

Nea-Camilla Salo

# NUORTEN KOKEMUKSIA DIGITAALISEN NUORISOTYÖN VAIKUTUKSISTA HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Nea-Camilla Salo
Työn nimi	Nuorten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista hyvinvointiin
Toimeksiantaja	Tampereen kaupungin nuorisopalvelut
Vuosi	2024
Sivut	47 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja	Mirka Lähdeniemi

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden toimintaan osallistuvien 13–28-vuotiaiden nuorten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista hyvinvointiin. Opinnäytetyö pyrkii myös tarkastelemaan sitä, millaiset asiat edistävät nuorten hyvinvoinnin kokemuksia digitaalisessa nuorisotyössä ja millaisena nuoret kokevat digitaalisen nuorisotyön toiminnan.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä hyödynnettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Aineistonkeruumenetelmänä oli Webropol-verkkokysely, jota pidettiin auki 3 viikkoa keväällä 2024. Verkkokyselyn avoimiin kysymyksiin hyödynnettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, jonka avulla vastauksia saatiin teemoiteltua. Kyselyn tuloksista ilmeni, että digitaalinen nuorisotyö on onnistunut vaikuttamaan nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin positiivisesti ja hyvinvointia edistävästi.

Valtaosa kyselyyn vastanneista nuorista kokee digitaalisen nuorisotyön toiminnan vahvistavan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Toimintaan osallistuvat nuoret kokevat saavansa tehdä itselleen mieluisia asioita toiminnan puitteissa, joihin lukeutuvat muun muassa videopelaaminen, erilaisiin ryhmiin osallistuminen ja ylipäättään toimintaan osallistuminen niin fyysisessä kuin verkkovälitteisessäkin ympäristössä. Tuloksista ilmenee, että toiminnan myötä nuoret saavat myös tutustua uusiin ihmisiin, joilla on samoja kiinnostuksen kohteita, ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Tärkeänä asiana digitaalisen nuorisotyön toiminnassa koetaan toiminnan yhteisöllisyys, joka nähdään hyvinvointia tukevana tekijänä.

Opinnäytetyöstä saaduilla tuloksilla lisätään tietoutta siitä, miten digitaalinen nuorisotyö voi vaikuttaa nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin ja miten digitaalisen nuorisotyön avulla voidaan edesauttaa nuorten kokemaan hyvinvointia. Tuloksia voidaan hyödyntää kehittämistöitä tai jatkotutkimuksia varten.

**Asiasanat:** verkkonuorisotyö, hyvinvointi, nuoruus, kokemukset

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Nea-Camilla Salo
Thesis title	Adolescents' Experiences of the Effects of Digital Youth Work on Well-being
Commissioned by	Youth Services of the City of Tampere
Time	2024
Pages	47 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Mirka Lähdeniemi

## ABSTRACT

The objective of this thesis was to examine adolescents aged 13–28 who take part in the activities of Youth Services of the City of Tampere and their experiences of the effects of digital youth work on their well-being. The thesis also aimed to show what kind of things contribute to adolescents' well-being experiences in the field of digital youth work and how adolescents experience digital youth work itself.

Quantitative research was used as the research method in this thesis. The data collection method was an online survey which was held on the Webropol platform. The online survey was open for 3 weeks in the spring of 2024. A qualitative research method was used for the open-ended questions of the online survey. The results of the survey showed that digital youth work had succeeded in influencing the well-being experiences of adolescents in a positive way, managing to promote well-being.

The majority of adolescents who replied to the survey felt that digital youth work strengthens well-being holistically. The adolescents who take part in digital youth work feel that they can do things that they like and want to do, which include playing video games, participating in various groups and generally taking part in the activities of digital youth work - in both physical and online environments. The results show that with digital youth work adolescents are able to meet new people with the same interests and spend time with their friends. A sense of community was seen as an important factor that supports adolescents' well-being.

The results obtained from this thesis increase awareness of how digital youth work can affect adolescents' well-being experiences and how digital youth work can be used to contribute to the well-being experienced by adolescents. The results can be used for development work or further research.

**Keywords:** online youth work, well-being, youth, experiences

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	HYVINVOINTI.....	6
2.1	Hyvinvoinnin määritelmä.....	6
2.2	Digitaalinen hyvinvointi .....	8
2.3	Aiemmat tutkimukset nuorten hyvinvoinnista .....	9
3	DIGITAALINEN NUORISOTYÖ.....	10
3.1	Digitaalisen nuorisotyön määritelmä.....	10
3.2	Digitalisaatio ja nuoret .....	11
3.3	Discord alustana .....	12
3.4	Digitaalisen nuorisotyön palvelut Tampereella .....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
4.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	15
4.2	Tutkimuskysymykset.....	16
4.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä .....	16
4.4	Aineistonkeruuprosessi.....	18
4.5	Aineisto ja analyysi .....	19
5	TULOKSET.....	20
5.1	Taustatiedot.....	20
5.2	Nuorten osallistuminen digitaalisen nuorisotyön toimintaan .....	22
5.3	Nuorten kokema sosiaalinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi .....	25
5.4	Nuorten ajatuksia hyvinvoinnista ja digitaalisesta nuorisotyöstä.....	30
5.5	Tulosten luotettavuus ja eettisyys .....	34
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
7	POHDINTA JA JATKOTUTKIMUKSET .....	40
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Tampereen kaupungin digitaaliseen nuorisotyöhön osallistuneiden nuorten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Pelifarmi, joka on osa Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalista nuorisotyötä, suuntaa toimintansa 13–28-vuotiaille. Nuorisolaissa (21.12.2016/1285, 3. §) nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi. Tämän myötä opinnäytetyön tutkittavana kohdejoukkona on 13–28-vuotiaat digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvat nuoret.

Idea opinnäytetyöhön syntyi omasta kiinnostuksestani niin kokonaisvaltaista hyvinvointia kuin digitaalista nuorisotyötä kohtaan. Digitaalinen nuorisotyö toimii niin fyysisessä kuin verkkovälitteisessäkin muodossa. Digitaalisen nuorisotyön toiminta on myös monipuolista, ja nuorilla on mahdollisuus osallistua oman mielenkiintonsa pohjalta muun muassa erilaisiin ryhmiin, tapahtumiin ja nähdä muita nuoria matalalla kynnyksellä.

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa tutkimuskysymysten avulla, miten digitaalinen nuorisotyö on vaikuttanut nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin ja millaiset asiat edistävät nuorten hyvinvoinnin kokemuksia digitaalisessa nuorisotyössä. Hyvinvointi on alati ajankohtainen ilmiö tutkittavaksi, ja digitaalisen nuorisotyön toiminnan ollessa nuorille suunnattua on tärkeää kerätä tietoa toiminnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin heidän itsensä kertomana.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2023 ottaessani yhteyttä tilaajaan ja kertoessani opinnäytetyöideastani, jolloin ilmeni tilaajan tarve juuri tällaiselle tutkimukselle. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä keväällä 2024. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa hyödynnetään myös kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta nuorten kokemusten kartoittamiseen verkkokyselyn avoimien kysymyksien avulla. Tutkimuksesta saadut tulokset analysoitiin vuoden 2024 kevään aikana.

## 2 HYVINVOINTI

### 2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointia voidaan tarkastella ihmisiin läpi elämän vaikuttavana asiana. Ihminen voi kokea oman hyvinvointinsa monin tavoin erilaisissa elämänvaiheissa. Tähän vaikuttavat erilaiset hyvinvointia edistävät sekä kuormittavat tekijät. Hyvinvoinnin rakentuminen alkaa jo lapsuudessa, jolloin syntyy myös pohja myöhemmällä iällä koettavalle hyvinvoinnille. Hyvinvoinnin rakentumiseen liittyy lapsuudessa koettu turvallisuus kasvuympäristöstä sekä ihmissuhteista, joiden myötä ihminen tulee kuulluksi ja saa osakseen huolenpitoa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Lapsuudessa rakentuvan hyvinvoinnin lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat monet muutkin tekijät, ja hyvinvointi itsessään on käsitteenä hyvin laaja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan hyvinvointi voidaan määritellä jakautuvaksi kolmeen osatekijään, joita ovat terveys, koettu hyvinvointi tai elämänlaatu sekä materiaallinen hyvinvointi. Kolmen osatekijän lisäksi hyvinvointia voidaan tarkastella niin yksilön kuin yhteisönkin tasolla. Yksilön kokemuksiin hyvinvoinnista vaikuttaa se, miten yksilö kykenee toteuttamaan itseään sekä se, millaisia ihmissuhteita yksilöllä on. Myös onnellisuus nähdään yhtenä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä yksilön hyvinvointia tarkastellessa. Yhteisön tasolla hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ympäristö sekä toimeentulo. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Yhteiskuntatieteilijä Erik Allardt (1976, 38) määrittelee hyvinvointiteoriassaan hyvinvoinnin kolmen eri ulottuvuuden kautta, joita ovat *having* eli elintaso, *loving* eli sosiaaliset suhteet sekä *being* eli itsensä toteuttaminen. Uusitalo ja Simpura (2020) kirjoittavat siitä, miten Allardt mukaan elintasaan painottuu muun muassa terveys, työllisyys sekä koulutus. Sosiaalisten suhteiden ulottuvuudessa painotus tapahtuu ihmissuhteiden kautta, joita ovat niin perhesuhteet kuin ystävyysuhteet. Kolmas Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuus on itsensä toteuttaminen, johon liittyy tarve toteuttaa itseään. Allardt pitää itsensä toteuttamisen vastakohtana vieraantumista, joka tarkoittaa ihmisen merkityksen luonnehtimista ulkopuolisten tekijöiden kautta. (Uusitalo & Simpura 2020.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella siis monesta näkökulmasta sekä monien eri osatekijöiden, teorioiden ja koettujen asioiden kautta. World Health Organizationin (WHO) (s.a.) mukaan terveys on tila, joka on täysin fyysistä, henkistä sekä sosiaalista hyvinvointia eikä vain jonkin vamman tai sairauden puuttumista. Tässä opinnäytetyössä keskityn kaikkiin kolmeen hyvinvoinnin muotoon, joten on tärkeää tarkastella sitä, mitä fyysinen, henkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi ovat.

Fyysinen, henkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi ovat alati kehittyviä osia ihmisen hyvinvoinnissa. Ne myös luovat yhdessä kokonaisuuden. Fyysistä hyvinvointia edistää riittävä määrä lepoa, sillä lepo vaikuttaa ihmisen jaksamiseen sekä vireyteen. Myös hyvä ruokavalio edistää hyvää unenlaatua sekä jaksamista. Fyysiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyy edellä mainittujen lisäksi myös liikunnallisuus, jonka tulisi perustua oman kehon kuunteluun ja oman itsensä jaksamisen arviointiin. (Mehiläinen s.a.)

Henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat edistävästi muun muassa turvallisuus, kokemus hyväksytyksi tulemisesta yksilönä sekä vuorovaikutus, joka tapahtuu läpinäkyvästi sekä kunnioittavasti. Myönteisellä ajattelulla on myös vaikutusta kokemuksiin henkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi vaikuttavat myös esimerkiksi itsetuntoon ja näkemykseen omasta merkityksellisyydestä. (Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi s.a.)

Monet asiat siis vaikuttavat siihen, miten fyysinen, henkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi muotoutuvat. Riittävä henkinen sekä fyysinen palautuminen ovat tärkeässä osassa hyvinvoinnin edistämistä (Mehiläinen s.a.). Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on tärkeää, sillä muiden ihmisten kanssa asioiden tekeminen tai jo pelkästään kokemus läsnäolosta auttaa lievittämään stressiä (Arjen valinnat mielen hyvinvoinnin tukena s.a.). Mielen hyvinvointi voi järkkyyä koettujen kuormittavien tekijöiden myötä, mutta mielen hyvinvointi ei kuitenkaan lakkaa olemasta koettujen kuormittavien tekijöiden toimesta. Tunteiden tunnistaminen, niiden ilmaiseminen sekä omista tarpeista huolehtiminen ovat tärkeitä kykyjä mielen hyvinvoinnin edistämisessä. (Mielenterveystalo s.a.)

Kehon ja mielen yhteys on myös tärkeä tiedostaa, sillä se, miten edistää omaa fyysistä hyvinvointia, vaikuttaa myös siihen, miten kokee henkisen hyvinvoinnin (Arjen valinnat mielen hyvinvoinnin tukena s.a.).

## 2.2 Digitaalinen hyvinvointi

Digitaalista hyvinvointia voidaan tarkastella kokonaisvaltaisena ilmiönä, joka vaikuttaa yksilön kokemukseen hyvinvoinnista. Se on hyvinvointia, johon liittyy digitaaliset ympäristöt. Digitaaliseen hyvinvointiin liittyy myös kyky kehittää omaa osaamista. (Hämäläinen & Mäkinen 2021, 16.)

Digitaalisuus mahdollistaa erilaisten hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden, kuten liikunnallisuuden sekä unen mittaamisen sekä vaikutusten tutkimisen. Hyvinvointiin vaikuttavat myös digitaalisuuden tuomat niin positiivisina kuin negatiivisinakin nähtävät asiat, joihin lukeutuvat muun muassa sosiaalinen media ja sähköinen asiointi. Digitaaliseen hyvinvointiin liittyy myös digitaalinen osallisuus, joka mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen mutta myös kiusaamisen sosiaalisessa mediassa. Digitaalisen osallisuuden tuoma kokemus voi toisaalta myös luoda rohkeutta uusien asioiden kokeiluun. (Mäkinen ym. 2021, 21–22, 26.)

Haitallista sisältöä ovat muun muassa väkivaltainen sisältö sekä vihapuhe. Digitaalisissa ympäristöissä voi joutua vainoamisen kohteeksi tai huijatuksi. Digitaalisissa ympäristöissä, kuten sosiaalisessa mediassa, on myös erilaisia viharhymiä ja radikalisoituneita ryhmiä. (Pelastakaa Lapset ry s.a.) Tällaiset voivat vaikuttaa heikentävästi kehittyvään lapseen tai nuoreen ja heidän digihyvinvointiinsa. Turvalliset aikuiset, jotka opastavat lapsia ja nuoria digitaalisissa ympäristöissä, ovat tärkeässä osassa terveen digisuhteen kehittämisessä ja digitaalisen hyvinvoinnin edistämässä.

Digitaalisuus voi tukea toisaalta myös sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna yhteisöllisyyttä sekä vaikuttaa minäkuvaan henkisestä näkökulmasta. Fyysisestä näkökulmasta tarkasteltuna nuoria voi kannustaa liikkumaan pelien parissa. Toisaalta digitaalisuuden negatiivisissa puolissa korostuu sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna yksinäisyyden kokeminen ja henkisestä näkökul-

masta katsottuna ahdistus sekä stressi. Myös fyysiseen hyvinvointiin liittyy negatiivisia puolia, sillä niska-hartiaseutu voi oireilla. Digitaalisuuteen liittyy myös toisinaan ongelmallinen käyttö, joka huonontaa koettua hyvinvointia. Ongelmalliseen käyttöön liittyy käytön paljous sekä intensiteetti. (Jämsä & Peltonen 2023.) Vaikka digitaalisuus mahdollistaa hyvinvoinnin edistämisen niin sosiaalisesti, henkisesti kuin fyysisestikin on hyvä myös tiedostaa digitaalisuuden tuomat riskit hyvinvoinnille.

