

*"Tässäkö tämä elämä nyt kuluu ja että kaikesta pitää ottaa
kuvaki"*

**Opiskelijoiden kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksesta
opintoihin ja keskittymiskykyyn**

Pro Gradu -tutkielma

Vilja-Maria Mutka

0488156

Kasvatustieteiden tiedekunta

Yleinen kasvatustiede

Lapin yliopisto

Kevät 2025

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: *"Tässäkö tämä elämä nyt kuuluu ja että kaikesta pitää ottaa kuvaki"*
Opiskelijoiden kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksesta
opintoihin ja keskittymiskykyyn

Tekijä/-t: Vilja-Maria Mutka

Koulutusohjelma: Yleinen kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 64, liitteitä 1

Vuosi: 2025

TIIVISTELMÄ:

Tutkielma käsittelee korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksesta akateemiseen suoriutumiseen ja keskittymiskykyyn. Sosiaalisen median aktiivista käyttöä tarkastellaan toiminnanohjauksen, multitaskauksen ja akateemisen viivyttelyn näkökulmasta. Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia opiskelijoilla on sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista heidän jokapäiväiseen elämäänsä ja opintoihinsa. Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena, johon sovellettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui korkeakouluopiskelijoita eri vuosikursseilta. Haastattelun tarkoituksena oli tavoittaa syvemmin opiskelijoiden kokemusmaailmaa sosiaalisen median käytöstä.

Aineiston analyysissa sovellettiin temaattista analyysia, jonka avulla esiin nousi keskeisiä teemoja, kuten sosiaalisen median aiheuttamat jatkuvat keskeytykset, ajankäytön hallinnan haasteet sekä sosiaalisen median tuottamat positiiviset vaikutukset kuten inspiroituminen ja yhteydenpitäminen ystäviin. Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen median vaikutukset keskittymiskykyyn ovat monitahoisia. Useat opiskelijat kokivat sosiaalisen median heikentävän keskittymistä opintoihin ja lisäävän taipumusta akateemiseen prokrastinaatioon, mikä seurasi muun muassa taukojen venymisestä. Tällä oli vaikutusta jaksamiseen ja tehtävien suorittamiseen aikataulussa.

Avainsanat: keskittymiskyky, sosiaalinen media, korkeakouluopiskelijat, multitaskaus

University of Lapland, Faculty of Education

Title: *“Is this how life goes by, and we really have to take a picture of everything”* Students' experiences of the impact of social media on their studies and concentration.

Author(s): Vilja-Maria Mutka

Study program: General education

Field of the study: Thesis

Pages: 64

Year: 2025

ABSTRACT:

This thesis explores higher education student's experiences with social media use and its impact on academic performance and concentration. Active social media use is examined through the lenses of executive functioning, multitasking and academic procrastination. The aim of this study is to investigate how students experience the role of social media in their everyday lives and studies. The research was conducted as a qualitative interview study using a semi-structured thematic interview approach. Participants included students from various years of study. The purpose of the interviews was to gain a deeper understanding of students' lived experiences with social media use.

Thematic analysis was used to analyse the data, through which key themes emerged, such as constant interruptions caused by social media, challenges in time management, and positive effects such as inspiration and maintaining contact with friends. Based on the findings, the effects of social media on concentration appear to be multifaceted. Many students reported that social media negatively affected their ability to concentrate on academic tasks and increased tendencies toward academic procrastination, often due to extended breaks. This had an impact on their well-being and their ability to complete tasks on time.

Keywords: concentration, social media, higher education students, multitasking

1. JOHDANTO.....	5
2. TARKKAAVAISUUS.....	8
2.1. Tarkkaavaisuuden määritelmä.....	8
2.2. Toiminnanohjaus.....	10
2.3. Hankinnainen keskittymisvaikeus.....	10
2.4. Tarkkaavaisuushäiriö.....	11
3. SOSIAALISEN MEDIAN AIKAKAUSI.....	13
3.1. Sosiaalisen median toimintaominaisuudet.....	13
3.2. Päätymätön selaus -toiminto.....	15
3.3. Multitaskauksen ammattilaisetko?.....	16
3.4. Akateeminen prokrastinaatio.....	18
3.5. Multitaskaus oppimisympäristöissä.....	19
3.6. Lyhenevä huomiojänne.....	21
3.7. Interventiot hättävien vaikutusten hoitoon.....	22
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
4.1. Tutkimuksen kohde.....	25
4.2. Tutkimusmenetelmä.....	26
4.3. Tutkimusaineiston hankinta ja analyysi.....	29
4.4. Luotettavuus ja eettisyys.....	30
5. TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	32
5.1. Inspiroituminen ja informaation etsintä.....	33
5.2. Yhteydenpitoväline.....	38
5.3. Taukojen venyminen.....	42
5.4. Vaikea päästä irti ja tietoisuus koukuttavista ominaisuuksista.....	47
5.5. Multitaskaus.....	50
6. POHDINTA.....	52
6.1. Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	52
6.2. Jatkotutkimusaiheet.....	56
LÄHTEET.....	57

1. JOHDANTO

Vuonna 2012 sosiaalinen media löysi tien luokseni. Muistan kuinka uutisissa ensimmäisen kerran ilmoitettiin “somen” olevan uusi termi, jota aletaan käyttää yleisesti sosiaalisesta mediasta. Aika tuntui kutkuttavalta, mutta samaan aikaan oli jännittävää ladata ensimmäiset profiilikuvat internetiin. Kuka niitä katsoisi? Kommentoisiko joku niitä? Mitä niille tapahtuu suuressa tuntemattomassa internetin maailmassa. Muistan kuinka vieraalta tuntui, kun tuntematon henkilö internetistä klikkasi kommentin kuvaani. Se oli erikoista, mutta oli merkittävä hetki sen vuoksi, että ensimmäistä kertaa elämässäni tunsin globaalin maailman koskettavan minua. En ollutkaan enää nuori ihminen omalta kylältä, vaan osa globaalia maailmaa, jossa toinen henkilö saattoi kommentoida täysin reaaliajassa täysin toiselta puolelta maapalloa. Aikaa kului ja opinnot etenivät, mutta mitä tapahtui sosiaalisen median käytölle? Se lisääntyi. Se kasvoi ja pian markkinoille saapui uusia media-alustoja, joihin lisätä kuvia ja lähettää chat -viestejä, levittää tietoa ja mainostaa. Samaa aikaan elämä tuntui jotenkin kiihtyvän ja ehkä keskittymiskykykin paikoitellen herpaantuvan useammin kuin aiemmin.

Tutkin pro gradu -tutkielmassani miten sosiaalisen median aktiivinen läsnäolo vaikuttaa opiskelijoihin heidän arjessaan ja opintojensa keskellä. Sosiaalinen media on noussut keskeiseksi osaksi korkeakouluopiskelijoiden arkea ja vaikuttaa merkittävästi siihen, miten opiskelijat käyttävät aikaansa, ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja säätelevät toimintaansa opinnoissa. Sosiaalisen median läsnäolo opiskeluarjessa on jatkuvaa, ja sen käyttö liittyy usein sekä viihteeseen että tiedonhakuun, mutta samalla se tuo mukanaan myös pitkäjänteiseen keskittymiseen ja ajankäyttöön liittyviä haasteita. Nykyään TikTokilla on 1,8 miljardia aktiivista käyttäjää ja Facebookilla (Meta) 3,7 miljardia aktiivista käyttäjää kuukaudessa (Alghamdi & Aljabr 2024, 3–4; Kumar, 2025). Sosiaalinen media on siis kaikkialla läsnäoleva.

On kuitenkin alkanut näkyä ilmiö, josta vasta viime aikoina on tullut runsaasti tutkimustietoa. Ilmiö näkyy akateemisten tehtävien viivytelyinä, aikaansaamattomuutena ja väsymyksenä, jotka liitetään erityisesti runsaaseen sosiaalisen median käyttöön. Keskittymiskyky ei ole enää yhtä pitkäjänteinen kuin ennen, ja sosiaalisen median parista täytyy ottaa toisinaan irtiottoja.

Vaikka kuinka hauskaa sosiaalisen median käyttäminen onkin, on yhteiskunta uuden ongelman äärellä. Olen perehtynyt tutkimuskirjallisuuteen aikamme elämäntyylistä puhelinten vaikuttaessa lähes kaikessa mitä teemme ja siitä aiheutuneesta keskittymiskyvyn heikentymisestä, johon sosiaalisen median käyttö vahvasti vaikuttaa. Tutkimuskirjallisuudessa esitellään useita syitä sille, miksi keskittymiskykymme on heikentynyt ja heikentymässä. Tutkimuksissa esitellään paljon myös sosiaalisen median kyseenalaisia toimintamekanismeja, joiden avulla somealustojen kehittäjät käyttävät hyväksi ihmisen kykyä kohdistaa huomiota ja aistien kautta reagointia muun muassa eri ääni -tai valoärsykkeisiin. Tämä vain, jotta käyttäjät tietoisesti sitoutettaisiin alustojen pitkäaikaisiksi käyttäjiksi, jopa niin pitkäaikaisiksi ettei käyttäjät pääsisi niiden houkuttavuudesta irti ollenkaan. (Alghamdi & Aljabr 2024, 3.) Sen lisäksi aiheen ympäriltä tehdyt tutkimustulokset ovat olleet pitkään peiteltyjä, ettei suuri yleisö ole päässyt arveluttavia tuloksia näkemään (Harari 2024, 327). Ongelma on siis monilta osin eettinen.

Koen, että aiheen laajempi tutkimus on tärkeä aikanamme, jolloin internetin käytöstä on tullut pysyvä osa yhteiskuntamme toimivuutta, eikä suurempia rajoituksia tai säädöksiä vielä ole sosiaalisen median tai internetin koukuttavien toimintamekanismien käytölle. Tutkimuskirjallisuutta lukiessani törmäsin myös TikTokin terveystrendiin, jossa #ADHD trendaa jatkuvasti terveyttä käsittelevillä alustoilla (Alghamdi & Aljabr 2024, 8). ADHD:ta diagnosoidaan nykyään useammin osaksi tiedon lisääntymisen vuoksi. Kuitenkin koko ajan raportoidaan tutkimustuloksia siitä, kuinka akateeminen prokrastinaatio eli akateeminen viivytely liitetään usein vahvaan sosiaalisen median käyttöön ja toiminnanohjauksen vaikeuksiin. Juuri niihin samoihin oireisiin, jotka esiintyvät tarkkaavaisuushäiriön diagnosoinnissa. Niinpä lähdin tutkimaan sosiaalisen median vaikutuksia syvemmin ja lopulta siitä muodostui pro gradu -aiheeni. Koen myös aiheen henkilökohtaisesti tärkeäksi, koska mielestäni olemme menettämässä jotain todella arvokasta, jos annamme keskittymiskykymme pirstaloitua. Sosiaalinen media

vaikuttaa ennen kaikkea keskittymiskykyymme ja erityisesti huomiojäljen lyhenemiseen ja sitä kautta koko hyvinvointiimme.

Tämän tutkielman tavoitteena on tarkastella, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on korkeakouluopiskelijoiden keskittymiskykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen. Erityisen kiinnostuksen kohteena ovat opiskelijoiden omat kokemukset, jotka tuovat esiin sekä negatiivisia että positiivisia ilmiöitä aiheen ympäriltä. Tuloksista voidaan havaita muun muassa taipumusta prokrastinaatioon, mutta myös mahdollisuuksia inspiroitua ja pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin sekä saada tukea opintoihin. Tutkielma rakentuu tutkimuskysymyksen "Millaisia vaikutuksia opiskelijat kokevat sosiaalisen median käytöllä olevan heidän keskittymiskykyynsä ja akateemiseen suoriutumiseensa?" ympärille.

Tutkielman teoriaosuudessa tarkastellaan keskittymiskykyä ja toiminnanohjausta, jotka muodostavat perustan opiskelijan kyvyille suunnata ja ylläpitää huomiota opintoihin liittyvissä tehtävissä. Tämän jälkeen luodaan katsaus uudenlaiseen tarkkaavaisuushäiriöön, joka perusta ei ole geneettisissä poikkeamissa vaan on itseaiheutettu keskittymisen vaikeus. Teoriaosuudessa syvennytään myös multitaskaukseen sekä akateemiseen prokrastinaatioon, jotka voivat heikentää opiskeluvälmiuksia erityisesti sosiaalisen median käytön yhteydessä. Lisäksi käydään läpi sosiaalisen median toimintalogiikkaa ja sitä, minkälaisia keinoja on vähentää sosiaalisen median haittavaikutuksia. Tutkielman tulososiossa esitellään opiskelijoiden kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista heidän keskittymiskykyynsä ja akateemiseen suoriutumiseensa ja näitä havaintoja tarkastellaan aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa. Pohdintaosiossa kokoan tutkimustulokset ja peilaan niitä kysymyksiin tulevaisuudestamme.

Tutkimusmenetelmänä käytän laadullista puolistrukturoitua teemahaastattelua. Aineisto analysoidaan teemoittelun avulla. Haastattelen yhteensä viittä Lapin yliopiston sekä Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijaa ja heidän kokemuksiaan opiskelusta ja keskittymiskyvyn heikkenemisestä suhteessa sosiaalisen median käyttöön. Tutkimuskirjallisuudesta rakentuvan teoriaosuuden kerään kotimaisesta ja kansainvälisestä tutkimusmateriaalista. Suurin osa lähteistä on haettu EBSCO-tietokannan vertaisarvioituista lähdemateriaaleista. Koska aihe on hyvin

ajankohtainen, ja sosiaalisen median toimintaperiaatteet hyvin kiistelty aihe, tutkin aihetta myös kriittisen tutkimuksen tutkimusfilosofisesta näkökulmasta. Kriittisen tutkimuksen perusta on oikeudenmukaisemmissa rakenteissa ja koen sen sopivan tähän tutkimukseen hyvin keskittymiskyvyn ja sosiaalisen median ristiriitaisen suhteen vuoksi.

2. TARKKAAVAISUUS

2.1. Tarkkaavaisuuden määritelmä

Jotta sosiaalisen median käyttöä voidaan lähteä tarkastelemaan, on ensin katse suunnattava tarkkaavaisuuteen. Tarkkaavaisuus tarkoittaa kykyä kohdistaa huomio yhteen asiaan ympäristössä ja sivuuttaa muut ärsykkeet. Se on huomion kohdentamista johonkin tiettyyn asiaan tai tehtävään (Duraes 2018, 34). Ympäriämme tapahtuu joka hetki jotain. Kännykkä piippaa, joku sanoo jotain, työmaan äänet kantautuvat avokonttoriin, joku tarvitsee jotain ja joku soittaa musiikkia viereisessä huoneessa. On kiireistä. Ihminen ei pysty kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan näihin kaikkiin asioihin yhtä aikaa, vaan huomiota on jaettava. On valikoitava mihin keskittää tarkkaavaisuutensa. Tätä kutsutaan valikoivaksi tarkkaavaisuudeksi (Alho, Salmi, Degerman & Rinne 2006, 242). Ihminen voi kohdentaa huomiotaan joko paikkaan, piirteeseen tai piirteiden yhdistelmästä muotoutuvaan objektiin. Huomion kestoa määrittelee muun muassa mielenkiinto asiaa kohtaan ja motivaatio. Tarkkaavaisuuden ylläpitoa joko jatketaan tai se siirretään takaisin muualle riippuen onko asia mielenkiintoinen tai yksilön kannalta merkityksellinen. Yhtäjaksoista jatkuvaa tarkkaavaisuuden kohdentamista ja ylläpitoa samaan kohteeseen kutsutaan vigilanssiksi (Oken, Salinsky, Elsas 2016; Koivisto 2006, 197). Kahteen tai useampaan asiaan keskittymistä kutsutaan jaetuksi tarkkaavaisuudeksi. Silloin useampi asia vaatii yhtäaikaista huomiota, jolloin huomio on jaettava monen asian kesken. Huomio siirtyilee silloin nopeasti tehtävästä ja asiasta toiseen. Jos huomiota joudutaan pitkäaikaisesti keskittämään asiasta toiseen, voi se aiheuttaa mentaalista uupumista ja stressiä tai vaikeuttaa muun muassa syvällistä ajattelua (Duraes 2018, 73).

Tahdonalainen (endogeeninen) tarkkaavaisuus on keskittynyttä tarkkaavaisuutta. Sen suuntaamista määrittelevät yksilön tavoitteet ja tehtävät, ja sen tärkein tehtävä on päättää mitä informaatiota siirretään työmuistiin käsiteltäväksi. Tahaton (eksogeeninen)

tarkkaavaisuus aktivoituu, kun jotain yllättävää tapahtuu. (Ilonen 2000, 951; Koivisto 2006, 197.) Tämä voi olla vaikka sitä, kun kuulee oman nimensä sanottavan ääneen väkijoukossa, tai kun puhelin kilahtaa viestin merkiksi. Silloin huomion suuntaaminen tapahtuu tahattomasti voimakkaan ärsykkeen ilmaantumisen johdosta. Ärsykkeen havainnointi tapahtuu millisekunneissa, ja mikäli ärsyke ei ole oleellinen yksilön kannalta, keskittyminen suunnataan pois kohteesta jo noin 300 millisekunnissa (Jehkonen & Nurmi, 2019, 70–84; Koivisto 2006, 198). Mikäli havaittu ärsyke on mielenkiintoinen, huomion kohdentamista ja ylläpitämistä voidaan jatkaa tahdonalaisesti. Näin toiminta tahattoman ja tahdonalaisen tarkkaavaisuuden välillä on vuorovaikutteista. Esiin tulee ärsyke, siitä kiinnostutaan ja jatketaan tarkkaavaisuuden ylläpitoa tahdonalaisesti. Toiminnanohjauksella on iso merkitys juuri tarkkaavaisuuden ylläpidossa. (Koivisto 2006, 197.)

Tarkkaavaisuus antaa mahdollisuuden poimia tiedon tulvasta keskeisen kohteen ja työntää häiritsevät tekijät taka-alalle. Tarkkaavaisuutta tarvitaan siis huomion kohdentamiseen, ylläpitämiseen ja informaation prosessoimiseen. Ilman tarkkaavaisuutta ympäristöstä tulevat aistiärsykkeet eivät pääse korkeamman asteiseen tietoisuuden käsittelyyn. (Soininen & Riekkinen 1993.) Tarkkaavaisuuden avulla ihminen pystyy orientoitumaan ja keskittymään yksilön kannalta tärkeisiin kohteisiin, mikä lisää muun muassa vireyttä. Heikon tai harhailevan tarkkaavaisuuden merkkejä ovat muun muassa häiriöalttius ja kykenemättömyys ylläpitää toimintaa, jotka ovat osoituksia tarkkaavaisuuden puutteellisuudesta. Heikentyneeseen tarkkaavaisuuteen voi vaikuttaa useampikin asia. Koska aivojen tiedonkäsittelykapasiteetti on rajallinen, pitkään jatkunut keskittyminen voi aiheuttaa väsymystä ja keskittymisen vaikeutta. Väsymys, stressi ja motivaatio ovatkin vahvasti keskittymiskykyyn vaikuttavia tekijöitä. Mentaalinen väsymystila vaikuttaa nopeasti suorituskykyyn ja tehokkuuteen. Monen asian tekeminen yhtä aikaa vähentää kykyä keskittyä pitkäaikaisesti tiettyyn yksilölle merkitykselliseen asiaan ja voi aiheuttaa Soinisen mukaan esimerkiksi masentuneisuuden oireita. (Soininen & Riekkinen 1993.)

