



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MARJO KIVENMÄKI JA MIRA VALKAMA

Peruskoululaisten sosiaalisen median käyttö ja sen varjopuolet

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA

2020

Tekijät Kivenmäki Marjo Valkama Mira	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Toukokuu 2020
	Sivumäärä 70	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Peruskoululaisten sosiaalisen median käyttö ja sen varjopuolet		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä ja siihen liittyviä varjopuolia. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa näyttöön perustuvaa tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekille peruskoululaisten sosiaalisen median käytöstä ja siihen liittyvistä varjopuolista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuushaku toteutettiin käyttämällä kotimaisia ja kansainvälisiä tietokantoja sekä manuaalista hakua. Opinnäytetyön aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja aineiston laatua arvioitiin muokatulla CASP- laadunarviointimenetelmällä.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat peruskoululaisten käyttävän sosiaalista mediaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja luomiseen, sosiaalisen kanssakäymisen vahvistamiseen, luovaan toimintaan, itsensä kehittämiseen, medialaitteiden käyttöön, pelaamiseen ja suosituimpien medioiden sekä yhteisöpalveluiden käyttämiseen. Sosiaalisen median käyttöön liittyvistä varjopuolista esille nousivat digitaalisten laitteiden myöhäinen käyttö ennen nukkumaanmenoa, seksuaalinen häirintä, kiusaaminen sekä internetin, sosiaalisen median ja videopelien käyttöön liittyvät negatiiviset ilmiöt.</p> <p>Opinnäytetyöhön hyväksytyyn aineiston perusteella sosiaalisen median käyttö on lapsille ja nuorille arkipäivää. Sosiaalisen median käyttöön liittyy paljon hyviä asioita, mutta sen käyttöön liittyy myös varjopuolia, jotka on hyvä tiedostaa. Tiedon lisääntyminen auttaa ymmärtämään sosiaalisen median mukanaan tuomia ilmiöitä ja sen avulla kyetään luomaan turvaverkkoa sosiaalisen median vastuullisempaan ja turvallisempaan käyttöön.</p> <p>Jatkotutkimusehdotuksena on lasten ja nuorten internetin käyttöön liittyvät riippuvuuksiin viittaavat piirteet.</p> <p>Peruskoululainen, Sosiaalinen media, Sosiaalisen median varjopuolet</p>		

Authors Kivenmäki Marjo Valkama Mira	Type of Publication Bachelor's thesis AMK	May 2020
	Number of pages 70	Language of publication: Finnish
Title of publication Comprehensive school children's social media use and its disadvantages		
Degree programme Nursing		
<p>The purpose of the thesis was to find out the comprehensive school children's social media use and its disadvantages. The aim of the thesis was to provide evidence-based information for Satakunta University of Applied Sciences Social and Health care Service Centre Soteekki about the use of social media by comprehensive school children's and its disadvantages.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literary review. Literary search was conducted using domestic and international databases and manual search. The research material of the thesis was analysed using data-based content analysis and the quality of the material was evaluated using a modified CASP quality assessment method.</p> <p>The results of the literature review show that comprehensive school children use social media to maintain and establish social relationships, strengthen social interactions, creative activities, self-improvement, use of media devices, gaming, the use of most popular media and the use of social network services. The disadvantages of social media emerged the late use of digital devices before going to bed, sexual harassment, bullying and negative phenomena associated with the use of the internet, social media and video games.</p> <p>Based on the research material accepted for the thesis, social media use is commonplace for children and adolescence. There are a lot of good things about social media use, but there are also disadvantages what are good to be aware of. The knowledge helps to understand the phenomena about by social media and it helps to create of a safety net for the more responsible and safer use of social media.</p> <p>The topic of further research is traits suggestive of addictions on the internet use by children and adolescences.</p>		
Comprehensive school children, Social media, The shadow sides of social media		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PERUSKOULULAINEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÄJÄNÄ	6
2.1	Peruskoululainen.....	6
2.2	Sosiaalinen media ja verkkopalvelut	8
2.3	Sosiaalisen median varjopuolet.....	13
2.3.1	Internetin, älylaitteiden ja pelien ongelmallinen käyttö	14
2.3.2	Seksuaalirikokset.....	18
2.3.3	Uni ja unettomuus.....	20
2.3.4	Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa	22
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.	24
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	24
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä	24
4.2	Sisällönanalyysi	25
4.3	Aineiston hankinta ja valinta	26
4.4	Kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston kuvailu	27
4.5	Aineiston laadun arviointi.....	30
4.6	Aineiston analysointi	31
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
5.1	Peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö.....	34
5.2	Lasten ja nuorten sosiaalisen median käytön varjopuolia.....	38
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
6.1	Pohdinta	43
6.2	Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus.....	45
6.3	Johtopäätökset.....	48
6.4	Tilaajan palaute.....	52
6.5	Jatkotutkimusehdotukset.....	53

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Peruskoulun ensimmäisen luokan oppilaat ovat jo tekemisissä tietokoneiden ja internetin kanssa. Tietotekniikkaa ja mobiilioppimista hyödynnetään kouluissa yhä enemmän, sillä tabletteja, kannettavia tietokoneita ja älypuhelimia käytetään muutenkin runsaasti. E-kirjat korvaavat tavallisia koulukirjoja ja tehtäviä ei tehdä enää ruutuvihkoihin, vaan ne palautetaan virtuaaliseen oppimisympäristöön. Tietotekniikka on lasten arkea jo varhain. Keskeistä siinä on, ettei siitä tule hallitsevaa tai elämää ohjaavaa välinettä eikä se saa liian suurta roolia lapsen elämässä. (Haasio 2016, 57-58.) Mieli-piteitä ja suosituksia ruutujen ääressä vietetystä enimmäisajasta päivässä on runsaasti ja suositukset vaihtelevat. Lapset ja nuoret viettävät tietokoneiden ääressä aikaansa yhä enemmän jo pelkästään koulutehtäviensä parissa, joten ruudun edessä vietettyä aikaa kertyy tästäkin syystä runsaasti. Ruutujen äärellä vietetyn ajan rajoittaminen on vaikeaa, kun koulutehtävät vievät jo ison osan ajasta. (Haasio 2016, 64-65.)

On selvää, että digitalisoitumista ei voida enää tarkastella mustavalkoisesti. Mediakehityksen keskellä tulee turvata ja huolehtia koululaisten perustarpeiden tyydyttämisestä. Sosiaaliseen mediaan voi syntyä myös riippuvuus, joka ohjaa ja hallitsee lapsen ja nuoren elämää. Liiallisen mediankäytön seurauksia tulee tutkia ja niiden pohjalta pyrkiä löytämään keinoja sekä ratkaisuja kohtuullisen mediankäytön onnistumiseen. Median kehitys on ollut viime vuosina nopeaa ja ilmiötä tuleekin tutkia koko ajan samaan tahtiin mediakehityksen kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä ja sen varjopuolia. Tavoitteena on antaa näyttöön perustuvaa tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekille peruskoululaisten sosiaalisen median käytöstä ja siihen liittyvistä varjopuolista.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekki. Soteekki tarjoaa palveluita myös lapsiperheille, joita ovat lapsiparki- ja perhekerhotoiminta, tervesynttärin, koulujen kerhotoiminta ja välituntikamupalvelut. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2019.)

2 PERUSKOULULAINEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÄJÄNÄ

2.1 Peruskoululainen

Lasten oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta (Info-Finlandin [www-sivut 2019](#)). Peruskoulu on yhtenäinen yhdeksänvuotinen koulu, jossa kuusi alinta luokkaa muodostavat ala-asteen ja kolme ylintä luokkaa muodostavat yläasteen. Peruskoulu antaa kansalaisille yleissivistävää ja tarpeellista peruskoulutusta. Peruskoulun tulee pyrkiä kasvattamaan oppilaistaan tasapainoisia, hyväkuntoisia, vastuuntuntoisia, itsenäisiä, luovia, yhteistyökykyisiä ja rauhantahtoisia ihmisiä yhteiskunnan jäseniksi. Oppilaat tulee kasvattaa siveellisyyteen ja hyviin tapoihin sekä antaa heille tarpeellisia tietoja sekä taitoja. (Peruskoululaki 476/1983, 4§, 1§.)

Ensimmäisellä ja toisella luokalla oleva 7-9 -vuotias lapsi on usein sopeutuva, yhteistyökykyinen, seesteinen, innokas ja nopea oppimaan uutta. Lapsi voi olla ajoittain vanhempiaan kohtaan uhmakas ja takertuva, jolloin hän saattaa tarvita vanhemman erityistä huomiota ja tukea. Välillä lapsi haluaa vanhemman syliin ja välillä taas olla itsenäinen ja iso. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www - sivut 2020a](#).) Lapsen taito ymmärtää mediaa ja sen sisältöä ei synny itsestään pelkästään laitteita käyttämällä. 7-9 -vuotias koululainen saattaa viettää aikaansa jo yksin kotona, joten on tärkeää luoda sääntöjä ja keskustella median käytöstä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www - sivut 2019a](#).)

Kolmannella ja kuudennella luokalla oleva 9 – 12 -vuotias lapsi on usein kiinnostunut monista asioista ja hän on aktiivinen, tasapainoinen ja sosiaalinen. Varhaislapsuuden ja kouluun sopeutumisen mukanaan tuomat haasteet ja tyrskyt on ohitettu. Lapsen elämä on huoletonta, ihanaa ja touhukasta seikkailua täynnä. Tämän ikäisen lapsen vanhempien on yleensä hyvä ja helppo olla. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www - sivut 2020b](#).) Yhteenkuuluvuuden tunnetta kaveripiirissä luovat suosikkikirjat, sarjat, pelit ja yhtyeet. Tärkeä osa arkea on internetin yhteisöt ja ilmiöt, niiden seuraaminen ja niihin osallistuminen. Ystävien mielipiteillä on iso merkitys siihen mitä ohjelmia katsotaan, mitä pelejä pelataan ja millä tavalla internetiä halutaan käyttää. Lapsen tur-

vallisesta median käytöstä on edelleen huolehdittava. Selkeät säännöt pitävät mediankäytön kohtuullisena ja suojaavat lasta ikäviltä kokemuksilta. Mediankäyttöä voi olla tarpeen rajoittaa niin sisällöllisesti kuin ajallisestikin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www - sivut 2019b.)

Yläkouluikäisen 12 – 15 -vuotiaan kehitys on nopeaa ja laaja-alaista. Vartalo alkaa muuttua aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunteet kuohuvat. Kehittyvien tunteiden kautta nuorelle avautuu uusi maailma. Nuorille ja vanhemmille tämä on hämmentävää aikaa. Nuori miettii hänelle tapahtuvia asioita ja ovatko ne normaaleita. Vanhemmat pohtivat miten voisivat tukea nuorta murrosiän muutoksissa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2020c.) Identiteetin rakentuminen korostuu median vaikutuksesta ja nuori peilaa itseään suhteessa muuhun maailmaan. Nuorelle saattaa tulla aikuistumiseen ja ulkonäköön liittyviä paineita. Ystävyysuhteiden kannalta internetillä ja sosiaalisella medially on suuri vaikutus. Uusia kontakteja luodaan internetin yhteisöpalvelujen kautta ja samalla ylläpidetään vanhoja. Nuoria on hyvä ohjata vastuulliseen ja viisaaseen nettikäyttäytymiseen. Vanhemman on hyvä olla kiinnostunut siitä mitä medialaitteita nuori käyttää ja tutustua nuoren käyttämiin medioihin, digitaalisiin palveluihin ja peleihin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www -sivut 2019c.)

15 - 18 -vuotiaalla pahimmat murrosiän myrskyt ovat yleensä laantuneet. Nuoren olemus on muuttunut ja hän totuttelee siihen. Tässä vaiheessa nuori irtaantuu vanhemmistaan ja hakee omaa identiteettiään. Nuori tarvitsee edelleen tukea ja aikaa, mutta hän tarvitsee myös tilaa itsenäistyä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www - sivut 2020d.) Mediankäyttö suuntautuu enemmän sosiaaliseen mediaan ja nuorten elämästä kertoviin aineistoihin. Sosiaalista mediaa käytetään oman alakulttuurin ilmentämisessä ja itseilmaisussa. Vanhemmat voivat edelleen tukea nuorta hänen vapaa-ajan käytössään. Jos nuoren elämän osa-alueet kärsivät internetin käytöstä ja pelaamisesta, niin siitä on tullut liiallista. Nuorelle pitää jäädä aikaa tavata omia kavereitaan, hänen tulee nukkua ja syödä tarpeeksi, käydä koulua, ulkoilla ja liikkua. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www - sivut 2019d.)

Oppivelvollisuus päättyy, kun peruskoulu on suoritettu tai oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut kymmenen vuotta ja nuori täyttää samana vuonna 17 (Opetus ja kulttuuriministeriön www - sivut 2020).

2.2 Sosiaalinen media ja verkkopalvelut

Sosiaalinen media käsitteenä viittaa moniin eri asioihin. Ajallisesti sosiaalisen median käsite liittyy aikaan, jolloin perustettiin suosittuja ja nykyisin paljon käytössä olevat sosiaalisen median palvelut. Sillä viitataan vuosina 2004 - 2009 syntyneeseen maailmanlaajuiseen ilmiöön. Sillä tarkoitetaan kaikkia niitä internetin palveluita, jotka on mielletty sosiaalisiksi. Sosiaalinen media on verkossa jaettua sisältöä, kommenttipalstoja, uutissivustojen artikkelien arvostelutoimintoja ja paljon muuta peleistä virtuaalimaailmoihin. Ennen sosiaalisen median varsinaista syntymistä internet koostui verkkosivuista eikä ollut niin sosiaalinen paikka kuin nykyään. Nykyisin sosiaalisen median verkosto koostuu esimerkiksi Twitterin seuraajista, LinkedInin kontakteista ja Facebookin kaverilistoista. Ihmisiä näyttää kiinnostavan enemmän ihmiset kuin muu informaatio ja uutiset. Samoista aiheista kiinnostuneita ihmisiä on helppo löytää. (Pönkä 2014, 11.)

2010-luvulla tapahtui älypuhelinien läpimurto, kun puhelin tietokoneistui. Puhe ja tekstiviestiominaisuuksien rinnalle saatiin internet, erilaiset ladattavat sovellukset sekä sosiaalinen media. Lasten ja nuorten pääsy ympärivuorokautisesti digitaaliseen maailmaan avautui. Kaduilla näkee Pokemoneja jahtaavia pelaajia, liikennevälineet ja ostoskeskukset ovat täyttyneet sosiaalista mediaa käyttävistä koululaisista ja musiikkia kuunnellaan suoratoistona. (Salasuo, Merikivi & Myllyniemi 2019, 138-139.)

Pönkä (2014, 66-70) kirjoittaa, kuinka on helpompaa puuttua kielteisiin asioihin kuin myönteisiin. Sosiaalisen median mustamaalaus on jo mennyttä, mutta kriittinen arviointi on edelleen paikallaan. Negatiivisia ilmiöitä on kuitenkin olemassa, jotka näyttäisivät olevan seurausta sosiaalisesta mediasta.

Sosiaalisen median mukaisia toimintatapoja ja ominaisuuksia on useilla www- sivustoilla. Siitä puhuttaessa tarkoitetaan yleensä YouTuben, Facebookin, Wikipedian ja

Twitterin kaltaisia verkkopalveluita. Sosiaalisen median verkkopalveluiksi kutsutaan niitä palveluita, joiden ensisijainen käyttötarkoitus liittyy sosiaaliseen mediaan, kuten keskusteluihin, sisältöjen jakamiseen ja tuottamiseen sekä verkostoitumiseen. Sillä tarkoitetaan myös mobiililaitteiden chat-, pikaviesti- ja yhteisösovelluksia sekä muita sovelluksia, joissa sosiaalisen median toiminnot ovat hallitsevia. (Pönkä 2014, 36.) Suosittuja sosiaalisen median verkkopalveluita ovat WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat, Spotify, Facebook, Facebook Messenger ja TikTok.

WhatsApp julkaistiin ensimmäinen kerran iPhoneille vuonna 2009 ja vuotta myöhemmin sovellus julkaistiin monille muille matkapuhelimille. Heinäkuussa 2012 sovelluksella oli jo 50 miljoonaa käyttäjää. Vuotta myöhemmin käyttäjiä oli 200 miljoonaa ja vuonna 2014 450 miljoonaa. Facebook osti WhatsAppin vuonna 2014, jolloin kuukausittaiset WhatsAppin käyttäjät nousivat 600 miljoonaan käyttäjään. WhatsApp on älypuhelimille tarkoitettu pikaviestisovellus, jolla voi soittaa puheluita ja lähettää viestejä, kuvia, videoita sekä ääntä. WhatsAppin ikäraja Euroopassa on 16 vuotta. Älypuhelimessa on oltava internetyhteys WhatsAppin viestien ja puheluiden vastaanottamiseen sekä lähettämiseen. Yhteydenotot voi kohdistaa yksittäiselle käyttäjälle tai monelle käyttäjälle samaan aikaan ja WhatsAppissa voi luoda ryhmiä keskustelukanavan ryhmään kuuluvien henkilöiden välille. Ryhmän luoja voi lisätä ryhmiin uusia jäseniä tai poistaa niitä, mutta ryhmistä voi halutessaan poistua itsekkin. WhatsAppissa on myös mahdollista estää yksittäisiä käyttäjiä esimerkiksi häiriköinnin vuoksi. (Pönkä 2014, 136.)

YouTube perustettiin vuonna 2005 julkiseen testaukseen ja virallisesti se julkaistiin marraskuussa 2005. Se sai yksityistä rahoitusta alkuvaiheessa 11 miljoonaa dollaria, joka auttoi sen kasvua ja kehitystä. Heinäkuussa 2006 palveluun ladattiin yli 65000 videota päivittäin ja videot keräsivät samassa ajassa yli 100 miljoonaa katselukertaa. YouTube keräsi 14 miljardia videoiden katselukertaa toukokuussa 2010. Palvelulla oli vuonna 2014 miljardi kuukausittaista käyttäjää. (Pönkä 2014, 117.)

YouTube on internetin suosituin videopalvelu ja se on muuttanut mediasisältöä verkossa toimintansa aloittamisesta lähtien. Youtube tarjoaa mahdollisuuden kenelle tahansa julkaista videomateriaalia verkkoon, on se sitten ammattilaistuotantoa tai suo-

raan älypuhelimista verkkoon ladattuja lyhyitä videoklippejä. YouTube kykenee tarjoamaan hyödyllistä sisältöä ja viihdettä loputtomasti. Kirjautuneet käyttäjät voivat tilata muiden käyttäjien videokanavia ja katsella heidän uusia videoita omalta etusivultaan. Suosituimmilla kanavilla voi olla kymmeniä miljoonia tilaajia. YouTubeen ladataan myös ilman tekijänoikeuksien lupaa esimerkiksi tv-ohjelmia, jotka poistetaan nopeasti tekijänoikeuksien omistajien pyytäessä. YouTube videoita jaetaan sosiaalisen median palveluihin runsaasti ja suosituimmat videot saavat nopeasti maailmanlaajuista julkisuutta. Oman videokanavan perustamiseen YouTube on helposti saatavilla. Monissa älypuhelimissa ja tableteissa on valmiiksi toiminnot YouTuben videoiden julkaisuun. Omat videot voi pitää piilotettuna muilta käyttäjiltä ja ne voi jokainen käyttäjä julkaista halutessaan muiden palvelunkäyttäjien nähtäväksi. YouTube videoilla voi ansaita rahaa hyväksymällä videoiden yhteydessä julkaistavat yritysten mainokset. YouTube tarjoaa videoiden muokkaamiseen ja laadun paranteluun teknisesti luotettavat, tehokkaat ja toimivat hyvät perustoiminnot. (Pönkä 2014, 115-118.)

YouTube on kohdannut lasten suojaamisessa isompia ongelmia viime vuosina. Pedofiilit ovat löytäneet tiensä YouTubeen ja kommenttikenttiin on jaettu lapsipornoon liittyviä linkkejä ja ehdotuksia lapsille. YouTube teki helmikuussa 2019 hätäratkaisun piilottaa kommentit videoihin, joissa lapsia esiintyy. Lapsille on tehty oma YouTube Kids -sovellus, jossa kanavia ja katseluaikaa voidaan rajoittaa. YouTube Kids -sovellukseenkin on valitettavasti päässyt itsensä vahingoittamiseen kehottavia videoita, koska sisältöjä ei tarkasteta manuaalisesti. YouTube Kids on kuitenkin lapsia ajatellen selvä parannus. (Pönkä 2019.)