### **2.3 Aiemmat tutkimukset nuorten hyvinvoinnista**

Opinnäytetyölleni oleellisessa roolissa ovat fyysinen, henkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi. Lähestyn nuorten kokemaa hyvinvointia hyödyntämällä Alldardin hyvinvointiteoriaa. Opinnäytetyöni käsitellessä myös digitaalista nuorisotyötä ja ylipäätään digitaalisuutta koen tärkeäksi huomioida myös digitaalisen hyvinvoinnin. Nuorten hyvinvoinnin tutkiminen auttaa ymmärtämään, mitkä asiat vaikuttavat nuorten hyvinvointiin sitä heikentäen ja vahvistaen. Hyvinvoinnin tutkiminen on myös tärkeää, sillä tutkimustuloksia voi hyödyntää nuorisotyössä ja myös muutoin nuorten parissa tehtävän toiminnan kehittämisessä.

Nuorten hyvinvointia on tutkittu paljon muun muassa Kouluterveyskyselyiden avulla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023c) mukaan vuonna 2023 suurin osa vastanneista kokee olevansa tyytyväisiä elämäänsä, vaikkakin vuoden 2021 Kouluterveyskyselyyn verrattaessa 8.–9. luokkalaisten sekä lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tyytyväisyys omaan elämään oli hivenen laskenut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023b) mukaan miltei jokaisessa ikäryhmässä alle kahdeksan tuntia arjessa nukkuvien nuorten osuus pienentyi. Nuorista useampi kuin joka kymmenes kertoi kyselyssä, ettei ole netin vuoksi nukkunut tai syönyt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavina tekijöinä koettiin tulosten mukaan muun muassa kiusaaminen sekä ahdistuneisuus. 8.–9. luokkalaisilla sekä ammatillisessa oppilaitoksessa ja lukiossa olevilla ahdistuneisuus ei vähentynyt vuoden 2021 kyselystä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a).

Myös Nuorisobarometrien avulla on tutkittu sitä, millaista nuorten hyvinvointi on. Vuoden 2022 Nuorisobarometristä ilmenee, että tyytyväisyys kohdistui

varsinkin ihmissuhteisiin sekä terveyteen vapaa-ajan sekä taloudellisten asioiden aiheuttaessa tyytymättömyyttä. Tuloksissa oli myös vaihtelevuutta. 85 % vastanneista koki joko täysin tai jokseenkin kokevansa päivittäiset tekemisensä merkityksellisinä. (Kivijärvi 2023a, 43, 45.) Vastanneista 27 % koki ainakin melko paljon stressiä (Kivijärvi 2023b, 41). Kavereitaan kasvotusten näkevät pitivät yhteyttä myös verkkovälitteisesti ja puhelimitse. Yhteydenpito puhelimitse oli kuitenkin huomattavasti vähäisempää kuin verkkovälitteinen yhteydenpito, ja nuorena aikuisena kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus on siirtynyt enemmän etävuorovaikutukseen. (Kivijärvi 2023c, 54–55.) Suurin osa vastanneista koki, ettei yksinäisyys kuvasta heitä hyvin. Toistuvaa yksinäisyyttä kokevien määrä oli kuitenkin 14 %. Toisaalta myös yhteenkuuluvuutta koettiin muun muassa ystäviin sekä perheeseen. (Kivijärvi 2023c, 59, 62.)

Nuorten hyvinvointia on tutkittu Nuorisobarometrissä myös kunnallisen nuorisotyön kautta. Lahtisen (2023, 185) mukaan Nuorisobarometriin vastanneiden nuorten keskuudessa ilmeni haasteita ihmissuhteissa sekä mielenterveydessä. Jaksamista haasteiden keskelle toivat yhteisöt, joihin nuori kuului. Monipuolistuneella nuorisotyöllä on mahdollisuus tarjota tukea nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. (Lahtinen 2023, 185.) Nuorten sosiaalisten suhteiden edistäminen sekä kokemus yhteisöllisyydestä voisi edesauttaa niitä nuoria, joilla tällaisia sosiaalisia verkostoja on vain vähän. Nuorisotyöllä on mahdollisuus edesauttaa sitä, että kukaan ei joutuisi jäämään ulkopuoliseksi. (Lahtinen, 187.)

### **3 DIGITAALINEN NUORISOTYÖ**

#### **3.1 Digitaalisen nuorisotyön määritelmä**

Teknologian sekä median ominaisuuksia on hyödynnetty usein melkein heti ilmestymisen myötä nuorisotyössä, mistä hyvänä esimerkkinä on 1980-luvulta lähtien nuorisotaloilla olleet pelilaitteet. 1980-luvun lopussa ja 1990-luvulla alettiin luomaan verkkosivuja, jotta saataisiin tehtyä tiedotteita. Terminä verkkonorisotyö yleistyi kuitenkin vasta 2000-luvun alussa, jolloin nuoria alettiin kohtaamaan heidän käyttämässään verkkoyhteisöissä ja -palveluissa. Verkkonorisotyö tarkoittaa varsinkin nuorisotyöntekijän sekä nuoren välistä verkkovälitteistä keskustelua. (Verke s.a.) Verkkovälitteisessä keskustelussa on tärkeää pohtia viestimistyylejä ja viestinnän sisältöä, sillä eleitä tai ilmeitä ei voi

nähdä (Sinisalo-Juha & Timonen 2011, 27). Verkkonuurisotyön ohelle tarvitaan kuitenkin käsitteeksi myös digitaalinen nuorisotyö, jotta saataisiin enemmän ymmärrystä teknologiasta sekä digitaalisesta mediasta. Teknologian kehitys on vaikuttanut myös nuorisotyöhön uudenlaisten sosiaalisen median kanavien sekä tekoälyn yleistyessä. Digitaalinen nuorisotyö ulottuu laaja-alaisesti nuorisotyöhön eikä vain verkossa tapahtuvaan nuorisotyöhön. (Verke s.a.) Tämän takia tässä opinnäytetyössä keskitytään digitaaliseen nuorisotyöhön verkkonuurisotyön sijasta.

Digitaalisessa nuorisotyössä hyödynnetään tai käsitellään mediaa sekä teknologiaa eikä se ole vain nuorisotyön muoto tai käytettävissä oleva menetelmä. Digitaalista nuorisotyötä voidaan hyödyntää niin nuorten neuvontatyössä kuin etsivässä nuorisotyössä eli digitaalisuus on osana monia eri nuorisotyön osa-alueita. (Verke s.a.) Digitaalisuus mahdollistaa myös uusien nuorien liittymisen mukaan nuorisotoimintaan ja toisaalta digitaalisesti toimivat yhteisöt nuorisotalojen sisällä toimivat hyvänä tapana suunnitella toimintaa ja luoda yhteyksiä verkkovälitteisesti (Westman 2011, 57).

### **3.2 Digitalisaatio ja nuoret**

Digitalisaatiolla tarkoitetaan digitaalisten toimintojen luomia muutoksia yhteiskuntaan ja totuttuihin toimintatapoihin muun muassa oppimisen parissa. Kyseessä on yhteiskunnallisella tasolla tapahtuva muutos. (Opetushallitus s.a.) Nuorisotyössä tulee ymmärtää, millaisia vaikutuksia digitalisaatiolla on nuoriin sekä nuorten parissa tehtävään työhön. Nuoret ovat yhteydessä digitaaliseen kulttuuriin teknologian vaikuttaessa heidän elämiinsä, jonka takia nuorisotyössä tulisi pystyä toimimaan ennakkoluulottomasti ja rohkeasti uutta teknologiaa kohtaan. Nuoria tulee myös tukea digitalisaation keskellä heidän digitaalisia taitojaan edistämällä sekä kohtaamalla nuoria digitaalisissa ympäristöissä ymmärtäen nuorten kokemuksia. Lisäksi on tärkeää huolehtia siitä, että nuorilla on mahdollisuus toimia digitaalisesti. (Lauha 2019, 15–16.)

Nuorisotyössä digitaalisuutta voidaan hyödyntää niin välineenä, toimintaympäristönä kuin sisältönäkin. Välineenä toimivan digitaalisuuden avulla pyritään digitalisoimaan nuorisotyön eri toimintoja, joiden myötä ne olisivat saavutetta-

vampia ja nuoria saisi tavoitettua sosiaalisen median välityksellä. Osallistavassa toiminnassa pyritään myös hyödyntämään digitaalisia välineitä. (Verke s.a.) Cohlmeyerin (2016, 30) mukaan digitaalisia laitteita voidaan hyödyntää yhdistäen fyysistä sekä digitaalista puolta tai toteuttamalla toimintaa digitaalisilla laitteilla täysin digitaalisesti. Verken (s.a.) mukaan nuorisotyössä tapahtuvaa digitaalista toimintaa pyritään toteuttamaan käytännön toiminnan kautta eli pelikasvatuksellisesti sekä digitaalisia kädentaitoja oppien.

Cohlmeyer (2016, 30) nostaa esiin sen, miten digitaalisissa ympäristöissä voi toimia erilaisia yhteisöjä muun muassa verkkopeleissä. Sisältönä digitaalisuus kattaa laajalti niin digitaalisen median käytön itsensä ilmaisemiseen, digitaalisten tapahtumien järjestämisen sekä keskustelut ilmiöistä, joihin on törmännyt digitaalisessa ympäristössä (Verke s.a.). Digitaalinen nuorisotyö tarjoaa niin nuorisotyöntekijöille kuin nuorille paljon mahdollisuuksia hyödyntää digitaalisuutta monin tavoin.

Lauha (2019, 18) tuo ilmi sen, miten alati kehittyvä teknologia on mahdollistanut nuorisotyössä hyödynnettävien chattibottien käytön neuvonnassa sekä pelillisyyden virtuaalitodellisuudessa. Digitaalisen pelaamisen määrä on kasvanut nuorisotyössä, ja pelien ympärille on kehkeytynyt niin pelistriimaamista kuin LAN-tapahtumiakin (Verke 2019). Uudenlaisista digitalisaation tuomista mahdollisuuksista ja muutoksista huolimatta Lauhan (2019, 18) mukaan nuorisotyön keskipisteenä ovat kuitenkin kasvatuksellisuus sekä nuorisotyöllinen toiminta. Tämä ilmenee myös digitaalisesta nuorisotyöstä.

### **3.3 Discord alustana**

Yksi suosituimmista toimintaympäristöistä digitaalisessa nuorisotyössä on Discord, joka on ilmainen viestimiseen käytettävä alusta. Discordin voi ladata puhelimelle sekä tietokoneelle tai käyttää selaimessa. Yksi Discordin ominaisuuksista on käyttäjänimen luominen, jonka perusteella muut Discordin käyttäjät voivat lisätä kaveriksi tai kutsua eri palvelimille. Näitä palvelimia kutsutaan myös usein servereiksi tai servuiksi. Perusominaisuuksiin kuuluvat myös profiilikuva sekä tilan asettaminen, jolloin käyttäjä näkyy joko paikalla olevana eli vihreänä, toimettomana eli keltaisena, älä häiritse -tilassa olevana eli punai-

sena tai poissaolevana eli harmaana. Käyttäjän asettaessa tilansa poissaolevaksi on hänellä silti pääsy Discordin kaikkiin ominaisuuksiin. (Porvari 2021, 14.)

Palvelimilla on olemassa teksti- ja puhepohjaisia kanavia. Tekstikanavilla vuorovaikutus tapahtuu kirjoittamalla, ja käyttäjillä on pääsy niin reaaliajassa tapahtuvan keskustelun seuraamiseen ja keskusteluun osallistumiseen kuin myös menneiden viestien lukemiseen. Lähetettyjä viestejä voi myös muokata jälkikäteen. Tekstikanavilla voi lähettää perinteisten viestien lisäksi myös videoita ja kuvia sekä linkkejä. Myös erilaisten gif-animaatioiden lähettäminen on mahdollista. Muita käyttäjiä voi myös mainita kirjoittamalla käyttäjän nimimerkin @-merkin jälkeen, kuten "@nimimerkki". "@here"-komennolla voi lähettää kaikilla mainitsemishetkellä paikalla oleville ilmoituksen ja "@everyone"-komennolla ilmoitus lähtee kaikille palvelimen käyttäjille. Puhekanavan toimintatyylinä on muiden kanssa keskusteleminen syöttö- ja ulostulolaitteiden kautta, joihin lukeutuvat muun muassa mikrofoni ja kuulokkeet. Puhekanavalle liittymisen jälkeen on mahdollista myös jakaa omaa ruutua tai laittaa web-kamera päälle. (Porvari 2021, 14, 15–16.)

Discordin palvelimilla on myös mahdollisuus luoda rooleja, joihin liittyvät erilaiset roolioikeudet. Jokainen pystyy oletuksena jakamaan palvelimelle kutsuja, muokkaamaan omaa nimimerkkiään palvelinkohtaisesti, jolloin käyttäjänimi pysyy kuitenkin samana, sekä käyttämään palvelimen teksti- ja puhekanavia. Roolien myötä kaikki samalla roolilla olevat näkyvät vierekkäin ikään kuin omana ryhmänään palvelimen käyttäjälistalla. "@rooli"-komennolla samalla roolilla olevat käyttäjät, esimerkiksi "@testirooli", saavat ilmoituksen maininnasta. (Porvari 2021, 16–17.) Käyttäjät voivat myös luoda oman palvelimensa (Porvari 2021, 19).

### **3.4 Digitaalisen nuorisotyön palvelut Tampereella**

Nuoria kohdataan nuorisotyössä siellä missä he ovat, kuten sosiaalisessa mediassa (Huttunen & Merikivi 2011, 45). Tampereen kaupungin (s.a.) kohdalla tämä tarkoittaa sosiaalisen median palveluiden, kuten Instagramin, Facebookin, YouTuben sekä TikTokin käyttämistä. Edellä mainittujen sosiaalisen me-

dian palveluiden lisäksi Tampereen kaupungilla (2023) on Nuorten Tampereen eli Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalista toimintaa, johon kuuluu Nuorten Tampereen oma Discord-palvelin sekä e-urheiluun ja digitaaliseen toimintaan keskittyvä Pelifarmi. Nuorten Tampereen Discord toimii kuin nuorisotila, mutta digitaalisena. Nuoret voivat viettää palvelimella aikaa yhdessä juttelemalla sekä pelaamalla. Discord-palvelimella tapahtuvaa toimintaa voi myös pelkästään seurata halutessaan. Yhteistä toimintaa on lisäksi viikoittaisen ohjelman mukaan muun muassa tietovisailujen sekä peli- ja teemailtojen muodossa. Vakituisesti Discord-palvelimella työskentelee kaksi työntekijää, joiden lisäksi palvelimella vierailee muitakin nuorisohjaajia. (Tampereen kaupunki 2023.)

Discordin toimiessa verkkovälitteisesti, toimii aiemmin mainittu Pelifarmi digitaalisia keinoja hyödyntäen ympäri Tamperetta. Pelifarmilla on kuitenkin myös Discord-palvelin kävijöitä varten. Pelifarmin päätoimipaikkana on Rantaperkiön nuorisokeskus, jonka toiminta on kohdennettu 13–28-vuotiaille. (Tampereen kaupunki 2023; Etusivu s.a.) 13–28-vuotiaille suunnatun toiminnan lisäksi Pelifarmilla on muutaman kerran viikossa pelitoimintaa 9–12-vuotiaille (Toiminta s.a.). Pienempi pelihuone sijaitsee Lielahden Piilossa, jossa toiminta on suunnattu 13–17-vuotiaille (Tampereen kaupunki 2023).

