



Sosiaalinen media ja koettu riippuvuus

Koetun sosiaalisen median riippuvuuden vaikutukset nuorten aikuisten hyvinvointiin

Eerika Ketola

OPINNÄYTETYÖ
Kesäkuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KETOLA, EERIKA:

Sosiaalinen media ja koettu riippuvuus

Koetun sosiaalisen median riippuvuuden vaikutukset nuorten aikuisten hyvinvointiin

Opinnäytetyö 39 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Toukokuu 2025

Opinnäytetyön lähtökohtana oli tekijän kiinnostus sosiaaliseen mediaan ja siihen, miten sosiaaliseen mediaan koettu riippuvuus vaikuttaa nuorten aikuisten hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ymmärtää ja selittää, miten nuoret aikuiset kokevat sosiaalisesta mediasta aiheutuneen koetun riippuvuuden vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa. Työn tavoitteena oli tuoda ajankohtaista ja paljon puhuttanutta aihetta näkyväksi sekä lisätä ihmisten tietoisuutta aiheesta ja herätellä ihmisiä pohtimaan sosiaalisen median vaikutuksia omaan ja ympärillä olevien ihmisten hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimusote oli laadullinen ja aineistovetoinen. Aineisto kerättiin anonyymien kyselylomakkeen avulla. Kysely luotiin E-lomake-editorilla ja se lähetettiin eteenpäin Tampereen ammattikorkeakoulun toisen vuoden opiskelijoille sähköisesti. Kyselyyn vastasi 20 henkilöä.

Tulokset osoittavat, että nuoret aikuiset kokevat riippuvuutta sosiaalisesta mediasta ja koettu riippuvuus vaikuttaa nuorten aikuisten hyvinvointiin. Sosiaalisesta mediasta haetaan pakokeinoja hankalien tunteiden, kuten ahdistuksen, masennuksen tai tylsyyden, välttämiseen. Kuitenkin samaan aikaan sosiaalisen median koetaan heikentävän omaa hyvinvointia, lisäävän riittämättömyyden tunteita ja ulkonäköpaineita. Merkityksellisille suhteille tai toimille, jotka ylläpitäisivät hyvinvointia, ei koeta löytyvän riittävästi aikaa ja energiaa.

Sosiaalisen median koetun riippuvuuden vaikutuksia on tutkittu vasta niukasti. Tutkimukset eivät ole olleet yksiselitteisiä, joten luotettavaa ja ajankohtaista tutkimustietoa aiheesta kaivataan.

Asiasanat: hyvinvointi, sosiaalinen media, koettu riippuvuus, nuori aikuinen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KETOLA EERIKA:

Social Media and Perceived Addiction

The Effects of Perceived Social Media Addiction on the Well-being of Young Adults

Bachelor's thesis 39 pages, appendices 7 pages
May 2025

This thesis explores how perceived addiction to social media influences the well-being of young adults. The study aims to understand and explain how young adults experience the impact of this perceived dependency on their mental and emotional health. The goal was to highlight a current and widely discussed topic, increase public awareness, and encourage people to reflect on how social media influences their own well-being as well as that of those around them.

The study was conducted using a qualitative, data-driven approach, with responses collected through an anonymous online survey distributed to second-year students at Tampere University of Applied Sciences. A total of 20 participants responded.

Findings indicate that young adults commonly experience social media as both an emotional escape and a source of stress. While platforms are used to avoid negative emotions such as anxiety, depression, or boredom, they also tend to exacerbate feelings of inadequacy and appearance-related pressure. Participants reported limited time and energy for meaningful activities and relationships that could support their well-being.

As the effects of social media addiction remain insufficiently studied and existing findings are inconclusive, this thesis highlights the need for more reliable and current research. It also aims to raise awareness and encourage critical reflection on the role of social media in everyday life.

Key words: well-being, social media, perceived addiction, young adult

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	KÄSITTEET	6
2.1	Hyvinvointi.....	6
2.2	Sosiaalinen media.....	7
2.3	Koettu riippuvuus	8
2.4	Aiemmat tutkimukset.....	10
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
3.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	14
3.2	Toteutus ja menetelmät sekä aineiston analyysi	14
4	KYSELYN TULOKSET	18
4.1	Ikäjakauma.....	18
4.2	Vastaajan arvio käyttämästään ajasta sosiaalisen median palveluissa	18
4.3	Vastaajan kokemus sosiaalisen median vaikutuksista hyvinvointiin, jaksamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin	19
4.4	Vastaajan kokemus halusta vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämänsä aikaa	20
4.5	Vastaajan kokemus sosiaalisen median riippuvuudesta	21
4.6	Vastaajan kokemus yleisestä keskittymiskyvystään ja sosiaalisen median mahdollisesta vaikutuksesta siihen	21
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	23
5.1	Sosiaalisen median koettu vaikutus hyvinvointiin.....	23
5.2	Sosiaalisen median koettu riippuvuus	25
5.3	Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset.....	26
6	POHDINTA	28
	LÄHTEET	30
	LIITTEET	33
	Liite 1. Anonyymin kyselylomakkeen kysymykset.....	33
	Liite 2. Tiedote	35
	Liite 3. Tietosuojailmoitus.....	36
	Liite 4. KUVIO 1.....	38
	38	
	Liite 5. KUVIO 2.....	39
	39	

1 JOHDANTO

Tämän hetken 18–29-vuotiaat aikuiset kuuluvat Z-sukupolveen, eli vuosina 1995–2010 syntyneisiin (TSL n.d.). Vuonna 2022 nuorille ja nuorille aikuisille teetetyin kyselyn mukaan 86 % 23–29-vuotiaista ja 88 % 18–22-vuotiaista käyttää internetiä yli 20 tuntia viikossa. Sosiaalisen median käyttö koetaan helpoksi ja mukavaksi tiedon hankintaan sekä yhteydenpitoon, mutta sosiaalisen median palveluita käytetään myös puhtaasti vain totutun tavan vuoksi. (Weissenfelt & Nisula 2022.) Sosiaalisesta mediasta aiheutuneen koetun riippuvuuden vaikutukset hyvinvointiin ovat vasta vähän tutkittuja, mutta ilmiön vakavuus on noussut esiin niin yksilöiden henkilökohtaisissa kokemuksissa kuin mediassakin. Toisin sanoen, tällä hetkellä elävä nuori aikuinen on tietyllä tapaa älylaitteiden mukanaan tuoneen sosiaalisen median ja sen vaikutusten koekaniini, sillä aiempia sukupolvia, jotka olisivat kokeneet saman, ei ole.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ymmärtää ja selittää, miten nuoret aikuiset kokevat sosiaalisesta mediasta aiheutuneen koetun riippuvuuden vaikuttavan hyvinvointiinsa. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda ajankohtaista ja paljon niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin puhututtanutta aihetta näkyväksi ja lisätä ihmisten tietoisuutta aiheesta. Haluan herätellä ihmisiä pohtimaan sosiaalisen median vaikutuksia omaan ja ympärillä olevien ihmisten hyvinvointiin. Sosiaalisen median on havaittu vaikuttavan muun muassa keskittymiskykyyn, uneen, mielenterveyteen ja erinäisiin riittämättömyyden tunteisiin omasta itsestä ja elämästä.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tarkoitus on tuottaa anonymi, avoimia kysymyksiä sisältävä sähköinen kyselylomake Tampereen ammattikorkeakoulun toisen vuoden sosionomiopiskelijoille. Kyselylomakkeen vastausten perusteella pyrin aineiston analyysin kautta tuomaan ilmi aiheen merkitystä ja kokonaisvaltaisuutta. Työn käsitteitä ovat hyvinvointi, sosiaalinen media ja koettu riippuvuus.

2 KÄSITTEET

2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on psykologista onnellisuutta laajempi käsite, joka kattaa laajalti sen, mikä on hyvää elämää yksilölle. Hyvinvointi jaetaan yleensä kolmeen osateki- jään: koettuun hyvinvointiin, materiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Perustar- peiden tyydyttäminen on keskeinen tekijä hyvinvoinnissa. Perustarpeita ovat muun muassa tyytyväisyys omaan elämään, positiivisten tunteiden ja asenteiden kokeminen, hyvät sosiaaliset suhteet, kiinnostavat ja merkitykselliset harrastuk- set ja työ, omien arvojen mukainen elämä, fyysinen ja henkinen terveys sekä materiaallinen onnellisuus. (THL 2024; Mattila 2018.) Henkiseen hyvinvointiin liit- tyvän mielenterveyden avulla ihmiset kykenevät selviytymään stressistä, ymmär- tämään omat kykynsä, omaavat kyvyn oppia uutta ja tehdä työtä sekä olla osalli- sena omassa yhteisössään. Mielenterveys on olennainen osa hyvinvointiamme. (WHO n.d.)

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu ja muovautuu koko elämän ajan yksilön vuoro- vaikutuksessa yhteisöjensä ja yhteiskunnan kanssa. Yksilöiden välisten erojen lisäksi myös eri väestöryhmät ja yhteisöt eroavat toisistaan keskimääräisessä hy- vinvoinnissaan. Kuuluminen omaan ja välittävään yhteisöön on ratkaiseva tekijä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalista hyvinvointia voidaan siis ymmärtää ko- konaisuutena vain monitieteisesti tarkastellen. (Fadjukoff ym. 2022, 327.)

