

Tellervo Räisänen & Marika Tölli

**”On siellä aina jotain sydämiä ja  
niistä tulee hyvä mieli”**

Kajaanilaisten nuorten ajatuksia sosiaalisesta mediasta

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Sairaanhoitajakoulutus  
Kevät 2017



## Tiivistelmä

Tekijät: Räisänen Tellervo & Tölli Marika

Työn nimi: "On siellä aina jotain sydämiä ja niistä tulee hyvä mieli" - Kajaanilaisten nuorten ajatuksia sosiaalisesta mediasta

Tutkintonimike: Sairaanhoidaja (AMK)

Asiasanat: sosiaalinen media, nuorten hyvinvointi, nuorisotyö, mediakasvatus

Sosiaalinen media on aiheena ajankohtainen ja jatkuvasti kehittyvä. Sosiaalinen media on sosiaalista kanssakäymistä muiden käyttäjien kanssa. Sosiaalinen media tavoittaa koko ajan enemmän nuoria. Vaikka nuoret käyttävätkin paljon sosiaalista mediaa, tarvitsevat he mediakasvatusta oikeanlaiseen toimintaan mediassa. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kajaanin kaupungin perusopetus ja nuorisopalvelut. Kajaanin nuorisotyö halusi saada kohdennettua tietoa kajaanilaisten nuorten ajatuksista sosiaalisesta mediasta, jonka takia päädyimme tekemään opinnäytetyön laadullisella tutkimusmenetelmällä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten ajatuksia sosiaalisen median uhkista ja mahdollisuuksista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa mediakasvatusta varten. Tutkimustehtäviä työssä oli kaksi: Mitä mahdollisuuksia nuoret kokevat sosiaalisessa mediassa olevan ja mitä uhkia nuoret kokevat sosiaalisessa mediassa olevan.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muotoutui kahdesta pääotsikosta: nuorisotyö hyvinvoinnin edistäjänä ja nuoret sosiaalisen median käyttäjinä. Nuorisotyön yhtenä tavoitteena on aktiivisen kansalaisuuden edistäminen, eli nuoria kannustetaan tavoitteelliseen toimintaan kansalaisyhteiskunnassa. Nuorten hyvinvointia edistetään ehkäisemällä syrjäytymistä ja vahvistamalla nuorten omaa sosiaalisuutta ja elämäntaitoja.

Aineiston keruu tapahtui teemahaastatteluilla. Teemahaastatteluihin osallistui viisi 13–16-vuotiasta kajaanilaista nuorta. Haastateltavat saatiin toimeksiantajan avustuksella. Teemat otettiin suoraan tutkimustehtävistä, jolloin saatiin vastaukset niihin. Haastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä litterointien jälkeen.

Tulosten mukaan kajaanilaiset nuoret tietävät hyvin sosiaalisen median mahdollisuudet ja suurilta osin myös uhkat. Parhaiten nuoret tiesivät sosiaalisen median käytännön mahdollisuudet sekä sosiaaliset mahdollisuudet. Sosiaalisen median uhkista heikoimmin tiedettiin fyysisiä uhkia ja tietoturvauhkia. Haastatteluissa kävi ilmi, että osa nuorista ei kokenut tietoturvauhkien koskevan heitä. Jatkotutkimusaiheina työllemme voisi olla laadullinen tutkimus, jolla voisi selvittää, mikseivät nuoret ajattele tietoturvauhkien tai riippuvuuden koskevan heitä itseään.

## Abstract

Authors: Räisänen Tellervo & Tölli Marika

Title: "There're Always Some Hearts and They Make Me Happy" – Young People's Thoughts about Social Media in Kajaani

Degree title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: social media, wellbeing of young people, youth work, media education

The purpose of this thesis was to describe young people's thoughts about the possibilities and threats of social media. The aim was to produce information for media education organized by the commissioner, the City of Kajaani Youth Services. The research tasks of the thesis were the following:

1. What were young people's experiences of the possibilities that social media could offer?
2. What were young people's experiences of the threats related to social media?

The research method of the thesis was qualitative. The data was collected with thematic interviews with five interviewees aged 13-16 years and analyzed by using the content analysis method.

Young people recognized the practical and social possibilities of social media best. They thought that threats of social media were related to, for example, mental and physical health, and information security.

According to the results, young people were well aware of the possibilities of social media. The risks were known almost as well. Threats to physical health and information security were least known.

The City of Kajaani Youth Services can use the results of this thesis to complement their media education. Further research could explore why young people think that information security or addiction issues are not their problem and if most young people think like this.

Sisällysluettelo	
Johdanto .....	1
1 Nuorisotyö hyvinvoinnin edistäjänä .....	2
1.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet .....	2
1.2 Eriarvoisuus uhkana nuorten hyvinvoinnille .....	2
1.3 Myönteinen tunnistaminen syrjäytymistä ehkäisemässä .....	4
1.4 Nuorisotyö – yhteinen asia .....	5
1.4.1 Nuorisotyö mielenterveyden edistäjänä .....	6
1.4.2 Nuorisotyön rooli mediakasvatuksessa .....	7
2 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä .....	8
2.1 Sosiaalisen median määritelmä .....	8
2.2 Nuorten suosimat sosiaalisen median palvelut .....	9
2.3 Sosiaalisen median hyvät ja huonot puolet .....	10
3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä .....	14
4 Opinnäytetyön toteutus .....	14
4.1 Laadullinen tutkimus opinnäytetyössä .....	14
4.2 Teemahaastattelu .....	15
4.3 Haastatteluiden toteutus .....	16
4.4 Aineiston analyysi .....	18
4.4.1 Aineiston purkaminen ja litterointi .....	18
4.4.2 Sisällönanalyysi .....	19
4.4.3 Sisällönanalyysin toteuttaminen .....	19
5 Tulokset .....	21
5.1 Nuorten ajatuksia sosiaalisen median mahdollisuuksista .....	21
5.1.1 Käytännön mahdollisuudet .....	21
5.1.2 Psykykinen hyvinvointi .....	21
5.1.3 Sosiaaliset mahdollisuudet .....	22
5.1.4 Vaikutusmahdollisuudet .....	22
5.1.5 Itsensä kehittäminen .....	22
5.2 Nuorten ajatuksia sosiaalisen median uhkista .....	23
5.2.1 Uhka psyykkiselle hyvinvoinnille .....	23
5.2.2 Tietoturvaohut .....	23
5.2.3 Uhka fyysiselle hyvinvoinnille .....	24
5.2.4 Verkon väärinkäyttäjät .....	24

6	Tulosten tarkastelu.....	25
6.1	Sosiaalisen median mahdollisuudet.....	25
6.2	Sosiaalisen median uhkat .....	26
7	Pohdinta .....	29
7.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	29
7.2	Johtopäätökset .....	31
7.3	Opinnäytetyön toteutus .....	31
7.4	Oman ammatillisuuden kehittyminen .....	31
7.5	Jatkotutkimusaiheita .....	33
	Lähteet.....	34
	Liitteet .....	39

## Johdanto

"Ootko sä somessa?" on monelle tuttu kysymys, jota voi nykyään kuulla missä vain. Sosiaalisesta mediasta on muodostunut tiivis osa elämäämme. Tämän opinnäytetyön aiheena on nuorten sosiaalisen median käyttö. Tarkoituksenamme on saada tietoa kajaanilaisten nuorten ajatuksista koskien sosiaalisen median uhkia ja mahdollisuuksia. Laajana ilmiönä opinnäytetyössämme on nuorten hyvinvoinnin tukeminen nuorisotyön avulla.

Sosiaalinen media on aiheena ajankohtainen ja koskettaa monia. E-Brand Oy on julkaissut Some ja Nuoret 2016 -tutkimuksen, jossa on tutkittu nuorten sosiaalisen median käyttöä. Valtakunnallisesti tutkimukseen vastanneista 13–17-vuotiaista nuorista 61 % käyttää sosiaalisen median palveluita 3–20 tuntia viikossa. 58 % vastaajista käyttää sosiaalista mediaa klo 15–01 välisenä aikana. Yli 95 % nuorista käytti eri sosiaalisen median palveluita älypuhelimellaan. (Some ja nuoret 2016.)

Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme toimii Kajaanin kaupungin perusopetus ja nuorisopalvelut. Nuorisopalvelun työnkuvana on tukea nuoren kasvua ja kehitystä yhdessä kodin ja koulun kanssa. Nuorisotyö on kohdennettu kaikille nuorille, jolloin se vähentää myös eriarvoisuutta nuorten keskuudessa ja toimii ennaltaehkäisevästi esimerkiksi syrjäytymisen ja eriarvoistumisen suhteen. (Nuoriso 2016.) Toimeksiantaja haluaa tietoa siitä, mitä kajaanilaiset 13–16-vuotiaat nuoret kokevat sosiaalisen median mahdollisuuksiksi ja uhkiksi, jotta nuorisopalveluissa osataan ohjata nuoria sosiaaliseen mediaan liittyvissä kysymyksissä.

Nuorisolain mukaan nuorilla on oikeus tulla kuulluksi heitä koskevissa asioissa ja heille tulee järjestää mahdollisuus osallistua heitä koskeviin päätöksiin (Nuorisolaki 72/2006, 8 §). Haastattelemme nuoria, jolloin saamme tiedon suoraan asianomaisilta ja kuulemme heidän mielipiteensä. Teimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska toimeksiantaja halusi syvempää tietoa aiheesta kohdennettuna Kajaaniin. Haastatteluilla toteutettava tutkimus kohdistui 13–16-vuotiaisiin nuoriin.

Sairaanhoitajakoulutukseen on laadittu kompetenssit varmistamaan tulevien hoitajien ammatillinen osaaminen. Tyhömme liittyviä kompetensseja ovat muun muassa hoitotyön asiakkuusosaamisen, terveyden edistämisen osaamisen ja ohjaus- ja opetusosaamisen kompetenssit. (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014–2015.)

## 1 Nuorisotyö hyvinvoinnin edistäjänä

### 1.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Hyvinvoinnin käsite voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Käsitteenä se viittaa sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. (Keskeisiä käsitteitä 2015.)

Hyvinvointi voidaan nähdä sekä objektiivisena että subjektiivisena hyvinvointina. Onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet ovat subjektiivista hyvinvointia. Objektiivista hyvinvointia taas ovat esimerkiksi toimeentulo, terveys ja elinolot. Sosiologi Allardt määrittelee hyvinvointia elämänlaadun ja elintason käsitteiden pohjalta. Sosiaalisen ympäristöön liittyvät tekijät selittävät osittain sosiaalisen käyttäytymisen eroavaisuuksia. Hyvinvointia määritettäessä tulee hänenkin mielestään ottaa huomioon sekä objektiivinen että subjektiivinen näkökulma. (Allardt 1983, 27.)

Terveys ja hyvinvointi ovat kasvaneet Suomessa 2010-luvulla, mutta samaan aikaan myös eriarvoisuus on lisääntynyt. Sosiaalisilla tekijöillä on suurin vastuu terveyseroista. Sosiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan tässä niitä tekijöitä, joihin yksilö voi omalla toiminnallaan mahdollisesti vaikuttaa eli muun muassa ikääntymisen olosuhteet, työolot ja elinolot. (Kankaanmäki 2015, 26–27.)

Allardt mukaan hyvinvoinnin voi jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat "having", "loving" ja "being". "Having" tarkoittaa materiaalista puolta, "loving" sosiaalisia suhteita ja "being" itsensä toteuttamista (Allardt 1976, 38). Allardt mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihminen kykenee tyydyttämään keskeiset tarpeensa ja ihmisen hyvinvointi riippuu siitä, millä tasolla tarpeentyydytys on (Allardt 1976, 32).

### 1.2 Eriarvoisuus uhkana nuorten hyvinvoinnille

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämistä Kouluterveyskyselyistä on saatavilla kattavaa tietoa nuorista ja heidän hyvinvoinnistaan. Kyselyitä on teetetty 14–20 -vuotiailla nuorilla. Nuorisolaissa nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 72/2006, 2 §). Vuonna 2014 tehdyssä raportissa on koottu yhteen Kouluterveyskyselyiden tuloksia vuosilta 2000–2013.



Suurin osa suomalaisista nuorista voi nykyään hyvin, ja hyvinvointi on lisääntynyt 2000-luvulla. Suhteet vanhempiin ovat parantuneet, ja nuoret kokevat voivansa puhua vanhemmilleen omista asioistaan entistä paremmin. Nuorten humalajuominen ja tupakointi ovat vähentyneet, liikunnan harrastaminen on lisääntynyt ja yleensä ottaen nuorten terveystottumukset ovat parantuneet. Nuoret myös itse kokevat terveydentilansa aiempaa paremmaksi. (Nuoret 2015.)

Ongelmaksi vuoden 2014 raportin mukaan nousee nuorten eriarvoisuuden lisääntyminen. Eriarvoisuuteen vaikuttavat muun muassa sukupuoli, opiskelupaikka, vanhempien hyvinvointi ja alueelliset erot. Poikien terveystottumukset ovat usein epäterveellisempiä kuin tyttöillä, pojat käyttävät enemmän esimerkiksi päihteitä. Poikien ongelmat liittyvät tyttöjä useammin sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi yksinäisyyteen ja kiusaamisen kokemiseen. Pojilla on myös enemmän tunne- ja käytöshäiriöitä sekä oppimiseen liittyviä ongelmia kuin tyttöillä. Tytöt taas kertovat useammin erilaisista oireista, kuten univaikeuksista, särystä ja väsymyksestä. Myös mielialaan liittyvät ongelmat ja mielialahäiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. (Nuoret 2015.)

Ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten hyvinvoinnissa on havaittu suuria eroja. Ammattiin opiskelevilla on usein huonommat elintavat kuin lukiolaisilla, he käyttävät enemmän päihteitä ja liikkuvat vähemmän. He myös itse kokevat terveytensä heikommaksi kuin lukiolaiset. Ammattiin opiskelevat myös kohtaavat lukiolaisia enemmän fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa sekä koulukiusaamista. (Nuoret 2015.)

Nuorten hyvinvointiin ja esimerkiksi kouluttautumiseen vaikuttavat edelleen vahvasti vanhempien hyvinvointi ja koulutustaustat. Vanhempien taloudellinen ja terveydellinen tilanne, perhesuhteiden muutokset sekä sosioekonominen asema vaikuttavat nuoreen. Vanhemman mielenterveysongelmat, vakava sairastuminen tai kuolema ovat yhteydessä nuorten myöhempiin mielenterveysongelmiin sekä hyvinvointiin. Myös vanhempien työttömyys ja taloudelliset vaikeudet ovat yhteydessä nuorten mielenterveys- ja koulunkäyntiongelmiin. (Nuoret 2015.)

Nuorten hyvinvoinnin tukemisessa tulee ottaa kokonaisuus huomioon. Perheen tuki ja hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa lisäävät nuorten hyvinvointia. On pyrittävä lisäämään arjen hyvinvointia, toimintakykyä, osallisuutta ja nuorten toimintamahdollisuuksia. Hyvät kehitysympäristöt ja sosiaaliset verkostot tukevat nuoren oikeanlaista kasvua. Nuorten hyvinvointia lisää myös tieto siitä, että heillä on vaikutusmahdollisuuksia, jotka liittyvät omaan elämään. Tärkeää on myös ehkäistä mielenterveysongelmia, sillä niillä voi olla

pitkäaikaisia vaikutuksia monen nuoren hyvinvointiin. Kouluilla ja opiskelijahuollon palveluilla on merkittävä rooli hyvien elintapojen tukemisessa, ja niiden tuleekin kiinnittää entistä enemmän huomiota nuorten hyvinvoinnin edistämiseen etenkin ammattioppilaitoksissa. Opiskelijahuollon palveluiden käyttöä helpottaa, kun nuorille tiedotetaan palveluista ja kun palveluihin on mahdollisuus hakeutua sijainnista tai ajankohdasta huolimatta. (Nuoret 2015.)

