



Internet perheessä

Animaatio Viisaat Valinnat -hankkeeseen

Niina Vainionpää

Oona Vihavainen

OPINNÄYTETYÖ

Lokakuu 2019

Sairaanhoitajakoulutus

Mielenterveys- ja päihdehoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus
Mielenterveys- ja päihdehoitotyö

VAINIONPÄÄ, NIINA & VIHAVAINEN, OONA:
Internet perheessä
Animaatio Viisaat Valinnat -hankkeeseen

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Lokakuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää internetin käytön vaikutuksia sekä tuottaa Viisaat Valinnat -hankkeeseen ohjaus- ja opetusmateriaalia internetin käytön vaikutuksista nuorille aikuisille. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata seuraaviin kysymyksiin; minkälaisia vaikutuksia internetin käytöllä on yksilöön, minkälaisia vaikutuksia internetin käytöllä on perheeseen sekä millainen on hyvä digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali nuorille aikuisille. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorten aikuisten tietoisuutta internetin vaikutuksista suhteessa perheeseen sekä terveyteen ja näin ollen tukea terveellistä vanhemmuutta.

Internetin käyttö opinnäytetyössä rajattiin hyötykäyttöön, sosiaaliseen mediaan sekä digitaaliseen pelaamiseen. Ruutuajasta rajattiin pois televisio ja suoratoistopalvelut. Kysymykseen internetin vaikutuksista yksilöön opinnäytetyössä vastattiin internetin käytön määrällä, median positiivisilla ja negatiivisilla vaikutuksilla sekä nuorten aikuisten sosiaalisen median käytön tarkoituksilla. Kysymykseen internetin vaikutuksista perheeseen vastattiin perhesuhteiden muutoksella sekä eri ikäisten perheenjäsenien internetin käytön mahdollisuuksilla. Kysymykseen digitaalisesta ohjaus- ja opetusmateriaalista vastattiin materiaalin eri ulottuvuuksilla sekä sen vaikutuksella kehitykseen.

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu raportista ja tuotoksesta. Tämän opinnäytetyön tuotos on informatiivinen ja kirjallista osuutta tukeva animaatio, jonka käytännönläheisten esimerkkien kautta katsoja saa asianmukaisen kuvan internetin asettumisesta perheeseen. Animaation tavoitteena oli tuottaa tietoa internetin vaikutuksesta perhesuhteisiin ja siinä käsitellään internetin ulottuvuuksia sekä positiivisen että negatiivisen lähestymistavan kautta.

Animaation on tarkoitus herättää ajatuksia ja saada katsoja pohtimaan internetin käyttöä omassa perheessään. Yleisesti ottaen internetin käyttöön yhteiskunnassa olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota. Tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia yhä nuorempien sosiaalista mediaa ja älylaitteita käyttävien henkilöiden kehittymistä ja internetikäyttämistä.

Asiasanat: digitaalinen, opetus- ja ohjausmateriaali, internet, perhe

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

VAINIONPÄÄ, NIINA & VIHAVAINEN, OONA:
Internet within Family
An Animation for the Viisaat Valinnat Project

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 5 pages
October 2019

The purpose of the study was to examine the effects of internet usage and to produce guidance and teaching material to Viisaat Valinnat project about internet usage targeting young adults. The study aimed to answer the following questions; what kind of effects internet usage has on an individual and on family and what sort of digital guidance and teaching material is good for young adults. The objective of the study was to increase young adults' awareness of the effects of internet usage related to family and health and therefore to support healthy parenting.

Internet usage was limited to beneficial usage, social media and digital gaming. Television and streaming services were excluded from screen time. The main findings of the study were that internet affected an individual both positively and negatively and individuals from different age groups used internet in different manners and amounts. It was established that internet affected family relations by changing the ways family members interacted with each other. The study showed that internet had merged in our everyday lives and its effects were complex and diverse.

A practice-based thesis consists of a report section and a product section. In this study the product is an animation depicting practical examples. The purpose of the animation is to provoke thoughts and make the viewer consider the internet usage in their family. In the future it would be important to study the social media usage of even younger users and the development and internet behaviour of smart device users.

Key words: digital, guidance and teaching material, internet, family

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.....	6
2.2	Internet.....	7
2.2.1	Hyötykäyttö.....	8
2.2.2	Sosiaalinen media	9
2.2.3	Digitaalinen pelaaminen	12
2.3	Internetin vaikutukset yksilöön	14
2.4	Internet ja perhe	16
2.5	Digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali nuorille aikuisille.....	22
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET	24
4	METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	25
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	25
4.2	Tuotoksen kuvaus	25
4.3	Opinnäytetyöprosessi.....	27
5	POHDINTA	29
5.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	29
5.2	Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset.....	30
5.3	Pohdinta	32
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET.....	38
	Liite 1. Käsikirjoitus	38

1 JOHDANTO

Media valtaa koteja kiihtyvällä vauhdilla. Vaikka mediatutkimus on alkanut jo 1950-luvulla, toistaiseksi on tutkittu vähän sitä, millainen suhde medialla on perhe-elämään. Media vaikuttaa yksilötason lisäksi perheeseen kokonaisena pienryhmänä. Perhe lapsen kasvuympäristönä on muuttunut sitä mukaa, kun median käyttö on lisääntynyt. (Lahikainen, Mätkä & Repo 2015, 16–17.) ”Miten perhesuhteet muuttuvat, kun koteihin asettunut sähköinen media tuo etäiset, myös tuntemattomat suhteet ja maailmat kodin seinien sisälle ja yhä pienempien lasten ulottuville?” (Lahikainen ym. 2015, 16).

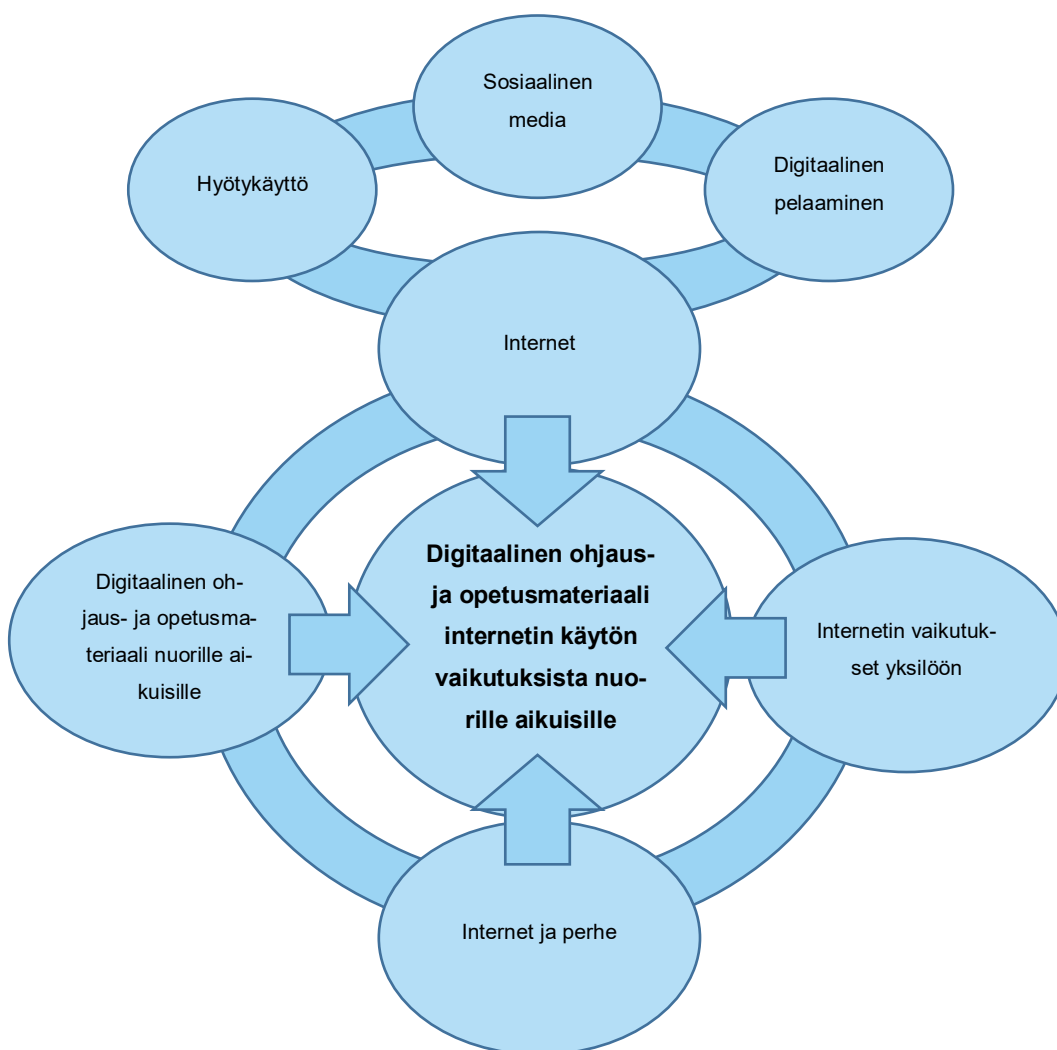
Opinnäytetyön aihe on internet perheessä. Opinnäytetyö tulee osaksi Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) Viisaat Valinnat -hanketta (ViVa-hanke), jonka tarkoitus on vahvistaa nuorten sekä erityisesti nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. ViVa-hanke rahoitetaan Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta (2015-2017 ja 2018-2020). Opinnäytetyön tuotos luovutetaan ViVa-hankkeen käyttöön muokkausoikeudella. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää näyttöön perustuvan tiedon avulla internetin käytön vaikutuksia ja tuottaa ViVa-hankkeeseen ohjaus- sekä opetusmateriaalia internetin käytön vaikutuksista nuorille aikuisille. Opinnäytetyön tavoite on lisätä nuorten aikuisten tietoisuutta internetin vaikutuksista suhteessa perheeseen sekä terveyteen ja näin ollen tukea terveellistä vanhemmuutta.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat nuoret aikuiset (18–28-vuotiaat), joille aihe saattaa olla ajankohtainen tai jotka muuten ovat aiheesta kiinnostuneet. Opinnäytetyössä ei haluttu keskittyä internetin vaikutuksien osalta pelkästään käytön hyötyihin tai haittoihin, vaan aihetta päädyttiin käsittelemään monimittaisista näkökulmista. Myöskään perheen käsitettä ei haluttu rajata liian tarkasti, koska käsitys perheestä on nykyään niin monimuotoinen.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Alla olevassa kuviossa kuvataan opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä (kuvio 1). Kuvion neljä tärkeintä käsitettä ovat internet, internetin vaikutukset yksilöön, internet ja perhe sekä digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali nuorille aikuisille. Näiden käsitteiden välisiä suhteita kuvataan ”sillalla”. Internetillä on kolme alakäsitettä: hyötykäyttö, sosiaalinen media ja digitaalinen pelaaminen. Nämä kaikki käsitteet muodostavat yhdessä kuvion keskelle opinnäytetyön tarkoituksen: digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali internetin käytön vaikutuksista nuorille aikuisille.