Ihminen on laumaeläin, jolle yhteenkuuluvuuden tunne ja liittyminen toisiin ihmi- siin on elintärkeää (Fadjukoff ym. 2022, 330). Moni kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta tullessaan hyväksytyksi, osalliseksi, ymmärretyksi, arvostetuksi ja pide- tyksi muiden ihmisten silmissä. Toisaalta yhteenkuuluvuuden tunne voidaan määritellä subjektiivisena ja ainutlaatuisena kokemuksena, johon linkittyy yhtey- den kaipuu toisiin ihmisiin, positiivisen huomion tarve ja ihmisten välinen halu yh- teyteen. (Allen 2021, 2.) Sosiaalisilla suhteilla on koko elämän ajan vahvoja vai- kutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä hyvinvointiin. Jouk- koon kuuluminen, onnistumisen ja arvostuksen kokemukset tukevat yksilön iden- titeetin etsimistä ja kasvua sekä itsetuntoa. Kypsän identiteetin saavuttaminen ja

sen mukaisen ”oman paikan” löytäminen yhteisössä ja yhteiskunnassa tuo elämään merkitystä, tarkoitusta ja jatkuvuutta. Kypsä identiteetti kokoaa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden, tarjoten näin turvaa ja tasapainoa myös vaikeissa tai yllättävissä elämäntilanteissa. Kypsan identiteetin onkin todettu olevan yhteydessä vahvaan sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä kykyyn tehdä hyvää muille ihmisille. Identiteetin pirstaleisuus sen sijaan on yhteydessä kasvavan masennuksen riskiin. (Fadjukoff ym. 2022, 330.) Nuorilla aikuisilla identiteetin rakennusprosessi on usein vielä kesken, jolloin tarve yhteenkuuluvuudelle, hyväksynnälle ja arvostukselle on suurempaa kuin myöhemmissä elämävaiheissa. Sosiaalinen media ja siellä olevat yhteisöt saattavat tarjota näitä kokemuksia yksilölle, vaikkakin toisaalta se voi toimia juuri päinvastaisena, yksilön hyvinvointia horjuttavana tekijänä.

2.2 Sosiaalinen media

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan kaikkia niitä sovelluksia ja verkkosivustoja, jotka mahdollistavat sisällön luomisen ja jakamisen sekä muihin ihmisiin yhteydenpitämisen. Perinteisistä viestintäkanavista sosiaalinen media eroaa siten, että sen ydin on käyttäjien luoma sisältö ja vuorovaikutus. Sosiaalisessa mediassa jokainen käyttäjä voi olla sekä sisällön tuottaja että kuluttaja. Tämä mahdollistaa laajan ja nopean tiedon leviämisen ja uudenlaisten yhteisöjen ja verkostojen rakentamisen. Sosiaalisessa mediassa voi julkaista eri sisältöjä, kuvina, videoina, päivityksinä tai keskusteluinä, jotka näkyvät käyttäjän itse hyväksymälle verkostolle tai koko maailmalle. Suosituimpia sosiaalisen median alustoja ovat muun muassa Facebook, Instagram ja TikTok. Sosiaaliseen mediaan ja sen käyttöön liittyy hyviä ja ongelmallisia puolia. Hyviä puolia ovat yhteisöllisyyden edistäminen, nopea tiedotus ja uutisten levitys, markkinoinnin ja mainonnan tarkka kohdentaminen sekä keskustelujen ja mielipiteiden julkittomisen mahdollisuus. (Pulse 2024.)

Sosiaalinen media on mahdollistanut aivan uudenlaisen keinon olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Ihmisen sosiaaliselle hyvinvoinnille yhteydenpito muihin ihmisiin on tärkeää ja tarpeellista. (Uski 2016.) Sosiaaliseen mediaan liittyy myös ongel-

mia ja haasteita. Sosiaalisessa mediassa leviää helposti väärää tietoa, yksityisyydensuojassa voi esiintyä ongelmia sekä sosiaalinen media voi aiheuttaa riippuvuutta. Sosiaalisen median kanavia tulisikin käyttää vastuullisesti ja suhtautua kriittisesti siellä julkaistuihin sisältöihin. (Pulse 2024.) Erityisesti nuoret ihmiset hyödyntävät sosiaalista mediaa yhteydenpitoon toisten käyttäjien kanssa ja yleiseen tiedonhankintaan (Deep 2015, 741).

2.3 Koettu riippuvuus

Riippuvuus eli addiktio ymmärretään nykyisin olevan aivosairaus aivoille aiheutuneiden muutosten vuoksi. Addiktiota voidaan kuvata kolmesta eri näkökulmasta; kokonaisvaltainen, jatkuva ja sairaalloinen. Addiktio on kokonaisvaltaista sen vaikuttaessa kaikkiin yksilön elämän osa-alueisiin. Addiktio on jatkuvaa sen vaikutusten jatkuessa huolimatta yksilön panostuksesta. Addiktio on sairaalloista, sillä vaikutukset ovat kontrolloimattomia. (Filbey 2019, 1–2.)

Vaikka erityyppisten riippuvuuksien (alkoholi, huumeet, uhkapelit, internet ym.) välillä on eroja, on taustalla vaikuttava neurobiologia pohjimmiltaan sama. Yksilöllä on taipumus toistaa mielihyvää aiheuttavaa toimintaa. Käsitys mielihyvää tuovasta toiminnasta on usein tiedostomaton ja suurelta osin biologinen. Riippuvuuden vaikutukset ovat usein psykologisia ja käyttäytymiseen liittyviä, mutta kaikkien riippuvuuksien perusta on neurobiologinen. Internetin koukuttavuus selittyy suurilta osin sillä, että siellä esiintyvä sisältö on käyttäjälle stimuloivaa ja palkitsevaa. Sisällön toimitusmekanismi kuitenkin vaihtelee, eli käyttäjä ei aina tiedä etukäteen mitä on tulossa, milloin ja kuinka palkitsevaa sisältö tulee olemaan. Käyttäjän aivot saavat siis vaihtelevasti palkitsemiskokemuksen. Joka kerta palkinnon saadessa, keskiaivoissa eli limbisessä järjestelmässä aktivoituu pieni määrä dopamiinia. Tämä niin kutsuttu *ehkä*-tekijä ja arvaamattomuus aiheuttaa mielelle riippuvuutta. Riippuvuuden synnyssä edesauttaa aivojen mielihyväjärjestelmän aktivoituminen ja reagointi dopamiinin lisääntymiseen. Internetin loputtoman sisällön määrän edessä moni ihminen tuntee olevansa riippuvainen älylaitteestaan, vaikka todellisuudessa kaikki liikaa internetiä käyttävät eivät ole siitä kuitenkaan riippuvaisia. (Greenfield 2021, 21–22.)

Tutkijoiden ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa ei ole saavutettu täyttä yksimielisyyttä siitä, mitä nettiriippuvuus tarkoittaa. Samasta ilmiöstä käytetään kansainvälisesti hyvin monia eri nimiä. Nettipeliriippuvuus on toistaiseksi ainoa nettiriippuvuuden muoto, joka luokitellaan osaksi kansainvälistä tautiluokitusta, ja jolle on siten yleisesti hyväksytyt kriteerit. Yleisen netti-, porno- tai some-riippuvuuden osalta tällaisia kriteereitä ei olla vielä määritetty. (Kosola 2021.)

Some-riippuvuudella voidaan tarkoittaa sitä, että henkilö viettää sosiaalisessa mediassa niin paljon aikaa, että toiminta muuttuu yksilölle ja ympäristölle haitalliseksi. Sosiaalisen median riippuvuuteen kuuluu loputon selailu tai päivitysten tekeminen ilman kykyä lopettaa. Sosiaalisen median käyttö voi ajautua huomauttamatta ongelmalliseksi. Some-riippuvuuteen kytkeytyy pelkoa siitä, että jää jostakin paitsi. Tähän tunteeseen liittyy negatiivisten tunteiden välttelyä ja yksilö saattaa jopa tuntea ärtymystä ja ahdistusta, mikäli ei pääse osaksi sosiaalisen median kenttää. Selkeät merkit sosiaalisen median riippuvuudesta ovat kykenemättömyys laittaa sosiaalinen media pois näkyvistä jonkun sitä pyytäessä tai ettei pysty irtaantumaan sosiaalista mediasta edes silloin, kun pitäisi olla tekemässä jotakin muuta. Parhain keino ehkäistä sosiaalisen median riippuvuutta on tiedostaa, milloin oma sosiaalisen median käyttö alkaa rajoittaa muuta elämää. Oma käytöstään voi tietoisesti yrittää muokata riippumattomaan suuntaan. (Uski 2016.) Sosiaalisen median käyttöä voi yrittää rajoittaa esimerkiksi tekemällä sen käyttämisestä hankalampaa asettamalla aikarajoja eri sovellusten käyttämiseen. Puhelimen voi viedä toiseen huoneeseen tai laittaa äänettömälle ja kokeilla, miten se vaikuttaa sosiaalisen median käytön vähentämiseen. Myös läheisten mielipiteitä omasta sosiaalisen median käytöstä kannattaa kuunnella ja erityisesti kiinnittää huomiota omiin tottumuksiin, jos huomaa läheisen kommentin aiheuttavan ärtymystä. Sosiaalisesta mediasta haettua yhteisöllisyyden tunnetta voi vahvistaa myös oikeasta elämästä löytyvillä sosiaalisilla suhteilla, joten niihin kannattaa parhaansa mukaan panostaa. (Hyttinen ym. 2019.)

Käytän opinnäytetyössäni käsitettä *koettu riippuvuus* käsitteen *riippuvuus* sijaan, sillä sosiaalisen median riippuvuutta ei ole vielä lisätty viralliseen tautiluokitukseen. Lisäksi sähköiseen kyselylomakkeeseen vastaavat saattavat kokea ole-

vansa riippuvaisia sosiaalisesta mediasta, vaikka oikeasti kyseessä on enemmänkin totuttu tapa tai ongelma, muttei kuitenkaan riippuvuus, joka olisi ammatillaisen toimesta diagnosoitu.

2.4 Aiemmat tutkimukset

Eräässä sosiaalisesta mediasta aiheutunutta riippuvuutta tutkivassa tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää miten sosiaalinen media vaikuttaa työntekijöiden psykososiaalisiin ongelmiin ja arvioida eri tekijöitä, jotka vaikuttivat työntekijän liialliseen sosiaalisen median käyttöön. Sosiaalinen media, sen riippuvuutta aiheuttava luonne ja siihen liittyvät psykososiaaliset haasteet, kuten stressi, ahdistus ja masennus, ovat ensisijaisesti mielenterveysongelmia pahentavia ja yksilöiden hyvinvointia vähentäviä tekijöitä. Tutkimukseen osallistui 200 henkilöä, joiden alaikäraja oli 24 vuotta. Sosiaalisen median riippuvuudella on vahva, tilastollisesti merkitsevä korrelaatio masennuksen kanssa. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin yhteys sosiaalisen median käytön ja masennuksen, stressin sekä ahdistuksen välillä työntekijöiden keskuudessa, mikä herätti huolta liiallisesta sosiaalisen median käytöstä ja riippuvuudesta. Liialliseen käyttöön vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa tylsyyden välttäminen, jatkuva tiedon jako, suhteiden rakentaminen ja viihteen kuluttaminen. (Jahagirdar ym.2024.)