Instagram avattiin vuonna 2010 yleisölle ja samana vuonna sinne rekisteröityi miljoona käyttäjää. Vuonna 2011 Instagramin käyttäjiä oli kymmenen miljoonaa ja huhtikuussa vuonna 2012 yli 30 miljoonaa. Instagramin kasvu on ollut nopeaa ja jatkunut nopeasti. Instagram on kuvanjako- ja yhteisöpalvelu älypuhelimille, tableteille ja iPod Touch -musiikkisoittimille. Ikäraja Instagramiin on 13 vuotta. Käyttäjät voivat julkaista profiilissaan valokuvia ja niihin lisättyjä visuaalisia efektejä. Vuodesta 2013 asti Instagramissa on voinut julkaista myös lyhyitä videoita. Instagram profiilinsa voi muuttaa yksityiseksi, jolloin vain hyväksytyt seuraajat pääsevät näkemään käyttäjän julkaisemat kuvat ja videot. Instagram on yhteisöpalvelu, jossa kuvatoimintojen ohella

pääsee myös tykkäämään käyttäjien kuvista ja kommentoimaan niitä. Palvelun käyttäjät voivat lähettää toisilleen tai monelle eri käyttäjälle samaan aikaan kuvallisia suora- viestejä tai videoita. (Pönkä 2014, 121-122.)

Snapchat avattiin käyttäjille syyskuussa 2011 ja vuonna 2014 sillä oli yli 100 miljoonaa käyttäjää. Snapchat on älypuhelimille tarkoitettu pikaviestisovellus. Snapchatin ikäraja on 13 vuotta. Snapchatin oma erikoisuus on vastaanottajalle yhdestä kymmeneen sekuntia näkyvät kuva- ja videoviestit. Viestit häviävät näyttämisen jälkeen, mutta viesteistä voi ehtiä ottamaan kuvakaappauksen itselleen. Snapchatissa voi käydä chat-keskusteluja ja kavereilleen voi julkaista myös pidempään näkyviä kuvatarinoita Story-toiminnolla. Yhteisiä tarinoita kavereiden kesken voidaan tehdä, jos ollaan fyysisesti samassa paikassa. Sovellus on nuorten suosiossa ja pitää muistaa, että sovelluksen kautta voidaan hakea seuraa sekä lähettää myös alastonkuvia käyttäjille. Vanhempien tulee arvioida sovelluksen sopivuutta omalle lapselleen. (Pönkä 2014, 139.)

Snapchatin karttasovelluksen kautta käyttäjät pääsevät katsomaan kavereidensa sijaintia. Oletusasetuksena sovellus ei jaa käyttäjänsä sijaintia, mutta sijainnin jakamisen pääsee muuttamaan milloin tahansa Snap-kartan rataskuvakkeesta. Yksityisyyden suo- jan asetukset on hyvä tarkastaa. Snap-kartan pääsee katsomaan nipistämällä kameran näyttöä sormillaan. Viestiosiossa snapchattaajat keskustelevat keskenään, tutustu-näytöltä löytyvät tarinat ja muistoista tallennetut snapit ja tarinat. (Snapchatin www- sivut 2019.)

Spotify on Ruotsissa perustettu musiikin suoratoistopalvelu, joka avautui ensimmäisen kerran vuonna 2008 Ruotsissa, Norjassa, Suomessa, Ranskassa, Iso-Britanniassa ja Espanjassa. Vuonna 2013 palvelulla oli yli 24 miljoonaa käyttäjää 32 eri maassa. Spotifyn kautta voi kuunnella miljoonia erilaisia kappaleita, joita voi löytää, järjestää ja jakaa ystävien kesken. (News cision www-sivut 2013.) Vuonna 2019 Spotifylla oli 200 miljoonaa aktiivista käyttäjää 78 maassa. Palvelua voi käyttää ilmaiseksi tai maksullisella tilauksella, joka poistaa palvelusta mainokset ja mahdollistaa kuunneltavan musiikin vapaan valinnan satunnaistoistojen sijaan myös mobiilisovelluksissa. (Lehti- niitty 2019.)

Facebook on mainosrahoitteinen yhteisöpalvelu, joka avattiin helmikuussa 2004 ensimmäisen kerran Harvardin yliopiston opiskelijoille ja sillä oli ensimmäinen vuoden käytön jälkeen yli miljoona käyttäjää. Facebookin maailmanvalloitus alkoi syyskuussa 2006, kun se avattiin kaikille yli 13 -vuotiaille käyttäjille. Elokuussa 2008 Facebookilla ylittyi 100 miljoonan käyttäjän raja. Syyskuussa 2012 palvelulla oli miljardi käyttäjää ja vuoden 2014 kesäkuussa 1,32 miljardia käyttäjää. (Pönkä 2014, 84-85.) Vuonna 2019 Facebookin palveluilla oli jo 2,45 miljardia käyttäjää. Facebookin yhtiön palveluita ovat Facebook, Instagram, WhatsApp ja Facebook Messenger, joita käyttää päivittäin 2,2 miljardia käyttäjää. (Ronkainen 2019.) Facebookin käyttäjämäärät ovat Suomessa lähteneet laskuun. Eri lukemien mukaan huhtikuun ja kesäkuun välisenä aikana vuonna 2019 palvelun aktiivisen käytön lopetti noin 244 000 käyttäjää. Vuonna 2019 Facebookilla oli noin 2,6 miljoonaa suomalaista käyttäjää. (Pönkä 2019.)

Pönkä (2014, 84) kirjoittaa, että Facebookin toiminta perustuu käyttäjiensä omasta elämästä kertomiseen ja valokuvien, videoiden sekä linkkien jakamiseen. Käyttäjät voivat seurata ihmisten elämää ja ihmisten julkaisemia sisältöjä. Facebookissa on myös eri aiheisiin keskittyviä käyttäjäryhmiä ja yritysten, julkisuudesta tuttujen henkilöiden ja muiden tahojen ylläpitämiä Facebook sivustoja. Tärkeimmät ominaisuudet palvelussa ovat käyttäjien omat profiilisivut ja omien Facebook -kavereiden tekemien julkaisujen seuraaminen. Facebookin käyttäjät näkevät omassa uutisvirrassaan kavereidensa ja muiden tilaamiensa julkaisujen uusimmat julkaisut. Facebook seuloo uutisista joitain tuoreimpia julkaisuja, joten uutisvirrassa voi näkyä ainoastaan julkaisuja, jotka Facebook arvelee käyttäjänsä kiinnostavan. Käyttäjät voivat tykätä muiden julkaisuista ja kommentoida niitä.

Facebook Messenger on pikaviestisovellus, joka on julkistettu elokuussa 2011. Facebookilla oli huhtikuussa 2014 yli miljardi mobiilikäyttäjää, joista 200 miljoonaa käytti Facebook Messengeriä. Facebook Messenger ei vaadi Facebook-tilin luomista vaan tilin voi luoda omalla matkapuhelinnumerolla. Facebook Messengerin kautta voidaan lähettää viestejä, kuvia ja videoviestejä. Viestit voi lähettää yhdelle käyttäjälle tai käyttäjäryhmille ja sillä voi myös soittaa ilmaisia internet-puheluita. Facebook Messengerin ikäraja on 13 vuotta. (Pönkä 2014, 140.)

TikTok on Kiinassa syyskuussa 2016 lanseerattu lyhytvideosovellus. Sovellus on suosittu Suomessa erityisesti alle 16 -vuotiaiden käyttäjien keskuudessa. Syksyllä 2018 sovellus oli Yhdysvalloissa kohonnut ladatuimmaksi sovellukseksi ohi YouTuben, Facebookin ja muiden suosittujen sovellusten. (Sundell 2019.) TikTokin lyhytvideoilla käyttäjät tanssivat, pelaavat, suorittavat erilaisia haasteita ja keskustelevat. Sovelluksella on musiikkikirjasto, joista käyttäjät voivat valita musiikkia omille videoilleen. Videoita voi muokata eri tavoin ja käyttäjät voivat tykätä ja kommentoida toistensa videoita. Palvelua käyttävät pääosin teini-ikäiset ja nuoret aikuiset. Palvelun ikäraja on 13 vuotta. (Sundell 2019.)

TikTokin yhtenä ongelmana on alle 13-vuotiaat käyttäjät, jotka voivat olla vasta kahdeksan vuotiaita. TikTokin tili on automaattisesti julkinen, joten kaikki voivat nähdä käyttäjän tekemät videot, lähettää hänelle yksityisviestejä ja nähdä hänen sijaintitietonsa. Aikuiset ovat esiintyneet sovelluksessa lapsina ja sitä kautta päässeet lasten houkutteluun. Sovelluksessa on julkaistu myös itsensä satuttamiseen viittaavaa materiaalia. TikTok on ilmoittanut sisällön jatkuvasta valvonnasta, mutta vastuuta vieritetään myös lasten vanhemmille. TikTok -tilin voi asettaa yksityiseksi, jolloin vain omat hyväksytyt kaverit pääsevät näkemään käyttäjän julkaisemat videot ja he voivat lähettää hänelle viestejä. Suosituksena on, että vanhemmat jakaisivat tilin alle 13 -vuotiaiden lastensa kanssa. Tällöin vanhemmat kykenevät seuraamaan sovelluksen käyttöä. (Sundell 2019.)

2.3 Sosiaalisen median varjopuolet

Sosiaalinen media on tehnyt ihmisten kommunikaatiosta helpompaa, mutta ilman suurua kehitys ei ole tapahtunut. Sosiaalinen media on jo keskeyttämätön osa ihmisten elämää, joten sosiaalisen median mukanaan tuomien ongelmien kanssa on pakko kyetä elämään järkevästi ja asiat tiedostaen. On tärkeää tiedostaa sosiaalisen median toiminta suuremmassa mittakaavassa ja ymmärtää sen mahdolliset mukanaan tuomat ongelmat. Monikaan ei pohdi tarkemmin sosiaalisen median tuomia varjopuolia, koska nyky-yhteiskunnassa ei eletä ilman sosiaalista mediaa. Sosiaalisesta mediasta ei kannata lähteä pois eikä sitä kannata pelätä, mutta kannattaa miettiä sen mukanaan tuomia ongel-

mia ja miten niitä voisi välttää. Sosiaalisessa mediassa koetaan iloa ja se yhdistää ihmisiä, mutta huonoimmillaan se voi kuitenkin turruttaa ja erottaa ihmisen. Sosiaalisen median varjopuolien kanssa on helpompi elää, kun ne tunnistetaan. (Nettielamaa www -sivut 2020.)

Mitä nuorempi lapsi on, sitä enemmän hän tarvitsee apua ja huolenpitoa vanhemmiltaan verkon käyttämiseen. Kun lapsi haluaa aloittaa jonkun uuden verkkopalvelun käytön, on hyvä tutustua yhdessä lapsen kanssa verkkopalveluihin ja keskustella niiden hyvistä sekä huonoista puolista. Nuoret käyttävät huomattavasti enemmän ja monipuolisemmin verkkopalveluita kuin aikuiset. Vanhemmat eivät ole perillä siitä, mitä nuoren verkkoelämään kuuluu. On hyvä aikuisena seurata trendien kehitystä, uutta teknologiaa, nuorten suosimia www -sivustoja sekä sosiaalisen median palveluita. Nuorten internetin käyttöä on melkein mahdotonta täysin seurata, koska nuoret keksivät keinoja pitääkseen vanhemmat pois heidän verkkoelämästään. Internetin käytön seuranta onnistuu kohtuullisesti vielä alle teini-ikäisten kanssa. Nuoremmiksi aikuisiksi kasvaessaan he alkavat kyseenalaistamaan onko vanhemmilla oikeus kaikkea tietää. Nuorta ei jätetä yksin missään kohdassa, koska hänellä on oikeus huolenpitoon ja suojeluun kunnioittaen samalla hänen yksityisyyttään. Keskusteltaessa lasten ja nuorten kanssa, esille kannattaa ottaa millaiseen sisältöön internetissä voi törmätä. Kaikkia internetin ovia ei ole syytä avata. (Pönkä 2014, 74-75.)

2.3.1 Internetin, älylaitteiden ja pelien ongelmallinen käyttö

Lasten ja nuorten ongelmalliselle käyttäytymiselle uuden kontekstin ovat luoneet älypuhelimet, tabletit, tietokoneet ja pelikonsolit. Laitteiden käyttö mahdollistaa toimintoille, joista voi tulla pakonomaista. Laitteiden ongelmallinen käyttö voi olla myös väärinkäyttöä paikoissa ja tilanteissa, joissa se ei ole sallittua. Käyttäjät voivat uppoutua internetpalveluihin ja -sovelluksiin siinä määrin, että siitä tulee ongelmallista. Älylaitteiden ongelmakäyttö voi ilmetä myös yleisenä internetin käytön ongelmana tai ongelmallisena käyttäytymismallina. Ongelmallinen käyttäytymismalli kohdistuu älylaitteiden kautta tarjolla oleviin verkkosisältöihin. Tyypillistä nuorten älylaitteiden ongelmalliselle käytölle on laitteen tai laitteiden palvelujen toistuva käyttö, joka johtaa

laitteiden käytön hallinnan puutteeseen eikä laitteiden käyttö ole enää tarpeiden mukaista. Äärimmäisessä tapauksessa älylaitteisiin liittyvät toiminnot voivat korvata nuorten päivittäiseen elämään liittyvät toiminnot, joka saattaa vaikuttaa koulumenestykseen, fyysiseen kuntoon, psyykkiseen hyvinvointiin ja perhe- sekä ystävyys-suhteisiin. Ongelmallisessa älylaitteiden käytössä on piirteitä toiminnallisesta riippuvuudesta, joiden keskeisiä piirteitä ovat Männikön ja Korkeilan mukaan (2019, 65-70):

1. Käyttäytymisestä on haittaa muulle toiminnalle
2. Sisäinen jännitys kasvaa ennen käyttäytymisen toteuttamista ja toiminnan aikana jännitys helpottuu
3. Aiemmin koettuun mielihyvään ja mielialan nousuun tarvittava käyttäytymisen intensiteetti kasvaa
4. Estyminen käyttäytymiseen laskee mielialaa
5. Ristiriidat lisääntyvät käyttäytymisen myötä läheisissä ihmissuhteissa
6. Kyvyttömyys vastustaa yllykettä tai houkutusta, josta on haittaa itselle tai muille
7. Vaikka käyttäytyminen olisi onnistuneesti lopetettu, on riski uudelleen aloittamiseen merkittävä
8. Käyttäytyminen voi aiheuttaa fyysisiä oireita tai taloudellisia vaikeuksia

Korkeilan (2013) mukaan liiallisen internetin käytön seurauksena on todettu unihäiriöitä, masennusoireita, mielialahäiriöitä, sosiaalista vetäytyneisyyttä, päihdeongelmia ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Osittain nämä ongelmat ovat syynä runsaalle internetin käytölle ja osittain seurauksia siitä. Internetriippuvuudessa oireiden on pitänyt kestää vähintään kolme kuukautta ja tähän sisältyy kuusi tuntia internetin päivittäistä käyttöä muuhun kuin työ -ja opiskelutarkoituksiin. Oireita tulee olla ainakin kolme:

1. Internetin käyttöön uppoutuminen
2. Vieroitusoireet, johon voi liittyä mielialan laskua, ahdistuneisuutta, ärtyisyyttä, tylsistymistä useamman päivän jälkeen viimeisestä internetin käyttökerrasta
3. Sietokynnyksen nousu, joka näkyy lisääntyneenä internetin käyttönä saman nautinnon saamiseksi
4. Jatkuva halu tai epäonnistuneet yritykset lopettaa se
5. Liiallinen jatkuva käyttö siitäkin huolimatta, että liiallinen käyttö aiheuttaa fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia
6. Mielenkiinnon katoaminen muihin harrastuksiin kuin internetin käyttöön

7. Internetin käyttö masentuneesta mielialasta pakenemiseen tai toivottomuuden, syyllisyyden ja ahdistuneisuuden keventämiseen.
8. Toimintakyvyn lasku havaittavissa ammatillisessa suorituskäytössä
9. Käytössä suoriutua opiskelusta tai
10. Sosiaalisessa toimintakäytössä, joka voi johtaa suhteiden katkeamiseen

Männikön ja Korkeilan (2019, 73-75) mukaan sosiaalisen median palveluiden tavoitteena on käyttäjien palveluiden parissa viettämä mahdollisimman pitkä aika. Sosiaalinen media tarjoaa jatkuvasti käyttäjiensä huomiota herättäviä ominaisuuksia, jolloin käyttäjät voivat uppoutua haitallisella tavalla niiden tarjoamaan sisältöön. Nuoret saattavat käydä tarkistamassa toistuvasti profiileissaan näkyvillä olevat uudet syötteet ja yöaikana kavereilta tulleet uudet viestit. Palveluiden käytön alkuvaiheessa ilmenee positiivista mielihyvää, jota yritetään saavuttaa aina uudelleen mielihyväkokemuksen saamiseksi. Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö kehittyy positiivisten odotusten, hyväksynnän, kyvykkyydentuntemusten ja toisaalta myös hallinnan puutteen seurauksena. Sosiaalisen median käyttöä voi ohjata niin voimakas tarve siihen osallistumiselle, että se häiritsee muita sosiaalisia toimintoja, opintoja, ihmissuhteita ja psyykkistä terveyttä sekä hyvinvointia. Verkkoyhteisöpalveluihin osallistutaan haittoista huolimatta ja pidättäytyminen sosiaalisesta mediasta saattaa lisätä nuorten ahdistusta ja masennusta. Perheen sisäiset ongelmat saattavat toisinaan liittyä lapsen ja nuoren sosiaalisen median ongelmakäyttöön, mutta perheenjäsenten ja muiden läheisten roolimalli voi myös altistaa ongelmalliselle sosiaalisen median käytölle. Kehittyvät nuoret saattavat kokea myös pakonomaista tarvetta sosiaalisen median yhteisön hyväksynnälle. Pelkona on yhteisön ulkopuolelle jääminen, joka vahvistaa sosiaaliseen mediaan uppoutumista. Erilaisista yhteisöpalveluiden käytöstä ja siihen liittyvistä ongelmista on korkeatasoista tutkimustietoa vielä vähän ja erityisiä luotettavia kriteereitä ongelmien määrittelyyn ei vielä ole olemassa.

Älypuhelimesta tekee koukuttavan sen jatkuva läsnäolo ja sovellusten algoritmit. Ahdistus, masennus, uniongelmat ja heikompi koulumenestys ovat yhteydessä peliriippuvuuteen ja sosiaalisen median riippuvuuteen. Internetriippuvuuden kuvaamisesta on aikaa jo 20 vuotta, mutta vieläkään ei olla yksimielisiä siitä mitä se tarkoittaa. Internetriippuvuudessa voidaan erottaa useita alatyyppejä, kuten internetpeliriippuvuus ja sosiaalisen median riippuvuus, mutta lisäksi puhutaan myös älypuhelinriippuvuudesta.

Älypuhelinriippuvuudessa on lähinnä kyse riippuvuudesta puhelimen kautta tarjoutuviin sisältöihin, mutta riippuvaiseksi voi tulla myös jatkuvasta puhelimen koskettelimesta. Internetpeliriippuvuus on toistaiseksi ainoa, joka on otettu psykiatriseen diagnoosiluokitukseen ja ICD-11 tautiluokitukseen mukaan koodilla 6C51.0 pelaamishäiriö, gaming disorder, predominantly online. (Kosola 2020.)

Kosolan (2020) mukaan internetpeliriippuvuuden diagnostiset kriteerit (DSM-5, 2013) ovat: kyseessä on yleisesti toistuva internetpelaaminen, usein muiden pelaajien kanssa, joka merkittävästi häiritsee toimintakykyä. Vähintään viisi kriteeriä seuraavista toteutuu vuoden aikana:

1. Ylenpalttinen kiinnostus tai pakkomielle internetpelejä kohtaan.
2. Vieroitusoireet, jos ei pääse pelaamaan, kuten ärtymys, ahdistus ja suru.
3. Toleranssin kehittyminen, jolloin pelaaminen vie yhä enemmän aikaa.
4. Tuloksettomat yritykset lopettaa tai vähentää pelaamista.
5. Aiemmat harrastukset ja kiinnostuksen kohteet menettävät merkityksensä.
6. Haitoista huolimatta liiallinen pelaaminen jatkuu.
7. Valehteleminen internetpelaamisen määrästä muille.
8. Internetpelien käyttö ahdistuksen tai syyllisyyden tunteiden välttelyyn eli eskapismi.
9. Ihmissuhteiden tai mahdollisuuksien menettäminen ja laiminlyönti internetpelien vuoksi.

