



Mikä auttaa ehkäisemään ja hallitsemaan lasten ja nuorten someriippuvuutta?

Tommi Pitkälä & Ada Saarni

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Mikä auttaa ehkäisemään ja hallitsemaan lasten ja nuorten so-
meriippuvuutta?**

Tommi Pitkälä & Ada Saarni
Sosionomi
Opinnäytetyö
Joulukuu 2024

Tommi Pitkälä, Ada Saarni

Mikä auttaa ehkäisemään ja hallitsemaan lasten ja nuorten someriippuvuutta?

Vuosi

2024

Sivumäärä

54

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten someriippuvuudesta sekä tarjota keinoja sen ennaltaehkäisyyn ja hallintaan. Työ on suunnattu erityisesti perheille ja kasvatusalan ammattilaisille, ja sen toimeksiantajana toimii MIELI ry. Työn keskeisenä kehittämistehtävänä on selvittää, mitkä tekijät altistavat lapsia ja nuoria someriippuvuudelle ja millä keinoin tätä voidaan ehkäistä ja hallita. Tietoperusta pohjautuu pääasiassa psykologisiin teorioihin, kuten kiintymyssuhdeteoriaan, käyttäytymisteorioihin ja häpeän resilienssiteoriaan, jotka tarjoavat näkökulmia someriippuvuuden syihin. Työssä käsitellään lisäksi sosiaalisen median algoritmien ja rakenteiden vaikutusta sekä perheen ja ympäristön merkitystä somen käytön määrään ja laatuun. Menetelmällisesti työ toteutettiin kehittämispohjaisena, ja tiedonhaku perustui pääasiassa ajankohtaisiin tieteellisiin artikkeleihin ja luotettaviin lähteisiin, jotka käsittelevät someriippuvuuden ehkäisyä ja hallintaa.

Tulokset osoittavat, että someriippuvuus ei synny yksittäisestä tekijästä, vaan useiden yhteiskunnallisten, sosiaalisten ja yksilöllisten tekijöiden yhteisvaikutuksena. Keskeiset ennaltaehkäisykeinot sisältävät turvallisen kiintymyssuhteen tukemisen, häpeän tunteen käsittelyn sekä tunne- ja tietoisuustaitojen vahvistamisen. Yhteiskunnallinen vastuunkanto ja mediakasvatus nousevat myös tärkeiksi lasten ja nuorten ohjauksessa. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt tietopaketti on käytännönläheinen ja tukee perheitä sekä kasvatusalan ammattilaisia somen käytön hallinnassa. Tietopaketin sisältöä voidaan hyödyntää esimerkiksi MIELI ry:n Lapset ja nuoret -osaston järjestämissä tulevilla vanhempainilloissa, jotka käsittelevät turvallisen digitaalisen arjen tukemista nuorille, sekä koulujen ammattilaisille suunnattavissa koulutuksissa, joissa yhtenä teemana on digitaalisuus ja sosiaalinen media. Kehittämisehdotuksena on jatkojalostaa tietopakettia, joka on tällä hetkellä akateemisessa muodossa, visuaalisesti houkuttelevammaksi ja helpommin omaksuttavaksi.

Asiasanat: riippuvuus, sosiaalinen media, someriippuvuus, mediakasvatus, häpeä

Tommi Pitkälä, Ada Saarni

What Helps Prevent and Manage Social Media Addiction Among Children and Adolescents?

Year

2024

Pages

54

The aim of this thesis is to increase awareness of social media addiction among children and adolescents and to provide strategies for its prevention and management. The work is specifically targeted at families and educational professionals, and it is commissioned by MIELI ry. The primary development task of the thesis is to determine which factors predispose children and adolescents to social media addiction and how these can be prevented and managed. The theoretical framework is primarily based on psychological theories, such as attachment theory, behavioral theories, and shame resilience theory, which offer perspectives on the causes of social media addiction. The thesis also examines the impact of social media algorithms and structures, as well as the role of family and the environment in influencing the amount and quality of social media use. Methodologically, the thesis was conducted as a development-oriented study, with the information gathered primarily from up-to-date scientific articles and reliable sources addressing the prevention and management of social media addiction.

The results indicate that social media addiction does not arise from a single factor but is the result of an interplay between various societal, social, and individual factors. Key prevention strategies include supporting secure attachment relationships, addressing feelings of shame, and strengthening emotional and mindfulness skills. Societal responsibility and media literacy also emerge as crucial aspects in guiding children and adolescents. The outcome of this thesis is a practical information package that supports families and professionals in managing social media use. The content of the information package can be utilized, for example, in upcoming parent evenings organized by MIELI ry's Children and Youth Department, focusing on supporting a safe digital everyday life for young people. It can also be used in training sessions aimed at school professionals, where one of the themes is digitalization and social media. A development suggestion is to further refine the information package, currently presented in an academic format, to make it more visually appealing and easier to comprehend.

Keywords: addiction, social media, social media addiction, media education, shame

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristö	7
2.1	Opinnäytetyön toimeksiantaja	7
2.2	Sosiaalinen media ja sen kehitys.....	7
2.3	Sosiaalisen median vaikutukset ja mielenterveysriskit	9
3	Tietoperusta	11
3.1	Riippuvuus.....	12
3.2	Sosiaalisen median riippuvuus.....	12
3.3	Kiintymyssuhdeteoria.....	13
3.4	Häpeän resilienssiteoria.....	14
3.5	Psykologiset oppimis- ja käyttäytymisteoriat	14
4	Opinnäytetyön toteutus	15
4.1	Aineiston keruu ja kehittämismenetelmät	16
4.2	Työprosessin eteneminen	17
5	Someriippuvuuden taustatekijät	20
5.1	Sosiaalisen median rakenne ja algoritmit	21
5.2	Tunne-elämän tuki ja sosiaalisen yhteyden merkitys	22
5.3	Häpeä ja sosiaalinen vertailu.....	23
5.4	Psykologiset oppimis- ja käyttäytymisteoriat	24
5.5	Ympäristön ja kulttuurin vaikutus	25
6	Someriippuvuuden ennaltaehkäisy ja hallinta.....	26
6.1	Turvallinen kiintymyssuhde ja yhteyden tarpeen täyttäminen	26
6.2	Häpeän synnyn estäminen ja tunnetaitojen merkitys.....	28
6.3	Vanhempien ja muiden ihmisten esimerkki	29
6.4	Ajan hallinta ja digitaaliset taudit	30
6.5	Yhteiskunnallinen sääntely ja mediakasvatus	31
7	Yhteenveto	32
7.1	Someriippuvuuden taustatekijät ja ympäristön vaikutus.....	32
7.2	Ennaltaehkäisy, hallinta ja tietopakettien käytännön merkitys	34
7.3	Luotettavuus ja eettisyys	35
8	Pohdinta	36
8.1	Keskeisten löydösten ja havaintojen pohdinta.....	36
8.2	Jatkokehittämisen mahdollisuudet	39
	Lähteet.....	40
	Kuvat	46
	Liitteet	47

1 Johdanto

Sosiaalinen media eli some on tullut lyhyessä ajassa kiinteäksi osaksi lasten ja nuorten elämää, ja sen vaikutukset hyvinvointiin ovat nousseet merkittäväksi huolenaiheeksi. Erityisesti nuorten vertaisvuorovaikutus tapahtuu yhä useammin virtuaalisesti (Kiuru 2023, 226). Vaikka sosiaalinen media tarjoaa monia mahdollisuuksia, sen liikakäytöstä ja negatiivisista vaikutuksista puhutaan yhä enemmän. Nuoret viettävät aikaa somessa keskimäärin neljästä lähes kuuheen tuntiin päivässä (Rothwell 2024). Kosolan, Mörön ja Holopaisen (2024) tuoreen tutkimuksen tulokset puolestaan paljastavat, että sosiaalisen median riippuvuus on yleistä nuorten tyttöjen keskuudessa. Someriippuvuudesta on tullut vakava ilmiö, vaikka sitä ei vielä ole virallisesti luokiteltu sairaudeksi (A-klinikasäätiö 2023).

Sosiaalisen median käytön ja siihen liittyvien lieveilmiöiden yleistyessä on tärkeää ymmärtää syvemmin, mitkä tekijät vaikuttavat someriippuvuuden muodostumiseen ja millaisin keinoin sitä voitaisiin ennaltaehkäistä. Opinnäytetyömme kohderyhmä on ensisijaisesti 8-18-vuotiaat lapset ja nuoret. Päädyimme tähän ikähaarukkaan, sillä yhä useammalla ala-asteikäisellä on jo älypuhelin sekä mahdollisuus käyttää sosiaalista mediaa siitä huolimatta, että alaikäraja-suosituksena on usein 13 vuotta. Kohderyhmäämme lukeutuvat myös kasvuikäiset nuoret, jotka pääsääntöisesti asuvat vielä kotona ja joiden hyvinvoinnista huolehtiminen on vastuussa heidän huoltajillaan. Lasten ja nuorten ollessa aikuisia alttiimpia erilaisille vaikutteille, heidän saamansa ohjaus ja esimerkki sosiaalisen median käytöstä on erityisen merkittävää tulevaisuuden hyvinvoinnin kannalta.

Opinnäytetyömme on kehittämispohjainen työ, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten someriippuvuuden taustatekijöistä ja ennaltaehkäisystä. Työn tarkoituksena on luoda selkeä tietopaketti, joka avaa someriippuvuuden taustaa sekä tarjoaa keinoja sen ennaltaehkäisyyn ja hallintaan. Tietopaketti tehdään MIELI ry:n Lapset ja nuoret -osastolle hyödynnettäväksi heidän toiminnassaan lasten ja nuorten mielenterveystaitojen opettamisessa ja tukemisessa. Tietopaketin toteutus on rajattu tässä työssä akateemiseen muotoon, koska visuaalinen kehittäminen ja käytännönläheinen muokkaus olisivat vaatineet laajempia resursseja ja erillistä suunnittelua, jotka eivät sisältyneet opinnäytetyöprosessiin. Opinnäytetyömme keskeisenä kehittämistehtävänä on selvittää someriippuvuuden taustatekijöitä ja löytää keinoja sen hallintaan erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Tuloksemme tarjoavat vanhemmille ja kasvatustalouden ammattilaisille tärkeää tietoa ja näkökulmia, jotka voivat auttaa heitä tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia someriippuvuuden ehkäisyssä.

Tässä raportissa on käytetty ChatGPT:tä sekä Perplexityä tekstin kieliasun muokkaamiseen ja tekstin sujuvoittamiseen.

2 Toimintaympäristö

Tässä luvussa tarkastellaan someriippuvuuden kannalta keskeistä toimintaympäristöä erityisesti opinnäytetyön kohderyhmän näkökulmasta. Aluksi esitellään opinnäytetyön toimeksiantaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry, ja heidän roolinsa mielenterveyden edistäjänä tämän opinnäytetyön näkökulmasta. Seuraavaksi tarkastellaan sosiaalista mediaa yleisesti, käsitellen sen tämän päivän asemaa ja sosiaalisen median käyttämiä toimintamalleja. Viimeisenä käydään läpi lasten ja nuorten suosimia sosiaalisen median alustoja, niiden ominaisuuksia ja käyttöympäristöä sekä sosiaalisen median käytön haittoja, riskejä ja haasteita. Nämä muodostavat viitekehyksen someriippuvuuden tarkastelulle.

2.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry (myöhemmin MIELI ry), on maailman vanhin mielenterveysalalla toimiva kansalaisjärjestö. Järjestön työn painopisteitä ovat avun ja tuen tarjoaminen henkisen hädän keskellä sekä mielenterveystietojen ja -taitojen opettaminen sekä edistäminen. MIELI ry tarjoaa verkkosivuillaan laajasti tietoa sekä oma-toimiharjoituksia mielenterveyteen liittyen ja on aktiivinen toimija muun muassa Instagramissa. Järjestön keskeisenä tehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy. Lisäksi MIELI ry koordinoi 22 kriisikeskusta ympäri Suomea. (MIELI ry 2024a.) MIELI ry:n Lapset ja nuoret -osaston kautta on jo yli 20 vuotta vahvistettu lapsia, nuoria ja perheitä kohtaavien ammattilaisten mielenterveysosaamista. Osasto on kehittänyt laajasti koulutussisältöjä, materiaaleja, menetelmiä ja asiantuntijapuheenvuoroja varhaiskasvatuksen, koulujen, sosiaali- ja terveysalan, nuorisotyön sekä harrastus- ja urheiluvallennuksen tarpeisiin. (MIELI ry 2024b.)

MIELI ry:n pitkä historia ja laaja-alainen asiantuntemus mielenterveyskysymyksissä tekevät siitä luotettavan kumppanin opinnäytetyömme ajankohtaisen aiheen tarkasteluun. Järjestön toiminnan ytimessä on mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy, mikä on linjassa opinnäytetyömme aiheen kanssa. MIELI ry osallistuu myös aktiivisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen, mikä vastaa opinnäytetyömme kohderyhmää. Tämä mahdollistaa työmme tulosten suoran soveltamisen käytäntöön, sillä MIELI ry voi halutessaan hyödyntää opinnäytetyömme materiaaleja ja tuloksia omassa toiminnassaan. Järjestön tarjoamat kattavat materiaalit puolestaan tukevat opinnäytetyötämme arvokkaalla taustatiedolla.

2.2 Sosiaalinen media ja sen kehitys

Vuonna 2023 ihmiset viettivät aikaa sosiaalisessa mediassa keskimäärin 2 tuntia ja 31 minuuttia päivässä maailmanlaajuisesti (Statista 2024). Some onkin älypuhelimien myötä vakiintunut osaksi jokapäiväistä elämää vaikuttaen merkittävästi ihmisten väliseen kommunikointiin, tiedon jakamiseen ja sosiaalisten verkostojen rakentamiseen. Käsite ”sosiaalinen media” alkoi

yleistyä vuonna 2007 internetin käytössä ajan myötä tapahtuneen muutoksen siivittämänä. Ennen internetin käyttö oli hyvin passiivista, mutta hiljalleen käyttäjistä tuli aktiivisempia ja osallistuvampia, nimen mukaisesti sosiaalisia median käyttäjiä. Näin ollen keskeisimpiä sosiaalista mediaa muovanneita elementtejä ovat sosiaalinen vuorovaikutus, yhteisöllisyys, osallisuus ja teknologinen kehitys. (Pönkä 2014, 6-30.)

Sosiaalipsykologi ja teknologian tutkija Suvi Uski (2024a, 16-17) kertoo, että sosiaalinen media on jälleen muuttunut. Hänen mukaansa on syntynyt "uusi some", jossa koukuttamisen mekanismit ovat suunniteltu entistä vahvemmiksi. Samalla nämä uuden somen mekanismit ovat leviämässä niin sanottuun vanhaan someen. Esimerkiksi Facebook voidaan nähdä tänä päivänä yhdistelmänä kumpaakin, uutta ja vanhaa somea.

Koukuttavuuden mekanismien vahvistumisen lisäksi sosiaalinen media on muuttunut taas kohti passiivisempaa sosiaalisen median käyttöä; käyttäjistä on tullut vastaanottavaisia katsojia eikä sosiaalinen media ole enää sosiaalista. Monet sosiaalisen median alustat ovatkin alkaneet käyttää nimitystä "viihdealusta" sosiaalisen median alustan sijaan. Sosiaalisuuden vähentyminen ei ole tapahtunut pelkästään somessa, vaan somealustojen runsaan käyttämisen myötä kohtaamme muita ihmisiä entistä vähemmän myös reaalielämässä (Uski 2024a, 35-39).

Yksi keskeinen muutos internetin ja sosiaalisen median käytössä on tapahtunut älypuhelimien myötä. Nykyään internet ja sosiaalinen media kulkevat käyttäjän mukana lähes tulkoon joka paikkaan. Älypuhelimet ja sosiaalisen median kanavat ovat tarkoituksellisesti suunniteltuja pitämään käyttäjä otteessaan ja viemään mahdollisimman paljon tämän aikaa (Price 2018, 31). Sosiaalinen media onkin liiketoimintaa, jonka todellisia asiakkaita ovat käyttäjien sijaan mainostajat. Sitouttamalla kuluttajia mahdollisimman paljon sosiaalisen median alustoille tehdään parempaa taloudellista tulosta. Aika, jota sosiaalisessa mediassa kulutamme, tarkoittaa siis jollekin toiselle rahaa. Vuonna 2016 somemainontaan käytettiin maailmanlaajuisesti noin 31 miljardia dollaria, joka tarkoittaa lähes kaksinkertaista määrää verrattuna parin vuoden takaiseen summaan. (Price 2018, 54.)

Tilastokeskuksen vuosina 2020-2021 toteuttaman ajankäyttötilaston mukaan lapset ja nuoret viettävät runsaasti aikaa sosiaalisessa mediassa. Tulosten mukaan nuorimpien ikäryhmien eli 10-14-vuotiaiden keskuudessa suosituimpia sosiaalisen median alustoja ovat Snapchat ja TikTok. Nuorten ja nuorten aikuisten joukossa taas korostuvat erityisesti WhatsAppin ja Instagramin suosio. (Tilastokeskus 2021.)

Snapchat on Yhdysvalloissa kehitetty pikaviestipalvelu, joka on suunnattu 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Snapchat perustuu kuvien ja lyhyiden videoiden helppoon jakamiseen reaaliaikaisesti. Jaettavia kuvia ja videoita kutsutaan Snapeiksi (Snap). Snapchatissa voi vaihtaa viestejä yksityisissä keskusteluissa niin kavereiden kesken kuin ennalta tuntemattomienkin kanssa, mutta kuvien ja videoiden jakaminen myös laajemmalle yleisölle on mahdollista.

Snapchatille ominaista on, että lähetettävät kuvat ja videot näkyvät vastaanottajalle kuvan avattuaan maksimissaan 10 sekuntia, jonka jälkeen kuva katoaa. Tarinaan jaetut kuvat ja videot ovat puolestaan katsottavissa 24 tunnin ajan. (Jäntti 2024; Snap Inc. 2024.)

TikTok on lyhytvideosovellus, joka on alun perin kehitetty Kiinassa. TikTokissa alaikäraja on 13 vuotta. Sovelluksen sisältö pohjautuu noin 15-60 sekunnin pituisiin videoihin, joita käyttäjät voivat itse kuvata ja editoida sovelluksessa sekä ladata niitä muiden käyttäjien nähtäville. TikTokin erityispiirre on sen sitouttava algoritmi, joka räätälöi sisältöä käyttäjälleen. Algoritmi analysoi, minkälaisia videoita käyttäjä katsoo ja mihin tämä reagoi tykkäyksin tai kommentein, ja personoi saamansa datan perusteella näytettävän sisällön käyttäjälle. (LaFleur 2024.)

Instagramissa keskiössä on kuvien sekä videoiden jakaminen. Yhdysvalloissa kehitetyn sovelluksen ikäraja on 13-vuotiaasta ylöspäin. Käyttäjät voivat ladata kuvia ja videoita sovellukseen omille seuraajille nähtäväksi sekä vastavuoroisesti katsoa omien seurattaviensa jakamia julkaisuja ja 24 tuntia näkyvillä olevia ”tarinoita”. Instagramissa voi myös kommentoida ja tykätä muiden julkaisuista sekä jakaa niitä eteenpäin. (Meta 2024.)

WhatsApp pikaviestipalvelu tuli alkujaan markkinoille vaihtoehdoksi perinteisille tekstiviesteille. WhatsAppissa voi lähettää viestejä ja ääniviestejä, soittaa tavallisia ja videopuheluita sekä jakaa kuvia, videoita, asiakirjoja ja sijaintitietoja. WhatsAppin suositeltu ikäraja Euroopassa on 13 vuotta. (WhatsApp LLC 2024.)