2.2. Toiminnanohjaus

Närhen ja Korhosen mukaan toiminnanohjauksella tarkoitetaan sellaisia kognitiivisia prosesseja, jotka mahdollistavat toiminnan suunnittelun, kognitiivisen joustavuuden, itsesäätelyn ja toiminnan toteuttamisen (Närhi & Korhonen 2006, 261). Tarkkaavaisuus liittyy vahvasti toiminnanohjaukseen. Jotta yksilö voisi ylläpitää pitkäkestoista keskittymistä meneillään olevaan tehtävään, hänen täytyy osata kontrolloida omia impulssejaan, hiljentää häiriötekijät ja ylläpitää tahdonvaraisesti vigilanssia. (Koivisto 2006, 198; Oken ym. 2016.) Lapsilla on todetusti heikommat kyvyt toiminnan ohjaukseen, koska oman toiminnan itsenäinen ohjaus on vielä hyvin vahvasti kehittymässä (Närhi & Korhonen 2006, 261). Puhelin on yhteydessä vigilanssin heikentymiseen vaikeuttamalla tarkkaavaisuuden ylläpitoa. Puhelimeen tulevat ilmoitukset antavat jatkuvia impulsseja tehdä jotain muuta, kuin keskittyä pitkäkestoisesti. Piippaukset ja muut äänimerkit aiheuttavat jatkuvan keskittymisen katkeamisen tulvan, jolloin on hyvin haastavaa ylläpitää yhdessä asiassa tarkkaavaisuutta. (Barton, Adams, Browne, Arrastia-Chisholm 2021, 13).

Jotta pitkäjänteinen tavoitteellinen toiminta sujuisi joustavasti, on onnistuneen prosessin saavuttamiseksi muodostettava tavoitteet, aktivoitava sitä vastaava toimintasuunnitelma, keskityttävä toiminnan kannalta keskeisiin asioihin sekä vältettävä impulsiivista reagoimista merkityksettömiin asioihin ja lopulta arvioitava oman toiminnan tuloksellisuutta (Koivisto 2006, 198; Ilonen 2000). Niinpä tarkkaavaisuuden häiriö johtaa usein toiminnanohjauksen häiriöihin ja impulsiivisuuteen (Koivisto 2006, 198). Toiminnanohjauksen häiriöt voivat olla seurausta myös muista ympärillä vaikuttavista tekijöistä. Seuraavaksi tarkastellaan hankinnaista keskittymisvaikeutta.

2.3. Hankinnainen keskittymisvaikeus

Terveyskirjasto määrittelee hankinnaisen keskittymisvaikeuden lyh. ADT (eng. attention deficit trait) käyttäytymismalliksi, joka syntyy aivojen ylikuormituksesta, jota aiheuttavat tiuhaan vaihtuvat ärsykkeet. Tälle ilmiölle on ominaista vaikeus keskittyä yhteen asiaan tarpeeksi pitkäksi aikaa (Terveyskirjasto 3.9. 2024). Tämä siis tarkoittaa sitä, että vaikka keskittyneelle työskentelylle olisi ympäristön puolesta ihanteelliset olosuhteet, huomio keskeytyy henkilön itsensä toimesta. Tähän vaikuttavat aikaisemmat käyttäytymismallit ja koettu stressi.

Tutkijat ehdottavat, että ajassamme jatkuvasti läsnäolevat nopeat mielihyvän kokemukset ja hauska helposti saatavilla oleva sisältö altistavat yksilöitä pyrkimykselle tehdä useaa asiaa yhtä aikaa eli multitaskaukselle. Jos sähköisen median multitaskaus on intensiivistä ja jatkuu pitkään, kognitiivista ylikuormitusta tapahtuu, informaation prosessointi heikentyy ja se aiheuttaa stressireaktiota. Siitä seuraa keskittymisen vaikeutta, joka johtaa pitkäjänteisen työskentelyn vähenemiseen. Se taas saa aikaan kiireen ja keskeyttämisen. Kaikki tämä johtaa huonompaan akateemiseen suoriutumiseen. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2025.) Aiempi tutkimus kuitenkin huomauttaa, ettei ole ongelma, että huomionkohteen vaihtamista tapahtuu oppimisprosessin aikana, jos vaihtaminen on opintojen ja siihen liittyvän toiminnan välillä (Demirbilek & Talan 2017).

2.4. Tarkkaavaisuushäiriö

Tässä tutkielmassa on tarkoitus päästä selville siitä, millä tavoin sosiaalisen median käyttö vaikuttaa opiskelijoihin, jos sitä käytetään paljon arkielämässä ja millaisia vaikutuksia sillä on yksilöiden akateemiseen suoriutumiseen. Väsymyksestä tai stressistä johtuvat keskittymisen vaikeudet muistuttavat usein tarkkaavaisuushäiriöitä,

mutta tämä tutkielma keskittyy tarkastelemaan tarkkaavaisuushäiriötä muistuttavia oireita kuten toiminnanohjauksen alenemista ja impulsiivisuutta haastateltavilla. Tutkielma ei siis keskity esimerkiksi ADHD:n (eng. attention deficit hyperactivity disorder) tai ADD:n (eng. attention deficit disorder) kaltaisiin neurobiologisiin tarkkaavaisuushäiriöiden tutkimiseen, vaan sen kaltaisiin tarkkaavaisuusoireisiin, jotka johtuvat mahdollisesti sosiaalisen median liiallisesta käytöstä ja hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta.

Lääketieteen mukaan neurobiologinen tarkkaavaisuushäiriö määritellään kehitykselliseksi itsesäätelyn häiriöiksi, jonka juurisyyt painottuvat geneettisiin tekijöihin. Tarkkaavaisuushäiriön oireita ovat usein juuri toiminnanohjauksen häiriöt, impulsiivisuus ja ylivilkkaus (Koivisto 2006, 198, 199; Korkeila & Tani, 2005). Näitä samankaltaisia oireita esiintyy kuitenkin myös neurotyypillisillä henkilöillä (Duraes 2018, 72–76). Jokapäiväinen elämä on täynnä esimerkkejä herpaantuneesta tarkkaavuudesta. Paitsi normaali vireystaso, myös monet tilapäiset häiriötekijät, kuten unen puute, liiallinen stressi, pelko, jännitys ja ahdistus voivat huonontaa tarkkaavaisuutta (Soininen & Riekkinen 1993).

3. SOSIAALISEN MEDIAN AIKAKAUSI

3.1. Sosiaalisen median toimintaominaisuudet

Sosiaalisen median alustoiksi lasketaan nykyään ja tässä tutkimuksessa huomioidaan YouTube, Whatsapp, Snapchat, TikTok, Instagram, Facebook (Meta), viestipalvelu X, Reddit, Pinterest, Tumblr ja BeReal. Kaikki ovat määriteltävissä digitaalisen kohtaamisen alustoiksi, joissa voi olla sekä aktiivinen että passiivinen käyttäjä, tuottaa sisältöä tai vain kuluttaa. Näillä kaikilla on huomattava määrä nuoria alle 30-vuotiaita käyttäjiä (Alghamdi & Aljabr 2024, 4).

Tarkemmin määriteltynä sosiaalisen median palvelut ovat tällä hetkellä kaikki Web 2.0 -pohjaisia internet-sovelluksia, joissa käyttäjien tuottama sisältö luo koko sovelluksen ytimen. Alustoilla yksilöt ja yhteisöt luovat profiileja järjestelmään, jota ohjaa ja ylläpitää kyseinen palveluntarjoaja. Sen lisäksi sosiaalisen median palvelut mahdollistavat sosiaalisten verkostojen kehittymisen yhdistämällä ja suosittelemalla käyttäjäprofiileja muihin yksilöihin ja ryhmiin. (Obar & Wildman 2015, 2.) Tutkielmassa ei erikseen eritellä mitkä erityisiä mekanismeja kukin alusta sisältää, vaan ennen kaikkea keskitytään siihen mitkä yleiskäyttöiset toiminnot pätevät kaikkiin alustoihin sekä Internet sivustoihin.

Tannerin mukaan sosiaalisen median keskeisimpiin toimintaominaisuuksiin kuuluvat jatkuvasti uudistuvat ja päivittyvät sisällöt. Käyttäjällä on mahdollisuus kirjautua ajasta ja paikasta riippumatta ja sen vuoksi on jatkuvasti mahdollisuus nopeaan mielihyvän palkintoihin ja -kokemuksiin. TikTok -videot, YouTube -shorts ja Instagram -reels ovat hyviä esimerkkejä stimuloivasta ja viihteellisestä sisällöstä. Tämän kaiken mahdollistaa laajalle levittyvä nopea nettiyhteys (Tanner, Radwan, Korhonen & Mustonen 2020, 67). Nopeaa saatavuutta helpottaa päättymättömän selauksen -toiminto eli sisällön päättymättömyys, jota käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa.

Sosiaalisen median rakenteellisesti sitouttavat ominaisuudet tekevät käyttämisestä helpompaa, mutta ne on samalla suunniteltu niin, että ne sitouttavat käyttäjää mahdollisimman pitkäaikaseksi sovelluksen käyttäjäksi. Ensimmäisenä tarkastellaan miten huomion kohdentamista ja sen ylläpitoa käytetään sosiaalisen median hyväksi. Aisteihin vaikuttavat Push -ilmoitukset tuottavat reaaliaikaisia ilmoituksia sovellukseen, jotka kertovat mitkä asiat tai tapahtumat käyttäjää saattaisivat mahdollisesti kiinnostaa. Push -ilmoitukseen liittyy vahvasti äänimerkki ja värinä, joka vaatii keskittymisen siirtämistä kohti äänimerkin tai värinän antamaa kohdetta. (Tanner ym. 2020, 67; Alghamdi & Aljabr 2024, 11.) Se on tehokas toiminto sitouttamaan käyttäjää, koska se vaikuttaa tahattomaan tarkkaavaisuuteen, joka aktivoituu, kun jotain äänimerkin kaltaista yhtäkkistä tapahtuu. Ilmoitukset voivat olla häiritsevä tekijä, jopa silloin, kun käyttäjä ei ole sosiaalisen median äärellä (Alghamdi & Aljabr 2024, 11). Toisena on rakenteellinen sisällön päättymättömyys. Päättymätön selaus -toiminto ei tuota luonnollisia taukoja, jolloin tarkkaavaisuus on jatkuvasti kohdennettuna uuteen sisältöön. Käytännössä päättymätön selaus tarkoittaa uutisvirran loputtomana jatkuvaa syötettä. Tämä edustaa aivoille keskeneräisyyttä, joka motivoi jatkamaan selausta. (Tanner ym. 2020, 68.) Pitkäaikainen sosiaalisen median käyttö tuottaa lisäksi käyttäjätietoja yrityksille, jotka käyttävät tietoja mikro kohdentamiseen ja mainostamiseen (Alghamdi & Aljabr 2024, 11).

Tannerin mukaan sosiaalinen media hyödyntää myös sosiaalisia lainalaisuuksia. Vastavuoroisuus sosiaalisissa suhteissa, tykkäykset, kommentit, kertoo hyväksynnän hakemisesta toisten silmissä. Tämä perustuu siihen, että palautteen saaminen muilta ihmisiltä on osa ihmisen yhteisöllisyyden kokemusta ja vaikuttaa ihmisen minäkuvaan. Palkintojen ennakoimattomuus, kuten tykkäykset ja kommentit on jo mahdollisuutena kiehtova ajatus jäädä somen äärelle pitkäaikaisesti tai vaihtoehtoisesti saada ihmisen tarkastamaan puhelintaan useasti. Esimerkiksi Whatsapp hyödyntää toimintoa, jossa viestin lähettäjä saa tiedon viestin vastaanotosta sitä varten rakennetulla merkillä. Sininen merkkivalo sovelluksen alalaidassa kertoo, että viesti on vastaanotettu. (Meta 2025, About last seen and online). Tämä lisää vastaajalle sosiaalista painetta vastata viestiin. Painetta vastaamiseen luo myös se, että sovelluksen molemmat käyttäjät ovat tietoisia tästä ominaisuudesta. Sosiaalinen media on myös psykologinen investointi. Mitä enemmän siihen käyttää aikaa ja mitä enemmän siihen on investoinut sitä

vaikeampaa on lopettaa käyttö. Tästä esimerkkinä snapchatin “snapstreak” -ominaisuus. Snapstreak -toiminnon avulla kaksi käyttäjää voivat nähdä kuinka kauan he ovat lähettäneet toisilleen viestejä yhtäjaksoisesti. Snapchat palkitsee yhtäjaksoista viestintää esimerkiksi erilaisin emoji-merkein ja numerotilastoin. Se on näkyvää kirjanpitoa ystävyys-suhteisiin investoinnista. (Tanner ym. 2020, 60–61.)

3.2. Päätymätön selaus -toiminto

Päätymätön selaus (eng. infinite scroll) on Aza Raskinin kehittämä toiminto internetin selaukseen, joka antaa käyttäjälleen mahdollisuuden selata sivuja päätymättömästi niin, ettei tarvitse klikata sivun alareunasta seuraavalle sivulle (Hari 2022, 147–148). Oxford Languages -sanakirjakustantajan mukaan doomscrollaus tarkoittaa pakonomaista sosiaalisen median tai uutissyötteiden selaamista, jotka liittyvät huonoihin uutisiin. Tutkimukset osoittavat, että liiallinen puhelimen käyttö yhdistettynä passiivisuuteen korreloi korkeakouluopiskelijoiden lisääntyneen ahdistuksen ja masennuksen kanssa. Doomscrollaus lisääntyi huomattavasti koronavuosina. (Chisholm & Hartman-Caverly 2022, 57.) Tämä toiminto juontaa juurensa aikaan, jolloin nettisivuja selatessa täytyi klikata hiirellä sivun alareunasta nappia, mikäli halusi siirtyä seuraavalle sivulle. Tämä oli luonnollisesti aikaa vievää ja epäkäytännöllistä, joten Raskin keksi helpottaa sivujen selaamista päätymättömän selauksen -toiminnolla. Tämä johti siihen, että sosiaalisen median alustat ottivat toiminnon käyttöönsä ja selaaminen helpottui huomattavasti. Tänä päivänä sosiaalista mediaa selataan vaivattomasti monta tuntia ihan vain tämän toiminnon ansiosta. (Hari 2022, 148.)

Koska ihmisten huomio on nykyään rajallinen ja arvokas resurssi, digitaalisten alustojen suunnittelussa tehdään tietoisia valintoja huomion vangitsemiseksi. Chisholmin ja Hartman-Caverlyn mukaan strategisilla suunnitteluratkaisuilla pyritään pidentämään käyttäjien aikaa laitteilla ja ohjaamaan yksilöt huomaamatta jatkuvaan vuorovaikutukseen sisällön kanssa. Tavoitteena on saada käyttäjien ajantaju katoamaan

ja saattaa heidät ajautumaan automaattisiin ja usein pakonomaisiin toimintoihin kuten doomscrollaukseen. (Chisholm & Hartman-Caverly 2022, 63.)

Uusi eettinen ongelma onkin, kuinka pitkälle tällaista toimintaa voidaan viedä. Kuka on vastuussa ja mistä? Kun uutta teknologiaa kehitetään, liittyy siihen aina suuria vastuita, ja usein myös kilpajuoksua. Doomscrolling on sanana hyvin kuvaava termi sille miltä tuntuu, kun yksilö kuluttaa useamman tunnin selaten jotain merkityksetöntä ja vain, koska huomiokyky on niin vahvasti ohjattu sosiaalisen median ärsykkeisiin, ettei yksilölle jää tilaa ajatella muuta. Digitaalinen hyvinvointi ei synny itsestään. Siksi tarvitaan paljon uudenlaista keskustelua siitä, millaista digitaalista maailma haluamme rakentaa ja mikä olisi hyväksi meille ihmisille.

3.3. Multitaskauksen ammattilaisetko?

Multitaskaaminen (eng. multitasking) tarkoittaa usean tehtävän yhtäaikaista suorittamista. Tyypillinen esimerkki tästä voisi olla puheluun vastaaminen samalla kun ripustaa pyykkiä ja katsoo televisiota. Todellisuudessa ihminen ei kuitenkaan kykene tekemään montaa tehtävää yhtä aikaa ilman, että työn laatu kärsisi. Liu & Gu mukaan multitaskaus on huomion jakamista, mutta oikeammin se on huomion nopeaa ja jatkuvaa huomion suuntaamista uuten kohteeseen. Multitaskaukseen kuuluu vahvasti sekä ajan että keskittymisen pirstaloituminen. (Liu & Gu 2019, 70.) Multitaskaamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä myös tilannetta, jossa ihminen toimii samanaikaisesti useilla digitaalisilla alustoilla esimerkiksi vastaa viesteihin, työskentelee akateemisten tehtävien parissa ja selaa sosiaalisen median sisältöjä. Tällainen tehtävästä toiseen siirtyminen pirstaloi keskittymistä ja sen vaikutuksena heikentää syvällistä pitkäaikaista keskittymistä. (Barton ym. 2021, 12.)

Koska ihmisellä on rajallinen keskittymisen kapasiteetti, ei yksilö pysty yhtäaikaaisesti suoriutumaan useasta tehtävästä yksinkertaisesti siitä syystä, etteivät aivot kykene prosessoimaan montaa informaatioärsykettä yhtä aikaa (Koivisto 2006, 247). Aivojen

toiminta on muotoutunut niin, että aina, kun tehtävästä vaihtaa toiseen, tarkkaavaisuus kohdennetaan uudelleen ja samalla uudelleen järjestellään toiminnan fokus. Useat kognitiiviset prosessit käynnistyvät jatkuvasti uudelleen muistiinpalauttamisesta ja tiedon uudelleen järjestämisestä. Barton tutkimusryhmineen ehdottavat, että nopeasti tehtävää vaihdettaessa tarkkaavaisuus ikään kuin jää edelliseen tehtävään ja tästä aiheutuu vaihtokulu (eng. switching cost) (Barton ym. 2021, 12). Vaihtokululla tarkoitetaan sitä aikaa, joka aivoilla menee prosessoida uusi tieto ja palauttaa aiempi informaatio muistista. Jos ensimmäinen tehtävä on jäänyt kesken tai keskittyminen tehtävään on ollut hajanaista, vaikuttaa se koko päivän kuormitukseen ja näin ollen merkityksellisen työn saavuttaminen on vaikeaa hajanaisen keskittymisen vuoksi. (Barton ym. 2021, 12; Liu & Gu 2019, 70.) Opačić Kostić ja Randelovićin tutkimuksen mukaan multitaskaus oli yleisempää niissä medioissa, joissa oli tarjolla hyvän olon tunnetta heti. Niitä olivat useat sosiaalisen median sovellukset ja alustat. (Opačić Kostić & Randelović 2022, 301.)

