

AHDISTUS

Liian ahdistavien sisältöjen seurauksena voi ilmetä erilaisia stressireaktioita, kuten esimerkiksi unihäiriöitä, häiritseviä ajatuksia tai painajaisia. Ahdistus viittaa myös vakavaan ja pitkäkestoiseen tunteeseen, josta voi olla kehityksellistä haittaa. Ahdistuksen määrittely on lähtökohtaisesti ongelmallista, koska useissa tutkimuksissa joissa ahdistusta on pyritty mittaamaan, on havaittu ahdistuksen kokemuksen olevan hyvin yksilöllinen. Ahdistuksen ja pelon aiheuttajia pyritään tässä määrittelemään kehityspsykologisesta näkökulmasta.



Ahdistusta voivat aiheuttaa esimerkiksi uhkaavia tai käsittämättömiä asioita tai hahmoja esittävät kuvaukset tai tilanteet joissa on onnettomuuden, väkivallan tai kuoleman uhkaa, jännitys- ja kauhuelementtejä, väkivaltaa ja sen seurauksia tai yliluonnollisia asioita. Pikkulapsilla ahdistuksen aiheuttajia voivat olla esimerkiksi voimakkaat tehosteet tai oudot hahmot. Ahdistusta voivat aiheuttaa myös lapsen universaaleja pelkoja käsittelevät kuvaukset tai tilanteet, kuten pimeä, eksyminen, yksin jääminen tai läheisen menettäminen. Isommilla lapsilla mörköhahmoja ahdistavampaa on ulkoisesti normaalilta näyttävä paha, kuten esimerkiksi onnettomuudet, sota, väkivalta, tai rikokset. Ahdistusta voi aiheuttaa myös vaaran uhka tai ennakointi.

Konteksti vaikuttaa ikärajaan

Jännittävä ja avoin loppuratkaisu voi todennäköisemmin lisätä ahdistusta kuin tarina joka päättyy onnelliseen loppuratkaisuun. Pelottavan tai ahdistavan esityksen pituus ja toistuvuus lisää tunnekuormaa, tosin myös yksittäinen voimakas säikähdys voi tuottaa pitkäaikaisia pelkoja tai pakkoajatuksia. Myös asiat jotka jäävät ymmärtämättä hämmentävät tai ahdistavat. On havaittu, että jo hyvin pienet vauvat tulkitsevat tilannetta ”lukemalla” vanhempiensa kasvon ilmeistä onko tilanne turvallinen vai ei. Erityisesti alempien ikärajojen kohdalla on syytä huomioida myös miten tilanteen ahdistavuus heijastuu kuvaohjelmassa esiintyvien hahmojen, erityisesti aikuisten ilmeissä ja tunnereaktioissa. Intensiivisyyttä lisää kuvattujen tekojen vakavuus ja henkeä uhkaavuus sekä realistinen ja uskottava kuvaustapa. Toisaalta jokin vaikea teema, esimerkiksi inestesti, saattaa olla varsin ahdistava, vaikka kaikki jäisikin vain viittausten varaan. Ahdistusta lisää katsojalle psykologisesti läheinen tai tuttu tilanne (esimerkiksi tekojen kohdistumisen lapsiin, nuoriin tai perheeseen tai sijoittuminen katsojan reaali maailmaa muistuttavaan ympäristöön) sekä esitystavan dramatisointi (esimerkiksi pitkitetty, yksityiskohtainen tai tehostettu).

Ahdistuskategoriaan uppoaa myös mallivaikutuksiin lukeutuvaa materiaalia. Mallivaikutuksilla viitataan ahdistuskategoriassa epäsosiaaliseen, itseä tai muita vahingoittavaan

käyttäytymiseen tai haitalliseen terveyskäyttäytymiseen. Haitalliset vaikutukset voivat syntyä hyväksyvien ajattelumallien (skeemat, ideat, asenteet) välityksellä, jolloin estot ja pidäkkeet vähenevät ja mallikäyttäytyminen mahdollisesti lisääntyy. Tähän luokitellaan esimerkiksi tosi-tv-ohjelmia, joissa tehdään henkeä tai terveyttä uhkaavia vaarallisia temppuja. Lakiehdotuksessa todetaan myös, että räikeimmät alemmuudentuntoa luovat mallit (kuten seksismi, anoreksia ja etniset stereotyyppit) voidaan luokitella joko väkivallan tai ahdistuksen kategorioihin. Niiden ajatellaan voivan vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi identiteetin, itsearvostuksen tai kehonkuvan kehitykseen. Haitallisuutta lisää etenkin ihannoiva esitystapa (esimerkiksi tekojen moraalinen oikeuttaminen tai tekojen palkitsevuus).