KUVIO 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

2.2 Internet

Internet on niin sanotusti verkkojen verkko, joka toimii ympäri maailmaa kuin se olisi yksi. Toisin kuin puhelinverkko, joka monissa maissa vuosien ajan oli yhden yhtiön ylläpitämä, internet muodostuu kymmenistä tuhansista yhteen liitetystä verkoista. Verkkoja ylläpitää lukuiset eri palveluntarjoajat, yksittäiset yhtiöt, yliopistot ja valtiot. Internet toimii, koska avoimet standardit mahdollistavat jokaisen verkon yhdistymisen toiseen verkkoon. Internet on julkinen ja itsenäinen. Tämä mahdollistaa sen, että jokainen käyttäjä voi muun muassa luoda sisältöä, tarjota palveluita ja myydä tuotteita ilman että viranomaisilta tai järjestelmän ylläpitäjiltä on vaadittu lupa. Internetiin liittyvä itsesääntely on myös syy, miksi internet on kasvanut niin menestyksekkäästi ja miksi se on niin joustava sekä mukautunut muuttuvan maailman tarpeisiin. (Internet Society 2019.)

Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2017 aikana 88 prosenttia 16–89-vuotiaista käytti internetiä. Alle 55-vuotiaista internetiä käyttivät käytännössä kaikki. Suomalaisen on todettu ylipäätään käyttävän internetiä paljon. 73 prosenttia koko väestöstä käytti internetiä useasti päivässä. Runsaan internetin käytön ajatellaan liittyvän osittain siihen, että suomalaiset käyttävät internetiä usein matkapuhelimella sekä liikkeellä ollessaan. Internetiä käytetään muun muassa asioiden hoitamiseen, viestimiseen, medioiden seuraamiseen, opiskeluun ja tiedonhakuun. Sähköpostin käyttö ja pankkiasioden hoitaminen ovat yleisimmät internetin käyttötavat. Vastaajista 79 prosenttia oli lukenut verkkolehtiä ja televisiokanavien uutissivuja, jotka ovat joukkoviestimistä suosituimpia. Sähköposti on viestintätavoista yleisin. Pikaviestintä älypuhelimella on yleistynyt Suomessa hyvin nopeasti varsinkin nuorten keskuudessa ja koko väestöstä 63 prosenttia oli pikaviestitellyt viimeisen kolmen kuukauden aikana. (Tilastokeskus 2017a.)

Opinnäytetyössä keskitytään internetin hyötykäyttöön, sosiaaliseen mediaan sekä digitaaliseen pelaamiseen. Ruutuaika television tai suoratoistopalveluiden osalta on rajattu pois.

2.2.1 Hyötykäyttö

Viranomaisten ja muiden julkisten palveluiden kanssa asioidaan yhä enemmän internetin kautta. 59 prosenttia suomalaisista oli lähettänyt viimeisen vuoden aikana internetin kautta virallisen lomakkeen. Julkisista palveluista haetaan myös tietoa yleisesti. Internet on nykyään merkittävä tiedon lähde, esimerkiksi 65 prosenttia suomalaisista oli hakenut terveyteen ja sairauksiin liittyvää tietoa internetistä. (Tilastokeskus 2018)

Sähköisiä palveluita käytetään sosiaali- ja terveyspalveluissa tapaamisen rinnalla tai niiden korvaajina. Palveluita käytetään sekä ennaltaehkäisevissä palveluissa että sairauksien hoidossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019) on tehnyt tutkimusta kansalaisten kokemuksista internetissä toteutettuun terveyteen ja sosiaalipalveluihin liittyvästä tiedonhausta ja siihen liittyvästä sähköisten palveluiden käytöstä. Tutkimukseen vastaajista enemmistö (84 prosenttia) olivat hakenneet tietoa sairauksista, niiden oireista tai terveistä elintavoista. Myös reilu enemmistö (80 prosenttia) oli käyttänyt palveluita asiointiin sosiaali- ja terveyspalveluissa, joita ovat esimerkiksi ajanvaraus, reseptiasiat, laboratoriotulokset ja sosiaalipalveluja tai etuuksia koskevat päätökset. (Vehko, Hyppönen, Aalto & Sinervo 2019.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisten palveluiden käyttö oli yleisempää naisilla ja nuoremmilla, mutta myös korkeammin koulutetuilla, pitkäaikaissairailta ja terveyspalveluiden käyttäjillä. Työssä käyvien osuus sähköisten palveluiden käytössä oli suurempi kuin eläkeläisten. Vertailu sosiaali- ja terveyspalveluista oli todennäköisempää nuoremmilla käyttäjillä, mutta harvemmin korkeasti koulutetuilla. Tutkimuksessa selvitettiin internetin käyttöä ja sähköisten palveluiden yleisyyttä suomalaisten keskuudessa. Enemmistö vastaajista oli tehnyt hakuja internetistä terveyteen ja sen ylläpitämiseen. (Vehko ym. 2019.)

Tietotekniikkaa on kehitetty kouluissa kuluvien vuosien aikana ja käytännössä kaikki opiskelijat hyödyntävät internetiä opinnoissaan. Aikaisemmin käytössä olleet fyysiset reissuvihot, puhelut, tiedotteet ja erilaiset tapaamiset ovat siirtyneet sähköisten reissuvihkojen, sähköpostien ja tekstiviestien tieltä. (Rättilä 2007; Ti-

lastokeskus 2013.) Opiskelussa luentojen seuraaminen, vuorovaikutteisen videotekniikan käyttö sekä verkko-opiskeluun tarkoitettujen opetusalustojen käyttö on yleistynyt. Päätoimisesti opiskelee 16–24-vuotiaista noin 67 prosenttia ja 25–34-vuotiaista 15 prosenttia. (Tilastokeskus 2013.)

Tietotekniikan käyttäminen oppimisen välineenä tuo mukanaan uusia toimintatapoja oppimiseen. Tietotekniikan käyttö itsessään motivoi monia oppijoita. Se tuo mukanaan myös lisää mahdollisuuksia tukea erilaisia oppimistarpeita. Oppiminen median kautta voi olla myös kielteinen asia. Siihen vaikuttaa paljon se, mitä median äärellä tehdään. (Salokoski & Mustonen 2007, 33.)

Koulutukseen lisätty digitalisaatio muuttaa opetusta vapauttaen koulutuspalvelut luokista ja luentosaleista sopimaan paremmin opiskelijoiden tarpeisiin ajan, paikan, oppimistyylin ja aikaisemmin opitun suhteen. Digitalisaation tuomiselle koulutussektoreille on katsottu olevan monia syitä. Digitaalinen oppiminen tavoittaa nuoria paremmin sekä tarjoaa kiinnostavampia oppimisalustoja. Näiden lisäksi digitaalinen materiaali on usein ajantasaisempaa kuin kirjallinen materiaali. (Lampelto 2015, 6.)

2.2.2 Sosiaalinen media

Sosiaalisella medially eli ”somella” tarkoitetaan internetissä toimivia palveluja, joissa korostuu käyttäjien välinen kommunikaatio. Sosiaalinen media eroaa perinteisestä joukkoviestinnästä siten, että käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia, vaan toiminta on vastavuoroista. Käyttäjät voivat muun muassa kommentoida, tutustua toisiin ihmisiin ja luoda sekä jakaa sisältöä. Tällainen toiminta lisää sosiaalisuutta, verkostoitumista ja yhteisöllisyyttä internetissä. Erilaisia sosiaalisia medioita yhdistää usein helppokäyttöisyys ja maksuttomuus. Sosiaalisen median tyyppejä on lukuisia. Yksilöä ja sosiaalista vuorovaikutusta korostavia sosiaalisia medioita edustavat muun muassa Facebook ja MySpace -palvelut. Mediaa korostavia sosiaalisia medioita edustavat muun muassa Youtube ja flickr. (Jyväskylän yliopisto.)

Erkkolan (2008, 83) mukaan sosiaalinen media on käsitteenä kompleksinen ja monisyinen, jonka vuoksi sille on vaikea esittää yhtä ainoaa sopivaa käsitettä.

Erkkolan suorittaman käsiteanalyysin perusteella sosiaaliselle medialle voidaan antaa seuraava määritelmä:

Sosiaalinen media on teknologiasidonnainen ja rakenteinen prosessi, jossa yksilöt ja ryhmät rakentavat yhteisiä merkityksiä sisältöjen, yhteisöjen ja verkkoteknologioiden avulla vertais- ja käyttötuoannon kautta. Samalla sosiaalinen media on jälkiteollinen ilmiö, jolla on tuotanto- ja jakelurakenteen muutoksen takia vaikutuksia yhteiskuntaan, talouteen ja kulttuuriin. (Erkkola 2008, 83.)

Sosiaalisen median yhteydessä käytetään usein käsitteitä yhteisöllisyys ja yhteisö. Yhteisöllisyyttä on esimerkiksi tunne ryhmään kuulumisesta sekä mielipiteiden jakaminen. Sosiaaliseen mediaan lukeutuva toiminta ei kuitenkaan aina ole yhteisöllistä, vaan käyttäjien keskinäiset suhteet voivat olla myös yksisuuntaisia. Esimerkiksi Twitter-palvelussa tavallinen käyttäjä voi seurata julkisuuden henkilöä, mutta tällä julkisuuden henkilöllä ei ole suhdetta seuraajiinsa eikä myöskään seuraajilla toisiinsa. (TSK 2010, 21.)

Yhteisöpalvelut tarjoavat puitteet yhteisölliselle toiminnalle. Suomessa yhteisöpalvelut ovat suosittuja. Vuoden 2018 aikana 16–89-vuotiaista 61 prosenttia oli kolmen kuukauden seurannan aikana käyttänyt jotain yhteisöpalvelua. Kaikista suomalaisista taas 31 prosenttia ilmoitti seuraavansa jotain yhteisöpalvelua useasti päivässä tai olevansa jopa jatkuvasti kirjautuneena. Yhteisöpalvelujen käyttö on vahvasti sidoksissa ikään. Esimerkiksi 16–24-vuotiaista 93 prosenttia ilmoitti käyttävänsä jotain yhteisöpalvelua, kun taas 45–54-vuotiaista vain puolet. (Tilastokeskus 2018.) Ylivoimaisesti aktiivisimpia sosiaalisen median käyttäjiä ovat nuoret. Suomalainen 18-vuotias nuori käyttää sosiaalisen median palveluita noin 14–18 tuntia viikossa. Sosiaalisessa mediassa tärkeimpiä käyttötapoja on jo entuudestaan tuttujen henkilöiden kanssa keskustelu ja ajan kuluttaminen. (Ebrand 2013.)

Pelastakaa lapset ry:n (2011) teettämän tutkimuksen mukaan yli 80 prosentilla kyselyyn vastanneella 12–17-vuotiaalla lapsella tai nuorella on sosiaalisen median palveluissa kavereita, joita ei ole koskaan tavannut tosielämässä. Kontakti uuteen ihmiseen voi toteutua lähes missä tahansa netin palvelussa tai yhteisössä. Kaveruussuhde voi alkaa millä tahansa foorumilla tai nettipelien yhteydessä. Internetissä tutustumisen myönteisiin puoliin nuoret kertoivat saman

henkisten ihmisten helpomman tavoitettavuuden ja anonyymiyden tuoman rohkeuden tehdä tuttavuutta tuntemattomiin ihmisiin. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista kertoo, että nettituttavuuksien kanssa voi keskustella asioista, mitä ei jakaisi muiden kanssa. (Pelastakaa lapset ry 2011.)