2.3 Sosiaalisen median vaikutukset ja mielenterveysriskit

Sosiaalinen media on tuonut mukanaan hyötyjen lisäksi myös paljon haitallisia ilmiöitä, jotka voivat asettaa käyttäjät hankalaan asemaan ja jopa vaaraan. Yksi esimerkki on nettikiusaaminen, joka on tuonut kiusaamiseen aivan uuden ulottuvuuden. Kiusaaminen ei rajoitu enää koulu- tai harrastuspiireihin, vaan se voi alkaa päivällä fyysisenä väkivaltana ja jatkua kotona henkisenä väkivaltana sosiaalisen median välityksellä. Nuoret saattavat salata nettikiusaamisen vanhemmilta ja opettajilta, mikä vaikeuttaa siihen puuttumista. (Haasio 2016, 34-35.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton mukaan nettikiusaaminen voi ilmetä esimerkiksi loukkauksina viesteinä, yksityisyyden loukkaamisena, ryhmistä poissulkemisena ja sosiaalisena manipulointina. Nettikiusaamiseen kuuluu myös muun muassa seksuaalissävytteiset viestit, uhkailu, valeprofiilien luominen, henkilökohtaisten tietojen luvatta levittäminen sekä tahallisen riidan aiheuttaminen. (MLL 2024a.)

Sosiaalisessa mediassa saattaa myös altistua asioille, jotka eivät ole ikätasolle sopivia ja voivat olla lapselle ja nuorelle haitallisia. Internetissä on pornografista sekä väkivaltaista materiaalia tarjolla laajasti ja helposti, eikä useilla sivustoilla ole olemassa kunnollista ikävalvontaa.

Näin lapset ja nuoret saattavat altistua aikuisille tarkoitetulle aikuisviihteelle tai väkivaltaiselle sisällölle. Tämä voi olla hyvin haitallista, sillä lasten ja nuorten altistuminen pornografialle voi aiheuttaa vääristyneitä mielikuvia seksistä ja ihmissuhteista. Pornografian käyttö voi myös altistaa lapsia ja nuoria hyväksikäytölle tai seksuaaliselle häirinnälle, mikäli he saavat siitä virheellisiä käsityksiä seksuaalisesta kanssakäymisestä tai suostumuksesta. (Haasio 2016, 38-39.) Runsaasti väkivaltaiselle sisällölle altistuminen taas voi aiheuttaa lapsessa tai nuoressa aggressiivista käyttäytymistä, pelkoa tai ahdistusta (MLL 2021a).

Sosiaalisessa mediassa piilee niin ikään riski joutua seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi. Netissä tapahtuvaa lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä on muun muassa grooming, jolla tarkoitetaan lapsen tai nuoren houkuttelua seksuaaliseen kontaktiin. Groomaaja ”valmistele” lasta tai nuorta manipuloimalla tätä. Pyrkimyksenä on saada lapsi tai nuori suostumaan seksuaalisiin tekoihin kiintymys- tai luottamussuhteen avulla. (Haasio 2016, 43.) Netissä tapahtuvaa seksuaalista hyväksikäyttöä on niin ikään lapselle tai nuorelle seksuaalissävyytteisten viestien lähettäminen tai seksuaaliselle materiaalille, kuten kuville tai videoille, altistaminen (Mielenterveystalo 2024).

Muita sosiaalisen median haittapuolia ovat muun muassa uutistulvalle altistuminen. Lapsi tai nuori saattaa altistua jatkuvalle uutisoinnille sekä materiaalille esimerkiksi katastrofi- tai sota-alueilta. Erityisesti sosiaalisessa mediassa esitetty materiaali saattaa olla järkyttävää sekä sisältää disinformaatiota. Tällaisen sisällön näkeminen saattaa aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita sekä ahdistusta, erityisesti mikäli sisältö ei ole ikätasolle sopivaa. (MLL 2024b.)

Sosiaalisessa mediassa saattaa esiintyä myös runsaasti muun muassa huumeita käsittelevää sisältöä ja niistä jaettua virheellistä tietoa. Samoin on valitettavan paljon esimerkiksi anoreksiaa ihannoivia alustoja, joissa jaetaan vertaistukea ja vinkkejä anorektiseen käyttäytymiseen tai esimerkiksi sen piilotteluun. Vastaavia sivustoja on olemassa myös itsemurha-aikeisiin liittyen. Tänä päivänä vihapuhe sekä avoimen rasistinen sisältö ja kommentointi on lisääntynyt sosiaalisessa mediassa paljon. Herkässä iässä oleva lapsi saattaa olla altis ympäristön vaikutteille ja huomaamattaan tai tietämättömyyttään syyllistyä itsekin levittämään vihapuhetta tai rasismia. (Haasio 2016, 79-83.)

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan huomattava osa suomalaisnuorista kamppailee internetin käytön hallinnassa. Perusopetuksen 8. ja 9. luokan tytöistä 40 % ja pojista 23 % kertoi yrittäneensä usein vähentää netinkäyttöään, mutta epäonnistuneensa siinä. Lukioikäisistä tytöistä 41 % ja pojista 22 % koki samoin. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä 34 % oli yrittänyt tuloksetta vähentää netinkäyttöään, kun pojista vastaava osuus oli 21 %. Netin käytön vähentämistä yrittäneiden ja siinä epäonnistuneiden osuudet kasvoivat hieman vuodesta 2021 kaikissa ryhmissä. (Helenius & Kivimäki 2023.) Tulokset viittaavat siihen, että yhä

useimmat nuoret kokevat haastavaksi hallita omaa netin käyttöään. Kouluterveyskyselyn lisäksi myös muut tutkimustulokset ovat osoittaneet joillakin lapsilla ja nuorilla olevan riippuvuuden kaltaista sosiaalisen median käyttöä. He kokevat pakonomaista tarvetta vierailta sosiaalisen median alustoilla ja saattavat tuntea stressinomaisia tuntemuksia, mikäli eivät pääse käyttämään sosiaalista mediaa. (Boer, Stevens, Finkenauer, De Looze & Van den Ejnden 2021.)

Sosiaalisen median liiallisen käytön ja riippuvuuden on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä useisiin erinäisiin mielenterveyden haasteisiin. Liiallinen sosiaalisen median käyttö on osaltaan toiminut laukaisevana tekijänä muun muassa itsetuntoon liittyviin haasteisiin, masennukseen, ahdistukseen, pakko-oireiseen häiriöön, syömishäiriöihin ja kehonkuvan häiriöihin sekä uniongelmiin ja muiden riippuvuuksien laukeamiseen. Liiallinen sosiaalisen median käyttö on yhdistetty yksinäisyyden tunteisiin sekä ulkopuolisuuden ja eristäytyneisyyden kokemuksiin. Lisäksi se voi johtaa FOMO-ilmiöön (Fear of Missing Out), eli pelkoon jäädä paitsi tärkeistä tapahtumista, sekä pahimmillaan lisätä itsetuhoisia ajatuksia. (Mind Help 2022.)

Masennus ja ahdistus ovat kaksi yleisintä mielenterveysongelmaa, jotka liittyvät someriippuvuuteen. Ahdistusta kokevat henkilöt voivat olla alttiita someriippuvuudelle, koska he suosivat verkon kautta tapahtuvaa vuorovaikutusta. Tämä voi johtaa kierteeseen, jossa korkeampi ahdistus johtaa lisääntyneeseen sosiaalisen median käyttöön yhteydenpidon välineenä. Lisääntynyt sosiaalisen median käyttö puolestaan voi pahentaa kasvokkaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä pelkoja. Masennuksesta kärsivät ihmiset voivat turvautua sosiaaliseen mediaan helpottaakseen epämiellyttäviä tunteitaan. Sosiaalisen median raadollisuus esimerkiksi nettikiusaamisen tai sosiaalisen vertailun muodossa voivat kuitenkin pahentaa oireita. (Petit-Rodríguez 2024.)

3 Tietoperusta

Opinnäytetyön tietoperusta on rakentunut pääosin kahdesta näkökulmasta. Ensinnäkin tietoperustassa käsitellään someriippuvuuden muodostumisen taustalla olevia mahdollisia tekijöitä ja syitä, joita selitetään sosiaalisen median rakenteen sekä erilaisten psykologisten teorioiden, kuten kiintymyssuhdeteorian sekä oppimis- ja käyttäytymisteorioiden, avulla. Tietoperustana käytettävät lähteet on valittu niiden ajankohtaisuuden ja laajan tieteellisen hyväksynnän perusteella, mikä vahvistaa opinnäytetyön luotettavuutta ja tieteellistä arvoa. Lisäksi tietoperustan rakentamisessa on pyritty huomioimaan eri näkökulmat ja tutkimusalueet, jotta aihetta voidaan tarkastella mahdollisimman moniulotteisesti ja kattavasti. Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyössämme käytettävät pääkäsitteet sekä teoriat yleisellä tasolla. Myöhemmin, luvussa 5, käsittelemme tarkemmin niiden roolia sosiaalisen median riippuvuuden

taustatekijöinä. Lisäksi luvussa 6 tarkastelemme someriippuvuuden ennaltaehkäisyä ja hallintaa tietoperustaan pohjautuvien teemojen näkökulmasta.

3.1 Riippuvuus

Riippuvuus eli addiktio on hoidettavissa oleva krooninen sairaus. Se liittyy monimutkaisiin vuorovaikutuksiin aivojen hermoverkkojen, perimän, ympäristön ja yksilön elämäkokemusten välillä. Addiktiosta kärsivät ihmiset käyttävät aineita tai harjoittavat käyttäytymismalleja, joista tulee pakonomaisia ja jotka jatkuvat usein haitallisista sosiaalisista, taloudellisista tai terveydellisistä seurauksista huolimatta. Riippuvuuden kanssa kamppaileva ei välttämättä tahdo myöntää tai kykene näkemään riippuvuutensa aiheuttamia haittoja. (American Society of Addiction Medicine 2019; THL 2023.)

MacKeyn (2021) mukaan riippuvuus on tunteisiin liittyvä sairaus, jossa sekä riippuvuudesta kärsivä, että hänen läheisensä kokevat usein samankaltaisia tunteita. Riippuvuuteen liittyvät keskeiset tunteet ovat:

1. Häpeä: Tunne omasta viallisuudesta, joka voi sekä ruokkia riippuvuuden jatkumista että estää avun hakemisen.
2. Avuttomuus: Tunne, joka juontuu esimerkiksi masennuksesta ja ahdistuksesta, joita riippuvuus usein pahentaa.
3. Suru: Riippuvuuksissa usein pettymyksiin liittyvä tunne, joka voi liittyä esimerkiksi menetettyihin mahdollisuuksiin.
4. Pelko: Riippuvuuksiin liittyy usein pelkoa esimerkiksi läheisten menettämisestä, terveysongelmista ja talousvaikeuksista.
5. Syyllisyys: Riippuvuusikäytännön seurauksena tapahtuneet teot, kuten valehtelu, voivat aiheuttaa voimakasta syyllisyyttä.

Negatiiviset tunteet voivat olla sekä riippuvuuden syy että seuraus, mikä luo noidankehän, jossa haitalliset tunteet ja riippuvuus ruokkivat toisiaan. Nämä tunteet voivat ajaa ihmistä toistamaan haitallista käyttäytymistä riippuvuuden ylläpitämiseksi. (MacKey 2021.)

3.2 Sosiaalisen median riippuvuus

Sosiaalisen median riippuvuuden määrittelemisen voi olla haastavaa. Muihin perinteisiin riippuvuuden muotoihin verrattuna internet ja sosiaalinen media käsitteellistetään aineettomuutensa takia käyttäytymisriippuvuudeksi. Teknologiset käyttäytymisriippuvuudet ovat samankaltaisia kuin muut käyttäytymisriippuvuudet. Ne koostuvat pakonomaisesta käyttäytymisen harjoittamisesta, mielenkiinnon puutteesta muita asioita kohtaan sekä erilaisista oireista, kun käyttäytymistä yritetään lopettaa. (D'Arienza, Boursier & Griffiths 2019.)

Petit-Rodríguezin (2024) mukaan someriippuvuutta kuvataan käyttäytymisriippuvuuden tyyppinä, joka aiheuttaa vahvan kiintymyksen internetiin kytkettyyn laitteeseen. Kiintymys saa yksilöt tuntemaan voimakasta tarvetta pysyä verkossa, mikä häiritsee merkittävästi heidän toimintaansa elämän tärkeillä osa-alueilla. Someriippuvuuden tunnistamiseksi voidaan käyttää yleisiä käyttäytymisriippuvuuksien tunnistamiseen käytettyjä elementtejä:

1. Hallitsevuus (salience): Sosiaalisen median käyttö alkaa hallita elämää, ja se tapahtuu muiden tärkeiden elämäalueiden kustannuksella.
2. Toleranssi (tolerance): Käyttäjä tarvitsee yhä enemmän aikaa sosiaalisen median parissa saavuttaakseen saman tyydytyksen kuin aiemmin.
3. Tunteiden muokkaus (mood modification): Sosiaalista mediaa käytetään pakenemaan tai hallitsemaan negatiivisia tunteita.
4. Retkahdus (relapse): Sosiaalisen median käyttöä on vaikeaa rajoittaa, vaikka siihen pyrkisi.
5. Vieroitusoireet (withdrawal): Henkilö kokee vieroitusoireita, kun hän yrittää vähentää sosiaalisen median käyttöä.
6. Konflikti (conflict): Henkilö kokee ahdistusta, levottomuutta tai ärtyneisyyttä, kun ei pääse sosiaaliseen mediaan.

Vaikka sosiaalisen median riippuvuutta ei ole virallisesti tunnustettu Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) -oppaassa, tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että se jakaa samankaltaisuuksia huumeiden, kuten alkoholin, nikotiinin ja heroïinin, riippuvuuden kanssa johtuen siitä, että ne tarjoavat käyttäjälle hyvän olon kokemuksia. (Petit-Rodríguez 2024.)

3.3 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhde on lapsen kaikkein läheisimpiin ihmisiin, kuten vanhempiin tai hoivaajiin, kehittämä pitkäaikainen emotionaalinen side. Kiintymyssuhteen muodostuminen alkaa jo vauvan ensimmäisistä elinkuukausista, sillä kiintymyssignaaleja, kuten itkua, hymyä, takertumista ja jokeltelua, ilmenee jo syntymästä saakka. (Saarinen, Lyytinen, Ahonen & Lyytinen 2023, 96.) Kiintymyssuhdeteorian mukaan vauvat eivät kykene säätelemään tunneperäistä tilaansa yksin, vaan he tarvitsevat toista henkilöä tunteidensa säätelyyn. Tätä tarvetta kutsutaan ”minä-objektin tarpeeksi”, johon hoivaajat vastaavat tarjoamalla emotionaalista tukea, turvaa ja vauvasta. (D’Arienzo, Boursier & Griffiths 2019.)

Kiintymyssuhteet voidaan jakaa turvalliseen tyyliin sekä epävarmoin tyyliin, kuten ahdistuneeseen ja välttelevään. Turvallinen kiintymystyyli syntyy, kun lapsi saa johdonmukaista hoivaa ja oppii luottamaan siihen, että hänen tarpeensa täytetään. Epävarmat kiintymystyyliin sijaan kehittyvät, jos lapsen tarpeisiin ei vastata johdonmukaisesti tai riittävästi. Se voi johtaa ongelmiin tunteiden säätelyssä ja ihmissuhteissa myöhemmin elämässä.

Varhaislapsuudessa kehittyneet kiintymystyyliet vaikuttavat merkittävästi yksilön kykyyn käsitellä stressiä, kohdata elämän haasteita ja muodostaa ihmissuhteita aikuisuudessa. (Cherry 2023.)

3.4 Häpeän resilienssiteoria

Häpeän resilienssiteorian kehittäjä Brené Brown määrittelee häpeän seuraavasti: ”Häpeä on äärimmäisen kivulias tunne tai kokemus siitä, että uskomme olevamme virheellisiä emmekä siksi ole rakkauden, yhteenkuuluvuuden ja yhteyden arvoisia.” Häpeä on tunne, joka on osa ihmisyyttä ja jota kaikki ihmiset kokevat. Ihmiset välttelevät häpeää ja pelkäävät siitä puhumista, koska se saa tuntemaan olon epämukavaksi ja haavoittuvaksi. Häpeän voima perustuu juuri siihen, että siitä ei puhuta. Häpeän välttely ja siihen liittyvä puhumattomuus tekee siitä ns. hiljaisen epidemian, joka levittää pelkoa. (Sutton 2017.) Eriksonin psykososiaalinen teoria kuvaa häpeän syntymistä jo n. 1-3 vuoden iässä, kun lapsi alkaa itsenäistyä. (Cherry 2022.)

3.5 Psykologiset oppimis- ja käyttäytymisteoriat

Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teorian mukaan sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ajatusten ja tunteiden kautta. Yksi Banduran keskeisistä ajatuksista on, että ihminen oppii tarkkailemalla ja matkimalla muita. Tähän liittyy myös muiden ihmisten toimien seurausten havainnointi. Banduran mukaan havainnointiin perustuva oppiminen on yksi voimakkaimmista tavoista, joilla opimme. (Kuther 2020, 17-18.)

B.F. Skinnerin operantin ehdollistamisen teorian keskiössä ovat seurausten, kuten palkkioiden tai rangaistusten, vaikutukset käyttäytymiseen. Teorian mukaan käyttäytyminen vahvistuu, kun sitä seuraa palkkio, ja heikkenee, kun sitä seuraa rangaistus. (McLeod 2024.) Esimerkiksi vanhempi saattaa vahvistaa lapsensa käyttäytymistä kehumalla ja kiittämällä kotitehtävien suorittamisesta. Tämä positiivinen palaute toimii palkkiona ja lisää todennäköisyyttä, että lapsi tekee kotitehtävänsä jatkossakin tunnollisesti.

Richard M. Ryan ja Edward L. Decin julkaisema teoria itseohjautuvuudesta (Self-Determination Theory, SDT) selittää ihmisen motivaatiota ja hyvinvointia kolmen perustarpeen kautta: autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Teorian mukaan ihmiset ovat motivoituneempia ja sitoutuneempia toimintaan silloin, kun nämä perustarpeet täyttyvät. Autonomia tarkoittaa tunnetta siitä, että voi tehdä valintoja omien arvojensa mukaisesti. Kyvykkyys liittyy siihen, että tuntee olevansa pätevä. Yhteenkuuluvuus viittaa tarpeeseen kokea yhteyttä ja läheisyyttä toisiin ihmisiin. (University of Rochester Medical Center 2024.)

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö keskittyy ajankohtaiseen ja merkittävään aiheeseen, joka käsittelee lasten ja nuorten sosiaalisen median riippuvuuden ennaltaehkäisyä ja sen hallintaa. Aihevalinta syntyi keväällä 2024 yhteisten keskustelujen pohjalta toimeksiantajamme, MIELI ry:n kanssa, koska aihe koettiin todella ajankohtaisena haasteena lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Someriippuvuus oli esillä myös vuoden 2024 europarlamenttivaaleihin liittyvässä poliittisessa keskustelussa, jossa keskityttiin erityisesti someriippuvuuden ikärajojen tarkasteluun ja mahdolliseen nostamiseen.

Sosiaalisen median ja hyvinvoinnin yhteyksistä on julkaistu runsaasti tietoa, ja koimme tarpeelliseksi kerätä olemassa olevaa tutkimustietoa sekä tarjota siitä ytimekkään tietopaketin perheiden ja lasten hyvinvoinnin tueksi. Tätä tavoitetta tukemaan valikoitui kehittämispohjainen lähestymistapa, koska sen avulla pystyimme keskittymään someriippuvuuden taustatekijöihin liittyvän tiedon kokoamiseen ja esittämiseen mahdollisimman yksinkertaisessa, ymmärrettävässä ja kohderyhmää palvelevassa muodossa.