Miller ym. (2021) tarkastelevat tutkimusartikkelissaan päihteiden käytön ja internet-vertaisryhmiin kuulumisen yhteyttä. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että nuori ihminen on erityisen altis vertaistensa vaikutukselle ja samaistumisen ihmiin, jotka käyttävät päihteitä ennustaa päihteiden käyttöä. Nuoret käyttävät yhä enemmän aikaa sekä ovat vuorovaikutuksessa vertaisiinsa internetin välityksellä, ja nuorilla on aiempaa laajempi pääsy verkossa ilmeneviin huumeekulttuureihin. Teoreettisesti tarkasteltuna, tällä pitäisi olla merkittäviä vaikutuksia päihteiden käyttöön. Yli tuhat 15–25-vuotiasta yhdysvaltalaisnuorta osallistui tutkimukseen, jossa pyrittiin selvittämään, ennustaako internetissä tapahtuva vertaisryhmään samaistuminen ja sosiaalisen median homofilia (eli taipumus olla vuorovaikutuksessa samankaltaisten ihmisten kanssa) päihteiden käyttöä. Tulokset osoittivat, että internetissä koettu yhteenkuuluvuuden tunne ja sosiaalisen median homofilia ovat yhteydessä tiettyihin päihteidenkäytön muotoihin. Tämä siis viittaa siihen,

että internetissä olevat vertaisryhmät voivat edesauttaa päihteiden käytön kehittymistä ongelmallisempaan suuntaan. Lisätutkimukset nuorista ja nuorista aikuisista osoittivat merkittäviä samankaltaisuuksia ja eroja ryhmien välillä. Tulosten perusteella lisätutkimuksille on vielä tarvetta. Poliitikassa tulisi edelleen ottaa huomioon internetissä olevien yhteisöjen ja vertaisryhmien yleinen rooli päihteidenkäytön aloittamisen ehkäisyssä sekä päihteiden käytön jatkuessa. (Miller ym. 2021.)

Sirola ym. (2019) raportoivat tutkimusartikkelissaan kahta tutkimusta, joissa analysoitiin päivittäistä osallistumista internetissä sijaitseviin rahapeliyhteisöihin. Yksilöt hyödyntävät verkkoyhteisöjä vuorovaikutukseen ja samankaltaisten ihmisten löytämiseen. Verkkoyhteisöt voivat houkuttaa erityisesti sellaisia ihmisiä, jotka ovat tyytymättömiä oikeassa elämässä oleviin ihmissuhteisiinsa. Ensimmäisessä tutkimuksessa hyödynnettiin itsearviointimittareita tarkastelemaan yksinäisyyden, internetin käytön ja liiallisen rahapelaamisen yhteyksiä päivittäiseen osallistumiseen verkkorahapeliyhteisöihin. Toisessa tutkimuksessa hyödynnettiin rahapelaamiseen liittyvää tilannekuvausta, jolla analysoitiin, miten internetissä ilmenevät käyttäytymisen piirteet ennustavat päivittäistä osallistumista rahapeliyhteisöihin. Molemmat tutkimukset perustuivat kolmeen otantaan, jotka kerättiin suomalaisilta ja yhdysvaltalaisilta nuorilta ja nuorilta aikuisilta. Molemmissa maissa päivittäinen osallistuminen verkossa sijaitseviin verkkorahapeliyhteisöihin oli todennäköisempää niillä, jotka käyttivät internetiä pakonomaisesti ja pelasivat liiallisesti rahapelejä. Suomessa yksinäisyys vahvisti yhteyttä ongelmallisen pelaamisen ja päivittäisen rahapeliyhteisöihin osallistumisen yhteyttä, kun taas Yhdysvalloissa yksinäisyydellä ei ollut samanlaista vaikutusta. Mieltymys sisältöä kohtaan, joka puoltaa (vs. vastustaa) rahapelaamista, ennusti todennäköisempää päivittäistä osallistumista internetin rahapeliyhteisöihin. Erityisesti niille nuorille, joilla on ongelma rahapelaamisen kanssa ja jotka ovat yleisesti kiinnostuneita rahapelaamisesta, verkossa olevat rahapeliyhteisöt näyttävät houkuttelevina. (Sirola ym. 2019.)

Vaikka omassa kyselyssäni ei sivuttu päihteidenkäytön tai rahapelaamisen ja sosiaalisen median yhteyksiä, on Millerin ym. (2021) ja Sirolan ym. (2019) tutkimusten perusteella selvää, että internetyhteisöt ja sosiaalinen media avaavat oven

täysin uudenlaiseen päihteidenkäytön ja rahapelaamisen maailmaan, ja sitä kautta vaikuttaa yksilön hyvinvointiin.

Ebrand Group Oy toteutti yhteistyössä Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden (2022) kanssa kyselyn suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten sosiaalisen median käytöstä. Kyselyyn vastasivat 13–29-vuotiaat Suomessa asuvat nuoret ja aineisto kerättiin verkkoon toteutetun verkkokyselylomakkeen avulla. Kyselyyn osallistui yhteensä yli 2500 vastaajaa eri puolilta Suomea. Kyseisen kyselyn mukaan 19,2-vuotias keskivertonuori käyttää sosiaalisen median palveluita noin 15–20 tuntia viikossa. Sosiaalista mediaa käytetään ensisijaisesti kotona, mutta myös koulussa, kavereiden luona ja liikkeellä ollessa. Sosiaalisen median palveluiden käyttö on iso osa kaikesta internetissä käytetystä ajasta. Nuoret viettävät eniten aikaa palveluissa TikTok, Instagram, YouTube, Snapchat, WhatsApp ja Discord. Lähes kaikki kyseiseen kyselyyn vastanneista käyttävät sosiaalista mediaa sisältöjen selaamiseen, lukemiseen ja tykkäämiseen. Iso osa vastaajista haluaa tietää, mitä hänelle tutut ihmiset tekevät. Sosiaalista mediaa käytetään enemmän tiedon selaamiseen, musiikin kuunteluun ja lukemiseen kuin itse sisällön tuottamiseen. (Weissenfelt & Nisula 2022.)

Sosiaalisen median ja nuorten mielenterveysongelmien yhteyksiä tutkiva systemaattinen katsaus (2020) kokosi yhteen eri tutkimuksia liittyen sosiaalisen median käytön vaikutuksista masennukseen, ahdistukseen ja psyykkiseen kuormitukseen nuorilla. PsycINFO-, Medline-, Embase-, CINAHL- ja SSCI-tietokantojen haun tuloksena löydettiin 13 kelpoisuusehdot täyttävää tutkimusta, joista 12 oli poikittaistutkimuksia. Tulokset jaoteltiin neljään sosiaalisen median osa-alueeseen: käytetty aika, toiminta, sitoutuminen ja riippuvuus. Kaikki osa-alueet olivat yhteydessä masennukseen, ahdistukseen ja psyykkiseen kuormitukseen ja osa-alueita käsiteltiin viitaten mahdollisesti mitattuihin sekoittaviin, välittäviin tai muuntaviin muuttujiin. Näihin havaintoihin liittyy kuitenkin merkittäviä varauksia johtuen poikittaistutkimusten menetelmällisistä rajoituksista, otannasta ja mittareista. Sosiaalisen median käytön oletettuja vaikutuksia mielenterveyteen tulisi tutkia tarkemmin laadullisten menetelmien ja pitkittäistutkimusten avulla. Kyseisen katsauksen mukaan sosiaalisen median käytön vaikutus masennuksen, ahdistuksen ja psyykkisen kuormituksen esiintyvyyteen nuorilla on todennäköisesti monista eri tekijöistä koostuva. On perusteltua sanoa, että sosiaalisen median

käytön ja mielenterveysongelmien välillä on "yhteys", sillä tämä heijastaa sosiaalisesti rakentunutta todellisuutta. (Keles & McCrae & Grealish 2020, 1,9,12.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoitus on ymmärtää ja selittää, miten nuoret aikuiset kokevat sosiaalisesta mediasta aiheutuneen koetun riippuvuuden vaikuttavan hyvinvointinsa yksilötasolla. Toteutan anonyymien sähköisen kyselylomakkeen, josta kerääntyneitä vastauksia hyödynnän opinnäytetyöni aineistona. Opinnäytetyöni tavoite on tuoda ajankohtaista ja paljon niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin puhututtanutta aihetta näkyväksi ja lisätä ihmisten tietoisuutta aiheesta. Haluan herätellä ihmisiä pohtimaan sosiaalisen median vaikutuksia omaan ja ympärillä olevien ihmisten hyvinvointiin. Sosiaalisen median on havaittu vaikuttavan muun muassa keskittymiskykyyn, uneen, mielenterveyteen ja erinäisiin riittämättömyyden tunteisiin omasta itsestä ja elämästä.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiksi valikoitui kaksi kysymystä: *”Miten koettu sosiaalisen median riippuvuus eroaa runsaasta sosiaalisen median käytöstä ilman kokemusta riippuvuudesta?”* sekä *”Miten koettu sosiaalisen median riippuvuus vaikuttaa yksilön hyvinvointikokemukseen?”*

3.2 Toteutus ja menetelmät sekä aineiston analyysi

Tutkimusaineistonani toimii anonyymien kyselylomakkeen vastaukset. Kyselyn otannassa hyödynnän Tampereen ammattikorkeakoulun toisen vuoden sosionomiopiskelijoita. Toteutan kyselylomakkeen E-lomake-editorilla. Suunnitelmani on lähettää toisen vuoden sosionomiopiskelijoiden tutoreille sähköpostilla ja WhatsApp-viestillä kyselylomake ja pyytää heitä jakamaan kyselyä omilla kanavissaan.

