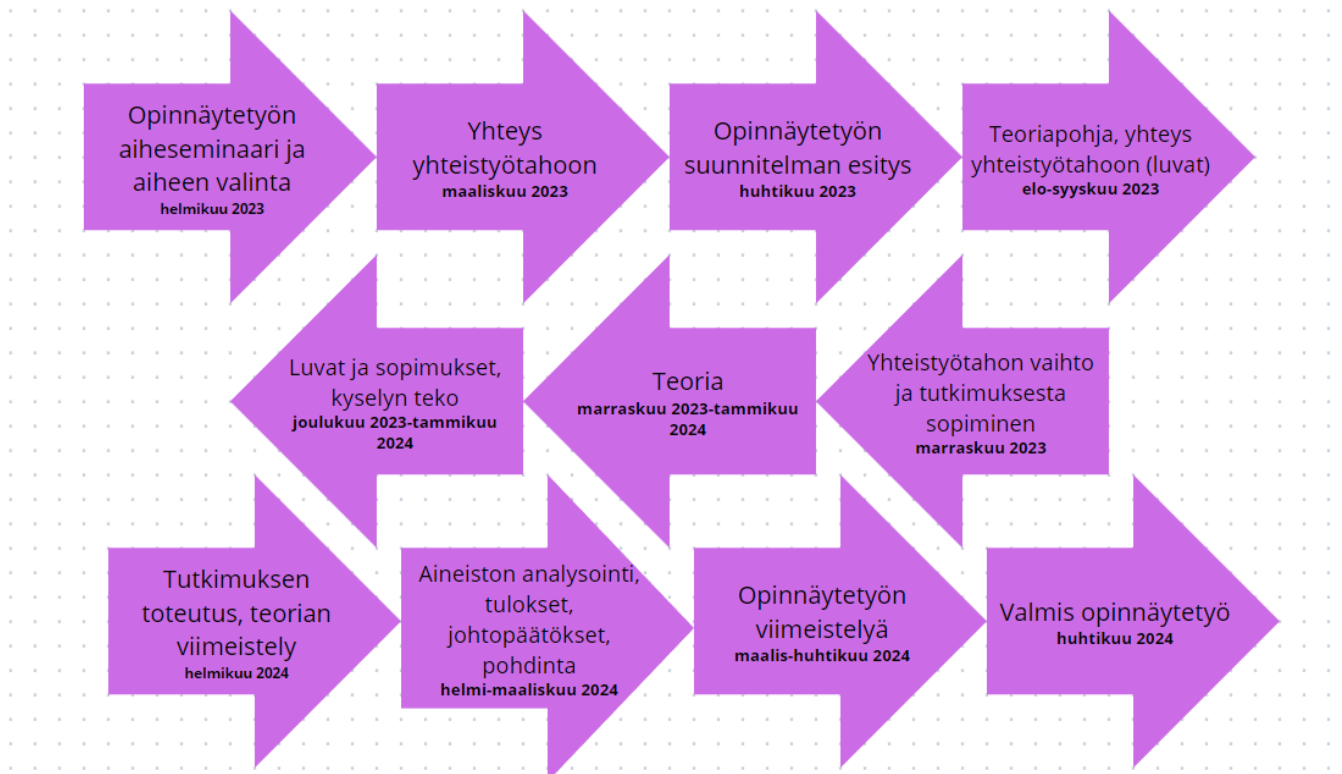
Netti- ja someriippuvuuden on tutkittu olevan yhteydessä myös turvattomaan kiintymyssuhteeseen (Tanner ym., 2020, s. 63). Turvattomasti lapsena kiintyneet ovat vanhempana alttiimpia etsimään sosiaalisesta mediasta korvaajaa puuttumaan jääneelle kiintymykselle. Turvallisesti kiintyneillä taas on huomattu paljon sellaisia ominaisuuksia, jotka suojaavat netti- ja someriippuvuudelta. Näitä ovat esimerkiksi parempi itsetunto ja sosiaaliset taidot sekä enemmän läheisiä ihmissuhteita. Myös kasvatustyyllillä on tutkittu olevan vaikutusta netti- ja someriippuvuuden syntymiseen. Esimerkiksi vanhemman emotionaalinen lämpö ja ymmärrys ovat netti- ja someriippuvuudelta suojaavia tekijöitä, kun taas esimerkiksi vanhemman tiukkuus, ylisuojelevuus ja rankaiseminen ovat netti- ja someriippuvuudelle altistavia tekijöitä. Myös esimerkiksi mallioppiminen ja erilaiset odotukset sekä normit voivat olla netti- ja someriippuvuuden riskitekijöitä (mts. 64).

Teknologian koukuttavuus vaikuttaa olennaisesti netti- ja someriippuvuuden syntyyn (Tanner ym., 2020, s. 67). Koukuttavuuteen vaikuttaa muun muassa jatkuvasti päivittyvät ja

uudistuvat sisällöt sekä mahdollisuus kirjautua erilaisiin palveluihin ajasta ja paikasta riippumatta. Palveluiden tuottajat lähettävät käyttäjilleen esimerkiksi ilmoituksia tapahtumista ja asioista, jotka käyttäjää mahdollisesti voisi kiinnostaa, herättääkseen käyttäjänsä huomion ja pitääkseen sitä yllä. Ilmoitukset voi myös kytkeä pois päältä, joka niin ikään suojaa omalta osaltaan netti- ja someriippuvuuden syntymiseltä. Yksi sosiaalisen median rakenteellinen piirre on päättymättömyys, joka motivoi käyttäjää selaamaan uutisvirtaa yhä pidemmälle ja pidemmälle (mts. 68). Myös se, mihin tarkoitukseen sosiaalista mediaa käytetään, voi joko altistaa tai suojata netti- ja someriippuvuudelta (mts. 69). Eräessä tutkimuksessa huomattiin vuorovaikutuksen, itsensä esittämisen ja viihtymisen sosiaalisen median käytön motiiveina altistavan netti- ja someriippuvuudelle, kun taas sosiaalisen median käyttämisen informaation etsimiseen tai opiskeluun näytti suojaavan netti- ja someriippuvuudelta.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön prosessi



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessi (Meronen & Mäenpää, 2024).

Opinnäytetyöprosessi alkoi helmikuussa 2023 (kuvio 3). Opinnäytetyön aihe-seminaarissa esiteltiin valmis tutkimusaihe, joka käsitteli nuorten someriippuvuutta. Maaliskuussa 2023 sovittiin yhteistyöstä alkuperäisen yhteistyötahon kanssa, ja huhtikuun seminaarissa esiteltiin opinnäytetyön suunnitelma. Elokuussa 2023 lähdettiin työstämään opinnäytetyön teoriaosuutta. Alkusyöksystä myös suunniteltiin tutkimusta yhteistyötahon kanssa sähköpostitse ja Teamsin välityksellä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja rajaukset muotoutuivat tässä vaiheessa selkeämmiksi, ja aiheen näkökulmaa päädyttiin hieman muuttamaan. Syksyn 2023 opinnäytetyöseminareissa esiteltiin ajankohtaiskatsausta ja alustavaa teoriaa. Lopulta yhteistyötahoa päädyttiin vaihtamaan marraskuussa 2023 erinäisten haasteiden vuoksi. Uusi yhteistyötaho löydettiin helposti ja asiat sovittua nopeasti. Luvat ja sopimukset saatiin hoidettua vuoden loppuun mennessä ja saatekirje nuorten huoltajille laadittua. Teoriaosuus valmistui pääpiirteittäin vuoden 2023 loppuun mennessä. Tammikuun 2024 alussa tehtiin tutkimusta varten sähköinen kysely, ja se lähetettiin eteenpäin yhteistyötaholle. Helmikuun 2024 aikana toteutettiin tutkimusosuus ja viimeisteltiin opinnäytetyön teoria. Helmi-maaliskuussa aineisto

analysoitiin ja kirjoitettiin tuloksia. Maalis-huhtikuun aikana tehtiin tutkimuksen johtopäätökset, kirjoitettiin pohdintaa sekä viimeisteltiin työtä. Huhtikuun 2024 opinnäytetyöseminaarissa esitettiin valmis opinnäytetyö.

## 5.2 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät

Tässä opinnäytetyössä on käytetty sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän periaatteita. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa vastataan kysymyksiin ”miten” ja ”kuinka paljon” (Vilkkä, 2007, s. 13). Tietoa tarkastellaan numeerisesti, ja tutkittavaa asiaa tai ilmiötä käsitellään numeroiden avulla (mts. 14). Määrällisessä tutkimuksessa vastaajien määrä on yleensä suuri, ja suositeltava vastaajien tai havaintoyksiköiden määrä onkin vähintään 100 (mts. 17). Määrällisen tutkimuksen aineistonkeruutapoja ovat esimerkiksi kysely ja haastattelu (mts. 27). Kyselyssä kysymysten muoto on vakioitu eli kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat samalla tavalla (mts. 28). Kyselyä käytetään esimerkiksi silloin, kun halutaan saada tietoa vastaajien mielipiteistä, asenteista tai käyttäytymisestä.

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on selvittää tutkittavien omat näkökulmat ja heidän näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä (Kiviniemi, 2001, s. 68). Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään usein haastattelulla tai havainnoimalla. Määrällisessä tutkimuksessa käytettävän satunnaisotannan sijaan laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnanvaraista otantaa eli tutkimuskohteeksi valitaan kohde, jonka kautta tarkasteltavaan ilmiöön ajatellaan pääsevän mielekkäästi käsiksi. Tutkimusongelma tai -kysymys ei välttämättä ole täysin selkeä tutkimuksen alussa, vaan se muotoutuu tutkimuksen edetessä (mts. 69).

Tutkimus toteutettiin tässä opinnäytetyössä sähköisenä Webropol-kyselynä. Kyselyssä aineistoa kerätään standardoidusti ja siinä kyselyn kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietystä perusjoukosta (Hirsjärvi ym., 2008, s. 188). Kyselymuotoisen tutkimuksen etu on se, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto sekä tutkimuskohteen että kysymysten näkökulmasta tarkasteltuna (mts. 190). Kysely on myös melko nopea ja vaivaton tutkimusmenetelmä. Kyselymuotoisen tutkimuksen haittapuolia ovat muun muassa väärinymmärrykset, epävarmuus vastaajien rehellisyydestä ja aineiston pinnallisuus. Kysely voidaan toteuttaa esimerkiksi posti- tai verkkokyselynä sekä esimerkiksi kontrolloituna kyselynä, jolloin tutkija voi olla henkilökohtaisesti jakamassa tai vastaanottamassa kyselylomakkeita (mts. 191–192).

Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa oli selvää, että opinnäytetyön aiheen näkökulmasta ajateltuna on tärkeää saada mahdollisimman laajalta vastaajajoukolta ajatuksia, näkemyksiä ja mielipiteitä. Tästä syystä sähköinen kysely oli sopivin aineistonkeruumenetelmä tähän opinnäytetyöhön. Sähköisen kyselyn kysymykset valittiin sekä yhteistyötahon että opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksen, mutta myös tiedontarpeen pohjalta. Kysely sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä, joten aineistoa saatiin sekä numeerisessa että ei-numeerisessa muodossa (liite 1).

### 5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa silloin, kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2012, s. 6). Hyvän tieteellisen käytännön pääkohtiin kuuluu esimerkiksi se, että tutkimuksessa käytetään tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka täyttävät tieteellisen tutkimuksen kriteerit ja jotka ovat eettisesti kestäviä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen sekä rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden varmistaminen tutkimustyössä. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet sisältävät muun muassa tutkittavan kunnioittavan kohtaamisen ja oikeuksista huolehtimisen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2019, s. 8). Tutkittavalla on oikeus osallistua ja kieltäytyä osallistumasta sekä siihen, että hän saa keskeyttää tutkimuksen tai peruuttaa suostumuksensa tutkimukseen koska tahansa. Tutkittavan on saatava selkeää tietoa tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä mahdollisista tutkimuksen aiheuttamista haitoista tai riskeistä (mts. 9). 15 vuotta täyttäneen henkilön huoltajalta ei tarvita lupaa tutkimukseen osallistumiseen, mutta huoltajaa tulee siitä huolimatta informoida tutkimuksesta ja alle 15-vuotiaan tapauksessa antaa mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta (mts. 9–10). Henkilötietojen käsittelyyn tutkimuksessa tulee olla laillinen peruste, ja niiden käyttötarkoitus tulee määrittää tarkasti (mts. 12). Henkilötiedot tulee hävittää asianmukaisesti, kun niitä ei enää tarvita ja ne tulee säilyttää suojattuna. Tutkimusaineistoon pääsy tulee sallia vain tutkimusta suorittaville, asianmukaisille henkilöille. Tutkittavia tulee informoida riittävän kattavasti siitä, miten ja miksi heidän henkilötietojaan käytetään ja käsitellään. Tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä tulee suojella.

Tässä opinnäytetyössä on toimittu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvien tieteellisten käytäntöjen ja ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti.

Tutkimusluvut ja yhteistyösopimukset on hoidettu asianmukaisesti, ja tutkimuksesta on tehty tiedote (liite 2), tietosuojaseloste (liite 3) sekä informaatiokirje tutkimuskohteille ja heidän huoltajilleen (liite 4). Tutkittavilla ja heidän huoltajillaan oli mahdollisuus kieltää tai kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, ja heitä oli informoitu tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutustavasta sekä siitä, mitä tietoja tutkimuksessa kerätään. Informaatiokirjeessä tehtiin selväksi, että tutkimukseen osallistumatta jättäminen ei huononna tai heikennä kenenkään asemaa tai arvoa. Tutkimus suoritettiin sähköisenä kyselynä, eikä siinä kerätty tarpeetonta tietoa osallistujista. Aineiston analysoinnissa pidettiin huoli siitä, että vain opinnäytetyön tekijät pääsivät käsiksi tutkimusaineistoon. Analysoinnin jälkeen tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti.

#### **5.4 Aineiston analysointi**

Aineiston keräämisen jälkeen aineistoa lähdetään analysoimaan (Kehittämiskeskus Opinkirjo, i.a.). Aineiston analysointi pyrkii joko ilmiön selittämiseen tai sen ymmärtämiseen riippuen siitä, onko tutkimus määrällinen vai laadullinen. Menetelmästä huolimatta aineiston analysoinnissa on olennaista se, että tulokset kytkeytyvät tutkimuksen olemassa olevaan teoriapohjaan. Määrällisessä aineiston analysoinnissa kuvataan aineistoa ja tulkitaan tilastoja numeroiden avulla, ja sillä pyritään selvittämään esimerkiksi ilmiöiden syy-seuraussuhteita, ilmiöiden yleisyyttä tai niiden välisiä yhteyksiä (Jyväskylän yliopiston Koppa, 2021). Laadullisen aineiston analysoinnissa sen sijaan on merkittävää aineiston tulkitseminen oman ajattelun avulla, ja tavoitteena on lisätä aineiston informaatioarvoa (Günther ym., i.a.). Perinteisiä laadullisen tutkimuksen analysoinnin menetelmiä ovat tyypittely, teemoittelu ja koodaaminen. Laadullisen aineiston analysointi lähtee liikkeelle siitä, että aineisto muutetaan tutkittavaan muotoon eli litteroidaan. Tämän jälkeen aineistoa lähdetään analysoimaan valitun analysointimenetelmän avulla, ja olennaista onkin, että tutkija löytää aineistosta ne asiat, jotka ovat keskeisiä tutkimuskysymyksen kannalta. Laadullisen aineiston analysointi vaatii tutkijalta jäsentelyä, erittelyä, pohdintaa ja tulkintaa.

Tässä opinnäytetyössä avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin sekä teemoittelun että koodaamisen periaatteita. Koodaamisessa analysoitavan aineiston eri osia yhdistellään ja erotellaan eri ominaisuuksien mukaan. (Juhila, i.a.-a). Samankaltaiset osat luokitellaan yhteen ja niille annetaan ominaisuuksia kuvaava nimi. Koodaaminen on työväline, jolla laadullisen aineiston analyysi yleisesti ottaen aloitetaan, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen analysointiin. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston analysointia siten, että aineistosta nostetaan

esiin tutkimuskysymyksen kannalta keskeisimmät ja usein aineistossa esiintyvät teemat sekä asiakokonaisuudet. (Juhila, i.a.-b). Aineiston analysoinnin ensimmäisenä vaiheena oli jäsentää saatua aineistoa värikoodaamalla samantyyppiset vastaukset samoilla väreillä, kysymys kerrallaan (kuvio 4). Värikoodaamisen jälkeen aineistoa lähdettiin teemoittelemaan aihealu-eittain, joihin muodostui pääotsikot teemoitteleamisen jälkeen. Aineistosta myös karsittiin pois tyhjät sekä kysymykseen liittymättömät vastaukset analysoinnin selkeyttämiseksi. Monivalin-takysymyksiä analysoitiin hyödyntäen Webropol-kyselytyökalun raportointiosiota.

◇ Mitä hyötyä sosiaalisesta mediasta/puhelimesta on mielestäsi koulussa?

**Punainen** -> tiedonhaku

**Sininen** -> muu opiskeluun liittyvä

**Vihreä** -> ajanvietto

**Oranssi** -> yhteydenpito

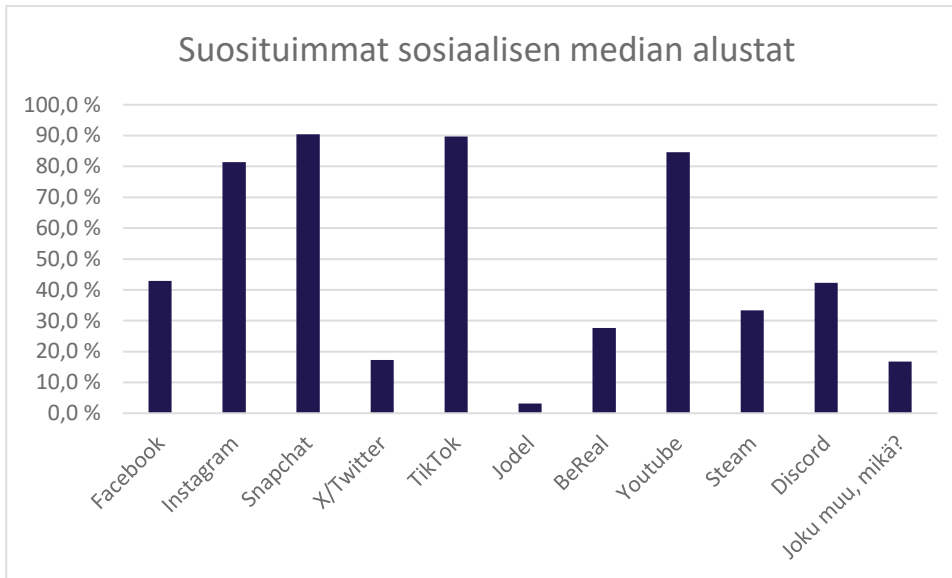
Saa tietoa
Saa lisätietoa asioista
Kahoot
Pystyy pitämään yhteyttä kavereihin koulu päivän aikana
Ajanviete, yhteydenpito
Kahoot
välkäl ei tuu tylsää
Sitä voi käyttää esim. tiedonhakuun.
ei tule tylsää välitunnilla
Tiedonhaku, näkee missä on tunnit
Tiedonhaku, wilma, pystyn puhua kavereiden kanssa puhelimen kautta
tiedonhaku ja yhteys kavereihin ja opettajiin
Tiedonhaku, näkee missä on tunti ja pystyy kommunikoida kavereiden kanssa
Voi ettiä tietoa ja saada eri näkökulmista tietoa

Kuvio 4. Esimerkki aineiston analysoinnista (Meronen & Mäenpää, 2024).