Kehittämispohjainen eli toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa käytetty työmuoto, jossa opinnäytetyö yhdistää käytännön toteutuksen ja tutkimuksellisen raportoinnin. Kehittämispohjaisessa opinnäytetyössä tuotetaan alasta riippuen esimerkiksi opas tai portfolio, eli työn lopputuloksena syntyy aina jokin konkreettinen tuotos. Raportissa kuvataan toteutuksen vaiheet ja ne menetelmät, joiden avulla lopullinen tuotos on saatu aikaan. Lisäksi on tärkeää, että raportointi tuo esiin selkeän ja visuaalisesti yhtenäisen kokonaisilmeen, joka auttaa ymmärtämään työn tavoitteen. (Koivunen 2022.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten someriippuvuuden taustatekijöistä ja ennaltaehkäisystä sekä sen hallinnasta. Tarkoituksena on luoda selkeä tietopaketti, joka tarjoaa tietoa someriippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja hallintaan. Työprosessin aikana olemme pitäytyneet suunnitelman mukaisessa tavoitteessa, mutta olemme myös syventäneet tarkastelua someriippuvuuden taustatekijöihin, jotta tietopaketin sisältö olisi mahdollisimman kattava ja ymmärrystä lisäävä.

Opinnäytetyön tekemiseen osallistui pääasiassa neljä henkilöä: kaksi tekijää sekä ohjaajat koulun ja yhteistyökumppanin puolelta. Tekijöinä olimme aktiivisia ja sovimme aina tarvittaessa suunnittelupalavereja ohjaajien kanssa. Näissä palavereissa varmistimme, että työ eteni tavoitteiden mukaisesti ja että se vastasi sekä koulun että toimeksiantajan odotuksia.

Tässä luvussa kuvaamme opinnäytetyön aineistonkeruun ja kehittämismenetelmät, joita käytimme kehittämisprosessin aikana. Lisäksi tarkastelemme työn etenemistä vaihe vaiheelta sekä yhteistyötä MIELI ry:n kanssa eri työvaiheissa. Näiden kuvauksien avulla avaamme prosessia, jonka kautta opinnäytetyö rakentui ja saavutti tavoitteensa.

4.1 Aineiston keruu ja kehittämismenetelmät

Aineistonkeruussa keskeinen tavoitteemme oli koota laajasti olemassa olevaa tietoa, jotta saisimme mahdollisimman kattavan ja ajankohtaisen näkemyksen lasten ja nuorten someriippuvuudesta, sen ennaltaehkäisystä ja hallinnasta. Tiedonkeruu perustui ajankohtaisiin tieteellisiin artikkeleihin, tutkimusraportteihin, kirjoihin sekä luotettaviin verkkosivustoihin, jotka käsittelevät sosiaalisen median vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Hyödynsimme lähteiden etsimisessä erilaisia tieteellisten artikkeleiden etsimiseen tarkoitettuja hakukoneita, kuten EBSCOhost- ja Google Scholar -hakukoneita. Lisäksi käytimme aineiston etsimiseen apuna myös ChatGPT- ja Perplexity-tekoälyä. Otimme lähteiden käyttämisessä huomioon niiden luotettavuuden, ajantasaisuuden, kirjoittajan asiantuntemuksen sekä sisällön laadun. Hyödynsimme lähdeaineistoja, jotka tarkastelevat someriippuvuuden taustatekijöitä, riskitekijöitä sekä ehkäisyyn liittyviä keinoja.

Tietopaketin kehittämisessä hyödynsimme kehittämismenetelmiä, joihin kuului tiedon systemaattinen kokoaminen ja käsitteellinen jäsentäminen. Menetelmäprosessiin sisältyi seuraavat vaiheet:

1. Tietoperustan kartoitus someriippuvuuden taustatekijöistä: Kartoitimme olemassa olevaa tieteellistä ja luotettavaa tietoa someriippuvuuden taustatekijöistä psykologisista, sosiaalisista ja teknologisista näkökulmista.
2. Someriippuvuuden taustatekijöihin liittyvän sisällön kirjoittaminen: Jäsensimme taustatekijöihin liittyvän tiedon loogiseksi kokonaisuudeksi ja kirjoitimme siitä opinnäytetyön luvun 5.
3. Tietoperustan kartoitus someriippuvuuden ennaltaehkäisystä ja hallinnasta: Kartoitimme keinoja, joilla someriippuvuuden taustatekijöitä voidaan ehkäistä ja hallita, keskittyen erityisesti käytännönläheisiin menetelmiin.
4. Someriippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja hallintaan liittyvän sisällön kirjoittaminen: Jäsensimme ennaltaehkäisyyn ja hallintaan liittyvän tiedon kokonaisuudeksi ja kirjoitimme siitä opinnäytetyön luvun 6.
5. Tietopaketin kokoaminen: Kokosimme edellisten vaiheiden havainnoista tietopaketin, joka yhdistää someriippuvuuden taustatekijöiden sekä ennaltaehkäisyn ja hallinnan näkökulmat käytännönläheiseksi kokonaisuudeksi, joka palvelee opinnäytetyön kohderyhmää.

Tämä prosessi auttoi meitä jäsentämään ja selkeyttämään aineiston niin, että se vastaa kohderyhmän tarpeita. Kehittämismenetelmäpainotteisen lähestymistavan avulla pystyimme tuottamaan työkalun, joka tukee lasten ja nuorten hyvinvointia someriippuvuuden ehkäisyssä. Painotimme aineiston käsittelyssä tieteellisesti perusteltuja ja ajantasaisia lähteitä, jotka käsittelevät someriippuvuuden taustatekijöitä ja ennaltaehkäisyyn sopivia menetelmiä. Olemme

järjestelleet tietopaketin aihepiireittäin, jolloin sen eri osa-alueet, kuten someriippuvuuden taustatekijät, tulevat esiin loogisina kokonaisuuksina.

4.2 Työprosessin eteneminen

Työprosessin eteneminen on esitetty päätasolla oheisessa kuvassa (Kuva 1). Tässä luvussa tarkennetaan kuvan vaiheita ja kuvataan kunkin vaiheen yksityiskohtaisempi sisältö.



Kuva 1 - Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2024 orientaatiovaiheella, jossa valitsimme aiheemme työelämäkumppanin kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Halusimme aiheen, joka on mielestämme ajankohtainen sekä merkittävä ja josta olemme myös itse kiinnostuneita. Aiheeksi valittiin lasten ja nuorten someriippuvuus, ja aihe tarkentui myöhemmin someriippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja katkaisuun. Projektin edetessä päädyimme kuitenkin vaihtamaan termin ”katkaisu” termiin ”hallinta” todettuamme, ettemme kykene vastaamaan

niin suureen kysymykseen kuin someriippuvuuden katkaiseminen. Teimme orientaatiovaiheessa myös toimeksiantosopimuksen MIELI ry:n kanssa. Toukokuussa sovimme tarkemmin yhteistyöstä työelämäkumppanin kanssa, ja tässä yhteydessä sovittiin myös työelämäkumppanin yhteyshenkilö.

Orientaatiovaiheen jälkeen siirryimme melko nopeasti suunnitteluvaiheeseen toukokuun aikana. Aluksi suunnittelimme opinnäytetyön toteutusta yhdistelmänä kahdesta eri lähestymistavasta: kirjallisuuskatsauksena ja kehittämispohjaisena työnä. Opinnäytetyön tavoitetta ajatellen kirjallisuuskatsaus olisi kuitenkin monimutkaistanut prosessia tarpeettomasti, joten päädyimme lopulta kehittämispohjaiseen lähestymistapaan, joka soveltui selkeämmin tietopakettien rakentamiseen. Suunnitteluvaiheessa laadimme opinnäytetyösuunnitelman sekä tarkensimme työn keskeiset tavoitteet, sisällölliset rajaukset ja kohderyhmän. Pehdyimme someriippuvuuteen liittyvään tutkimukseen ja alan kirjallisuuteen, mistä käsin rakensimme alustavan tietoperustan, joka kattoi someriippuvuuden taustasyitä, mahdollisia seurauksia sekä lapsen ja nuoren kehitykseen liittyviä tekijöitä. Samalla tarkensimme aihetta eri näkökulmista, kuten riippuvuuskäyttäytymisen yleisistä lainalaisuuksista ja somen vaikutuksesta digitaaliseen hyvinvointiin.

Suunnitteluvaiheessa päädyimme jäsentämään opinnäytetyöprosessin neljään vaiheeseen, jotta työ etenisi loogisesti ja tukisi tietopakettien tavoitteita mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla. Pohdimme, että ensimmäisessä vaiheessa olisi tärkeää keskittyä selvittämään someriippuvuuden taustalla olevia syitä, sillä niiden ymmärtäminen muodostaisi perustan ehkäisylle. Toisessa vaiheessa keskittyisimme tarkastelemaan keinoja, joilla näiden syiden syntymistä voitaisiin estää, mikä mahdollistaisi kootun tiedon erilaisista ehkäisykeinoista ja tuen muodoista. Näiden kahden vaiheen pohjalta voisimme kolmannessa vaiheessa rakentaa tietopakettien, jonka sisältö vastaisi kohderyhmän tarpeisiin ja tarjoaisi konkreettisia työkaluja someriippuvuuden hallintaan ja ennaltaehkäisyyn. Neljäs vaihe keskittyisi opinnäytetyön viimeistelyyn, jossa varmistaisimme työn sisällön selkeyden, eheyden ja käytettävyyden kohderyhmälle. Tässä vaiheessa olisi tarkoituksena viimeistellä opinnäytetyön sisältö, kirjoittaa yhteenveto, pohdinta ja tiivistelmät sekä viimeistellä lähdeluettelo. Tämä nelivaiheinen prosessi vaikutti tarkoituksenmukaiselta rakenteelta tukemaan opinnäytetyön tavoitteen saavuttamista.

Esittelimme opinnäytetyösuunnitelman toukokuussa 2024 sekä yhteistyökumppanillemme että koulun ohjausryhmälle. Palautteiden perusteella teimme suunnitelmaan tarvittavia muutoksia, jotka auttoivat meitä tarkentamaan ja selkeyttämään työskentelyämme. Saimme palautteista arvokkaita ideoita, joiden pohjalta suuntasimme prosessiamme kohti selkeämpää toteutustapaa.

Ensimmäinen toteutusvaihe alkoi kesäkuussa 2024, jolloin keskityimme kartoittamaan someriippuvuuden taustalla olevia tekijöitä. Tämä vaihe oli tärkeä someriippuvuuden ilmiön ymmärtämiseksi, sillä se auttoi meitä ymmärtämään ilmiön monimutkaisuutta ja erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten someriippuvuuden kehittymiseen. Lähteitä tutkiesamme huomasimme, että monet someriippuvuuteen vaikuttavat tekijät ovat psykologisia, ja varhaislapsuuden kehityksellisillä tekijöillä on niin myös vaikutusta. Tämän havainnon pohjalta valitsimme opinnäytetyön tietoperustaan erityisesti psykologisia teorioita, jotka selittävät näitä yhteyksiä. Toteutusvaiheen aikana kävimme myös yhteistyökumppanimme kanssa läpi opinnäytetyön senhetkistä sisältöä ja pohdimme yhdessä prosessin etenemistä ja seuraavia vaiheita. Ensimmäisen toteutusvaiheen tuloksena syntyi opinnäytetyön luku 5: ”Someriippuvuuden”.

Toinen toteutusvaihe käynnistyi elokuussa 2024, jolloin kävimme systemaattisesti läpi ensimmäisessä vaiheessa tunnistamamme someriippuvuuden taustatekijät. Etsimme ja analysoimme lähdemateriaalia, joka tarjosi keinoja näiden tekijöiden ennaltaehkäisyyn. Kartoitimme tutkimuksia, jotka korostivat esimerkiksi tunnetaitojen vahvistamisen, perheiden tuen sekä ajanhallinnan taitojen merkitystä someriippuvuuden ehkäisyssä, toisinaan käytimme apuna tekoälyä. Kirjoitimme jokaisesta tunnistetusta syystä tekstin, jossa esitimme, miten kyseisen tekijän syntymistä voisi ennaltaehkäistä. Toisen toteutusvaiheen tuloksena syntyi opinnäytetyön luku 6: ”Someriippuvuuden ennaltaehkäisy ja”.

Kolmas toteutusvaihe keskittyi tietopaketin rakentamiseen ja sisällön jäsentämiseen. Hyödynsimme tietopaketin rakentamisessa edellisissä vaiheissa kerättyä tietoa. Painotimme suunnittelussa erityisesti tekstin yksinkertaisuutta ja helppolukuisuutta, jotta sisältö olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävää ja hyödynnettävää. Pohdimme myös, miten voisimme tehdä tietopaketista helposti lähestyttävän, ja päädyimme siihen, että lukijan mielenkiintoa voisi herättää kysymysmuotoisilla otsikoilla. Tällainen lähestymistapa kannustaa lukijaa pohtimaan esitettyjä teemoja ja tekee sisällöstä vuorovaikutteisemmän tuntuisen.

Päädyimme tekemään tietopaketin opinnäytetyöhön akateemisessa muodossa useista syistä. Opinnäytetyön tässä vaiheessa ei ollut vielä selkeää, miten tietopakettia tullaan hyödyntämään MIELI ry:llä. Lisäksi tietopaketin visuaalinen kehittäminen olisi vaatinut huomattavasti lisätyötä sekä toimeksiantajan resurssiapua, ja toimeksiantajalla oli hyvin rajalliset resurssit käytettävissä. Näistä syistä tietopaketin jatkojalostus päätettiin jättää opinnäytetyön jälkeeseen jatkokehitykseen. Kolmannen vaiheen loppupuolella kävimme opinnäytetyön ja tietopaketin sisällön läpi yhteistyökumppanimme yhteyshenkilön kanssa, ja hän oli tyytyväinen työn sisältöön. Keskustelussa syntyi paljon hyviä ideoita, jotka ohjasivat työskentelyämme loppuvaiheessa ja tukivat tietopaketin viimeistelyä.

Neljännessä toteutusvaiheessa keskityimme opinnäytetyön viimeistelyyn varmistaen, että kaikki osiot tukevat työn kokonaisuutta ja tavoitteita. Työn rakennetta tarkasteltiin yhdessä ohjaajan kanssa, ja saimme paljon hyödyllisiä ideoita, jotka tukivat viimeistelyprosessia. Tämän vaiheen aikana kuvasimme opinnäytetyön toimintaympäristön (luku 2) ja toteutuksen (luku 4), laadimme yhteenvedon sekä viimeistelimme pohdintaosion, lähdeluettelon ja tiivistelmän. Lisäksi viimeistelimme tietopaketin sisältöä varmistaen, että se vastaa kohderyhmän tarpeita ja opinnäytetyön tavoitteita. Olimme tiiviisti yhteydessä opinnäytetyön toimeksiantajaan ja pyysimme heiltä palautetta sekä kehitysehdotuksia. Saamamme palaute ja kehitysehdotukset ovat olleet erittäin arvokkaita tietopaketin rakentamisessa. Vaikka toimeksiantajan palaute on ollut merkittävää, olisimme toivoneet enemmän aikaa ja mahdollisuuksia syventyä yksityiskohtaisemmin tietopaketin muotoon ja rakenteeseen sekä opinnäytetyöraportin sisältöön heidän kanssaan, mutta ymmärrämme heidän rajalliset resurssinsa.

Julkaisuvaiheessa pyysimme palautetta opinnäytetyöstä yhteistyökumppaniltamme varmistaksemme, että työ ja erityisesti tietopaketti vastaavat heidän tarpeitaan. Tämän jälkeen esittelimme opinnäytetyömme arvioivassa seminaarissa, josta saimme paljon arvokasta palautetta opinnäytetyön rakenteen ja sisällön viimeistelyyn. Seminaarin jälkeen viimeistelimme raportin saatujen palautteiden pohjalta ja varmistimme, että kaikki osiot tukevat työn tavoitteita. Lopuksi palautimme valmiin opinnäytetyön ohjaajallemme, toiselle arvioitsijalle sekä toimeksiantajallemme.

MIELI ry:n Lapset ja nuoret -osasto arvioi, että opinnäytetyön sisällössä on heillä paljon hyödynnettävää. Esimerkiksi tietopaketti voi tarjota sisältöä vanhempainiltoihin, joissa käsitellään turvallista digitaalista arkea nuorille, sekä koulujen ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin, joissa yhtenä teemana on digitaalisuus ja sosiaalinen media. Koska tietopaketin tekeminen on rajattu tässä työssä akateemiseen muotoon, sen hyödyntäminen käytännön työssä edellyttää jatkojalostamista. Kehittämistarpeet liittyvät erityisesti visuaalisen esitystavan ja käytännönläheisyyden parantamiseen yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

5 Someriippuvuuden taustatekijät

Tässä luvussa tarkastellaan someriippuvuuteen vaikuttavia keskeisiä tekijöitä, joiden ymmärtäminen on tärkeää ilmiön ehkäisyn ja hallinnan kannalta. Someriippuvuus on monimutkainen ilmiö, jonka muodostumiseen vaikuttavat sekä yksilön mielenterveyteen liittyvät tekijät että ympäröivä sosiaalinen ja teknologinen ympäristö (Petit-Rodríguez 2024). Tarkastelu keskittyy erityisesti muuttujiin, joihin voidaan vaikuttaa, kuten perhesuhteisiin, tunne-elämän taitoihin ja sosiaalisen median koukuttaviin rakenteisiin. Henkilön sukupuoli tai temperamentti, joihin ei voida vaikuttaa, rajataan tämän työn ulkopuolelle. Luvun sisältö nojaa vahvasti tietoperustassa esiteltyihin taustateorioihin, kuten kiintymyssuhdeteoriaan ja häpeän

resilienssiteoriaan, ja sen tavoitteena on tarjota taustatiedot, joiden perusteella seuraavassa luvussa käsitellään someriippuvuuden ehkäisy- ja hallintakeinoja.

5.1 Sosiaalisen median rakenne ja algoritmit

Adam Alter (1980) kuvailee älypuhelin- ja someriippuvuutta seuraavanlaisesti: ”Aivan kuten huumeista on ajan kuluessa tullut yhä vahvempia, myös käyttäytymismallien palkitseminen potkii yhä lujemmin. Tuotesuunnittelijat ovat fiksumpia kuin koskaan; he tietävät, mikä meihin vetoaa, ja miten meidät saadaan palaamaan tuotteiden pariin yhä uudelleen.” (Price 2018, 35.)

Sosiaalisen median alustat eivät suinkaan ole vain viestintäkanavia, joilla pitää yhteyttä tai katsoa hauskoja videoita; ne ovat liiketoimintaa, ja niiden tarkoituksena on tuottaa voittoa. Alustat ovat tarkkaan räätälöityjä ja rakennettuja pitämään käyttäjää otteessaan. Näin voidaan mahdollistaa merkittävät tulonlähteet kuten esimerkiksi kohdennettujen mainosten myyminen sekä arvokkaan ja monimuotoisen datan kerääminen. (Pölönen 2023, Miten somesta tuli tällainen?.)

Sosiaalisen median algoritmeilla on merkittävä vaikutus someriippuvuuden muodostumiseen. Algoritmi on yksityiskohtainen ohjeistus tai kuvaus, joka ratkaisee annetun ongelman tai prosessin, ja jolla päästään haluttuun lopputulokseen. Algoritmit on suunniteltu optimoimaan käyttäjälle näytettävää sisältöä, jotta käyttäjän sosiaalisessa mediassa viettämä aika maksimoituisi. Toisin sanoen algoritmit analysoivat käyttäjän toimintaa aivan kaikessa keräten käyttäytymisdataa, jonka perusteella algoritmi mukauttaa käyttäjälle näytettävää sisältöä manipuloiden ihmisen toimintaa siihen suuntaan, joka nähdään kannattavana. Esimerkkinä algoritmien tehokkuudesta kertonee se, että se saattaa alkaa syöttää mainoksia ja kuvia sormuksista jo sen perusteella, että käyttäjä on tykännyt yhdestä sormuskuvasta jollakin sosiaalisen median alustalla. (MLL 2021b; Uski 2024a, 77-79.)

Nuorten keskuudessa suosiossa oleva TikTok-sovellus on algoritmin toiminnasta myös erinomainen esimerkki, sillä siellä jokaisella käyttäjällä on oma ”For you page” eli ”FYP”, jossa sisältö on kustomoitu käyttäjälle. Näin käyttäjä altistuu häntä kiinnostavalle sisällölle enemmän, jolloin käyttäjän sitoutuminen sovellukseen saattaa vahvistua ja selaamisen lopettaminen tai sen rajoittaminen voi muuttua haasteelliseksi. (LaFleur 2024.) Olennaista useissa sosiaalisen median alustoissa on myös se, että näytettävä sisältö on loputonta; sivua voi selata loputtomasti ilman, että sisältö päättyy.