Internet yhdistää ihmisiä. Pieneltä paikkakunnalta voi olla hankalaa löytää samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä. Esimerkiksi peliyhteisöt ja keskustelufoorumit mahdollistavat samanhenkisten ihmisten tavoittamisen. Muista internetin käyttäjistä voi löytää vertaistukea oman elämän ongelmiin. Internetissä voi olla helpompi puhua hankalalta tuntuvista asioista anonyymiyden turvin. Joskus tuikeille on helpompi puhua tunteistaan internetin välityksellä kuin kasvotusten. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019a.)

Internetin kautta hankittuihin uusiin tuttavuuksiin liittyy myös haasteita. Hymiot helpottavat internetissä tunteiden ilmaisemista, mutta ne eivät korvaa kasvokkaista vuorovaikutusta ja voivat johtaa väärinkäsityksiin. Hymiöitä tulkitaan eri tavoin ja voi olla hankala tunnistaa, mitä keskustelukumppani haluaa viestiä hymiöllä. Aina ei ole myöskään helppo tietää, mitä toinen tarkoittaa esimerkiksi tietyllä sanavalinnalla tai keskusteluun liittämälläään kuvalla. Internetissä ei voi koskaan tietää, kenen kanssa todella keskustelea tai puhuuko keskustelukumppani totta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019a.)

Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla sosiaalinen media ei ole enää erillään kasvokkain tapahtuvasta sosiaalisesta elämästä vaan ne täydentävät toisiaan. Sosiaalinen media on yksi paikka muiden joukossa, jossa voi olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, ja siihen kuuluu samanlaisia asioita kuin kaikkien muuhunkin sosiaaliseen vuorovaikuttamiseen. Sosiaalisessa mediassa muun muassa vaihdetaan kuulumisia, vaikutetaan ja osallistutaan, mutta siellä voidaan myös kohdata vastoinkäymisiä, ilkeilyä ja jopa kiusaamista. Nuorten keskuudessa suuressa suosiossa olevia sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi WhatsApp, Facebook, Snapchat, Instagram ja YouTube. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019d.)

2.2.3 Digitaalinen pelaaminen

Pelaaminen on yleinen ajanviettotapa ja harrastus. Digitaalinen pelaaminen tarkoittaa sananmukaisesti sitä, että pelaaminen tapahtuu digitaalisesti eli pelejä pelataan lautapelien ja korttien sijaan älylaitteilla, tietokoneilla ja pelikonsoleilla. Nettipelaamisen voisi ajatella taas olevan digitaalisen pelaamisen alalaji, jolloin pelaaminen tapahtuu internetin välityksellä ja usein vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Meriläinen 2018a; Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Childnet International 2017.)

Erityisesti lasten ja nuorten maailmassa digitaaliset pelit ovat kasvattaneet suosiotaan digitaalisen median lisääntyessä. Pelaamisen voisi ajatella olevan tavallinen osa lapsuutta 2010-luvulla. Pelaaminen aloitetaan usein jo hyvinkin nuorena. Pienten lasten kohdalla voidaan puhua niin sanotusta digitaalisesta leikistä, joka tarkoittaa digitaalisten laitteiden hyödyntämistä osana leikkiä. Digitaalinen leikki on tullut vahvasti perinteisten leikkien rinnalle. Kouluikäisillä ja sitä vanhemmilla lapsilla pelaaminen nivoutuu muuhun arkeen siinä missä television katselu. (Meriläinen 2018a.) Yllättävän moni pelaa, vaikka ei mieltäisi itseään pelaajana. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019c).

Pelaaminen voi olla ajanvietteen lisäksi myös tärkeä harrastus. Se voi saada arjessa monenlaisia merkityksiä riippuen pelaajasta, pelistä ja pelitilanteesta. Sama henkilö voi pelata harrastuksena intohimoisesti jotain tiettyä peliä, pelata toista kevyesti aikaa kuluttaakseen ja kolmatta yhteisenä tekemisenä kavereiden kanssa. Pelien kirjo on nykyään laaja – pelejä on juonellisia ja juonettomia, pelien teemoja on monenlaisia ja osa peleistä on suunnattu aikuisille ja osa lapsille, kuten muidenkin medioiden kohdalla. Pelien keskuudessa vallitsevat trendit muuttuvat nopeasti ja kokeneenkin pelaajan voi olla hankala pysyä niiden perässä. (Meriläinen 2018a.) Riittävällä omistautumisella digitaalisesta pelaamisesta voi saada jopa ammatin. Ympäri maailmaa harrastetaan kilpapelaa eli e-urheilua tai kansainvälisemmin esportsia useissa eri peleissä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019c.)

Digitaalinen pelaaminen kehittää lukuisia eri taitoja, kuten kielitaitoa, kognitiivisia kykyjä sekä tunnetaitoja. Suurin osa nykypäivän peleistä ovat englanninkielisiä.

Pelien ymmärtäminen ja peleissä tapahtuva vuorovaikutus edellyttävät kielen ymmärtämistä, ja pelatessa kielitaito kehittyy usein aivan huomaamatta. Toimintapelit perustuvat nopeatempoisiin peliympäristöihin, joita pelaaja tarkkailee. Ympäristön tarkkailu kehittää kognitiivisia kykyjä, kuten huomiokykyä. Monet pelit tarjoavat mahdollisuuksia esimerkiksi rakentamiseen tai piirtämiseen, jotka tukevat pelaajan luovuuden kehittymistä. Pelit voivat perustua myös arvoitusten ratkaisemiseen, mikä kehittää ongelmanratkaisukykyä. Tunteet liittyvät vahvasti pelaamiseen, sillä se voi tuottaa esimerkiksi iloa ja surua tai onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Pelien parissa on helppoa ja turvallista harjoitella tunteiden ilmaisemista sekä niiden käsittelyä. Pelaaminen tarjoaa lisäksi mahdollisuuden arjesta irrottautumiseen ja rentoutumiseen, uusien kokemusten haalimiseen, erilaisten roolien kokeiluun sekä omien rajojen testaamiseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019c.)

Digitaalinen pelaaminen ei ole riskitöntä. Kuten muihinkin harrastuksiin, pelaamiseen liittyy haittoja. Valtaosa haitoista on arkisia ja helposti ehkäistäviä. Pelaamisesta saattaa aiheutua fyysistä haittaa, kuten niska-, hartia- ja rannekipuja. Ergonomian noudattaminen on pelatessa tärkeää, samoin kuten toimistotyössäkin. Pelaamisesta voi tulla myös niin sanottuja sisällöllisiä haittoja. Muun muassa väkivaltainen peli voi olla liian nuorelle pelaajalle pelottava ja aiheuttaa painajaisia sekä ahdistusta. Hyvä tapa ehkäistä tätä on tutustua pelien ikärajiin ja noudattaa niitä hankkiessa pelejä esimerkiksi lapselle. Kuten muuallakin internetissä, kanssaihmisten käytös voi olla asiatonta. Anonyymiyden turvin tunteita herättävissä tilanteissa keskustelu voi yltyä hyökkääväksi. Peleissä esiintyy myös häiriköintiä sekä suoranaista kiusaamista. Asiatonta käytöstä voi olla hankalaa kitkeä varsinkin pelatessa tuntemattomien kanssa, mutta siihen kannattaa aina puuttua. Tärkeintä on kiinnittää huomiota siihen, miten itse peleissä käyttäytyy. (Meriläinen 2018b.)

Pelaamisesta saattaa aiheutua myös elämänhallinnallisia haittoja, joita ovat esimerkiksi lyhyet yöunet tai syömisen unohtuminen liiallisen pelaamisen seurauksena. Elämänhallinnalliset haitat lisääntyvät, kun siirrytään lapsuudesta nuoruuteen, jolloin pelaajalla on enemmän vapautta päättää omasta ajankäytöstään. Pelaamisen elämänhallinnalliset haitat näyttäytyvät parhaiten lapsen tai nuoren koulunkäynnissä. Jos pelaaminen menee koulun edelle, lapsen tai nuoren

kanssa olisi hyvä ottaa asia puheeksi. Muun muassa stressi, heikot sosiaaliset taidot tai ongelmat koulussa saattavat altistaa niin sanotulle pakopelaamiselle, jolloin pahaa oloa vältellään pelaamalla. Pelaamisesta muodostuu ongelma, mikäli pelaaminen ei ole enää hauskaa eikä se ole pelaajan hallinnassa. (Meriläinen 2018b.)

2.3 Internetin vaikutukset yksilöön

Media vaikuttaa monella tavalla ihmisen tapaan todellisuuden havainnoinnissa ja sitä kautta ihmisen toimintaan. Vaikutuksia voi olla suoria tai epäsuoria. Suorassa vaikutuksessa yksi tai useampi muuttuja vaikuttaa suoraan tietoisuuteen, asenteisiin tai käytökseen yksilössä. Epäsuorassa sen sijaan useat muuttujat vuorovaikuttavat keskenään, jolloin useammalla tekijällä on myös vaikutuksia yksilön asenteisiin tai käyttäytymiseen. Näissä vaikutuksissa huomataan eroja lasten ja aikuisten saamien vaikutusten välillä. Esimerkiksi, jos lapsi ei saa otetta mainoksesta ja sen sisällöstä, se tuskin vaikuttaa lapseen. Jos lapsi hahmottaa jonkin asian, vaikka seksikohtauksen ohjelmassa eikä ymmärrä sitä, voi se vaikuttaa jäämällä mieleen pelolla tai ahdistuksella. (Salokoski & Mustonen 2007.)

Tutkimuksissa on tullut ilmi, että yli 60 prosenttia 18–29-vuotiaista nuorista käyttää internetiä yli 20 tuntia viikossa. Ajankäyttö netissä lisääntyy sitä mukaa, mitä vanhemmista nuorista on kyse. 18–22-vuotiaiden internetin käyttöaika viikossa oli yli 20 tuntia 50 prosentilla käyttäjistä, kun taas 23–29-vuotiailla saman verran aikaa käytti 57 prosenttia. (Ebrand 2016.)

Internet tunkeutuu kodin arkeen ja tuo kaukaiset asiat läheisiksi. Se sekoittuu vastaanottajan tietoisuudessa muiden arkipäiväisten asioiden joukkoon. (Giddens 1991, Lahikaisen, Mälkiän & Repon 2015 mukaan.) Internetin tarjoama kuvavirta on erityisen merkityksellinen lapselle. Kuva informaation lähteenä korostuu, koska lapsen kielen hallinta on vasta kehittymässä. Kuva tarttuu lapsen tajuntaan ilman tulkintaa tai varsin alkukantaisen tulkinnan saattamana. Tutkimustietoa ei ole siitä, kuinka kauan tajuntaan iskostuneet kuvat säilyvät mielessä ja miten ne vaikuttavat. On näyttöä siitä, että internetistä välittyvä virtuaalinen aines ja tosielämän tapahtumat voivat sekoittua lapsen mielessä. Virtuaalinen aines voi muokata pelkoja myös arkitodellisuuden ilmiöitä kohtaan. (Lahikainen,

Mälkiä & Repo 2015, 31.) Yleensä vasta 8-vuotiaat kykenevät tekemään eroja todellisuuden ja sen esittämisen välillä. Todennäköisyysajattelun lapsi oppii vasta myöhemmin murrosikää lähestyessä. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 32.)

