



**SAVONIA**

AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO

SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# KÄYTTÖOPAS SOSIAALISEEN MEDIAAN VANHEMMILLE JA KASVATTAJILLE

TEKIJÄ: Kimmo Tirri  
TYKO18SY

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala		
Koulutusohjelma Hyvinvointikoordinaattori YAMK		
Työn tekijä Kimmo Tirri		
Työn nimi KÄYTTÖOPAS SOSIAALISEEN MEDIAAN VANHEMMILLE JA KASVATAJILLE		
Päiväys 13.1.2021	Sivumäärä/Liitteet	49
Ohjaaja Pirjo Turunen		
Toimeksiantaja Sonkajärven yhtenäiskoulu.		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Sosiaalisesta mediasta on paljon informaatiota tarjolla, tutkimuksien ja tilastojen muodossa. Lisäksi on paljon artikkeleita, blogeja sekä erinäisiä uutisia. Tämä tiedon runsaus aiheuttaa sen, etteivät kaikki vanhemmat ja kasvattajat osaa tai jaksaa perehtyä asiaan. Siitä lähti tarve koota perustietoja yhteen oppaaseen.</p> <p>Opinnäytetyö on kehittämistyönä koottu opas sosiaaliseen median maailmaan vanhemmille ja kasvattajille. Kun perustiedot ja taidot aiheesta lisääntyvät, on sillä hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus. Tilaajana toimi Sonkajärven yhtenäiskoulu.</p> <p>Teoriaosuudessa on kerrottu, mitä sosiaalinen media on ja kuka sitä käyttää. Lisäksi on eritelty sitä, mitä hyötyä siitä on, kuten nuorten sosiaalinen vahvistuminen, uusien kaverisuhteiden luominen, verkostojen luominen, minäkuvan kehittyminen, itsetunnon vahvistuminen ja opiskelun hyötykäyttöön sekä jopa mahdollinen uran luominen. Lisäksi riskeistä on kerrottu, jotta niihin osattaisiin varautua ja myös niiden aiheuttamia ongelmia voitaisiin välttää. Riskejä sosiaalisessa mediassa on mm. riippuvuus, grooming ja seksuaalinen hyväksikäyttö, kiusaaminen, vihapuheet ja päihdekauppa. Lisäksi kerrottiin ikärajojen merkityksestä.</p> <p>Oppaassa käsiteltiin yhdeksän, tekohetkellä nuorten suosiossa olevan, sosiaalisen median sovelluksen ja palvelun periaatteita. Sovelluksista käsitteilyyn pääsivät Snapchat, Instagram, Whatsapp, Tiktok, Facebook, Facebook messenger, Youtube, Jodel ja Kik messenger.</p> <p>Näiden sovellusten toimintaa avattiin, kerrottiin ikäraajat, se miksi ne koukuttavat nuoria, mitä riskejä ne sisältävät sekä osaan esimerkkejä seurauksista, joita sovellukset ovat aiheuttaneet. Muutamien sovelluksen käsitteitä ja slangia on myös avattu.</p> <p>Lopuksi kerrotaan hieman keinoja, miten nuoren sosiaalisen median käyttöä voidaan valvoa ja rajata, kuten parental control-sovellukset ja yhteiset pelisäännöt.</p> <p>Oppaan tavoite on saada kasvattajat kiinnostumaan nuorten sosiaalisen median käytöstä ja luomaan positiivisella asenteella yhteisiä pelisääntöjä ja ennaltaehkäisevällä otteella lisätä nuorten hyvinvointia.</p>		
Avainsanat Sosiaalinen media, Tiktok, Snapchat, Instagram, Youtube, Whatsapp, Facebook, Messenger, Kik, Jodel		
Grooming, Minäkuva, Sextortion, Kiusaaminen, FOMO		

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Master's Degree Programme in Welfare Coordinating			
Author Kimmo Tirri			
Title of Thesis A GUIDE TO SOCIAL MEDIA FOR PARENTS AND EDUCATORS			
Date	13.1.2021	Pages/Appendices	49
Supervisor Pirjo Turunen			
Client Organisation Sonkajärven yhtenäiskoulu Sonkajärvi Comprehensive School			
<p>Abstract</p> <p>There is a lot of information available on social media, in the form of surveys and statistics. In addition, there are a lot of articles, blogs and various news. This abundance of knowledge causes, that not all parents and educators don't know how or be able to become familiar with the matter. Hence the need to compile basic information in one guide.</p> <p>This thesis was conducted as a development work, in which a guide to the world of social media was compiled for the use of parents and educators. As basic knowledge and skills increase, this work has a welfare-enhancing effect. The client organisation of the thesis was Sonkajärvi Comprehensive School.</p> <p>The theoretical part of the thesis explains what social media is and who uses it. Then it presents the benefits of social media, such as the social strengthening of young people, the creation of new friendships, the creation of networks, the development of self-image, the strengthening of self-esteem and the utilization of learning, and even the creation of a possible career. In addition, risks have been reported also, so that we can prepare for them and also avoid the problems they cause. Risks involved in social media include addiction, grooming and sexual abuse, bullying, hate speech and substance abuse. The importance of age limits was also discussed.</p> <p>The guide covered the principles of nine social media applications and services that are currently popular among young people. The applications which were included are Snapchat, Instagram, Whatsapp, Tiktok, Facebook, Facebook messenger, Youtube, Jodel and Kik messenger.</p> <p>The operation and age limits of these applications were explained, as well as the reasons why these applications hook young people and what risks these applications involve. Furthermore, some examples of the consequences that the applications have caused are given. A few app concepts and slang words have also been explained.</p> <p>Finally, some ways to control and limit young people's use of social media, such as parental control applications and common ground rules, are discussed.</p>			
<p>Keywords Social media, Tiktok, Snapchat, Instagram, Youtube, Whatsapp, Facebook, Messenger, Kik, Jodel</p>			
Grooming, self image, sextortion, bullying, FOMO			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	SOSIAALINEN MEDIA JA SEN KÄYTTÄJÄT .....	6
3	SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYT NUORILLE .....	8
3.1	Sosiaalinen media suhteiden ja verkostojen luojana .....	8
3.2	Sosiaalinen media ja identiteetti.....	9
3.3	Sosiaalinen media kaverisuhteiden ja verkkoyhteisöjen luojana ja ylläpitäjänä .....	9
3.4	Koulu hyödyntää sosiaalista mediaa .....	10
3.5	Ura sosiaalisessa mediassa .....	10
4	SOSIAALISEN MEDIA VAARAT .....	12
4.1	Someriippuvuus .....	12
4.2	Kiusaaminen.....	13
4.2.1	Kiusaamisen eri muotoja.....	13
4.2.2	Kiusaamisen yleisimmät rikosnimikkeet.....	15
4.3	Kiusaamisen vaikutus nuoren psyykkiseen kasvuun .....	15
4.4	Grooming, sextortion ja seksuaalinen hyväksikäyttö .....	16
4.4.1	Grooming .....	16
4.4.2	Seksuaalinen hyväksikäyttö sosiaalisessa mediassa .....	17
4.4.3	Sextortion.....	17
4.5	Vaikutukset mielenterveyteen .....	18
4.6	Päihdekauppaa sosiaalisessa mediassa .....	18
5	IKÄRAJAT SOSIAALISESSA MEDIASSA.....	20
6	KEHITYSTYÖN PROSESSI.....	21
6.1	IDEAN SYNTYMINEN OLI TÄYSIN TYÖELÄMÄLÄHTÖINEN .....	21
6.2	IDEAN KYPSEMINEN OPPAAKSI .....	22
6.3	MAHDOLLISUUDEN SYNTYMINEN .....	22
6.4	AIHEEN RAJAAMINEN JA TEOREETTISEN KONTEKSTIN LUOMINEN .....	23
6.5	OPPAAN TEKO JA REFLEKTOINTIA TYÖHÖN .....	23
6.6	OPPAAN VALMISTUMINEN JA SEN HYÖTYKÄYTTÖSUUNNITELMAT.....	23
7	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET .....	27

## 1 JOHDANTO

Nykyaikana vanhemmilla, huoltajilla ja muilla kasvattajilla on kovasti haastetta pysyä ajan tasalla siitä, mitä lapset ja nuoret tekevät sosiaalisessa mediassa. Nuoret saattavat joutua ahdinkoon vääränlaisella käyttäytymisellä sosiaalisessa mediassa ja kaipaavat aikuisen ihmisen ohjausta ja tukea. Aikuiset kykenevät omalla osaamisellaan lisätä lastensa hyvinvointia, ohjaamalla oikeanlaiseen ja turvalliseen sosiaalisen median käyttöön. Kasvatus tapahtuu siis vanhempien, huoltajien tai muiden kasvattajien toimesta ja vaatii pitkäaikaista ja kattavaa lapseen ja nuoreen vaikuttamista, joka luo hyvinvoinnin pohjan, mikä puolestaan perustuu sivistykseen, hyvään moraaliiin ja yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumiseen ja sen arvostukseen. Kasvatuksen arvot ja kasvuympäristöt muuttuvat jatkuvasti ja esimerkiksi ennen ovat olleet arvoina olleet koti, uskonto ja isänmaa. Nämä arvot ovat tänään korvanneet ystävät, media ja vapaus. (Matikainen 2008, 13-21.)

Sosiaalinen media tuottaa jatkuvasti uusia sovelluksia ja niiden mukana pysyminen voi olla todellinen haaste vanhemmille ja kasvattajille. Niiden mukana kuitenkin pysyy, kun vain asenne on kohdallaan. Tämä ajan hermolla pysyminen tuo vanhemmille tukea ja turvaa, mikä puolestaan lisää lasten ja nuorten hyvinvointia, sillä vanhemmat kykenevät seuraamaan, mitä heidän lapsensa seuraavat verkossa ja mitä sisältöä he sinne tuottavat. Usein nuoret luottavat siihen, etteivät aikuiset tiedä, mitä kaikkea sosiaalisessa media voi tehdä ja ovatkin taitavia tekemään asioita vanhemmilta salaa. Nämä asiat johtavat helposti huonoille poluille, mitkä saattavat vaarantaa nuoren terveyden. Tässä vaiheessa vanhempien tulisi keskustella siitä, mikä on turvallista ja soveliaista käytöstä sosiaalisessa mediassa, miksi ikärajoja pitäisi noudattaa ja mitä kannattaa siellä jakaa. (Pönkä 2014, 72-78.)

Vaikka sosiaalisessa mediassa on valtavasti hyvää, kuten yhteisöllisyys, minäkuvan rakentuminen, tiedon helppo saatavuus ja helppo yhteydenpito kavereihin, niin se sisältää myös sudenkuoppia, mihin helposti kokematon käyttäjä astuu. Lisäksi eri sovelluksia voi käyttää rikolliseen toimintaan, kuten laittomien asioiden myyntiin ja hankintaan. Lisäksi nuoret jakavat helposti sukupuolisiveellisyyttä loukkaavia kuvia nettituttuille, jotka saattavat päätyä julkisiksi ja jopa kiristykseen eli "sextortioniin". (Forss 2014, 130-140.)

