

Mikko Manninen

## Sosiaalisen median liikkakäyttö hallintaan – verkkokurssin suunnittelu



Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja ylempi amk

Liikunta-alan kehittäminen ja  
johtaminen

Kevät 2023



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Manninen Mikko

**Työn nimi:** Sosiaalisen median liikkäyttö hallintaan – verkkokurssin suunnittelu

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

**Asiasanat:** Sosiaalinen media, liikkäyttö, addiktio, riippuvuus, verkkokurssi, verkkovalmennus, tuotekehitysprosessi

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella sosiaalisen median liiallisen käytön hallintaa tukeva verkkokurssin prototyyppi ja selvittää tätä varten tarpeellinen tieteellinen tausta. Työn toimeksiantajana oli digitaaliseen viestintään, myyntiin ja markkinointiin erikoistunut Nuotio Digital oy, jossa tekijä myös itse työskentelee yrittäjänä.

Opinnäytetyön tutkimusstrategia oli konstruktivisen tutkimus, joka sisälsi tuotekehitysprosessin. Tutkimusmetodi oli reflektiivinen ja kokemuksellinen itsearviointi. Dokumentointiin kuului tuotekehitysaineisto sekä tätä kommentoiva kokemuksellinen reflektointiaineisto. Tuotekehitys on monialaista toimintaa ja se tapahtuu useiden eri tieteen- ja yhteiskunnan alojen risteyskohdassa.

Tuotekehitysprosessi sisälsi neljä vaihetta: käynnistys, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Tuotekehitysprosessin aikana selvisi useita käyttökelpoisia tukikeinoja sosiaalisen median liikkäyttöön liittyen. Tehokkaimpia keinoja ovat mm. automaattisten käyttöaikamuistutusten ja rajoitusten käyttöönotto. Käyttöaika ei ole ainoa muuttuja ongelmallisessa käytössä, mutta sen seuraaminen on kuitenkin selkeää ja käyttökelpoinen keino.

Opinnäytetyössä selvitettiin verkkokurssin prototyyppiä varten sosiaalisen median hallitun käytön, liiallisen käytön ja riippuvuuskäytön erityispiirteitä ja keinoja, joilla käyttöä voidaan mitata sekä mihin pistemääriin ja tuntimääriin liikkäyttö sijoittuu. Liikkäytön ja varsinaisen someriippuvuuden sekä hallitun käytön ja liikkäytön rajojen määrittäminen on yksi kiinnostava teoreettisen tiedon alue, mihin opinnäytetyö tuo uutta näkemystä ja tietoa. Tämän kurssin käyttöä varten käyttökelpoiset piste- ja aikarajat ja tukikeinot saatiin selvitettyä vertailemalla aiheesta tehtyjä tutkimuksia.

Someriippuvuus on osa toiminnallisia riippuvuuksia ja internetriippuvuuksia. Kaikki riippuvuus on liikkäyttöä, mutta kaikki liikkäyttö ei ole riippuvuutta. Suurimmalle osalle ihmisistä sosiaalisen median käyttö on täysin hallittua ja myös hyödyllistä. Sen suhteen tulee kuitenkin pitää varansa, koska sen tarjoama virikkeellisyys ja nopea mielialan muutos voi johtaa liialliseen käyttöön ja myös riippuvuuteen. Opinnäytetyössä ja verkkokurssin prototyyppissä kohderyhmä rajattiin liikkäyttäjiiin, rajaten hallittu ja riippuvuuskäyttö pois.

Kehittämistehtävänä valmistui verkossa toimiva verkkokurssin prototyyppi nimeltään ”Sosiaalisen median liikkäyttö -hallintaan”. Kurssi toimii avoimessa verkossa ja sinne on mahdollista rekisteröityä koekäyttäjäksi. Kurssin yhteydessä on palautekysely. Koekäyttäjien palaute otettiin myös osaksi tuotekehitysprosessin viimeistelyvaihetta.

## **Abstract**

**Author(s):** Manninen Mikko

**Title of the Publication:** Managing the Excessive Use of Social Media – Designing an online course

**Degree Title:** Master of Sports Studies

**Keywords:** social media, excessive use, addiction, online course, online coaching, product development process

The purpose of this study was to design a prototype for an online course to support the management of the excessive use of social media and to lay out the scientific background necessary for this purpose. The work was commissioned by Nuotio Digital Oy, a company specialised in digital communications, sales and marketing, where the author of this thesis also works as an entrepreneur.

The research strategy used in this study was a constructive study that included a product development process. The reflective and experience-based self-assessment was used as the research method. The documentation included product development data and experience-based reflection data commenting on the former. Product development is a multi-disciplinary effort that occurs at the interface of several scientific fields and social sectors.

The product development process included four phases: launching, drafting, development and finalisation. During the product development process, several useful support methods related to the excessive use of social media were discovered. The most effective methods include automatic reminders of time spent on social media and the introduction of limits. While time spent on social media is not the only variable of problematic use, tracking it is a clear and useful means.

To create a prototype for an online course, the study examined the special features of the controlled use of social media, excessive use and use indicating social media addiction, the means to measure use, and the scores and numbers of hours that indicate excessive use. Distinguishing excessive use from actual social media addiction as well as normal use from excessive use is an interesting area of theoretical knowledge, on which this study produced a new view and information. Useful threshold scores and time limits as well as support measures were determined by comparing studies published on the topics.

Social media addiction is one form of behavioural addiction and online addiction. All kinds of addictions involve excessive use, but not all excessive use is an addiction. Most people fully manage their social media use and gain benefits through it. However, exercising caution is recommended, as the stimuli and quick mood changes enabled by social media may lead to excessive use and even addiction. In this study and the online course prototype, the target group was limited to those with excessive social media use; users able to manage their use with restrictions and with social media addiction were excluded.

The development project produced a prototype for an online course called “Managing excessive use of social media”. The course is openly available online and allows registration as test users. A feedback questionnaire is included in the course. Feedback obtained from test users was also included in the finalisation phase of the product development process.

## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	1
1.1	Tavoite, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset, metodologia.....	2
1.2	Aiheen rajaukset.....	3
2	Sosiaalisen median liikakäytön ja riippuvuuden teoria .....	6
2.1	Internetriippuvuus.....	7
2.2	Sosiaalinen media.....	8
2.3	Sosiaalisen median liikakäyttö .....	9
2.3.1	Rajanveto someriippuvuuden ja liikakäytön välillä.....	11
2.4	Someriippuvuus.....	15
2.5	Sosiaalisen median käyttöajan merkitys ja ruutuajan käsite .....	18
2.6	Someriippuvuutta luovan algoritmin periaatteet .....	20
2.7	Uutismedian vaikutus someen kytkeytyneenä .....	22
3	Hyvinvointi ja sosiaalisen median liikakäytön vähentämisen tukikeinot .....	24
3.1	Tapojen kehittämisen merkitys hyvinvoinnin kehittämisessä .....	25
3.2	Someriippuvuuden tuki ja hoitomuodot.....	26
3.3	Hyvinvointivalmentajan vinkit sosiaalisen median liikakäytön hallintaan .....	30
4	Tuotekehitys ja verkkokurssin tuotekehitysprosessin vaiheet.....	33
5	Konstruktivisen tutkimuksen lähestymistapa ja kehitettävä konstruktio .....	36
5.1	Tuotekehitysprosessin tutkimusmenetelmät, aineisto, analysointitapa ja sovellus opinnoissa .....	37
5.1.1	Käynnistäminen.....	40
5.1.2	Luonnostelu.....	40
5.1.3	Kehittely .....	42
5.1.4	Viimeistely.....	43
5.2	Menetelmien yhteenveto.....	44
5.3	Tutkijan positio, suhde sosiaaliseen mediaan.....	46
6	Tutkimus ja kehittämisprosessin kuvaus ja tutkimustulokset.....	49
6.1	Käynnistämävaiheen toteutus .....	50
6.2	Luonnosteluvaiheen toteutus.....	51

6.2.1	Sosiaalisen median liikkäytön teoria .....	51
6.2.2	Oppimialustan valinta .....	52
6.2.3	Pedagogiikka .....	53
6.3	Kehittelyvaiheen toteutuma .....	54
6.4	Viimeistelyvaiheen toteutuma .....	56
6.4.1	Koekäyttäjien palaute ja kehittämisiideat .....	59
6.4.2	Tuotteistaminen .....	63
6.4.3	Tuotteistamistyöpaja .....	65
6.4.4	Markkinointi .....	66
6.5	Tulokset .....	68
7	Pohdinta .....	70
	Lähteet .....	74
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Sosiaalisen median käyttöä pidetään niin tavallisena ilmiönä, ettei sen vaaroja välttämättä tunnusteta. Suurimmalla osalla ihmisistä sosiaalisen median käyttö on arkipäiväistä ja käyttö pysyy kohtuudessa ja sitä ei pidetä haitallisena. Sosiaalinen media, lyhennyksessä muodossaan ”some” tarkoittaa sovelluksia, jotka perustuvat joko kokonaan käyttäjien tuottamaan sisältöön tai joissa käyttäjien tuottamalla sisällöllä ja käyttäjien toiminnalla on merkittävä rooli sovelluksen tai palvelun arvon lisääjänä (Kangas, Toivonen & Bäck 2007, 14).

Synteesinä useammasta tutkimuksesta voi tulkita suuntaa antavasti että n. 100 000 ihmistä täyttää Suomessa someriippuvuuden kriteerit ja noin miljoonalla käyttö on jo ongelmallista, eli liika-käyttöä ja aiheuttaa ongelmia muuhun elämään, muttei ole kehittynyt vielä varsinaiseksi addiktioksi, eli riippuvuudeksi (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 33-35). Myöskään tukikeinoja liialliseen käyttöön ei ole saatavilla kovin paljon. Osaltaan liikkakäytön piiloon jäämiseen vaikuttaa, että maailman digitalisoitumista pidetään yleensä enimmäkseen myönteisenä ja edistykseksellisenä kehityksenä. Digitaalisuus onkin yleensä ihmisten elämää helpottava asia.

Tuoreessa Sospeda -säätiön selvityksessä todetaan, että Suomessa ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja someriippuvuutta on tutkittu vain vähän, on erityisesti kansallisessa kontekstissa tehtävä tutkimus- ja kehittämistyö tärkeää (Tanner ym. 2020, 98). Myös tämän vuoksi näen, että sekä verkkokurssi että siitä tehtävä opinnäytetyö osaltaan tukevat somen liikkakäyttöteeman liittyvien tutkimuotojen kehittämistä.

Sosiaalisen median liiallinen käyttö ja siitä tulevat ongelmat yhteiskunnassa luovat tarkoituksen opinnäytetyö kehittämiseksi. Liiallinen käyttö on useissa yhdistetty esimerkiksi, unettomuuteen, masennukseen ja huonontuneeseen opintomenestykseen (Andreassen 2015, 252–262; Dailey, Howard, Roming, Ceballos, & Grimes 2020, 158–164; Dhir, Yossatorn, Kaur, & Chen 2018; Luo, Tao, Qin, Cheng, Wang, ZiZhu, Xu, Chen, Liu, Hu, Tong, Hao, Wei & Liao. 2021, 281–90; Paakkari, Tynnälä, Lahti, Ojala & Lyyra 2021, 281–90).

Opinnäytetyön aiheena ja kehittämistehtävänä on sosiaalisen median liikkakäytön hallinnassa auttavan verkkokurssin suunnittelu ja tuotteistaminen. Kohderyhmänä ovat ihmiset, jotka ovat hallitun ja some-riippuvuuden välissä, eli käyttävät sosiaalista mediaa liikaa ja ovat riskiryhmässä

tulla riippuvaisiksi sosiaalisesta mediasta, mutteivat vielä ole sitä lääketieteellisessä mielessä, mutta riskiryhmässä muuttua siksi. Riippuvuuden diagnosointi ja siitä seuraava psyykkinen ja fyysinen tila on psykiatrian ammattilaisten työtä.

Tuotettavan verkkokurssin tavoitteena on, että verkkokurssin käytyään osallistuja on vähintäänkin oivaltanut liikkakäyttö- tai riippuvuussuhteensa sosiaaliseen mediaan ja saanut tietoa siihen vaikuttavista asioista sekä löytänyt erilaisia keinoja riippuvuuden ja liikkakäytön hallintaan. Kehittämisosuutena opinnäytetyössä on verkkokurssin suunnittelu liikkakäytön hallintaan. Huomionarvoista on korostaa, että tarkoitus ei ole kannustaa ihmisiä lopettamaan digitaalisuuden hyödyntämistä, vaan vähentää liiallisen käytön haittavaikutuksia. Liikkakäytön ja varsinaisen someriippuvuuden sekä normaalikäytön ja liikkakäytön rajojen määrittäminen on yksi kiinnostava uuden teoreettisen tiedon alue, mihin opinnäytetyö tuo uutta näkemystä ja tietoa.

Työn toimeksiantajana on digitaalisen viestintään, myyntiin ja markkinointiin erikoistunut Nuotio Digital oy, jossa työskentelen kehittämisjohtajana. Työnkuvaan kuuluu erityisesti digitaaliseen markkinointiin ja viestintään liittyvät asiat. Lisää toimeksiantajasta ja projektin lähtötilanteesta luvussa 6.

### 1.1 Tavoite, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset, metodologia

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella sosiaalisen median liiallisen käytön hallintaa tukeva verkkokurssi/verkkovalmennus.

Tutkimusongelma:

Mitä tietoja ja vaiheita edellytetään sosiaalisen median liikkakäytön hallintaa tukevan verkkokurssin tuotantoa varten?

Tutkimuskysymykset:

- Millaista tieteellistä tietoa sosiaalisen median liiallisesta käytöstä ja sen hallinnasta on?
- Millaisen rajanvedon voi tehdä hallitun, liika- ja riippuvuuskäytön välille, joka tukee verkkovalmennuksen osallistujia?

- Millaisia vaiheita kurssin tuotekehitysprosessi sisältää ja mitä niissä tulisi huomioida?

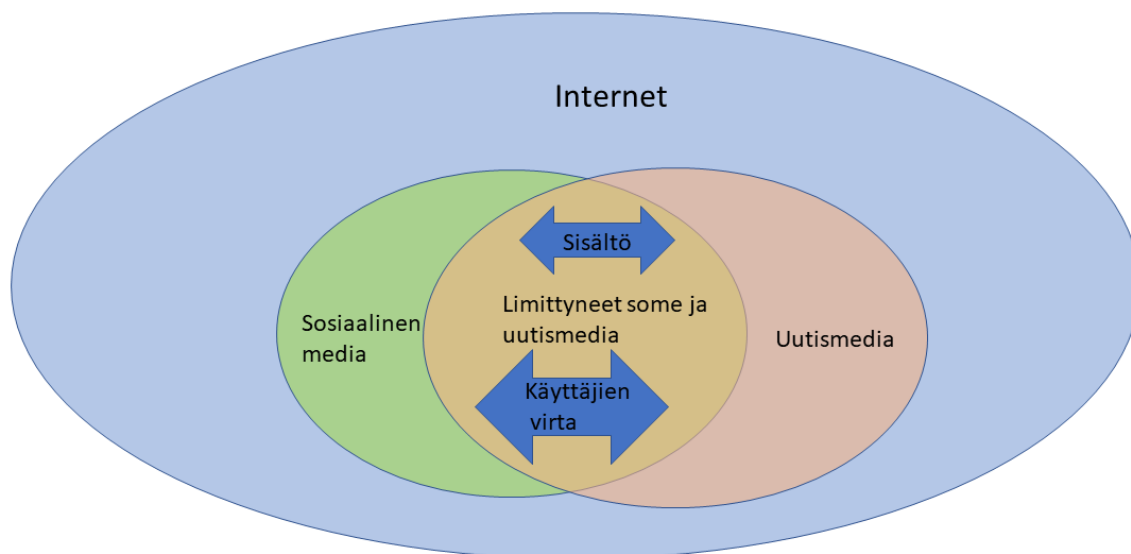
Opinnäytetyöni tutkimusstrategia on konstrukttiivinen tutkimus (ks. luku 5), joka sisältää tuotekehitysprosessin (kuvio 7). Hyödynnän kvalitatiivista tutkimusotetta (kuvio 7).

Tuotekehitysprosessin tutkimusmetodi on reflektiivinen ja kokemuksellinen itsearviointi (Anttila 2006, 431). Prosessi ja ilmiö, johon kiinnitetään huomiota, voidaan analysoida dokumentoinnissa tapahtumavaiheittain tai avainkohtien tai -tapahtumien kautta tai ilmiössä olevien eri tekijöiden erillis- tai yhteisvaikutuksena. Kriittiset ja reflektiiviset näkemykset otetaan huomioon työskentelyprosessissa, dokumentaatiosta tulee vahvasti eksploratiivinen, uusia suuntia etsivä väline, joka vaikuttaa tässä ja nyt eikä säästele vaikuttavuutta myöhempään käyttöön. (Anttila 2006, 220.)

## 1.2 Aiheen rajaukset

Internetiin ja digitaaliseen mediaan liittyvä kokonaisuus on laaja, eikä ole kovin selviä rajoja, mihin esimerkiksi sosiaalisen median käyttö loppuu ja perinteisen median käyttö alkaa. Sosiaalinen media on täynnä linkkejä perinteiseen mediaan (digilehdet, nettiv ym.) ja perinteinen media sosiaaliseen mediaan. Molemmat tukevat toisiaan ja käyttäjä liukuu lukemaan ja kommentoimaan palvelusta toiseen linkkien ja kommenttien kautta (kuvio 1). Internet kytkee palvelut erottamattomasti toisiinsa ja nämä muodostavat limittyneen some- ja uutismediakokemuksen. Tämä työ keskittyy sosiaaliseen mediaan ja sen liikkakäyttöön oletuksella, että perinteisen median käyttö myös kytkeytyy siihen erottamattomasti.





Kuvio 1. Limittyneet some ja uutismedia

Kehittävä osa työstä rajautuu oma-apu verkkokurssin suunnitteluun ja tuotteistamiseen. Käytän kurssin luomisen ohjenuorina tutkimuksien ja selvityksien perusteilla luotuja hyviä käytänteitä. Addiktioon, eli riippuvuuteen liittyen nojaan olemassa olevaan tietoon ja tutkimuksiin, miten riippuvuus syntyy ja mistä on kyse tutkimuksien mukaan. Koska aihe on suhteellisen uusi, täysin tyhjentävää tutkimusta ei ole kaikista asioista tehty. Lisäksi sosiaalisen median palvelut eivät paljasta omia algoritmejaan ja periaatteitaan liikesalaisuuteen vedoten, joten osassa asioissa täytyy asiantuntijoiden tekemiin hypoteeseihin ja olettamuksiin. Keskityn kehittämistyön, eli verkkokurssin sisällössä ns. liikkakäytön hallintaan, joka on tila, jossa henkilön persoonallisuus ei ole muuttunut riippuvaiseksi, mutta liiallinen käyttö saattaa silti aiheuttaa ongelmia elämään ja mahdollisesti myös myöhemmin johtaa riippuvuuteen. Koska liikkakäyttö ja riippuvuus liittyvät toisiinsa ja omaavat samaa teoriapohjaa, on myös riippuvuuden teoriaa käsiteltävä jonkin verran.

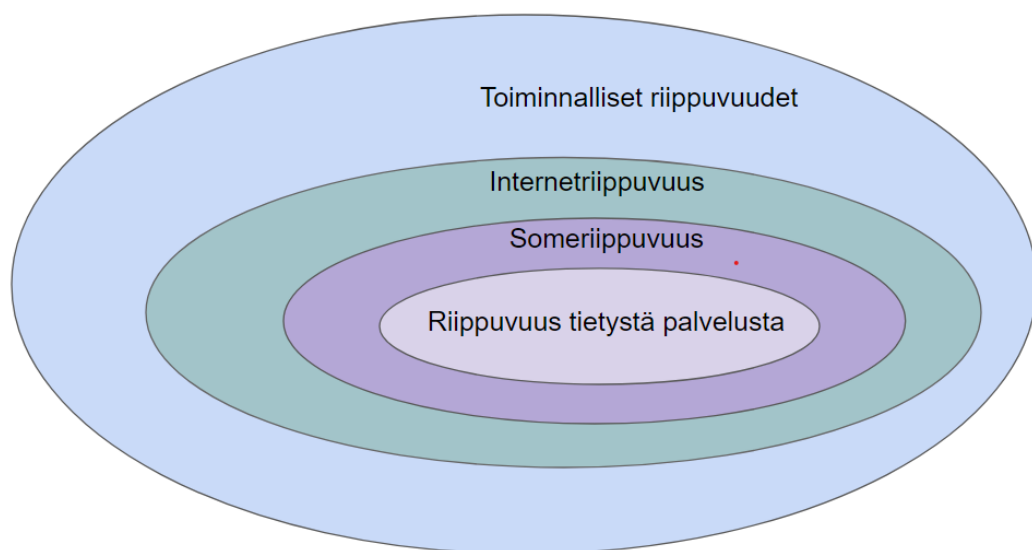
Addiktio on riippuvuuden synonyymi ja sitä käytetään paljon tiedettä popularisoivissa teksteissä, mahdollisesti sen takia, että se taipuu helposti eri muotoihin, addiktoi, addikti, addiktoiva jne. Englannin kielessä on samalla tavalla kaksi samaa tarkoittavaa termiä addiction ja dependency. Molempia käytetään tieteellisessä kirjallisuudessa. Käytän tässä opinnäytetyössä riippuvuus-termiä, joka on terveysalalla käytössä oleva termi Suomessa. Mikäli jonkin lähteeseen viitattaessa on luontevampaa käyttää siellä käytettyä addiktio sanaa, käytän silloin sitä.

Addiktio-sanana etymologia tulee Rooman valtakunnasta. Jos ei pystynyt maksamaan velkaansa, tuomittiin velkaorjuuteen, eli *addiktioon*, kunnes velka oli maksettu. Se oli sanan ensimmäinen merkitys, mutta se kehittyi kuvaamaan kaikkia vaikeasti katkaistavia sidoksia. (Alter 2017, 133.)

## 2 Sosiaalisen median liikkäytön ja riippuvuuden teoria

Verkkokurssia varten selvitettävä ja käsiteltävä tietoperusta on monialainen ja monitieteellinen, ja risteää markkinoinnin, hyvinvointialan, psykologian, lääketieteen, sosiaalitieteen, IT-alan, pedagogiikan, kauppatieteiden alueella.

Psykologian osa-alueella teoreettinen viitekehys liittyy ennen kaikkea internetriippuvuuteen ja siitä saatuihin tutkimustuloksiin. Someriippuvuus on toiminnallista riippuvuutta ja internetriippuvuuden yksi osa-alue (kuvio 2). Suomenkielistä aineistoa tai tutkimuksia on someriippuvuudesta olemassa vähän, voin kuitenkin hyödyntää osin Internetriippuvuuden ja muiden toiminnallisten riippuvuuksien tutkimuksia.



Kuvio 2. Someriippuvuuden suhde muihin käsitteisiin

Yksi keskeinen tuore ja hyvin aihetta avaava suomenkielinen selvitys aiheesta on Sospeda-säätiön tekemä selvitys ”Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus” (Tanner ym. 2020). Selvityksessä on kuvattu some-riippuvuusilmiön tausta ja yhteys muihin riippuvuuksiin, tehdyt kansainväliset tutkimukset, määritelmät, testit ja hoito sekä tukimuodot.

Selvityksestä piirtyykin esiin esimerkiksi se, että internetin ja sosiaalisen median käyttö ei todellakaan ole mustavalkoisesti huono tai hyvä asia, vaan haitallinen käyttö on vasta skaalan toisessa

laidassa (josta ääripää on riippuvuutta). Missä raja tähän menee, on kuin veteen piirretty viiva ja tämän vuoksi on vaikea tietää, milloin on itse mennyt haitallisen käytön puolelle. Tämän rajanvedon määrittäminen on yksi tavoitteistani opinnäytetyössä.

Sospeda-säätiön selvityksestä voi tulkita, että noin 80 prosentilla sosiaalisen median käyttäjistä käyttö on enemmän tai vähemmän ongelmattonta tai liiallinen käyttö aiheuttaa harmia vain silloin tällöin. Noin 15 % käyttäjistä Internetin liiallinen käyttö aiheuttaa jonkin verran harmia elämässä, he ovat eräänlaisia suurkuluttajia, mutteivat vielä riippuvaisia. Noin 5 % osalta (eri tutkimuksien mukaan 2-12 %) puhutaan some-riippuvuudesta, joka aiheuttaa selvästi ongelmia muuhun elämään ja hyvinvointiin. Tämän ryhmän osalta käytön vähentäminen on myös erittäin vaikeaa. (Tanner ym. 2020, 34-40.)

Hyödyllistä tietoa ja testejä löytyy eri verkkosivuilta myös Suomeksi, esim. Nuortenlinkin internettriippuvuuden kuvaus ja internettriippuvuudesta (Korkeila & Peltoniemi n.d.) sekä päihdelinkin testit, internettriippuvuudesta, Facebook riippuvuudesta sekä testit vanhemmille ja puolisoille (Päihdelinkki, n.d.-b). Kysyntää oma-apukurssille tuntuu olevan ja vaikutan olevan oikeaan aikaan liikkeellä.

## 2.1 Internetriippuvuus

Internet on lähes erottamaton osa nykyihmisen arkea ja nuorimmat eivät ole koskaan edes kokeneet maailmaa ilman sitä. Neljä viidestä 16–89-vuotiaasta suomalaisesta käyttää internetiä päivittäin, ja erityisen voimakkaasti internet on läsnä nuorten elämässä (Tilastokeskus, 2019). Puhutaan ”sukupolvi D:stä” (eng. Generation Digital) – sukupolvesta, joka on kasvanut digitaalisen teknologian kanssa ja on usein vanhempiaan tottuneempi käyttämään sitä (Young & Abreu 2011, 133–153). Sosiaalinen media edustaa yhtä suosituimmista ja eniten riippuvuutta aiheuttavista internetin käyttökohteista. Sosiaalisen median käyttäjiä on maailmanlaajuisesti jo yli 2 miljardia ja luku kasvaa jatkuvasti (Khazaal ym. 2018). Saatavilla olevien tilastotietojen perusteella 16–34-vuotiaista suomalaisista 86 % käyttää verkkoyhteisöpalveluita, ja päivittäin tai lähes päivittäin niitä seuraa yli seitsemän kymmenestä (Tilastokeskus, 2019).

Huolimatta internetin hyödyistä, voi sen käyttö joillain ihmisillä muuttua haitalliseksi ja kontrolloimattomaksi ja saada pakonomaisia piirteitä (Young ym. 2011, 133–153). Maailmanlaajuisesti

noin 6 %:n eli yli 210 miljoonan ihmisen arvioidaan kärsivän internet-riippuvuuden eri muodoista (Longstreet & Brooks 2017, 73–77). Osalla se täyttää riippuvuuden piirteet, osalla käyttö ei ole täysin riippuvaista, mutta liikkakäyttö aiheuttaa silti ongelmia muuhun elämään. Tämä osa ylittää myös 6 %:n osuuden. Osa keikkuu liikkakäytön rajalla silloin tällöin. Selvää rajaa on hankala vetää.

Internet-riippuvuudelle on ominaista käyttöön liittyvä huonosti kontrolloitu ja liiallinen huomion kiinnittyminen sekä käyttäytymismallit, jotka johtavat toimintakyvyn heikkenemiseen tai ahdistukseen. Internet-riippuvuudella ei ole diagnoosikriteerejä, vaikka se on ehdotettu sisällytettäväksi Amerikan psykiatriyhdistyksen (APA) mielenterveyshäiriöiden diagnostisen ja tilastollisen käsikirjan (DSM) seuraavaan versioon. Internet-riippuvuus on jaettu alatyyppeihin toiminnan mukaan, kuten liiallinen pornon katselu, sopimaton osallistuminen verkkoyhteisö sivustoihin tai bloggaamiseen, Internet-ostosriippuvuus sekä liiallinen pelaaminen ja uhkapelaaminen. (Gorse & Lejoyeux 2011, 48.)

Maailmanterveysjärjestö on antanut tautiluokituksen kahdelle toiminnalliselle riippuvuudelle, jotka ovat lähellä internet-riippuvuutta, eli digitaalinen pelaaminen ja uhkapelit, joita molempia voi toteuttaa myös internetissä. (Castrén & Alho 2020, 10.) Luokitusten tekemisen vaikeuteen osaltaan vaikuttaa, se että Internetissä kaikki asiat kytkeytyvät toisiinsa ja aina ei ole helppo sanoa, onko jokin osa jotain toista riippuvuutta vai nimenomaan oma riippuvuutensa.

## 2.2 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on yksi internetin ilmiöistä ja käyttötavoista ja rakentuu sisällöstä, yhteisöistä ja Web 2.0 -teknologioista. Sosiaalinen media, lyhennyksessä muodossaan ”some” tarkoittaa sovelluksia, jotka perustuvat joko kokonaan käyttäjien tuottamaan sisältöön tai joissa käyttäjien tuottamalla sisällöllä ja käyttäjien toiminnalla on merkittävä rooli sovelluksen tai palvelun arvon lisääjänä. Sosiaalista mediaa voi tuottaa jo olemassa oleva yhteisö, tai yhteisö voi muodostua yksilöistä, jotka tuottavat sisältöä samaan palveluun. Sosiaalisen median käyttäjinä voi sen sijaan olla yksilöitä, jotka eivät kuulu yhteisöön, ja vain hyödyntävät sosiaalista mediaa. (Kangas, Toivonen & Bäck 2007, 14.) Paljon käytettyjä sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi Facebook, Instagram, Twitter ja Snapchat ja TikTok. (Tanner ym. 2020, 7.)

Riippuvuutta sosiaalisesta mediasta ei ole tutkittu vielä kovin paljoa (Kuss & Griffiths 2011). Toista internet-riippuvuuden osa-aluetta, eli digitaalisiin peleihin kohdistuvaa pelaamishäiriötä (eng. gaming disorder) on käsitelty huomattavasti enemmän kuin someriippuvuutta. Someriippuvuutta käsitteleviä pitkittäistutkimuksia on hyvin vähän (van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg 2018, 697–706). Pelaamishäiriö on myös sisällytetty Maailman terveysjärjestö WHO:n viralliseen ICD-11 tautiluokitukseen (World Health Organization 2022). Someriippuvuudella ei vastaavaa statusta vielä ole. Diagnoosinimikkeen ja virallisen aseman myötä pelaamishäiriöön tulee myös saada hoitoa. Someriippuvuudella vastaavaa statusta ei toistaiseksi ole. Muiden toiminnallisten riippuvuuksien tutkimuksia voi kuitenkin soveltaen hyödyntää osana teoriaa, kun käsitellään someriippuvuutta.

Sosiaalisen median käytön raja-aidat ovat hyvin joustavat ja sisältö ei rajoitu vain sosiaaliseen mediaan, vaan myös esimerkiksi sosiaalisesta mediaan jaettavat perinteisen median uutispalvelut ja sisällöt voivat koukuttaa ja kuluttaa kohtuuttoman paljon aikaa (kuvio 1.).