### 1.3 Myönteinen tunnistaminen syrjäytymistä ehkäisemässä

Syrjäytyminen tarkoittaa yleensä sitä, että huono-osaisuus kasaantuu ihmiselle niin, ettei hän elämänhallinnan ongelmiansa takia pysty osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. Erilaisia ongelmia voivat olla esimerkiksi työttömyys ja puutteellinen koulutus. Syrjäytymiseen johtavat syyt voivat alkaa kasaantua jo varhain. (Kajantie ym. 2013, 23.)

Vanhemmat henkilöt moittivat usein nuorten arkiympäristöjä "nuoret ovat ihan hunningolla"-ajatuksella. Ulkopuoliset saattavat helposti kritisoida nuorten olemisen tapaa ja ihmetellä, mikseivät nuoret tee "mitään järkevää". Erilaista lähestymistapaa on kuitenkin ehdotettu muun muassa tutkimuksessa "Lasten marginalisoinnin ehkäisy paikkalähtöisen osallistumisen keinoin", jossa nuorten arkiympäristöjä lähestytään siitä näkökulmasta, että ne ovat nuorten elämisen tiloja, jotka ovat toimijoille itselleen merkittäviä ja ainutkertaisia kasvun paikkoja. Tämä näkökulma, joka korostaa siis arjen osallisuuden merkityksiä, antaa myös syrjäytymisen ehkäisemiseen hyviä lähtökohtia. Nuorten ja lasten arkiympäristöt ovat hyvin vaikutusalttiita ja nuoret aistivat herkästi paheksuvat tai hyväksyvät asenteet niin kotona, verkossa kuin julkisissakin tiloissa. Näiden asenteiden suhteen he sitten suuntaavat toimintaansa. Syrjäytymiseen johtavan kehityksen kannalta on siis väliä, miten nuoriin ja lapsiin suhtaudutaan arjessa ja mitä muut heistä ajattelevat. (Kallio, Stenvall, Bäcklund & Häkli 2013, 69–71, 76–77, 81.)

Nuorisopolitiikan hallitsevaksi periaatteeksi 2000-luvulla on tullut varhainen puuttuminen. Sen rinnalle ovat edellisen tutkimuksen tekijät kehittäneet "myönteisen tunnistamisen menetelmän". Myönteisen tunnistamisen idea on se, ettei se erottele nuoria tuettaviin ja ei-tuettaviin, vaan lähtee siitä ajatuksesta, että jokainen kaipaa tunnustuksen saamista ja tunnistetuksi tulemistä. Kaikki arkiympäristön toimijat pystyvät antamaan toisilleen tunnustusta ja tunnistamaan toisiaan. Tunnistamisen kohde voi olla mikä vain nuorelle tai lapselle keskeinen asia. Myönteinen tunnistaminen perustuu näin monisuuntaiseen vuorovaikutukseen. Itsekunnioitus ja itsearvostus lisääntyvät, kun tulee oikein tunnistetuksi,

kun taas väärin tunnistetuksi tuleminen tuottaa arvottomuutta. (Kallio, Stenvall, Bäcklund & Häkli 2013, 69–71, 76–77, 81.)

Yhteisöllisen toimijuuden tunnistamisella voidaan siis ehkäistä syrjäytymistä. Tällöin nuorten ja lasten roolit ovat näkyviä ja tunnistettuja, mikä on tuottamassa arjen osallisuuden kokemuksia. Tämä auttaa kiinnittämään yhteisöjen jäseniä toisiinsa sekä toimintaympäristöihinsä ja ehkäisee näin syrjäytymistä. (Kallio, Stenvall, Bäcklund & Häkli 2013, 69–71, 76–77, 81.)

#### 1.4 Nuorisotyö – yhteinen asia

Mielenkiinnon kohteena oleva laaja ilmiö opinnäytetyössämme on nuorten hyvinvoinnin tukeminen nuorisotyön keinoin. Nuorisolaki määrittelee nuorisotyön näin:

*Nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä samoin kuin nuorten sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta (Nuorisolaki 72/2006, 2 §).*

Nuorisotyö on ohjausta, palveluiden tarjontaa ja tukea, jonka nuori hyväksyy, valitsee itse ja kokee omakseen. Se järjestää vertaisryhmiä ja kasvuyhteisöjä sekä erilaista toimintaa yhdessä nuoren tarpeiden ja toiveiden kanssa. Perustehtävä nuorisotyössä on järjestää mahdollisuuksia mielekkääseen vapaa-aikaan. Nuorisotyötä tehdään pääasiallisesti kunnissa, seurakunnissa ja järjestöissä. (Nuorisotyöllä on merkitystä 2008.)

Nuorisotyö on osa nuorisopolitiikkaa, joka kohdistuu nuorten omaan ajankäyttöön ja tukee nuorten kasvua ja itsenäistymistä. Nuorisotyön yhtenä tavoitteena on aktiivisen kansalaisuuden edistäminen, eli nuoria kannustetaan tavoitteelliseen toimintaan kansalaisyhteiskunnassa. Nuorten hyvinvointia edistetään ehkäisemällä syrjäytymistä ja vahvistamalla nuorten omaa sosiaalisuutta ja elämäntaitoja. (Nuorisotyöllä on merkitystä 2008.)

Nuorisopalveluiden tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia erilaisin menetelmin. Nuorisotoimi järjestää nuorille erilaisia toimintoja, joiden tarkoitus on kasvattaa ja tukea tavoitteellisuutta. Esimerkkejä nuorisopalveluiden järjestämästä toiminnasta ovat erilaiset liikunta- ja vapaa-ajan tapahtumat. Lisäksi nuorille on tarjolla vapaa-ajanviettopaikkoja,

retkiä, tapahtumia ja vertaisryhmiä. Nuorisotoimi tukee lasten ja nuorten hyvinvointia yhteisöllistämällä ja tasa-arvoisuudella. (Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2015 (LUONNOS) 2014.)

#### 1.4.1 Nuorisotyö mielenterveyden edistäjänä

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt vuonna 2014 mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää oman kykenevyytensä selviytyä elämän tuomasta stressistä, ja hän kykenee työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti. Lisäksi hän on kykenevä tuomaan oman panoksensa yhteisöönsä. (Mental health 2014.)

Mielenterveystyössä on kolme ulottuvuutta: mielenterveyden edistäminen eli promootio, mielenterveyshäiriöiden ehkäisy eli preventio sekä hoito ja kuntoutus eli korjaava mielenterveystyö. Paikallisella tasolla mielenterveyden edistäminen tarkoittaa muun muassa hyvinvointipalvelujen toimivuutta ja koulujärjestelmää. Edistämisen tavoitteena on kehittää yksilöiden ja ryhmien hyvinvointia. Ehkäisevä mielenterveystyö tukee ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä heidän selviytymistään pyrkien tunnistamaan erinäisiä riskitekijöitä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 78–79.) Mielenterveyden edistämistä ja ehkäisyä toteutetaan erilaisissa toimipaikoissa kuten kouluissa. Nuoren mielenterveyden tukeminen ja edistäminen on tärkeä osa nuorten parissa työskentelevien ihmisten työtä. Mielenterveydelle vahva perusta luodaan jo lapsena, ja sitä ylläpidetään säännöllisen elämänrytmin avulla. (Erkko & Hannukkala 2015, 28.)

Mielenterveyslaissa mielenterveystyöksi mielletään "yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä" (Mielenterveyslaki 1116/1990). Aikuisen läsnäolo, kannustaminen ja keskustelu vahvistavat nuoren mielenterveyttä. On tärkeää jutella nuorten kanssa. Näin nuori saa uusia näkökulmia itseensä ja omiin ajatuksiinsa vahvistaen samalla omia tunnetaitojaan mukavan tekemisen lomassa. (Erkko & Hannukkala 2015, 29.)

Nuorisotyö järjestää erilaista tekemistä nuorille. Esimerkiksi itsensä toteuttaminen, itsensä hyväksyminen, hyväksytyksi tuleminen, tunnetaidot ja sosiaaliset suhteet ovat mielenterveyden kannalta sisäisiä suojaavia tekijöitä, joita nuorisotyössä vahvistetaan erilaisen tekemisen kautta. Ystävät ja turvaverkko sekä turvallinen ympäristö ovat taas

ulkoisia suojaavia tekijöitä. (Erkko & Hannukkala 2015, 32.) Suojatekijät edistävät nuoren sisäistä hyvinvointia suojaten mielen sairastumiselta (Erkko & Hannula 2015, 12).