Aiemmat multitaskaukseen liittyvät tutkimukset ovat havainneet, että opiskelijat itse kokevat pystyvänsä selviytymään monista tehtävistä yhtä aikaa, kuten sosiaalisen median selauksesta ja opinnoista. Todellisuudessa kuitenkin useammat tutkimukset ovat osoittaneet, että vaihto vaatii aina resursseja siirryttäessä tehtävien välillä toiseen, ja näin ollen toistuva multitaskaus heikentää aivojen kapasiteettia keskittyä ja alentaa merkittävästi tehtävästä suoriutumista (Alghamdi & Aljabr 2024, 3; Barton ym. 2021, 12; Mills 2023). Eräs samankaltainen tutkimus selvitti opiskelijoiden uskomuksia siitä, voiko multitaskaus onnistua, jos uskoo pystyvänsä siihen. Kuitenkin kyseisessä tutkimuksessa tulokset osoittivat, että uskoipa kykyynsä multitaskata tai ei, heikensi se merkittävästi oppimista. Ajatus siitä, että opiskelijat pystyisivät suoriutumaan tehokkaasti tehtävien välillä hypähdellen alustojen väliltä toiselle nojaa pitkälti uskomuksiin digitaaliväestön sukupolvesta, joka jatkuvan teknologian myötä olisi sen vuoksi osaava multitaskaaja sukupolvi. Tämä perustuu kuitenkin yksittäisiin kertomuksiin, itsearvioihin ja harhakäsityksiin. (Doolittle, Wodjak, Watson, Adams & Mariano 2024, 33–34.)

3.4. Akateeminen prokrastinaatio

Viime aikoina on yhä useammin havaittu yhteys nuorten akateemisen prokrastinaation ja sosiaalisen median käytön välillä. Akateemisella prokrastinaatiolla viitataan yksilön taipumukseen lykätä opiskeluun liittyvien tehtävien aloittamista tai loppuunsaattamista, vaikka tiedostaisi lykkäämisen mahdollisesti johtavan negatiivisiin seurauksiin. Ilmiö on yleinen erityisesti korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa ja se voi ilmentyä esimerkiksi esseiden, tenttiin lukemisen tai muiden opintoihin liittyvien velvoitteiden järjestelmällisenä siirtämisenä. (Rozgonjuk, Kattago, Täht 2018; Aalbergs, Abeele, Hendrickson, Marez, Keijsers 2021.) Rozgonjukin (Rozgonjuk ym. 2018) mukaan akateemisessa prokrastinaatiossa on kolme keskeistä piirrettä:

1. Toiminta liittyy tehtävän tai päätöksenteon lykkäämiseen.
2. Viivyttely ei ole tarkoituksellista.
3. Viivyttelystä aiheutuu tehtävän heikompi suoritus tai toteutus.

Prokrastinaatiota on selitetty muun muassa puutteellisilla ajanhallintataidoilla, motivaation vaihtelulla ja toiminnanohjauksen vaikeuksilla. Tutkimukset osoittavat, että toistuva akateeminen prokrastinaatio voi heikentää opiskelijan opintomenestystä, lisätä stressiä ja heikentää hyvinvointia (Choudhury, D'cruz, Prakash Deb, Biswas & Patil 2025, 148–149). Akateemiseen prokrastinaatioon liitetään usein sosiaalisen median kulutus ja siirtyminen viihdyttävämmän sisällön pariin kuin esimerkiksi opiskeluun liittyvien tehtävien pariin. Nykyään suurimpia akateemista prokrastinaatiota aiheuttavia tekijöitä saattaa olla juuri sosiaalinen media ja sen helppo saatavuus ja viihdyttävä sisältö. On paljon helpompaa selata viihdyttävää sisältöä kuin opiskella ja se aiheuttaa akateemisen työn siirtämistä. (Opsenica Kostic & Randelovic, 301; Choudhury ym. 2025, 150-151.) Lisäksi Liu ja Gu ovat havainneet, että multitaskaus yhdistettynä opiskeluun luo ympäristön, joka johtaa pirstaloituneeseen lukemiseen ja oppimiseen. Yksilö ei pysty sisäistämään oppimaansa, koska harhauttavia toimintoja on yksinkertaisesti liikaa. (Liu & Gu 2019, 67, 69). Seuraavaksi tarkastellaan multitaskauksen ilmiötä oppimisympäristöissä.

3.5. Multitaskaus oppimisympäristöissä

Opetustilanteet ovat kokeneet suuria muutoksia internetin ja laajalle levinneen digitalisaation myötä. Näiden teknologisten muutosten rinnalle on ilmaantunut myös uusia haasteita, jotka voivat vaikuttaa opiskelijoiden oppimiseen ja akateemiseen suoriutumiseen. Nykyisin opiskelijat saattavat luentojen aikana käyttää sosiaalista mediaa, lähettää tekstiviestejä tai selata verkkoa. Opiskelijat osallistuvat siis toimintoihin, jotka eivät liity opetukseen. Tällainen samanaikainen, opetuksesta irrallinen toiminta on herättänyt huolta opettajien keskuudessa. Opsenica Kostic'n ja Randelovic'n mukaan 42% oppitunnista käytettiin multitaskaukseen, joka ei liittynyt käsillä olevaan kurssiin. Sen lisäksi multitaskaus on yleisempää sellaisissa medioissa, jotka tarjoavat välitöntä emotionaalista mielihyvää kuten esimerkiksi sosiaalisen median sovellukset ja nettisivut. On osoitettu, että sosiaalisen median käyttö luennoilla on laajaa ja häiritsevää ja estää opiskelijoiden ja opettajien kommunikaatiota. (Opsenica Kostic & Randelovic, 2022, 301–303) Siitä huolimatta tutkimusta siitä, kuinka tämäntyyppinen multitaskaaminen vaikuttaa oppimistuloksiin, on edelleen niukasti. Etenkin sellaista tutkimusta, joka tarkastelisi tekstiviestien ja somen käytön vaikutuksia saavutettuihin oppimistuloksiin luennon aikana, kaivataan lisää.

Erityisesti oppimisympäristöissä opiskelijat tasapainoilevat usein samanaikaisesti useiden tehtävien välillä kuten kuuntelevat luentoa ja kirjoittavat muistiinpanoja. Nyt kuitenkin sosiaalinen media ja viesteihin vastaaminen on osa luennon kulkua. Vaikka multitaskaus voi tuntua arjessa sujuvalta tavalta toimia, tutkimukset kuitenkin osoittavat, että kognitiivinen kuormitus kasvaa tehtävien vaihtuessa tiheästi, mikä vaikuttaa suoritukseen ja oppimiseen kielteisesti. Digitaalinen ympäristö tarjoaa yhä enemmän houkutuksia, jotka voivat häiritä keskittymistä ja heikentää oppimistuloksia myös luokkahuoneessa. Oppilaat ovat usein pakotettuja tulemaan luennoille läppärien kanssa, joista on pääsy muuallekin kuin käsiteltävään tehtävään. (Liu & Gu 2019, 68)

Ratkaisuksi luennolla tapahtuvaan multitaskaukseen on ehdotettu muun muassa

vastuullisempaa teknologian käyttöä. Yksi konkreettinen ehdotuskeino on teknologiatauot, joiden aikana opiskelijoilla olisi mahdollisuus tarkistaa puhelimensa. Näin tarpeeton multitaskaus voisi vähentyä opetuksen aikana, kun huomio voitaisiin keskittää varsinaiseen oppimistehtävään. Vaikka siirtyminen opetukseen liittymättömiin toimintoihin saattaa tarjota hetkellistä mielihyvää, tutkimukset osoittavat sen olevan yhteydessä kuitenkin heikompaan lukutaitoon, huonompaan oppimiseen ja alempiin arvosanoihin (Opsenica Kostic & Randelovic 2022, 301). Myös muistiinpanotekniikoilla on merkitystä. Käsin tehdyt muistiinpanot edistävät oppimista tehokkaammin kuin digitaaliset muistiinpanot, sillä ne ovat usein yksityiskohtaisempia ja vahvistavat muistijälkeä paremmin (Opsenica Kostic & Randelovic 2022, 301).

Opsenica Kosticin ja Randelovicin tutkimuksen mukaan digitaaliset häiriötekijät ja opiskelijoiden multitaskaus vaikuttivat kielteisesti oppimisympäristön ilmapiiriin. Ne heikensivät opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta sekä vähensivät luokkahuoneen koettua arvokkuutta paikkana, jossa keskitytään oppimiseen. Myös korkeakouluopettajien työtyytyväisyys on tutkimuksen mukaan laskenut tällaisissa ympäristöissä. Oppilaat itse arvioivat, että multitaskaus vaikuttaa negatiivisesti omien kykyjen luottamiseen, mutta oppilaat yleensä aliarvioivat kuinka paljon aikaa menee hukkaan. Yleensä 15 minuutin tehtävissä kuuden minuutin jälkeen oppilaat vaihtoivat kurssitehtävästä johonkin muuhun, kuten someen tai tekstaamiseen. (Opsenica Kostic & Randelovic 2022, 301–303.) Eräässä tutkimuksessa todettiin, että ne, jotka välttelivät luennoilla Facebookia saivat parempia arvosanoja kuin ne, jotka vaihtoivat akateemisten tehtävien ääreltä muuhun selailuun. Näillä henkilöillä oli enemmän somealustoja myös saatavilla. Heillä oli myös alempia arvosanoja kuin niillä jotka välttivät Facebookia. Ne jotka multitaskasivat luokassa sosiaalisessa mediassa saivat yksinkertaisesti huonompia arvosanoja. (Demirbilek & Talan 2017)

Mikä sitten johtaa multitaskaukseen luennoilla? Osa tutkimuksista väittää tottumuksen olevan syy siihen, miksi oppitunneilla multitaskataan. Multitaskauksesta on tullut rutiininomainen tapa. Myös paitsi jäämisen pelko (eng. fear of missing out) johtaa usein multitaskaukseen. Pelko siitä, että menettää jotain jännittävää tai jää jostain paitsi aiheuttaa tarpeen tarkistaa sosiaalinen media useita kertoja päivässä yhä uudelleen ja uudelleen. (Chisholm & Hartman-Caverly 2022.)

Kaksi itsesäätystrategiaa, jotka tutkimusten mukaan ovat tärkeitä akateemiselle menestykselle, ovat tarkkaavaisuus ja motivaatio, mutta Bartonin mukaan ponnistelun säätely on vahvin akateemisen suoriutumisen ennustaja, koska se edellyttää aktiivista toimintaa. Akateemiseen suoriutumiseen ja menestymiseen tarvitaan hyviä itsesäätytaitoja, keskittymistä ja tila, jossa ei salli itselleen häiriötekijöitä. Itsesäätytaidoissa korostuu keskittymiskyky ja motivaatio. Motivaatioon liittyen moni opiskelija vietti opiskeluun tarkoitettun ajan sosiaalisessa mediassa sen sijaan, että olisi suorittanut akateemisen tehtävän, koska sosiaalinen media oli saatavilla ja kiinnostavampi kuin käsillä oleva tehtävä. Näin ollen some vaikuttaa kilpailevasti opiskelijoihin silloin, kun pitäisi suoriutua akateemisesti. (Barton ym. 2021, 11.)

Multitaskaaminen ei kuitenkaan ole ainoa ongelma, joka seuraa vahvasta sosiaalisen median käytöstä. Toinen huoli, minkä Benvenutin (2023) ja tukijakollegoiden tutkimuksessa kävi ilmi oli huoli siitä, että multitaskaus voisi lyhentää yksilöiden huomiojännettä. Seuraavaksi tarkastellaankin huomiojännteen vaikutuksia yksilön keskittymiskykyyn ja mitä siitä seuraa, jos huomiojänne lyhenee.

3.6. Lyhenevä huomiojänne

Huomiojänne (eng. attention span) on neurologinen termi, joka kuvastaa kuinka kauan yksilö kykenee kohdistamaan keskittymistään johonkin tiettyyn asiaan ennen kuin huomio siirtyy muualle. Huomiojänne on tärkeä mentaalisen läsnäolon vuoksi. Nykykontekstissa keskittymistä vaikeuttaa se, että ihmiset vaihtavat nopeasti viestien välillä tai käyvät samanaikaisesti useita keskusteluja eri tahojen kanssa. (Alghamdi & Aljabr 2024, 3.) Huomiojännettä tai toisin sanoen keskittymiskyvyn kestoa on tutkinut muun muassa Gloria Mark tutkimusryhmineen ja he ovat havainneet merkittävää keskittymisen keston alenemista viimeisen kymmenen vuoden aikana. Mark tutkimusryhmineen tarkasteli huomiojännteen pituutta ruudun edessä työskentelevillä aikuisilla alunperin vuonna 2004. Tuolloin keskimääräinen huomiojänne oli noin kaksi

ja puoli minuuttia. Kuitenkin ajan myötä huomiojänne on lyhentynyt merkittävästi. Vuoteen 2012 mennessä sen havaittiin supistuneen noin 75 sekuntiin, ja noin vuoteen 2017 mennessä keskimääräinen keskittymisaika oli enää noin 47 sekuntia. (Mills 2023; Hunt 2023.)

Miksi näin merkittävää muutosta tapahtui juuri vuosikymmenen vaihteessa? Sosiaalisen median alustat olivat tuolloin voimakkaassa kasvussa. Online-kulttuuri oli nousussa ja iPad saapui markkinoille. Juuri tuolloin älypuhelimien omistavien amerikkalaisten osuus ylitti 50 prosenttia (Twenge 2017). Vuonna 2015 tehty tutkimus osoittaa, että vuoteen 2015 mennessä 90 % nuorista aikuisista käytti säännöllisesti sosiaalisen median alustoja, kuten Facebookia, Instagramia ja Twitteriä (Barton ym. 2021, 11). Nykyään tutkijat arvioivat, että yliopisto-opiskelijat viettävät päivittäin noin 8–10 tuntia selaamalla, tykkäämällä julkaisuista ja postaamalla sosiaaliseen mediaan. TikTokin käytöstä tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että TikTokin runsaalla käytöllä on negatiivinen vaikutus ihmisen terveyteen. Yli kolmen tunnin TikTokin selailu lyhentää huomiojännettä, ja mitä kauemmin sovellusta käyttää sitä negatiivisemmin se vaikuttaa keskittymiskykyyn ja huomiojänneteeseen (Alghamdi & Aljabr 2024, 15 – 16). Myös Subramanianin mukaan ihmisten keskittymiskyky on yleisesti heikentynyt, mikä on lisännyt tarvetta ulkopuoliselle tuelle, jotta yksilöt pystyisivät paremmin keskittymään meneillä oleviin tehtäviin (Subramanian 2018, 1–6).

3.7. Interventiot hättävien vaikutusten hoitoon

Tähän pro gradu -tutkielmaan on lisätty luku, joka käsittelee sosiaalisen median ongelmallisten hättävien vaikutusten käsittelyä ja lievittämistä. Luku on mukana sen vuoksi, että se auttaa hahmottamaan toimintakeinoja, joilla on tarkoitus ehkäistä liiallista käyttöä ja saada hättävien vaikutusten määrä laskemaan. Teknologian käyttö, joka koetaan häiritsevän tunkeilevaksi, kontrolloivaksi tai huomaamattomasti riippuvuutta aiheuttavaksi, voi heikentää muun muassa yksilön identiteetin kehitystä ja

itsetuntemusta. Se voi vaikuttaa kielteisesti henkiseen hyvinvointiin, heikentää oppimista ja ajattelukykyä. Liiallinen sosiaalisen median käyttö voi myös etäännyttää sosiaalisista suhteista ja läheisyydestä. Jos puhelin on jatkuvasti hallitseva osa elämää, vaikuttaa se negatiivisesti mentaaliseen läsnäoloon. Se voi myös kaventaa itsenäisyyden tunnetta sekä heikentää tulevaisuuden suuntaista motivaatiota ja elämänhallintaa. (Chisholm & Hartman-Caverly, 2022, 54.) Sosiaalisen median ongelmakäyttö rinnastetaan yhä useammin toiminnalliseen riippuvuuteen, ja se voidaan nähdä osana laajempaa ilmiötä, johon kuuluvat myös internet- ja älypuhelinriippuvuudet. Tämän vuoksi on tärkeää kehittää selkeitä arviointikriteerejä ja mittareita, joiden avulla voidaan tunnistaa haitallinen käyttö ja kohdentaa tukea tehokkaammin. Tällä hetkellä interventiotutkimusten määrä on vielä suhteellisen alhainen. Suomenkielistä interventiotutkimusta on saatavilla vielä vähemmän. Tannerin mukaan (Tanner 2020, 72) interventioilla on kuitenkin saatu onnistuneita tuloksia sosiaalisen median riippuvuuden hallitsemiseen.

Sosiaalisen median käytön hallintaan on kehitetty erilaisia interventioita, joista yksi on kognitiivinen rekonstruktio. Sen tavoitteena on ohjata yksilöä tarkastelemaan kriittisesti omia ajatusmallejaan ja uudelleenmuotoilemaan käsityksiään sosiaalisesta mediasta. Eräässä interventiossa osallistujat vastasivat kirjallisesti kysymyksiin “Mitä sosiaalinen media antaa sinulle ja voisiko tätä tarvetta täyttää jotenkin toisin?” sekä “Mihin muuhun voisit käyttää sosiaalisessa mediassa viettämäsi ajan?” Tämän jälkeen osallistujat kokosivat muistutuskortin, johon listattiin viisi haittaa, joita somen liikakäytöstä aiheutuu, sekä viisi hyötyä, joita käytön vähentämisestä voisi seurata. Kortista otettiin kuva, joka asetettiin puhelimen taustakuvaksi intervention ajaksi. Lisäksi osallistujat kirjoittivat viikon ajan päiväkirjaa kokemuksistaan somen käytön vähentämisestä. Vaikuttavuutta arvioitiin itsearviointilomakkeilla ennen ja jälkeen intervention.

Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median käyttö ja siihen liittyvä riippuvuus vähenivät. Samalla psyykinen hyvinvointi, itsetunto ja unenlaatu paranivat tilastollisesti merkitsevästi. Toinen lähestymistapa oli täydellinen sosiaalisen median paasto seitsemän päivän ajan. Tämän intervention aikana ei havaittu merkittäviä muutoksia osallistujien päivittäin kokemiin tunnekokemuksiin eikä sosiaalisen median käyttöaikaan. Monet osallistujista kokivat vieroitusoireita, kuten tylsyyttä ja pakonomaista tarvetta käyttää sosiaalista mediaa, ja yli puolet heistä päätyi rikkomaan

paastoa. (Tanner ym. 2020, 79.) Tämä viittaa siihen, että sosiaalinen media on monelle niin kiinteä osa arkea, ettei täyskielto ole realistinen tai tehokas ratkaisu. Lisäksi tiukka kontrolli voi viedä mukanaan myös sosiaalisen median myönteiset vaikutukset. Näin ollen on keskeistä keskittyä käytön vähentämiseen, ei sen kokonaan lopettamiseen.

Tulevia interventioita varten opiskelijat ehdottivat erilaisia tukimuotoja, kuten automaattisia ilmoituksia liiallisesta käytöstä, käytön automaattista tai manuaalista rajoittamista, palkitsemista käyttötapojen muutoksista sekä omatoimista käytön monitorointia. Myös tutkijat suosittelivat näiden keinojen yhdistämistä tulevissa interventioissa. Lisäksi tietoisuustaitojen harjoittelu, kuten oman tarkkaavaisuuden, toiminnan tarkoituksen ja asenteiden tiedostaminen sosiaalista mediaa käytettäessä, voi vähentää haitallisia vaikutuksia. Kun yksilö ymmärtää omaa toimintaansa paremmin, myös sen säätely helpottuu. (Marin, Järvelin, Myllymäki 2025.)