### 2.3 Sosiaalisen median liikkäyttö

Riippuvuuden ja liikkäytön ero kärjistettynä on, että riippuvuus on sairaus ja liikkäyttö taas enemmän huono elämäntapa, joka voi johtaa sairauteen. Somen liikkäyttäjiä tai väärinkäyttäjiä on kuitenkin varsinaisia someriippuvaisia suurempi ryhmä, joka välillä käväisee riippuvuuden rajoilla tai riippuvuuden puolellakin (Tanner ym. 2020, 34). Tämä on kohderyhmä, johon ensisijaisesti pyrin verkkokurssillani vaikuttamaan. Verkkokurssilla ei ole tarkoitus hoitaa sairautta, vaan kehittää parempia elämäntapoja ja lisätä ihmisen hyvinvointia.

Jotkut ihmiset voivat olla aineiden tai tapahtumien liikkäyttäjiä jonkin aikaa ja sen jälkeen haakeutua terveellisempien elintapojen pariin tarpeidensa tyydyttämiseksi. Mutta kuitenkin aineesta tai tapahtumasta helpotusta hakiessaan ihminen on tekemisissä riippuvuuden perusharhan kanssa. (Nakken 2015,35.) Liikkäytön ymmärtämisen ja liikkäytön hallintaan voi siis soveltaa riippuvuuden kehittymiseen liittyvää tietoa. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että ihmisen persoonallisuus ja aivokemia eivät ole vielä muuttunut riippuvaiselle ihmiselle tyypilliseksi, vaan kyse on enemmän huonoista tavoista, jotka aiheuttavat harmia, mutta voivat myös kehittyä riippuvuudeksi (Tanner ym. 2020, 34).

Ihmiset tulevat riippuvaiseksi toiminnasta tai aineista sen tuoman mielialamuutoksen takia. Riippuvuuden voi aiheuttaa, esim. aineelliset riippuvuudet, kuten alkoholi ja toiminnalliset riippuvuudet, joiden aiheena voi olla syöminen, shoppailu, rahapelit ja digitaaliset pelit. Näiden avulla ihmiset tavoittelevat mielialan muutosta ja pääsevät eroon epämukavasta olost, joka voi ilmetä monin tavoin. (Nakken 2015.)

Sosiaalisen median riippuvuuden tai liikkakäytön määrästä maailmanlaajuisesti ei ole täysin tarkkaa arviota, useiden tutkimusten perusteella arvio someriippuvuuden esiintyvyydestä asettuu välille 2–12 %. Lisäksi 21,7 % käyttäjillä on lisääntynyt riski someriippuvuuden kehittymiseen, eli he kuuluvat liikkakäyttäjryhmään. (Tanner ym. 2020, 33.)

Käsitteet liikkakäyttö ja riippuvuus kuuluvat samaan laajempaan ilmiöön, mutta jälkimmäinen on ihmisen psyydessä syvemmälle menevä ja sairaudeksi kehittyvä tila, josta on vaikea selvittää yksin (Nakken, 2015). Arkikielessä riippuvuuden ja liikkakäytön raja ei ole selkeä ja kaikesta ongelmia aiheuttavasta käytöstä on tapana puhua usein riippuvuutena tai addiktiona, osin leikkimielisesti-kin. Keskeinen ero liikkakäytön ja riippuvuuden välillä on, että riippuvuus on muuttanut aivojen mielihyväjärjestelmän toimintaa vakavasti sekä muuttanut ihmisen persoonallisuutta merkittävästi ja täten vaikeuttaa toiminnasta eroon pääsyä (Castrén ym. 2020, 9). Liikkakäytössä on samoja piirteitä, mutta tila on vielä kontrolloitavissa, jos asian tunnistaa ja tapojaan muuttaa. Käyttö voi silti vähitellen, ja muista elämäntapahtumista riippuen luisua myös riippuvuuden puolelle, josta eroon pääsy on hankalampaa. Riippuvuuden diagnostiset asteet luokitellaan lievä, keskivaikea ja vaikea (Castrén ym. 2020, 11–12). Liikkakäytössä toteutuu jonkin verran riippuvuuden diagnostisia kriteerejä mutta ne eivät yllä varsinaiseen riippuvuuteen diagnoosiin tai ovat siinä rajalla. Samalla tavalla erilaisia pisteytyksiä on olemassa sosiaalisen median riippuvuuden suhteen, vaikka se ei varsinaisesti virallinen sairaus olekaan. (Tanner ym. 2020, 85.) Ilmiön vakavuus lisääntyy pistemäärän kasvaessa ja koska hallitusta käytöstä ei hypätä suoraan riippuvuuteen, vaan välissä on liikkakäytön alue. Riippuvuuden pistemäärän raja on samalla siis myös liikkakäytön ja riippuvuuden raja.

### 2.3.1 Rajanveto someriippuvuuden ja liikkakäytön välillä

Yksiselitteistä virallista rajanvetoa someriippuvuuden ja liikkakäytön välillä ei ole julkaistu, mutta erilaisia määritelmiä ja mittareita on tehty eri tutkimuksissa. Yksi selvitettävä asia opinnäytetyössä on määritellä luotettavat kriteerit sille, minkä tyyppisen käytön voi sanoa olevan liikkakäyttöä. Käsittelen seuraavaksi muutamaa eri tutkimuksessa kehitettyä testiä sekä niistä saaduilla tuloksilla tehtyä tutkimusta.

IAT-testi (Internet Addiction Test). Luokittelee Internetin käytön lievimmillään keskimääräiseksi, seuraava aste on ”jonkin verran ongelmallinen” ja pahin aste ”vakavasti ongelmallinen”. Testistä 50–79 pistettä saaneet ovat jonkin verran ongelmallinen -kategoriassa, jossa henkilö kokee toisinaan tai säännöllisesti ongelmia internetin vuoksi, ja että hänen olisi hyvä pohtia näiden ongelmien vaikutusta elämäänsä. Pistemäärän ollessa 80–100 voidaan internetin käytön tulkita aiheuttavan merkittäviä ongelmia vastaajan elämässä, ja häntä kehoitetaan tarkastelemaan internetin vaikutusta elämäänsä ja käsittelemään niitä ongelmia, joita käytöstä suoraan aiheutuu. Liikkakäytön alueen voi tulkita olevan tästä 50–79 pistettä. Tämän ylittävä pistemäärä on riippuvuutta. (Tanner ym. 2020, 78.)

BSMAS-mittarissa (Bergen Social Media Addiction Scale) sosiaalisen median riippuvuutta arvioidaan kuudella kysymyksellä, jotka liittyvät Griffithin biopsykososiaaliseen malliin (Andreassen ym. 2012). Kysymysten teemat ovat: 1. Huomattavuus (salience), 2. Toleranssi, 3. Mielialan säätely, 4. Uusiutuminen, 5. Vieroitus ja 6. Konfliktit (Griffiths, 2009).

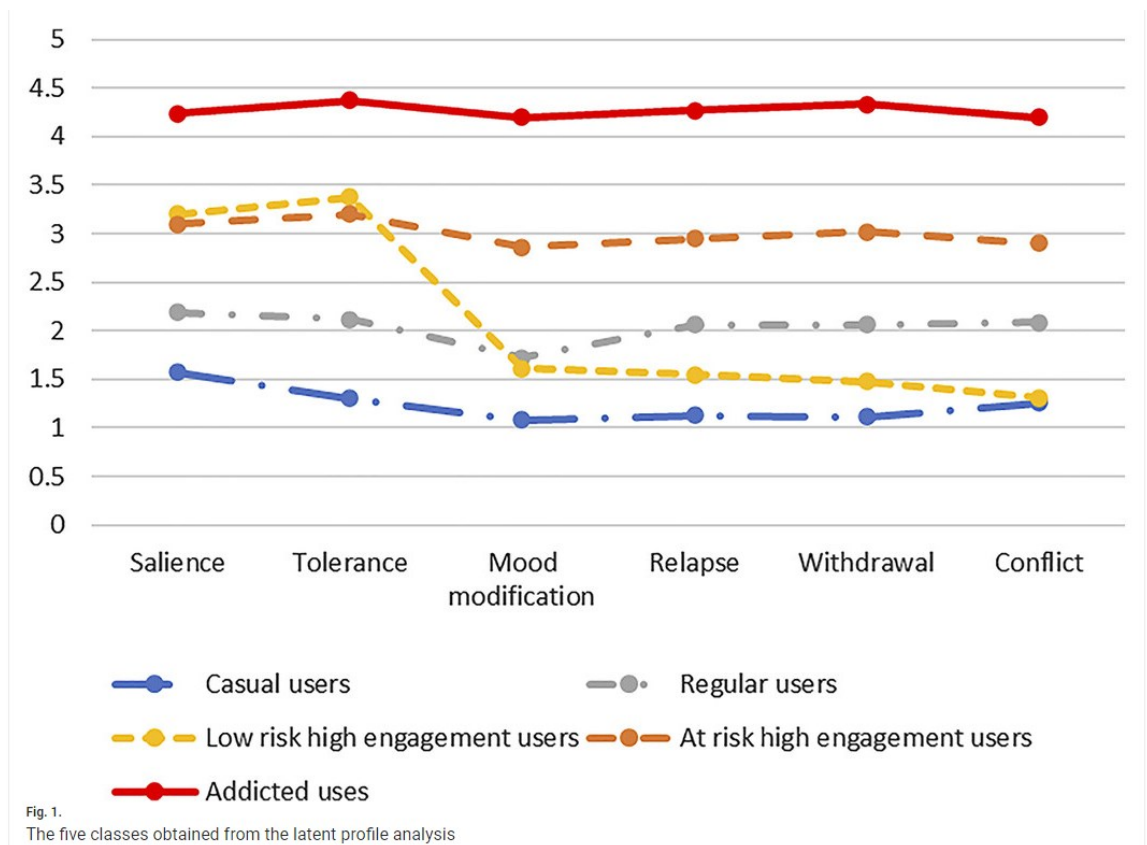
Tuoreessa kiinalaisilla nuorilla tehdyssä tutkimuksessa on tutkittu sopivaa BSMAS raja-arvoa riippuvuuden määrittelyyn vertaamalla tulosta muihin psykologisiin tekijöihin, kuten impulsiivisuuteen, itsetuntoon, käytön määrään ja opiskelumenestykseen. Tutkimus esittää päteväksi riippuvuuden raja-arvoksi testin pistemäärää 24. Skaala on kokonaisuudessaan 6-30. Tutkimus jakoi koehenkilöt tulosten perusteella viiteen ryhmään, jotka ovat vapaasti suomentaen. (Luo ym. 2021, 285).

1. Tavalliset käyttäjät (42,9 % käyttäjistä)
2. Säännölliset käyttäjät (21,1 % käyttäjistä)
3. Matalan riskin aktiivikäyttäjät (10,2 % käyttäjistä)



4. Korkean riskin aktiivikäyttäjät (21,7 % käyttäjistä)
5. Riippuvaiset käyttäjät (4,2 % käyttäjistä)

Tämän tutkimuksen mukaan normaaleja tai riskittömiä käyttäjiä on 63 % käyttäjistä (ryhmät 1. ja 2.). Riskiryhmässä olevia, liikaa käyttäviä on 31,9 % käyttäjistä (ryhmät 3. ja 4.) sekä riippuvaisia käyttäjiä on 4,2 % eli ryhmä 5. (Luo ym. 2021).



Taulukko 1. Vastaajaryhmien keskiarvot BSMAS testin kysymyksiin (Luo ym. 2021, 286).

Journal of Behavioral Addictions 10, 2; [10.1556/2006.2021.00025](https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025)

Aiemmin unkarilaisilla nuorilla tehdyssä tutkimuksessa ongelmallisen käytön raja-arvoksi määriteltiin 19 pistettä (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths, Andreassen & Demetrovics 2017), joka vastaa kiinalaisilla nuorilla tehdyssä tutkimuksessa suurin piirtein korkean riskin aktiivikäyttäjien keskimääräisiä tuloksia.

Taulukosta 1 voi laskea, että matalan riskin käyttäjien keskimääräinen tulos BSMAS testistä on noin 13 pistettä. Korkean riskin käyttäjien tulos on noin 18 ja addiktien noin 26. Addiktion, eli riippuvuuden raja-arvoksi on kuitenkin määritelty samassa tutkimuksessa 24 pistettä, koska siihen vaikuttavat myös muut asiat, kuten opintomenestys, impulsiivisuus ja koettu itsetunto. (Luoym. 2021, 286.)

Tuoreessa tutkimuksessa kerättiin vastauksia USA:ssa, Uudessa-Seelannissa, Australiassa ja Britanniassa. Vastaajat, jotka saivat pistemäärän 14–26 luokiteltiin edustavan keskimääräisen ongelmallisen sosiaalisen median käytön, eli PSMU:n (Problematic social media use) tasoa. (Zarate, Daniel, Hobson, March, Griffiths, & Stavropoulos 2023, 6.)

Huolimatta eri tutkimusten pistemäärien vaihtelusta, kulminaatiopisteet ovat havaittavissa suunnilleen 13 pisteen ja sitten 19 pisteen kohdalla. Ensimmäinen alempi raja on normaalin hallitun käytön ja liikkakäytön rajalla ja jälkimmäinen liikkakäytön ja some-riippuvuuden tai riskinkäytön rajalla.

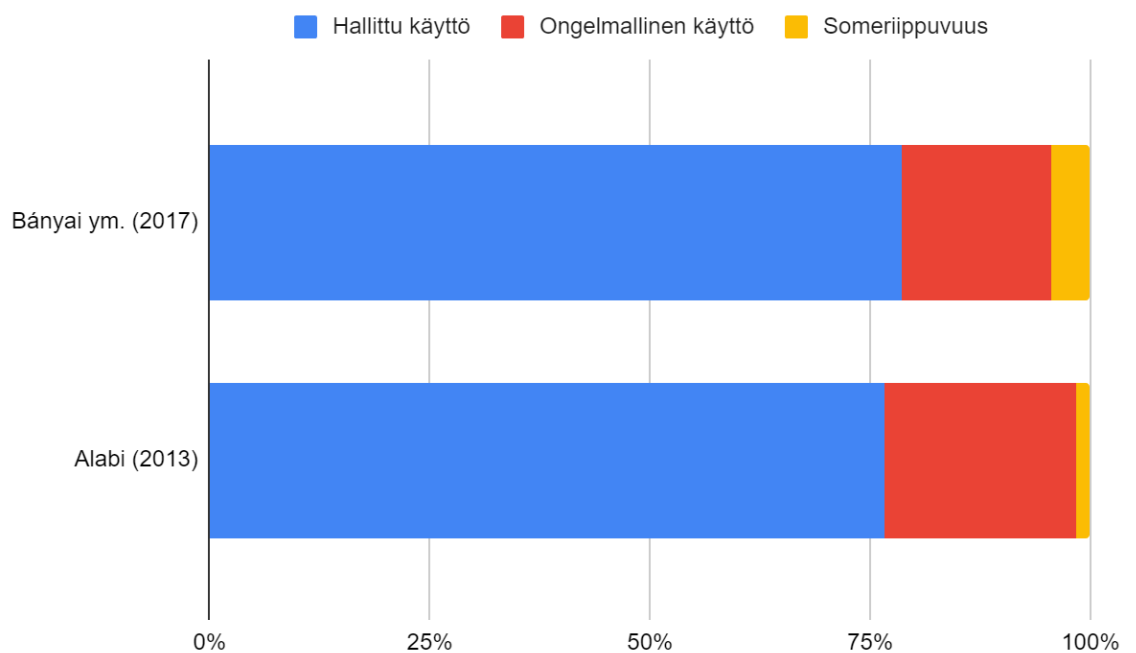
Koska teen verkkokurssia, jossa asiat täytyy ilmaista asiat selvästi ja ymmärrettävästi, en voi luetella kaikkia eri tutkimuksia, mutta voin hyvillä perusteilla tehdä kuitenkin heuristisen ”nyrkki-säännön”, että yllä esittämäni pistemäärät voi tulkita rajoiksi, että sosiaalisen median käyttö alkaa muuttaa luonnettaan. Valitsemani rajat ovat myös samat, jotka on valittu hakukoneissa tällä hetkellä eniten näkyvyyttä saavaan Blocksurveyn BSMAS-testiin. Jossa liikkakäytöstä käytetään nimeä ”moderate addiction”. (Balamuruga 2022.)

Tutkimuskirjallisuuden pohjalta on eroteltavissa kolme ryhmää, joissa ensimmäistä kutsutaan hallituksi käytöksi, tavalliseksi käytöksi jne. Seuraavaa ryhmää kutsutaan liikkakäytöksi, matalan riskin käytöksi, keskimääräisen riskin käytöksi, keskimääräiseksi addiktioksi jne. Viimeistä ryhmää kutsutaan addiktioksi, korkean riskin käytöksi, ongelmalliseksi käytöksi, korkean addiktion käytöksi jne.

Nuorille eri riippuvuuksiin apua tarjoavan Nuortenlinkki internet-sivulta löytyvän määritelmän mukaan hoitoa vaativa Internetriippuvuus toteutuu, jos netissä on viettänyt aikaa yli kuusi tuntia päivässä kolmen kuukauden ajan (töihin ja opiskeluihin liittymättä) ja lisäksi esiintyy vähintään kolme oiretta riippuvuudelle tyypillisistä oireista, kuten vieroitusoireet, sietokynnyksen nousu ja netinkäyttö mielialan, kuten masentuneisuus, kohentamiseen. Lisäksi toimintakyky on laskenut

vähintään yhdellä osa-alueella, kuten opiskelut. (Korkeila & Peltoniemi n.d.) Liikakäytön voisi tulkita tämän mukaan olevan n. 4–6 tuntia töihin ja opiskeluihin liittymätöntä internetin käyttöä.

Paakkarin ja kumppaneiden tutkimuksessa (2021, 5) todettiin, että ei-riskissä olevia hallittua käyttöä oli 57,1 % nuorista, keskimääräistä riskiä edusti 33,4 % ja ongelmallista käyttöä edusti 9,4 % käyttäjistä. Eli tämän tutkimuksen mukaan keskimääräisen riskin omaava ryhmä on melko laaja. Tutkimuksessa käytettiin 9 kysymyksen Social media disorder scale -testiä, jossa keskimääräisen riskin ryhmään pääsi 2 kyllä vastauksella ja ongelmallisen käytön ryhmään 5 kyllä vastauksella. (Paakkari ym. 2021, 5). Tämäkin (SMDS) asteikko ja testi vaikuttaa käyttökelpoiselta työkalulta, jota voin ohjata ihmiset tekemään ennen kurssia. (Van Den Eijnde ym. 2016, 478–487).



Taulukko 2. Sosiaalisen median hallittu, ongelmallinen ja riippuvuusikäyttö kahden tutkimuksen mukaan (Tanner ym. 2020, 39).

Sosiaalisen median hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja someriippuvuuden esiintyvyyden kahden tutkimukseen mukaan (Alabi 2013) ja (Bányai ym. 2017) (Taulukko 2). Taulukon termi ”hallittu käyttö” vastaa tutkimuksissa käytettyjä nimityksiä ”ei riskiä / vähäinen riski”; ”ongelmallinen

käyttö” vastaa nimityksiä ”matala / kohtuullinen riski”; ja termi ”someriippuvuus” vastaa nimityksiä ”korkea riski / suuressa riskissä”. (Tanner ym. 2020, 34.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Luo ym. 2021 ala ja yläraja keskiarvoja	[Green]												Low risk engagement user						[Red]											
Bányai ym. 2017 alaraja keskiarvo, yläraja tutkimuksessa määritelty arvo	[Green]												Low risk problematic use						[Red]											
Zarate et al. 2023 tutkimuksessa määritellyt arvot	[Green]												Moderate risk of PSMU						[Red]											
Balamuruga 2022 arvojen valintatapa ei tiedossa	[Green]												Moderate addiction						[Red]											
Prototyypin valittu väli. Johdettu ylläolevista arvoista	[Green]												Sosiaalisen median liikkakäyttö						[Red]											

Taulukko 3. Eri tutkimuksissa saatuja pistevälejä somen liikkakäytölle. Verkkokurssille valittu BSMAS-pistemääräväli liikkakäytölle näkyy alimmalla rivillä.

### Valinnat verkkokurssin prototyyppiin

Eri tutkimuksissa toistuu kaava, jossa liikkakäyttöä tai sitä läheisin synonyymein kuvaava alue sijoittuu suunnilleen 13 ja 19 pisteen väliin (Taulukko 3). Tämä on näiden tutkimuksien yleisimmin esiintyvä pisteväli. Ala- ja yläraja olivat näiden tutkimuksien *moodi*, yleisimmin esiintyvä arvo. Olen valinnut tämän arvon verkkovalmennuksen prototyyppiin BSMAC-testin liikkakäyttöä kuvaavaksi ja prototyypin kohderyhmää kuvaavaksi pistemääräksi, eli 13 tai enemmän ja maksimissaan 18. Tämän ylittäviä pisteitä on kuvattu korkean riskin käytöksi tai addiktioksi. Tämän avulla pystyn määrittelemään kohderyhmän ja liikkakäytön käsitteen. Varsinaiseen kurssiin (prototyypin jälkeen) voin ottaa toisen lähtötasotestin tai ohjata tekemään eri testejä.

*Tiivistäen: Liikkakäyttö on käytön alue, joka on hiukan riippuvuudeksi tulkittavan käytön alapuolella. Kaikki riippuvuus on liikkakäyttöä, mutta kaikki liikkakäyttö ei ole riippuvuutta.*

## 2.4 Someriippuvuus

Keskityn verkkokurssilla varsinaisen someriippuvuuden sijaan somen liikkakäyttöön, mutta koska liikkakäyttö ja riippuvuus kytkeytyvät toisiinsa, on hyvä määritellä myös someriippuvuus.

Termejä, jotka sivuavat ilmiötä ovat esimerkiksi internetriippuvuus, digimediariippuvuus ja sosiaalisen median liikkakäyttö, sosiaalisen median ongelmallinen käyttö ja hallitsematon sosiaalisen

median käyttö tai sosiaalisen median addiktio, englanniksi Social media addiction (Castrén ym. 2020, 12). Tai SNS addiction (social networking site). Käytän termiä someriippuvuus, koska se on vakiintunut termi ilmiötä käsitellessä. Sosiaalisesta mediasta riippuvaisen henkilön sosiaalisen median käyttöä kutsun riippuvuuskäytöksi (Päihdelinkki, n.d.).

Toiminnallisissa riippuvuuksissa ollaan riippuvaisia sanan mukaisesti jostain toiminnasta. Vastavia riippuvuuksia on esimerkiksi rahapeliriippuvuus, digipeliriippuvuus, hallitsematon ostaminen. (Castrén ym. 2020, 12) Toiminnallista riippuvuutta on kutsuttu myös joskus käyttäytymisaddiktioksi, joka on suora käännös sanasta behavioral addiction (Alter 2017).

Tyypillisesti riippuvuutta aiheuttava asia on jokin päihdyttävä aine, jolloin puhutaan päihderiippuvuudesta, pohjimmiltaan kyse on samasta ilmiöstä, eli riippuvuudesta (Koski-Jännes & Kuusisto 2020). Niin päihde kuin toiminnallisissa riippuvuuksissa ehkä tärkein yhteinen tekijä on aineen tai toiminnan kyky aiheuttaa mielihyvää, vaikuttaa palkitseviin aivojärjestelmiin sekä lisätä dopamiinitasoa aivoissa. Henkilön jatkaessa päihteiden käyttöä tai mielihyvää aiheuttavaa toimintaa arvot pyrkivät mukautumaan. Aivot yrittävät niin sanotusti pitää yllä tasapainoa dopamiinin tuotannossa siten, että ne alkavat tuottaa vähemmän dopamiinia tai dopamiinireseptorit vähenevät. Tästä seuraa henkilön pakottava tarve jatkaa käyttöä tai toimintaa, jotta dopamiinin tuotanto saataisiin "normaalille" tasolle. Tämä on riippuvuuksille tyypillistä: käyttöä on lisättävä, jotta saavutettaisiin sama mielihyvän tunne kuin aikaisemmin. (Castrén ym. 2020, 12.)

Vaikka virallista WHO:n tautiluokitusta ei someriippuvuudelle ole, ilmiötä lähellä olevilla toiminnallisilla riippuvuuksilla, kuten digipeliriippuvuudella ja rahapeliriippuvuudella silti on, joten niihin liittyvää tietoa voi myös hyödyntää. Rahapeliriippuvuuden esiintyvyys Suomessa on noin 1,4 % Kolmella prosentilla väestöstä on rahapeliongelma ja noin 11 % pelaa rahapelejä riskitasolla. Eli ongelmallista käyttöä on muissakin toiminnallisissa riippuvuuksissa moninkertaisella määrällä kuin varsinaisesti vakavan riippuvuuden kriteerit täyttävällä ryhmällä. (Castrén ym. 2020, 10.)

Ihmiset ovat erilaisia ja eri tavalla alttiita vaikutuksille. Someriippuvuudella on tutkimuksissa yhdistetty tiettyihin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen (Mey, Howard, Roming, Ceballos, & Grimes 2020) ja ahdistukseen (Dhir, Yossatorn, Kaur & Chen 2018). Lisäksi se on yhdistetty esimerkiksi univaikeuksiin (Andreassen, 2015, 252–262) sekä heikompaan opintosuoriutumiseen (Luo ym. 2021, 286). Jälkimmäistä selitetään työmuistin kapasiteetin ylikuormittumisella henkilöillä, joilla sosiaalinen media on tarkkaavuuden kohteena myös opiskelutilanteissa (Turel &

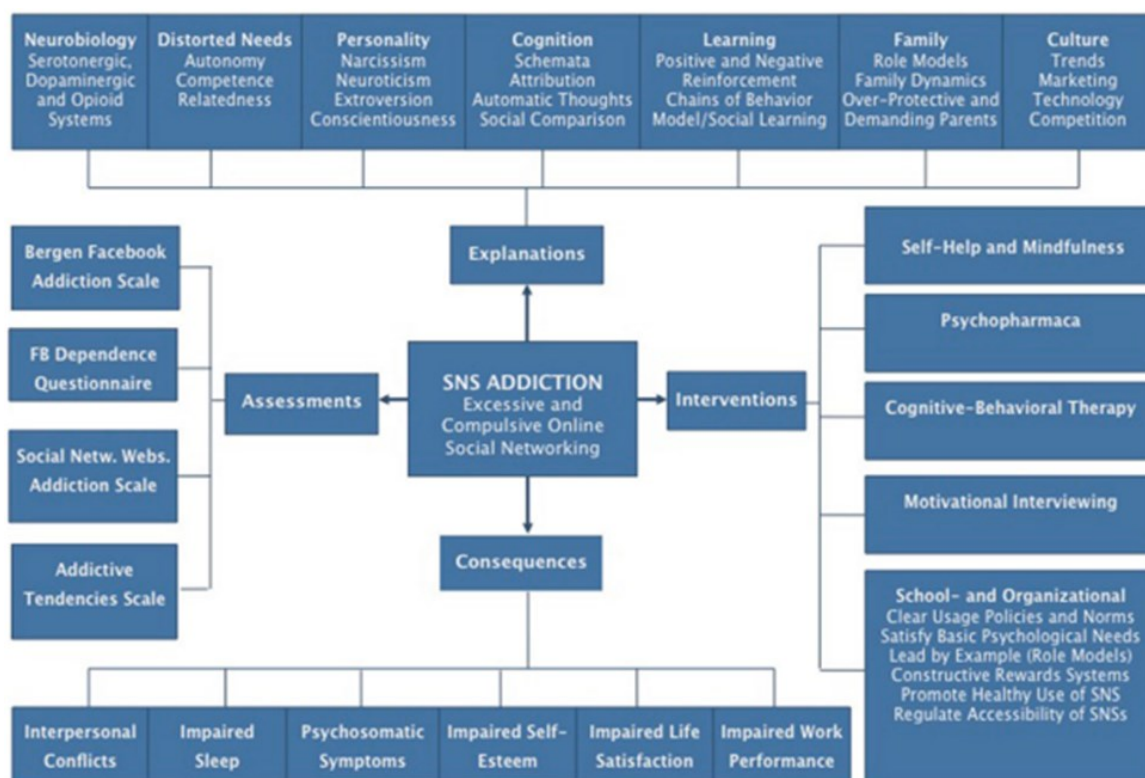
Qahri-Saremi 2017, 11). Someriippuvuus aiheuttaa haittaa myös kasvokkaisille ihmissuhteille ajan ja kiinnostuksen kohdistuessa ensisijaisesti sosiaalisen median käyttöön (Andreassen 2015, 252–62). Ihmiselle on luontaista kiinnittää huomio liikkuvaan ja kirkkaaseen kohteeseen. Jo se saa kiinnittämään huomion. Lisätynä tähän päättymättömän ja yllätyksellisen sisällön herättämä uteliaisuus, niin huomio helposti siirtyy sosiaaliseen mediaan, jos tosielämän tilanne on jotenkin pitkästyttävä.

Sosiaalisen median riippuvuuden määrästä maailmanlaajuisesti ei ole täysin tarkkaa arviota, useiden tutkimusten perusteella arvio someriippuvuuden esiintyvyydestä asettuu välille 2–12 %. (Tanner ym. 2020, 33).

Riippuvuus sosiaalisen median käytöstä luetaan usein internet-riippuvuuden osa-alueeksi ks. (Longstreet & Brooks 2017, 73–77). Someriippuvuus kuuluu toiminnallisiin riippuvuuksiin erotuksena aineriippuvuuksista. Virallista riippuvuuden kriteerit täyttävää WHO:n tautiluokitusta sillä ei ole, ja täsmällisesti ja laajemmin ilmaistuna kyse olisi ”riippuvuuden kaltaisesta toiminnasta”. (Castrén ym. 2020, 11.) Selkeyden ja käytännöllisyyden vuoksi puhun kuitenkin someriippuvuudesta.

Sosiaalisen median riippuvuuden aiheuttamia seurauksia ovat mm. heikentynyt unenlaatu, heikentyneet työn tulokset, itsetunto, ihmissuhdeongelmat, psykosomaattiset oireet ja tyytyväisyys elämään (kuvio 3). Samat ilmiöt ovat havaittavissa liikakäytössä, mutta lievempinä ja enemmän ohimenevinä (Bányai ym. 2017; Luo ym. 2021; Zarate ym. 2023).

Koska toiminnallisilla riippuvuuksilla, kuten aineellisillakin, tavoitellaan yleensä mielialan muutosta. Ainetta tai toimintaa on helppo vaihtaa. Ihmiset etsivät tunteiden ja mielialan muutoksia ja yhden riippuvuutta aiheuttavan toiminnan tai aineen käytön lopettaminen johtaa helposti toisen käytön aloittamiseen (Nakken 2015, 27). Siksi uusien, tilalle tulevien elämäntapojen huomiointi on myös tärkeää. Pelkkä käytön tai toiminnan lopettaminen ei välttämättä tuo hyvää oloa, ainakaan heti, vaan päinvastoin. Uudet paremmat elämäntavat on myös löydettävä.