#### 1.4.2 Nuorisotyön rooli mediakasvatuksessa

Mediakasvatusseura ry:n teettämän tutkimuksen mukaan mediakasvatuksella tarkoitetaan toimintatapoja, joilla pyritään vaikuttamaan ihmisten oikeanlaiseen toimintaan mediassa. Toiseksi sillä tarkoitetaan sitä, että ihmistä tuetaan riittävään kriittisyyteen mediassa olevaa tietoa kohtaan. (Óturai 2015, 1.) Haasion mukaan yksi mediakasvatuksen tavoitteista on saada nuoret ymmärtämään verkon viisasta käyttöä (Haasio 2016, 94).

Kotilainen on yksi nuorisotyössä käytettävästä mediakasvatuksesta kirjoittanut erikoistutkija. Hän korostaa kirjoittamassaan artikkelissa sitä, että vaikka nuoret osaavat käyttää mediaa eri tavoin ja taitavastikin, tarvitaan aikuista ohjaamaan nuorta. Nuori tarvitsee ohjausta esimerkiksi erilaisten arvokysymysten äärelle. Nuorta tulee rohkaista tämän rakentaessaan omaa identiteettiään. Tätä kutsutaan tukea antavaksi mediakasvatukseksi, jossa ajatellaan nuoren kasvua kohti aikuisuutta. (Kotilainen 2007, 152.)

Kotilaisen kirjoittaman väitöskirjan mukaan viestintätaidoilla tähdätään koulussa "oppilaiden kriittisyyden, ilmaisutaitojen ja tiedonhankinnan taitojen lisäämiseen" (Kotilainen 2001, 29). Mediatuotantoon ja taustoihin kuuluu viestimien käyttö, mediapolitiikka sekä mediaeettiset kysymykset. Median ilmaisuun kuuluu erilainen kuva-, ääni- ja tekstikerronta. Vastaanoton teemoihin kuuluvat mediatottumukset, mediasta välittyvä kuva sekä median vaikutusmahdollisuudet. Näistä koostuvat medialukutaidon osa-alueet: tuotanto, ilmaisu ja vastaanotto. (Kotilainen 2001, 37–38.) Mediakasvatuksen vastuu ei kuitenkaan ole ainoastaan kouluilla, vaan myös kasvattajilla. Nuorisotyöntekijällä voi olla suurikin rooli nuoren median käytön opettamisessa. Nuoret tarvitsevat netin käyttöön ohjausta ja kannustamista. Ohjaus ja kannustaminen auttavat heitä kehittämään omia digitaalisia taitojaan. (Haasio 2016, 13.) Mediakasvatuksessa medialukutaito kehittyy ja laajenee. Medialukutaidon tarkoituksena on mahdollistaa internetin mahdollisimman turvallinen käyttö (Haasio 2016, 95).

Mediakasvatusseura ry on teettänyt tutkimuksen nuorten parissa työskentelevien kokemuksista mediasta. Tutkimuksessa todetaan, että nuorisotyöntekijät kokevat median tärkeänä osana työtään, koska on tärkeää tehdä työtä siellä, missä nuoret ovat.

Tutkimuksessa merkittävimiksi käyttötavoiksi nousivat tiedottaminen ja yhteydenpito nuorisotyötä tekevän ja nuoren välillä. Nuorisotyöntekijät kokivat myös mediassa lähestymisen kynnyksen olevan matalampi kuin kohtaamisessa kasvotusten. Myös kohtaaminen nuorille ominaisessa ympäristössä, kuten sosiaalisessa mediassa, opettaa nuorten kulttuuria heidän parissaan työskenteleville. (Óturai 2015, 4.)

## 2 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä

### 2.1 Sosiaalisen median määritelmä

Sosiaalisella medialla on monta erilaista määritelmää. Sosiaalisella medialla voidaan tarkoittaa ajallista ilmiötä 2004–2009, jolloin monia eri sosiaalisen median palveluita keksittiin ja niitä levisi maailmanlaajuisesti ihmisten käyttöön. Toisaalta sosiaalisella medialla viitataan erilaisiin palveluihin, joihin liittyy kaikenlainen sosiaalinen kanssakäyminen. Sosiaalisella medialla voidaan myös tarkoittaa kaikkea verkossa jaettua sisältöä. Yleisesti sosiaalinen media -käsite liitetään käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen sekä erilaisten sisältöjen ja asiakokonaisuuksien jakamiseen. (Pönkä 2015.)

Erkkola määrittelee gradussaan käsiteanalyysitulokseen perustuen sosiaalisen median käsitteen seuraavasti:

*Sosiaalinen media on vuorovaikutteinen, teknologiasidonnainen ja rakenteinen prosessi, jossa verkottuneet yksilöt ja ryhmät rakentavat yhteisiä merkityksiä sisältöjen, yhteisöjen ja verkkoteknologioiden avulla vertais- ja käyttötuotannon kautta. Samalla sosiaalinen media on jälkiteollinen ilmiö, jolla on tuotanto- ja jakelurakenteen muutoksen takia vaikutuksia yhteiskuntaan, talouteen ja kulttuuriin. (Erkkola 2009, 88.)*

Sosiaalisen median suosio perustuu kirjan mukaan mahdollisuuteen pitää yhteyttä toisiin ihmisiin: sukulaisiin ja ystäviin. Vuorovaikutuksessa voi olla joko itse jakamalla tiedostoja ja muuta sisältöä tai seuraamalla ja kommentoimalla muiden sisältöjä. Sosiaalisen median kanssakäyminen tapahtuu yleisimmin tekstin muodossa, jolloin se on kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä pelkistetympää. (Pönkä 2015.)

Suomisen kirjoittaman tekstin mukaan kaikista yksinkertaisimmin sosiaalinen media on sosiaalista (Suominen, Östman, Saarikoski & Turtiainen 2013, 14). Sosiaalista mediaa on

määritelty myös palveluntyyppien ja palveluiden erilaisten ominaisuuksien perusteella (Suominen ym. 2013, 15). Itse määrittely elää Suomisen mukaan jatkuvasti, koska uudet palvelut ja niiden mukanaan tuomat sosiaalisen median käyttötavat muuttuvat jatkuvasti (Suominen 2013, 17). Sana sosiaalinen media tulee englannin kielen sanoista "social media" (Pönkä 2015).

## 2.2 Nuorten suosimat sosiaalisen median palvelut

Ebrand Oy:n tekemässä selvityksessä on tutkittu suomalaisten sosiaalisen median käyttöä. Kyselyt on toteutettu suomalaisilla 13–29-vuotiailla nuorilla. Tutkimuksessa suosituimmiksi palveluiksi vuonna 2015 nousivat Youtube, WhatsApp, Facebook, Instagram ja Spotify (Some ja nuoret 2015). Vuoden 2016 tutkimuksessa selvimpiä eroja olivat WhatsApp-palvelun sekä SnapChat-pikakuvapalvelun käytön nousu verrattuna vuoden 2015 tutkimukseen. Mobiililaitteille tarkoitetuista sovelluksista suosituimpia 2016 vuoden tutkimuksessa olivat WhatsApp, Instagram, SnapChat, KIK messenger ja Tinder. Tutkimuksen mukaan 13–17-vuotiaiden eniten käyttämiä palveluita olivat Youtube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Spotify ja SnapChat. (Some ja nuoret 2016.)

Youtube on Googlen omistama maailmanlaajuinen videopalvelu, joka toimii internetissä. Se on perustettu vuonna 2005. Youtubesta voi katsoa ja ladata muiden käyttäjien videoita. Siellä voi pitää yhteyttä ja jakaa omia tuotoksia. (Tietoja Youtubesta. n.d.) Youtubeen on laadittu säännöt, joiden mukaan siellä tulee toimia. Sääntöjen vastaiset videot poistetaan palvelusta. Youtuben työntekijät tarkistavat kaikki ilmiannetut videot. (Youtube, yhteisön säännöt n.d.)