Toisaalta algoritmi voi tarjoilla syötteeseen nähtäväksi myös asioita, joita katsoja ei välttämättä haluaisi nähdä. Kyse on testauksesta, jolla pyritään saamaan käyttäjä kiinnittymään somen katseluun entistä enemmän. Sisältö voi olla haitallista ja laitontakin, sillä ihmisluonne

helposti kiinnostuu oudosta ja pelottavastakin sisällöstä. Näin ollen syötteestä poikkeava sisältö voi toimia koukkuna pitää katsoja otteessaan. (Uski 2024b.)

Algoritmeilla voi olla lisäksi kahtia jakava eli polarisoiva vaikutus, joka osaltaan voi johtaa riippuvuusikäyttäytymiseen. Algoritmit voivat jakaa sosiaalista mediaa käyttäviä eri ryhmiin vahvistaen heidän usein äärimmäisiä näkemyksiään. Käyttäjät siis hakevat vahvistusta omille näkemyksilleen ja päätyvät viettämään yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa. (MLL 2021b.)

5.2 Tunne-elämän tuki ja sosiaalisen yhteyden merkitys

Kiintymyssuhdeteoriaan peilaten (ks. luku 3.3) riippuvuus nähdään yleensä itsesäätelyn häiriönä, jossa lapsen tarve saada emotionaalista tukea ja vakautta (”minä-objektin tarpeet”) korvataan esimerkiksi huumeilla tai toiminnalla, kuten sosiaalisen median käytöllä. Vuosina 2000-2018 julkaistujen 32 eri tutkimusartikkelin mukaan intensiivisellä ja ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä on merkittävä positiivinen yhteys epävarmaan (insecure) kiintymystyyliin, kuten ahdistuneeseen (anxious) tai välttelevään (avoidant). Tutkimusten mukaan epävarman kiintymyssuhteen muodostaneet käyttävät sosiaalista mediaa korvatakseen ja kompensoidakseen puuttuvaa kiintymystä. (D’Arienzo, Boursier & Griffiths 2019.)

Myös Stöven ja Herzbergin (2020) tekemä katsaus 17 tutkimuksesta osoittaa yhteyksiä turvattoman kiintymystyylin ja sosiaalisen median käytön välillä. Katsauksen tulosten mukaan turvattomasti kiintyneet henkilöt käyttävät sosiaalista mediaa eri tavoin tyydyttääkseen kiintymystarpeita. Turvattoman kiintymystyylin kiintymystarpeiden tyydyttäminen sosiaalisessa mediassa puolestaan voi johtaa muihin negatiivisiin seurauksiin, kuten sosiaalisen median riippuvuuteen.

Varhaislapsuuden kiintymyssuhteella on keskeinen vaikutus riippuvuuksien syntymiseen. Jos ensisijainen hoitaja on ollut epäjohdonmukainen tai torjuva, lapsi voi oppia välttämään kontaktia ja menettää mahdollisuuden oppia tunteidensa säätelyä. Kliinisten tutkimusten perusteella varhaisissa kiintymyssuhteissa olevat puutteet, erityisesti empatiassa ja tunteiden säätelyssä, altistavat riippuvuuksien syntymiselle. Tunne-elämän tuki, kuten hoitajan kyky tunnistaa ja vastata lapsen tarpeisiin, auttaa kehittämään tunteiden säätelykeinoja ja vähentää riippuvuuksien riskiä. Kyvyttömyys säädellä tunteita lisää haavoittuvuutta riippuvuuksille, kun yksilö hakee ulkoisia keinoja helpottaakseen pahaa oloaan. (Myllyviita 2022, 125.)

Varhaisten kiintymyssuhteiden ohella myös perheympäristön yleisemmät tekijät voivat vaikuttaa yksilön kykyyn hallita tunteitaan ja ehkäistä riippuvuuksien syntyä. Tasapainoinen perheympäristö, jossa on yhteenkuuluvuutta ja joustavuutta, on suojaava tekijä, joka antaa yksilölle tarvittavia resursseja itseohjautuvuuteen ilman patologista sosiaalisen median käyttöä. Toisaalta toimimaton perheympäristö, jossa on korkea irtautumisen taso, ei täytä yksilön

perustarpeita, mikä voi johtaa yritykseen kompensoida tätä puutetta verkossa, etsien sosiaalisesta mediasta lämpöä, jota ei saa perheympäristöstä. (Topino, Gori, Jimeno, Ortega & Cacioppo 2023.)

Sosiaalisen median käyttäminen saattaa näyttäytyä ajan haaskaukselta, mutta se itse asiassa palvelee perustavanlaatuisia inhimillistä tarvetta. Ihmisten tarve sosiaaliseen yhteyteen on yhtä perustavanlaatuinen kuin esimerkiksi ruoan tarve. Nykypäivän ihmisille on muodostunut evoluution myötä riippuvuus sosiaalisesta maailmasta. Aivot ovat kehittyneet erityisesti sosiaalisen maailman ymmärtämistä ja siihen liittymistä varten, ja sosiaalinen media vastaa tähän tarpeeseen tarjoamalla helposti saavutettavan väylän kokea yhteyttä ja yhteenkuuluvuutta. Samalla sosiaalinen kipu, kuten torjutuksi tuleminen tai yksinäisyys, aktivoi aivojen mekanismeja samalla tavoin kuin fyysinen kipu. Tämä selittää, miksi sosiaalisen median käyttö voi muuttua pakonomaiseksi erityisesti niillä, jotka kokevat reaali maailmassa puutteita sosiaalisissa suhteissaan. (Wolpert 2013.) Ihmisiä ohjaa ensisijainen ja vaistonvarainen taipumus hakeutua ihmissuhteisiin. Sosiaalinen media näyttää monissa tapauksissa täyttävän puuttuvan tarpeen hoivaan ja yhteyteen. (D'Arienzo, Boursier & Griffiths 2019.)

5.3 Häpeä ja sosiaalinen vertailu

Kliinisten tutkimusten perusteella häpeä liittyy vahvasti riippuvuuksien syntymiseen. Riippuvuudet tarjoavat ihmisille keinon paeta ja välttää omien häpeän tunteiden sekä riittämättömyyden kokemista. Riippuvuuksien tarjoaman helpotuksen lyhytaikaisuus ylläpitää tarvetta lääkittää pahaa oloa toistuvasti. Riippuvuus johtaa yleensä myös uuden häpeän kohteen syntymiseen itse riippuvuudesta, mikä vahvistaa riippuvuuden otetta yksilöstä. Myös epäonnistuminen oman riippuvuuden hallitsemisessa johtaa uuden häpeän kohteen syntymiseen. Kyvyttömyys hallita tilannetta herättää aiemmat häpeäkokemukset, joihin ei usein löydy muita vaihtoehtoja kuin turruttaa sietämätön häpeä riippuvuuden kohteen avulla edes vähäksi aikaa. Riippuvuudet ovat siis keino lääkittää itseä turruttamalla häpeän tunteita. (Myllyviita 2022, 125-126).

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että kehollinen häpeä on yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Esimerkiksi henkilö, joka kokee ulkonäkönsä liittyvää riittämättömyyttä, voi pyrkiä luomaan täydellistä ja kiillotettua kuvaa itsestään sosiaalisessa mediassa valokuvien avulla. Tutkimuksissa on tunnistettu perfektionistisen itseilmaisutyylin merkitys kehohäpeän, kehon tarkkailun ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteydessä. Häpeän tunteiden hallitsemiseksi saatetaan kehittää perfektionistinen itseilmaisutyyli, jossa pyritään korostamaan täydellisyyttä ja piilottamaan epätäydellisyydet. Tarve hallita omaa kehonkuvaa ja saavuttaa hyväksyntää sosiaalisen median kautta voi johtaa ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. (Fioravanti, Benucci, Vinciarelli & Casale 2023.)

FOMO, eli ulkopuolelle jäämisen pelko, viittaa kokemukseen jäädä paitsi tärkeistä tai mielekkäistä asioista. Häpeän viitekehityksessä se voi syntyä tilanteessa, jossa yksilön psykologiset tarpeet, kuten yhteenkuuluvuuden tunne, eivät täyty. Tämä voi johtaa siihen, että yksilö pyrkii löytämään itseohjautuvuuden ja hallinnan tunnetta verkosta, mikä saattaa altistaa riippuvuudelle. (Topino ym. 2023.)

5.4 Psykologiset oppimis- ja käyttäytymisteoriat

Tässä luvussa tarkastellaan someriippuvuuden syntyä neljän keskeisen psykologisen teorian näkökulmasta: sosiaalinen oppiminen, operantti ehdollistuminen sekä itseohjautuvuusteoria. Nämä teoriat tarjoavat monipuolisen viitekehityksen ymmärtämään, miten erilaiset oppimis- ja käyttäytymismekanismit voivat vaikuttaa someriippuvuuden syntymiseen.

Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teorian (ks. luku 3.5) mukaan voitaneen ajatella, että lasten ja nuorten kehitykseen ja oppimiseen vaikuttaa erittäin keskeisesti sitä, miten lapset ja nuoret havainnoivat esimerkiksi vanhempiensa tekemisiä. Jos vanhemmat tai muut ympärillä olevat ihmiset käyttävät paljon sosiaalista mediaa, saa lapsi tai nuori tästä mallin, miten olla sosiaalisesti yhteydessä muihin ihmisiin. Lapsi tai nuori alkaa siis itsekin mallioppimisen kautta olla kännykällä sosiaalisesti yhteydessä muihin ihmisiin.

B.F. Skinnerin operantin ehdollistamisen teoriaan (ks. luku 3.5) pohjaten sosiaalisessa mediassa tykkäykset ja kommentit voi toimia käyttäjälle palkkioina ja vahvistaa tätä käyttäytymistä. Vuonna 2019 toteutetussa tutkimuksessa analysoitiin yli miljoona julkaisua yli 4000 henkilöltä. Tulosten mukaan ihmisten käyttäytyminen sosiaalisessa mediassa vastaa palkitsemisen kautta tapahtuvaa oppimista. Kun lapsi tai nuori saa positiivista palautetta somekäyttäytymisestään, todennäköisyys runsaammalle sosiaalisen median käytölle kasvaa ja niin ikään riski riippuvuuden kehittymiseen suurenee. (Lindström ym. 2021, 1; Pölönen 2023, Skinnerin laatikko.)

Kun ehdollistumisen teoriat tarkastelevat käyttäytymisen ja tunteiden oppimista ympäristön ärsykkeiden ja palkkioiden kautta, itseohjautuvuusteoria (ks. luku 3.5) tuo näkökulman psykologisten perustarpeiden merkitykseen someriippuvuuden taustalla. Teoria kuvaa, miten ihmisen perustarpeiden, kuten autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttyminen on tärkeää hyvinvoinnille ja kehitykselle. Australialaisessa tutkimuskatsauksessa sovellettiin itseohjautuvuusteoriaa selvitetessä, kuinka nuorten sosiaalisen median käyttö tukee tai estää autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja kyvykkyyttä. Tutkimuskatsauksen tulosten mukaan itseohjautuvuusteorian mukaiset psykologiset perustarpeet liittyvät kiinteästi sosiaalisen median käyttöön. Sosiaalisen median käyttö voi olla sekä hyödyllistä että haitallista näiden tarpeiden tyydyttämiselle. (West, Rice & Vella-Brodrick 2024). Mikäli autonomian, kyvykkyyden tai yhteenkuuluvuuden tarpeet eivät täyty reaali maailmassa, lapsi tai nuori voi hakea niihin tyydytystä sosiaalisesta mediasta. Tämä voi johtaa riippuvuuteen sellaisiin sosiaalisen median

kanaviin, jotka tarjoavat esimerkiksi kokemuksia kyvykkyydestä tai yhteenkuuluvuudesta. Lisäksi heikompi itsekontrolli lisää riskiä someriippuvuuden kehittymiselle silloin, kun psykologiset perustarpeet jäävät tyydyttämättä (Mills & Allen 2020).

5.5 Ympäristön ja kulttuurin vaikutus

Maailman nopealla digitalisoitumisella on ollut valtava vaikutus nuorten sosiaalisten suhteiden muuttumiseen. Nuorten vertaisvuorovaikutuksesta suuri osa tapahtuu tänä päivänä virtuaalisesti sosiaalisessa mediassa. (Kiuru 2023, 226.) Yhdysvaltalainen tutkija Jacqueline Nesi kollegoineen on tehnyt laajoja tutkimuskatsauksia, joiden mukaan sosiaalinen vuorovaikutus on muuttunut sosiaalisen median myötä ainakin seuraavilla tavoilla: kohtaamisia on useammin ja ne ovat välittömämpiä, sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen liittyvät odotukset ja vaatimukset ovat voimistuneet, ystävyysuhteita muodostetaan verkossa ja kaukanakin asuvien ystävien kanssa viestitään sosiaalisen median välityksellä. Lisäksi sosiaalisen median myötä tapahtuu enemmän ystävien kategorisoimista ja ystävyysuhteiden julkista esittelyä. (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein 2018.) Nämä osaltaan voivat aiheuttaa erityisesti lapsille ja nuorille vertaispainetta käyttää sosiaalista mediaa useammin.

Sosiokulttuurisia syitä someriippuvuuden muodostumiselle voivat olla myös perheessä vallitseva kulttuuri, mikäli se sisältää voimakasta sosiaalisen median käyttämistä. Esimerkiksi perheen asettama paine tai vanhempien runsas somen käyttäminen voivat vaikuttaa lapsen tai nuoren omaan sosiaalisen median käyttöön. Myös muun lähipiirin, kuten sisarusten tai ystävien pakkomielteinen suhtautuminen someen voi ohjata samankaltaiseen käyttäytymiseen ja sen myötä riski riippuvuuden muodostumiseen kasvaa. (Andreassen 2015.)

Nyky-yhteiskunnan arvoissa korostuu sosiaalisten taitojen, kilpailun ja statuksen merkitys. Useissa eri alustoissa painottuu maineen ja ihailun tavoittelu sekä saavuttaminen. Yksilöille saattaa muodostua paineita tavoitella sosiaalisen median kautta hyväksyntää ja arvostusta, mikä voi johtaa liialliseen käyttöön. Toisaalta pakonomaiseen somekäyttäytymiseen voi johtaa kilpailu seuraajien tai tykkäysten määrästä. Mitä enemmän seuraajia tai tykkääjiä, sitä korkeampi sosiaalinen status. (Andreassen 2015.) Tätä ilmiötä voidaan myös kuvata sosiaalisena pääomana, jossa esimerkiksi kavereiden tai tykkäysten määrä toimii henkilön statuksen tai suosion määräävänä tekijänä (Uski 2024a, 44-45).

Sosiaalisessa mediassa tapahtuu myös paljon sosiaalista vertailua. Käyttäjä voi pyrkiä luomaan itsestään samanlaista kuvaa kuin millaista kuvaa esimerkiksi jokin suosittu käyttäjä antaa itsestään. Tämä ihanteellisen kuvan jatkuva esittäminen ja ylläpitäminen voi johtaa liialliseen somen käyttöön ja pakonomaisiin käyttäytymismalleihin. (Andreassen 2015.) Myös Itävallassa teetetyissä tutkimuksissa havaittiin, että someriippuvuus liittyy läheisesti sosiaaliseen vertailuun ja sen tuomiin psykologisiin haasteisiin. Erityisesti omien kykyjen vertailu muiden kykyihin ennustaa someriippuvuuden syntymistä. (Kim, Schlicht, Schardt & Florack 2021.)

6 Someriippuvuuden ennaltaehkäisy ja hallinta

Edellisessä luvussa tarkasteltiin someriippuvuuden taustatekijöitä ja niiden monimuotoista vaikutusta nuorten elämään. Tämä luku keskittyy siihen, miten näihin tekijöihin voidaan vaikuttaa ja mitä keinoja tutkimus ja asiantuntijat ovat tuoneet esiin someriippuvuuden ehkäisyssä ja hallinnassa. Tarkoituksena on tarjota perheille, kasvatusalan ammattilaisille ja yhteiskunnallisille toimijoille ymmärrystä ja näkökulmia someriippuvuuden ehkäisyyn ja hallintaan. Näkökulmat perustuvat aiemmin esiteltyihin teoreettisiin viitekehyksiin, kuten kiintymyssuhdeteoriaan ja häpeän resilienssiteoriaan.

6.1 Turvallinen kiintymyssuhde ja yhteyden tarpeen täyttäminen

Sosiaalisen median riippuvuuden ja kiintymyssuhteiden yhteyksistä ei ole vielä kovinkaan paljoa tutkimusdataa, vaikka vastaavia tutkimuksia on tehty esimerkiksi epävarman kiintymyssuhteen yhteydestä internet- ja älypuhelinriippuvuuteen. Tuoreessa itävaltalaisessa tutkimuksessa kartoitettiin 571 opiskelijan kiintymyssuhdetyylejä, mielenterveyttä, persoonallisuutta sekä sosiaalisen median riippuvuutta. Tutkimuksen mukaan turvallisen kiintymyssuhteen omaavilla oli vähemmän sosiaalisen median riippuvuutta ja mielenterveysongelmia, kun taas epävarma kiintymyssuhde liittyi useammin sosiaalisen median riippuvuuteen sekä mielenterveysongelmiin. (Eichenberg, Schneider, & Rumpl 2024.) Tutkimuksen perusteella turvallinen kiintymyssuhde saattaa siis osaltaan vähentää someriippuvuuden muodostumisen riskiä ja toimia näin ollen suojaavana tekijänä.

Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu, kun lapsen tarpeet ja aikuisen käytös kohtaavat. Aikuisen käytös on johdonmukaista ja ennakoivaa sekä sensitiivistä. Aikuinen tarjoaa turvaa ja lohdutusta, kun lapsi itkee tai on ahdistunut, mutta antaa lapselle myös mahdollisuuksia itsenäisyyteen, tämän ikätasoon sopivalla tavalla. (Saarinen ym. 2023, 98.) Vauva oppii luottamaan siihen, että hänen tarpeisiinsa vastataan ja että hän tulee kuulluksi sekä ymmärretyksi (Tokola & Airo 2024). Kiintymyssuhde rakentuu ja syvenee lapsen ja vanhemman välillä arki-issa tilanteissa, tunnetasolla tapahtuvan läsnäolon puitteissa. Pieni lapsi kokee vanhemman poissaolon hätätilana, eikä osaa vielä käsitellä sitä. (Korkalainen 2024.)

Myöhemmin turvallinen kiintymyssuhde esiintyy lapsilla, nuorilla ja aikuisilla muun muassa parempina sosiaalisina taitoina, parempana resilienssinä sekä vahvempana itseluottamuksena. Turvallisen kiintymystyylin omaavalla saattaa myös olla enemmän ystävyysuhteita. Lisäksi riski mielenterveydenhäiriöille kuten masennukselle, ahdistuneisuushäiriölle ja persoonallisuushäiriöille on pienempi. (Saarinen ym. 2023, 99.)

Sosiaalisen median käyttö siis täyttää ihmisen perustavanlaatuista tarvetta olla yhteydessä muihin ihmisiin (ks. luku 5.2). Jotta lapsi tai nuori voisi vähentää somen käyttöä, on tärkeää löytää vaihtoehtoisia keinoja täyttää tämä yhteyden tarve. Perheen sisäinen yhteys on tässä

keskeinen tekijä, sillä se voi ehkäistä someriippuvuutta vahvistamalla lapsen tai nuoren mielenterveyttä ja tarjoamalla emotionaalista tukea. Hyvin toimiva perheyhteys on yhteydessä parempaan mielenterveyteen ja vähäisempään sosiaalisen median käyttöön. (Qi ym. 2024.)

