

Silja Kosola ja Elina Holopainen

Sosiaalisen median epäsosiaalistuminen: miten voisimme suojella nuoria haitoilta?

Nuorten ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, yksinäisyys, kehittyymättömyys ja someriippuvuus ovat yleistyneet kestävämmällä tavalla kehittyneissä maissa (1–4). Pelkkä sotepalveluiden lisääminen ei riitä ratkaisuksi. On puututtava muutosten juurisyihin. Kansainvälisten ilmiöiden taustalla ei ole suomalainen koulutuspolitiikka, eikä ilmastoahdistus selitä moninaisia muutoksia hyvinvoinnissa. Yhteinen nimittäjä löytyy sosiaalisesta, vuodesta 2016 lähtien yhä epäsosiaalisemmasta, mediasta.

Nuoruusikään kuuluu tietty määrä henkisiä kasvukipuja. Identiteetin rakentamiseen tarvitaan esikuvia ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Vielä vuosikymmen sitten idolit

olivat etäisiä ja vuorovaikutuksessa oltiin lähinnä tuttujen ihmisten kanssa. Sittenmin some on luonut illuusion idoliin läheisyydestä, ja osa sosiaalisista suhteista seurustelua myöten tapahtuu vain verkossa (5).

Omassa tutkimuksessamme älypuhelin vei lukiolaisten jokaisesta päivästä keskimäärin kuusi tuntia, josta neljä tuntia oli somea (1). Näin suuren tuntimäärän yhteys mielenterveysoireisiin ja keskittymisvaikeuksiin oli odotettu, sillä aiemmissa sekä nuorten että aikuisten seurantalutkimuksissa havaittiin annos-vastesuhde sosiaalisen median käytön ja pahoinvoinnin lisääntymisen välillä (4,6,7). Osa haitoista liittyy siihen, mitä someen käytetty aika syrjäyttää nuorten elämässä (8). Esimerkiksi liian vähän nukkuvia nuoria on jo lähes puolet yläkoululaisista (9). Osa haitoista puolestaan riippuu somen sisällöistä, sieltä tulevista yhteyksistä ja käytöksestä somessa.

Älypuhelin käyttökiellot koulupäivän aikana ovat hyvä alku ja nopeimmin toteutettavissa.

Somekanavat eroavat toisistaan sisällönsä ja käyttötapojensa osalta. YouTubeissa, Instagramissa ja TikTokissa nuoret ovat usein passiivisia videoviihteen kuluttajia. Suuri osa somevaikutajien videoista muistuttaa lähinnä ostos-tv:tä, kun vaikuttajat esittelevät ”suosikkituotteitaan” seuraajakunnalleen. Markkinat pyörivät, mutta nuorille anniksi jää riittämättömyyden tunteita omasta kehosta ja halu saada näkemäänsä tuotteita. Itseä ja muita arvotetaan seuraajien määrän perusteella. Jopa valtakunnan pääme-

diat nostavat seuraajien määrän perusteella parrasvaloihin milloin mitään somejulkikkia ja ”asiantuntijoita”. Jotkin videot yllyttävät nuoria haasteisiin, joista osa on vaarallisia sivullisillekin (10,11). Silmille voi TikTokista

lävähätä ilman ennakkovaroitusta raakaa väkivaltaa, mistä nuoret arvioivat sen läikkyvän myös tosielämään (12).

Snapchat on nykyisin yksi nuorten suosituimmista somekanavista. Snapchatin erityisominaisuus ovat streakit, jotka kertovat, kuinka monena päivänä käyttäjät ovat yhtäjaksoisesti olleet toistensa kanssa tekemisissä. Streakien ylläpito on kovaa ja koukuttavaa työtä, joka tuottaa sosiaalista painetta. Siksi usein käykin niin, että nuori ottaa kuvan huoneensa katosta ja lähettää sen välittömästi kaikille kontakteilleen. Näin sosiaalisista suhteista pidetään huolta 2020-luvulla. Ei ihme, että yksinäisyyden tunteet yleistyvät epäsosiaalisen median aikakaudella.