Yhdenvertaisen pelikulttuurin edistämiseen sitoutunut Pelifarmi tarjoaa tiloissaan mahdollisuuksia nuorille osallistua turnauksiin ja LAN-tapahtumiin eli lähiverkkotapahtumiin, joissa tarkoituksena on pelata samassa tilassa muiden kanssa. Myös e-urheilua eli elektronista urheilua voi kokeilla. Elektroninen urheilu tarkoittaa videopelien kilpailullista pelaamista. Toiminnasta voi saada myös tukea pelien striimaamista varten. (Tampereen kaupunki 2023.)

Pelifarmilla on mahdollista myös muun muassa tehdä podcasteja, pelata lautapelejä, roolipelata, editoida videoita sekä oleskella rennosti sohvilla (Toiminta s.a.; Avoin toiminta s.a.). Pelifarmilla on myös peliryhmätoimintaa ympäri vuoden. Peliryhmät muotoutuvat niiden pelien pohjalta, joita nuoret itse toivovat peliryhmissä pelattavan. E-urheiluun keskittyneet Pelifarmin omat peliryhmät on suunnattu 13–28-vuotiaille ja niitä on muun muassa Valorantin sekä Overwatchin parista. Pelifarmilla on myös Roolipeliryhmä sekä Sateenkaareva

Peliryhmä. (Ryhmät s.a.) Pelifarmin toiminta ei siis ole pelkästään digitaalisuuteen keskittyvää, mutta toiminnassa on hyödynnetty paljon digitaalisuutta ja nuorille on luotu mahdollisuuksia digitaalisuuden hyödyntämiseen verkkovälitteisen toiminnan lisäksi myös paikan päällä tapahtuvassa toiminnassa.

Toimintaan liittyy myös ilmainen klubikortti, jonka avulla nuori pääsee osallistumaan tapahtumiin sekä ryhmiin. Klubikortilla nuori saa käyttää muun muassa suoratoistamiseen suunniteltua tilaa eli striimikoppia sekä 3D-tulostinta. Klubikortti vaaditaan myös pelikoneiden käyttöä varten. Nuori pääsee osallistumaan niin pikkujouluihin kuin kevätjuhliinkin klubikortilla. (Klubikortti s.a.)

Pelifarmin sivuilla kerrotaan siitä, miten digitaalisen nuorisotyön kautta pyritään tukemaan nuoren kasvua ja vahvistamaan nuoren vuorovaikutustaitoja sekä itsetuntoa ohjaajien tuen sekä yhteisöllisyyden myötä. Pelaaminen nähdään harrastuksena, jonka avulla nuori voi kehittää ongelmanratkaisutaitoja, kieliä sekä monitaituruutta. Nuoren pelaamisesta ei tarvitse olla huolissaan, jos nuoren kokonaisvaltainen tilanne vaikuttaa hyvältä ja nuori saa esimerkiksi nukuttua riittävästi. Verkkovälitteisyydellä mahdollistetaan ihmissuhteita ja verkkovälitteisen toiminnan avulla nuori voi pitää yhteyttä ystäviinsä. Ruudun äärellä oleminen ei tarkoita, että nuori olisi välttämättä yksin. (Vanhemmille s.a.) Digitaalinen nuorisotyö voi tukea nuoren sosiaalista hyvinvointia muun muassa yhteisöllisyyden avulla. Siksi on tärkeää, että nuoren kasvua ja kehitystä tuetaan. Nuorisotyön avulla nuorelle annetaan mahdollisuuksia toimia digitaalisin keinoin ja oppia digitaalisuudesta, jolloin nuoren kokemus omasta digitaalisesta hyvinvoinnista kehittyy.

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **4.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, miten Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalinen nuorisotyö on vaikuttanut toimintaan osallistuneiden nuorten omiin kokemuksiin heidän hyvinvoinnistaan. Tutkimuksessa keskitytään kartoittamaan toimintaan osallistuvien nuorten fyysistä, henkistä sekä sosiaalista hyvinvointia sekä digitaalista hyvinvointia.

Opinnäytetyön kohdejoukkona ovat Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvat 13–28-vuotiaat nuoret. Kohdejoukon ikärajaus tapahtui suoraan sen pohjalta, että 13–28-vuotiaat ovat tilaajan toiminnan kohdejoukkoa.

Tutkimuksesta saadut tulokset tuovat ilmi nuorten näkemyksiä siitä, miten he kokevat digitaalisen nuorisotyön vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Tulokset tuovat nuorten ääniä kuuluviin ja ne tuottavat lisäksi tärkeää tietoa, jota voidaan hyödyntää Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalisen nuorisotyön toiminnan tukena sekä toiminnan kehittämisessä.

## **4.2 Tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset muodostuivat niistä asioista, joita halusin alkaa selvittämään tässä tutkimuksessa ja jotka kiinnostivat myös tilaajaa. Tutkimuskysymykset ovat myös Webropol-verkkokyselyn pohjana. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten digitaalinen nuorisotyö on vaikuttanut nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin?
2. Millaiset asiat edistävät nuorten hyvinvoinnin kokemuksia digitaalisessa nuorisotyössä?

Ensimmäinen tutkimuskysymys on pohjana koko tutkimukselle ja sen avulla kartoitetaan sitä, miten nuoret itse kokevat digitaalisen nuorisotyön vaikuttavan heidän kokemuksiinsa hyvinvoinnista. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, millaiset asiat toimivat nuorten hyvinvointia edistävinä tekijöinä digitaalisessa nuorisotyössä.

## **4.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä**

Tutkimukseni tutkimusotteeksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan saada vastauksia kysymyksiin kuinka paljon sekä miten usein (Vilkka 2007, 13–14). Tiedon tarkasteluun käytetään määrällisessä tutkimuksessa numeerisuutta, joka tarkoittaa numeroiden hyödyntämistä tutkittavana olevien asioiden sekä niiden ominaisuuksien kuvaamisessa (Vilkka 2007, 13–14). Valitsin määrällisen tutkimuksen käytön

opinnäytetyöhöni, sillä tutkimuksesta saatuja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää vertailua varten tulevaisuudessa, ja määrällinen tutkimus sopii paremmin suurempien joukkojen tutkimiseen.

Tutkimuksessani näkyy myös kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen puoli avoimien kysymyksien kohdalla. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään analysoimaan saatu aineisto läpikotaisin (Eskola & Suoranta 2005, 18). Alasuutarin (2011, 32) mukaan kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusta voidaan hyödyntää samassa tutkimuksessa. Päädyin myös itse tähän valintaan, sillä ajattelin kvalitatiivisuuden toimivan kvantitatiivisuuden tukena tutkimuksessani. Halusin myös, että nuoret pääsevät itse sanoittamaan ajatuksiaan ja kertomaan omista kokemuksistaan omin sanoin.

Aineistonkeruumenetelmänä tutkimukselle toimii Webropol-verkkokysely. Kysely on kysymysten osalta vakioitu tapa kerätä aineistoa, eli kaikille vastaajille on olemassa sisällöllisesti samat kysymykset, jotka esiintyvät samassa järjestyksessä. Vastaaja lukee itse kyselyssä esitetyt kysymykset sekä vastaa niihin. (Vilka 2007, 28.) Verkkokyselyn vahvuutena on Vallin (2015, 47) mukaan visuaalisuus, sillä verkkokyselystä voi tehdä mieleisen näköisen. Sen muokattavuuden vuoksi verkkokyselyn voi tehdä kohdentaen sen visuaalisesti tietylle vastaajana toimivalle kohdejoukolle. Lisäksi erilaiset tekniset mahdollisuudet, kuten video- ja äänitiedostojen käyttö, onnistuvat verkkokyselyssä. On tärkeää muistaa, että verkkokyselyn tulee toimia erilaisilla laitteilla, kuten tableteilla ja älypuhelimilla, jotta vastaajat pääsevät vastaamaan helposti kaikilla laitteilla. (Valli 2015, 47.)

Digitaalisen nuorisotyön toimiessa niin fyysisessä kuin verkkovälitteisessä ympäristössä ja muodossa koin luontevaksi toteuttaa verkkokyselyn, sillä verkkokyselyyn voi vastata paikasta ja ajasta riippumatta verkkokyselyn aukioloajan puitteissa. Näin verkkokysely on helposti tavoitettavissa kaikille toimintaan osallistuville nuorille. Aineistonkeruumenetelmää valitessa pohdin myös sitä, että verkkokyselyn yksi vahvuus on edellä mainittujen asioiden lisäksi se, miten se mahdollistaa vastaajien anonyymiyden. Oma hyvinvointi ja sen eri osa-alueet voidaan kokea asiana, josta ei haluta kertoa kuin vain anonyymisti, joten tällainen anonyymi verkkokysely sopiikin erittäin hyvin aineiston keräämistä varten.

#### 4.4 Aineistonkeruuprosessi

Tekemäni Webropol-verkkokysely sisältää pääsääntöisesti strukturoituja kysymyksiä, mutta myös yhden puolistrukturoidun kysymyksen ja kolme avointa kysymystä. Vallin (2015, 71) mukaan avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajien omien mielipiteiden esiintuomisen vapaamuotoisesti. Koen itse avoimien kysymyksien olevan tärkeässä roolissa tutkimuksessani, jossa kerätään nuorten omia kokemuksia ja ajatuksia hyvinvoinnista sekä digitaalisen nuorisotyön toiminnasta. Puolistrukturoitu kysymys sekä strukturoidut ja avoimet kysymykset myös tukevat toinen toisiaan vastauksia kartoitettaessa.

Yhteensä verkkokyselyssä (liite 1) on 13 kysymystä, jotka liittyvät hyvinvoinnin eri osa-alueisiin sekä digitaalisen nuorisotyön toimintaan. Kysymysten avulla kartoitetaan, millaisia kokemuksia nuorilla on digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Kyselyn ensimmäisen osion kolmen ensimmäisen kysymyksen avulla selvitetään vastaajien taustatietoja, joihin kuuluvat ikä, sukupuoli sekä elämäntilanne. Kysymyksistä ikä ja sukupuoli ovat strukturoituja kysymyksiä ja elämäntilanne puolistrukturoitu kysymys.

Kyselyn toisen osion kysymykset 4–6 liittyvät digitaalisen nuorisotyön toimintaan. Neljäs kysymys on strukturoitu ja sen avulla selvitetään, kuinka usein vastaajat osallistuvat keskimäärin digitaalisen nuorisotyön toimintaan. Strukturoituna monivalintana on viides kysymys, jonka avulla selvitetään millaiseen toimintaan vastaajat osallistuvat. Monivalinnan avulla vastaajilla on mahdollisuus valita useitakin eri vastausvaihtoehtoja, sillä digitaalisen nuorisotyön toiminta on monipuolista ja vastaajat voivat osallistua esimerkiksi erilaisiin ryhmiin tai nuorisotilatoimintaan. Toisen osion viimeinen kysymys eli kuudes kysymys on avoin, jonka avulla kartoitetaan vastaajien omin sanoin sitä, mikä saa vastaajat osallistumaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan.

Kolmas osio kyselystä selvittää sitä, millaista vastaajien kokema sosiaalinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi on. Kysymykset 7–9 ovat matriisimuotoisia ja jokainen osion kysymyksistä keskittyy yhteen hyvinvoinnin osa-alueeseen, joita ovat edellä mainitut sosiaalinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi. Kysymyksissä tarjotaan vastaajille erilaisia väittämiä liittyen heidän omaan hyvin-

vointiinsa. Väittämät liittyvät muun muassa ihmissuhteisiin, jaksamiseen ja liikuntaan. Osion strukturoidut kysymykset 10–11 liittyvät fyysiseen hyvinvointiin, ja niiden avulla kartoitetaan matriisimuotoisten kysymysten tueksi vastaajien tottumuksia unensaannin ja liikunnan suhteen.

Kyselyn neljännessä eli viimeisessä osiossa on kaksi avointa kysymystä eli kysymykset 12–13, joiden avulla vastaajat saavat kertoa omia ajatuksiaan, kokemuksiaan sekä tuntemuksiaan digitaalisen nuorisotyön toiminnasta sekä omasta koetusta hyvinvoinnista vapaamuotoisesti.

Aineiston kerääminen tapahtui keväällä 2024 Webropol-verkkokyselynä. Vastausaikaa oli kolme viikkoa 8.4.–28.4. Tilaaja mainosti verkkokyselyä toimintaan osallistuville nuorille niin verkkovälitteisesti Discordin kautta kuin fyysisessäkin toiminnassa nuorisokeskuksessa. Tein verkkokyselyä varten mainoksen, joka sisälsi tiedot verkkokyselystä, vastausaikavälin sekä QR-koodin, jonka skannaamisen myötä vastaajat pääsivät suoraan verkkokyselyn pariin. Laitoin QR-koodin lisäksi vielä varmuuden vuoksi mainokseen linkin, joka johti verkkokyselyyn.

Pyrin tekemään verkkokyselystä sekä sen mainoksesta visuaalisesti miellyttäviä, ja testasin verkkokyselyä läheisilläni ennen sen julkaisemista. Sain myös hyviä vinkkejä kyselyn toteuttamiseen verkkokyselyjä tehneiltä ystäviltäni, joiden avulla sain muokattua verkkokyselyn kysymyksiä selkeämmiksi. Verkkokyselyn tekemisen aikana huomasin, miten tärkeää oli lisätä myös avoimia kysymyksiä, joiden avulla vastaajilla oli mahdollisuus saada kerrottua omin sanoin heidän kokemuksistaan digitaalisen nuorisotyön toiminnasta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin.

#### **4.5 Aineisto ja analyysi**

Aineiston analyysivaihe alkoi sillä, että tarkistin palautuneet vastaukset ja kävin ne läpi. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto tulee voida käsitellä tilastollisin menetelmin, eli se tulee muuttaa tilastollisesti käsiteltävään muotoon (Viikka 2007, 117). Analysoin saatua aineistoa keskiarvon sekä keskihajonnan avulla. Tätä varten hyödynsin Webropolissa olevaa analysointityökalua, jonka avulla sain suoraan keskiarvon kyselyn tuloksista.

Avoimia kysymyksiä varten hyödynsin teemoittelua analyysimenetelmänä. Teemoittelun tarkoituksena on nostaa esiin tuloksissa ilmenneitä teemoja, jotka ovat tutkimukselle olennaisia. Teemoittelua voidaan hyödyntää myös eriävien vastausten esiin nostamiseen. (Eskola & Suoranta 2005, 174, 179.) Kävin läpi avoimiin kysymyksiin annetut vastaukset ja teemoittelin ne vastauksista esiin nousseiden teemojen mukaisesti. Nostin myös saadusta aineistosta esiin suoria sitaatteja, jotka loivat pohjaa tulososiossa käsiteltäville teemoille ja toivat esiin vastaajien omia ajatuksia.