Lähetän kyselylomakkeen noin 90 ihmiselle ja toivon saavani mahdollisimman paljon vastauksia, jotta tutkimukseni olisi mahdollisimman luotettava. Kerron tutkittaville lähetettävässä tiedotteessa, mitä tutkin, miten tutkin ja miksi tutkin. Tutkittavat eli kyselyyn vastaajat suostuvat omien vastaustensa hyödyntämisen

opinnäytetyöaineistossani lähettäessään kyselylomakkeen eteenpäin. Kyselyssä ei kysytä tunnistettavia henkilötietoja vain ainoastaan ikä. Näin ollen henkilötiedot eivät ole vaarassa.

Valitsin anonyymien kyselylomakkeen tutkimusasetelmakseni, sillä näkemykseni mukaan muutamien opiskelijoiden haastattelemisen ei anna tarpeeksi kattavaa kuvaa nuorten aikuisten sosiaalisen median käytöstä, koetusta sosiaalisen median riippuvuudesta tai hyvinvoinnista. Tiedostan, että otantani on liian pieni kattamaan koko kohdejoukkoa (18–29-vuotiaat nuoret aikuiset), mutta näen sen antavan kuitenkin hyvää osviittaa ja ajankohtaisen näkökulman aiheeseen.

Tutkimusotteeni on laadullinen tutkimus ja tutkimukseni on aineistovetoinen eli induktiivinen tutkimus. Juhilan (2021) mukaan induktiivisuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen empiirinen aineisto on se, josta lähdetään liikkeelle. Tulokset "nousevat" aineistosta ja vasta tämän jälkeen niitä mahdollisesti verrataan aikaisempiin teorioihin tai tutkimustuloksiin. (Juhila 2021.) Lähden tutkimuksessani induktiivisen tutkimuksen mukaisesti liikkeelle aineistosta nousseisiin tuloksiin perustuen ja hankin aineistoa tukevan tai haastavan teoratiedon vasta aineistokeruun jälkeen. Teettämäni kysely sisältää yhteensä kuusi kysymystä sekä lisäksi kaksi perustelukohtaa vastauksen tarkentamiseksi. Kysely oli auki 11.3.-17.3.2025 välisen ajan ja sain yhteensä 20 vastausta. Anonyymien kyselylomakkeen kysymykset löytyvät liitteistä kohdasta 1. Vaikka kyselyaineisto lasketaan yleensä kuuluvaksi kvantitatiiviseen tutkimukseen, on oma opinnäytetyöni laadullinen, sillä kyselyssä tulee olemaan avoimia kysymyksiä eikä ennalta annettuja rästittettäviä vaihtoehtoja. Kyseessä on poikkileikkaustutkimus, sillä kyselyyn vastataan vain kerran.

Aineistoa kootessani tärkeintä on, että kysymykset ovat mahdollisimman avoimia, jotta tutkimuksen tekijänä johdattele vastaajia. Aineistoa analysoidessani otan huomioon kokonaiskuvan kartoittamisen, mutta toisaalta myös asioiden pilkkomisen tärkeyden. Aineisto koostuu vastauksista avoimiin kysymyksiin, joten niiden analysointi vaatii autenttista tarkastelua. Tulokset tulee raportoida sellaisenaan eikä aineiston tuloksia saa muokata, tai jos niitä joutuu muokkaamaan esimerkiksi selvyyden vuoksi, tulee se tehdä läpinäkyvästi ja avata selvästi tekstiin.

Lisäksi on hyvä huomioida, että niin hyvinvointi kuin koettu riippuvuuskin on subjektiivinen kokemus.

Omien ennakkoluulojensa ja -käsitysten tiedostaminen ja huomioiminen aineistoa laatiessa ja kerätessä on huomion arvoista. Tulen koko opinnäytetyöprosessin ajan huomioimaan työn uskottavuuden, siirrettävyyden, vastaavuuden sekä toistuvuuden, jotka kaikki vaikuttavat laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan aineiston analyysin suorittamiseen on lukuisia vaihtoehtoja. Tavoitteena voi olla aineiston tiivistäminen, mikäli sen avulla voidaan saada esille ymmärrys ja tulkinta siitä, mitä olennaista lisävalaistusta aineisto tuo tutkimuskysymyksiin vastaamiseen. Koskaan ei voi tyytyä pelkkään aineiston kuvaukseen. Analyysissa tulisi pilkkoa, purkaa, koota, eheyttää, täydentää – hajottaa ja hallita. Aineistosta tulisikin löytää jotain yleisempää kuin vain yksittäisiä vastauksia, toisin sanoen aineistosta tulisi pilkkoa ja koota tiiviimmäksi ja sitä tulisi haastaa tutkijan ajattelun ja muiden tutkimusten kanssa pohtimalla esimerkiksi, mitä aineiston avulla voidaan päätellä tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä, miten aineistosta havaitut seikat liittyvät aiempiin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja tukevatko löydökset muita tutkimuksia vai ovatko ne jollain tapaa ristiriidassa. (Saaranen-Kauppinen 2006, 7.3.) Keräämästäni aineistosta eli kyselylomakkeen vastauksista, minun tulee siis havainnoida keskeisiä piirteitä, pilkkoa osiin kysymysten eri vastauksia ja täydentää havaintojani tietokirjallisuuden sekä aiempien tutkimusten avulla.

Aineiston analyysia suorittaessani teen aineistosta pelkistämistä ja luokittelua. Pelkistämiseen kuuluu samansisältöisten vastausten yhdistäminen ja vastausten ydinsisällön poimiminen suhteessa omaan työhöni. Kyselyssäni on yhteensä kuusi kysymystä, jotka ovat jo itsessään osa aineiston luokittelua. Kyselyn vastauksista en lähde erikseen tekemään tarkkaa luokittelua. Kysymykset ovat jo valmiiksi tarkoin määritellyjä ja vastauksista on mahdollista lähteä tekemään pelkistämistä. Kyselyn kysymyksiin tullessa samankaltaisia vastauksia, on pelkistäminen mielekästä tehdä, jotta aineiston saa raportoitavaan muotoon.

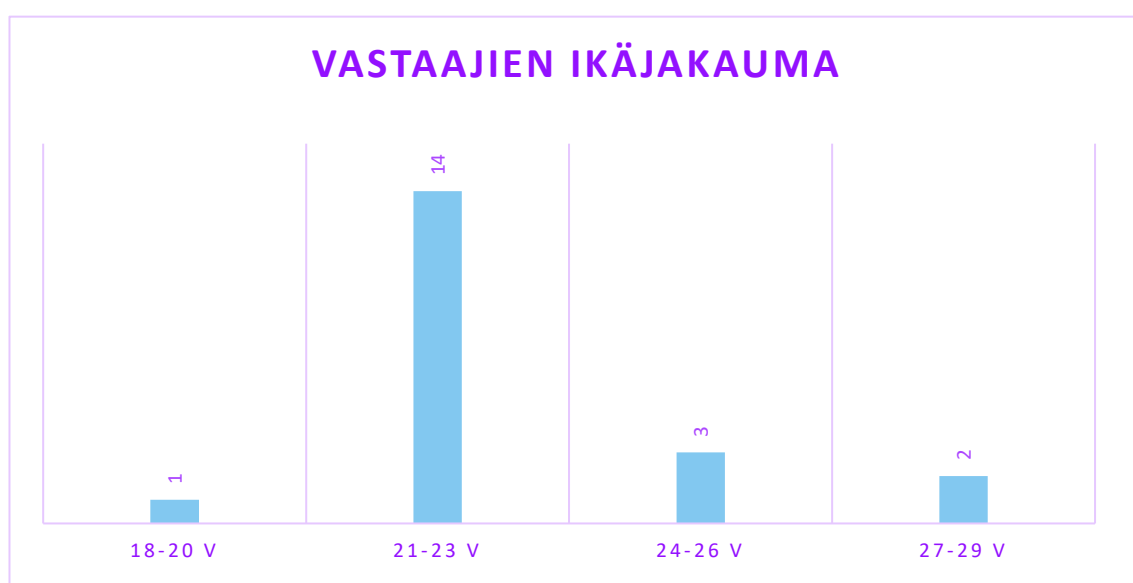
Aineiston käsittelyn avulla havaituista pienistä yksityiskohdista siirrytään yksi kohta kerrallaan kohti suurempia ja kattavampia tiivistyksiä. Tällöin rakennetaan

analyysia ja raporttia vaihe vaiheelta ja asioita paljastetaan yksi kerrallaan ja lopulta aineiston keskeinen anti on saatu tiivistettyä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 7.3.) Aineistoni ollessa kysely, näen parhaaksi tavaksi analysoida aineistoa vaihe vaiheelta ja tuoda asioita esiin yksi kerrallaan ja vasta työni lopussa kerätä keskeisimmät havainnot yhteen ja pohtia niitä kokonaisuutena. Eli toisin sanoen käyn aineistoa läpi yksi kysymys ja vastaukset kerrallaan. Työn lopussa käytyäni jokaisen kysymyksen ja vastaukset läpi, vedän yhteen aineiston keskeisimmän annin ja pohdin yleisiä johtopäätöksiä.