Sosiaalisessa mediassa nuoret ovat erityisen herkkiä hyväksynnälle ja hylkäämisen kokemuksille. 14 – 17 -vuotiailla kaverisuhteiden merkitys korostuu ja he ovat erityisen herkkiä hyväksynnälle ja hylkäämisen kokemuksille. Osa nuorista ei saa muualta kuin internetistä yhteisöllisyyden ja kyvykkyyden kokemuksia. Pelaamiseen käytettävä aika ja pelien saatavuus lisäävät internetpeliriippuvuuden riskiä. Internetpeliriippuvuus yhdistetään usein ADHD:hen, pakko-oireiseen häiriöön, sosiaalisten tilanteiden pelkoon sekä ahdistukseen ja masennukseen. Vaikeissa elämäntilanteissa pelaaminen voi olla selviytymisstrategia. Runsas internetin käyttö on ennustanut kahdessa nuorisokohortin seurantatutkimuksessa koulu-uupumusta ja koulu-uupumus runsasta internetin käyttöä. Masennuksen ja koulu-uupumuksen välillä on havaittu molempiin suuntiin johtava yhteys. Runsaasta internetin käytöstä johtuva univaje masentaa, uuvuttaa ja heikentää koulumenestystä. Täytyy muistaa, että riippuvuus eroaa selvästi ihmisen

normaalista käytöksestä. Riippuvuudessa toiminta aiheuttaa psyykkistä kärsimystä ja muita haittoja ihmisen elämään. Älylaitteiden runsas käyttö ei vielä tarkoita riippuvuutta, ellei siitä ole haittaa muulle toimintakyvylle. Intensiivinen paneutuminen johonkin asiaan tai ajan vieminen muilta elämän osa-alueilta ei ole vielä riippuvuutta. Toimintaa ei saa pitää myöskään riippuvuutena, jos se on seurausta jostain muusta häiriöstä. (Kosola 2020.)

2.3.2 Seksuaalirikokset

Sosiaalisen median kautta leviämä reaaliaikainen seksuaalinen hyväksikäyttö on viime vuosina yleistynyt vauhdilla. Sosiaalisen median kautta tapahtuvat seksuaalirikokset ja niiden vakavuus tiedostetaan aikaisempia vuosia paremmin. Sosiaalinen media on tuonut mukanaan mahdollisuuden lähestyä samanaikaisesti useampia lapsia erittäin helposti. Aikaisemmin nuoret oli helppo saavuttaa jostain sosiaalisen median yhteisöpalvelusta, jonka kautta keskustelua pyrittiin siirtämään MSN Messengeriin. Nykyään lapsen tai nuoren seuraan pyritään pääsemään esimerkiksi Instagramin kautta ja ilmoitusten määrät ovat näkyneet myös Skype -palveluissa ja WhatsAppissa. Sosiaalisen median käyttäjäprofiileista selviää helposti nuorten mielenkiinnonkohteita. Tekijät tietävät nuorista tiettyjä asioita, joiden mukaan keskustelu on helppo avata. Sosiaalisessa mediassa kiinnijäämisen riski on pienempi ja sivullisilta on helpompi suojautua. Lapsen kanssa on helpompaa luoda tilanne, jossa ollaan kahdestaan lapsen kanssa. Uhrien helppo tavoitettavuus on vaikuttanut siihen, että sosiaaliseen mediaan liittyvissä seksuaalirikoksissa on useita uhreja ja yhden tapauksen vuoksi voi selvitä suurempikin rikoskokonaisuus. (Forss 2014, 129-132.)

Forss (2014, 144-145) kirjoittaa, että vanhempien velvollisuus on pyrkiä estämään lapsen uhriksi joutuminen. Lapsen kanssa tulee keskustella seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuteen liittyvistä lieveilmiöistä jo etukäteen lapsen ikätasoon sopivalla tavalla. Lapset eivät välttämättä ymmärrä mitä tarkoitetaan, jos kysytään pelkästään ikävistä asioista eikä heidän ymmärryksensä vielä riitä siihen mitä tarkoitetaan. Pitää huomioida, että lapset eivät aina pidä hyväksikäyttötilanteita ikävinä. Oikealla tavalla toteutettujen

keskustelujen myötä lapset oppivat tunnistamaan vaaratilanteita ja kykenevät ottamaan ne aikuisen kanssa puheeksi. Jos vahinko on jo päässyt tapahtumaan, on vanhempien velvollisuus olla lapsensa tukena ja turvana.

Seksuaalisesta häirinnästä on kysymys, kun lapsi tai nuori altistetaan heidän ikäänsä kuulumattomalle seksuaalisuudelle. Seksuaalinen häirintä voi olla luonteeltaan ei-toivottua fyysistä käytöstä tai sanatonta ja sanallista häirintää. Seksuaalinen häirintä loukkaa lasten ja nuorten fyysistä ja psyykkistä koskemattomuutta. Se luo ilmapiirin, joka voi olla uhkaava, halventava, vihamielinen, ahdistava ja nöyryyttävä. Seksuaaliseen häirintään liittyy vallankäytön motiiveja ja vakavimmillaan se voi johtaa seksuaaliseen väkivaltaan ja seksuaalirikokseen. (Granskog ym. 2018, 6.)

Seksuaalinen väkivalta voi ilmetä seksuaalisesti vihjailevilla eleillä ja ilmeillä, epäasiallisina seksuaalisina puheina, kaksimielisinä vitseinä sekä vartaloa, pukeutumista ja yksityiselämää koskevinä huomautuksina tai kysymyksinä. Seksuaalinen häirintä voi olla epäasiallista seksuaalista sisältöä erilaisissa sosiaalisen median kanavissa, tekstiviesteissä, sähköposteissa ja puhelinsoitoissa. Seksuaalista häirintää ovat lisäksi fyysinen koskettelu ja lähentely, sukupuoliyhteyttä ja muuta kanssakäymistä koskeva ehdottelu ja vaatimukset sekä seksuaalirikokset, kuten raiskaus, sen yritys ja seksuaalinen ahdistelu. (Granskog ym. 2018, 6.)

Normaali fyysinen läheisyys osoittaa välittämistä ja huolenpitoa sekä luo myös turvallisuudentunnetta. Koulussa monien oppiaineiden (esimerkiksi liikunta tai käsityö) opetukseen kuuluu, että opettaja tai toinen opiskelija voivat koskettaa toista opiskelijaa. Fyysinen kosketus ei saa kuitenkaan seksualisoitua ja sen kohteena oleva ei saa kokea sitä kiusallisena, pakottavana tai epämiellyttävänä. Toisinaan pelkkä taputus olkapäälle voi tuntua jostain lapsesta tai nuoresta epämiellyttävältä, jolloin hänen omakokemuksensa tilanteesta on tärkein. (Granskog ym. 2018, 6.)

Rikoslaki (39/1889, luku 20, 563/1998) määrittelee seksuaalirikokset taulukossa (Taulukko 1.) määritellyin tavoin.

Taulukko 1. Rikoslaki 39/1889, luku 20 563/1998. Seksuaalirikokset.

1§	Raiskaus
2§	Törkeä raiskaus
4§	Pakottaminen seksuaaliseen tekoon
5§	Seksuaalinen hyväksikäyttö
5a§	Seksuaalinen ahdistelu
6§	Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö
7§	Törkeä lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö
7b§	Törkeä lapsen raiskaus
8§	Seksikaupan kohteena olevan henkilön hyväksikäyttö
8a§	Seksuaalipalvelujen ostaminen nuorelta
8b§	Lapsen houkuttelemine seksuaalisiin tarkoituksiin
8c§	Sukupuolisiveellisyttä loukkaavan lasta koskevan esityksen seuraaminen
9§	Paritus
9a§	Törkeä paritus

2.3.3 Uni ja unettomuus

Professori Partisen (2019) mukaan uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Unen aikana elimistö lepää ja elpyy, ainoastaan aivot työskentelevät. Unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan. Uni koostuu vaiheista, jotka voidaan jaotella torkeuneen, kevyeen uneen, syvään uneen ja REM-uneen. Fyysisen levon kannalta syvä uni on tärkeä, koska silloin täytetään solujen energiavarastoja ja korjataan valveen aikaisen rasituksen vaurioita. Syvässä unessa aivot ja elimistö nukkuvat, jonka vuoksi ihminen on hyvin tokkurainen herätessään kesken syvän unen. Torkeuni on valveen ja unen välimaastossa esiintyvä torkku, jota ei yleensä edes koeta uneksi. REM-unen aikana aivot ja elimistö aktivoituvat, jolloin päivän kokemukset ja tunnetilat järjestyvät ja saattavat kertautua. REM-unen aikana tapahtuu mieleen painamista ja oppimista. Sitä voidaan kutsua myös psyyken lepovaiheeksi. Syvä uni ja REM-uni vaihtelevat vuorotellen unen aikana.

Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen ja nuoren terveyttä, kasvua ja kehitystä. Unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia, jonka vuoksi lapsen ja nuoren unen tarve on aikuisia suurempi. (Suomen mielenterveys ry:n [www-sivut](http://www.suomenmielenterveys.fi).) Unentarve ala- ja yläkouluikäisillä on kahdeksasta kymmeneen tuntiin joka yö, ei vain viikonloppuisin.

Riittävästä unesta tuntimäärää paremmin kertoo koululaisen virkeänä herääminen ja hyväntuulisuus. Koululaisen tarvitseman unen määrä vaihtelee, koska fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisäävät unentarvetta. Vaativa opiskelujakso koulussa väsyttää ja kuormittaa muistia, jolloin myös unentarve suurenee. Aktiivisen liikkumisen vastapainoksi koululainen tarvitsee myös riittävästi lepoa ja unta. Illalla päivän kiireiden hellittäessä koululainen haluaa tehdä jotain mukavaa. Sosiaalinen media, tietokoneella pelaaminen ja television katsominen vievät helposti voiton nukkumaan menemiseltä. Elämme aktiivisessa yhteiskunnassa, jossa tapahtuu 24 tuntia vuorokaudessa. Informaatiotulva, kiire ja tehokkuusvaatimukset ovat jatkuvasti läsnä. Aikaa ei tunnu olevan riittävästi ja sitä yritetään saada lisää yöunien kustannuksella. (Terve koululainen www-sivut 2020.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton (www-sivut 2019e) kuvaa liian vähäisen unen vaikutusta kouluikäiseen lapseen ja nuoreen:

- Väsyneenä koululainen ei jaksa keskittyä, jonka myötä oppiminen, päättelykyky ja muisti eivät toimi hänellä normaalisti.
- Unen puute vaikuttaa luovuuteen, jolloin väsynyt koululainen valitsee tuttuja ja helppoja ratkaisuja.
- Unen aikana erittyy kasvuhormonia, joten univaje saattaa vaikuttaa koululaisen kasvuun.
- Väsyneenä tapaturmariski kasvaa.
- Väsymys voi vaikuttaa koululaisen tunne-elämään. Hänen väsymyksensä voi ilmentyä levottomuutena, ailahtelevaisuutena, ärtyneisyytenä tai äkkipikaisuutena.
- Liian vähäinen uni saattaa vaikuttaa myös koululaisen fyysiseen terveyteen. Univaje voi edistää tiettyjen sairauksien, kuten diabeteksen syntymistä.
- Univaje voi altistaa koululaisen ylipainolle, koska väsyneenä ruokahalu kasvaa.

Lukuvuoden aikana myöhään nukkumaan menevät koululaiset ovat vaarassa jäädä monella tavoin muiden jalkoihin. Iltaisin valvovat koululaiset ovat muita väsyneempiä koulussa, kärsivät useammin masennusoireista ja saavat huonompia arvosanoja. Koululaisten terveystarkastuksen perusteella nuorilla, joilla oli myöhäisemmät nukkumaanmenoajat, olivat myös huonoimmat elintavat ja heidän suoriutumisensa ja vointinsa oli

muuta huonompi. Internetin käyttö aiheutti heille myös muita useammin univaikeuksia. (Partonen 2014, 18.)

Koululaisten unihäiriön erityispiirteenä on unirytmien viivästymisestä johtuva unettomuus. Murrosiän myötä melatoniinin erityksen lisääntyminen viivästyy ja nukahtamisherkkyys heikkenee. Tämän vuoksi nuoren on aiempaa helpompi valvoa halutessaan myös erittäin myöhään. Runsas tietotekniikan ja median käyttö liittyvät tavallista myöhäisempään nukkumamenoaikaan. Unettomuuden ehkäisyä koskevat tutkimukset kouluikäisillä perustuvat unitietoisuuden lisäämiseen ja elämäntapavaikutuksiin. Nukkumistapoihin on pyritty vaikuttamaan koulussa annetulla unikasvatuksella. Unikasvatuksen tuloksena koululaisten tietoisuus uneen liittyvistä asioista on lisääntynyt, mutta merkittävää muutosta itse uneen ei ole kuitenkaan havaittu. (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020.)

2.3.4 Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa

Kiusaaminen pyrkii usein vahingoittamaan tai loukkaamaan toista henkilöä. Se voi olla yhden tai useamman henkilön toimesta tapahtuvaa toistuvaa toimintaa tai se voi olla yksittäinen tapahtuma, kuten haavoittavien kuvien tai juorujen levittäminen internetissä. Tärkeintä on, miten kiusattu itse kokee tilanteen. Tärkeintä ei ole miten kiusataan vaan miltä kiusatusta tuntuu. (Nuortennetin www- sivut 2018.) Kiusaaminen voi olla sanoin tai teoin tapahtuvaa. Se voi olla sortamista, pilkkaamista, ulkopuolelle jättämistä, pahan puhumista, epäoikeudenmukaista kohtelua, uhkaamista tai fyysisen koskemattomuuden loukkaamista. (Kaski & Vesalainen 2017, 12.)

Nykypäivänä sosiaalinen media on tuonut uuden ulottuvuuden kiusaamiselle. On helppoa laittaa sosiaaliseen mediaan viestejä ajattelematta viestin sisältöä tarkemmin. Monesti kädet käyvät näppäimistöllä nopeammin, kuin aivot ehtivät prosessoida syntyntä tekstiä. Ei ole harvinaista, että ajattelemattomia viestejä pyydetään jälkikäteen anteeksi. Kun toista ei näe, on helpompi käyttää ikävää kieltä. On paljon vaikeampaa sanoa asiat suoraan kasvokkain, kuin kirjoittaa ne sosiaaliseen mediaan. (Kaski & Vesalainen 2017, 12.)

Nimittelyminen voi olla kunnianloukkaus. Sosiaalisessa mediassa voi syyllistyä myös ajattelelmattomuuttaan viestirauhan rikkomiseen toimittamalla lukuisten ihmisten saataville toisen yksityiselämästä tiedon, vihjauksen tai kuvan ja näin aiheuttaa teollaan vahinkoa ja kärsimystä loukatulle. Valheellisten tietojen levittäminen tai häpäisevien asioiden kertominen voi olla rangaistavaa, jos teot täyttävät kunnianloukkauksen tunnusmerkit rikoslaissa. Kunnianloukkaukseen voi syyllistyä kirjoittamalla luokkakajulkaisuun jutun, jossa väitetään perättömästi luokkatoverin syyllistyneen sellaiseen tekkoon, joka voi saattaa hänet halveksinnan alaiseksi. (Poliisin www-sivut 2020.)

Sosiaalinen media mahdollistaa uudentyylisen ja usein henkisesti hyvinkin kivuliaan kiusaamisen. Viestit leviävät nopeasti sosiaalisessa mediassa ja ilkeitä päivityksiä jaetaan ahkerasti ja nopeasti eteenpäin. Kuvamanipulaation avulla voidaan sosiaalisessa mediassa luoda mielikuvia, joita on hyvin vaikea korjata millään tosielämän kuvilla. Tekstejä ja kuvia on todella vaikea saada internetistä pois, joten ne kulkevat mukana vuosia ja jopa vuosikymmeniä. Yksi äärimmäisistä internetissä tapahtuvan kiusaamisen muodoista on identiteettivarkaus, jossa otetaan haltuun toisen henkilön koko identiteetti ja leikitään sillä. Kiusaaminen jättää kiusattuun aina jäljen. Pahimmillaan kiusaaminen vaikuttaa kiusatun koko loppuelämään ja vaikuttaa kiusatun omaan käsitykseen itsestään ja omista taidoistaan. Pahimmillaan kiusaaminen aiheuttaa mielenterveyden ongelmia, joiden kanssa kiusattu voi kamppailla pitkään, joskus elämänsä loppuun asti. (Kaski & Vesalainen 2017, 17-18.) Kiusaamisen on todettu vaikuttavan myös kiusattujen fyysiseen terveyteen muun muassa psykosomaattisina stressioireina, kuten kiputiloina ja yleisenä sairasteluna, nukkumisvaikeuksina ja syömishäiriöinä. Kiusatuille on ominaista myös koulumotivaation heikkeneminen ja kouluun menon välttely. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä ja siihen liittyviä varjopuolia. Tavoitteena on antaa näyttöön perustuvaa tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekille peruskoululaisten sosiaalisen median käytöstä ja siihen liittyvistä varjopuolista.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaista on peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö?
2. Millaisia varjopuolia liittyy lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöön?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Erilaisiin tarkoituksiin voidaan tehdä erityyppisiä kirjallisuuskatsauksia. Katsaustyyppit jaetaan pääsääntöisesti kolmeen päätyyppiin, joita ovat kuvailevat eli narratiiviset katsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä määrällinen meta-analyysi ja laadullinen meta-analyysi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on kertoa tai kuvata aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimustietoa ja kuvata sen laajuutta, syvyyttä ja määrää. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 8-9.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään tutkimusmenetelmänä paljon hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa. Sitä käytetään tutkimusten osana ja itsenäisenä tutkimusmenetelmänä. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheissa muodostetaan tutkimuskysymys, valitaan aineisto, joka vastaa mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseen, rakennetaan kuvailu ja tarkastellaan tuotettuja tuloksia. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tuottaa aineiston perusteella kuvailevan ja laadullisen vastauksen tutkimuskysymyksiin, johon kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu. Tutkimuskysymyksen pitää olla riittävän täsmällinen, jotta sitä voidaan tarkastella mahdollisimman syvällisesti. Tutkimuskysymys voi olla myös väljempi, jolloin asiaa voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Erityispiirteenä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa muihin menetelmiin verrattuna on, että sen vaiheet etenevät osittain päällekkäin koko prosessin ajan aina tutkimuskysymyksestä tuotetun tiedon kuvailun tarkasteluun. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet jäsennetään, joka edistää menetelmän luotettavuutta. Katsauksen kaikissa vaiheissa noudatetaan tutkimusetiikkaa ja eettiset kysymykset liittyvät tutkimuskysymysten muotoiluun. Luotettavuuskysymykset liittyvät tutkimuskysymysten ja valitun aineiston sekä kirjallisuuden perusteluun, kuvailun argumentoinnin vakuuttavuuteen sekä koko prosessin johdonmukaisuuteen. (Kangasniemi ym. 2013, 297 - 298.)

4.2 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyön aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysi -menetelmää. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Tutkimukset kuvaavat tutkittavaa ilmiötä ja analysoinnin tarkoituksena on luoda sanallinen sekä selkeä, mielekäs ja yhtenäinen informaatio tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä tutkittavasta ilmiöstä saadaan kuvaus tiivistetyssä, selkeässä ja yleisessä muodossa pyrkimättä kadottamaan sen sisältämää informaatiota. Analyysillä saadaan selkeyttä aineistoon, jotta luotettavia ja selkeitä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseen prosessiin, jonka ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään, toisessa vaiheessa ryhmitellään ja kolmannessa vaiheessa luodaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Sisällönanalyysi on hoitotieteissä saanut tärkeää jalansijaa siihen liittyvien useiden vahvuksiensa vuoksi, joita ovat muun muassa sensitiivisyys ja tutkimusasetelman joustavuus. Sisällönanalyysi on uskottua monimutkaisempaa eikä se etene suoravii-

vaisesti. Tutkijat joutuvat kohtaamaan omat kykynsä, koska sisällönanalyysin joustavuus ja säännöttömyys pakottavat tutkijat itse ajattelemaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165 - 167.)

4.3 Aineiston hankinta ja valinta

Tutkimuskysymykset ohjaavat kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa. Tarkoituksena on löytää mahdollisimman relevantti eli asiaan olennaisesti vaikuttava tai merkittävä aineisto tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Aineiston valinnassa huomio kiinnittyy alkuperäistutkimusten rooliin suhteessa tutkimuskysymykseen vastaamiseen. Aineisto muodostuu aikaisemmin julkaistusta merkityksellisestä tutkimustiedosta ja sisältää kuvauksen aineiston valintaan käytetystä prosessista. Aineisto valitaan tyypillisesti elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai tieteellisistä julkaisuista manuaalisella haulla. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää myös muita kuin tieteellisiä julkaisuja, mikäli muun aineiston käyttö on perusteltua. (Kangasniemi ym. 2013, 295 - 296.)

Opinnäytetyön aineiston hankintaan käytettiin MEDIC, EBSCOhost, PUBMED ja GOOGLE SCHOLAR tietokantoja ja hakupalveluita (Liite 1). Tiedonhaussa käytettiin myös manuaalista tiedonhakua opinnäytetyön aiheeseen liittyvistä artikkeleista ja tutkimusten lähdeluetteloista sekä internetistä.