Kuvio 3. Yleiskatsauksen SNS (social networks site) -riippuvuuden ilmiöstä määritelmän, mittaus-  
ten, selitysten, seurausten ja interventioiden osalta (Andreassen 2015, 176).

## 2.5 Sosiaalisen median käyttäjän merkitys ja ruutuajan käsite

Somen liikakäytön yhteydessä puhutaan usein myös ruutuajan käsitteestä (Tilastokeskus 2023). Puhelimissa on yleensä automaattinen käyttäjän seurantasovellus jo vakioasetuksissa. Seuranasta näkee sekä puhelimen käytön kokonaisajan sekä eri sovellusten käytön ajan (Apple 2023; Google 2023). Somen käyttöön kokonaisuutena kuuluu se, että osana somen käyttöä luetaan myös esimerkiksi siellä jaettuja uutisartikkeleita, joita sitten somessa myös kommentoidaan. Somen liikakäyttö ilmiön kannalta on silti järkevää rajata käyttöajan tarkastelu some-sovelluksiin.

Kiinalaisilla nuorilla tehdyn someriippuvuustutkimuksen yksi muuttuja oli puhelimella käytetty aika sosiaaliseen mediaan. Muitakin tekijöitä oli, mutta käytetyn ajan katsottiin antavan viitteitä siitä, onko käyttö liiallista. Saadun luokittelun mukaan (luvat ovat keskiarvoja). (Luo ym. 2021, 286.)

- Tavallinen käyttäjä käyttää sosiaalista mediaa keskimäärin 1,3 tuntia
- Säännöllinen käyttäjä keskimäärin 2,1 tuntia
- Matalan riskin aktiivikäyttäjä keskimäärin 2,6 tuntia
- Korkean riskin aktiivikäyttäjä keskimäärin 3,6 tuntia
- Addikti, eli riippuvainen keskimäärin 4,4 tuntia

Some-riippuvuuden selvittämisessä oli mukana impulsiivisuutta kuvaava kyselyn tulokset BBIS (Brief Barratt Impulsiveness Scale) sekä Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) itsetuntoa kuvaavan kyselyn tulokset sekä opintomenestyksen tulokset. Käyttöaika kuitenkin kasvoi koko ajan siirryttäessä käytön riippuvuusasteikolla ylöspäin. (Luo ym. 2021, 286.)

Unkarilaisilla nuorilla tehty tutkimus jaotteli käyttäjät ei-riskissä olevaan ryhmään, matalan riskin ryhmään ja korkean riskin ryhmään. Keskiarvot vastaaville ryhmille olivat keskimäärin 3 tuntia, 4 tuntia ja 4,8 tuntia. (Bányai ym. 2017, 8.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin sosiaalisen median käyttöajan merkitystä mielenterveysongelmiin. Tuloksena saatiin, että ryhmä, joka käytti keskimäärin yli kolme tuntia sosiaalista mediaa päivässä, kärsi selvästi enemmän erilaisista mielenterveysongelmista. Joten liiallisella sosiaalisen median käytöllä ja mielenterveysongelmilla on jonkinlainen yhteys. Ongelmat alkoivat yleistymään kolmen tunnin jälkeen. (Riehm ym. 2019.)

### **Valinnat verkkokurssin prototyyppiin**

Oman verkkokurssini tuotekehitykseen voin näiden tutkimuksien pohjalta ottaa perustellusti mukaan tekemäni tulkinnan, että käytön määrää on syytä tarkkailla, jos se ylittää kahden tunnin päivittäisen käyttöajan *toistuvasti* ja se on yksi (muttei ainoa) merkki mahdollisesta liikkäytöstä. Yli kolme tuntia on jo selvä merkki liikkäytöstä ja yli neljä tuntia saattaa viitata someriippuvuuteen. Nämä ovat siis heuristisia nyrkkisääntöjä, jotta voin selkeästi antaa jotain suuntaviivaa käyttöajan merkityksestä verkkokurssilla.

Koska tietokoneelle ei ole saatavissa yhtä käteviä käyttöajan mittaus- ja rajoitussovelluksia, sosiaalisen median käyttö kannattaa rajoittaa kokonaan puhelimelle, jolloin käyttöä pystyy seuraamaan paremmin.



## 2.6 Someriippuvuutta luovan algoritmin periaatteet

Sosiaalinen media lähti liikkeelle Piilaakson teknologiafyrmoista. Moni kehityksen varhaisessa vaiheessa oleva ammattilainen katu nyt jälkeempäin sitä millaiseksi sosiaalisen median palvelut ja monet digitaalisen median muutkin alustat rakennettiin. He ovat vetäytyneet niistä itse pois tai/ja eivät anna lastensa käyttää kyseisiä palveluita. Joistakin on tullut aktiivisia vaikuttajia sosiaalista mediaa vastaan. Yksi heistä on Jaron Lanier, joka on mm. kehittänyt termin virtuaalitodellisuus. (Lanier 2018.)

Hän kertoo kirjassaan 10 syytä tuhota kaikki sometilit nyt kirjassaan tavasta, jolla sosiaalisen median palveluiden algoritmit, eli jokaiselle käyttäjälle räätälöity sisällön näyttämisen ohjelmointitapa, toimii hyödyntäen ihmisen taipumuksia tulla riippuvaiseksi (Lanier 2018).

Jos lapsi saa aina karkin, kun hän sitä pyytää vanhemmiltaan todennäköisesti hän toimii niin paljon useammin. Se ei kuitenkaan ole välttämättä eniten riippuvuutta aiheuttava menettelytapa. Sen sijaan, jos karkki jää joskus saamatta voisi olettaa, että lapsi hiukan löyhää taipumuksiaan saada karkki. Kuitenkin lopputulos voi usein olla täysin päinvastainen ja olla juuri se, joka luo riippuvuutta. Lapsen aivot ottavat haasteen vastaan ja alkavat miettimään muita keinoja saada karkki ja yrittää olla esimerkiksi mieliksi muilla tavoin. (Lanier 2018.) Yllätyksellisyys ja arvaamattomuus voi koukuttaa, koska asia ei vaikuta itsestäänselvyydeltä. Tällöin mieli ja mielihyvän saamisen mekanismit kytkeytyvät syvästi arjen toimintatapoihin ja vuorovaikutukseen.

Ennalta-arvaamattomat kaavat kiehtovat ihmisen mieltä ja juuri tällainen on luonnollista sosiaalisen median sisällön algoritmeille. Vaikka on olemassa tiettyjä periaatteita, joiden mukaan sisältöön reagoidaan, esimerkiksi minkä tyyppiset postaukset saavat myönteisiä reaktioita, algoritmi on silti aina arvaamaton ja muuntelee koko ajan itseään tehden testejä optimoidakseen esimerkiksi mainosten vaikuttavuutta. Ihmismieli kuvittelee, että kyse on jostakin tietystä kaavasta, jota sisältö ja alusta noudattaa, mutta kyseessä on vain sattuma ja ensi kerralla kaikki on taas jo hiukan muuttunut. Kyse ei ole siitä, että palvelu muuttuisi koko ajan radikaalisti, vaan siitä että se muuttuu sopivissa määrin pitäen uteliaisuuden yllä. (Lanier 2018.)

Ihminen saattaa kyllästyä palkitsemiseen, jos se tulee liian varmasti ja palkinnon arvo alkaa väheneään. 50 % todennäköisyydellä tuleva palkinto luo riippuvuutta tutkimuksien mukaan tehokkaimmin. Palkinto voi tulla yhtä todennäköisesti kuin olla tulematta, mutta juuri se houkuttaa

jatkamaan, koska lukuisat toistot tuovat palkinnon. Epäsäännöllistä palkitsemista hyödynnetään käyttäytymisen muovaamisessa ja toimijan sitouttamisessa lukuisissa eri käyttötarkoituksissa. Esimerkkejä näistä ovat rahapeliautomaatit, videopelisuunnittelu sekä verkkoyhteisöpalvelut ja muut sosiaalisen median palvelut. Dopamiinin määrä aivoissamme lisääntyy jo ennakoidessamme mahdollisia palkintoja, kuten esimerkiksi mahdollisia tykkäyksiä jakamaamme sisältöön. Samalla kun valmistaudumme luvassa oleviin palkintoihin, emme kuitenkaan tiedä, milloin niitä on luvassa, minkä seurauksena päivityksiä on tarkistettava useasti. Epäsäännölliset palkinnot lisäävät näin toistojen määrää, mikä osaltaan vahvistaa käyttäytymismallia edelleen. (Tanner ym. 2020, 27.)

Epäsäännöllisen palkinnon saaminen on todettu myös vaikuttavan eläimiin, niin että ne tavoittelevat palkintoa entistä kiivaammin. Palkinnon saaminen noin 50–70 % tapauksista koukuttaa, esim. kyyhkyt lähes kaksi kertaa enemmän painamaan ruokaa tarjoavaa nappia, verrattuna siihen, että ne saavat palkinnon joka kerta painaessaan nappia. Saman mekanismin on arveltu olevan Facebookin tykkäuspainikkeen takana. Mielihyvää tuovia tykkäyksiä ei tule säännönmukaisesti, vaan sopivasti vaihdellen. (Alter 2017, 107.) Sosiaalisen median alustojen algoritmien todellista kaavaa ei silti tunneta, koska ne ovat tarkkaan varjeltuja salaisuuksia (Lanier 2018).

Sean Parker, Facebookin ensimmäinen johtaja on sanonut: *”Somen käyttäjille on suotava sopivin väliajoin pieni dopamiinipiikki, koska joku on tykännyt heidän kuvastaan, päivityksestään tai mistä ikinä tai kommentoinut niitä – kyse on sosiaalisen hyväksynnän takaisinkytkennästä, -juuri sel-laista, jonka kaltaiseni hakkeri saattaisi keksiä, koska siinäkin käytetään hyväksi ihmismielen heikkoja kohtia. Kehittäjät ja suunnittelijat – minä, Mark (Zuckerberg), Instagramin Kevin Systrom, kaikki meidän kaltaisemme ihmiset – ymmärsimme asian perin pohjin. Mutta se ei estänyt meitä, -- ja se kirjaimellisesti muutti ihmisten suhteen yhteisöihinsä, toisiinsa---. Sen voi odottaa vaikuttavan tuottavuuteen mitä kummallisimmilla tavoilla. Luoja yksin tietää, mitä se tee lastemme aivoille.”* (Lanier 2018.)

Lanier korostaa keskeisenä viestinä, että sosiaalisen median koukuttavuuteen liittyy keskeisesti myös negatiivisten tunteiden kokeminen, kuten ärsyntyminen jonkun muun viestistä ja ajattelusta. Sosiaalinen media kannustaa hänen mukaansa myös tekemään viestejä, joista toiset ihmiset ärsyntyvät, erityisesti ne, joiden kanssa on eri mieltä. Eräänlainen tunteiden vuoristorata pitää ihmiset riippuvaisina. Hän kuvaa, että riippuvuuteen sairastuneen ihmisen erikoisin persoonallisuudenpiirre on se, että hän alkaa tuntea vetoa kärsimykseen, koska se on osa sykliä, joka

tuottaa tyydytystä. Uhkapelurikaan ei ole riippuvainen vain voitoista. Narkomaani ei ole koukussa ainoastaan huumeannoksen tuottamaan hurmioon, vaan huimaavaan vaihteluun nousujen ja las-  
kujen välillä. On siis kyse eräänlaisesta syklistä, jossa etsitään säännöllistä huippukokemusta. Vas-  
taavalla tavalla sosiaaliseen mediaan koukkuun jäänyt loukkaantuu epätavallisen herkästi ikään  
kuin toivoen pääsevänsä kinaamaan toisten kanssa. (Lanier 2018.)

Riippuvuuden ja liiallisen käytön rakentamisessa ja rakentumisessa on kyse usein siitä, että ihmi-  
nen hyvin tietää, *ettei hän tarvitse* jotain asiaa, aineen käyttöä tai tiettyä käyttäytymistä tai toi-  
mintaa, mutta hän *haluaa* silti sitä (Alter 2017, 75). Riippuvuutta luova asia tulee siis ajatuksiin  
niinä aikoina, kun sitä ei käytä tai toimintaa toteuta eräänlaisena haluna, josta tietää, *ettei sitä*  
välttämättä edes tarvitsi.

## 2.7 Uutismedian vaikutus someen kytkeytyneenä

Sosiaalisen median alkuaikoina perinteinen media ja sosiaalinen media olivat usein napit vastak-  
kain. Syinä oli muun muassa se, että sosiaalinen media tunki tiedonvälityksen tontille ja nyt kuka  
tahansa paikalla ollut pystyi raportoimaan asioista heti suurelle yleisölle. Toinen syy olivat mai-  
noseurat, joita perinteinen media joutui jakamaan sosiaalisen median kanssa. Nykyään nämä  
kaksi, sosiaalinen ja perinteinen media elävät eräänlaisessa epäpyhässä liitossa, jossa entiset vi-  
hanpitäjät tarvitsevat ja sietävät toisiaan. Some tarvitsee sisältöä, jota perinteinen media tarjoaa  
uutislinkkien ja kuvien muodossa. Monet aiheet myös herättävät somessa paljon keskustelua. Pe-  
rinteinen media taas tarvitsee lukijoita ja sivukävijöitä, joita koetetaan houkutella sisältöä some-  
alustoille jakamalla.

Uutisten seuraamista pidetään yleensä laajasti sivistävänä ja tärkeänä asiana ihmisille. Asiassa on  
kuitenkin myös varjopuoli, uutiset saattavat vääristää maailmankuvaa negatiivisemmaksi ja pes-  
simistisemmäksi kuin se itseasiassa on. Negatiivisuus, katastrofit ja pahuus kiinnostaa ja myös  
pelottaa. Näistä saa hyviä tarinoita ja media käyttää niitä hyväkseen. Ruther Bergman näkee uu-  
tisten kulutuksen erääksi keskeiseksi tekijäksi kynnisen ja opportunistisen ihmiskuvan syntyyn.  
Hän näkee sen myös yhtenä riippuvuuden aiheuttajana.

*Kuvitellaanpa, että huomenna markkinoille tulee uusi huume. Se aiheuttaa voimakasta riippu-  
vuutta ja leviää väestön keskuuteen hyvin nopeasti. Tieteilijät tutkivat sen hyvin perusteellisesti ja*

*päättelevät, että huumeen käyttöön liittyy ”riskien virhearviointia, pelkotiloja, kielteisiä tunteuksia, opittua avuttomuutta, vihamielisyyttä muita kohtaan ja tylsistymistä. Käyttäisimmekö ainetta? Saisivatko lapsemme kokeilla sitä? Laillistaisivatko viranomaiset sen? Vastaus on kolme kertaa kyllä – sillä puhun yhdestä aikamme suurimmista riippuvuuksista, huumeesta, jota nautimme päivittäin, jota tuetaan runsaskätisesti ja annetaan lapsillemme suuria määriä. Uutisista. (Bergman 2019, 72.)*

Digitaalisella ajalla uutisten äärimmäiset piirteet korostuvat entisestään. Aikaisemmin toimittajat eivät tienneet yleisönsä yksittäisistä ihmisistä paljoakaan. Uutisia tuotettiin massalle. Sen sijaan Facebookin, Googlen ja Twitterin takana olevat ihmiset tuntevat yksilön erittäin hyvin. He tietävät mitä linkkiä napsautamme, mikä meistä on järkyttävintä ja ikävintä. He tietävät, miten kiinnitämme huomiomme ja voivat sen jälkeen syöttää meille kannattavimmat mainokset. (Bergman 2019, 30.)

### 3 Hyvinvointi ja sosiaalisen median liikkäytön vähentämisen tukikeinot

Elämänlaatu tarkoittaa Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan yksilön käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiin oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä ympäristössä (WHO 2022).

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa on usein sovellettu kolmea ulottuvuutta, jotka perustuvat Erik Allardtin teoriaan. Allardt jakaa hyvinvointiarvot kolmeen pääluokkaan: having, loving ja being. Elintason (having) lähtökohtana ovat fysiologiset tarpeet, tuloilla, asumistasolla, työllisyydellä, koulutuksella ja terveydellä. Toiseksi ihmisellä on tarpeita, joiden tyydytys liittyy siihen, miten ihminen käyttäytyy suhteessa muihin ihmisiin. Näitä ovat esimerkiksi rakkaus ja toveruus. Näitä Allardt kutsuu yhteisyysuhteiksi eli hyvinvoinnin loving-ulottuvuudeksi. Kolmas hyvinvoinnin ulottuvuus on, being eli itsensä toteuttaminen ja liittyy tarpeisiin, joiden tyydytys määrittyy sen perusteella, mitä ihminen on suhteessa yhteiskuntaan. Tätä ulottuvuutta Allardt pitää vieraantumisen vastakohtana. Vieraantunut ihminen ei ole oma itsensä suhteessaan yhteiskuntaan, maailmaan ja luontoon, vaan osa, jonka merkityksen ovat määritelleet hänen ulkopuolellaan olevat tekijät. Allardtin käyttämiä mittareita being-ulottuvuudelle olivat arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja ”tekeminen”. (Simpura & Uusitalo 2020, 580.)

Having, loving, being ulottuvuudet ovat suomennettuna tarkennettuna (Allardt 1976, 9-22)

1. elintaso
2. sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi sekä
3. itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen.

Kohta yksi on enemmän aineellisia asioita tarkoittava kokonaisuus ja kaksi viimeistä on enemmän aineetonta toimintaa ja vuorovaikutusta, ja ne kuuluvat elämänlaatu-osa-alueeseen.

Elämänlaatu on taas käsite, jolla hyvinvoinnin parantumisesta voi mitata. Sosiaalisiin suhteisiin ja psykososiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat esim. *Yhteisyysuhteet, paikallisyhteisyys, perheyhteisyys, ystävyysuhteet*. Itsensä toteuttamiseen tai mielekkääseen tekemiseen kuuluvat taas: *arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit, ”tekeminen”*. (Uusitalo ym. 2020, 581.)

Uusi tutkimus on toisintanut Allardtin luokitteluun perustuvan, alun perin 1970-luvulla tehdyn tutkimuksen nykypäivän Suomessa ja tuloksena on, että aineellinen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen on kasvanut, mutta sosiaalisiin suhteisiin perustuva hyvinvointi on pysynyt ennallaan. (Tampereen yliopisto, 2022.)

### **Valinnat verkkokurssin prototyyppiin**

Tässä opinnäytetyössä hyvinvointikäsitteellä tarkoitetaan nimenomaan, ulottuvuuksien kohtiin 2.–3. sosiaalisiin suhteisiin, psykososiaaliseen hyvinvointiin, itsensä toteuttamiseen ja mielekkäseen tekemiseen liittyviä asioita. Verkkokurssilla voi olla esimerkiksi tehtävä, missä mietitään somen liikkäytöstä vapautunutta aikaa ja mihin uuteen tapaan sitä voisi käyttää. Tällaisia voi olla, esimerkiksi että keskittyy keskusteluun muiden ihmisten kanssa tietyissä tilanteissa ja kellon-aikoina tai aloittaa jonkin säännöllisen harrastuksen.

#### **3.1 Tapojen kehittämisen merkitys hyvinvoinnin kehittämisessä**

Menestys hyvinvoinnin kehittämisessä itsensä tulee tapojen kautta, mitä ihminen päivittäin, viikoittain tai vuosittain harjoittaa elämässään. Itsenä johtajuuden pohjalla on hyvä elämä, joka mahdollistaa hyvinvoinnin (Sydänmaanlakka 2006, 279). Tapojen muuttaminen ei ole kuitenkaan helppoa. Siihen on kuitenkin olemassa erilaisia metodeja madaltaa kynnystä ja löytää juuri itselleen sopiva tapa parantaa hyvinvointia. Kannattaa löytää uusia tapoja, jotka tukevat omaa temperamenttia tai persoonallisuutta, esim. introvertti voi pitää enemmän yksilöurheilusta. Samoin pelkkä huonojen tapojen lopettaminen ei riitä, vaan tilalle kannattaa kehittää parempia tapoja, joista myös saa palkitsemisen kokemuksen. (Åhman & Gustafsberg 2017, 233.)

Hyvinvoinnin kehittämisessä on hyödyllistä puhua tavoitteiden sijaan uusista tavoista tai uudesta ”järjestelmästä”, jolla elämää pyörittää. Järjestelmällä tarkoitetaan sitä, että päättää esim. tehdä joka päivä tietyt asiat sen sijaan, että asettaa suuren tavoitteen vuosien päähän. Tällöin jokainen päivä on pieni onnistuminen sen sijaan, että pohtii vaikean tavoitteen saavuttamista päivittäin, jonka saavuttamiseen ei tiedä kunnan keinoja. Järjestelmässä tehdään päivittäin pieniä asioita, jotka lisäävät hyvinvointia pitkällä aikavälillä, ilman tavoitteen saavutettuaan tulee taas motivoitua uudestaan. (Alter 2017, 99.) Tapojen muuttamiseen menee tutkimuksien mukaan yleensä noin kaksi kuukautta, tarkemmin sanottuna keskimäärin 66 päivää, jonka jälkeen se vakiintuu

luonnolliseksi osaksi elämää (Alter, 2017, 215; Tossavainen & Peltonen, 2020, 28). Myös toiminnasta käytetty kieli vaikuttaa tuloksiin, kieltomuoto ”en saa käyttää Facebookia tai en saa jättää kuntosalia välistä, tms.” on vähemmän tehokas kuin toteava ”en käytä Facebookia tai en jätä kuntosalia välistä” (Alter, 2017, 215).

### 3.2 Someriippuvuuden tuki ja hoitomuodot

Sosiaalisen median käytön haittavaikutusten sekä ongelmallisen käytön esiintyvyyden perusteella tarve tuki- ja hoitomuodoille on selkeä. Tutkittuja ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön kohdennettuja interventioita ei kuitenkaan ole vielä kovinkaan paljon saatavilla (kuva 4). (Tanner ym. 2020, 69.)

	Internet	Digipelit	Some
<b>Kognitiivinen käyttäytymisteroria</b>	***	***	*
<b>Psykoedukaatio</b>	***	**	*
<b>Lääketieteellinen hoito</b>	**	***	-
<b>Useita menetelmiä yhdistävä interventio</b>	**	**	*
<b>Perheterapia</b>	**	*	-
<b>Self-help sovellukset</b>	*	-	-

\* Alustavaa tutkimusnäyttöä (1 tutkimus)

\*\* Jonkin verran tutkimusnäyttöä (1-2 tutkimusta)

\*\*\* Tutkimusnäyttö (>3 tutkimusta)

Taulukko 4. Someriippuvuuteen on saatavilla vähemmän tukikeinoja kuin Internet- ja digipeliriippuvuuteen (Tanner ym. 2020, 73).

**Sosiaalisen median liiallisen käytön vähentämiseen on kokeiltu mm. seuraavia tukikeinoja:**

- Kognitiivinen rekonstruktio, omien ajatusmallien kriittinen tarkastelu ja niiden ylöskirjoittaminen. Esimerkiksi Sosiaalisen median vähentämisen hyödyt on kirjoitettu paperille

ylös, siitä otetaan kuva ja asetetaan puhelimen näytön taustakuvaksi. (Hou, Xiong, Jiang, Song, Wang 2019, 7).

- Sosiaalisen median käytön täyspaasto ja käyttämättömyys (Stieger & Lewetz 2018.) Osittainen paasto sisältää sisällöntuotannon ja reagoinnin tauon, mutta tässä ollaan toisaalta lähellä tavallista käyttöä.
- Laitteiston ilmoitukset liiallisesta käytöstä ja sovellusten automaattinen pysäyttäminen tietyn ajan jälkeen (Adnan, Alrobai Dogan, Jiang, Nordin, Norman & Jiang 2019, 1–12).
- Palkitseminen käytön rajoittamisesta. (Adnan, Alrobai Dogan, Jiang, Nordin, Norman & Jiang 2019, 1–12).
- Muistutuslaput puhelimen päällä silloin kuin tulisi keskittyä muuhun, esim. teksti ”Miksi”. (Hahto, 2022).
- Distruptio, eli haitallisen toiminnan korvaaminen jollain vähemmän haitallisella tai jopa hyödyllisellä. Eräs innovaatiotoimisto on kehittänyt älypuhelinta muistuttavan ”Realism”-nimisen kehyksen, josta näkee läpi, jonka voi ottaa käteen ikään kuin korvikkeena ja keskittyä ympäristön yksityiskohtiin sen kautta (Alter 2017, 213). Puhutaan myös ”ensiapu-keinosta”, jonka voi kehittää haitallisen aktiviteetin tilalle (Mantu 2023). Sellainen voi olla vaikka venyttely, musiikin kuuntelu tai lyhyt kävely.
- Omatoiminen monitorointi. Tätä varten voi työstää ”not to do” -listan, jolloin päättää, ettei käytä sosiaalista mediaa (Syrjälä 2020).
- Psykoedukaatio, eli tiedon hankkiminen aiheeseen liittyen (Tanner ym. 2020, 69–75).
- Mindfulness, tietoisien läsnäolon harjoitukset (Weaver & Swank 2019, 103–112).
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia, eli terapeutin johdolla etenevä käyttäytymisen analysointi ja toiminnan kehittäminen (Tanner ym. 2020, 69–75).
- ”Käyttäytymisarkkitehtuuri”, eli ympäristön muokkaaminen vähemmän riippuvuutta aiheuttavaksi, esimerkiksi puhelin viedään systemaattisesti toiseen huoneeseen (Alter 2017, 217).

Kognitiivisen rekonstruktio on omien ajatusmallien kriittistä tarkastelua ja uudelleenmuotoilua (Tanner ym. 2020, 72). Muistutuskorttimetodin avulla ehkäistään vaivhkaista lipsumista somen käyttöön. Interventiossa ajatusmallien työstäminen aloitettiin kirjoittamalla vastauksia somen käyttöön liittyviin kysymyksiin, kuten ”Mitä sosiaalinen media antaa sinulle ja voisiko tätä tarvetta täyttää jotenkin toisin?” sekä ”Mihin muuhun voisit käyttää sosiaalisessa mediassa viettämäsi ajan?”. Seuraavassa vaiheessa kirjoitettiin muistutuskortille viisi somen liikakäytön



haittavaikutusta sekä viisi hyötyä, jotka käytön vähentäminen voisi saada aikaan. Kortista otettiin kuva, joka ladattiin puhelimen taustakuvaksi intervention ajaksi. Osallistujia pyydettiin kirjamaan seuraavan viikon aikana päivittäin ajatuksia ja tunteitaan somen käyttöön ja sen vähentämiseen liittyen. Intervention vaikuttavuutta tarkasteltiin vertailemalla intervention alussa ja lopussa täytettyjä itsearviointikyselyitä. Viikon mittaisen intervention jälkeen osallistujien pistemäärät someriippuvuutta arvioivassa kyselyssä olivat matalampia ja somessa vietetty aika vähäisempää kuin intervention alussa. Lisäksi koettu psyykinen hyvinvointi, itsetunto sekä unen laatu paranivat tilastollisesti merkitsevästi. (Hou ym. 2019, 7.)

Myös somepaastoa, eli täydellistä pidättäytymistä sosiaalisen median käytöstä, on kokeiltu keinona vähentää runsaaseen käyttöön liittyviä ongelmia. Paasto on usein näyttävä keino, josta kertoessaan henkilö saa huomiota eräänlaisena tempauksena, mutta paaston jälkeen paluu entiseen voi olla edessä. Se on kuitenkin keino kokeilla elämäntapaa ja arkea ilman somea.

Eräissä tutkimuksissa somepaasto-intervention aikana osallistujilla esiintyi vieroitusoireita, kuten tylsistymistä ja voimakasta tarvetta käyttää sosiaalista mediaa. Yli puolet osallistujista repsahti käyttämään somea paastojakson aikana. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että sosiaalinen media on juurtunut osaksi tavallista elämää niin vahvasti, ettei tiukalla käytön rajoittamisella välttämättä saavuteta halutunlaisia tuloksia. Vaikka käytön lopettamisella päästäisiin eroon sosiaalisen median haittavaikutuksista, samalla joudutaan luopumaan myös sen myönteisistä vaikutuksista. Tutkimuksen lyhyen intervention aikana koetut vieroitusoireet todennäköisesti kumoivat paastosta koituneet myönteiset muutokset. Johtopäätösten vahvistamiseksi tarvitaan kuitenkin laajempia jatkotutkimuksia. (Stieger & Lewetz 2018.)

Korkeakouluopiskelijoille tarkoitetun Facebook-ryhmän jäsenille teetetyssä kyselytutkimuksessa selvitettiin, millaiset tukimenetelmät olisivat opiskelijoiden mielestä tärkeitä ongelmalliseen somen käyttöön liittyvässä verkkopohjaisessa interventiossa. Menetelmät olivat tärkeimmästä vähiten tärkeään seuraavat:

- 1) automaattiset ilmoitukset liiallisesta käytöstä, 2) automaattinen käytön rajoittaminen, 3) palkitseminen käyttötapojen muutoksista, 4) manuaalinen käytön rajoittaminen ja 5) omatoiminen käytön monitorointi. Kunkin menetelmän tärkeyttä arvioitiin neljällä menetelmän eri osa-alueeseen liittyvällä kysymyksellä. Osa-alueita olivat aika, sijainti, toiminto somessa ja tunnetila.

Automaattiset ilmoitukset, eli notifikaatiot (eng. notifications) tarkoittavat puhelimeen lähetettäviä ilmoituksia silloin, kun tietty käyttöaika ylittyy. Ilmoitusten tärkeyttä arvioitiin osa-alueittain esimerkiksi tilanteissa, joissa määritetyn käyttöajan ylitys tapahtuu tietyissä sijainneissa (esim. koti / työpaikka), tietyissä toiminnoissa (esim. viestit / videoiden katselu) tai tietyissä tunnetiloissa (esim. vihainen / iloinen). Automaattinen käytön rajoittaminen tarkoittaa, että sosiaalisen median käyttöä rajoitetaan tietoteknisillä ratkaisuilla, jotka eivät käyttöönoton jälkeen vaadi aktiivista ponnistelua käyttäjältä. Automaattista käytön rajoittamista tukemaan on kehitetty muun muassa erilaisia sovelluksia, jotka lukitsevat älypuhelimien sovelluksia määräajaksi asetettujen sääntöjen mukaisesti. Manuaalisella rajoittamisella tarkoitetaan käytön rajoittamista omatoimisilla päätöksillä ilman rajoittavan sovelluksen apua. Omatoimista käytön monitorointia on mahdollista tehdä esimerkiksi älypuhelimien käyttöjärjestelmistä löytyvillä sovellusten käyttöaikaa seuraavilla ohjelmissa ja niiden tuottamalla datalla (Apple, 2023; Google, 2023). Käytön rajoitus löytyy lähes kaikkien puhelinten asetuksista, usein ”digitaalinen hyvinvointi” nimellä. Tutkijat ehdottavat kaikkia mainittuja menetelmiä käytettäväksi tulevilla interventioissa. (Adnan, Alrobai Dogan, Jiang, Nordin, Norman & Jiang 2019, 1–12.)