Facebook on sosiaalinen palvelu, jossa voi pitää yhteyttä ystäviin. Siellä voi jakaa kuvia, kirjoittaa omia tilapäivityksiä, seurata erilaisia käyttäjiä kuten julkisuuden henkilöitä sekä kuulua erilaisiin ryhmiin kuten kirpputoriryhmiin. Koska Facebookia käyttävät monen ikäiset, Facebook on tehnyt erilaisia toimia alaikäisten yksityisyyden suojelemiseksi. Esimerkiksi alaikäisen profiilissa ei näy hänen yhteys-, koulu- eikä syntymätietojaan haettaessa hänen tietojaan julkisesti (Alaikäiset ja yksityisyys n.d.). Facebookiin rekisteröitymisen ikäraja on 13 vuotta.

WhatsApp on pikaviestipalvelu, jossa voi ilmaiseksi keskustella ystävien kanssa ja pitää yhteyttä kaukana asuviin. WhatsApp-sovellukseen voi luoda erilaisia ryhmiä, jolloin sama viesti menee kaikille ryhmäläisille ja keskustelu on helppoa. Koska sovellus on ilmainen,

valokuvat ja videot vaihtavat helposti omistajaa. Ääniviestillä saa helposti asiat sanottua, jos ei jaksa kirjoittaa. WhatsApp-sovelluksella voi myös soittaa puheluita. Puhelut toimivat verkkoyhteydellä. (WhatsApp-opas ensikertalaiselle 2016.)

Instagram on ilmainen kuvien ja videoiden jakamissovellus. Kuvia jaetaan seuraajille tai tietyille ryhmälle. Kuviin voi kommentoida, ja niistä voi tykätä. Käyttäjätili voi olla julkinen tai yksityinen. Mikäli käyttäjä asettaa tilinsä yksityiseksi, hänen jakamiaan kuvia ja videoita näkevät vain hänen hyväksymänsä seuraajat. (Mikä on Instagram n.d.) Rekisteröityessään jokaisen käyttäjän on hyväksyttävä käyttöehdot. Käyttöehdoissa kerrotaan ikäraajaksi 13 vuotta, ja kohta kuusi kieltää kiusaamisen, luvattoman tietojen julkaisemisen ja yksityisten tietojen julkaisemisen. (Käyttöehdot 2013.) Vaikka jokainen Instagramissa oleva käyttäjä on hyväksynyt käyttöehdot, kiusaamista tapahtuu.

Spotify on palvelu, johon käyttäjätilin luomalla voi kuunnella musiikkia. Spotifyssä käyttäjä voi kuunnella musiikkia oman maun mukaan valitsemalla omia suosikkikappaleitaan. Suosikkikappaleista voi tehdä soittolistoja, joita voi kuunnella. Lisäksi siellä voi kuunnella erilaisiin tapahtumiin ja eri tunnelmiin muiden kokoamia listoja. Spotify on maailmanlaajuinen palvelu, jonne julkaistaan paljon uutuuksia ja yksittäisiä kappaleita. Spotifystä on free- ja premium-versiot. Ilmaisessa versiossa musiikki tulee satunnaisesti ja mainoskatkoin. Premium-versiossa käyttäjä voi toistaa haluamaansa musiikkia offline-tilassa eikä mainoskatkoja tule. (Musiikkia kaikille n.d.)

### 2.3 Sosiaalisen median hyvät ja huonot puolet

Mediakasvatuskeskuksen mukaan käsitteenä mediakulttuuri tarkoittaa aikaa, jota elämme. Se tarkoittaa tätä aikaa, jossa havainnoimme muuta maailmaa median välityksellä. (Mediakasvatukseen liittyviä käsitteitä n.d.). Nykyajan mediakulttuurin vuoksi sosiaalinen media on osa nuorten elämää. Some ja nuoret 2015-tutkimuksen mukaan nuoret kokevat hyviksi puoliksi muun muassa sen, että on mahdollisuus olla sosiaalinen ja syventää kaverisuhteita. Lisäksi nuoret kokivat sosiaalisen median hyviksi puoliksi sen, että siellä on mahdollisuus vaikuttaa ja aiheuttaa keskustelua. Tutkimustuloksissa mainittiin hyviksi puoliksi myös sosiaalisesta mediasta löytyvä vertaistuki ja avun löytäminen omiin ongelmiin. (Some ja nuoret 2015.) Esimerkiksi kauempana asuvaan ystävään on helppo pitää yhteyttä sosiaalisessa mediassa. Alrain tutkimuksen mukaan nuoret kokivat sosiaalisen median hyviksi puoliksi muun muassa sen, että heidän itsevarmuutensa lisääntyy ja he voivat ilmaista itseään sosiaalisen median kautta (Alrai 2015, 103).



Nuori alkaa pohtia enemmän omaa ideologiaa ja kiinnostus esimerkiksi maailman tapahtumiin kasvaa. Nuori kokee erilaisia tunne-elämyksiä median kautta. Media antaa myös erilaisia roolimalleja, joihin nuori voi peilata itseään. Nuori voi rakentaa itselleen maailmankuvaa ja omia arvojaan verkon avulla. Jotta nuori löytää omalle kehitykselleen edullisia arvoja, häntä tulee ohjata rakentavasti netin käytössä (Haasio 2016, 15–16). Median avulla nuori kehittää omaa tunne-elämäänsä ja identiteettiään (Salokoski & Mustonen 2007, 23).

Itsensä ilmaisemisessa nuori toteuttaa omia kehitystehtäviään. Julkaistessaan kuvia, kommentteja ja keskusteluja, mahdollistuu nuoren identiteetin etsiminen ja testaaminen, seurustelu ja irtiotto vanhemmista. Nuori saa internetistä sosiaalista tukea ja ujomman ihmisen on helpompi tulla kuulluksi. Yksinäisyys tai tylsyys on yksi median kulutuksen suurimmista syistä. Nuorella on myös voimakas riskinottohalu, mihin liittyy rikokset, seksi ja väkivalta. Näiden avulla nuori voi testata oman kestokykynsä rajoja. Moraalisen kehityksen kasvaessa nuori alkaa miettiä kypsemmin omia valintojaan. Moraalinen kehitys mahdollistaa syvällisemmätkin pohdinnat mediasisällöstä. (Salokoski & Mustonen 2007, 23).

Sosiaalisessa mediassa on paljon hyvää, mutta se tuo mukanaan myös pimeitä puolia. Sosiaalisesta mediasta on tullut paikka, jossa voi olla vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa ja se on ollut tutkimuksissa nuorten tärkeimpiä motiiveja käyttää mediaa. Kommunikointi vertaisryhmän kanssa, sen hyväksyvät kommentit ja mielipiteet vahvistavat nuoren minäkuvaa. Mediasta on tullut alue, jossa on aktiivisia ihmisiä jakamassa kuviaan ja tietojaan sekä kommunikoimassa muiden käyttäjien kanssa (Haasio 2013, 49). Sosiaalisessa mediassa jaetut kuvat ja omat henkilökohtaiset tekstit voivat kääntyä itseään vastaan. Kuvia jaettaessa tulee muistaa esimerkiksi tekijänoikeuslaki, jonka mukaan kuvan jakajalla tai kirjoituksen kirjoittajalla on tekijänoikeus tuotokseensa. Sitä eivät saa muut kopioida, esittää tai välittää eteenpäin ilman tekijän suostumusta. Lisäksi tekijällä on oikeus tulla mainituksi tekijänä. (Tekijänoikeuslaki 1961/404, 1 §, 2 §, 3 §.) Kaikissa palveluissa on käyttöehdot, jotka palvelu hyväksyttää käyttäjällä tämän rekisteröityessä. Käyttöehdoissa mainitaan muun muassa yksityisyydensuojasta, ikärajoista sekä palvelun oikeuksista. (Kalliala & Toikkanen, 100–101.)