4 KYSELYN TULOKSET

4.1 Ikäjakauma

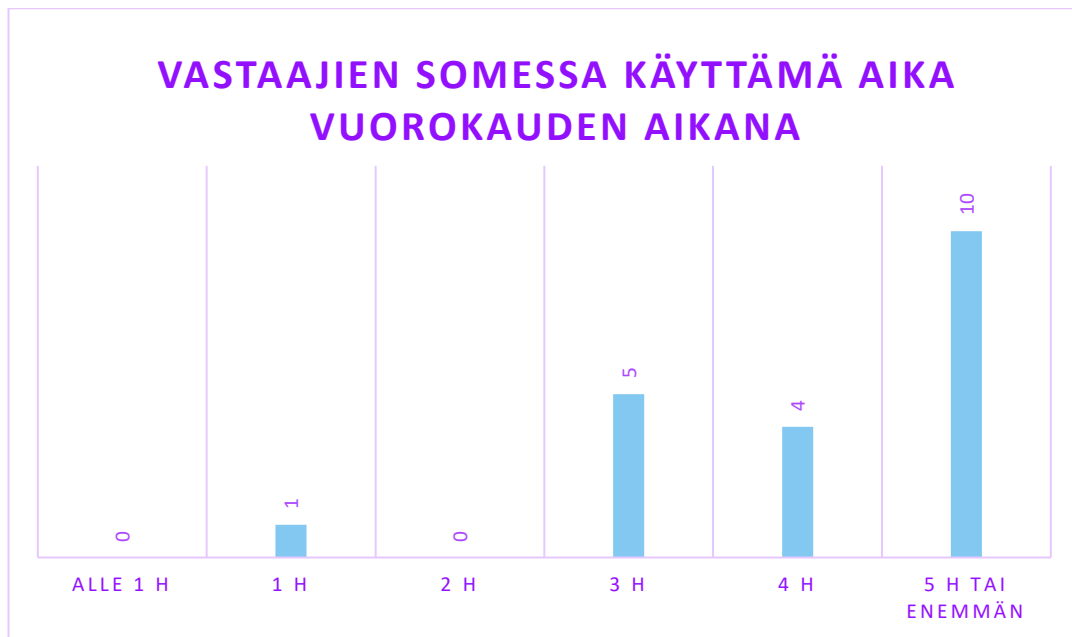
Kahdestakymmenestä vastaajasta yksi oli 18–20-vuotias ja 14 vastaajaa oli 21–23-vuotiaita. Kolme vastaajista oli 24–26-vuotiaita ja kaksi 27–29-vuotiaita. Selvästi suurin osa vastaajista (70 %) on siis 21–23-vuotiaita ja vähemmistö muun ikäisiä nuoria aikuisia.



KUVIO 1. Vastaajien ikäjakauma.

4.2 Vastaajan arvio käyttämästään ajasta sosiaalisen median palveluissa

Vain yksi kyselyn vastaajista ilmoitti käyttävänsä vuorokaudessa yhden tunnin sosiaalista mediaa. Sen sijaan viisi vastaajaa ilmoitti käyttävänsä sosiaalista mediaa kolme tuntia vuorokaudessa. Neljä kappaletta vastaajista ilmoitti käyttävänsä sosiaalista mediaa neljä tuntia vuorokaudessa ja puolet vastaajista eli kymmenen vastaajaa ilmoitti käyttävänsä sosiaalista mediaa viisi tuntia tai enemmän vuorokaudessa.



KUVIO 2. Vastaajien sosiaalisessa mediassa käyttämä aika vuorokauden aikana.

4.3 Vastaajan kokemus sosiaalisen median vaikutuksista hyvinvointiin, jaksamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin

Sosiaalisen median käytöstä vastaajilla on olemassa vain pieni määrä positiivisia kokemuksia tai positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja jaksamiseen. Kuitenkin muutama vastaaja kertoi sosiaalisen median silloin tällöin antavan inspiraatiota ja motivaatiota sekä auttavan yhteydenpidossa ihmisiin, jotka eivät asu lähellä. Sosiaalisen median koettiin vaikuttavan negatiivisesti miänäkuvaan, lisäävän ulkonäköpaineita ja vertailua muihin sekä jopa pahentavan syömishäiriön oireilua. Lisäksi sosiaalisen median koettiin luovan vääristyneitä käsityksiä omasta elämästä ja siitä, kuinka sitä tulisi elää, jotta se olisi arvokasta.

Sosiaalisen median koettiin aiheuttavan passivoitumista, ja liikkeelle lähtö koettiin hankalaksi pitkään sosiaalisessa mediassa oleilun jälkeen. Vastaajat kokivat, että asioita jää tekemättä ja ylipäättään asioiden aikaansaaminen on haastavaa, sillä sosiaalisen median selailu vie niin paljon aikaa ja energiaa. Sosiaalisen median selailu koettiin useamman vastaajan toimesta lisäävän alakuloisuuden ja ahdistuksen tunteita. Jatkuva tietotulva ja negatiiviset uutiset maailmalta koettiin todella kuormittaviksi ja ahdistusta lisääviksi. Lisäksi oletus alati tavoitettavissa olosta koettiin uuvuttavaksi. Sosiaalisen median käytön koettiin vievän aikaa

muilta kivoilta ja itselle tärkeiltä asioilta, kuten kavereiden näkemiseltä, harrastamiselta, ulkoilulta tai uusien asioiden testaamiselta sekä vaikuttavan heikentävästi unen laatuun tai vievän aikaa nukkumiselta. Yleisesti ottaen sosiaalisen median koettiin useimmissa hetkissä ottavan enemmän kuin antavan.

4.4 Vastaajan kokemus halusta vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämänsä aikaa

Kahdestakymmenestä vastaajasta vain yksi koki, että ei haluaisi vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämänsä aikaa. Vastaaja koki käyttävänsä sosiaalista mediaa sopivissa määrin eikä kokenut sosiaalisen median aiheuttavan kuormitusta. Kaikki muut eli 19 vastaajaa puolestaan kokivat haluavansa vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämänsä aikaa. Suuri osa vastaajista koki sosiaalisen median käytön vievän liikaa aikaa omassa elämässä ja toisaalta myös nopeuttavan ajankulua ja jopa aiheuttaen tunnetta siitä, että elämä lipuu ohi.

Vähempi sosiaalisen median käyttö tai lopettaminen koettiin mahdollisesti tuovan enemmän sisältöä omaan elämään ja lisäävän nykyhetkestä nauttimista. Vastaajat kokivat haluavansa vähentää tai jopa lopettaa kokonaan sosiaalisen median käytön, mutta erinäisistä syistä he eivät kokeneet sitä mahdolliseksi. Syitä olivat esimerkiksi pelko siitä, että jää paitsi jostain, ei näe opettavaisia videoita tai sosiaalisen median käytön lopettamisen myötä ei enää tietäisi niin tarkasti, mistä puhutaan. Sosiaalisen median koetaan vievän liikaa aikaa. Käytön vähentämisen uskottaisiin tuovan lisää aikaa muille asioille, kuten kirjojen lukemiselle, aktiiviselle palautumiselle, hyödylliselle tekemiselle sekä muun muassa auttavan oman normaalin kehonkuvan parantamisessa. Erityisesti TikTok-videoiden koetaan vievän paljon aikaa, jopa useita tunteja päivässä ja TikTok-videoiden ”syövereihin uppoutuminen” toistui useamman vastaajan vastauksissa. Muutama vastaaja mainitsi, että puhelimelle saatetaan palata heti, kun on sulkenut sen.

4.5 Vastaajan kokemus sosiaalisen median riippuvuudesta

Kysymykseen ”*koetko tai oletko joskus kokenut olevasi riippuvainen sosiaalisesta mediasta?*” 19 vastaajaa vastasi kyllä ja vain yksi vastasi kieltävästi kysymykseen. Eli lähes kaikki vastaajista kokevat olevansa tai olleensa riippuvaisia sosiaalisesta mediasta. Moni vastaaja koki olonsa vaikeaksi ilman puhelinta tai sosiaalista mediaa. Moni koki, että sosiaalista mediaa tulee selattua tilanteessa kuin tilanteessa: sarjoja katsellessa, kaupan kassajonossa, julkisissa liikennevälineissä ja luennoilla. Sovellusten avaamisen koettiin jopa olevan joskus huomautonta ja ikään kuin refleksin omaista. Eräs vastaajista koki olevansa kykenevätön menemään nukkumaan, ellei saa sitä ennen selata sosiaalista mediaa.

Usea vastaaja kertoi täyttävänsä sosiaalisen median selailulla tylsät hetket arjessa ja sosiaalisen median selailulla pyritään selvittämään, olisiko jotain tapahtunut tai toisaalta myös varmistamaan, ettei jää mistään paitsi. Joidenkin vastaajien mukaan sosiaalisen median käytön koettiin lisääntyvän silloin, kun on jo valmiiksi alakuloinen tai ahdistunut, sosiaalisesta mediasta haetaan pakokeinoa tai muuta ajateltavaa, vaikka samalla sosiaalisen median koettiin lisäävän ahdistusta ja alakuloisuutta. Riippuvuuden tunteita on koettu eri sosiaalisen median kanavista ja muu elämä, ja ihmissuhteet ovat jääneet näissä tilanteissa taka-alalle.

4.6 Vastaajan kokemus yleisestä keskittymiskyvystään ja sosiaalisen median mahdollisesta vaikutuksesta siihen

Lähes jokainen vastaaja koki keskittymiskyynsä alentuneen sosiaalisen median käytön myötä ja yleinen keskittymiskyky esimerkiksi opiskeluun, kirjojen lukemiseen tai elokuvien katsomiseen koettiin olevan heikko. Yhteen tiettyyn asiaan keskittyminen pitkän aikaa koettiin haastavaksi ja somea saatetaan selata kesken luentojen, koulutehtävien tekemisen tai sarjojen katsomisen. Vastaajat kokivat sosiaaliseen mediaan uppoutumisen helpommaksi kuin pitkäjänteistä keskittymistä vaativat tehtävät ja sosiaalisen median nopeatempoisuuden koettiin luovan aivoihin jatkuvan stimulaation tai taustahälinän tarpeen. Osa vastaajista kuitenkin koki, että vaikka aluksi tehtävää aloittaessa saattaa olla vaikeuksia ilman

puhelimeen katsomista, sopivan ”*flow*-tilan” löytyessä keskittyminen pidemmäksi aikaa on mahdollista (vaikkakin ”*flow*-tilakin” saattaa keskeytyä kaverin viestiin). Erityisesti TikTok:in koettiin vähentäneen keskittymiskykyä merkittävästi ja osa vastaajista puhui ”*brainrotista*” eli ”aivomädätyksestä”, jolla yleensä tarkoitetaan erityisen laadutonta ja turhanpäiväistä internet-sisältöä. Sosiaalinen media ja sen käyttö koettiin siis poikkeuksetta keskittymiskykyä alentavana ja joidenkin kohdalla ihan arjen perusasioihinkin keskittyminen koettiin erittäin haastavaksi ja puhelinta kaivattiin käden ulottuville koko ajan.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Sosiaalisen median koettu vaikutus hyvinvointiin

Puolet vastaajista ilmoittivat käyttävänsä sosiaalista mediaa 5 tuntia tai yli, neljäsosa 3 tuntia ja viidesosa 4 tuntia vuorokaudessa. Vuonna 2022 tehdyn kyselyn mukaan suomalainen keskivertonuori käyttää sosiaalisen median palveluita noin 15–20 tuntia viikossa. (Weissenfelt & Nisula 2022.) Kyseisessä tutkimuksessa noussut sosiaalisen median keskiverto käyttötuntimäärä on siis hieman alhaisempi kuin omassa kyselyssäni nousseet käyttötuntimäärät. Tämä herättää kysymyksen siitä, onko yleinen sosiaalisen median käyttöaika noussut nuorten keskuudessa kolmen vuoden sisällä vai onko kyseessä sattuma, oman tutkimusotantani ollessa kuitenkin suhteellisen pieni.