Sosiaalisen median liikakäytön haittavaikutusten vuoksi on ehdotettu, että osana tukikeinoja tulisi harjoitella oman tarkkaavaisuuden, toiminnan tarkoituksen ja asenteiden tarkkailua. Tutkijoiden ajatuksena on somen liiallisen käytön haittavaikutusten lieventäminen kehittämällä tietoisuustaitoja, esimerkiksi mindfulnessin avulla. Tylsyyden tunteen ajama tarve mielialan muutokseen selaamalla passiivisesti sosiaalisen median voi vähentyä ihmisen ollessa tietoisempi siitä, mihin hänellä on tapana suunnata tarkkaavaisuutensa. Tietoisuustaitojen avulla huomiota voi suunnata helpommin muuallekin kuin aina helposti saatavilla olevaan sosiaaliseen mediaan. Tutkijat ovat ehdottaneet käytettäväksi esimerkiksi mindfulness-pohjaisia menetelmiä, joissa edellä mainittuja asioita tarkkaillaan tietoisesti läsnäolon avulla. (Weaver ym. 2019, 103–112.)

Sosiaalisesta mediasta pidättäytyessä voi saada hyötyjä jo lyhyellä aikavälillä. Tuoreessa tutkimuksessa sosiaalisesta mediasta viikon pidättäytyneet kokivat olevansa vähemmän ahdistuneita ja masentuneita sekä voivansa henkisesti paremmin, vaikka käyttö ei ollut vielä riippuvuudelle tyyppistä. Verrokkiryhmässä ei havaittu vastaavaa muutosta. Tekijät muistuttavat, että sosiaalinen media on monille osa elämää ja erottamaton osa sitä, miten ihmiset ovat ja miten he vuorovaikuttavat muiden kanssa, mutta korostavat, että jos käyttää sosiaaliseen mediaan tunteja viikossa ja epäilee sen vaikuttavan kielteisesti henkiseen hyvinvointiin, käytön vähentäminen voi

olla kokeilemisen arvoista. (Lambert, Barnstable , Minter, Cooper & McEwan 2022.) Eli Sosiaalisen median käytön lopettamisella voi olla myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin, vaikka käyttö ei olisi vielä kovinkaan runsasta. Tai ainakin tauon pitämisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia.

### **Valinnat verkkokurssin prototyyppiin**

Valitsen mukaan prototyyppiin käyttöajan automaattiset muistutukset ja automaattisen käytön rajoituksen. Ne ovat tutkimuksen mukaan tehokkaita keinoja ja niistä on myös hyvää kokemusta omalta osaltani. Ne ovat myös nopeasti käyttöön otettavissa. Varsinaisella kurssilla on tarkoitus ottaa käyttöön lisää keinoja.

### 3.3 Hyvinvointivalmentajan vinkit sosiaalisen median liikkäytön hallintaan

Hyvinvointivalmentaja Teemu Syrjälä käyttää sosiaalista mediaa markkinoidessaan omia kurssejaan ja viestiessään näkemyksistään. Hänen mukaansa sosiaalisen median ja teknologian käyttö ei ole kuitenkaan täysin ongelmatonta ihmisille. Pohjimmiltaan kysymys on siitä, että olemme laumaeläimiä ja kaipaamme toisten ihmisten seuraan. Haasteena on Syrjälän mukaan se, että laitteille tulee vahingossa annettua liikaa valtaa. (Syrjälä 2020.) Hän jakaa haasteet muun muassa seuraaviin asioihin.

#### 1. Digitaalinen ylikuormitus

Tietoa on paljon ja syntyy kiihtyvällä tahdilla lisää. FOMO – fear of missing out mielentila hämää meitä omaksumaan tietoa liikaa. Omaksumme epähuomiossa liikaa tietoa, koska emme halua jäädä mistään paitsi.

#### 2. Digitaalinen harhautus

Tällä Syrjälä tarkoittaa sitä, että esim. erilaiset markkinoijat ja sisällöntuottajat saavat huomiosi yllättävän helposti ja aivot alkavat askartelemaan epäolennaisten asioiden parissa. Syrjälä suositteleeekin tekemään todo-listan lisäksi ”Not to do listan”, joka auttaa keskittymään päivän mittaan olennaiseen. Esimerkiksi not to do listalla voi olla se, ettei avaa aamulla puhelinta (tai ainakaan somea ja uutisvirtaa), jotta voi keskittyä paremmin siihen, mitä päivän mittaantulisi tehdä.

### 3. Digitaalinen dementia

Koska nimet, numerot ja tiedot kulkevat helposti mukana älypuhelimessa, emme muista asioita yhtä hyvin ilman, että kaikki tulee tsekata puhelimesta. Mieleenpainamisen kyky on heikentynyt, koska sillä ei ole niin paljon merkitystä ja täten ihmisillä ei ole siihen myöskään motivaatiota.

### 4. Digitaalinen masennus

Liiallinen sosiaalisen median käyttö saattaa masentaa, koska alitajuisesti vertaamme ihmisiä muihin sosiaalisessa mediassa esiintyviin ihmisiin. Muiden elämä saattaa tuntua hienolta ja oma taas kurjalta. Vaikka tiedämme, että ihmiset julkaisevat omasta elämästään pääosin sen valoisan puolen, niin alitajuisesti hienojen saavutuksen ja tunnelman näkeminen muiden osalta saattaa pitemmän päälle vain ottaa päästä. (Syrjälä 2020.)

#### **Syrjälä antaa seuraavia vinkkejä liikakäytön hallintaan:**

**Pidä some- ja nettipaastoja:** Aivoille tulisi antaa myös aikaa sulatella asioita, sen sijaan että niitä jatkuvasti kuormittaa.

**Ole luonnossa:** Luonnon aistiminen, kävely, tietoinen hengittäminen ja läsnäolo luonnossa parantaa oloa. Myös monet muut tutkimukset tukevat metsässä liikkumisen terveyshyötyjä ja mielialaa kohentavaa vaikutusta. Myös esimerkiksi Helsingissä tehdyssä tutkimuksessa toimistotyötä tekevät koehenkilöt, jotka vierailivat metsässä, elpyivät työpäivän jälkeen paremmin, kuin ne, jotka vierailivat puistossa tai tiiviisti rakennetussa ympäristössä. Kaupungin keskustassa elvyttiin selvästi heikoiten. Myönteisiä vaikutuksia saatiin jopa 15 minuutissa. Luontoalueiden erot eivät olleet suuria, silti elpyminen oli metsäympäristössä hieman vahvempaa kuin puistossa (Tyrväinen ym. 2014.) Suomen mielenterveysseura toteuttaa ja on antanut vinkkejä mielialaa ja mielen hyvinvointia nostaviin metsäkävelyihin. (Suomen Mielenterveysseura n.d..)

**Opettele keskittymään:** Keskittymisen avuksi hän mainitsee mm. mindfulness ja tietoisien läsnäolon harjoitukset. Myös jokin tavanomainen keskittymistä vaativa ja rentouttava toiminta, kuten mustikanpoiminta voi olla avuksi. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen on yksinkertainen keino, jota käyttävät myös psyykkiseen valmennukseen erikoistuneet urheiluvalmentajat ja urheilijat. Pelkkä katseen suuntaaminen tiettyyn kohteeseen vaikkapa minuutin ajaksi parantaa keskittymiskykyä. (Liukkonen 2017, 188.)

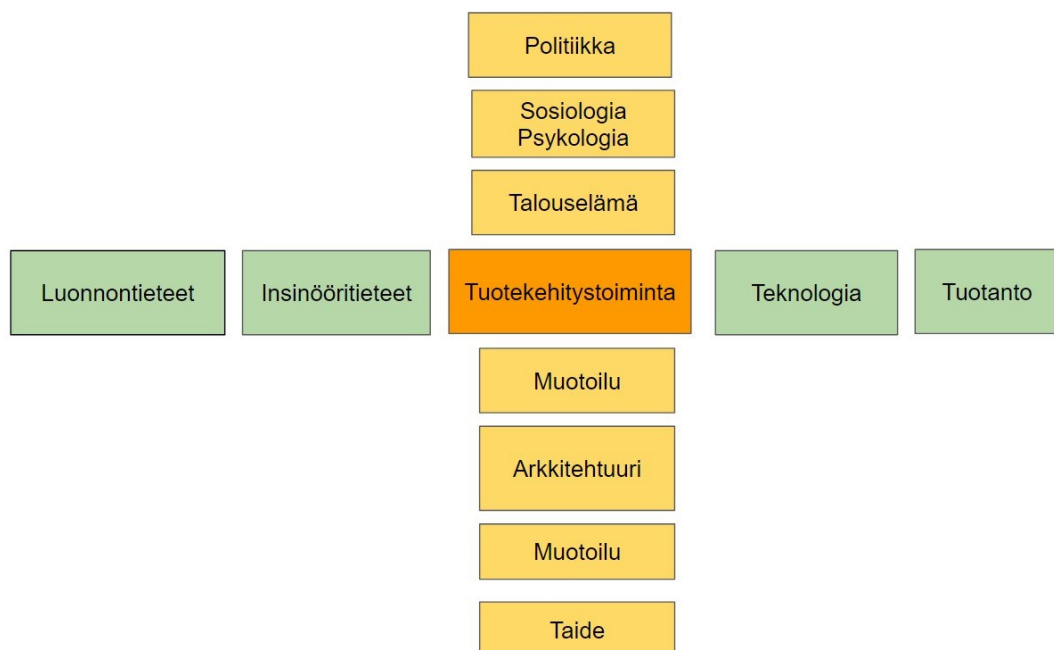
Opettele muistelemaan: Miellyttävien asioiden ja muistojen muistelu voi olla aktiivista toimintaa, joka parantaa omaa käyttäytymistä parempaan suuntaan. Sen sijasta, että mielihyvää hamuaa netistä, voi virkistää omaa muistelemisen taitoa. (Syrjälä 2020.)

Todo-listan lisäksi voi tehdä yllämainitun ”Not to do -listan”, joka auttaa keskittymään päivän mittaan olennaiseen. Esimerkiksi not to do -listalla voi olla se, ettei avaa aamulla puhelinta päivän ensimmäisen ja viimeisen tunnin aikana (tai ainakaan somea ja uutisvirtaa), jotta voi keskittyä paremmin siihen, mitä päivän mittaan tuli tehdä. (Syrjälä 2020)

Syrjälän mukaan yksi keskeinen syy somessa roikkumiseen on oikeassa olemisen tarve ja ”väärin” ja virheellisten näkemysten oikaisu ja tunnereaktiot, jotka niitä aiheuttavat. Internet mahdollistaa jonkinlaisen ansan nokkelalle ja viisaalla ihmistyyppille. Netin ympäristö saa tämän ihmistyyppin varjopuolet esiin ja ihminen alkaa valittamaan, tuomitsemaan ja kritisoimaan eri asioita ja enemmän kuin pitäisi. (Syrjälä, 2020.) Samaa asiaa, väittelyn ja riitelyn ja viisastelun houkuttelevuutta sosiaalisen median alustoilla on korostanut nyt myös Jaron Lanier (Lanier 2018).

#### 4 Tuotekehitys ja verkkokurssin tuotekehitysprosessin vaiheet

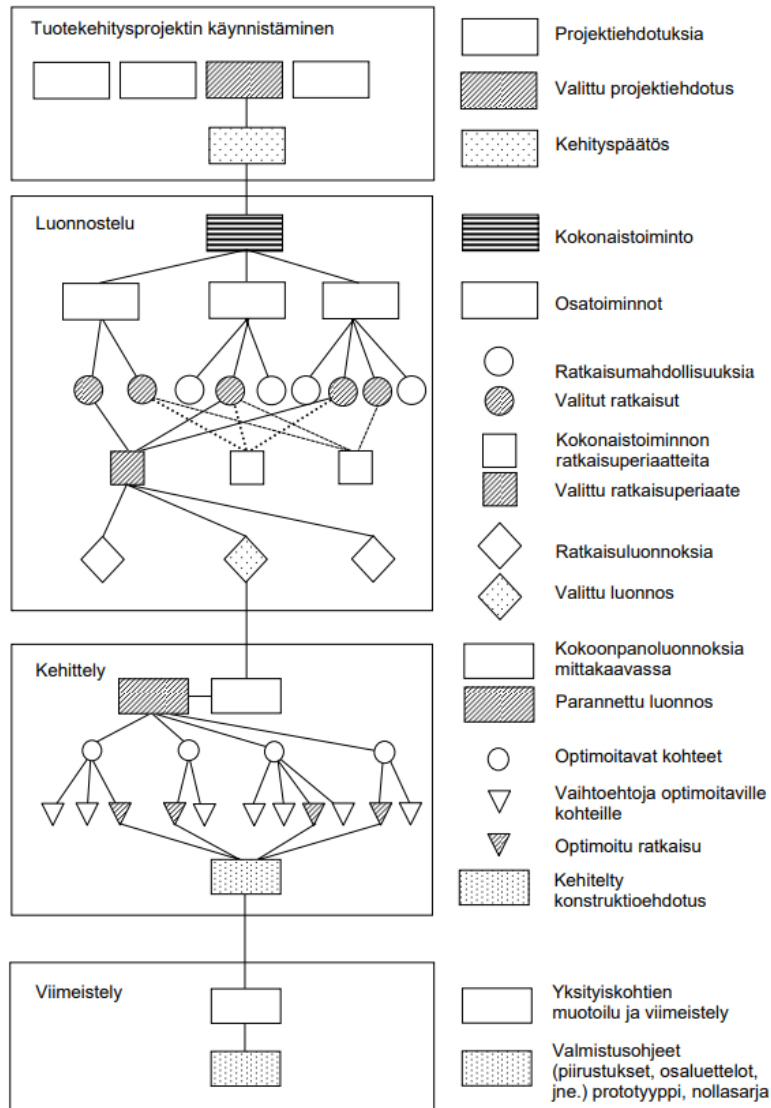
Tuotekehitystoiminta kytkeytyy eri tieteen- ja yhteiskunnan alojen toimintaan monialaisesti ja siinä joudutaan tekemisiin lähes kaikkien ihmiselämän alueiden kanssa. Tämä on ollut myös oman projektini asetelma. Tietoja on selvitettävä moneen tieteenalaan liittyen. Kuviossa 4 on kuvattu, kuinka tuotekehitystoiminta on teknologian, tuotannon, yhteiskunnallisten tieteiden ja taiteen risteyskohdassa (Penny 1970, 344).



Kuvio 4. Tuotekehitys yhteiskunnallisten osa-alueiden risteyskohdassa

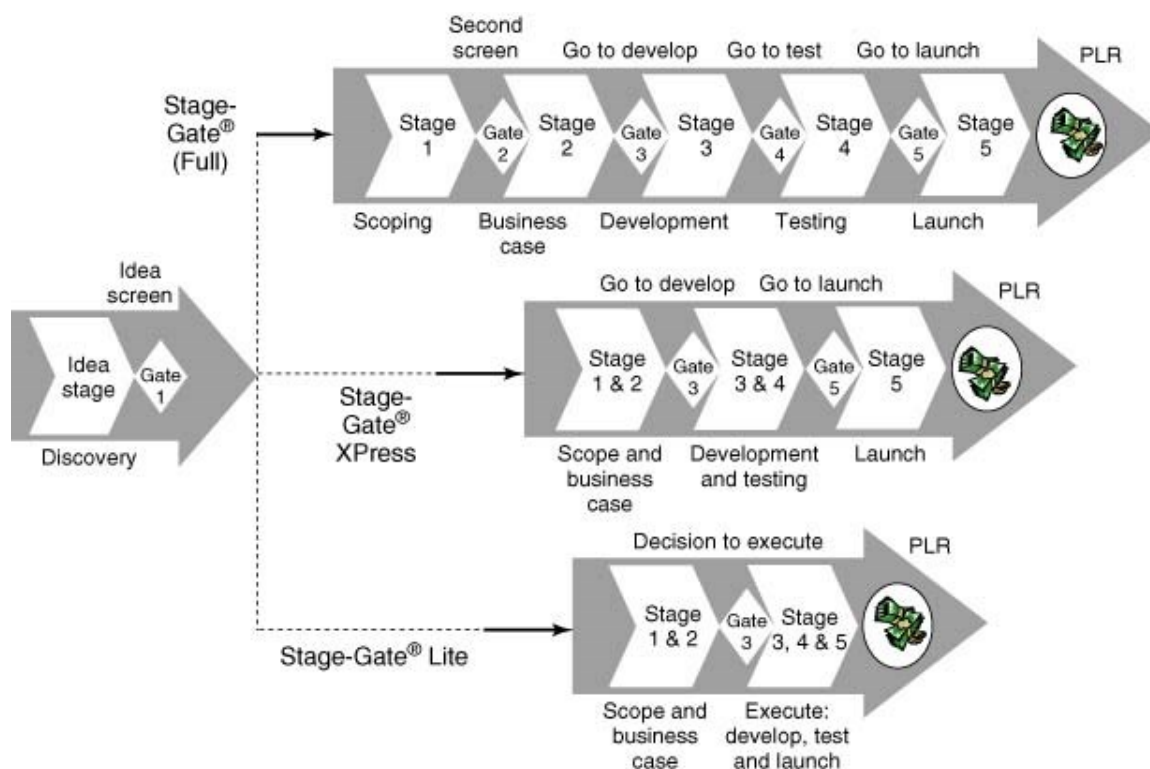
Tuotekehitys on toimintaa, jonka tavoite on kehittää uusi tai parannettu tuote. Tuotekehitys on hyvin monivaiheinen prosessi, josta tuoteidean syntyminen on vasta pieni osa alussa. Prosessiin kuuluu idean löytämisen lisäksi, kehitysnäkyminen selvittäminen, hankkeen käynnistämiseen vaadittavien tietojen selvittäminen, tuotteen luonnostelu, suunnittelu, optimointi ja työpiirustusten tekeminen. Usein tehdään tuotteen mukaan myös käyttöohjeet ja kehitetään tuotantomenetelmät. Asetetut tavoitteet pyritään saavuttamaan mahdollisimman hyvin ja tarkoituksenmukaisesti käytettävillä resursseilla. (Jokinen 2010, 9.)

Tuotekehitys jaetaan usein neljään vaiheeseen, niillä voi olla eri nimityksiä, mutta pääpiirteissään prosessin voi jakaa käynnistämiseen, luonnosteluun, kehittämiseen ja viimeistelyyn (kuvio 5) (Jokinen 2010, 16).



Kuvio 5. Tuotekehitysprosessi Jokisen mukaan (Jokinen 2010, 16)

Muita toimintavaiheiden jaotteluita ovat esim. ”stage-gate” -prosessi, jossa jokaisen vaiheen jälkeen arvioidaan ja päätetään, jatketaanko tuotekehitystä seuraavaan vaiheeseen vaike lopetetaan kehitys (kuvio 6). Vaiheet ovat sisällön määrittely, liiketoimintasuunnitelman laatiminen, kehittäminen, testaus sekä lanseeraus. Mallista on olemassa myös supistettuja versioita, jossa vaihteita on yhdistetty (Cooper 2010, 6).



Kuvio 6. Tuotantoprosessi Cooperin mukaan (Cooper 2010, 6).

Koska minimitavoite oli joka tapauksessa tehdä tuote ainakin käsikirjoitusvaiheeseen tai parhaimmillaan prototyyppivaiheeseen ja saada niistä empiiristä kokemusta, eikä mahdollisesti pysäyttää heti alkuun, käytän työssäni pääasiassa Jokisen mallia (Kuvio 5) sovellettuna oman verkkokurssini tarpeisiin, mutta huomioin myös Cooperin mallin (Kuvio 6) näkökulmia soveltuvien osin. Cooperin stage-gate -malli soveltuu enemmän esimerkiksi suureen yritykseen, jossa tuotekehitysideoita tulee paljon ja jatkuvasti ja kaikkia ei voi viedä millään eteenpäin ja niitä on järkevää pysäyttää eri vaiheissa.



## 5 Konstruktiivisen tutkimuksen lähestymistapa ja kehitettävä konstruktio

Opinnäytetyöni metodologinen lähestymistapa ja tutkimusstrategia on konstruktiivinen tutkimus. Tutkimus- ja kehittämistyön aiheena, rakennettavana konstruktiona, on sosiaalisen median liikkakäytön hallintaa auttava verkkokurssi. Konstruktiivinen tutkimus sisältää tuotekehitysprosessin ja sille ominaiset kehittämistoimet ja metodit (Kuvio 7).

Opinnäytetyössäni tutkimusstrategia sijoittuu konstruktiivisen tutkimuksen alle, jossa hyödynnän kvalitatiivista tutkimusotetta. Konstruktiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena saada käytännön ongelmaan uudenlainen ja teoreettisesti perusteltu ratkaisu, joka tuo liiketoimintaan ja tiedeyhteisöön uutta tietoa (Ojasalo 2015, 65). Omassa opinnäytetyössäni painottuu liiketoimintaan ja verkkokurssin tarpeisiin tuotu tieto.

Aiheena ja rakennettavana uutena konstruktiona on sosiaalisen median liikkakäytön hallinnassa auttavan verkkokurssin kehittäminen, jonka kehitän omalle yritykselleni (Nuotio Digital oy) ja toimin myös kurssin toteuttajana. Esimerkiksi liikkakäytön ja varsinaisen someriippuvuuden sekä normaalikäytön ja liikkakäytön rajojen määrittäminen on yksi kiinnostava uuden teoreettisen tiedon alue, mihin opinnäytetyö tuo uutta näkemystä ja tietoa. Sosiaalisen median liikkakäytön hallintaa parantava verkkokurssi taas on uusi konkreettinen synnyttävä palvelu käytännössä ja osa liiketoimintaa. Itselleni tutkimuksen tekijänä prosessi on myös tilaisuus kasvattaa osaamista tuotekehityksessä ja tätä varten tutkimuspäiväkirja on tärkeä osa prosessia. Samalla joudun käsittelemään myös uudistunutta käsitystäni sosiaalisesta mediasta, joka ei tuo pelkästään viestinnällisiä mahdollisuuksia, vaan myös monenlaisia haasteita ihmisille, kuten yhtenä juuri sen liiallinen käyttö.

Konstruktiivisessa tutkimuksessa rakennetaan usein tiettyyn teoriapohjaan rakentuen uusi tuote tai palvelu. Uusi konstruktio, on abstrakti käsite, jolla on suuri, itse asiassa loputon määrä mahdollisia toteutumia. Kaikki ihmisen luomat artefaktit, kuten mallit, diagrammit, suunnitelmat, organisaatorakenteet, kaupalliset tuotteet ja tietojärjestelmämallit, ovat konstruktioita. (Lukka 2001.) Konstruktiivinen tutkimus voi siis tyypillisesti pitää sisällään tuotekehitysprosessin, johon liittyvät vaiheet ja kehittämistoimenpiteet ovat myös opinnäytetyön kehittämis-, tutkimus- ja innovaatiomenetelmiä.

Yrityksen kohdalla tuotekehitysprosessin teoreettis-metodologiset valinnat ovat usein selkeitä eikä konkreettista tuotetta kehitettäessä todellisuuskäsitystä tarvitse problematisoida, kuten monessa muussa lähestymistavassa. Tuotekehityksen prosessi nähdään usein lineaarisena vaihemallina projektikirjallisuutta mukaillen (Toikko & Rantanen 2009, 160).

Konstruktivisessa tutkimuksessa uuden rakenteen luomiseen tarvitaan olemassa olevaa, eli teoreettista tietoa sekä empiiristä, eli käytännössä kerättävää tietoa. Tuotekehitykseni painottuu aluksi teoreettisen tiedon haltuunottoon johtopäätösten ja valintojen tekoon ja siirtyy vähitellen enemmän käytännön testaukseen ja empiirisen tiedon hankintaan ja analysointiin erilaisiin vaiheisiin sopivien metodien avulla.



Kuvio 7. Opinnäytetyön metodologia

### 5.1 Tuotekehitysprosessin tutkimusmetodit, aineisto, analysointitapa ja sovellus opinnäytetyössä

Tuotekehitys työssäni perustuu nelivaiheiseen käynnistys, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely -malliin (Jokinen, 2010, 16). Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotyön dokumentointi pyrkii kokonaisuudessaan eksploratiiviseen uusia suuntia etsivään dokumentaatioon, eli varsinaisen tuotekehitysvaiheessa tyypillisesti syntyvien dokumenttien lisäksi syntyy dokumentaatio itse prosessin kehittymisestä, eri menetelmillä saaduista tiedoista sekä havainnoista ja kysymyksistä

tuotekehitysprosessin ympärillä. Tätä dokumentointia voin käyttää reflektioaineistona ja analysoinnin tukena opinnäytetyössä tuotekehitysprosessin vaiheista raportoitaessa.

Käyttämäni tutkimusmetodi on *reflektiivinen ja kokemuksellinen itsearviointi*, joka sopii hyvin tuotekehitysprosessien ja projektien tutkimusmetodeiksi (Anttila 2006, 431). Prosessi ja ilmiö, johon kiinnitetään huomiota, voidaan analysoida dokumentoinnissa tapahtumavaiheittain tai avainkohtien tai -tapahtumien kautta tai ilmiössä olevien eri tekijöiden erillis- tai yhteisvaikutuksena. Jos kriittiset ja reflektiiviset näkemykset otetaan huomioon työskentelyprosessissa, dokumentaatiosta tulee vahvasti eksploratiivinen, uusia suuntia etsivä väline, joka vaikuttaa tässä ja nyt eikä säästele vaikuttavuutta myöhempään käyttöön. (Anttila 2006, 220.)

Aineisto voi olla siis monipuolinen ja myös monimediainen, mutta sen voi nähdä myös laajennettuna tutkimuspäiväkirjana ja kenttämuistiinpanoina, joiden pitäminen on tärkeää. Kirjoittajan ja tutkijan oman äänen kuuluminen on tärkeää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 267). Tutkijan tulisi koko ajan kirjata muistiin aineiston ja luetun kirjallisuuden herättämiä omia ajatuksiaan, huomioitaan, tulkintamahdollisuuksia, kysymyksiä ja oivalluksia sekä eri tilanteisiin ja tapahtumiin liittyviä havaintoja ja omia tuntemuksia. Aineistoa analysoitaessa tarkat muistiinpanot osoittavat merkityksensä ja niitä voi käyttää myös sellaisenaan osana tutkimusta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 267.) Aineistohallintasuunnitelma on liitteenä 1.

Kehittämistehtävänä, eli verkkokurssin tuotekehitysprojektin eri vaiheissa: käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely ja tuotteistuksesta syntyy siis dokumentointi ja siihen liittyvä uusia suuntia etsivä reflektointi, jonka avulla pystyn kuvaamaan ja analysoimaan eri tuotekehitysvaiheita ja niissä tehtyjä ratkaisuja. Tällaisia dokumentteja ovat esim. tavoitteiden asettaminen, vaatimusmäärittely, ratkaisuluonnokset ja eri vaiheiden analyysit sekä vaihtoehtojen arvioluokot. Näiden lisäksi syntyy erillinen reflektointiaineisto, jossa analysoin kyseiseen vaiheeseen liittyviä haasteita ja huomioita. Reflektointiaineisto sisältää havaintojen tukena myös valokuvia, videoita, käsitekarttoja, ruutukaappauksia, taulukoita, päivättyjä muistiinpanoja, ideointimenetelmillä tehtyjen ryhmätöiden muistiinpanoja tai muita aineistoja, jotka voivat olla valokuvia postit-lappuryhmittelystä, taulukoita, käsitekarttoja, valokuvia ja tekstejä. Myös testikäyttäjiltä saatu palaute ja muistiinpanot niistä kuuluvat reflektioaineistoon.

Aineistoon ja eksploratiiviseen dokumentaatioon kuuluvat tässä tuotekehitysprosessissa:

- Tyypillisesti tuotekehitysvaiheessa syntyvät dokumentit ja suunnitteluaineisto, kuten vaatimusmäärittely, ratkaisuluonnokset, kurssin käsikirjoitus ja prototyyppi
- Tätä kommentoiva refleктоiva aineisto, ”kenttämuistiinpanot”, tutkimuspäiväkirja ja dokumentaatio

Kehittämis- ja ideointimenetelmiä eri vaiheessa ovat esimerkiksi, kyselyt, kirjallisuuskatsaus, eri ratkaisujen arviointitaulukot, osallistavat ryhmätyöt, kuten opera (tuplatiimi), 6–3–5 metodi, online-etnografia ja ”kuinka me voisimme” -menetelmä.

Aikaisemmin työn varhaisemmassa vaiheessa pohdin vaihtoehtoina metodologiseksi lähestymistavaksi myös palvelumuotoilua ja tuotteistamista, mutta päädyin valitsemaan konstruktivisen tutkimuksen ja sen sisältämän tuotekehitysprosessin, koska se kattaa prosessin kokonaisuuden paremmin alusta asti, joka lähtee teoreettisen taustatiedon hankinnasta. Palvelumuotoilu sopii paremmin päämetodologiaksi erityisesti silloin, kun asiakkaan käytöstä, toiveita ja tuotteen käyttötilannetta pääsee jo jollain tavalla havainnoimaan. Palvelumuotoilun ominaispiirre on käyttäjäkeskeisyys ja asiakasnäkökulma (Ojasalo, 2015, 72). Tuotteistaminen sopii taas vielä enemmän tuotekehitysprosessin loppupäähän (Palvelumuotoilu Palo n.d.). Palvelumuotoilusta ja tuotteistamisesta on joitain elementtejä tai piirteitä mukana tarkoituksenmukaisissa vaiheissa, mutta ne eivät ole pääasiallinen lähestymistapa tai kehittämistapa. Työssä siis saatetaan hetkellisesti ”metodologinen raja-aita” ylittää ja hyödyntää osin näistä metodeista tuttuja keinoja.

Pääasiallinen metodologinen lähestymistapa on siis konstruktivinen tutkimus ja tämän sisällään pitämä *tuotekehitysprosessi* eri vaiheineen ja niihin liittyvine tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio toimenpiteineen sovellettuna uuden palvelun luomiseen omalle yritykselleni ja tieteellisen tiedon keräämiseen sitä varten (kuvio 7). Konstruktivisen tutkimuksen lähestymistapa mahdollistaa myös laajemman kirjallisen raportoinnin opinnäytetyötä varten, jota tavallisesti tuotekehityksessä ei tehtäisi niin laajasti.

### 5.1.1 Käynnistäminen

Käynnistäminen on alkusysäys tuotekehitykselle sisältäen päätöksen ja tarvittavat resurssit tulevalle kehitystyölle. Tähän vaiheeseen liittyvä tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineisto ja tutkimus-, kehitys ja innovaatiometodit on esitetty taulukossa 5.