Käyttöopas sosiaaliseen mediaan vanhemmille ja kasvattajille tuo esille ensin sosiaalisen median perusteet sekä lieveilmiöt, vaarat, hyödyt ja esittelee suosituimpia sovelluksia ja miten ne toimivat. Lisäksi tuodaan termistöä ja ikärajoja esille ja kerrotaan myös keinoja siihen, miten vanhemmat pysyvät ajan tasalla, että mitä lapset puhelimellaan tekevät. Perustiedoilla sosiaalisen maailman kiemuroista, voidaan ehkäistä nuorten ajautumista väärille teille ja näin se ennaltaehkäisevällä tavalla lisää hyvinvointia ja terveyttä. (Tranberg&Heuer 2013, 184-191.)

## 2 SOSIAALINEN MEDIA JA SEN KÄYTTÄJÄT

Yleinen määritelmä sosiaalisesta mediasta on erilaisia tietoverkkoja sekä tietotekniikkaa hyväksi käyttävästä viestinnästä, joka vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti hyötykäyttää tuotettua sisältöä ja luo sekä ylläpitää ihmisten välisiä suhteita. Sosiaalisesta mediasta on aiemmin käytetty myös termiä Web 2.0. Eli maanläheisemmin sanottuna se on verkkoviestintäympäristö, missä jokainen voi aktiivisesti tuottaa, jakaa ja vastaanottaa mediasisältöä muiden käyttäjien kanssa. (Sanastokeskus TSK 2010, 13-14.)

Eivät ihmiset ole nykyään innokkaampia jakamaan tietojaan tai seuraamaan muiden tekemisiä, keinot ovat vain helpottuneet. Ennen ihmiset kokoontuivat markkinoille, toreille, kauppoihin ja tapahtumiin, missä kerrottiin kuulumisia, näytettiin valokuvia, juoruiltiin tai kerrottiin hauskoja anekdootteja. Tai jos anonyymisti halusi jakaa omia tietojaan, niin kirjoiteltiin lehtien viestipalstoille tai yleisten vessojen seiniin. Nykyään tämän kaiken voi siis tehdä kotoa käsin ja ja jakaa kaikelle maailmalle. Sosiaalisen median verkkoympäristöihin pitää vain usein miten luoda käyttäjätili, luovuttaa yhteystietojaan ja ylläpitää profiilia. Tätä ei toreilla ja markkinoilla tarvinnut. (Pesonen 2013, 21.)

Suurimpia ja tunnetuimpia sosiaalisen median kanavia ovat Youtube, Facebook, Instagram ja Whatsapp. Nämä ovat olleet käytössä jo pidempään, mutta jatkuvasti nousee uusia, jotka aaltoillen valtaavat suosiota. Sosiaalista media käytetään sisällön tuottamisen ja yhteydenpidon lisäksi nykyään vahvasti myös markkinointiin. (Pönkä 2020.)

Sosiaalinen media on yhdistänyt ihmisiä monella tavoin. Yksi näistä tavoista on yhteinen kieli tai pikemminkin slangisanasto. Nämä sanat saattavat sekoittaa asiaan vihkiytymättömät, vaikka nuoret puhuisivatkin aika arkisista asioista, sanasto on sellaista, jota vanhemmat eivät välttämättä ymmärrä. Nuoret saattavat tätä käyttääkin hyödyksi. Esimerkiksi, jos nuori pyytää laittamaan DM IG:ssa (suora viesti Instagramissa) tai puhuu siitä, kuinka pitkä striikki (viestiketju snapchatissa, jota pidetään yllä lähettämällä päivittäin edes yksi viesti) hänellä on kaverinsa kanssa. (Urbaanisanakirja 2017.)

Puhelin- ja viestintäpalvelin DNA:n tilaaman tutkimuksen (NEPA Insight Oy 2019, 3-4) mukaan aktiivisimpia sosiaalisen median käyttäjiä ovat 16-24-vuotiaat. Todennäköisesti ikähaarukasta 10-15-vuotiaat löytyisi vielä vähintään yhtä aktiivisia käyttäjämääriä, mutta tutkimukseen ei ole heitä sisällytetty, sillä osa sosiaalisen median kanavista omaa ikärajan, joka ei vielä sallisi alle 16-vuotiaiden käyttää kanavaa. 16-24-vuotiaiden suosituimmat kanavat ovat Youtube, Whatsapp ja Snapchat.

Eri ikäryhmät käyttävät sosiaalisen median väyliä eri tavalla. Esimerkiksi 20-vuotiaat käyttävät Facebookia selkeästi vähemmän kuin 20-55-vuotiaat. Yhdistävä tekijä kaikkien ikäluokkien kanssa ovat

Whatsapp, jota käyttää 80% kaikista sosiaalisen median käyttäjistä. Naiset käyttävät enemmän Facebookia, kun taas miehet suosivat hieman enemmän Youtubea ja Twitteriä. (NEPA Insight Oy 2019, 3-4.)

Myös iäkkäämmät ihmiset ovat löytäneet sosiaalisen median ja käyttävätkin sitä yhä enenevässä määrin. Jo noin joka viides 65-74-vuotiaista käyttää sosiaalista mediaa, pitääkseen yhteyttä perheeseen tai läheisiin. Lisäksi yli puolet uskoo, että internetistä löytyy kiinnostavia sisältöjä ja 35 % aikoo tai haluaa perehtyä sosiaalisen median käyttöön. (Nordlund, Stenberg & Lempola 2014, 9-13.)

### 3 SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYT NUORILLE

Sosiaalista media pidetään usein suurena mörkönä ja helposti unohdetaan se, kuinka paljon hyötyä sosiaalinen media meille suo. Siksi haluankin kertoa sosiaalisen median hyödyistä, ennen kuin siirryn kertomaan sen riskeistä.

Sosiaalinen media voi olla jopa hengenpelastaja ja mielenrauhan tuoja, sillä esimerkiksi luonnonkatastrofien tai onnettomuuksien iskiessä voi sosiaalisen median välityksellä kertoa olevansa turvassa, varoittaa ihmisiä vaarasta tai vaikka pyytää apua. (Greek 2013, 27-30.)

#### 3.1 Sosiaalinen media suhteiden ja verkostojen luoja

Sosiaalisen verkoston luominen on jokaisen ihmisen perustarve. Joillekin se verkosto voi olla satoja ihmisiä, joillekin taas yksi tai kaksi henkilöä. Perusajatus kuitenkin on, että ihminen kokee tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Sosiaalisten taitojen rakentaminen alkaa jo varhaisssa lapsuudessa ja näitä taitoja opittuja ihminen käyttää sitten verkostojensa luomiseen. Vuorovaikutustaitojen oppiminen on läpi elämän jatkuva prosessi eikä siis tarkoita, että jos lapsena tai nuorena ei ole oppinut rakentamaan sosiaalisia suhteita, niin niitä ei voisi aikuisena oppia rakentamaan. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.)

Nykyaikana sosiaalinen media tarjoaa loistavaa mahdollisuutta rakentaa ja ylläpitää näitä suhteita. Toiset ihmiset ovat luonnostaan enemmän ulospäinsuuntautuneita ja kasvotusten heidän on helpompi lähestyä ihmisiä, mutta enemmän sisäänpäin kääntyneiden ihmisten on helpompi luoda suhteita sosiaalisessa mediassa. Varsinkin, jos ensimmäiset kokemukset sosiaalisesta mediasta ovat olleet positiivisia, niin se helpottaa uusien verkostojen luomisia. Lisäksi sosiaalinen media poistaa välimatkat ja itselleen sopivien henkilöiden kanssa toimiminen onnistuu, vaikka välissä olisi millainen valtameri. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.)

Erilaisissa sosiaalisissa verkostostoissa toimiminen muokkaa nuorten sekä aikuisten käsityksiä itsestään ja helposti lähdetään samaistumaan muihin ja haetaan hyväksyntää verkostolta. Positiivinen palaute muovaa ihmisen sosiaalista persoonaa siihen suuntaan, että ne toiminnot, jotka saavat suurimmat positiiviset palautteet, juurtuvat enemmän käytäntöihin ja arkeen, vaikka omat intressit saattaisikin olla jossain tyystin muualla. Siksi sosiaalisesta mediasta on tullut kasvuympäristö, mitä suurimmassa määrin. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 73.)

Tärkeimpiä ihmisen elämään vaikuttavista tekijöistä on vuorovaikutus. Vuorovaikutuksesta käytetään sosiaalipsykologiassa termiä interaktio, joka kuvaa toimintaa (aktio) ihmisten välillä(inter) eli ei pelkästään vuoroittain tapahtuvasta vaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutus käsitetään enemmänkin toimintana, mitä vaikuttamisena muuten ja tähän vaikuttaa myös muiden



toimijoiden osallisuuden määrä. Tällaista toistuvaa vuorovaikutusta muiden ihmisryhmien kesken kutsutaan ihmissuhteeksi. (Suoninen ym 2013, 32-33.)

### 3.2 Sosiaalinen media ja identiteetti

Symbolisen interaktionismin isä George Herbert Meadin teoksen "Mind, self and society" luoman teorian mukaan perusteella ihminen kehittää identiteettinsä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa eli hänellä ole käsitystä itsestään syntyessään, vaan se muodostuu vähitellen ihmisten vartuessa ja toimiessa toisten ihmisten kanssa. Identiteetin kehittymiseen vaikuttaa oleellisesti se, että ihminen ymmärtää sen, miten toisilla ihmisillä on jonkinasteinen käsitys hänestä. Silloin identiteetti kehittyy sekä muokkautuu vuorovaikutuksessa. Eli sosiaalinen toiminta muodostaa mielen ja identiteetin, kun ihminen peilaa itseään muihin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Näin ihminen muokkaa itsestään kuvaa myös muille yhteisönsä jäsenille. Ihmiselle merkittävien henkilöiden vaikutus identiteetin kehitykselle on usein suurempi, mitä vanhempien merkitys. (Mead 1934, 178-179.)

Ennen ihmisten identiteettiin vaikuttivat ympärillä olevat ihmiset ja heidän hyväksyntänsä. Siksi myös erilaisuus valtaväestöstä oli harvinaisempaa, koska se ei saanut helposti oman sosiaalisen verkoston hyväksyntää. Nykyään lasten ja nuorten maailma on avartunut median välityksellä ja hyväksyntää on ollut helpompi löytää ja näin ollen nuorten on helpompi muokata omaa identiteettiään, koska todellisuus ja ymmärrys ympäröivästä maailmasta on kasvanut. (Valkonen, Penonen & Lahikainen 2005, 58.)

Itsestään kertominen on yksi tärkein syy sosiaaliseen median osallistumisessa, tämän vuoksi sosiaalisella medialla valtava merkitys siihen, millainen julkinen identiteetti ihmiselle muodostuu. Jos tämä identiteetti rakentuu positiivisella palautteella ja auttaa rakentamaan tervettä minäkuvaa, niin se ehkäisee syrjäytymistä sekä heikkoa itsetuntoa. Lisäksi oma lähiverkosto tukee ja toimii turvaverkkona vaikeissa asioissa. Tämä on nuorille tärkeää, koska vanhemmille vaikeista asioista kertominen voi olla vaikeaa ja jopa vastenmielistä. (Manninen 2018, 35-37.)