Aineiston hankinnassa käytetyt tietokannat, hakusanat, rajaukset ja osumien sekä hyväksytyjen tutkimusten määrät:

- MEDIC: hakusanoina internet AND riippuv*, rajauksilla 2010 – 2020, vain kokotekstit, osumat viisi, hyväksytyt yksi.
- EBSCOhost: hakusanoina internet addiction AND children, rajauksilla 2018 – 2020, full text, osumat 44, hyväksytyt yksi.
- PUBMED: hakusanoina technology and children`s sleep quality, rajauksilla 10 years, free full text, age 6 to 12, osumat 124, hyväksytyt yksi.
- GOOGLE SCHOLAR: hakusanoilla media hanskassa, rajauksilla 2016 – 2020, osumat 745, hyväksytyt yksi.

- GOOGLE SCHOLAR: hakusanoilla lasten ja nuorten seksuaalinen häirintä internetissä, rajauksilla 2018 – 2020, osumat 406, hyväksytyt yksi.
- MANUAALINEN HAKU: Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa 2018, SoMe ja nuoret 2019, DNA:n koululaistutkimus 2019 - puhelimen käyttö ja hankinta, DNA:n koululaistutkimus 2018 – lapset ja pelaaminen, Lasten mediabarometri 2012, Kasvottomuus haasteena – Nettikiusaaminen nuorten narratiiveissa Pro gradu -tutkielma 2018 ja Ongelmallisen videopelaamisen ja peliriippuvuuden esiintymisen opiskeluhuollon psykologien ja kuraattorien työssä Pro Gradu- tutkielma. 2019. Suomi. Rajaukset 2010 – 2020.

Taulukko 3. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Aineisto on mahdollisimman ajantasaista tai korkeintaan 2010 – 2020 välisellä ajalla julkaistua	Aineistoa ei ole julkaistu 2010- 2020 välisellä ajalla
Aineisto koskee jollain tavalla kohderyhmän ikäisiä lapsia ja nuoria	Aineisto ei koske kohderyhmän ikäisiä lapsia ja nuoria
Aineisto on suomen- tai englanninkielinen	Aineisto ei ole suomen- tai englanninkielinen

4.4 Kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston kuvailu

Merikiven ym. (2016) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kohderyhmän ajankäyttöä koulun, työn ja muiden instituutioiden ulkopuolella tapahtuvaan elämään. Kohderyhmänä olivat 7 – 29 -vuotiaat Suomessa asuvat lapset ja nuoret Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Tiedon keräys oli toteutettu satunnaisotantana ja sen toteutti Feelback Group Oy. Haastattelut oli tehty 10 – 29 -vuotiaille puhelimitse ja seitsemästä yhdeksään vuotiaalle henkilökohtaisella haastattelulla. Haastateltavia oli yhteensä 1205 henkilöä, joista viisi prosenttia oli ruotsinkielisiä. Haastattelut oli toteutettu Suomen ja Ruotsin kielellä. (Liite 2.)

DNA:n koululaistutkimuksen (2019) tarkoituksena oli selvittää koululaisten puhelimen hankintaan, käyttötarkoituksiin ja puhelimen käyttöön liittyviä ilmiöitä. Kohderyhmänä olivat 6 – 12 -vuotta täyttävien lasten vanhemmat ja huoltajat ja toissijaisena kohderyhmänä olivat 13 – 16 -vuotiaiden lasten vanhemmat ja huoltajat. Tiedonkeräys

oli toteutettu markkinointitutkija Nepan online-paneeleissa viikkojen 14 – 16/2019 aikana. Vastaajamäärä oli 1065. (Liite 2.)

DNA:n koululaistutkimuksessa (2018) tarkoituksena oli selvittää puhelimen käyttöön liittyviä ilmiöitä erityisesti pelaamisen osalta. Kohderyhmänä olivat 6 – 12 -vuotta täyttävien lasten vanhemmat ja huoltajat ja toissijaisena kohderyhmänä olivat 13 – 16 -vuotiaiden lasten vanhemmat ja huoltajat. Tiedon keräys oli toteutettu markkinointitutkija Nepan online -paneeleissa viikkojen 22 -24/2017 aikana. Vastaajamäärä oli 1032. (Liite 2.)

Suonisen (2013) tutkimuksessa tarkoituksena oli tuottaa kansallisella tasolla edustavaa ja luotettavaa tutkimustietoa lasten mediankäytöstä. Kohderyhmänä olivat 10 – 12-vuotiaat tytöt ja pojat. Tutkimusaineisto oli kerätty maanlaajuisesti kyselylomakkeilla. (Liite 2.)

Some ja nuoret (2019) tutkimuksessa tarkoituksena oli saada tietoa suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten sosiaalisen median käytöstä. Tutkimuksen tuloksia oli verrattu vuosina 2013, 2015 ja 2016 tehtyihin vastaaviin tutkimuksiin. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Suomenkieliset 13 – 29 -vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Tutkimuksen oli toteuttanut Ebrand Group Oy ja se oli toteutettu verkkokyselynä, johon osallistui 6247 nuorta ja nuorta aikuista eri puolelta Suomea. (Liite 2.)

Brunin ym. (2015) tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida eroja esiteini-ikäisten ja teini-ikäisten tekniikan käytön välillä ja testata internetin ja matkapuhelimen vaikutusta unen laatuun. Kohderyhmänä olivat esiteini-ikäiset 11 – 13 -vuotiaat tytöt ja pojat, joista tyttöjä oli 212 ja poikia 222 sekä teini-ikäiset 14 – 16 -vuotiaat tytöt ja pojat, joista tyttöjä oli 274 ja poikia 142. Vastaajia oli yhteensä 850. Tutkimus oli toteutettu Italiassa kyselomakkeilla, joissa oli unen laatuun, vuorokausirytmiiin ja tekniikan käyttöön liittyviä kysymyksiä. Kyselomakkeet oli täytetty tutkijoiden valvonnassa luokkahuoneessa ja aikaa lomakkeen täyttämiseen oli annettu tunti. Vastaukset oli annettu anonymisti ja luottamuksellisesti. (Liite 2.)

Pelastakaa lapset (2018) tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa 12 – 17 -vuotiaiden lasten- ja nuorten kokemasta seksuaalisesta häirinnästä ja siihen liittyvästä

kiusaamisesta digitaalisessa mediassa. Kohderymänä olivat 12 – 17-vuotiaat yläkoulu- ja lukion oppilaat. Tutkimus toteutettiin verkkolomakepohjaisena kyselytutkimuksena, joka oli mahdollista tehdä myös paperisena. Kysely oli toteutettu 16 eri maakunnan 38 oppilaitoksessa oppituntien aikana. (Liite 2.)

Ikonen & Halmeen (2018) kirjoittama tiivistelmä lasten ja nuorten seksuaalisesta häirinnästä ja väkivallasta sisälsi Suomessa toteutettavan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn 2017 vastauksia lasten ja nuorten kokemasta seksuaalisesta häirinnästä ja väkivallasta. Kouluterveyskyselyn tarkoituksena on kerätä laajasti tietoa nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja palveluista. Kohderymänä olivat perusopetuksen neljännen ja viidennen luokkien oppilaat ja heidän huoltajansa, perusopetuksen kahdeksannen ja yhdeksännen luokkien oppilaat sekä lukioden ja ammattioppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Tutkimus oli toteutettu internetissä opettajan valvonnassa koulupäivän aikana. Vastausaika oli 45 minuuttia ja kyselyyn vastattiin anonyymisti. (Liite 2.)

Enagandulan ym. (2018) tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja verrata internetriippuvuutta ADHD lasten ja muiden lasten välillä. Kohderymänä olivat 8 – 16 -vuotiaat lapset, joista ADHD -lapsia oli 50 ja muita lapsia 50. Lapsilla ei ollut psykiatrasta sairautta. Tutkimus oli toteutettu Intiassa poikittaistutkimuksena ja siinä oli käytetty YIAT (Young Internet Addiction Test) testiä eli nuorten internetriippuvuuteen tarkoitettua testiä. Tilastotieteellinen analyysi oli tehty käyttämällä tilastotieteelliseen analysointiin tarkoitettua SPSS 20 ohjelmistoa. (Liite 2.)

Vallineva (2018) selvitti miten nuoret ymmärtävät internetissä tapahtuvan kiusaamisen käsitteen. Tutkimuksessa käytettiin narratiivista aineistoa, joka koostui Tampereen yliopiston normaalikoulun kuudennen luokan oppilaiden kirjoittamista aineistoista. Kirjoitelmat kirjoitettiin yhden oppitunnin aikana tietokoneella ja taustatietona kerättiin ainoastaan kirjoittajan sukupuoli anonyymiteetin säilymisen vuoksi. Oppilaille annettiin suhteellisen laajat vapaudet kirjoittamiseen, jotta se olisi mahdollisimman mielekästä ja toisi parhaiten esille heidän käsityksensä internetkiusaamisesta. (Liite 2.)

Kavaluksen (2019) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten ongelmallinen video-pelaaminen ja videopeliriippuvuus tulevat esille perusasteen opiskelijahuollon kuraattoreiden ja psykologien työssä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa oli haastateltu puolistrukturoidun teemahaastattelun menetelmällä neljää kuraattoria ja kolmea psykologia. (Liite 2.)

Kosolan (2020) katsausartikkeliä käytettiin ainoastaan opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä. Tutkimusta ei analysoitu tästä syystä CASP-laadunarviointimenetelmällä eikä sitä laitettu hyväksytyjen tutkimusten taulukkoon liitteessä 2.

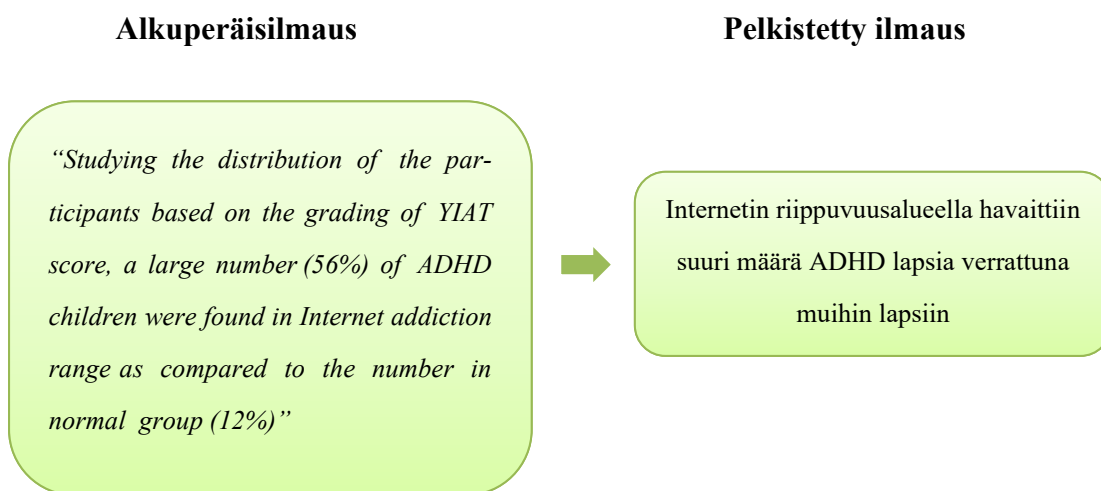
4.5 Aineiston laadun arviointi

Opinnäytetyöhön hyväksytyjen tutkimusten laatua arvioitaessa käytettiin muunneltua Critical Appraisal Skills Program (CASP) – laadunarviointimenetelmää (Liite 3).

CASP- laadunarviointimenetelmä sisältää sosiaalitieteellisissä tutkimuksissa hyväksytyjä kriteerejä (Nevala, Pehkonen, Koskela, Ruusuvoori & Anttila 2014, 9). Muunnellussa CASP-laadunarviointimenetelmässä on 10 arviointikriteeriä, joista jokaisessa on kolme pisteytettyä vastausvaihtoehtoa (Nevala ym. 2014, 38-39). Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset arvioitiin CASP-laadunarviointimenetelmällä osio kerrallaan. Jokainen osio pisteytettiin asteikolla ”Kyllä” (2 pistettä), ”Osittain” (1 piste) ja ”Ei” (0 pistettä). Nevala ym. (2014, 9-10) kirjoittavat tutkimuksen olevan korkealaatuinen, kun se saa vähintään 10 pistettä. Alle 10 pistettä kuvastaa tutkimuksen laadun heikoutta. Opinnäytetyöhön valikoitunut ja siinä käytetty tutkimusaineisto sai korkealaatuisten tutkimusten pisteet CASP- laadunarviointimenetelmällä.

4.6 Aineiston analysointi

Tuomi & Sarajärven (2018) mukaisesti ensimmäinen vaihe varsinaisessa sisällönanalyysissä oli alkuperäisen aineiston pelkistäminen eli *redusointi*. Redusoinnissa aineistosta karsitaan kaikki epäoleellinen pois, jolloin aineistoa tiivistetään ja pilkotaan erilaisiin osiin. Redusoinnissa aineistosta etsitään kaikki tutkimuskysymyksiä kuvaavat alkuperäisilmaisut, jotka redusoidaan. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Esimerkki alkuperäisilmaisujen redusoinnista eli pelkistämisestä tässä opinnäytetyössä

Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä. Tutkimukset luettiin huolellisesti läpi ja englanninkieliset tutkimukset suomennettiin. Opinnäytetyöhön valikoidusta aineistosta alleviivattiin kaikki alkuperäisilmaisut ensin alleviivaustussilla ja eriteltiin pois muusta aineistosta. Opinnäytetyöhön valikoituneet tutkimuskysymykset ”Millaista on peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö?” ja ”Millaisia varjopuolia liittyy lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöön?” johtivat tutkimusaineiston analysointia. Pelkistettyjen ilmaisujen listaamisesta on apua klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa, kun samaa ilmiötä kuvailevia pelkistettyjä ilmaisuja ryhmitellään omiin ryhmiinsä.

Tuomi & Sarajärven (2018) mukaisesti pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin eli *klusteroitiin* samankaltaisuuksia kuvaaviin ryhmiin. Samoja ilmiöitä kuvaavia asioita ryhmiteltiin ja yhdisteltiin erilaisiin luokkiin, joista muodostuivat alaluokat (Taulukko 6). Klusteroinnin katsotaan olevan osa abstrahointia.

Taulukko 6. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Teini-ikäisillä myöhäisempi nukkumaanmeno-aika, vähenevä kokonaisunen määrä ja viivästynyt unen alkamisen aika sekä unihäiriöitä ja uni-heräämisongelmia enemmän kuin varhaisteineillä	Myöhäisempi nukkumaanmeno-aika Vähenevä kokonaisunen määrä Viivästynyt unen alkamisen aika Unihäiriöt Uni-heräämisongelmat
Häpeä Pelko Suru Itsesyytökset	Itsetunto-ongelmat
Verkkopeleissä koettu häirintää, nimittelyä ja syyttelyä	Häirintä Nimittely Syyttely
Ongelmallinen videopelaaminen tai videopeliriippuvuus voi ilmetä riitatilanteina kotona ja raivareina tai levottomuutena koulussa	Videopelaaminen Videopeliriippuvuus Riitatilanteet Raivarit Levottomuus

Klusteroinnin jälkeen aineisto *abstrahoitii* eli käsitteellistettiin Tuomi & Sarajärven (2018) mukaisesti. Aineistosta eroteltiin kaikki tutkimusten kannalta merkityksellinen tieto ja muodostettiin niistä teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisen aineiston kielellisistä ilmauksista käsitteisiin ja johtopäätöksiin, jolloin saadaan vastaus tutkimuskysymykseen (Taulukko 7.) Sisällönanalyysin aikana tarkkailtiin, että polku alkuperäiseen tietoon säilyy. Abstrahointi on prosessi, jossa rakennetaan käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta ja johtopäätöksiä verrataan alkuperäiseen aineistoon koko ajan uutta teoriaa muodostettaessa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistellään ja lopulta saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysissä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä ja se perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Aineistolähtöisyyden vuoksi ei voida etukäteen määrittää mitä ja minkä taseisia luokkia aineistosta voidaan muodostaa.

Taulukko 7. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Keskusteluväline tuttujen ja ystävien välillä Kavereiden saaminen sosiaalisen median kautta	Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja luominen	PERUSKOULULAISTEN LASTEN JA NUORTEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ
Sosiaalinen toiminta Yhteenkuuluvuuden tunne Ilon ja lisävarmuuden tuottaminen	Sosiaalisen kanssakäymisen vahvistaminen	
Valokuvien julkaiseminen Videoiden ja elokuvien julkaiseminen Musiikin julkaiseminen Tekstien julkaiseminen	Luova toiminta	
Tiedonsaanti Uusien asioiden oppiminen Hyödyllisten taitojen kehittäminen	Itsensä kehittäminen	
Älypuhelimien päivittäinen käyttö Älypuhelin ja taulutietokone suosituimmat päätteet Internetin käyttö älypuhelimella ja taulutietokoneella	Medialaitteiden käyttö	
Internet ja digitaaliset pelit Snapchat YouTube Facebook Ilmaiset pelisivustot Pelin pelaaminen Videoklippien katselu	Suosituimpien medioiden ja yhteisöpalveluiden käyttö	
Pelaaminen sosiaalisessa mediassa Puhelimella pelaaminen Yksin pelaaminen Kavereiden kanssa pelaaminen Online pelaaminen	Pelaaminen	
Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Myöhäisempi nukkumaanmenoaika Vähenevä kokonaisunen määrä Viivästynyt unen alkamisen aika Unihäiriöt Uni-heräämisongelmat	Digitaalisten laitteiden myöhäinen käyttö ennen nukkumaan menoa	PERUSKOULULAISTEN LASTEN JA NUORTEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN VARJOPUOLET
Alastoman ja puolialastoman materiaalin vastaanottaminen Seksuaalinen häirintä puhelimessa, internetissä tai julkisessa tilassa Itsetunto-ongelmat Avunsaannin vaikeus Seuraamusten pelko	Seksuaalinen häirintä	
Häirintä Nimittely Syyttely Ulkonäön kommentointi	Kiusaaminen	
Videopelaaminen Videopeliriippuvuus Riitatilanteet Raivarit Levottomuus	Internetin, sosiaalisen median ja videopelien käyttöön liittyvät negatiiviset ilmiöt	

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä muodostuivat kaksi pääluokkaa ja niiden alle yläluokat. Pääluokiksi muodostuivat peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö ja peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käytön varjopuolet. Peruskoululaisten lasten ja nuorten *sosiaalisen median käytön yläluokiksi muodostuivat* sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja luominen, sosiaalisen kanssakäymisen vahvistaminen, luova toiminta, itsensä kehittäminen, medialaitteiden käyttö, pelaaminen sekä suosituimpien medioiden ja yhteisöpalveluiden käyttö. Peruskoululaisten lasten ja nuorten *sosiaalisen median käytön varjopuolten yläluokiksi muodostuivat* digitaalisten laitteiden myöhäinen käyttö ennen nukkumaan menoa, seksuaalinen häirintä ja internetin, sosiaalisen median ja videopelien käyttöön liittyvät negatiiviset ilmiöt ja kiusaaminen.

5.1 Peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö

Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja luominen

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa ensisijaisesti keskusteluvälineenä jo olemassa olevien tuttujen ja ystävien välillä. Sosiaalisen median kautta iso osa on saanut myös uusia ystäviä ja sen avulla nuoret pitävät yhteyttä reaalielämää laajempaan piiriin. Sosiaalinen media on tuonut ujoimmille nuorille mahdollisuuden viestiä aktiivisesti ja nuoret käyvät reaaliaikaisia keskusteluja pikaviestipalveluiden tai chattien avulla. (Some ja nuoret 2019.) Merikiven ym. (2016) tutkimuksen tulokset kertoivat, että nuorten ikäryhmissä oli yleisempää pitää yhteyttä viestintien kautta kuin tavata kasvotusten

Sosiaalisen kanssakäymisen vahvistaminen

Nuorista monet kertoivat saaneensa apua erilaisiin ongelmiin sosiaalisessa mediassa ja he myös kokivat saaneensa sen avulla onnistumisen tunteita. Viestintä sosiaalisessa mediassa muiden kanssa oli vahvistanut nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja se oli tuottanut suurelle osalle vastaajista selkeitä ilon ja lisävarmuuden kokemuksia. Noin kolmannes vastaajista oli löytänyt sosiaalisen median avulla seurustelukumppanin tai

sosiaalinen media oli myötävaikuttanut seurustelusuhteen alkamiseen. (Some ja nuoret 2019.)

