

Tietoisku somesta

Katja Mankinen
somerajaton.fi

Sosiaalisen media luokittelua

KATEGORIA	KÄYTTÖTAPA	ESIMERKKEJÄ
Sisällön luomisen ja julkaisun palvelut	Palvelut tarjoavat mahdollisuuksia sisällön muokkaamiseen ja eri mediamuotojen jakamiseen eteenpäin linkin kautta.	Blogit , vlogit, podcastit
Sisällön jakamisen palvelut	Sisällön jakamisen palvelut mahdollistavat sisällön luomisen, jakamisen, arvioinnin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen käyttäjien välillä.	YouTube, Flickr, Pinterest
Verkkoyhteisöpalvelut	Palveluissa voi luoda julkisen tai puolijulkisen profiilin, tehdä näkyväksi omat verkostonsa ja tarkastella omia ja toisten käyttäjien jakamia yhteyksiä.	Facebook, Snapchat, Instagram, LinkedIn
Yhteistuottamisen palvelut	Yhteistuottamisen palveluissa useat käyttäjät yhdistävät osaamistaan ja luovat jaetusti uudenlaisia sisältöjä.	Wikipedia, Linux
Virtuaalimaailmat	Virtuaalimaailmat tarjoavat käyttäjilleen ympäristöjä (esim. 3d) ja mahdollisuuksia / työkaluja toimia niissä eri tavoin.	Habbo hotel, World of Warcraft (WoW)
Lisäsovellukset ja -sisällöt	Lisäsovellukset auttavat käyttäjää kirjautumisessa, tiedon saannissa, tai uusien julkaisujen luomisessa. Ne tarjoavat suoran yhteyden lisäsovelluksissa ja -sisällöissä säilytettyyn dataan.	Google Slides, Uutispalveluiden "Jaa Facebookissa" -toiminto

Somen käyttö numeroina

Nuorista suomalaisista (16–34-vuotiaat)

- **100 %** käyttää internetiä
- **86 %** seuraa jotain verkkoyhteisöpalvelua (koko väestö: 61%)
- **74%** seuraa päivittäin (koko väestö: 49%)

Ajankäyttö verkossa ("valtaosa somessa")

- 13–17-vuotiaat: **75 %** (yli 20 h), **17 %** (yli 51 h)
- 18–22-vuotiaat: **88 %** (yli 20 h), **32 %** (yli 51 h)
- 23–29-vuotiaat: **86 %** (yli 20 h), **29 %** (yli 51 h)

Tilastokeskus (2020), Digitaalinen elämäntapa-tutkimus (2020); Nuoret ja some (2022)



93 / 94 / 92



32 / 48 / 69



89 / 89 / 83



83 / 84 / 77



83 / 84 / 56



72 / 54 / 32

Käyttäjiä (%)
(13–17 / 18–22 / 23–29)

SOSPED

Koetut ongelmat

- **Nuorten riskikäyttäytymisen eri muotoja kartoittava kysely**
(European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs; "ESPAD")
- Suomessa (2020) osallistujat 9.-luokkalaisia (n = 4160)
 - liikaa digipelejä koki pelanneensa
 - **23 %** pojista
 - **4 %** tytöistä
 - liikaa somea koki käyttäneensä
 - **28 %** pojista
 - **46 %** tytöistä
- **Uusi riskiryhmä:** Tytöt, joilla menee monin tavoin hyvin!

Castrén, Mustonen, Hylkilä ym. (2022)



SOSPED

Someriippuvuus ja somen ongelmakäyttö

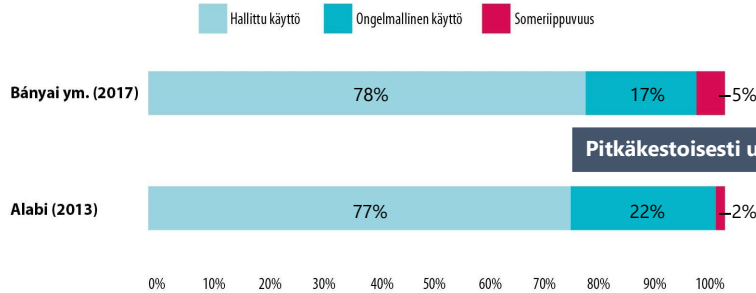
hallittu käyttö

satunnaiset haitat

ongelmallinen käyttö

riskitaso

riippuvuus



Pitkäkestoisesti useita seuraavista

”...toistuva ja pakonomainen käyttäytymismalli, joka lisää riskiä sairastavuuteen sekä henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin ongelmiin”.