### 3.3 Sosiaalinen media kaverisuhteiden ja verkkoyhteisöjen luojana ja ylläpitäjänä

Sosiaalinen media on loistava työväline, kun halutaan viestiä ystävien tai erilaisten yhteisöjen kesken. Eri sovelluksilla on hyvä pitää yhteyttä kavereihin ja sukulaisiin. Lisäksi nämä tarjoavat oivan mahdollisuuden harjoitella kanssakäymistä kavereiden ja sukulaisten kanssa. Kun aikuinen ohjaa lasta ja nuorta näissä tilanteissa, niin he oppivat oikeanlaiseen kanssakäymiseen ja silloin on hyvä mahdollisuus oppia samat asiat myös kasvotusten. Tärkeää on ohjata positiiviseen käytökseen ja antaa hyvää palautetta nuorisolle. Lisäksi on hyvä jutella avoimesti asioista ja puuttua väärinkäytöksiin. (Rahja & Helenius 2018, 4-16.)

Nyt vuonna 2020 sosiaalisen median merkitys kaveri- ja sukulaissuhteiden ylläpitäjän korostui entisestään, kun koronavirus pakotti ihmiset välttelemään ihmiskontakteja. (Valtioneuvosto, 2021) Nuoret kokivat tilanteen haastavana ja varsinkin ne nuoret, jotka koronarajoituksia noudattivat, pitivät

sosiaalista media henkireikänsä ja ainoana välineenä estää tylsyyttä ja yksinäisyys. Harrastusryhmät pystyivät helposti kommunikoimaan eri sovellusten avulla ja valmentajat antoivat tekemistä kotiin videoiden ohjaamina. Lisäksi eri sosiaalisen median alustat sopivat hyvin nuorten etäkokoontumiseen ja esimerkiksi nuorisotyö käytti monipuolisesti sosiaalista mediaa tavoittaakseen nuoret. (Heikkilä 2020.)

Erilaiset ryhmäkeskustelut luovat nuorille myös vahvan ryhmän, jolloin voidaan esimerkiksi suunnitella koulun luokkaretkiä tai kuoron aikatauluja sekä joukkueiden sisäistä viestintää. Nämä keskusteluryhmät luovat ihmisille ympärilleen turvallisuutta tuovan joukon eli parven. Parviäly-nimitystä käytetäänkin usein ja sillä tarkoitetaan sitä, että ryhmä kehittää ja vie eteenpäin asioita, jolloin ryhmästä voi esimerkiksi kysyä neuvoja tai apua. Ilman sosiaalista mediaa, vastaavanlaisen parviällyn käyttö, olisi hidasta eikä se tuottaisi vastaavaa tulosta. (Pönkä 2014, 191-202.)

### 3.4 Koulu hyödyntää sosiaalista mediaa

Sosiaalista media on jo vuosia käytetty hyödyksi opetuksessa. Toki on keskustelut, että tarvitseeko sitä sotkea perinteiseen opetukseen. Koronan tullessa ihmisten eloon mukaan, niin jokainen lapsi ja vanhempi sekä opettajakunta, ovat joutuneet käyttämään sosiaalista mediaa ja muita verkkosovelluksia, joilla opetus on hoidettu. Puhelimien nopeat netit sekä hyvät kamerat helpottavat koulutehtävien palautuksia ja keskusteluryhmät tuovat parviällynä tukea. Lisäksi opettajat voivat tehdä esimerkiksi Youtubeen opetusvideoita, joita oppilaan saavat katsoa niin usein kuin tarve, ilman että kokisivat huonommuutta, vaikka eivät ymmärtäisikään ensimmäisellä opetuskerralla. Myös uudet opetussuunnitelmat tulevat suosimaan näiden metodeiden käyttöä. (Pönkä 2017, 6-10, 122.)

Kun opetuksessa tehdään ns. digiloikka, oppilaat saavat myös tärkeitä taitoja tiedon hakuun, kriittiseen ajatteluun, tietotekniikan käyttöön sekä itsenäiseen työskentelyyn. Myös erilaisten ryhmätyöskentelymuotojen oppiminen takaa taitavia osaajia tulevaisuuden työelämään. (Pönkä 2017, 20-23, 69-70.)

### 3.5 Ura sosiaalisessa mediassa

Nykyaikana tubettaja eli videomateriaalien tuottaja Youtubeen on monen nuoren toiveammatti. Sosiaalisen median tuottajina monet ovatkin saaneet siitä ammatin, jolla elättää itsensä. Ennen nuorten haaveena oli päästä julkisuuden henkilöiksi, mikä nykyään on muuttunut somettajiksi. Voidaan tuottaa joko videoita tai valokuvia, podcasteja eli keskusteluohjelmia tai sitten blogeja, henkilökohtaisia kirjoituksia nettiin. Mitä enemmän tuotettu materiaali kerää huomiota, sitä enemmän sillä tienaa. Lisäksi yritykset palkkaavat somettajia tuomaan brändillensä näkyvyyttä eri kanavissa. Kilpailu alalla on hurjaa ja vaatiikin tavoitteellisuutta, sinnikästä työtä ja hivenen onneakin, että kyseisellä alalla pärjää, mutta parhaiten tienaa somettajat, jotka tienaa hurjia vuosiansioita. (Salomaa 2019.)

Lisäksi sosiaalisen median tuntemus sekä taito tuottaa materiaalia eri kanaviin katsotaan työhakemuksissa eduksi. Liki jokaisessa työpaikassa katsotaan myötämielisesti sosiaalisen median hallitseminen, sillä tulevaisuus on auttamatta sillä maaperällä. Nuorilla on valtava etu vanhempiin ihmisiin, koska ovat syntyneet sosiaalisen median aikakauteen. Yritysten mainostaminen sosiaalisessa mediassa on jo nykyään oma ammattinsa. (Kortesuo 2014, 15-27.)

## 4 SOSIAALISEN MEDIA VAARAT

Aivan kuten kaikessa muussakin elämässä, myös sosiaalisessa mediassa on vaaroja ja haasteita. Tässä kappaleessa tarkastellaan kyseisiä haasteita ja jaotellaan niitä tarkentavien alaotsikoiden alle. Vaaroja voidaan jakaa raamalla tavalla kahteen tyyppiin: käyttäjään kohdistuvat rikokset ja käyttäjän itseaiheutetut harkitsemattomat teot. Vanhempien kannattaisikin aktiivisesti seurata lastensa tekemisiä sosiaalisessa mediassa ja nimenomaan keskittyä käytetyn ajan sijasta tekemisen laatuun. (Haasio 2013. 20-21, 50). Nuorten turvallisten ihmissuhteiden vähäisyys, naiivi elämänasenne, vanhempien kiinnostuksen puute, lastensa tekemisiin sekä heikot sosiaaliset taidot lisäävät nuorten todennäköisyyttä joutua väärille poluille sosiaalisessa mediassa. (Salokoski & Mustonen 2007, 30)

Puhelimet, tabletit ja muut älylaitteet kehittyvät hurjaa vauhtia ja se luo usein vanhemmille avuttomuuden tunnetta sekä ahdistusta, sillä he kokevat mahdottomaksi pysyä kehityksen matkassa, toisin kuin nuoret, jotka hallitsevat tekniset laitteet sekä sovellukset täydellisesti. Jopa ne hienoudet, millä voi peitellä tietämättömiltä vanhemmilta tekemisiään. Myönteinen kiinnostus lasten tekemisiin sekä terve uteliaisuus ovat portti siihen, että nuoren toiminta ohjautuu oikeille urille myös sosiaalisessa mediassa. On hyvä muistaa, että nykyaikana mediakasvatus kannattaa sisällyttää muuhun kasvatukseen ja se kuuluu osaksi vanhemmuutta. Yhdessä sovittuja rajoja ja pelisääntöjä on nuoren helpompi noudattaa, koska on päässyt itse niihin vaikuttamaan. Lisäksi on selvää, että mitä seuraa, jos niitä sääntöjä ei noudata. (MLL 2019, 5-10.)

### 4.1 Someriippuvuus

Someriippuvuus on yksi nettiriippuvuuden osa. Sosiaalinen median on verrattu olevan yhtä koukuttavaa, kuin huumeet. Ihminen rakentaa itsetuntoaan tykkäysten määrään tai seuraajien määrään. Tämän vuoksi sieltä poistuminen on haastavaa sekä sosiaalisessa mediassa vietetty aika kasvaa kohtuuttomasti. Yrityksillä on suunnitteluarmeijat, jotka pyrkivät tekemään sovelluksista entistä houkuttelevampia ja koukuttavia. Lisäksi sovelluksia kohdennetaan suurimpiin käyttäjäryhmiin eli nuoriin. Sovellukset osaavat käyttää erinäisiä algoritmeja, joilla seurataan käyttötapoja ja osataan tarjota videoita sekä palveluita, jotka käyttäjää kiinnostavat ja näin ollen lisäävät sovelluksen koukuttavuutta. (Elgan 2015.)

Someriippuvuutta voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen muotoon. Aktiivisessa muodossa henkilö tekee useita päivityksiä päivittäin ja kokee kovaa ahdistusta siitä, ettei pääse päivittämään omia sovelluksiaan tai tekemään uusia videoita. Passiivisessa muodossa, mikä on yleisempi muoto, ihminen surffailee sovelluksissa eikä kykene lopettamaan. (Uski 2016.)

Fear of missing out eli FOMO, on yksi riippuvuuden termeistä, joka linkittyy tuohon passiivisempaan riippuvuuteen. Suomennettu se on pelko siitä, että jää jostain paitsi. Siksi puhelin tarkistetaan 5 minuutin välein ja kaikki sovellukset läpikäytävä, koska pelkää, että menettää jotain. Tähän

vaikeutta tuovat juurikin nuo algoritmit, jotka tarkkailevat käyttäjää ja saattavat tarjota loputtomasti käyttäjää kiinnostavia julkaisuja sosiaalisen median alustaa. (Uski 2016.)

Someriippuvuudesta kertovat ensimmäiset oireet jäävät yleensä helposti rekisteröimättä tai riippuvaiselle yleisellä tavalla, oireita kielletään tai niitä vähätellään. Yksi ensimmäisiä oireita on se, ettei pysty irtautumaan sosiaalisen median maailmasta ja arjen askareet jäävät väliin. Myös irtaantuminen ei onnistu, vaikka läheinen tai perheenjäsen pyytäisi lopettamaan. Ajantaju voi kadota tyystin ja tämä vaikuttaa esimerkiksi työntekoon tai opiskeluun. Lisäksi voi olla ongelmia tuottavuuden tai luovuuden heikentymisenä. (Korkeila 2012.)

Vakavempina oireina voi alkaa ilmaantua levottomuutta ja jatkuvaa väsymystä. Lisäksi ihminen ärtyy helposti ja voi suuttua hyvinkin pienestä ärsykkeestä. Keskittymiskyky häviää eikä esimerkiksi arjen askareet enää onnistu. Unirytmikin katoaa ja unettomuus nostaa riskiä sairastua masennukseen ja sekä fyysisiin vaivoihin. (Korkeila 2012.)