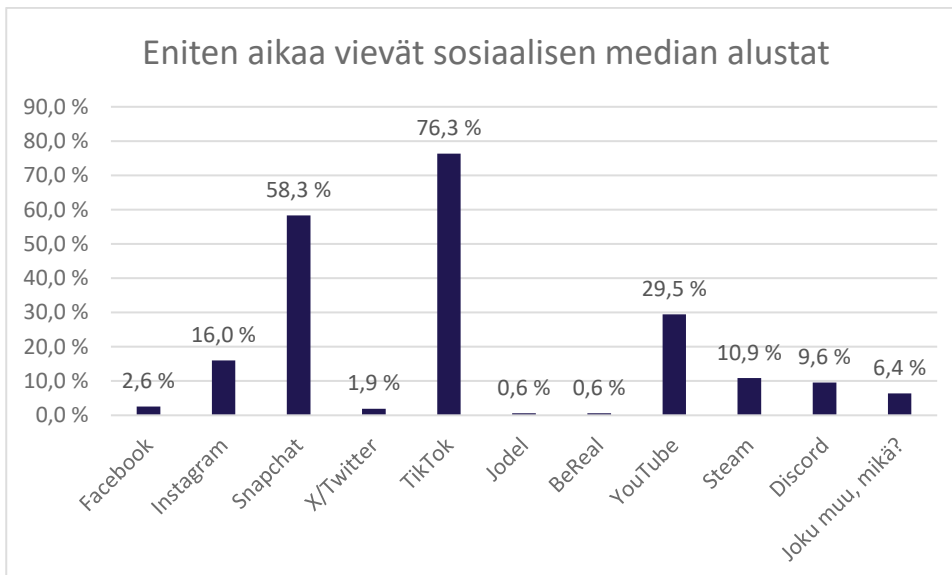
## 6 TULOKSET

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys oli: Millaisia vaikutuksia älypuhelimilla ja sosiaalisella medially on nuorten koulunkäyntiin, jaksamiseen ja hyvinvointiin? Tutkimuksessa haluttiin selvittää nuorten omia ajatuksia ja mielipiteitä tämän aiheen ympäriltä. Sähköiseen Webropol-kyselyyn vastasi yhteensä 156 nuorta. Kysymyksiä sähköisessä kyselyssä oli yhteensä 21, joista monivalintakysymyksiä oli 18 ja avoimia kysymyksiä kolme. Kaikki kysymykset olivat pakollisia. Kyselyyn vastaajista 40 prosenttia oli yhdeksäsluokkalaista ja 60 prosenttia kahdeksäsluokkalaista. Vastaajien sukupuolijakauma oli hyvin tasainen: poikia 46 prosenttia ja tyttöjä 48 prosenttia. Loput kuusi prosenttia eivät halunneet määritellä tai kertoa sukupuoltaan. Koska aiheemme käsittelee nuoria yleisesti ja sukupuolijakauma oli melko tasainen, tässä opinnäytetyössä ei vertailla eri sukupuolten välisiä vastauksia keskenään.

Tutkimuksen alussa haluttiin kartoittaa, mitä sosiaalisen median alustoja yläkouluikäiset nuoret käyttävät ja vastausten perusteella ylivoimaisesti suosituimmat alustat olivat Snapchat, TikTok, Instagram ja YouTube. Snapchatia ja TikTokia käyttää noin 90 prosenttia vastaajista, YouTubea noin 85 prosenttia ja Instagramia noin 81 prosenttia (kuvio 5). Muita sosiaalisen median alustoja käyttävät vain alle puolet vastaajista. Muita vastauksissa esille nousseita sosiaalisen median alustoja olivat Netflix, WhatsApp, Yubo sekä Telegram. Snapchat, TikTok, Instagram ja Youtube nousivat neljän kärkeen myös kysyttäessä, mikä sosiaalisen median alustoista vie nuorilla arviolta eniten aikaa (kuvio 6). TikTok ja Snapchat erottuivat selkeästi joukosta myös tämän kysymyksen osalta, ja sekä WhatsApp että Netflix mainittiin eniten aikaa vievinä alustoina. Molemmissa kysymyksissä vastaajat saivat valita halutessaan useamman annetuista vastausvaihtoehdoista. 8.- ja 9-luokkalaisten vastauksissa ei näiden kysymysten osalta ollut suuria eroavaisuuksia.



Kuvio 5. Suosituimmat sosiaalisen median alustat (%) (Meronen & Mäenpää, 2024).



Kuvio 6. Eniten aikaa vievät sosiaalisen median alustat (%) (Meronen & Mäenpää, 2024).

Sosiaalisessa mediassa päivän aikana vietetyn ajan määrää selvitettiin monivalintakysymyksellä, jossa vastausvaihtoehtoja oli neljä: alle tunti päivässä, 1–3 tuntia, 3–5 tuntia ja yli viisi tuntia päivässä. 41 prosenttia vastasi 3–5 tuntia ja 39 prosenttia yli viisi tuntia. Alle tunnin päivässä sosiaalisessa mediassa viettää vain yksi vastaajista ja loput 19 prosenttia 1–3 tuntia. Tutkittavista 15 prosenttia on asettanut itselleen rajoituksia puhelimen tai sosiaalisen median suhteen, ja enemmän rajoituksia on 8.-luokkalaisilla nuorilla. Osa vastaajista on asettanut itselleen aikarajoituksen, kuten enintään 4 tuntia puhelimesta päivän aikana, ja osalla rajoitus koskee vain tiettyä sovellusta, kuten TikTokissa enintään tunti päivässä. Muutamalla tutkittavista on myös käytössä vanhemman hallitsema FamilyLink -sovellus, jolla voidaan rajata esimerkiksi tietyille verkkosivustoille pääsyä ja sovellusten lataamista puhelimeen.

Sosiaalista mediaa ja älypuhelinta käytetään sekä 8.- että 9.-luokkalaisten keskuudessa ylivoimaisesti eniten ajanvietteenä ja yhteydenpidon välineenä. 87 prosenttia vastaajista koki, että sosiaalisen median ohella aikaa jää riittävästi myös muihin asioihin, kuten nukkumiseen, liikuntaan ja sosiaalisiin kasvokkaisiin ihmissuhteisiin. Tutkittavista noin puolet eli 51 prosenttia tuntee tarvetta käyttää sosiaalista mediaa päivittäin. 11 prosenttia vastasi ”en tunne” ja 38 prosenttia ”tunnen silloin tällöin”. 62 prosenttia vastanneista toi ilmi ottavansa vaikutteita sosiaalisesta mediasta omaan elämäänsä esimerkiksi pukeutumisen, ulkonäön, ostosten ja omien tavoitteiden suhteen. Enemmistö myöntävästi vastanneista oli tässä kysymyksessä 9.-luokkalaisia.

Haitalliseen sisältöön sosiaalisessa mediassa vastasi törmänneensä 40 prosenttia tutkittavista. Haitalliseksi sisällöksi mainittiin pedofilia, väärä tai valheellinen tieto, pornografia, alastonkuvat ja niiden saaminen tahtomatta, väkivaltaa tai rikollisuutta kuvaavat videot ja kuvat sekä kiusaaminen, häirintä, ahdistelu ja haukkuminen. Tutkittavista vain seitsemän prosenttia oli sitä mieltä, että koulussa pitäisi jakaa enemmän tietoa sosiaalisen median haittavaikutuksista. 43 prosenttia vastasi ”en osaa sanoa” ja loppujen 50 prosentin mielestä koulussa ei pitäisi jakaa tietoa sosiaalisen median haittavaikutuksista. Haittavaikutuksista, joista pitäisi jakaa enemmän tietoa nousi esiin esimerkiksi psyykkiset vaikutukset ja se, ettei kaikki netissä oleva ole totta. Lisäksi vastaajat toivoivat enemmän tietoa siitä, millaisia vaikutuksia liiallisella internetin käytöllä voi olla. Jopa 80 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että puhelimen käyttöön ei tulisi puuttua koulussa nykyistä enempää. Tutkittavista 93 prosenttia ei koe, että puhelin häiritsee keskittymistä oppitunnilla. Kuusi prosenttia kokee puhelimen häiritsevän jonkin verran ja yksi prosentti paljon.

Vastaajista 66 prosenttia koki sosiaalisella mediallyä olevan positiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen. Tässä kysymyksessä oli suuri ero 8.- ja 9.-luokkalaisten välillä; enemmistö 9.-luokkalaisista vastaajista koki sosiaalisella mediallyä olevan positiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen, kun taas enemmistö 8.-luokkalaisista koki, että näin ei ole. Vastauksista nousi esille ylivoimaisesti se, että sosiaalisen median ja sen erilaisten kanavien avulla voi olla yhteydessä esimerkiksi kavereihin tai vanhempiin koulupäivän aikana. Toisena toistuvana teemana vastauksista nousi sosiaalisen median lisäävän motivaatiota koulupäivästä selviytymiseen ja koulussa jaksamiseen esimerkiksi siten, että välitunnin aikana on mahdollisuus saada ajatukset hetkellisesti pois kouluasioista. Kysymykseen ”Koetko sosiaalisella mediallyä olevan negatiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen” vastasi myöntävästi vain 14 prosenttia.

Vastauksista kävi ilmi, että sosiaalinen media voi häiritä keskittymistä tunnilla, siellä voidaan kiusata ja sen käyttö vaikuttaa unen määrään ja tätä kautta myös koulussa jaksamisen.

Sillä saa otettua tauon ja olla keskittymättä mihinkään joten aivot palautuvat ja on helpompi ottaa asiat esille uudestaan kun on rauhallisessa tilassa.

Motivoivan sisällön katsominen ja muiden samanhenkisten ihmisten löytäminen joiden kanssa voi opiskella.

Nukahtaminen voi hidastua ja koulutyö häiriintyä.

Ei jaksaisi keskittyä kouluun ja haluaisi vain selata jotain tiktokkia.

Kysymykseen ”Koetko sosiaalisella mediallyä olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi” vastasi myöntävästi 62 prosenttia ja kieltävästi 38 prosenttia. Sosiaalinen media vaikuttaa vastaajien mukaan positiivisesti hyvinvointiin, koska se on hyvä ajanviete, sen avulla on helppo olla yhteydessä muihin, tiedonhaku on helppoa ja voi oppia uusia asioita. Lisäksi se auttaa rentoutumaan, latautumaan ja jaksamaan. Sosiaalisen median negatiivisista vaikutuksista hyvinvointiin kysyttäessä myöntävästi vastasi vain noin 17 prosenttia. Vastauksista nousi esiin muun muassa liikkumisen ja unen määrän vähentyminen, itsensä vertaileminen muihin ja yleisesti muun tekemisen vähentyminen.

Saan ajatukset muualle.

Siellä saan juteltua ihmisten kanssa enkä tunne oloani yksinäiseksi.

Alan vertaamaan itseäni muihin ikäisiini ja se alentaa itsetuntoa.

Voisi välillä liikkua enemmän ja viikonloppuisin välillä menee unirytmit sekaisin.

Kyselyssä oli kolme avointa kysymystä, joista ensimmäinen oli ”Mitä hyötyä sosiaalisesta mediasta/puhelimesta on mielestäsi koulussa?” Vastauksista nousi esiin neljä pääteemaa. Ylivoimaisesti hyödyllisimpänä pidetään sitä, että puhelimella voi hakea helposti tietoa. Vastausten perusteella tiedon etsiminen on nopeampaa kuin kirjasta, ja tieto on usein tuoreempaa. Toisena toistuvana teemana vastauksista nousi yhteydenpito. Sosiaalisen median tai puhelimen välityksellä voi helposti olla yhteydessä kavereihin, vanhempiin sekä opettajiin. Kolmantena sosiaalisen median tai puhelimen koetaan vastausten perusteella olevan hyvä

ajanviete varsinkin silloin, jos koulussa ei juuri ole kavereita. Välitunneilla ei tule tylsää, voi kuunnella musiikkia ja rentoutua. Neljäntenä vastauksista nousi esiin muita opiskeluun liittyviä hyödyllisiä asioita kuten Kahoot, Wilma, laskin ja mahdollisuus musiikin kuunteluun tunnin aikana.

