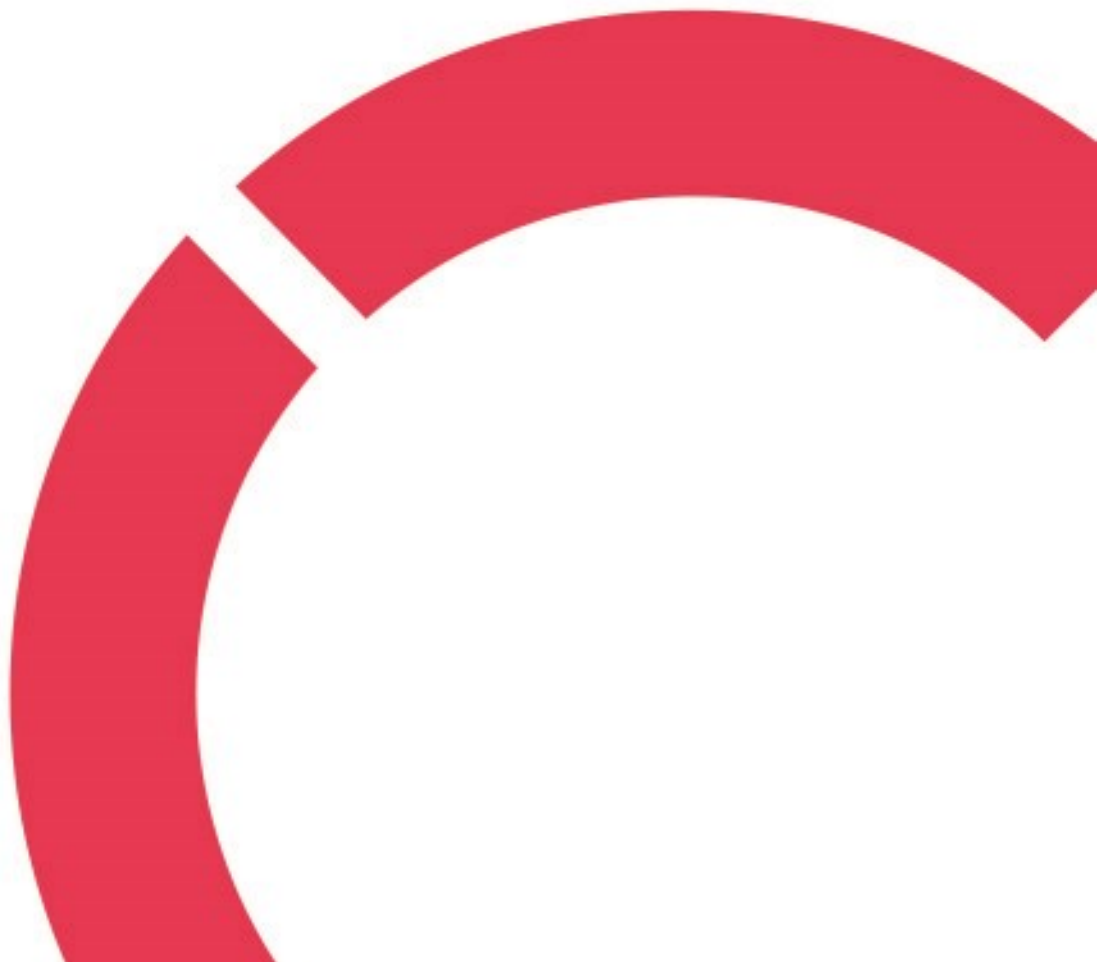


**Jasmin Kulju**

## **NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA**

**8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomikoulutus  
maaliskuu 2025**



<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> maaliskuu 2025	<b>Tekijä/tekijät</b> Jasmin Kulju
<b>Koulutus</b> Sosionomi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA. 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä		
<b>Työn ohjaaja</b> Pirjo Forss-Pennanen		<b>Sivumäärä</b> 32+4
<b>Työelämäohjaaja</b> Marika Tavasti		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pyhäjärven etsivän nuorisotyön ja Salmen koulun kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa vanhemmille tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Opinnäytetyössä perehdyttiin nuorten sosiaalisen median käyttöön kouluterveyskyselyn paikkakuntakohtaisten tulosten ja ajantasaisen teorian tiedon avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vanhempien näkemysten nykytilanne nuorten sosiaalisen median käyttöön. Nykytilannetta selvitettiin kouluterveyskyselyn pohjalta laaditulla kyselyllä Pyhäjärvellä sijaitsevan Salmenkoulun 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmille. Tarkoitukseni oli myös antaa vanhemmille media-kasvatusta. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli antaa vanhemmille tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä osallistumalla nuorisotilan avoimiin oviin sekä tuottamalla Etsivän nuorisotyön ja Salmen koulun käyttöön esite nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä nuorten mielenterveyteen. Opasta voidaan jakaa nuorten vanhemmille, jotka tarvitsevat tukea nuoren mediakasvatukseen.</p>		

<b>Asiasanat</b> Identiteetti, itsetunto, mediakasvatus, minäkuva, nuoruus, sosiaalinen media
--

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> March 2025	<b>Author</b> Jasmin Kulju
<b>Degree programme</b> Socionom		
<b>Name of thesis</b> YOUNG PEOPLE AND SOCIAL MEDIA. Views of parents of 8 <sup>th</sup> and 9 <sup>th</sup> graders on young people's use of social media.		
<b>Centria supervisor</b> Pirjo Forss-Pennanen		<b>Pages</b> 32+ 4
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Marika Tavasti		
<p>This thesis was carried out in cooperation between Pyhäjärvi outreach youth work and Salmen koulu. The aim of the thesis was to provide parents with information about young people's use of social media and its connection to mental health. The thesis explored young people's use of social media through locality-specific results of the school health survey and up-to-date theoretical knowledge. The purpose of the thesis was to find out the current situation regarding parents' views on young people's use of social media. The current situation was investigated with a survey prepared on the basis of the school health survey for the parents of the 8th and 9th graders of Salmen koulu located in Pyhäjärvi. My intention was also to give the parents media education. The development task of the thesis was to provide parents with information about the use of social media by young people by participating in the open doors of the youth center and by producing a brochure for the use of outreach youth work and Salmen koulu on the use of social media by young people and its connection to the mental health of young people. The guide can be distributed to the parents of young people who need support for the young person's media education.</p>		
<b>Key words</b> Ego, identity, media education, self-image, social media, youth		

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **IDENTITEETTI**

Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on Erik H. Eriksonin (1950, 1968) mukaan luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti. Identiteetin kehitys tarkoittaa prosessia, jonka aikana nuori rakentaa jatkuvan ja yhtenäisen kokemuksen itsestään ja samaistuu hänelle merkityksellisiin arvoihin, periaatteisiin ja tavoitteisiin. Nuoren muodostama identiteetti vaikuttaa siihen, millaisiin rooleihin ja asemiin, kuten ihmissuhteisiin ja ammattiin nuori asettuu. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 205–206.)

Psyko-fyysis-sosiaalinen hyvinvointi tulee seurauksena onnistuneen identiteetin rakentamisesta. Identiteetti on suhteellisen pysyvä minäkäsitys siitä, kuka minä olen ja mihin yhteisöihin minä kuulun. Identiteetti muodostuu toisiaan seuraavien kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta. (Anttila ym. 2006, 141.)

### **ITSETUNTO**

Itsetunto on osa minäkuvaa. Itsetunto tarkoittaa sitä, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia. Kun ihmisen minäkäsityksessä positiivisia ominaisuuksia on enemmän kuin negatiivisia, ihmisen itsetunto on hyvä. Itsetunto on kuitenkin totuudenmukainen eli ihminen tiedostaa myös omat heikkoutensa, mutta itseään kuvatessaan korostaa myönteisiä piirteitään. Ihminen pystyy kokemaan olevansa tärkeä ilman erityisiä suorituksia. (Keltikangas-Järvinen 1998, 21–25, 288.)

### **MEDIAKASVATUS**

Mediakasvatuksessa käsitellään mediavälineitä ja niiden käyttöä eri näkökulmista, analysoidaan erilaisia mediasisältöjä sekä tarkastellaan median vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, kasvuun ja toimintaan. Mediakasvatuksen tarkoitus on kasvattaa medialukutaitoa, kuten median tulkintaa, käyttämistä ja oman mediasuhteen tarkastelua. Median rooleja voidaan tarkastella yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan tasolla. (Mediakasvatusseura.)

### **MIELENTERVEYS**

Mielenterveys tarkoittaa kansainvälisen WHO:n (2013) määritelmän mukaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, pystyy näkemään omat kykynsä ja työkentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyteen kuuluu henkinen, psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Mielenterveys on monen tekijän summa. Olosuhteilla on vaikutusta mielenterveyden voimavaroihin. Mielenterveys voi olla esimerkiksi itse koettua hyvän olon tunnetta,

kykyä tyydyttäviin ihmissuhteisiin tai kehityskriisien onnistunutta läpikäymistä. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi toimintakyky, kyky ihmissuhteisiin, ahdistuksen riittävä hallinta ja kyky etsiä selviytymiskeinoja. Mielenterveystaitoja voi myös vahvistaa. (Mieli ry 2021.)

## **MINÄKUVA**

Nuoren minäkuva tarkoittaa yksilön omaa käsitystä siitä, millainen hän on. Nuoren minäkuvan pohjaa luo saatu palaute omista vahvuuksista, heikkouksista ja kyvyistä. Nuorelle tärkeitä palautteita ovat esimerkiksi ikätovereilta saatu hyväksyntä ja palaute omasta ulkonäöstä. Myös erilaisilla elämäntapahtumilla on merkitystä minäkuvan eli minäkäsityksen rakentumiseen. Nuoren elämässä minäkuva rakentuu yhä enemmän sosiaalisten roolien ja ideologioiden mukaisesti. (Pulkkinen ym. 2023, 204.)

Liisa Keltikangas-Järvinen (1994) määrittelee kirjassaan Hyvä itsetunto minäkuvan erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuudeksi, joiden avulla yksilö itseään kuvaa. Itsetunto on osa minäkuvaa. Itsetunto tarkoittaa sitä, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia. (Keltikangas Järvinen 1998, 21–25, 288.)

## **NUORUUS**

Siirtymäaikaa keskilapsuudesta aikuisuuteen kutsutaan nuoruudeksi. Nuoruus on tyypillisesti ajanjakso noin 13–25-vuotiaana. Nuoruuteen kuuluu kypsymistä ja kehitystä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Fyysistä kypsymistä on nuoruudessa ja osittain jo keskilapsuuden puolella alkava puberteetti eli murrosikä. Nuoruus kestää siihen saakka, kunnes eksekutiivisten eli toiminnanohjaukseen liittyvät toiminnot saavuttavat tason, joka on tyypillinen aikuiselle. (Pulkkinen ym., 2023, 182.) Nuorisolain (1285/2016, §3) mukaan nuorena pidetään alle 29-vuotiasta henkilöä. Länsimaissa nuoruus on pitkittynyt, koska aikuisuuteen kuuluvat siirtymät tapahtuvat yhä myöhemmin. Aikuisuuteen kuuluvia siirtymiä ovat muun muassa kotoa pois muuttaminen, ammattiin valmistuminen, parisuhteen perustaminen sekä lapsen saaminen. (Pulkkinen 2022, 43 [Arnett, 2004].)

## **SOSIAALINEN MEDIA**

Sosiaalinen media on kokoelma interaktiivisia teknologiasovelluksia ja internetalustoja, jotka on suunniteltu helpottamaan sosiaalista verkostoitumista ja viestintää (Pulkkinen ym. 2023, 226 [Underwood ym. 2018]). Sosiaalisessa mediassa nuoret jakavat valokuvia, videoita, henkilökohtaisia ja julkisia viestejä tai esimerkiksi kiinnostuksen kohteita tai mielipiteitään. Sosiaalisen median alustoja ovat esi-

merkiksi TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook ja Twitter. Eräitä tärkeimmistä motiiveista sosiaalisen median käyttämiselle nuorelle ovat viihtyminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen (Pulkinen ym. 2023, 226.)

Sosiaalinen media on internetin käyttömuodoista yksi yleisimmistä. Arkikielessä sosiaalisessa mediassa viitataan yleensä verkkoyhteisöpalveluihin, kuten Instagramiin ja Facebookiin. Verkkoyhteisöpalveluiden käyttäjät luovat profiilin, tekevät sosiaalisen verkostonsa näkyväksi sekä tarkastelevat omia ja muiden käyttäjien sosiaalisia verkostoja. Sosiaalisen median käyttöä voidaan tarkastella jatkumona, jonka toisessa päässä on sen hallittu käyttö ja toisessa päässä ongelmallinen riippuvuus sosiaalisen median käytöstä. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 11.)

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA OPINNÄYTETYÖT AIHEESTA .....</b>	<b>3</b>
<b>3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Ajattelu- ja tunnekehitys nuoruudessa .....</b>	<b>5</b>
<b>3.2 Nuoren sosiaaliset suhteet.....</b>	<b>6</b>
<b>3.3 Nuoren minäkuva ja itsetunto.....</b>	<b>7</b>
<b>3.4 Nuoren identiteetti .....</b>	<b>8</b>
<b>4 SOSIAALINEN MEDIA JA DIGITAALISUUS .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Sosiaalisen median käyttötavat .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2 Sosiaalisen median hyödyt.....</b>	<b>10</b>
<b>4.3 Sosiaalisen median vaikutukset mielenterveyteen .....</b>	<b>10</b>
<b>5 VANHEMMUUS NUOREN ELÄMÄSSÄ SOSIAALISEN MEDIAN AIKAKAUDELLA ....</b>	<b>14</b>
<b>5.1 Mitä mediakasvatus on? .....</b>	<b>14</b>
<b>5.2 Vanhempien kiinnostus ja keskustelun tärkeys .....</b>	<b>15</b>
<b>5.3 Rajoituksia nuorelle .....</b>	<b>16</b>
<b>5.4 Vanhemmuuteen liittyviä huolenaiheita .....</b>	<b>19</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>21</b>
<b>7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....</b>	<b>24</b>
<b>8 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI.....</b>	<b>26</b>
<b>9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>28</b>
<b>10 POHDINTA .....</b>	<b>30</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>7</b>
<b>LITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tilaaja on Pyhäjärven kaupungin etsivä nuorisotyö, jonka kanssa yhdessä päädyin valitsemaan opinnäytetyöni aiheeksi nuorten sosiaalisen median käytön. Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden vuoksi. Keväällä 2024 erityisesti kansanedustaja Ville Merinen on sosiaalisessa mediassa tuonut julki sosiaalisen median käytön haittoja ja esittänyt sosiaalisen median käytön kieltämistä nuorilta. Samaan aikaan sosiaalisessa mediassa käydään keskusteluja nuorten kokemasta pahoinvoinnista ja sosiaalisen median luomista paineista.

Työelämän yhteistyötaholtani etsivältä nuorisotyöltä nousi tarve saada lisää tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä, koska nuoret viettävät sen parissa yhä enemmän aikaa ja sosiaalisen median teemat ovat työssä näkyvillä jatkuvasti. Erityisesti vanhempien näkemyksiä oli tarve selvittää, sillä nuorten omista näkemyksistä oli jo tietoa kouluterveyskyselyn myötä vuodelta 2023. Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa yhteistyössä Pyhäjärven Salmen koulun kanssa, jotta mahdollisimman moni vanhempi tavoitetaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa vanhemmille tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Tarkoitukseni oli selvittää vanhempien näkemysten nykytilanne nuorten sosiaalisen median käyttöön ja antaa vanhemmille mediakasvatusta. Opinnäytetyössä selvitettiin Pyhäjärvellä sijaitsevan Salmen koulun 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempien tämänhetkistä tietämystä nuorten sosiaalisen median käytöstä teettämällä vanhemmille kysely Webropolia käyttäen (LIITE 2). Asetin vanhemmille tehtävän kyselylomakkeen kysymykset mahdollisimman samankaltaisiksi vuoden 2023 kouluterveyskyselyn kysymyksien kanssa, jotta pystyin vertaamaan vanhemmille tehtyjen kysymysten vastauksia nuorille edellisenä vuonna kouluterveyskyselyssä esitettyihin. Kouluterveyskyselyyn pohjautuvien kysymysten lisäksi esitin vanhemmille myös muita kysymyksiä. Muut kysymykset tarjosivat vanhemmille mahdollisuuden tuoda avoimesti ilmi omaa näkemystään nuorten sosiaalisen median käytöstä.