Nuorille sosiaalinen media ja siellä käytävä kanssakäyminen on arkipäivää. Haasion mukaan nuori luo "nettiminän". Nuori voi sosiaalisessa mediassa rakentaa itselleen illuusiota, joka tulee halusta olla tietynlainen (2013, 60). Nuorille on tärkeää sosiaalisessa mediassa saatu hyväksyntä. Positiiviset kommentit ja runsas tykkäyksien määrä kohottavat

nuoren itsetuntoa. Ikävät kommentit tai vähäiset tykkäykset saattavat aiheuttaa itsetunnolle kolauksen. Lisäksi nuori voi kokea huonommuuden tunnetta ja kelpaamattomuutta. Joillekin nuorille kavereiden määrä Facebookissa tai seuraajien määrä muualla sosiaalisessa mediassa kertoo suosiosta. (Haasio 2016, 32–33). Nuoret voivat kokea sosiaalisessa mediassa myös sivuuttamista ja siitä mahdollisesti seurannutta yksinäisyyden tunnetta (Alrai 2015, 106).

Nettikiusaamisesta on tullut helpompaa nimimerkin takaa. Tyypillisimmiksi sosiaalisen median kiusaamismuodoiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto on listannut pilkkaavat ja uhkaavat viestit, juorujen ja henkilökohtaisten tietojen levittämisen, valokuvien manipuloinnin, toisella nimellä esiintymisen ja sulkemisen ryhmän ulkopuolelle. (Nettikiusaaminen. N.d.) Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa jää usein kiusaajan ja kiusatun väliseksi asiaksi, koska nuori ei uskalla kertoa kiusaamisesta pelätessään leimautumista tai itsensä nolaamista.

Kiusaamisen lisäksi netissä voi törmätä seksuaaliseen hyväksikäyttöön tai hyväksikäytön yritykseen tai ahdisteluun. Rikoslaisissa on määritelty seuraavasti:

*Joka koskettelemalla tai muulla tavoin tekee kuuttatoista vuotta nuoremmalle lapselle seksuaalisen teon, joka on omiaan vahingoittamaan tämän kehitystä, tai saa tämän ryhtymään sellaiseen tekoon, on tuomittava lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä (Rikoslaki 39/1889, 6 §).*

Internetissä voi törmätä erilaisiin "tuttavuuksiin", jotka erilaisin teoin, sanoin tai elein yrittävät saada lapsen suostuteltua hyväksikäyttösuhteeseen.

*Joka ehdottaa tapaamista tai muuta kanssakäymistä lapsen kanssa siten, että ehdotuksen sisällöstä tai olosuhteista muuten ilmenee tekijän tarkoituksena olevan 17 luvun 18 §:n 1 momentissa tarkoitettulla tavalla valmistaa kuvia tai kuvatallenteita, joissa sukupuolisiveellisyttä loukkaavasti esitetään lasta, taikka kohdistaa lapseen tämän luvun 6 tai 7 §:ssä tarkoitettu rikos, on tuomittavalapsen houkuttelemisesta seksuaalisiin tarkoituksiin (Rikoslaki 39/1889, 8b §).*

Seksuaalinen suojaikäraja mainitaan myös laissa. Se on 16 vuotta, mutta joissain tapauksissa 18. Lähentymiset lasten ja nuorten kanssa tapahtuvat usein interaktiivisissa palveluissa esimerkiksi chateissa. Hyväksikäyttäjä voi valehdella ikänsä, jolloin ikäero ei ole esteenä tutustumiselle. Luottamussuhteen rakennettuaan hyväksikäyttäjä saa nuoren

paljastamaan arkaluontoisiakin asioita tai jopa kuvia, joilla hyväksikäyttäjä voi kiristää lisää kuvia. (Forss 2014, 131). Hyväksikäyttäjän on helppo etsiä uhrinsa verkosta. Siksi on tärkeää, että lapselle ja nuorelle kerrotaan verkkotuttavien vaaroista. Verkkotuttavalla tarkoitetaan henkilöä, johon nuori tutustuu netissä, mutta jota hän ei todellisuudessa tunne. (Haasio 2016, 47)

Kun internetin käyttö alkaa vaikuttaa sosiaaliseen elämään ja irtautuminen internetistä aiheuttaa ahdistuneisuutta, voidaan sanoa että riippuvuus on syntynyt. Silloin internetin käyttö hallitsee ja säätelee elämää. Se on ensisijaisessa asemassa käyttäjän elämässä. (Korkeila 2012.) Internetin ohella myös sosiaalisella medialla on addiktoiva vaikutus (Haasio 2016, 59). Päihdelinkki on julkaissut artikkelin "someriippuvuudesta". Someriippuvuudeksi luetaan käyttäjän jatkuvat päivitykset tai jatkuva sosiaalisen median selailu. Riippuvuudesta kärsivä ajattelee jäävänsä jostain paitsi tai välttelee tylsyyden tai yksinäisyyden tunnetta. Someriippuvuuden seurauksena voi olla väsymystä, ärtyneisyyttä, levottomuutta ja keskittymiskyvyn puutetta. (Uski 2016). Ongelmallisen sosiaalisen mediankäytöstä kertoo esimerkiksi mielialan muutokset, sosiaalisen median keskeisyys ja sosiaalisen median käytön päänäpintymä, sosiaalisen median sietokyky sekä vieroitusoireet. Unkarissa on toteutettu kansallinen tutkimus, jossa vastaajina oli 5961 teini-ikäistä nuorta. Tästä tutkimuksesta selvisi, että 4,5 % teini-ikäisistä kuuluu sosiaalisen median käytön riskiryhmään. Tutkimuksessa on raportoitu itsetunto-ongelmista, korkeasta riskistä masennusoireisiin sekä kohonneesta sosiaalisen median käytöstä. Tutkimuksessa on käytetty Bergenin yliopistossa luotua sosiaalisen median riippuvuutta mittaavaa asteikkoa, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). (Ba'nyai ym. 2017, 1–2.)

On tärkeää tietää nuorten omia ajatuksia sosiaalisen median hyödyistä ja haitoista. Nykyään on paljon tietoa saatavilla ja nuoria valistetaan median käytöstä. Muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää media-aiheisia koulutuksia (Koulutukset, n.d.). Opinnäytetyössämme selvitämme nuorten ajatuksia sosiaalisen median uhkista ja mahdollisuuksista.

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata nuorten ajatuksia sosiaalisen median uhkista ja mahdollisuuksista. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa mediakasvatusta varten.

Tutkimustehtävät:

Mitä mahdollisuuksia nuoret kokevat sosiaalisessa mediassa olevan?

Mitä uhkia nuoret kokevat sosiaalisessa mediassa olevan?

### 4 Opinnäytetyön toteutus

#### 4.1 Laadullinen tutkimus opinnäytetyössä

Tutkimuksen luonne määräytyy tutkittavan ilmiön sekä siitä halutun tiedon perusteella (Kankkunen & Vehvilä-Julkunen 2009, 40). Kvalitatiivisella tutkimuksella saadaan jo tutkittuun aiheeseen uudenlaista näkökulmaa (Kankkunen & Vehvilä-Julkunen 2009, 50). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan tutkimustehtävä (Kankkunen & Vehvilä-Julkunen 2009, 74). Opinnäytetyössämme tutkimme aihetta kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Sosiaalisen median käytöstä on tehty kvantitatiivisia tutkimuksia. E-Brand Oy:n vuonna 2015 tekemä tutkimus sosiaalisen median käytöstä on yksi esimerkki valtakunnallisesti tehdystä tutkimuksesta. Tutkimus tehtiin kyselytutkimuksena 13–29-vuotiaille ja siihen osallistui 2618 vastaajaa. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää missä ympäristöissä nuoret liikkuvat sekä miten ja millä laitteilla he käyttävät sosiaalista mediaa ja sen tuomia palveluita. Lisäksi tutkittiin millaisia trendejä sosiaalisen median palveluissa ja yhteisöissä on mahdollisesti tulossa. Suosituimmiksi palveluiksi tutkimuksessa nousivat YouTube, WhatsApp ja Facebook. (Some ja nuoret 2015.)