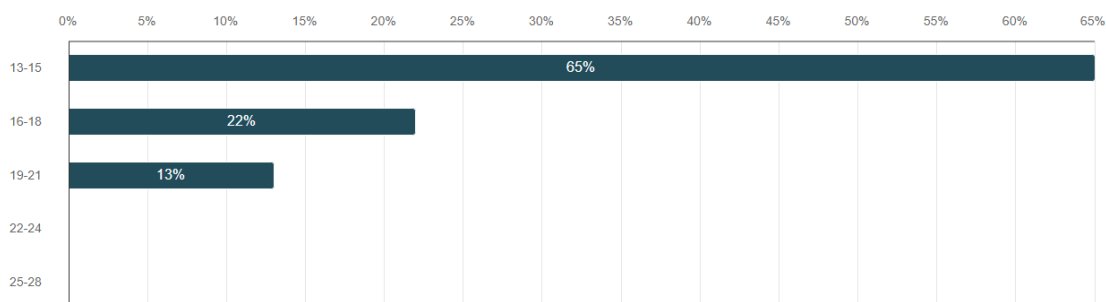
Käytän tulosten esittelyssä graafisia menetelmiä, sillä graafisuuden myötä tulosten esittäminen visualisoituu ja selkeytyy. Graafisessa esittelyssä voi hyödyntää muun muassa piirakka- sekä pylväskuvioita (Valli 2015, 74). Esittelen itse tulokset hyödyntäen palkki- ja piirakkakuvioita, sillä ne havainnollistavat saadut tulokset selkeästi. Verkkokyselyssäni hyödyntämä Webropol tarjoaa mahdollisuuden luoda saaduista tuloksista automaattisesti visuaalisia kuvioita raportointityökalun avulla, joten päädyin hyödyntämään sitä.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Taustatiedot

Verkkokyselyyn vastasi yhteensä 23 digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvaa nuorta. Vastaamisen aloittaneista nuorista (n = 23) kaikki myös päätyivät täyttämään verkkokyselyn ja lähettämään vastauksensa.

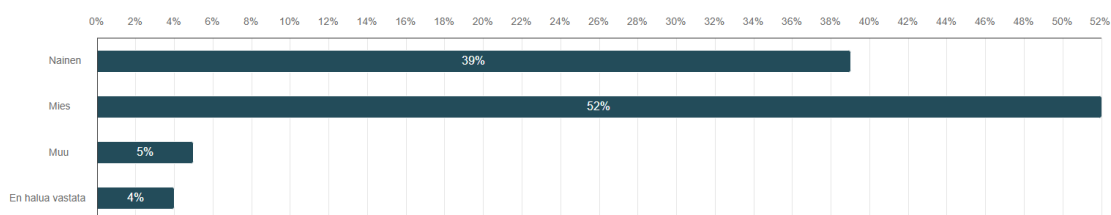
Aluksi verkkokyselyssä kartoitettiin vastaajien taustatietoja, joihin lukeutuivat vastaajien ikä, sukupuoli sekä elämäntilanne. Ensimmäiseksi selvitettiin vastaajien ikäjakauma (kuva 1).



Kuva 1. Vastaajien ikäjakauma (n = 23)

Suurin osa, 65 % (n = 15), vastasi kuuluvansa 13–15-vuotiaisiin. Kyselyyn vastanneista 22 % (n = 5) vastasi olevansa 16–18-vuotiaita ja 13 % (n = 3) 19–21-vuotiaita. Kukaan kyselyyn vastanneista (n = 23) ei vastannut kuuluvansa 22–24-vuotiaisiin tai 25–28-vuotiaisiin, vaikka tilaajan toiminta ulottuu myös kyseisiin ikäluokkiin.

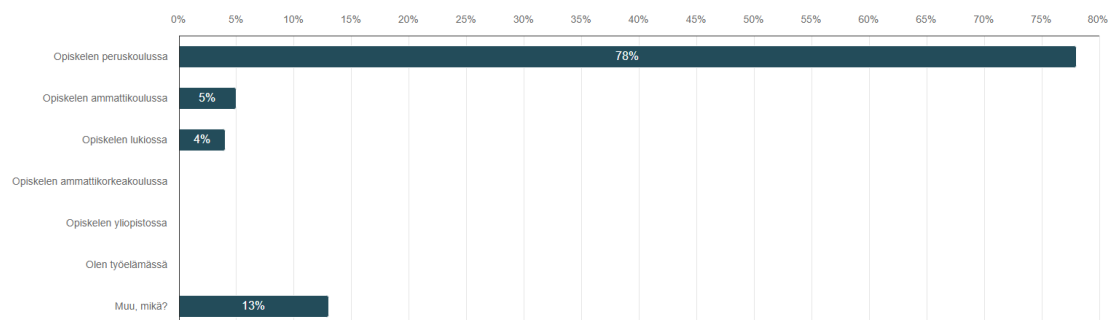
Seuraavaksi vastaajat pääsivät kertomaan sukupuoli-identiteettinsä (kuva 2).



Kuva 2. Vastaajien sukupuoli-identiteetti (n = 23)

Oman sukupuoli-identiteettinsä mieheksi määritteli 52 % (n = 12) vastanneista, mikä oli myös sukupuoli-identiteettiä koskevan kysymyksen enemmistövastaus. 39 % (n = 9) vastanneista määritteli itsensä naiseksi. 4 % (n = 1) ei halunnut vastata kysymykseen koskien sukupuoli-identiteettiä, ja oman sukupuoli-identiteettinsä muuksi määritteli 5 % (n = 1).

Viimeinen vastaajien taustatietoja kartoittava kysymys koski vastaajien elämäntilannetta vastaushetkellä (kuva 3). Vastausvaihtoehtoja oli useita aina peruskoulusta työelämään asti, sillä digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvien ikäjakauma 13–28-vuotiaiden välillä mahdollisti kyselyyn vastaaville vastaamisen monenlaisissa erilaisissa elämäntilanteissa.



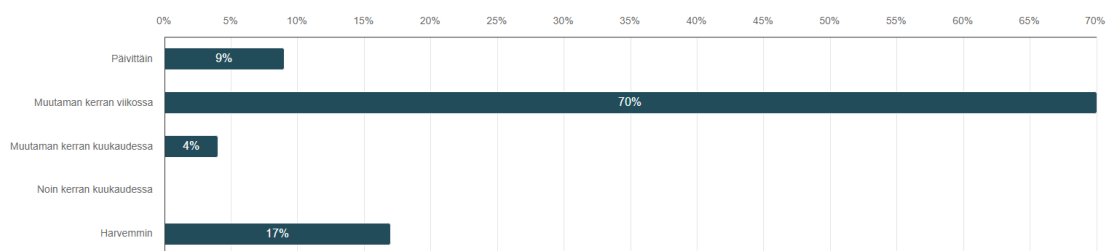
Kuva 3. Vastaajien elämäntilanne (n = 23)

Merkittävä osa vastaajista, 78 % (n = 18), kertoi opiskelevansa peruskoulussa. 5 % (n = 1) kertoi opiskelevansa ammattikoulussa ja 4 % (n = 1) kertoi opiskelevansa lukiossa. ”Muu, mikä?” -kohtaan vastasi 13 % (n = 3), johon kaksi vastaajaa tarkensivat olevansa työttömiä ja yksi vastaaja kertoi olevansa sairauslomalla, mutta opiskelevansa ammattikoulussa.

## 5.2 Nuorten osallistuminen digitaalisen nuorisotyön toimintaan

Seuraavassa osiossa kartoitettiin, kuinka usein vastaajat osallistuvat digitaalisen nuorisotyön toimintaan ja millaiseen digitaalisen nuorisotyön toimintaan vastaajat osallistuvat. Tällaista toimintaa on muun muassa erilaiset tapahtumat sekä ryhmä- ja nuorisotilatoiminta. Lisäksi vastaajat pääsivät kertomaan omin sanoin, mikä saa heidät osallistumaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan.

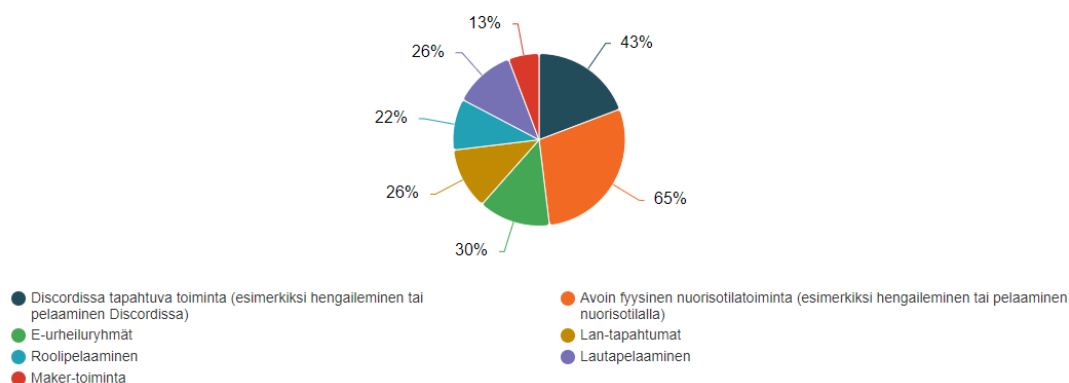
Osion ensimmäinen kysymys antoi vastaajien määrittellä, kuinka usein he osallistuvat digitaalisen nuorisotyön toimintaan annetuista vaihtoehdoista. Vastausvaihtoehtoihin lukeutuivat osallistuminen päivittäin, muutaman kerran viikossa, muutaman kerran kuukaudessa, noin kerran kuukaudessa tai harvemmin (kuva 4).



Kuva 4. Vastaajien osallistuminen digitaalisen nuorisotyön toimintaan (n = 23)

Vastanneista suurin osa, jopa 70 % (n = 16), kertoi osallistuvansa muutaman kerran viikossa. 17 % (n = 4) kertoi osallistuvansa toimintaan harvemmin, kun taas 9 % (n = 2) kertoi päivittäisestä osallistumisestaan. Vastanneista 4 % (n = 1) kertoi osallistuvansa toimintaan muutaman kerran kuukaudessa. Kukaan vastanneista (n = 23) ei kertonut osallistuvansa toimintaan noin kerran kuukaudessa. Tuloksista ilmenee, että valtaosa vastaajista osallistuu toimintaan säännöllisesti.

Vastaajat pääsivät seuraavaksi kertomaan, millaiseen digitaalisen nuorisotyön toimintaan he ovat osallistuneet tai osallistuvat (kuva 5). Vastaajat saivat valita useita eri vastausvaihtoehtoja, sillä vastaajat ovat voineet osallistua digitaalisen nuorisotyön toimintaan sen monissa eri muodoissa. Osallistuminen yhteen digitaalisen nuorisotyön toimintaan, kuten esimerkiksi e-urheiluryhmään, ei poissulje mahdollisuutta osallistua esimerkiksi LAN-tapahtumaan. Toisaalta vastaajat ovat voineet kertoa osallistuvansa myös vain tiettyyn digitaalisen nuorisotyön toimintaan.



Kuva 5. Millaiseen toimintaan vastaajat ovat osallistuneet tai osallistuvat (n = 23, valittujen vastausten määrä 52)

65 % (n = 15) vastanneista, eli suurin osa, kertoi osallistuvansa avoimeen fyysiseen nuorisotilatoimintaan. Tällaista voi olla esimerkiksi hengaileminen tai pelaaminen nuorisotilalla. 43 % (n = 10) kertoi osallistuvansa Discordissa tapahtuvaan toimintaan, kuten esimerkiksi hengailemiseen tai pelaamiseen. Vastaajista 30 % (n = 7) kertoi osallistuvansa e-urheiluryhmiin, ja vain 13 % (n = 3) vastanneista kertoi osallistuvansa maker-toimintaan. 26 % (n = 6) kertoi osallistuvansa LAN-tapahtumiin toisen 26 % (n = 6) osallistuessa lautapeleihin. 22 % (n = 5) vastasi osallistuvansa roolipelaamiseen liittyvään toimintaan.

Seuraava kysymys oli avoin kysymys siitä, mikä saa vastaajan itsensä osallistumaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan. Kysymys mahdollisti vastaajille (n = 23) omien kokemusten kertomisen vapaamuotoisesti. Avomien kysymysten kohdalla hyödynsin teemoittelua, ja selkeiksi teemoiksi vastauksista nousivat esiin yhteisöllisyys, kaverit, ohjaajat sekä ajanviettomahdollisuudet.

Vastauksista ilmeni, että kaverit ja mahdollisuudet luoda uusia kaverisuhteita ovat vastanneille tärkeä osa toimintaa, sillä digitaalisen nuorisotyön toiminnan avulla voi tutustua uusiin ihmisiin sekä ylläpitää jo olemassa olevia ihmissuhteita.

Kaveri pelasi overwatchia ja halusin itekkin mennä kokeileen, suurin osa nykyisistä kavereista on tullut just nuorisotiloilta ja näin niin heitä halua nähdä.

Mun kaverit :3

Sieltä saa uusia ystäviä, se on hyvä tapa viettää aikaa kavereiden kanssa. – –

Yhteisöllisyys ylipäättään oli vastausten perusteella yksi niistä syistä, joiden vuoksi digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistutaan. Samojen mielenkiinnon kohteiden omaaminen muiden toimintaan osallistuvien kanssa nousi myös esiin vastauksista, ja se nähtiin yhtenä vuorovaikutuksellisuuden mahdollistajana. Vuorovaikutuksellisuus myös omalta osaltaan ylläpitää koettua yhteisöllisyyttä, ja omana itsenään olemisen sekä hyväksytyksi tulemisen tärkeys digitaalisen nuorisotyön toiminnassa edesauttaa myös kokemusta hyvästä yhteisöllisyydestä ja mahdollistaa positiivisen tunteen syntymisen digitaalisen nuorisotyön toiminnasta.

Yhteisöllisyyden tunne ja muiden ihmisten kanssa juttelu. Saa olla omaitsensä ja saa jotain tekemistä.

It is a lot of fun to interact with other like-minded people.

Se auttaa mua kun taas omalla paikkakunnalla kiusattiin mut Tampereen nuokkareil ja DC koen oloni hyväksytyksi.

Hengailla paikassa samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa ja mahdollisesti yrittää ystäväystyä muiden kanssa.

We chilling.

On hauskaa ja mukavia ihmisiä.

Avoimista vastauksista nousi esiin myös se, miten erilaiset ajanviettomahdollisuudet ovat saaneet vastaajia osallistumaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan. Eräessä vastauksessa käsiteltiin sitä, miten digitaalisen nuorisotyön toiminta mahdollistaa sellaisten asioiden kokemisen, joita ei saisi kokea kotona.

Tämä vastaus nostaa esiin digitaalisen nuorisotyön toiminnan tärkeyden. Toiminta mahdollistaa monipuolisen tekemisen myös niille nuorille, joilla ei välttämättä olisi mahdollisuutta esimerkiksi pelata tai luoda uusia ihmissuhteita samoja mielenkiinnon kohteita omaavien kanssa toiminnan ulkopuolella. Lisäksi vastauksista nousi esiin varsinkin erilaiset videopelit, kuten Fortnite ja NHL, sekä mahdollisuus ruokailuun ja kaiken kaikkiaan mahdollisuus maksuttomaan tekemiseen.

E urheilu.

– – sekä täällä saa kokea asioita mitä kotona ei saa kokea.

Fortnite ja nhl.

Maksutonta tekemistä. Ruokaa.

– – ja tekeminen on mukavaa ajanvietettä.

Ohjaajat saivat myös osakseen kiitosta vastanneilta. Heidät nähtiin vastausten perusteella positiivisessa mielessä. Ohjaajat vaikuttavat omalta osaltaan paljon siihen, millaisen kokemuksen nuori saa osallistuessaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan, joten nuorten positiivissävytteiset vastaukset kertovat siitä, että ohjaajat ovat onnistuneet luomaan nuorille tervetulleen olon toimintaan.

Ihanat ohjaajat ja muut nuoret!

– – parhaat nuoriso-ohjaajat.