Projektin käynnistyksessä lasketaan ennakoidut tuotot ja tuotekehityskustannukset, markkinointinäkömät ja työterveydelliset seikat (Jokinen 2010, 14). Cooperin mallissa tähän kuuluu mm. myös teknisen toteutettavuuden alustava arviointi (Cooper 2010, 7).

1. Tuotekehitysprosessin käynnistysvaihe	
<b>Tuotekehitysdokumentaatio</b>	•Alustava hinnoittelusuunnitelma, myyntitavoite, opinnäytetyön tutkimussuunnitelma.
<b>Reflektioaineisto</b>	•Analyysi omasta positioistani kurssin toteuttamisessa ja vetäjänä toimimisessa. Esim. aikaisemmin olen puhunut sosiaalisen median käytön puolesta ja nyt taas liikakäytöstä, eli analyysi mistä ristiriita johtuu. •Arviointitaulukko erilaisista vaihtoehtoista opinnäytetyön aiheen valinnasta. Pisteytyksenä omat pisteensä esimerkiksi osaamisen kehittymiselle, yrityksen kehittymiselle, työmäärälle, yleiselle innostukselle aiheesta.
<b>Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit</b>	•Pisteytys/arvostelutaulukko opinnäytetyön aiheen valinnan helpottamiseksi •Tutkimuspäiväkirja.

Taulukko 5. Tuotekehitysprosessin käynnistysvaiheen tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineistot ja tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit

### 5.1.2 Luonnostelu

Luonnosteluvaihe on usein laajin ja paljon luovuutta vaativa vaihe. Ideointia ja niiden arviointia voikin helpottaa erilaisilla osallistavilla ryhmätyömetodeilla. Luonnosteluvaiheessa tuote voi olla hyvin periaatteellisella tasolla. Eri ratkaisuluonnoksista etsitään toimivin, jota lähdetään viemään eteenpäin. Tähän vaiheeseen liittyvä tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineisto ja tutkimus-, kehitys ja innovaatiometodit on esitetty taulukossa 6.

Luonnosteluvaihe aloitetaan tehtävän analysoinnilla. Uudelle tuotteelle asetetaan vaatimukset ja tavoitteet. Työ jatkuu ratkaisumahdollisuuksien etsimisellä, joita ongelman analysointivaihekin on saattanut synnyttää. On hyvä aloittaa työ tehtävän yleistämällä, jotta päästäisiin irti mahdollisista ennakkokäsityksistä. Tällöin pyritään irtautumaan varsinaisesta tehtävästä. Esimerkiksi jos tehtävänä olisi suunnitella pakkauskone, niin tässä vaiheessa etsittäisiin ratkaisuja tavaran varastointimiseksi ja lähettämiseksi riittävän suojattuna perille, ei varsinaisesti vielä mitään tiettyä ratkaisua siis. Yleistämisvaiheessa pyritään myös selvittämään tehtävän olennaiset ongelmat ja kokonaistoiminto. (Jokinen 2010, 15.)

Omassa työssäni yleistämisvaihe voisi kuulua esim.: ”Etsitään ratkaisuja henkilön hyvinvoinnin parantamiseen sosiaalisen median käytön paremmalla hallinnalla.”

Seuraavaksi kokonaistoiminto jaetaan osatoimintoihin ja näille etsitään ratkaisumahdollisuuksia käyttäen hyväksi ideointimenetelmiä. Osatoimintojen ratkaisusta valitaan teknis-taloudellisten näkökohtien perusteella parhaimmat ja niitä yhdistelemällä etsitään kokonaistoiminnon ratkaisuperiaatteita. Vaihtoehtoiset ratkaisut arvostellaan vaatimus- ja toivelistan kriteerien perusteella. Tulokseksi saadaan yksi tai useampi ratkaisuluonnos. Ratkaisuluonnoksista voidaan käytännössä yleensä aika- ja kustannussyistä kehittää lopulliseksi tuotteeksi vain yksi. Tästä syystä ratkaisuluonnokset on huolella arvosteltava parhaimman löytämiseksi. (Jokinen 2010, 15.) Cooperin mallissa tässä vaiheessa (vaihe 2.) korostuu enemmän ”bisnes-case” -ajattelu, eli laskelma siitä, että onko asiakkaiden toiveisiin löydettävissä bisneksen ja tekniikan kannalta järkevää ratkaisua (Cooper 2010, 7).

<b>2. Tuotekehitysprosessin luonnosteluvaihe</b>	
<b>Tuotekehitysdokumentaatio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Oppimisen hallintajärjestelmien (LMS, learning management system) käyttökelpoisuuden vertailu, johtopäätökset ja valinta</li> <li>•Kohderyhmä hahmottaminen, esimerkiksi onko kohderyhmänä liikakäyttäjät, vaiko riippuvaiset sekä asiakaslupauksen hahmottaminen. Esimerkiksi voidaanko liikakäytöstä pyrkiä eroon, vaiko yrittää saada se hallintaan.</li> <li>•Konstruktiiiviseen tutkimukseen käytäntöjen mukaisesti syvällisen tiedon teoreettisen ja käytännöllisen tiedon etsiminen tutkimuksen ja kehittämisen kohteesta (Ojasalo 2015, 67). Tarkoituksenmukaisen tieteellisen tiedon suodattaminen somen liikakäyttöön liittyen, käyttökelpoisten somenkäyttötapatestien ja tukikeinojen valinta asiakkaiden käyttöön ja käsitteiden määrittely, esim. miten liikakäyttö eroaa riippuvuudesta.</li> </ul>
<b>Reflektioaineisto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Online-etnografia sosiaalisen median käytön vähentämiseen liittyen, eli selvitys millaisia keinoja ihmiset ovat käyttäneet, millaisia tuloksia he ovat saaneet, muistiinpanoja ja havaintoja tästä,</li> <li>•Arvostelutaulukko oppimisalustojen käyttökelpoisuudesta.</li> <li>•Tutkimuspäiväkirja, jossa havaintoja työn kehittymisen eri vaiheista sekä muistiinpanoja eri keinoista, joilla sosiaalisen median liikakäyttöä voi vähentää, sisältäen mm. muistiinpanoja somen käytön hallintakeinojen kokeilusta. Tämä sisältää mm. päiväkirjan kuukauden ajalta some-paaston osalta.</li> <li>•Analysointia ja hahmottamista verkkokurssilla käytettävien pedagogisista keinoista, jotka olisi hyvä huomioida.</li> </ul>
<b>Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Online-etnografia</li> <li>•Kirjallisuuskatsaus,</li> <li>•Vertailutaulukot</li> <li>•Tutkimusmuistiinpanot</li> </ul>

Taulukko 6. Tuotekehitysprosessin luonnosteluvaiheen tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineistot ja tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit

### 5.1.3 Kehittely

Kehittelyvaiheessa hahmotellaan ensimmäinen malli tuotteesta/palvelusta esim. jo melko tarkoina piirroksina- tai pienoismallina. Tähän vaiheeseen liittyvä tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineisto ja tutkimus-, kehitys ja innovaatiometodit on esitetty taulukossa 7.

Tuotteen kehittäminen alkaa valitun ratkaisun kokoonpanoluonnoksen laatimisella mittakaavassa. Tässä työssä havaitaan yleensä suunnitelmassa teknisesti ja taloudellisesti heikkoja kohtia, jotka pyritään ideoinnein poistamaan. Näin saadaan yksi tai useampi parannettu mittakaavainen suunnitelma. (Jokinen 2010, 15.) Paperille tehtävä suunnitelma sisältyy Cooperin mallissa jo aikaisempaan vaiheeseen, eli kohtaan 2. bisnes case (Cooper 2010, 7).

3. Tuotekehitysprosessin kehittelyvaihe	
Tuotekehitysdokumentaatio	•Kurssin sisällöllinen hahmotelma käsitekartan avulla. Sisältö hahmotellaan neljään eri moduuliin, jossa ideoidaan ja listataan teemat, sisällöt, harjoitukset ja toteutustapa, jolla mitä mihinkin kurssin vaiheeseen kuuluu.
Reflektioaineisto	•Reflektiota varten tehdyn toisen käsitekartan avulla hahmotellaan kysymyksiä ja haasteita, mitä kurssin sisällölliseen suunnitelmaan ja suunniteltuun toteutustapaan liittyy, kuten miten säilyttää motivaatio ja palata kurssille, jos kurssi jaotellaan neljään osaan, josta jokainen suoritetaan viikon välein ja onko se oikea tapa suorittaa kurssi.
Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit	•Ideointitekniikat (tuplatiimi, 6-3-5) •kuvakäsikirjoitus •käyttötapaus- ja skenaariokuvaukset •tutkimuspäiväkirja •käsitekartat

Taulukko 7. Tuotekehitysprosessin kehittelyvaiheen tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineistot ja tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit

#### 5.1.4 Viimeistely

Viimeistelyvaiheessa tehdään tuotteen ensimmäinen versio valmiiksi ja tuotetaan tuotteen, valmistukseen, käsittelyyn ja huoltoon ohjeistuksia. Tähän vaiheeseen liittyvä tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineisto ja tutkimus-, kehitys ja innovaatiometodit on esitetty taulukossa 8.

Tuotekehitystapahtuman viimeisessä vaiheessa suoritetaan konstruktion viimeistely. Tällöin piirretään työpiirustukset, käyttö- ja huolto-ohjeet jne. Tässä vaiheessa konstruktion yksityiskohdat saavat lopullisen muotonsa. Sarjavalmistukseen tulevista tuotteista valmistetaan tavallisesti koe-kappale eli prototyyppi. Sen ominaisuudet tutkitaan ja tarkistetaan, että ne vastaavat asetettuja tavoitteita. Prototyypin jälkeen voidaan valmistaa vielä ns. nollasarja, jolla testataan suunniteltuja valmistusmenetelmiä ja josta saadaan lisää tietoa uuden tuotteen ominaisuuksista ja valmistushajonnasta. Kun viimeistelyvaihe on suoritettu loppuun, voidaan tehdä lopullinen päätös tuotannon aloittamisesta. (Jokinen 2010, 16.) Prototyyppi on omassa työssäni suppea versio valmiista kursseista. Cooperin mallissa samoja toimenpiteitä on vaiheessa neljä, eli testaus. Tuotetta testataan ensin sisäisesti ns. alpha-versiona, sitten pienellä testiryhmällä ja lopulta kokeiluversiona markkinoilla, ns. pilotti-versiona. Neljännen vaiheen jälkeen Cooperin mallissa on vielä tuotteen varsinainen lanseeraus markkinoille. (Cooper 2010, 8.)

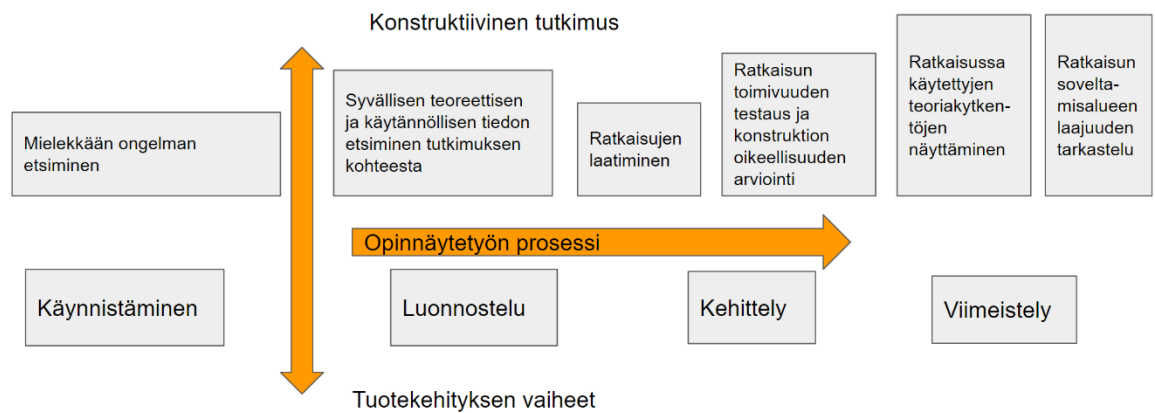


4. Tuotekehitysprosessin viimeistelyvaihe	
<b>Tuotekehitysdokumentaatio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Kurssin varsinainen käsikirjoitus ja toteutussuunnitelma jokaisen moduulin osalta.</li> <li>•Kurssin prototyyppi, joka on suppea versio tuotteesta/palvelusta varsinaiseen suunnitelmaan ja käsikirjoitukseen verrattuna.</li> <li>•Prototyyppiä kutsutaan testaamaan sopiva otos koekäyttäjää ja pyydetään heiltä kyselyn palautetta kokemuksesta sekä ennako-odotuksista ja tarpeista, mitä heillä on kurssin suhteen. Koekäyttäjryhmä voi olla esimerkiksi ammattikorkeakoulun opiskelijoita tai sosiaalisesta hankittujen koekäyttäjää (markkinoinnin tai ilmaisen näkyvyyden kautta).</li> <li>•Kyselyvastauksista tehty analyysi ja kehittämissuhteet</li> <li>•Tuotteistamisdokumentit: kuten myyntiesitys, palveluesite, verkkosivuluonnos, tiedotemateriaali, työntekijöiden esittelyt, argumenttipankki, graafinen ohjeistus.</li> <li>•Palvelupolku kurssin löytämisen ja suorittamisen suhteen asiakkaan näkökulmasta.</li> <li>•Asiakaskortit kohderyhmän tarkempaa hahmottamista varten.</li> </ul>
<b>Reflektioaineisto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Palvelupolun hahmottaminen, Nuotio Digitalin sisäisen työpajan materiaalit ja muistiinpanot</li> <li>•Yksittäiset kyselyvastaukset ja niihin tehdyt havainnot.</li> </ul>
<b>Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Kysely</li> <li>•Käyttäjän-haastattelu</li> <li>•"Kuinka me voisimme?" – menetelmä</li> <li>•palvelupolku-työpaja</li> <li>•tutkimuspäiväkirja</li> </ul>

Taulukko 8. Tuotekehitysprosessin viimeistelyvaiheen tuotekehitysdokumentaatio, reflektioaineistot ja tutkimus-, kehitys- ja innovaatiometodit

## 5.2 Menetelmien yhteenveto

Tuotekehitysprosessini etenee tutkimus, kehitys- ja innovaatio -konventioiden (Jokinen 2010, 16) mukaan ja yhdistyy opinnäytetyössä konstruktivisen tutkimuksen konventioihin (Ojasalo 2015, 67), jossa painottuu tehdyn prosessin arviointi. Tästä muodostuu kokonaisuudessaan opinnäytetyöni prosessi (kuvio 8).



Kuvio 8. Konstruktiiivisen tutkimuksen ja tuotekehitysprosessin vaiheiden vertailu

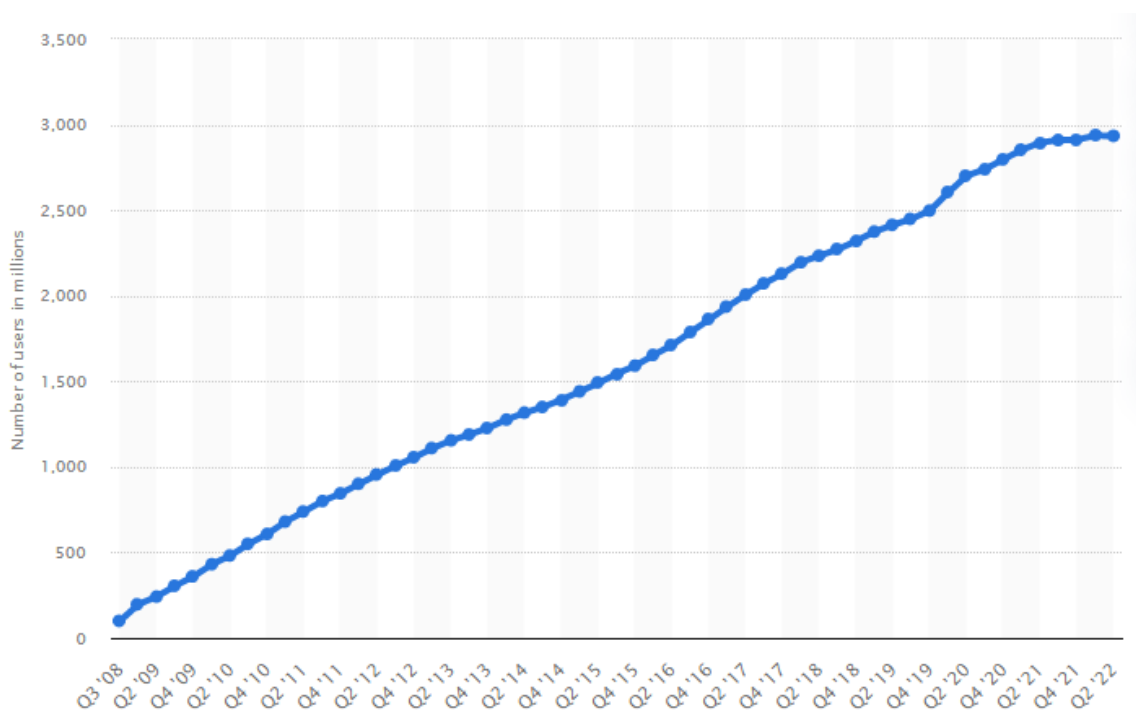
Konstruktiiivisen tutkimukseni sisältämä kehittämistyö ja sen tuotekehitysprosessi etenee syvällisen teoreettisen tiedon hankkimisen ja analysoinnin kautta empiiriseen vaiheeseen, jossa hyödynnetään teoreettisesta tiedosta ja olemassa olevista tutkimuksista tehtyjä valintoja. Empiirissä vaiheessa hankin tietoa suunnitelmien ja esiversioiden käytännön testaamisen ja kokeilemisen kautta. Läpi prosessin tehtyjen kehittämismetodeilla saatujen kuvauksien ja analyysien lisäksi dokumentoin havaintoja, tuntemuksia, avoimia kysymyksiä, aineistoja eri vaiheista, joita voin analysoida raportointivaiheessa ja peilata teoria-aineistoon ja tutkimusongelmaan, joka on selvittää, millainen verkkokurssi palvelee ihmisiä, kun he yrittävät saada somen liikakäytön hallintaan ja miten saan sen kehitettyä. Näin toimiessa saan kehitettävän uuden palvelutuotteen lisäksi raportoitua tuotekehityksen eri vaiheista sekä teorioista sosiaalisen median liikakäyttöön liittyen. Tuotekehityksen eri vaiheiden analysoinnissa saatua tietoa voin hyödyntää nyt kehitettävän uuden tuotteen lisäksi tulevassakin tuotteiden kehittämässä.

### 5.3 Tutkijan positio, suhde sosiaaliseen mediaan

Vien itsekin työni puolesta muita yrityksiä ja organisaatioita markkinoimaan ja myymään palveluitaan digitaaliseen mediaan. Olen tehnyt sitä jo yli 15 vuotta. Aikaisemmin myös asiakas itse tuli tutustuttaa sosiaaliseen mediaan, jotta markkinoinnin voi aloittaa. Yleinen periaate on, että erikseen on yritys- tai työprofiilit työtehtäviä varten ja erikseen oma henkilökohtainen tili. Nyt some on jo enimmäkseen tuttu ilmiö kaikille henkilökohtaisella tasolla, muttei välttämättä ammatillisessa ja markkinointimielessä. Henkilökohtaisen ja ammatillisen käytön rajanveto ei olekaan helppoa, usein jopa mahdotonta. Näkemykseni mukaan ihmisten henkilökohtainen käyttö sosiaalisen keskustelun, viihde ja uutisisällön osalta on paljon laajempaa kuin ns. bisnes tai ammatillinen käyttö, vaikka jälkimmäiset olisivatkin se alkuperäinen syy mennä tarkastelemaan sosiaalisen median sisältöjä. Ja vaikka enimmäkseen tuottaisi ammatillisia sisältöjä, voi tarkastelu painottua sekalaiseen sisältövirtaan, jonka ohjelmointi algoritmeihin kookuttavaksi on some-alustojen keskeisiä toimintatapoja. Näin on myös omalla kohdallani ollut ja tämän ajankäytön erittelyyn ja hallintaan olenkin kehittänyt erilaisia keinoja.

Toisaalta juuri ihmisten runsas henkilökohtainen viihdekäyttö mahdollistaa myös tehokkaan markkinoinnin: yleisöä on aina paikalla. Itse en kuitenkaan pidä hyvänä kehityksenä, että sosiaalinen media ottaa ihmisten elämästä ja yhteiskunnallisesta keskustelusta liian suuren roolin ja tähän teemaan opinnäytetyö siis keskittyy. Ammatillinen tai markkinoinnillinen hyöty tulee vähemmälläkin käytöllä ja ilman, että ihmisten tarvitsee viettää siellä aikaa liikaa. Sosiaalisen median alustat joutuvat kilpailemaan käyttäjistä ja luomaan kookuttavia algoritmeja. Tavallisen käyttäjän on kuitenkin pidettävä pää kylmänä tässä ja pidettävä huoli, ettei oma ajankäyttö joudu tämän kilpailun pelinappulaksi.

Vaikka sosiaalinen media ilmiönä on jossain muodossa ollut olemassa, niin kauan kuin Internet on ollut olemassa, varsinainen sosiaalisen median suuri buumi tapahtui kuitenkin vuosina 2008-2010, erityisesti Facebookin räjähdysmäisen suosion kautta (taulukko 9). Käytön helppous, nopeus ja palvelun idea alkoi olla sillä tasolla, että suuret massat olivat valmiita ottamaan sen käyttöön.



Taulukko 9. Facebookin käyttäjämäärien kehitys vuosina 2008-2022 (Dixon 2022).

Oin tuolloin hyvin optimistinen ja toiveikas sen suhteen, että sosiaalinen media tulee muuttamaan maailmaa lähinnä vain parempaan suuntaan. Tällaisia asioita olivat, esim. yhteisöllinen luominen digitaalisilla alustoilla, julkaisuvapaus ja mahdollisuus sisällön julkaisuun ihmisille, jotka ennen joutuivat toimittamaan sisällöt muille tahoille, jotka toimivat julkaisuportin vartijoina, nopea tiedonvälitys ja verkostoituminen. Lisäksi monet harrastusryhmät, joihin oli vaikea löytää jäseniä pienillä paikkakunnilla, löysivät sosiaalisen median kautta toisensa.

Vuosien mittaan sosiaalinen media valtavirtaistui ja perinteinenkin media siirtyi vahvasti digitaalisille alustoille. Lieveilmiönä syntyi valeutisia, kohdennettua mielipidemaniipulaatiota,

keskustelun polarisaatiota, huijauksia, salakähmäistä vaalivaikuttamista ja epäasiallista käytöstä sekä riippuvuus palveluiden käytöstä.

Yksi silmiä avaava kokemus oli Netflix'in Social Dilemma -dokumenttielokuvan näkeminen, jossa suurimpien digitaalisten alustojen, kuten Facebook ja Google, entiset työntekijät kertovat miten riippuvuus ja mielen manipulointi on sisäänrakennettu palveluiden algoritmeihin niin, että ihmiset jäävät niihin koukuun ja kuluttavat siellä mahdollisimman paljon aikaa (Orlowski 2019).

Halusin löytää aiheen, jolla olisi myös henkilökohtaista merkitystä uuden palvelun kehittämisen lisäksi. Tiedän itse omasta ja asiakkaiden kokemuksista kuinka koukuttavia digitaaliset palvelut voivat olla.

## 6 Tutkimus ja kehittämisprosessin kuvaus ja tutkimustulokset

Työn teettäjä on Nuotio Digital Oy, joka on Meri-Lapissa digitaaliseen viestinnän toimisto. Siinä on kaksi osakasta ja joista olen toinen. Toimin itse sen kehittämisjohtajana. Yritys tarjoaa digitaalisen viestinnän koulutusta, konsultointia, markkinointia ja kehittämispalveluita. Oma painopisteeni työssä on markkinointipalveluiden tarjoaminen. Suunnittelen kurssin oman yritykseni tarjoamaksi verkkokurssiksi ja kehitän täten yrityksen tarjoamaa. Vanhastaan olemme tarjonneet digitaalisen viestinnän koulutus-, konsultointi-, markkinointi ja kehittämispalveluita.

Tavoitteena on yhdistää digitaalisen palveluiden mahdollisuudet tukea ihmisten hyvinvointia tarjoamalla käytön hallintaa varten helposti saavutettava digitaalinen verkkokurssi, jonka avulla käyttäjä ymmärtää omaa digimedian käyttöään paremmin ja saa keinoja saada ongelmallinen käyttö kuriin.

Työssä on tietysti nähtävissä myös ristiriitaa sen suhteen, että tarjoamme itse markkinointia sosiaalisessa mediassa. Haluan kuitenkin kantaa osaltani vastuuta siitä, että palveluita käytetään vastuullisesti. Vastuullinen toiminta kuuluu myös yrityksemme strategiaan (Nuotio Digital, n.d.). Sitoutuminen kestäväan ja vastuulliseen liiketoimintaan on elinehto yrityksille 2023 luvulla (Lillberg & Mattila, 2020). Ympäristöasioiden lisäksi YK:n kestäväan kehityksen tavoitteet sisältävät myös terveys ja hyvinvointitavoitteen, jossa yhtenä tavoitteena on päihteiden väärinkäytön vähentäminen (Suomen YK-liitto, n.d.). Tutkijat pitävät tänä päivänä päihteiden käyttöä ja toiminnallisia riippuvuuksia pohjimmiltaan samana ilmiönä ja tätä on alettu kutsumaan yhä enemmän yhdellä nimellä. American Psychological Association (APA) vaihtoi *päihteiden väärinkäyttö ja päihderiippuvuus sanonnan* muotoon *addiktiot ja niihin liittyvät häiriöt* (Alter 2017).

Addiktio ei varmaankaan ole alustojen intresseissä, mutta osa ihmisistä on silti alttiita sille. Esimerkiksi Facebook kertoo kantavansa huolta käyttäjiensä hyvinvoinnista ja on tunnistanut ongelmakäyttäjiksi 1/8 käyttäjistä. Hyvinvointia lisäävät esimerkiksi erilaiset käyttöajan mittarit. Facebookin suhtautumisesta ongelmalliseen käyttöön ja toimenpiteiden aktiivisuudesta on kuitenkin myös epäilyjä. (The Verge n.d..)

Kehittämisprosessi eteni nelivaiheisen käynnistys, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely -prosessin kautta, joiden teoria on tarkemmin kuvattu metodologialuvussa. Vaiheet on kerrottu ja aineistoa olen käyttänyt siinä laajuudessa, etteivät ne sisällä liikesalaisuuksia.

## 6.1 Käynnistämisen toteutus

	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline	työväline
verkkokurssi, someriippuvuus	9	8	8	8	3	7	7	6	6	6	6	6	68	
...	8	7	7	7	4	8	7	7	6	6	5	66		
...	9	7	8	7	2	7	7	5	8	5	5	65		
...	7	8	8	7	6	7	6	4	4	6	6	63		
...	8	6	6	6	7	7	7	5	4	5	5	61		
...	7	6	7	5	6	8	7	5	5	4	4	60		
...	7	7	7	7	7	7	7	3	3	4	4	59		
...	8	8	4	5	3	7	5	6	6	7	7	59		
...	8	6	8	6	4	8	8	4	4	3	3	59		
...	5	4	3	6	2	8	7	2	6	3	3	46		

Taulukko 10. Opinnäytetyön aiheiden vertailu.

Aiheen valinta ei ollut helppoa aluksi. Useampia ideoita tuli mieleen. Tein niistä sitten vertailutaulukon, jossa pyrin ottamaan huomioon eri näkökulmat. Kriteerejä oli kymmenen, kuten aiheetakin (Taulukko 10). Kriteereillä oli sama painotus kaikilla, niitä olivat mm. oma innostus aiheesta, työmäärä ja toimiantajan motivaatio. Työmäärän arvioin heti suureksi, mutta innostus aiheeseen ja tieto siitä, että tekee työtä omalle yritykselle, vaikutti myönteisesti. Siinä vaiheessa aiheen nimenä ollut *Verkkokurssi, someriippuvuus* sai eniten pisteitä.

Tein työtä varten tutkimussuunnitelman, jossa työn aikataulu, teoreettinen viitekehys ja kohderyhmä ja moni muukin aiheeseen liittyvä tietopohja alkoi hahmottua. Tutkimusstrategiaksi valikoitui konstruktivinen tutkimus, johon kuuluu syvällinen tutustuminen rakennettavan konstruktion teorian tietoon.

Aihe hyväksyttiin ja käsiteltiin Nuotio Digitalin sisällä, ohjaaja Kajaanin ammattikorkeakoulussa hyväksyi opinnäytetyön tutkimussuunnitelman, joka esiteltiin ja opponoitiin opinnäytetyöseminaarissa.

## 6.2 Luonnosteluvaiheen toteutuma

Luonnosteluvaiheessa alkoi urakka tiedon hakemisesta, oikeasta kohderyhmästä, sosiaalisen median riippuvuus ja liikkakäyttö ilmiöistä, oppimisalustasta ja siihen liittyvästä pedagogiikasta.

Kohderyhmän osalta keskeistä oli keskittyä liikkakäyttöön ja rajata riippuvuus, vakavampaa hoitoa tarvitseva tila pois. Liikkakäyttäjärühmä on myös selvästi suurempi kuin varsinainen someriippuvaisten ryhmä (Taulukko 2).

### 6.2.1 Sosiaalisen median liikkakäytön teoria

Teoriatiedon ja ymmärryksen hankkiminen liikkakäytöstä, sitä lähellä olevasta ilmiöstä riippuvuudesta sekä liikkakäytön hallintaa tukevista keinosta oli tietysti keskeisiä työvaiheita luonnosteluvaiheessa. Tämä osa-alue on kuvattu tarkemmin luvussa 2.

Kokeilin myös itse erilaisia metodeja sosiaalisen median liikkakäytön hallintaan ja niiden käyttökelpoisuutta. Pidin kokeiluista päiväkirjaa. Tässä ote yhden kuukauden somepaaston kokeilusta. Kyseisessä paastossa, en katsonut enkä tuottanut sisältöä lainkaan.

*”Nyt on neljäs päivä menossa kokonaan ilman somea. Joitain havaintoja, mitä ylipäätään on tullut: Uutisista ja erilaisista ilmiöistä haluaisi sanoa jonkin pointin ja mielipiteen ja mieli alkaa suunnittelemaan siitä postausta. Asiat kuitenkin liukuvat vähitellen mielestä pois. Ei välttämättä tarvitse ottaa kantaa.” (tutkimuspäiväkirja)*

Somepaasto oli monella tapaa silmiä avaava kokemus, kuinka paljon aikaa käyttö vie ja miten se vaikuttaa mielenlaatuun. Olo oli esim. paljon levollisempi. Varsinaista käyttöä se ei määrällisesti vähentänyt, laadullisesti jonkin verran kylläkin. Tietyt palvelut jäivät jatkossa vähemmälle käytölle, kuten Facebook. Itse olen jo pitemmän aikaa käyttänyt somea enintään 1,5 tuntia päivässä.