Yksi parhaista tavoista luoda yhteys lapseen tai nuoreen on osoittaa empatiaa ja auttaa heitä käsittelemään tunteitaan. Empatia tarkoittaa vanhemman näkökulmasta kykyä asettua lapsen tai nuoren asemaan ja ymmärtää heidän näkökulmaansa. Kun vanhemmat tunnistavat ja hyväksyvät lasten kokemat tunteet, kuten vihan, ilon, häpeän ja syyllisyyden, he auttavat täyttämään lasten emotionaalisen yhteyden tarpeen. Empaattinen vuorovaikutus vahvistaa lapsen tunnetta siitä, että hänen tunteitaan ja tarpeitaan arvostetaan ja ymmärretään. (International School Parent 2024.)

Vanhemmat voivat parantaa yhteyttä lapseen myös aktiivisen kuuntelun avulla. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhempi on aidosti läsnä ja antaa lapsensa puhua keskeyttämättä, ennen kuin tarjoaa ratkaisuehdotuksia lapsen tilanteeseen. Kun lapsi tuntee tullessa kuulluksi, hänen tarpeensa emotionaaliseen yhteyteen täyttyy ja luottamus vanhempaan vahvistuu. (Las Vegas Day School 2024.) Lisäksi ongelmien käsitteleminen yhdessä voi syventää vanhemman ja lapsen välistä yhteyttä. Yhteiset ponnistelut ongelmien ratkaisemiseksi rakentavat luottamusta, vahvistavat lapsen turvallisuuden tunnetta sekä lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. (GT Scholars 2023.)

NVC-menetelmä (Nonviolent Communication) on yhdysvaltalaisen psykologin Marshall Rosenbergin kehittämä väkivallattoman vuorovaikutuksen menetelmä, joka keskittyy tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen vuorovaikutuksessa (Rosenberg 2022, 27-28). Menetelmässä korostetaan empaattista kuuntelua, jossa keskitytään ennen kaikkea vuorovaikutuksen toisen osapuolen tarpeisiin. Vanhempien olisi hyvä kiinnittää huomionsa lapsensa tunteisiin ja tarpeisiin sen sijaan, että takertuisivat sanoihin tai niiden muotoon. On tärkeää, että vanhempi säilyttää empaattisuuden ja antaa lapselleen mahdollisuuden ilmaista itseään täysin. Kuuntelu voi kuitenkin olla haastavaa, jos vanhempi tulkitsee lapsen sanomiset henkilökohtaisena kritiikkinä. Tällöin vanhempien on hyvä opetella keskittymään enemmän siihen, mitä lapsi tarvitsee sen sijaan että miettivät, mitä lapsi on ajatellut vanhemman tekevän väärin. (Rosenberg 2022, 149-154.)

Vuorovaikutustilanteissa ihmisillä on usein taipumus puolustautua, vetäytyä tai hyökätä, kun he kokevat itseensä kohdistuvaa arvostelua tai tuomitsemista (Rosenberg 2022, 27-28). Tämän vuoksi vanhempien olisi tärkeää välttää syyttelyä tai kritiikkiä, ja sen sijaan ilmaista selkeästi omat tunteensa ja tarpeensa. Tämä on erityisen tärkeää konfliktitilanteissa, joissa vanhemman ja lapsen välinen yhteys saattaa helposti katketa. Konfliktit syntyvät usein, kun ihmiset eivät tunnista tai ilmaise rehellisesti ja avoimesti omia tunteitaan ja tarpeitaan, vaan käyttävät vuorovaikutuksessa syyllistäviä ja manipuloivia ilmaisutapoja (Laitinen 2019).

6.2 Häpeän synnyn estäminen ja tunnetaitojen merkitys

Häpeä on yksi keskeisistä riippuvuuksien taustatekijöistä (ks. luku 5.3). Häpeän tunteet voivat ajaa yksilöitä riippuvuuksiin tarjoamalla lyhytaikaisen pakokeinon riittämättömyyden kokemuksista, mutta samalla ne vahvistavat riippuvuuden noidankehää. Someriippuvuuden osalta häpeä voi johtaa ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön, kun käyttäjä esimerkiksi pyrkii täydellisen ja kiillotetun kuvan luomiseen itsestään. Tämä korostaa häpeän hallinnan ja sen synnyn ehkäisyn merkitystä osana someriippuvuuden ennaltaehkäisyä.

Vaikka häpeän tunteminen on normaalia, on tärkeää puhua siitä avoimesti. Koska häpeän voima perustuu siitä vaikenemiseen, sen voima pienenee aina, kun siitä uskalletaan puhua. Jos häpeään liittyvistä asioista ei puhuta, voivat sitä kokevat lapset eristäytyä, piiloutua ja tukahduttaa osia itsestään sekä uskoa olevansa vääränlaisia. Kasvattajien on tärkeää erottaa syyllisyyden ja häpeän tunteet toisistaan, jotta ymmärretään niihin liittyvät lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutukset. Syyllisyys liittyy tekoihin ja on usein väliaikaista, kun taas häpeä kohdistuu minuuteen ja voi tuntua loputtomalta. Häpeän tunteiden normalisoimisessa kasvattajien rooli on keskeinen. Kun vanhemmat ovat avoimia omista häpeän kokemuksistaan ja uskaltavat puhua niistä, he harjoittavat empatiaa, itsemyötätuntoa ja haavoittuvuutta. Tällä tavalla he mallintavat lapsilleen käyttäytymistä, joka rohkaisee heitä käsittelemään omia tunteitaan avoimesti ja hyväksyvästi. (Psychology Today 2022.)

Lapset oppivat helposti välttämään toimintaa, joka aiheuttaa heissä häpeää. Vanhemmat voivat tahattomasti vahvistaa tällaista käyttäytymistä rohkaisemalla lapsiaan pidättäytymään häpeää herättävästä toiminnasta. Tämä voi kuitenkin saada lapsen tuntemaan, että hänessä on jotakin vikaa. Siksi vanhempien olisi sen sijaan tärkeää keskustella avoimesti lapsen kanssa hänen kokemuksistaan ja auttaa siinä, ettei lapsi eristäytyisi häpeän vuoksi. Vanhempien on tärkeää olla lapsiaan kohtaan empaattisia ja puhua heidän kanssaan avoimesti tunteista. On erityisen tärkeää puhua teemoista, joihin liittyy häpeää. Tällaisia teemoja ovat mm. seksuaalisuus, kehonkuva, koulu ja pettymykset. (Psychology Today 2022.)

On tärkeää, että kasvattajat eivät ole tuomitsevia, kun he puhuvat nuorille. Kun nuori aistii ei-tuomitsevuuden kasvattajan sanoissa ja teoissa, he mahdollisesti uskaltavat alkaa avautua omista asioistaan. On myös tärkeää validoida ja hyväksyä nuorten kokemukset sellaisina kuin he sen näkevät ilman, että heitä heti neuvotaan tai heidän ongelmiaan ratkaistaan. Tämä auttaa heitä tuntemaan olonsa hyväksytyiksi, purkaa puolustusmuureja ja mahdollistaa avoimen keskustelun. Lisäksi on tärkeää välttää painostamista, sillä se voi viestiä nuorelle, ettei hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioiteta. Painostaminen voi jopa ruokkia heidän häpeäänsä. (Drake 2021.)

Tunne- ja kehotietoisuus ovat keskeisiä tekijöitä riippuvuuksien hallinnassa, sillä ne auttavat yksilöä tiedostamaan ja hallitsemaan reaktioitaan sekä tunnistamaan kehon ja mielen välisiä

yhteyksiä. Viimeisen 15 vuoden aikana on tutkittu tietoisuustaitoon perustuvia interventioita (MBI, Mindfulness based intervention) riippuvuuksien hoidossa. Tutkimusten mukaan tietoisuustaitoon perustuvat interventiot vähentävät riippuvuuskäyttäytymistä säätelemällä kognitiivisia, affektiivisia ja psykofysiologisia prosesseja, jotka ovat keskeisiä itsehallinnalle ja palkkiojärjestelmän toiminnalle. (Garland & Howard 2018.)

Mindfulness voi auttaa katkaisemaan automaattisia reaktioita, jotka johtavat riippuvuuteen. Esimerkiksi meditaation avulla ihminen voi oppia keskittymään tietoisesti siihen, mihin ärsykeisiin hän reagoi. Tämä voi vähentää tottumuksia ja himoa, jotka ylläpitävät riippuvuuskäyttäytymistä. Mindfulness voi myös vahvistaa aivojen alueita, jotka auttavat hallitsemaan näitä reaktioita. (Schwebel, Korecki & Witkiewitz 2020.)

Tunnetietoisuus tarkoittaa kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia tunteitaan. Se on tärkeää siksi, koska monet ihmiset kääntyvät riippuvuuskäyttäytymisten puoleen välttääkseen tai turruttaakseen negatiivisia tunteita, kuten häpeää, syyllisyyttä tai surua. Tunnetietoisuuden kehittäminen auttaa reagoimaan tunteisiinsa terveellisemmillä tavoilla sen sijaan, että turvauduttaisiin haitallisiin selviytymiskeinoihin, kuten riippuvuuksiin. (Westwind Recovery 2024.) Tunnetietoisuus voi vähentää impulsiivisuutta, joka liittyy usein someriippuvuuteen (Kim, Seong, Jeon, Jung & Lee 2024). Kun ihminen oppii tunnistamaan ja hyväksymään tunteensa ilman välitöntä reaktiota, voi hän tehdä myös tietoisempia päätöksiä sosiaalisen median käytöstä.

Tutkimuksen mukaan heikko kehotietoisuus (Interoceptive awareness) on yhteydessä suurempaan älypuhelinriippuvuuteen. Samalla lisääntynyt kehotietoisuus esimerkiksi rentoutumisharjoitusten kautta korreloi vähentyneen älypuhelinriippuvuuden kanssa. Todennäköisesti henkilöt, joilla on heikko kehotietoisuus, ovat vähemmän herkkiä kehon signaaleille, jotka välittävät tietoa älypuhelimien pitkäaikaisen käytön negatiivisista seurauksista. Tämän vuoksi henkilö, joilla on heikompi kehotietoisuus, on todennäköisesti alttiimpi käyttämään älypuhelimia keinona säädellä negatiivista mielialaa. (Costa 2024.)

Tunne- ja kehotietoisuutta voi kehittää erilaisten harjoitusten avulla. Harjoitukset tarjoavat keinoja tunnistaa omia ajatuksia ja tunteita sekä hyväksyä niitä ilman välitöntä reagointia. Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa esimerkiksi seuraamalla omaa hengitystä ja keskittymällä siihen, mitä kulloinkin tekee. Kehotietoisuutta voi puolestaan vahvistaa esimerkiksi erilaisilla rentoutumisharjoituksilla, jotka auttavat huomaamaan kehon tarpeita ja löytämään tyyneyttä ja rauhaa. (Oiva 2024.)

6.3 Vanhempien ja muiden ihmisten esimerkki

Lapset ja nuoret oppivat paljon havainnoimalla ympäristöään sekä läheisiään (ks. luku 5.4 ja 5.5). Samoin perheen kulttuuri ja lähipiiriin antama esimerkki muovaavat lapsen tai nuoren käyttäytymistä ja asenteita. Sosiaalisen median ennaltaehkäisyn kannalta vanhempien ja

lähipiirin antama esimerkki on siis merkittävä. Jos perheessä ja lähipiirissä puhelimia sekä sosiaalista mediaa käytetään kohtuudella ja aikaa vietetään ilman älylaitteita, lapsi omaksuu käyttäytymismallin ja todennäköisesti seuraa sitä. Kasvua ja kehitystä ajatellen on siis erittäin keskeistä, millaista esimerkkiä lapsen vanhemmat ja muut ympärillä olevat ihmiset näyttävät.

Lapset ja nuoret, jotka kokevat perheen kanssa vietetyn yhteisen ajan liian vähäiseksi, ovat alttiimpia erilaisille haasteille. He saattavat esimerkiksi tuntea olonsa vähemmän terveeksi, kärsiä yksinäisyydestä, kokea vähemmän kiinnostusta opiskeluun sekä olla useammin osallisina kiusaamistilanteissa. (Opetushallitus 2018.) Yhdessä ajan viettäminen ja aktiviteettien tekeminen, kuten ulkoilu, pelaaminen ja keskustelu ovat tärkeitä lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Yhteinen tekeminen vahvistaa perhesuhteita ja voi vähentää sosiaalisen median käyttöä korvaavana tekemisenä.

Someriippuvuuden syntymiseen liittyen seuraavien asioiden voidaan ajatella olevan keskeisiä luvun 5 mukaan siinä, miten lapsi mallintaa ympäristöään: Millä tavoin ihmiset ovat sosiaalisesti yhteydessä toisiinsa? Ovatko ihmiset sosiaalisesti yhteydessä toisiinsa kasvotusten vai puhelinten tai älylaitteiden välityksellä? Millaista ihmisten välinen sosiaalinen vuorovaikutus on? Miten erilaiset tunteet ovat sallittuja? Voidaanko haastavistakin tunteista, kuten häpeästä, puhua ääneen?

Jos lapsen tai nuoren ympärillä olevat ihmiset ovat yhteydessä heidän tunteisiinsa ja pystyvät puhumaan niistä avoimesti, oppii lapsi tai nuori myös itse todennäköisesti olemaan yhteydessä tunteisiinsa ja puhumaan niistä. Koska riippuvuudet liittyvät keskeisesti häpeään, on erityisen tärkeää, että vanhemmat pystyvät puhumaan omasta häpeästään ja omista heikkouksistaan avoimesti. Tätä kautta lapset ja nuoret saavat mallin siitä, että maailmassa saa olla myös heikko ja omasta häpeästäänkin voi puhua ääneen. On tärkeää, että lapsen vanhemmat ottavat vastuun omista tunteistaan ja huolehtivat tarpeistaan, sillä näin lapsi oppii tekemään samoin.

6.4 Ajan hallinta ja digitaaliset taudit

Omasta sosiaalisessa mediassa käytetystä ajasta on hyvä olla tietoinen, oli sosiaalisen median käytön kanssa hankaluuksia tai ei, sillä usein ajankulua ei välttämättä huomaa somea selaillessa. Somessa vietettyä aikaa seuraamalla pystyy konkreettisesti havainnoimaan, kuinka paljon aikaa päivässä, viikossa tai kuukaudessa tulee vietettyä eri sosiaalisen median alustoilla.

Useimmissa puhelimissa on tänä päivänä mahdollisuus seurata erilaisissa sovelluksissa sekä puhelimella vietettyä aikaa Ruutu-aika -toiminnolla. Samalla toiminnolla on myös mahdollista asettaa sovelluksiin aikarajoituksia; voi esimerkiksi määrittää, että TikTokissa saa päivittäin käyttää aikaa maksimissaan yhden tunnin. Lasta tai nuorta voi kannustaa seuraamaan

ruutuaikaa yhdessä vanhempien kanssa. Näin lapsi tai nuori saa konkreettisen tavan seurata omaa somessa vietettyä aikaa sekä työkalun opetella hallitsemaan itse omaa sosiaalisen median ajankäyttöään. Ainakin Android-puhelimita on myös optio Screen Time Parental Control -sovellukseen, jota puolestaan hallinnoi huoltaja. Sovelluksesta huoltaja voi seurata lapsen internetin käyttöä sekä halutessaan rajoittaa sitä (Haasio 2016, 92). Vanhempi tai muu läheinen aikuinen voi tukea lasta tai nuorta näyttämällä esimerkkiä ja osallistamalla myös itse seuraamalla omaa ruutuaikaansa.

On myös olemassa erilaisia puhelimeen ladattavia sovelluksia, joiden avulla voi motivoitua rajoittamaan sosiaalisessa mediassa käytettyä aikaa. Ne voivat myös auttaa keskittymään päivän aikana suoritettaviin tehtäviin, kuten opiskeluun. Osa sovelluksista toimii ikään kuin pelin tavoin, joka voi kannustaa ja sitouttaa lasta tai nuorta vähentämään sosiaalisessa mediassa vietettyä aikaa. (LearningWorks for Kids 2024; Forestapp 2024.)

Lapsen tai nuoren kanssa voi myös keskustella somepaaston mahdollisuudesta. Somepaastot ovat tällä hetkellä erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa trendikäs ilmiö, joilla otetaan kantaa nykypäivän sosiaalisen median täyteiseen elämään ja sen haittavaikutuksiin. Lapselle tai nuorelle somepaaston voi esitellä muutaman tunnin mittaisena tai useamman päivän kestoisena, ja samalla voidaan keskustella, voisiko lapsi tai nuori olla kiinnostunut kokeilemaan tätä metodia. Somepaaston yksi erityinen hyöty voi olla se, että käyttäjä huomaa, kuinka riippuvainen todellisuudessa on sosiaalisesta mediasta ja puhelimesta (Uski 2016). Sopivia ajankäytönhallinnan työkaluja pohtiessa on tärkeää osallistaa lapsi tai nuori metodeista keskusteluun ja niiden valintaan.

6.5 Yhteiskunnallinen sääntely ja mediakasvatus

Sosiaalisen median voima on suuri ja koukuttavuuden mekanismit on hiottu yritysten toimesta vahvemmiksi kuin koskaan ennen. Yksilöt ja yhteisöt voivat pyrkiä rajoittamaan sosiaalisen median käyttöään kotikonsteilla, mutta somealustoilla on kuitenkin merkittävä rooli ongelmassa. Suosituilla somealustoilla on olemassa vaikutusvalta haitallisen kehityksen katkaisemiseen muuttamalla toimintalogiikkaansa sekä eettistä näkökulmaa (Uski 2024b). Yhteiskunnallisesti someriippuvuutta voitaisiin ennaltaehkäistä nykyistä laajemmalla somealustojen sääntelyllä (Maksimainen 2024).

On selvää, että mediakasvatuksen merkitys someriippuvuuden ennaltaehkäisyssä tulee olemaan yhä suuremmissa roolissa. Mediakasvatuksen tavoite on medialukutaidon vahvistaminen, jolla tarkoitetaan taitoja, joita tarvitaan median tulkinna, tuottamisessa ja itseilmaisussa (Mediakasvatusseura 2024). Lisäksi on olennaista pystyä hallitsemaan teknisiä laitteita, kuten älypuhelinia sekä käytettäviä alustoja. Mediakasvatuksella pyritään myös opettamaan mediaympäristöjen sääntöjen ymmärtämistä ja noudattamista. (Haasio 2016, 95.)

Opetushallitus (2024) toteaa: ”Mediaosaaminen on osa varhaiskasvatusta, perusopetusta sekä toisen asteen ja vapaan sivistystyön opintoja. Mediaosaaminen tukee yksilön kasvua, osallisuutta ja toimijuutta maailmassa, jossa informaation hankinnan, tuottamisen, tulkinnan ja arvottamisen merkitys on korostunut.” Mediakasvatus ei kuitenkaan ole vain koulujen ja muiden instanssien vastuulla, vaan huoltajat ovat niin ikään keskeisessä asemassa lasten ja nuorten medialukutaidon kehittämisessä ja mediakokemusten viitekehyksen rakentamisessa (MLL 2024c).

On siis erittäin tärkeää, että turvallisia ja terveellisiä mediataitoja opetetaan ja jaetaan myös lasten ja nuorten huoltajille sekä muille heidän kanssaan toimiville henkilöille. Ymmärrys sosiaalisen median toimintamekanismeista ja niihin liittyvistä riskeistä helpottaa sekä sen kanssa toimimista että lasten ja nuorten ohjaamista sen käytössä. Koska älylaitteet ovat arkipäiväisessä käytössä yhä nuoremmilla, on olennaista aloittaa mediakasvatus ikätaso huomioon ottaen jo nuoresta pitäen.