Vanhempien tavoitettavuuden vuoksi alkuperäinen suunnitelmani oli osallistua syksyllä 2024 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempainiltaan, jossa vanhemmat olisivat vastanneet kyselyyn. Muun muassa aikatauluhaasteiden vuoksi jouduin kuitenkin muuttamaan suunnitelmaani ja vanhempainiltaan osallistuminen peruuntui. Halusin kuitenkin tavata vanhempia, jotta voin tuoda mediakasvatustani lähemmäs heitä.

Sain luvan osallistua Pyhäjärven nuorisotoimen järjestämään päivään, jossa oli avoimet ovet yläasteikäisten nuorten vanhemmille. Tarkoitukseni oli pitää esitys nuorisotilassa sosiaalisen median vaikutuksista nuoreen ja siitä, kuinka nuoren sosiaalisen median käyttöä voi tukea mediakasvatuksella. Paikalle ei kuitenkaan tullut vanhempia, mutta pystyin keskustelemaan mediakasvatuksesta etsivän nuorisotyön ja nuorisotoimen työntekijöiden kanssa, joiden kautta mediakasvatustietoa siirtyy nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Kysely jaettiin vanhemmille Wilma-viestillä ja lisäksi Pyhäjärven kaupungin ja Pyhäjärven nuorisopalveluiden sosiaalisen median sivustoilla, jotta mahdollisimman moni vanhempi tavoitetaan. Kyselyn saatteeksi valmistin tiiviin infopaketin mediakasvatuksesta (LIITE 1). Kyselyn tuloksia (LIITE 3) verrattiin edellisen vuoden 2023 kouluterveyskyselyyn, johon olivat vastanneet kyseisen vuoden 8.- ja 9.-luokkalaisten nuoret. Opinnäytetyön kyselytutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmat, jotta kyselyn tuloksia voidaan verrata kouluterveyskyselyn 8.- ja 9.-luokkalaisten vastauksiin. Kyselyn myötä sain selville opinnäytetyöni tarkoituksenmukaisen vanhempien tietämyksen nykytilanteen nuorten sosiaalisen median käytöstä.

Opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi esite (LIITE 4), jossa on koottuna muun muassa tietoa siitä, mitä sosiaalinen media tarkoittaa, mitkä ovat sosiaalisen median käytön haitat ja hyödyt ja mitä sivustoja löytyy, joiden kautta vanhempi voi syventää mediakasvatusosaamistaan. Vanhemmille tarjottiin mahdollisuus mediakasvatuksen saamiseen myös osallistumisellani vanhemmille avoimiin oviin nuorisotilalla. Esite ja nuorisotilan avoimiin oviin osallistuminen vastaavat opinnäytetyöni kehittämistehtäviin.

Opinnäytetyön tietoperustana käytin luotettavaa ajantasaista teoriapohjaa. Lähteinä on käytetty muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton materiaaleja, Lea Pulkkisen, Timo Ahosen ja Isto Ruoppilan kirjaa Ihmisen psykologinen kehitys (2023), Lea Pulkkisen kirjaa Lapsen hyvinvointi alkaa kodista (2022), nuorisolakia (1285/2016) ja Liisa Keltikangas-Järvisen kirjaa Hyvä itsetunto (1998).

Aihe kiinnostaa minua, koska ilmiö sosiaalisen median haitoista on näkyvillä jatkuvasti muun muassa uutisotsikoissa, katukuvassa ja sosiaalisessa mediassa. Opinnäytetyön tehtyäni suhtaudun myös itse eri tavalla omaan sosiaalisen median käyttööni ja minulla on tietoa, jota voin hyödyntää työssäni tulevana sosionomina.

## 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA OPINNÄYTETYÖT AIHEESTA

Erika Maksniemi (2023) on väitöskirjassaan tutkinut nuorten sosiaalisen median käyttöä, nuorten tunteuksia ja unen määrää. Maksniemen väitöskirjassa on huomioitu sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan lisäksi erilaisia psykososiaalisia ulottuvuuksia. Maksniemen mukaan sosiaalisen median mukanaan tuomiin haasteisiin ei voida puuttua vain ruutuaikaa rajaamalla. Hänen mukaansa tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, miten nuorten sosiaalisen median käytöstä puhutaan yleisesti, sekä keskustella sosiaalisesta mediasta myös nuoren kanssa. Ei ole järkevää korostaa pelkästään sosiaalisen median negatiivisia puolia ja yleistää ongelmat koskemaan kaikkia nuoria. Sosiaalisessa mediassa on myös hyvää. Nuori tarvitsee ohjausta, ja digitaalisten taitojen lisäksi huomiota tulee kiinnittää muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Maksniemen väitöskirjan mukaan sosiaalisen median käyttäminen ei ennustanut huonompia yöunia ja väsymystä. Nuorten uupumiseen vaikuttavat enemmän paineet olla jatkuvasti tavoitettavissa. (Maksniemi 2023.)

Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Milla Meriläinen ja Jiska Kurkkio (2023) ovat puolestaan toteuttaneet kirjallisuuskatsauksen omassa opinnäytetyössään sosiaalisen median vaikutuksista nuoren psykofyysiseen kehitykseen. Opinnäytetyössä on todettu, että sosiaalisen median vaikutus nuoriin on monimuotoinen ja se riippuu paljon yksilön omista kokemuksista. Opinnäytetyössä esiin tulleita haasteita sosiaalisen median vaikutuksista nuoren psykofyysiseen kehitykseen ovat, että useimmat sosiaalista mediaa koskevat tutkimukset on toteutettu lyhyellä aikavälillä eikä tietoa sosiaalisen median vaikutuksista pitkällä aikavälillä ole juurikaan saatavilla. Sosiaalinen media on varsin tuore ilmiö muutenkin, joten pidemmän aikavälin vaikutukset ovat nähtävissä vasta myöhemmin. Opinnäytetyössä korostetaan mediakasvatuksen tärkeyttä nykyisessä yhteiskunnassa, koska sosiaalisen median käyttö lisääntyy jatkuvasti. (Meriläinen & Kurkkio 2023.)

Oulun ammattikorkeakoulun opiskelija Annika Veteli (2019) on puolestaan opinnäytetyössään perehtynyt siihen, miten esiteineille tarkoitetut mediakasvatusmateriaalit määrittelevät sosiaalisen median. Opinnäytetyössä kerrotaan sosiaalisen median positiivisista sekä negatiivisista puolista. Mediakasvatusmateriaalit pyrkivät opinnäytetyön mukaan kannustamaan nuoria vastuulliseen ja harkitsevaiseen toimintaan sosiaalisessa mediassa. Ongelmat sosiaalisen median käytössä liittyvät usein siihen, miten sosiaalista mediaa käytetään, eivät itse sosiaaliseen mediaan. Ongelmia ovat muun muassa sosiaalisen median liikakäyttö, medialukutaito tai yksityisyys. Sosiaalisen median hyvä puoli on esimerkiksi yhteisöllisyys. (Veteli 2019.)

Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat Henna Taipale ja Viivi-Maria Leivo (2023) puolestaan ovat perehtyneet opinnäytetyössään sosiaalisen median vaikutuksiin nuorten mielenterveyteen ja syömishäiriöihin. Opinnäytetyön mukaan nuorella sosiaalisen median käyttäjällä voi olla riski sairastua mielenterveyshäiriöihin. Sosiaalisella medialla voi olla vaikutusta nuoren unenlaatuun. Sosiaalisen median käyttö voi lisätä nuoren itsensä vertailua toisiin ihmisiin. Sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia puolestaan on, että se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, vertaistuen määrää ja mahdollistaa yhteydenpitoja. (Taipale & Leivo, 2023.)

Aikaisemmat opinnäytetyöt tukevat opinnäytetyöni toteuttamisen tarvetta lisätä vanhempien mediakasvatusta, koska Meriläinen ja Kurkkio (2023) ovat opinnäytetyössään todenneet, että mediakasvatus on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa. Maksniemen (2023) väitöskirjassa on todettu, että median negatiivisten puolien lisäksi on hyvä tuoda esiin myös median hyviä puolia. Omassa opinnäytetyössäni lähestyn sosiaalista mediaa samasta näkökulmasta, medialla on hyvät ja huonot puolensa. Ruutuajan rajaaminen ei tuo ratkaisua sosiaalisen median aiheuttamiin ongelmiin, vaan myös nuoren ohjaukseen ja keskusteluihin nuoren kanssa tulee panostaa. Taipale ja Leivo (2023) ovat opinnäytetyössään korostaneet sosiaalisen median hyviä ja huonoja vaikutuksia. Veteli (2019) on opinnäytetyössään todennut sosiaalisen median aiheuttamien ongelmien syntyvän usein siitä, miten sitä käytetään. Poikkeuksena muihin aiemmin tehtyihin opinnäytetöihin haluan tuoda vanhemmille keinoja mediakasvatukseen, millä vanhemmat voivat tukea nuoren sosiaalisen median käyttöä. Tuotin tietoa myös täsmällisesti Pyhäjärven kaupungin tarpeisiin selvittämällä kyselytutkimuksen keinoin 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempien tämänhetkistä tietämystä sosiaalisen median käytöstä. Vertasin vanhemmille tehdyn kyselyn tuloksia edellisen vuoden kouluterveyskyselyyn, johon olivat vastanneet 8.- ja 9.-luokkalaiset nuoret.

### 3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Siirtymäaikaa keskilapsuudesta aikuisuuteen kutsutaan nuoruudeksi. Nuoruus on tyypillisesti ajanjakso noin 13-vuotiaasta 25-vuotiaaksi. Nuoruuteen kuuluu kypsymistä ja kehitystä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Fyysistä kypsymistä on nuoruudessa ja osittain jo keskilapsuuden puolella alkava puberteetti eli murrosikä. Nuoruus kestää siihen saakka, kunnes eksekutiivisien eli toiminnanohjaukseen liittyvät toiminnot saavuttavat tason, joka on tyypillinen aikuiselle. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 182.) Nuorisolain (1285/2016, §3) mukaan nuorena pidetään alle 29-vuotiasta henkilöä.

Varhaisnuoruudelle tyypillistä ovat muun muassa hormonaaliset ja fyysiset muutokset, reflektiivisen ajattelun kehittyminen ja nopea minäkäsityksen kehitys. Varhaisnuoret ovat alttiita mielialan vaihteluille, jotka johtuvat muun muassa hormonaalisista muutoksista ja sosiaalisista stressitekijöistä. Varhaisnuoret ovat myös impulssikontrollien viettäviä. Myös irtaantuminen vanhemmista on olennainen osa nuoruutta. (Pulkkinen ym. 2023, 183.)

Keskinuoruuden kehitystehtävänä nuoren on luotava itselleen identiteetti, joka on yhtenäinen ja sisäisesti ristiriidaton. Nuori sitoutuu tiettyihin valintoihin, tavoitteisiin ja arvoihin. (Pulkkinen ym. 2023, 183 [Erikson 1950, 1968].) Keskinuoruudessa nuoren ihmissuhteet jatkavat muotoutumistaan, nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa ja nuori alkaa rakentamaan myös seksuaalista identiteettiä (Pulkkinen ym. 2023, 183).

#### 3.1 Ajattelu- ja tunnekehitys nuoruudessa

Nuoruudessa hermoimpulssien kulku aivojen kuorikerroksissa tehostuu. Tämän vuoksi nuori pystyy yhä paremmin keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin. Nuorelle kehittyy vähitellen myös kokonaisvaltainen käsitys itsestään tietoa käsittelevänä yksilönä. Nuoren ajattelutaidot kehittyvät. Nuori kykenee ajatteluun, jossa hän voi soveltaa yleisiä lainalaisuuksia ratkaistessaan yksittäisiä ongelmia. Kypsän ajattelun kehittymistä tukee keskusteleva ja neuvotteleva kasvatustyyli. (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2006, 131–133.)

Nuori harjoittelee itsenäistä ajattelua. Nuoruuden aikana kehittyy kriittisyys ja aiemmin opitun kyseenalaistaminen. Kun nuoren ajattelu laajentuu, avautuvat myös maailma ja sen tapahtumat hänelle laajemmin. Kun nuori oppii entistä totuudenmukaisemman ajattelutavan, saattaa asioiden käsittely herättää nuoressa myös ahdistusta. Nuori etsii ratkaisuja ja pohtii ideologisia kysymyksiä sekä yleisiä tapoja hahmottaa maailmaa. Nuori saattaa miettiä esimerkiksi oman elämänsä merkitystä tai sotia ja ilmastonmuutosta. Psykkinen kehitys tapahtuu fyysistä kehitystä hitaammin. Nuoren mieli yrittää sopeutua tilanteeseen, ja se voi näyttäytyä esimerkiksi uhona tai röyhkeänä käytöksenä. Se on normaalia ja ohimenevää. (Pulkkinen ym. 2023, 188–190.)

Myöhäisnuoruudessa nuori pystyy jo paremmin hallitsemaan mielihohteitaan eli impulssejaan sekä miettimään tekojensa seurauksia tehdessään valintoja. Nuorelle alkavat kehittyä jo omat mielipiteet ja asenteet, ja nuori ei ole enää niin altis ikätovereidensa vaikutuksille. Nuoruusiän valinnat luovat pohjaa elämälle aikuisuudessa. (Pulkkinen ym. 2023, 184–185.)

### **3.2 Nuoren sosiaaliset suhteet**

Samanikäiset nuoret ovat tärkeä viiteryhmä, johon nuori peilaa itseään. Ryhmään kuuluminen ohjaa nuoren kehitystä samaistumisen, vertailujen ja mallioppimisen avulla. Edelleen myös vanhemmat ovat nuorelle tärkeä roolimalli. Nuoren kehitykseen vaikuttavat niin yksilölliset ominaisuudet kuin sosiaaliset kontekstitkin. Niihin kuuluvat muun muassa perhe, koulu ja kaverisuhteet. Nuoruusiässä korostuu kaverisuhteiden merkitys. Ikätoverit muodostavat tärkeän vertaisryhmän, joka on nuoren tukena silloin, kun nuori itsenäistyy vanhemmistaan. (Pulkkinen ym. 2023, 183, 191.)

Nykyään iso osa nuoren sosiaalisista suhteista on sosiaalisessa mediassa tai verkkoviestintäalustoilla. Parhaimmillaan sosiaalinen media lisää mahdollisuuksia yhteydenpitoon ja verkostoitumiseen. Toisaalta sosiaalisen median käyttäminen saattaa lisätä nuoren yksinäisyyden kokemuksia, vertailua ja epärealistisia odotuksia. Sosiaalisessa mediassa saattaa olla paljon kavereita, mutta läheisiä ihmissuhteita on silti vähäisesti. (YTHS 2023.)

Vertailulla toisiin ihmisiin on suuri merkitys ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. Tarve vertailuun on syvään juurtunut osa ihmistä ja usein myös tiedostamatonta toimintaa. Ihmiset saattavat ihailia toisen parempaa taitoa kuin itsellä on, mutta tiedostaa samalla myös oman puutteellisuuden. Vertailua on sitä

enemmän, mitä enemmän vertailtava kohde muistuttaa vertailijaa itseään. Ihmiset eroavat toisistaan myös sen mukaan, kuinka paljon he vertailevat itseään toisiinsa. (Ojanen 2011, 134–135.)

Esimurrosikäiset alkavat olla tuomitsevia ja saattavat leimata toisiaan. Nuoret ovat huolissaan siitä, mitä toiset nuoret heistä ajattelevat. Tyydyttääkseen muuttuvia tarpeitaan ja minäkuvaansa nuori ystävyyssuhteet uusien ystävänsä kanssa. Vanhempien tehtävä on huolehtia, että nuoren ystävyyssuhteet vievät nuorta myönteiseen suuntaan. Vastavuoroisessa ystävyyssuhteessa molemmat osapuolet saavat ilmaista itseään ilman tuomitsemista. (Poijula 2007, 160–164.)

### 3.3 Nuoren minäkuva ja itsetunto

Nuoren minäkuva tarkoittaa yksilön omaa käsitystä siitä, millainen hän on. Nuoren minäkuvan pohjaa luo saatu palaute omista vahvuuksista, heikkouksista ja kyvyistä. Nuorelle tärkeitä palautteita ovat esimerkiksi ikätovereilta saatu hyväksyntä ja palaute omasta ulkonäöstä. Myös erilaisilla elämäntapahtumilla on merkitystä minäkuvan eli minäkäsityksen rakentumiseen. Nuoren elämässä minäkuva rakentuu yhä enemmän sosiaalisten roolien ja ideologioiden mukaisesti. (Pulkkinen ym. 2023, 204.)