Sosiaalisen median kohtuullinen käyttö on täysin tervettä ajanvietettä. Jos epäilee itsellään tai läheisellään olevan ongelmia kyseisen asian kanssa, niin on suotavaa ottaa yhteyttä terveydenhoitoalan ammattilaiseen tai vaikka pelkästään ottaa asia puheeksi. Netistä löytyy helposti testejä, joihin vastaamalla saa osviittaa, että onko oma sosiaalisen median käyttö millä mallilla.

## 4.2 Kiusaaminen

Jotta kasvattaja voi lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia, on hänen hyvä tutustua kiusaamisen muotoihin ja rikosnimikkeisiin. Kun rikosnimikkeet ovat hallussa, on helpompi puuttua tilanteeseen, kun tietää, että onko teolla rikosnimikettä. Valtaosa nuorista ei tiedosta rikkovansa kiusaamisella lakia.

Sosiaalinen media luo täydellisen alustan kiusaajille, sillä siellä pystyy anonyymisti sanomaan mitä vain toisille käyttäjille. Lisäksi kiusaamisen muotoja on useita. Ennen oli helpompi päästä kiusaamisesta irti, kun koulusta kotiuduttiin, mutta nyt sosiaalisen median välityksellä kiusaaminen seuraa herkästi kotiin asti. Eri sovelluksiin pystytään luomaan omia ryhmiä, joissa kiusaaminen on laittaa aluille ja loukkaavat sanat ja kuvat leviävät kulovalkean tavoin. (Hitchcock 2017, 15.)

### 4.2.1 Kiusaamisen eri muotoja

Kiusaamisessa käytetään eri muotoja. **Kollektiivisella kiusaamisella** tarkoitetaan isolla joukolla tapahtuvaa kiusaamista keskusteluryhmissä tai muissa palveluissa. Aivan kuten perinteisessä koulukiusaamisessa, koko joukko ei välttämättä osallistu kiusaamiseen, mutta seuraa tilannetta ja hyväksyy sen. Esimerkiksi joku on voinut laittaa itsestään kuvan nettiin, jonka kiusaaja on bongannut ja nostanut framille. Tästä kuvasta alkaa nopeasti levitä pilaversioita eli memejä. Nämä puolestaan leviävät nopeasti. Kun kuvaa on levitelty riittämiin ja se on saanut ilkeää palautetta osakseen,

niin uusia kiusaajia ilmestyy, joskus aivan tahattomasti, sillä hiljainen hyväksyntä saa usein unohtamaan, että kuvassa oleva henkilö voi kokea kuvat ja kommentit erittäin loukkaavina. Yksi muoto tässä kiusaamisessa on hyljeksintä ja ulkopuolelle jättäminen on yksi yleinen kiusaamisen olomuoto. Eli joku otetaan silmätikuksi ja poistetaan kaikista keskusteluryhmistä ja kavereista. (Forss 2014, 38-40.)

Erialaisten kuvan- ja videoidenjakamispalveluiden myötä on vähäpukkeisten kuvien jakaminen yleistynyt. Tämä altistaa nuoret helposti kiusaamisen kohteeksi, vaikka syytä ei olisikaan. Kuvia muokataan hyväksynnän toivossa tai yritetään rakentaa itselleen tietynlaista identiteettiä sosiaaliseen mediaan, joka voi johtaa esille joutumiseen ja lisää kiusaamisen mahdollisuutta. Lisäksi kuvat ja videot leviävät valtavalla nopeudella, eikä jaettua kuvaa välttämättä enää saa tekemättömäksi. Tämän vuoksi nuorten olisi tärkeää saada oikeanlaista mediakasvatusta, niin kotona, kuin muualla. (Stenhammar 2017, 84-87.)

**Nettilynkkaaminen** on sitten aggressiivisempi versio kollektiivisesta kiusaamisesta. Tällöin nettiin ladataan suorasukaista tekstiä, uhkaavine piirteineen sekä suoria uhkauksia ja kunnianloukkauksia. Usein törkeistä rikoksista epäilty joutuu nettilynkkaamisen tähtäimeen, vaikka varsinaista syyllisyyttä ei olisi vielä edes todettu. Nettilynkkaaminen on saanut nuorten keskuudessa termin fleimaaminen, joka tulee sanasta flaming. (Bauman 2010, 53.) Lisäksi, vaikka ihminen olisi syyllistynyt millaiseen hirmutekoon tahansa, ei se oikeuta siltikään uhkailemaan. Usein nettilynkkaamisen kohteeksi joutuvat myös eri kulttuurin edustajat, eri seksuaalisen suuntautumisen omaavat henkilöt sekä poliitikot, jotka joutuvat tekemään kipeitä päätöksiä. (Forss 2014, 40-42.)

Eri sovelluksissa sekä keskustelupalstoilla on helppo esiintyä anonyymisti tai valeprofiileilla. Kun ei tarvitse esiintyä omalla nimellä, on helppo lähteä aiheuttamaan pahennusta provosoivilla kommentteilla. Tätä kutsutaan **trollaamiseksi**. Esimerkiksi iltapäivälehtien kommenttiosioissa, on helppo tutustua trolleihin, jotka pyrkivät provosoimaan omilla kommentteillaan muita keskustelijoita. Usein trollaajat pyrkivät asiallisella, mutta provosoivalla kirjoitustyyllillään saamaan muut hermostumaan ja kirjoittamaan suuttuneena asiattomuuksia, joihin sitten taas puututaan, jotta saadaan lisää bensaa liekkeihin. Tällöin provosoitunut kirjoittaja antaa itsestään huonon kuvan eikä ole enää eduksi omalle asialleen. Tällaista trollaamista käytetään usein myös eräänlaisena aktivismina ja sitä harrastetaan aidan molemmin puolin, esimerkiksi metsästäjät ja luonnonsuojelijat. Tällaisissa tapauksissa trollaaja ei välttämättä edusta kumpaakaan puolta, vaan hän nauttii aiheutetusta melusta. Myös valtiot saattavat hyötyä trollaajista, jotka saattavat vaikuttaa jopa valtion päättäjien valintaan. Lisäksi poliitikot ja muut julkisuuden henkilöt joutuvat usein trollaajien kohteeksi. Trollaamisessa täytyy muistaa, että vaikka kommentit on tehty nimettömästi tai valeprofiilin kautta, niin se ei silti vähennä teon rangaistavuutta. (Forss 2014, 42-44.)

#### 4.2.2 Kiusaamisen yleisimmät rikosnimikkeet

**Laiton uhkaus** on yksi yleisin somekiusaamisessa esiin nouseva rikosnimike. Laittomasta uhkauksesta on kyse, kun uhkaus sisältää rikoksella uhkaamisella. Uhkauksen kohteella täytyy olla aiheellinen syy olla peloissaan. Eli uhattavan on koettava uhkaus todellisena ja mahdollisena, vaikka uhkaaja ei asiaa niin näkisikään. Usein laittomat uhkaukset ovat nousseet esiin kouluissa, kun jotain oppilasta, opettajaa tai rehtoria on uhkailtu. Jos uhkaus koskee kouluyhteisöä tai oppilaitosta, niin kyseessä on silloin perätön vaarailmoitus. Usein somessa tapahtuvan uhkauksen tutkiminen on vaikeaa, sillä suurin osa tehdään anonyymisti. (Forss 2014, 204-207.)

Toinen yleinen rikosnimike somekiusaamiseen liittyen on **kunnianloukkaus**. Kyseessä on kunnianloukkaus, kun teon katsotaan olevan tahallinen ja tekijän katsotaan tarkoittaneen loukkaavansa kohdetta. Jos tekijä pitää esittämänsä tietoa totena, ei tahallisuusvaade mahdollisesti täyty. (Forss 2014, 189-190.)

Mutta se, että julkaisee todenmukaista tietoa, ei välttämättä tarkoita, että kyseessä ei olisi rikos. Tällöin on kyseessä **yksityiselämää loukkaavaa tiedon levittämistä**. Kyseessä ei siis ole siitä, että levitetään loukkaavaa tietoa, vaan siitä, että tietoa levitetään ilman lupaa. Levitettävät tiedot voivat olla kuvia, videoita, yksityisiä tietoja tai somepäivityksiä. Jopa suljetuissa ryhmissä kyseisen tiedon levittäminen voi olla rikos, riippuen ryhmän laajuudesta. (Forss 2014, 201.)

Jos sosiaalisessa mediassa henkilö lähestyy toista henkilö toistuvasti tahallisesti ja häiriötä tietoisesti aiheuttaen, mitä tahansa sosiaalisen median sovellusta käyttäen, on kyseessä silloin **viestintärauhan rikkomisesta**. Yksittäiset viestit eivät vielä täytä tämän kriteeristöjä, sillä viestinnän tulee olla toistuvaa ja tuottaa huomattavaa haittaa tai häiriötä kohteelle. (Forss 2014, 208-209.)

Laittoman uhkauksen ja viestintärauhan rikkomisen rajapinnassa liikkuu myös **vainoaminen**. Tässä tapauksessa erona on viestintärauhan rikkomiseen se, että vainoaja ottaa toistuvasti yhteyttä eri sovelluksissa ja usein sisältää uhkailua kohteelleen. Uhkailun kohteena voi olla joko uhri itse, hänen omaisuus tai perhe. Muita tunnuspiirteitä vainoamisessa ovat seuraaminen, tarkkailu ja yhteydenotot. Vaikka seuraamista ei voi sosiaalisessa mediassa tehdä, sillä se vaatii fyysisen läsnäolon, niin yhteydenotot onnistuvat erinäisissä sovelluksissa lukuisin tavoin. (Forss 2014, 212)

Kiusaamisessa käytetään usein toisten nimissä valeprofiileja, jolloin kyseessä voi olla **identiteettivarkaus**. Kiusattavan nimissä saatetaan perustaa tileja sosiaaliseen median ja julkaista kuvia ja päivityksiä, joista aiheutuu haittaa kyseiselle henkilölle. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei aina ole kyseessä identiteettivarkaus, esim. tapauksissa, joissa selkeästi huomaa, ettei kyseessä ole oikeasti kyseinen henkilö, tai kyseessä on pila tai satiiri. (Rikosuhripäivystys s.a.)

#### 4.3 Kiusaamisen vaikutus nuoren psyykkiseen kasvuun

Psyykinen kasvu lapsesta nuoreksi ja nuoresta aikuiseksi on pitkäjänteinen prosessi, joka sisältää vuoristoratamaiseen tapaan ylämäkiä ja taantumia. Prosessi on työläs ja turvallinen sekä tasainen ympäristö antaa hyvät valmiudet nopeaan ja terveelliseen kehittymiseen. Siksi prosessin vaiheessa

tapahtumat kriisit saattavat heilauttaa kehityksen suuntaa ja aiheuttaa pysyviäkin kolhuja. (Aalberg 2016, 35-38.)

Jotta kasvattajat ymmärtäisivät, ettei kiusaaminen sosiaalisessa mediassa ole pikkujuttu, joka kuuluu nuoruuteen. Kiusaamisella voi olla pitkät jäljet ja henkiset arvet vaikuttavat pitkään aikuisuuteen, joillakin loppuelämänsä.