Korostuneisuus
Tunnesäätely
Toleranssi
Vieroitusoireet
Konfliktit
Repsahdus

Ajankäytön merkitys?

SOSPED

- Riippuvuustyyppistä somen käyttöä 2-5 % käyttäjistä
- Tämä tarkoittaa 23 000-57 000 nuorta suomalaista (16–34-vuotiaat)
- Ongelmallisia piirteitä huomattavasti useammalla

Ongelmalliseen somen käyttöön yhdistettyjä haittoja

Samanaikaissairastavuus: Masennus, ahdistus, pakko-oireinen häiriö (OCD), aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)

Psykososiaaliset haasteet: Itsetunto, yksinäisyys, ongelmat ihmissuhteissa

Fyysinen terveys: fysiologiset oireet, (liikkumattomuus)

Uni ja päivärytmi: Unen laadun ja määrän heikentyminen, vuorokausirytmien häiriintyminen

Opiskelu ja työelämässä suoriutuminen: keskittymisen vaikeus (esim. monisuorittaminen), prokrastinaatio

Muut riippuvuudet

SOSPED

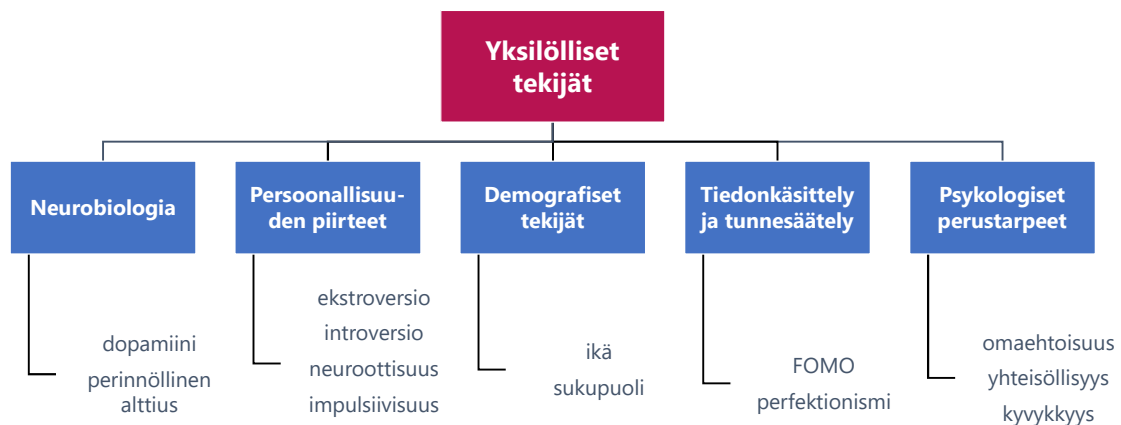
Sosiaalisen median merkitys: Itseohjautuvuusteoria



Rigby, Ryan, Przybylski ym. 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010