Liisa Keltikangas-Järvinen (1994) määrittelee kirjassaan Hyvä itsetunto minäkuvan erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuudeksi, jonka avulla yksilö kuvaa itseään. Itsetunto on osa minäkuvaa. Itsetunto tarkoittaa sitä, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia. Ihmisen itsetunto on hyvä, kun ihmisen minäkäsityksessä on positiivisia ominaisuuksia enemmän kuin negatiivisia. Ollessaan hyvä itsetunto on kuitenkin totuudenmukainen, eli ihminen tiedostaa myös omat heikkoutensa, mutta itseään kuvatessaan korostaa myönteisiä piirteitään. Ihminen pystyy kokemaan olevansa tärkeä ilman erityisiä suorituksia. (Keltikangas-Järvinen 1998, 21–25, 288.)

Nuorena ihmisen minäkuva monipuolistuu lapsuuteen verrattuna. Nuori pystyy kuvaamaan, minkälainen hän on fyysisesti, sosiaalisesti, kognitiivisesti, motivaationaalisesti ja emotionaalisesti. Mitä moniulotteisempi nuoren minäkuva on, sitä paremmin se suojaa kielteisiltä psyykkisiltä vaikutuksilta eri elämäntapahtumissa. Nuori rakentaa itselleen myös ihanneminän eli mielikuvan siitä, millainen hän itse haluaisi olla. Ihanneminän taustalla saattaa olla esimerkiksi julkisuuden henkilön ominaisuuksien tavoittelu. Useinkaan nuoren todellinen minäkäsitys ja ihanneminä eivät kohtaa. Ihanneminän ja minäkäsityksen välisen eron kasvaminen liian suureksi on uhka nuoren itsetunnon ja psyykkisen kehityksen horjumiselle. (Anttila ym. 2006, 139–140.)

### 3.4 Nuoren identiteetti

Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on Erik H. Eriksonin [1950, 1968] mukaan luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti. Identiteetin kehitys tarkoittaa prosessia, jonka aikana nuori rakentaa jatkuvan ja yhtenäisen kokemuksen itsestään ja samaistuu hänelle merkityksellisiin arvoihin, periaatteisiin ja tavoitteisiin. Nuoren muodostama identiteetti vaikuttaa siihen, millaisiin rooleihin ja asemiin, kuten ihmissuhteisiin ja ammattiin nuori asettuu. Rooli- ja arvovalinnat sekä tulevaisuuden tavoitteet vaikuttavat nuoren kokemaan elämän merkitykseen, joka taas on puolestaan yhteydessä muun muassa psyykkiseen hyvinvointiin. (Pulkkinen ym. 2023, 205–206.)

Psyko-fyysis-sosiaalinen hyvinvointi tulee seurauksena onnistuneen identiteetin rakentamisesta. Identiteetti on suhteellisen pysyvä minäkäsitys siitä, kuka minä olen ja mihin yhteisöihin minä kuulun. Identiteetti muodostuu toisiaan seuraavien kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta. (Anttila ym. 2006, 141.)

## 4 SOSIAALINEN MEDIA JA DIGITAALISUUS

Sosiaalinen media on kokoelma interaktiivisia teknologiasovelluksia ja internetalustoja, jotka on suunniteltu helpottamaan sosiaalista verkostoitumista ja viestintää. Sosiaalisessa mediassa nuoret jakavat valokuvia, videoita, henkilökohtaisia ja julkisia viestejä tai esimerkiksi kiinnostuksen kohteita tai mielipiteitään. Sosiaalisen median alustoja, joita nuoret käyttävät, ovat esimerkiksi TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook ja Twitter. Eräitä tärkeimpiä motiiveista sosiaalisen median käyttämiselle nuorelle ovat viihtyminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. (Pulkkinen ym. 2023, 226.)

Sosiaalinen media on internetin käyttömuodoista yksi yleisimmistä. Arkikielessä sosiaalisessa mediassa viitataan yleensä verkkoyhteisöpalveluihin, kuten Instagramiin ja Facebookiin. Verkkoyhteisöpalveluiden käyttäjät luovat profiilin, tekevät sosiaalisen verkostonsa näkyväksi sekä tarkastelevat omia ja muiden käyttäjien sosiaalisia verkostoja. Sosiaalisen median käyttöä voidaan tarkastella jatkumona, jonka toisessa päässä on sosiaalisen median hallittu käyttö ja toisessa päässä ongelmallinen riippuvuus sosiaalisen median käytöstä. (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 11.)

### 4.1 Sosiaalisen median käyttötavat

Mediaa voidaan käyttää esimerkiksi vuorovaikutukseen, ilmaisuun, tiedonhankintaan, oppimiseen tai viihtymiseen. Kaverisuhteet voivat syventyä, uusia kavereita voi löytyä tai samoista asioista kiinnostuneita henkilöitä voidaan seurata mediassa. Mediassa nuori voi saada vertaistukea ja pohtia omaa identiteettiään. Nuori voi myös vaikuttaa ja osallistua itselleen tärkeisiin asioihin. Sosiaalisessa mediassa nuoret viettävät aikaa, harrastavat ja rentoutuvat. Viestintää kavereiden ja toisaalta myös tuntemattomien ihmisten kanssa käydään sosiaalisen median alustoilla, peleissä, pikaviestimissä ja kommenttipalstoilla. Viestintä saattaa olla spontaania ja nopeatempoista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Osa nuorista muokkaa kasvokkaisissa kohtaamisissa omaa käytöstään, jotta voi ylläpitää omaa verkkoidentiteettiään (Pulkkinen ym. 2023, 226–227). Verkkoidentiteetillä tarkoitetaan ihmisen digitaalista ilmentymää, jonka perusteella muut voivat tunnistaa yksilön netissä. Kyse on siis toisaalta mielikuvasta, joka syntyy juuri niiden tietojen perusteella, joita ihmisestä on verkossa nähtävissä. (Pönkä 2014.) Kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa käytöksen muokkaamisella voi olla vuorovaikutukseen

joko kielteisiä tai myönteisiä vaikutuksia. Sosiaalisen median alustat tarjoavat mahdollisuuden monenlaisten uusien taitojen oppimiseen. Sosiaalisessa mediassa on monenlaisiin eri kiinnostukseen kohteisiin, kuten mielenterveyteen, syömiseen tai liikuntaan rakennettuja yhteisöjä. Näillä yhteisöillä voi olla hyviä tai huonoja vaikutuksia nuoreen. Yhteisöt saattavat normalisoida esimerkiksi itsensä vahingoittamista, joten niiden vaikutus on negatiivinen. Toisaalta yhteisöt tarjoavat myös vertaistukea, apua ja ystäviä. (Pulkkinen ym. 2023, 226–227.)

## **4.2 Sosiaalisen median hyödyt**

Sosiaalisessa mediassa on nuorelle arvokkaita yhteisöjä, jotka tarjoavat sosiaalista tukea ja auttavat yhteisön jäseniä rakentamaan identiteettiään. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa solmiakseen ja ylläpitääkseen kaverisuhteita ja samalla nuorten teknologiataidot kasvavat. Sosiaalisen median käyttäminen vahvistaa nuorten joukkoon kuulumisen tunnetta. (Pulkkinen ym. 2023, 227–228.) Nuori peilaa itseään suhteessa maailmaan muun muassa sosiaalisen median, pelien ja elokuvien kautta. Nuoren identiteettityön kannalta on tärkeää peilata itseään suhteessa muihin. Tämä antaa nuorelle mahdollisuuden tarkastella maailmaa erilaisissa rooleissa. Nuoren esikuvana voi olla esimerkiksi somevaikuttaja. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Sosiaalisen median merkitys kohtaamispaikkana on kasvanut tasaisesti viime aikoina. Sosiaalisen median avulla voi löytää merkityksellisiä ihmissuhteita. Tämän myötä nuorten yksinäisyyden kokemukset voivat vähentyä. Sosiaalinen media voi tarjota myös hyväksynnän kokemuksia ja lujittaa reaali maailman ihmissuhteita. (Tanner ym. 2020, 22.)

## **4.3 Sosiaalisen median vaikutukset mielenterveyteen**

Mielenterveys tarkoittaa kansainvälisen WHO:n (2013) määritelmän mukaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, pystyy näkemään omat kykynsä ja työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyteen kuuluu henkinen, psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Mielenterveys on monen tekijän summa. Olosuhteilla on vaikutusta mielenterveyden voimavaroihin. Mielenterveys voi olla esimerkiksi itse koettua hyvän olon tunnetta,

kykyä tyydyttäviin ihmissuhteisiin tai kehityskriisien onnistunutta läpikäymistä. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi toimintakyky, kyky ihmissuhteisiin, ahdistuksen riittävä hallinta ja kyky etsiä selviytymiskeinoja. Mielenterveystaitoja voi myös vahvistaa. (Mieli ry.)

Kansainvälisen vertailevan tutkimuksen mukaan paras mielenterveys oli niillä yli 10-vuotiailla, jotka käyttivät ruutua päivässä 30 minuuttia – 3 tuntia päivässä eli ruutuaikaa oli kohtuullisesti. Kohtuullisesti ruutuaikaa käyttävillä nuorilla mielenterveys oli parempi kuin niillä, joilla ruutuaikaa oli paljon tai ei ollenkaan. (Pulkkinen 2022, 179 [Bradshaw & Rees 2018, 162–178].) Tästä voidaan päätellä, että myöskään totaalinen ruutuajan kieltäminen ei ole hyvä vaihtoehto nuoren mielenterveydelle. Monet sosiaaliset suhteet tapahtuvat nykyisin sosiaalisen median alustoilla. Oleellista on kiinnittää huomiota siihen, millaista sosiaalisen median käyttäminen on ja millaista on muu vapaa-aika.

Sosiaalisen median alustoista etenkin visuaalisuutta korostavat alustat aiheuttavat nuorelle herkästi ulkonäköpaineita. Ulkonäköpaineista kärsivät etenkin nuoret naiset. Mitä enemmän käyttäjiä seuraa, sitä enemmän myös ulkonäköpaineita esiintyy. Kasvokkainen vuorovaikutus voi vähentyä, jos internetin käyttöä on liikaa, ja tällä voi olla vaikutusta koettuun heikompaan hyvinvointiin. Sosiaalinen media saattaa altistaa kielteiselle toisiinsa vertailulle, nettikiusaamiselle ja kehityksellisesti sopimattomille sisällöille. (Pulkkinen ym. 2023, 227–228.)

Netissä tapahtuva kiusaaminen on mahdollista digitalisaation myötä. Silloin kiusaaminen ei rajoitu koulussa käynnin aikaan, vaan kiusaamista voi tapahtua milloin tahansa lomalla, iltaisin tai viikonloppuisinkin. Vanhempien ja muiden aikuisten voi olla hankalaa puuttua netissä tapahtuvaan kiusaamiseen. Kiusaaja pystyy kiusaamaan netissä nimettömästi ja esimerkiksi levittämään kiusatusta epäedullisia kuvia tai asioita. Kiusaamisella on vaikutusta mielenterveyden haasteiden syntymiselle. (Pulkkinen 2022, 186.)

Kiusaamisen havaitseminen ja siihen puuttuminen ovat haaste nuorten kasvatuksessa. Kiusaamisella on vakavia seurauksia. Kiusaamistilanteet voivat olla raskaita myös niille henkilöille, jotka seuraavat kiusaamista sivusta. Nuorten voi olla hankalaa kertoa kiusaamisesta aikuiselle. Kiusaamistilanteita ei saa vähätellä, vaan niihin tulee puuttua ja ottaa asia vakavasti. Monien kiusaamistilanteiden taustalla on erilaisuuden sietämisen vaikeus. (Cantell 2010, 108–118.)

Sosiaalisen median riippuvuusasteinen käyttäminen on toiminnallista riippuvuutta. Se tarkoittaa toistuvaa toimintaa, joka aiheuttaa toimintakykyä heikentävää haittaa tai kärsimystä ja jota siitä huolimatta

pidetään yllä. Henkilö, jolla on someriippuvuus, on huolestunut liiallisesti siitä, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu. Hän uhraa aikaansa sosiaalisen median käytölle niin paljon, että siitä on haittaa muille arjen toiminnoille, kuten ihmissuhteille, opinnoille ja hyvinvoinnille. (Tanner ym. 2020, 33, 36.)

Sosiaalisen median riippuvuusasteisella käyttämisellä on vaikutusta psykososiaalisiin haittoihin, kuten ongelmiin ihmissuhteissa ja heikkoon itsetuntoon. Someriippuvuus on yhdistetty myös muihin samanaikaisairastuvuuksiin, kuten ahdistukseen, masennukseen, pakko-oireiseen häiriöön ja aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriöön. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustalla on esimerkiksi kasvatukseen ja persoonallisuuteen liittyviä ongelmia sekä teknologiset ominaisuudet, kuten automaattiset ilmoitusviestit, jotka sitouttavat sosiaalisen median käyttöön. (Tanner ym. 2020, 9.) Sosiaalisen median liikakäyttö on yhteydessä myös uniongelmiin ja heikompaan opintosuoriutumiseen. Usein uniongelmat puolestaan vaikuttavat kielteisesti yksilön hyvinvointiin. Someriippuvuus haittaa myös kasvokkaisia vuorovaikutussuhteita, kun aika ja kiinnostus kohdistuu lähinnä sosiaalisen median käyttämiseen. (Tanner ym. 2020, 12.)

Sosiaalisella medially on kookuttavia ominaisuuksia, joihin palveluiden kaupalliset tuottajat pyrkivät vaikuttamaan. Nuori velvoitetaan olemaan jatkuvasti tavoitettavissa sovellusten lähettämien reaaliaikaisen ilmoitusten vuoksi. Nämä ilmoitukset ruokkivat hallitsematonta sosiaalisen median käyttämistä. Sosiaalisen median toinen rakenteellinen piirre, joka aiheuttaa sosiaalisen median liikakäyttöä, on sovellusten sisällön päättymättömyys. Sovellusten uutisvirta ei pääty koskaan. (Tanner ym. 2020, 68.)

Riippuvuus sosiaalisesta mediasta on yhteydessä lapsuusajan kiintymyssuhdetyyppiin, turvattomaan kiintymyssuhteeseen. Turvattomasti kiintyneet etsivät sosiaalisesta mediasta korjaavaa kokemusta sille puutteelle, jota vaille he ovat ihmissuhteissaan, kuten perheessään jääneet. Kasvatustyylin positiiviset piirteet, kuten lämpö ja empatiakyky ovat yhteydessä vähäisempään someriippuvuuteen. Kasvattajan liika tiukkuus ja rangaistukset eivät suojele nuorta someriippuvuudelta vaan päinvastoin lisäävät sen riskiä. (Tanner ym. 2020, 63.)

Nettipelaamisella voi olla haitallisia vaikutuksia lapsen ja nuoreen mallioppimisen kautta. Virtuaali-maailmassa saattaa nähdä aggressiivista toimintaa ilman toiminnan seurauksien esittämistä, kuten kivun aiheutumista osapuolille. Väkivallan näkeminen turruttaa aggression tunnereaktiota ja emotionaalisten tunteiden heräämiseksi tarvitaan yhä raaempia tekoja. Toisille väkivaltaisen sisällön näkeminen

aiheuttaa puolestaan ahdistuneisuutta. Aggressiivisesti käyttäytyvät ihmiset hakeutuvat väkivaltaisen mediasisällön pariin. (Pulkkinen 2022, 187.)

Frances Jensen on yhdysvaltalainen neurologi, joka on siteerannut tutkimuksia, joiden mukaan peliriippuvaisten aivojen etuotsalohkot, jotka hallitsevat riskinottoa, ovat tavallista pienempiä ja niihin tulee normaalia vähemmän yhteyksiä muilta aivoalueilta. Sopimattoman ja impulsiivisen käyttäytymisen hillitseminen heikkenee ja päätöksenteko vaikeutuu. Peliriippuvuudesta kertovat Jensenin mukaan muun muassa seuraavat merkit: suurin osa ajasta kuluu netissä, harrastukset jäävät, mieluummin pelaa kuin näkee kavereita tai hygienian laiminlyönti. Myös unettomuus, pää-, niska- tai selkäsärky tai rannekanavaoireyhtymä voivat kertoa liiallisesta pelaamisesta. (Sinkkonen 2020, 254–256.)