Kun kiusaamisen kohteeksi joutuu, kokee lapsi ja nuori häpeää ja syyllisyyttä, koska uhri helposti mieltää kiusatuksi joutumisen omaksi syykseen. Tämä heikentää itsetuntoa ja lisää pelkoa ja ahdistusta. Usein uhri kokee olevansa kiusaamisen arvoinen. Kun uhri kokee vähempiarvoisuutta, niin hänellä suuri riski joutua kiusatuksi uudelleen myöhemmässä elämänvaiheessa tai pahimmillaan jopa hyväksikäytetyksi. (Annala 2017, 42.)

Sosiaalinen eristäminen on myös erittäin haitallista nuoren psyykkeelle. Pitkään jatkuneena eristäminen aiheuttaa pysyviä haittoja. On tutkittu, että eristäminen vaikuttaa samalla tavalla aivoissa kuin fyysinen satuttaminen. Näin ollen pitkään jatkunut eristäminen voi aiheuttaa samanlaisia oireita ja henkisiä haavoja kuin kidutus. (Hamarus 2012, 94-98.)

Kiusaamisen uhri saattaa alkaa välttelemään sosiaalisia tilanteita. Tämä johtuu pelosta sekä siitä, että hän kokee kaikkien ajattelevan hänestä negatiivisesti. Helpompi siis vältellä sosiaalisia tilanteita ja näin ollen jatkaa eristäytymisestä itsenäisesti. Eli suuri vaara syrjäytymiseen seuraa kiusaamista. Kun nuori välttelee sosiaalisia tilanteita, niin myös parisuhteiden syntyminen hankaloituu heikon minäkuvan kolkutellessa takaraivoissa. Paniikkihäiriöt ja ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä kiusatuilla, minkä vuoksi ne vaikuttavat myös persoonallisuuteen. Usein kiusaamisen arvet aiheuttavat jopa fyysisiä oireita, pääkivuista sydänoireisiin. (Kellomäki s.a.)

#### 4.4 Grooming, sextortion ja seksuaalinen hyväksikäyttö

Sosiaalisen median sovellukset on heti niiden keksimisen jälkeen valjastettu myös rikolliseen toimintaan. Yksi toiminta liittyy seksuaaliseen väärintekemiseen ja siinä kohteena on, niin lapset ja nuoret, kuin aikuisetkin. Siksi kasvattajien olisi ensiarvoisen tärkeää tunnistaa nämä vaarat, keskustella asioista nuoren kanssa ja miettiä mahdollisia toimintakeinoja, sillä sanomattakin on selvää, kuinka suuri vaikutus mahdollisella seksuaalisella hyväksikäytöllä on nuoren loppuelämään, sillä psyykkisen kehityksen aikana tapahtunut kriisi tai trauma aiheuttaa syviä arpia henkiseen rakenteeseen. (Aalberg 2016, 35-38.)

##### 4.4.1 Grooming

Grooming eli lapsen houkutteleminen seksuaalisiin tarkoituksiin tai lyhemmin sanottuna verkko-houkuttelu on valitettavan yleistä sosiaalisen median alustoissa. Grooming on ollut kirjattu rikoslakiin



vuodesta 2011. Groomingissa uhria houkutellessa sosiaalisen median välityksellä eikä uhriin yhteyden luomiseen tai kiinnostuksen syntymiseen käytetä väkivaltaa tai pakkokeinoja. Lahjonta ja rajattoman huomion sekä rakkauden jakaminen on usein riittävä houkutin. Usein kohteeksi valikoituu heikon itsetunnon omaava tai turvaton nuori, joka kaipaa aikuisen huomiota ja rakkautta. Tällöin taitavasti manipuloiva aikuinen onnistuu helposti kehujen ja kiinnostuksen kautta luomaan luottamussuhteen. Tätä luottamussuhdetta sitten hyötykäytetään seksuaalisiin tarkoituksiin. Usein groomingissa käytetään valeprofiileja, joissa aikuiset ihmiset esittävät nuoria. (Haasio 2016, 43)

Usein groomingia kohdannut lapsi tai nuori kokee häpeää, eikä siitä kertominen aikuiselle ole helppoa. Aikuisen tulisi olla aidosti kiinnostunut lasten ja nuorten tekemisissä sosiaalisessa mediassa. Varsinkin pikaviestisovellukset ovat helppo alusta verkkohoukuttelijoille ja he ovat taitavia siinä mitä tekevät. Pitääkin olla erittäin tarkkana, ettei syyllistetä lasta tai nuorta asiasta, jos hän on ker-tonut kokeneensa sopimatonta käytöstä netissä. Nuoren kanssa kannattaakin sopia pelisäännöt ja toimintatavat, että miten toimia kyseisissä tilanteissa. Esimerksi harjoitella ottamaan kuvakaappaukset ja se, miten voidaan blokata tai ilmiäntää sovelluksessa sopimattomasti käyttäytyvä. Poliisiin on myös hyvä olla yhteydessä. Lisäksi netistä löytyy hyviä nettivihje-sivustoja, esimerkiksi Pelastakaa lapset ry:ltä. (Pelastakaa lapset ry s.a.)

#### 4.4.2 Seksuaalinen hyväksikäyttö sosiaalisessa mediassa

Seksuaalinen häirintä sosiaalisessa mediassa voi olla esimerkiksi asiattomat seksuaalissävyytteiset kommentit ulkonäöstä, alastonkuvien pyytämistä tai seksuaalista kuvailua, mitä haluaisi tehdä toiselle. Joskus häirintä on suoraa seksuaalisen toiminnan ehdottelua tai toistuvaa keskustelun ohjaamista seksuaalisiin asioihin. Joskus hyväksikäyttäjä voi lähettää itsestään seksuaalista sisältöä itsestään videoiden tai kuvien muodossa. Usein hyväksikäyttäjät toivovat videoita riisuutumista tai itsensä koskettelusta. (Nuortennetti 2019.)

Sexting eli seksiviestittely on termi, jota käytetään seksuaalissävyytteisestä viestittelystä. Tähän sisältyy kaikki seksuaalisen materiaalin välittäminen tai vaihtaminen toisen kanssa. Materiaaliksi lasketaan vihjailevat tekstit, alastonkuvat tai vähäpukeiset kuvat ja videot. Sextingissä on aina vaara, että materiaali lähtee liikkumaan netissä tai johtaa kiristämiseen, joten tämäkin on hyvä nostaa keskusteluissa nuorten kanssa esille. (Vaaranen-Valkonen & Kylmälahti 2017.)

#### 4.4.3 Sextortion

Vaikka alastonkuvien tai seksuaalisten kuvien lähettäminen saattaisi tuntua jännittävältä tai tuoda lisämakua elämään, niin vaaratonta se ei ole. Voi tuntua mukavalta, kun toinen jakaa pohjatomia kehuja ulkonäöstä ja pyytää lähettämään privaattisti kuvia. Tämä voi kuitenkin johtaa kuvien levittämiseen tai niillä kiristämiseen. Seksikuvilla kiristämistä kutsutaan sextortioniksi. (Forss 2014, 135-137)

Jo lähetettyjä kuvia uhataan jakaa, jos kuvassa esiintyvä henkilö ei lähetä rahaa tai uusia kuvia. Mahdollista on myös, että vaaditaan seksuaalisia toimintoja tai yhdyntää kiristäjän kanssa. Uhkana on, että jos ei vaatimuksiin suostuta, niin seksuaalista materiaalia sisältävät kuvat tai videot julkaistaan jossain sosiaalisessa mediassa. Tämä on helposti loppumaton kierre, joka täytyy katkaista mahdollisimman pian eikä suostua vaateisiin. (Forss 2014, 135-137)

#### 4.5 Vaikutukset mielenterveyteen

WHO on määritellyt mielenterveyden käsitteen seuraavasti (2004, 59) "mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, kykenee sopeutumaan tavanomaisiin arkielämän haasteisiin ja normaaliin stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti tai hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle".

Liiallisen sosiaalisen median käytön on todettu olevan riskitekijä monille mielenterveysongelmille. Nuoret ovat yksilöitä ja sosiaalisen median käytön vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, mutta joillekin sen käyttö on ongelmallista ja vaikuttaa negatiivisesti kehitykseen sekä mielenterveyteen. Sosiaalisen median on todettu liittyvän masentuneisuuteen, aggressiivisuuteen, pakonomaiseen käyttäytymiseen sekä ADHD-oireisiin. Pojilla oireet ovat yleisempiä. Lisäksi runsaalla sosiaalisen median käytöllä on vaikutuksia nukkumiseen ja unen laatuun. Tämä puolestaan voimistaa mielenterveyteen liittyviä oireiluja. (Puhakka ym. 2014.)

Koska sosiaalisen median sisältöjä pyritään pitämään nuoriin vetoavina ja vauhdikkaina, niin valtaosa sisällöstä on vireystilaa nostattavaa. Lisäksi pakonomainen tarve katsoa vielä yksi video, vaikuttaa nukahtamiseen ja unen laatuun. Unen säätely häiriintyy korkeasta vireystilasta, jonka lisäksi ruudun heijastama sininen valo, vähentää kehon luonnollisen nukahtamishormoonin, melatoniinin, eritystä. Väsyneenä ajantaju yleensä katoaa ja yöunien pituus kärsii. Jotta riittävä uni oli määrältään ja laadultaan riittävä, tulisi sosiaalisessa mediassa olemista rajoittaa illalla ennen nukkumaan menoa. Toki puhelinta voi käyttää, esimerkiksi rauhallisen musiikin tai äänikirjojen kuunteluun. (Nuortennetti 2020)

#### 4.6 Päihdekauppaa sosiaalisessa mediassa

Sovellusten kautta käytävä laitton päihdekauppa rehottaa tällä hetkellä kovasti. Tor-verkko on suosituin alusta laittomalle kaupalla tällä hetkellä, mutta esimerkiksi snapchat on nousemassa vauhdilla tilastoissa. Kasvattajien olisikin hyvä tiedostaa se, miten kyseinen kauppa toimii, sillä pelkästään virkavallan on hankala puuttua pikaviestien maailmassa käytävään kauppaan. (Sarvanko, 2020)

Tor on lyhennys sanoista The Onion Router eli sipulireitin. Tällä tarkoitetaan, että kuten sipulissa, tor-verkossa on monia kerroksia ja käyttää useita eri reitittäjiä. Tämän vuoksi käyttäjää on liki mahdoton jäljittää. Tor-verkosta käytetäänkin myös nimitystä sipuliverkko ja puhelimissa sovellusten kuvakkeina on usein sipulin tai ketun kuva. Tor-verkon käyttö ei sinänsä ole laitonta, mutta siellä

tapahtuva kaupankäynti usein on. Orbot on yksi suosituimpia Tor-alustan sovelluksia. (Personaldatasecurit s-a.)