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1. Tutkimuksen kohde

Tässä tutkielmassa tarkastellaan korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksesta heidän keskittymiskykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen. Varsinainen tutkimuskysymys on "Millaisia vaikutuksia opiskelijat kokevat sosiaalisen median käytöllä olevan heidän keskittymiskykynsä ja akateemiseen suoriutumiseensa?" Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat korkeakouluopiskelijat sekä yliopistossa että ammattikorkeakoulussa. Koin tutkimuskohdetta valitessani korkea-asteen olevan sopiva mittaamaan juuri keskittymiskyvyn ja akateemisen suoriutumisen haasteita, koska korkeakouluopiskelijoiden odotetaan olevan itsenäisiä ja vastuussa omasta oppimisestaan. Opinnot korkeakouluasteella ovat haastavia ja vaativat pitkäkestoista tarkkaavaisuuden ylläpitoa. Usein tutkinnot sijoittuvat myös useammalle vuodelle, joten tutkinnon suorittaminen vaatii pidempiaikaista sitoutumista ja itseohjautuvuutta akateemiseen tuottamiseen ja osaamisen kasvattamiseen. Korkeakouluopiskelijat elävät lisäksi aktiivista sosiaalista sekä digitaalista elämää. Usein opiskelujen aloittaminen ja muutto uudelle paikkakunnalle vaatii panostusta uusien sosiaalisten verkostojen luomiseen ja ylläpitämiseen ja usein suhteiden muodostaminen ja ylläpito tapahtuu sosiaalisen median avustuksella. Korkeakouluopiskelijat edustavat myös uutta ikäryhmää, joka on varttunut digitaalisessa ympäristössä. Tämä sukupolvi hyödyntää internetiä ja sosiaalista mediaa huomattavasti laajemmin verrattuna vanhempiin sukupolviin, joilla digitaalisten viestintäalustojen omaksuminen on tapahtunut myöhemmässä vaiheessa elämää (Opsenica Kostic & Randelovic 2022, 301).

4.2. Tutkimusmenetelmä

Toteutan tutkielmani kvalitatiivisena haastattelututkimuksena, jonka tieteenfilosofinen näkökulma on kriittisessä teoriassa. Käytän kriittistä teoriaa tutkimusstrategisena lähtökohtana, jotta voin pureutua valtarakenteiden tarkasteluun. Tämän tutkimuksen kriittisen näkökulman tarkoituksena on tuoda esiin niitä prosesseja ja rakenteita, joihin sosiaalinen media perustuu ja näyttää ne kriittisessä valossa sekä tuoda esiin epäeettiseen toimintaan nojaavia sosiaalisen median toimintamalleja.

Kriittisen teorian ajatellaan paljastavan yhteiskunnallisia eriarvoistavia rakenteita ja valtasuhteita (Honkasilta 2023). Anttilan mukaan kriittisen tutkimuksen tavoitteena on tarkastella ja kyseenalaistaa tutkimuskohteessa esiintyviä rakenteita ja toimintatapoja. Tutkimus pyrkii tunnistamaan ja perustellusti osoittamaan epäkohtia sekä edistämään oikeudenmukaisempien ja toimivampien rakenteiden kehittämistä. (Anttila 1998; Jyväskylän yliopisto 2025) Kriittisen tarkastelun kohteena voivat olla esimerkiksi yhteiskunnalliset rakenteet. Sosiaalisen median vaikutusta opiskelijoiden keskittymiskykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen voidaan tarkastella tässä tutkielmassa kriittisesti huomioiden vapaata kommunikaatiota rajoittavat tekijät. Anttila puhuu paljon vapaasta kommunikaatiosta ja sen vastakohtasta, systemaattisesti vääristyneestä kommunikaatiosta, jossa Anttilan mukaan voima- ja valtatekijät, ideologinen ylivalta sekä muut hallitsevat tekijät mitätöivät aidon ja vapaasti muodostuvan yksimielisyyden mahdollisuuden. (Anttila 1998, 8.2.3). Rajoittavina tekijöinä voidaan pitää tässä tutkimuksessa sosiaalisen median alustojen sitouttavia toimintamekanismeja, jotka systemaattisesti johdattelevat käyttäjiä kohti internet-perusteista elämää ja -kommunikaatiota, minimoiden samalla autenttisen kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen mahdollisuuden ihmisten välillä. Tällöin Anttilan mukaan rehellisyys, aitous ja luotettavuus heikkenevät, jolloin tilalle voi astua manipulaatio, retoriikka ja virheellinen informaatio (Anttila 1998, 8.2.3). Tässä yhteydessä tutkimuksessa on siis oleellista pohtia kriittisen teorian näkökulmasta, missä määrin sosiaalisen median normit ovat käyttäjien aidosti hyväksymiä ja tiedossa ja missä määrin ne vahvistavat tiettyjä valtasuhteita -ja rakenteita. Kysymys on siitä, muovaavatko sosiaalisen median käytänteet opiskelijoiden arvojärjestelmää ja

toimintakulttuuria heidän omista lähtökohdistaan käsin vai vaikuttavatko taustalla sosiaalisen median yritykset ja taloudellinen etu, jotka rajoittavat yksilöllistä päätöksentekoa ja käyttäytymistä sekä ajanhallintaa.

Tutkimuksen aineistonkeruun menetelmäksi valitsin kasvokkain tapahtuvan laadullisen haastattelun, koska kyse on tiedon keräämisestä ihmisten kokemuksia tulkiten. Käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua, jotta aiheet olisivat hahmotettavissa ja hallittavissa. Haastattelin viittä (5) ihmistä. Halusin kiinnittää haastattelutilanteessa erityistä huomiota yhteisyyden rakentumiseen. Tienarin mukaan yhteisyys näkyy jaetussa tavoissa jäsentää ympärillä olevaa kulttuuria ja todellisuutta (Tienari, Vaara, Meriläinen 2009, 103-104). Tässä tapauksessa yhteisyys rakentui samasta opiskelijastatuksesta sekä aktiivisesta sosiaalisen median käytöstä. Haastattelutilanteessa pyrin olemaan ennako-oletuksista ainakin mahdollisimman tietoinen. En halunnut työntää haastateltavia toistamaan valmiita vastauksia vaan pyrin antamaan heille tilaa vastata omin sanoin siihen miten he puhelintaan käyttävät. Ruusuvooren mukaan omat oletuksensa ja ennakkoluulonsa on hyvä tiedostaa, sillä niillä on suuri vaikutus siihen miten haastateltavaa tulkitaan, miten suhtaudutaan häneen ja miten kysymykset asetellaan (Lumme-Sandt 2009, 133-134). Haastattelukysymykset oli laadittu ennakkoon ja löyhästi teemoiteltu kuuteen eri kategoriaan. Haastateltavien tehtävänä oli kertoa vapaasti omin sanoin sosiaalisen median käytöstään. Kysymyksiin saatavien vastausten oli tarkoitus vastata tutkimuskysymykseen: "Millaisia vaikutuksia opiskelijat kokevat sosiaalisen median käytöllä olevan heidän keskittymiskykynsä ja akateemiseen suoriutumiseensa?"

Kategorioista ensimmäisenä oli *sosiaalisen median aktiivinen käyttö*, jonka tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median alustojen käyttölaajuutta. Tässä kategoriassa kysymykset olivat: "Käytätkö sosiaalista mediaa ja mitä sosiaalisen median alustoja sinulla on käytössäsi?" ja "Mitä teet sosiaalisessa mediassa ollessasi?". Näiden kysymysten tarkoituksena oli selvittää mitä sovelluksia yksilö käyttää ja minkälaista käyttö on. Toisena kategoriana oli *ajankäyttö* eli sosiaalisessa mediassa vietetty aika. Kysymyksiin kuului: "Kuinka usein mielestäsi vietät puhelimella aikaa päivittäin?", "Mitä teet puhelimella ollessasi?" ja "Missä sovelluksissa vietät eniten aikaa?" Nämä kysymykset olivat tarkoitettu kartoittamaan kulutettua aikaa ja käytettyjä sovelluksia, joiden parissa haastateltava viettää aikaansa.

Kolmas kategoria oli *sosiaalisen median käytön vaikutukset*, jonka tarkoituksena oli tarkastella puhelimen käytön vaikutuksia opintoihin. Kysymykset käsittelivät akateemista suoriutumista ja keskittymiskykyä. "Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi keskittymiskykyysi, entä akateemiseen suoriutumiseen?" Kyllä-vastauksen jälkeen pyysin haastateltavaa kuvailemaan tarkemmin miten vaikutus näkyy. Neljäs kategoria käsitteli *häiriötekijöitä*. Tässä kategoriassa kysymykset olivat: "Miten puhelimen käyttö vaikuttaa opiskeluaikaasi, onko se enemmän työkalu vai häiriötekijä opiskelussa?", "Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet huomannut, että puhelimen käyttö on häirinnyt keskittymistäsi opiskelussa, voitko kertoa niistä?" ja "Oletko koskaan kokenut, että puhelimen käyttö on mennyt liiallisuuksiin? Miten reagoit siihen?" Näiden kysymysten tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, että häiritseekö sosiaalisen median käyttö opiskelua ja jos se häiritsee, miten se ilmenee.

Viides kategoria oli teemalla *keskittymisen säätely*, jonka tarkoituksena oli käsitellä puhelimen käytöstä johtuvaa haitallista liikakäyttöä. Kysyin haastateltavilta tämän kysymyksen ainoastaan jos he sanoivat puhelimen ja sosiaalisen median häiritsevän opiskelua. Tässä tarkoituksena oli huomioida keinot, joita yksilö käyttää puhelimen käytön säätelyyn. Toisaalta, jos haastateltava ei kokenut tarvetta säätelylle, olisi sekin huomionarvoinen tutkimustulos. Kysymyksiin kuului: "Oletko yrittänyt säädellä puhelimen käyttöäsi?" ja "Mitä keinoja olet käyttänyt säädelläksesi puhelimen käyttöäsi?".

Viimeisenä eli kuudentena kysymyskategoriana kysyin puhelimen käytön *positiivisista vaikutuksista* ja kysymykset olivat: "Mitä hyvää puhelimen käyttö on tuonut arkeesi?" ja "Onko sosiaalinen media auttanut sinua saamaan tietoa tai tukea opiskeluun liittyvissä asioissa?" Tarkoitukseni oli selvittää puhelimen ja sosiaalisen median käytöstä aiheutuvia hyviä puolia. Sittenmin lisäsin vielä kysymyksen sosiaalisen median tuottamista paineista ja tarpeesta jatkuvalla sisällöntuottamiselle ja yhteydenpidolle. Kuinka se vaikuttaa yksilöön ja sitä kautta hänen akateemiseen suoriutumiseen ja keskittymiskykyyn? Tällä tarkoitukseni oli pohtia miten yhteiskunnalliset normit ja mediakulttuuri muokkaavat ajatteluamme ja toimintaamme.

4.3. Tutkimusaineiston hankinta ja analyysi

Tutkielma toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin haastattelemalla korkeakouluopiskelijoita. Tutkimusta varten lähetin Lapin yliopistolle selosteen henkilötietojen käsittelytoimista, jonka jälkeen lähetin haastattelukutsun ainejärjestöille, joista kiinnostuneet opiskelijat vastasivat sähköpostissa olleeseen haastattelukutsuun. Haastattelut toteutettiin kasvokkain tapahtuneina teemahaastatteluina Lapin yliopiston tiloissa. Haastateltavia oli yhteensä viisi, ja jokainen haastattelu toteutettiin eri tapaamiskerroilla. Haastattelujen kesto vaihteli 35–45 minuutin välillä. Haastattelut tallennettiin yksityiselle tietokoneelle tutkimuksen toteutuksen ajaksi, jonka jälkeen tallenteet litteroitiin. Sekä haastattelu että litterointi poistettiin tutkimuksen päätyttyä. Haastattelut olivat kertaluonteisia. Tutkimuksesta nousutta aineistoa lähdettiin analysoimaan teemoittelua hyödyntäen.

Puolistrukturoidun laadullisen haastattelun tutkimusmetodologisena valintana valitsin sen vuoksi, että haastattelun avulla pystyin luontevasti kartoittamaan yksilön omia käsityksiä puhelimen käytöstä. Puolistrukturoitujen haastattelujen etu on se, että ne antavat osallistujille mahdollisuuden tuoda esiin omia kokemuksiaan ja näkemyksiään vapaasti, mikä voi paljastaa uusia näkökulmia tutkimusongelmaan (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2025). Haastattelukysymykset ovat teemoiteltuja, jotta haastattelutilannetta ja kysymyksiä olisi helpompi hahmottaa. Tutkielman laadullisen luonteen vuoksi myös analyysi toteutettiin teemoittelun avulla. Vastausten jäsentäminen auttaa syventämään ymmärrystä vastauksista ja antaa mahdollisuuden kategorisoida ja verrata kokemuksia toisiinsa. Vastaukset on mahdollista tulkita myös isommassa kontekstissa. (Ruusuvoori, Nikander, Hyvärinen 2010, 10-12.)

4.4. Luotettavuus ja eettisyys

Tässä tutkimuksessa on sitouduttu noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita sekä kunnioittamaan haastateltavien ihmisten ihmisarvoa ja yksityisyyttä. Tutkin pro gradu -tutkielmassani sosiaalisen median vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden keskittymiskykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen heidän omasta näkökulmastaan. Koska tutkimusaineisto on koottu puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla, tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys edellyttävät tutkimushenkilöiden haastattelussa huomioon otettavia eettisiä periaatteita sekä aineiston säilyttämistä koskevien eettisten ohjeiden noudattamista.

Tutkimuksen luotettavuutta on tässä tutkielmassa tuotu esille perustelemalla käytettyjä tutkimusmenetelmiä ja analyysin tapoja, jotta lukijalla olisi mahdollisuus riittävän tarkasti arvioida tehtyä tutkimusta ja tuloksista johdettuja teoreettisia tulkintoja. Vaikka tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena, eikä se sinänsä pysty vastaamaan tutkimuksen toistettavuuden vaatimukseen samalla tavalla kuin kvantitatiivinen tutkimus, on sillä kuitenkin vaatimus olla arvioitavissa. Mäkelän mukaan analyysin arvioitavuus merkitsee sitä, että lukijalla on mahdollisuus seurata tutkijan päättelyketjua ja näin muodostaa edellytykset joko hyväksyä tai kyseenalaistaa tutkijan tekemät tulkinnat. (Mäkelä 1990, 53; Raunio 2014, 168). Tätä noudattaen tutkimuksen menetelmälliset valinnat ja toteutustavat on pyritty tuomaan esiin seikkaperäisesti, jotta lukijan ei tarvitsisi luottaa ainoastaan tutkijan intuition. Tutkimuksessa on pyritty siihen, että haastattelukysymykset pystyisivät kysymään juuri sitä mitä halutaan tietää, ja että tuotettu aineisto vastaisi tutkimuksen lähtökohtiin ja tutkimuskysymyksen mahdollisimman osuvasti.

Tutkimuksen kattavuudella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sitä, että tutkijana olen jäsennellyt aineiston tulkintoja nojaten perusteluihin, jotka nousevat teoreettisesta viitekehyksestä ja verrannut niitä tutkimuksen yleistettävyyisperiaatteeseen. Mäkelän (1990, 53) mukaan kattavuus tarkoittaa sitä, että tutkija ei rakenna tulkintaansa yksittäisten, satunnaisesti valittujen havaintojen varaan vaan perustelee tulkintaansa. Aineiston analyysiä tehdessäni olen rajannut haastateltavat viiteen henkilöön ja rajannut

haastatteluun käytettävän ajan noin 45 minuuttiin, jotta aineisto olisi hallittavissa. Tätä silmällä pitäen olen koostanut tiiviin ja hallittavissa olevan aineiston, josta on helposti nähtävissä mikä aineistossa on yleistä. Pelkkä aineiston määrän lisääminen ei välttämättä vahvista tutkimuksen sisäistä pätevyyttä. Tällä tarkoitetaan Pyörälän mukaan, että aineiston keruu voidaan lopettaa, kun uudet havainnot eivät enää tuota merkittävästi uutta tietoa. Tämä edellyttää, että tutkija on perehtynyt aineistoon jo sen keruun aikana. (Pyörälä 1994, 10).

Yksi tutkijan tärkeimmistä tehtävistä on aineiston analyysiä tehdessä taata se, että aineistosta nousseet tulkinnat kuvaavat mahdollisimman hyvin aitoa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteeksi nähdään tällöin tutkittavien kokemuksen tavoittaminen mahdollisimman aitona. Tutkijan tulee kyetä kuvaamaan ilmiötä siten kuin tutkimukseen osallistuvat ihmiset ne kokevat. Käytännössä se tarkoittaa tutkijan aineistosta tehtävien tulkintojen vastaavuutta tutkittavien näkemyksiin. Tämä mahdollistuu tutkijan reflektiivisellä työotteella. Olen tutkijana pyrkinyt huomioimaan tämän tuomalla esiin kaikki seikat, jotka voivat vaikuttaa näkemyksiini ja tulkintoihini. Samalla se lisää tutkimuksen puolueettomuutta ja objektiivisuutta, kun tulkinnat perustuvat aineistoon eikä tutkijan subjektiivisiin käsityksiin (Raunio 2014, 190). On kuitenkin huomioitava, että tutkijan subjektiivisiä näkemyksiä ja perehtyneisyyttä tutkittavaan aiheeseen ei koskaan voi täysin sivuuttaa.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata aineistoa ja ilmiötä, mutta myös muodostaa siitä teoreettisesti perusteltu tulkinta. (Karisto & Seppälä 2004, 43). Työskentelyäni on vahvasti ohjannut tässä tutkimuksessa vaade aineistosta nostettuihin tulkintoihin pohjaavien johtopäätösten perustuminen aikaisempaan tutkimukseen sekä itse aineistoon. Näin toimimalla olen yrittänyt sulkea pois sen, että aineistosta nousseet asiat ja ilmiöt eivät olisi vain nostoja, vaan niille olisi teoreettisesti kestävät tulkinnat. Näin koitan välttää ainoastaan omaan mielikuvitukseen perustuvaa subjektiivista tulkintaa. Lopulta pyrin siihen, että tulokset olisivat mahdollisimman hyvin teoreettisesti jäsenneiltyä ja tuloksia pystyisi vertaamaan aikaisempaan tutkimukseen.

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen eettisiä periaatteita ohjaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje tutkimuksen eettisistä periaatteista sekä tahto kunnioittaa tutkittavien itsemääräämisoikeutta, vahingon välttämistä, sekä heidän tieto- ja

yksityisyyden suojaansa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024). Tutkimuksen toteuttamista varten lähetin Lapin yliopistolle selosteen henkilötietojen käsittelystä, jonka jälkeen suoritin pro gradu -tutkielmaani sisältävän haastattelututkimuksen. Haastattelun alkuun kävin läpi haastateltavien kanssa heidän oikeutensa tässä tutkimuksessa sekä heidän yksityisyys- ja tietosuojansa. Tutkittavilla oli mahdollisuus saada tietoa tutkimuksen kulusta sekä tarvittaessa mahdollisuus kysyä haastatteluun tai tutkimukseen liittyvistä asioista tutkielman teon ajan. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Kun on kyseessä haastattelututkimus, Biggamin (2011, 249–251) mukaan ihmisillä tehtävään tutkimukseen liittyy joukko keskeisiä eettisiä periaatteita. Näihin kuuluvat toiminnan läpinäkyvyys, luottamuksellisuuden säilyttäminen, osallistumisen vapaaehtoisuus, tutkittavien vahingoittamisen välttäminen sekä tutkimuksen puolueettomuus. Tutkijana ja haastattelun toteuttajana olen pyrkinyt tuomaan esille näitä ominaisuuksia asettamalla omat käsitykseni aiheesta näkyville ja kirjoittamalla auki oman positioni suhteessa tutkimuksen aiheeseen.

5. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella miten opiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa ja millaisia vaikutuksia sillä on heidän opintoihinsa ja keskittymiskykyynsä. Kaikki haastateltavat olivat haastatteluhetkellä korkeakouluopiskelijoita ja käyttivät luontaisena osana arkeaan sosiaalista mediaa. Jokaisella haastateltavalla oli useampi sosiaalisen median tili, joista ainakin kolmea tiliä viidestä he käyttivät aktiivisesti. Yleisimpiä alustoja olivat Whatsapp, Instagram ja Snapchat. Myös Youtube, TikTok, Reddit ja Pinterest olivat yleisesti käytettyjä sovelluksia. Sen sijaan viestipalvelu X, Facebook, LinkedIn, Tumblr tai BeReal eivät olleet aktiivisessa käytössä tässä tutkimuksessa haastateltujen parissa. Yleisimpiä tapoja olla sosiaalisessa mediassa oli yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin, mutta myös inspiraation hakeminen ja päämäärätön selailu olivat yleistä toimintaa haastateltavien keskuudessa. Sosiaalinen media koettiin paikkana, jossa voi helposti viihdyttää itseään ja viettää aikaa, mutta sitä pidettiin myös tiedon haun ja inspiroitumisen kohteena.

Haastattelun teemat olivat sosiaalisen median aktiivinen käyttö, siellä vietetty aika, somen vaikutukset, häiriötekijät, keskittymisen säätely ja positiiviset vaikutukset. Eskolan ja Suorannan mukaan teemoittelussa pyritään tunnistamaan aineistosta tutkimusongelman kannalta keskeiset aiheet eli teemat (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Aineisto analysoitiin teemoittelun avulla, jonka aikana tulokset luokiteltiin vastausten perusteella teemoiteltuihin ryhmiin. Tulosten pohjalta on lähdetty erittelemään ja analysoimaan teemoiteltuja vastauksia, joiden perusteella sosiaalisen median käyttö vaikuttaa keskittymiskykyyn ja opintoihin. Tuloksista nousi esiin muun muassa inspiroituminen, tiedonhaku ja yhteydenpito, mutta myös häiritsevä käyttö, mikä tarkoitti taukojen venymistä, multitaskausta ja vaikeutta irrottautua sosiaalisen median syötteestä. Seuraavaksi tulosten tarkempi läpikäynti teemoittelun avulla. Haastattelijan kysymyksiä olen merkinnyt isolla H kirjaimella (H) ja haastateltavia isolla H kirjaimella sekä numerolla. (esim. H1).

5.1. Inspiroituminen ja informaation etsintä

Vaikka internet ja sosiaalinen media tiedostettiin koukuttavaksi ja liiallinen käyttö häiritseväksi, sosiaalisesta mediasta kuitenkin inspiroiduttiin ja sitä käytettiin luovan työskentelyn sekä ammatillisen osaamisen välineenä.

Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi? (H)

No se tuo... tai eniten mä ajattelen, että mitä hyvää se tuo, niin on just se inspiraatio. Mitä ei ilman vaikka Instagramia sais. Mä uskon, että se voisi täytyä jollakin muulla, mutta tällä hetkellä tai just niinku...kun tässä eletään tätä elämää, niin Instagramissa löydän inspiraatiota justiinsa maalaamiseen ja nään hienoja valokuvia mitä on otettu. (HI)

Inspiroitumista koettiin etenkin kauniiden kuvien katselemisessa. Kauniit kuvat ja yllättävät ideat saivat haastateltavat selaamaan esimerkiksi Instagramia ja Pinterestiä. Molemmat alustat ovat suunniteltuja juuri kuvien jakamiseen (Meta 2025, Ohje -ja tutkikeskus). Huomionarvoista on ensimmäisen haastateltavan kohdalla ajatus siitä, että hän ei voi inspiroitua ilman sosiaalista mediaa tai ainakin Instagram vie kaiken tilan ja ajan muulta potentiaaliselta inspiroitumisen kohteelta. Kuvat ja ideat koetaan siis tärkeäksi osaksi luovaa prosessia. Huomionarvoista oli myös, ettei haastatteluissa missään tullut ilmi esimerkiksi luontoa tai muuta sosiaalisen median ulkopuolista asiaa inspiraation lähteenä. Siihen voi vaikuttaa se, että kuvavirta on niin valtava ja luovia ideoita on käytännössä loputtomiin saatavilla alustoilta. On helppo inspiroitua sormen heilautuksella, kun puhelin on jatkuvasti saatavilla.

Yksi syy siihen miksi luontoon ei lähdetä inspiroitumaan voi olla Markin (Mills 2023) ehdottama ajatus siitä, että ihmiset haluavat enemmän sisältöä lyhyempään aikaan ja esimerkiksi luontoon lähteminen ja sieltä inspiroituminen mielletään yksinkertaisesti vain liian työlääksi. Internetlähtöiseen inspiroitumiseen voi vaikuttaa myös päättymättömän selauksen toiminta, jolloin yksilön on vaikeampaa lähteä selauksen

ääreltä ja hän voi loputtomiin viettää aikaa inspiroituen internetin äärellä (Chisholm & Hartman-Caverly 2022, 55; Twenge 2017). Haastattelu ei kerro sitä, tapahtuiko itse maalausprosessi selailun jälkeen tai kuinka paljon aikaa puhelimen selailu vei itse työskentelyltä tai sen aloittamiselta.

Inspiroituminen voi tuoda lisää sisältöä arkeen tai muuhun harrastustoimintaan. Etenkin Pinterest sekä Youtube -videot tarjosivat juuri harrastustoimintaan inspiraatiota.

Mitä teet sosiaalisessa mediassa ollessasi? (H)

Jonkun verran haen just inspiraatioita, jos vaikka eilen maolasin, niin sitten menin kattomaan mitä inspistä oon tallentanu. Niinku just, jos on selailu jotakin ja on tullut vastaan jotaki inspiroivaa sisältöä, niin sit mä tallennan niitä. (HI)

Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi? (H)

Siellähän on paljon esimerkiksi YouTubessa (hyvää sisältöä). Siellähän on paljon... niinku ihmiset sinne (laittaa sisältöä), ja sieltä saa myös paljon inspiraatiota biisistä tai minkälaisia liikkeitä voisi olla... niin semmosia inspiraatioita voi myös saada. (H5)

Noo sitten ku sää oot siellä somessa niin mitä sä teet siellä? (H)

Mä oon selannu taustakuvia aikanaan. Nyt mä oon innostunut ettii sieltä erilaisia hamahelmikuvioita. Äiti anto vinkiksi, että sieltä löytyy marimekon hamahelmikuvioita niin sitte mä etin niitä ja tein niitä. Se on ehkä semmonen inspiraation haku ja kohde. (H4)

Instagram koettiin elämää rikastuttavaksi asiaksi, mutta myös ammatillisesti hyödyllisenä työkaluna. Ammatillisen profiilin avulla toivottiin lisää alan inspiraatiota sekä informaatiota, ja sitä hyödynnettiin oman taiteen julkisena portfoliona. Profiilin avulla haastateltava oli muun muassa työllistännyt itsensä oman alan töihin.

Mitä teet sosiaalisessa mediassa ollessasi? (H)

Mä haluaisin sanoa, et mä inspiroidun. Mulle niinku Instagram erityisesti, mutta välillä myös Pinteresti, niin on semmoinen inspiraatiopaikka, että saattaa seurata tai ajautua

niinkun käsityötileille. Se on niinku ehkä semmonen, että inspiroituu tekemään itsekin villapaidan tai taidetta tai jotain muuta... niin niin inspiraatiota (tuo), mutta myös poliittista keskustelua. Sitä mä niinku koen, että pidän myös (itse) sitä (poliittista keskustelua omassa Instagram stooreissa) yllä, mutta välillä myös vaan ihan aivotonta selailua. Mulla on myös Instagramissa niinku henkilökohtaisen tilin lisäksi tämmönen ammatillinen profiili missä mä toivoisin, että ne algoritmit tois sitten niinkun taide ja kulttuuri sisältöä enemmän kun sitä viihdesisältöä. (H3)

Mihin tarkotukseen sä käytät sitä ammattiprofiilia? (H)

Käytän mun ammatillaisprofiilia ns. portfolio tyyppisesti ja linkkarin jatkeena, kun en koe linkkaria oikeena alustana oman alan (taide, kasvatus) juttuihin. Se päivittyy aina välillä, enemmän ja vähemmän aktiivisesti. Tarkotus, että pystyy esim työelämään siirtyessä esittelemään sitä omaa osaamista muille... Nykyään, kun ei voi koskaan tietää, mistä seuraavan työpaikan löytää. Yhen kesätyön oon saanu instan kautta kun olin nopein. (H3)

Kolmas haastateltava oli ainoa, joka mainitsi poliittisen keskustelun olevan myös osa Instagramia. Hän myös itse piti keskustelua yllä omassa profiilissaan. Yhteiskunnalliseen keskusteluun vaikuttaminen koetaan tärkeäksi, mutta sen toteuttamismuoto on postaaminen omaan someen. Tämä on osaltaan johtanut siihen, että Z-sukupolvi (Generation Z) eli vuonna 1997 tai sitä myöhemmin syntyneet kääntyvät TikTokin tai Instagramin puoleen etsiessään tutkimustietoa tai muuta informaatiota. He siis käyttävät somealustoja Googlen tapaan hakukoneena. (Alghamdi & Aljabr 2024, 8.) Se on huomionarvoista, koska poliittisessakin keskustelussa faktan ja fiktion erot ovat vaarassa häilyä, mikä johtaa muun muassa misinformaation leviämiseen, jos kriittinen lukutaito on heikkoa. Z-sukupolven edustajilla on vaikeuksia erottaa informaatiota misinformaatiosta. He ovat taitavia internetin käyttäjiä, mutta heillä ei ole kehittynyttä kykyä erottaa toisistaan luotettavia ja epäluotettavia lähteitä buzzetto(Carbonaro 2023, Buzzetto-Hollywood & Alade 2028, 43).

Haastatteluista nousi hieman yllättäenkin esiin täysin poikkeava tapa käyttää somea. Neljäs haastateltava etsi somesta nimen omaan sellaista tekemistä, jota voisi tehdä ilman puhelinta, mikä edustaa aivan uudenlaista suhtautumista sosiaaliseen mediaan.

Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi? (H)

Esimerkiksi se Pinterest, niin mä oon löytänyt sieltä tosi paljon niinku ideoita, että mitä niinku esimerkiks tehdä niinku tavallaan ilman sitä puhelinta. Okei, et mä oon löytänyt sen hamahelmimallin niin mä voin tehdä sen niin kuin ilman puhelinta...kaikkia sellaista. (H4)

Niin myös niinku löytää tekemistä... (H)

Niin sieltä löytää tekemistä mihin sitten ei tarvitsekaan sitä puhelinta.(H4)

Sosiaalisen median sisällön viihdyttävyyys ja koettu hyödyllisyys ovat olennaisia tekijöitä, jotta sisältö voi tehokkaasti edistää jatko-opiskelijoiden akateemista suoriutumista (Badr ym. 2025, 1,17). Seuraavissa otteissa ilmenee, että haastateltavat hyödyntävät sosiaalista mediaa ja hakukoneita monipuolisesti tiedonhankinnassa ja opiskelun tukena. YouTube koettiin hyödylliseksi erityisesti silloin, kun haluttiin syventyä vaikeaselkoisiin aiheisiin opetusvideoiden avulla. Redditiä käytettiin etsimään keskusteluja ajankohtaisista tai laajasti moninaisista aiheista, jolloin haastateltava sai erilaisia näkökulmia ja vertaiskokemuksia. Lisäksi osa kertoi turvautuvansa Google-hakuun saadakseen ohjeita esimerkiksi Word-ohjelman tekniseen käyttöön.

Onko sosiaalinen media auttanut sinua saamaan tietoa tai tukea opiskeluun liittyvissä asioissa? (H)

Kyl mä oon joskus YouTubesta ettiny sellasen, että joku kertoo jonku Piagetin jostain kehitysteorioista ja piirtää tusseilla samaan aikaan ja selittää. Niin on se paljon kivempi seurata joku semmonen jossain tentin kertauksessa tai sellasessa. (H3)

Onko sosiaalinen media auttanut sinua saamaan tietoa tai tukea opiskeluun liittyvissä asioissa? (H)

Olen silleen positiivisesti yllättynyt, että on silleen niinku monia Instagram tilejä, jotka kertoo niinkun avoimesti omista vaikka opiskeluun liittyvistä haasteista tai tämmöisistä. Niistä saa kyllä tosi paljon vertaistukea. Kyllä mä ainaki joka kerta googlaan, että miten nyt joku Wordi toimii tai silleen, et sieltä voi löytää myös semmosia lifehackeja opiskeluun. (H1)

Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi? (H)

Esimerkiksi Reddit on siinä hyvä, kun se on keskustelualusta niinku ennen kaikkea. Siellä useasti päätyy semmisiin paikkoihin missä on aika paljonkin niinku vastakkaisia näkökulmia mitä miten niinku joku ajattelee ja sitten niitä lukee. Sitten tavallaan se oma kupla laajenee tai murtuu tai hajoaa tai näin... se on semmonen pikku harrastus itelle, että pyrkiiikin tietoisesti lukemaan niinku semmosia näkemyksiä tai näkökulmia mitä ei niinku tuu ajatelleeksi tai edes hyväksy. Niin sitten tulee aateltua asioita monelta eri kantilta. Harvoin tuolla kadulla mennään kyseleen, että "no mitä mieltä tästä on". (H2)

Tietoa haettiin myös TikTokista, mikä on yleistynyt huimasti viime vuosina. TikTok on korvaamassa Googlen tiedonhaussa ja jo noin 40% nuorista käyttää mielummin TikTokia etsiäkseen tietoa netistä (Carbonaro 2023). Tässäkin haastattelussa tuli esille, kuinka helppoa on etsiä akateemiselta vaikuttavaa tietoa sosiaalisen median sovelluksista. Haastattelu ei kerro sitä, kuinka luotettava hankittu tieto lopulta oli, mutta lähde, josta se haettiin, on hyvin kyseenalainen tieteellisen tiedonhaun kannalta.

Onko sosiaalinen media auttanut saamaan tietoa tai tukea opiskeluun liittyvissä asioissa? (H)

Toisaalta mun työhön kuuluu se, että mä tiedotan sosiaalisen median kautta opiskeluun liittyvistä asioista, ja tuota kyllähän siellä paljon on niinkö hyviä käytännön vinkkejä siihen, et miten kannattaa vaikka tutkimus rakentaa... tai no siis sattui tulee TikTokissa vastaan missä joku kokenut tutkija selitti, että rakenna sun tutkimus tämmösiin osioihin ja mie kirjoitin sen ylös. Et kyllähän siellä niinku paljon on niinku on myös hyvää ja niinku semmosia opiskeluvinkkejä jaetaan. (H5)

5.2. Yhteydenpitoväline

Seuraavaksi käsitellään toista isoa ja tärkeää teema, jonka vuoksi ihmiset viihtyvät puhelimen äärellä ja joka osaltaan selittää sitä miksi puhelin on niin suosittu. Haastateltavat kuvasivat käyttävänsä puhelintaan aktiivisesti yhteydenpitoon ystäviensä ja läheistensä kanssa. Nopea viestintä eri sovellusten kuten WhatsAppin ja Instagramin kautta oli keskeinen osa arkea. Haastateltavat mainitsivat myös lähettävänsä toisilleen viihteellisiä reels-videoita, joita käytettiin sekä ajanvieteena että vuorovaikutuksen välineenä. Tällainen viestintä näyttäytyi keinona ylläpitää sosiaalisia suhteita kevyellä ja helposti lähestyttävällä tavalla opiskeluarjen lomassa.

Mitä teet sosiaalisessa mediassa ollessasi? (H)

Se on hauskaa Instagramissa, että mä teen sitä, että mä lähettelen niitä (reels) videoita muille, joilla ne ei ehkä edes kiinnosta, mut sit se on niinku silleen hauskaa, että ku ajattelin niinku sua, kun mä katoin tätä. Se oon silleen kiva piittää niinku jotain suhdetta yllä, ku on paljon kavereita ja semmossii ihmisii, jotka ei oo niinku tässä arjessa läsnä, ja haluais niinku piittää yhteyttä. (H1)

Eri some alustoilla on eri tehtävät ja eri viitekehykset vaikka kaikki ovatkin yhteydenpitokanavia. Snapchat oli etenkin kavereita varten.

Noo sitten ku sää oot siellä somessa niin mitä sä teet siellä? (H)

Mmm no snapchat toimii semmosena kavereiden kanssa... mmm, et mä oon sitä kautta heihin yhteydessä. No whatsappissa on sama homma. Siellä on ehkä enemmän perheeseen ja sukulaisiin yhteydessä. Instagramia... sitä tulee vaan selattua, että mitä ihmiset sinne päivittää. (H4)

Vaikka puhelimen perimmäinen yhteydenpidon tarkoitus onkin pysynyt ennallaan, sen kautta viestimistavat ja-kanavat ovat muuttuneet. Puheluita soitetaan yleensä vain työasioissa.

Mitä teet nimenomaan puhelimella ollessasi? Mikä puhelin sulle on? (H)

No puhelin on ennen kaikkea niinku yhteydenpitoväline ja sitten sen niinku keskustelujen ja uutisten niinku lukemiseen. (H2)

Soitteletko sä paljon puhelimella? Et varmaan ehkä tekstiviestiä laittele, kun on whatsapp...? (H)

Joo ei et kyl se on soittelu ja whatsappi, että aikalailta puoliks menee, koska se vähän riippuu, että mitä on, mutta sitten, jos on joku vaikka tapahtuma tai joku tällöinen juttu tulossa, niin sit soittelee paljon, mut sitte kavereitten kans se on enemmän viestittelyä. (H2)

Puhelin on tarpeellinen yhteydenpitoväline. Se kuitenkin vaatii aikaa ja paljon sitoutumista vastata viesteihin, joita saattaa päivän aikana tulla satoja.

Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi? (H)

Mä pystyn pysymään mun niinku semmisiin sukulaisiin ja ystäviin yhteydessä, jotka ei oo mun arkielämässä mukana silleen, että ei asu... tai asutaan eri paikkakunnilla tai eri maassa. Se on tosi kiva mun mielestä, että just tällöisiä lapsuuden ystäviin, joita ei muuten enää näe tai muuten ei oo mun elämässä niin se helpottaa just yhteydenpitämistä. Just whatsapp ja just myös semmosta niinkun hassuttelu kontaktointia. Voi pitää hauskaa (somen välityksellä) vaikka ei olla nähty pitkään aikaan tai ei olla oltu yhteydessä pitkään aikaan. Se tuo mun elämään huumoria ja kaikkia hauskoja läppiä mitä niinkun niistä videoista saa niinku, että se tuo myös sellasta iloa ja voi katkoa jotaki hauskoja pättömiä koiravideoita ja se on kauhean hauskaa, vaikka se viekin silleen elämästä niin kuin aikaa, mutta on ne kyllä silleen myös hauskoja ja välillä niinku tarpeellisia. (H1)

Sosiaalisen median myötä ystävyysuhteiden luonne ja ylläpito ovat saaneet uusia ilmenemismuotoja. Esimerkiksi aiemmin sosiaalisen median toimintaominaisuuksissa mainittu Snapchatin *streak*-ominaisuus, jossa kahden käyttäjän on pidettävä päivittäinen viestiketju katkeamattomana, toimii monille konkreettisena tapana seurata ja ylläpitää ystävyyttä (Tanner ym. 2020, 69). Tällaiset teknologian määrittämät tavat olla yhteydessä toisiin voivat muokata käsityksiä ystävyuden jatkuvuudesta ja velvollisuuksista. Tutustumisenkin tapahtuu yhä useammin digitaalisissa ympäristöissä, mikä voi madaltaa kynnystä aloittaa vuorovaikutusta, mutta samalla etäännyttää

perinteisemmistä, kasvokkain syntyvistä sosiaalisista suhteista, kuten seuraavassa haastattelussa.