Joskus aikaisemmin somen käyttö on saattanut riistäytyäkin, varsinkin silloin, kun maailmalla tapahtuu keskustelua herättäviä ilmiöitä tai kriisejä. Huomasin, että esim. Venäjän Ukrainaan hyökkäyksen alussa, someen ja uutissivuihin saattoi mennä esim. 3–4 tuntia kumpaankin. Tämä oli yksi syy, miksi kiinnostuin somen liikkakäyttö -aiheesta myös itse.



### 6.2.2 Oppimisalustan valinta

Oppimisalustan valintaa varten selvitin viiden eri alustan ominaisuudet ja kirjoitin niistä analyysin taustamateriaaliin. Mukana olivat Moodle, Udemy, Campwire, Sensei/Woocommerce ja Talent LMS (Camwire, 2022; Moodle, 2022; Senseilms, 2022; TalentLMS, 2022).

Omassa käytössä verkkokurssi alustalle on oleellista se, että en esimerkiksi pyöritä suurta määrää kursseja, vaan aluksi vain tätä yhtä. Kustannukset eivät siis voi olla säädetty isommalle volyymille. Kurssin rakentamisprojekti tulee olla myös kohtuullisen jouhevaa ilman mittavia koodauksia ja räätälöintejä.

Oleellisia näkökulmia kurssialustan valinnassa ovat mm. käyttötavan kirkastaminen, koulutusten sisällöntuotanto, alustakumppanin tuki ja osaaminen, oppimisalustan ominaisuudet ja hinnoittelumallit. (Mediamaisteri, n.d.)

Päädyin TalentLMS:ään ja tässä on siitä tehty analyysi

*TalentLMS on vastaaventyyppinen alusta kuin Udemy, eli alustan kautta voi osallistua monen tekijän kursseihin. Kurssin ulkoasun ja sisällön muokkaaminen on kuitenkin vapaampaa kuin Udemyssä. Toisaalta Udemyn rajoitukset perustuvat siihen, että heidän tarjoamansa kurssin pituudet ja muodot ovat todettu toimiviksi. Esimerkiksi liian pitkiä videoita ei haluta palveluun. Talent LMS alusta ei ota kurssimaksuista komissiota, vaan hinnoittelu perustuu kuukausimaksuun. Pienellä volyymilla palvelu on kokonaan ilmainen. Erilaisia maksutapoja osallistujille saa monipuolisesti valittua. Palveluun saa myös suomenkieliset valikot. (Tuotekehitysaineisto.)*

Tällä hetkellä valinta kallistuu Talent LMS alustan suuntaan. Etuna on palvelun saaminen kokonaan suomeksi valikoita myöten, mahdollisuus aloittaa ilmaiseksi, monipuoliset maksutavat, esim. myös laskulla sekä monipuoliset mahdollisuudet muokata sisältöä ja ulkoasua. (Talent LMS n.d..)

### 6.2.3 Pedagogiikka

Kyseessä on siis käsitteellisesti MOOC (Massive Open Online Course), suomeksi *avoin verkko-kurssi*, joka kattaa ns. mikro-osaamiskokonaisuuden englanniksi ”micro-credential” ja lukeutuu aiheensa puolesta itseapu-kursseihin, englanniksi self-help tai self improvent (Kaplan & Haenlein 2016).

Pedagogisen osuuden osalta kirjoitin tuotekehitysmateriaaleihin viiden sivun analyysin, jossa pohdin mm. mikä saa ihmisen oppimaan ja jatkamaan oppimista ja mihin hän kiinnittää huomiota. Kirjoitin laajasti, koska alun perin ajattelin ottaa pedagogista teoriaa mukaan laajemminkin, mutta päätin keskittyä liikakäytön teoriaan ja kertoa pedagogiikasta tiiviimmin osana tuotekehitystä. Siinä vahvistui käsitys, että kurssin elementit eivät saa olla liian pitkiä, videoiden käyttö tulee olla mukana ja osallistujan on koettava kurssi/valmennus itselleen tarpeelliseksi ja sopivaksi ja että suorittaminen ei saa olla mitenkään liian hankalaa. Motivaation kannalta merkittävä haaste tulee myös siinä, miten käyttäjät ylipäättänsä saadaan aloittamaan kurssi, vaikka se olisikin saatu markkinoinnin kannalta heidän tietoonsa. Eli motivaation huomioiminen ei rajoitu vain kurssin sisältöjen muotoiluun, vaan myös siihen, missä ja millä tavalla ja kenelle kurssia tarjotaan.

Ohessa lyhyt ote motivaatiota käsittelevästä osasta analyysiä.

Motivaatio on se, mikä saa oppimisen liikkeelle. Keskeinen kysymys on, mikä saa ihmisen aloittamaan toiminnan tai valitsemaan tietyn vaihtoehdon. Oppimisen osalta kiinnostavaa on myös, mikä saa ihmisen jatkamaan ponnistelua oppimisen eteen. (Huhtanen 2019.) Keskeinen teoria viime aikojen motivaatiotutkimuksessa on niin sanottu itseohjautuvuusteoria, jonka kehittivät yhdysvaltalaiset psykologit Edward Deci ja Richard Ryan (2000, 233–237). Itseohjautuvuusteorian mukaan kaikilla ihmisillä on tietyt, meille lajina tyypilliset psykologiset perustarpeet, joihin vastaamiseen toimintamme tähtää. Motivaation näkökulmasta siis ryhdymme tiettyyn toimeen, jos se tyydyttää psykologisia perustarpeitamme. Decin ja Ryanin mukaan nämä perustarpeet jakautuvat kolmeen:

1. Omaehtoisuus/autonomia (engl. autonomy): Kokemus vapaudesta valita mitä tekee ja miten sen tekee, ilman ulkoisia pakotteita.
2. Kyvykkyys/pystyvyys (engl. competence): Kokemus siitä, että suoriutuu hyvin toimissaan ja saa asioita aikaan.
3. Yhteisöllisyys/merkityksellisyys (engl.

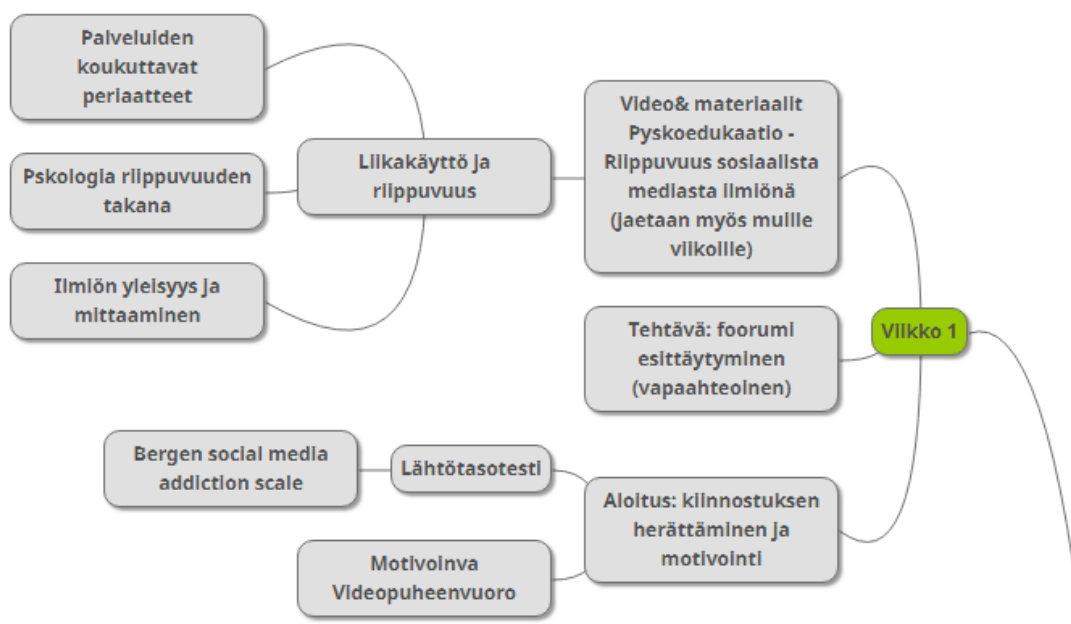
relatedness): Kokemus siitä, että on yhteydessä toisiin ihmisiin ja oma toiminta on osa laajempaa jaettava merkitystä.

Edward Decin ja Richard Ryanin (2000, 233–237) mukaan kestävä motivaatio kumpuaa näiden kolmen perustarpeen täyttymisestä. Heidän mukaansa myös muunlaista motivaatiota on olemassa, mutta se on lyhytkestoisempaa sekä itseään syövää. Jos siis halutaan saada ihminen tai ihmisryhmä oppimaan, heidän motivaationsa on saatava heräämään. Itseohjautuvuusteorian näkökulmasta on mahdotonta motivoida ketään ihmistä ulkoapäin. Sen sijaan voimme rakentaa sisäistä motivaatiota tukevat olosuhteet huomioimalla nämä kolme perustarvetta. (Huhtanen 2019.)

Itseohjautuvuusteorian merkitys näkyi kiinnostavasti myös myöhemmässä prototyypin testaamisessa tuotekehitysprosessin viimeistelyvaiheessa (ks. luku 6.4.). Vaikka levitin testauskutsua (Liite nro 4) laajasti, mukaan lukien kaikille Yamk-opiskelijoille, vain harva tarttui siihen. Tässä tapauksessa kyse oli siitä, että tarkoitus oli tehdä se minun pyynnöstäni ja auttaa minua, eli heille tuntematonta opiskelijaa, juuri tietynä aikana, ei niinkään että sitä olisi tarjottu heille työkaluksi päästä eroon somen liikakäytöstä silloin, kun jotkut heistä olisivat valmiita muuttamaan omia tapojaan ja olisivat valmiita päätöksen kanssa. Eli motivaatio oli ulkoinen sisäisen sijaan ja ilman palkkiota. Sen sijaan he, jotka tunsivat minut tai tiesivät projektistani, olivat alttiimpia testaamaan. Eli tällöin yhteisöllisyys ja merkityksellisyys oli motivoiva tekijä.

### 6.3 Kehittelyvaiheen toteutuma

Kehittelyvaiheessa alkoi varsinaisen kurssin muotoilu, jossa käytin hyväksi käsitekarttaohjelmaa. Hahmottelin nelipäiväisen (tai neljään osuuteen jaetun) kurssin pääsisältöineen ja toteutustapoineen (Kuvio 9). Koko käsitekartta on liitteenä 3., jotta laajuus näkyy. Tekstit on kuitenkin sumennettu.



Kuvio 9. Käsitekarttaote tuotekehitysaineistosta.

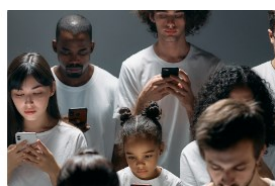
Tämän rinnalla pidin toista käsitekarttaa työn reflektioimista varten, jossa analysoin haasteita, vaihtoehtoja ja ratkaistavia kysymyksiä (kuvio 10).



Kuvio 10. Käsitekarttaote reflektionaineistosta.

## 6.4 Viimeistelyvaiheen toteutuma

Viimeistelyvaiheessa alkoi varsinaisen prototyypin rakentaminen (kuva 1), jota varten tein vielä oman suunnitelman, joka sisälsi neljän päivän /neljän osuuden sijaan kaksi osuutta ja oli suppea versio kurssista painottuen sen alkuun. Tätä prototyyppiä oli tarkoitus käyttää testaukseen ja käyttäjien kommenttien keräämiseen, jossa havaitaan huomiota vaativat asiat. Lisää kuvia on liitteessä 2.



[Siirry kurssille](#)

### Sosiaalisen median liikakäyttö hallintaan - proto

VALMIS

Sosiaalisen median liikakäyttö hallintaan valmennuksessa on kolme osaa ja suorittaminen kestää yhteensä noin puoli tuntia. Lisäksi on oman sosiaalisen median käytön havainnointi. Valmennuksen voi suorittaa osissa tai kerrallaan.

Katso ensin tämän sivun intro-video.

Tee sitten sosiaalisen median käyttöä mittaava testi sivun alareunassa olevasta linkistä, josta myös kurssi alkaa. Sen avulla voit selvittää suuntaa antavasti onko kurssista sinulle hyötyä, vaiko onko käyttö kohtuullista ja hallinnassa.

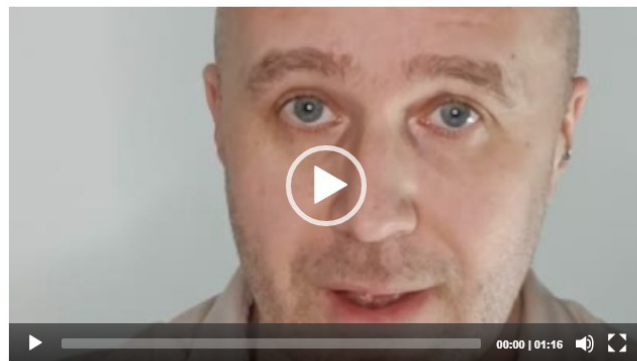
Valmennus on suunnattu aikuisille tai niin kypsille osallistujille, jotka voivat ottaa jo omista elämäntavoistaan vastuuta.

Kurssi on prototyyppi ja osa Yamk-opinnäytetyötä, jonka suorittamisen jälkeen kysytään palautetta varsinaisen version kehittämistä varten.

Tekijä: Mikko Manninen. Lisätietoa tätä verkkovalmennuksesta ja tekijästä on kurssin lopussa.

Tervetuloa mukaan.

Aloita valitsemalla sinisessä napista "valitse tämä kurssi" ja sitten samasta kohtaa "aloita uusi kurssi tai jatka kurssia"



#### SISÄLTÖ

- Osa 1. Aloita valmennus tästä - >> Testi käytön luonteesta
- ✓ Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit
- ✓ Osa 2 Eri käyttäjäryhmät ja mihin itse kuulut.
- ✓ 2Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit

Kuva 1. Ruutukaappaus aloitussivulta.

Rakensin prototyypin TalentLMS-alustalle. Se sisälsi Intro-videon, kaksi videota sisältöosuuksiin, lähtötasotestin, tiivistelmät sisällöistä tekstinä, hyödyllistä tietoa -osuuden, tietoa kurssista,

palaute osuuden palvelun kehittämistä varten, lisätietoa kurssista sekä tietosuojakäytäntö -osuuden. Jo pian huomasin, että palaute kannatti olla jokaisen osuuden jälkeen, koska kurssin voi suorittaa myös pidemmän ajan kuluessa ja kaikkea palautetta ei silloin muista.

Videoiden tuotanto oli keskeinen erityisjärjestelyjä vaativa osa verkkovalmennuksen prototyypin tekoa. Aloitin testikuvaukset puhelimen kameralla erityisesti nettikuvauksiin tarkoitetun rengasvalon avulla (kuva 2). Tarkoitus oli kuvata vielä myöhemmin järjestelmäkameralla ja suuntamikrofonilla. Tein myös paremmat muistiinpanot puhetta varten. mutta päädyin säilyttämään puhelimella kuvatut, spontaanisti puhutut videot, koska esiintyminen oli niissä lopulta luonnollisempaa, verrattuna paremmalla kalustolla tehtyihin suunnitelmallisiin otoksiin, vaikka teknisesti niiden laatu olikin parempaa. Esiintyjän olemus ja sitoutuneisuus oli tässä tapauksessa tärkeämpää kuin tekninen viimeistely ja se on myös tutkimuksien mukaan oleellinen tekijä MOOC-tyyppisen verkkokurssien toteutuksessa (Goh, Weiwei, Enna Ayub, Seng Yue Wong & Chee Leong Lim 2018).

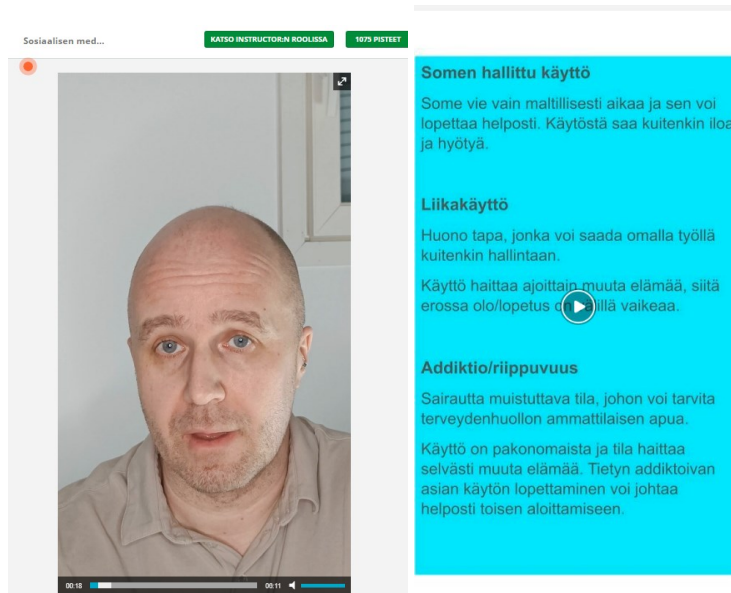


Kuva 2. Rengasvalo

Läpi tuotekehityksen pidin tutkimuspäiväkirjaa, jossa kirjasin moninaisia mietteitä ylös tuotantoon liittyen. Tässä muutama ote siitä

8.1.2023 Yritin eilen jatkaa videota, mutta ei oikein ottanut tuulta alleen. Lyhyt perusläppä on eri asia kuin kunnolla harkittua juttu. Samalla pitäisi olla rento ja kansanomainen... (Tutkimuspäiväkirja, reflektionaineisto)

19.2.2023 Prototyypin teko eteni lopulta aika nopeasti, kolmessa viikonlopussa, käytännössä kolmessa päivässä. Kehittyminen oli aika nopeaa, vaikka alussa kameralle esiintyminen tuntui lähes mahdottomalta ajatukselta. Työssä pääsi mukavasti jopa flow-tilaan. (Tutkimuspäiväkirja, reflektioaineisto.)



Kuva 3. Kuvakaappaus videosta.

Kuva 4. Kuvakaappaus grafiikasta.

Videoiden (kuva 3) ja grafiikoiden (kuva 4) editointiin ja tekstien viimeistelyyn meni vielä muutama päivä lisää. Keskeinen havainto oli, että mitä enemmän sisältöä tuo, myös viimeistelytyö kasvaa eksponentiaalisesti. Rutiini auttaa lopulta varmasti tässäkin. Hyvä havainto oli, että kaikkea ei voi muistaa puheessa, mutta niitä voi täydentää grafiikoilla.

4.2. Protokurssin hiomista ja kehittelyä. Mitä enemmän grafiikoita, tekstejä ja videoita, sitä enemmän kaikkea pientä korjattavaa eri puolilla (Tutkimuspäiväkirja, reflektioaineisto)

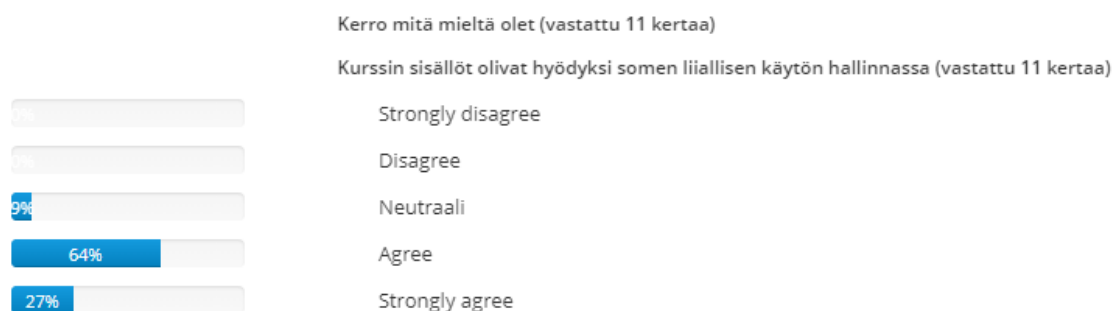
#### 6.4.1 Koekäyttäjien palaute ja kehittämisideat

Kurssilla kysytään palautetta jokaisen jakson jälkeen ja lopussa laajemmin, jossa käytössä myös Likert-asteikko osassa kysymyksiä. Ensimmäiset koekäyttäjät ovat jo antaneet palautetta ja koekäyttäjiiä ja palautelomakkeen täyttäjiä on nyt kolmetoista. Testikäyttö alkoi 22.1.2023 ja jatkuu edelleen.

*22.4.2023 Prototyypin testaajien hankkiminen on yllättävän töisevää puuhaa. Ihmiset eivät tuosta vain ole lahjoittamassa puolta tuntia aikaa tuotteen tai palvelun testaamiseen, josta he juuri kuulivat. Puhelun soittaminen ja projektin avaaminen madalsi kynnystä tulla testaamaan. Jokaisen testaajan työpanos on arvokas ja sen saamiseen tulee nähdä vaivaa.*

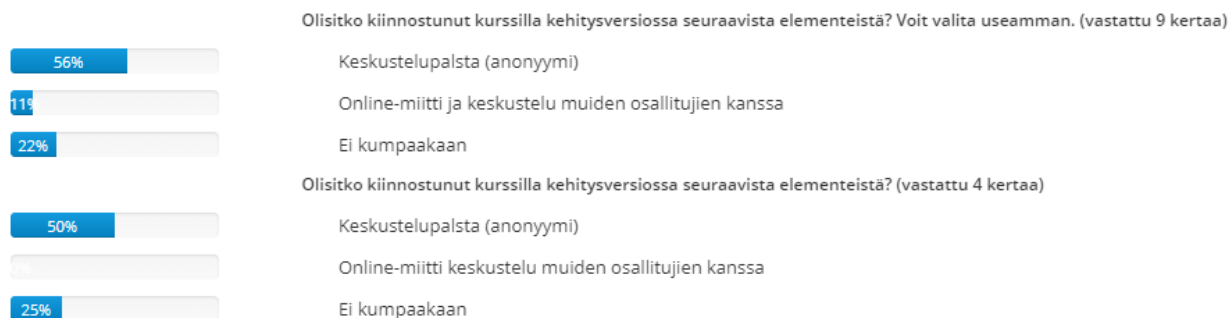
*Useat testaajista ovat olleet kurssin jälkeen innostuneita sisällöstä ja tyytyväisiä siitä, että se toi uusia ajatuksia. Osa on todennut sen auttaneen uudessa suhtautumisessa sosiaalisen median liikkakäytön kannalta (taulukko 11). Verkkokurssista verkkovalmennuksen suuntaan toteutusta viemistä varten on hyvä tietää, että alustavat signaalit ovat, että vuorovaikutteiset toiminnot kiinnostavat. Tätä kysymystä on hiukan muokattu, siksi vastaukset ovat jaettu kahteen osaan (taulukko 12).*

Suurin osa vastaajista ei kuulu varsinaiseen kohderyhmään, vaan on testaamassa prototyypin toimintaa ja sisältöä muuten. Heidän arvionsa silti on, että sisältö on silti hyödyllistä sosiaalisen median liikkakäytön kannalta (taulukko 11). Verkkokurssista verkkovalmennuksen suuntaan toteutusta viemistä varten on hyvä tietää, että alustavat signaalit ovat, että vuorovaikutteiset toiminnot kiinnostavat. Tätä kysymystä on hiukan muokattu, siksi vastaukset ovat jaettu kahteen osaan (taulukko 12).



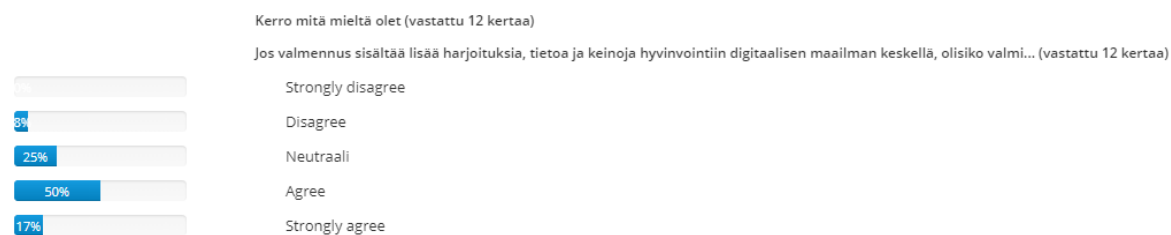
Taulukko 11. Kurssin hyödyllisyys liiallisen somenkäytön hallinnassa





Taulukko 12. Kiinnostus vuorovaikutteisiin ominaisuuksiin

En suunnittele kurssin maksullisuutta toistaiseksi, se on kuitenkin pitkän tähtäimen mahdollisuus. Tällä hetkellä kurssi tukee yrityksen vastuullisuustavoitteita ja TKI-toimintaa tällaisenaankin. Suurin osa vastaajista oli silti valmis myös maksamaan pienen summan laajemmasta kurssista (Taulukko 13).



Taulukko 13. Kysymys kurssin maksullisuudesta jatkossa. ” Jos valmennus sisältää lisää harjoituksia, tietoa ja keinoja hyvinvointiin digitaalisen maailman keskellä, olisiko valmis maksamaan kurssista esim. 10-20eur?”

Vapaissa vastauskentissä sain paljon hyviä ideoita kehittämiseen, virheenkorjaukseen ja huomiota hyvistä puolista. Kommentteja pystyi antamaan suoraan jokaisen osion jälkeen (taulukko 14) sekä lopussa palautelomakkeessa (taulukko 15) Osa ei pitänyt musiikista eikä digitaalisista zoomauksista. Odotetusti myös hiukan kaikuva ääni sai kritiikkiä. Se johtui siitä, että käytin lopulta varhaisen vaiheen otoksia, jossa ei ollut erillistä mikrofonia. Esiintyminen oli niissä kuitenkin luonnollisempaa kuin myöhemmin tekemissäni otoksissa paremmalla mikrofonilla. Puheen selkeys ja tyyli saikin kehuja pienestä kaiusta huolimatta.

Kommenteja suoraan osioiden jälkeen	
Vastaaja a	Videon sisällön toisto jossain määrin tekstin muodossa ihan toimiva. Jos vaikuttaa olevan liian sama sisältö kuin videossa, voi johtaa tekstin puolihuolimattomaan läpivilkaisuun.
Vastaaja b	Esittäjällä asiallinen tyyli ja selkeä ulosanti. Saisiko videoihin nopeuden valinnan? Nimimerkillä käyn yleensä kurssija läpi 1.25 tai 1.5x nopeudella. Toinen henkilökohtainen mielipide, Jättäisin taustamusiikin pois. Video "zoomasi" väliillä turhan lähelle kasvoja.
Vastaaja c	Minusta varsin selkeä kokonaisuus tähän mennessä. Aivan ekalla sivulla alkujohdannossa oli muistaakseni kaksi kirjoitusvirhettä.
Vastaaja d	Hyvin yksinkertaiset kysymykset, johon oli helppo vastata.
Vastaaja e	Onko sosiaalisen median käyttö passiivista selaamista, keskusteluun osallistuvaa vai sisällön tuottamista? Onko seuraajien/kavereiden määrän kasvattaminen merkityksetöntä, tärkeää vai tavoitteellista?
Vastaaja f	Videon alusta tehostezoomaus pois. Prujujen ilmettä voisi parantaa ja graafista ilmettä yleensäkin. Puhe on hyvää, mutta paremmalla mikillä ja akustiikalla voisi parantaa äänenlaatua huomattavasti.
Vastaaja g	Taas oli hyvää tietoa et puhelimessa on rajoittimet jo sisäänrakennettuna eikä tarvi mitään sovelluksia siihen. Musiikki ois voinu olla ajoittain hieman pienemmällä et ääni ois kuulunu paremmin, muuten oli hyvä kokonaisuus
Vastaaja h	Mielenkiintoista asiaa. Ja vinkkejä mitä voi rajoittamiseksi tehdä. Tuleekohan seuraavaksi tekstinä kooste keskeisestä sisällöstä ja "tehtävänanto". Käydäänkö kurssilla joidenkin apukysymysten kautta edellisiä kotitehtäviä läpi?
Vastaaja i	Toisen videon yhteydessä ei näy mitään otsikkoa tai tekstiä Peukalosäännöt hyvät ja videon otsikkotekstit. Kakkosvideo on myös pitkä, voisiko jakaa kahteen? Sisältö on kiinnostava ja sellaista, mitä useimmat ei tiedä.
Vastaaja j	Joitain lauseita miettin miten sanon asian - käskytäkö (=minä tiedän) vai kehoitanko tekemään huomioita omasta toiminnastaan.. saatto kiinni.. en tiedä, mutta ihmiset ovat helposti allergisia "tee näin" sanomisille. Saman asian voi sanoa eri tavoin.
Vastaaja k	-Verbaalinen informaatio ymmärrettävää ja Ilmaisu selkeää sekä annettu tieto hyvin ja toimivasti rytmitettyä. Tiukat kasvolähikuvat olivat alussa hieman "iholle tulevia", mutta ei häiritseviä. -Ilmaisu edelleen selkeää ja annettu informaatio selkeästi annosteltu ja kaari dramaturgisesti eheä. Vinkit ovat hyviä ja motivoivat toteuttamaan annettuja tehtäviä.
Vastaaja l	En aikaisemmin tiennyt käyttöaika rajoituksesta puhelimen asetuksissa. Monesti illalla youtuben katsominen saattaa venähtää ja yöunet jäävät lyhemmiksi. Otan kokeiluun tämän rajoittimen.

Taulukko 14. Otos osasta kommentteja suoraan osioiden jälkeen.