Raskaan tunnin jälkeen on kiva olla puhelimella, koska saa koulustressin pois ja mieli on parempi seuraavalle tunnille

Tiedonhaku, näkee missä on tunti ja pystyy kommunikoida kavereiden kanssa.

Toinen avoin kysymys oli ”Mitä haittaa sosiaalisesta mediasta/puhelimesta on mielestäsi koulussa?” Vastauksista iso osa koskee puhelimen käyttämistä tunnilla, mikä häiritsee keskittymistä ja työrauhaa. Myös kiusaaminen kuten salakuvaus, toisen kuvan julkaiseminen ilman lupaa ja huhujen levittäminen nousivat esiin vastauksista. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että sosiaalisesta mediasta ja puhelimesta ei ole haittaa koulussa.

Katsotaan tunnilla puhelinta ja otetaan esim. videoita ja kuvia joita laitetaan someen ilman lupaa.

Huono puoli on, että nuoret jäävät kirjaimellisesti kiinni puhelimen äärelle eivätkä enää juurikaan harjoita sosiaalisia taitoja kasvotusten.

Sosiaalinen media lisää ulkonäköpaineita ja nuoret vertailevat itseään toisiin mutta sieltä voi saada myös rohkaisua. Some kourkuttaa helposti josta koituu ylimääräisiä ongelmia.

Siellä voi tapahtua kiusaamista. Ja helposti alkaa vertaamaan itseään täydelliseltä näyttävien nuorten elämään.

Kolmantena avoimena kysymyksenä kyselyyn vastanneet saivat esittää omia vapaita ajatuksiaan sosiaalisesta mediasta ja siitä, millaisia hyviä tai huonoja puolia sillä on yleisellä tasolla. Hyvät puolet liittyivät oppimiseen, tiedonhakuun, yhteydenpitoon sekä ajanviettoon. Sosiaalisen median kautta on vastaajien mukaan mahdollista oppia ja opetella uusia asioita, kuten kieliä tai sanoja. Vastauksista nousi selkeästi esiin myös se, että sosiaalisen median avulla tiedonhaku on helppoa ja itseä kiinnostavasta aiheesta on mahdollista lukea sekä oppia lähes loputtomiin. Yhteydenpito ja ajanvietto nousivat vahvasti esille vastauksissa, ja esimerkiksi verkostoitumisen ja sosialisoitumisen tärkeyttä sekä helppoutta korostettiin. Sosiaalisen median kautta voi saada myös uusia ystäviä ja sekä vertaistukea eri

asioissa tai haasteissa. Ajanviettoon liitettiin vastauksissa muun muassa videoiden ja sarjojen katseleminen sekä pelaaminen. Sosiaalisen median koettiin tuottavan myös muun muassa inspiraatiota sekä antavan rohkaisua. Sosiaalisen median huonoista puolista pääteemoja olivat kiusaaminen, haitallinen sisältö ja huijaukset, ulkonäköpaineet sekä koukuttavuus. Ylivoimaisesti eniten vastauksista nousi esille nettikiusaaminen, haukkuminen ja loukkaavat kommentit. Myös erilaisia sosiaalisen median tuomia ulkonäköpaineita on vastaajien mukaan paljon, ja vastauksissa tuotiin esille myös sitä, miten esimerkiksi itsensä satuttamista voidaan normalisoida netissä. Itsensä vertaileminen muihin ja mallin ottaminen eri sosiaalisen median sisällönluojista nostettiin myös esille huonoina puolina. Haitalliseksi sisällöksi mainittiin muun muassa vääristynyt tieto sekä pornografia. Näiden lisäksi erilaiset huijaukset sekä asioiden tai kuvien leviäminen ja levittäminen nousivat vastauksissa esille vahvasti. Monet vastaajista toivat esille myös sosiaalisen median koukuttavuutta ja sitä, miten paljon aikaa se voi todellisuudessa viedä esimerkiksi opiskelulta ja kouluun keskittymiseltä sekä muulta sosiaaliselta elämältä.

Sosiaalinen media on oikeastaan nykyään jokapäiväinen asia. Hyviä puolia puhelimessa on, että voi varata matkoille lentolippuja tai juna lippuja ja ylipäättään käytännöllinen pikku arki asioissa.

Somesta saa vertaistukea esim haasteisiin ja siin kohtaa tajuu ettei oo yksin ongelmien kaa ja ei oo ainoo joka ei vaikka käy samalla tavalla koulua.

Sen hyviä puolia ovat että joitain asioita voi oppia sieltä ja oppii enemmän vieras-kielisiä sanoja

Huonona puolena on se että siihen mitä sosiaalisessa mediassa näkee siihen alkaa helposti vertaamaan itseään ja arvostelemaan itseään.

Huonoja puolia on varmaan ne kun joitain kiusataan ja haukutaan.

Siellä on paljon väärennettyä sisältöä.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena oli selvittää älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutuksia yläkouluikäisten nuorten hyvinvointiin, koulunkäyntiin sekä jaksamiseen. Rajasimme aiheen koskemaan vain nuorten omia näkemyksiä ja kokemuksia. Kyselyyn sai mahdollisuuden vastata kaikki Kurikan Yhteiskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset ja tutkimukseen osallistui 156 nuorta. Tässä luvussa tarkastelemme johtopäätöksiä, jotka on tehty tutkimustulosten perusteella. Lisäksi peilaamme tutkimustuloksia sekä johtopäätöksiä opinnäytetyömme teoriaosuuteen.

Sosiaalinen media on nykyään osa lähes jokaisen nuoren päivittäistä elämää ja tämä käy selvästi ilmi myös tutkimuksessamme. Tutkimuksen perusteella suosituimpia sosiaalisen median alustoja yläkouluikäisten keskuudessa ovat TikTok, Snapchat, YouTube ja Instagram. Näistä TikTokia ja Snapchatia käyttää jopa yli 90 prosenttia tutkittavista. Myös Instagramin ja YouTubeen käyttöprosentti on iso, eli yli 80 prosenttia molemmissa. Samat sosiaalisen median alustat ovat nousseet esiin eniten käytettyinä myös vuoden 2022 Some ja nuoret -katsauksessa (Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys ja -kulttuuripalvelut, 2022).

Tutkimukseen osallistuneista nuorista 39 prosenttia viettää oman arvionsa mukaan sosiaalisessa mediassa päivän aikana yli viisi tuntia ja 41 prosenttia yli kolme tuntia. Tilastokeskuksen (2021) tutkimuksen mukaan 15–24-vuotiaiden ruutu-aika on keskimäärin lähes kuusi tuntia päivässä. Koska Tilastokeskuksen tutkimus pitää sisällään kaiken ruutuajan, voidaan tutkimuksestamme saatua tulosta nuorten sosiaalisessa mediassa käyttämästä ajasta pitää melko suurena. Tilastokeskuksen tutkimuksessa ruutu-aikaan on laskettu myös esimerkiksi musiikin kuunteleminen, mikä ei välttämättä tarkoita varsinaista ruudun katselua, mutta lisää tästä huolimatta kokonaisruutu-aikaa olennaisesti. Voidaan olettaa, että myös tässä tutkimuksessa ruutu-aika sisältää myös musiikin kuuntelemisen, sillä se on mainittu vastauksissa useaan kertaan esimerkiksi älypuhelimien ja sosiaalisen median hyödyistä kysyttäessä. Kyselyyn vastanneista nuorista 62 prosenttia kertoi ottavansa vaikutteita sosiaalisesta mediasta esimerkiksi pukeutumiseensa, ostoksiinsa ja tavoitteisiinsa. Kuten Haasio (2018b) kirjoittaa, sosiaalisesta mediasta on tullut merkittävä identiteettiä muovaava tekijä sieltä saadun vuorovaikutuksen ja palautteen ansiosta. Haasion (2018a) mukaan erilaiset bloggaajat ja tubettajat ovat nykynuorten idoleita, sillä heihin on helppo samaistua. Tutkimuksemme tulokset tukevat vahvasti Haasion kirjoituksia.

Tutkimuksesta selviää, että nuoret kokevat älypuhelimella ja sosiaalisella medially olevan selvästi enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia heidän jaksamiseensa koulussa. Tutkittavista 66 prosenttia vastasi kokevansa sosiaalisella medially olevan positiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen, kun taas negatiivisista vaikutuksista kysyttäessä vain 14 prosenttia vastasi myöntävästi. Tästä voidaan päätellä, että osa nuorista kokee, ettei sosiaalisella medially ole positiivisia eikä negatiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen. Nuoret kokevat selkeästi tärkeäksi sen, että he voivat olla koulupäivän aikana puhelimen avulla yhteydessä kavereihinsa. Tämä on yhteydessä siihen, että ystävien tärkeys korostuu nuoruudessa, jolloin yläkouluikäisille on erityisen tärkeää jakaa päivän tapahtumia esimerkiksi eri koulussa tai luokalla olevalle kaverille reaaliajassa. Lisäksi nuoret ovat tottuneet olemaan kavereilleen koko ajan saatavilla. Vastausten perusteella nuoret kokevat sosiaalisen median olevan tärkeä keino myös ajatusten muualle saamiseen kouluasioista välituntien aikana, mikä taas omalta osaltaan auttaa keskittymään ja jaksamaan koulupäivän ajan. Vaikka nuorten ajatukset älypuhelimista sekä sosiaalisesta mediasta ja sen vaikutuksista ovat pääosin positiivisia, osasivat he kysyttäessä sanoittaa myös negatiivisia puolia. Tämä kertoo siitä, että nuorilla on käsitys ja ymmärrys myös sosiaalisen median haittapuolista, mikä on tärkeää esimerkiksi koulussa jaksamisen kannalta. Vastausten perusteella nuoret tiedostavat puhelinten käytön häiritsevän opetusta ja keskittymistä tunneilla sekä sen, että unen määrällä on suuri vaikutus siihen, miten opetukseen jaksaa keskittyä.