Miten sä näet niinku sosiaalisen median paineet ja sitten tän tarpeen jatkuvalle yhteydenpidolle? (H)

Latastin siis ihan sitä varten (Instagramin), että mun on helpompi luoda ystävyysuhteita, koska tiedän, että just Instagram on semmonen niinkun, jos sä tapaavat uusia ihmisiä, niin sitten on niinku helppo lähestyä niitä sitten uudelleen... ja sitte snapissa tosi harvoin (oon), koska mun ystävyys kuolee aina snapissa, kun mä en vastaa kenellekään. Joku aina yrittää laittaa mulle jotakin (viestiä) ja sitten mä en vastaa ja sitten se päättyy surullisesti. (H1)

Hahh. (H)

Joku innokkaasti on tutustunu muhun ja laittaa mulle snappia ja sitten meidän ystävyys loppuu. (H1)

Yhteydenpito näkyi ja kuului eri muodoissa. Toisille oli tärkeintä Whatsapp-viestit, toiset taas saivat paljon hyötyä irti vertaistukiryhmistä. Vertaistukiryhmä oli usein esimerkiksi Nyyti ry, joka keskittyy mielen hyvinvointiin ja tarjoaa vapaata keskustelua ryhmässä anonyymisti keskusteleville (Nyyti ry 2025). Mielenterveyspalvelut ovat keskeisessä asemassa nuorten hyvinvoinnin tukemisessa, erityisesti korkeakouluopiskelijoiden kohdalla. Useat nuoret kokevat matalan kynnyksen palvelut tärkeiksi, ja verkossa toimivat vertaisryhmät tarjoavat helposti saavutettavaa tukea arjen kuormitustilanteisiin. (Snellman-Aittola 2025.) Esimerkiksi Nyyti ry:n tarjoamat keskustelufoorumit ja ryhmächatit mahdollistavat kokemusten jakamisen muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tällaiset verkossa toimivat tukimuodot voivat madaltaa avun hakemisen kynnyksiä ja tukea opiskelijoiden mielenterveyttä merkityksellisellä tavalla.

Onko sosiaalinen media auttanut sinua saamaan tietoa tai tukea opiskeluun liittyvissä asioissa? (H)

Nyyti ry:llä on näitä chatteja joka torstai tai keskiviikko discordissa tai jotain. Niin oon sinne joskus eksynyt ja se oli ihan hirveen mukavaa. Sitten nykyään niin saattaa aina välillä käydä chatissa, jos on siihen aikaan sattumoisin paikan päällä niin edelleenkin

osallistua et se on niinku semmonen tosi konkreettinenkin ehkä ja opiskelijoille suunnattu hyvinvointipalvelu sosiaalisessa mediassa. (H3)

Nyytin vapaaehtoiset johtaa keskustelua tai moderoi sitä, mutta aika paljon se on niinku vertaistukea ja vertaisten kanssa keskustelua. (H3)

Eräässä haastattelussa, jossa käsiteltiin viesteihin vastaamisen aikataulua, tuli esille se miten haastateltava kuvasi joskus kokeneensa paineita vastata viesteihin välittömästi, mikä voi aiheuttaa kuormittuneisuutta arjen keskellä. Nopeaa reagointia pidetään monesti oletusarvoisena käytösmallina, ja viiveet viestintään voivat herättää syyllisyyttä tai selittelyn tarvetta. Tämä jatkuva tavoitettavuuden odotus voi muodostua henkisesti raskaaksi, etenkin silloin, kun opiskelija kaipaisi rauhaa keskittyäkseen esimerkiksi opiskelutehtäviin tai palautuakseen arjen kiireistä. Ilmiö heijastaa sosiaalisen median ja viestintäsovellusten vaikutusta sosiaalisiin normeihin, joissa viivytykset eivät ole enää helposti hyväksyttäviä.

Miten sä sitten niinku sanoit, että käytät WhatsAppia niin miten sä koet, että niinku Onko sulla paineita sulla vastata viesteihin heti tai tuleeko siitä niinku huono omatunto siitä, että et oo vastannut viestiin heti? (H)

Joo mielenkiintoinen kysymys. On ollut joo, mut sit siihen on opetellu, että ei tarvi, ni ei enää sillä tavalla oo, että pystyy hyvin jättää jotkut viestit sillä tavalla, että "Noni nää mä katon myöhemmin ajan kanssa. Vastaan vaikka päivän kuluttua. Nyt ei oo se hetki, ku mä vastaan tähän." Aluks, ku sitä ei ollu ite pohtinu niin oli sillä tavalla huono omatunto, että ei ollut heti vastannu tai ei ollu heti hoitanu sitä asiaa. (H2)

Miten näet laajemmin sosiaalisen median tuottamat paineet, tarpeen jatkuvalla yhteydenpidolle ja niiden yhteydet akateemiseen suoriutumiseen? (H)

Huomaa sen turhautumisen ehkä niinku (kanssaopiskelijoissa) ja sen ahdistuksen siihen, et se opettaja ei vastaa tai se lehtori ei vastaa (sähköpostiviesteihin). Ehkä myös, että onkohan se kiireinen tunne sitten niinku tietyn sukupolven niinku haaste, koska (he) niinku ei ole tottunut siihen aikaan, jolloin ei ollut puhelimia tai niinku, että se viestin saamisen aika tai se yhteydenoton aika on ollut paljon pidempi. Sen huomaa myös nyt tälleen niinku, että sähköpostissa jo sen kiireen tunteen, että koko ajan pitää olla vastaamassa tai tälleen. Sit se heijastuu myös semmoisena ehkä niinku turhautumisena

sinne opettajakuntaan, koska heillä kuitenkin ei ole tarvetta vastata heti kuitenkaan. Mien ite ole kasvanut siihen et pitää olla koko ajan tavoitettavissa. (H5)

5.3. Taukojen venyminen

Seuraavaksi käsitellään puhelimen käytön negatiivisia vaikutuksia. Puhelin on tarpeellinen väline nykypäivän yhteiskunnassa, mutta niin monesti sen käyttö vie käyttäjältään tarpeettoman paljon aikaa. Haastatteluista kävi ilmi, että some todellakin venyttää taukoja ja vie pois aikaa muulta tärkeältä tehtävältä ja varsinkin akateemiselta työskentelyltä. Usein syynä oli yksinkertaisesti se, että somessa on viihdyttävämpää, kuin esseiden äärellä. Akateeminen prokrastinaatio venyttää opiskeluaikaa ja aiheuttaa väsymystä. Choudhury'n mukaan opiskelijat vitkuttelevat tehtäviensä äärellä siihen asti kunnes tehtävä muuttuu sietämättömäksi tai aika uhkaa loppua. Tällaiseen prokrastinointiin vaikuttaa vahvasti sosiaalisen median helppo saatavuus ja houkuttelevuus. (Choudhury ym. 2025, 148.) Seuraavaksi tarkastellaan tarkemmin, miten puhelimen käyttö vaikutti akateemiseen työskentelyyn ja työn lomassa pidettyjen taukojen venymiseen. Taukojen venymisen ilmiöön vaikuttavat Tannerin (Tanner ym. 2020, 67) mukaan myös sosiaalisen median toimintamekanismit. Alustat ovat hyvin sitouttavia päättymättömän selauksen toiminnon, Push-ilmoitusten ja nopean mielihyvän palkintojen vuoksi.

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi akateemiseen suoriutumiseen? (H)

Joo o vaikuttaa. Pitää tietoisesti laittaa puhelin pois sivuun tai muualle, kun tekee koulujuttuja, koska sitten, kun se keskittyminen herpaantuu tai tulee se kohta ettei jaksakaan tai se ensimmäisen keskittymisen hetki on mennyt, niin sit ottaa sen puhelimen helposti ja sitten alkaa selata...kun toisaalta on hyvä pitää tauko, mutta sitten just se, että se tauko saattaa niinku vahingossa sit venähtää, kun löytää jotakin mielenkiintoista tai sitten just se, että ei niinku jaksaa enää palata siihen vähän tylsempään juttuun, koska siellä (somessa) on niin paljon kivempia juttuja. (H1)

Useammissa haastatteluissa näkyi ilmiö, jossa haastateltavat eivät hahmottaneet kuinka paljon aikaa kului sovellusten käyttämiseen. Opiskelijoiden lisääntynyt kiinnostus sosiaalisen median alustoja kohtaan voi johtaa siihen, että merkittävä osa ajasta kuluu julkaisemiseen, selaamiseen ja viestintään, mikä usein siirtää akateemisten tehtävien suorittamista myöhemmäksi (Aalbers ym. 2022). Kuten aiemmin teoriaosuudessa todettiin, sosiaalisen median pakonomainen käyttö heikentää itsekontrollia ja ajanhallintataitoja, jotka ovat olennaisia akateemisessa suoriutumisessa. Seuraavassa oteesta tulee selkeästi esille Chisholm & Hartman-Caverlyn (2022) esittelemä sosiaalisen median toiminto, jossa käyttäjät sitoutetaan erilaisin keinoin pyrkimyksenä saada heidän ajantaju katoamaan. Lisäksi jatkuvat ilmoitukset ja pelko jäädä jostakin paitsi voivat käynnistää jatkuvan häiriötekijöiden ja viivyttelyn kierteen, mikä tekee opiskeluun keskittymisestä entistä haastavampaa (Choudhury ym. 2025, 148–149).

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi keskittymiskykyysi, jos vaikuttaa niin miten? (H)

No vaikuttaa se. Se keskeyttää juttuja. Puhelimeen, kun välkähtää joku ilmoitus justiinsa, että siellä on tota noin joku uutinen tullut ja sitten sen niinku katsoo siitä näytöltä ja aika usein sitä sitten vielä klikkaakin ja menee sinne tuota lukemaan sitä uutista. Sitten siinä huomaa, että oho menikin 10 minuuttia, 15 minuuttia tai puoli tuntia. Sitten siinä on niinku itselle, että "no niin", että nyt taas jatketaan sitten näitä kouluhommia tai muuta hommaa . (H2)

Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet huomannut, että puhelimen käyttö on häirinnyt keskittymistäsi opiskelussa ja voitko kertoa tällaisesta tilanteesta? (H)

Kyllähän sitä saattaa niinku, että jos tekee itsenäisesti jotain hommia ja montakin tuntia yrittää jotain esseetä vääntää, niin sitten saattaa välillä ottaa sen kännykän niinku tauoksi siihen ja alkaa sitten selailee Instagramia tai Facebookkia tai jottain. Niin niin niihin saattaa uppoutua sitten hetkeksi, joka saattaa pidentää sit sitä sen (opiskelutyön) kirjoittamisaikaa. (H3)

Käytännönläheisillä kursseilla puhelinta käytettiin vähemmän. Kyse voi olla yksinkertaisesti siitä, että huomio jakaantuu jo niin monen asian kesken, ettei aikaa puhelimen selailuun ole.

Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet huomannut, että puhelimen käyttö on häirinnyt keskittymistäsi opiskelussa, ja voitko kertoa tällaisesta tilanteesta? (H)

Kyllä se (puhelin) yleensä sitten sen huomion kiinnittää joltain luennolta, mutta harvemmin semmoiseen (selailuun) päätyy jossain justiinsa semmoisella käytännönläheisellä kurssilla. (H3)

Haastatteluista kävi esiin ilmiö, jossa haastateltavat ikää kuin toruvat tai syyttävät itseään liiallisesta puhelimen käytöstään. Usein myös naurahdettiin tai vitsailtiin liialliselle käytölle, vaikka tosiasiallisesti toimintaa ohjailee pitkälti ulkopuolinen taho. Sosiaalisen median alustat on suunniteltu siten, että käyttäjän huomio saadaan kaapattua yhä uudelleen ja uudelleen, tahdosta riippumatta. Siitä huolimatta yksilön vastuuta korostetaan voimakkaasti. Tämä johtaa usein turhautumiseen, joka näkyy haastatteluissa, vaikka kyseessä ei ole vain yksilön tahdonvoiman puute, vaan syvälle ohjelmoitu järjestelmä. (Tanner ym. 2020, 68.) Eräs haastateltava arvioi omaa käyttöönsä lähelle Bartonin (Barton 2021) arvioimaa 8 – 10 tuntia päivässä. Liialliseen käyttöön vaikuttaa muun muassa aiemmin mainittu doomscrollaus, joka myös häivyttää ajantajua puhelimella ollessa.

Kuinka paljon mielestäsi vietät puhelimella aikaa päivittäin? (H)

Liikaa. Ihan liikaa. (H4)

Osaatko yhtään arvioida niinku mutulla, että kuinka paljon? (H)

No siis vaihtelee päivittäin. Jos on semmonen päivä, että mikään ei lähe niin sitten puhelin on kädes koko ajan. Kertyy siis useempi tunti kyllä. Siis helposti saattaa olla jonain päivänä jopa kuus tuntia. Muistan niitä aikoja, kun oikeasti se puhelin oli kasvanu kiinni käteen niin se saatto olla kymmenenki tuntia. (H4)

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi akateemiseen suoriutumiseen, jos vaikuttaa niin miten? (H)

Ehkä semmonen, jos niinku huomaa, että lukee vaikka jotain englanninkielistä tutkimusta, niin kyllä se aika helposti lopahtaa se jaksaminen ja helposti ottaa sen puhelimen siihen, vaikka pitäis jaksaa sitä tekstiä työstää. Kyllä se siinä mielessä vaikuttaa akateemiseen suoriutumiseen, että semmoisissa vaikeissa teksteissä niin

helposti sitten menee siihen, että itsekuri antaa periksi,...että ottaa sen puhelimen käteen. (H5)

Kuinka paljon mielestäsi vietät puhelimella aikaa päivittäin? (H)

Liikaa hahhahah. Mmm no sosiaalisessa mediassa niiin,... koska se on myös osa mun työnkuvaa tai välillä pitää niinkö lukea somea myös työn puolesta, niin mutta se on kyllä aika vähäistä, niin oisko kyse kahdesta tunnista. Välillä voi kyllä olla viis kuus tuntiaki. Se on tosi paljon. (H5)

Useampi haastateltava naurahti kysyttäessä puhelimen kokonaisruutu-aikaa. On sosiaalisesti hyväksyttävää olla koukussa sovelluksiin. Se on niin kokonaisvaltaisesti läsnä elämässämme. Yksilön on helpompi itsekkin käyttää paljon puhelinta, kun näkee muidenkin tekevän niin. Tutkimus on osoittanut myös, että Z-sukupolvella on vaikeuksia olla ilman puhelinta, mikä aiheuttaa pelkoa puhelittomuudesta, mikä taas on eniten stressiä aiheuttava osa-alue heidän elämässään (Opsenica-Kostic & Randelovic 2022, 301, 303). Seuraavassa otteessa näkyy myös hankinnaisen keskittymisvaikeuden piirteitä, jossa puhelin toimii keskeyttävänä elementtinä, joka aiheuttaa multitaskausta ja keskittymisen vaikeutta, joka hidastaa akateemista työskentelyä ja lopulta aiheuttaa kiirettä ja ylikuormitusta.

Sitten mitä teet nimenomaan puhelimella ollessasi? (H)

Tääkin vaihtelee vähän joka kerta, kun sen puhelimen nostaa. Se voi olla, että välillä selaa vaan kaikki somet läpi ja sit mä oon selannu ne ja sit ne selaa uudestaan. (H4)

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi keskittymiskykyysi, jos vaikuttaa, niin miten? (H)

Kyllä vaikuttaa. Esim huomaan just, että jos tuun vaikka kirjastolle tai siis ihan sama, että missä teen kouluhommia, niin jos se puhelin on siinä näkyvillä, niin sä voit unohtaa sen esseen mitä sä oot kirjottamassa eli ei onnistu. Et joku siinä on et se houkuttaa liikaa. Sä voit selata kerran ne läpi kaikki siis sosiaalisen median palvelut, sit sä tajuut, et siel ei oo mitään. Okei nyt laitan sen pois. "No eiku mä katon ne uudestaan". Mun täytyy itse sammuttaa puhelin tai sitten mikä mulla toimii niin mä laitan sen näkyvistä pois. Poissa silmistä, poissa mielestä. (H4)

Jotta oppimista voisi tapahtua, vaaditaan pitkäjänteistä keskittymistä, joka ei välttämättä onnistu, jos puhelin on jatkuvasti häiriötekijänä. Seuraavassa otteessa näkyy, miten paitsi jäämisen pelko ja paine jatkuvasta tavoitettavuudesta vaikuttaa työskentelyyn.

Miten näet laajemmin sosiaalisen median tuottamat paineet ja tarpeen jatkuvalla yhteydenpidolle, ja niiden yhteyden sitten yleensäkin elämässä suoriutumiseen? (H)

No kyllähän se luo semmoista tarpeetonta sellaista niinku tarvetta olla siellä sosiaalisessa mediassa. Eihän sitä tarvis käyttää niin paljon, kun sitä käytetään. Jos siinä tulee sellainen olo, että pitää koko ajan olla perillä asioista ja koko ajan pitää olla tavoitettavissa, niin kyllähän se sitten pakostikin mun mielestä vaikuttaa... akateeminen suoriutuminenkin kuitenkin vaatii semmosta pitkäjänteistä työskentelyä. Siinä pitäisi niinku pystyä sitten työskentelemään ilman, että tulee keskeytyksiä. (H2)

Toisille avusteiset opiskelutekniikat, kuten pomodoro-tekniikka on luonnollinen ja hyödyllinen osa opiskelua. Toisille se taas on ylimääräinen osa-alue, joka ennemminkin haittaa opiskelua kuin hyödyttää sitä. (Mills 2023.) Opiskelutekniikat ovat kuitenkin erinomainen lisä opiskeluun niille, jotka kokevat siitä olevan hyötyä. Se on yksi keino pitää liiallinen sosiaalisen median selaaminen hallittavissa.