Internetin sisällöt tarjoavat esityksiä maailmasta, aineksia ideologioihin sekä maailmankuvaan ja malleja identiteettiin (Hodge & Tripp 1996; Lull 1995, Lahikaisen ym. 2015 mukaan). Ne muuttavat näin ollen käyttäjiensä todellisuuskuvaa ja maailmankatsomusta sekä tuottavat entistä enemmän ja parempilaatuista tietoa. Ne tarjoavat myös uusia oppimisstrategioita ja syrjäyttävät vanhoja tavoilla, joita ei ole vielä paljonkaan tutkittu (Aarsand 2008, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.) Internet antaa lisäksi mahdollisuuden laajentaa kontaktiverkkoa. Esimerkiksi sähköposti ja sosiaalinen media vapauttavat yhteydenpidon aika- ja paikkasidonnaisuudesta. Ne muuttavat käsitystä julkisesta ja yksityisestä toistaiseksi paljolti tutkimattomalla tavalla. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 32.)

Internet on monille nuorille kiinteä osa arkea ja elämäntapaa, jossa internet- ja reaali maailma vuorottelevat luontevasti ja korostavat toisiaan. Eri internetin palveluja käytetään nuorten keskuudessa lomittain. Internetin välityksellä lähes jokainen on tavoitettavissa vuorokauden ympäri. Erilaisten mobiililaitteiden käyttö korostaa jatkuvaa tavoitettavuutta. Myös itsenäinen opiskelu, muilta oppiminen ja itsensä kehittäminen internetin kautta ilman reaalisten oppimisympäristöjen tukea ovat nykypäivää. (Rahja 2013.)

Internetin käyttöön liittyy myös pulmia. Asenteet ja omaksumisvalmiudet, verkoon pääsyn ongelmat sekä kustannukset saattavat vaikeuttaa internetin hyödyntämistä. On havaittu, että mitä enemmän yhteydenpidontapa vie aikaa, sitä vähemmän sitä käytetään. (Rättilä 2007.) Sosiaalisen median ongelmat eivät tavallisesti liity siihen, että joku palvelu olisi itsessään huono, vaan palvelun käyttäjät eivät noudata käyttäytymissääntöjä tai ylipäätään hyviä tapoja (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019d).

Sosiaalisen median käyttö on monelle nuorelle riskialttiimpaa kuin aikuiset yleisesti uskovat. Sosiaalisen median käytön riskit liittyvä usein vertaisverkkoon, sopimattomiin tilanteisiin, ymmärtämättömyyteen tietosuojariskeistä verkossa ja ul-

kopuolisiin vaikutuksiin online-ryhmissä. Nettikiusaaminen on internetissä tapahtuvaa haukkumista, nolaamista ja vihakirjoittelua toisesta ihmisestä. Nettikiusaaminen on melko yleistä ja se voi koskettaa ketä tahansa internetin käyttäjää. Se on yleisin riski internetin käytössä nuorilla. Nettikiusaaminen voi aiheuttaa psykososiaalisia haittoja kuten masennusta, ahdistusta, eristäytymistä ja pahimmillaan itsemurhia. (Schurgin O’Keeffe, G & Clarke-Pearson, K. 2011).

Internetissä kiusaajina voivat olla koulusta tai harrastuksista tuttujen ihmisten lisäksi myös tuntemattomat. Kiusaamistilanteissa on harvoin aikuisia läsnä, jolloin kiusaaja saattaa kuvitella, että kukaan ei pysty puuttumaan kiusaamiseen. Nettikiusaaminen voi jäädä aikuisilta kokonaan näkymättömiin, ellei lapsi tai nuori kerro kiusaamisesta itse. Mikäli nettikiusaaminen liittyy koulukiusaamiseen, kiusattu ei saa olla rauhassa kiusaajiltaan edes kotonaan. Internetissä asiat leviävät nopeasti ja leviämistä on hyvin hankala hallita. Esimerkiksi internetissä julkaistu ilkeä video tavoittaa hetkessä useita ihmisiä ja se voi kopioitua useisiin eri internetpalveluihin tai käyttäjien tietokoneille ja kännyköihin, vaikka se olisi tarkoitettu vain pienen yleisön katsottavaksi. Jokainen videon nähnyt henkilö voi levittää sitä eteenpäin omia reittejään ja tästä syystä videota on vaikea, ellei jopa mahdoton saada pysyvästi pois internetistä. On hyvä muistaa, että myös pienen piirin pilat voivat levitä ja riistäytyä käsistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b.)

Internetistä voi olla hankala saada pois kaikkea sinne ladattua materiaalia, mutta nettikiusaamistilanteita voidaan ratkoa ja niistä on mahdollista selvittää. Nettikiusaamisesta on tärkeää kertoa aikuisille, jotta lapsi tai nuori ei jää yksin kiusaamisen kanssa ja jotta kiusaaminen saadaan loppumaan. Nettikiusaaminen täyttää joskus myös rikoksen merkit. Kiusaamiseen tarkoitettujen viestin, kuvien tai videoiden tallentaminen toimii todisteena kiusaamisesta ja auttaa viemään asiaa eteenpäin. Nettikiusaamiseen tulee aina puuttua. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b.)

2.4 Internet ja perhe

Suomessa yleisin perhetyyppi on lapseton aviopari, joita vuonna 2016 on ollut 36 prosenttia. Avioparin ja lasten muodostamia perheitä vuonna 2016 on ollut 28

prosenttia. Lapsettomien avioparien määrä on ollut kasvussa pitkään. (Tilastokeskus 2017b.) Näin ollen lapsiperheiden määrä on ollut laskusuunnassa. Lapsiperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Uusperheitä Suomessa oli vuoden 2016 lopulla noin joka kymmenes. Lapsiluku on korkeampi uusperheissä, kuin lapsiperheissä yleensä. (Tilastokeskus 2016.) Perheen monimuotoisuuden käsite on noussut merkitykseen ammattilaisten keskuudessa. Suomessa kaikista perheistä noin kolmasosa ei vastaa perinteistä käsitystä ydinperheestä, tällöin monimuotoisuus korostuu erilaisin tavoin. (Kerpola-Pesu & Moring 2019.)

Vaikka nykyiset sukupolvet ovat entistä tottuneempia jatkuvaan muutokseen, uuden medialaitteen käyttöönotto synnyttää perheessä kriisin ja tarpeen järjestää ajankäyttö uudelleen. Sekä uuteen medialaitteeseen tutustuminen että sen käyttö vievät paljon aikaa. Medialaite vangitsee käyttäjänsä huomion ja vaatii keskittymistä. Aika on taas rajallinen resurssi. Yhdenkin perheenjäsenen medialaitteen käyttöä koskevat valinnat vaikuttavat näin ollen kaikkien perheenjäsentien ajankäyttöön ja toimintoihin. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 30.)

Internet muuttaa toisaalta kuvaa perheen pilkkoutuneesta arjesta ja tekee yhdessäolot ja poissaolot suhteellisiksi sekä kotona että kodin ulkopuolisessa toiminnassa. Internetin avulla voidaan pitää yhteyttä toisaalla oleviin perheenjäseniin ja tihentää suhdetta esimerkiksi nettivideokameran ja pikaviestien välityksellä. Lapset sekä nuoret saavat yhteyden kavereihinsa sosiaalisessa mediassa olinpaikastaan riippumatta. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 33.) Internet ei ainoastaan tehosta suhteita, vaan se voi muuttaa ja laajentaa suhteen sisältöä tarjoamalla kasvokkaisen yhdessäolon lisäksi erilaisen kanavan luoda yhteys. Vaikka kasvokkaista vuorovaikutusta pidetään muun muassa kosketuksen, katseen sekä elekielen vuoksi moniulotteisempänä ja rikkaampana kuin mediavälitteistä vuorovaikutusta, myös mediavälitteinen viestintä voi täydentää kasvokkaista vuorovaikutusta ja näin ollen laajentaa suhteen sisältöä. Aran asian kertominen kaukaa voi joskus olla helpompaa kuin kasvokkain. (Lull 1995; Thompson 1995, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.)

Internetin verkkokaupat ja sähköiset viranomaispalvelut säästävät perheen ostoksiin ja asiointiin käyttämää aikaa. Se voi siten lisätä yhteistä aikaa kotona. Toisaalta vapautunut aika voidaan käyttää kodin ulkopuoliseen toimintaan, esimerkiksi työntekoon ja harrastuksiin. Internet siis voi sekä lisätä että vähentää vanhempien ja lasten yhteistä aikaa, sekä tiivistää tai laimentaa suhdetta. (Pasquier 2001, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.)

Mitä enemmän ja mitä monipuolisempia medialaitteita perheessä ja perheenjäsenillä on, sitä enemmän jäsenillä on vaihtoehtoisia mahdollisuuksia kodin ulkopuoliseen toimintaan. Internetin antamat mahdollisuudet voivat ainakin tilapäisesti tarjoutua perheenjäsenten ja perinteisen yhdessäolon kilpailijoiksi tai korvikkeiksi. Internetin avulla voidaan täyttää yksinoloa. Virtuaalisia suhteita luomalla tai vahvistamalla voidaan paikata puutteita perheen vuorovaikutuksessa. (Lahikainen 2005, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.)

Erilaisten medialaitteiden yleistyminen on muuttanut niin lapsuutta kuin lasten ja nuorten kasvuympäristöjä. Keskustelua siitä, millainen tämä kehitys on lasten ja nuorten kannalta, leimaa usein ristiriita. Pohdinnat tasapainoilevat uhkakuvien ja tulevaisuususkon välillä. (Buckingham 1998; Selwyn 2009, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.) Toisinaan lapsi ymmärretään tulevaisuuden tekijäksi, aktiiviseksi ja innokkaaksi uuden tiedon oppijaksi, ja toisissa yhteyksissä hän määrittyy hauraaksi ja riippuvaiseksi yhteiskunnan jäseneksi, jota tulee suojella ja varjella monimutkaiselta maailmalta. (Repo 2013; Strandell 2012; Wyness 2006, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.)

Lasten ja nuorten internetin parissa viettämä aika aiheuttaa huolta. Tietokonepelien pelaamisella on osoitettu olevan erilaisia yhteyksiä lasten ja nuorten väsymykseen ja pelkoihin. Tämän lisäksi internetin pelätään johdattavan lapset ja nuoret sopimattomille, lasten kasvua haittaaville sivustoille. Toisinaan huolena on lasten ja nuorten netissä kohtaama kiusaaminen. (Kupiainen 2013; Paavonen ym. 2011; Punamäki ym. 2007; Valkonen 2012, Lahikaisen ym. 2015 mukaan.) Huolestuneita ollaan myös siitä, että lapset ja nuoret viettävät liikaa aikaa yksin ja että heidän yksinolonsa täyttyy internetin kanssa puuhailulla. Pahimpana uhkakuvana on yksinäinen lapsi tai nuori, joka on uppoutunut niin syvästi tietokone-

ja pelimaailmaan, että hän syrjäytyy normaalista sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 109.)

Kiintymyssuhdeteoria tuo esiin sen seikan, että vuorovaikutuksessa vanhempansa kanssa lapsi muodostaa käsityksen siitä, onko hän avun arvoinen ja ovatko läheiset sellaisia, joilta hän voi hädän hetkellä odottaa apua (Bowlby 1969; 1973; 1980, Lahikaisen ym. 2015 mukaan). Isommat lapset osaavat jo tulkita vuorovaikutusta, mutta pienillä lapsilla sekä vauvoilla vuorovaikutuksen tulkitseminen vasta kehittyä. ”Jos lapsi vauvasta asti kilpailee vanhemman huomiosta medialaitteen kanssa, voisiko tämä vaarantaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymisen?” (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 226.)