Nuoret saattavat kärsiä paitsi jäämisen tunteesta, jota kutsutaan termillä FOMO (feel of missing out). Tunteen taustalla on ajatus siitä, että muut tekevät jotain mukavaa, josta itse jää paitsi. Tämä tunne aiheuttaa tarpeen olla ajan tasalla muiden tekemisistä, mikä puolestaan lisää sosiaalisen median runsaan käytön riskiä. Tunne ulkopuolelle jäämisestä selittää monet someriippuvuudet ja on yhteydessä myös mielialaongelmiin. Tunne paitsi jäämisestä on yhteydessä siihen, kuinka monta kertaa eri sosiaalisen median sovellukset aukaistaan päivän aikana. (Tanner ym. 2020, 61.)

Toisaalta sosiaalisen median tarjoama sosiaalinen tuki ja kokemus yhteisöllisyydestä ovat yhteydessä vähäisempään ahdistukseen ja masennukseen. Sosiaalinen media tarjoaa tukea myös mielenterveyden haasteista kärsiville vertaistuen muodossa. Sosiaalisen median kautta vaikuttaminen saattaa lisätä koettua henkistä hyvinvointia. (Tanner ym. 2020, 22.)

## 5 VANHEMMUUS NUOREN ELÄMÄSSÄ SOSIAALISEN MEDIAN AIKAKAUDELLA

Perhe on nuoruudessa yhä tärkeä osa yksilön elämää, vaikka nuoren elinympäristö laajeneekin. Kun nuori sopeutuu uusiin rooleihin ja vastuisiin, vanhemmat ovat nuorelle tärkeänä roolimallina. (Pulkkinen ym. 2023, 210.) Vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus on keskustelua, yhteistä päätöksentekoa ja neuvottelua, kun taas lapsuuden aikana vuorovaikutus on ollut enemmän yksisuuntaista lapsen ohjausta. Nuoruudessa vanhempien ja nuoren välinen riippuvuus, yhdessä vietetty aika ja läheisyys vähenevät ja puolestaan konfliktit vanhempien kanssa lisääntyvät. Yleensä nuoret arvioivat perheenjäsenensä läheisimmiksi henkilöiksi ystäviensä jälkeen. Myönteisellä vuorovaikutuksella ja molemminpuolisella hyväksynnällä on positiivinen vaikutus nuoren kehitykseen. (Pulkkinen ym. 2023, 211.)

Nuoruudessa vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta tulee tasavertaisempi lapsuuteen verrattuna. Keskusteleva ilmapiiri perheessä tukee perheenjäsenten hyvinvointia. Sen lisäksi nuorta tulee kannustaa itsenäisyyteen. Hyvä suhde vanhempiin lisää nuoren mahdollisuuksia menestyä ihmissuhteissa. Nuori hakee kavereilta neuvoja, ymmärrystä ja läheisyyttä. Nuoret käyttävät paljon aikaa itsensä pohdiskeluun. (Anttila ym. 2006, 136–137.)

Lasten kasvatusta digitaalisena aikana Ulfertsin (2020) katsauksen mukaan erilaisia uhkia ja mahdollisuuksia myös vanhemmuuteen. Vanhemman on mahdollista olla yhteydessä lapseen pitkin päivää, olla jatkuvasti lapsen tavoitettavissa, kommunikoida lapsen kanssa ja valvoa lapsen toimia etäyhteydellä. Äärimmillään tämä voi johtaa lapsen ylisuojelamiseen. (Pulkkinen 2022, 182.)

### 5.1 Mitä mediakasvatus on?

Mediakasvatuksessa käsitellään mediavälineitä ja niiden käyttöä eri näkökulmista, analysoidaan erilaisia mediasisältöjä sekä tarkastellaan median vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin, kasvuun ja toimintaan. Mediakasvatuksen tarkoitus on kasvattaa medialukutaitoa, kuten median tulkintaa, käyttämistä ja oman mediasuhteen tarkastelua. Median rooleja voidaan tarkastella yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan tasolla. (Mediakasvatusseura.)

Mediakasvatuksen tavoitteena on opettaa, mitä verkon viisas käyttö tarkoittaa. Mediakasvatusta antavat koulut ja kirjasto. Vastuu mediakasvatuksesta kuuluu kuitenkin myös kodille. Kodin on omalta

osaltaan edistettävä nuoren järkevää ja monipuolista netin käyttöä. Vanhempien antaman mediakasvatuksen edellytyksenä on, että myös vanhemmat itse ovat perehtyneet sosiaaliseen mediaan monipuolisesti. Voidaan ajatella, että medialukutaito on kaikille kuuluva kansalaistaito, jota tarvitsevat lasten ja nuorten lisäksi myös kaikki muut. Medialukutaidon keskeisiä valmiuksia ovat lähdekritiikki, pelilukutaito, kyky tuottaa viestejä, kyky tulkita viestejä, kyky hallita teknisten laitteiden ja ohjelmiston käyttöä sekä kyky ymmärtää mediaympäristön toimintasääntöjä ja toimia niiden mukaisesti. Medialukutaidon avulla netin käyttäminen on turvallisempaa. (Haasio 2016, 94–96.)

## 5.2 Vanhempien kiinnostus ja keskustelun tärkeys

Vanhempien ei tarvitse tietää kaikkea sovelluksista, netistä ja peleistä, joita nuori käyttää. Tärkeää kuitenkin on, että vanhempi on kiinnostunut ja halukas ymmärtämään nuoren mediankäyttöä. Vanhemman on tärkeää tietää, mitä mediankäyttö nuorelle merkitsee. Nuoret ovat yksilöitä myös mediankäyttäjinä. Nuoren tuen tarve mediankäyttäjänä vaihtelee ja myös sisarusten välillä voi olla eroja. Nuoren mediataidot kehittyvät vuorovaikutuksessa kavereiden, perheen ja muiden mediankäyttäjien kanssa. Nykyään mediassa on tarjolla monenlaisia tiedonlähteitä. Tänä päivänä korostuu nuoren osaaminen tunnistaa ja tulkita erilaisia sisältöjä mediassa. Nuoren kanssa on hyvä keskustella kriittisestä medialukutaidosta. On hyvä muistaa, että nuorella on oikeus saada tietoa ja osallistua median kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Kun nuoren kanssa vaihdetaan päivittäisiä kuulumisia, olisi tärkeää samalla kysyä myös nuoren mediankäytöstä. Nuoren kanssa voi keskustella sisällöistä, joita hän on kohdannut mediassa ja olla kiinnostunut siitä, millaista mediaa nuori ja hänen kaveripiirinsä käyttävät. Kun keskustelut mediankäytöstä nuoren ja aikuisen välillä tulevat tavaksi, nuoren on helpompi kääntyä aikuisen puoleen myös kohtaamisissaan haastavissa tilanteissa mediankäyttäjänä. Vanhemman olisi hyvä osoittaa, että arvostaa nuoren taitoja ja osaamista mediankäyttäjänä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Nuori tarvitsee vanhemman tukea ja läsnäoloa. Vanhemman tulee myös kunnioittaa nuoren osaamista, mielipiteitä ja medialukutaitoa. Ystävyysuhteiden kannalta digitaalisilla ympäristöillä on suuri merkitys nuorelle. Jo olemassa olevia ystävyysuhteita ylläpidetään sosiaalisen median avulla ja sosiaalisessa mediassa voidaan myös solmia uusia ystävyysuhteita sekä saada tietoa ympäröivästä maail-

masta. Oikein käytettynä sosiaalinen media ja muu digitaalinen ympäristö lisäävät nuoren hyvinvointia. Sen lisäksi digitaaliset ympäristöt voivat tukea nuoren kasvua ja kehitystä ja mahdollistaa nuoren osallisuuden ja tärkeistä asioista tiedon saamisen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

Mediankäytössä olennaista on, millaisen tekemisen parissa mediassa vietetään aikaa. On tärkeää pysähtyä pohtimaan, tuottavatko nuoren mediankäytön tavat nuorelle hyvää oloa. Joskus nuori saattaa saada paineita siitä, että pitäisi olla jatkuvasti tavoitettavissa median kautta. Asiasta kannattaa keskustella nuoren kanssa ja kannustaa median lisäksi myös kasvokkaiseen vuorovaikutukseen. Nuorta voi muistuttaa, että hänen ei tarvitse olla jatkuvasti tavoitettavissa puhelimitse. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Perheen kiinteät siteet lasten ja vanhempien välillä vaikuttavat lapsen itsetuntoon myönteisesti. Silloin vanhemmat ovat aidosti kiinnostuneita lapsen tekemisistä ja osoittavat sen teoillaan. Vanhemmat keskustelevat lapsen kanssa mielipiteitä vaihtaen ja ovat kiinnostuneita lapsen sosiaalisista suhteista ja osallistuvat yhteisiin toimiin. Asioita pohditaan ja keskustellaan yhdessä. (Keltikangas-Järvinen 1998 514–523.)

### 5.3 Rajoituksia nuorelle

Lapsen itsetunto kasvaa, kun hänelle asetetaan rajoja. Hyvää itsetuntoa tukevat myös suorituksista kiittäminen ja palkinnot. Epäonnistumisista rankaiseminen vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon. Asioista voidaan keskustella lapsen kanssa, mutta päätöksen tekee aikuinen, koska lapsen elämäkokemus ei riitä päätösvaltaiseen toimintaan. (Keltikangas-Järvinen 1998, 514–523.)

Riippuvuus sosiaalisesta mediasta on yhteydessä lapsuusajan kiintymyssuhdetyyppiin, turvattomaan kiintymyssuhteeseen. Turvattomasti kiintyneet etsivät sosiaalisesta mediasta korjaavaa kokemusta sille puutteelle, jota vaille he ovat ihmissuhteissaan, kuten perheessään jääneet. Kasvatustyylin positiiviset piirteet, kuten lämpö ja empatiakyky ovat yhteydessä vähäisempään someriippuvuuteen. Kasvattajan liika tiukkuus ja rangaistukset eivät suojele nuorta someriippuvuudelta vaan päinvastoin lisäävät riskiä sille. (Tanner ym. 2020, 63.)

Nuoren mediankäytölle voi kuitenkin tarvittaessa asettaa yhdessä vanhempien kanssa rajoja ja sääntöjä. Niiden tarkoitus on taata, että aikaa jää myös muulle monipuoliselle tekemiselle ja arjen sujumiselle. Kun säännöt laatii yhdessä nuoren kanssa ja perustelee ne hänelle, sopimuksessa pysyminen on helpompaa. Nuoren kanssa voi sopia esimerkiksi tilanteita, joissa mediaa ei käytetä lainkaan. Sellaisia tilanteita voivat esimerkiksi olla perheen yhteiset ruokailutilanteet tai ajat, jolloin vieraita on kylässä. Nuoren kanssa voi keskustella velvollisuuksista, joiden on ehdottomasti hoidettava ja puolestaan asioista, joista voi joustaa. Esimerkiksi nukkuminen ja koulunkäynti ovat asioita, joiden tulisi sujua ja mediankäytön ei saisi antaa vaikuttaa näihin. Nuoren itsenäisyyttä ja yksityisyyttä tulee kuitenkin arvostaa. Vanhempi ei saa lukea nuoren puhelimen sisältöjä ilman nuoren lupaa ja tulee muistaa, että mediankäyttö voi olla nuorelle todella tärkeä tapa pitää yhteyttä kavereihin, harrastaa ja viettää aikaa. Mediankäytön rajoittamista rangaistuksena on käytettävä harkiten. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Jos vanhempi kieltää tai rajoittaa sosiaalisen median käyttöä nuorelta, hän samalla kieltää keskeisen osan nuoren sosiaalisista konteksteista. Erilaisten vaarojen pelossa ei ole syytä rajoittaa nuoren sosiaalisen median käyttöä, vaan kasvattaa mieluummin toimimaan järkevästi sosiaalisessa mediassa. On myös mahdollista, että kiellettyä sosiaalisen median käyttöä nuorelta, hän saattaa pyrkiä sosiaalisen median pariin yhä hanakammin. Kieltojen ja rajoitusten sijaan tulisi painottaa vanhempien mielenkiintoa nuoren median käyttöä kohtaan sekä rohkaisua monipuoliseen median käyttämiseen. (Haasio 2013, 59.)

Nuoren sosiaalisen median käyttöä on käytännössä mahdotonta täysin valvoa (Pönkä 2014, 75). Nuoren yksityisyyttä tulee kunnioittaa, mutta häntä ei saa jättää kuitenkaan yksin. Nuorella on oikeus huolenpitoon. Kasvatusongelmia ei voi vierittää pelkästään teknologian syyksi. Luottamus ja keskusteluyhteys vanhemman ja nuoren välillä on tärkeintä. (Pönkä, 2014, 75.) Aikuisen tehtävänä on tarvittaessa asettaa rajoja ja valvoa sosiaalisen median käyttöä, jotta lapsi voi välttää sopimattomat ja ikätasoonsa nähden sopimattomat median sisällöt (Pönkä 2014, 75). Pelien kehittäjät ja media-asiantuntijat kehittävät pelejä psyykkisiin perustarpeisiin pohjautuen, mikä saattaa aiheuttaa lasten ja nuorten vetäytymistä laitteiden pariin useiksi tunneiksi päivässä. Pelit perustuvat psyykkisiin perustarpeisiin yhteenkuuluvuudesta, kyvykkyydestä ja vapaudesta ja tarpeiden täyttäminen houkuttaa uppoutumaan virtuaaliseen maailmaan todellisen maailman sijasta. (Pulkinen 2022, 179.) Nuoren ajankäytön hallinta ja itsesäätely eivät olet vielä täysin kehittyneet, joten nuori tarvitsee vanhemman tukea hyvinvointinsa turvaamiseksi. Nuoren hyvinvointia tukevat kohtuullisen mediankäytön lisäksi esimerkiksi riittävä ja

laadukas uni ja lepo, säännöllinen ruokailu ja liikunta, mielekkäät harrastukset ja riittävä määrä kasvokkaisia kohtaamisia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Nuoren kypsän ajattelun kehittymistä tukee keskusteleva ja neuvotteleva kasvatustyyli (Anttila ym. 2006, 131–133). Nuoruuden aikana kehittyy kriittisyys ja aiemmin opitun kyseenalaistaminen. Kun nuoren ajattelu laajentuu, avautuvat myös maailma ja sen tapahtumat hänelle laajemmin. Kun nuori oppii entistä totuudenmukaisemman ajattelutavan, saattaa asioiden käsittely herättää nuoressa myös ahdistusta. Nuori etsii ratkaisuja ja pohtii ideologisia kysymyksiä sekä yleisiä tapoja hahmottaa maailmaa. Myöhäisnuoruudessa nuori pystyy jo paremmin hallitsemaan mielijohteitaan eli impulsejaan sekä miettimään tekojensa seurauksia tehdessään valintoja. Nuorelle ovat alkaneet jo kehittyä omat mielipiteet ja asenteet eikä nuori enää ole niin altis ikätovereidensa vaikutuksille. (Pulkinen ym. 2023, 184–185, 188–190.)

Osuuskunta Ciriksen (2021) kirjassa Lasten ja nuorten terve kasvu mediamaailmassa käsitellään medioiden aiheuttamia riskejä lapsille ja nuorille. Kirjassa todetaan, että murrosikäiset nuoret saattavat usein vaikuttaa aikuisemmilta kuin todellisuudessa ovat. Nuorten vanhemmat tasapainottelevat oman vastuunsa säilyttämisestä ja sen vastapainoksi nuorelle sallittavasta terveellisestä itsenäisyydestä. Vaikka nuoret näennäisesti pärjäävät itsenäisesti median eri alustoilla, heille ei ole kasvanut vielä kykyä arvioida netin tarjoamia etuja ja haittoja. Digimedian kypsään ja terveeseen käyttöön kasvamista varten suositellaan ruutu-aikojen määrittämistä perheelle ja yhteisien sopimuksien laatimista ja sopimista seurauksista, jos sääntöjä ei noudateta. Nuoret tarvitsevat median käytön oppimiselle tukea keskusteluista vanhemman kanssa. Nuorten tulee saada tietoa median vaaroista. Itsenäisen mediankäytön oppiminen vie nuorelta aikaa. Kirjassa puhutaan myös mediatäysi-ikäisyydestä. Sen saavutettuaan yksilö on oppinut tunnistamaan medioiden mahdollisuudet ja riskit. Riskejä voivat olla esimerkiksi riippuvuuteen liittyvät vaarat, yksityisyyden menettäminen ja valvonta. (Osuuskunta Ciris 2021, 70–75.)