Mitä keinoja olet käyttänyt säädelläksesi puhelimen käyttöäsi? (H)

Noo esimerkiksi, että jättää puhelimen pois kokonaan tai jos on niinkö... no ehkä vähä vaikee opiskelujutussa, mutta niinku käytän välillä myös sitä pomodorotekniikkaa eli laitatan ajastimen ja sitten niinku... et se on myös ollut semmoinen toimiva myös siihen, että ei niinku sitä puhelinta tuu katottua silloin, kun on se aika käynnissä. (H5)

Onko sinulla ollut tilanteita jossa olet huomannut, että puhelimen käyttö on häirinnyt keskittymistäsi opiskelussa? (H)

Muistan, että kun gradua teki niin silloin varsinkin käytin sitä, että puhelin oli lukossa, että pelkästään hätänumeroon pysty soittaaan puhelimella. Sellaista on käyttänyt silloin. Se on varmasti häirinnyt, että on ollu sellanen tilanne vaikka että "Okei nyt mulla on vaikka kolme tuntia aikaa opiskella" ja sitten huomaa, että "noni nyt mä oon ollu vaikka jo tunnin puhelimella, että ei hitto, enää kaks tuntia aikaa nyt on pakko mennä toisaalle", niin sitten on tehnyt sen, että puhelin menee säppiin ja puhelin menee muualle, et sitte tekee niitä hommia. (H2)

5.4. Vaikea päästä irti ja tietoisuus koukuttavista ominaisuuksista

Tulos-osioon on eroteltu puhelimen käytöstä johtuvan taukojen venymisen lisäksi erikseen toinen osio, jossa käsitellään samaa asiaa hieman eri näkökulmasta. Edellisessä osiossa puhelimen häiritsevää käyttöä tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoiden akateemisen työskentelyn näkökulmasta. Tässä osiossa haastatteluissa korostan sosiaalisen median houkuttelevuutta ja sen tiedostamista, että puhelinta käytetään usein liikaa, mutta silti siitä on vaikea päästä irti myös tavallisissa arkiaskareissa. Sosiaalisen median selaamisesta on muodostunut rutiini, josta haastateltavat toisinaan halusivat irrottautua.

Oletko koskaan kokenut, että puhelimen käyttö on mennyt yli rajojen? Miten reagoit? (H)

On mennyt. Mä olen selannut puhelinta varmastikin niin pitkään, että on pitänyt mennä nukkumaan jo ja sitten en ole mennyt nukkumaan ja se on vaikuttanut koko niinku seuraavaan päivään, joka varmasti vaikuttaa myös siihen opiskeluun. Sitten myös, kun taloudessa asuu useampi ihminen niin myös niin kuin se, että ei se oma puhelimen käyttö, mutta myös toisen puhelimen käyttö vaikuttaa niinkun siihen omaankin suoriutumiseen. Se vaikuttaa niinku muuhunkin elämän osa-alueisiin. Niin, että kyllä se tosi silleen kokonaisvaltaisesti vaikuttaa. Just se, että siihen on vaan niin helppo uppoutua, ja kaikista äpeistä on tehnyt niin koukuttavat tai semmosia koukuttavia mitä ei edes niinku osaa kyseenalaistaa. Silleen niinku heräsi siihen, että tässä ei ole mitään järkeä, ja tässäkö tämä elämä nyt kuluu, ja että kaikesta pitää ottaa kuvaki. Ehkä se liittyy just siihen Instagramiin, että on pakko postata, että muutkin tietää, että täällä on näin niinku hienoa. Kyllä, kyllä se on niinku... kyllä se vaikutta... (huokaus). Jos ei olisi puhelinta, niinku siis älypuhelinta, niin sitten varmasti tulisi enemmän niinku tehtyä jotakin semmosia niinku hyödyllisiä asioita. Vois vaikka siivota tai tai... sitten niinku sen hauskuuden hakis jostain muualta. Menis vaikka jonku kaverin tykö tai silleen, että

ehkä niinku ei tarvis niin paljon niinkuin virikkeitä, koska se niinku suurin virike on se puhelin. (H1)

Sosiaalista mediaa selattiin suurimmaksi osaksi sen viihteellisen sisällön vuoksi. Sisältö koettiin kiinnostavaksi, koska se on suunniteltu houkuttelevaksi ja helposti kulutettavaksi. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä puhelintaan ja selaavansa sosiaalisen median sisältöjä päivittäin. Haastateltavat selvästi tiedostavat sosiaalisen median käytön vaikutuksen keskittymiskykyyn, mutta silti sitä käytetään päivittäin.

Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi? (H)

Se on tosi nopea ja helppo tapa saada niitä mielihyvää tuottavaa hormonia dopamiinia vai mikä se on. Mä saan sillä aamuisin itseni hereille, et en mä niinku tiedä siis pitäisi niinku olla katsomattakaan tuntiin tai puoleen tuntiin tai jotain... mut en mä niinku pysy mitenkään mulla niinku silmät päässä auki. (H3)

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi keskittymiskykyysi, jos vaikuttaa niin miten? (H)

Kyllähän se vaikuttaa. Sehän niinku....Se ois vähän niinkö turhaa esittää, että ei vaikuttaisi, koska onhan se niinkö... tai siiskö tutkimukset sanoo sitä, että se lyhentää... tai siis sekö se perustuu siihen lyhyen dopamiinin niinku tuotantoon... ja niinku sen niinku helpon hyvänolon tunteen luomiseen ja siihenhän sitä addiktoituu. Niin kyllähän se niinku silleen vaikuttaa keskittymiseen ja semmoiseen, et siihen herkästi silleen niinku... silleen ottaa sen puhelimen esille. (H5)

Puhelimen käyttö vaatii jatkuvaa itsehillintää ja toiminnanohjaustaitoja. Rajojen asettaminen kaikelle on vaikeaa. On vaikeaa olla toiminnanohjauksellisesti vakaa, kun huomiota yritetään jatkuvasti ohjailta erilaisilla ääni- ja kuvaärsykkeillä.

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi akateemiseen suoriutumiseen? (H)

Jotenki varmaan vaan myös se että tuijottaa vaan ekaksi ruutua niinku koneella ja sitten puhelimella niin se ei varmaan ole kovin hyvää palautumista sen tauon aikana ja tota ja varmaan se on myös vieny opiskelulta aikaa sit se puhelin ja niinku muu tällöinen niinku selailu, että ei oookkaan sitten aikataulut (pitäneet paikkaansa). Jos on itse asettanut itselleen, että pitäis tehdä koulua aamusta, niin niin sitte onkin helposti jääny

niinku sosiaalisen median maailmaan. Varmaan myös just se, että on ite pitäny asettaa niitä rajoja niin se on haastavaa. Sekä tän koulun aikatauluttamisen suhteen kuin myös sen oman aikatauluttamisen suhteen. Rajat kaikelle on pitäny asettaa ite, joka on niinku vaikeeta. Rajat kaikelle on vaikeeta. (H1)

Toisaalta sosiaalisesta mediasta on muodostunut tapa rentoutua. Siitä on tullut yksi vapaa-ajan aktiviteeteista.

Mitä teet puhelimella ollessasi? (H)

Mutta on se myös silleen niinku välillä myös ihan terapeutista vaan scrollata sitä puhelinta, ja olla silleen aivot ihan niinku, ettei tarvi niinku ajatella mitään. Katsoa vaan jotain kissavideoita, että onhan siinä myös semmoinen niinku tietty omanlainenkin puoli. (H5)

5.5. Multitaskaus

Lopuksi tarkastelen multitaskauksen ongelmaa, joka nousi esiin useassa haastattelussa. On todettu, että multitaskaamiseen pyrkiminen on yhteydessä heikompaan oppimiseen ja huonompaan suoriutumiseen (Barton ym. 2021). Sen on myös todettu lyhentävän huomiojännettä. Etenkin koronapandemian ja etätyön yleistymisen myötä ihmisillä on useita laitteita päällä yhtä aikaa, jolloin laitteiden ilmoitukset ovat jatkuvasti saatavilla ja ohjaamassa huomiota pois alkuperäisestä tehtävästä (Opsenica Kostic & Randelovic 2022, 301; Chisholm & Hartman-Caverly 2022, 57).

Haastateltavat kuvasivat multitaskausongelmaa, joka näyttäytyi muun muassa televisiota katsoessa. Subramanian (Subramanian 2018, 11) toteaa tutkimuskirjallisuudessaan miten puhelinta selataan usein juuri television katsomisen yhteydessä tai ruokaillessa, kuten tässäkin haastattelussa näkyy.

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi keskittymiskykyysi, jos vaikuttaa, niin miten? (H)

Mmm yks mitä oon kans huomannu niin siis, jos mä yritän kattoa telkkaria ja mulla on puhelin siin vieressä, niin mulla menee kaikki ohi siitä telkkarista. Et siinäkin on jätettävä se (puhelin) et ei riitä, että sen laittaa sohvalle tai siihen sohvapöydälle, vaan se pitää viedä keittiöön tai makkariin tai jonnekin, et sitä ei saa. (H4)

Mitä teet puhelimella ollessasi? (H)

Jos mä vaikka syön niin mä katon youtubesta jotain videoo. (H1)

Multitaskaus näkyy erityisesti akateemista työtä tehdessä. Usein vaihtelu tapahtuu akateemisen tehtävän ja työhön liittymättömien nettisivujen tai sosiaalisen median välillä, mikä pidentää oppimisprosessia ja estää syvällisen oppimisen kehittymistä. Tavallisinta multitaskaus on silloin, kun suoritetaan yksinkertaisia tehtäviä kuten kotitöitä (Benvenuti 2023, 1–2).

Onko sulla ollut tilanteita, jossa olet huomannut, että puhelimen käyttö on häirinnyt keskittymistä opiskelussa. Voitko kertoa niistä enemmän? (H)

No esimerkiks joo siis kirjastossa tai ylipäätään missä esseitä tekee. Jos on luento, ja se luento on ehkä omasta mielestä hyvinkin turha tai tylsä, niin kyllä se tota ehkä menee suurimmaks osaks tota puhelimen ääressä kuin keskittyessä siihen luentoon. Se on huono etenkin sellasilla luennoilla mistä ei tuu tallennetta tai sit silleen, et hei mä voin sit vielä palata tähän asiaan, jos mä tarvin tästä jotain. Siinä se kyl vaikuttaa, ja sitten ei välttämättä myöskään niinku ite puhelin et voi olla et puhelin on repussa sen luennon ajan, koska välillä luentosaleissa on tosi pienet ne pulpetit tai pöydät et siinä ei mahu, ku se läppäri. Niin sit se on se läppäri ja siel on kuule muutamakin joululahjat tilattu ja ties missä luennolla. (H4)

Internetistä ja älypuhelimesta on tullut kaikkialla läsnä oleva, ja siten ne vaikuttavat nuorten kehittyvään itsesäätelyyn ja toiminnanohjaukseen. Nuoret myös rakentavat identiteettiään ja ystävyysuhteitaan internetin välityksellä. Laajassa kansainvälisessä *The World UNPLUGGED* -tutkimuksessa selvitettiin, millainen suhde nuorilla aikuisilla on teknologiaan heidän kasvaessaan jatkuvan mobiiliyhteyden keskellä. Monet kokivat matkapuhelimensa lähes osaksi omaa itseään ja ilmensivät voimakasta epämukavuutta yrittäessään olla ilman niitä. Opiskelijat kertoivat, etteivät he osanneet kuvitella

viettävänsä vapaa-aikaa ilman mediaa, ja toivat esiin, kuinka syvälle puhelimet olivat juurtuneet heidän jokapäiväiseen elämäänsä. (Chisholm & Hartman-Caverly 2022, 56.)

Ootko sä kokenut niinku koskaan, että puhelimen käyttö olisi niinku mennyt aivan liiallisuuksiin? (H)

Joo. Varmasti siis yläaste ja ehkä lukioaikana jotenkin niin siis voin nyt niinku jälkikäteen myöntää, että puhelin oli koko elämä. Se oli kädessä koko ajan siis hyvä, että suihkuunki pysty menee ilman. Se oli siis ihan järkyttävää, ja kyl siit sit vanhemmatki aina sano, et sun puhelimen käyttö on ihan järkyttävää. -"Ei oo, emmä käytä sitä". Nuorempana se on menny ihan yli. Silloin sitä ajatteli vaan, et siellä on niinku kaikki. Mä en voi olla hetkeäkään pois sieltä, et sit mut unohdetaan, ja... et mun on niinku pakko olla siellä. Siit tuli.. .siihen jäi koukuun, et vähä niinku jotkut jää huumeisiin koukuun, niin mä jään puhelimeen koukuun. (H4)

Häiriintyminen ja keskittymisen pirstoutuminen johtaa usein huonompaan tarkkaavaisuuteen ja sitoutuminen oppimiseen vähenee, mikä taas pirstoo oppimista ja kuullun ymmärtämistä (Liu & Gu 2019, 68). Haastatteluissa näkyy ongelman tunnistaminen ja se, että multitaskaus häiritsee muuta elämää, mutta siihen ei juuri puututa. Ilmiöön voi vaikuttaa se, että multitaskaus on niin yleistä ja opiskelijat luulevat pärjäävänsä asian kanssa, joten sitä ei nähdä ongelmana ja siksi käyttäytymistä ei muuteta. Seuraavassa haastattelussa näkyy kuinka arkipäiväistä multitaskaaminen on.

Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi akateemiseen suoriutumiseen? (H)

Esimerkiksi tänään aamulla, kun kuuntelin sitä luentoa samalla niin sitten huomasi, että kun alkokin vastaamaan viesteihin ja sopimaan lounaskuvioista niin sitten huomaskin, että luennosta menikin sitten vähän ohi. Sitten sitä laittaakin puhelimen pois ja yrittää niinku keskittyä tai muuta, mutta se keskittymisen herpaantuminen siihen luentoan voi olla myös joku muu asia. Se, et mä yritin tehdä itelleni aamupalaa siin samalla tai keittää teetä tai jotain niin ei välttämättä onnistunu... mmm niin niin... mut joo kyl se yleensä, jos pitää vastata johonki viestiin niin se kyllä keskeyttää sekä opinnoissa että myös muutenkin elämässä. (H3)

6. POHDINTA

6.1. Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tässä tutkielmassa tutkin minkälaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijoilla on sosiaalisen median käytön ja keskittymiskyvyn välillä ja miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa akateemiseen suoriutumiseen. Haastatteluissa nousi huomattavasti esiin se, miten iso positiivinen vaikutus sosiaalisella medially on yksilöiden elämään. Siitä inspiroidutaan ja sen avulla pidetään yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin. Kaikki nämä lisää yksilön hyvinvointia ja on jollain tapaa haluttu lisä omaan elämään. Sosiaalisella medially ja internetillä on valtava potentiaali olla elämää rikastuttava ja siihen lisää antava osa-alue. Sen avulla tiedonhankinta on helppoa, opiskeluun löytyy virtuaalista vertaistukea ja esimerkiksi YouTubesta löytyvät opetusvideot antavat tukea opiskelun rinnalle.

Sosiaalisella medially on kuitenkin varjopuolensa. Se hallitsee keskittymiskykyä, on aikaa vievää ja aiheuttaa mentaalista ylikuormitusta ja akateemisten tehtävien äärellä viivyttelyä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että haastateltavat tiedostivat puhelimen vievän liikaa aikaa ja myönsivät sen olevan käden ulottuvilla jatkuvasti, mutta silti suostuivat käyttämään sitä joka päivä ja koko ajan, jopa sen uhalla, että muun elämän velvollisuudet kärsivät puhelinta selatessa. Kyse voisi olla kognitiivisen dissonanssin kaltaisesta tilanteesta, jossa käytös ja arvot ovat ristiriidassa keskenään. Haastateltavat tiedostavat, että puhelin on kädessä liian usein ja he haluavat elää myös puhelimen ulkopuolista elämää, sellaista elämää jopa kaivataan, mutta silti sosiaalista mediaa selataan jatkuvasti puhelimesta. Tällainen ristiriita aiheutti turhautumista ja viivyttelyä.

Tuloksista voidaan päätellä, että keskittymiskyvyn ja toiminnanohjauksen haasteet kuten ajanhallinnan vaikeus sekä jatkuvat keskeytykset liittyvät läheisesti sosiaalisen median lisääntyneeseen käyttöön opiskelun yhteydessä. Moni haastateltava kuvasi

arkeaan toistuvien keskeytysten ja multitaskaamisen kautta, mikä näkyi opiskeluarjessa tekemisen pirstaloitumisena ja akateemisena prokrastinaationa. Hankinnaisella keskittymisvaikeudella voi olla varsinkin tulevaisuudessa iso rooli selittävänä tekijänä yllä mainitun kaltaisissa tilanteissa. Sosiaalisen median jatkuva läsnäolo luo ympäristön, jossa nopean mielihyvän saatavuus menee usein pitkäjänteisen työskentelyn edelle. Tämä korostaa tarvetta ymmärtää keskittymisen, sosiaalisen median toimintaominaisuuksien ja opiskelutottumusten välistä yhteyttä paremmin, jotta voidaan kehittää keinoja, jotka tukisivat korkeakouluopiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia arjessa.

Yksi tulevaisuuden iso kysymys onkin, pääsemmekö koskaan täysin irti digitaalisista riippuvuuksista vai onko digimailma addiktoivine järjestelmineen tullut jäädäkseen? Olemmeko ikuisesti koukuttavien sovellusten ja keskittymistä pirstaloivien sovellusten ristipaineessa? Vaikka onnistuisimme irrottautumaan sosiaalisen median koukuttavasta käytöstä, on meillä jo uusi eettistä pohdintaa vaativa kohde. Miten suhtaudumme tekoälyyn? Alammeko rakentaa riippuvuussuhdetta esimerkiksi tekoälyn tarjoamaan inhimillisyyteen? Tekoäly tarjoaa valtavasti ystävällisyyttä, tukea ja keskusteluapua. Se ei aiheuta huolta heti, mutta on olemassa mahdollisuus, että se voi vääristää kykyämme kohdata toisiamme ihmisinä kasvotusten, epätäydellisinä, mutta aitoina inhimillisinä yksilöinä. Mitä inhimilliselle kohtaamiselle yksilöiden välillä tapahtuu, jos yhä useampi ihminen tottuu tekoälyn luomaan lähes täydelliseen ystävällisyyteen ja lohduttamiseen. Herää kysymys, tarvitseeko inhimillisyyttä ja ystävällisyyttä tarkastella kriittisesti. Ei, mutta rakentavan kritiikin ja konfliktinratkaisukykyjen puutetta kylläkin. Siksi koulutuksella ja kasvatuksella on entistä suurempi merkitys digitalisoituvassa maailmassa. Sosiaalisia taitoja ei voi kokonaan ulkoistaa teknologialle, vaan niitä täytyy opetella ihmisten välisissä kohtaamisissa esimerkiksi kuuntelemalla toista, pysähtymällä kiivaassa keskustelussa ja säätelemällä omia reaktioita. Kyse on itsehillinnästä, itsesäätelystä ja toiminnanohjauksesta. Nämä ovat taitoja, joita ei tulisi opettaa tekoälyn avulla vaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa aidosti yhdessä kokemalla.