Viime aikoina on lisääntyvästi kiinnitetty huomiota vanhempien toiminnallisiin riippuvuuksiin perheessä. Kun internetin käyttö on muuttunut hyvästä ja hyödyllisestä sosiaalisten suhteiden ylläpidosta arkielämää rikkovaksi hallitsemattomaksi tavaksi, on toiminnallinen riippuvuus muodostunut. Pajulo (2018) vertaa artikkelissaan toiminnallista riippuvuutta älylaitteesta päihderiippuvuuteen. Ongelma riippuvuudessa on erityinen, kun kyseessä on lapsen vanhempi. Se voi viedä aikaa yhdessäolosta lapsen kanssa. Yhdessäolo ja vanhemmuus ei tuota enää luonnollista mielihyvää, vaan tekee siitä ikävää, stressaavaa ja laitteen käyttöä haittaavaa toimintaa. Tarkkaa tutkimusta digiriippuvuuden yleisyydestä tai sen vaikutusten mekanismeista vanhemmuuteen ei ole riittävästi ja sitä tarvitaan nopeasti lisää. (Pajulo 2018.)

Myös lapsen internetin käyttöön liittyy paljon riskejä, jotka vanhemman on tunnettava. Internetiä selatessaan lapsi voi nähdä sopimatonta, loukkaavaa tai valheellista sisältöä, kuten pornoa ja väkivaltaa. Liiallinen internetin käyttö voi haitata lapsen fyysistä ja henkistä terveyttä, heikentää koulumenestystä ja vaikuttaa hänen sosiaaliseen elämäänsä. Internetissä on henkilöitä, jotka käyttävät hyödykseen internetin luomaa anonymiteettiä lähestyäkseen lapsia ja tehdäkseen lapsiin liittyviä rikoksia, joita ovat muun muassa seksuaalinen hyväksikäyttö ja kiristäminen. Lapsen yksityisyys voi vaarantua, mikäli hänen henkilötietonsa pääsevät leviämään. Lapsi voi myös itse julkaista tietoa, mikä vaarantaa hänen per-

heensä tai kavereidensa yksityisyyden. Lapsesta otetuista videoista tai valokuvista voi tulla niin sanottuja viraali-ilmiöitä, mikä voi asettaa lapsen naurun-alaiseksi tai altistaa hänet tarkkailulle. (Kyberturvallisuuskeskus.)

Internetiin ladattuja asioita on vaikea poistaa ja ne voivat olla saatavilla vielä silloinkin, kun lapsi on kasvanut aikuiseksi. Lapsen käyttämät laitteet voivat saastua haittaohjelmista, minkä seurauksena arkaluontoiset tiedot kuten henkilötiedot voivat levitä. Lapsella voi herätä odotuksia siitä, miten hänen julkaisunsa tai esimerkiksi hänestä otettu valokuva otetaan vastaan. Mikäli julkaisuun tai valokuvaan ei reagoida odotetulla tavalla, se saattaa herättää turhautumista ja häpeää. Lapsen persoonallisuus on vasta muotoutumassa, joten muiden arvostelua voi olla hankalaa kestää ja käsitellä. (Kyberturvallisuuskeskus.)

Jotkin lasten internetissä kohtaamat riskit ovat seurausta siitä, että läheiset ihmiset paljastavat heistä liikaa asioita. Jotkut vanhemmat luovat profiileja lastensa nimissä ja julkaisevat asioita niin, että näyttää, että ne olisivat lapsen itsensä julkaisemia. Miltä lapsesta tuntuu lukea päivityksiä, joita hän ei ole julkaissut ja miten on mahdollista erottaa lapsen omat julkaisut jonkun toisen hänen nimissään julkaisemista asioista? Monissa sosiaalisen median palveluissa on määritelty vähimmäisikä tilin luomista varten. Jos vanhemmat eivät noudata sääntöjä, miten he voivat vaatia sitä myöhemmin lapseltaan? (Kyberturvallisuuskeskus.)

Yksityisiä ja perheen sisäisiä asioita ei tarvitse julkaista internetissä. Lapsen yksityisyyttä ja intymiteettiä tulee kunnioittaa ja hänellä on oltava oikeus kieltäytyä häntä koskevien asioiden julkaisemisesta. Vanhemmasta söpöltä vaikuttavat asiat voivat tuntua lapsesta ahdistavilta ja niiden avulla voidaan kiusata. Kuvat, joissa lapsi esiintyy vähäpukeisena, voivat olla vanhemman mielestä viattomia, mutta pedofiiliverkostot voivat käyttää niitä lasten seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Lapsen asioista ja tavallisista liikkeistä kertominen voi asettaa hänet vaaraan joutua seuratuksi ja jopa siepatuksi. Sen lisäksi on olemassa identiteettivarkaita, jotka käyttävät lasten oikeita tietoja luodakseen valheellisia profiileja. (Kyberturvallisuuskeskus.)

Vanhemman tulee olla tarkkana, keitä hän hyväksyy sosiaalsiin verkostoihinsa ja määrittää yksityisyysasetukset niin, että vain halutut henkilöt näkevät arka-aiheiset julkaisut. (Kyberturvallisuuskeskus.) Päihdelinkki on tuonut internetsivuilleen testin internetin käytöstä. Testissä selvitetään, onko internetin käytössä ongelmiin viittaavia merkkejä. Testejä on tarjolla sekä internetin käyttäjälle itselleen että internetin käyttäjän puolisolle. Myös vanhemmille on tarjolla lapsen internetin käyttöä mittaava testi. (Päihdelinkki.)

Internet sellaisenaan aiheuttaa harvoin riippuvuutta. Riippuvuus kohdistuu useimmiten esimerkiksi sen tarjoamiin ihmissuhteisiin tai roolipelien kautta luotuun minäkuvaan. Murrosikäisen internetin käytössä on harvoin kyse addiktiosta eli todellisesta riippuvuudesta. Monelle nuorelle internetin käyttö on merkityksellistä sosiaalista toimintaa ja ajanviettoa. Kyseessä voi olla myös uuden laitteen, sosiaalisen median tai pelin uutuudenviehätys. Samalla tavalla kuin uusi kirja, joka vie helposti mukanaan ja joka halutaan kuluttaa läpi ilman pitkiä keskeytyksiä. Internetin käyttö on syytä ottaa puheeksi nuoren kanssa, jos hän esimerkiksi tuntee vieroitusoireita internetin ulottumattomissa tai laiminlyö ihmissuhteet, työn tai opiskelun internetin käytön vuoksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019e).

Vanhemman tehtävä on asettaa nuorelle rajoja internetin käyttöön, mikäli käyttö alkaa olla liian hallitsevaa. Myös nuoren itsesäätelyn sekä ajan- ja arjenhallinnan taitojen tukeminen on tärkeää. Nuorta voi internetin ulkopuolella kannustaa uusiin harrastuksiin ja ystävien pariin. Nuoren kanssa voi seurata internetin parissa käytettyä aikaa ja pitää päiväkirjaa internetin käytöstä. Myös vanhemman olisi hyvä seurata omaa internetin käyttöään ja vertailla nuoren kanssa käytön tottumuksia. Usein vanhemman runsas internetin käyttö ennustaa myös nuorella runsasta käyttöä. Nuoren kanssa olisi hyvä tehdä listaa internetin liikkakäytön ongelmista ja käytön vähentämisen hyödyistä. Kaikista eniten riippuvuutta aiheuttavat sivut olisi tärkeää kartoittaa ja vanhemman tukea nuorta välttämään niitä. Vanhempi voi miettiä nuoren kanssa, että minkälaisia tavoitteita internetin käytöllä on. Internetiä ei avata turhaan, vaan käyttöön on aina jokin tavoite tai syy. Vanhemman tuki, selvät rajat sekä nuoren oma motivaatio ovat tärkeimmät tekijät, jotka auttavat nuorta irrottautumaan liiallisesta internetin käytöstä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019e).

2.5 Digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali nuorille aikuisille

Hoitotyössä on käytössä lukuisia käsitteitä koskien asiakkaan tai potilaan ohjaamista ja opetusta, ja käsitteiden käytöstä on paljon kirjavuutta. Esimerkiksi ohjaus-käsitettä on käytetty rinnakkain erityisesti opetuksen, neuvonnan ja tiedon antamisen käsitteiden kanssa. Nämä käsitteet tarkoittavat kuitenkin erilaisia asioita. (Kääriäinen & Kyngäs, 2014).

Opetus on systeemi suunniteltuja toimintoja, joiden tarkoituksena on vaikuttavaa yksilön käyttäytymiseen. Ohjauksen on ajateltu taas edeltävän opetusta. Ohjauksessa pyritään yhdessä selkeyttämään yksilön tilannetta, jotta hän voi miettiä kuinka esiin nostetut ongelmat on mahdollista ratkaista. Tämän pohjalta syntyy halu oppia. (Soohbany 1999, Kääriäisen & Kyngäksen 2014 mukaan.) Neuvonta on puolestaan prosessi, jossa autetaan tekemään valintoja. Ohjaus eroaa neuvonnasta siten, että neuvonnassa annetaan suoria neuvoja toisin kuin ohjauksessa. (Vehviläinen 2001, Kääriäisen & Kyngäksen 2014 mukaan.) Tiedon antamisessa korostuu taas ohjattavan asian sisältö, jolloin kirjallisen materiaalin käyttö on runsaampaa ja vuorovaikutus vähäisempää kuin esimerkiksi neuvonnassa ja ohjauksessa (Rycroft-Malone ym. 2000, Kääriäisen & Kyngäksen 2014 mukaan).

Laadukkaan digitaalisen oppimateriaalin piirteitä on tutkittu pedagogisten tutkimusten avulla. Laadukas digitaalinen oppimateriaali aktivoi oppijan ajattelua, keskittyy opittavan asian ydinasioihin ja tukee oppimisen taitojen kehittymistä. Sitä voi käyttää joustavasti oppijan osaamisen tason, tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Lisäksi se tukee pitkäkestoista sekä yhteisöllistä työskentelyä. ”Toiminnallisesti hyvä e-oppimateriaali on teknisesti helppokäyttöistä ja ulkoasultaan pedagogisia ja sisällöllisiä tavoitteita tukeva.” (Ilomäki 2012, 11.)

Teksti, kuva, ääni, video ja animaatio ovat digitaalisen median peruselementtejä. Kun useampi näistä elementeistä koostetaan yhdeksi, on kyseessä multimedia. Kun multimedia viedään verkkoon, on kyseessä verkkomultimedia. Multimedia soveltuu hyvin opetuksen ja koulutukseen. Yhdistelemällä eri medioita voidaan

luoda opetusohjelmia, jotka tehostavat ja motivoivat opiskelemaan. Kun opetusohjelmista tehdään monitasoisia, voi opiskelija valita itselleen sopivan tason. (Keränen & Penttinen, 2007, 188.)