Ahdistus eri ikäkausina

Alle kouluikäisillä tulkinta on kiinni havainnoissa ja näkyvässä piirteissä. Outo hahmo (noita, mörkö tms.) pelottaa, toiminnan motiivilla ei ole niin suurta väliä. Tarinan genre tai fiktiivisyys ei juuri vaikuta lapsen tunnereaktioihin. Samaistuminen erityisesti lapsiin, eläimiin ja inhimillistettyihin satu- tai leluhahmoihin on voimakasta. Niille asioille, joita lapsi ei ymmärrä, hän saattaa kehittää mielikuvituksessaan selityksen joka voi olla ahdistavampi kuin asia todellisuudessa on. Kaikille sallituissa kuvaohjelmissa olennaista on jännittävien tilanteiden nopea ratkeaminen positiiviseen suuntaan. Kuvaohjelmassa ei voi olla vahvoja kuva- tai äänitehosteita (kuten esimerkiksi kummitte-
lua tai aggressiivista musiikkia, pelonkiljahduksia tms.)

7–11-vuotiailla lapsilla havainto on vielä kiinni konkretiassa, yliluonnolliset asiat pelottavat. Tämän ikäisillä on jo jonkin verran kykyä etäännyttää psykologista kokemusta, säädellä tunteita esimerkiksi älyllistämällä. Tarinan ominaisuudet (genre, sankarin motiivit, juoni) ovat tärkeitä tulkinnoille. Mörköjä pelottavampi on ulkoisesti ”normaali” mutta paha hahmo tai näkymätön uhka. Erityisesti tilanteet, jotka tulevat psykologisesti lähelle lapsen omaa elinympäristöä koetaan voimakkaina. Pitkitetty jännitys voi olla liian stressaavaa. Ääni- ja kuvatehosteiden on edelleen oltava melko lieviä.

12–15-vuotiailla käsitteellinen ja symbolinen ajattelu on jo melko kehittynyttä ja sitä kautta lisääntyy myös huoli maailman tapahtumista. Tämän ikäiset janoavat seikkailua ja jännitystä sekä testaavat uskalluksensa rajoja, samalla myös sietokyky kasvaa. Pelkoa ja kauhua aiheuttavat etenkin abstraktit asiat ja niiden mahdolliset seuraukset. Eläytyminen uhrin tunteisiin voi olla voimakasta. Jännitys ja pelko rakennetaan lähinnä tarinan, henkilöhahmojen ja tehosteiden (eikä esimerkiksi hallitsevasti väkivallan) varaan. Itsemurha on tässä kategoriassa suurempi mallikäyttäytymisen riski kuin pienemmällä lapsilla.

16–17-vuotiailla tunteiden hallinta on kehittynyttä, heillä on jo hyvät käsittelymekanismit. Itsenäinen, kriittinen suhtautuminen median malleihin kasvaa, mutta elämänkokemusta ei välttämättä ole tarpeeksi uusien asioiden suhteuttamiseksi minä- ja maa-

ilmankuvaan. Ahdistavat uhkakuvat saattavat ylikorostua. Alle 16-vuotiailta kielletyissä kuvaohjelmissa voi olla ahdistavan intensiivinen tunnelma, tarinaan liittyvää kohtalaista järkyttävyyttä ja voimakkaita tehosteita.

Vain aikuisille. Alle 18-vuotiailta kielletyissä ahdistavissa kuvauksissa avainsana on järkyttävyys. Yleensä ottaen kysymyksessä ovat ihmisiin tai eläimiin kohdistuvien äärimmäisten julmuuksien tai perversioiden kuvaukset. Useimmiten 18-tason ahdistuksessa on mitä todennäköisemmin kyse erittäin väkivaltaisesta sisällöstä. Myös tietokonepelien ikäluokittelujärjestelmä PEGI:n kriteereissä käytetty ilmaisu: ”aiheuttaa katsojassa vastenmielisyyttä” sopii arvioinnin tueksi.