On myös mielenkiintoista tarkastella sitä ilmiötä, kuinka normaaliksi puhelinriippuvuus on tullut. Sosiaalisen median liiketoimintamalli on pohjimmiltaan tämän kaiken ytimessä. Mitä enemmän aikaa vietämme palvelussa, sitä enemmän mainostuloja yhtiö saa. Kaikista erikoisinta on, että kukaan ei ole täysin vapaa sosiaalisen median

haitallisilta vaikutuksilta. Tätä pohdintaa kirjoittaessani huomasin itsekin toistuvasti haluavani selata sosiaalisen median sisältöjä. Tämä kokemus teki näkyväksi sen, kuinka syvällä somen vaikutus voi olla jopa silloin, kun sen vaikutuksia yrittää itse kriittisesti tutkia. Entä jos ajatus käännettäisiin toisin päin? Mitä jos sosiaalisen median alustat pyrkisivätkin yhdistämään ihmisiä virtuaalittomassa elämässä? Entä, jos sosiaalinen media sulkeutuisi joka ilta kuudelta kuten pörssit. Myös some voisi toimia aikataulun mukaan. Tällöin käyttöä voitaisiin säädellä kollektiivisesti, ja media-alustat kantaisivat osan vastuusta. Pystyttäisiinkö sopimaan yhteisestä sääntelystä? Vai jääkö vastuu edelleen yksilölle? Ratkaisuksi todennäköisesti tarvittaisiin molempia, sekä yhteisön tukea että yksilön aktiivisuutta. Tähän suuntaan ollaankin jo hieman liikkumassa. Opetushallitus puoltaa puhelinten kieltämistä kouluissa ja Suomeen on tulossa perusopetuslain muutos, mikä säätelee puhelimen käyttöä oppitunneilla. Laki astuu voimaan 1.8.2025. (Opetushallitus 2025.) Koko sosiaalisen median arveluttava toimintamalli ei ole pelkästään tekninen vaan myös syvästi eettinen ongelma. Miten käytämme toistemme sosiaalisuuden tarvetta kaupallisiin tarkoituksiin? Nyt voisi olla oikea aika alkaa kysyä, millaisen maailman haluamme rakentaa. Ei sen vuoksi, että maailma olisi rikki, vaan koska meissä on kyky kuvitella jotain parempaa ja eettisesti kestävämpää.

Tätä pro gradu -tutkielmaa tehdessä pyrin kiinnittämään huomion eettisesti kestävämpään sosiaalisen median suhteeseen haastatteleamalla opiskelijoita, jotka ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Lähtöoletukseni oli, että sosiaalinen media on hyödyllinen väline, mutta se vie huomattavan määrän aikaa, eikä aikaa jostain syystä pysty oikein kontrolloimaan tai se tuntuu yllättävän haastavalta. Halusin myös tietää kuinka paljon akateeminen työskentely on muuttunut, kun sosiaalinen media on tullut osaksi arkea ja ihmiset ovat jatkuvasti sen äärellä. Suuremmalla otannalla olisi voinut tehdä vielä lisätutkimusta. Se olisi mahdollistanut laajemman käsityksen aiheesta. Tässä tutkimuksessa kuitenkin useamman haastateltavan kertomukset olivat samansuuntaisia: luennoilla selataan somea, esseitä tehdessä selataan somea, multitaskaus on osa arkea ja tauot venyvät tarpeettoman pitkiksi. Vaikka haastateltavia oli rajallisesti, voidaan arvioida, ettei muutaman henkilön lisäys olisi juurikaan vaikuttanut tulosten suuntaan, kun tutkimuksessa kuitenkin huomioitiin sekä ammattikorkeakoulu että yliopisto.

Koen erityisesti onnistuneeni, kun löysin hankinnaisen keskittymisvaikeuden termin.

Olin kuullut siitä aikaisemmin populaarikirjallisuudessa ja kiinnostunut siitä. Silloin kun aloitin graduni, siitä ei ollut vielä juurikaan tietoa saatavilla. Tuntui kuitenkin hienolta, kun termi julkaistiin uutena julkaisuna Terveyskirjastoon 3.9.2024, siis graduprosessini keskellä. Onnistuin siis löytämään pro gradu -tutkielmaani täysin tuoretta tietoa. Koen onnistuneeni myös haastattelutilanteissa, sillä ne olivat tunnelmaltaan avoimia ja koen, että sain aikaan rentoutuneen ilmapiirin. Haastattelukysymykset olivat mielestäni sopivia ja pyrin kysymyksillä olemaan johdattelematta liikaa omilla käsityksilläni aiheesta. Tulos-osio olisi voinut olla vielä hieman jäsennellympi, mutta toisaalta aihe tuntuu uudelta eikä kokemukseen perustuvia tutkimuksia juurikaan vielä ole vielä saatavilla aiheen ympäriltä, joten halusin myös tuoda näkyville laajasti eri tavoin sanallistettuja kokemuksia sosiaalisen median käytöstä.

6.2. Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusten kannalta olisi mielekästä tutkia laajemmin itseaiheutettua keskittymisen vaikeutta. Koko pro gradu -tutkielman aihe on uusi ja valtava ilmiö, joka kokonaisvaltaisesti ja intensiivisesti läpileikkaa koko yhteiskuntaa. Aihe vaatii paljon lisätutkimusta eri tieteenalat ylittäen. On olemassa jo paljon tutkimusta siitä, miten sosiaalinen media vaikuttaa akateemiseen suoriutumiseen ja etenkin keskiarvoon. Sosiaalisen median vaikutuksesta keskittymiskykyyn ja huomiojälteen lyhenemiseen on saatavilla vähemmän tutkimuksellista tietoa, joten voisi olla kiinnostavaa tutkia aihetta lisää keskittymiskyvyn kannalta.

Sopivia jatkotutkimusaiheita voisi olla myös se, miten lukeminen on pirstaloitunut jatkuvien häiriötekijöiden vuoksi. Lisää tutkimusta kaivattaisiin esimerkiksi siitä, miten lukemisen pirstaloituminen vaikuttaa ajatteluun ja etenkin syvällisen ajattelun kehittymiseen. Huolestuttavaa on myös lasten vauhdilla lisääntynyt ruutu-aika, joka

vaikuttaa vasta kehittyvään itsenäiseen toiminnanohjaukseen ja itsesäätelytaitoihin. Sen vuoksi mielekkäitä jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi;

1. Vertailututkimus siitä, miten lasten ruutuaikamäärät vaikuttavat käyttäytymiseen. Onko niissä eroja?
2. Kokonaisruutuajan vaikutus yksilön keskittymiskykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen, sillä tässä tutkimuksessa ei otettu huomioon muilla päätelaitteilla vietettyä aikaa.
3. Miten itseaiheutetun keskittymisen häiriö vaikuttaa oppilaisiin luokkahuoneessa? Miten syvällistä oppimista pääsee tapahtumaan, jos itse aiheutetusta huomion keskeyttämisestä on muodostunut tapa?
4. Miten kiintymyssuhde muodostuu, jos lapsen vanhempi/huoltaja käyttää puhelinta liiallisesti, jopa addiktoivan paljon lapsen varhaisen kehitysvaiheen aikana?
5. Miten pirstaloitunut lukeminen vaikuttaa syvälliseen ajatteluun?

Muita eri tieteenalojen jatkotutkimusaiheita voisi olla esimerkiksi miten päätelaitteilla työskentely vaikuttaa ihmisen unenlaatuun tai silmien terveyteen. Ruutuaika pitää silmän lihaksia jännittyneinä pitkään. Ruutujen edessä pitkään oleminen aiheuttaa konkreettisia fyysisiä vaikutuksia. Pitkään ruudun edessä oleminen aiheuttaa muun muassa kuivasilmäisyyttä, näön heikkenemistä ja vaikeuttaa keskittymistä. Tässä pro gradu -tutkielmassa ei myöskään juurikaan oteta kantaa siihen, kuinka paljon yksilöt pelaavat mobiilipelejä tai muita nettipelejä. Jatkotutkimusten kannalta puhelinpelaaminen voisi olla hyödyllinen aihe, koska nettipelit ja varsinkin nettikasinot ovat myös koukuttavia ja aikaa vieviä alustoja.

LÄHTEET

Aalbergs G., Adeele, M., Hendrickson, A., de Marez, L., Keijsers, L. 2021. Caught in the moment: Are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *SageJournals*, Vol 10. Issue 1, 116-117. Saatavilla osoitteessa: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2050157921993896>

Alghamdi, R & Aljabr, N. The impact of TikTok on employees' attention span. 2024. *International Journal of Professional Business Review*. Vol 9, 3-16. Saatavilla osoitteessa:
<https://openaccessojournals.com/JBReview/article/view/5144/2087>

Alho, K., Salmi, J., Degerman, A., & Rinne, T. 2006. Tarkkaavaisuus ja aivot toiminta. Teoksessa H. Hämäläinen, M. Laine, O. Aaltonen, & A. Revonsuo (toim.), *Mieli ja aivot: kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto.

Anttila, P. Kriittinen teoria tutkimusotteena. Teoksessa Anttila, P. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. 1998. *Metodix*. Saatavilla osoitteessa:
<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#8.2.3%20Kriittinen%20teoria%20tutkimusotteena>

Badr, A., Al-Abdi, B., Rfeqallah, M., Kasim, R., Ali, F. 2025. Information quality and students' academic performance: the mediating roles of perceived usefulness, entertainment and social media usage. *Smart Learning Environments*. Springer Environments, 11, 17. Saatavilla osoitteessa:
<https://link.springer.com.ezproxy.ulapland.fi/content/pdf/10.1186/s40561-024-00329-2?pdf=openurl>

Barton, B. & Adams, K. & Browne, B. & Arrastia-Chisholm, M. 2021. The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. *Active Learning in Higher Education*, 11-13. Saatavilla osoitteessa:
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1469787418782817>

Benvenuti, M., Wright, M., Naslund, J. & Miers, A. C. 2023. How technology use is changing adolescents' behaviors and their social, physical, and cognitive development. *Springer Science+Business Media*, 1-2. Saatavilla osoitteessa: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04254-4>

Biggam, J. 2011. *Succeeding with your master's dissertation. A step-by-step handbook.* Toinen painos. Berkshire: Open University Press.

Buzzetto-Hollywood, N., Alade, A. 2018. An examination of gen z learners attending a minority university. *Interdisciplinary journal of e-skills and lifelong learning*. Volume 14, 43. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ijello.org/Volume14/IJELLv14p041-053Buzzetto4464.pdf>

Carbonaro, G. 2023. Gen Z is using TikTok as a search engine. Is this the end of Google? Euronews. Saatavilla osoitteessa: <https://www.euronews.com/next/2023/02/05/gen-z-is-using-tiktok-as-a-search-engine-is-this-the-end-of-google>

Chisholm, A. & Hartman-Caverly, S. 2022. Privacy Literacy: From Doomscrolling to Digital Wellness. *Libraries and the Academy*, Vol. 22, No. 1, 53-79. Saatavilla osoitteessa: <https://www.proquest.com/docview/2769365460?accountid=11989&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Choudhury, S., D'cruz, N., Deb, J., Prakash Biswas, S., Patil, S. 2025 Exploring the Association Between Social Media Disorder and Academic Procrastination of College Students: The Mediation Role of Intrusive Thinking and Fatigue. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*. Volume 14, Issue 1, 148-151. Saatavilla osoitteessa: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1459870.pdf>

Demirbilek, M. & Talan, T. 2017. The effect of social media multitasking on classroom performance. Sage Journals. Vol 19, Issue 2. Saatavilla osoitteessa: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1469787417721382>

Doolittle, P., Wojdak, K., Watson, E., Adams, D., Mariano, G. 2024 Journal of the Scholarship of Teaching and Learning. Vol. 24, No. 2., 33-34. Saatavilla osoitteessa: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1433161.pdf>

Duraes, D. 2018. Attentiveness and engagement in learning activities. Doctoral Thesis. Madrid. 34, 73-76.
Saatavilla osoitteessa: https://oa.upm.es/53795/1/DALILA_ALVES_DURAES.pdf

Eskola, J., Suoranta, J. 2024. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Harari, Y. 2024. Nexus. Tietoverkkojen lyhyt historia. Bazar kustannus.

Hari, J. 2022. Kadonnut keskittymiskyky. Bazar kustannus.

Honkasilta, J. 2023. Tutkimusmenetelmät ja aineisto. Kriittinen tutkimus. Opinkirjo kehittämiskeskus. Helsingin yliopisto. Saatavilla osoitteessa: <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/>

Hunt, E. 2023. Worth paying attention to. Julkaistu: New Scientist, Academic Search Elit. Saatavilla osoitteessa: <https://research-ebSCO-com.ezproxy.ulapland.fi/c/23dr3h/viewer/html/j5ixqc7akr>

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2025. Haastattelut. Teemahaastattelu. Saatavilla osoitteessa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Ilonen. T. 2000. Lääkäri neuropsykologisten käsitteiden viidakossa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.

Saatavilla osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo91495>

Jehkonen, M. & Nurmi, L. 2019. Tarkkaavuuden häiriöt ja neglect-oire eli huomiotta jättäminen. Teoksessa M. Jehkonen, T. Saunamäki & L. Hokkanen (toim.), Kliininen neuropsykologia 3. uud. p., 70–84. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Jyväskylän yliopisto. Kriittinen tutkimus. Saatavilla osoitteessa:

<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/kriittinen-tutkimus>

Karisto, A. & Seppälä, U. 2004 Maukas gradu. Valmistusvihjeitä tutkielman tekijöille. Tampere: Vastapaino.

Koivisto, M. 2006. Johdatus muistin ja tarkkaavaisuuden käsitteisiin. Toim. Hämäläinen, H. Laine, M. Aaltonen, O. Revonsuo, A. Mieli ja Aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku: Turun yliopisto.

Korkeila, J. & Tani, P. 2005. Tarkkaavuushäiriö aikuisiässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94750>

Kumar, N. 2025 Facebook users statistics. Worldwide data. Demandsage. Saatavilla osoitteessa: <https://www.demandsage.com/facebook-statistics/>

Liu, Y., & Gu, X. 2019. Media multitasking, attention, and comprehension: a deep investigation into fragmented reading. Educational Tech Research Dev. 68: 67-70
Saatavilla osoitteessa: 10.1007/s11423-019-09667-2

Lumme-Sandt, K. 2009. Haastattelu : tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Toim.

Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. 2005. Jyväskylä: Gummerus.

Meta. 2025 Instagram. Ohje -ja tukikeskus. 2025. Saatavilla osoitteessa: https://help.instagram.com/424737657584573/?helpref=related_articles

Meta. About last seen and online. Whatsapp ohje -ja tukikeskus. 2025. Saatavilla osoitteessa: https://faq.whatsapp.com/419827870318306/?cms_platform=android

Mills, K. & Mark, G. 2023. Speaking of Psychology: Why our attention spans are shrinking, with Gloria Mark, PhD. American psychological association. Saatavilla osoitteessa: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/attention-spans>

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Klaus Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.

Nyyti Ry 2025. Nyyti ry – Mielen hyvinvointia opiskelijoille Saatavilla osoitteessa: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/jarjesto/>

Närhi, V. & Korhonen, P. 2006. Toiminnanohjauksen kehitys. Teoksessa: H. Hämäläinen, M. Laine O. Aaltonen, & A. Revonsuo (toim.) Mieli ja aivot: kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus.

Obar, J.A. & Wildman, S. 2015. Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications Policy, 39(9), 2. Saatavilla osoitteessa: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2647377

Oken, B., Salinsky, M., Elsas, S. 2010. Vigilance, alertness, or sustained attention: physiological basis and measurement. Clinical Neurophysiology, Volume 117, Issue 9, 1885-1901. Saatavilla osoitteessa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2865224/>

Opetushallitus. 30.4.2025. Perusopetuslaki muuttuu: koulujen tulee huomioida puhelinten käyttö ja säilytys järjestyssäännöissään. Saatavilla osoitteessa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-koulujen-tulee-huomioida-puhelinten-kaytto-ja-sailytys>

Opsenica Kostić, J. & Randelović, K. 2022. Digital distractions: Learning in multitasking environment. *Psychological Applications and Trends* 2022, 301-303. Saatavilla osoitteessa: <https://inpact-psychologyconference.org/wp-content/uploads/2022/05/2022inpact070.pdf>

Pyörälä, E. 1994. Kvalitatiivisen terveystutkimuksen metodologisia perusteita. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 31, 10. Saatavilla osoitteessa: <https://journal.fi/sla/article/view/155504/100888>

Raunio, K. 2014. Gradun hyvät käytännöt. Saatavilla osoitteessa: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8434-6>

Rozgonjuk, D., Kattago, M., Täht, K. 2018. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. Computers in human behavior. Saatavilla osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218303789?via%3Dihub>

Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Haastattelun analyysi. Toim. Ruusuvuori, J. Nikander, P. Hyvärinen, M. Tampere: Vastapaino.

Snellman-Aittola, M. 2025 Tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointiin. Mieli ry. 2025 <https://mieli.fi/artikkelit/tukea-opiskelijoiden-mielen-hyvinvointiin/>

Soininen, H. & Riekkinen, P. 1993. Tarkkaavuuden säätely. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo30355>

Subramanian, K. 2018. Myth and mystery of shrinking attention span. International Journal of Trend in Research and Development. Vol. 5 (3), 1-6,11. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ijtrd.com/papers/ijtrd16531.pdf>

Tanner, N. Radwan, R. Korhonen, H. Mustonen, T. 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki. Saatavilla osoitteessa: <https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=OstzEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=keskittymisvaikeus+ja+sosiaalinen+media&ots=-F7eH9LpDo&sig=Pgtc4f1vOPnw84t>

[HLetYnQY-2aI&redir_esc=y#v=onepage&q=keskittymisvaikeus%20ja%20sosiaalinen%20media&f=false](https://www.terveyskirjasto.fi/lett04874/hankinnainen-keskittymisvaikeus?q=adt)

Terveyskirjasto 3.9.2024 ADT. Itseaiheutettu keskittymisen vaikeus. Saatavilla osoitteessa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/lett04874/hankinnainen-keskittymisvaikeus?q=adt>

Tienari, J., Vaara, E., Meriläinen S. 2009. Haastattelu : tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Toim. Ruusuvoori, J., & Tiittula, L. 2005. Jyväskylä: Gummerus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla osoitteessa: <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Twenge, J.M. 2017 “Have Smartphones Destroyed a Generation?” The Atlantic. Saatavilla osoitteessa:

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphonedestroyed-a-generation/534198/>.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2025. ADHD vai sittenkin ADT? YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla osoitteessa:

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/keskittyminen/adhd-vai-sittenkin-adt/>

LIITTEET:

LIITE 1

HAASTATTELU KYSYMYKSET

Sosiaalinen media:

1. Käytätkö sosiaalista mediaa?
2. Mitä sosiaalisen median alustoja sinulla on käytössäsi?
3. Mitä teet *sosiaalisessa mediassa* ollessasi?

Ajankäyttö:

1. Kuinka usein mielestäsi vietät puhelimella aikaa päivittäin?
2. Mitä teet *puhelimella* ollessasi? Missä vietät aikaa?
3. Missä sovelluksissa vietät eniten aikaa?

Vaikutukset:

1. Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi keskittymiskykyysi? Jos vaikuttaa, miten? (Konkreettisia esimerkkejä tai kokemuksia)
2. Vaikuttaako puhelimen käyttö mielestäsi akateemiseen suoriutumiseesi? Jos vaikuttaa, miten?
3. Miten näet laajemmin sosiaalisen median tuottamat paineet, tarpeen jatkuvalla yhteydenpidolle ja niiden yhteydet akateemiseen suoriutumiseen?

Häiriötekijät ja keskittyminen:

1. Miten puhelimen käyttö vaikuttaa opiskeluaikaasi? Onko se enemmän työkalu vai häiriötekijä opiskelussa?
2. Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet huomannut, että puhelimen käyttö on häirinyt keskittymistäsi opiskelussa? Voitko kertoa niistä?
3. Oletko koskaan kokenut, että puhelimen käyttö on mennyt liiallisuuksiin? Miten reagoit siihen?

Säätely:

1. Oletko yrittänyt säädellä puhelimen käyttöäsi?
2. Mitä keinoja olet käyttänyt säädelläksesi puhelimen käyttöäsi?

Positiiviset vaikutukset:

1. Mitä hyvää puhelimen käyttö tuo arkeesi?
2. Onko sosiaalinen media auttanut sinua saamaan tietoa tai tukea opiskeluun liittyvissä asioissa?