TSN Gallupin Connected Life -tutkimuksessa on tutkittu Euroopan laajuisesti sosiaalisen median käyttöä. Tutkimuksessa ilmenee se, että suomalaiset käyttävät muita pohjoismaita vähemmän sosiaalista mediaa. Muihin Pohjoismaihin verrattuna Suomessa käytetään huomattavasti enemmän WhatsApp-sovellusta, kun taas muissa Pohjoismaissa Facebook, Messenger ja Skype ovat suosituimpia Suomeen verrattuna. (Kaksi kolmesta suomalaisesta on somessa viikoittain 2015.) Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla saamme syvällisempää tietoa aiheesta kohdistettuna Kajaanin nuorisoon.

## 4.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on haastattelutapa, jolla voi kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelu on eräänlainen keskustelu, jossa tutkija yrittää vuorovaikutuksessa selvittää haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Keskustelu lähtee tutkijan aloitteesta ja usein hänen ehdoillaan. (Eskola & Vastamäki 2001, 24.)

Käytimme opinnäytetyössämme aineiston keruumenetelmänä teemahaastattelua. Valitsimme tämän haastattelutavan, koska se on tarkoitettu laadullisen aineiston keräämiseen ja sopii hyvin tarkoituksiimme. Lisäksi teemahaastattelun toteuttamiseen ei välttämättä tarvitse olla montaa haastateltavaa, joten haastateltavien hankkiminen ja aineiston käsitteleminen on helpompaa kuin siinä tapauksessa, jos haastateltavia olisi useampia. Teemahaastattelussa pystyimme myös ohjailemaan haastattelun kulkua ja aiheita paremmin kuin esimerkiksi avoimessa haastattelussa ja varmistimme näin, että keskustelu pysyi aiheessa ja saimme tarvittavan tiedon. Teemahaastattelu on lisäksi kenties rennompaa ja innostaa haastateltavaa puhumaan vapaammin kuin esimerkiksi lomakehaastattelu. Tämä sopi meille hyvin, sillä toivoimme saavamme paljon käyttökelpoista aineistoa.

Teemahaastattelu on välimuoto lomakehaastattelusta ja avoimesta haastattelusta. Haastattelun teema-alueet eli aihepiirit ovat tyypillisesti tiedossa, mutta haastattelussa ei esitetä tarkoin muotoiltuja tai järjestyksessä olevia kysymyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 203.) Teemahaastattelu on siis puolistrukturoitu haastattelu, jossa kaikille esitetään samat kysymykset ja haastateltava vastaa omin sanoin ilman valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Vastamäki 2001, 26).

Teemahaastattelussa esitettäviä kysymyksiä ei yleensä muotoilla valmiiksi ennalta. Periaatteena on se, että kysymyksen tyypistä riippumatta kysymykset ovat aina avoimia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 106.) Teemahaastattelu on paljon käytetty yhteiskuntatieteellisessä ja kasvatustieteellisessä tutkimuksessa, koska se sopii hyvin moniin laadullisen tutkimuksen lähtökohtiin. Teemahaastattelua voi kuitenkin käyttää myös määrällisessä tutkimuksessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 203.)

Haastattelulajeja on monenlaisia. Haastattelun voi toteuttaa joko ryhmä- tai yksilöhaastatteluna. Yleisemmin menetelmänä käytetään yksilöhaastattelua, joka on aloittelevalle haastattelijallekin helpoin. Esimerkiksi perhetutkimuksessa voidaan käyttää myös parihaastatteluja. Ryhmähaastattelua käytetään kun halutaan haastatella useita henkilöitä samaan aikaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 61.)

Teemahaastattelun teemat valitaan yleisimmin intuition perusteella, eli haastattelija miettii, mistä aiheista olisi hyvä kysyä ja pohjustaa teemat niille. Tämä ei kuitenkaan ole paras mahdollinen tapa, sillä siihen liittyy yleensä ongelmia myöhemmässä analysointityössä, kun teemoille ei löydykään teoreettisia kytkentöjä. Teemat voidaan myös etsiä teoriasta tai aiemmista tutkimuksista yhdistelemällä ja muokkaamalla niistä löytyviä aiheita. Yksi vaihtoehto on teemojen johtaminen teoriasta, jolloin muutetaan teoreettiset käsitteet mitattavaan muotoon eli haastatteluteemoiksi. Teemoja miettiessä on olennaista muistaa tutkimustehtävä. (Eskola & Vastamäki 2001, 33–35.)

Haastattelutilannetta varten haastattelija laatii teemarungon kuten vaikkapa jonkinlaisen luettelon. Teemarungon tarkoituksena on varmistaa, että haastatteluissa tulee varmasti käsiteltyä kaikki teemat. Muistiinpanot on hyvä pitää lyhyinä, jotta haastattelijan on helpompi toimia keskustelijana haastattelutilanteessa. (Eskola & Vastamäki 2001, 33–35.)

Teemoja miettiessämme teimme pilottihaastattelun eli "harjoitushaastattelun", jotta saisimme selville, onko haastattelumenetelmämme ja teemat toimivia. Teemat johdimme suoraan tutkimustehtävistä, koska mielestämme saisimme näin parhaiten haluamamme tiedon. Toteutimme pilottihaastattelun ikähaarukkaan sopivalla nuorella, joka ei kuitenkaan ollut paikkakuntalainen. Pilottihaastattelua ei ole analysoitu eikä huomioitu tuloksissa. Haastattelu ei muuttanut valitsemiamme teemoja, koska totesimme ne toimiviksi. Pilottihaastattelun jälkeen suunnittelimme kuitenkin valmiiksi muutamia avoimia kysymyksiä, jotta varsinaiset haastattelut sujuisivat paremmin (Liite 1).

### 4.3 Haastatteluiden toteutus

Haastattelu toteutettiin kajaanilaisilla 13–16-vuotiailla nuorilla. Valintaperusteena kvalitatiivisessa tutkimuksessa voi olla esimerkiksi tieto tutkittavasta asiasta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110). Haastateltavien tapaaminen tapahtui Nuppa-hankkeen tilassa, joka on nuorten kynnyksetön kohtaamispaikka.

Haastateltavien saamiseksi teimme yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantaja kysyi haastatteluihimme viisi halukasta nuorta, jotka sopivat ikänsä puolesta haastateltaviksi. Tämän lisäksi toimeksiantaja antoi haastateltaville kirjoittamamme saatekirjeen (Liite 2). Tutkijan valitessa tietoisesti osallistujat, puhutaan tarkoituksen mukaisesta otannasta. Tällöin pystytään valitsemaan informanteiksi, tässä tapauksessa nuoriksi, sellaisia ihmisiä, joilla on asiasta tietoa ja kokemusta. Teoreettinen otanta

vahvistaisi jo aiemmin kehitettyä teoriaa. (Kankkunen & Vehvilä-Julkunen 2013, 112–113.)  
Moniäänisyyttä vastaajiin saimme eri-ikäisillä nuorilla.

Tutkimusluvan anoimme Eija Pyrröltä. Hän on etsivän nuorisotyön toimeenpanosta vastaava sekä nuorisosihteeri. Tutkimusluvan lisäksi alle 15-vuotiaiden vanhemmilta tarvitsimme kirjallisen suostumuksen haastatteluihin osallistumisesta. (Liite 3, Liite 2.)

Otimme yhteyttä haastateltaviin viikolla neljä tammikuussa 2017. Haastateltaville toimitetussa saatekirjeessä kerroimme yleisesti siitä, keitä olemme, mitä tutkimme sekä haastattelusta ja sen kulusta. Saatekirjeessä kerroimme myös haastattelun vapaaehtoisuudesta sekä anonymiteetin säilymisestä. Samat asiat kävimme läpi ennen haastattelun aloitusta. Tällä varmistimme, että haastateltavat ovat tietoisia haastattelun vapaaehtoisuudesta ja anonymiteetistä.

Haastattelut tapahtuivat Nuppa-hankkeen tiloissa. Meille oli varattu oma huone haastatteluita varten. Se takasi rauhallisen haastattelu ympäristön ja antoi haastateltavalle miettimisrauhan. Lisäksi haastateltavien anonymiteetti säilyi paremmin eivätkä heidän vastauksiaan kuulleet muut kuin haastattelijat. Olimme kumpikin kaikissa haastatteluissa mukana, koska halusimme, että haastattelujen toteutus olisi mahdollisimman yhtenäistä. Mielestämme tämä myös lisää luotettavuutta, koska näin riski ymmärtää haastateltava väärin oli pienempi. Haastateltavat saapuivat haastatteluihin sovittuina aikoina yksin.