Kommenteja varsinaisesta Palaute-osiosta	
Mitä sisältöä haluaisit lisää valmennukseen? Tai onko mielessäsi tärkeä pointti tai kokemus/näkemyks, jonka haluaisit huomioitavan?	"Lopussa tuli yksi konkreettinen vinkki miten vähentää liikakäyttöä. Jos mahdollista, niitä voisi olla enemmänkin. Myös liikakäytön vähentämisen positiivisia seurauksia voisi korostaa enemmän (esim vapautunut aika), motivoivana tekijänä."
Mistä asioista pidit kurssilla?	"Aihe hyvin esitetty sopivan tiiviissä paketissa. Pidin myös siitä, että näytettiin miten omaa sosiaalisen median käyttöä voi mitata." "Videoista, koska oli kuvattu selkeästi. Tykkään myös vastailla tämän tyyliin kysymyksiin." "Informatiivinen, rauhallinen ja miellyttävä kertojaäänäni ja ulosanti videoissa" "Rauhallinen eteneminen, rajattu ja mietitty sisältö. Konkretia tilanteen arvioinnissa ja vinkit seurantaan ja muutokseen." "Selkeä kokonaisuus, hyvä ja rauhallinen toteutus videoissa. Aihe on tärkeä näinä aikoina." "Pidin todella positiivisena asiana puhelimen asetuksien opastusta liikakäytön rajaamiseen/seuraamiseen. Näytit selkeästi mistä nämä asetukset löytyvät."
Millaisia muita kehittämissivinkkejä haluaisit antaa kurssiin liittyen (ääni, kuva, sisältö, toteutus)?	"Ehkä kommentti siitä, että perinteinen media ohjaa huomaamatta sosiaaliseen mediaan. Hesari uutisoi twitter-kommenteista ja upottaa niitä uutisiin. YLE kannustaa jatkamaan aiheeseen tutustumista ja osallistumista somessa." "Tekstilaatikoita, aiheeseen sopivia kuvia. Navigointia piti hieman miettiä ( miten pääsen takaisin alkuun esim. )" "Jos on resursseja, niin musiikin ja puheen tason voisi miksata yhtenäiseksi kauttaaltaan, sekä välillä käytettyjen naaman digizoomausten zoomausta vähentää hiukan, sillä nyt suuri zoomaus joissain hetkissä pehmensi kuvaa" "Kaiku pois ja "koko pää" tai kehoa enemmän, mutta ne lähikuvat kasvoistasi, eivät minusta sovi tähän. "Ehkä hieman vaihtelevaa rytmiä puheeseen, tärkeiden asioiden korostamista tms.. "Ehkä videoiden pituus olisi hyvä pitää alle 5 min ?Tekstitys on hyvä lisä yleensä, vaikka puhut kyllä hyvin selkeästi: moni katsoo videoita täällä "stadissa" vaikka metrossa tai bussissa.Toivottavasti näistä on apua!" "Toteutus toimi varsin hyvin näin. Ehkä jossakin kohtaa hyvä tutkia, onko puheääni ja musiikki balanssissa." "Pitäskö videot tekstittää?"
Bongasitko kirjoitusvirheen, asetteluvirheen, bugin, virheen, epäjohdonmukaisuuden, kerro ja pyrin korjaamaan sen	"Yläpalkissa dopamiini-sanassa taisi olla kirjoitusvirhe." "Tiivistelmässä kirjoitusvirhe: epäsäännöllinen" "Toisen videon yhteydessä ei näy mitään otsikkoa tai tekstiä"

Taulukko 15. Otos osasta kommentteja palauteosiosta.

Uusi dilemma on, mitkä palautteet johtavat muutokseen ja mihin voi jättää reagoimatta, sekä se, miten muistaa tehdä kaikki hyvät ehdotukset sisältöön. Siihen kannattaakin varata systemaattisesti aikaa ja tehdä tsekkauslista siitä, että kaikki on käyty läpi.

*Palautteissa myönteisenä asiana korostui puheen selkeys ja myös sisällön selkeys ja tiiviys. Osa ei ollut pitänyt digitaalisista zoomeista ja musiikin tasot häiritsivät myös. Zoomin tarkoitus on ollut tuoda vähän vaihtelevuutta muutoin muuttumattomaan kuvakokoon ja musiikin taas hiukan tuoda lisää mielenkiintoa äänimaisemaan, joka kaikui testiotoksen järjestelyiden takia. Tehokkeiden (zoomaus ja musiikki) maltillisuus on silti tärkeää ottaa huomioon seuraavissa versioissa.*

*Tekstitystä on myös ehdotettu muutamassa kommentissa, jota voi myös harkita. (Tutkimuspäiväkirja)*

#### 6.4.2 Tuotteistaminen

Tuotteistaminen on vaiheena osin tulossa vasta opinnäytetyön ja prototyypin jälkeen. Työ ei pääty tähän raporttiin, mutta olen tehnyt valmistelevaa työtä jatkoa varten. Kuten muistakin osa-alueista, kirjoitin tuotteistamisesta pidemmän analyysin suunnittelua varten tuotekehitysaineistoon ja lainaan siitä pienemmän osan tähän raporttiin.

Palvelun tuotteistaminen on pohjimmiltaan sitä, että palvelun idea ja sen toimintaperiaate kuvataan kirjallisesti. Pelkkä kirjaamaton idea ei edesauta bisnestä vielä kovinkaan paljon, vaan hämärtyy ja unohtuu arjessa. Tietenkään eivät kirjalliset dokumentitkaan, ole mitään ilman kunnan sisältöä. (Parantainen 2007.) Tuotteistamisprosesseja on erilaisia. Muoto voi olla esimerkiksi perinteinen, ketterä tai iteratiivinen (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 10).

**Perinteinen, vaiheittainen tuotteistamisprosessi:** Tuotteistaminen etenee check list -tyyppisesti ja suoraviivaisesti vaiheesta toiseen, esimerkiksi perinteisen projektinhallinnan menetelmien avulla.

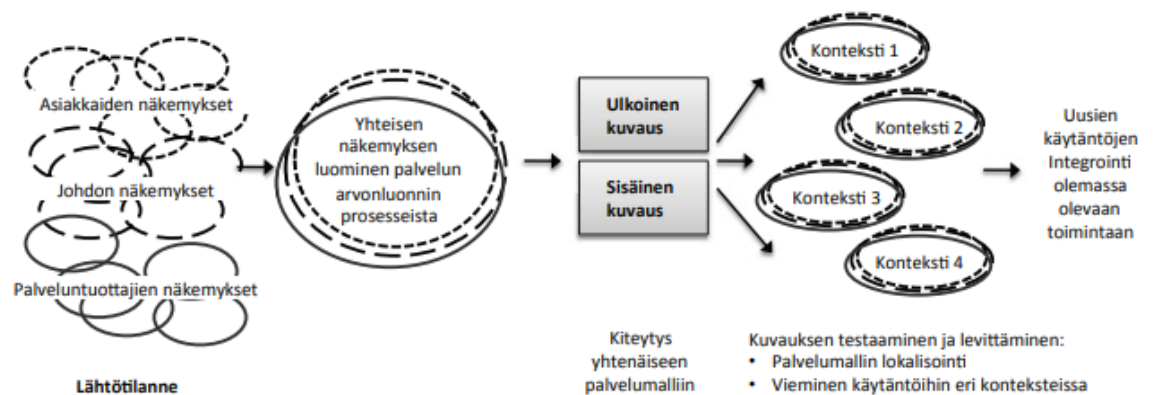
**Ketterä tuotteistamisprosessi,** jossa hyödynnetään ketterän projektinhallinnan menetelmiä. Tämä tuotteistamismuoto valitaan, kun palvelu halutaan saada markkinoille nopeasti. Tuotteistamisessa keskitytään ensin ulkoiseen, asiakkaalle näkyvien palvelun elementtien kuvaamiseen. Palvelua voidaan ryhtyä myymään asiakkaille jo tuotteistamisprosessin aikana. Palvelun jatkokehittäminen ja -tuotteistaminen tehdään loppuun ensimmäisten asiakkaiden kanssa, jotka ovat ikäänkuin prototyypin testiajia. (Tuominen ym. 2015, 10.)

**Iteratiivinen tuotteistamisprosessi,** Missään mallissa ei palvelun ensimmäinen tuotteistaminen tuota täydellistä lopputulosta, vaan hyväksytään päivityksiä ja muutoksia joudutaan tekemään tarpeen mukaan. Tässä mallissa lähtökohtana on palvelun vaiheittainen tuotteistaminen, jolloin tiedetään ennakkoon mihin osa-alueeseen keskitytään seuraavaksi. Tuotteistamisen vaiheistus voidaan tehdä tuotteistamisen sisällön perusteella, esimerkiksi painottuen ensin joko sisäiseen tai ulkoiseen tuotteistamiseen. Tämän lisäksi vaiheistus tehdään suunnittelemalla palvelu

jatkuvasti kehittyväksi kokonaisuudeksi, josta tuotteistetaan uusia ja parempia versioita suunnitelmallisesti.

Näen, että oma työni noudattaa eniten ketterää tuotteistamisprosessia, mutta omaa joitain piirteitä myös perinteisestä ja iteratiivisesta prosessista. Kuviossa 11 on Aalto-yliopiston LEAPS-projektissa hahmotettu tuotteistamisprosessi.

### Mitä on palvelujen tuotteistaminen?



Kuvio 11. (Tuominen ym. 2015)

Parantainen (2007) kuvailee tyypillisiksi tuotteistamiseen tarvittaviksi dokumenteiksi mm.: myyntiesityksen, palveluesitteen, hinnaston, tuottolaskelman, tarjouspohjan, palvelutasosopimuksen, jälleenmyyntisopimuksen, lisenssisopimuksen, referenssikuvaukset, myyntikoulutuksen, kouluttajan koulutuksen, ostajan oppaan, myyjän oppaan, kilpailijavertailut, työohjeet, tarkistuslistat, dokumenttipohjat, raporttimallin, verkkosivut, tuotelaatikon (myös aineettomalle tuotteelle), lehdistömateriaalin, työntekijöiden esittelyt, argumenttipankin, graafinen ohjeistuksen.

Dokumenttien puolelta projektiin sopisi esim. myyntiesitys, palveluesite, hinnasto, tuottolaskelma, palvelutasosopimus, referenssikuvaukset, ostajan opas, myyjän opas, kilpailijavertailut, työohjeet, tarkistuslistat.

Minun kannattaa myös tiivistää se, minkä ongelman palvelu ratkaisee ja miten se eroaa muista markkinoilla olevista palveluista. Mitä se tarjoaa mitä muut eivät tarjoa.

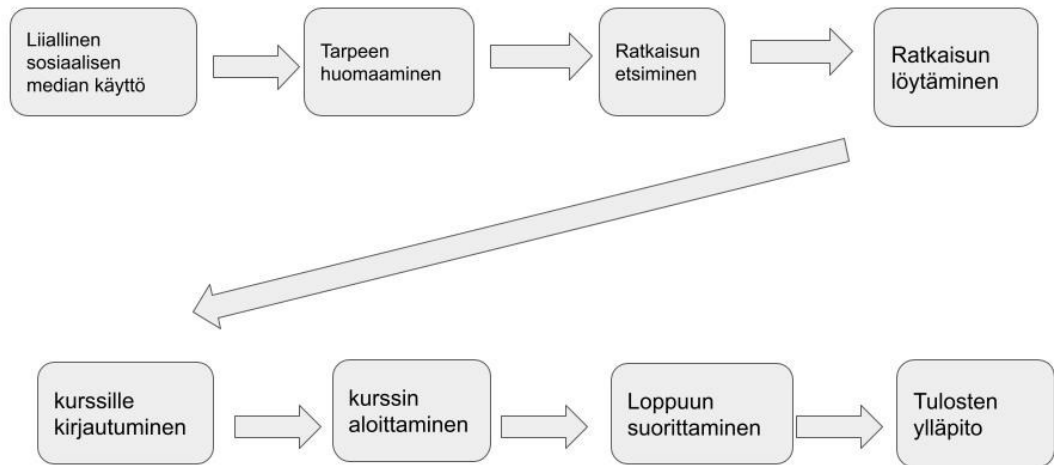
Parantaisen (2007) ”Tuotteistajan syntilistasta” minun tulisi varoa mm. asiantuntemuksen piilotelua, epäuskoa tuotteistamisen hyötyihin, päätöksiä asiakkaiden tarpeista kysymättä ja työmäärän aliarviointia.

Oman projektin kohdalla laskelmien tekeminen voi tarkoittaa, että esitän laskelmia visualisoituina kuvina. Laskelmat voivat esim. koskea sitä, kuinka paljon aikaa vapautuu, kun vähentää sosiaalisen median käyttöä tunnin tai kaksi päivässä. Jos kyseessä on esimerkiksi tunti, se tekisi vuodessa 15 päivää.

Uudelle palvelulle on haasteellista kertoa mitkä testitulokset todistavat palveluni hyödyt, koska referenssejä ja kokemusta ei vielä ole. Voin silti viitata esim. käyttämiini tieteellisiin tutkimuksiin. Tuotteistamiseen kuului oleellisesti versiointi ja online-kurssin valmistumisen jälkeen pystyn versioimaan kurssia esim. online-luennoksi tai lähiluennoksi tai lähiopetuksena tapahtuvaksi koulutussarjaksi. Tuotteistaminen kuuluu tuotekehitysprosessin viimeisiin ja opinnäytetyön valmistumista seuraaviin vaiheisiin.

#### 6.4.3 Tuotteistamistyöpaja

Pidimme yrityksen sisäisen työpajan palvelun tuotteistamisesta, johon osallistui myös toinen yrityksen osakas Minna Miettunen. Mietimme millaisten vaiheiden kautta käyttäjä päättää etsiä liikakäyttöön tukea ja kirjautuu verkkokurssille. Rakensimme alustavan palvelupolun (Kuvio 12) ja mietimme asiakkaan askelia ja tarpeita ratkaisevien kohtien osalta, esimerkiksi kuinka hän huomaa liiallisen käytön omalta osaltaan. Tällaisia havaintoja voi olla esim. liikuntaharrastuksen väliin jääminen somen takia tai se, että joku läheinen huomauttaa asiasta. ”Kuinka me voisimme” -metodin avulla pohdimme kurssin ja sen käyttäjien kohtaamista (Palvelumuotoilu Palo 2020). Esimerkiksi: ”Kuinka me voisimme tarjota kurssia niin, että sitä tarvitseva asiakas löytää sen ja kirjautuu sinne?”



Kuvio 12. Alustava palvelupolku

#### 6.4.4 Markkinointi

Markkinointi on tulossa toimenpiteeksi myös myöhemmin, mutta valmistelin sitä varten ohjenuoria myös. Koska kurssin/valmennuksen aihe on sosiaalisen median liikkakäytön vähentäminen, on sosiaalisen median käytössä noudatettava tiettyä hienovaraisuutta. En kuitenkaan koe markkinoinnissa sosiaalisessa mediassa ristiriitaa. Se on paikka, missä oikean yleisön tavoittaa.

Yksi keskeinen markkinoinnin ja myynnin avaintoimista on Influence - The Psychology of persuasion (Vaikutusvalta: suostuttelun psykologia) (Cialdini 2016.) Teoksessa esitellään keskeisiä psykologisia periaatteita, joilla palvelu saadaan myytyä. Nämä eivät ole pelkkiä väitteitä, vaan jokaisen tiedon taustalla on myös tutkimuksia. Cialdini esittelee kirjassaan mm. seuraavat ilmiöitä, jotka voivat lisätä myyntiä.

- Vastavuoroisuuden periaatteessa tehdään asiakkaalle palvelus ensin, jonka jälkeen hän on alttiimpi tekemään hankinnan.
- Johdonmukaisuus houkuttelee ihmisiä ja viittaamalla johdonmukaiseen toimintaan on kauppa helpompi viimeistellä.

- Vähittäinen kasvu: kasvattamalla tarvetta ja tilauksia vähitellen on helpompi saada myyntiä.
- Sosiaalinen todistus: Kavereiden suositukset tai vastaavien ihmisten suositukset kuin itse on vaikuttavat myönteisesti hankintaan.
- Esimerkiksi voidaan ottaa myös samanlainen ryhmä mihin itse kuuluu ja niihin liittyvät tutkimukset
- Kaverikytky: Suoraan kaverilta tuleva ostotarjous on helpompi ottaa vastaan.
- Tuttuus: Myyjän on hyvä olla sopivalla tavalla tuttu, täysin oudolta voi olla vaikea ostaa.
- Yhteinen tavoite: Kun ostaja kokee olevansa osa jotain suurempaa ryhmää, joka tavoittelee yhteistä tavoitetta, se madaltaa hankinnan tekemistä.
- Titteli tai auktoriteetti toimii suostuttelussa ja ihmiset uskovat sanomaa tietyltä auktoriteetilta tai opinaron suorittajalta herkemmin kuin muilta.
- Joskus kannattaa tehdä omien taloudellisten intressien vastaisia ehdotuksia, ainakin lyhyellä tähtäimellä. Liike voi saada arvostusta siitä, että suosittelee naapuriliikettä, kun itsellä ei kyseistä tuotetta ole. Tästä syntyy kuva, että ajatellaan asiakkaan parasta.
- ”Rajoitettu erä, kiire, viimeinen kappale”, ilmaiset saavat ihmiset usein toimimaan.

(Cialdini 2016)

Ostajat eivät siis kulje tekemässä ostoksia taulukon kanssa, johon listaavat tuotteen ominaisuudet rationaalisesti, vaan ostopäätös on usein hyvin intuitiivinen ja tunteiden pohjalta tehty. Täysin rationaalisia ostajia on varmasti myös liikkeellä, mutta se ei kuitenkaan ole tyypillistä ostokäyttäytymistä ihmisille.

Ensimmäisinä markkinoinnin askelina pitäisin kaverilta kaverille suosittelua sekä sitä, jos verkkovalmennuksesta tai sen prototyypistä tehtäisiin juttu johonkin lehteen. Arvovaltaiset suosittelijat ihmisinä ja organisaationa ovat myös tärkeä avaus ensimmäisten käyttäjien mukaan saamiseen. Varsinaista tulovirtaa pidän vasta pitkän aikavälin tavoitteena. Ensin on saatava käyttäjiä ylipäättään, palautetta ja kokemuksia käytöstä.



## 6.5 Tulokset

Tuloksena syntyi sosiaalisen median liikakäyttö -hallintaan verkkovalmennuksen prototyyppi, joka on konkreettisesti testattavissa verkossa. Samalla on luotu ja testattu kyselypohja palautteen keräämiselle, jota voi hyödyntää yhtenä lähtökohtana seuraaville tuleville vaiheille, esimerkiksi palvelumuotoilulle.

Prototyyppiä varten selvitettiin sosiaalisen median liikakäyttöön liittyvä tieteellinen tausta sekä tuotantoprosessin vaiheet, jotka tarvittiin kurssin suunnitteluun ja prototyypin tuotantoon.

Opinnäytetyössä hahmotin rajanvedon sosiaalisen median hallitun, liika-, ja -riippuvuuskäytön välille, jota voin käyttää kurssin suorittajien tukemiseen. Tarkoitus ei ollut määrittää yleispätevää rajaa, vaan raja, joka on käyttökelpoinen kurssin prototyyppiin ja sen testaajille. On kurssin prototyypin käyttöön tarkoituksenmukaista sanoa, että yli 2–4 tuntia sosiaalisen median käyttöä päivässä ja/tai 13-18 pistettä Bergen social media addiction scale -testistä viittaa sosiaalisen median liikakäyttöön. tutkimuksista (Andreassen ym. 2012; Bányai ym. 2017; Luo ym. 2021; Zarate ym. 2023).

Käyttökelpoinen ja tutkimuksen mukaan tehokkain keino rajoittaa liiallista käyttöä ovat automaattiset muistutukset ja rajoituksen käytön kestosta (Dogan ym. 2019). Ne ovat hyvä keino saada käyttö uusille urille, jonka kautta voi vapautua tilaa muille elämäntapamuutoksille, jotka voivat olla samanaikaisesti keinoja hillitä liiallista käyttöä (Weaver ym. 2019, 103–112).

Testikäyttäjiä sain mukaan 13 kappaletta ja sain heiltä arvokasta palautetta kurssin jatkokehittämistä varten. Vastauksia on vielä vähän, mutta varhaisen alpha-vaiheen prototyypin testaamisessa ne auttavat kuitenkin antamaan kuvaa siitä, miten kurssin käyttö onnistuu ja välittyvätkö ne asiat, joiden on tarkoituskin. Jatkon kannalta on hyödyllistä, että kysely on testattu ja se on nyt valmiina suurempaa käyttäjäkuntaa ja varsinaista kohderyhmää varten, jolloin tuloksia voi analysoida ja yleistää luotettavammin.

Tuloksena tiivistyi myös kattava määrä tietoa sosiaalisen median liikakäyttöön vaikuttavista asioista ja psykologiasta ilmiön taustalla. Samoin tiivistyi paljon tietoa liikakäytön hallintaa tukevista keinoista, joista vasta osa on mukana prototyypissä. Nämä ovat osa tuotekehitys ja reflektio -materiaalia, joita voin hyödyntää varsinaisen kurssin kehittämisessä. Samaan aineistoon kuuluvat

myös kokemukset ja tieto verkkokurssin tuottamisesta teknisestä, pedagogista ja liiketoiminnallisesta näkökulmasta.

## 7 Pohdinta

Aloittaessani opinnäytetyön tekemisen videoihin perustuvan verkkokurssin prototyyppin valmistuminen vaikutti etäiseltä tavoitteelta. Pelkkä ajatus kameralle puhumisesta tuntui vaikealta. Lopulta selvitettyäni teoriataustan sosiaalisen median liikakäyttöön liittyen sekä tuotekehitysprosessin tarkoituksenmukaiset vaiheet ja tehtyäni käsikirjoituksen laajemmalle kurssille prototyyppin teko sujui jouhevasti, mutta paljon työtä oli tehtävä ensin.

Tutkimuksessa hahmottui rajanveto oman kurssini käyttöön sosiaalisen median hallitun, liika-, ja riippuvuuskäytön välille. Valitut Bergen social media addiction -testin rajat sekä käytön luonnetta kuvaavat tuntimäärien perustelut löytyvät käytetyistä tutkimuksista (Andreassen ym. 2012; Bányai ym. 2017; Luo ym. 2021; Zarate ym. 2023). Sain myös vaihtoehtoja muiden testien käyttöä varten. Testien tausta ja tarkoitus voidaan myös avata verkkokurssin toteutuksessa.

Tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus, eli reliabiliteetti on kohtuullisella tasolla, koska se hyödyntää useampaa aikaisempaa tutkimusta esimerkiksi sosiaalisen median käytön suhteen. Tietty varaus tiedon luotettavuudesta on siinä, että osa arvoista oli tutkimuksessa useiden muuttujien kautta määriteltyjä arvoja, mukaan lukien esimerkiksi opiskelumenestys ja toiset taas BSMAS testin keskiarvoja, jotka olen taulukosta tulkinut ja laskenut.

Tuotekehitysprosessin käytännöt ovat vakiintuneita käytäntöjä ja uskon, että samoja ohjeita noudattamalla joku toinen voisi tehdä myös verkkokurssin tästä tai jostain muusta aiheesta. Tuotekehitysprojehtin vetäjän tai tiimin aikaisemman kokemuksen mukaan joutuu tuotantoprosessissa eri asioita selvittämään ja testaamaan ja painottamaan eri määrän. Itselleni tiedon hankinta psykologisista tutkimuksista vei enemmän aikaa kuin kurssin tekninen tuotanto.

Tutkimuksen validiteetti on kohtuullinen, koska käsiteltävä asia *sosiaalisen median liikakäyttö* resonoi hyvin tutkimuksissa käytettyjen käsitteiden: matalan riskin sitoutunut käyttö, matalan riskin ongelmallinen käyttö, keskimääräinen riski sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön -termien kanssa. Näissä kategorioissa alkaa ilmaantua jo jonkinlaisia ongelmia liiasta käytöstä. Tulokset palvelevat tarkoituksenmukaisesti omaa kehittämistehtävääni.

Rajan määrittäminen virallisesti on edelleen haasteena puhuttaessa sosiaalisen median liikakäytöstä yhteiskunnassa. En kuitenkaan pyrkinyt yleispätevään määritelmään kaikkeen käyttöön,

vaan määritelmään, joka palvelee verkkovalmennuksen osallistujia ja antaa heille suuntaviivoja oman sosiaalisen median käytön suhteen.

Monissa tutkimuksissa ja lähteissä tuli esille huoli siitä, ettei sosiaalisen median riippuvuudella ole vielä virallista tautiluokitusta ja täten myöskään virallista kriteeristöä diagnoosia varten. Tämä tutkimus ja määritelmä on todennäköisesti lähitulevaisuudessa tulossa, jonka jälkeen somen liiallisen- tai riippuvuuskäytön tukikeinotkin pääsevät uudelle tasolle. Tätä odotellessa olisi tarpeellista tehdä tutkimuksiin perustuvaa rajanvetoa ja politiikkasuosituksia erityisesti hallitulle ja liialliselle käytölle. Tarkoitin nimenomaan rajaa missä kohti käyttö alkaa olla haitallista, vaikkei olisi-kaan vielä riippuvuutta. Samalla eri ruutujen käyttöaika tulisi mitata erikseen. Ruutuaika-käsite on siinä mielessä hämäävä, että vaikkapa työn tekeminen eri sovelluksia käyttäen tai vaikkapa elokuvien katsominen kuuluu ruutuaikaan, mutta tämä toiminta ei ole samalla tavalla riippuvuutta aiheuttavaa kuin sosiaalisen median käyttö. Elokuvilla ja työtehtävillä on esimerkiksi selkeää alku ja loppu. Joskin näistäkin voi saada riippuvuuden aikaan. Sosiaalisen median sisältö on taas leimallisen jatkuvaa ja päättymätöntä eikä sen käytölle ole lähtökohtaisesti selkeää aikaa, ellei sitä itse määritä.

Opinnäytetyön jälkeen jatkan prototyypin tuotekehitystä kohti kokonaista valmista verkkovalmennusta hyödyntäen tekemääni käsikirjoitusta ja sitä palautetta, jota olen prototyypistä kerännyt osana tutkimusta. Verkkokurssille tyypillisistä piirteistä siirrytään enemmän kohti verkkovalmennusta, jossa tulee mukaan enemmän vuorovaikutteisia ominaisuuksia. Tuotteistaminen myytäväksi tuotteeksi on vielä kauempana, mutta pitkän tähtäimen tavoitteena kuitenkin.

Testikäyttäjät ovat kokeneet kurssin hyödylliseksi ja se on herättänyt heissä ajatuksia liiallisen käytön hallinnan suhteen. Monia käytettävyyteen liittyviä asioita on tullut esille, joita onkin jo parannettu. Oikealle kohderyhmälle markkinointi ja tavoittaminen tulee varmasti olemaan yksi seuraavista haasteista varsinaisen verkkovalmennuksen valmistumisen jälkeen, joka rakennetaan myöhemmin.

Pieni testiryhmä, jonka sain mukaan testaamaan, kuului oman arvionsa perusteella enemmän käyttäjiin, joilla käyttö oli hallittua. Heitä oli 77 % vastaajista (ks. kysely, liite 5). He kuitenkin pysyivät analysoimaan kurssin käytettävyyttä. Kyselyn on tarkoitus jatkaa opinnäytetyön jälkeenkin. Suurin osa kuitenkin koki, että kurssi on hyödyllinen sosiaalisen median liikakäytön hallinnan kannalta. Kysely ei ollut päätutkimusmetodi, vaan osa tuotekehitysprosessin viimeistelyvaihetta.

Vastausten määrä on sen verran pieni, että niistä ei vielä voi tehdä luotettavia tuloksia, mutta virheenkorjaamista ja ensimmäisiä signaaleja toimivuudesta kuitenkin. Huomionarvoista on, että 77 % hallitun käytön osuus vastaajilla on suunnilleen sama kuin useissa tutkimuksissa todettu osuus käyttäjistä, joilla käyttö on hallinnassa (Tanner ym. 2020, 34–40).

Kehittämisprojektini eli somen liikakäyttö hallintaan verkkokurssin lisäarvo on tiedon lisääminen kurssin suorittajalle hänen omasta tilastaan, mikä sen aiheuttaa ja mitä sille voi tehdä. Haluan tarjota myös keinoja, joilla omaa käyttöä voi saada kuriin ja kokeilla elämäntapaa, joka sisältää vähemmän sosiaalisen median käyttöä. Yksi kurssin keskeisistä pointeista on tarjota oivallus, että kaikesta hyödyllisyydestään ja kiinnostavasta sisällöstään huolimatta, somen käyttö on myös yksi toiminnallista riippuvuutta, eli käyttäytymisaddiktiota aiheuttava asia ja aiheuttaa myös ongelmia muuhun elämään. Sosiaalinen media on aivoille liian houkutteleva mahdollisuus. Jos esim. sokeri on liian houkutteleva mahdollisuus ruokahalulle, sosiaalinen media on kuin sokeria aivoille. Se on jotain mihin metsästäjäkeräilijän tasolla oleva fysiikka ja psyykeemme ei ole sopeutunut (Hahto 2022). Se tuo virikkeitä ja monenlaisia mielialan ja tunteiden muutoksia liian nopeasti saataville.

Omaa hyvinvointiaan voi parantaa sosiaalisen median liikakäyttöä vähentämällä ja miettimällä tilalle uusia tapoja ja joita toteuttaa päivittäin. Vähentämisen tukena voivat olla esim. käyttöaika-rajaukset ja muistutukset. Uudet tavat voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja mielekkääseen tekemiseen, joka on merkityksellistä. Merkityksellisyyteen liittyy itsekunnioitus, humanisuus, henkinen kasvu, asioita parantaviin periaatteisiin sitoutuminen ja halu elää osan yhteisöä. Näiden tarkempi kuvaus on yksilöllistä. Joku voi saada merkitystä esimerkiksi poliittisesta toiminnasta asioiden parantamiseksi, toinen liikuntaharrastuksesta, kolmas sosiaalisista suhteista läheisten ihmisten kanssa ja joku kaikista näistä. Kunnianhimoisten tavoitteiden sijaan usein on hedelmällisempää kehittää päivittäisiä rutiineja parempaan suuntaan ja luoda niitä ohjaavia järjestelmiä. Yksi askel tässä on käyttöaika-rajaukset. (Alter 2017, 95–99; Dogan ym. 2019; Uusitalo ym. 2020, 581)

Tutkimusmetodina ollut kokemuksellinen ja reflektiivinen itsearviointi oli hyvä oman oppimisen ja matkan varrella kehittyvien muistiinpanojen kannalta, niistä on hyötyä tuotekehityksessä tulevaisuuden käytössä muutenkin.

Vastuullinen ja kestävä toiminta, hyvinvoinnin ja terveyden kehittäminen on keskeinen osa yhä useamman yrityksen strategiaa 2020-luvulla. Tekemäni työn ansioista voin auttaa myös asiakkaitani paremmin ja vaikutan vastuullisesti ympäröivään yhteiskuntaan. Oma osaaminen digitaalisten riippuvuuksien ja liiallisen käytön suhteen kasvoi merkittävästi, samoin kuin tuotekehityksen ja verkkokurssin muotoilunosaaminen, mitä voin hyödyntää myös monissa muissa liiketoiminnan osa-alueissa. Saimme yrityksellemme uuden tuotetyypin ja vastaavia avoimia verkkokursseja ja mikro-osaamiskokonaisuuksia on mahdollista hyödyntää monessa muussakin aihealueessa. Toimivien digitaalisten kurssien ja valmennusten kehittämisessä tulee olemaan jatkossa kysyntää yhä enemmän.