Vastaajat ilmoittivat hakevansa sosiaalisesta mediasta inspiraatiota ja motivaatiota sekä hyödyntävänsä sitä yhteydenpidossa kaukana asuviin läheisiin. Kuitenkin pääasiassa sosiaalisen median käytöstä nousi esiin negatiivisia vaikutuksia vastaajien koettuun hyvinvointiin. Sosiaalisen median koettiin lisäävän ulkonäköpaineita ja vertailua muihin, vaikuttavan negatiivisesti minäkuvaan, luovan vääristyneitä käsityksiä elämästä sekä jopa pahentavan syömishäiriön oireilua. Sosiaalisen median koettiin lisäävän alakuloisuuden ja ahdistuksen tunteita. Moni koki itsensä passivoituneeksi pitkään sosiaalisessa mediassa käytetyn ajan jälkeen ja liikkeelle lähtö koettiin haastavaksi. Asioiden aikaansaaminen koettiin haastavaksi sosiaalisen median selailun viedessä paljon energiaa ja aikaa. Jatkuva tieto- ja uutistulva sekä oletus alati tavoitettavissa olosta koettiin todella kuormittavaksi ja ahdistusta lisääväksi. Sosiaalisen median ja nuorten mielenterveysongelmien yhteyksiä tutkivan katsauksen mukaan sosiaalisen median käytön ja mielenterveysongelmien välillä voi olla yhteys (Keles ym. 2020, 12). Oma tutkimukseni tukee väitettä, että sosiaalisella medialla ja sen käytöllä on yhteys mielenterveyden ja arjen haasteisiin, sosiaalisen median aiheuttaessa muun muassa ahdistusta ja passiivisuutta.

Kyselyyni vastanneet kokivat sosiaalisen median käytön vievän aikaa itselle merkityksellisiltä asioilta, kuten harrastuksilta, sosiaalisilta suhteilta ja uusien asioiden kokeilulta. Lisäksi sosiaalisen median koettiin vievän aikaa nukkumiselta ja vaikuttavan heikentävästi unen laatuun. Merkityksellisten asioiden kokeminen ja tekeminen ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin (THL 2024; Mattila 2018). Jos sosiaalisen median koetaan vievän paljon aikaa itselle merkityksellisiltä asioilta, ei ole ihme, että sen runsas käyttö vähentää hyvinvointia ja lisää ahdistuneisuutta sekä masennuksen tunteita. Oman elämän arvokkuus ja merkityksellisyys saattaa hämärtyä runsaan sosiaalisen median käytön myötä, sillä usein sosiaalisessa mediassa törmää sisältöön, joka kuvastaa vain elämän huippuhetkiä. Isommassa kuvassa tämä voi pahimmillaan vaikuttaa koko elämästä koettuun tyytyväisyyteen ja sitä kautta laajalti nuorten aikuisten kokemukseen elämän tarkoituksellisuudesta ja merkityksellisyydestä. Jos mielenterveys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia sosiaalisessa mediassa esiintyvistä sisällöistä, on yhteiskunnan mielestäni pyrittävä vaikuttamaan siihen.

Vastaajat kokivat yleisen keskittymiskykynsä heikoksi ja lähes jokainen vastaaja koki keskittymiskykynsä heikentyneen sosiaalisen median käytön myötä. Erityisesti TikTok-sovelluksen koettiin heikentäneen keskittymiskykyä merkittävästi ja osa vastaajista mainitsi ”aivomädätyksen”, jota erityisesti TikTok:in lyhytvideoiden selaamisesta syntyy. Yhteen asiaan keskittyminen pitkän aikaa koettiin haastavaksi ja sosiaalista mediaa saatetaan selaila lähes joka tilanteessa, jopa refleksinomaisesti. Sosiaalisen median nopeatempoisuuden koettiin luovan aivoihin jatkuvan stimulaation tarpeen. Aiemmissa tutkimuksissa on saatu selville, että sosiaalisen median käytöllä on negatiivisia vaikutuksia yksilön kognitiiviseen suoriutumiseen. Neurologiset tutkimukset osoittavat, että runsaasti useaa eri mediaa samanaikaisesti käyttävät yksilöt suoriutuvat keskittymistä vaativissa tehtävissä heikommin kuin vähemmän medioita käyttävät yksilöt. Nämä(kään) tutkimukset eivät kuitenkaan ole yksiselitteisiä ja ne vaativat vielä lisätutkimuksia. (Firth ym. 2019.)

Osa kyselyyni vastanneista kuitenkin koki, että sopivan mielentilan löytyessä keskittyminen pidemmänkin aikaa yhteen tehtävään on mahdollista. Kuitenkin sosi-

aalinen media ja sen käyttö koettiin poikkeuksetta keskittymiskykyä heikentävänä, ja joidenkin kohdalla jopa arjen perusaskareisiin keskittyminen koettiin erittäin haastavaksi.

5.2 Sosiaalisen median koettu riippuvuus

Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastaajat kokivat olevansa tai olleensa riippuvaisia sosiaalisesta mediasta. Mielestäni tämän pitäisi toimia hälyttävänä merkinä siitä, kuinka iso ongelma sosiaalisen median runsas käyttö ja arkipäiväisyys on. Vaikka yksilön sosiaalisen median koettu riippuvuus ei välttämättä ole yhtä vahingollista yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle kuin esimerkiksi päihde- tai peliriippuvuus, on se kuitenkin tämän ja monien aiempien tutkimusten mukaan selvästi nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvointia heikentävä ja inhimillistä kärsimystä aiheuttava. Moni vastaajista ilmoitti kokevansa olonsa vaikeaksi ilman puhelinta tai sosiaalista mediaa. Useampi vastaaja kertoi täyttävänsä tylsät hetket arjessa sosiaalisen median selailulla ja eräs vastaaja koki, ettei voi mennä nukkumaan ennen kuin on saanut selata sosiaalista mediaa.

Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu yhteys sosiaalisen median käytön ja masennuksen ja ahdistuksen välillä. Tämä on herättänyt tutkijoissa huolta liiallisesta käytöstä ja riippuvuudesta. Liialliseen käyttöön vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen, tylsyyden välttäminen ja viihteen kuluttaminen. (Jahagirdar ym. 2024.) Osa kyselyyni vastaajista koki sosiaalisen median käytön lisääntyvän tuntiessa alakuloisuutta tai ahdistusta. Sosiaalisesta mediasta haetaan muuta ajateltavaa tai pakokeinoja hankaliin tunteisiin, vaikka samalla ironista kyllä, sosiaalisen median selailun koettiin lisäävän ahdistusta ja alakuloisuutta. Äkkiseltään kuulostaa siis siltä, että sosiaalisen median käyttäminen vaikeiden tunteiden pakoiluun toimii samalla tavalla kuin muutkin riippuvuutta aiheuttavat tekijät, kuten esimerkiksi päihteet tai pelaaminen. Kyselyyni vastanneet ovat kokeneet riippuvuuden tunteita eri sosiaalisen median kanavista ja muu elämä sekä ihmissuhteet ovat jääneet näinä aikoina taka-alalle.

Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastaajista kokivat haluavansa vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämäänsä aikaa. Suuri osa vastaajista koki sosiaalisen median vievän liikaa aikaa ja toisaalta myös nopeuttavan ajankulua aiheuttaen tunnetta siitä, että elämä lipuu ohi. Erityisesti TikTok-videoiden koetaan vievän paljon aikaa, jopa useita tunteja päivässä. Sosiaalisen median käytön vähentämisen tai lopettamisen koettiin mahdollisesti tuovan enemmän sisältöä omaan elämään ja lisäävän nykyhetkestä nauttimista sekä tuovan lisää aikaa hyödyllisille ja palauttaville toimille. Erinäisistä syistä vastaajat eivät kuitenkaan kokeneet mahdolliseksi vähentää tai lopettaa sosiaalisen median käyttöään. Jälleen kerran herää ajatus riippuvuudesta: yksilöllä on halu vähentää tai lopettaa ja tietäisi tämän lisäävän hyvinvointia, mutta ei kuitenkaan kykene vähentämään tai lopettamaan, sillä pelkää tässä tapauksessa jäävänsä jostain paitsi tai jäävänsä yhteisön ulkopuolelle. Erityisesti nuorille ihmisille yhteenkuuluvuuden tunne ja samaisuus vertaisiin on tärkeää (Miller ym. 2021), joten sosiaalinen media toimii senkin puolesta loistavana koukuttajana ja riippuvuuden tunteita herättävänä.

5.3 Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöni sisälsi kaksi tutkimuskysymystä. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, eli *"Miten koettu sosiaalisen median riippuvuus eroaa runsaasta sosiaalisen median käytöstä ilman kokemusta riippuvuudesta?"* ei aineistoni kyennyt vastaamaan, sillä yhtä vastaajaa lukuun ottamatta vastaajista kaikki kokivat tai kokivat olleensa riippuvaisia sosiaalisen median käytöstä. Eroa runsaasta sosiaalisen median käytöstä ilman kokemusta riippuvuudesta ja koettua sosiaalisen median riippuvuutta ei siis pystynyt muodostamaan. Tulosten perusteella voisi kuitenkin hieman spekuloida sitä, miten koetun riippuvuuden ja toisaalta runsaan käytön voisi erottaa toisistaan. Mielestäni selkeänä erona voisi esimerkiksi pitää sitä, kokeeko yksilö pystyvänsä vähentämään tai lopettamaan sosiaalisen median käytön milloin vain ilman ahdistuneisuutta tai levottomuutta.