Tor-verkko tekee päihteiden, huumeiden, lapsipornon sekä aseiden välittämisestä helpompaa anonyymiteetin suojaamana. Verkosta saadaan nopeasti ja täsmällisesti oman toiveen mukainen tuote. Toki vaarana on se, ettei aina olla varmoja, mitä saa, koska kukaan ei kauppaa valvo. (Haasio 2013, 95-99)

Mutta Tor-verkot eivät enää ole ainoa kauppaan käytetty alusta. Pikaviestipalvelut, kuten Wikcr, Signal ja Snapchat ovat oiva alusta käydä laitonta kauppaa, sillä viestit katoavat tai voidaan asettaa katoamaa tietyn väliajoin. Näin ollen ei todisteita kaupoista jää.

Snapchat on nostanut profiiliaan kauppa-alustana ja kauppa rehottaakin valitettavan avoimesti. Sovelluksessa liikkuu kuvia tuotteista hintoineen ja kauppa on helppo sopia ja toimitus saadaan tehtyä huomaamattomasti. Snapchatissa liikkuu, niin huumeet ja alkoholi, kuin tupakka ja nuuskakin. Hurjaa on, että valtaosa kaupasta suuntautuukin suoraan alaikäille. Nuorimpia ostajia löytyy aina 11-vuotiaista asti. Snapchatissa käytävässä kaupassa on myös vaara siihen, että kauppa onkin huijausta ja menettää rahansa, vailla toivottua vastiketta. Viinan ja nuuskan kaupasta snapchatissa onkin tullut niin tavallista, etteivät nuoret enää edes hätkähdä, kun omien kavereidensa tarinoista ilmestyy vodkapullon kuvan hintoineen ruutuun. Enää ei siis tarvitse notkua kauppojen tai alkon edessä löytääkseen itselleen ostajan, riittää, kun ottaa puhelimen käteen. (Tolonen 2019.)

Vaarana on joutua myös väkivallan kohteeksi. Esimerkkinä on vasta kesällä 2020 tapahtunut huonosti sujunut huumekauppa, jossa loppujen lopuksi 17-vuotias nuori puukotti toista nuorta, kun kaupat epäonnistuivat. Tilanteessa sai mukana "turvana" ollut kaveri puukosta ja varsinainen ostaja sai osakseen nyrkiniskuja. Myyjällä oli puukko ollut mukana laukussaan, josta kaivoi sen esille, kun maksuvaiheessa ilmaantui ongelmia. (Ranta 2020.) Muitakin esimerkkejä löytyy eri uutistuottajilta pilvin pimein.

## 5 IKÄRAJAT SOSIAALISESSA MEDIASSA.

Kaikissa sovelluksissa on omat ikärajasuositukset. Kasvattajien tulisikin tutustua ikärajiin ja siihen, että miksi niitä suositellaan. Ikärajamerkinnot ovat yleensä helposti löydettävissä sovelluksista ja peleistä.

Suomessakin kaikkien sovellusten ikärajat nousivat esille, kun 2018 tullut Euroopan tietosuojasetus eli GDPR, astui voimaan. Siinä on nostettu vahvasti esille lasten oikeudet tietosuojaan. Tällöin alle 13-vuotiailla lapsilla on oltava lupa huoltajiltaan käyttää sellaisia sovelluksia, jotka tallentavat henkilötietoja. (DNA 2020.)

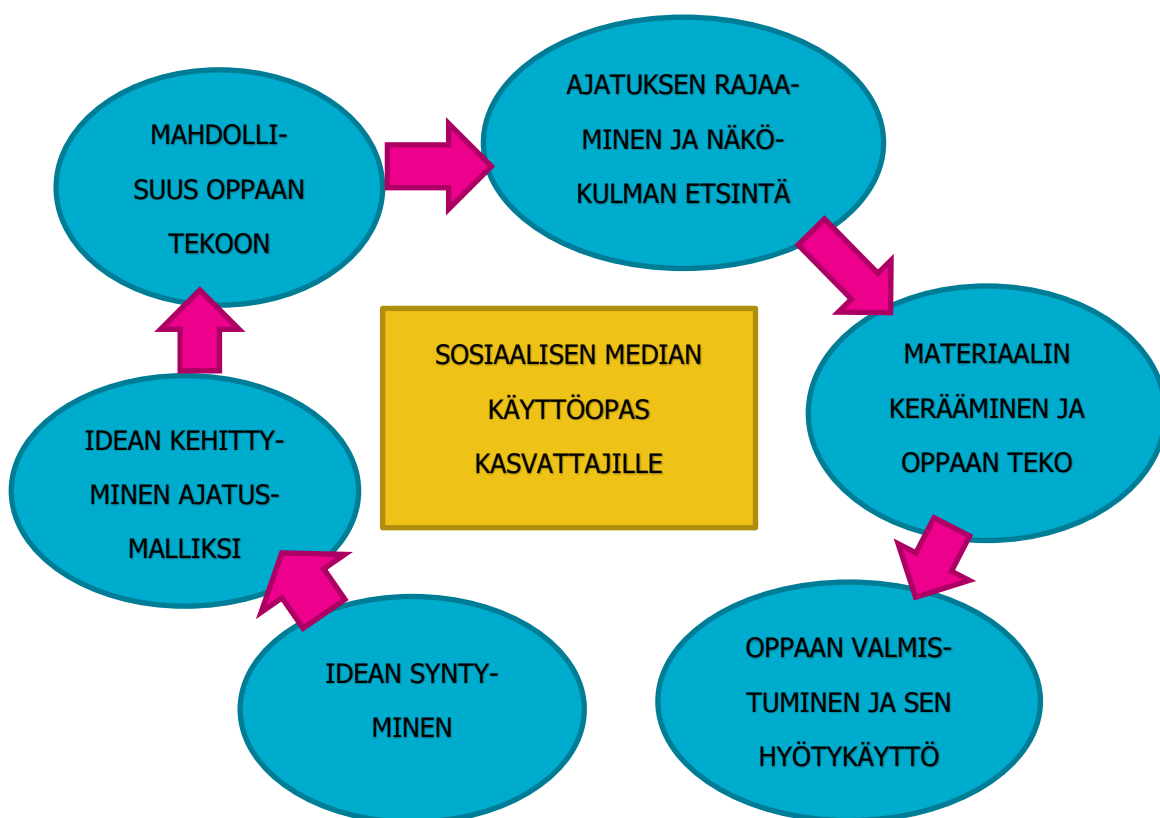
Elokuviissa ja peleissä ikärajat on ollut helpompi asettaa, sillä sisältö on tiedossa. Sosiaalisessa mediassa sisällön tuottaa käyttäjät itse, joten kaikkea tuotettua materiaalia on mahdoton seurata. Useissa sovelluksissa kuitenkin liikkuu materiaalia, joka ei ole sovelia alle 18-vuotiaille. Siksi vanhempien tulisi olla hyvinkin tietoisia siitä, mitä nuoret seuraavat sovelluksissaan ja ketä heillä on kavereinaan. (MLL 2019.)

Ikärajasuositukset ovat hyvä ohjenuora kasvattajille, sillä kaikkea tarjontaa, mitä sosiaalisen median alati kasvava maailma tarjoaa, ei voi hallita täysin. Siksi ikärajasuositus tuo pientä osviittaa sovelluksen käytöstä. Parasta kuitenkin olisi se, että ikärajoita riippumatta, kasvattajat seuraisivat säännöllisesti, mitä lapset ja nuoret tekevät sosiaalisessa mediassa. Mediakasvatusta voikin hyvin verrata merkityksessään liikennekasvatukseen. (DNA 2020.)

## 6 KEHITYSTYÖN PROSESSI

Oppaan aihe on ollut varsin lähellä sydäntä jo vuosia ja käynnistyminen on ollut suhteellisen kivutonta, sillä prosessi on ollut käymistilassa aivoissa jo tovin. Se, että voin tuoda faktoja ihmisille, jotka ovat luoneet käsityksensä sosiaalisesta mediasta kuulopuheiden perusteella, on mielestäni ensiarvoisen tärkeää ja sillä pystytään lisäämään hyvinvointia nuorille sekä myös kasvattajille, joiden ahdistus asian tiimoilta vähenee.

Alla on kuvana esitetty prosessin vaiheet. Tässä kappaleessa olen kuvannut hieman oppaan tekemisen kulkua.



KUVA 1. Kehitystyön prosessi.

### 6.1 IDEAN SYNTYMINEN OLI TÄYSIN TYÖELÄMÄLÄHTÖINEN

Idea sosiaalisen median oppaaseen sekä mahdollisiin koulutuksiin asian tiimoilta, lähti jo vuosia sitten, kun kännykät yleistyivät ja sosiaalinen media lähti ottamaan leijonanosaa nuorten elosta. Työskentelin tuolloin lastensuojelun parissa ja huomasin selkeän ristiriidan, niin vanhempien kuin

sosiaalialan kasvattajien asenteessa. ”En halua edes katsoa” sekä ”En opi, eikä kiinnosta” oli valitettavan usein vastaus, kun lähdettiin puhumaan sosiaalisesta mediasta. Mediakasvatuksen merkitys on suuri ja vastaavissa tilanteissa nuori jää siitä tyystin ilman. Kuitenkin lasten ja nuorten kasvattaminen on niin äärettömän suuri vastuu, ettei voi painaa strutsimaisesti päätä kuoppaan ja odotella, että ongelma katoaa. (Salokoski & Mustonen 2007, 29-33.)

Sosiaalisen mediaan ja pelaamiseen liittyvät ongelmat alkoivat kasvaa ja näkyä entistä enemmän myös lastensuojelussa. Liikakäyttö toi fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia ja yöunien väheneminen lisäsi myös kouluongelmia. Lisäksi lasten usein huoleton elämänsäsenne ja kykenemättömyys ajatella seurauksia, loi usein tarpeettoman suuriksi kasvaneita ongelmia. Tämän vuoksi nuoret tarvitsevat aikuisen ohjausta ja tukea. (Haasio 2013, 59.)

Tietoa toki oli, mutta usein se oli suunnattu juuri nuorille tai oli hankalasti selitetty. Työelämässä olen huomannut, että vaikeaselkoinen teksti menee helposti toisesta korvasta sisään ja samaa vauhtia toisesta ulos tai jätetään kokonaan lukematta.

## 6.2 IDEAN KYPSYMINEN OPPAAKSI

Ajatus siitä, että tarvittaisiin yksinkertainen opas, joka keräisi tiedot samoihin kansiin. Lisäksi kävin keskusteluja lukuisten kollegoiden ja muiden lastensuojelualan ammattilaisten kanssa, joiden asenne oli hyvin kielteinen sosiaaliseen mediaan. Myös tähän halusin muutosta, sillä se muutos toisi hyvinvointia, niin nuorille kuin vanhemmille. Nousi esille myös ajatus, että haluaisin kouluttaa ihmisiä asian tiimoilta ja nimenomaan heitä, joille sosiaalinen media on tyystin outo käsite. Jos tieto ei ole riittävästi, keskitytään helposti liikaa negatiivisiin asioihin. (Salokoski & Mustonen 2007, 13, 110.)

Tuolloin en vain osannut löytää oikeaa foorumia, missä saisin oppaan tehtyä niin, että sillä olisi myös painoarvoa.