7 Yhteenveto

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten someriippuvuuden taustalla olevista tekijöistä sekä tarjota tietoa ja näkökulmia sen ennaltaehkäisyyn ja hallintaan. Keskeisenä tarkoituksena oli luoda perheiden ja ammattilaisten avuksi suunnattu selkeä tietopaketti MIELI ry:n Lapset ja nuoret -osastolle käytettäväksi lasten ja nuorten mielenterveystaitoja opettavissa ja tukevissa toiminnoissaan. Tietopaketti kokoaa yhteen keskeistä tutkimustietoa someriippuvuuden mahdollisista taustatekijöistä ja tarjoaa näkökulmia sen ennaltaehkäisyyn ja hallintaan. Työn toteutus perustui kehittämispohjaiseen lähestymistapaan, mikä mahdollisti aiheen tarkastelun käytännön näkökulmasta sekä teoreettisen tiedon yhdistämisen konkreettiseen tuotokseen. Työ eteni vaiheittain, ja jokaisessa vaiheessa syvensimme ymmärrystämme someriippuvuuden taustatekijöistä. Raportin julkaisuvaiheessa tietopaketti on vielä akateemisessa ja pelkistetyssä muodossa. Tarkoituksena on myöhemmin yhdessä MIELI ry:n kanssa muokata tuotoksesta heidän käyttötarkoituksiinsa käytännöllisesti sekä visuaalisesti sopeva tietopaketti. Opinnäytetyön toteutusprosessin aikana yksityiskohtaisempi yhteistyö ja tietopaketin rakentaminen ei resurssisyistä ollut mahdollista.

7.1 Someriippuvuuden taustatekijät ja ympäristön vaikutus

Opinnäytetyöprosessin aikana kävi ilmi, kuinka laaja ja monimutkainen ilmiö lasten ja nuorten someriippuvuus on. Julkisessa keskustelussa someriippuvuuden katkaisemiseen liittyvät pohdinnat ovat usein keskittyneet ikärajoihin ja niiden mahdolliseen nostamiseen. Opinnäytetyömme suunnittelun alkuvaiheessa pohdimme kuitenkin, että pelkkä ikärajojen tarkastelu ei riitä tavoittamaan someriippuvuuden syvällisempiä juurisyitä. Tämä havainto johti meidät

tutkimaan tarkemmin someriippuvuuden taustatekijöitä ja kehittämään ymmärrystä siitä, miten yksilölliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat riippuvuuden syntymiseen.

Someriippuvuuden taustalla olevat syyt voivat olla hyvin moninaisia ja vaihtelevia, eikä ilmiöllä ole yhtä selkeää taustatekijää. Sen sijaan someriippuvuus muodostuu useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta, joihin voivat vaikuttaa muun muassa yksilön kehityshistoria, psykologiset haasteet, ympäristötekijät sekä sosiaalisen median teknologiset ratkaisut.

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössämme pohjautuu vahvasti psykologisiin teorioihin, kuten kiintymyssuhdeteoriaan, oppimis- ja käyttäytymisteorioihin sekä häpeän resilienssiteoriaan, joiden avulla tarkastelimme someriippuvuuden taustatekijöitä monipuolisesti. Näiden teorioiden pohjalta näyttää, että kehityspsykologiset tekijät ovat keskeisiä someriippuvuuden kehittymisessä.

Yksilölliset psykologiset tekijät, kuten yksinäisyyden kokemukset, häpeän tunteet ja itse-tunto-ongelmat, voivat osaltaan lisätä someriippuvuuden riskiä. Nämä psykologiset haasteet ovat usein yhteydessä kehityspsykologisiin tekijöihin, kuten varhaisen kiintymyssuhteen laatuun. Turvattomat kiintymyssuhteet, joissa lapsi ei ole saanut riittävästi emotionaalista tukea, voivat johtaa siihen, että nuori etsii hyväksyntää ja yhteyttä sosiaalisesta mediasta. Tämä liittyy läheisesti käyttäytymisriippuvuuden teorioihin, jotka selittävät, kuinka sosiaalinen media vahvistaa näitä malleja algoritmien avulla tarjoamalla palkintoja ja hyväksyntää. Häpeän resilienssiteoria puolestaan tarjoaa näkökulman siihen, miten häpeän tunteet voivat johtaa nuoria käyttämään sosiaalista mediaa kahdella tavalla: pakopaikkana reaali maailmasta tai hakemalla sosiaalista hyväksyntää, joka jää puuttumaan reaali maailmasta.

Someriippuvuuden ilmiöön vaikuttavat myös vahvasti älypuhelimet sekä sosiaalisen median rakenne ja algoritmit. Älypuhelimien suunnittelu sekä sosiaalisen median rakenteet ja algoritmit ovat luotuja sitouttamaan käyttäjiä mahdollisimman tehokkaasti vahvistaen käyttäytymismalleja, jotka voivat johtaa pakonomaiseen somen käyttöön. Jopa aikuisille kamppailu somen houkutuksia vastaan on haasteellista, saati sitten lapsille ja nuorille, joiden toiminnansäätely on vasta kehittymässä.

Työmme ei varsinaisesti tuottanut uutta tutkimustietoa, vaan keskittyi olemassa olevan tutkimustiedon kokoamiseen, yhdistämiseen ja soveltamiseen someriippuvuuden ja sen taustasyiden ymmärtämisen syventämiseksi. Tämän prosessin kautta pyrimme selkeyttämään ilmiön moninaisuutta ja tarjoamaan kattavaa kuvaa niistä tekijöistä, jotka altistavat nuoria someriippuvuudelle.

Sosiaalinen ympäristö, kuten perheen ja lähipiirin tuki, voi toimia suojatekijänä someriippuvuudelle. Jos nuorella on vahva tukiverkosto, jossa emotionaalinen läsnäolo ja tunteiden käsittely ovat arkipäivää, hän on vähemmän altis kehittämään riippuvuuksia. Toisaalta

ympäristö, jossa ei tarjota riittävää tukea tai jossa sosiaalisen median käyttö on hyvin yleistä, voi lisätä nuoren riskiä kokea someriippuvuutta.

Lähipiirin asennoitumisella sosiaalisen median käyttöön on suuri merkitys, erityisesti kun kyseessä on vaikutteille altis lapsi tai nuori. Perheen sosiaalisen median käyttötottumukset heijastuvat usein nuorten käyttäytymiseen. Esimerkiksi perheissä, joissa vanhemmat ja sisarukset käyttävät sosiaalista mediaa intensiivisesti, on suurempi todennäköisyys, että lapsi tai nuori omaksuu samanlaisia käyttäytymismalleja. Perheen sisäiset asenteet ja käytännöt voivat siis joko suojata tai altistaa nuorta someriippuvuudelle. Sosiaalinen media on myös muuttanut merkittävästi nuorten vertaisvuorovaikutusta. Suuri osa nuorten vuorovaikutuksesta tapahtuu nykyään virtuaalisesti, ja tämä luo paineita olla aktiivinen sosiaalisessa mediassa. Nuoret kokevat vertaispainetta, joka voi kannustaa käyttämään sosiaalista mediaa yhä enemmän. Virtuaalisten kohtaamisten määrä, välittömyys ja mahdollisuus ylläpitää yhteyksiä kaukanakin asuvien ystävien kanssa ovat lisänneet sosiaalisen median merkitystä nuorten elämässä.

Perheen ja ystävien lisäksi laajempi yhteiskunnallinen ja kulttuurinen paine vaikuttaa someriippuvuuden kehittymiseen. Nykykulttuurissa sosiaalisen median kautta tavoitellaan usein hyväksyntää ja statusta, ja yksilöt voivat tuntea painetta esitellä elämäänsä ihanteellisessa valossa. Tämä voi lisätä somen käyttöä ja johtaa pakonomaiseen käyttäytymiseen, mikä puolestaan lisää riippuvuuden riskiä.

Ymmärrys someriippuvuuden taustatekijöistä luo vankan pohjan ilmiön ehkäisyyn ja hallintaan tähtääville ratkaisumalleille. Näiden tekijöiden huomioiminen on keskeistä, kun pyritään kehittämään yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia toimintatapoja, jotka tukevat nuorten hyvinvointia ja edistävät tasapainoisempaa sosiaalisen median käyttöä.

7.2 Ennaltaehkäisy, hallinta ja tietopaketin käytännön merkitys

Someriippuvuuden ehkäiseminen ja hallinta vaativat monipuolista ja yksilöllistä lähestymistapaa. Opinnäytetyössämme nousi esiin turvallisen kiintymyssuhteen merkitys ennaltaehkäisyssä. Turvallinen kiintymyssuhde auttaa lasta ja nuorta tuntemaan olonsa hyväksytyksi ja kuulluksi, mikä vähentää tarvetta hakea vastaavaa yhteyttä sosiaalisesta mediasta. Varhainen kiintymyssuhteen tuki ja vanhempien aktiivinen läsnäolo ovat siis keskeisiä tekijöitä riippuvuusriskin pienentämisessä.

Lisäksi häpeän synnyn estäminen ja terveiden tunnetaitojen kehittäminen ovat olennaisia osia someriippuvuuden ehkäisyssä. Opinnäytetyössä tuotiin esille, kuinka tunteiden tunnistaminen ja käsittely auttavat nuoria rakentamaan resilienssiä ja vähentämään somen käytön tarvetta tunteiden säätelyssä. Tunne- ja kehotietoisuuden lisääminen on yksi keino tukea nuorten hyvinvointia ja vähentää riskiä someriippuvuuteen ajautumisesta.

Yhteyden tarpeen täyttäminen hyvinvointia tukevilla keinoilla on myös tärkeää. Sen sijaan, että nuoret etsivät yhteyttä ja hyväksyntää sosiaalisen median kautta, tulisi tarjota muita tapoja vuorovaikutukseen ja yhteyden luomiseen. Esimerkiksi harrastukset, vertaistuki ja perheen kanssa vietetty aika voivat olla vaihtoehtoja, jotka tukevat nuoren hyvinvointia.

Ajanhallinnan ja digitaalisten taukojen merkitys korostuu someriippuvuuden ehkäisyssä. Nuorten ohjaaminen suunnittelemaan somen käyttöään ja pitämään säännöllisiä taukoja digitaalisista laitteista voi auttaa luomaan tasapainoisempia käyttäytymismalleja ja vähentämään someriippuvuuden riskiä.

Sosiaalisen median alustojen kehittäjillä on merkittävä rooli someriippuvuuden ennaltaehkäisemisessä, sillä heillä on suuri vaikutusvalta hyödyntäessään tehokkaita koukuttavia mekanismeja ja rakentamalla alustoista käyttäjiä sitouttavia. Vaikka yksilöt ja yhteisöt voivat pyrkiä rajoittamaan omaa somen käyttöään, tarvitaan laajempaa sääntelyä ja alustojen toimintalogiikan muutosta ongelman ratkaisemiseksi.

Mediakasvatuksen rooli korostuu entisestään someriippuvuuden ennaltaehkäisyssä. Sen tavoitteena on vahvistaa medialukutaitoa ja opettaa mediaympäristöjen hallintaa. Vastuu mediakasvatuksesta on paitsi kouluilla ja muilla instituutioilla, myös huoltajilla. On tärkeää, että turvallisia mediataitoja opetetaan kaikille lasten ja nuorten kanssa toimiville. Mediakasvatus tulisi aloittaa ikätasoisesti jo varhain, sillä älylaitteet ovat arkipäivää yhä nuoremmille.

Tietopaketti on suunniteltu lisäämään tietoisuutta lasten ja nuorten someriippuvuudesta sekä tarjoamaan näkökulmia sen ehkäisyyn ja hallintaan. Tietopaketin tavoitteena on tarjota käytännönläheistä ja helposti ymmärrettävää tietoa perheille, opettajille ja kasvatustalon ammattilaisille, jotta he voivat tukea nuoria heidän matkallaan kohti tasapainoisempaa somen käyttöä. Tietopaketti keskittyy someriippuvuuden taustatekijöihin ja sen tarkoituksena on herättää ajatuksia siitä, miten näihin tekijöihin voidaan vaikuttaa arjessa. Se ei pelkästään tarjoa tietoa, vaan toimii myös keskustelun ja pohdinnan välineenä, lisäten tietoisuutta ja tukien käyttäytymisen muutosta kohti terveempiä sosiaalisen median käyttötapoja.

Someriippuvuuden ehkäisy ja hallinta edellyttävät monitasoista lähestymistapaa, joka yhdistää yksilö- ja perhetason tuen, yhteiskunnalliset ratkaisut sekä konkreettiset työkalut, kuten tietopaketin. Näin voidaan tarjota kestäviä keinoja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen ja tasapainoisempien sosiaalisen median käyttötapojen edistämiseen.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäyteprosessin aikana olemme noudattaneet tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja ja pyrkineet toimimaan rehellisesti, tarkasti ja huolellisesti jokaisessa työvaiheessa. Olemme käyttäneet opinnäytetyömme lähdeaineistona julkaistuja, tieteellisesti arvioituja ja

luotettavia materiaaleja sekä tutkimusartikkeleita. Olemme valinneet lähteet kriittisesti ja arvioineet niiden soveltuvuuden opinnäytetyön tavoitteisiin. Tekstin sujuvoittamisessa olemme käyttäneet apuna tekoälyä, kuten ChatGPT:tä ja Perplexityä. Olemme varmistaneet, että muokattu teksti noudattaa alkuperäisiä tietolähteitä ja että kaikki esitetty tieto on todenmukaista. Luotettavuuden varmistamiseksi olemme arvioineet jokaisen käytetyn aineiston laadun ja ajantasaisuuden sekä kirjoittajan asiantuntemuksen.

Opinnäytetyön tekijöinä olemme pyrkineet käsittelemään aihetta neutraalisti ja objektiivisesti, huomioiden työn kohderyhmän ja aiheen eettiset haasteet. Koska työ käsittelee nuorten hyvinvointiin ja sosiaalisen median käyttöön liittyviä kysymyksiä, olemme kiinnittäneet erityistä huomiota näiden teemojen käsittelyn sensitiivisyyteen ja vastuullisuuteen.

Olemme tehneet tarvittavat sopimukset toimeksiantajamme MIELI ry:n kanssa. Opinnäytetyömme tavoitteet ja toteutus on suunniteltu siten, että ne ovat linjassa toimeksiantajamme arvojen ja tavoitteiden kanssa, ja että työ palvelee heidän tarkoituksiaan. Olemme sitoutuneet siihen, että tuloksena syntyvä tietopaketti olisi mahdollisimman laajasti hyödynnettävissä myös MIELI ry:n toiminnassa.

Työmme perustuu jo olemassa oleviin, julkisiin tietolähteisiin, joten erillisiä tutkimuslupia ei ole tarvittu. Emme myöskään ole keränneet haastattelutietoa tai muuta aineistoa, joka sisältäisi henkilötietoja tai muuta arkaluontoista tietoa. Olemme hyödyntäneet työssämme MIELI ry:n asiantuntemusta ja pitäneet heidän kanssaan yllä avointa ja säännöllistä viestintää varmistaksemme, että työ vastaa heidän tarpeisiinsa ja noudattaa heidän eettisiä ohjeitaan. Tämä tiivis yhteistyö on auttanut varmistamaan, että työssä on huomioitu asianmukaiset eettiset näkökulmat sekä tutkittavan aiheen sensitiivisyys ja vastuullinen käsittely.

8 Pohdinta

8.1 Keskeisten löydösten ja havaintojen pohdinta

Voisiko olla, että someriippuvuus on luonnollinen seuraus yhteiskunnassa, jossa elämme tällä hetkellä? Opinnäytetyön tekemisen aikana olin ystäväni kanssa laivalla, ja istuimme lasten leikkipaikan vieressä seuraten heidän iloaan. Lapset leikkivät ja pitivät kovaa ääntä. Samalla aikuiset istuivat syrjässä ja suurin osa heistä selasi puhelintaan. Välillä joku aikuisista kävi kommentamassa lapsiaan, että he pitäisivät pienempää ääntä. Tilanteen seuraaminen sai meidät surulliseksi. Voisiko olla, että tämä tilanne kuvaa maailmaa, jossa elämme - ja samalla niitä monia syitä, jotka altistavat lapsia ja nuoria someriippuvuudelle?

Edellä kuvattu tilanne laivalla herätti monia ajatuksia opinnäytetyön teemaan peilaten. Someriippuvuus ei selvästikään ole pelkästään lasten ja nuorten ongelma. Lasten

mallioppiminen aikuisten käyttäytymisestä ja puhelimen käytöstä ilmentää käyttäytymis- ja oppimisteorioiden periaatteita. Kun aikuiset ovat fyysisesti paikalla mutta emotionaalisesti poissaolevia, lapselle voi syntyä kokemus siitä, ettei häntä huomioida tai että hänen tunteensa eivät ole merkityksellisiä. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi alkaa etsiä hyväksyntää ja huomiota muualta, kuten sosiaalisesta mediasta, jossa palkitseva palaute voi olla helposti saatavilla. Voisiko myös lapsen kokemus siitä, että hänen iloaan rajoitetaan, herättää häpeää? Häpeän tunteita voi syntyä, kun lapsi kokee, että hänen luonnollinen ilmaisunsa tai käyttäytymisensä ei ole hyväksyttävää. Tällaiset kokemukset voivat vahvistaa lapsen tarvetta etsiä sosiaalista hyväksyntää ja mielihyvää muualta, kuten sosiaalisesta mediasta.

Someriippuvuus ei ole vain lasten ja nuorten ongelma, sillä yhä useampi aikuinenkin on menettänyt kyvyn hallita sosiaalisen median käyttöään. Mallioppimisen teorian kautta tämä vaikuttaa myös lasten ja nuorten somen käyttöön. Lisäksi painetta käyttää sosiaalista mediaa tulee myös ystäviltä, ellei jopa koko yhteiskunnalta, jossa saavutettavuus ja hyväksynnän hakeminen ovat keskeisiä arvoja. Ajatellaan esimerkiksi skenaariota, jossa lapsi matkustaa koulumatkat julkisella kulkuneuvolla. Mitä lapsi siellä näkee päivästä toiseen? Eri ikäisiä kanssamatkustajia, joista suurin osa selaa puhelinta taukoamatta. Mitä lapsi mahtaa oppia tilanteesta?

Nyky-yhteiskunnassa siis korostuvat kilpailun ja statuksen merkitys sekä suorituskeskeisyys, kuten opinnäytetyössämme ilmeni. Onko tämä johtanut siihen, että yhä useampi aikuinen on kiireinen tavoittellessaan menestystä ja arvostusta, jolloin emotionaalinen läsnäolo jää vähemmälle? Elämmekö oravanpyörässä, jossa ulkoisen hyväksynnän tavoittelu ohjaa meitä suorituskeskeiseen elämäntapaan ja samalla etäännyttää meitä itsestämme, toisistamme ja asioista, jotka todella ovat merkityksellisiä? Voisiko olla, että someriippuvuus on vain yksi oire yhteiskuntamme nykytilasta?

Nostamme raportissamme paljon someriippuvuudelle altistavia taustatekijöitä, jotka liittyvät vahvasti esimerkiksi sosiaalisen median käyttäjään tai tämän läheisiin. Sosiaalisen median riippuvuus on kuitenkin paljon laajempi ongelma, jonka juuret ulottuvat syvemmälle kuin esimerkiksi yhden ihmisen käyttäytymismallit. Sosiaalisen median riippuvuus on yhteiskunnallinen ongelma, eikä siitä tule syyllistää yksilöä tai tämän läheisiä.

Jo ennen opinnäytetyön aloittamista oli selvää, että älypuhelin ja sosiaalisen median suunnittelulla on niin ikään suuri merkitys riippuvuuksien muodostumisessa. Aihetta tutkiessa ymmärrys älypuhelin ja sosiaalisen median alustojen valmistajien roolista someriippuvuusilmiossa syveni. Älypuhelimien ja sosiaalisen median alustojen suunnitteluun sekä rakentamiseen käytetään valtavia määriä resursseja. Yrityksille käyttäjän sosiaalisessa mediassa viettämä aika tarkoittaa rahaa, joten tavoitteena on tehdä niistä mahdollisimman koukuttavia ja otteessaan pitäviä. Karrikoidusti tavoitteena on taloudellisen voiton tekeminen kuluttajien hyvinvoinnin kustannuksella.