Luova toiminta

Neljäsluokkalaisista tytöistä reilu puolet oli julkaissut jotain itse tekemiään asioita mediassa, kuten itse ottamiaan valokuvia, ja ne oli julkaistu pääosin internetin yhteisöpalveluissa. Tytöt olivat julkaisseet myös kirjoittamiaan tekstejä ja piirustuksia useimmin koulun lehdessä, mutta myös jonkin verran internetin keskustelupalstoilla ja yhteisöpalveluissa. *Neljäsluokkalaiset pojat* kertoivat julkaisseensa valokuvia ja kirjoituksia pääasiassa internetin yhteisöpalveluissa ja videoita sekä musiikkia internetin videopalveluissa. Enemmistö *kuudesluokkalaisista tytöistä* oli julkaissut jotain itse tekemiään asioita mediassa, kuten valokuvia, itse kirjoittamiaan tekstejä, piirustuksia tai sarjakuvia. Valokuvia ja videoita oli julkaistu pääasiassa internetin yhteisöpalveluissa ja tekstejä keskustelupalstoilla sekä yhteisöpalveluissa. *Kuudesluokkalaiset pojat* olivat julkaisseet itse ottamiaan valokuvia, videoita, elokuvia ja itse kirjoittamiaan tekstejä. Kuudesluokkalaisista *tytöistä* noin puolet kertoi yleisimmin käyttävänsä mediaa musiikin kuunteluun, kuvaohjelmien katseluun ja internetin käyttöön vähintään kerran päivässä. Melkein joka päivä yli puolet kuudesluokkalaisista tytöistä kuunteli radiosta musiikkia ja vielä enemmän musiikkia kuunneltiin suoraan internetistä tai sieltä ladattuna, kuten YouTubesta tai Spotifysta. *Pojille* merkityksellisin mediankäyttö oli internetin erilaiset sovellukset, joita he käyttivät musiikin kuunteluun, videoleikkeiden katseluun ja digitaalisten pelien pelaamiseen. (Suoninen 2012.)

Lähes kaikki nuoret kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa sisältöjen lukemiseen ja selaamiseen. Iso osa tutkimuksen vastaajista oli käynyt tykkäämässä toisten tuottamista sisällöistä ja lukenut samalla mitä heidän tuttavansa sosiaalisessa mediassa tekivät. Vastanneista yli puolet kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa sisällöntuottamiseen käymällä reaaliaikaista keskustelua ystäviensä ja tuttaviansa kanssa. Tekstipohjaista sisällöntuotantoa eli tilapäiviyksiä ja kommentointia käytti vastanneista reilu kolmannes. Suuri osa vastaajista kertoi kuuntelevansa musiikkia sosiaalisen median palveluiden avulla. Tutkimuksen perusteella sosiaalinen media on nuorille ensisijaisesti tiedon selaamista, musiikin kuuntelemista ja lukemista. (Some ja nuoret 2019.) Merikiven

ym. (2016) tutkimuksessa haastateltavien ikäjakauma oli laaja käsittäen myös alakouluikäiset lapset. Tutkimuksen perusteella lasten ja nuorten internetin käyttö oli suurimmaksi osaksi muiden käyttäjien tuottamien sisältöjen lukemista ja katselemista.

Itsensä kehittäminen

Keskeisimmät syyt nuorten sosiaalisen median käyttöön vapaa-ajalla olivat yhteydenpito ystäviin, uusien asioiden oppimisen ja hyödyllisten taitojen kehittämisen. (Merikivi ym. 2016.)

Medialaitteiden käyttö

Puhelinta käytetään pääosin 6 – 12 -vuotiailla yhteydenpitoon perheenjäsenten ja kavereiden kanssa, videoiden katseluun, pelaamiseen sekä pikaviestien lähettämiseen. Kolmasosa 6 – 12 -vuotiaista lapsista viettää puhelimesta aikaa kahdesta neljään tuntia päivittäin. 13 – 16 -vuotiaat käyttävät puhelinta pääasiassa yhteydenpitoon kavereiden kanssa. 13 -16 -vuotiaista nuorista yli 80 prosenttia viettää puhelimestaan yli kaksi tuntia päivässä (DNA:n koululaistutkimus 2018.) Toisen tutkimuksen mukaan yli 90 prosenttia vastaajista kertoi käyttävänsä myös älypuhelinta päivittäin. Seitsemästä yhdeksään vuotiaat lapset käyttävät internetiä pääosin älypuhelimilla ja taulutietokoneilla, kun taas 10 – 14 -vuotiaiden keskuudessa älypuhelin on korvannut taulutietokoneen melkein kokonaan. (Merikivi ym. 2016.)

Pelaaminen

Vanhempien arvion mukaan yli puolet 6 – 16 -vuotiaista lapsista ja nuorista pelasi puhelimesta päivittäin. Päivittäinen puhelimesta pelaaminen yleistyy selkeästi kuuden ja seitsemän ikävuoden jälkeen. 6-7 -vuotiaista lapsista päivittäin puhelimesta pelasi 39 prosenttia, kun taas kahdeksan ja yhdeksän vuotiaista puhelimesta pelasi jo 63 prosenttia lapsista. Tabletilla, tietokoneella ja pelikonsolilla päivittäin pelaavia lapsia oli noin neljäsosa ja vajaa puolet lapsista pelasi vähintään viikoittain. (DNA:n koululaistutkimus 2018.)

- * suosituimpia yksittäisiä pelejä puhelimella olivat Pokemon Go ja Minecraft. Tabletilla pelattavista yksittäisistä peleistä suosituimmat pelit olivat Minecraft ja Hay Day. Suosituimpien pelien pelaamisessa ei iällä näyttänyt olevan selkeää merkitystä vaan kaikenikäiset pelasivat eri pelejä.
- * tietokoneella lapset pelasivat eniten strategia -ja taistelupelejä. Taistelupelien pelaaminen korostui 14 – 16 -vuotiaiden keskuudessa ollen 46 prosenttia, kun se 12 – 13 -vuotiailla oli vielä 32 prosenttia ja sitä nuoremmilla alle 30 prosenttia.
- * pelikonsolilla pelattiin taistelu-, auto-, urheilu- ja strategiapelejä. Taistelu -ja autopelit olivat suosituimpien pelien listalla pelikonsoleilla pelattaessa. (DNA:n koululaistutkimus 2018.)

Vanhemmista 73 prosenttia vastasi lasten pelaavan yksin, yli puolet vanhemmista vastasi lasten pelaavan yhdessä kavereiden kanssa ja 41 prosenttia vastasi lasten pelaavan verkon yli yhdessä online- tuttujensa kanssa. (DNA koululaistutkimus 2018.) Toisessa tutkimuksessa sosiaalisen median palveluissa pelejä pelasi reilu kolmannes vastaajista. (Some ja nuoret 2019).

Suosituimpien medioiden ja yhteisöpalveluiden käyttö

Neljäsluokkalaisista tytöistä puolet käytti internetiä melkein joka päivä ja kolme neljäsosaa vähintään kerran viikossa. Neljäsluokkalaisille tytöille tärkeimpiä internetsivustoja olivat yhteisöpalvelu- ja pelisivustojen yhdistelmät ja pojille tärkeimpiä internetsivustoja olivat YouTube, Facebook ja internetin pelisivustot. Tärkeimpiä medioita *neljäsluokkalaisille pojille* olivat digitaaliset pelit, kuvaohjelmat ja internet, jota lähes kaksi kolmasosaa pojista käytti melkein joka päivä. *Kuudesluokkalaisten tyttöjen* selvästi tärkein media oli internet, jota kertoi käyttävänsä 47 prosenttia tytöistä ainakin kerran päivässä. Tytöt nimesivät tärkeimmäksi internetin käyttöön sosiaalisen median ja radion- tai musiikin kuuntelun. Ehdottomasti tärkeimmät internetsivustot olivat YouTube ja Facebook, jossa 71 prosentilla tytöistä oli oma profiili. Tyttöillä profiilit olivat usein yksityisiä ja kavereiksi hyväksyttiin vain tuntemiaan tai heihin jonkinlaisen yhdyssiteen omaavia henkilöitä. *Kuudesluokkalaisten poikien* tärkeimmät mediat olivat digitaaliset pelit ja internet, jota käytettiin videoklippien katseluun, sosiaaliseen mediaan ja pelien pelaamiseen. Pojille ehdottomasti tärkeimmät internetsivustot olivat

YouTube ja Facebook, jossa 54 prosentilla pojista oli oma profiili. Osalla pojilla profiilit olivat julkisia ja kavereiksi hyväksyttiin huolettomasti ihmisiä, joihin on tutustuttu esimerkiksi verkkopelejä pelatessa. (Suoninen 2012.)

Tutkimuksissa ilmeni, että internetin käyttö yleistyi selkeästi 13 – 16 -vuotiailla lapsilla. Vanhemmat ilmoittivat, että 84 prosenttia yläkouluikäisistä selailee ja käyttää internetiä, kun taas alakouluikäisillä prosentit jäivät reiluun 40 prosenttiin. Alakouluikäisten käytetyimmät sosiaalisen median palvelut olivat YouTube, WhatsApp, Spotify, Instagram, Snapchat ja TikTok. Vanhempien huomion mukaan Facebookin moni tiesi, mutta ei käyttänyt sitä. Kaikissa ikäryhmissä puhelimella käytettiin eniten YouTubea ja WhatsAppia (DNA:n koululaistutkimus 2018; DNA:n koululaistutkimus 2019.) Some ja nuoret (2019) tutkimuksen tulokset olivat samankaltaisia ajatellen sosiaalisen median suosituimpia sovelluksia. Tutkimuksessa suosituimmat sosiaalisen median palvelut olivat myös WhatsApp ja YouTube. 89 prosenttia nuorista kertoi käyttävänsä WhatsAppia, 88 prosenttia YouTubea, 79 prosenttia Instagramia, 74 prosenttia Snapchatia ja 72 prosenttia Spotifyta. Merikiven (2016) tutkimuksessa internet valikoitui suosituimmaksi mediaksi ja sitä käytti 93 prosenttia vastaajista päivittäin.

5.2 Lasten ja nuorten sosiaalisen median käytön varjopuolia

Digitaalisten laitteiden myöhäinen käyttö ennen nukkumaan menoa

Brunin ym. (2015) tutkimuksessa tytöt saivat suuremmat pisteet internetin ja matkapuhelinten käytön suhteen kello 21 jälkeen kuin pojat. Pojilla suuremmat pisteet kuin tytöillä tulivat kokonaisuniajan ja laitteiden määrästä sekä muunlaisesta toiminnasta kello 21 jälkeen. Tutkimuksen mukaan teini-ikäiset menivät myöhemmin nukkumaan ja saivat vähemmän kokonaisunta kuin varhaisteinit. Teini-ikäisillä oli vähenevää unen alkamisen latenssia ja heillä oli enemmän unihäiriöitä ja uni-heräämisongelmia kuin varhaisteineillä. Varhaisteinit olivat enemmän pelikonsoleilla kello 21 jälkeen, kun taas teini-ikäiset olivat enemmän matkapuhelimella, internetissä ja sosiaalisissa verkostoissa. Teini-ikäiset tytöt olivat poikia enemmän sosiaalisissa verkostoissa ja viestittelivät siellä, kun taas pojat pelasivat pelikonsoleilla ja urheilivat. Tutkimuksen

mukaan unihäiriöihin olivat yhteydessä teini-ikäisten matkapuhelinten käyttö ja laitteiden lukumäärä makuuhuoneissa. Molemmissa ryhmissä ilmoitettiin makuuhuoneissa olevan neljä medialaitetta tai enemmän, jotka liittyivät viivästyneisiin nukkumaanmenoaikoihin, lyhyempiin yöuniin, lisääntyneeseen nukkumisen vastustamiseen ja unihäiriöihin. Matkapuhelimen käyttöön liittyi lyhyempi nukkumisaika, kun matkapuhelimella soiteltiin ja viestiteltiin vielä valojen sammuttamisen jälkeenkin. Varhais- teineillä unihäiriöihin vaikuttivat internetin käyttö ja sen sammutusajat. Internetin käyttö liittyi viivästyneeseen nukkumaanmenoaikaan, lyhyempään kokonaisunen määrään ja korkeampaan subjektiiviseen unettomuuteen.

Seksuaalinen häirintä

Yli 30 prosenttia lapsista ja nuorista oli viimeksi kuluneen vuoden aikana nähnyt toisten lasten ja nuorten tekemää seksuaalista häirintää. Yli kymmenen prosenttia tytöistä ja alle viisi prosenttia pojista oli joutunut muiden nuorten seksuaalisen häirinnän kohteeksi. Vitsailu oli lasten ja nuorten mielestä yleisin syy seksuaaliseen häirintään ja muita keskeisiä syitä olivat ihailun tavoittelu, kavereilta saadun hyväksynnän tavoittelu ja loukkaamistarkoitus. Lapsista ja nuorista noin kymmenen prosenttia oli lähettänyt seksuaalista kuvamateriaalia jollekin muulle, kuin omalle tyttö- tai poikaystävälle. Yli kymmenen prosenttia tytöistä ja alle kymmenen prosenttia pojista oli lähettänyt seksuaalissävytteisen viestin, kuvan tai videon ainoastaan digitaalisen median kautta heihin yhteydessä olevalle henkilölle (Pelastakaa lapset 2018.)

Ikosen & Halmeen (2018) tutkimuksessa neljäs- ja viidesluokkalaisista tytöistä seitsemän prosenttia oli viimeisen vuoden aikana kokenut häiritsevää kehon kommentointia tai seksuaalisesti häiritsevää viestittelyä. Kahdeksannen ja yhdeksännen luokan pojista 12 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia oli viimeisen vuoden aikana kokenut kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista, arvostelua, nimittelyä, ehdotteluja tai ahdistelua. Tyttöihin kohdistuva seksuaalinen häirintä tapahtuu suurelta osin puhelimessa, internetissä tai jossain julkisessa tilassa. Suonisen (2012) tutkimuksessa osa neljäs- luokkalaisista tytöistä oli saanut viestejä internetin kautta nuoriksi tytöiksi tekeytyviltä henkilöiltä, jotka tyttöjen arvioiden mukaan olivat aikuisia miehiä.

Pelastakaa lapset (2018) tutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista yli puolet eivät olleet vastaanottaneet alastonkuvia viimeisen vuoden aikana. Alastomia tai puolialastomia kuvia oli lähetetty kuitenkin tytöille useammin kuin pojille. Noin 30 prosenttia oli nähnyt muiden nuorten muokkaavan toisten kuvista seksuaalisia liittämällä esimerkiksi pornograafiset kasvot kuvaan tai liittämällä seksuaalissävytteisiä emojeita ja merkkejä toisten kuviin. Ikosen & Halmeen (2018) tuloksista ilmeni, että yläluokille siirryttäessä seksuaalisen häirinnän kokemukset lisääntyivät huomattavasti. Viimeksi kuluneen vuoden aikana kahdeksannen ja yhdeksannen luokan pojista viisi prosenttia ja tytöistä kahdeksan prosenttia oli kokenut seksuaalista väkivaltaa, kuten intiimialueiden koskettelua, seksiin painostamista tai pakottamista ja rahan tai muun vastikkeen tarjoamista seksin vastineeksi. Seksuaalista häirintää ja väkivaltaa kokeneista yläluokkalaisista noin joka kymmenes olisi tarvinnut apua koulusta tai koulun ulkopuoliselta taholta, mutta eivät olleet sitä saaneet. Pelastakaa lapset (2018) tutkimuksen mukaan seksuaalista häirintää ja siihen liittyvää kiusaamista kokeneet lapset ja nuoret kokivat häpeää, huolta, pelkoa ja surua. Osa lapsista ja nuorista ei halunnut mennä kouluun ja he kokivat itsesyytöksiä tapahtuneesta.

Seksuaalinen häirintä ja väkivalta näyttäisi kohdentuvan tiettyihin lapsiin ja nuoriin. Fyysisiä ja kognitiivisia toimintarajoitteita omaavista lapsista ja ulkomaista syntyperää olevista lapsista kymmenes oli kohdannut seksuaalista häirintää viimeisen vuoden aikana. Seksuaalisen väkivallan kokemukset olivat huomattavasti yleisempiä sijoitetuilla lapsilla ja seksuaalista häirintää kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista oli kokenut 14 prosenttia vastaajista. Sukupuoleen liittyvää kiusaamista oli kokenut joka kymmenes lapsi ja nuori. (Ikonen & Halme 2018.)

Lähes 50 prosenttia tytöistä ja yli 20 prosenttia pojista jättäisi kertomatta seksuaalisesta häirinnästä aikuisille häpeän kokemusten vuoksi. Neljäs- ja viidesluokkalaisista lapsista noin puolet oli kertonut seksuaalisesta häirinnästä tai väkivallasta jollekin aikuiselle. Merkittävä este seksuaalisesta häirinnästä kertomiselle häpeän lisäksi on pelko saada digitaalisen median käyttörajoitus. Lapsista ja nuorista joka kolmas oli kokenut, ettei ole saanut riittävästi tietoa seksuaaliseen häirintään liittyvästä lainsäädännöstä. (Pelastakaa lapset 2018; Ikonen & Halme 2018.)

Internetin, sosiaalisen median ja videopelien käyttöön liittyvät negatiiviset ilmiöt

Internetriippuvuuden riski on korkeampi ADHD lapsilla, etenkin pojilla, verrattuna muihin lapsiin. Nuorten internetriippuvuutta mittaavan YIAT testin pisteiden perusteella ADHD lapsia havaittiin olevan 56 prosenttia internetin riippuvuusalueella, kun taas muilla lapsilla riippuvuusalue oli 12 prosenttia. ADHD lapsilla internetin käyttö oli tutkimuksen perusteella todennäköistä ja muilla lapsilla taas keskimääräistä. ADHD ryhmässä korkeammat nuorten internetriippuvuutta mittaavat pistemäärät saaneilla lapsilla oli internetin käytön kestoaika pidempi kuin muilla lapsilla. Suurimmalla osalla lapsista internetin käyttö oli valvomatonta. (Enagandula ym. 2018.)

Sosiaalisesta mediasta tulee nuorille varsin helposti tapa. Sosiaalisen median palveluita on helppo käyttää tiedon etsintään ja yhteydenpitoon, mutta vastauksien perusteella se on monelle ainoastaan tapa. (Some ja nuoret 2019.) Internetin käyttö on nuorille arkipäivää ja siellä ollaan läsnä niin koulumatkoilla, lounailla kuin harrastuksissakin. Mediankäyttötavat ovat 43 prosentille lapsista niin tärkeitä, että niitä tehdään melkein aina. Se on merkittävä osa lasten -ja nuorten vapaa-ajan viettoa. (Merikivi ym. 2016.) Some ja nuoret (2019) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käytöstä syntyy nuorille eräänlainen pakko käyttää palveluita, jos haluaa pysyä kaveripiirissä soviuista asioista ajan tasalla.

Yhden tutkielman tuloksista ilmeni, että kaikki haastateltavat kertoivat tunnistaneensa lapsilla ja nuorilla ongelmallista videopelaamista ja jopa videopeliriippuvuutta asiakastyössään. Videopelien näkyminen oli huoli- ja ongelmakeskeistä. Ilmiön kuvaaminen kuvastaa kuraattoreiden ja psykologien tietoon tulleen ongelmallista pelaamista tai jopa videopeliriippuvuutta. Pojilla näkyi enemmän liialliseen pelaamiseen tai videopeliriippuvuuteen viittaavaa oireilua. Kotona ongelmalliseen pelaamiseen ja videopeliriippuvuuteen viittaava oireilu oli ilmennyt riitatilanteina ja koulussa raivareina, levottomuutena ja peleihin liittyvinä puheina. Riippuvuudesta kieliviä seikkoja olivat haastateltujen mukaan jatkuva väsymys, poissaolot, mielenkiinnonkohteiden vähentyminen tai häviäminen ja sosiaalisten suhteiden kaventuminen. Haastateltavien mukaan videopelaaminen hallitsee monin tavoin videopeliriippuvuudesta kärsivien lasten ja nuorten elämää, joiden ajatukset ovat videopelaamisen ympärillä aamusta iltaan eikä

muut asiat kiinnosta samalla tavalla kuin ennen. Lapset ja nuoret uppoutuvat videopelien äärelle pitkiksi ajoiksi ja menettävät ajantajunsa sekä näläntunteensa. Videopelien pelaamista jatketaan, vaikka se ei olisi enää mielekästä. Pelaamista saatettiin vähätellä, koska videopeliriippuvuutta ei ole nähty tai tunnistettu omana riippuvuutena eikä pelaamisen vähentämistä ja lopettamista pidetä haastavana. Riippuvuus videopelaamiseen vaikutti merkittävimmin lasten ja nuorten koulunkäyntiin ja koulumenestykseen. Haastatelluista monet pitivät älypuhelin -ilmiötä yhtenä keskeisenä syynä lasten -ja nuorten ongelmalliselle pelaamiselle. Lapset ja aikuiset käyttävät älypuhelimia erilaisissa tilanteissa ja ne ovat jatkuvasti läsnä ihmisten elämässä. (Kavalus 2020.)

Kiusaaminen

Vallinevan (2018) tutkimuksessa vihamielinen kommentointi nousi yleisimmin mainituksi nettikiusaamisen muodoksi sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Tyttöjen kertoman mukaan haukkuminen tapahtui sosiaalisessa mediassa kuvien ja ulkonäön epäasiallisena kommentoimisena. Uhrin kuvia voidaan muokata ja asettaa uhri naurunalaiseksi, jonka seurauksena voi esiintyä pidempiaikaista kiusaamista. Pojat kertoivat haukkumista tapahtuvan sosiaalisen median lisäksi myös verkkopeleissä. Verkkopeleissä kiusaaminen ilmeni toistuvana nimittelynä ja syyttelynä pelien chat toimintojen kautta. Vastaajat kokivat kiusaamiseksi myös kuvien luvattoman kopioimisen sekä aiheettomien ilmiantojen tekemisen.