SospED

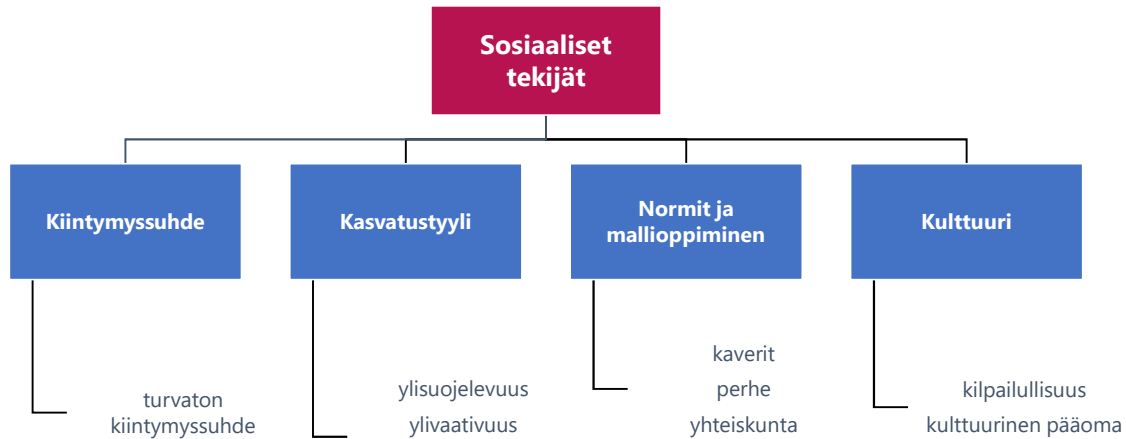
Ongelmallisen somen käytön taustatekijöitä (1/3)



Andreassen (2015)

SospED

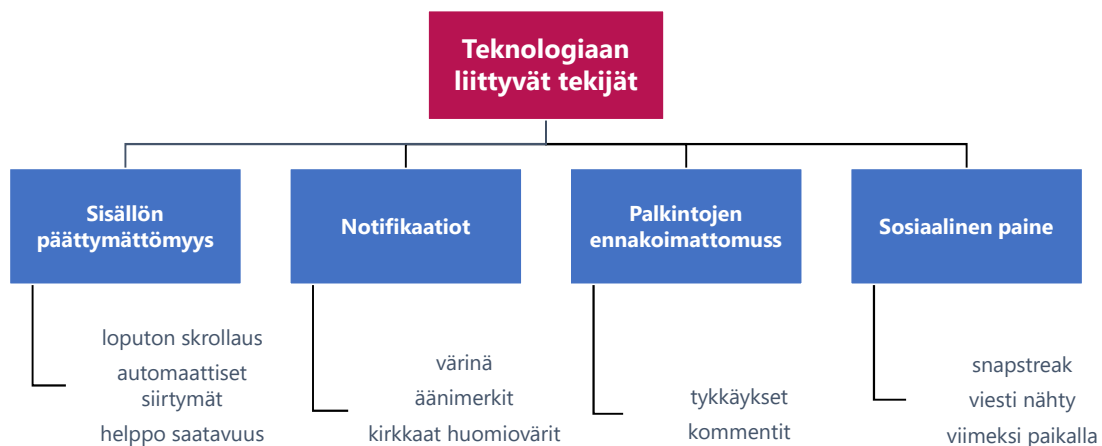
Ongelmallisen somen käytön taustatekijöitä (2/3)



Andreassen (2015)

SospED

Ongelmallisen somen käytön taustatekijöitä (3/3)



Andreassen (2015)

SospED

Ikärajoja

- Tik Tok: 13v
- Snapchat: 13v
- Instagram: 13v
- Facebook: 13v
- Discord: 13v
- Jodel: 16v
- Threads: 12v
- X: 13v
- Youtube: 13v
- Whatsapp: 13v
- Telegram: ei ikärajaa
- Signal: 12v

Mistä apua ongelmaan?

Ei diagnoosia, ei virallista hoitosuositusta

- Yksittäisiä tutkimuksia: Kognitiivinen käyttäytymisterapia, psykoedukaatio, somepaasto

Matalan kynnyksen tukea somen käytön hallinnan haasteisiin Suomessa

- **Somerajaton** (kasvokkain, verkossa, omatukimateriaalit, vertaistuki)
- **Pelituki** (omatukimateriaalit, someneuvolat, E-neuvonta)
- **Muita:** Opiskelijaterveydenhuolto, A-klinikat, Nuorisoasemat, Nuorten turvatalot, mielenterveys- ja päihdepalvelut, paihdelinkki.fi