Rakastan tätä paikkaa ihan huppu ja ihan huippu väkeä ja ohjaajat ovat parhaita. – –

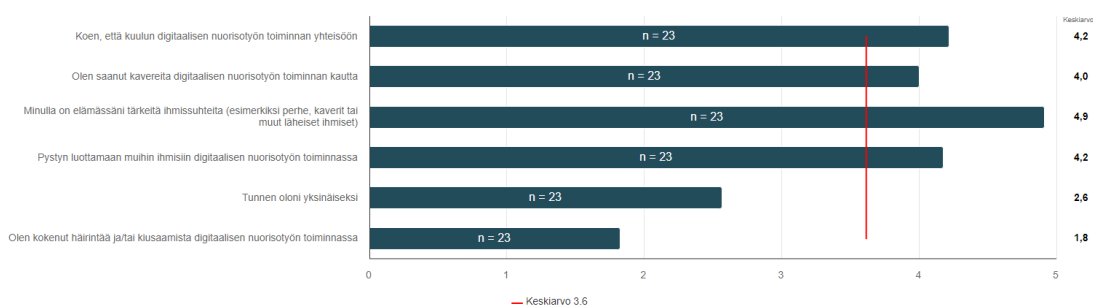
Kivat ohjaajat. – –

Digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistumiselle oli monia syitä, ja vastauksien perusteella voidaan tulkita, että toiminta nähdään positiivisessa mielessä kaikkine mahdollisuuksineen.

### **5.3 Nuorten kokema sosiaalinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi**

Nuorten kokemuksia hyvinvoinnista kartoitettiin matriisimuotoisilla kysymyksillä liittyen sosiaaliseen, henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Aluksi vastaajilta kysyttiin heidän sosiaalisesta hyvinvoinnistaan 6 erilaisen väittämän

avulla (kuva 6). Sosiaalisesta hyvinvointiin liittyvät väittämät käsittelivät muun muassa digitaalisen nuorisotyön toiminnan yhteisöön kuulumista, ihmissuhteita sekä yksinäisyyden tunnetta. Vastaajat arvioivat asteikolla 1–5 miten hyvin väittämät kuvastivat heidän kokemuksiaan sekä tuntemuksiaan sosiaalisesta hyvinvoinnista. Vastausasteikon numerot toimivat seuraavalla tavalla: 1 = vahvasti eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.



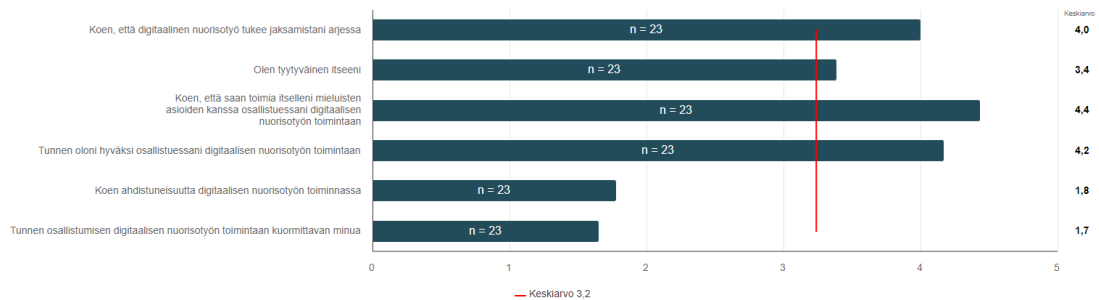
Kuva 6. Vastaajien kokemukset sosiaalisesta hyvinvoinnista (n = 23)

Kaikkien vastausten jaettu keskiarvo eli mediaani näyttäytyy palkkidiagrammissa punaisena viivana. Mediaaniksi muodostui 3,6, ja korkein keskiarvo oli 4,9 väittämällä ”Minulla on elämässäni tärkeitä ihmissuhteita (esimerkiksi perhe, kaverit tai muut läheiset ihmiset)”. Seuraavaksi parhaimmat keskiarvot olivat väittämällä ”Koen, että kuulun digitaalisen nuorisotyön toiminnan yhteisöön” sekä ”Pystyn luottamaan muihin ihmisiin digitaalisen nuorisotyön toiminnassa”, molempien keskiarvojen ollessa 4,2. Kaikkien vastausten jaetun keskiarvon, 3,6, ylitti viimeisenä väittämä ”Olen saanut kavereita digitaalisen nuorisotyön toiminnan kautta”, jonka keskiarvo oli 4,0.

Ainoat väittämät, jotka jäivät kaikkien vastausten jaetun keskiarvon alle, olivat yksinäisyyteen sekä häirintään ja/tai kiusaamiseen liittyviä. Väittämä ”Tunnen oloni yksinäiseksi” oli keskiarvoltaan 2,6 ja väittämä ”Olen kokenut häirintää ja/tai kiusaamista digitaalisen nuorisotyön toiminnassa” oli keskiarvoltaan 1,8.

Kaikkien vastausten jaetun keskiarvon alle jääneet väittämät liittyivät negatiivisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin, kun taas keskiarvon yli ylsivät positiiviset tuntemukset sekä kokemukset.

Sosiaalisen hyvinvoinnin väittämien jälkeen vastaajat pääsivät vastaamaan väittämiin liittyen heidän henkiseen hyvinvointiinsa (kuva 7). Henkiseen hyvinvointiin liittyivät väittämät, jotka koskivat muun muassa arjessa jaksamista ja tyytyväisyyttä itseä kohtaan. Myös tässä kohdassa oli 6 erilaista väittämää ja vastausasteikko välillä 1–5: 1 = vahvasti eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.



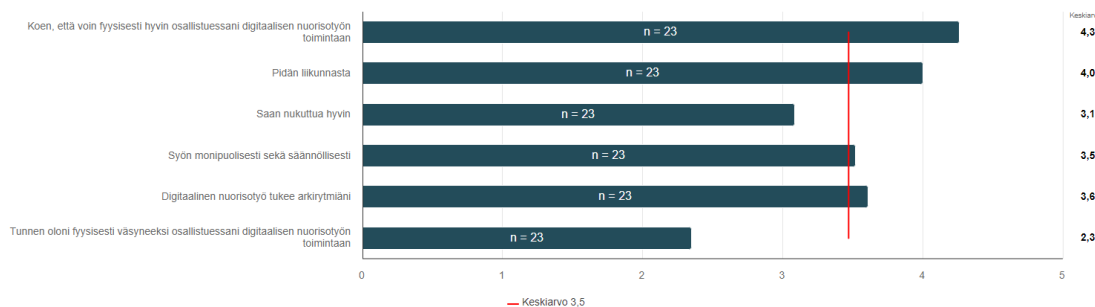
Kuva 7. Vastaajien kokemukset henkisestä hyvinvoinnista (n = 23)

Henkisen hyvinvoinnin väittämien kaikkien vastausten jaettu keskiarvo eli mediaani oli 3,2. Suurin keskiarvo, 4,4, oli väittämän ”Koen, että saan toimia itselleni mieluisten asioiden kanssa osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan” kohdalta. Seuraavaksi suurin keskiarvo oli väittämällä ”Tunnen oloni hyväksi osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan”, jonka keskiarvo oli 4,2. Kaikkien vastausten jaetun keskiarvon ylittivät myös väittämät ”Koen, että digitaalinen nuorisotyö tukee jaksamistani arjessa” ja ”Olen tyytyväinen itseeni”, joista ensimmäisen väittämän keskiarvo oli 4,0 ja toisen 3,4.

Reilusti kaikkien vastausten jaetun keskiarvon 3,2 alle jäivät kaksi väittämää, joista väittämä ”Koen ahdistuneisuutta digitaalisen nuorisotyön toiminnassa” sai keskiarvoksi 1,8 ja väittämä ”Tunnen osallistumisen digitaalisen nuorisotyön toimintaan kuormittavan minua” oli keskiarvoltaan 1,7.

Myös henkisen hyvinvoinnin väittämien kohdalla vastauksista ilmeni sama kuin sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla. Kaikkien vastausten jaetun keskiarvon alle jäivät sellaiset väittämät, jotka käsittelivät negatiivisia tunteita ja kokemuksia, kun taas positiiviset tunteet ja kokemukset nousivat kaikkien vastausten jaetun keskiarvon yli.

Viimeiset väittämät liittyivät fyysiseen hyvinvointiin ja sen kartoittamiseen (kuva 8). Vastaajille esitettiin 6 väittämää, jotka liittyivät muun muassa nukkumiseen sekä monipuoliseen ja säännölliseen syömiseen. Vastausasteikko oli jälleen välillä 1–5: 1 = vahvasti eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

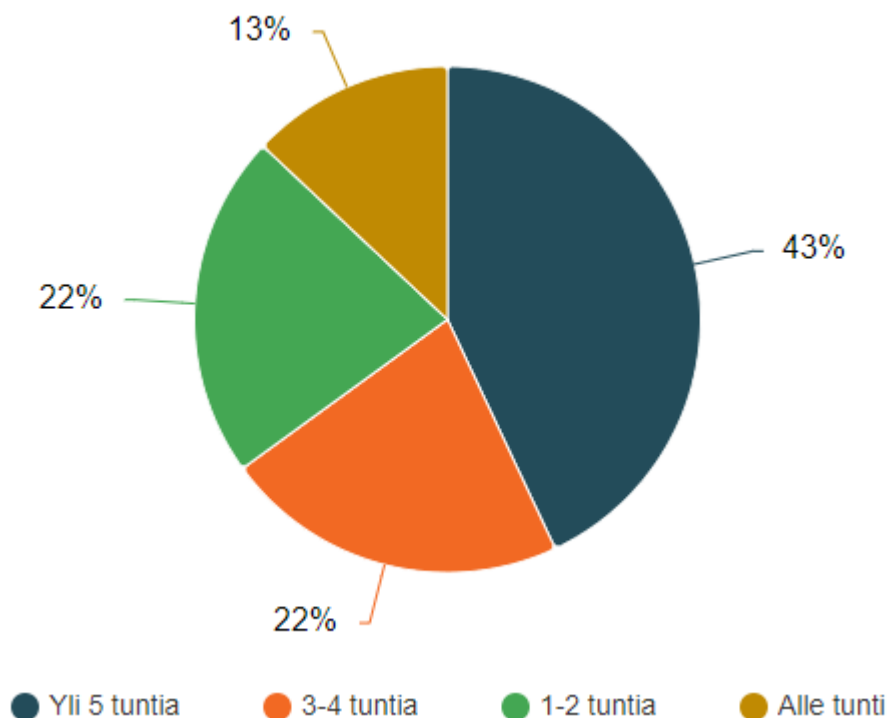


Kuva 8. Vastaajien kokemukset fyysisestä hyvinvoinnista (n = 23)

Mediaanina eli kaikkien vastausten jaettuna keskiarvona toimi 3,5 fyysiseen hyvinvointiin liittyvien väittämien kohdalla. 4,3 eli suurin keskiarvo oli väittämällä ”Koen, että voin fyysisesti hyvin osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan”. Tämän väittämän jälkeen suurimman keskiarvon omaisi väittämä ”Pidän liikunnasta” 4,0 keskiarvolla. Kaikkien vastausten jaetun keskiarvon ylitti myös juuri ja juuri väittämä ”Digitaalinen nuorisotyö tukee arkirytmiani” keskiarvolla 3,6 sekä väittämä ”Syön monipuolisesti sekä säännöllisesti”, jonka keskiarvo oli 3,5. Kyseisen väittämän keskiarvo on siis täysin sama, kuin kaikkien vastausten jaettu keskiarvo.

Väittämä ”Saan nukuttua hyvin” sai keskiarvon 3,1, jääden kaikkien vastausten jaetun keskiarvon alle, kuten myös väittämä ”Tunnen oloni fyysisesti väsyneeksi osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan”, jonka keskiarvo oli 2,3. Kyseinen keskiarvo oli matalin fyysisen hyvinvoinnin väittämistä.

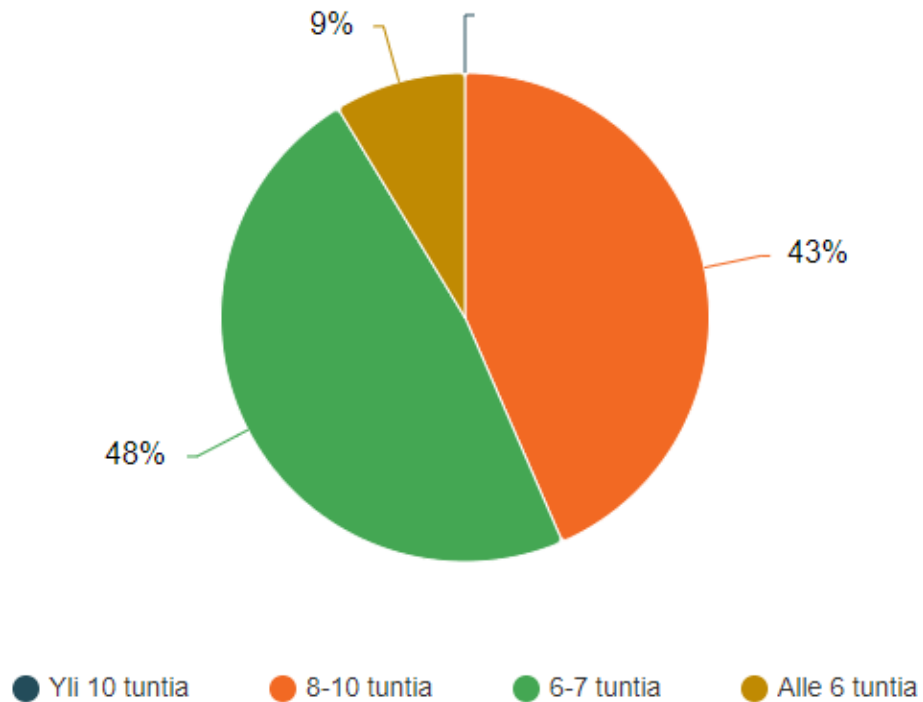
Digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvien fyysistä hyvinvointia kartoitettiin myös kysymällä, kuinka monta tuntia liikuntaa vastaajat harrastavat viikon aikana (kuva 9).



Kuva 9. Kuinka monta tuntia liikuntaa vastaajat harrastavat viikon aikana (n = 23)

Huomattavasti suurin osa vastanneista, jopa 43 % (n = 10), kertoi harrastavansa liikuntaa yli 5 tuntia viikossa. Liikuntaa 3–4 tuntia viikossa kertoi harjoittavansa 22 % (n = 5). Toiset 22 % (n = 5) kertoi viikon aikana harrastavansa liikuntaa 1–2 tunnin verran. Liikuntaa alle tunnin viikossa harrasti vain 13 % (n = 3).

Aiemmin fyysisen hyvinvoinnin väittämässä käsiteltiin sitä, kokevatko vastaajat nukkuvansa hyvin. Väittämä sai osakseen 3,1 keskiarvon, eli väittämä ”Saan nukuttua hyvin” jäi kaikkien vastausten jaetun keskiarvon alle kertoen siitä, että vastanneet eivät keskimäärin koe nukkuvansa hyvin. Seuraava kysymys liittyikin nukkumiseen kartoittaen, kuinka monta tuntia vastanneet nukkuvat yön aikana yleensä (kuva 10).