Ohjaus- ja opetustarkoituksessa animaatiota voidaan hyödyntää havainnollistamaan jo aikaisemmin opittua asiaa. Animaatio koostuu perinteisesti peräkkäisistä kuvista, joiden välillä kuvissa olevia esineitä tai kohteita on muutettu tai liikutettu. Kun kuvat laitetaan peräkkäin nopeasti näytettynä, saadaan kuva liikkumaan. Animaatiota voidaan käyttää myös esimerkiksi peleissä ja mainoksissa. (Vidbäk 2019.) Animaation käyttö oppimateriaalissa liittyy elävöittämiseen ja tarinan kerrontaan. Se on kerronnaltaan lineaarinen eli se on katsottava alusta loppuun. Tästä syystä animaation ei ole syytä olla liian pitkä. (Keränen & Penttinen, 2007, 188).

Tässä opinnäytetyössä ohjaus- ja oppimateriaali on animaatio. Animaatio sisältää neuvontaa ja tiedonantoa opinnäytetyön aiheista. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui täysi-ikäiset nuoret eli 18–28-vuotiaat, joihin viitataan tämän opinnäytetyön yhteydessä termillä nuoret aikuiset. ViVa-hankkeen tarkoitus on vahvistaa erityisesti nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä, joten opinnäytetyön tuotos on suunnattu pääsääntöisesti täysi-ikäisille, mutta mikään ei estä alaikäisiä tutustumasta materiaaliin. Suomen nuorisolaissa nuoreksi määritellään kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016, 3).

3 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää internetin käytön vaikutuksia ja tuottaa Viisaat Valinnat -hankkeeseen (ViVa-hanke) ohjaus- sekä opetusmateriaalia internetin käytön vaikutuksista nuorille aikuisille.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälaisia vaikutuksia internetin käytöllä on yksilöön?
- Minkälaisia vaikutuksia internetin käytöllä on perheeseen?
- Millainen on hyvä digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali nuorille aikuisille?

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorten aikuisten tietoisuutta internetin vaikutuksista suhteessa perheeseen sekä terveyteen ja näin ollen tukea terveellistä vanhemmuutta.

4 METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tekijät olivat yhtä mieltä siitä, että käytännönläheinen työ edistää opinnäytetyön tekijöiden ammatillista oppimista parhaiten. Myös työelämätaholta tuli toive toiminnallisesta opinnäytetyöstä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen; siihen kuuluu teoretietoa sisältävä raportti ja käytännönläheinen tuotos. Osien tulisi tukea toisiaan opinnäytetyöprosessin alusta loppuun. Raportin teoreettista osuutta varten kerätään tietoa perehtymällä opinnäytetyön aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä tutkimukseen. Kerätyn tiedon tulisi olla ajankohtaista ja luotettavaa, sillä opinnäytetyön tuotos tehdään teoreettisen osuuden pohjalta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla muun muassa opas, video, verkkosivusto, tapahtuma tai tilaisuus. Opinnäytetyön tuotos on suunniteltu vastaamaan kohderyhmän tarpeeseen. Tuotoksen tulisi olla sisällöllisesti selkeä sekä johdonmukainen. (Vilkkä & Airaksinen 2003.)

4.2 Tuotoksen kuvaus

Opinnäytetyön tuotokseksi valikoitui animaatio, sillä animaation ajateltiin herättävän eniten kiinnostusta nuorten aikuisten keskuudessa. Lisäksi työelämätaho toivoi animaatiota. ViVa-hankkeessa on tuotettu paljon materiaalia Vyond-animaatioiden muodossa. Opinnäytetyön animaatio toteutettiin myös Vyond-ohjelmalla. Tampereen ammattikorkeakoululla on lisenssi Vyond-ohjelmaan (Smolander 2018).

Animaatiossa kuvataan erään perheen tavallista elämää internetin kanssa. Perheeseen kuuluu äiti, isä, nuori ja lapsi. Nuori on noin 15-vuotias ja lapsi noin 7-vuotias. Animaatio etenee tarinanomaisesti ja kertoo siitä, miten internet vaikuttaa perheen sisällä. Animaatiossa on nostettu esiin internetin synnyttämiä syy-

seuraus-ketjuja hahmojen avulla (kuva 1; kuva 2), esimerkiksi miten äidin julkaisema kuva nuoresta saa aikaan kiusaamista ja internetin kautta löydetty ystävä voi auttaa helpottaa sen käsittelyä. Animaatiossa nostetaan esiin sekä positiivisia että negatiivisia puolia internetin käytöstä ja se pyrkii välttämään kahtiajakoa asian tiimoilta asettumatta internetin puolelle tai sitä vastaan. Animaation tarkoitus on herättää katsoja ajattelemaan ja miettimään, miten internet vaikuttaa hänen omassa perheessään.



KUVA 1. Kuvankaappaus opinnäytetyön tuotoksesta



KUVA 2. Kuvankaappaus opinnäytetyön tuotoksesta

4.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön prosessi alkoi talvella 2018, jolloin valittiin opinnäytetyön aihe. Opinnäytetyön tekijät valitsivat aiheen sen ajankohtaisuuden ja mielenkiintoisuuden vuoksi. Työelämäpalaveri ja ideaseminaari pidettiin heti prosessin alussa. Työelämätaho toivoi, että opinnäytetyön tuotokseksi tulee animaatio ja opinnäytetyön tekijät olivat tyytyväisiä suunnitelmaan. Opinnäytetyön ideoiminen lähti käyntiin työelämäpalaverin jälkeen ja lukuisia eri ideoita punnittiin löytämättä vielä opinnäytetyön ”punaista lankaa”. Opinnäytetyön tekijät olivat yhtä mieltä siitä, että internetin käytöstä haluttiin etsiä sekä positiivisia että negatiivisia puolia.

Alkuvuodesta 2019 oli suunnitelmaseminaari ja opinnäytetyön ”punainen lanka” oli löytynyt. Opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia aloitettiin kirjoittamaan. Metodologiset opinnot ja käsikirjoitusseminaari olivat keväällä 2019. Teoreettisten lähtökohtien sekä opinnäytetyön rakenteen hiominen vei runsaasti aikaa. Opinnäytetyön suunnitelma tuli valmiiksi kevään lopulla ja varsinaisen opinnäytetyön raportin tekeminen aloitettiin suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Kesällä 2019 työstiin opinnäytetyön teoreettista osuutta.

Teoreettinen osuus tuli valmiiksi syksyllä 2019, jolloin oli aika keskittyä tuotokseen eli animaatioon. Animaation teko lähti käsikirjoituksen laatimisesta. Käsikirjoitusta varten oli monia ideoita ja meni hetki aikaa ennen kuin käsikirjoitukselle löytyi selkeä runko (liite 1). Käsikirjoituksen selkeän rungon muodostamisen jälkeen käsikirjoituksen tekeminen onnistui helposti. Käsikirjoitusta tarkennettiin sitä myöden, mitä mahdollisuuksia Vyond-ohjelmassa oli. Opinnäytetyön tekijät olivat harjoitelleet keväällä Vyond-ohjelman käyttöä, joten itse animaation teko sujui tehokkaasti. Animaation ensimmäisen version tekoon käytettiin yhteensä noin 12 tuntia aikaa. Animaatio näytettiin ViVa-hankkeen edustajille, jotka olivat tyytyväisiä ja antoivat joitakin kehitysehdotuksen animaation viimeistelyyn. Lisäksi animaatio näytettiin kohderyhmälle (eräälle TAMK:in sairaanhoidajaopiskelijaryhmälle) ja heiltä pyydettiin palautetta animaation kehittämiseksi. Animaatiota korjattiin näiden palautteiden perusteella. Kun animaatio alkoi olla valmis, keskityttiin viimeistelemään opinnäytetyö. Saman aikaisesti animaatiota

tehdessä, teoreettista osuutta opinnäytetyöstä täydennettiin. Opinnäytetyö eteni sille osoitetun aikataulun mukaisesti. (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön aikataulu

<i>Ajankohta</i>	<i>Työvaihe</i>
Talvi 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Aiheiden valinta - Työelämäpalaveri 29.11. - Ideaseminaari 11.12.
Kevät 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Suunnitelmaseminaari 11.2. - Metodologiset opinnot 1.4. – 28.4. - Opinnäytetöiden esityksiin osallistuminen - Käsikirjoitusseminaari 21.5. - Opinnäytetyön suunnitelman palauttaminen - Opinnäytetyön raportti: teoreettiset lähtökohdat
Kesä 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Opinnäytetyön raportti: teoreettiset lähtökohdat
Syksy 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Tuotoksen tekeminen - Tuotoksen ja käsikirjoituksen hyväksyttäminen työelämä-taholla - Arvio animaatiosta kohderyhmältä - Opinnäytetyön viimeistely - Opinnäytetyön palautus 28.10. mennessä - Opinnäytetöiden esityksiin osallistuminen - Opinnäytetyön esitys ja posterin esittely 28.11.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

”Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, joita ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus. Myös avoimuus ja vastuullisuus ovat tärkeitä huomioida. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan ja siihen viitataan asianmukaisesti. Ennen tutkimuksen aloittamista kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä käyttöoikeuksia koskevat kysymykset sovitaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.) Opinnäytetyön tekoon käytetään näyttöön perustuvaa tietoa luotettavuuden takaamiseksi (Rongas 2011).

Opinnäytetyö on toteutettu rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden periaatteiden mukaisesti. Rehellisyys ja avoimuus ovat näyttäytyneet opinnäytetyön teossa niin, että työn läpinäkyvyyttä on korostettu koko opinnäyteprosessin ajan muun muassa hyödyntämällä vertaisarviointia. Huolellisuus on korostunut erityisesti teoreettisen osuuden lähteitä valittaessa. Opinnäytetyötä on luettu sekä luetettu toistuvasti läpi ja tarkkuus on huomioitu myös oikeaoppisissa teksti- ja lähdeviitteissä.

Tutkijoita on kunnioitettu niin, että heidän lähteisiinsä on viitattu asianmukaisesti. Valmis opinnäytetyö ajetaan Urkund-plagiointiohjelman läpi, joka todentaa, että tekstiä ei ole plagioitu. Opinnäytetyön tekijät ovat käyttäneet lähdekritiikkiä lähteitä valitessaan. Opinnäytetyössä on käytetty mahdollisimman tuoreita lähteitä. Osa lähteistä on yli kymmenen vuotta vanhoja, mutta niiden kohdalla on arvioitu, että tieto on pysynyt muuttumattomana ja siten vielä validina. Myös englanninkielistä materiaalia on hyödynnetty, jotta opinnäytetyö on toimiva kansainvälisesti. Opinnäytetyö on tehty TAMKin kirjallisten ohjeiden mukaan.

Työelämäpalaverissa sovittiin jokaisen osapuolen vastuista ja velvollisuuksista sekä opinnäytetyön käyttöoikeuksista. Sopimus opinnäytetyön toteutuksesta tehtiin TAMKin koulutuspäällikön kanssa. ViVa-hankkeelle luovutettiin opinnäytetyön käyttöoikeudet muokkaamisoikeudella. Opinnäytetyön tekijät ovat tehneet opinnäytetyötä sovitussa aikataulussa noudattaen opinnäytetyön suunnitelmaa.

TAMK on antanut hyvät edellytykset opinnäytetyön tekemiselle. Metodiopinnot ovat selventäneet toiminnallisen opinnäytetyön metodia. Opinnäytetyön seminaarit ovat antaneet mahdollisuuden tutustua muiden opinnäytetöihin ja antaa sekä vastaanottaa palautetta. Opinnäytetyön teossa on hyödynnetty useaan otteeseen ohjaavan opettajan ohjausta sekä opponenttien vertaisarviointia.