## 6.3 MAHDOLLISUUDEN SYNTYMINEN

Olin jo pitkään nähnyt epäkohtia oman työni kautta ja tuonut myös huolen niistä esille, mutta natsani eivät riittäneet niihin vielä päästä vaikuttamaan asiaan. Siinä olikin syy, miksi hakeuduin opiskelemaan hyvinvointikoordinaattoriksi ylempään ammattikorkeakouluun. Samalla, kun pääsin oppimaan uutta sekä ansaitsemaan jalansijaa vaikuttamisen puolella, aukesi minulle mahdollisuus tehdä kauan ajatuksissa muhinut opas opinnäytetyönä. (Tampereen yliopisto 2020.)

Lisäksi työnantajani osoitti kiinnostusta aihetta kohtaan, joten tilaajankin löytyi nopeasti omasta työyhteisöstä.

#### 6.4 AIHEEN RAJAAMINEN JA TEOREETTISEN KONTEKSTIN LUOMINEN

Se miten lähdin opasta luomaan, oli täysin oma projekti. Aluksi rajasin aihetta, sillä kova halu olisi ollut myös sisällyttää pelit mukaan, mutta se olisi tehnyt aiheistosta turhan laajan ja mikä olisi heikentänyt opinnäytetyön laatua. Lisäksi sosiaalinen media on aivan oma maailmansa, samoin myös pelimaailma. Näiden termien yhdistäminen olisi sekoittanut helposti lukijan. (Uotinen & Valkonen 2018.)

Alun alkaen suunnittelin, että tekisin tutkimuksen siitä, miten nuoret viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa ja sitten sen pohjalta luonut oppaan, mutta siinä olikin jo kahden erillisen opinnäytetyön aiheet. Joten hylkäsin ajatuksen tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä ja aloin tekemään kehittämistyönä opinnäytettä. Luon oppaan, jolla vanhemmat ja kasvatusalan ammattilaisen saisivat perustietoa ja osaamista. Tällä osaamisella voi ennaltaehkäistä sosiaalisen median aiheuttamia ongelmia ja lisätä näin lasten ja nuorten hyvinvointia. Teoreettisena kontekstina on hyvinvointia lisäävän tiedon kokoaminen kasvattajan näkökulmasta, jossa käytän pohjana tutkimuksia sosiaalisen median haasteista ja eduista sekä avaan sosiaalisen median käsitteitä tutkimuksien, uutisten ja artikkeleiden avulla. Lisäksi reflektoin työssä kohtaamiani ongelmia sekä peilaamaan käytyjä keskusteluja nuorten kanssa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu s.a.)

#### 6.5 OPPAAN TEKO JA REFLEKTOINTIA TYÖHÖN

Työnantajani Sonkajärven kunnan yhtenäiskoulu toimi oppaan tilaajana, mutta omistan itse tuotetun materiaalin. Materiaalia olen lukenut valtavasti, tutkimuksia, artikkeleita ja uutisia. mellekartan luominen oli ehdottoman tärkeä, jotta sain jaoteltua kerätyt materiaalit järkeväksi kokonaisuudeksi enkä hukkaisi valmiita ajatuksia. (Meisalo, Sutinen ja Tarhio 2000, 100-101). Työssäni pystyin lisäksi refleктоimaan tietoja nuoriin ja keskustelemaan myös heidän kanssaan, jotta saisin vielä syvempää näkemystä. Lisäksi pidin nuorille oppitunteja sosiaalisesta mediasta, yhdessä poliisin Ankkurityöryhmän nuorisotyöntekijän kanssa. Tässä jälleen sain uutta näkökulmaa, sillä tunneilla heräsi loistavia keskusteluja. Opasta tehdessä pidin koko ajan kirikkaana mielessä sen, että kokonaisuutta pystyisi lukemaan kuka kasvattaja tahansa sekä sen, että voin itse tulevaisuudessa käyttää opasta opetuskäyttöön. (Uotinen & Valkonen 2018.)

#### 6.6 OPPAAN VALMISTUMINEN JA SEN HYÖTYKÄYTTÖSUUNNITELMAT

Opasta tehdessä olen pitänyt vahvasti mielessäni sen, että haluan kyseisestä aiheesta aloittaa luennoinnin ja kouluttaa kasvattajia ja vanhempia, esimerkiksi vanhempainilloissa, lastensuojeluyksiköissä ja muissa vastaavissa instansseissa. Alun perin suunnitelmissa oli oman yrityksen

perustaminen, mutta opasta tehdessä ja siitä keskustellessa muiden tahojen kanssa, on selvinnyt että aiheeseen perehtyneitä kouluttajia on todella vähän ja heistä on kysyntää eri yrityksissä, joten jalansijaa alalle on sieltä mahdollisuus päästä valtaamaan.

Aihe on sen verran muuttuvainen, että ajan tasalla pysyminen vaatii säännöllistä päivittämistä ja paljon aiheeseen perehtymistä.



## 7 POHDINTA

Kun ajatus oppaasta syntyi, rakentui myös selkeä visio, millainen oppaan pitäisi olla. Kun viimein pääsi opasta rakentamaan, lopputuloksesta tuli toiveiden mukainen, vaikkakin pelien osuus jouduttiin poistamaan tai siirtämään tuleviin lisäosiin, ettei aihe laajenisi liikaa. Sosiaalinen media itsessään on kuitenkin aiheena niin laaja ja nopeasti muuttuva, että jo muutaman vuoden päästä, osat sovelluksien oppaassa olevista tiedoista, ovat jo raakasti vanhentuneita. Siksi opas ei ole täysin valmis koskaan, vaan teknologian termein vain päivitetty.

Matka on varsin opettavainen, sillä luettuja tutkimuksia, artikkeleita, blogeja ja uutisia kerääntyi lopuksi satoja ja taas satoja. Näistä piti oikeasti kriittisellä lukemisella pystyä poimimaan omaan teoreettiseen kontekstiin sopivat tiedot eli ne, joista oikeasti on tietoina hyötyä oppaan kohdeyleisölle, jotta heidät saadaan ymmärtämään sosiaalisen median vaikutus nuoren eloon ja aidosti kiinnostumaan heidän tekemisistään. (Uotinen & Valkonen 2018.) Lisäksi tuotetulla materiaalilla pystyn osoittamaan se, että kyseinen aihe on minulla hallussa ja voin toimia asiantuntijana. Tätä asiantuntijuutta voin hyödyntää hyvinvointikoordinaattorina, nuorten, kuin vanhempien kanssa. Lisäksi sain eväitä myös siihen, kuinka yritykset ja yhdistykset sekä yhteisöt onnistuvat nostamaan sosiaalisen median kautta profiilisaan sekä lisäämään palveluita. Teoriaosuus vahvisti käsitystä siitä, että avoimuus ja yhteiset pelisäännöt ja niiden noudattaminen, on tärkeää, sillä jokainen taho korosti juuri näitä asioita. Kerätyn tiedon pitää olla sellaista, että sen pohjalta kasvattajat saavat valmiudet vastata lasten ja nuorten kysymyksiin ja perustella asioita. Myös kouluissa sosiaalisen median vaikutukset ovat päivittäin näkyvissä ja vaikuttaakin jo kognitiivisiin kykyihin ja koulumenestykseen. Siksi myös koulujärjestelmän on tärkeää reagoida asiaan. Sillä koulunkäynti ja sen turvaaminen on nuoren, ja koko hyvinvointivaltion, tulevaisuuden ja hyvinvoinnin kannalta elintärkeää.

Reflektointi nuorten kanssa, keskustelut alan ammattilaisten kanssa sekä luentojen kuuntelut auttoivat rakentamaan ajatusmaailmaa, jonka pohjalta oli helpompi kirjoittaa. Esimerkiksi se, ettei kannata lähteä kriminalisoimaan kaikkea sosiaalista mediaa, vaan mieluummin rakentavasti näkemään sen hyödyt, mutta myös tuomaan realistisesti esille sen vaarat. Tässä opas on onnistunut ja oppaan pohjalta on helppo lähteä pitämään luentoja. Varsinkin nuorten kanssa keskustelu antoi hyviä eväitä sekä esimerkkejä, niin hyödyistä kuin vaaroista. Reflektointi kasvatti myös minua itseäni ja osittain myös hälvensi huolia, joita olin turhaan rakennellut. Toivon tämän myös näkyvän oppaassa. (Ilminkangas 2018.)

Opas on myös tarkoitettu niin, että sen tietojen pohjalta pystyisi kuka vain kertomaan sosiaalisen median vaaroista. Tarkoitus onkin soveltaa opasta tehdessä karttuneita tietoja kouluttamiseen ja haluna olisi alkaa kiertämään suomea puhumassa sosiaalisen median maailmasta kasvattajille ja vanhemmille. Oppaan perimmäinen tarkoitus lisätä hyvinvointia yhteiskunnassa, tulee onnistumaan, kun vanhemmille ja kasvattajille saadaan perustiedot ja taidot hallintaan, jotta he pystyvät, yhdessä nuoren kanssa, oppimaan turvallisen ja terveellisen tavan käyttää sosiaalista mediaa. Lisäksi vanhempien hyvinvointi lisääntyy, kun heille on tarjolla faktatietoa asioista, mikä heitä mahdollisesti ahdistaa.

Jos olisin tekovaiheessa jotain muuttanut, niin ehkä opintovapaa olisi jouduttanut työn valmistamista. Vaikka opinnäytetyön tekeminen oman työn ohessa on tarjonnut hienoja mahdollisuuksia reflektoida aihetta nuorien kanssa, on se silti ollut erittäin rankka kokemus, varsinkin ihmiselle, jolle kalenteri ei ole vahvuus. Täytyykin olla erittäin kiitollinen perheelle, joka on ymmärtänyt menetetyn yhteisen ajan merkityksen ja tukenut vankkumattomasti sekä työyhteisölle sekä esimiehelle, jonka kanssa aiheesta keskustelut sekä kannustukset ovat auttaneet hurjasti. Lisäksi vahvaa tukea olen saanut myös opinnäytetyönohjaajaltani sekä opiskelutovereilta. Heidän tuki ja hyvät vinkit auttoivat usean kirjoitusjumin poistoon. Omaan hyvinvointiin pitää varata aikaa ja huomiota, muuten kynttilä palaa loppuun hyvinkin nopeasti. (Palm 2019.)