Nuori tarvitsee palautetta toiminnastaan, joten aikuisen ohjaus on mediakasvatuksessa tärkeää. Nuori voi aikuisen avulla puntaroida, pohtia ja hakea suuntaa omille mielipiteilleen ja ajatuksilleen. Konkreettiset ohjeet ja neuvot ovat nuorelle tärkeitä. Muistutusta tarvitaan esimerkiksi yksityisyysasetuksista, henkilökohtaisten tietojen jakamisesta somessa ja peleissä, salasanoista ja kuvaamisesta. Nuoren kanssa tulee keskustella myös digitaalisessa ympäristössä toisen kunnioittamisesta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

Useissa kuvaohjelmissa ja peleissä käytölle on laadittu ikäraajat. Ikärajojen noudattaminen tukee turvallista mediankäyttöä ja vanhempien tehtävä on huolehtia ikärajojen noudattamisesta. Nykyisin myös vanhemmat käyttävät mediaa ja on hyvä muistaa, että vanhempi itse on nuorelle esimerkki mediankäyttäjänä. Nuoren kanssa on hyvä keskustella vuorovaikutustaidoista, jotka ovat tärkeitä oikeassa elämässä, mutta samat säännöt toimivat myös mediassa. Kiusaamista tai toisen loukkaamista ei pidä hyväksyä myöskään median konteksteissa. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella myös yksityisyyden suojasta. Nuoren tulisi osata arvioida, mitä tietoja hän itsestään, perheestään ja kavereistaan jakaa mediassa. Sovellusten ja palveluiden käyttöehtoihin ja tietosuojaan tulisi tutustua ja pohtia, mitä varten sovellukset keräävät tietoa yksilöistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

#### **5.4 Vanhemmuuteen liittyviä huolenaiheita**

Digilaitteiden käytön lisääntymisen myötä kasvatukseen liittyviä huolen aiheita ovat olleet, millaiset vaikutukset lapsen kehitykseen on pelien ja sosiaalisen median sisällöillä sekä ruutuajan pituudella (Pulkinen 2022, 177). Digitaalisen alan tutkija Bleckman (2018) on todennut, että analogisen tulee edeltää digitaalista, joka tarkoittaa, että ennen kuin lapsi menee digitaaliseen maailmaan, hänen on saatava todellisessa maailmassa ihmissuhteita, joissa oppii vuorovaikutusmalleja sekä kokemuksia monilla aisteillaan. Jotta digitaalisia laitteita osaa käyttää, lapsen on omattava sosiaalista taitavuutta ja luovuutta, eettistä kehitystä ja erilaisia kognitiivisia taitoja. (Pulkinen 2022, 178.)

Bleckmanin (2018, 106) mukaan Euroopan komissiolle tehdyssä selvityksessä on tullut ilmi, että kriittisin medialukutaito on ollut heillä, jotka menestyivät hyvin opinnoissaan sekä ruutu-aika oli vähäistä. Peliriippuvuuden riskiryhmässä ovat henkilöt, joilla on tekniset taidot hallussa, mutta puolestaan heikko itsetunto ja paljon psykologisia ongelmia. Tästä voidaan päätellä, että hyvät tekniset taidot eivät suojele lasta ja nuorta vaaralliselta sisällöltä mediassa tai riippuvuusasteisen pelaamisen syntymiseltä. Peliriippuvuuden riskiä kasvattavat pelivälineiden sijaitseminen makuuhuoneessa, vähäinen itsehallinta, kiusatuksi tuleminen kavereiden kesken tai koukuttavan pelimateriaalin tarjolla oleminen. Peliriippuvuuden riski on vähäinen, jos koti antaa tukea, todellinen elämä tarjoaa menestyksiä ja toverisuhteet ovat hyviä. Jotta median riskit vähenevät ja puolestaan sen hyödyt saadaan käyttöön, tarvitaan tasapainoa todellisen ja digitaalisen elämän ja kokemusten välille. (Pulkinen 2022, 178–179.)

Sosiaalinen media ja digitaalisuus tuovat haasteita vanhemmuuteen nykypäivänä, kun vanhempien huomio kiinnittyy digilaitteisiin sen sijaan, että huomio annettaisiin lapselle tai nuorelle. Tämä voi aiheuttaa jopa torjutuksi tulemisen kokemuksia lapselle. Osa vanhemmista jakaa estoitta tietoa lapsista ja nuoristaan sosiaalisen mediaan. Tämä on yksi sosiaalisen median tuomista haittavaikutuksista vanhemmuuteen liittyen. Vanhemmat saattavat jakaa jopa kuvia puolialastomista lapsistaan tai muuta arkaluonteista sisältöä. Tällä on negatiivinen vaikutus vanhemman ja nuoren väliseen suhteeseen, koska se loukkaa nuoren vapautta päättää omasta identiteetistään. (Pulkinen 2022, 182.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni yhteistyötahona ja tilaajana oli Pyhäjärven kaupungin etsivä nuorisotyö. Etsivä nuorisotyöntekijä oli työelämän yhteistyöhenkilöni, jonka kanssa suunnittelin opinnäytetyöni aihetta alusta lähtien. Häneen pystyin olla yhteydessä opinnäytetyöni edetessä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pyhäjärven kaupungin Salmen koulun kanssa, jotta mahdollisimman moni 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempi tavoitetaan. Työssä käytettäviä keskeisiä käsitteitä ovat identiteetti, itsetunto, mediakasvatus, minäkäsitys, nuoruus ja sosiaalinen media.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa vanhemmille tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vanhempien näkemysten nykytilanne nuorten sosiaalisen median käyttöön ja antaa vanhemmille mediakasvatusta. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli antaa vanhemmille tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä osallistumalla nuorisotilan avoimiin oviin sekä tuottamalla etsivän nuorisotyön ja Salmenkoulun käyttöön esite nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä nuorten mielenterveyteen.

Tutkimuskysymyksiä olivat: 1. Vastaavatko vanhempien tämänhetkiset vastaukset nuorten sosiaalisen median käytöstä nuorten esittämiä vastauksia vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä? 2. Millaisia näkemyksiä Pyhäjärven 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmilla on nuorten sosiaalisen median käytöstä?

Opinnäytetyön tutkimuksellinen lähestymistapa oli kvantitatiivinen eli määrällinen ja aineisto hankittiin kyselyn avulla. Käytettäessä määrällistä tutkimusmenetelmää halutaan selvittää numeraalista tietoa. Tiedon intressinä on selittää ihmisen toimintaa numeraalisesti ja teknisesti. (Vilka 2021, 67–70.) Monivalintakysymyksissä vastaajille annetaan valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymysmuoto on silloin standardoitu eli vakioitu. Avoimia kysymyksiä käytetään, jos halutaan saada vastaajilta mielipiteitä, joiden rajaaminen on vähäistä. Avoimien kysymyksien vastaukset voidaan analysoida ja luokitella ryhmiin jälkikäteen. (Vilka 2021, 106.) Kyselylomakkeessa 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmille suurin osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä.

Kyselylomake on tavallisin aineiston keräämisen tapa määrällisessä tutkimuksessa. Kyselylomaketutkimuksessa kyselyyn vastaaja lukee kysymyksen, joka on asetettu kirjallisesti ja vastaa siihen myös kirjallisesti. Tämä tapa kerätä aineistoa sopii suurelle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. Kyselylo-

maketta käytettäessä vastaaja jää tuntemattomaksi, joten siitä hyötyy arkaluontoisia kysymyksiä kysytessä. (Vilkkä 2021, 94.) Tutkimuksen perusjoukon osa vaikuttaa siihen, otetaanko tutkimukseen mukaan kaikki havaintoyksiköt vai otetaanko siitä otos (Vilkkä 2021, 98). Valitsin tutkimukseeni perusjoukon, jonka kaikki havaintoyksiköt otin tutkimukseen mukaan.

Kyselyssä (LIITE 2) esitin vanhemmille kysymyksiä heidän lastensa eli nykyisten 8.- ja 9.-luokkalaisten sosiaalisen median käytöstä. Kysymykset laadin niin samankaltaisiksi kouluterveyskyselyn kysymysten kanssa kuin mahdollista, jotta pystyin vertaamaan vanhemmille tehtyä kyselyäni ja sen vastauksia (LIITE 3) edellisenä vuonna (2023) tehtyyn kouluterveyskyselyn saman ikäryhmän, 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorien vastauksiin. Vuonna 2023 teetetystä kouluterveyskyselyssä on selvitetty oppilaiden vapaa-aikaan liittyvää netin käyttöä. Kouluterveyskyselyyn on avattu, että kysymyksissä tarkoitetaan netillä erilaisilla laitteilla (kuten matkapuhelin, tabletti, tietokone, televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, elokuvia tai ohjelmia. Netin käyttöä ovat myös sosiaalinen media ja verkkopalvelut. (Kouluterveyskysely 2023.)

Oppilaille on esitetty kouluterveyskyselyssä viisi kysymystä netin käytöstä: 1. Olen yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta en ole onnistunut, 2. Minun pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjien parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä, 3. Olen huomannut olevani netissä, vaikka minua ei ole oikeastaan edes huvittanut, 4. Olen tuntenut oloni hermostuneeksi, kun en ole päässyt nettiin, 5. En ole syönyt tai nukkunut netin takia. Oppilaat vastasivat väitteisiin neliportaisella vastausvaihtoehdolla hyvin usein, melko usein, en kovin usein ja en koskaan.

Vanhemmille tehtyyn kyselyyn (LIITE 2) määrittelin netin käytön käsitteen samalla tavoin kuin se oli nuorille määritelty kouluterveyskyselyssä. Laadin vanhemmille kysymykset kouluterveyskyselyn mallia mukaillen: 1. Oletko huomannut, että lapsesi on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut siinä? 2. Pitäisikö sinun mielestäsi lapsesi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjien parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä? 3. Oletko huomannut, että lapsesi on netissä, vaikka häntä ei ole oikeastaan edes huvittanut? 4. Oletko huomannut, että lapsesi olisi ollut hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin? 5. Oletko huomannut, että lapsesi ei ole syönyt tai nukkunut netin takia? Kysymyksiin vastattiin neliportaisella vastausvaihtoehdoilla hyvin usein, melko usein, en kovin usein ja en koskaan, kuten oppilaat ovat vastanneet kouluterveyskyselyyn.

Seuraavaksi esittämäni kysymykset eivät pohjautuneet nuorille teetettyyn kouluterveyskyselyyn. Kysymykset selvittivät vanhempien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä vielä tarkemmin.

Kysymyksiin vastattiin vastausvaihtoehdoilla kyllä, ei ja en osaa sanoa. Seuraavat kysymykset olivat: 6. Oletko tietoinen, millä sivustoilla nuori viettää aikaansa sosiaalisessa mediassa? 7. Haluaisitko saada lisää tietämystä nuorten sosiaalisen median käytöstä? 8. Oletko huolissasi nuoren sosiaalisen median käytön vaikutuksesta hänen hyvinvointiinsa? 9. Pitäisikö mielestäsi nuorten puhelimien käyttö kieltää koulussa? 10. Kysymykseen miten sinun mielestäsi nuoria voitaisiin tukea turvalliseen sosiaalisen median käyttöön? vanhemmat vastasivat avoimella vastauksella.

Opinnäytetyön kysely tuotti tietoa etsivälle nuorisotyölle sekä muille Pyhäjärven kaupungin toimijoille siitä, millaisia näkemyksiä nuorten vanhemmilla on 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyen. Kyselyn tuomat tulokset jäävät elämään osaksi Pyhäjärven kaupungin toimijoiden pohdintoja siitä, kuinka vanhempien mediakasvatusta voitaisiin tukea. Tutkimuskysymykset olivat vastaavako vanhempien tämänhetkiset vastaukset nuorten sosiaalisen median käytöstä nuorten esittämiä vastauksia vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä ja millaisia näkemyksiä Pyhäjärven 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmilla on nuorten sosiaalisen median käytöstä. Tutkimuskysymyksiin sain vastaukset teettämällä 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmille kyselyn ja vertasin tuloksia nuorille tehtyyn kouluterveyskyselyyn vuonna 2023. Kyselyyn oli mahdollista vastata Pyhäjärven etsivän nuorisotyön, nuorisopalveluiden ja Pyhäjärven kaupungin sosiaalisen median kanavilla jaetun tiiviin infopakettin lopussa olevan linkin tai Wilma-viestin välityksellä lähetetyn linkin kautta. Kyselyä jaettiin monella eri kanavalla, jotta mahdollisimman moni vanhempi tavoitetaan.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli antaa vanhemmille tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä osallistumisellani nuorisotilan avoimiin oviin sekä tuottamalla esitteellä (LIITE 4) nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Vanhempainiltaan osallistuminen peruuntui muun muassa aikatauluhaasteiden vuoksi ja sen tilalla osallistuin yläasteikäisten vanhemmille järjestettyyn avoimiin oviin nuorisotilalla. Etsivä nuorisotyö ja Salmenkoulun henkilökunta voivat työssään jakaa vanhemmille esitettä, jonka tein opinnäytetyön lopputuotoksena nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Esitettä hyödyntämällä mediakasvatustaitojen jakaminen vanhemmille on helpompaa.

## 7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimusetiikka on hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Jokaisessa tutkimuksen vaiheessa tulee huomioida hyvä tutkimusetiikka. Tutkimusetiikka tarkoittaa muun muassa yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa tutkimuskohteeseen, kollegoihin, toimeksiantajiin, rahoittajiin ja suureen yleisöön. Tutkijoiden tulee noudattaa eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä, kun he toteuttavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Käytettävien menetelmien tulee olla tiedeyhteisön hyväksymiä. Tutkijan täytyy perustaa tiedonhankintansa oman alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen ja muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, kun hän käyttää tiedonhankinnassa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä ja täyttää tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset eli muun muassa tuottaa uutta tietoa. Toisen tutkijan tekemää työtä tulee kunnioittaa. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava laadukkaasti hyvän tieteellisen käytännön mukaan. (Vilka 2021, 41–45.)

Opinnäytetyöni suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheessa on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Käyttämäni lähteet ovat oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen pohjautuvia tai muita asianmukaisia lähteitä. Lähteisiin viitattaessa olen käyttänyt tiedeyhteisön hyväksymiä lähdeviittaustapoja kunnioittaakseni toisen tekemää työtä. Opinnäytetyöni tuottaa uutta tietoa Pyhäjärven kaupungin nuorten sosiaalisen median käytöstä vanhempien näkökulmasta. Toisen tekemään työhön viittaaminen tai referointi osoittaa, että tutkija noudattaa yhteisöllisyyden periaatteita ja tekijänoikeuden periaatteita. Aiempiin töihin viittaaminen tuo esille myös lähdeluettelon myötä, keitä tutkijoita kirjoittaja arvostaa, ja mitä ajattelutapaa hän noudattaa. (Kinnunen & Löytty 2002, 25.)

Tutkimuksen pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Tutkimus vääristyy, jos kyselyyn vastanneet ovat ymmärtäneet kysymyksen eri tavalla kuin tutkija on tarkoittanut. Tutkimuksen pätevyyden varmistamiseksi voi olla tärkeää esimerkiksi määritellä tutkimuksessa käytettäviä käsitteitä, suunnitella aineiston kerääminen ja mittarin käyttäminen tarkasti sekä pitää huolta, että mittarin kysymykset vastaavat koko tutkimusongelmaan. (Vilka 2021, 193–194.) Opinnäytetyössäni tehdyssä kyselyssä 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmille, kyselylomakkeessa esiintyvä käsite ”median käyttö” on määritelty, jotta kyselyyn vastaajat ymmärtäisivät median käytön samalla tavalla ja satunnaisvirheitä ei sattuisi.

Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tämä tarkoittaa, että tutkijasta huolimatta pitäisi saada tutkimuksesta sama tulos toistettaessa se. (Vilka 2021. 194.) Täytyy kuitenkin huomioida,

että tutkimuksen luotettavuus on kytköksissä aikaan ja paikkaan eli siirrettäessä tutkimus toiseen kontekstiin tutkimuksen luotettavuus ei säily.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen kuuluvat sekä tutkimuksen pätevyys että luotettavuus. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, jos otoksena on käytetty perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta. Satunnaisuutta syntyy esimerkiksi silloin, jos tutkimukseen vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavalla kuin tutkija on tarkoittanut tai tutkija tekee virheitä tallentaessaan aineistoa. Jos satunnaisvirheitä syntyy, on tärkeää, että tutkija ottaa niihin kantaa. (Vilkkä 2021, 194.) Kyselyn kokonaisluotettavuuden varmistamiseksi kysely kohdistettiin 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhempien perusjoukkoon ja mittaamisen satunnaisuutta on minimoitu muun muassa käsitteen määrittelyllä. Sosiaalisen median käyttäminen on jatkuvassa muutoksessa muun muassa jatkuvasti markkinoille tulevien uusien sosiaalisen median sovellusten kautta, joten tutkimusta voi olla hankala toistaa uudelleen eri aikakontekstissa.