Selvitettäessä sosiaalisen median vaikutuksia nuorten hyvinvointiin on havaittavassa sama kaava kuin sosiaalisen median vaikutuksissa koulussa jaksamiseen. 62 prosenttia kokee sosiaalisella medially olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, mutta vain 17 prosenttia vastaa sillä olevan negatiivisia vaikutuksia. Osa nuorista on siis sitä mieltä, ettei sosiaalinen media vaikuta omaan hyvinvointiin positiivisesti eikä negatiivisesti. Kuitenkin positiivisia vaikutuksia on enemmän kuin negatiivisia. Mielenkiintoista on se, että vastauksista nousee esiin samoja asioita kuin kysyttäessä vaikutuksia koulussa jaksamiseen: yhteydenpito kavereihin ja perheeseen, ajanvietto ja uusien asioiden oppiminen nousivat vahvasti esille positiivisina vaikutuksina myös tässä kysymyksessä. Samalla tavalla negatiivisista vaikutuksista esiin nousivat unen määrän väheneminen ja tämän vaikutus keskittymiseen ja jaksamiseen, mutta myös esimerkiksi liikkumisen vähentyminen ja itsensä vertaileminen muihin. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuukin muun muassa riittävästä liikunnasta, ravinnosta ja levosta (Mehiläinen, i.a.), ja tutkimuksesta voidaan päätellä nuorten olevan tietoisia siitä, että näiden tekijöiden epätasapaino vaikuttaa suuresti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Voidaankin siis päätellä, että sosiaalinen media ja puhelin vaikuttavat melko samalla tavalla yläkouluikäisten hyvinvointiin sekä koulussa jaksamiseen. Näistä tuloksista voidaan päätellä myös se, että kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva nuori jaksaa todennäköisesti myös paremmin koulussa.

Tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten ajatuksia siitä, millaisia hyötyjä ja haittoja sosiaalisella medially ja älypuhelimella on koulussa. Hyödyistä nousi vahvasti esille tiedonhaku sekä sen helppous esimerkiksi oppikirjoihin verrattuna. Nuoret kokevat tiedon etsimisen ja löytämisen helpommaksi netistä oppikirjojen sijaan sekä netistä löytyvän ajantasaisempaa tietoa aiheesta kuin aiheesta. Tämä on mahdollisesti yhteydessä siihen, että nykyajan nuoret ovat syntyneet maailmaan, jossa digitalisaatio ja teknologia ovat jo olleet vahvasti osana arkielämää. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että älypuhelimilla ja sosiaalisella medially ei ole koulussa haittapuolia ollenkaan. Esiin nousi kuitenkin tässäkin yhteydessä puhelimen käytön häiritseminen sekä keskittymisen että opetuksen näkökulmasta, mutta myös kiusaaminen, joka tapahtuu koulupäivän aikana sosiaalisessa mediassa. Verkossa koulupäivän aikana tapahtuvaan kiusaamiseen on opettajalla velvollisuus puuttua, jos siihen liittyy koulun oppilaita, se tapahtuu kouluajalla tai kouluun liittyvässä toiminnassa (Laitinen ym., 2020, s. 26). Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan koulukiusaamista kokee viikoittain noin 8 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista nuorista, mutta kouluterveyskyselyn tuloksissa ei ole eritelty sitä, tapahtuuko kiusaaminen reaali maailmassa vai verkossa. Verkossa ja sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen nousi kuitenkin tässä tutkimuksessa esiin useamman kerran, josta voidaan päätellä sen olevan valitettavan yleistä.

Nuoret saivat tutkimuksessa kertoa omia vapaita ajatuksiaan sosiaalisesta mediasta ja sen hyvistä ja huonoista puolista yleisellä tasolla. Hyvinä puolina nousi jälleen esille yhteydenpidon merkitys ja ajanvietto, mutta myös tiedonhaku ja uusiin ihmisiin tutustuminen esimerkiksi pelien kautta. Moni nuori painotti sitä, että sosiaalisen median ja netin avulla oppii helpommin uusia asioita, kuten esimerkiksi vieraita kieliä. Myös sosiaalisesta mediasta saatu vertaistuki toistui useaan kertaan vastauksissa. Nämä samat teemat nostettiin esille myös opinnäytetyön teoriaosuudessa, ja tästä voidaan päätellä näiden hyvien puolien olevan paljon esille nostettuja myös yleisellä tasolla. Huonoista puolista esille nousi vahvasti sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet, kiusaaminen ja asioiden leviäminen nopeasti laajalle yleisölle. Ketola (i.a.) kirjoittaakin sosiaalisen median aiheuttamien ulkonäköpaineiden olevan suuri ongelma ja sosiaalisen median luovan liian kaunisteltua kuvaa siitä, millaiselta elämän tai

yksilön tulisi näyttää. Nuoret myös tiedostivat sosiaalisen median aiheuttavan riippuvuutta, ja useampi nuori vastasi esimerkiksi TikTokin olevan todella koukuttava sovellus loputtoman videoiden virran vuoksi. Vastauksien perusteella voidaan siis päätellä, että nuoret kokevat älypuhelimien ja sosiaalisen median pääosin hyödyllisiksi ja isoksi osaksi heidän arkielämäänsä haittapuolista huolimatta.

Tutkimuksesta on helposti tehtävissä se johtopäätös, etteivät yläkouluikäiset nuoret pääosin koe puhelimen tai sosiaalisen median olevan ongelma koulussa tai sen häiritsevän heidän koulunkäyntiään. Jopa 93 prosenttia kokee, ettei puhelin häiritse tunnilla keskittymistä ja 80 prosentin mielestä koulussa ei pitäisi puuttua nykyistä enempää puhelimen käyttöön. Tulos on yllättävä siihen nähden, kuinka paljon esimerkiksi uutiskanavissa on viime vuosina ollut esillä puhelimen käytön rajoittamisen mahdollisuus oppitunneilla ja koulussa. Esimerkiksi YLE:n vuonna 2023 toteuttamassa kyselyssä jopa 83 % vastaajista oli sitä mieltä, että puhelimen käyttöä tulisi kouluissa rajata entisestään. Tämä on mielenkiintoinen tulos myös verrattuna siihen, että kysyttäessä sosiaalisen median ja älypuhelimien negatiivisia puolia, esiin nousi vahvasti puhelimen käytön vaikutukset keskittymiseen ja opetukseen tunneilla. Enemmistöön kuuluvat myös ne nuoret, joiden mielestä koulussa ei pitäisi jakaa enempää tietoa sosiaalisen median haittavaikutuksista. Kuitenkin Ebrand Groupin ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden tekemässä vuoden 2022 Some ja nuoret -kyselyssä, joka on toteutettu 13–29-vuotiaille, jopa 79 prosenttia vastaajista on ollut sitä mieltä, että sosiaalisen median käyttöä tulisi opettaa nuorille kotona tai koulussa. Kysymys ei ole täysin sama kuin tässä tutkimuksessa, mutta tästä voidaan päätellä, etteivät yläkouluikäiset osaa vielä ajatella sosiaalisen median haittapuolia täysin samalla tavalla kuin täysi-ikäiset nuoret. Toisaalta tutkimuksemme perusteella yläkoululaisilla on melko hyvä käsitys siitä, millaisia sosiaalisen median negatiiviset puolet voivat olla. On siis mahdollista, etteivät he tämän takia koe tarpeelliseksi, että sosiaalisen median haittavaikutuksista puhuttaisiin enemmän koulussa.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää sitä, ovatko nuoret asettaneet itselleen rajoituksia älypuhelimien tai sosiaalisen median käyttämisen suhteen, ja noin 15 prosenttia vastasi tähän myöntävästi. Osa on asettanut itselleen rajoituksia yleisesti puhelimen ääressä olemiseen tai jonkin tietyn sosiaalisen median kanavan käyttämiseen, ja muutamalla on käytössä FamilyLink-sovellus, jonka avulla nuoren huoltajat voivat rajata nuoren puhelimen ja sosiaalisen median käyttöä. Valtaosa ei kuitenkaan rajoita sosiaalisen median tai puhelimen käyttöä millään tavalla, ja tästä voidaankin päätellä, että yläkouluikäiset nuoret ovat pääosin itse vastuussa

omasta puhelimen ja sosiaalisen median käyttämisestään, eivätkä he koe tarvetta puhelimen tai sosiaalisen median käytön rajaamiselle.

Tässä opinnäytetyössä haluttiin sivuta myös some- ja puhelinriippuvuutta. Tutkimuksemme perusteella ei voi tehdä johtopäätöksiä yläkouluikäisten someriippuvuuden yleisyydestä eikä tutkimuksemme tulokset viittaa someriippuvuuteen. Vastaajista puolet kokee tarvetta käyttää sosiaalista mediaa päivittäin. Päivittäinen sosiaalisen median käyttö ei kuitenkaan välttämättä tarkoita riippuvuutta. Lähes kaikki tutkittavat kokevat, että aikaa jää riittävästi myös muihin asioihin, mistä voi päätellä nuorten osaavan tarvittaessa olla myös ilman puhelinta ja sosiaalista mediaa. Tutkimuksen perusteella nuoret myös tiedostavat sosiaalisen median ja internetin aiheuttavan riippuvuutta ja ovat tietoisia oman sosiaalisen median ja internetin käytön määrästä, joka onkin Uskin (2016) mukaan yksi tärkeimmistä riippuvuuden ehkäisemisen keinoista.

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksenä oli ”Millaisia vaikutuksia älypuhelimilla ja sosiaalisella medially on nuorten koulunkäyntiin, jaksamiseen ja hyvinvointiin?”. Vastauksia, ajatuksia ja mielipiteitä saatiin kattavasti laidasta laitaan, mistä voidaankin päätellä nuorten olevan kiinnostuneita aiheesta ja että nuorille on tärkeää saada mielipiteensä ja ajatuksensa kuuluviin. Yhteenvedona tutkimuksesta voidaan todeta, että nuorten mielestä vaikutukset ovat pääasiassa positiivisia sekä hyvinvointia ja jaksamista tukevia. Nuoret osaavat tästä huolimatta olla myös kriittisiä ja heillä on käsitys siitä, millaisia negatiiviset vaikutukset voivat olla ja mitä niistä seuraa.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme alkaessa aiheen valinta tuotti hieman vaikeuksia, sillä meillä ei ollut mitään tiettyä teemaa, joka meitä erityisesti opinnäytetyön tekijöinä kiinnostaisi. Prosessin aloittamista helpotti kuitenkin se, että kohderyhmän valitseminen oli meille helppoa. Työskentelemme molemmat nuorten parissa ja nuoret ovat kiinnostaneet meitä molempia asiakasryhmänä koko opiskeluajan. Alun perin meidän oli tarkoitus käsitellä opinnäytetyössämme nuorten someriippuvuutta. Aihe esiteltiin valmiina tutkimusaiheena opinnäytetyön aiheseminaarissa, jonka kautta mielenkiinto aihetta kohtaan heräsikin. Opinnäytetyön suunnittelun edetessä aloimme kuitenkin kokea, ettemme välttämättä saisi pelkästään tämän aiheen pohjalta riittävästi tutkimusaineistoa haluamaltamme kohderyhmältä. Tästä syystä päädyimme hieman muuttamaan lähestymistapaamme, ja opinnäytetyö laajentui koskemaan älypuhelimia ja sosiaalista mediaa sekä näiden vaikutuksia nuorten koulunkäyntiin, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Koimme yläkoululaiset sopivaksi kohderyhmäksi aiheellemme siksi, että yläkouluikäiset nuoret ovat älypuhelinien ja sosiaalisen median ammattilaisia, ja he ovat kasvaneet maailmassa, jossa sekä älypuhelimet että sosiaalinen media ovat iso osa arkea. Yläkouluikäiset omaavat myös taidon pohtia ja ajatella asioita kriittisesti sekä loogisesti, mikä omalta osaltaan myös vaikutti kohderyhmän valintaan.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuutena erittäin mielenkiintoinen, mutta omalta osaltaan myös haastava. Haastavinta oli aiheen rajaaminen siten, että sitä käsitellään riittävän tiiviisti, mutta kuitenkin myös siten, että opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja teoriaosuuteen saadaan kerättyä riittävä ja luotettavaa tietoa. Käytimme teoriaosuuden kirjoittamiseen paljon aikaa juuri tästä syystä, mutta teoriaosuuden valmistuttua tutkimusosuus ja opinnäytetyön kokonaisuus rakentuivat kuin huomaamatta.