Snapchatissa on mahdollista ottaa yhteyttä kehen tahansa käyttäjään. Siitä onkin tullut kiinnostava kanava lapsia saalistaville aikuisille (13). Snapchat on myös yksi nopeimmista väy-

listä nuorille hankkia erilaisia laillisia ja laittomia päihteitä vaikkapa lastensuojelulaitoksen ovelle. Yhdysvalloissa vapaan aseenkanto-oikeuden puolustajat vetoavat usein väitteeseen, etteivät aseet tapa ihmisiä, vaan aseita käyttävät ihmiset. Samaa argumenttia käytetään myös somen osalta: some ei tee pahaa, vaan sitä käyttävät ihmiset. Alle 18-vuotiailla on kuitenkin erityinen oikeus suojeluun (14).

Someyrityksillä ei ole kannustinta vähentää lasten somen käyttöä tai tehdä siitä lapsille turvallisempaa, sillä niiden etu on yksinkertaisesti maksimoida käyttäjien määrä ja somessa vietetty aika. Noin kymmenen vuotta sitten somealustoilla otettiin käyttöön algoritmit, joiden kehittämisessä huomioitiin tutkittu tieto siitä, mikä ihmisiä koukuttaa (8,15). Some siirtyi kasinoaikaan: erilaisia yllätyksellisiä elementtejä piisaa, tunnereaktioista palkitaan, vauhdikkaat videot seuraavat toinen toistaan tauotta. Sosiaalinen paine alituisesta saatavilla olost ja pelko ulkopuolelle jäämisestä saavat nuoret pysymään somessa silloinkin, kun ei oikeasti huvittaisi (16). Kehittyvä keskittymiskyky on koetuksella, ja sinnikkyyttä vaativa koulutyö alkaa tuntua uuvuttavalta. Somessa ihmisten väliset käyttäytymisnormit hämärtyvät: aikuisetkin viljelevät armottomia sanallisia sivalluk-

sia ja kärkeviä kommentteja, jotka haavoittavat etenkin kasvavia nuoria.

Kun somealustat vastuuttomasti tuovat alaikäisten silmille näille sopimatonta sisältöä ja sallivat lapsia saalistavien aikuisten temmellyksen ja päihdekaupan alustoillaan, ainoaksi keinoksi jää lasten suojaaminen rajoituksilla. Tätä monet nuoret itsekin toivovat (17). Älypuhelinien käyttökiellot koulupäivän aikana ovat hyvä alkua ja nopeimmin toteutettavissa. Vapaaajallaan nuorten pitäisi kuitenkin edelleen onnistua vastustamaan koukuttavaksi suunnittelujen sovellusten seireenilaulua. Vaatimus on nuorille kohtuuton. Vanhempien esimerkkiä tarvitaan.

Kun autot yleistyivät, liikenteeseen luotiin sääntöjä ja autoihin alettiin vaatia turvavöitä. Pikkulasten lelujen on läpäistävä tiukka seula, ettei niistä irtoa osia tai myrkyllisiä aineita. Rahapelit on kielletty alle 18-vuotiailta, koska noin 3 %:lla aikuisista on rahapeliongelma (18). Someriippuvuuden tiukat kriteerit täyttyivät tutkimuksessamme 16 %:lla 15–16-vuotiaista (1). Somealustoille tulisi asettaa sama 16 vuoden suojaikäraja, joka koskee myös seksiä, ja velvoittaa someyritykset vaatimaan vahvaa tunnistautumista valvonnan helpottamiseksi. ■



SILJA KOSOLA, LT, yleislääketieteen erikoislääkäri, nuorisolääketieteen erityispätevyys, nuorisolääketieteen dosentti; tutkimusjohtaja
HUS Lastentautien tutkimuskeskus ja Helsingin yliopisto
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue



ELINA HOLOPAINEN, LT, dosentti, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, lisääntymislääketieteen ja nuorisogynekologian lisäkoulutus, nuorisolääketieteen erityispätevyys
HUS Naistenklinikka ja Helsingin yliopisto

SIDONNAISUUDET

Silja Kosola: Luentopalkkio/asiantuntijapalkkio (Mehiläinen, Professio, Edumar, NovoNordisk), luottamustoimet (Suomen nuorisolääkärit ry, erityispätevyystoimikunnan sihteeri; International Pediatric Association, Section on Adolescent Medicine: co-chair; International Association for Adolescent Health: Euroopan kongressin järjestystoimikunnan jäsen ja tiedetoimikunnan puheenjohtaja; European Public Health Association, Section of Child and Adolescent Public Health, member of steering committee), hankkeet (tutkimushankkeita vaikuttavuudesta lasten ja nuorten terveydenhuoltopalveluissa)
Elina Holopainen: Luentopalkkio (Merck Oy), luottamustoimet (Suomen lapsi- ja nuorisogynekologinen yhdistys, hallituksen jäsen)

KIRJALLISUUTTA

1. Kosola S, Möro S, Holopainen E. Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. *Arch Dis Child* 2024;109:576–81.
2. Cheng C, Lau Y-C, Chan L, Luk JW. Prevalence of social media addiction across 32 nations: meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addict Behav* 2021; 117:106845.
3. Kazda L, Bell K, Thomas R, ym. Overdiagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: a systematic scoping review. *JAMA Netw Open* 2021;4:e215335.
4. Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN, ym. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry* 2019;126:72–83.
5. Haidt J. Ahdistunut sukupolvi. Kuinka älypuheliin perustuva lapsuus on aiheuttanut mielenterveyden häiriöiden epidemian. Helsinki: Terra Cognita 2024.
6. Viner RM, Gireesh A, Stiglic N, ym. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *Lancet Child Adolesc Health* 2019;10:685–96.
7. Perlis RH, Green J, Simonson M, ym. Association between social media use and self-reported symptoms of depression in US adults. *JAMA Netw Open* 2021;11:e2136113.
8. Montag C, Lachman B, Herrlich M, ym. Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:2612.
9. Hälyttävä löydös: puolet lukiolaisista nukkuu alle 8 tuntia yössä. "Helposti huomaa, että kello on kolme yöllä". MTV Uutiset, 25.4.2022. www.mtvuutiset.fi/artikkeli/halyttava-loydos-puolet-lukiolaisista-nukkuu-alle-8-tuntia-yossa-helposti-huomaa-etta-kello-on-kolme-yolla/8411576#gs.febhd3.
10. Dangerous social media challenges: understanding their appeal to kids. *HealthyChildren.org* 2023. www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Dangerous-Internet-Challenges.aspx.
11. Cruz B, Turner G. Top 10 most dangerous online challenges. Peer pressure goes digital with these risky antics. *Security.org* 2024. www.security.org/digital-safety/most-dangerous-online-challenges/.
12. Stavrou A. 'You can't get away from it': third of teens seeing real-life violence on TikTok. *Independent*, 16.11.2023. www.independent.co.uk/news/uk/home-news/tiktok-violence-teenagers-study-b2445457.html.
13. Björkqvist J. Valeprofiili paljasti ahdistelijat. *Yle MOT*, 17.3.2024. <https://yle.fi/a/74-20079077>.
14. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. New York: YK 1989. www.lapsen-oikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimusta-turva-lasten-ihmisoikeudet/sopimuskokonaisuudessaan.
15. Pölonen P. Saisinko huomiosi? Helsinki: Otava 2023.
16. Kiviruusu O, Paavonen J. Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023. Helsinki: THL 2024.
17. Nieminen K. Nuoret haluavat tiukempaa kännykkäuria Keski-Suomen kouluihin – "Lisäävät levottomuutta". *Keskisuomalainen*, 12.9.2024. www.ksml.fi/paikalliset/7830646.
18. Rahapeliongelma. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2023. www.kaypahoito.fi.