Opinnäytetyön tuotos esiteltiin ViVa-hankkeen edustajille. Heiltä saadun palautteen perusteella opinnäytetyön tuotokseen tehtiin muutoksia. Tuotoksessa muutoksia tuli ajastuksiin. ViVa-hankkeen edustajat olivat tyytyväisiä tuotokseen.

Opinnäytetyön tuotoksesta kerättiin palautetta myös kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä. Tuotos esiteltiin ja siitä pyydettiin avointa palautetta. Palaute oli pääpiirteittäin positiivista ja rohkaisevaa. Tuotosta kuvattiin ajatuksia herättäväksi ja informatiiviseksi. Animaation selkeyttä ja tiedon määrää arvosteltiin hyväksi. Animaation yleisilme oli kohderyhmää miellyttävää ja animaatiota oli palautteen perusteella helposti seurattava. Kohderyhmän palautteessa kysyttiin myös mielipidettä animaation otsikon valinnasta. Vaihtoehtoina otsikoksi oli ”Netti = perhe?”, ”Perhe @ netti” ja ”Perhe & internet”. ”Perhe @ netti” otsikko sai eniten kannatusta. Kohderyhmältä tuli joitakin korjauskehotuksia, jotka käytiin läpi ja niitä korjattiin. Korjauskehotukset koskivat animaation kuvien ajoituksia. Animaatiota on korjattu saadun palautteen perusteella. Animaatiossa joidenkin osien esitysaikoja pidennettiin palautteen perusteella. Pyydetyn palautteen perusteella animaation pääteltiin soveltuvan kohderyhmälle sopivaksi.

5.2 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tiivis animaatio internetin vaikutuksista perhesuhteisiin ja tukea sen kautta terveellistä vanhemmuutta. Tarve aiheeseen

liittyvän animaatio tekemisestä tuli työelämätahon toiveesta saada aiheesta materiaalia sivustolleen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata kysymyksiin, miten internet vaikuttaa yksilöön, miten internet vaikuttaa perheeseen sekä millainen on hyvä digitaalinen ohjaus- ja opetusmateriaali nuorille aikuisille. Opinnäytetyössä vastattiin kysymyksiin käyttämällä mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa kriittisesti arvioitua lähdemateriaalin pohjalta.

Opinnäytetyön tuotoksena on animaatio, jossa aihetta käsitellään perhesuhteissa sekä positiivisen, että negatiivisen lähestymistavan kautta. Animaatio tehtiin vastaamaan kohderyhmän kiinnostusta herättävänä ja tiivistettynä versiona kirjallisesta työstä. Opinnäytetyössä keskityttiin luomaan mielenkiinto aihetta kohtaan tekemällä animaation tarinasta helposti seurattava ja informatiivinen. Animaatio haluttiin pitää selkeänä kokonaisuutena sekä käytännönläheisenä. Animaatio on suunnattu kohderyhmänä nuorille aikuisille, mutta tehtiin muotoon, jossa sitä voivat kohderyhmää nuoremmat ja vanhemmat katsoa ymmärrettävästi.

Animaation perhe on tavanomainen internetin ja erilaisten älylaitteiden käyttäjä. Animaatiossa opinnäytetyön teoreettisen osuuden positiiviset ja negatiiviset näkökulmat tuodaan perheen arkeen kunkin perheenjäsenen näkökulmasta. Animaation tarkoituksena on saada katsoja miettimään internetin ja älylaitteiden käyttöä omassa perheessään.

Animaatiosta pyrittiin tekemään selkeä ja helposti seurattava, jotta se motivoisi katsojaansa ajattelemaan aihetta ja katsomaan sen loppuun asti. Internetin ja älylaitteiden suhdetta käsiteltiin kokonaisvaltaisella lähestymistavalla, jotta animaatiosta tulisi koko perhettä koskettava asia. Animaatioon rajattiin opinnäytetyön tekijöiden mielestä tärkeimmät asiat koskien aihetta.

Tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia lisää yhä nuorempien lasten sekä vanhempien henkilöiden suhdetta internetin käyttöön. Lasten kohdalla olisi hyvä tutkia internetin ja sen osa-alueiden suhdetta lapsen kehitykseen. Vanhempien henki-

löiden kohdalla olisi hedelmällistä tutkia vanhenevan sukupolven suhdetta internetin käyttöön ja päivittymiseen. Lisäksi olisi hyvä tutkia lisää tämän hetkisten nuorten aikuisten suhdetta digitaalisen materiaalin käyttöön.

5.3 Pohdinta

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä opinnäytetyön prosessi onnistui hyvin. Opinnäytetyön eri osa-alueissa päästiin haluttuihin tuloksiin sekä tavoitteet opinnäytetyön osalta tulivat täytetyiksi. Työelämätaholta sekä kohderyhmältä saatu palaute rohkaisi opinnäytetyön tekijöitä viimeistelemään työnsä saadun palautteen perusteella.

Opinnäytetyön teoreettisen osuuden tekoon käytettiin aikaa koko prosessin ajan. Teoreettinen osuus valmistui noin vuoden aikana. Teoreettista osuutta on päivitetty lähdemateriaalin muutokset huomioon ottaen. Teoreettiseen osuuteen ajankohtaisen ja luotettavan lähdemateriaalin löytäminen oli yksinkertaista. Ulkomaalaisia lähteitä tuli selkeästi vähemmän, sillä tutkittua tietoa löytyi kotimaisesta tutkimuksesta riittävästi. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, englanninkielisiä lähteitä olisi voinut etsiä vielä lisää. Tutkimuksen prosessi oli pitkä ja lähteitä arvoitiin tarkkaa harkintakykyä noudattaen. Opinnäytetyön teoreettista osuutta on luetutettu useilla eri kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä luotettavuuden varmistamiseksi sekä takaamaan teoratiedon ymmärrettävän kirjoitusmuodon.

Opinnäytetyön tuotoksen tekeminen Vyond -ohjelmalla oli mielenkiintoista. Vyond -ohjelma on helppokäyttöinen ja toimiva ratkaisu myös tulevaisuuden opinnäytetöitä ajatellen. Ohjelmassa on monipuolisesti vaihtoehtoja toteutuksen mahdollistamiseen ja viimeistelyyn lopputulokseen. Opinnäytetyön teoreettisen osuuden yhdistäminen tuotoksen informaatioon oli ajoittain haastavaa. Animaatiossa tärkeää on huolehtia, että tekstit kuvissa eivät etene liian pitkiksi ja näin tee seuraamisesta haastavaa. Kohderyhmältä saadun palautteen perusteella tuotoksen ajoituksia muuteltiin, mutta tuotoksen kokonaisaika pysyi edelleen tavoitellussa alle 4 minuutin pituudessa.

Opinnäytetyötä tehdessä oli haastavaa löytää tutkimusta nuorten aikuisten suhteesta digitaaliseen materiaaliin kohderyhmänä. Opinnäytetyön tekijät päättelivät, että tutkimustietoa aiheesta on valitettavan vähän olemassa. Internet on verrattain nuori ja tutkimusta on keskitetty erilaisiin asioihin, muun muassa internetin vaikutukset terveyteen. Nuorten aikuisten tutkiminen kohderyhmänä ei ole ehkä ollut prioriteetti, sillä Y-sukupolvi on kasvanut internetin parissa. Opinnäytetyön tekijät käyttivät eniten aikaa lähteiden etsimiseen aiheesta, mutta opinnäytetyöhön saatiin vähiten tuloksia siltä osin.

LÄHTEET

Childnet International. 2017. Online gaming: An introduction for parents and carers. Luettu 5.6.2019.

<https://www.childnet.com/ufiles/Online-gaming-an-introduction-for-parents-and-carers-2017.pdf>

Ebrand Suomi Oy. 2016. Nuoret ja ajankäyttö. SoMe ja nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Luettu 14.3.2019.

<https://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Erkkola. 2008. Sosiaalisen median käsitteestä. Aalto yliopisto. Taideteollinen korkeakoulu (TaiK). Taideteollinen tiedekunta. Medialaboratorio. Lopputyö.

Ilomäki, L (toimittanut). 2012. Laatus e-oppimateriaaleihin. Opetushallitus. Opetus- ja koulutusministeriön julkaisuja 2012:5.

Internet Society. 2019. The Internet: How It Works. Luettu 13.3.2019.

<https://www.internetsociety.org/internet/how-it-works/>

Jyväskylän yliopisto. Sanasto: Sosiaalinen media. Luettu 13.3.2019.

<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Kallio, K., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. 2009. Pelikulttuurin monet kasvot. Digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Tampereen yliopisto. Pelitutkimuksen vuosikirja.

Kerppola-Pesu, J. & Moring, A. 2019. Monimuotoiset perheet. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Keränen, V. & Penttinen, J. 2007. Verkko-oppimateriaalin tuottajan opas. Jyväskylä:WSOY.

Kyberturvallisuuskeskus (Traficom). Turvallisesti netissä: Opas vanhemmille. Luettu 2.8.2019.

https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/sites/default/files/media/publication/Turvallisesti_netissa_opas_vanhemmille.pdf

Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2014. Ohjaus – tuttu, mutta epäselvä käsite. Julkaistu alun perin Sairaanhoidajalehdessä 10/2006.

Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Vasta-paino.

Lampelto, P. 2015. Ammatillisen koulutuksen digitalisaation nykytilanne koulutuspäiväkirjoissa. AMKE ry:n jäsenkyselyn yhteenvetoraportti. Helsinki. Luettu 24.5.2019.

https://www.amke.fi/media/amke_digitalisaationnykytilannekoulutuspäiväkirjoissa-1.pdf

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019a. Nuortennetti: Netti ja media: Kavereita netistä. Luettu 20.7.2019.

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/kavereita-netista/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019b. Nuortennetti: Netti ja media: Nettikiusaaminen. Luettu 20.7.2019.

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/nettikiusaaminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019c. Nuortennetti: Netti ja media: Pelaaminen. Luettu 11.7.2019.

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/pelaaminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019d. Vanhemmille: Tietoa lapsiperheen elämästä: Lapset ja media: Lapsi sosiaalisessa mediassa. Luettu 18.4.2019.

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

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019e. Vanhemmille: Vinkkejä lapsiperheen arkeen: Nuori viettää paljon aikaa netissä ja pelaten. Luettu 4.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/nuori-viettaa-paljon-aikaa-netissa-ja-pelaten/>

Meriläinen, M. 2018a. Digitaalinen pelaaminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Julkaistu 21.12.2016. Päivitetty 13.11.2018. Luettu 4.4.2019.

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

Meriläinen, M. 2018b. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Julkaistu 21.12.2016. Päivitetty 13.11.2018. Luettu 15.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>

Nuorisolaki. 21.12.2016/1285.

Pajulo, M. 2018. Viekö älylaite vauvalta vanhemman? Lääkärilehti (72) 8/2018, 494-495.

Pelastakaa Lapset ry. 2011. Tutut tuntemattomat – Pelastakaa lasten raportti lasten ja nuorten nettituttavuuksista sosiaalisessa mediassa. Tiedote. Luettu 23.8.2019.

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/tutut-tuntemattomat---pelastakaa-lasten-raportti-lasten-ja-nuorten-nettituttavuuksista-sosiaalisessa-mediassa?publishId=3630&releaseId=46904>

Päihdelinkki. Netinkäyttö. Testit ja laskurit. Luettu 24.5.2019.