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme sähköisen kyselyn, sillä koimme sen avulla saavamme kerättyä mahdollisimman kattavan ja monipuolisen tutkimusaineiston. Vaihtoehtona olisi ollut myös haastattelu, mutta olimme epävarmoja siitä, saammeko vapaaehtoisia haastateltavia kohderyhmästämme. Haastattelu olisi ollut myös huomattavasti työlämpi toteuttaa, emmekä olisi saaneet yhtä kattavaa yleiskuvaa aiheesta pelkästään yksittäisten haastattelujen kautta. Kyselyn suurin haaste oli tehdä siitä riittävän laaja, mutta samaan aikaan myös riittävän tiivis, jotta vastaajien mielenkiinto pysyy yllä loppuun saakka. Kyselystä saataviin vastauksiin suhtauduimmekin hieman varautuneesti, emmekä osanneet ennalta arvioida, miten paljon tai millaisia vastauksia tekemäämme sähköiseen kyselyyn saamme.

Kaikki kysymykset olivat kyselyssä pakollisia, missä oli omat haasteensa ja riskinsä. Mikäli vastaajalta ei löytynyt mielenkiintoa tai jaksamista vastata kysymykseen, vastaukset saattoivat olla pelkkiä pisteitä tai muuta asiaan liittymätöntä. Tämä vaikutti omalta osaltaan myös saatuihin tuloksiin, ja analysointivaiheessa jouduimme käydä avoimet kysymykset erittäin tarkasti läpi saadaksemme asiaan liittymättömät vastaukset karsittua. Kyselyyn saamamme vastaukset yllättivät meidät lopulta positiivisesti. Suurin osa vastaajista toi erittäin hienosti esille omaa ajatteluaan ja mielipiteitään aiheeseen liittyen, mikä olikin tämän opinnäytetyön tarkoituksena. Kokonaisuudessaan tutkimus oli omasta mielestämme todella onnistunut. Kokeemme, että tekemällämme tutkimuksella on suurta merkitystä yhteiskunnallisesti sen ajankohtaisuuden vuoksi. Tutkimus vastaa mielestämme kattavasti pinnalla olevaan huoleen nuorten sosiaalisen median ja älypuhelinien käytöstä ja tuo vastauksia siihen, mitä nuoret itse tästä aiheesta ajattelevat. Vaikka digitalisaation ja teknologian lisääntyminen huolestuttaa ja herättää laajasti kysymyksiä etenkin lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyen, tulisi muistaa, miten paljon maailma on viimeisen 20 vuoden aikana muuttunut, ja miten paljon se tulee vielä jatkossa muuttumaan. Teknologia on tullut jäädäkseen, ja olisikin tärkeää keskittyä hyödyntämään sitä parhaalla mahdollisella tavalla sekä panostaa esimerkiksi mediakasvatuksen sisältöön ja laatuun.

Tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää esimerkiksi kotona, päiväkodeissa, kouluissa tai muissa oppilaitoksissa, joissa lapsille tai nuorille voidaan tarjota mediakasvatusta. Tutkimuksen tulokset antavat tietoa siitä, mitä nuoret itse ajattelevat älypuhelimista ja sosiaalisesta mediasta sekä näiden positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista, ja tätä tietoa voidaan mahdollisesti hyödyntää muun muassa silloin, kun lähdetään suunnittelemaan tai kehittämään mediakasvatuksen sisältöä. Näin saadaan nuorten oma ääni kuuluviin ja mediakasvatuksessa osataan kiinnittää huomiota oikeanlaisiin asioihin, kun tiedetään, millaista tietoa nuorilta löytyy aiheesta valmiina. Tämän opinnäytetyön aiheesta on mahdollista tehdä jatkotutkimuksia esimerkiksi aikuisten tai alakouluikäisten parissa. Tulosten vertaileminen laajentaisi käsitystä eri ikäluokkien ja sukupolvien suhtautumisen eroavaisuuksista älypuheliiniin ja sosiaaliseen mediaan sekä näiden vaikutuksiin hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta. Opinnäytetyömme aiheen pohjalta olisi mahdollista selvittää myös sitä, miten kouluissa työskentelevät aikuiset kokevat älylaitteiden käytön lisääntymisen opetuksessa ja miten erilaiset sosiaalisen median ja älypuhelinien positiiviset ja negatiiviset vaikutukset näkyvät koulussa henkilökunnan näkökulmasta.

Sosionomina ja sosiaalialan työkentällä työskennellessä tarvittavaa ydinosaamista kuvastavat sosionomin kompetenssit, joita ovat eettinen osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Arene, 2017, s. 10). Opinnäytetyön tekijöinä koemme, että olemme tämän opinnäytetyöprosessin aikana työskennelleet näiden kompetenssien mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä eettisyys tulee ilmi muun muassa siten, että huolehdimme tutkimukseen osallistuvien nuorten yksityisyydestä tarkasti, emmekä keränneet nuorista tutkimuksen näkökulmasta tarpeetonta tietoa. Myös se, että jokaisella nuorella ja/tai heidän huoltajillaan oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, kertoo opinnäytetyömme eettisyydestä. Asiakastyön sekä kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssit näkyvät opinnäytetyössämme esimerkiksi siten, että tämän opinnäytetyön pohjimmaisena tarkoituksena oli saada nuorten oma ääni kuuluviin ja osallistaa nuoria ajankohtaiseen keskusteluun älypuhelimista ja sosiaalisesta mediasta. Opinnäytetyömme aihe on yhteiskunnallisesti todella ajankohtainen, ja aihetta on tarkasteltu opinnäytetyössämme myös kriittisestä näkökulmasta. Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen näkyy huolellisesti suunniteltuna teoriapohjana ja tutkimuksena sekä luotettavan tiedon tuottamisena ja kerätyn tiedon tulkitsemisena. Olemme tämän opinnäytetyöprosessin ajan johtaneet itse itseämme, ja pystyneet arvioimaan oman työemme laatua sekä tehdyn työn tuottamia tuloksia, mikä sisältyy työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamiseen. Palvelujärjestelmäosaamiseen liittyvä verkostoissa työskenteleminen näkyy vahvasti opinnäytetyössämme, ja näihin verkostoihin lukeutuu muun muassa opinnäytetyömme yhteistyötaho sekä opinnäytetyöryhmämme ja opettajamme.

Tämän opinnäytetyön tuloksia ei voida varsinaisesti yleistää valtakunnallisella tasolla, sillä tutkimus kohdistui ainoastaan yhteen yläkouluun yhdessä Suomen kaupungissa. Tutkimus antaa kuitenkin arvokasta tietoa siitä, miten nuoret itse kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän omaan hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa. Erityisen tärkeää meille opinnäytetyön tekijöinä ja nuorten kanssa työskentelevinä on se, että nuorten oma ääni saadaan kuuluviin ja että heillä on mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään ja ajatuksiaan aiheesta kuin aiheesta. Opinnäytetyömme aihe on erittäin ajankohtainen sekä mielenkiintoinen ja uskomme, että teknologian jatkuvasti kehittyessä eteenpäin tämän aiheen ajankohtaisuus tuskin vähenee koskaan. Mielestämme on tärkeää, että älypuhelimien, sosiaalisen median ja muun teknologian vaikutuksia sekä hyötyjä tutkitaan entistä enemmän, mutta etenkin sosionomeina toivomme, että aivan kaikkea ei muutettaisi sähköiseen muotoon.

## LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto (Arene). (2017). *Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren: Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n työryhmän selvitys sosiaalialan tilanteesta ja kehityksestä 2017. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene\\_sosionomiselvitys\\_pitka\\_raportti\\_fin.pdf?t=1526901428](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428)
- Askel terveyteen. (27.8.2022). *Sosiaalisen median hyödyt ja haitat*. <https://askelterveyteen.com/sosiaalisen-median-hyodyt-ja-haitat/>
- Chemnad, K., Alshakhsi, S., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A., Al-Khalaf, M., Baghdady, A., & Ali, R. Is it contagious? Does parents' internet addiction impact their adolescents' internet addiction? *Social science computer review*, 41(5). <https://doi-org.libts.seamk.fi/10.1177/08944393221117>
- Ebrand Group & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2022). *Suomessa asuvien 13–29-vuotiaitten nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo* [sähköinen tietoaaineisto]. Ebrand Group. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 59(3), 327–335. <https://journal.fi/sla/article/view/111453/72464?acceptCookies=1>
- Francke, L., Haanpää, S., Lahtinen, M. & Laitinen, K. (2020). *Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa*. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_tyo\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_tyo_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)
- Francke, L., Heikkilä, P., Lahtinen, M., Tyrkkö, T., & Vanttaja, U. (2017). *Tietokoneen, kännykän ja muiden mobiililaitteiden käyttöön liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa*. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/183993\\_tietokoneen\\_kannykan\\_ja\\_muiden\\_mobiililaitteiden\\_kayttoon\\_liittyvista\\_oikeuk.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/183993_tietokoneen_kannykan_ja_muiden_mobiililaitteiden_kayttoon_liittyvista_oikeuk.pdf)
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (i.a.). Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Haasio, A. (6.4.2017). Kännykkä kädenjatkeena. *Ilkka*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201802021967>
- Haasio, A. (6.7.2018a). Vloggaajat, bloggaajat ja virtuaalihahmot idoleina. *Ilkka*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201901301723>
- Haasio, A. (10.9.2018b). *Sosiaalinen media identiteetin rakentajana*. SeAMK Verkkolehti. <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/sosiaalinen-media-identiteetin-rakentajana/>