Kuva 10. Kuinka monta tuntia vastaajat nukkuvat yön aikana yleensä (n = 23)

Kukaan vastanneista ei kertonut nukkuvansa yleensä yli 10 tuntia yön aikana. 48 % (n = 11) eli suurin osa vastanneista kertoi nukkuvansa yleensä 6–7 tuntia yön aikana. 43 % (n = 10) vastasi nukkuvansa 8–10 tuntia. Selvästi vähiten vastauksia keräsi alle 6 tunnin yöunien nukkuminen, sillä vain 9 % (n = 2) vastasi kyseisen vaihtoehdon mukaisesti.

#### 5.4 Nuorten ajatuksia hyvinvoinnista ja digitaalisesta nuorisotyöstä

Verkkokyselyn viimeinen osio sisälsi kaksi avointa kysymystä nuorille, jotta nuorten hyvinvointia digitaalisen nuorisotyön toiminnassa saataisiin kartoitettua mahdollisimman monipuolisesti, kuten myös nuorten omia ajatuksia digitaalisen nuorisotyön toiminnasta.

Osion ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä vastaajia (n = 23) pyydettiin itse määrittelemään heidän oman hyvinvointinsa tila niin sosiaalisen, henkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin näkökulmasta. Osa vastaajista määritteli vointinsa huonoksi siinä missä osa kertoi voivansa ihan hyvin, eli vastauksissa oli hajontaa vastaajien kesken. Vastaajat nimesivät hyvinvoinnin osa-alueita, joissa he voivat hyvin tai huonosti, ja joidenkin vastaajien kohdalla kaikki hy-

vinvoinnin osa-alueet olivat joko huonosti tai hyvin siinä missä osa nimesi yksittäisen hyvinvoinnin osa-alueen hyväksi tai huonoksi. Hyvinvoinnin teemoista vastauksissa korostui erityisesti ihmissuhteet ja liikkuminen.

Liikkumista käsitteli useampi vastaus, joista myös ilmeni kokonaisvaltainen hyvinvointi. Fyysistä hyvinvointia kartoitettaessa vastauksista ilmeni, miten se oli eniten enimmäkseen positiivissävytteisiä vastauksia saanut hyvinvoinnin osa-alue. Oma fyysinen hyvinvointi koettiin hyvänä ja erilaiset aktiviteetit sekä harrastukset tuottivat vastausten perusteella hyvää mieltä.

Olen fyysisesti hyvässä kunnossa sekä henkisesti.

Öö olen hyvässä kunnossa ja liikun tosi paljon.

– – Harrastan liikuntaa joten fyysinen puoli on kunnossa.

Olen iloinen että saan osallistua nuorisokeskusten toimintaan ja saan hyvää fyysistä kuntoilua samalla.

– – and am excersising very often. Have many activities that I enjoy.

Fyysinen hyvinvointi nähtiin myös sellaisesta näkökulmasta, jonka myötä fyysinen hyvinvointi voisi olla vastaajan mielestä parempi, mutta toisaalta myös huonompi.

Fyysisesti voisi mennä paremmin, mutta voisi mennä paljon huonomminkin.

Vastaajien määrittellessä omaa sosiaalista hyvinvointiansa esiin nousi erityisesti ihmissuhteet, jotka nähtiin pääsääntöisesti positiivisessa valossa ja sosiaalista hyvinvointia tukevana tekijänä. Ihmissuhteista kaverit ja ystävät sekä perhe koettiin positiivisesti. Toisaalta vastauksista ilmeni myös ajatuksia siitä, että ystäviä voisi olla enemmän.

– – en ole kovin sosiaalinen, mutta koen että lisää ystäviä olisi tarpeen.

Im doing fine, Have friends and support from family. – –

– – sosiaalisesti hoin ihan hyvin.

Minulla on paljon kavereita, mutta vain pari hyvää ystävää. – –

Henkistä hyvinvointia kuormittavana tekijänä nähtiin koulukiusaaminen ja stressi. Myös väsymys ja huonosti voiminen nousi esiin vastauksista. Vastauksissa korostui se, miten henkinen hyvinvointi nähtiin enimmäkseen negatiivisessa mielessä. Varsinkin koulu ympäristönä nousi esiin negatiivisesti niin stressin kuin koulukiusaamisenkin myötä. Eräs vastaaja kertoi voivansa huonosti, mutta olevansa avun piirissä.

Henkinen hyvinvointi on aika vaakalaudalla. – –

Henkisesti on joskus vähän hankalaa esim. koulusta stressaamisen takis. – –

En voi hyvin mut minulla on apua ja yritän parantua terapeutin avulla :)

Ihan ok koska on raskasta kun koulussa kiusataan.

Toisaalta eräessä vastauksessa korostui henkinen hyvinvointi mielen ja tunteiden hallinnan näkökulmasta.

Osaan hallinnoida mieltä ja tunteitani hyvin. – –

Kaiken kaikkiaan hyvinvointia kuvailtiin ihan hyvänä tai vaihtelevana, riippuen kysyttävästä hyvinvoinnin osa-alueesta. Vastauksista ilmeni, että ihan hyvänä nähty hyvinvointi voisi olla myös parempi, vaikka hyvinvoinnin nykytilanteeseen onkin tyytyväinen.

Vaihtelee.

Aika hyvä.

Tunnen ne hyviksi.

Iha hyvin, vois olla paremmin mut oon tyytyväine mis tilantees se on ny.

Koen olevani kunnossa.

Hyvinvoinnin osa-alueista henkinen koettiin selvästi heikkolaatuisimpana muun muassa koulukiusaamisen ja stressin vuoksi samalla kun fyysinen hyvinvointi koettiin hyvänä ja liikunnan harrastaminen mieluisana. Pääsääntöisesti positiivisesti nähtiin sosiaalinen hyvinvointi, ja sosiaalista hyvinvointia kartoitettaessa esiin nousi ihmissuhteet ja niiden tärkeys sekä tarve uusille ihmissuhteille.

Verkkokyselyn viimeisessä vaiheessa vastaajat (n = 23) saivat omin sanoin kertoa kokemuksistaan digitaalisessa nuorisotyössä ja sen vaikutuksista omaan hyvinvointiin. Avoimeen kysymykseen tuli monia vastauksia, joissa nostettiin esille tyytyväisyys. Vahvana teemana tyytyväisyyden lisäksi esiin nousi vuorovaikutuksellisuus ja yhteisöllisyys sekä aktiviteetit, joita digitaalisen nuorisotyön toiminnassa on.

On ollu todella suuri apu yksinäisyyteen <3

I enjoy having a place that offers so many cool activities.

Se on antanut minulle mukavan paikan jossa sosialisoitua muiden ihmisten kanssa, ja jossa hengata muutenkin.

Nuorisotiloilla käyminen ja e-sport ryhmiin osallistuminen saa ajatukset pois kaikesta muusta ja se on aika kiva juttu (:

Olen saanut melkein kaikki kaverini nuorisotyön ja digitaalisen nuorisotyön yhteydessä. Toiminta on hauskaa ja antaa mahdollisuuksia tehdä sitä, mistä tykkää ja kokeilla uusia juttuja.

Koen saavani olla oma itseni ja saan aikuisilta tukea.

Pelifarmi on tosi hyvä paikka.

Erinomaista toimintaa. Liikunnan ihmisenä kiva olisi myös esim pingis tai biljardi, mutta ymmärrän että täällä tila ei riitä ja tämä on juuri peleihin erikoistunut.

Olen tyytyväinen ja muut varmasti pitää.

Digitaalisen nuorisotyön toiminta sai osakseen runsain määrin kiitoksia vastaajilta. Vastauksista ilmenee, että toiminta on ollut erittäin onnistunutta vastaajien mielestä. Eräässä vastauksessa esiteltiin myös kehitysehdotus pingiksen tai biljardin peluulle toiminnan puitteissa.

Vastauksista ilmeni, että digitaalisen nuorisotyön toiminta on tarjonnut nuorille erilaisia aktiviteetteja ja ajanvietettä, mutta myös paikan, jossa voi olla vuoro-vaikutuksessa muiden toimintaan osallistuvien kanssa täysin omana itsenä. Yksinäisyyden teemaa käsittelevä vastaus nosti esiin sen, miten yksinäisyyteen on löytynyt suuri apu juuri digitaalisen nuorisotyön toiminnasta.

Toiminta on myös yhdistävä tekijä nuorille, jotka voivat tutustua toisiinsa ja luoda toiminnan myötä uusia ihmissuhteita sekä kokeilla uusia asioita turvallisessa ympäristössä. Myös aikuisten tärkeys nousi esiin vastauksista, ja heidän koettiin tuovan tukea nuorille.

### **5.5 Tulosten luotettavuus ja eettisyys**

Vilkan (2007, 149) mukaan tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, miten tutkimuksesta saadaan ei-sattumanvaraisia tuloksia. Jotta tutkimus on tarkka, tulee toistetuista mittauksista tulla täysin sama lopputulema, vaikka tutkija olisi eri (Vilka 2007, 149). Tein tutkimusta varten verkkokyselylomakkeen, joka näyttäytyi täysin samanlaisena jokaiselle vastaajalle johtuen verkkokyselylomakkeen vakioidusta muodosta. Vaikka verkkokyselylomake oli suunnattu juuri Tampereen kaupungin digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuville nuorille, voisi tekemääni verkkokyselylomaketta hyödyntää myös muissa yhteyksissä muille kohderyhmille pienien muokkauksien kera. Verkkokyselylomaketta voisi käyttää myös esimerkiksi jonkin toisen kaupungin digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvien hyvinvoinnin kartoittamiseen eli saman ilmiön tutkimista varten. Siksi näkisin, että tutkimuksessani toteutuu reliabiliteetti.

Reliabiliteetin lisäksi tärkeässä roolissa on tutkimuksen validius. Vilka (2007, 150) kertoo validiteetin tarkoittavan tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkimuksen tuleekin mitata. Validiteetti ei toteudu esimerkiksi tilanteessa, jossa tutkimuksessa on käytetty epätarkkaa mittaria, jonka myötä tutkimuksella on validiteettiongelma (Vilka 2007, 151). Tutkimukseni verkkokyselylomake rakentui tutkimuskysymyksieni myötä tutkien sitä, miten digitaalinen nuorisotyö on vaikuttanut nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin ja millaiset asiat edistävät nuorten hyvinvoinnin kokemuksia digitaalisessa nuorisotyössä. Sain

myös verkkokyselylomakkeeni myötä vastaukset edellä mainittuihin tutkimuskysymyksiini, joten valideetti tutkimuksessani toteutui.

Ennen tutkimuksen aloittamista hain Tampereen kaupungilta tutkimusluvan ja täytin tietosuojailmoituksen. Lisäksi tein vastaajien huoltajia varten infolomakkeen, joka sisälsi pääpiirteittäin samat tiedot kuin verkkokyselylomake. Tutkimus toteutettiin noudattaen hyviä tieteellisiä ja eettisiä käytäntöjä, pitäen huolta tietosuojasta ja kunnioittaen vastaajien anonymiteettiä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen myötä on pyritty saamaan vastauksia kahteen tutkimuskysymyseen. Ensimmäinen tutkimuskysymys on se, miten digitaalinen nuorisotyö on vaikuttanut nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin ja toisena tutkimuskysymyksenä kartoitetaan, millaiset asiat edistävät nuorten hyvinvoinnin kokemuksia digitaalisessa nuorisotyössä.

Tutkimuksen ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kartoitettiin sitä, mikä saa vastaajan osallistumaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan. Vastauksista nousi esiin paljon erityisesti sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä vastauksia, joissa nostettiin esiin ihmissuhteiden sekä sosiaalisen kanssakäymisen tärkeys. Vastaukset osoittavat, että digitaalinen nuorisotyö on onnistunut tarjoamaan nuorten sosiaaliselle hyvinvoinnille tukea mahdollistamalla nuorten tutustumisen toinen toisiinsa digitaalisen nuorisotyön toiminnan puitteissa. Tätä johtopäätöstä tukee myös matriisimuotoinen kysymys ”Koen, että kuulun digitaalisen nuorisotyön toiminnan yhteisöön”, johon jopa 52 % (n = 12) vastasi olevansa täysin samaa mieltä 31 % (n = 7) vastatessa olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa.

Yhteisöjen tärkeys nousee esiin myös vuoden 2022 Nuorisobarometristä. Lahtisen (2023, 185) mukaan nuorilla on ollut haasteita ihmissuhteissa. Haasteidenkin keskellä jaksamista kuitenkin saatiin yhteisöistä, joissa nuori oli osallisena. Tällainen tilanne ilmeni eräästä verkkokyselyni vastauksesta, jossa nuori kertoi saaneensa apua yksinäisyyteen juuri digitaalisen nuorisotyön toiminnasta. Nuorisotyöllä on Lahtisen (2023, 185) mukaan mahdollisuus eh-

käistä nuorten ulkopuolelle jäämistä monipuolisen toiminnan myötä. Verkkokyselystäni saatujen tulosten perusteella nuoret ovat pääsääntöisesti päässeet osaksi digitaalisen nuorisotyön toiminnan yhteisöä. Yhteisöllä on suuri merkitys nuorille, kuten sillä on ollut myös vuoden 2022 Nuorisobarometrin tulosten perusteella.

Nuoret kertoivat myös sosiaalisista suhteistaan. 48 % (n = 11) eli suurin osa nuorista vastasi väittämään ”Olen saanut kavereita digitaalisen nuorisotyön toiminnan kautta” olevansa täysin samaa mieltä. Vain 4 % (n = 1) vastaajista koki olevansa väittämän kanssa vahvasti eri mieltä. Kuitenkin kaikki vastanneista (n = 23) vastasivat väittämään ”Minulla on elämässäni tärkeitä ihmissuhteita (esimerkiksi perhe, kaverit tai muut läheiset ihmiset)” olevansa joko täysin samaa mieltä jopa 91 % (n = 21) enemmistöllä tai jokseenkin samaa mieltä noin 9 % (n = 2). Vastaukset kertovat siitä, että kaikilla vastanneilla on kuitenkin tärkeitä ihmissuhteita elämässään, joko toiminnassa tai sen ulkopuolella. Sosiaalista hyvinvointia koskevien tulosten perusteella voidaan kuitenkin vetää johtopäätös, että digitaalisen nuorisotyön toiminnan myötä nuoret ovat saaneet luoda uusia ihmissuhteita ja he ovat päässeet osaksi toiminnan yhteisöä.

Digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuessa sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa suuresti myös se, miten toiminnassa tulee kohdatuksi. Väittämään ”Olen kokenut häirintää ja/tai kiusaamista digitaalisen nuorisotyön toiminnassa” valtaosa vastanneista eli 61 % (n = 14) kertoi olevansa vahvasti eri mieltä väittämän kanssa. Vain 4 % (n = 1) vastasi olevansa väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Vastaukset osoittavat, että vaikka pääosin toiminnan puitteissa nuoret eivät ole kokeneet häirintää tai tulleet kiusatuiksi, toimintaan on osallistunut myös nuoria, jotka ovat joutuneet kokemaan häirintää ja/tai kiusatuksi tulemista. Vastauksista ilmenee toisaalta myös digitaalisen nuorisotyön toiminnan tuoma apu erään vastaajan kertoessa tuntevänsä olonsa hyväksytyksi digitaalisen nuorisotyön toiminnassa samalla kun vastaaja on tullut kiusatuksi muualla toiminnan ulkopuolella.