Toisessa tutkimuksessa vajaa 25 prosenttia vastaajista kertoi kokeneensa kiusaamista sosiaalisen median palveluissa. Vastaajista reilu kaksi prosenttia tunnusti kiusanneensa ja yli 75 prosenttia ei kokenut kiusanneensa toisia. Vastaajista yli 60 prosenttia oli nähnyt sosiaalisessa mediassa toisten kiusaamista ja yli 30 prosenttia kertoi puuttuneensa siihen. Noin 15 prosenttia vastaajista oli kertonut kiusaamisesta eteenpäin ulkopuoliselle taholle. Noin 90 prosenttia vastanneista piti sosiaalisessa mediassa kiusaamista arkielämää helpompana ja 85 prosenttia koki sosiaalisessa mediassa kynnyksen trollaamiseen ja hännäämiseen olevan arkielämää pienempi. (Some ja nuoret 2019.)

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla peruskoululaisten lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä ja siihen liittyviä varjopuolia. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa näyttöön perustuvaa tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalouden palvelukeskus Soteekille peruskoululaisten sosiaalisen median käytöstä ja siihen liittyvistä varjopuolista.

Opinnäytetyöopinnot alkoivat marraskuussa 2019 alustavilla tehtävillä ja aiheen valinnalla. Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalouden palvelukeskus Soteekki tarjosi opiskelijoille mielenkiintoista, innovatiivista ja ajankohtaista opinnäytetyön aihetta, jonka opinnäytetyöntekijät valitsivat omaksi aiheekseen. Opinnäytetyön tilaaja tavattiin Palvelukeskus Soteekin tiloissa ja yhdessä tilaajan kanssa pohdittiin opinnäytetyön aihetta ja sen mahdollista sisältöä. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin aiheeseen tutustumalla ja aikaisempaan aiheeseen liittyvään tietoon perehtymällä. Opinnäytetyön alustavina tehtävinä tehtiin opinnäytetyön aiheanalyysi ja tutkimussuunnitelma, joiden tekemisen aikana opinnäytetyöhön etsittiin alustavaa aineistoa. Alustavaa aineistoa työhön löytyi jo heti opinnäytetyön aloitusvaiheessa ja lopullinen opinnäytetyön aineisto valikoitui maaliskuun 2020 loppuun mennessä. Huhtikuussa aineistoa tutkittiin sekä analysoitiin ja lopullinen opinnäytetyön valmiiksi saattaminen alkoi huhtikuun lopulla. Opinnäytetyö valmistui toukokuun lopussa 2020.

Internetin käytöstä ja siihen liittyvistä haitoista löytyy hyvin tutkittua tietoa kirjallisuudesta, tutkimuksista ja internetin eri sivustoilta. Opinnäytetyön aihe rajattiin koskemaan sosiaalisen median käyttöä ja siihen liittyviä varjopuolia peruskouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Aiheen ajankohtaisuuden lisäksi aiheen rajaaminen peruskouluikäisiin lapsiin ja nuoriin lisäsi mielenkiintoa opinnäytetyön tekemiselle. Opinnäytetyöntekijöillä on itsellään sosiaalisessa mediassa viihtyviä peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria, joten sosiaalisen median käyttö on hyvin ajankohtaista myös opinnäytetyöntekijöiden arjessa.

Rajaus peruskouluikäisiin lapsiin ja nuoriin loi myös haastetta opinnäytetyöntekijöille. Kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista aiheeseen löytyneitä tutkimuksia seurottiin huolellisesti läpi ja monet tutkimukset hylättiin tutkimusten ikäjakauman vuoksi. Aiheeseen liittyvää tietoa ja tutkimuksia on olemassa, mutta tutkimukset koskivat pääosin alle kouluikäisiä lapsia tai peruskoulunsa päättäneitä nuoria. Internetin käytöstä ja sen vaikutuksista löytyy hyvin tutkittua tietoa, mutta sosiaalisen median käytöstä itsessään ei tutkittua tietoa niinkään löydy. Opinnäytetyöntekijät joutuivat pohtimaan kriittisesti näiden kahden asian yhteyksiä ja niiden mukanaan tuomia ilmiöitä. Erottelu sosiaalisen median ja internetin käytön välillä oli haastavaa ja toisinaan näiden kahden erottelu toisistaan muodostui mahdottomaksi. Sosiaalinen media on iso osa lasten ja nuorten internetin käyttöä ja ne liittyvät vahvasti toisiinsa.

Opinnäytetyöhön etsittiin pääasiassa suomenkielisiä tutkimuksia, jotta tulosten tulkittavirheitä ei syntyisi. Opinnäytetyön aineisto koostui lopulta kymmenestä suomenkielisestä ja kahdesta englanninkielisestä aineistosta. Yhtä aineistoon mukaan hyväksytyä suomenkielistä katsausartikkelia käytettiin ainoastaan lähteenä teoreettisessa viitekehysessä. Englanninkieliset aineistot suomennettiin huolellisesti.

Sosiaalisen median kehitys on ollut jatkuvaa viimeisen kymmenen vuoden aikana ja lapset ja nuoret ovat löytäneet tiensä internetin maailmaan digitalisaation kehittymisen myötä. Sosiaalisessa mediassa vietetään aikaa ystävien kanssa, tutustutaan uusiin ihmisiin ja jaetaan asioita omasta elämästä varsin huolettomastikin. Sosiaalisessa mediassa ja internetissä vietetty aika on normaali osa lasten- ja nuorten elämää ja iso osa arkea jo varhain. Sosiaalinen media tarjoaa lapsille ja nuorille monipuolisuutensa vuoksi lukemattomia mahdollisuuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä itsensä kehittämiseen, mutta pahimmillaan se luo erilaisia vaaroja ja vaaratekijöitä lasten ja nuorten terveelliseen kasvuun ja kehitykseen. Sosiaalista mediaa ja sen käyttöä ei saa pitää ainoastaan negatiivisena ilmiönä lasten ja nuorten elämässä, mutta sen käyttöä kannattaa seurata ja olla siitä kiinnostunut.

Opinnäytetyöntekijät tarkastelivat laajasti eri osa-alueita opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Aiheen laaja ja kriittinen tutkiminen toi syventävää tietoa opinnäytetyöntekijöille ja ammatillisuus kehittyi uuden tiedon ja työn tekemisen myötä. Opinnäytetyö herättää ajatuksia eri näkökulmista ja pelkkä mustavalkoinen ajattelu aiheen ympäriltä poistuu.

Opinnäytetyöntekijät ovat tyytyväisiä lopulliseen työn kokonaisuuteen ja kokevat onnistuneensa hyvin opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyön tekeminen aiheutti haasteita laaja-alaisuutensa vuoksi prosessin eri vaiheissa, mutta haasteet kehittivät myös opinnäytetyöntekijöiden ongelmanratkaisutaitoja.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin löytyi laajasti vastauksia opinnäytetyön tilaajan etua ajatellen. Opinnäytetyö vastaa Palvelukeskus Soteekin työelämän tarpeisiin lisäämällä tietoa ja ymmärrystä lasten ja nuorten sosiaalisen median käytöstä ja siihen liittyvistä varjopuolista. Opinnäytetyön myötä lapset, nuoret ja aikuiset saavat syventävää tietoa aiheesta ja työtä voi katsoa monesta eri näkökulmasta sen hyödynnettävyyttä ajatellen. Opinnäytetyötä voi hyödyntää eri-ikäisten ihmisten tietoisuuden lisäämisessä ja heidän kanssaan toimiessaan. Opinnäytetyön myötä lasten ja nuorten kanssa toimivat aikuiset saavat lisää tietoa niistä asioista, mistä lasten ja nuorten kanssa kannattaa puhua ja mitä asioita kannattaa ottaa esille sosiaalisen median käytöstä. Sosiaalisen median käytön tutkiminen peruskouluikäisillä on tärkeää ja ajankohtaista todennäköisesti tulevaisuudessakin, koska sosiaalisen median jatkuva kehitys lisää tietoisuuden lisäämisen tärkeyttä.

6.2 Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus

Etiikka sisältyy tutkimusprosessin eri vaiheisiin aina aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka. Eettiset kysymykset liittyvät menetelmän ja tutkimuskohteen valintaan, aineiston hankkimiseen, tiedon luotettavuuteen, tutkittavien henkilöiden kohteluun ja tutkimustulosten vaikutuksiin. (Kuula 2011, 11.)

Toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijaa sitovien tieteellisten sääntöjen ristiriitoja pyritään vähentämään tekemällä opinnäytetyösopimus ennen opinnäytetyön tekemisen aloittamista. Opinnäytetyösopimuksessa sovitaan keskeisistä opinnäytetyön säännöistä ja se tehdään yhteistyösopimuksena toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opiskelijan välillä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 6.) Opinnäytetyö tehtiin Satakunnan ammattikorkeakoulussa toimivalle sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekille. Varsinaista opinnäytetöiden tutkimuslupaa ei tarvittu. Opin-

näytetyösopimus allekirjoitettiin tammikuussa 2020 Palvelukeskus Soteekin edustajan, Satakunnan ammattikorkeakoulun osaamisalueen johtajan, opinnäytetyön ohjaajan ja opinnäytetyöntekijöiden kesken. Opinnäytetyön tekijät vastasivat sopimuksen tekemisestä.

Tutkimukset tulee suorittaa hyvien tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla. Tutkimukset voivat olla eettisesti hyväksytyjä, luotettavia ja uskottavia vain, jos ne ovat suoritettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattamalla. Hyvässä tieteellisessä käytännössä keskeistä on rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus, tulosten tallentaminen ja esittäminen sekä tutkimusten ja niiden tulosten arviointi. Tiedonhankinta sekä tutkimus -ja arviointimenetelmät tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Jokainen tutkija ja tutkimusryhmän jäsen vastaa ensisijaisesti itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kootaan aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimustietoa kuvailua ja lähempää tarkastelemista varten. Työ on aineistolähtöistä ja syvempään ilmiön ymmärtämiseen tähtävää kuvausta aiheesta. Aineiston valinta on keskeinen luotettavuuteen vaikuttava tekijä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi heikentää, jos aikaisempi aiheeseen liitetty aineisto on liitetty liian kapeasti työn teoreettiseen taustaan ja tutkimustuloksia on tarkasteltu liian valikoivasti ja yksipuolisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 298.)

Tutkimusaineiston analyysissä keskeistä on analyysin tekeminen tieteellisesti luotettavasti ja käyttämällä koko aineistoa. Tutkimustulosten raportoinnissa ei ole hyväksyttävää vääristellä tai raportoida tuloksia virheellisesti. On tärkeää pyrkiä eroon mahdollisista ennakoasenteista tutkittavaa asiaa kohtaan, jotta ei tee ennakoasenteesta johtuvia vääristymiä tulosten raportoinnissa. Suoria vääristymiä tehdään, kun tuloksia tai aineistoja käsitellään tuloshaluisesti ja väärennetään niitä. Virheellinen raportointi syntyy, kun tuloksia julkaistaan valikoidusti, jätetään vällan raportoimatta osa tuloksista tai muutetaan tutkimuksen tuloksia. (Leino-Kilpi & Välimäki 2015, 370-371.)

Tekijänoikeuslain säännökset koskevat tutkimusaineistoja, tuloksia ja julkaisuja. Oikeudenhaltijan lupa tarvitaan, jos käytetään tekijänoikeuden alaista aineistoa, ellei rajoitussäännökset toisin määrää. Käytettäessä toisen omistamaa aineistoa, aineiston alkuperä, tekijät ja lähteet tulee mainita hyvien tutkimustapojen mukaisesti lainsäädäntöä noudattamalla. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 12.) On tärkeää kunnioittaa alkuperäisten tutkimusten tekijöitä. Kunnioitusta osoitetaan asianmukaisilla lähdeviitteillä ja teosten tekijöiden määrittämisellä. Lähdeviitteiden ja lähteiden asianmukainen merkitseminen kertoo tutkimusten tekijöiden perehtyneisyydestä omaan aiheeseensa. Viitteiden asianmukainen merkitseminen antaa lukijalle myös mahdollisuuden etsiä alkuperäislähteen, johon työssä on viitattu. (Mäkinen 2006, 145.)

Opinnäytetyönä tehtävä kuvaileva kirjallisuuskatsaus tehtiin Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Opinnäytetyön luottamuksellisuutta lisäävät luotettavat tietolähteet ja tiedonhakuun käytetyt menetelmät, joista opinnäytetyön aineisto on koottu. Opinnäytetyön aineiston tiedonhakuun käytetyt tietokannat sekä sisäänotto -ja poissulkukriteerit on kirjattu työhön. Opinnäytetyöhön hyväksyty aineisto taulukoitiin opinnäytetyön liitteisiin (Liite 2.), josta ilmenee tutkimusten tekijät/toteuttajat, tutkimuksen nimi, vuosiluku ja maa sekä tutkimuksen tarkoitus, kohderyhmä, tutkimusmenetelmät, keskeiset tulokset ja tutkimuksesta saadut CASP-laadunarviointipisteet. Opinnäytetyöhön hyväksyty aineisto luettiin huolellisesti läpi useaan kertaan ja tehtiin huolellinen sisällönanalyysi tutkimustulosten selvittämiseksi. Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi kahden opinnäytetyöntekijän tutkimusaineiston tutkinta ja analysointi. Kahden opinnäytetyöntekijän tekemä aineiston tarkastelu lisää työn rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta aineistojen sekä tutkimustulosten arvioinnissa.

Opinnäytetyössä kunnioitettiin aineiston alkuperäisiä tekijöitä. Lähdeviitteitä käytettiin asianmukaisesti ja lähdeluettelo tehtiin oikeaoppisesti. Opinnäytetyön luotettavuutta voi heikentää englanninkielisten tutkimusten käyttö, kun opinnäytetyöntekijöinä on kaksi äidinkielenään suomea puhuvaa tekijää. Englanninkielisten tutkimusten hyvä suomentaminen oli tärkeä osa aineiston tarkastelua ja se tehtiin mahdollisimman huolellisesti ja hyvin.

Opinnäytetyön sisältö käsitteli sosiaalisen median käytön lisäksi sosiaalisen median varjopuoliin liittyviä asioita. Opinnäytetyön toinen tutkimuskysymys käsitti lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyviä varjopuolia, joten niihin liittyviä tuloksia on tarkasteltu paljon. Tämä ei anna täysin realistista kuvaa sosiaalisesta mediasta ja sen vaikutuksista, koska aikaisempaa tutkimustietoa löytyy myös sen positiivisista vaikutuksista.

6.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että peruskoululaisten lasten- ja nuorten sosiaalisen median käyttö ja siihen liittyvät varjopuolet ovat hyvin moninaisia ja niitä on mahdollon kategorioida mihinkään yhteen tiettyyn asiaan. Opinnäytetyöhön hyväksytyyn aineiston perusteella sosiaalisen median käyttö on lapsille ja nuorille arkipäivää. *Sosiaalisen median käyttöön liittyy paljon hyviä asioita, mutta sen käyttöön liittyy myös varjopuolia, jotka on hyvä tiedostaa.* Tiedon lisääntyminen auttaa ymmärtämään sosiaalisen median mukanaan tuomia ilmiöitä ja sen avulla kyetään luomaan turvaverkkoa sosiaalisen median vastuullisempaan ja turvallisempaan käyttöön.

Sosiaalisen median käyttö voi olla monella tavalla lasten ja nuorten hyvinvointia edistävää toimintaa. Sosiaalinen media on tuonut tutkimusten mukaan hienoja mahdollisuuksia lasten -ja nuorten keskinäiseen kanssakäymiseen viestinten ja muiden erilaisien kanaviensa kautta. *Sosiaalinen media mahdollistaa aktiivisen sosiaalisen kanssakäymisen, sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja luomisen sekä antaa ujoimmillekin lapsille mahdollisuuden aktiiviseen viestimiseen muiden kanssa.* Viestiminen lisää yhteenkuuluvuuden tunteita ja tuo ilon sekä lisävarmuuden kokemuksia. (DNA:n koululaistutkimus 2018; Some ja nuoret 2019.)

Toisaalta taas sosiaalisen median viestinten aktiivinen käyttö voi myös heikentää lasten ja nuorten hyvinvointia. Yhden tutkimuksen tulokset osoittivat, että vuorokausiryhti, matkapuhelinten- ja internetin käyttö, myöhäinen laitteiden sammutusaika, laitteiden lukumäärä makuuhuoneissa sekä muiden aktiviteettien lukumäärä ennen nukkumaanmenoa vaikuttivat negatiivisesti unenlaatuun (Bruni ym. 2015). Tutkimustulosten perusteella voidaan ajatella *nuorten tarvitsevan enemmän tietoa unen laatuun*

vaikuttavista tekijöistä ja huonon unen laadun vaikutuksista nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Digitaalisten laitteiden myöhäisestä käytöstä olisi hyvä keskustella nuorten kanssa enemmän ja tällä tavoin lisätä tietoisuutta aiheesta. Aikuisten on helpompaa puuttua alakouluikäisten lasten myöhäiseen laitteiden - ja mediankäyttöön kuin nuorten, joten hyvissä ajoin aloitettu valistus aiheesta saattaisi toimia hyvänä vaikuttajana. Aikuisten rooli median käytön valvojana ja tiedon tuojana on tärkeää.

Tutkimustulosten perusteella voidaan ajatella sosiaalisen median ja internetin käytön olevan lapsille ja nuorille myös *omaan luovuuteen kannustavaa toimintaa*, jossa omaa luovuuttaan voi kehittää monenlaisilla eri tavoilla. Tulosten perusteella lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö oli ensisijaisesti tiedon selaamista, musiikin kuuntelemista ja lukemista eikä niinkään sisällöntuottamista. (Some ja nuoret 2019; Merikivi ym. 2016). Alakouluikäiset käyttivät sosiaalista mediaa kuitenkin eri tavoin myös sisällöntuottamiseen (Suoninen 2012). Tutkimuksen tulokset eivät paljastaneet millaista sisältöä sosiaaliseen mediaan itse tehdyt julkaisut sisälsivät. Omien kuvien, tekstien, kirjoitusten, piirustusten, videoiden, musiikin ja elokuvien julkaisemisessa kannattaa olla tarkkana ja miettiä millaista sisältöä sosiaalisessa mediassa kannattaa julkaista. Lasten ja nuorten omaa luovuutta ja sen kehittämistä kannattaa tukea, mutta vanhempien on järkevää seurata mitä julkaisuja tehdään ja minne niitä laitetaan. Sosiaalisessa mediassa tapahtuu paljon myös *erityyppistä kiusaamista*, jonka jälkiä voi olla hyvin vaikea korjata. Lasten ja nuorten sosiaaliseen mediaan tekemiä erilaisia julkaisuja luovasta toiminnasta muihin julkaisuihin voi olla hyvin vaikea seurata kuulumatta samoihin sosiaalisen median kanaviin kuin he. Keskustelemalla ja osoittamalla kiinnostusta heidän toimintaansa kohtaan voi saada paljon tietoa siitä mitä siellä tapahtuu. Oman tukensa lasten ja nuorten luovaa toimintaa kohtaan voi osoittaa olemalla kiinnostunut heidän töistään.