- Halonen, A., Kemppainen, J., Puoliväli, J., Kinnunen, H., Nevalainen, M., Saarinen, S., Saukcola, A., & Pöntinen, J. (2021). *To do: terveys*. Tuuma-kustannus.
- Haikola, A. (10.8.2021). *Somen molemmat puolet*. Psykologilehti. <https://psykologilehti.fi/somen-molemmat-puolet/>
- Helsingin yliopisto. (3.2.2022). *Sosiaalinen media voi lisätä hyvinvointia*. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/sosiaalinen-media-voi-lisata-hyvinvointia>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2008). *Tutki ja kirjoita*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ikonen, R. (2000). Kasvatusta vai sosialisatiota? *Aikuiskasvatus*, 20(1), 43–51.
- Janhunen, K.-M. (2013). *Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana*. Itä-Suomen yliopisto. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11943/urn\\_isbn\\_978-952-61-1021-9.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11943/urn_isbn_978-952-61-1021-9.pdf)
- Juhila, K. (i.a.-a). Koodaaminen. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>
- Juhila, K. (i.a.-b). Teemoittelu. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Jyväskylän yliopiston Koppa. (2021). *Määrällinen analyysi*. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi#:~:text=M%C3%A4%C3%A4r%C3%A4llinen%20eli%20kvantitatiivinen%20tutkimusaineiston%20analyysi%20perustuu%20aineiston%20kuvaamiseen,ilmi%C3%B6iden%20yleisyytt%C3%A4%20ja%20esiintymist%C3%A4%20numeroiden%20ja%20tilastojen%20avulla.>
- Kalliokoski, V., & Lehtonen, V. (2022). *Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten mielenterveyteen*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022112824657>
- Kankainen, S. (18.1.2022). *Koulukiusaaminen rikosoikeudellisena ilmiönä – mikä on koulun vastuu?* Helsingin Yliopisto. <https://hyplus.helsinki.fi/koulukiusaaminen-rikosoikeudellisena-ilmiona-mika-on-koulun-vastuu/>
- Kehittämiskeskus Opinkirjo. (i.a.). *Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi*. <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/>
- Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P., & Sutela, E. 2019. Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.). *Suomalaisten hyvinvointi 2019*. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. PunaMusta. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL\\_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ketola, S. (i.a.). *Sosiaalisen median voima*. <https://peda.net/kauhava/lukiokoulutus/kauhavan-lukio/lukiokurssit/jk/2trjm/oe9:file/download/cf7bbdf1d221021c7200afa91788f351207ee6dc/Opiskelijan%20esimerkkiartikkel%209.pdf>
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. painos, s. 248–330). PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. (2001). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (s. 68–83). PS-kustannus.
- Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. (Acta Electronica Universitatis Tamperensis 202). [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/urn:isbn:951-44-5445-6>
- Korkeila, J., & Peltoniemi, T. (i.a.). *Nettiriippuvuus*. Nuortenlinkki.fi. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/internet-ja-some/nettiriippuvuus/>
- Korkeila, J. (2012). Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 128(7). <https://www.duodecimlehti.fi/duo10198>
- Koski-Jännes, A. (3.2.2021). *Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet*. Päihdelinkki.fi. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>
- Kosola, S. (8.7.2022). *Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305>
- Lietsala, K., & Sirkkunen, E. (2008). *Social media: Introduction to the tools and processes of participatory economy*. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65560/978-951-44-7320-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2.9.2020). *Murrosikäinen tarvitsee yhä vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/murrosikainen-tarvitsee-yha-vanhemman-lasnaoloa-ja-kiinnostusta/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (14.9.2022). *Nettikiusaamisen ehkäiseminen*. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/nettikiusaamisen-ehkaiseminen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (10.7.2023a). *Vanhempi 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemat-12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (24.10.2023b). *12–15-vuotiaan kaverisuhteet*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (8.12.2023c). *Nettikiusaaminen*. <https://www.mll.fi/vanhemille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/nettikiusaaminen/>
- Mediakasvatusseura. (i.a.). *Mediakasvatus*. <https://mediakasvatus.fi/mediakasvatus/>
- Mehiläinen. (i.a.). *Kehon ja mielen hyvinvointi*. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>
- Mieli ry. (19.11.2021). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Obar, J.A., & Wildman, S. (2015). *Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue*. Telecommunications policy, 39, 745–750.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (26.1.2021). *Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa*. <https://okm.fi/documents/1410845/57515679/Toimenpideohjelma+kiusaamisen+v%C3%A4kivallan+ja+h%C3%A4irinn%C3%A4n+ehk%C3%A4isemiseksi+muis-tio.pdf/9a686c7f-60f7-2677-c182-b5fd21433367/Toimenpideohjelma+kiusaamisen+v%C3%A4kivallan+ja+h%C3%A4irinn%C3%A4n+ehk%C3%A4isemiseksi+muis-tio.pdf?t=1611661280060>
- Opetushallitus. (2024). *Mediakasvatus perusteissa*. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mediakasvatus-perusteissa>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>
- Peltonen, O., Partanen, M., & Takamaa, L. (2021). *Sosiaalisen median vaikutukset 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021102118814>
- Perusopetuslaki 628/2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P31a>
- Piirainen, E. (7.8.2023). Koululaisten puhelimen käyttöä ei noin vain voi rajoittaa, vaikka valtaosa haluaisi niin tehdä – katso, mitä mieltä muut ovat. *Yle*. <https://yle.fi/a/74-20039972>
- Piirainen, J. (24.7.2018). *Nettiriippuvaisia hoidetaan Suomessa jo terapialla, nuorimmat vasta alakoululaisia: ”Päihderiippuvuutta pelottavampi ja vakavampi ongelma”*. *Yle*. <https://yle.fi/a/3-10176321>
- Ranne, O., Vihavainen, J., & Hatakka, H. (14.5.2018). *Nuori sosiaalisen median maailmassa*. LAMKpub. <https://www.lamkpub.fi/2018/05/14/nuori-sosiaalisen-median-maailmassa/>
- Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H., & Mustonen, T. (2020). *Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus*. Sosiaalipedagogiikan säätiö. [https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some\\_kat-saus\\_17.8.21\\_low.pdf](https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_kat-saus_17.8.21_low.pdf)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (4.5.2022). *Hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (21.9.2023a). *Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023*. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (21.9.2023b). *Nuorten hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>
- Tilastokeskus. (8.3.2023). *Näyttörüutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aikaisemmin*. <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42q8i>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012*. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Uski, S. (11.7.2016). *Someriippuvuus*. Päihdelinkki.fi. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>
- Uutismedian liitto. (i.a.). *Perusopetuksen opettajat: Mediakasvatuksen merkitys on kasvanut ja kriittinen medialukutaito on sen tärkein osa-alue*. <https://www.uutismediakasvatus.fi/perusopetuksen-opettajat-mediakasvatuksen-merkitys-on-kasvanut-ja-kriittinen-medialukutaito-on-sen-tarkein-osa-alue/>
- Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet*. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf)

## **LIITTEET**

Liite 1. Sähköisen kyselyn kysymykset

Liite 2. Tiedote tutkimuksesta

Liite 3. Tietosuojaseloste

Liite 4. Saatekirje huoltajille

**Liite 1. Sähköisen kyselyn kysymykset**

1. Luokka-aste
  - a. 8. luokka
  - b. 9. luokka
  
2. Sukupuoli
  - a. Mies
  - b. Nainen
  - c. Muu/en halua määritellä
  
3. Omia vapaita ajatuksiasi sosiaalisesta mediasta. Mitä hyviä tai huonoja puolia sosiaalisella medially ja sen alustoilla mielestäsi on?
  
4. Mitä sosiaalisen median alustoja käytät? Voit valita useamman vaihtoehdon.
  - a. Facebook
  - b. Instagram
  - c. Snapchat
  - d. Twitter
  - e. TikTok
  - f. Jodel
  - g. BeReal
  - h. YouTube
  - i. Steam
  - j. Discord
  - k. Joku muu, mikä?
  
5. Mikä käyttämistäsi sovelluksista vie arviolta eniten aikaasi?
  - a. Facebook
  - b. Instagram
  - c. Snapchat
  - d. Twitter
  - e. TikTok
  - f. Jodel
  - g. BeReal
  - h. YouTube
  - i. Steam
  - j. Discord
  - k. Joku muu, mikä?
  
6. Mihin tarkoitukseen käytät sosiaalista mediaa/puhelinta? Voit valita useita vaihtoehtoja.
  - a. Tiedonhankintaan
  - b. Ajanvietteenä
  - c. Pelaamiseen
  - d. Yhteydenpitoon
  - e. Johonkin muuhun, mihin?
  
7. Miten kauan keskimäärin käytät eri sosiaalisen median alustoja päivän aikana?
  - a. Alle tunnin päivässä

- b. 1-3 tuntia päivässä
  - c. 3-5 tuntia päivässä
  - d. Enemmän kuin 5 tuntia päivässä
8. Oletko törmännyt haitalliseen sisältöön sosiaalisessa mediassa? Millaiseen?
- a. Kyllä, millaiseen?
  - b. En
9. Oletko asettanut itsellesi rajoituksia puhelimen/sosiaalisen median käytön suhteen?
- a. Kyllä
  - b. En
10. Tunnetko tarvetta käyttää sosiaalista mediaa päivittäin?
- a. En tunne
  - b. Tunnen silloin tällöin
  - c. Tunnen päivittäin
11. Koetko, että sinulle jää elämässäsi riittävästi aikaa muihin asioihin (nukkuminen, ruokailu, liikunta/urheilu, sosiaaliset kasvokkaiset ihmissuhteet)
- a. Kyllä
  - b. Ei
  - c. En osaa sanoa
12. Huomaatko ottavasi vaikutteita sosiaalisesta mediasta omaan elämääsi? Esim. ulkonäköön, pukeutumiseen, ostoksiin, tavoitteisiisi, kaverisuhteisiin
- a. Kyllä
  - b. Ei
13. Pitäisikö koulussa puhua tai puuttua enemmän älypuhelinien käyttöön?
- a. Kyllä
  - b. Ei
  - c. En osaa sanoa
14. Pitäisikö koulussa jakaa nuorille enemmän tietoa sosiaalisen median haittavaikutuksista? Jos kyllä, niin millaisista?
- a. Kyllä
  - b. Ei
  - c. En osaa sanoa
15. Koetko, että puhelin häiritsee keskittymistä oppitunneilla?
- a. En koe
  - b. Koen, että häiritsee jonkin verran
  - c. Koen, että häiritsee paljon
16. Koetko sosiaalisella medialla olevan positiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen?
- a. En koe
  - b. Kyllä koen, millaisia?
17. Koetko sosiaalisella medialla olevan negatiivisia vaikutuksia koulussa jaksamiseen?
- a. En koe
  - b. Kyllä koen, millaisia?

18. Koetko sosiaalisella medially olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi?

- a. En koe
- b. Kyllä koen, millaisia?