Henkistä hyvinvointia kartoitettaessa tuloksista nousi esiin nuorten kokema turvallisuuden tunne sekä omana itsenä olemisen vapaus toiminnassa, kuten

myös aikuisten antama tuki tarpeen vaatiessa. Jopa 44 % (n = 10) vastanneista koki olevansa täysin samaa mieltä väittämän ”Koen, että digitaalinen nuorisotyö tukee jaksamistani arjessa” kanssa. Kuitenkin noin 30 % (n = 7) vastasi, ettei ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa.

Vastanneiden koettuun henkiseen hyvinvointiin vaikuttivat negatiivisesti tulosten perusteella koettu stressi sekä väsymys. Digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistumista ei kuitenkaan pääosin koeta kuormittavana 57 % (n = 13) vastatessa olevansa väittämän ”Tunnen osallistumisen digitaalisen nuorisotyön toimintaan kuormittavan minua” kanssa vahvasti eri mieltä. 57 % (n = 13) vastasi myös väittämään ”Koen ahdistuneisuutta digitaalisen nuorisotyön toiminnassa” olevansa vahvasti eri mieltä. 39 % (n = 9) vastasi väittämään ”Tunnen oloni hyväksi osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan” olevansa sen kanssa täysin samaa mieltä toisen 39 % (n = 9) vastatessa olevansa väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä.

Tulokset yhtenivät myös vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn tulosten kanssa, jonka mukaan nuoret voivat suurimmaksi osaksi hyvin ja kokevat tyytyväisyyttä omaan elämäänsä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kuitenkin oli nuorten elämissä, ja niitä olivat muun muassa kiusaaminen ja stressi.

Verkkokyselystä saadut tulokset kertovat siitä, että vaikka nuoret kokevat stressiä sekä väsymystä arjessansa, digitaalisen nuorisotyön toimintaa ei kuitenkaan koeta kuormittavana tai ahdistusta lisäävänä. Toimintaan osallistumisen koetaan tukevan ja edesauttavan henkistä hyvinvointia monipuolisen toiminnan avulla. Jopa 61 % (n = 14) vastanneista kertoi olevansa täysin samaa mieltä väittämän ”Koen, että saan toimia itselleni mieluisten asioiden kanssa osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan” kanssa. Toiminnan tärkeys nousee esiin myös useasta vastauksesta avoimiin kysymyksiin, joissa vastaajat kertovat toiminnan olevan itselleen mieluisaa, monipuolista ja mahdollistavaa.

Valtaosa vastanneista kertoi kokevansa oman fyysisen hyvinvointinsa tilan hyväksi. Vastauksista nousi esiin erityisesti liikunnan harrastaminen. 57 % (n = 13) kertoi olevansa täysin samaa mieltä väittämän ”Pidän liikunnasta” kanssa, siinä missä vain 9 % (n = 2) kertoi olevansa vahvasti eri mieltä. Jopa 43 % (n

= 10) kertoi harrastavansa liikuntaa yli 5 tuntia viikon aikana ja alle tuntiin viikossa jäi vain noin 13 % (n = 3) vastaajista. Tuloksista voidaan tehdä siis johtopäätös, jonka mukaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvat nuoret ovat myös fyysisesti aktiivisia.

44 % (n = 10) vastaajista koki olevansa täysin samaa mieltä väittämän ”Koen, että voin fyysisesti hyvin osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan” kanssa. Väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä oli 39 % (n = 9) vastanneista, kun taas 17 % (n = 4) ei kokenut olevansa samaa eikä eri mieltä. Suurin osa vastanneista, eli 35 % (n = 8), vastasi väittämään ”Tunnen oloni fyysisesti väsyneeksi osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan” olevansa vahvasti eri mieltä. 26 % (n = 6) koki olevansa jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa.

Tulokset indikoivat, että suurin osa kokee digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistumisen fyysistä hyvinvointia tukevana tekijänä sen sijaan, että se koettaisiin fyysistä hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Nuoret ovat tulosten perusteella myös kiinnostuneita omasta fyysisestä hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä. Lisäksi vastauksista nousi esiin toive pingikselle tai biljardille, jonka myötä fyysistä hyvinvointia saisi kehitettyä digitaalisen nuorisotyön toiminnassa.

Fyysiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyy olennaisesti myös unensaanti. Väittämään ”Saan nukuttua hyvin” 17 % (n = 4) vastasi olevansa väittämän kanssa täysin samaa mieltä, kun taas vahvasti eri mieltä oli 13 % (n = 3) vastanneista. Suurin osa vastaajista, 31 % (n = 7), koki olevansa jokseenkin eri mieltä siinä missä 30 % (n = 7) koki olevansa väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Väittäminen aiheutti siis suurta hajontaa vastaajissa.

Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn tulokset kertovat siitä, miten vuoden 2021 jälkeen vähintään kahdeksan tunnin yöunia nukkuvien määrä on kasvanut (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Kouluterveyskyselyn tulokset eroavat tutkimuksestani saaduista tuloksista siten, että suurin osa verkkokyselyyni vastanneista nuorista, eli 48 % (n = 11), vastasi nukkuvansa 6–7 tuntia yön aikana. 43 % (n = 10) vastasi nukkuvansa 8–10 tuntia. Vain 9 % (n = 2) kertoi nukkuvansa yön aikana alle 6 tuntia.

Vaikka unentarve on yksilöllinen, olisi nuorille hyvä määrä unta noin 8–9 tuntia yössä, sillä nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset. Liian vähäinen unenmäärä voi aiheuttaa univajetta sekä väsymyksen tunnetta. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021b.) Tulosten mukaan toimintaan osallistuvat nuoret eivät valtaosin saa tarpeeksi unta, vaikka tuloksissa on myös vaihtelevuutta.

Myös ravinnolla on suuri merkitys koettuun hyvinvointiin, ja tarpeeksi säännöllinen ja monipuolinen ravinto myös tukee esimerkiksi fyysistä hyvinvointia. Saatua ravintoa vaikuttaa muun muassa vireystasoon sekä energiansaantiin (Mehiläinen s.a.). Väittämä ”Syön monipuolisesti sekä säännöllisesti” jakoi vastaajia paljon. Valtaosa vastanneista, eli 35 % (n = 8) kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä. 26 % (n = 6) koki olevansa väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Vain 9 % (n = 2) koki olevansa väittämän kanssa vahvasti eri mieltä.

Vaikka suurin osa vastanneista kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä omasta monipuolisesta ja säännöllisestä syömisestä, kertoo vastausten hajainaisuus siitä, että vastanneiden joukossa on myös nuoria, jotka eivät koe syövänsä monipuolisesti tai säännöllisesti. Tämä voi vaikuttaa heikentävästi myös koettuun fyysiseen hyvinvointiin.

Usea nuori vastasi osallistuvansa digitaalisen nuorisotyön toimintaan sen sosiaalisen aspektin vuoksi. Yhteiset kiinnostuksen kohteet muiden nuorten kanssa nähtiin mahdollisuutena luoda uusia ystävyys-suhteita ja viettää aikaa ystävien kanssa yhdessä esimerkiksi videopelien parissa. Vastauksien perusteella muiden nuorten lisäksi ohjaajat koettiin positiivisessa mielessä, ja vastanneilla oli toiveita myös uusien ystävyys-suhteiden luomiselle. Tämä kertoo siitä, miten digitaalisen nuorisotyön toiminta on onnistunut vaikuttamaan positiivisesti ja edesauttavasti nuorten kokemaan hyvinvointia.

Digitaalisen nuorisotyön toiminta nähdään nuorten silmin valtaosin positiivisessa mielessä, ja toimintaan osallistuminen toteutuu matalalla kynnyksellä. Tuloksista ilmenee, että digitaalista hyvinvointia tukee toiminnan pelillisuus ja mahdollisuus toimia myös digitaalisissa ympäristöissä, sekä ylipäätään toiminnan mielekkyys. Suurin osa vastaajista, 65 % (n = 15), kertoi osallistuvansa

avoimeen fyysiseen nuorisotilatoimintaan ja 43 % (n = 10) Discordissa tapahtuvaan toimintaan.

Tutkimuksen tulosten perusteella digitaalisen nuorisotyön toiminta on onnistunut tavoittamaan nuoria niin fyysisessä kuin verkkovälitteisessäkin muodossa. Myös erilaiset ryhmät ja tapahtumat ovat vahvistaneet nuorten hyvinvoinnin kokemuksia kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin eri osa-alueilla ja edistäneet nuorten hyvinvoinnin kokemuksia muun muassa vuorovaikutuksellisuuden, yhteisöllisyyden ja digitaalisen nuorisotyön toiminnan tarjoamien nuorille mieluisien aktiviteettimahdollisuuksien myötä.

Tutkimustulokset nitoutuvat myös Allardtin hyvinvointiteoriaan. Allardtin (1976, 38) määrittämät hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta eli *having*, *loving* ja *being* ilmenivät tutkimustuloksista muun muassa mahdollisuutena toteuttaa itseään, luoda sosiaalisia suhteita ja saada apua omaan terveyteen liittyen. Tulosten mukaan digitaalisen nuorisotyön toiminta on onnistunut tarjoamaan nuorille niin verkkovälitteisen kuin fyysisenkin ympäristön, jonne nuori on aina tervetullut. Digitaalinen hyvinvointi on myös tulosten mukaan koettu pääsääntöisesti hyvänä, sillä hyvinvoinnin eri osa-alueet vahvistuvat digitaalisissa ympäristöissä muun muassa e-urheiluryhmien ja verkkovälitteisten ihmissuhteiden myötä.

## 7 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista hyvinvointiin. Tekemäni verkkokyselyn myötä sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Tuloksista selvisi, että nuoret kokevat digitaalisen nuorisotyön toiminnan itselleen tärkeänä ja hyvinvointia edistävänä, eli toiminta on onnistunut vaikuttamaan nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin positiivisesti, ja opinnäytetyö onnistui tuottamaan tärkeää tietoa koetusta hyvinvoinnista.

Koen itse hyvinvoinnin mielenkiintoisena ilmiönä, ja olen erittäin kiinnostunut hyvinvoinnin eri osa-alueista sekä siitä, millaisena hyvinvointi näyttäytyy eri ihmisissä. Hyvinvointi on mielestäni myös aina ajankohtainen tutkittava ilmiö,

sillä pienetkin asiat arjessa voivat toimia hyvinvointia heikentävinä tai vahvistavina tekijöinä. Erityisesti nuorten hyvinvoinnin kartoittaminen on mielestäni tärkeää, sillä nuoruus voi olla monia tunteita sisältävä ajanjakso ihmisen elämässä täynnä kasvua ja uusia kokemuksia, jonka aikana kokemus hyvinvoinnista voi vaihdella rajustikin hyvinvoinnin eri osa-alueiden välillä.

Halusin lähteä tarkastelemaan hyvinvoinnin ilmiötä ja toteuttamaan tutkimusta juuri digitaalisessa nuorisotyössä, sillä digitaalinen nuorisotyö on juuri nuorille suunnattua toimintaa ja mielestäni todella tärkeää. Toiminnan avulla tavoitetaan nuoria niin fyysisen kuin verkkovälitteisenkin toiminnan avulla. Verkkovälitteisyys mahdollistaa nuorten osallistumisen nuorisotyön toimintaan esimerkiksi kotoa käsin, jolloin mahdollinen kynnyks osallistua toimintaan madaltuu entisestään. Jotkut nuoret voivat kokea kommunikoinnin verkkovälitteisesti myös itselleen mukavampana verrattuna kasvokkaiseen kommunikointiin, jonka myötä verkkovälitteiselle nuorten kohtaamiselle on tarve. Digitalisoituneessa yhteiskunnassamme on tärkeää omata myös digitaalisia taitoja ja ylläpitää niitä, jonka digitaalinen nuorisotyö myös mahdollistaa. Digitaalisen nuorisotyön avulla nuorilla on mahdollisuus kohdata toisiaan sekä turvallisia aikuisia. Lisäksi nuorilla on mahdollisuus aloittaa harrastus esimerkiksi e-urheilun tai maker-toiminnan parissa. Opinnäytetyö onnistui mielestäni kuvaamaan digitaalisen nuorisotyön tarvetta ja sen positiivista vaikutusta nuoriin laaja-alaisesti.

Olen tyytyväinen vastausten määrään. En ollut varsinaisesti asettanut mitään toiveita vastausmäärän suhteen, joten jokainen saatu vastaus oli erittäin tärkeä ja arvostettu. Olin jossain määrin varautunut siihen, että esimerkiksi avoimiin kysymyksiin ei tulisi nuorten hyvinvointia avaavia vastauksia tai jokin väittäjä ymmärrettäisiin väärin, vaikka olinkin testauttanut kyselylomaketta ja muokannut sitä ennen sen julkaisemista välttääkseni väärinymmärrykset. Yllätyinkin erittäin positiivisesti syväluotaavista vastauksista, joita nuoret antoivat. Tämä helpotti myös avoimiin kysymyksiin annettujen vastausten teemoittelua sekä nuorten kokemusten ymmärtämistä laajemmin kuin vain väittämiin saatujen vastauksien myötä. Uskon, että tilaajakin hyötyy opinnäytetyön tuloksista toiminnan kehittämiseen, mutta myös nuorten hyvinvoinnin kokemusten ymmärtämisen kannalta.

Opinnäytetyöni rajautui tutkimaan 13–28-vuotiaita Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistuvia nuoria, jotka ovat myös tilaajan toiminnan kohdejoukko. Sain vastauksia kuitenkin vain 13–21-vuotiailta, joten 22–28-vuotiaat toimintaan osallistuvat jäivät täysin tutkimatta opinnäytetyöni tutkimuksen puitteissa, vaikka he ovat myös tilaajan toiminnan kohdejoukkoa. Tutkimus onkin suuntaa antava siitä, millaisia vaikutuksia digitaalisella nuorisotyöllä on nuorten kokemuksiin hyvinvoinnista. Saatuja tuloksia ei voida yleistää kuvaamaan kaikkia toimintaan osallistuvia.

Jälkikäteen mietittynä tutkimukselle olisi voinut luoda jonkin vapaaehtoisen arvonnallisen palkintoineen tutkimuksen yhteyteen, jonka myötä vastausprosenttikin olisi voinut nousta. Tämä olisi mahdollisesti houkutelut myös 22–28-vuotiaita vastaajia. Toisaalta vaarana kyselyn yhteydessä olevalle arvonnalle olisi voinut olla se, että vastaajat vastaisivat pelkän arvontalahjan takia, niin sanotusti klikkaillen kyselyn läpi, mikä väärentäisi myös saatuja tuloksia.

Toisena rajoitteena tutkimukselle toimi se, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli suhteellisen aktiivisesti tai säännöllisesti osana toimintaa jossain sen muodossa. Tämä viestii siitä, että toimintaan osallistuvat omaavat hyviä kokemuksia digitaalisen nuorisotyön toiminnasta, sillä he palaavat aina takaisin toiminnan pariin. Tällä on voinut olla vaikutusta siihen, että nuorilla oli pääosin positiivisia kokemuksia digitaalisen nuorisotyön toiminnasta, ja he näkivät digitaalisen nuorisotyön toiminnan hyvinvointia edesauttavana tekijänä.

Opinnäytetyön tarkastellessa nuorten omia kokemuksia, on tärkeää huomioida, että kokemus on aina yksilön oma, jonka vuoksi kokemusta ei voi nostaa jonkin asian faktaksi. Hyvinvoinnin määrittelemisen ja se, miten oman hyvinvointinsa kokee, on myös aina lopulta yksilön omissa käsissä. Useat samantyyppiset vastaukset kuitenkin kertovat yhtenevästi siitä, millaiseksi suurin osa kohdejoukosta jonkin asian kokee.