Sen sijaan toiseen tutkimuskysymykseen, eli *"Miten koettu sosiaalisen median riippuvuus vaikuttaa yksilön hyvinvointikokemukseen?"* opinnäytetyön aineisto kykeni vastamaan suhteellisen kattavasti ja laajasti. Koettu riippuvuus haastoi vas-

taajien mukaan muun muassa keskittymistä, opiskelua ja unta sekä asetti haasteita sosiaalisiin suhteisiin ja merkityksellisten asioiden toteuttamiseen. Sosiaalisesta mediasta ja sen käytöstä koettiin selvästi enemmän negatiivisia kuin positiivisia tunteita ja lähes kaikki vastasivat kokevansa riippuvuutta sosiaalisesta mediasta.

Aiemmat tutkimukset (esim. Jahagirdar ym.2024; Miller ym. 2021; Weissenfelt & Nisula 2022 & Keles & McCrae & Grealish 2020) tukevat tämän tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksissa on havaittu sosiaalisen median ja yleisesti internetin haitallisia vaikutuksia nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvointiin. Useissa tutkimuksissa nousee esiin samoja teemoja: arjen, tylsyyden tai yksinäisyyden pakoilua, ulkonäköpaineita, mielenterveyshaasteita, suurta ajankäyttöä sosiaalisen median palveluissa sekä koettua riippuvuutta.

Vaikka sosiaalisen median käytön vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin on tutkittu viimeisten vuosien ja vuosikymmenten aikana, tarvitaan tutkittua tietoa vielä todella paljon lisää. Sosiaalinen media, siellä esiintyvä sisältö ja näiden koukuttavuus myös elävät koko ajan, joten laadukasta ja ajankohtaista tutkimusta aiheesta kaivataan. Sosiaalisen median käyttöä ja koettua riippuvuutta ja näiden vaikutuksia olisi hyvä tutkia pitkittäistutkimuksilla, jotta saataisiin luotettavaa tietoa pidemmältä ajanjaksolta toisin kuin poikittaistutkimuksista. Aiemmat tutkimukset sosiaalisen median koukuttavuudesta tai vaikutuksista hyvinvointiin eivät ole olleet vielä täysin yksiselitteisiä. Tämä toisaalta selittyy myös sillä, että yksilön hyvinvointiin vaikuttaa moni muukin asia sosiaalisen median ohella, joten aiheesta voi olla haastavaa tehdä tarkkaan määriteltyä tutkimusta, joka kattaisi vain sosiaalisen median vaikutukset hyvinvointiin. Toisaalta sosiaalisen median koettua riippuvuutta olisi helpompaa tutkia myös pitkittäistutkimuksilla.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotan tutkimusta siitä, millaisia vaikutuksia lyhyellä tai pitkällä tauolla sosiaalisen median käytöstä voi olla yksilön hyvinvoinnille. Tutkimuksessa voitaisiin havainnoida sitä, missä ajassa tauko sosiaalisesta mediasta alkaisi näkyä yksilön hyvinvoinnissa tai toisaalta syntyisikö yksilölle koetun riippuvuuden vuoksi jonkinlaisia vieroitusoireita. Tällaisen tutkimuksen tulosten avulla voitaisiin kehittää toimivampia ennaltaehkäiseviä tai hoitavia toimia tai esimerkiksi tarkempia, tutkittuun tietoon perustuvia käyttösuosituksia.

6 POHDINTA

Valitsin aiheen, koska sosiaalinen media ja siitä koettu riippuvuus kiinnostavat minua ilmiönä. Aiheen ajankohtaisuus ja yhteiskunnallinen vaikuttavuus veti minua puoleensa. Sosiaalinen media on nopeassa ajassa vallannut ihmisten elämästä ja arjesta suuren palan. Sosiaalisesta mediasta, niin sen haitta- kuin hyötyvaikutuksista tulisi mielestäni keskustella vielä enemmän julkisissa keskusteluissa ja sosiaali- ja terveysalalla. Suomessa on käynnissä mielenterveyskriisi, johon tietenkin liittyy useita eri tekijöitä, mutta kiinnostaisi tietää kuinka iso merkitys sosiaalisen median erilaisilla sisällöillä ja koukuttavuudella on tähän liittyen.

Tein opinnäytetyön yksin ja olen edelleen työn valmistettua tyytyväinen päätökseeni. Aikataulutusta ja työhön keskittyminen tuntuu itselle helpoimmalta tällä tavalla. Olen tyytyväinen koko prosessiin, mutta jos koko opinnäytetyöprosessi tulisi aloittaa alusta, toimisin toisin työn alkuvaiheessa: etsisin enemmän ja laajemmilla hakukriteereillä aiempia tutkimuksia aiheesta ja pallottelisin ideaa enemmän toisten opiskelijoiden kanssa. Tämä lisäisi jo heti alussa laajemmin tietämystäni aiemmista tutkimuksista ja näin ollen koko aiheesta. Lisäksi saisin mahdollisesti toisten opiskelijoiden kommentteista lisää haastetta pohtia oman aiheeni merkittävyyttä ja tarpeellisuutta.

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin syksyllä 2024. Lopullinen aiheidea muotoutui marraskuun alkupuolella ideapaperin esittämisen jälkeen. Tammikuun alussa sain opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi ja hyväksytyt suunnitelman jälkeen pääsin tosissani työstämään opinnäytetyötä. Laadin ja toteutin anonyymien kyselyjen ja kyselylomake oli auki 11.3.-17.3.2025 välisen ajan. Sain kyselyyn hyvän määrän vastauksia ja aineistonkeruun jälkeen oli mielekästä lähteä työstämään aineiston analyysia. Huhtikuun loppupuolella tilanne oli muiden opintojen puolesta sellainen, että pääsin keskittymään vain ja ainoastaan opinnäytetyöhöni. Toukokuun loppupuolella työ alkoi olla valmiina ja viimeisiä viilauksia vaille palautuskunnossa. Alkuperäisen aikataulusuunnitelmani mukaan opinnäytetyön olisi kuulunut olla valmiina kesäkuun alkuun mennessä ja esittäminen jäisi elo-

kuulle 2025. Olen tyytyväinen ja ylpeä itsestäni, että pysyin aikataulusuunnitelmassani. Suunnitelma oli suhteellisen löyhä tarkoituksella, jotta sen toteutuminen olisi mahdollisimman realistista.

Opinnäytetyötä tehdessä oma näkemykseni aiheen tärkeydestä vahvistui entisestään, kyselyn aineiston ollessa ajatuksia herättävä. Sosiaalialalla kohtaamme päivittäin asiakkaita ja heistä hyvin suureen osaa sosiaalinen media ja siitä koituvat lieveilmiöt vaikuttavat päivittäin. Sosiaalialalla tulee tunnistaa sosiaalisen median uhat ja väärinkäytökset, mutta toisaalta myös sen mahdollisuudet ihmisten hyvinvointia ja esimerkiksi yhteisöihin kuulumista ajatellen. Erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset ovat alttiita sosiaalisen median vaikuttimille, oman identiteetin ollessa vielä keskeneräinen. Tämä opinnäytetyö käsitteli koettua sosiaalisen median riippuvuutta ja sen vaikutuksia nuorten aikuisten hyvinvointiin, mutta tutkimusaiheita, joihin sosiaalisen median voisi liittää, on monia. Tutkittavaa siis riittää ja innolla odotan mitä tulevaisuuden tutkimustulokset vielä paljastavat.

LÄHTEET

Allen, K. 2021. The Psychology of Belonging. The Psychology of Everything. Routledge. [The Psychology of Belonging](#).

Deep, G. 2015. Social media and the mental health of teenagers: An insight. Indian journal of health and wellbeing. Vol 6 (7), 741-743. Viitattu 10.1.2025.

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 59 (3), 327–335.

Filbey, F. 2019. The Neuroscience of addiction. University of Texas. Viitattu 10.1.2025. [e-reader-Cambridge Fundamentals of Neuroscience in Psychology: The Neuroscience of Addiction](#)

Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J., Steiner, G., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. & Sarris, J. 2019. The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. World Psychiatry, 18: 119–129. Wiley Online Library 6.5.2019. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>

Greenfield, D. 2021. Overcoming Internet Addiction for Dummies. Julkaisija: John Wiley & Sons, Incorporated. ProQuest Ebook Central. Viitattu 10.1.2025. [ProQuest Ebook Central - Reader](#)

Hyttinen, N., Simojoki, K., Matikainen, J., Korkeila, J. & Mertanen, J. 2019. Näillä kuudella keinolla pääset eroon somekoukusta. Yle Uutiset 11.11.2019. Viitattu 30.5.2025. [Näillä kuudella keinolla pääset eroon somekoukusta | Akuutti | Yle](#)

Jahagirdar, V., Sequeira, L., Kinattungal, N., Roohi, T., Alshehri, S., Shakeel F. & Mehdi, S. 15.6.2024. Assessment of the impact of social media addiction on psychosocial behaviour like depression, stress, and anxiety in working profession-

als. *BMC Psychology*. 12 (1), 352–359. Viitattu 3.1.2025. [Assessment of the impact of social media addiction on psychosocial behaviour like depression, stress, and anxiety in working professionals | BMC Psychology | Full Text](#)

Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet - Tietoarkisto](#). Viitattu 2.1.2025.

Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A., 2020. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, *International Journal of Adolescence and Youth*. 25:1, 79-93. Viitattu 14.5.2025. [A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents](#)

Kosola, S. 15.12.2021. Päihdelinkki. Nettiriippuvuus. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2025. [Nettiriippuvuus — Päihdelinkki](#)

Mattila, A. 27.8.2018. Hyvinvoinnin teorit. Duodecim terveyskirjasto. Verkkosivu. Viitattu 9.1.2025. [Hyvinvoinnin teorit - Terveyskirjasto](#)

Miller, B. L., Lowe, C. C., Kaakinen, M., Savolainen, I., Sirola, A., Stogner, J., Ellonen, N. & Oksanen, A. 2021. Online Peers and Offline Highs: An Examination of Online Peer Groups, Social Media Homophily, and Substance Use, *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(4), pp. 345–354. Viitattu 20.5.2025. [Online Peers and Offline Highs: An Examination of Online Peer Groups, Social Media Homophily, and Substance Use: Journal of Psychoactive Drugs: Vol 53 , No 4 - Get Access](#)

Pulse. Digitoimisto. 21.10.2024. Mikä on some? Sosiaalisen median perusteet ja vaikutukset. Verkkosivu. Viitattu 9.1.2025. [Mikä on some? – Sosiaalisen median perusteet ja vaikutukset](#)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [KvaliMOTV - 7.3 Analyysi ja tulkinta](#). Viitattu 2.1.2025.