On silmiä avaavaa, että useat teknologiayritysten työntekijät rajoittavat esimerkiksi omien lastensa älypuhelinien ja sosiaalisen median käyttöä rajusti. Adam Alterin (2017, 12) sanoin ”teknologiatuotteiden tuottajat noudattavat huumekaupan tärkeintä sääntöä: älä vedä kuormasta.” Se on huolestuttavaa, mutta samalla myös ymmärrettävää. Heillä on paljon sisäpiiritietoa siitä, millaisilla keinoilla esimerkiksi älypuhelimista ja eri alustoista pyritään tekemään koukuttavia ja kuinka ne pitkällä tähtäimellä voivat vaikuttaa käyttäjän hyvinvointiin.

Yksi olennainen teema aiheen tiimoilta on lasten ja nuorten kuunteleminen sosiaalisen median riippuvuuden ennaltaehkäisemisessä sekä siitä irti pääsemisessä. Huoltajien, koulujen ja muiden kasvatustahojen olisi tärkeää osallistaa lapsia ja nuoria enemmän ongelman ratkaisussa. Minkälaiset keinot sosiaalisen median käytön sääntelyssä voisivat lasten ja nuorten mielestä toimia parhaiten? Mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa lapset ja nuoret kokevat ongelmallisiksi? Löytämällä heitä parhaiten kannustavat ja motivoivat keinot voitaisiin vahvistaa heidän osallisuuttansa sekä hallinnan tunnettaan aiheen ympärillä.

Osallisuutta ja vastuunottoa tukemalla voidaan luoda luottamuksellinen, keskusteleva ja rakentava ympäristö, jossa lapset ja nuoret kokevat olevansa aktiivisia toimijoita somen käytön hallinnassa. Tämä lähestymistapa voi myös vähentää vastakkainasettelua ja lisätä nuorten motivaatiota noudattaa yhteisiä sopimuksia, jotka on luotu heidän mielipiteitään ja tarpeitaan kuunnellen.

Uskomme, että pelkkään rajoittamiseen keskittymisen sijaan on olennaista myös ymmärtää ja puuttua syvempiin syihin, jotka ohjaavat someriippuvuuden kehittymistä. Voisiko olla jopa mahdollista, että rajoitukset ilman emotionaalista tukea ja ymmärrystä voivat päinvastoin lisätä vanhempien ja nuorten välistä kuilua, mikä saa nuoret kapinoimaan entistä enemmän vanhempiansa asettamia rajoituksia vastaan? Sääntöjen ja rajoitusten lisäksi on tärkeää, että nuorille annetaan mahdollisuus ottaa vastuuta ja osallistua keskusteluun keinoista, joilla sosiaalisen median käyttöä voidaan hallita.

Opinnäyteprosessi oli kaikin puolin opettavainen kokemus. Prosessin aikana korostui huolellisen suunnittelemisen merkitys opinnäytetyön tiedonhaun sekä raportin toteuttamisen tukena. Samalla konkretisoitui se, että opinnäytetyö elää ja muotoutuu myös prosessin aikana. Aiemmin tehdyt tarkat suunnitelmat eivät välttämättä palvele työtä enää sen edetessä, vaan tällöin suunnitelmista tulee toisinaan joustaa ja tehdä muutoksia lopputuloksen edun mukaisesti. Prosessin aikana oli myös toisinaan tarpeen muistuttaa itseä työlle asetetusta tarkoituksesta ja tavoitteesta, koska kiinnostavan ja tärkeän aiheen äärellä saattaa helposti alkaa kaivata yhä enemmän tietoa. Tällöin on riski, että myös opinnäytetyö kasvaa turhan laajaksi kokonaisuudeksi. Parin kanssa tekemisen etuna olikin ehdottomasti se, että pystyi yhdessä keskustelemaan ja refleктоimaan työn etenemistä ja rajaamista.

Olemme jo ennen opinnäytetyön tekemiseen ryhtymistä tiedostaneet sosiaalisen median riippuvuuden laajana ja yleisenä nykypäivän ongelmana. Työn edetessä kuva ilmiön monimutkaisuudesta ja vakavuudesta kuitenkin syveni entisestään ja saimme lisää ymmärrystä taustalla vaikuttavista tekijöistä sekä niiden ennaltaehkäisystä.

8.2 Jatkokehittämisen mahdollisuudet

Tietopakettien kehittäminen rajattiin tässä opinnäytetyössä akateemiseen muotoon. Akateeminen toteutus mahdollisti kuitenkin tiedon huolellisen kokoamisen ja jäsentämisen, mikä antaa hyvän pohjan tietopakettien jatkojalostukselle tulevaisuudessa. Keskeinen jatkokehittämisen mahdollisuus on tehdä tietopaketista visuaalisesti houkuttelevampi ja helposti omaksuttava. Visuaalinen ilme, kuten infografiikat, värikoodit ja selkeästi jäsennellyt osiot, voisi tukea materiaalin käyttöä erilaisissa tilaisuuksissa, kuten vanhempainilloissa ja koulutuksissa, joissa käsitellään digitaalista arkea ja somen vaikutuksia. Näin tietopaketista tulisi kohderyhmälle - vanhemmille ja kasvatusalan ammattilaisille - vielä käyttökelpoisempi työkalu ja palvelisi toimeksiantajan MIELI ry:n tarpeita tehokkaammin. Tietopakettien visuaalisen kehittämisen lisäksi on hyvä miettiä sen käytettävyyttä eri viestintäkanavissa, kuten verkkosivuilla, painotuotteina tai sähköisessä muodossa jaettavana materiaalina.

Teema, joka nousi esiin sivuten someriippuvuutta, mutta jota emme työhömmme sisällyttäneet, on nuorempien sukupolvien syntyminen ja kasvaminen sosiaalisen median aikakaudella. Älypuhelimien ja tablettien käyttöön opitaan varhaisessa vaiheessa, ja joissain tapauksissa jo vauvasta asti. Heille sosiaalisen median käyttö on täysin normaalia ja luonnollinen keino viettää aikaa sekä pitää yhteyttä muihin ihmisiin. Pitkällä aikavälillä tuleekin olemaan mielenkiintoista tietää, miten jo vauvaiästä näyttöpäätteille altistuminen vaikuttaa tottumusten ja käyttösomallien muodostumiseen, itsetunnon ja keskittymiskyvyn kehittymiseen sekä sosiaaliin ja emotionaaliin taitoihin, tyytyväisyyden ja palkitsemisen mekanismeihin sekä rutiinien ja rajojen merkitykseen. Näkisimme, että vauvaiästä näyttöpäätteille altistaminen voi hyvin mahdollisesti osaltaan lisätä riskiä sosiaalisen median riippuvuuteen ja on ehdottomasti yksi tärkeä kokonaisuus, jota varmasti tullaan tutkimaan lähivuosina enemmänkin.

Sosiaalisen median riippuvuus on edelleen suhteellisen tuore ilmiö, etenkin ”uuden somen” aikakauden myötä. On huomattavaa, kuinka vähän siitä on tehty tutkimuksia, etenkin psykologisten ja teoreettisten viitekehysten näkökulmasta. Laajempialaisempi sekä pitkäaikaisempi tutkimus tällä alueella tuottaisi varmasti tärkeää tietoa sosiaalisen median riippuvuudesta, sen ennaltaehkäisystä sekä hallinnasta. Lisäksi olisi tärkeää ymmärtää syvällisemmin yhteiskunnan ja koulujärjestelmän rakenteiden vaikutukset someriippuvuuden kehittymiseen ja sen ehkäisyyn. Tämä opinnäytetyö tarjoaa osaltaan pohjan näiden tärkeiden aiheiden syvemmälle tarkastelulle ja jatkokehittämiselle tulevaisuudessa.

Lähteet

Painetut lähteet

Alter, A. 2017. Vastustamaton. Helsinki: Terra Cognita, 12.

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: Avain, 34-35.

Kiuru, N. 2023. Ihmisen kehitys ikävaiheittain. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 226.

Kuther, L. 2020. Lifespan Development: Lives in Context. Second edition. London: SAGE Publications Ltd.

Myllyviita, K. 2022. Häpeän hoito. 1.-5. painos. Tallinna: Printon.

Price, C. 2018. Kuinka päästää irti puhelimesta, 31-35.

Pölonen P. 2023. Saisinko huomiosi? Kirja, joka jokaisen somenkäyttäjän pitäisi lukea. E-kirja. Helsinki: Otava.

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. E-kirja. Oulu: Docendo Oy.

Rosenberg, M. 2022. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. 6. uudistettu painos. Suom. T. Hartikainen. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Saarinen, A., Lyytinen, P., Ahonen, T. & Lyytinen, H. 2023. Ihmisen kehitys ikävaiheittain. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 96-99.

Uski, S. 2024a. Mitä some tekee meille? Helsinki: Tammi, 16-79.

Sähköiset lähteet

A-klinikkasäätiö 2023. Someriippuvuus - kasvava ongelma erityisesti nuorilla aikuisilla. Viitattu 17.7.2024. <https://a-klinikkasaaatio.fi/ajankohtaista/someriippuvuus-kasvava-ongelma-erityisesti-nuorilla-aikuisilla/>

American Society of Addiction Medicine 2019. Definition of Addiction. Viitattu 15.11.2024. <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>

Andreassen, C. S. 2015. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Springer Nature Link. Viitattu 17.7.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0056-9>

Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., de Looze, M. & Van den Ejinden, R. 2021. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. Viitattu 6.6.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220303927>

Cherry, K. 2022. Autonomy vs. Shame and Doubt in Psychosocial Stage 2. Verywell Mind. Viitattu 20.7.2024. <https://www.verywellmind.com/autonomy-versus-shame-and-doubt-2795733>

Cherry, K. 2023. 4 Types of Attachment Styles. Verywell Mind. Viitattu 3.9.2024. <https://www.verywellmind.com/attachment-styles-2795344>

Costa, R. 2024. Is smartphone addiction associated with poorer interoceptive awareness? Results from cross-sectional, longitudinal, and experimental research. Center for Open Science. Viitattu 19.8.2024. <https://doi.org/10.31219/osf.io/erz3c>

D'Arienzo, M. C., Boursier, V. & Griffiths, M. D. 2019. Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. Springer Nature Link. Viitattu 4.7.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00082-5>

Drake, J. 2021. The Effects of Shame in Teens: 3 Tips on How Parents Can Help. Katy Teen & Family Counseling. Viitattu 29.7.2024. <https://www.katyteenandfamilycounseling.com/post/shame-in-teens-3-tips-for-parents>

Eichenberg, C., Schneider, R. & Ruml, H. 2024. Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. BMC Psychiatry. Viitattu 20.11.2024. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05709-z>

Fioravanti, G., Benucci, S. B., Vinciarelli, V. & Casale, S. 2023. Body shame and problematic social networking sites use: the mediating effect of perfectionistic self-presentation style and body image control in photos. Springer Nature Link. Viitattu 27.7.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04644-8>

Forestapp 2024. Forest. Stay focused, be present. Viitattu 4.9.2024. <https://www.forestapp.cc/>

Garland, E. L. & Howard, M. O. 2018. Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research. Addiction Science & Clinical Practice. Viitattu 18.8.2024. <https://ascjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13722-018-0115-3>

GT Scholars 2023. Unlocking Connection: How to Be an Emotionally Available Parent for Your Teen. Viitattu 17.8.2024. <https://gtscholars.org/unlocking-connection-how-to-be-an-emotionally-available-parent-for-your-child>

Helenius, J. & Kivimäki, H. 2023. Nuorten arki - Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 51/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 20.8.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147274/Nuorten%20arki%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2051_2023_korjattu.pdf

International School Parent 2024. The Importance of Strengthening the Emotional Connection Between Parent and Child 2024. Viitattu 10.8.2024. <https://www.internationalschoolparent.com/articles/the-importance-of-strengthening-the-emotional-connection-between-parent-and-child/>

Jäntti, E. 2024. Kuvaviestipalvelu Snapchat on monen lapsen ja nuoren päivittäinen keskustelu- ja uutiskanava. Tiedätkö, mitä ja miten lapsesi snäppäilee ja ketä hän siellä seuraa? Kokosimme pikaoppaan vanhemmille. Elisa. Viitattu 2.9.2024. <https://elisa.fi/ideat/mita-snapchatissa-tapahtuu/>

Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M. & Florack, A. 2021. The contributions of social comparison to social network site addiction. PubMed Central (PMC). Viitattu 27.7.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8553147/>

Kim, M., Seong, G., Jeon, M-J., Jung, Y-C. & Lee, D. 2024. The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. BMC Psychiatry. Viitattu 18.8.2024. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05708-0>

Koivunen, A. 2022. Työhyvinvointiopas Ruoveden sivistysosastolle. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.9.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/748879/Koivunen_Anni.pdf

Korkalainen, P. 2024. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 5.9.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

Kosola, S., Mörö, S., & Holopainen, E. 2024. Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population based study. Archives of Disease in Childhood. Viitattu 19.11.2014.

<https://adc.bmj.com/content/109/7/576>

LaFleur, G. 2024. What is TikTok? TechTarger. Viitattu 2.9.2024.

<https://www.techtarger.com/whatis/definition/TikTok>

Laitinen, I. 2019. Työntekijöiden kokemuksia rakentavan vuorovaikutuksen menetelmästä mielenterveyskuntoutuksessa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.8.2024.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060214059>

Las Vegas Day School 2024. 10 Ways Parents Can Support Emotional Health at Home. Viitattu 14.8.2024. <https://lvds.com/10-ways-parents-can-support-emotional-health-at-home/>

LearningWorks for Kids 2024. Study Bunny Focus Timer. Viitattu 4.9.2024.

<https://learningworksforkids.com/apps/study-bunny-focus-timer/>

Lindström, B., Bellander, M., Schultner, D., Chang, A., Tobler, P. & Amodio, D. 2021. A computational reinforcement learning account of social media engagement. Viitattu 22.11.2024.

https://www.researchgate.net/publication/339162679_A_computational_reinforcement_learning_account_of_social_media_engagement

MacKey, B. 2021. Addiction is a Feelings Disease. Rehab 4 Addiction. Viitattu 15.11.2024.

<https://www.rehab4addiction.co.uk/resources/addiction-feelings-disease>

Maksimainen, H. 2024. Somen pimeä puoli. Helsingin Sanomat. Viitattu 29.10.2024.

<https://www.hs.fi/elama/art-2000010708844.html>

McLeod, S. 2024. Operant Conditioning: What It Is, How It Works, and Examples. Simply Psychology. Viitattu 27.7.2024. <https://www.simplypsychology.org/operant-conditioning.html>

Meta 2024. About Instagram. Viitattu 3.9.2024.

<https://help.instagram.com/424737657584573>

Mielenterveystalo 2024. Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. HUS. Viitattu 25.10.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aggressio-vakivalta/lapsen-seksuaalinen-hyvakskytto>

MIELI ry 2024a. Mitä MIELI ry tekee? Viitattu 17.11.2024. <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

MIELI ry 2024b. Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. Viitattu 4.12.2024.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>

Mind Help 2022. Social Media Addiction. Viitattu 17.7.2024. <https://mind.help/topic/social-media-addiction/>

Mediakasvatusseura 2024. Mitä on mediakasvatus? Viitattu 27.10.2024.

<https://mediakasvatus.fi/mediakasvatus/>

Mills, D. J. & Allen, J. J. 2020. Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. ScienceDirect. Viitattu 29.7.2024.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219304297>

MLL 2021a. Mediäväkivalta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 25.10.2024.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digijassa/haitalliset-mediasisallot/mediavakivalta/>

MLL 2021b. Algoritmit ja mediankäyttö. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 7.8.2024.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digijassa/algoritmit-ja-mediankaytto/>

MLL 2024a. Nettikiusaaminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 25.10.2024.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digijassa/nettikiusaaminen/#monetmuodot>

MLL 2024b. Lapsi uutistulvassa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 26.10.2024.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-utistulvassa/>

MLL 2024c. Mediakasvatus. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 28.10.2024.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/>

Nesi, J., Choukas-Bradley, S. & Prinstein, M. J. 2018. Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. Springer Nature Link. Viitattu 28.7.2024.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-018-0261-x>

Oiva 2024. Harjoitukset. Teknologian tutkimuskeskus (VTT). Viitattu 22.11.2024.

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Opetushallitus 2018. Kouluterveyskysely: Perheen yhteinen aika heijastuu vahvasti lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen. Viitattu 23.11.2024.

<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/kouluterveyskysely-perheen-yhteinen-aika-heijastuu-vahvasti-lapsen-hyvinvointiin-ja>

Opetushallitus 2024. Mediaosaaminen. Viitattu 28.10.2024.

<https://www.oph.fi/fi/mediaosaaminen>

Petit-Rodríguez, M. J. 2024. Social Media Addiction – Signs, Causes and How to Get Help. Addiction Resource. Viitattu 7.7.2024. <https://addictionresource.com/addiction/social-media/>

Psychology Today 2022. 3 Ways to Help Your Child Manage Shame. Viitattu 29.7.2024.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-matters-mennerger/202208/3-ways-help-your-child-manage-shame>

Qi, Y., Zhao, M., Geng, T., Tu, Z., Lu, Q., Li, R., Niu, L., Qu, W., Zhong, Y. & Gao, Y. 2024. The relationship between family functioning and social media addiction among university students: a moderated mediation model of depressive symptoms and peer support. BMC Psychology. Viitattu 10.8.2024.

<https://bmcpublishing.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01818-2>

Royhwell, J. 2023. Teens Spend Average of 4.8 Hours on Social Media Per Day. Viitattu 10.11.2024.

<https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx>

Schwebel, F. J., Korecki, J. R. & Witkiewitz, K. 2020. Addictive Behavior Change and Mindfulness-Based Interventions: Current Research and Future Directions. Springer Nature Link. Viitattu 19.8.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-020-00302-2>

Statista 2024. Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024. Viitattu 15.11.2024. <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>

Stöven, L. & Herzberg, P. 2020. Relationship 2.0: A systematic review of associations between the use of social network sites and attachment style. Viitattu 20.11.2024. https://www.researchgate.net/publication/347938496_Relationship_20_A_systematic_review_of_associations_between_the_use_of_social_network_sites_and_attachment_style

Snap Inc. 2024. Snapchatin alkeet. Viitattu 2.9.2024. <https://parents.snapchat.com/snapchat-safety-overview?lang=fi-FI>

Sutton, J. 2017. Shame Resilience Theory: Advice From Brené Brown. Viitattu 29.7.2024. PositivePsychology. <https://positivepsychology.com/shame-resilience-theory/>

THL 2023. Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. Viitattu 20.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>

Tilastokeskus 2021. Näyttörüutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin. Viitattu 2.9.2024. <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i>

Tokola, M. & Airo, R. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 29.7.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>

Topino, E., Gori, A., Jimeno, M. V., Ortega, B. & Cacioppo, M. 2023. The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning: a structural equation mediation model. BMC Psychology. Viitattu 10.7.2024. <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01409-7>

University of Rochester Medical Center 2024. Self-Determination Theory. Viitattu 3.9.2024. <https://www.urmc.rochester.edu/community-health/patient-care/self-determination-theory.aspx>

Uski, S. 2016. Someriippuvuus. Päihdelinkki. Viitattu 4.9.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus/>

WhatsApp LLC 2024. Tietoja WhatsAppista. Viitattu 3.9.2024. <https://www.whatsapp.com/about?ref=buffer.com&lang=fi>

West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. 2024. Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens: A Systematic Scoping Review. International journal of environmental research and public health. Viitattu 22.11.2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39063439/>

Westwind Recovery 2024. Why It's Important to Know What You're Feeling. Viitattu 17.8.2024. <https://westwindrecovery.com/recovery-blog/why-its-important-to-know-what-youre-feeling/>

Wolpert, S. 2013. University of California, Los Angeles (UCLA). UCLA neuroscientist's book explains why social connection is as important as food and shelter. UCLA Newsroom. Viitattu 3.7.2024. <https://newsroom.ucla.edu/releases/we-are-hard-wired-to-be-social-248746>

Julkaisemattomat lähteet

Uski, S. 2024b. Erikoishaastattelussa Suvi Uski 17.10.2024. MTV uutiset. Helsinki.