Jos nyt tekisin tutkimuksen uudelleen, pitäisin kyselyä auki mahdollisesti jopa pidempään kuin nyt pidin. Kolmessa viikossa sain hyvin vastauksia, mutta pidempi vastausaika mahdollistaisi sen, että kyselyä voisi mainostaa muutaman kerran enemmän. Liiallinen mainostaminen lyhyessä ajassa voi karkottaa vastaajat ja se voidaan kokea jopa ärsyttävänä, joten pidempi kyselyn aukioloaika

voisi saada uusia vastaajia kyselyn pariin ja mainostaminen pidemmällä aikavälillä ei näyttäytyisi niin negatiivisessa valossa. Saattaisin tehdä tutkimuksen myös täysin laadullisena tai hyödyntäisin laadullista tutkimusta enemmän kuin nyt hyödynsin.

Olen tyytyväinen opinnäytetyön lopputulemaan ja siihen, miten tilaaja pystyy hyödyntämään tutkimuksesta saatuja tuloksia toiminnassaan. Tutkimustieto on mielestäni myös todella tärkeää ja ajankohtaista. Vaikka ajoittain opinnäytetyön ja muun elämän yhdistäminen on ollut haasteellista, olen kuitenkin mielestäni onnistunut aikatauluttamaan opinnäytetyön tekemisen hyvin. Tekemistäni motivoi suuresti se, että tutkimus itsessään oli mielestäni todella mielenkiintoinen, ja mielenkiinto tutkimusta kohtaan pysyi korkealla läpi opinnäytetyöprosessin. Tähän vaikutti omalta osaltaan varmasti myös se, että digitaalinen nuorisotyö ja hyvinvointi ovat itseäni kiinnostavia aiheita. Uskon, että tutkimus onnistui avaamaan nuorten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Koen myös, että tutkimus toi esiin tarpeellista tietoa nuorten hyvinvoinnin tilasta sekä uusia näkökulmia digitaalisen nuorisotyön toimintaan nuorilta itseltään kuultuna. Koen itse saaneeni opinnäytetyöprosessista paljon uutta tietoa, jota pystyn hyödyntämään työelämässä sekä lisää ymmärrystä siihen, miten nuoret kokevat oman hyvinvointinsa.

Nuorisotyö on alati kehittyvää, ja tämän opinnäytetyön kaltaiset tutkimukset nuorista ovat erittäin tärkeässä roolissa nuorisotyön kehittämistä varten. Koen, että opinnäytetyöni toimii myös hyvänä pohjana mahdollisia jatkotutkimuksia tai kehittämistöitä varten, kartoittamaan esimerkiksi tiettyä digitaalisen nuorisotyön toiminnan osaa tai kehittämään toimintaa digitaalisen nuorisotyön toiminnan puitteissa. Verkkokyselyä voisi hyödyntää myös esimerkiksi vuosittain toteutettavana hyvinvoinnin kartoittajana digitaalisen nuorisotyön toiminnassa, jotta saataisiin aina uutta ja ajankohtaista tietoa nuorten hyvinvoinnin tilasta. Vuosittain saatuja tutkimustuloksia voitaisiin myös verrata toisiinsa, jonka myötä saataisiin tietoa siitä, mitä kannattaa kehittää digitaalisen nuorisotyön toiminnassa nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja miten aiemmat kehittämistoimenpiteet ovat vaikuttaneet nuorten hyvinvointiin.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo – Helsinki: WSOY.

Arjen valinnat mielen hyvinvoinnin tukena. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/arjen-valinnat-mielen-hyvinvoinnin-tukena> [viitattu 14.10.2023].

Avoin toiminta. s.a. Pelifarmi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pelifarmi.fi/avoim> [viitattu 26.10.2023].

Cohlmeyer, D. 2016. Digitaalisen nuorisotyön tarkoituksen määrittely, ymmärtäminen ja oikeutus. Teoksessa Lauha, H. & Tuominen, S. (toim.) Kohti digitaalista nuorisotyötä. Helsinki: Verke, 29–31. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.verke.org/uploads/2021/01/b75408c1-kohti-digitaalista-nuorisotyota-verke.pdf> [viitattu 24.10.2023].

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino.

Etusivu. s.a. Pelifarmi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pelifarmi.fi> [viitattu 26.10.2023].

Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. s.a. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi> [viitattu 14.10.2023].

Huttunen, T. & Merikivi, J. 2011. Nuorten kohtaaminen verkossa. Teoksessa Merikivi, J., Timonen, P. & Tuuttila, L. (toim.) Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 111. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja c 25. Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus. Julkaisu 2/2011, 42–54.

Hämäläinen, R. & Mäkinen, M. 2021. Ennakkoluulottomasti kohti digitaalista yhdenvertaisuutta. Teoksessa Hämäläinen, R., Halonen, T. & Mäkinen, M. (toim.) Digihyvinvointi kuuluu kaikille. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 149, 13–19.

Jämsä, R. & Peltonen, A. 2023. Digimediat osa nuorten elintapoja. Blogi. Päivitetty 6.4.2023. Saatavissa: <https://www oulu.fi/fi/blogit/science-arctic-attitude-fi/digimediat-osa-nuorten-elintapoja> [viitattu 23.10.2023].

Kivijärvi, A. 2023a. Arki ja tyytyväisyys. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.) Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisu (Nuorisotutkimusseura) 243. Valtion nuorisoneuvosto. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu 71. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 43–47. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf> [viitattu 25.10.2023].

Kivijärvi, A. 2023b. Epävarmuudet ja vastoinkäymiset. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.) Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisu (Nuorisotutkimusseura) 243. Valtion nuorisoneuvosto. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu 71. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 29–41. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf> [viitattu 25.10.2023].

Kivijärvi, A. 2023c. Sosiaalinen kiinnittyneisyys. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.) Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisu (Nuorisotutkimusseura) 243. Valtion nuorisoneuvosto. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu 71. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 51–66. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf> [viitattu 25.10.2023].

Klubikortti. s.a. Pelifarmi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pelifarmi.fi/klubikortti> [viitattu 26.10.2023].

Lahtinen, P. 2023. Kunnallisen nuorisotyön mahdollisuudet nuorten lähiyhteisöjen tukemisessa. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.) Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisu (Nuorisotutkimusseura) 243. Valtion nuorisoneuvosto. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu 71. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 185–189. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf> [viitattu 11.11.2023].

Lauha, H. 2019. Miksi tarvitsemme digitaalista nuorisotyötä? Teoksessa Lauha, H. & Nölvak, K. (toim.) Digitalisaatio ja nuorisotyö. Helsinki: Verke, 15–19. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.verke.org/uploads/2021/01/37b0da65-digitalisaatio-ja-nuorisotyoverke.pdf> [viitattu 24.10.2023].

Mehiläinen. s.a. Kehon ja mielen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi> [viitattu 14.10.2023].

Mielenterveystalo. s.a. Mitä mielen hyvinvointi on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/mita-mielen-hyvinvointi> [viitattu 14.10.2023].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2021a. Hyvinvointi ja mielenterveys elämän eri vaiheissa. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.11.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/> [viitattu 13.10.2023].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2021b. Unen tarve vaihtelee. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.7.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tarve-vaihtelee/> [viitattu 20.5.2024].

Mäkinen, M., Jaatinen, M.-S. & Halttunen, K. 2021. Digihyvinvoinnista uusi kansalaistaito. Teoksessa Hämäläinen, R., Halonen, T. & Mäkinen, M. (toim.) Digihyvinvointi kuuluu kaikille. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 149, 21–27.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Opetushallitus. s.a. Mitä sitten on digitalisaatio? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/digiosaaminen/datatalousosaamisen-perusteita-perusopetukseen-ja-toiselle-asteelle/mita-sitten> [viitattu 24.10.2023].

Pelastakaa Lapset ry. s.a. Digitaalisen hyvinvoinnin kulmakivet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/digitaalinen-lapsuus/digitaalinen-hyvinvointi-ja-turvallisuus/tietoa-digitaalisesta-hyvinvoinnista-ja-turvallisuudesta/> [viitattu 26.6.2024].

Porvari, M. 2021. Discordin toimintakuvaus. Teoksessa Purhonen, K. (toim.) Discord-pedagogiikkaa ja digitaalista ohjausta kehittämässä. Tasa-arvoa, luovia ja pelillisiä menetelmiä verkossa tapahtuvaan työpajavalmennukseen. Mikeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 156, 14–21.

Ryhmät. s.a. Pelifarmi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pelifarmi.fi/ryhmat> [viitattu 26.10.2023].

Sinisalo-Juha, E. & Timonen, P. 2011. Verkkoperustaisen nuorisotyön määrittelyä ja teoriaa. Teoksessa Merikivi, J., Timonen, P. & Tuuttila, L. (toim.) Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 111. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja c 25. Helsingin kaupungin nuorisosiainkeskus. Julkaisuja 2/2011, 23–35.

Tampereen kaupunki. 2023. Diginuorisotyö. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2023. Saatavissa: <https://www.tampere.fi/nuoret/diginuorisotyö> [viitattu 26.10.2023].

Tampereen kaupunki. s.a. Nuoret. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tampere.fi/nuoret> [viitattu 26.10.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 13.10.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.9.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2F> [viitattu 25.10.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023. Moni nuori ei syö arkisin aamupalaa tai koululounasta. Tilastoraportti 51/2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238> [viitattu 25.10.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023c. Well-being of children and young people – School Health Promotion study 2023. More than one third of girls and one in five boys consider their health average or poor. Statistical report

50/2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124233> [viitattu 25.10.2023].

Toiminta. s.a. Pelifarmi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pelifarmi.fi/toiminta> [viitattu 26.10.2023].

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 85 (2020):5-6, 579–587. Verkkolehti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112593224> [viitattu 25.10.2023].

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vanhemmille. s.a. Pelifarmi. WWW-dokumentti. <https://www.pelifarmi.fi/vanhemmille> [viitattu 26.10.2023].

Verke. s.a. Digitaalinen nuorisotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.verke.org/verke/digitaalinen-nuorisotyö/> [viitattu 23.10.2023].

Verke. 2019. Mitä nuorisotyön tulisi tietää? Havaintoja teknologisoituvasta maailmasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.nuorisotyö2030.fi> [viitattu 24.10.2023].


Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Westman, M. 2011. Verkkoperustainen nuorisotyö osana alueellista nuorisotyötä. Teoksessa Merikivi, J., Timonen, P. & Tuuttila, L. (toim.) Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 111. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja c 25. Helsingin kaupungin nuori-osaasiainkeskus. Julkaisuja 2/2011, 57–58.

World Health Organization. s.a. Constitution. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution> [viitattu 13.10.2023].

Kyselylomake saatekirjeineen

## Kyselylomake

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn! Tämä kyselylomake on osa opinnäytetyötäni, ja kyselylomakkeen tarkoituksena on kartoittaa nuorten kokemuksia digitaalisen nuorisotyön vaikutuksista hyvinvointiin. Kysymykset ovat suunnattu Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaaliseen nuorisotyöhön niin paikan päällä kuin verkkovälitteisestikin osallistuville nuorille. Vastaamalla tuotat tärkeää tietoa hyvinvoinnista.

Tutkimuksessa noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä (<https://tenk.fi/fi>). Kysely toteutetaan anonyymisti, eikä vastaajan henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa tutkimusta. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja voit halutessasi keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Annettuja vastauksia käsitellään huolella sekä tietosuojaksi kunnioittaen.

Tietosuojailmoitus: <https://bit.ly/3xulTzE>

Infokirje huoltajille: <https://bit.ly/4aYLr7Z>

Vastaa kysymyksiin siten, kuin itsestäsi tuntuu parhaimmalta vastata.

Kiitos ajastasi ja osallistumisestasi kyselyyn!

Ystävällisin terveisin,

Nea-Camilla Salo, yhteisöpedagogiopiskelija  
[cnesa003@edu.xamk.fi](mailto:cnesa003@edu.xamk.fi)

### Taustatiedot

#### 1. Minkä ikäinen olet? \*

- 13-15
- 16-18
- 19-21
- 22-24
- 25-28

#### 2. Mikä on sukupuolesi? \*

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

**3. Millainen on elämäntilanteesi tällä hetkellä? \***

- Opiskelen peruskoulussa
- Opiskelen ammattikoulussa
- Opiskelen lukiossa
- Opiskelen ammattikorkeakoulussa
- Opiskelen yliopistossa
- Olen työelämässä
- Muu, mikä?

**Tampereen kaupungin nuorisopalveluiden digitaalinen nuorisotyö**

**4. Kuinka usein osallistut digitaalisen nuorisotyön toimintaan keskimäärin? \***

- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa
- Harvemmin

**5. Millaiseen digitaalisen nuorisotyön toimintaan osallistut/olet osallistunut? Voit valita useamman vaihtoehdon. \***

- Discordissa tapahtuva toiminta (esimerkiksi hengaileminen tai pelaaminen Discordissa)
- Avoin fyysinen nuorisotilatoiminta (esimerkiksi hengaileminen tai pelaaminen nuorisotilalla)
- E-urheiluryhmät
- Lan-tapahtumat
- Roolipelaaminen
- Lautapelaaminen
- Maker-toiminta

**6. Mikä saa sinut osallistumaan digitaalisen nuorisotyön toimintaan? Sana on vapaa! \***

**Seuraavaksi käsitellään hyvinvoinnin eri osa-alueita eli sosiaalista, henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Kaikki hyvinvoinnin osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja tukevat toisiaan, edesauttaen kokonaisvaltaista hyvinvointia.**

### Sosiaalinen hyvinvointi

#### 7. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? \*

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että kuulun digitaalisen nuorisotyön toiminnan yhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut kavereita digitaalisen nuorisotyön toiminnan kautta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on elämässäni tärkeitä ihmissuhteita (esimerkiksi perhe, kaverit tai muut läheiset ihmiset)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn luottamaan muihin ihmisiin digitaalisen nuorisotyön toiminnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni yksinäiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut häirintää ja/tai kiusaamista digitaalisen nuorisotyön toiminnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Henkinen hyvinvointi

#### 8. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? \*

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että digitaalinen nuorisotyö tukee jaksamistani arjessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen itseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että saan toimia itselleni mieluisten asioiden kanssa osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni hyväksi osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koen ahdistuneisuutta digitaalisen nuorisotyön toiminnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen osallistumisen digitaalisen nuorisotyön toimintaan kuormittavan minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Fyysinen hyvinvointi

#### 9. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? \*

	Vahvasti eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että voin fyysisesti hyvin osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan nukuttua hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön monipuolisesti sekä säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitaalinen nuorisotyö tukee arkiryhtiäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni fyysisesti väsyneeksi osallistuessani digitaalisen nuorisotyön toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 10. Kuinka monta tuntia liikuntaa harrastat viikon aikana? \*

- Yli 5 tuntia  
 3-4 tuntia  
 1-2 tuntia  
 Alle tunti

**11. Kuinka monta tuntia nuket yön aikana yleensä? \***

- Yli 10 tuntia
- 8-10 tuntia
- 6-7 tuntia
- Alle 6 tuntia

**Lopuksi vielä**

**12. Kuinka määrittelisit itse sosiaalisen, henkisen sekä fyysisen hyvinvointisi tilan? Kerro omin sanoin. \***

**13. Lopuksi vielä vapaa sana digitaalisesta nuorisotyöstä ja sen vaikutuksista hyvinvointiisi. \***

Lähetä

---