<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto>

Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. Julkaistu 22.10.2013. Luettu 26.7.2019.

http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf

- Rongas, A. 2011. Tiedonhankinta ja -käsittely. Päivitetty 2016.
https://www.edu.fi/materiaaleja_ja_tyotapoja/tvt_opetuksessa/mika_ihmeen_sosiaalinen_media/tiedonhankinta_ja_kasittely
- Rättilä, T. 2007. Sosiaalisen median mahdollisuudet kodin, koulun ja kunnan viestinnässä. Blogipäivyri-tutkimushankkeen loppuraportti. Tampereen yliopisto. Journalismin tutkimusyksikkö.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisu 02/2007.
- Schurgin O’Keeffe, G & Clarke-Pearson, K. 2011. The Impact Of Social Media on Children, Adolescents and Families. American Academy of Pediatrics. Pediatrics 2011;127;800. Julkaistu 28.3.2011. Luettu 23.8.2019.
<https://pediatrics.aappublications.org/content/127/4/800>
- Smolander, N. 2018. Henkilökohtainen tiedonanto. Luettu 24.4.2019.
- Vehko, T., Hyppönen, H., Aalto, A-M. & Sinervo, T. 2019. Internetin käyttö ja sähköinen asiointi sosiaali- ja terveystaloudissa – Miten aikaisemmat kokemukset sosiaali- ja terveystaloudista vaikuttavat näihin? Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Helsinki, 2019.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-363-2>
- Tilastokeskus. 2018. Suomalaisten internetin käyttö 2018 – viestintää, asiointia, tiedonhakua ja medioiden seuraamista. Luettu 1.4.2019.
http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_kat_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2017a. Internetin käytön yleisyys, useus ja yleisimmät käyttötarkoitukset. Luettu 13.3.2019.
https://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_kat_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2017b. Lapseton aviopari on yleisin perhetyyppi. Päivitetty 24.11.2017. Luettu 13.3.2019.
https://www.stat.fi/til/perh/2016/02/perh_2016_02_2017-11-24_kat_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2016. Perheiden määrän kasvu aiempaa hitaampaa. Luettu 13.3.2019.
https://www.stat.fi/til/perh/2016/perh_2016_2017-05-26_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2013. Internetin käyttö opiskelussa. Päivitetty 7.11.2013. Luettu 4.5.2019. https://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi_2013_2013-11-07_kat_005_fi.html
- TSK (Sanastokeskus). 2010. Sosiaalisen median sanasto. TSK 40. Helsinki.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
- Vidbäk, A. Animaatiokoulu. Peda.net. Luettu 25.3.2019.
<https://peda.net/p/AnniVidb%C3%A4ck/animaatiokoulu>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

LIITTEET

Liite 1. Käsikirjoitus

1 (5)

Käsikirjoitus

Perhe @ netti

Niina Vainionpää & Oona Vihavainen

Animaatio kuvaa erään perheen tavallista päivää. Perheeseen kuuluu lapsi (noin 7 vuotta), nuori (noin 15 vuotta), äiti ja isä. Animaation taustalla soi rauhallinen musiikki ja animaatiossa hyödynnetään äänitehosteita.

Käsikirjoitus	Kuvakäsikirjoitus
Ruudun keskellä on animaation otsikko: "Perhe @ netti"	(4 sek)
Ruudun yläosassa on teksti: "Miten perheen vuorovaikutus muuttuu, kun internet tuo etäiset, myös tuntemattomat suhteet ja maailmat kotiin ja yhä pienempien lasten ulottuville?"	(9 sek) Koko perhe on olohuoneessa. Kaikki viettävät aikaa älylaitteidensa kanssa, eivätkä kommunikoi keskenään.
Ruudun yläosassa on teksti: "Internet ja digitaaliset pelit tuovat mukanaan uusia toimintatapoja oppimiseen."	(3 + 7 + 5 sek) Näkymä siirtyy lapseen. Lapsi pelaa oppimispeliä perheen yhteisellä tietokoneella. Tietokoneen näytössä näkyy oppimispeli, jossa on kuva karhun päästä ja kysymys: "Mikä eläin tämä on?". Lapsi kirjoittaa vastaukseksi karhu. Lapsi näytetään jälleen kauempaa. Lapsi on silminnähden iloinen.

(jatkuu)

<p>Ruudun yläosassa on teksti: "Internetissä voi tulla vastaan vaikka mitä pelottavaa ja odottamatonta." Tämän jälkeen ruudun oikealle puolelle aukeaa puhekupla, jossa on tietoisuus: "Tiesitkö, että yleensä vasta 8-vuotiaat kykenevät tekemään eroja todellisuuden ja sen esittämisen välillä?"</p>	<p>(3,25 + 4 + 9,5 sek)</p> <p>Lapsi haluaa etsiä kuvia karhusta ja kirjoittaa hakukoneeseen karhu. Ruudulle aukeaa kuva, jossa on pelottava karhun pää. Lapsi näytetään kauempaa itkuisena ja hätääntyneenä.</p>
<p>Puhekuplat häviävät ja ruudun yläosaan tulee teksti: "Internet voi viedä aikaa lapsesi huolilta."</p>	<p>(6 + 5,5 sek)</p> <p>Näkymä siirtyy isän luo, joka pelaa tietokoneella. Lapsi itkee vuolaasti isän takana ja sanoo: "Isä, tietokoneella näkyi jotain pelottavaa." Isä ei reagoi, vaan hymähtää.</p>
<p>Ruudun yläosassa on teksti: "Asioiden hoitaminen internetin kautta jättää enemmän aikaa perheenjäsenten kanssa oloon."</p>	<p>(2,5 + 5,5 + 0,75 + 1,125 + 4 + 5,5 + 3 + 4 sek)</p> <p>Äiti näppäilee matkapuhelinta olohuoneen sohvalla. Näkymä siirtyy matkapuhelimen näyttöön, jossa on auki sähköposti. Äiti kysyy sähköpostissa, että onko lääkärillä vapaata vastaanottoaikaa. Äiti laittaa matkapuhelimen pois ja nousee seisomaan. Lapsi ilmestyy ruudun vasempaan reunaan itkuisena ja sanoo: "Äiti, tietokoneella näkyi jotain pelottavaa." ja äiti kuuntelee myötätuntoisena. Äiti selittää: "Voi ei, mutta kaikki mikä internetissä näkyy ei ole totta." Tämän jälkeen äiti ja lapsi hymyilevät.</p>

(jatkuu)

<p>Ruudun yläosassa on teksti: "Tiesitkö, että julkaisemalla kuvia lapsista voit loukata heidän yksityisyyttään?"</p>	<p>(3 + 2,5 + 4,75 + 4 + 5,25 sek)</p> <p>Lentokone nousee lentoon. Äiti ja nuori ovat rannalla. Äiti ottaa nuoresta kuvan bikineissä ja hassussa hatussa. Näkymä siirtyy matkapuhelimeen, jossa näkyy, että äiti julkaisee kuvan sosiaalisessa mediassa. Näkymä siirtyy tästä nuoreen, joka istuu sängyllään ja katsoo puhelintaan. Nuoren vieressä on näkymä sosiaalisesta mediasta, jossa näkyy äidin julkaisu koskien nuorta. Nuori näyttää nyrpeältä.</p>
<p>Ruudun vasemmassa reunassa on teksti: "Sosiaalisessa mediassa vaihdetaan kuulumisia ja vaikutetaan, mutta siellä kohdataan myös vastoin käymisiä, ilkeilyä ja kiusaamista."</p>	<p>(1,5 + 5,75 + 8 sek)</p> <p>Näkymä siirtyy matkapuhelimeen, jossa näkyy sosiaalisen median keskustelu. Keskustelussa nuoren koulukaverit juttelevat kuvasta ja laittavat ilkeitä kommentteja. Näkymä siirtyy takaisin nuoreen, joka itkee.</p>
<p>Ruudun vasempaan reunaan tulee tietoisku: "Yli 80%:lla 12-17 vuotiaista on sosiaalisen median kavereita, joita ei ole koskaan tavannut." Ruudun vasemmassa osassa on teksti: "Sosiaalisesta mediasta voi saada kavereita, joille voi olla helpompaa kertoa ikävistä asioista kuin kasvotusten".</p>	<p>(7,25 + 11,5 + 10,5 + 7,75 sek)</p> <p>Nuori miettii: "En varmana kerro äidille... Laitan jollekin nettikaverille viestiä..." Näkymä siirtyy matkapuhelimeen, jossa näkyy nuoren ja nettikaverin välinen keskustelu. Nettikaveri tsemppaa ja kannustaa kertomaan asialta vielä aikuiselle. Nuori miettii: "Ehkä mun sitten pitää kertoa jollekin muullekin..."</p>

(jatkuu)

<p>Ruudun vasemmassa reunassa on teksti: "Internetiä voi hyödyntää yhteydenpitoon koulun ja kodin välillä paperisen reissuvihkon sijaan."</p>	<p>(2,25 + 2,25 + 2,625 + 6,75 + 3 + 6,625 sek)</p> <p>Näkymä siirtyy isään, joka istuu tietokoneellaan. Tietokone ilmoittaa uudesta sähköpostista ja isän ilme muuttuu hämmästyneeksi. Näkymä siirtyy tietokoneen ruutuun, jossa näkyy sähköposti koululta. Sähköpostissa kerrotaan, että nuori ei tullut tänään kouluun. Isä sanoo: "Onpa outoa..."</p>
<p>Ruudun oikeaan reunaan tulee teksti: "Kun internetiin on kerran jotain laittanut, voi olla jopa mahdotonta saada sitä pois pysyvästi"</p>	<p>(2,5 + 2,75 + 7 + 2,5 + 10,5 + 2,5 sek)</p> <p>Näkymä siirtyy nuoreen, joka on lähtenyt ulos. Nuoren matkapuhelin hälyttää. Isä ja äiti ovat laittaneet ryhmäkeskusteluun viestiä. Isä on laittanut, että nuori ei ollut koulussa. Äiti laittaa: "Onko kaikki hyvin?" Nuori kirjoittaa: "En halunnut mennä, kun mua kiusataan sen äidin laittaman kuvan takia." Näkymä siirtyy hetkeksi nuoreen, joka kirjoittaa viestiä. Nuoren vastaus näkyy matkapuhelimen ruudulla. Isä vastaa: "Mitä? Tuosta pitää kertoa opettajalle! Laitan heti viestiä." Äiti vastaa: "Ja minä poistan sen kuvan!" Näkymä siirtyy taas nuoreen, joka hymyilee.</p>

<p>Ruudun yläosaan tulee teksti: "Millainen rooli internetillä on perheessäsi?"</p>	<p>(5,5 +5,5 sek)</p> <p>Näkymä siirtyy olohuoneeseen, jossa koko perhe istuu yhdessä ja on älylaitteidensa ääressä. Ruudun yläosassa on teksti: "Internetistä voi olla sekä hyötyä että haittaa." Perheenjäsenet nauravat yhdessä.</p>
<p>"Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveysten edistämisen määrärahasta 2015-2017 ja 2018-2020."</p> <p>"Niina Vainionpää & Oona Vihavainen"</p>	<p>(5 sek)</p> <p>Ruudussa on ViVa:n ja TAMKin logo.</p>