Vanhempien mukaan alakouluikäisistä reilu 40 prosenttia käytti ja selaili internetiä. Vanhempien mukaan käytetyimmät sosiaalisen median palvelut olivat YouTube, WhatsApp, Spotify, Instagram, Snapchat ja TikTok. Lisäksi kaikissa ikäryhmissä puhelimella käytettiin eniten YouTubea ja WhatsAppia (DNA:n koululaistutkimus 2018; DNA:n koululaistutkimus 2019.) Tutkimustulosten perusteella voidaan ajatella alakouluikäisten käyttävän sosiaalisen median palveluita vanhempien ollessa tietoisia siitä. Opinnäytetyön teoreettisesta osuudesta selviää sosiaalisen median eri sovellusten

ikärajojen vaihtelevan 13 – 16 ikävuoden välillä eli eri sovelluksia saisi käyttää ikärajojen mukaisesti vasta yläkouluiässä. *Tuloksista voidaan päätellä vanhempien tietävän sosiaalisen median palveluiden käytöstä, hyväksyvän niiden käytön ja antavan myös luvan niiden käyttämiseen ikärajoista huolimatta.* Lasten sosiaalisen median käyttöä on nykyaikana kuitenkin vaikea valvoa älylaitteiden yleistymisen myötä ja tilejä eri yhteisöpalveluihin voidaan luoda myös ilman vanhempien lupaa. Opinnäytetyön tutkimustulokset sosiaalisen median varjopuolista osoittavat, että *sosiaalisen median palveluihin ei kaikkiiin ole syytä antaa käyttö lupaa, jos niiden käyttöä ei kyetä kunnolla valvomaan.*

Pelaaminen yleistyy jo kuuden ja seitsemän ikävuoden jälkeen, joten voidaan ajatella lasten aloittavan pelaamisen jo hyvin pienenä. Tutkimuksessa selvisi, että kaikenikäiset lapset pelaavat puhelimella ja tabletilla pelejä eikä iällä näyttänyt olevan selkeää merkitystä pelien pelaamiseen. (DNA:n koululaistutkimus 2018.) Tutkimuksen tuloksissa ilmeni suurentuneita riskejä internetriippuvuuteen ADHD lapsilla (Enagandula ym. 2018). ADHD lasten oireet yhdistettynä internetriippuvuuden piirteisiin tai internetpeliriippuvuuteen ei ole hyvä yhdistelmä lasten hyvinvointia ajatellen. Yhden tutkimuksen tuloksista selvisi, että lapsilla ja nuorilla oli videopeliriippuvuuteen viittaavia oireita (Kavalus 2019). *Videopeliriippuvuuteen viittaavia oireita on siis jo peruskouluikäisillä* ja nykykehityksen perusteella voidaan ajatella internetpeliriippuvuuden oireiden jopa yleistyvän lähitulevaisuudessa. Tästä syystä on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota entistä paremmin lasten ja nuorten pelaamiseen, pelaamisen valvomiseen ja rajojen asettamiseen. *Varhaisella valvonnalla ja rajojen asettamisella voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin sekä yrittää turvata sen säilyminen.* Tärkeää on myös auttaa lapsia ja nuoria hyvissä ajoin huomatessaan internetriippuvuuden tai internetpeliriippuvuuden piirteitä.

Kouluissa kouluterveydenhoitajat ja kuraattorit voisivat olla yhteyshenkilöitä avun saamiseen. *Nykykehityksen ja tutkimustulosten perusteella nuorten kanssa toimivilla aikuisilla olisi hyvä olla riittävästi tietoa ja työkaluja internetriippuvuuden sekä internetpeliriippuvuuden piirteiden tunnistamiseen.* Lasten ja nuorten pelaamista ei tarvitse tutkimustulosten valossa kieltää, mutta kouluissa ja kotona olisi hyvä keskustella heidän kanssaan pelaamiseen liittyvistä asioista ja olla kiinnostunut lapsen pelaamisesta.

Kotona lapsia voisi myös opettaa varhaisessa vaiheessa aikuisen valvonnassa ja ohjauksessa vastuulliseen ja hyvinvoinnin kannalta kehittävään pelaamiseen.

Yhden tutkimuksen perusteella yli 30 prosenttia lapsista ja nuorista oli nähnyt viimeksi kuluneen vuoden aikana toisten lasten ja nuorten tekemää seksuaalista häirintää ja yleisin syy seksuaaliselle häirinnälle oli vitsailu (Pelastakaa lapset 2018). Toisen tutkimuksen tulosten perusteella lapset ja nuoret saattavat altistua seksuaaliselle häirinnälle jo alakouluikäisinä ja yläluokille siirryttäessä kokemukset seksuaalisesta häirinnästä lisääntyvät selvästi (Ikonen & Halme 2018). Kolmannen tutkimuksen tuloksista ilmeni, miten aikuiset miehet olivat lähestyneet nuoria tyttöjä internetin kautta tekeytyen itsekin nuoriksi työiksi (Suoninen 2012). Tutkimustulokset osoittavat, että sosiaalisen median kautta aikuisten on helpompaa lähestyä lapsia ja nuoria, mutta tutkimustulosten mukaan seksuaalista häirintää tapahtuu myös oman ikäisten parissa. Sosiaalisen median riskeistä tulee valistaa lapsia jo hyvissä ajoin, koska riskit seksuaaliselle häirinnälle lisääntyvät jo alaluokilla. Vanhemmat tarvitsevat myös valistusta sosiaalisen median riskeistä, jotta osaavat ohjata, neuvoa ja auttaa omia lapsiaan.

Opinnäytetyöntekijät pitivät huolestuttavana tutkimusten tuloksia, joissa lapset ja nuoret eivät olleet saaneet apua seksuaalisen häirintään ja seksuaaliseen väkivaltaan. He myös kokivat, etteivät tiedä lainsäädännöstä riittävästi. (Ikonen & Halme 2018; Pelastakaa lapset 2018.) *Koulujen aikuiset sekä lasten -ja nuorten kanssa työskentelevät tarvitsevat ammatillisia työkaluja sosiaalisen median riskien havainnoimiseen sekä selkeitä toimintamalleja erilaisiin tilanteisiin.* Lapset ja nuoret eivät saa jäädä avunsaannin ulkopuolelle. Tiedonpuute lainsäädännöstä saattaa aiheuttaa ongelmatilanteita enemmänkin. Tiedon puuttuessa lapset ja nuoret eivät välttämättä osaa arvioida milloin jonkun ihmisen käytös muuttuu seksuaaliseksi häirinnäksi ja osa lapsista ja nuorista ei todennäköisesti myöskään tiedä milloin oma käytös muuttuu seksuaaliseksi häirinnäksi. Tiedonpuutteen vuoksi lapset ja nuoret voivat syyllistyä myös rikokseen ymmärtämättä mitä tekevät ja heidän voi olla vaikeaa erottaa mitä on soveliaista tehdä ja mitä ei. Internetissä on omia nettipoliiseja, jotka voisivat valistaa lapsia ja nuoria sosiaalisen median suosituilla yhteisökanavilla, mutta valistusta olisi hyvä antaa lapsille ja nuorille myös konkreettisesti kouluissa.

Vihamielinen kommentointi nousi yleisimmin nettikiusaamisen muodoksi. Sosiaalisessa mediassa tapahtui haukkumista, kuvien muokkaamista, kuvien kopiointia, aiheettomia ilmiantoja ja ulkonäön epäasiallista kommentointia. Sosiaalisen median yhteisöpalveluiden lisäksi kiusaamista tapahtui myös verkkopelien chat -toiminnoissa toistuvina nimittelyinä ja syyttelyinä. (Vallineva 2018.) Tulosten mukaan noin 90 prosenttia piti sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa kiusaamista arkielämää helpompana ja 85 prosenttia koki trolloamisen ja hännäämisen kynnyksen olevan mediassa arkielämää pienempi (Some ja nuoret 2019). Vallinevan (2018) tutkimuksen tuloksissa oli ristiriitaisuuksia kiusaamisen kokemusten ja kiusaamisen välillä. Viidennes tutkimukseen vastanneista oli kokenut kiusaamista sosiaalisen median palveluissa, kun taas kiusaamisen myönsi vain kaksi prosenttia vastaajista ja yli 75 prosenttia ei kokenut kiusaneensa ollenkaan. Sosiaalisessa mediassa oli nähnyt kiusaamista yli 60 prosenttia vastaajista ja yli 30 prosenttia oli puuttunut siihen. Tutkimustulosten perusteella on selvää, että *kiusaamista sosiaalisessa mediassa tapahtuu paljon enemmän kuin sitä myönnetään tehdyksi*. Lapsen tai nuoren joutuessa kiusaamisen kohteeksi sosiaalisessa mediassa, on tärkeää saada tilanne katkaistua mahdollisimman nopeasti. Kynnys aikuisille kertomiseen voi olla korkea, mutta lapsia ja nuoria kannatta tukea kertomiseen jo varhain ennen kiusaamisen uhriksi joutumista. Sosiaalisessa mediassa kiusaamisen tekijät on helppo estää ja viesteihin ei ole pakko vastata. Kiusaamiseen liittyvä selkeä materiaali kannattaa säilyttää ja ottaa yhteyttä tarvittaessa poliisiin. Kiusaaminen ei ole sallittua ja sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen voi olla myös rikoslain mukaisesti rangaistava teko. Lapsille ja nuorille pitää puhua sekä kotona, että koulussa jo varhaisessa vaiheessa internetin käytön säännöistä ja puuttua kaikkeen epäasialliseen toimintaan heti sitä huomattaessaan. *Sosiaalisen median käytössä lapsia ja nuoria kannattaa tukea vastuulliseen ja hyväksyttävään toimintaan, joka parhaimmillaan tukee ja ohjaa sosiaalisen median asialliseen käyttöön.*

6.4 Tilaaajan palaute

Satakunnan ammattikorkeakoulu pyytää opinnäytetöiden valmistuttua myös tilaaajan palautteen opinnäytetyöstä. Tilaaajan palaute -lomake toimitettiin tilaajalle sähköisessä muodossa opinnäytetyön lähettämisen yhteydessä. Lomakkeessa on kuusi väittämää, joihin voi vastata täysin samaa mieltä, joksinkin samaa mieltä, joksinkin eri mieltä

ja täysin eri mieltä. Lomakkeeseen voi kirjoittaa myös vapaamuotoista palautetta opin-
näytetyöstä.

Opinnäytetyön tilaaja oli täysin samaa mieltä siitä, että opinnäytetyö vastasi heidän
tarpeitaan ja opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää työelämässä. Opinnäytetyö
osoitti myös tilaajan mukaan kykyä luoviin ratkaisuihin ja kykyä työelämän näkökul-
masta uskottaviin ratkaisuihin. Opiskelijat kykenivät itsenäiseen ja itseohjautuvaan
työskentelyyn opinnäytetyöprosessissaan. Jokseenkin samaa mieltä tilaaja oli siitä,
että he ohjasivat opiskelijoita omalta osaltaan opinnäytetyön etenemisessä.

Vapaamuotoisessa palautteessa opinnäytetyöntekijät saivat kiitosta erittäin kattavasta
ja mielenkiintoisesta opinnäytetyöstä. Tilaaja koki opinnäytetyön antaneen selkeän ku-
van lasten ja nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen tuomista haitoista, mutta työstä
ilmeni myös sosiaalisen median tärkeys sekä positiivinen rooli lasten ja nuorten elä-
mässä. Palvelukeskus Soteekin palvelujen kehittämistä ajatellen tilaaja koki opinnäy-
tetyön antavan heille tietoa siitä, miten sosiaalista mediaa ja yleensäkin digitaalisia
palveluita voidaan hyödyntää jo toteutuvissa, mutta myös uusissa palveluissa. Tilaaja
koki saavansa hyödyllistä materiaalia Palvelukeskus Soteekin palvelusuunnitteluun
hyödyntäessään opinnäytetyöstä saatavaa tietoa sosiaalisen median ja internetin liial-
lisen käytön vaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Tilaajan kokemus opinnäytetyöstä oli,
että se vastaa todella siihen tarpeeseen mitä Soteekki tarvitsee, kun se kehittää lasten
ja nuorten uusia palveluita. (Sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekki
28.5.2020.)

6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöntekijät tekivät paljon erilaisia havaintoja etsiessään opinnäytetyön ai-
heeseen liittyvää tietoa ja aikaisempia tutkimuksia. Pääasiallinen havainto tiedon et-
sinnässä liittyi lasten ja nuorten riippuvuuksiin ja niihin liittyviin asioihin. Internetissä
on monilla sivustoilla, uutisissa, artikkeleissa ja erinäisissä muissa julkaisuissa paljon
tietoja internetriippuvuuteen tai someriippuvuuteen liittyvistä asioista. Peliriippuvuuks-
ista löytyi joitain tutkimuksia ikäryhmään liittyen samoin kuin älylaitteita koskeviin

riippuvuuksiin. Erilaiset riippuvuudet ovat paljon nyt esillä, mutta tutkimustietoa aiheeseen löytyy vähän. Havainto herätti opinnäytetyöntekijöiden mielenkiinnon riippuvuuksista.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön, jossa olisi peruskoululaisille suunnattu kysely riippuvuuksista. Otoksen olisi hyvä olla riittävän laaja kattaen sekä ala- ja yläkoululaisia. Kysely voitaisiin toteuttaa tuottamalla kysymyksiä, jotka viittaisivat jollain tavalla toiminnallisen riippuvuuden, internetiriippuvuuden ja internetpeliriippuvuuden piirteisiin. Kyselyn kautta saataisiin tietoa, miten paljon eri riippuvuuksiin liittyviä piirteitä peruskoululaisilta löytyy älylaitteiden ja internetin käytön yleistymisen myötä.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf. Viitattu 16.5.2020. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F. & Baumgartner, E. 2015. Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 11, 1433–1441. Pdf. Viitattu 1.5.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4661336/pdf/jcsm.11.12.1433.pdf>

DNA:n koululaistutkimus 2018. Lapset ja pelaaminen. Pdf. Viitattu 1.5.2020. <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00809/614884fd-c040-4d13-ac16-211075dd264e.pdf>

DNA:n koululaistutkimus 2019. Puhelimen käyttö ja hankinta. Pdf. Viitattu 1.5.2020. <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00863/84f281be-84c5-403c-aaf8-ad4b917db305.pdf>

Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 2019. SoMe ja nuoret 2019. Viitattu 1.5.2020. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>

Enagandula, R., Singh, S., Adgaonkar, GW., Subramanyam, AA. & Kamath RM. 2018. Study of Internet addiction in children with attention-deficit hyperactivity disorder and normal control. Viitattu 1.5.2020. <https://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=133737569&S=R&D=buh&EbscoContent=dGJyMMTo50SeqLY4xNvgOLCmsEiep69SsKy4SrCWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2qa5JuePfgeyx44Dt6fIA>

Forss, M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: Pulitzer.

Granskog, P., Haanpää, S., Järvinen, J., Lahtinen, M., Laitinen, K. & Turunen-Zwinger, S. 2018. Opas seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2018:4a. Viitattu 1.3.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/190023_opas_seksuaalisen_hairinnan_ennaltaehkaisemiseksi_ja_siihen_puuttumiseksi_ko.pdf

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Ikonen, R. & Halme, N. 2018. Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja väkivalta. Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia. Viitattu 12.5.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136131/URN_ISBN_978-952-343-091-4.pdf?sequence=1

- InfoFinlandin www-sivut. 2019. Perusopetus. Viitattu 27.2.2020. <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/koulutus/lasten-koulutus/perusopetus>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25, 291-301.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaski, S. & Nevalainen, V. 2017. Jo riittää, irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki: Kirjapaja.
- Kavalus, M. 2019. Ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus opiskelu-huollon psykologien ja kuraattorien työssä. Pro Gradu -tutkielma. Lapin yliopisto: Sosiaalityö.
- Korkeila, J. 2013. Nettiriippuvuus. Viitattu 26.5.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>
- Kosola, S. 2020. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? Viitattu 28.2.2020. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten-ja-nuorten-netti-ja-peliriippuvuus-pitaako-olla-huolissaan/?public=f55be634c6143d31e85f7683b3ea87fd>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uud. p. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Lehtiniitty, M. 2019. Spotifylla jo 200 miljoonaa käyttäjää. Viitattu 20.3.2020. <https://mobiili.fi/2019/01/12/spotifylla-jo-200-miljoonaa-kayttajaa/>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2015. Etiikka hoitotyössä. 8-10. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2019e. Alakouluikäisen nukkuminen. Viitattu 4.3.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/ala-kouluikaisen-nukkuminen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017. Kiusaamisen seuraukset. Viitattu 17.3.2020. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2019e. Nuoren nukkuminen. Viitattu 4.3.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2020a. 7-9 v. Viitattu 27.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2019a. 7-9- vuotias ja median käyttö. Viitattu 27.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2020b. 9-12 v. Viitattu 27.2.2020.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2019b. 9-12- vuotias ja median käyttö. Viitattu 27.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www- sivut. 2020c. 12-15 v. Viitattu 27.2.2020.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2019c. 12-15-vuotias ja median käyttö. Viitattu 27.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2020d. 15-18 v. Viitattu 27.2.2020.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2019d. 15-18-vuotias ja median käyttö. Viitattu 27.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotias-ja-median-kaytto/>

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Painotalo Var-teva. Viitattu 1.5.2020. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/me-dia_hanskassa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf)

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Männikkö, N. & Korkeila, J. 2019. Älylaitteet ja riippuvuus: Mitä on ongelmallinen käyttö ja kuinka sitä voi ennaltaehkäistä? Teoksessa S. Kosola., M. Moisala & P. Ruokonieni (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kus-tannus Oy Duodecim, 65-70.

Männikkö, N. & Korkeila, J. 2019. Älylaitteet ja riippuvuus: Mitä on ongelmallinen käyttö ja kuinka sitä voi ennaltaehkäistä? Teoksessa S. Kosola., M. Moisala & P. Ruokonieni (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kus-tannus Oy Duodecim, 73-75.

Nettielamaa www-sivut. 2020. Sosiaalisen median vaarat. Viitattu 27.2.2020.
<http://www.nettielamaa.com/sosiaalisen-median-vaarat/>

Nevala, N., Pehkonen, I., Koskela, I., Ruusuvoori, J. & Anttila, H. 2014. Työolosuh-teiden mukauttaminen vammaisilla henkilöillä: vaikuttavuus sekä estävät ja edistävät tekijät. Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus. Kelan tutkimusosasto. Pdf. Helsinki. Viitattu 2.5.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135671/Tyopape-reita61.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

News cision www-sivut. 2013. Spotifyn lanseeruksesta tänään viisi vuotta. Viitattu 20.3.2020. <https://news.cision.com/fi/spotify/r/spotify-lanseeruksesta-tanaan-viisi-vuotta,c9477494>

Nuortennetin www-sivut. 2018. Nuortennetti. Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen satuttaa. Viitattu 16.3.2020. <https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/loukkaava-kohtelu-ja-kiusaaminen-satuttaa/>

Opetus ja kulttuuriministeriön www-sivut. 2020. Perusopetus. Viitattu 25.3.2020. <https://minedu.fi/perusopetus>

Partinen, M. 2019. Mitä uni on? Viitattu 4.3.2020. <https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>

Partonen, T. 2014. Lisää unta- kiireen lyhyt historia. Riika: Kustannus Oy Duodecim.

Pelastakaa lapset. 2018. Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. Pdf. Viitattu 1.5.2020. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaa/apset/main/2018/08/31131602/Sexting_raportti_web-002.pdf

Peruskoululaki 27.5.1983/476. Viitattu 27.5.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1983/19830476#Lidp447606512>

Poliisin www-sivut. 2020. Kiusaaminen. Viitattu 16.3.2020. <https://www.poliisi.fi/neuvot/kiusaaminen>

Pönkä. 'Facebookin käyttäjämäärä Suomessa – tänä vuonna lähtenyt jo 244 000'. Lehmätkin lentäis -blogi. 24.6.2019. Viitattu 20.3.2020. <https://harto.wordpress.com/2019/06/24/facebookin-kayttajamaara-suomessa-tana-vuonna-lahtenyt-jo-244-000/>

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.

Pönkä, H. 2019. YouTube- vaaraksi lapsille? Viitattu 3.3.2020. <https://www.mikrobitti.fi/uutiset/ponka-youtube-vaaraksi-lapsille/2cf3031e-dbc4-46c7-8c53-f2d442745ef0>

Rikoslaki 19.12.1889/39 muutoksineen. Viitattu 1.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>

Ronkainen, T. 2019. Facebookin palveluissa 2,45 miljardia käyttäjää. Viitattu 28.3.2020. <https://www.sijoittaja.fi/171703/facebookin-palveluissa-245-miljardia-kayttajaa/>

Salasuo, M., Merikivi, J. & Myllyniemi, S. 2019. Maailma muuttuu: Nuoret sukupolvet älylaitteysteiskunnan etujoukkona. Teoksessa S. Kosola., M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 138-139.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2019. Viitattu 27.5.2020. <https://www.samk.fi/tyoelama-ja-tutkimus/loyda-tekija/hyvinvointipalvelut-soteekki/>

Snapchatin www-sivut. 2019. Tiivistelmä. Viitattu 4.3.2020.
<https://www.snap.com/fi-FI/safety/safety-education/>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. 2. korj. p. Turun yliopisto. Turku.

Sundell, P. 2019. Mikä ihmeen TikTok? Tämä yhdestä maailman ladatuimmasta sovelluksesta pitäisi tietää. Viitattu 20.3.2020. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/mika-ihmeen-tiktok-tama-yhdesta-maailman-ladatuimmasta-sovelluksesta-pitaisi-tietaa/7241520#gs.0zo7oc>

Suomen mielenterveys ry:n www-sivut. 2020. Riittävä uni. Viitattu 4.3.2020.
<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/riitt%C3%A4v%C3%A4-uni>

Suoninen, A. 2013. Nuorisotutkimusseura. Lasten mediabarometri 2012. 10-12- vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. Pdf. Viitattu 1.5.2020. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2012.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Viitattu 9.5.2020. Elisa kirja - sovellus älypuhelimessa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Pdf. Viitattu 16.5.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Terve koululainen- hankkeen www-sivut. 2020. Unen tarve. Viitattu 5.3.2020.
<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/uni/unen-tarve/>

Terve koululainen- hankkeen www-sivut. 2020. Unentarve ja unenpuutteen vaikutukset. Viitattu 5.3.2020. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>

Unettomuus. Käypä hoito- suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2020 (Viitattu 6.3.2020). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Vallineva, P-M. 2018. Kasvottomuus haasteena. Nettikiusaaminen nuorten narratiiveissa. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Master Degree Program in Media Education.