Sirola, A., Kaakinen, M., Savolainen, I. & Oksanen, A. 2019. Loneliness and online gambling community participation of young social media users. 95, 136-145. Viitattu 20.5.2025. [Loneliness and online gambling-community participation of young social media users - ScienceDirect](#)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 27.5.2024. Keskeisiä käsitteitä. Verkkosivu. Viitattu 9.1.2025. [Keskeisiä käsitteitä - THL](#)

TSL. n.d. Z-sukupolven työelämä: arvot, odotukset ja kokemukset. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2025. [Z-sukupolven työelämä: arvot, odotukset ja kokemukset - TSL](#)

Uski, S. 11.7.2016. Päihdelinkki. Someriippuvuus. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2025. [Someriippuvuus — Päihdelinkki](#)

Weissenfelt, J. & Nisula, J. (2022). Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden Nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuurilautakunta.

WHO. n.d. Mental Health. Verkkosivu. Viitattu 10.1.2025. [Mental health](#)

LIITTEET

Liite 1. Anonyymin kyselylomakkeen kysymykset

Kysely on täysin anonyymi, eli kyselyn toteuttaja ei saa henkilötietojasi. Vastamalla kysymyksiin ja lähettämällä kyselyn eteenpäin opinnäytetyön tekijälle, annat hyväksyntäsi sille, että anonyymeja vastauksia hyödynnetään aineiston analyysissä osana opinnäytetyötä. Huom! Olethan 18–29-vuotias kyselyyn vastatesasi. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

1. Minkä ikäinen olet?
 - a. 18–20-vuotias
 - b. 21–23-vuotias
 - c. 24–26-vuotias
 - d. 27–29-vuotias

2. Arvioi tunnin tarkkuudella, kuinka paljon käytät somea (Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube, Reddit, Jodel tms.) vuorokaudessa
 - a. Alle 1 h vuorokaudessa
 - b. 1 h vuorokaudessa
 - c. 2 h vuorokaudessa
 - d. 3 h vuorokaudessa
 - e. 4 h vuorokaudessa
 - f. 5 h tai enemmän vuorokaudessa

3. Millä tavoin koet sosiaalisen median vaikuttavan omaan hyvinvointiisi, jakamiseen tai sosiaalisiin suhteisiisi?

4. Haluaisitko vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämäsi aikaa? Perustele lyhyesti vastauksesi.
 - a. Kyllä
 - b. En

5. Koetko tai oletko joskus kokenut olevasi riippuvainen sosiaalisesta mediasta? Perustele lyhyesti vastauksesi.

a. Kyllä

b. En

6. Millaiseksi koet yleisen keskittymiskykyysi ja koetko sosiaalisen median vaikuttavan siihen?

Kyselyn loppuun:

Kiitos paljon kallisarvoisen aikasi käyttämisestä tähän kyselyyn, siitä on suuri apu opinnäytetyön tekijälle!

Liite 2. Tiedote

Moikka!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja kirjoitan tällä hetkellä opinnäytetyötäni. Työni aiheena on *koetun sosiaalisen median riippuvuuden vaikutukset nuorten aikuisten hyvinvointiin*. Tutkimuksessa teetän anonyymin kyselylomakkeen, jonka vastauksista muodostuu opinnäytetyöni aineisto. Aineiston perusteella pyrin opinnäytetyössäni ymmärtämään ja selittämään, miten nuoret aikuiset kokevat sosiaalisen median ja koetun riippuvuuden vaikuttavan hyvinvointiinsa. Opinnäytetyöni tavoite on tuoda ajankohtaista ja paljon niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin puhututtanutta aihetta näkyväksi sekä lisätä ihmisten tietoisuutta aiheesta.

Kyselyn otanta on Tampereen ammattikorkeakoulun toisen vuoden sosionomiopiskelijat eli 23SO-vuosikurssiin kuuluvat. Toteutan tutkimuksen anonyymina kyselylomakkeena E-lomake-editoria hyödyntämällä. Kysely on täysin anonyymi, eikä vastaajien henkilötietoja kerätä. Kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja aineisto hävitetään työn valmistuttua.

Mikäli haluat vastata lyhyeen kyselyyn ja samalla auttaa minua opinnäytetyön tekijänä, klikkaa kysely auki viestin liitteenä olevasta linkistä! Mikäli sinulle herää kysyttävää, voit olla minuun yhteydessä sähköpostilla: eerika.ketola@tuni.fi

Ystävällisin terveisin, Eerika Ketola

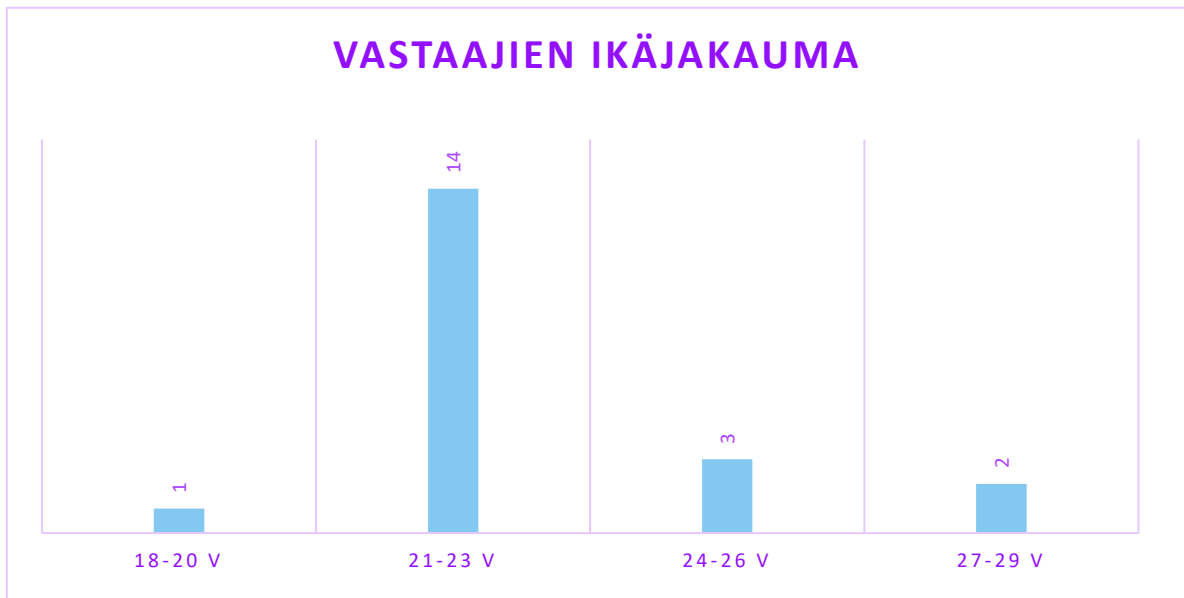
Tampereen ammattikorkeakoulu Sosionomin tutkinto-ohjelma

Liite 3. Tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	Koetun sosiaalisen median riippuvuuden vaikutus nuorten aikuisten hyvinvointiin
Päiväys	14.1.2025
Rekisterinpitäjä(t)	Eerika Ketola eerika.ketola@tuni.fi
Ohjaaja tai oppilaitoksen yhteyshenkilö	Hanneli Sinisalo Hanneli.Sinisalo@tuni.fi
Henkilötietojen käsittelytarkoitus ja käsittelyperuste	Opinnäytetyötutkimus toteutetaan anonyyminä kyselylomakkeena, joten henkilötiedot eivät tule kenenkään, edes opinnäytetyön tutkimuksen toteuttajan tietoon. Tutkimus käsittelee 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten koettua sosiaalisen median riippuvuutta ja sen vaikutuksia hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus. Opinnäytetutkimuksen ohjaajalla voi olla pääsy anonyymiin aineistoon opinnäytetyön ohjaamista ja tarkastamista varten. Tällöin rekisterinpitäjänä on Tampereen ammattikorkeakoulu ja käsittelyperusteena yleisen edun mukainen opetustehtävä.
Henkilötietojen säilytysaika	Opinnäytteen/opinnäytteiden valmistuttua aineisto ja henkilötiedot tuhoetaan. Siltä osin kuin ohjaajalla on pääsy aineistoon opinnäytetyön ohjaamista ja tarkastamista varten, ohjaajat ja tarkastajat käsittelevät henkilötietoja ainoastaan niin kauan kuin on tarpeellista työn hyväksymistä varten.
Rekisterin tietosisältö ja tietolähteet	Tiedot kerätään tutkittavilta itseltään.
Rekisteröidyn oikeudet	Tietosuojalainsäädännön mukaisesti sinulle kuuluu oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista tietoja, oikeus tietojen poistamiseen (oikeus tulla unohdetuksi), rajoittaa tietojen käsittelyä

	ja vastustaa henkilötietojen käsittelyä. Jos haluat käyttää jotain oikeuttasi, ota yhteys rekisterinpitäjään.
Oikeus valittaa viranomaiselle	Sinulla on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelyä valvovalle viranomaiselle, jos epäilet henkilötietojasi käsiteltävän vastoin tietosuojalainsäädäntöä: tietosuoja.fi, puh: 0295666700, sähköposti: tietosuoja@om.fi
Henkilötietojen vastaanottajat	Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille.
Rekisterin suojauksen periaatteet	Manuaalinen aineisto säilytetään lukitussa tilassa/kaapissa. Digitaalinen aineisto suojataan käyttäjätunnuksella ja salasanalla tai kaksivaiheisella käyttäjän tunnistuksella (MFA). Aineistosta poistetaan suorat tunnistetiedot. Tietoja käsitellään rekisterinpitäjien tietokoneilla tai puhelimilla, joihin pääsee vain salasanalla tai sormenjäljellä. Yhteydenpito käydään sähköpostin välityksellä, jossa on kaksivaiheinen tunnistus.

Liite 4. KUVIO 1.



Liite 5. KUVIO 2.