<https://www.mtvuutiset.fi/videot/video/prog20870617>

Tässä raportissa on käytetty ChatGPT:tä sekä Perplexityä tekstin kieliasun muokkaamiseen ja tekstin sujuvoittamiseen.

Kuvat

Kuva 1 - Opinnäytetyöprosessin vaiheet.....	17
---	----

Liitteet

Liite 1: Tietopaketti: Sosiaalisen median koukussa - mikä vaikuttaa someriippuvuuden muodostumiseen?	48
--	----

Liite 1: Tietopaketti: Sosiaalisen median koukussa - mikä vaikuttaa someriippuvuuden muodostumiseen?

Sosiaalinen media vetää puoleensa yhä enemmän nuoria, mutta mikä saa sen käytön muuttumaan riippuvuudeksi? Tämä tietopaketti avaa someriippuvuuden taustalla olevia tekijöitä ja tarjoaa näkökulmia sen ennaltaehkäisyyn.

Pähkinäkuoressa:

- **Someriippuvuuden taustatekijät:** Tarve yhteydelle, tunteiden pakeneminen, hyväksynnän hakeminen, sosiaalisen median koukuttavat algoritmit
- **Yhteys mielenterveyteen:** Voi pahentaa mielenterveysongelmia ja kehittyä niiden seurauksena
- **Aikuisten esimerkki:** Aikuisten puhelimen käyttö antaa mallin lapsille ja nuorille
- **Kasvu ympäristön merkitys:** Turvallinen kiintymyssuhde tukee mielenterveyttä ja voi vähentää someriippuvuuden riskiä

1 Johdanto

Tämän tietopaketin tarkoituksena on lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten someriippuvuudesta ja sen taustalla vaikuttavista syistä. Ymmärtämällä riippuvuuden syitä voimme ennaltaehkäistä sen kehittymistä ja tukea sen kanssa kamppailevia. Paketti sisältää tietoa, käytännönläheisiä esimerkkejä sekä konkreettisia työkaluja someriippuvuuden ehkäisyyn ja hallintaan. Se on suunnattu vanhemmille, opettajille ja kasvattajille, mutta se hyödyttää kaikkia, jotka haluavat ymmärtää someriippuvuuden taustatekijöitä.

2 Koukuttavaksi rakennettu some

Sosiaalinen media eli some tarkoittaa verkkopalveluita ja sovelluksia, joissa käyttäjät voivat olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa ja osallistua sisällöntuottamiseen. Se on vakiintunut älypuhelimien myötä arkeen ja muokannut viestintää ja yhteisöllisyyttä. Vuorovaikutteisen käytön rinnalle on syntynyt uusi some, jossa koukuttavuuden mekanismit ovat entistä vahvempia, ja some toimii yhä enemmän viihdealustana. Tämä kehitys on johtanut sosiaalisuuden vähenemiseen sekä verkossa että reaalielämässä. Nuorten keskuudessa suosituimpia alustoja ovat Snapchat, TikTok, WhatsApp ja Instagram.

Sosiaalisen median algoritmit lisäävät someriippuvuuden riskiä muun muassa räätälöimällä sisältöä käyttäjän mieltymysten mukaan ja houkuttelemalla viettämään enemmän aikaa sovelluksissa. Esimerkiksi TikTokin "For You Page" näyttää sisältöä, joka valikoituu käyttäjän toiminnan perusteella. Tämä toimii koukkuna alustaan sitoutumiseen ja vaikeuttaa käytön rajoittamista. Algoritmit voivat myös jakaa käyttäjiä ryhmiin ja vahvistaa äärimmäisiä

näkemyksiä, mikä voi johtaa enenevään somen käyttöön. On tärkeää ymmärtää, että some on rakennettu koukuttamaan käyttäjiään, mitä enemmän ihmiset viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa, sitä tuottavampia alustat ovat.

3 Mitä on riippuvuus ja someriippuvuus?

Riippuvuus eli addiktio on krooninen sairaus, jonka päällimmäinen oire on jonkin aineen tai toiminnan pakonomainen käyttäminen tai toteuttaminen haitallisista seurauksista huolimatta. Riippuvuus liittyy usein tunteisiin, kuten häpeään, avuttomuuteen, suruun, pelkoon ja syyllisyyteen. Negatiiviset tunteet voivat olla sekä riippuvuuden syy että seuraus, mikä luo noidankehän, jossa haitalliset tunteet ja riippuvuus ruokkivat toisiaan. Esimerkiksi ihminen voi paeta häpeää sosiaalisen median avulla hakemalla hyväksyntää tai ihailua, mutta samalla jatkuva vertailu muihin voi syventää häpeän tunnetta ja vahvistaa riippuvuutta. Tämä vertailu voi liittyä esimerkiksi tykkäysmääriin tai toisten sosiaalisessa mediassa esittämään onnelliseen elämään.

Someriippuvuus on käyttäytymisriippuvuuden muoto, jossa ihminen kokee pakonomaista tarvetta käyttää sosiaalista mediaa. Tämä voi näkyä esimerkiksi jatkuvana haluna tarkistaa puhelinta, keskittymiskyvyn heikkenemisenä ja sosiaalisten tilanteiden välttelynä. Sosiaalisten tilanteiden välttely voi johtua siitä, että sosiaalinen media tarjoaa vuorovaikutukselle helpommin hallittavan ja vähemmän haastavan ympäristön verrattuna kasvokkain kohtauksiin. Someriippuvuus voi aiheuttaa muun muassa univaikeuksia, ahdistusta ja heikentynyttä itsetuntoa.

4 Mielen terveys ja someriippuvuus

Liiallinen sosiaalisen median käyttö on yhdistetty mm. seuraaviin mielen terveyden haasteisiin:

- Itsetunto-ongelmat
- Masennus
- Ahdistushäiriöt
- Syömishäiriöt
- Kehonkuvan häiriöt

Someriippuvuus voi pahentaa olemassa olevia mielen terveysongelmia tai kehittyä niiden seurauksena. Esimerkiksi ahdistuksesta kärsivät voivat käyttää somea välttääkseen kasvokkaista vuorovaikutusta, mikä voi pahentaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Masentuneet puolestaan voivat hakea somesta lohtua, mutta nettikiusaaminen ja sosiaalinen vertailu voivat syventää

masennusoireita. Someriippuvuuden ehkäisyssä on tärkeää tukea mielenterveyttä esimerkiksi vahvistamalla tunteita.

5 Mistä tietää, onko sosiaalisen median käyttö lähtenyt hallinnasta?

Lapsen tai nuoren sosiaalisen median käytön kontrollin menettämisestä ja someriippuvuudesta voi olla seuraavia viitteitä, jotka vastaavat myös muiden käyttäytymisriippuvuuksien tunnusmerkkejä:

- Ajankäytön kontrollin menettäminen.
- Sosiaalisessa mediassa jatkuva päivitysten tekeminen, päivittämättä oleminen voi tuottaa hankaluuksia.
- Sosiaalisen median käyttöä on vaikeaa rajoittaa, vaikka siihen pyrkisi.
- Sosiaalisen median käyttö alkaa hallita elämää, jolloin muut tärkeät elämänalueet kärsivät.
- Sosiaalista mediaa käytetään pakenemaan tai hallitsemaan negatiivisia tunteita.
- Ahdistus tai ärtymys, kun ei ole pääsyä sosiaaliseen mediaan. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi FOMO (engl. Fear of Missing Out - ulkopuolelle jäämisen pelko).
- Negatiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin kuten, keskittymisvaikeudet, levottomuus, väsymys ja ärtyisyys.

6 Miten riippuvuusikäytymisen taustalla olevia mahdollisia syitä voidaan ehkäistä?

6.1 Miksi ihmiset hakevat yhteyttä somen kautta?

Sosiaalinen media voi täyttää ihmisen perustavanlaatuista tarvetta kokea yhteyttä toisiin. Se tarjoaa nopean ja helpon tavan olla yhteydessä. Se on houkuttelevaa, mikäli reaali maailman ihmissuhteet eivät riitä. Kun nuoret eivät saa tarpeeksi yhteyttä ja hyväksyntää kasvokkain, he saattavat kääntyä somen puoleen ja viettää siellä yhä enemmän aikaa. On tärkeää, että vanhempi on aidosti läsnä ja auttaa lasta täyttämään tämän yhteyden tarpeen. Kun lapsi tuntee, että häntä kuunnellaan, ymmärretään ja hänen kanssaan vietetään aikaa, hän saa emotionaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä voi vähentää tarvetta hakea näitä kokemuksia somesta, mikä ehkäisee someriippuvuuden kehittymistä.

6.2 Miten aikuisten esimerkki vaikuttaa someriippuvuuden kehittymiseen?

Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan lapset ja nuoret oppivat käyttäytymismalleja seuraamalla ympärillään olevia ihmisiä, erityisesti vanhempia, opettajia ja ystäviä. Aikuisten on tärkeää näyttää esimerkkiä rajoittamalla omaa puhelimen ja somen käyttöään sekä osoittamalla

terveitä vuorovaikutustapoja ilman älylaitteita. Ryhmäpaine voi saada nuoret viettämään enemmän aikaa somessa, koska he haluavat kuulua joukkoon ja saada hyväksyntää. Kasvattajat voivat tukea nuoria keskustelemalla ryhmäpaineesta avoimesti ja auttamalla heitä ymmärtämään, ettei heidän arvonsa riipu somen käytöstä. Myös sosiaalisen median käytön säännöt on hyvä asettaa koskemaan kaikkia perheessä. Jos on esimerkiksi sovittu, että puhelinta ei käytetä ruokapöydässä, myös aikuisten on tärkeää noudattaa samaa sääntöä.

6.3 Onko turvallisella kiintymyssuhteella vaikutusta someriippuvuuteen?

Kiintymyssuhde on lapsen kaikkein läheisimpiin ihmisiin, kuten vanhempiin tai hoivaajiin, kehittämä pitkäaikainen emotionaalinen side. Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu, kun lapsen tarpeet ja aikuisen käytös kohtaavat. Lapsi kaipaa aikuiselta johdonmukaisuutta ja sensitiivisyyttä sekä turvaa ja lohdutusta, sekä mahdollisuuksia itsenäisyyteen. Turvallinen kiintymyssuhde näkyy lapsissa, nuorissa ja aikuisissa muun muassa parempina sosiaalisina taitoina, parempana resilienssinä sekä vahvempana itseluottamuksena. Terveet sosiaaliset suhteet tai kyky kehittää sellaisia, voi vähentää tarvetta hakea hyväksyntää ja yhteyksiä sosiaalisesta mediasta.

6.4 Miten häpeä vaikuttaa someriippuvuuteen?

Häpeän resilienssiteorian mukaan häpeä voi saada ihmiset tuntemaan, etteivät he ole riittävän hyviä tai arvokkaita. Tämä voi lisätä someriippuvuuden riskiä, kun nuoret yrittävät peittää tai paeta näitä tunteita sosiaalisen median kautta. Häpeän ehkäisemiseksi on tärkeää, että aikuiset puhuvat avoimesti omista häpeän tunteistaan ja normalisoivat häpeän kokemuksen. Kun häpeästä keskustellaan avoimesti ja ymmärtävästi, nuoret oppivat käsittelemään näitä tunteita terveellä tavalla sen sijaan, että hakisivat helpotusta sosiaalisesta mediasta.

6.5 Miksi nuoret etsivät hyväksyntää ja itseluottamusta somesta?

Mikäli lapsen tai nuoren perustarpeet itsenäisyyden tunteesta, kyvykkyydestä tai yhteenkuuluvuudesta eivät täyty reaalimaailmassa, he saattavat etsiä näihin tyydytystä sosiaalisesta mediasta. Tämä voi johtaa riippuvuuteen, kun he hakevat näitä tunteita sosiaalisen median kanavista. Lisäksi heikompi itsekontrolli lisää riskiä someriippuvuuden kehittymiselle silloin, kun psykologiset perustarpeet jäävät tyydyttämättä.

Olisikin tärkeää vanhempiina ja kasvattajina olla tietoisia lasten ja nuorten perustarpeista ja pyrkiä luomaan ympäristö, joka tukee näiden tarpeiden täyttymistä. Nuoria ja lapsia on hyvä kannustaa tekemään omia valintojaan ja ottamaan vastuuta päätöksistään. Se voi auttaa heitä tuntemaan itsensä kykeneviksi ja vähentää tarvetta etsiä tyydytystä sosiaalisesta mediasta. Niin ikään keskeistä on, että vanhemmat asettavat lapselle tai nuorelle rajoja. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voi vahvistaa järjestämällä esimerkiksi aktiviteetteja perheen kesken

tai muuta ryhmätoimintaa. Lapsi ja nuori saattaa kaivata työkaluja impulssien hallintaan ja itsekontrollin kehittämiseen. Tällaisia työkaluja voivat olla esimerkiksi tunnetaitojen harjoittelu.

6.6 Miten some palkitsee ja vahvistaa riippuvuuskäyttäytymistä?

Somessa saadut tykkäykset ja kommentit ovat ikään kuin palkkioita ja niiden tavoittelemisen voi lisätä somen käyttämistä. Lapsia ja nuoria voi palkita muiden aktiviteettien tekemisestä, kuten ulkona leikkimisestä tai lukemisesta. Someriippuvuuden riski voi pienentyä, kun somesta tavoiteltu palkitseminen tulee muusta toiminnasta.

Lapsi ja nuori saattaa oppia yhdistämään sosiaalisen median ilmoituksen positiiviseen tunteeseen, kuten iloon tai hyväksyntään. Kun lapsi tai nuori oppii yhdistämään sosiaalisen median ilmoitukset miellyttäviin tunteisiin, hän saattaa alkaa reagoida automaattisesti näihin ilmoituksiin. On hyvä keskustella siitä lasten ja nuorten kanssa, miten sosiaalinen media voi vaikuttaa heidän tunteisiinsa ja kuinka ne tunteet ovat ohimeneviä.

Toisaalta nuoret saattavat käyttää somea keinona vältellä epämiellyttäviä tunteita, kuten ahdistusta tai yksinäisyyttä. Heitä voi tukea löytämään muunlaisia selviytymiskeinoja, kuten liikuntaa tai luovaa tekemistä, sen sijaan että he turvautuvat sosiaaliseen mediaan tunteidensa välttelemiseksi tai niiden hallitsemiseksi.

7 Työkaluja someriippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja hallintaan

7.1 Ajanhallinta

Omasta sosiaalisessa mediassa käytetystä ajasta on hyvä olla tietoinen, oli sen käytön kanssa haasteita tai ei. Seuraamalla somessa vietettyä aikaa pystyy konkreettisesti havainnoimaan, kuinka suuri osa päivästä siellä tulee vietettyä. Lapselle ja nuorelle sopivia ajankäytönhallinnan työkaluja pohtiessa on tärkeää osallistaa myös lapsi tai nuori metodien valintaan. Tämä lisää lapsen osallisuuden sekä hallinnan tunnetta; ne ovat molemmat olennaisia tunteita someriippuvuuden ennaltaehkäisyssä sekä hallinnassa. Ohessa esimerkkejä sivustoista, joista voi löytää lisätietoa sekä työkaluja sosiaalisen median ajankäytön hallintaan:

- <https://somerajaton.fi/tukea/>
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/median-kaytto-rajaavat-sovellukset-ja-laitteiden-ruutuaika-asetukset/>

7.2 Millä tavoin tukea lasta tai nuorta someriippuvuuden kanssa?

Aikuinen voi tukea lasta tai nuorta someriippuvuuden kanssa olemalla läsnä ja osoittamalla ymmärrystä ilman syylistämistä. On tärkeää keskustella avoimesti somen käytön vaikutuksista ja miettiä yhdessä keinoja, joilla somen käyttöä voidaan vähentää. Empaattisen yhteyden luominen on keskeistä tässä prosessissa. Aikuinen voi ilmaista ymmärrystä ja tukea keskittymällä lapsen tai nuoren tarpeisiin ja tunteisiin. Syylistämisen sijaan aikuinen voi etsiä yhdessä nuoren kanssa ratkaisuja, jotka tukevat nuoren hyvinvointia ja auttavat häntä vähentämään somen käyttöä. Tärkeää on osoittaa, että aikuinen on nuoren puolella ja että ongelma kohdataan yhdessä.

7.3 Miten kehotietoisuus ja tunteiden tunnistaminen auttaa vähentämään someriippuvuutta?

Keho- ja tunnetietoisuus auttaa nuoria tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteitaan sekä kehonsa reaktioita. Kun nuori oppii tunnistamaan esimerkiksi ahdistuksen tai yksinäisyyden tunteet, hän voi käsitellä niitä terveellä tavalla sen sijaan, että kääntyisi somen puoleen helpotuksen saamiseksi. Harjoittelemalla kehotietoisuutta nuori voi oppia erottamaan, milloin somekäyttö johtuu todellisesta tarpeesta olla yhteydessä muihin ja milloin se on tapa paeta epämiellyttäviä tunteita. Tämä tietoisuus voi auttaa vähentämään somen käyttöä ja estämään riippuvuuden kehittymistä.

Keho- ja tunnetietoisuuteen liittyviä harjoituksia:

- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>
- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

8 Lisämateriaali: Suosituimmat sosiaalisen median alustat lasten ja nuorten keskuudessa

	Kuvaus	Ikäraja	Käyttö	Muuta huomioitavaa
Snapchat	Pikaviestipalvelu, jossa jaetaan kuvia ja lyhyitä videoita (Snap).	13 vuotta	Reaaliaikainen viestintä kuvien ja videoiden avulla. Yksityisviestit näkyvät 10 sekunnin ajan, tarinaan jaetut sisällöt 24 tuntia.	Mahdollisuus viestiä tuttujen sekä tuntemattomien kanssa. Riski altistua sopimattomalle sisällölle ja kiusaamiselle. Kuvat ja videot häviävät nopeasti, mikä voi vaikeuttaa vanhempien valvontaa.
TikTok	Lyhytvideosovellus, jossa käyttäjät voivat katsoa, kuvata, editoida ja jakaa 15-60 sekunnin videoita.	13 vuotta	Videot ovat pääosassa; käyttäjät voivat luoda itse sisältöä ja katsoa, kommentoida, tykätä sekä jakaa muiden sisältöä.	Sovellus räätälöi käyttäjälle näytettävän sisällön tämän katsomishistorian ja reaktioiden perusteella, mikä tekee sovelluksesta erittäin sitouttavan. Loputon ja vaihtuva sisällön tarjonta voi vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan. Riski altistua myös sopimattomalle sisällölle ja kiusaamiselle.
Instagram	Sosiaalisen median alusta, jossa keskiössä kuvien ja videoiden jakaminen.	13 vuotta	Käyttäjät voivat ladata kuvia ja videoita omille seuraajilleen sekä katsella seuraamiensa käyttäjien jakamaa sisältöä. Keskeistä on vuorovaikutus sisältöihin liittyen, kuten kommentit ja tykkäykset.	Mahdollisuus altistua kiusaamiselle ja sopimattomalle sisällölle.
WhatsApp	Pikaviestipalvelu, joka alun perin luotiin vaihtoehdoksi perinteisille tekstiviesteille.	13 vuotta (suositus)	Viestien ja ääniviestien lähettäminen, puheluiden ja videopuheleiden soittaminen sekä kuvien, videoiden, asiakirjojen ja sijaintitietojen jakaminen.	Kontaktit yleensä yhteystietoja, mutta yksityisyysriskejä voi syntyä tuntemattomien kontaktien ja huijausviestien kautta.
Reddit	Maailmanlaajuinen keskustelu- ja yhteisöalusta.	13 vuotta	Keskiössä sisällön jakaminen, keskustelu ja kommenttien äänestämisen eri aihealueiden eli subredditien kautta. Käyttäjät itse luovat sisältöä, sekä moderoivat yhteisöjä.	Avoimessa alustassa käyttäjät voivat altistua vihapuheelle, häirinnälle, disinformaatiolle sekä haitalliselle ja sopimattomalle sisällölle.