TAULUKKO 2. AINEISTON HANKINTAAN KÄYTETYT TIETOKANNAT

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Hyväksytyt
MEDIC	internet AND riippuv*	2010-2020, vain kokotekstit	5	1
EBSCOhost	internet addiction AND Children	2018-2020, full text	44	1
PUBMED	Technology and children`s sleep guality	10 years, free full text, age 6 to 12	124	1
Google Scholar	Media hanskassa	2016-2020	745	1
Google Scholar	Lasten ja nuorten seksuaalinen häirintä internetissä	2018-2020	406	1
Manuaalinen haku	<p>Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa.</p> <p>SoMe ja nuoret 2019.</p> <p>DNA:n koululais-tutkimus 2019 - puhelimen käyttö ja hankinta.</p> <p>DNA:n koululais-tutkimus 2018 – lapset ja pelaaminen.</p> <p>Lasten mediabarometri 2012.</p> <p>Kasvottomuus haasteena – Nettikiusaaminen nuorten narratiiveissa. Pro gradu -tutkielma 2018.</p> <p>Ongelmallisen videopelaamisen ja peliriippuvuuden esiintyminen opiskeluhuollon psykologien ja kuraattorien työssä. Pro gradu tutkielma 2019.</p>	2010 - 2020		7

TAULUKKO 4. OPINNÄYTETYÖHÖN HYVÄKSYTYT TUTKIMUKSET

Tutkimuksen tekijät/toteuttajat, vuosiluku ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruumenetelmä	Keskeiset tulokset	CASP-laadunarviointipisteet
Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo. Media hanskassa. Lasten vapaa-ajan tutkimus 2016 mediasta ja liikkunnasta. M. 2016. Suomi.	Tarkoituksena selvittää kohderyhmän ajankäyttöä koulun, työn ja muiden instituutioiden ulkopuolella tapahtuvaan elämään.	7-29 -vuotiaat Suomessa asuvat lapset ja nuoret. Ahvenanmaa ei kuulunut otokseen. Haastattelukielenä käytettiin suomea ja ruotsia.	Tiedonkeräys on tehty satunnaisotantana. Tiedonkeruun toteutti Feelback Group Oy. Haastattelut toteutettiin 10-29 -vuotiaille puhelimissa ja 7-9 -vuotiaille tehtiin henkilökohtainen haastattelu. Haastateltavia oli yhteensä 1205 henkilöä, joista ruotsinkielisten osuus oli 5 %	7-9 -vuotiailla mediankäyttö on yleisimmin lukemista, digitaalisten pelien pelaamista, musiikin kuuntelemista ja netissä surffaamista. 10-29 vuotiaat käyttävät mediaa monipuolisesti. Suosituin media on internet.	Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 18/20 pistettä.
Nepa. DNA:n koululaistutkimus 2019. Puhelimen käyttö ja hankinta. Suomi.	Tarkoituksena selvittää koululaisten puhelimen hankintaan, käyttötarkoituksiin ja puhelimen käyttöön liittyviä ilmiöitä.	6-12 vuotta täyttävien lasten vanhemmat ja huoltajat. Toissijaisena kohderyhmänä olivat 13-16 vuotiaiden lasten vanhemmat ja huoltajat.	Tiedonkeräys on toteutettu markkinointitutkija Neopan online-paneeleissa viikkojen 14-16/2019 aikana. Vastaajamäärä 1065.	6-12-vuotiailla tärkein puhelimen käyttötarkoitus on yhteydenpito perheen kesken sekä pelaaminen, videoiden katselu ja yhteydenpito kavereihin. Yhteydenpitoon käytetään eniten pikaviestejä ja lisäksi WhatsApp puheluita ja videoita- ja kuvaviestejä. Päivittäin käytetyistä sovelluksista käytetään eniten WhatsAppia, Youtubea ja TikTokia.	Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 14/20 pistettä.

<p>Nepa. DNA:n koululaistutkimus 2018. Lapset ja pelaaminen. Suomi.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää puhelimen käyttöön liittyviä ilmiöitä erityisesti pelaamisen osalta.</p>	<p>6- 12 vuotta täyttävien lasten vanhemmat ja huoltajat. Toissijaisena kohde-ryhmänä olivat 13-16 -vuotiaiden lasten vanhemmat ja huoltajat.</p>	<p>Tiedonkeräys on toteutettu markkinointitutkija Neopan online- paneeleissa viikojen 22-24/2017 aikana. Vastaajamäärä 1032.</p>	<p>59 % lapsista pelaa puhelimella päivittäin. Tietokoneilla pelataan eniten taistelu ja strategiapelejä. Lapset pelaavat tyypillisimmin yksin. Samassa tilassa kavereiden kanssa pelaavia on yli puolet. Verkon yli onlinessa pelaavia on 40 %. Lasten kasvaessa Online-pelaaminen ja verkon yli pelaaminen yleistyvät.</p>	<p>Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 14/20 pistettä.</p>
<p>Suoninen, A. Nuorisotutkimusseura. Lasten mediabarometri 2012. 10-12 vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. 2013. Suomi.</p>	<p>Tarkoituksena on tuottaa kansallisella tasolla edustavaa ja luotettavaa tutkimustietoa lasten mediankäytöstä.</p>	<p>10-12 vuotiaat tytöt ja pojat.</p>	<p>Tutkimusaineisto on kerätty maanlaajuisesti kyselylomakkeilla.</p>	<p>Suurin ero tyttöjen ja poikien median käytössä liittyi pelaamiseen. Pojat pelasivat selkeästi tyttöjä useammin ja poikien kodeista löytyi myös enemmän pelikonsoleita. Pojissa oli myös tyttöjä enemmän päivittäisen internetin käyttäjiä. Tytöt käyttivät internetissä eniten sosiaalista mediaa ja pojat katselivat eniten videoklippejä.</p>	<p>Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 17/20 pistettä.</p>

<p>Oliviero Bruni, MD; Stefania Sette, PhD; Lilybeth Fontanesi, PhD; Roberto Baiocco, PhD; Fiorenzo Laghi, PhD; Emma Baumgartner, PsyD Prof. University of Rome. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. 2015. Italia.</p>	<p>Tarkoituksena analysoida eroja esiteini-ikäisten ja teini-ikäisten tekniikan käytön välillä ja testata internetin ja matkapuhelimen vaikutusta unen laatuun.</p>	<p>Italialaisia teini-ikäisiä 14-16 -vuotiaita osallistui 416 henkilöä, joista 142 oli poikia, keskimääräinen ikä 15,09 ja 274 tyttöjä, keskimääräinen ikä 15,09. Esiteini-ikäisiä 11-13 vuotiaita osallistui 434 henkilöä, joista poikia oli 222, keskimääräinen ikä 12,06 vuotta ja tyttöjä 212, joiden keskimääräinen ikä 12,05 vuotta. Yhteensä 850 henkilöä.</p>	<p>Osallistujat saivat kyselomakkeet liittyen unen laatuun, vuorokausirytmiiin ja tekniikan käyttöön. Lomakkeet täytettiin tutkijoiden valvonnassa luokahuoneessa. Aikaa lomakkeen täyttämiseen oli 1 tunti. Vastaukset annettiin anonymisti ja luottamuksellisesti.</p>	<p>Teini-ikäiset raportoivat lisääntyneistä uni-häiriöistä. Ilta-aikaan internetin, puhelimen ja sosiaalisten verkostojen käyttö oli aktiivisinta, kun taas esiteini-ikäiset keskittyivät enemmän pelikonsoleihin ja television katseluun. Analysointi osoitti, että molemmissa ryhmissä unenlaatu oli yhteydessä ilta-painotteiseen vuorokausirytmiiin. Teini-ikäisillä huono unenlaatu liittyi matkapuhelimen käyttöön ja laitteiden lukumäärään makuuhuoneissa. Esiteini-ikäisillä huono unenlaatu oli yhteydessä internetin käyttöön ja sen sammutusaikoihin.</p>	<p>Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 17/20 pistettä.</p>
<p>Pelastakaa lapset. Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. 2018. Suomi</p>	<p>Tarkoituksena tuottaa tietoa 12 - 17- vuotiaiden lasten ja nuorten kokemasta seksuaalisesta häirinnästä ja siihen liittyvästä kiusa-</p>	<p>12 - 17- vuotiaat yläkoulun- ja lukion oppilaat</p>	<p>Verkkolomakepohjainen kysely, joka oli mahdollista tehdä myös paperikyselynä, toteutettiin 16 eri maakunnan 38 oppilaitoksessa oppitunnin aika</p>	<p>Lapsista ja nuorista yli 30 prosenttia on viimeisen vuoden aikana nähnyt toisten lasten ja nuorten tekemää seksuaalista häirintää.</p>	<p>Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 16/20 pistettä.</p>

	misesta digitaalissa mediassa			<p>Tytöille on lähetetty alastonkuvia tai puolialastomia kuvia tai videoita poikia useammin.</p> <p>Lasten ja nuorten yleisin tapa toimia seksuaalista häirintää kokiessa on blokata tekijä ja kertoa tapahtuneesta kaverialle. Suurin osa lapsista ja nuorista ei kertoisi seksuaalisesta häirinnästä aikuisille.</p> <p>Häpeä on merkittävin syy siihen.</p> <p>Lapset ja nuoret kokevat hyödyllisenä tiedon digitaalisen median välityksellä tapahtuvasta seksuaalikäymisestä ja lainsäädännöstä.</p> <p>Joka kolmas lapsi ja nuori ei koe saavansa riittävästi tietoa seksuaaliseen häirintään liittyvästä lainsäädännöstä.</p>	
Ebrand Group Oy. Some ja nuoret 2019. Suomi.	Tarkoituksena saada tietoa suomalaisten nuorten ja nuorten ai-	Suomen kielet 13-29 -vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset.	Toteutettiin verkkokyselyä, johon osallistui 6247 nuorta ja nuorta aikuista eri puolilta Suomea.	Sosiaalisen median palveluiden käyttö on iso osa interne-	Tutkimus sai muokattua CASP-laadun-

	kuisten sosiaalisen median käytöstä vuonna 2019. Tuloksia verrataan vuosina 2013, 2015 ja 2016 tehtyihin vastaaviin tutkimuksiin			tissä käytetyistä ajasta. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa keskusteluvälineenä tuttujen ja ystävien välillä. Lähes kaikki vastaajista käyttävät sosiaalista mediaa sisältöjen lukemiseen, selaamiseen ja tykkäämiseen. Vajaa 25 % vastaajista on kokenut kiusaamista sosiaalisessa mediassa.	viointimenetelmällä 14/20 pistettä.
Enagandula R, Singh S, Adgaonkar GW, Subramanyam AA, Kamath RM. Study of internet addiction in children with attention-deficit hyperactivity disorder and normal control. 2018. Intia.	Tarkoituksena tutkia ja verrata internetriippuvuutta ADHD lasten ja normaalien lasten välillä ja väestöprofiilin suhdetta internetriippuvuuteen	8-16 -vuotiaat lapset. 50 ADHD lasta ja 50 normaalia lasta, joilla ei ole psykiatrista sairautta.	Tutkimus oli poikkileikkaus tutkimus. Tutkimuksessa käytettiin Young internet addiction testia eli nuorten internetriippuvuuteen tarkoitettua testiä Tilastotieteellinen analyysi tehtiin käyttämällä tilastotieteelliseen analysointiin tarkoitettua ohjelmistoa (SPSS 20).	Internetriippuvuus ADHD-lasten keskuudessa oli 54 %:lla todennäköinen ja 2 %:lla määritelty. ADHD -lapset olivat 9,3 kertaa alttiimpia internetriippuvuuden kehittymiselle kuin normaalit lapset.	Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 15/20 pistettä
Ikonen, R. & Halme, N. Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja väkivalta. THL:n Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia. Tiivistetty tutkimustieto. 2018. Suomi.	Tarkoituksena kerätä laajasti tietoa nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja palveluista.	Perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaat (vastausaktiivisuus 80 %) ja heidän huoltajansa (30 %) ja perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaat (63 %) sekä lukioiden ja	Kouluterveyskysely on koko maan kattava väestötutkimus. Kouluterveyskyselyyn vastataan koulupäivän aikana internetissä opettajan valvonnassa. Vastausaika 45 minuuttia. Kyselyyn vastataan anonymisti.	Harvempi kuin joka kymmenes perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvä lapsi on kokenut seksuaalista häirintää viimeksi kuluneiden 12 kuu-	Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 15/20 pistettä

		ammattioppi-laitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat.		kauden aikana. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvien sekä toisen asteen koulutuksessa olevien nuorten seksuaalisen häirinnän kokemukset ovat verrattain yleisiä: noin joka viides nuori oli kokenut häirintää viimeksi kulleen 12 kuukauden aikana.	
Vallineva, P-M. Kasvottomuus haasteena- Nettikiusaaminen nuorten narratiiveissa. Pro Gradu- tutkielma. 2018. Suomi.	Tarkoituksena selvittää, miten nuoret ymmärtävät nettikiusaamisen käsitteen tuomalla esiin, mitä ja miten he kertovat siitä.	Tampereen yliopiston normaalikoulun kaksi kuudetta luokkaa, joissa oli yhteensä 35 oppilasta.	Tutkimuksessa käytettiin narratiivista aineistoa, joka koostui nuorten kirjoittamista nettikiusaamista käsittelevistä aineistoista.	Tutkimuksen tulokset osoittavat nettikiusaamisen olevan yleisimmän haukkumista ja nimittelyä sosiaalisessa mediassa ja verkkopeleissä. Nuoret ovat huolissaan nettikiusaamisen helppeudesta, jonka he kokivat johtuvan internetin kasvottomuudesta.	Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 16/20 pistettä
Kavalus, M. Ongelmallisen videopelaamisen ja peliriippuvuuden esiintymisen opiskelu- huollon psykologien ja kuraattorien työssä Pro Gradu- tutkielma. 2019. Suomi	Tarkoituksena selvittää, miten ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus tulevat esille opiskelu- huollon kuraattorien ja psykologien työssä.	Perusasteen opiskelijahuollon neljä kuraattoria ja kolme psykologia Oulun seudulta	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin haastattelulla puolistrukturoidun teema- haastattelun menetelmällä	Tutkimuksen perusteella videopelaamisella on keskeinen osa lasten ja nuorten elämässä. Tämän vuoksi myös videopelaaminen ja siihen liit-	Tutkimus sai muokatulla CASP-laadunarviointimenetelmällä 18/20 pistettä

				<p>tyvät ongelmat näkyvät vahvasti opiskelija-huollossa. Psykologit ja kuraattorit tunnistavat hyvin ongelmallisen videopelaamisen ja -peliriippuvuuden lasten kanssa työskennellessään. Ongelmallisen pelaamisen oireet, kuten levottomuus ja väsymys, näkyvät usein huoltajille ja opettajille, jotka kertovat huolensa kuraattorille ja psykologille. Tutkimuksen tuloksina tulivat esille negatiiviset vaikutukset unen määrään ja laatuun, sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäyntiin. Ongelmien taustalla vaikuttavat myös vanhempien rajalliset kyvyt rajata lasten ja nuorten videopelaamista.</p>	
--	--	--	--	---	--

TAULUKKO 5. CASP-LAADUNARVIOINTI

Kriteerit	tutkimus Media hans- kassa, lasten ja nuorten vapaa- aikatutki- mus 2016 mediasta ja liikun- nasta	tutkimus DNA:n koululais- tutkimus 2019, Pu- helimen käyttö ja han- kinta. Suomi.	tutkimus DNA:n koulu- laistutki- mus 2018. Lapset ja pelaami- nen. Suomi.	tutkimus Lasten me- diabarometri 2012. 10-12 vuotiaiden tyt- töjen ja poi- kien median- käyttö. Suoni- nen, A. 2012. Nuorisotutki- musseura. Suomi.	tutkimus Technology use and sleep quality in pre- adolescence and adoles- cence. 2015.
Oliko tutkimuksen ta- voitteet selkeästi mää- ritelty?	1	2	2	2	2
Oliko laadulli- nen/määrällinen tutki- musmenetelmä so- piva?	2	2	2	2	2
Oliko tutkimusase- telma perusteltu ja so- piko se vastaamaan tutkimuskysymyk- siin?	2	1	1	2	2
Sopiiko tutkittavien rekryointistrategia tutkimuksen tavoittei- siin?	2	2	2	2	2
Kerättiinkö tutkimus- aineisto siten, että saatiin tutkimusilmiön kannalta tarkoituksen- mukaista tietoa?	2	1	1	2	2
Oliko mahdollinen tutkijan vaikutus huo- mioitu tarkoituksen- mukaisella tavalla?	2	0	0	0	1
Oliko tutkimuksen eettiset seikat otettu huomioon?	2	1	1	2	1
Oliko tutkimuksen analyysi riittävän tarkkaa ja perusteel- lista?	1	1	1	1	1
Oliko tutkimuksen tu- loksat selkeästi il- maistu?	2	2	2	2	2
Kuinka hyödyllinen tutkimus oli?	2	2	2	2	2
Tutkimusten yhteis- pisteet	18	14	14	17	17

* Kyllä (2 pistettä), Osittain (1 piste), Ei (0 pistettä)

Kriteerit	tutkimus Lasten ja nuorten kokema seksuaa- linen häi- rintä ja siihen liittyvä kiusaa- minen di- gitaali- sessa me- diassa. Pelasta- kaa lap- set. 2018. Suomi	tutkimus SoMe ja nuoret 2019 - kat- saus nuor- ten sosiaa- lisen me- dian käy- töstä 2019. Suomi	tutkimus Study of Internet addiction in children with at- tention-deficit hyperactivity disorder and normal con- trol.2018. Intia	tutkimus Kasvottomuus haasteena- Nettikiusaa- minen nuorten narratiiveissa, Pro gradu- tut- kielma, 2018, Suomi	tutkimus Lasten ja nuorten ko- kema sek- suaalinen häirintä ja väkivalta. THL:n kouluter- veysky- selyn 2017 tuloksia. Tiivistetty tutkimus- tieto. 2018. Suomi.
Oliko tutkimuksen ta- voitteet selkeästi määritelty?	2	2	2	2	1
Oliko laadulli- nen/määrällinen tut- kimusmenetelmä so- piva?	2	2	2	2	2
Oliko tutkimusase- telma perusteltu ja sopiko se vastaamaan tutkimuskysymyk- siin?	1	1	1	1	1
Sopiiko tutkittavien rekrytointistrategia tutkimuksen tavoittei- siin?	2	2	1	2	2
Kerättiinkö tutkimus- aineisto siten, että saatiin tutkimusil- miön kannalta tarkoi- tuksenmukaista tie- toa?	1	1	1	2	2
Oliko mahdollinen tutkijan vaikutus huo- mioitu tarkoituksen- mukaisella tavalla?	2	0	1	0	1
Oliko tutkimuksen eettiset seikat otettu huomioon?	1	1	2	2	1
Oliko tutkimuksen analyysi riittävän tarkkaa ja perusteel- lista?	1	1	1	1	1
Oliko tutkimuksen tulokset selkeästi il- maistu?	2	2	2	2	2
Kuinka hyödyllinen tutkimus oli?	2	2	2	2	2
Tutkimusten yhteis- pisteet	16	14	15	16	15

* Kyllä (2 pistettä), Osittain (1 piste), Ei (0 pistettä)

Kriteerit	tutkimus	tutkimus	tutkimus	tutkimus	tutkimus
	Ongel- mallisen videope- laamisen ja peli- riippu- vuuden esiinty- minen opiskelu- huollon psykolo- gien ja kuraatto- rien työssä				
Oliko tutkimuksen ta- voitteet selkeästi määritelty?	2				
Oliko laadulli- nen/määrällinen tut- kimusmenetelmä so- piva?	2				
Oliko tutkimusase- telma perusteltu ja sopiko se vastaamaan tutkimuskysymyk- siin?	2				
Sopiiko tutkittavien rekrytointistrategia tutkimuksen tavoittei- siin?	2				
Kerättiinkö tutkimus- aineisto siten, että saatiin tutkimusil- miön kannalta tarkoi- tuksenmukaista tie- toa?	2				
Oliko mahdollinen tutkijan vaikutus huo- mioitu tarkoituksen- mukaisella tavalla?	1				
Oliko tutkimuksen eettiset seikat otettu huomioon?	2				
Oliko tutkimuksen analyysi riittävän tarkkaa ja perusteel- lista?	1				
Oliko tutkimuksen tulokset selkeästi il- maistu?	2				
Kuinka hyödyllinen tutkimus oli?	2				
Tutkimusten yhteis- pisteet	18				

* Kyllä (2 pistettä), Osittain (1 piste), Ei (0 pistettä)