## 8 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

Opinnäytetyössä tehty kysely vanhemmille oli avoinna aikavälillä 08.10.2024–27.10.2024. Kyselyä (LIITE 2) jaettiin Pyhäjärven etsivän nuorisotyön, nuorisopalveluiden ja Pyhäjärven kaupungin sosiaalisen median alustoilla ja Wilma-viestinä lähetettynä suoraan kohderyhmälle 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmille. Kyselyn saatteeksi laadin tiiviin infopaketin mediakasvatuksesta (LIITE 1). Vastauksia (LIITE 3) kyselyyn tuli aikavälin sisällä 30 kappaletta. Kyselyn yhdeksään ensimmäiseen monivalintakysymykseen vastasivat kaikki 30 vastaajaa, viimeiseen avoimeen kysymykseen vastauksia tuli 14.

Ensimmäiseen kysymykseen, oletko huomannut, että lapsesi on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut siinä, vanhemmista kolme prosenttia vastasi hyvin usein, 10 prosenttia melko usein, 77 prosenttia en kovin usein ja 10 prosenttia en koskaan. Toiseen kysymykseen, pitäisikö sinun mielestäsi lapsesi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjien parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä, vanhemmista 10 prosenttia vastasi hyvin usein, 43 prosenttia melko usein, 37 prosenttia ei kovin usein ja 10 prosenttia ei koskaan. Kolmas kysymys, oletko huomannut, että lapsesi on netissä, vaikka häntä ei ole oikeastaan edes huvittanut, vanhemmat ovat vastanneet seuraavasti: kolme prosenttia hyvin usein, 37 prosenttia melko usein, en kovin usein 43 prosenttia ja en koskaan 17 prosenttia.

Neljäs kysymys, oletko huomannut, että lapsesi olisi ollut hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin, sai vastauksiksi kolme prosenttia hyvin usein, 20 prosenttia melko usein, 57 prosenttia en kovin usein ja en koskaan 20 prosenttia. Viidenteen kysymykseen, oletko huomannut, että lapsesi ei ole syönyt tai nukkunut netin takia, vanhemmat vastasivat nolla prosenttia hyvin usein, melko usein 13 prosenttia, en kovin usein 37 prosenttia ja en koskaan 50 prosenttia. Kuudes kysymys käsittelee vanhempien tietoisuutta, siitä, millä sivustoilla nuori viettää aikaa. Kysymykseen, oletko tietoinen, millä sivustoilla nuori viettää aikaa sosiaalisessa mediassa, vanhemmista 60 prosenttia vastasi kyllä, 23% en ja 17% en osaa sanoa.

Kysymykseen, haluaisitko saada lisää tietämystä nuorten sosiaalisen median käytöstä, vanhemmat vastasivat 54 prosenttia kyllä, 23 prosenttia en ja 23 prosenttia en osaa sanoa. Kysymykseen, oletko huolissasi nuoren sosiaalisen median käytön vaikutuksesta hänen hyvinvointiinsa, vanhemmista 67 pro-

senttia vastasi kyllä, 23 prosenttia en ja 10 prosenttia en osaa sanoa. Kysyttäessä vanhemmilta, pitäisikö mielestäsi nuorten puhelinten käyttö kieltää koulussa, vanhemmat vastasivat 87 prosenttia kyllä, kolme prosenttia ei ja 10 prosenttia en osaa sanoa.

Kymmenes eli viimeinen kysymys kyselyssä oli, miten sinun mielestäsi nuoria voitaisiin tukea turvalliseen sosiaalisen median käyttöön. Viimeiseen kysymykseen vanhemmat vastasivat avoimella vastauksella. Vastauksissa korostui selkeiden rajojen asettamisen tärkeys nuorelle. Vanhemmat kertoivat tarvitsevänsä lisää tietoa sovelluksista ja keinoja vanhemmuuden tueksi. Vastauksissa nousi esille vanhemman oma esimerkki älylaitteiden käytössä. Myös keskustelua yhdessä nuoren kanssa ja nuoren kuuntelua pidettiin tärkeänä. Monet vanhemmat kertoivat vastuun olevan kodeilla, mutta osa vastaajista toivoi nuorten saavan koulussa enemmän opastusta turvalliseen sosiaalisen median käyttöön. Joku vanhemmista ehdotti, että nuorten tulisi saada tietoa sosiaalisen median turvallisuudesta juuri sosiaalisesta mediasta. Joku vanhemmista toivoi sosiaalisen median käyttöön rajoituksia lainsäädännön tasolle.

## 9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan suuri osa nuorista oli tyytyväisiä elämäänsä. 8.- ja 9.-luokkalaista sekä lukion että ammatillisten oppilaitosten tytöistä noin kolmasosa ja pojista 7–8 prosenttia koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta. Nuorten kokema viikoittainen kiusaaminen oli kasvanut edellisten kouluterveyskyselyjen jälkeen.

Rajatessani kouluterveyskyselyn (2023) tuloksia koskemaan vain Pyhäjärven 8.- ja 9.-luokkalaisten oppilaiden vastauksia, sain vertailukohtaa opinnäytetyössäni teetetyn kyselyn tuloksille 8.- ja 9.-luokkalaisten vanhemmille. Vuonna 2023 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista Pyhäjärvellä 38,2 prosenttia on huomannut olevansa usein netissä, vaikka ei ole huvittanut. Opinnäytetyössäni vanhemmille teetetystä kyselyssä kolmas tätä vastaava kysymys oli, oletko huomannut, että lapsesi on netissä, vaikka häntä ei ole oikeastaan edes huvittanut. Tähän kysymykseen vanhemmat vastasivat seuraavasti: kolme prosenttia hyvin usein, 37 prosenttia melko usein, en kovin usein 43 prosenttia ja en koskaan 17 prosenttia. Tuloksia verratessa toisiinsa nuoret ovat vastanneet kysymykseen 38,2 prosenttia ja vanhemmat 40 prosenttia, kun mukaan otetaan sekä hyvin usein että melko usein vastaukset, kuten myös kouluterveyskyselyn tuloksissa on tehty. Nuoret ja vanhemmat olivat vastauksien perusteella lähes samaa mieltä nuoren netissä ajan viettämisestä, vaikka ei edes huvittaisi.

Samoilla tarkasteluyksiköillä 27,9 prosenttia nuorista on vastannut, että on yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut. Ensimmäiseen kysymykseen vanhemmille oletko huomannut, että lapsesi on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut siinä? vanhemmista kolme prosenttia vastasi hyvin usein, 10 prosenttia melko usein, 77 prosenttia en kovin usein ja 10 prosenttia en koskaan. Kun vanhempien vastauksista otin mukaan hyvin usein- ja melko usein- vastaukset, vanhemmista 13 prosenttia on huomannut usein, että nuori on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut siinä. Vanhemmat arvioivat nuoren onnistuneen paremmin yrityksissä viettää vähemmän netissä aikaa kuin nuoret itse kouluterveyskyselyssä.

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorista 33,8 prosenttia on kokenut usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä. Opinnäytetyössäni vanhemmille esitetyt kysymykset mukailivat kouluterveyskyselyssä nuorille esitettyjä. Toiseen kysymykseen pitäisikö sinun mielestäsi lapsesi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjen parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä? vanhemmista 10 prosent-

tia vastasi hyvin usein, 43 prosenttia melko usein, 37 prosenttia ei kovin usein ja 10 prosenttia ei koskaan. Kun vanhempien vastauksista otettiin mukaan hyvin usein- ja melko usein- vastaukset, saatiin tulokseksi 53 prosenttia. Nuorista 33,8 prosenttia ja vanhemmista 53 prosenttia on kokenut, että nuoren pitäisi viettää enemmän aikaa muutoin kuin netissä. Tämän kysymyksen vastausten pohjalta päätettiin, että voi olla, että vanhemmat eivät tiedä, kuinka merkityksellisiä paikkoja sosiaalisen median eri alustat nuorelle ovat. Nuori voi harrastaa, rentoutua ja viettää aikaa ystäviensä kanssa sosiaalisessa mediassa, minkä vuoksi nuori itse kokee, että sosiaaliseen mediaan käytettyä aikaa ei ole liikaa suhteessa muihin tekemisiin. Toisaalta voi olla kyse myös siitä, että nuori todella käyttää liiallisesti aikaa sosiaalisessa mediassa, mutta nuori itse ei huomaa tai pysty kontrolloimaan sitä. Tämän vuoksi vanhemman merkitys mediakasvatuksessa on tärkeä.

Neljäs kysymys vanhemmille, oletko huomannut, että lapsesi olisi ollut hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin, sai vastauksiksi kolme prosenttia hyvin usein, 20 prosenttia melko usein, 57 prosenttia en kovin usein ja en koskaan 20 prosenttia. Kun vanhempien vastauksista otettiin mukaan hyvin usein- ja melko usein- vastaukset, vanhemmista 23 prosenttia oli huomannut nuoren olevan usein hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin. Kouluterveyskyselyssä nuoret ovat vastanneet, että 22,4 prosenttia on ollut usein hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin. Nuorten ja vanhempien vastaukset olivat lähes samat.

Viidenteen kysymykseen vanhemmille, oletko huomannut, että lapsesi ei ole syönyt tai nukkunut netin takia, vanhemmat vastasivat nolla prosenttia hyvin usein, melko usein 13 prosenttia, en kovin usein 37 prosenttia ja en koskaan 50 prosenttia. Kouluterveyskyselyssä 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista Pyhäjärvellä 11,8 prosenttia ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia. Kun opinnäytetyössä tehdyssäni kyselyssä vanhempien vastauksista otettiin mukaan hyvin usein- ja melko usein- vastaukset, vanhemmista 13 prosenttia on sitä mieltä, että nuori ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia. Myös tämän kysymyksen vastaukset olivat lähes samat nuorilla ja vanhemmilla.

## 10 POHDINTA

Sosiaalinen media on tuonut tullessaan uusia piirteitä nykypäivän nuorten elämään kuin myös vanhemmuuteenkin. Sosiaalinen media on tärkeä ja erottamaton osa nuorten elämää nykypäivänä. Nuoret viettävät aikaa, harrastavat sekä ylläpitävät että luovat uusia kaverisuhteita sosiaalisessa mediassa. Nuori voi käyttää sosiaalista mediaa tukenaan identiteetin rakentamisessa. Parhaimmillaan nuoren hyvinvointi kohenee sosiaalisen median käytön myötä, kun nuori löytää esimerkiksi vertaistukea itselleen tärkeisiin asioihin.

Oleellista on kiinnittää huomiota siihen, miten sosiaalista mediaa käytetään, ja huolehtia tasapainon säilymisestä muilla elämän osa-alueilla. Nuoren itsesäätely ei ole vielä täysin kehittynyt ja nuori tarvitsee vanhemman tukea sosiaalisen median käyttöön. Nuoret ovat usein taitavia älylaitteiden käyttäjiä, mutta voivat tarvita tukea esimerkiksi kriittiseen medialukutaitoon. Nuoret voivat vaikuttaa vanhemmalle kuin ovat ja antaa vaikutelman, että pärjäävät itsenäisesti. Tekniset taidot eivät suojele nuorta sosiaalisen median riippuvuudelta. Nuoret tarvitsevat vanhemman antamaa mediakasvatusta. Vanhemman on keskusteltava ja oltava kiinnostunut nuoren elämästä ja sosiaalisista suhteista, myös sosiaalisen median kontekstissa. Kaverit ovat nuoren elämässä yhä tärkeämpiä. Vanhemman ei tarvitse tietää sosiaalisesta mediasta kaikkea, tärkeintä on kiinnostus nuoren asioista ja tarvittaessa rajojen asettaminen. Nuoren on helpompaa suhtautua hänelle asetettuihin rajoihin, jos ne on mietitty yhdessä nuoren kanssa. Vanhemman on hyvä muistaa myös olevansa itse roolimalli nuorelle sosiaalisen median käytössä.

Sosiaalisen median sisällöt ovat koukuttavia muun muassa päättymättömän sisällön vuoksi. Riippuvuus sosiaalisesta mediasta on toiminnallista riippuvuutta, jonka taustalla voi olla esimerkiksi tarve olla jatkuvasti saavutettavissa. Nuoret sosiaalisen median aikakaudella kokevat usein tunnetta ulkopuolisena olemisesta, kun sosiaalisen median sisällöt antavat nuoren ymmärtää muiden ihmisten elämän olevan täynnä ihania hetkiä läheisten ihmisten kanssa. Ihmiset rakentavat itselleen verkkoidentiteetin, joka muodostuu juuri niiden asioiden pohjalta, mitä sosiaalisessa mediassa itsestään jaetaan. Sosiaalisen median sisällöt saattavat lisätä nuoren ulkonäköpaineita. Esimerkiksi väkivaltaa ja itsensä vahingoittamista korostavat sisällöt sosiaalisessa mediassa saattavat lisätä nuoren kokemaa pahoinvointia. Sosiaalinen media voi tuoda nuorten elämään yksinäisyyttä ja epärealistisia odotuksia.

Osana opinnäytetyötä tehdyssäni kyselyssä sain selville vanhempien tämänhetkistä tietämystä nuorten sosiaalisen median käytöstä. Nuorien vastaukset edellisen vuoden kouluterveyskyselyssä mukailivat pääosin vastauksia, joita vanhemmat antoivat vastauksiksi teettämäni kyselyyn. Erityisesti vastauksista nousi esille poikkeavuutta, kun vanhemmat arvioivat nuorien onnistuneen paremmin yrityksissä rajata netin käyttöä kuin nuoret itse arvioivat onnistuneensa. Mielenkiintoisen tuloksen kyselyssä antoi myös kysymys, johon vanhemmat vastasivat avoimella vastauksella. Kysymys oli, miten sinun mielestäsi nuoria voitaisiin tukea turvalliseen sosiaalisen median käyttöön? Vanhemmat vastasivat muun muassa nuoren kanssa keskustelun ja nuoren kuuntelun olevan tärkeitä. He esittivät myös mediakasvatusta osaksi koulujen opetusta ja sosiaalisen median sisältöjä sen lisäksi, että myös kodilla on mediakasvatuksesta vastuu.

Opinnäytetyöprosessi kehitti omia sosionomin kompetensseja monella eri osa-alueella. Sosionomin kompetenssit tarkoittavat työntekijän kykyjä, valmiuksia, ominaisuuksia ja taitoja suoriutua tietyistä tehtävistä. Kompetenssi on kykyä selviytyä erilaisista tilanteista asetettujen kriteerien mukaisesti. Sosiaalialan koulutusohjelman tuottamia kompetensseja on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen. Ne ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämistyö ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020.)

Opinnäytetyön kirjoittamisen prosessi vahvisti omaa sosiaalialan eettistä osaamistani. Eettisen osaamisen kehittymistä tuki muun muassa se, että opinnäytetyö edisti yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Erityisesti yhteiskunnallisesti haavoittuvammassa asemassa olevat vanhemmat hyötyvät tekemästani mediakasvatuseesitteestä. Asiakastyön osaamisen osa-alue kehittyi, kun opinnäytetyön prosessin aikana sain tukea yksilöiden kasvua, kehitystä ja perheiden arkea mediakasvatuksen osalta. Opinnäytetyössäni tunnistin useita nuoren hyvinvointia tukevia ja estäviä rakenteita. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamiseni kehittyi juridiseen säädöspohjaan, kuten lakeihin perehtymällä. Myös moniammatillinen osaaminen ja sosiaalialan toimijana perustellusti toimiminen kehittyivät opinnäytetyön prosessin aikana yhteistyössä etsivän nuorisotyön, Pyhäjärven kaupungin sekä Salmenkoulun kanssa. Sosionomin kompetenssien osa-alue tutkimuksellinen kehittämistyö ja innovaatio-osaaminen kehittyivät opinnäytetyön prosessin aikana, kun sain kumppanuuslähtöisesti kehittää työkäytäntöjä ja menetelmiä järjestämällä nuorisotilan avoimiin oviin mediakasvatustilanteen ja luomalla mediakasvatuseesitteen vanhempien käyttöön. Kehittämishankkeen suunnittelu, toteutus ja arviointi kehittyivät muun muassa aikataulutuk-

sen myötä. Opinnäytetyössäni sain tuottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi mediakasvatuksen osalta. Opinnäytetyö toteutettiin eettisiä periaatteita noudattaen, joten sain vahvistusta myös sille osa-alueelle.

Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa selvittää, paljonko ruutuaikaa vanhemmat ja nuoret arvioivat käyttävänsä päivän aikana. Arvioitua ruutuajan määrää voisi peilata siihen, paljonko vastaajien puhelimet ovat tallentaneet tietoa päivässä käytetystä ajasta eri sovelluksissa yhteensä. Omassa lähipiirissäni olen huomannut, että yleensä puhelimen parissa vietetty aika arvioidaan alhaisemmaksi kuin se todellisuudessa puhelimen tilastojen mukaan on ollut. Olisi kiinnostavaa tehdä tutkimusta lisää myös perheiden sisällä olevista käytännöistä mediakasvatukseen liittyen. Tutkimuksessa voisi selvittää esimerkiksi, millaisia konkreettisia toimenpiteitä perheet käyttävät mediakasvatuksensa tukena, millaisia rajoja nuorille asetetaan ja onko perheillä arjessaan käytössä mediavapaita tilanteita. Sosiaalinen media kehittyy nopeassa tahdissa ja tutkimuksia tarvitaan sen myötä koko ajan lisää uudessa ajallisessa kontekstissa.

## LÄHTEET

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2006. *Perisoona 2. Kehityspsykologia*. Helsinki: Edita.

Arnett, J.J. 2004. *Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press.

Bleckman, P. 2018. *Toward media literacy or media addiction? Contours of good governance for healthy childhood in the digital world*. Teoksessa M. Matthes, L. Pulkkinen, C. Clouder & B. Heys (toim.), *Improving the quality of childhood in Europe* (vol. 7, 102–109). Bryssel: The Alliance for childhood European Network Group.

Bradshaw, J. & Rees, C. 2018. *Children's worlds in Europe*. Teoksessa M. Matthes, L. Pulkkinen, C. Clouder & B. Heys (toim.), *Improving the quality of childhood in Europe* (vol 7, s.162–178). Bryssel: The Alliance for childhood European network group.

Cantell, H. 2010. *Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa*. Jyväskylä. PS-kustannus. 108–118.

Erikson, E. H. 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Haasio, A. 2013. *Netin pimeä puoli*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Haasio, A. 2016. *Koukussa nettiin*. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Juva: WSOY.

Kinnunen, M. & Löytty, O. 2002. *Tieteellinen kirjoittaminen*. Tampere: Tammer-paino Oy.

Maksniemi, E. 2023. *Adolescents' socio-digital engagement, sleep and academic well-being*. Helsinki. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/8622cdda-6ad7-46ab-8971-a923094c55f3/content>. Viitattu 01.02.2025.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. *Vanhempina digiajassa-esite*. Saatavissa: [https://www.mll.fi/wp-content/uploads/2018/08/Vanhempana\\_digiajassa\\_esite.pdf](https://www.mll.fi/wp-content/uploads/2018/08/Vanhempana_digiajassa_esite.pdf). Viitattu 10.02.2025.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. *Nuori ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle*. Saatavissa: [https://www.mll.fi/wp-content/uploads/2021/02/mll-nuori-ja-media\\_2021\\_www.pdf](https://www.mll.fi/wp-content/uploads/2021/02/mll-nuori-ja-media_2021_www.pdf). Viitattu 06.02.2025.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. *12–15-vuotias ja mediankäyttö*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>. Viitattu 01.02.2025.

Mediakasvatusseura. Saatavilla: <https://mediakasvatus.fi/mediakasvatus/>. Viitattu 13.02.2025

- Meriläinen, M. & Kurkkio, J. 2023. *Sosiaalisen median vaikutukset nuorten psyko fyysiseen kehitykseen*. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidtaja: Mielenterveys- ja päihdetyö. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/810988/Merilainen\\_Kurkkio.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/810988/Merilainen_Kurkkio.pdf?sequence=3&isAllowed=y). Viitattu 01.02.2025.
- Mieli ry. 2021. *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>. Viitattu 13.02.2025
- Nuorisolaki*. 21.12.2016/1285. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2016/20161285>. Viitattu 01.02.2025.
- Ojanen, M. 2011. *Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja*. Hämeenlinna: Kustannus-osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja. 134–135.
- Osuuskunta Ciris. 2021. *Lasten ja nuorten terve kasvu digimaailmassa. Suuntaviittoa vanhemmille ja muille kasvattajille*. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.
- Poijula, S. 2007. *Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. 2023. *Ihmisen psykologinen kehitys*. 10., uudistettu painos. Keuruu: PS-kustannus.
- Pulkkinen, L. 2022. *Lapsen hyvinvointi alkaa kodista*. Keuruu: PS-kustannus.
- Pönkä, H. 2014. *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. *Ammattina sosionomi*. Helsinki: Sanomapro Oy.
- Sinkkonen, J. 2020. *Onnellinen lapsi*. Helsinki: WSOY.
- Taipale, H. & Leivo, V.-M. 2023. *Sosiaalisen median merkitys nuoren mielenterveyteen*. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819502/Leivo\\_Taipale.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819502/Leivo_Taipale.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 06.02.2025.
- Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. 2020. *Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus*. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.
- Ulferts, H. 2020. *Why parenting matters for children in the 21<sup>st</sup> century: An evidence-based framework for understanding parenting and its impact on child development*. OECD Education Working papers, 222. Pariisi: OECD. Saatavilla: [https://www.oecd-ilibrary.org/education/why-parenting-matters-for-children-in-the-21st-century\\_129a1a59-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/why-parenting-matters-for-children-in-the-21st-century_129a1a59-en) . Viitattu 30.03.2021.
- Veteli, A. 2019. *Sosiaalinen media osana mediakasvatusta*. Oulun ammattikorkeakoulu. Viestinnän tutkinto-ohjelma. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160991/Annika\\_Veteli.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160991/Annika_Veteli.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 06.02.2025.

Vilkkä, H. 2021. *Tutki ja kehitä*. 5., päivitetty painos. Keuruu: PS-kustannus

WHO. World Health Statistics. 2013. Saatavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564588>. Viitattu 13.02.2025.

YTHS. 2023. *Sosiaaliset suhteet*. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/?cn-reloaded=1>. Viitattu 13.02.2025



# Nuoret ja sosiaalinen media




Kiinnitä huomiota sovellusten turvallisuuteen. Nuori tarvitsee konkreettisia ohjeita mm. sovellusten yksityisyysasetuksiin liittyen. Enjaksa.fi (huoltajille) ja normaali.fi (nuorille) selkeät ohjevideot yleisimpien sovellusten turvalliseksi tekemiseen.





Arjen tasapaino.


Jos sosiaalisen median/muiden ruutujen kanssa vietetty aika rajoittaa muita elämän osa-alueita, kuten liikkumista, nukkumista ja läheisten kanssa vietettyä aikaa, voidaan sanoa, että ruutuaikaa on liikaa. Tehkää yhteinen sopimus ruutuajasta ja haastakaa välillä koko perhe olemaan esimerkiksi ilta ilman älylaitteita.






Kiinnitä huomiota myös  
omaan sosiaalisen median  
käyttöön ja ruutuaikaan, olet  
roolimalli nuoren arjessa





Lisätietoa nuorten median käytöstä saat esimerkiksi mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta ja enjaksa.fi-sivustolta. MLL.fi voit tilata ruutujen lumo-uutiskirjeen tai ilmoitukset vaarallisista somehaasteista. Vinkkaa myös nuoren käyttöön sivustot nuortennetti ja normaali.fi. Sivustoilta löytyy hyvää tietoa esimerkiksi sovellusten turvallisuudesta. Somessa @viihdevintiot jakaa mediakasvatusvinkkejä.



8- ja 9-luokkalaisten huoltaja, vastaa  
lyhyeen anonyymiin kyselyyn koskien  
nuorten sosiaalisen median käyttöä!





## **8- ja 9-luokkalaisten huoltajien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä**

Tämä kysely on osa Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijan, Jasmin Kuljun, opinnäytetyötä. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Pyhäjärven kaupungin nuorisopalvelut. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vie vastaajalta aikaa noin 5 minuuttia. Kyselystä saadut vastaukset jäävät opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan mahdollista jatkokäyttöä varten säilytykseen. Kyselyyn vastaaminen tarkoittaa suostumusta saadun tiedon käyttöön ja tiedon säilyttämiseen sekä jatkokäyttöön. Kyselyyn vastataan anonymisti eli ethän myöskään avoimessa vastauksessa kirjoita henkilötietojasi. Kyselyn tarkoitus on selvittää 8- ja 9-luokkalaisten huoltajien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä.

Kysymyksissä netillä tarkoitetaan erilaisilla laitteilla (kuten kännykkä, tabletti, tietokone, televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, elokuvia tai ohjelmia. Netin käyttöä ovat myös sosiaalinen media ja verkkopalvelut.

### **1. Oletko huomannut, että lapsesi on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut siinä?**

- Hyvin usein
- Melko usein
- En kovin usein
- En koskaan

### **2. Pitäisikö sinun mielestäsi lapsesi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjen parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä?**

- Hyvin usein
- Melko usein
- Ei kovin usein
- Ei koskaan

### **3. Oletko huomannut, että lapsesi on netissä, vaikka häntä ei ole oikeastaan edes huvittanut?**

- Hyvin usein
- Melko usein
- En kovin usein
- En koskaan

**4. Oletko huomannut, että lapsesi olisi ollut hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin?**

- Hyvin usein
- Melko usein
- En kovin usein
- En koskaan

**5. Oletko huomannut, että lapsesi ei ole syönyt tai nukkunut netin takia?**

- Hyvin usein
- Melko usein
- En kovin usein
- En koskaan

**6. Oletko tietoinen, millä sivustoilla nuori viettää aikaa sosiaalisessa mediassa?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**7. Haluaisitko saada lisää tietämystä nuorten sosiaalisen median käytöstä?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**8. Oletko huolissasi nuoren sosiaalisen median käytön vaikutuksesta hänen hyvinvointiinsa?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**9. Pitäisikö mielestäsi nuorten puhelimien käyttö kieltää koulussa?**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

**10. Miten sinun mielestäsi nuoria voitaisiin tukea turvalliseen sosiaalisen median käyttöön?**

---

---

---

---

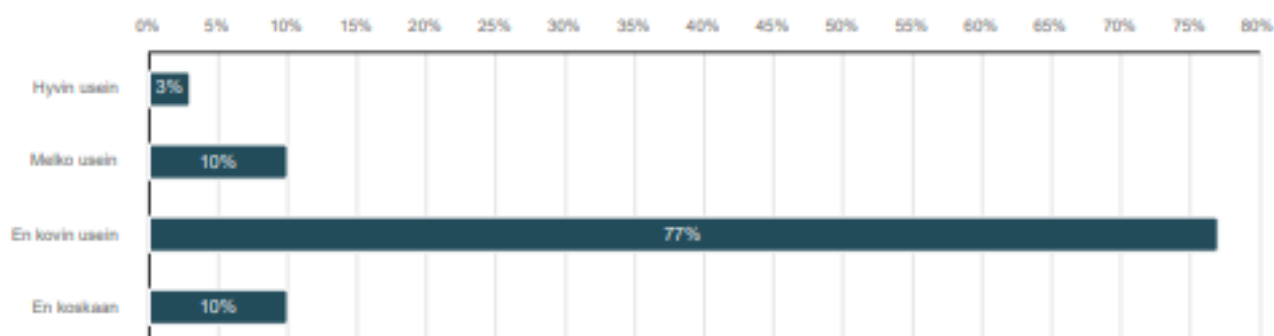
---

## 8- ja 9-luokkalaisten huoltajien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä

Vastaajien kokonaismäärä: 30

### Oletko huomannut, että lapsesi on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut siinä?

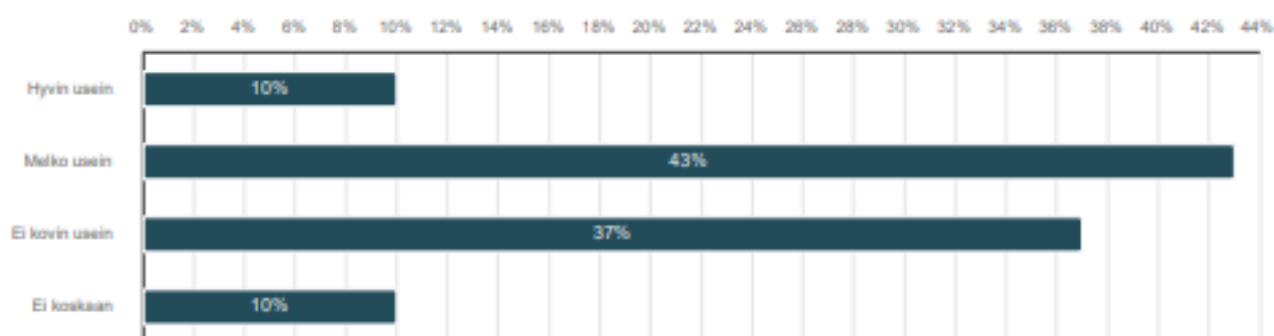
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Hyvin usein	1	3,3%
Melko usein	3	10,0%
En kovin usein	23	76,7%
En koskaan	3	10,0%

### Pitäisikö sinun mielestäsi lapsesi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjön parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä?

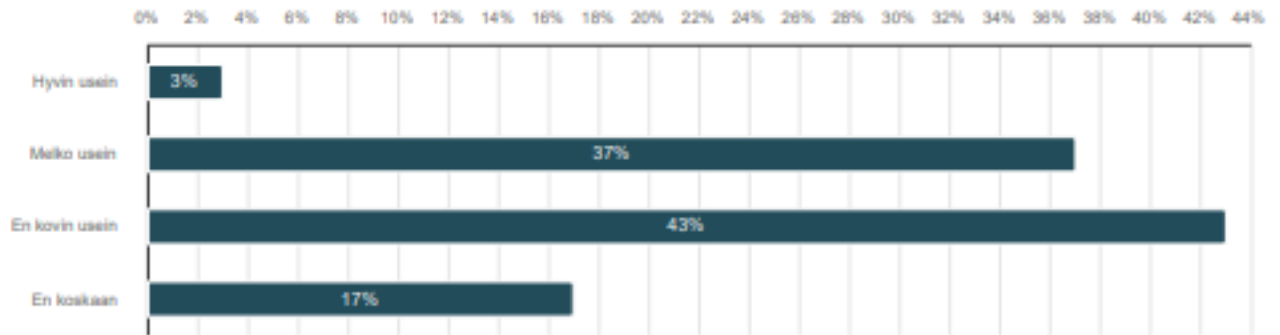
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Hyvin usein	3	10,0%
Melko usein	13	43,3%
Ei kovin usein	11	36,7%
Ei koskaan	3	10,0%

Oletko huomannut, että lapsesi on netissä, vaikka nanta ei ole oikeastaan edes nuyttanut?

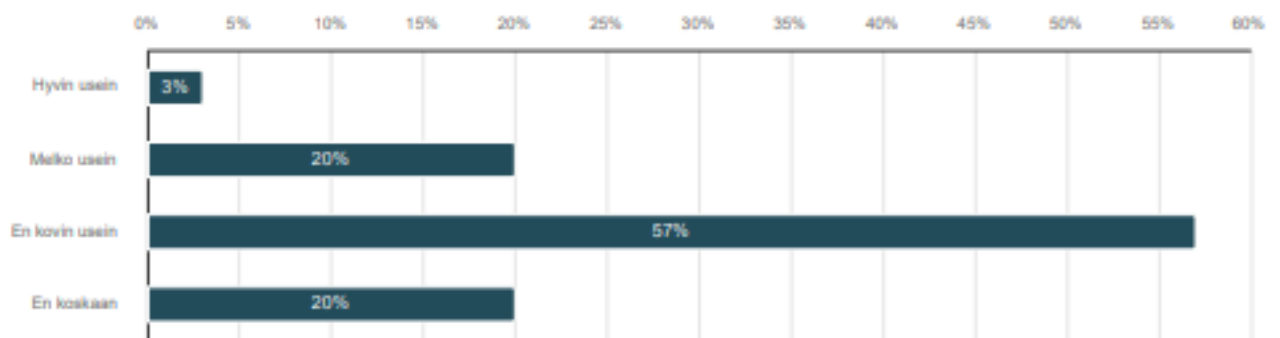
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Hyvin usein	1	3,3%
Melko usein	11	36,7%
En kovin usein	13	43,3%
En koskaan	5	16,7%

Oletko huomannut, että lapsesi olisi ollut hermostunut, kun ei ole päässyt nettiin?