19. Koetko sosiaalisella medially olevan negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi?

- a. En koe
- b. Kyllä koen, millaisia?

20. Mitä hyötyä puhelimesta/sosiaalisesta mediasta on mielestäsi koulussa?

21. Mitä haittaa puhelimesta/sosiaalisesta mediasta on mielestäsi koulussa?

## **Liite 2. Tiedote tutkimuksesta**

### **TIEDOTE TUTKIMUKSESTA**

#### **Älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutuksia yläkoululaisten koulunkäyntiin, jaksamiseen ja hyvinvointiin**

##### **Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutusta yläkoululaisten koulunkäyntiin ja koulussa jaksamiseen sekä hyvinvointiin. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

##### **Vapaaehtoisuus**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne tai oikeuksiinne.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

##### **Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa, näkökulmia ja ajatuksia siitä, millaisia vaikutuksia älypuhelimilla ja sosiaalisella medially on siihen, miten nuoret voivat koulussa esimerkiksi jaksamisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmista.

##### **Tutkimuksen toteuttajat**

Tutkimus toteutetaan osana opinnäytetyötä. Tutkimuksen toteuttaa kaksi sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Opiskelijat toteuttavat tutkimuksen itsenäisesti ja ovat siitä vastuussa. Yhteistyökumppanimme toimii Kurikan yhteiskoulu.

##### **Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet**

Tutkimus toteutetaan kyselymuodossa. Tutkimuksesta vastaavat opiskelijat laativat sähköisen Webropol-kyselyn, joka tutkittavan tulee täyttää asianmukaisesti. Tutkittavat saavat kyselyyn linkin. Kysely tulee sisältämään monivalintakysymyksiä, sekä avoimia kysymyksiä. Tutkimukseen osallistuminen tulee viemään noin 15 minuuttia, ja se pyritään toteuttamaan koulupäivän aikana.

##### **Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

##### **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimus on osa Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyötä, ja työ julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa sen valmistuttua. Tutkimuksen tulosten yhteenveto tulee siis olemaan avoimesti saatavilla. Mikäli yksittäisen tutkittavan vastauksia julkaistaan, pysyy tutkittava anonyyminä.

##### **Tutkimuksen päättyminen**

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen halutessaan, mikäli esimerkiksi kysymykset tuntuvat liian haasteellisilta tai aihe liian monimutkaiselta tai epämukavalta.

Tutkittaville ei automaattisesti erikseen ilmoiteta tuloksista, vaan tulosten yhteenveto tulee olemaan luettavissa Theseus-tietokannasta opinnäytetyön valmistuttua.

**Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

**Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Jessi Mäenpää

Puh. 044 282 7968

Sähköposti: [jessi.maenpaa@seamk.fi](mailto:jessi.maenpaa@seamk.fi)

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Helmi Meronen

Puh. 044 333 4441

Sähköposti: [helmi.meronen@seamk.fi](mailto:helmi.meronen@seamk.fi)

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori

Nimi: Pia-Christine Sainio

Korkeakoulu / yksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosionomi ja geronomi

Puh. 040 830 0314

Sähköposti: [pia-christine.sainio@seamk.fi](mailto:pia-christine.sainio@seamk.fi)

### Liite 3. Tietosuojaseloste

#### TUTKIMUKSEN TIETOSUOJASELOSTE

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

#### Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla korkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. korkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä). Opinnäytetöissä rekisterinpitäjänä on pääsääntöisesti opinnäytetyöntekijä.

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on

Korkeakoulu

Toimeksiantaja

Muu yhteistyötaho

Opinnäytetyöntekijä                      x

#### **Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä**

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Jessi Mäenpää

Organisaatio: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Puh. 044 282 7968

Sähköposti: [jessi.maenpaa@seamk.fi](mailto:jessi.maenpaa@seamk.fi)

#### **Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja**

Henkilötiedolla tarkoitetaan luonnollista henkilöä, hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia tietoja, jotka voidaan tunnistaa häntä, hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa asuvia koskeviksi. Henkilötiedon määritelmään kuuluvat sellaiset henkilötiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa suoraan, mutta myös sellaiset tiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa välillisesti tai epäsuorasti.

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Tutkimuksessamme pyrimme pitämään henkilötietojen keräämisen mahdollisimman minimaalisena. Tulemme kuitenkin tarvitsemaan aineiston ja tulosten analysoinnin sekä vertailun kannalta tiedon tutkittavan iästä ja luokka-asteesta sekä sukupuolesta.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietojanne vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

## **Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä**

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

### **Henkilötietojenne suojausperiaatteet**

Tutkimus toteutetaan sähköisellä kyselylomakkeella, jonka tutkimuksesta vastaavat opiskelijat valmistelevat. Valmis kysely toimitetaan linkkinä/QR-koodina Nurmon yläasteen opinto-ohjaajalle Seinäjoen ammattikorkeakoulun sähköpostijärjestelmän välityksellä. Opinto-ohjaaja välittää kyselyn tutkittaville. Kyselytyövälineenä toimii Webropol-kysely- ja raportointisovellus.

Henkilötiedot on suojattu lukituksella. Vain tutkimuksen toteuttavilla opiskelijoilla on pääsy kyselyn tuloksiin omilla korkeakoulun käyttäjätunnuksilla ja salasanoilla. Tutkittavien ei tarvitse kyselyyn vastata rekisteröityä tai kirjautua, ja tutkittavat näkevät pohjalla ainoastaan annetut kysymykset. Opinto-ohjaaja toimii ainoastaan kyselyn välittäjänä, eikä hänellä ole pääsyä saatuihin tuloksiin.

### **Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on saada tietoa siitä, millainen vaikutus älypuhelimilla ja sosiaalisella medially on nuorten jaksamiseen ja hyvinvointiin koulussa. Tarkoituksenamme on kerätä nuorten omia ajatuksia ja pohdintoja aiheesta ja muun muassa kartuttaa tietoutta toiminnallisista riippuvuuksista. Henkilötietojanne käytetään tulosten analysoinnissa ja vertailun aikaansaamiseksi.

### **Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste on säädetty tietosuojasetuksessa.

Henkilötietojen käsittelylle pitää aina olla tietosuojasetuksen tai tietosuojalain mukainen käsittelyperuste. Jos perustetta ei ole, henkilötietoja ei saa käsitellä. Vain käsittelyn tarkoituksen kannalta tarpeellisia tietoja saa käsitellä.

Henkilötietojenne käsittelyn oikeusperuste on suostumus.

### **Tutkimuksen kesto-aika (henkilötietojenne käsittelyaika)**

Itse tutkimus tulee viemään yksittäiseltä tutkittavalta noin 15 minuuttia. Tämä tutkimus on osana opinnäytetyötä, jonka on tarkoitus olla valmis keväällä 2024. Henkilötietoja käsitellään opinnäytetyön valmistumiseen ja hyväksymiseen saakka, jonka jälkeen ne tuhoetaan.

### **Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?**

Henkilötietoja ei arkistoida tutkimuksen päättymisen jälkeen, vaan ne hävitetään ja tuhoetaan oikeaoppisesti.

### **Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Tietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

### **Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Tietojanne ei siirretä EU/ETA-alueen ulkopuolelle.

### **Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

### **Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon.**

### **Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnuskoodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmitäsoilla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttävät opinnäytetyön tekijät, eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmitäsoilla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa säilytetään sähköisesti käyttäjätunnuksen ja salasanan takana Webropol-sovelluksessa ja yhden vuoden, jonka jälkeen ne hävitetään poistamalla aineisto kokonaan sovelluksesta.

Tutkimuksessa käytettäviä tietoja ei tulla jatkokäyttämään. Tulosten yhteenveto tullaan julkaisemaan avoimesti opinnäytetyön yhteydessä, ja tätä voidaan käyttää toisissa opinnäytetyöissä.

#### Liite 4. Saatekirje huoltajille

##### Hei Kurikan yhteiskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmat!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, ja opintomme alkavat olla opinnäytetyötä vaille valmiita. Toteutamme opinnäytetyön yhteistyössä Kurikan yhteiskoulun kanssa, ja haluaisimmekin teidän nuorianne mukaan opinnäytetyömme toteuttamiseen.

Opinnäytetyömme aiheena on älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutukset nuorten hyvinvointiin, jaksamiseen ja koulunkäyntiin. Tavoittemme on tällä opinnäytetyöllä selvittää nuorten omaa näkemystä siitä, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially sekä yleisesti ottaen älypuhelimilla on siihen, miten nuoret jaksavat ja voivat koulussa sekä miten nämä vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tavoitteenamme on täten myös saada nuorten omaa ääntä kuuluviin ja osallistaa heitä globaaliin keskusteluun tämän teeman tiimoilta. Lähtökohтанamme tälle tutkimukselle onkin oma kiinnostuksemme nuorten hyvinvointia kohtaan, sekä ylipäätään digitalisaation jatkuva lisääntyminen ympäri maailmaa. Nuorten hyvinvointi on pinnalla oleva teema, ja sosiaalisen median hyödyistä ja haitoista käydään jatkuvaa keskustelua.

Tämä tutkimus on osana opinnäytetyötä, ja tutkimus toteutetaan sähköisenä Webropol-kyselynä. Kysely tulee sisältämään monivalintakysymyksiä sekä muutaman avoimen kysymyksen. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia, ja siihen vastataan koulupäivän aikana. Kyselyssä pyydetään vastaajan sukupuolta sekä luokka-astetta. **Tutkimuksesta saatuja tuloksia käytetään ainoastaan opinnäytetyössä, eikä niitä pääse tarkastelemaan muut, kuin opinnäytetyön tekijät. Nuorene pysyy täysin anonyyminä, eikä heidän henkilöllisyyttänsä pysty jäljittämään.** Valmis opinnäytetyö tulee olemaan julkisesti luettavissa Theseus-tietokannassa loppukeväällä 2024. Teillä on myös oikeus pyytää koonti tutkimuksen tuloksista tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimus toteutetaan helmikuussa 2024. **Ilmoitattehan opinto-ohjaaja Tarja Puskalalle 31.1. mennessä, mikäli nuorene ei saa osallistua tähän tutkimukseen ja vastata kyselyyn.** Osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä kieltäytyminen vaikuta mihinkään negatiivisesti.

Mikäli teillä herää lisäkysymyksiä, meidät saa kiinni sähköpostitse. Kiitos yhteistyöstänne jo tässä vaiheessa!

Ystävällisin terveisin,  
Jessi Mäenpää & Helmi Meronen  
[Jessi.maenpaa@seamk.fi](mailto:Jessi.maenpaa@seamk.fi)  
[Helmi.meronen@seamk.fi](mailto:Helmi.meronen@seamk.fi)