## LÄHTEET

- AALBERG, Veikko 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa: KUMPULAINEN, Kirsti, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija & SOUDANDER, Andre (Toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- AMMATTINETTI, s.a. Tubettaja. [viitattu 2020-11-11.] Saatavissa: <http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/e9f5d4920a6534460084b1aff723b2eb>
- ANNALA, Vilja 2017. Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista ja selviytymisen poluista [tutkielma]. Tampereen yliopisto. [viitattu 2020-10-20.] Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101004/GRADU-1493738550.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- BAUMAN, Sheri 2010. Cyberbullying : What Counselors Need to Know? American Counseling Association.
- DNA, 2020. Miksi some-sovelluksissa on niin korkeat ikäraajat ja miten niihin pitäisi suhtautua? [blogi]. DNA. [viitattu 2020-10-22.] Saatavissa: <https://www.dna.fi/blogi/-/blogs/miksi-some-sovelluksissa-on-niin-korkeat-ikarajat-ja-miten-niihin-pitaisi-suhtautua->
- EGUTGINA, Anna 2020. Kuopion kolmen koulu-uhkauksen takana alaikäisiä – vahingonkorvausvastuuta selvitetään [verkkouutinen]. MTV3. [viitattu 2020-11-16.] Saatavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/kuopion-kolmen-koulu-uhkauksen-takana-alaikaisia-vahingonkorvausvastuuta-selvitetaan/7981514>
- ELGAN, Mike 2015. Social media addiction is a bigger problem than you think [verkkoartikkeli]. Computerworld. [viitattu 2020-10-1.] Saatavissa: <https://www.computerworld.com/article/3014439/social-media-addiction-is-a-bigger-problem-than-you-think.html?page=4>
- FORSS, Marko 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: Crimetime.
- GREEK, Joe 2013. Social Network-Powered Information Sharing. Rosen Publishing Group
- HAASIO, Ari 2013. Netin pimeä puoli. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- HAASIO, Ari 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- HAMARUS, Päivi 2012. Haukku haavan tekee. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- HEIKKILÄ, Erja 2020. "Olisin täysin yksin ilman somea", sanoo 17-vuotias Åsa-Sofia Viittanen – nuorten tunteet nousevat pintaan, kun vaihto peruuntuu, ripari siirtyy tai autokoulu on katkolla [verkkouutinen]. YLE. [viitattu 2020-6-29.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11274772>
- HEIKKINEN, Anu 2017 Digitreenit: Näin teet lapsesi älypuhelimien käytöstä turvallisempaa [verkkoartikkeli]. YLE. [viitattu 2020-11-18.] Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/03/digitreenit-nain-teet-lapsesi-alypuhelimien-kaytosta-turvallisempaa>
- HITCHCOCK, Jayne 2017. Cyberbullying and the wild wild web – What everyone needs to know. Lanham, Rowman & Littlefield.
- HONKA, Niina 2017. Saanko lukea lapsen viestit puhelimesta vaikka väkisin? Lue asiantuntijoiden neuvot neljään esimerkkitapaukseen [verkkouutinen]. YLE. [viitattu 2020-11-18.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9770056>
- ILMIKANGAS, Virpi 2018. Reflektointikyky oppimisen lähteenä [blogi]. Valmennustrio Oy. Saatavissa: <https://valmennustrio.fi/onnistunut-muutos/reflektointikyky-oppimisen-lahteenä/> [viitattu 2020-11-26.]
- KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU s.a. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys (näkökulma). KAMK. [viitattu 2020-11-25.] Saatavissa: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Viitekehys>
- KELLOMÄKI, Ani s.a. Kiusaaminen voi jättää kipeät jäljet. Kiusaaminen lisää masennuksen, pelkojen ja sairauksien riskejä [verkkoartikkeli]. Terveys.fi. [viitattu 2020-10-21.] Saatavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/kiusattu-karsii-viela-aikuisena>

- KORKEILA, Jyrki 2012. Internetriippuvuus - milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua? [digijulkaisu]. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2012/7. [viitattu 2020-2-10.] Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2012/7/duo10198?keyword=internetriippuvuus>
- KORTESUO, Katleena 2014. Sano se someksi 1. Ammatillaisen käsikirja sosiaaliseen mediaan. Helsinki: Kauppa-kamari.
- MANNINEN, Milja 2018. ”Somesta mä huomaan miten mä oon muuttunut muuten ” - Sosiaalinen media identiteetin kehittymisen ympäristönä varhaisnuorten kokemuksissa [Pro Gradu-tutkielma]. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 2020-4-30.] Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58643/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201806203277.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- MATIKAINEN, Janne 2008. Verkko kasvattajana. Mitä vanhempien tulisi tietää ja ajatella verkosta. Helsinki: Palmena.
- MEAD, George 1934. Mind, Self and Society, from the Standpoint of a Social Behaviorist. 48.painos. Chicago: University of Chicago Press
- MEISALO, Veijo, SUTINEN, Erkki & TARHIO, Jorma 2000. Modernit oppimisympäristöt. Juva: WS Bookell oy.
- MLL 2019. Nuori ja media - 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle [verkkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [viitattu 2020-9-24.] Saatavissa: [https://cdn.mll.fi/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media\\_www.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media_www.pdf)
- NEPA INSIGHT OY 2019. Digitaaliset elämäntavat -tutkimus 2019 – Nuoret ja sosiaalinen media [tutkimusyhteenveto]. Helsinki – DNA oy. [viitattu 2020-3-30.] Saatavissa <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00892/7c6913e1-11dd-4bc2-a432-ef98097352b7.pdf>
- NORLUND, Marika, STENBERG Lea & LEMPOLA Hanna-Mari 2014. Use of information technology, reasons for non-use, age group 75–89– survey summary [verkkoartikkeli]. KÄKÄTE Project and LähiVerkko Project 2014. [viitattu 2020-4-18.] Saatavissa: <https://docplayer.fi/33822981-Use-of-information-technology-reasons-for-non-use-age-group-survey-summary-nordlund-marika-stenberg-lea-lempola-hanna-mari.html>
- NUORTENNETTI 2019. Seksuaalinen häirintä netissä [verkkojulkaisu]. Nuortennetti. [viitattu 2020-10-21.] Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/seksuaalinen-hairinta-netissa/>
- NUORTENNETTI 2020. Mediankäytön vaikutus uneen [verkkojulkaisu]. Nuortennetti. [viitattu 2020-10-21.] Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvivointi/mediankayton-vaikutus-uneen/>
- PELASTAKAA LAPSET RY s.a. Grooming [verkkojulkaisu]. Pelastakaa lapset ry. [viitattu 2020-10-21.] Saatavissa: <https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/lasten-suojelu-ja-nettivihje/grooming/>
- PESONEN, Pirkko 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.
- PERSONALSECURITYDATA s.a. TOR Verkko [verkkojulkaisu]. Personal security data. [viitattu: 2020-10-22.] Saatavissa: <https://personaldatasecurity.wordpress.com/tor-verkko/>
- PUHAKKA, Helena, SINKKONEN Hanna-Maija & MERILÄINEN Matti 2014. Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat [verkkoartikkeli]. Nuorisotutkimus. [viitattu 2020-10-21.] Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2014/2/nuorteni.pdf>
- PÖNKÄ, Harto 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo.
- PÖNKÄ, Harto 2017. Open somekäsikirja, sosiaalisen median oppimisympäristöt ja menetelmät. Jyväskylä: Docendo.
- PÖNKÄ, Harto 2020. Sosiaalisen median tilastot ja käyttö Suomessa: somekatsaus 02/2020 [Verkkojulkaisu]. Innowise. [viitattu 2020-3-26.] Saatavissa: <https://www.innowise.fi/fi/sosiaalisen-median-tilastot-suomessa-somekatsaus-022020/>

RAHJA, Rauna & HELENIUS, Jenni 2018. Nuori ja media - 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle [Verkkajulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [viitattu 2020-6-29.] Saatavissa: [https://cdn.mll.fi/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media\\_www.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media_www.pdf)

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS 2014. Identiteettivarkaudessa esiinnyttä toisen nimellä [verkkajulkaisu]. Riku. [viitattu 2020-10-20.] Saatavissa: <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/identiteettivarkaus-2/>

SALOMAA, Eveliina 2019. Sosiaalisessa mediassa syntyy jatkuvasti uusia ammatteja — Arvaatko, mitä tekee tiktokaaja tai ASMR-kuiskuttelija? [verkkoartikkeli]. ITÄ-SAVO. [viitattu 2020-6-29.] Saatavissa: <https://ita-savo.fi/uutiset/talous/3c67ae2b-7444-440e-9b43-2e4151d80863>

SALOKOSKI, Tarja & MUSTONEN, Anu 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – Katsaus tutkimuksiin ja kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin [verkkajulkaisu]. Mediakasvatusseura 2/2007. [viitattu 2020-9-24.] Saatavissa: <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

SANASTOKESKUS TSK 2010. Sosiaalisen median sanasto. Helsinki. [viitattu 2020-3-26.] Saatavissa: [http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen\\_median\\_sanasto.pdf](http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto.pdf)

SARVANKO Juhon, 2020. Verkko-Vinkki neuvoo välttämään riskejä Tor-verkossa. [verkkoartikkeli]. A-klinikkasäätiö. [viitattu 2021-01-13.] Saatavissa: <https://a-klinikkasaaatio.fi/ajankohtaista/verkko-vinkki-neuvoo-valttamaan-riskejator-verkossa>

SULASMA, Olli-Pekka 2018. Whatsapp-käyttö saa K16-leiman Euroopassa – vanhemmiltakin teineiltä vaaditaan pian huoltajan lupa [verkkouutinen]. YLE. [viitattu 2020-10-28.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10176326>

SUONINEN, E., PIRTILÄ-BACKMAN A-M., LAHIKAINEN A-R. & AHOKAS, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

TAMPEREEN YLIOPISTO 2020. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto on kannattava sijoitus [tiedote]. Tuni. [viitattu 2020-11-26.] Saatavissa: <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/ylempi-ammattikorkeakoulututkinto-kannattava-sijoitus>

TRANBERG, Pernilla & HEUER, Steffan 2013. Älä kerro kaikkea! Itsepuolustusopas verkkoon. Talentum.

UOTINEN, Sanna & VALKONEN, Leena 2018. Opinnäytetyön tekijän työkalupakki. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. [viitattu 2020-11-26.] Saatavissa: <http://www.opiskelutaidot.fi/wp-content/uploads/2018/05/Opiskelutaitoilta-08052018.pdf>

URBAANISANAKIRJA 2017. [viitattu 2020-4-21.] Saatavissa <https://urbanisanakirja.com/word/dm-2/>

USKI, Suvi 2016. Someriippuvuus [verkkajulkaisu]. Nuortenlinkki. [viitattu 2020-10-1.] Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/internet-ja-some/someriippuvuus>

VAARANEN-VALKONEN, Nina & KYLMÄLAHTI, Minna 2017. Sexting, seksuaalisten kuvien ja videoiden lähettämiseen liittyy aina riskejä [blogi]. Pelastakaa lapset ry. [viitattu 2020-10-21.] Saatavissa: <https://www.pelastakaalapsset.fi/blogi/95412/>

VALKONEN, Satu, PENNONEN, Marjo & LAHIKAINEN, Anja-Riitta 2005. Televisio pienten lasten arjessa. Julkaisussa: LAHIKAINEN, Anja-Riitta, HIETALA, Pentti, INKINEN, Tommi, KANGASSALO, Marjatta, KIVIMÄKI, Riikka & MÄYRÄ, Frans (toim.) Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Tampere: Gaudeamus.

VALTIONEUVOSTO, 2019. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. [verkkajulkaisu] Valtioneuvosto. [viitattu 2021-01-12] Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

WHO, 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. WHO. Summary Report. Geneva: World Health Organization.

YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHUOLTOSÄÄTIÖ s.a. Sosiaaliset suhteet [verkkoartikkeli]. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. [viitattu 2020-4-28.] Saatavissa <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>