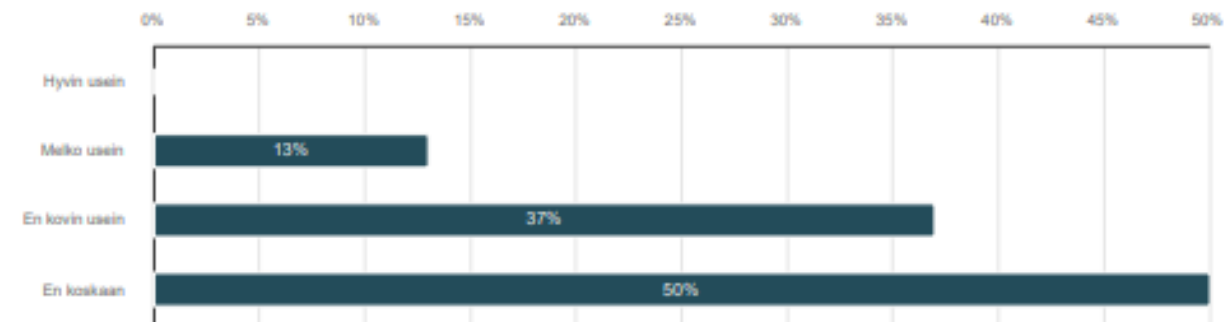
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Hyvin usein	1	3,3%
Melko usein	6	20,0%
En kovin usein	17	56,7%
En koskaan	6	20,0%

### Oletko huomannut, että lapsesi ei ole syönyt tai nukkunut netin takia?

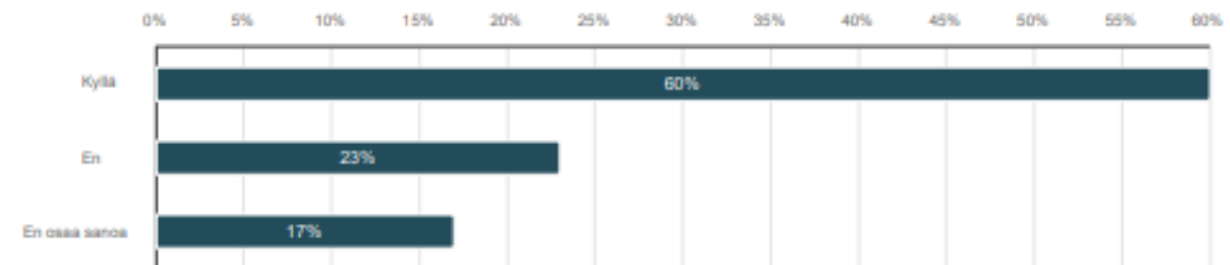
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Hyvin usein	0	0,0%
Melko usein	4	13,3%
En kovin usein	11	36,7%
En koskaan	15	50,0%

### Oletko tietoinen, millä sivustoilla nuori viettää aikaa sosiaalisessa mediassa?

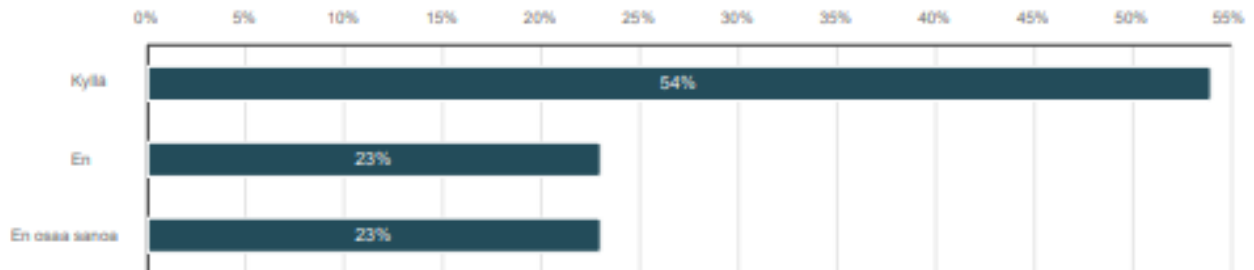
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Kyllä	18	60,0%
En	7	23,3%
En osaa sanoa	5	16,7%

**Haluaisitko saada lisää tietämystä nuorten sosiaalisen median käytöstä?**

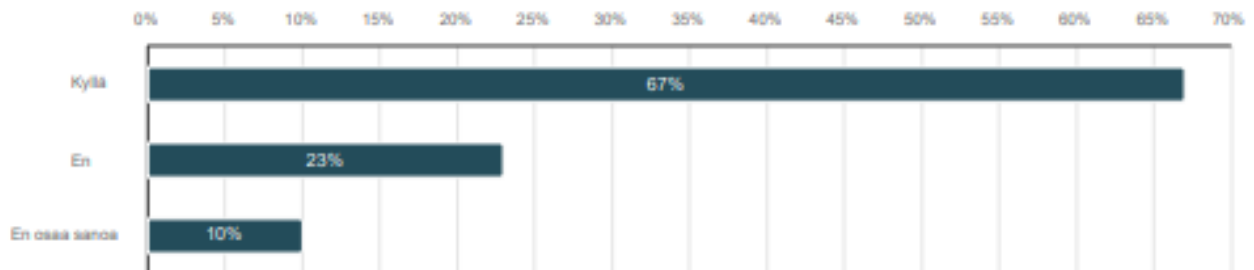
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Kyllä	16	53,4%
En	7	23,3%
En osaa sanoa	7	23,3%

**Oletko huolissasi nuoren sosiaalisen median käytön vaikutuksesta hänen hyvinvointiinsa?**

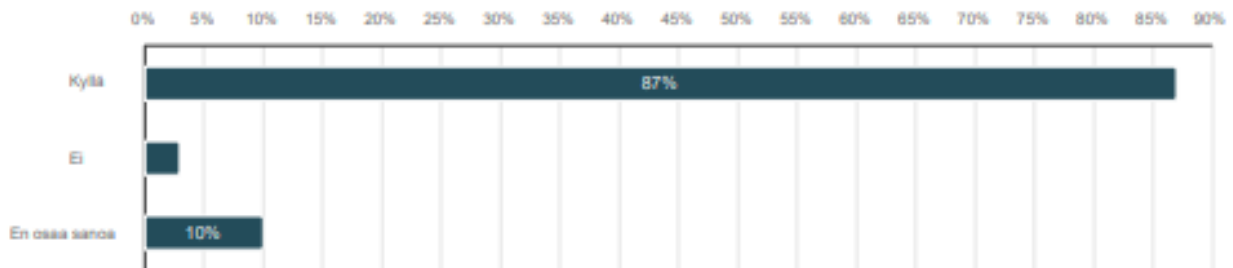
Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Kyllä	20	66,7%
En	7	23,3%
En osaa sanoa	3	10,0%

### Pitäisikö mielestäsi nuorten puhelinten käyttö kieltää koulussa?

Vastaajien määrä: 30



	n	Prosentti
Kyllä	26	86,7%
Ei	1	3,3%
En osaa sanoa	3	10,0%

### Miten sinun mielestäsi nuoria voitaisiin tukea turvalliseen sosiaalisen median käyttöön?

Vastaajien määrä: 14

#### Vastaukset

Selkeitä rajoja varsinkin kotona, mutta toki myös koulussa.

Kodeille lisää tietoa ja selkeitä ohjeita rajoittamiseen. Koulusta päättämättä pois älylaitteet ja nuorten hokauttaminen takaisin vuorovaikutukseen.

En osaa sanoa

Tiedottaminen lasten käyttämässä sovelluksessa, laitteisiin rajoitus mahdollisuudet, yhteiset sopimukset

Vastuu on kuitenkin loppujen lopuksi vanhemmilla ja omalla esimerkillä on suuri merkitys. Nuoren kanssa on hyvä keskustella avoimesti asioista ja itse olen kokenut family link-sovelluksen hyvänä, jolloin pystyn rajaamaan sivustoja, puhelimella vietettyä aikaa jne, vaikka tämä jatkuva nurinaa teinillä aiheuttaa, kun kenelläkään muulla ei tätä ole. Tämä on yksi keino rajata, mutta tukemiseen tarvitaan varmasti myös yhteistyötä koulun kanssa. Tiedon lisääminen vanhemmille, nuorille ja opettajille. Oppitunneilla aiheen käsitteilyä, käytännön esimerkkejä, vanhempien vastuullistamista kotona, nuoria kiinnostavia puhuja/vieraslajito jne. Nuorten osallistaminen; mitä huomioita he ovat tehneet, millaiset asiat heitä huoltavat ja kuinka näitä asioita voitaisiin ratkaista tai parantaa ja millä keinoin. Hyvän ja ajankohtaisen aiheen ollet valinnut, teemppiä opparin!

Valistamalla

Keskustelemalla ja kuuntelemalla nuoria. Vertaisten kanssa pohtimalla ja kuuntelemalla myös muiden kokemuksia. En usko, että pakottamalla tai rangaistusten kautta asia menee positiiviseen suuntaan.

Antamalla koulussa opetusta sovellusten säätämiseen ja niiden toimimiseen.

Ihan lainsäädäntösäällä pitäisi huomioida älylaitteiden, somen ja pelaamisen aiheuttamia haittoja - lastensuojelussa on monta turhemman tuntuista pykälää joten miksei siinä voisi lähtökäsiä huomioida. Lukemmat ikäraajat sovelluksille ja niiden rikkomisesta vanhemmille todelliset seuraamukset. Myöskin esim. googlen ikäraja 13v sähköpostin hallinnalle on lähinnä vitai. Jos ei ole ns kunnossa institutionaaliset rakenteet, on turha kuvitella että me vanhemmat pelkällä puhumisella pystymme lapsiamme saamaan kuuntelemaan/ pyytymme heitä tukemaan. Nykytäänhan aikaa olla lähes mahdotonta hoitaa mitään asioita muutoin kuin verkossa, ja aina vaan enemmän sinne kaikki siirtyy, myös sosiaaliset suhteet. Todella surullista ja pelottavaakin.

Rajat puhelimen käyttö. Usein vanhemmat kuulevat, ettei esim. 8-9. Luokkalaista voi ottaa puhelinta pois, mutta huoltajalla on tähän oikeus, mikäli puhelin aiheuttaa ongelmia. Kaikki lähtee kotona. Mielestäni ongelma ei ratkea pelkästään sillä, että puhelimet kielletään koulussa. Myös kotona puhelimenkäyttöön on puututtava ja oltava rajoituksia. Tärkeää myös vanhempien itse tarkastella omaa rutiunsa.

Hyvä kysymys. Rajoittaa käyttöä, vahvoa enemmän,

Nuorille pitäisi olla joku mediakampanja asian simoilla, jossa tunnettu sosiaalisen median vaikuttaja olisi valjastettu tehtävään. En usko, että luennot "yhäältä alas päin" selittävät asiat uppossa nuorin kovin hyvin. Turvallisesta somen käytöstä tiedon pitää tulla somesta. Huomaamattomasti.

Tää on nyt sellainen maailma, että vamaankin koulut joutuvat kantamaan vastuuta niin lasten kuin vanhempien opastamisesta. Tietenkin vanhempien tietämys kasvaa koko ajan, mutta uusia juttuja tulee kokoajan, jottei meinaa perissä pysyä.

Aikatahan näyttämän esimerkin kautta ja sillä että aikuinen olisi aidosti kiinnostunut siitä, mitä nuori puhelmella puhalee. Myös madaltamalla kynnyksen kertoa, mikäli on nähnyt/kokenut jotain ahdistavaa tai epämuokuvaa somessa.

## VANHEMPI NUOREN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN TUKENA

- Ole kiinnostunut nuoren sosiaalisen median käytöstä
- Keskustele somen sisällöistä, kuule ja kuuntele
- Nuoret ovat taitavia älylaitteiden käyttäjiä, mutta tarvitsevat vanhemman tukea kriittiseen medialukutaitoon
- Huolehdi, että nuoren sosiaalisen median käyttö ei rajoita muita elämän osa-alueita. Sosiaalisen median käytön vastapainoksi nuori tarvitsee kasvokkaisia kohtaamisia, riittävästi liikuntaa, unta, ravintoa
- Tee nuoren kanssa yhdessä sopimus ruutujen käytöstä, yhdessä tehtyyn sopimukseen on helpompi sitoutua
- Sosiaalinen media on erottamaton osa nuoren elämää, täysi kieltäminenään ei ole hyväksi
- Muista myös kiinnittää huomiota omaan sosiaalisen median käyttöön, olet roolimalli nuorelle

## LUE LISÄÄ AIHEESTA

- **Kyberturvallisuuskeskus**
- Turvallisuusohjeita somen käyttäjälle
- **Normaali.fi ja enjaksa.fi**
- Normaali.fi nuorten käyttöön
- Enjaksa.fi vanhemmille
- Ohjevideoita, kuinka tehdä käytössä olevat some-tilit turvallisiksi ja tietoa nuoren elämästä
- **Mannerheimin lastensuojeluliitto**
- Ota käyttöön uutiskirje vaarallisista somehaasteista
- Tilaa ruutujen lumo-uutiskirje
- Kysy lisää vanhempainpuhelimessa, chatissa tai vanhempainnetissä

## TIETOA ESITTEESTÄ

- Tämä esite on tehty osana Centria-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä "Nuoret ja sosiaalinen media - 8- ja 9-luokkalaisten vanhempien näkemyksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä"
- Esite on tarkoitettu jaettavaksi vanhemmille, jotka kaipaavat vahvistusta mediakasvatukseen.

Nuoret

&  
sosiaalinen  
media



Mediakasvatusopas  
nuoren vanhemmille

## SOSIAALINEN MEDIA

### Mitä sosiaalinen media tarkoittaa?

Sosiaalinen media, tuttavallisemmin some, tarkoittaa interaktiivisia alustoja ja sovelluksia, jotka on suunniteltu helpottamaan vuorovaikutusta ja viestintää.

### Mitä somessa tehdään?

Sosiaalisessa mediassa jaetaan usein videoita, kuvia, viestejä, kiinnostuksen kohteita tai mielipiteitä.

Käytetyimpiä sosiaalisen median alustoja ja sovelluksia ovat esimerkiksi TikTok, Whatsapp, Instagram, Facebook ja Snapchat.

Viestintä sosiaalisessa mediassa on usein spontaania ja nopeampaa.



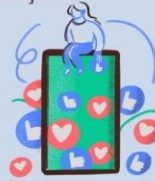
## SOMEN VAIKUTUKSET NUOREEN

### Sosiaalisen median hyödyt

- Vuorovaikutus, kaverisuhteiden ylläpito ja uusien kaverisuhteiden solmiminen
- Teknologian käytön oppiminen
- Mahdollisuus vertaisuuksiin, samaistumiseen, roolien kokeiluun ja identiteetin rakentamiseen

### Sosiaalisen median käytön riskit

- Paineet olla jatkuvasti tavoitettavissa
- Identiteetin ristiriita: erilainen identiteetti somessa ja todellisessa elämässä
- Vaarana liikakäyttö ja riippuvuus, tasapaino muiden elämän osa-alueiden kanssa horjuu
- Ulkonäköpaineet
- Kiusaaminen



## NUORI SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÄJÄNÄ

- Nykypäivänä sosiaalinen media on erottamaton osa nuoren elämää
- Nuoren tärkeä kehitystehtäviä on rakentaa ehjä identiteetti ja kasvattaa itsetuntoaan. Toiset nuoret somessa voivat auttaa nuorta identiteetin muodostumisessa.
- Nuori viettää yhä enemmän aikaa ikätovereidensa kanssa. Irrottautuminen vanhemmista on luonnollinen osa nuoruutta ja konfliktit vanhempien kanssa lisääntyvät.
- Sosiaalisessa mediassa nuori harrastaa, rentoutuu ja viettää aikaa ystäviensä kanssa
- Sosiaalisen median käytön täytyy olla rajallista, muut elämän osa-alueet huomioon otettava. Nuori tarvitsee sosiaalisen median käytön vastapainoksi tarpeeksi unta, liikuntaa, ravintoa ja kasvokkaisia kohtaamisia.
- Nuori on usein vielä itse kykenemätön säätämään sosiaalisen median käytön määrää ja vanhempien tuki on ensisijaisen tärkeää.