## Lähteet

- Adnan, A., Norman, H., Alrobai, A., Jiang, N., Nordin, N., Adnan, A., & Dogan, H. (2019). A Web-Based Intervention for Social Media Addiction Disorder Management in Higher Education: Quantitative Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(10).  
<https://doi.org/10.2196/14834>
- Åhman, H., & Gustafsberg, H. (2017). *Tilannetaju : päättä paremmin* (Toinen painos 2017.). Alma Talent Pro.
- Alabi, F. (2013). (PDF) A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates. [https://www.researchgate.net/publication/255947451\\_A\\_Survey\\_of\\_Facebook\\_Addiction\\_Level\\_among\\_Selected\\_Nigerian\\_University\\_Undergraduates](https://www.researchgate.net/publication/255947451_A_Survey_of_Facebook_Addiction_Level_among_Selected_Nigerian_University_Undergraduates)
- Allardt, Erik. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY.
- Alter, A. (2017). *Vastustamaton : miksi emme pysty lopettamaan tsekkaamista, skrollaamista, klikkaamista ja seuraamista*. Terra Cognita.
- Andreassen, C. S. (2015). *Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review*.  
<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. <http://Dx.Doi.Org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Anttila, P. (2006). *Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen* (2. p.). Akatiimi.
- Apple. (2023). *Ruutuajan käyttäminen iPhonessa, iPadissa tai iPod touchissa - Apple-tuki (FI)*.  
<https://support.apple.com/fi-fi/HT208982>
- Balamuruga, V. (2022). *Bergen Social Media Addiction Scale | BlockSurvey*. <https://block-survey.io/calculator/bergen-social-media-addiction-scale>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839.  
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0169839>
- Bergman, R. (2019). *Hyvän historia*. Atena Kustannus oy.
- Camwire. (2022). *Campwire*. <https://www.campwire.com/fi>
- Castrén, S., & Alho, H. (2020, November 25). Lukusali 24/7 | Suomen yleislääkärit GPF ry | Yleislääkäri. *Yleislääkäri*, 9–14. <https://www.lukusali.fi/index.html?p=Suomen%20yleisl%C3%A4%C3%A4k%C3%A4rit%20GPF%20ry&i=f6aa6888-3abe-11eb-8c50-00155d64030a>
- Cialdini, R. B. (2016). *Influence - The Psychology of persuasion*. Harper Audio.
- Cooper, R. G. (2010). The Stage-Gate Idea to Launch System. *Wiley International Encyclopedia of Marketing*. <https://doi.org/10.1002/9781444316568.WIEM05014>
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M. P., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158–167. <https://doi.org/10.1002/HBE2.182>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.  
<https://doi.org/10.1016/J.IJINFOMGT.2018.01.012>
- Goh, W., Ayub, E., Wong, S. Y., & Lim, C. L. (2018). The importance of teacher’s presence and engagement in MOOC learning environment: A case study. *2017 IEEE Conference on E-*

- Learning, e-Management and e-Services, IC3e 2017*, 127–132.  
<https://doi.org/10.1109/IC3E.2017.8409250>
- Google. (2023). *Android-puhelimen käytön seuraaminen ja rajoittaminen Digitaalisen hyvinvoinnin avulla - Android Ohjeet*. <https://support.google.com/android/answer/9346420?hl=fi>
- Google Cloud. (2020). *How Google protects your data - Google Workspace*.  
<https://workspace.google.com/learn-more/security/security-whitepaper/page-1.html>
- Gorse, P., & Lejoyeux, M. (2011). ON-LINE PATHOLOGICAL GAMBLING: A NEW CLINICAL EXPRESSION OF INTERNET ADDICTION. *Internet Addiction*.
- Griffiths, M. (2009). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/14659890500114359](http://Dx.Doi.Org/10.1080/14659890500114359), 10(4), 191–197.  
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hahto, K. (2022). *Näin keskittymiskykyä voi parantaa - Hyvinvointi | HS.fi*. Helsingin Sanomat.  
<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009361649.html>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Tammi.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Huhtanen, A. (2019). *VERKKO-OPPIMISEN MUOTOILUKIRJA KÄYTÄNNÖN TYÖKALUJA LAADUKKAAN VERKKO-OPPIMISEN MUOTOILUUN*.
- International Classification of Diseases (ICD)*. (2022). World Health Organization.  
<https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>
- Jokinen, T. (2010). *Tuotekehitys*. Aalto Yliopisto. <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf>
- Kangas, P., Toivonen, S., & Bäck, A. (2007). *Googlen mainokset ja muita sosiaalisen median liiketoimintamalleja*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2016). Higher education and the digital revolution: About MOOCs, SPOCs, social media, and the Cookie Monster. *Business Horizons*, 59(4), 441–450.  
<https://doi.org/10.1016/J.BUSHOR.2016.03.008>
- Khazaal, Y., Carrà, G., Romo, L., Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. *Frontiers in Psychiatry | Www.Frontiersin.Org*, 9, 686.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>
- Korkeila, J., & Peltoniemi, T. (n.d.). *NETTIRIIPPUVUUS*. Viitattu 9.8. 2022. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/internet-ja-some/nettiriippuvuus>
- Koski-Jännes, A., & Kuusisto, K. (2020). *Riippuvuus | Päihdelinkki.fi*. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528. <https://doi.org/10.3390/IJERPH8093528>
- Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J., & McEwan, D. (2022). Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 287–293.  
<https://doi.org/10.1089/CYBER.2021.0324>
- Lanier, J. (2018). *10 Syytä tuhota kaikki sometilit nyt*. Kustantomo S&S Helsinki.
- Lillberg, P., & Mattila, R. (2020). *Kestävä markkinointi*. Alma Talent.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus : mielen taitojen harjoituskirja*. PS-kustannus.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. <https://doi.org/10.1016/J.TECHSOC.2017.05.003>



- Lukka, K. (2001). *Kari Lukka: Konstruktiivinen tutkimusote – METHODIX*. <https://metodix.fi/2014/05/19/lukka-konstruktiivinen-tutkimusote/>
- Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B., & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(2), 281–290. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025>
- Mantu, E. (2023). *Nämä kolme kysymystä paljastavat, miten keskittymiskyky voi – Oppiminen – yle.fi*. Yle. [https://yle.fi/aihe/a/20-10004654?utm\\_source=social-media-share&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=ylefiapp](https://yle.fi/aihe/a/20-10004654?utm_source=social-media-share&utm_medium=social&utm_campaign=ylefiapp)
- Mediamaisteri. (n.d.). *OPAS VERKKO-OPPIMIS-YMPÄRISTÖN VALINTAAN Mitä tulee huomioida oppimisalustan valinnassa?*
- Moodle. (2022). *Moodle - Open-source learning platform | Moodle.org*. <https://moodle.org/?lang=fi>
- Nakken, C. (2015). *Minä ja riippuvuus : kirja riippuvuuspersoonallisuuden syntymisestä ja toipumisesta*. Scanria.
- Nuotio Digital. (n.d.). *Nuotio Digital*. Viitattu 14.5. 2023. <https://nuotiodigital.fi/>
- Ojasalo, K. (2015). *Kehittämistyön menetelmät : uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (3.-4. painos). Sanoma Pro Oy.
- Orlowski, J. (2019). *Valvontakapitalismin vaarat*.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2021, Vol. 18, Page 1885, 18*(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18041885>
- Päihdelinkki. (n.d.-a). *Kun puhut huumeidenkäytöstä, mistä puhut? | Päihdelinkki.fi*. Viitattu 14.5. 2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/huolesta-puheeksi-puheesta-teoiksi/kun-puhut-huumeidenkaytosta-mista-puhut>
- Päihdelinkki. (n.d.-b). *Netinkäyttö*. Päihdelinkki. Viitattu 9.8. 2022 <https://paihdelinkki.fi/fi/tes-tit-ja-laskurit/netinkaytto>
- Palvelumuotoilu palo. (2020). *Palvelumuotoilun prosessimalli | Palvelumuotoilu Palo*. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilun-prosessin-vaiheet/>
- Parantainen, J. (2007). *Tuotteistaminen : rakenna palvelusta tuote 10 päivässä*. Talentum.
- Penny, R. K. (1970). Principles of engineering design. *Postgraduate Medical Journal, 46*(536), 344. <https://doi.org/10.1136/PGMJ.46.536.344>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry, 76*(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/JAMAPSYCHIATRY.2019.2325>
- Senseilms. (2022). *Free WordPress LMS Plugin - Sensei LMS*. <https://senseilms.com/>
- Simpura, J., & Uusitalo, H. (2020). *Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana*.
- Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A Week Without Using Social Media: Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphones. [https://Home.Liebertpub.Com/Cyber, 21\(10\), 618–624](https://Home.Liebertpub.Com/Cyber, 21(10), 618–624). <https://doi.org/10.1089/CYBER.2018.0070>
- Suomen Mielenterveysseura. (n.d.). *Suomen Mielenterveysseuran Hyvän mielen metsäkävelyt*.
- Suomen YK-liitto. (n.d.). *Kestävä kehitys - Agenda 2030*. Viitattu 24.11. 2023 <https://www.yk-liitto.fi/kestava-kehitys>
- Sydänmaanlakka, Pentti. (2006). *Älykäs itsensä johtaminen : näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun*. Talentum. <https://utu.finna.fi/Record/volter.1191642>
- Syrjälä, T. (2020). *Miehen vuoro tuntea*. Kustannusyhtymä Otava.

- Talent LMS. (n.d.). *TalentLMS: Cloud LMS Software - #1 Online Learning Platform*. Viitattu 24.11.2023 <https://www.talentlms.com/>
- TalentLMS. (2022). *TalentLMS: Cloud LMS Software - #1 Online Learning Platform*. [https://www.talentlms.com/aff:adwords?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&match-type=e&network=g&keyword=talent%20lms&device=c&cid=1947306667&grpId=71102659152&gclid=Cj0KCQjwjaYBhDIARISAO8PKE3ownUij0TTMh3JvY6MrUPpAZglVlmjMbviEjjaU7GERL9BHIlcOB0aAk8JEALw\\_wcB](https://www.talentlms.com/aff:adwords?utm_source=google&utm_medium=cpc&match-type=e&network=g&keyword=talent%20lms&device=c&cid=1947306667&grpId=71102659152&gclid=Cj0KCQjwjaYBhDIARISAO8PKE3ownUij0TTMh3JvY6MrUPpAZglVlmjMbviEjjaU7GERL9BHIlcOB0aAk8JEALw_wcB)
- Tampereen yliopisto. (2022). *Allardt-klassikon uusinta tuo esiin hyvinvoinnin kohentumisen mutta myös pysyvyyttä pitkällä ajalla | Tampereen korkeakouluyhteisö*. <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/allardt-klassikon-uusinta-tuo-esiin-hyvinvoinnin-kohentumisen-mutta-myo-pysyvyytta>
- Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H., & Mustonen, T. (2020). Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. *Sosiaalipedagogiikan Säätiö*.
- The Verge. (n.d.). *Facebook reportedly is aware of the level of 'problematic use' among its users - The Verge*. Viitattu 19.2. 2023. <https://www.theverge.com/2021/11/6/22766935/facebook-meta-aware-problematic-use-addiction-wellbeing>
- Tilastokeskus. (2019). *Tilastokeskus -*. [https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi\\_2019\\_2019-11-07\\_tau\\_021\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_tau_021_fi.html)
- Tilastokeskus. (2023). *Näyttörüutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin - Tilastokeskus*. <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i>
- Toikko, Timo., Rantanen, T., & Tampereen yliopistopaino). (2009). *Tutkimuksellinen kehittämis-toiminta : näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*.
- Tossavainen, A., & Peltonen, A. (2020). *Psykykinen valmennus*. Fitra.
- Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M. H., Valtanen, J., & Martinsuo, M. (2015). *Palvelujen tuot-teistamisen käsikirja Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen Aalto-yliopisto Perustieteiden korkeakoulu Tuotantotalouden laitos Innovation Research in Services IRIS*. [www.aalto.fi](http://www.aalto.fi)
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2017). Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual-System Theory Perspective. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>, 33(4), 1087–1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- Uusitalo, H., & Simpura, J. (2020). *Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana*. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140729>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.03.038>
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gurp, F., & Bogt, T. Ter. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2019). Mindful Connections: A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users. <https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1586419>, 5(2), 103–112. <https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1586419>
- WHO. (2022). *WHOQOL - Measuring Quality of Life | The World Health Organization*. <https://www.who.int/tools/whoqol>

- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2011). *Internet addiction : a handbook and guide to evaluation and treatment*. 289.
- Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100473. <https://doi.org/10.1016/J.AB-REP.2022.100473>

## Aineistonhallintasuunnitelma

### 1. Aineistojen yleinen kuvaus

Aineisto muodostuu kahdesta osa-alueesta. Ensimmäinen syntyy tuotekehitysprosessin ja tuotteistuksen aikana syntyvästä dokumentaatiosta ja toinen kirjallisista lähteistä.

- Kehittämistehtävänä tehtävä verkkokurssin tuotekehitysprojektin eri vaiheissa: käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely ja tuotteistuksesta syntyy dokumentointi, jonka avulla pystyn kuvaamaan ja analysoimaan eri tuotekehitysvaiheita ja niissä tehtyjä ratkaisuja. Tällaisia dokumentteja voivat olla esim. tavoitteiden asettaminen, vaatimusmäärittely, ratkaisuluonnokset ja eri vaiheiden analyysit sekä vaihtoehtojen arvostelutaulukot. Jokaisesta näistä puolestaan voi olla reflektointiaineisto, jossa analysoin kyseiseen vaiheeseen liittyviä haasteita ja huomioita. Myös kurssin testikäyttäjien palaute kuuluu reflektioaineistoon. Myös kurssin testikäyttäjien palaute kuuluu reflektioaineistoon.
- Kohderyhmään ja kurssiin sisältöön liittyvään tuotekehitykseen kuuluu myös aineisto, joka muodostuu tieteellisistä tutkimuksista ja muista lähteistä, jota käsitellään normaalien lähdeaineistoperiaatteiden mukaan.

### 2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Aineiston dokumentointi muodostuu seuraavista lähteistä ja mediatyypeistä

- Ruutukaappaukset ja valokuvat
- Päivätyt muistiinpanot
- Ideointimenetelmillä tehdyt ryhmätyöt tai muut aineistot, jotka voivat olla valokuvia postit lappuryhmittelystä, taulukoita, käsitekarttoja, valokuvia ja tekstejä.
- Testikäyttäjien kommentit tai muistiinpanot niistä

### 3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Aineistot tallennetaan Nuotio Digitalin Google Drive kansioon, pääsy aineistoon on opinnäytetyön tekijällä. Tietoturva perustuu Google Cloud pilvipalvelun suojaukseen (Google Cloud, 2020), EU GDPR tietosuoja-asetuksen mukaiseen tietojenkäsittelyyn ja 2-vaiheiseen tunnistautumiseen.


#### 4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Arkaluonteisia tietoja voi syntyä esimerkiksi testikäyttäjien näkemysten ja kokemusten kautta, jotka liittyvät heidän omiin kokemuksiinsa sosiaalisen median käytöstä. Nimet pysyvät tietysti piilossa, mutta kokemuksia voi nostaa anonyymisti esiin, kun siitä ensin sovitaan testikäyttäjien kanssa.

Opinnäytetyöhön otetaan mukaan avoimeksi tiedoksi tuotekehitys ja tuotteisprosessia varten tarvittavat aineiston kuvaukset ja lainaukset, jotka tarvitaan analysoinnin ja raportoinnin tueksi. Julkisesti mukaan otettava aineisto kuitenkin rajataan niin, että keskeistä liiketoimintatietoa ja suunnitelmia ei voi jakaa julkisesti.


#### 5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Aineistoa on mahdollista soveltuvien osin käyttää hyödyksi yrityksessämme suunniteltaessa muitakin uusia tuotteita tai koulutuksissa käsiteltäessä tuotekehitysprosessia, kuitenkin edelleen niin, että ihmisten nimet tai tiedot eivät ole mukana niissä.

talent  lms

1075 PISTEET M. MANNINEN | OPISKELIJA VIESTIT OHJEET Etsi

Etusivu / Sosiaalisen median liikkäyttö hallintaan - proto



[Jatka kurssia](#)

## Sosiaalisen median liikkäyttö hallintaan - proto 75%

Sosiaalisen median liikkäyttö hallintaan valmennuksessa on kolme osaa ja suorittaminen kestää yhteensä noin puoli tuntia. Lisäksi on oman sosiaalisen median käytön havainnointi. Valmennuksen voi suorittaa osissa tai kerrallaan.

Katso ensin tämän sivun intro-video.

Tee sitten sosiaalisen median käyttöä mittaava testi sivun alareunassa olevasta linkistä, josta myös kurssi alkaa. Sen avulla voit selvittää suuntaa antavasti onko kurssista sinulle hyötyä, vaiko onko käyttö kohtuullista ja hallinnassa.

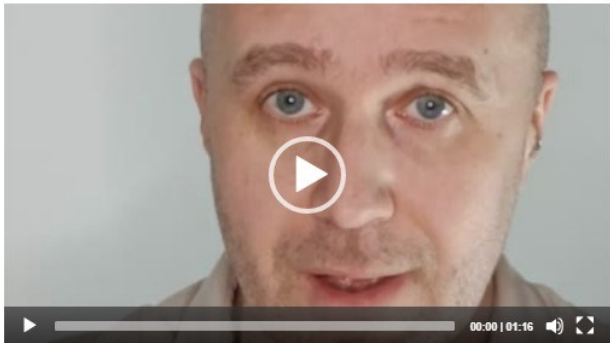
Valmennus on suunnattu aikuisille tai niin kypsille osallistujille, jotka voivat ottaa jo omista elämäntavoistaan vastuuta.

Kurssi on prototyyppi ja osa Yamk-opinnäyteytystä, jonka suorittamisen jälkeen kysytään palautetta varsinaisen version kehittämistä varten.

Tekijä: Mikko Manninen. Lisätietoa tätä verkkovalmennuksesta ja tekijästä on kurssin lopussa.

Tervetuloa mukaan.

Aloita valitsemalla sinisessä napista "valitse tämä kurssi" ja sitten samasta kohtaa "aloita uusi kurssi tai jatka kurssia"



Ruutukaappaus verkkokurssin aloitusivulta

**SISÄLTÖ**

- Osa 1. Aloita valmennus tästä - >> Testi käytön luonteesta
- ✓ Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit
- ✓ Osa 2 Eri käyttäjäryhmät ja mihin itse kuulut.
- ✓ 2Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit
- ✓ Osa 2. tiivistä + tehtävänanto
- ✓ 3Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit
- ✓ Osa 3 Käyttöajan merkitys, algoritmit, dopamiinilooppi
- ✓ 4 Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit
- ✓ Osa 3 tiivistä + tehtävänanto
- ✓ 5 Nopeat havainnot edellisestä osasta? Korjausehdotukset ja muut kommentit.
- ✓ Osa 4. Hyvää lisätietoa aiheesta
- ✓ Osa 5. Palaute
- ✓ Osa 6. Tietoa prototyypistä ja tekijästä
- ✓ Lähteet
- ✓ Tietosuojakäytäntö

**HYVÄKSYMISEHDOT**

- Kaikki osiot täytyy suorittaa

---

[< Palaa](#)

Ruutukaappaus verkkokurssin aloitussivulta

Sosiaalisen med...

KATSO INSTRUCTORIN ROOLISSA 1075 PISTEET < OSA 2. TIIIVISTI + TEHTÄVÄNÄNTÖ > LISÄÄ

**Ensimmäinen vaihe tiiviisti:**

- Sosiaalisen median käyttö jakautuu hallittuun käyttöön, liikkäyttöön ja addiktioon. Suurimmalla osalla ihmisistä käyttö on hallinnassa, seuraavaksi suurin ryhmä on liikkäyttäjät ja pienin ryhmä ovat riippuvaiset, eli addiktit. Eri tutkimukset antavat hiukan eri lukuja.
- Liikkäytössä on osin samoja piirteitä kuin addiktiossa, mutta käyttö on mahdollista saada vielä hallintaan omin avuin. Kyseessä on enemmän vielä huono tapa.
- Addiktiossa persoonallisuus muuttuu ja aivojen mielihyvää tuottava järjestelmä ja dopamiinituotanto on mukautunut priorisoimaan addikttiiviseen käytöksen ja tämä häiritsee muuta arkea.

**Ensimmäinen tehtävä käytön hallintaa varten:** etsi puhelimesi asetuksista Digitaalinen hyvinvointi -osio ja tarkkaile viikon verran sosiaalisen median sovellusten käyttöaikoja. **lotta luvut ovat luotettavat, tee kaikki sosiaalisen median käyttö vain tällä puhelimella, ei muilla laitteilla, kuten tietokoneella.**

Voit tässä vaiheessa joko pitää viikon tauon havainnointia varten tai jatkaa saman tien valmennuksen loppuun.

Suoritettu. Jatketaan.

Ruutukaappaus kurssin tekstiosasta





Kutsuposti testaajilla (Yamk opiskelijat):

Tervehdys!

Etsin koekäyttäjiä Sosiaalisen median liikakäyttö hallintaan -verkkovalmennuksen prototyypille. Mooc-tyyppiseen verkkokurssin prototyyppiin tutustuminen vie 30 min-60 min ja siihen voi tutustua omaan tahtiin. Käyttäjiltä toivotaan palautetta jatkokehitystä varten. Palautekysely löytyy kurssin lopusta. Kommentteja voidaan myös käyttää anonyymisti osana opinnäytetyötä. Prototyyppiä voivat testata kaikki huolimatta siitä kokeeko käyttävänsä sosiaalista mediaa liikaa tai ei. Kirjautu/pyydä tunnukset 31.3. mennessä. Tervetuloa mukaan! Kutsu on lähetetty ohjaajan luvalla kaikille yamk-opiskelijoille.

Kurssille kirjautuminen: <https://tinyurl.com/Somenliikakayttohallintaan>

-Voit suoraan rekisteröityä palveluun ylläolevasta linkistä klikkaamalla alareunasta kohtaa "Rekisteröidy ilmaiseksi!" tai

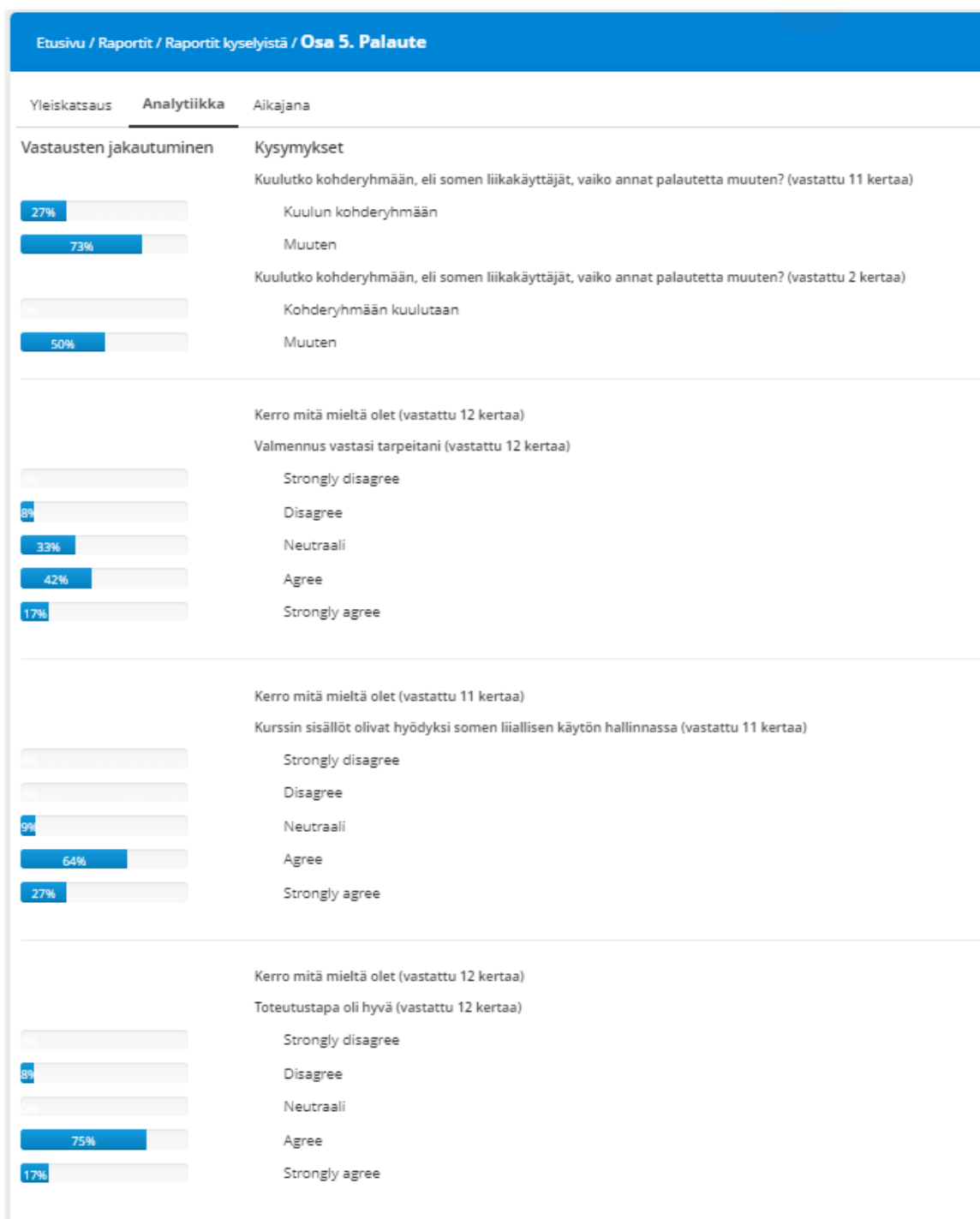
-Voit pyytää käyttäjätunnukset minulta.

Aloitussivulla klikkaa "Osallistu ensimmäiselle kurssillesi"

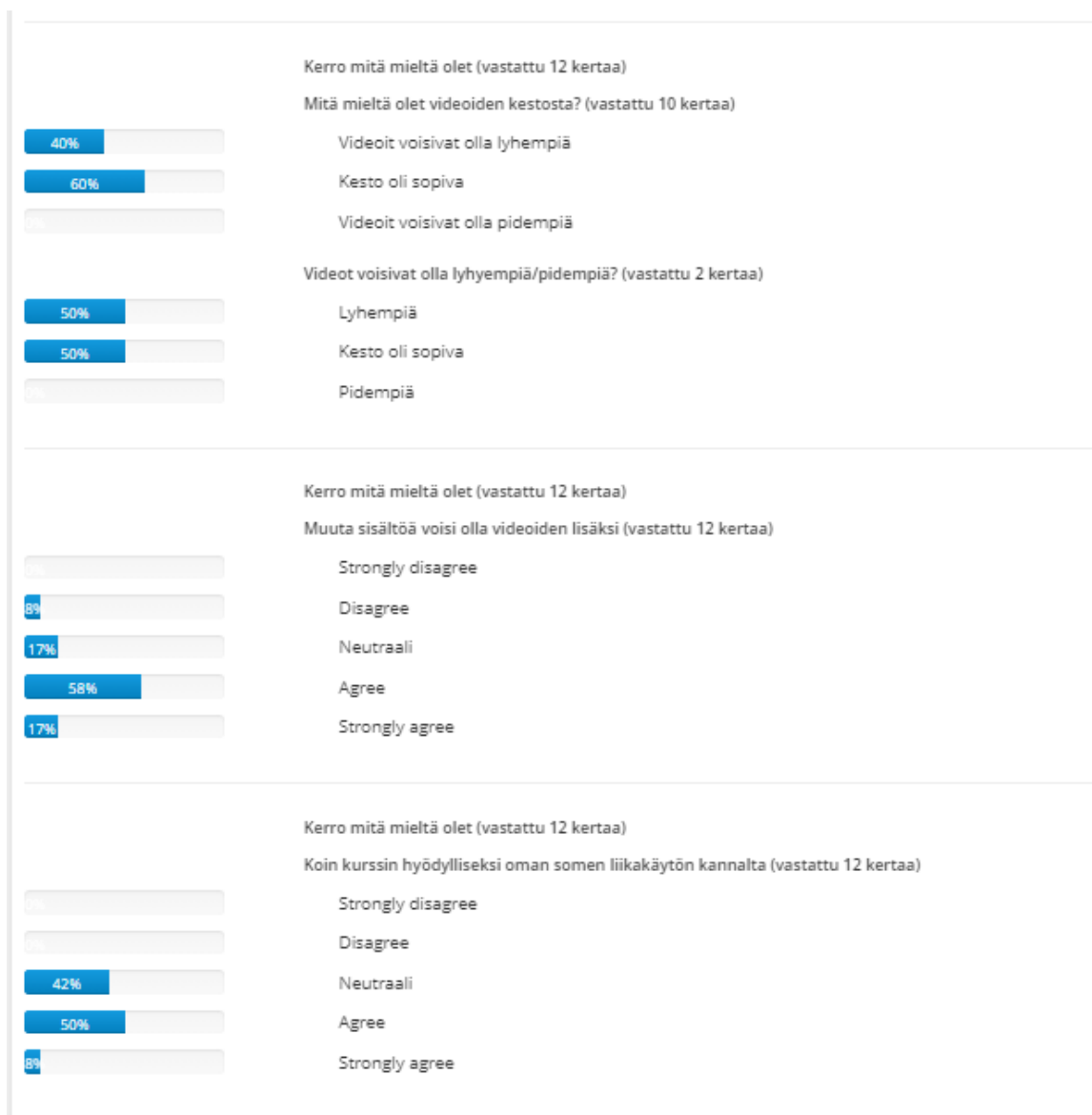
Jos et pääse kirjautumaan, lähetä minulle postia.

Terv. Mikko Manninen

ALY19S



Palautekyselyn vastauksia



Palautekyselyn vastauksia

**VAPAA TEKSTI**  
 Bongasitko kirjoitusvirheen, asetteluvirheen, bugin, virheen, epäjohtonmukaisuuden, kerro ja pyrin korjaamaan sen (vastattu 13 kertaa)

---

**VAPAA TEKSTI**  
 Mitä sisältöä haluaisit lisätä valmennukseen? Tai onko mielessäsi tärkeä pointti tai kokemus/näkemyk, jonka haluaisit huo... (vastattu 13 kertaa)

---

Kerro mitä mieltä olet (vastattu 12 kertaa)  
 Jos valmennus sisältää lisää harjoituksia, tietoa ja keinoja hyvinvointiin digitaalisen maailman keskellä, olisiko valmi... (vastattu 12 kertaa)

8%	Strongly disagree
25%	Disagree
50%	Neutraali
17%	Agree
	Strongly agree

---

**VAPAA TEKSTI**  
 Millaisia muita kehittämissivinkkejä haluaisit antaa kurssiin liittyen (ääni, kuva, sisältö, toteutus)? (vastattu 13 kertaa)

---

Olisitko kiinnostunut kurssilla kehitysversiossa seuraavista elementeistä? Voit valita useamman. (vastattu 9 kertaa)

56%	Keskustelupalsta (anonyymi)
11%	Online-miitti ja keskustelu muiden osallittujien kanssa
22%	Ei kumpaakaan

Olisitko kiinnostunut kurssilla kehitysversiossa seuraavista elementeistä? (vastattu 4 kertaa)

50%	Keskustelupalsta (anonyymi)
	Online-miitti keskustelu muiden osallittujien kanssa
25%	Ei kumpaakaan

---

**VAPAA TEKSTI**  
 Mistä asioista pidit kurssilla? (vastattu 13 kertaa)

Palautekyselyn vastauksia