Äänitimme haastattelut koululta lainatulla nauhurilla. Haastateltavat olivat tietoisia äänityksestä ja siitä, että äänitteet ovat vain meidän käytössämme ja ne poistetaan asianmukaisesti työn valmistuttua. Yksi haastattelu kesti keskimäärin 24 minuuttia. Emme äänittäneet ennen haastattelua tapahtunutta keskustelua haastateltavan kanssa. Haastateltavan kanssa kävimme läpi valmiiksi miettimämme teemat. Teemojen alle olimme miettineet muutamia tarkentavia kysymyksiä, joita tarvittaessa käytimme. Haastattelutilanteissa annoimme haastateltavan kertoa mahdollisimman paljon omin sanoin sosiaalisen median mahdollisuuksista ja uhkista. Haastateltavilla oli hyviä esimerkkejä kuvaamaan näitä teemoja.

Haastattelut menivät osittain suunnitellusti. Yksi haastateltava perui tulonsa haastatteluun, mutta saimme hänen tilalleen uuden haastateltavan. Kukaan haastateltavista ei keskeyttänyt haastattelua.

## 4.4 Aineiston analyysi

### 4.4.1 Aineiston purkaminen ja litterointi

Aineiston tallennuksen jälkeen tutkija voi valita aineiston purkamistavan periaatteessa kahdesta vaihtoehdosta. Aineistosta voi tehdä teemojen koodaamista tai päätelmiä suoraan aineistosta, joka on tallennettu esimerkiksi ääni- tai videonauhalle. Tässä vaihtoehdossa aineistoa ei siis kirjoiteta ylös tekstiksi. Toinen vaihtoehto aineiston purkamiseen on litterointi, joka tarkoittaa aineiston puhtaaksikirjoittamista sanasta sanaan. Litterointi voidaan tehdä valikoiden eli esimerkiksi vain haastateltavan puheesta tai teema-alueista tai se voidaan tehdä koko haastatteludialogista. Aineiston litterointi on yleensä tavallisin keino aineiston purkamiseksi. (Kananen 2015, 160.)

Siitä, miten tarkkaa litteroinnin tulee olla, ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta. Litteroinnin tarkkuus määräytyy tutkimustehtävästä ja -otteesta. Purkamisessa olisi hyödyllistä olla erityinen purkulaite, jonka avulla pystytään säätelemään kirjoitusnopeutta. Ylimääräisiltä aineistosiiirroilta säästytään, kun puretaan aineisto suoraan tietokoneelle ja tällöin myös analysoinnille on paljon mahdollisuuksia. Litterointi on työläs ja hidas työvaihe, joten litterointitarkkuudesta päätettäessä on muistettava, että jokainen lisäkoodi hidastaa työtä. Sanatarkka litterointi voi viedä nopealtakin kirjoittajalta kuusi-kymmenen tuntia jokaista nauhoitettua tuntia kohti. (Kananen 2015, 160.)

Yksityiskohtaiseen litterointiin, jossa puhe kirjoitetaan pikkutarkasti, ei kannata alkaa, jos ei ole varmaa, että se on tarpeellista. Tarkkaan litterointiin ei ole yleensä mahdollisuuksiakaan, jos haastateltavia on paljon. Tällöin tulee tyytyä kirjoittamaan haastateltavien puhe ylös vain osittain. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138–140.)

Opinnäytetyöhön pyysimme haastateltavilta äänitysluvan ja tallensimme haastattelut nauhurille. Purimme ääninauhoilta haastateltavien puheet tekstimuotoon, jolloin saimme aineistoa tulkintaa varten. Litteroimme tekstit osittain. Litteroitua tekstiä meille tuli 13 sivua. Litteroinnissa tekstifonttina oli Arial. Litterointien tekstikokona oli 12. Riviväli litteroidussa tekstissä oli 1,15. Kananen mukaan haastattelua äänitettäessä haastattelijan huomio on haastattelussa, eikä esimerkiksi muistiinpanojen kirjoittamisessa (Kananen 2015, 156). Haastattelujen tallentaminen mahdollistaa aineistoihin palaamisen myöhemmin eikä haastattelu ole pelkästään haastattelijan oman muistin varassa (Kananen 2015, 156). Litteroinnin jälkeen poistimme äänitteet nauhurista.



#### 4.4.2 Sisällönanalyysi

Laadullista aineistoa voidaan tulkita induktiivisesti tai deduktiivisesti. Tarkastelemme haastatteluista saamaamme aineistoa induktiivisesti eli etenemme yksittäisestä yleiseen päin. Aineistolähtöisessä tulkinnassa ei aikaisemmillä teorioilla tai tutkimuksilla ole merkitystä, koska kaikki analyysiyksiköt on valittu tutkimusaineistosta työn tarkoituksen mukaisesti eikä niitä ole sovittu ennalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Analyysin voi jakaa kolmeen osaan. Niitä ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä teoreettisten käsitteiden luominen. Haastateltavan vastauksista pyritään löytämään ydinsanoma, kaikista oleellisin tieto tutkimusta varten. Aineiston pelkistäminen ja tiivistäminen riippuvat paljolti tutkimustehtävästä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109).

Pelkistetyistä ilmauksista yhdistetään samankaltaiset ilmaukset yhdeksi alaluokaksi. Luokat nimetään kuvaavilla sanoilla. Samankaltaiset alaluokat yhdistetään ja yhdistetyistä alaluokista tulee yläluokkia. Kun yläluokkia yhdistää, saadaan aineistoa kokoavia käsitteitä. Tutkimustehtävän vastaus saadaan yhdistettäessä käsitteitä. Tulkintaan perustuvasta sisällön analyysistä saadaan näin näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Saarijärvi 2009, 108–112.)

Induktiivisen analyysitavan haaste on se, että tutkija ei aseta omia ennakkoluulojaan tutkimukseen vaan todellinen analyysi tapahtuu vain haastateltujen antamana aineistona. Tutkimuksen prosessi sekä sen tulokset tulee kirjoittaa tekstin ja halutessaan tekstiä havainnollistavan grafiikan muodossa lukijalle (Kananen 2015, 329). Raportoinnin tulee olla tieteellisesti kirjoitettu. Tutkimusten tulosten tulee perustua aineistoon ja siitä vedettyihin johtopäätöksiin (Kananen 2015, 331).

#### 4.4.3 Sisällönanalyysin toteuttaminen

Toteutimme tulosten analysoinnin noudattaen Kyngäksen ja Vanhasen ohjeita sisällönanalyysistä (1999, 4–7). Käytimme analysoinnissa induktiivista lähestymistapaa, koska halusimme, että analyysi lähtee nuorten ajatuksista eli keräämäästämme aineistosta, ja että kaikki nuorten ajatukset tulevat näin huomioiduksi. Koimme sen myös selkeämmäksi tavaksi kuin deduktiivinen sisällönanalyysi.

Lähdimme toteuttamaan sisällönanalyysia pelkistämällä litteroidusta aineistosta tutkimustehtäviimme vastaavat lauseet. Pelkistimme lauseet käyttäen mahdollisimman paljon samoja sanoja ja ilmaisuja kuin alkuperäisissä lauseissa. Kokosimme pelkistetyt lauseet listoiksi, jonka jälkeen ryhmittelimme lauseet niiden sisällön mukaan niin, että samaa tarkoittavat lauseet tulivat aina yhdeksi ryhmäksi. Otsikoimme ryhmät mahdollisimman hyvin sisältöä kuvaavilla otsikoilla, joita kutsuimme alaluokiksi. Tämän jälkeen kokosimme alaluokat kahdeksi listaksi sen mukaan, kumpaan tutkimustehtäväämme ne vastasivat. Analysoimme nämä kaksi listaa tämän jälkeen erikseen. Seuraavaksi yhdistimme saman sisältöiset alaluokat yhteen ja otsikoimme ne yläluokiksi. Tämän jälkeen yhdistelyä ei ollut enää mielekäästä jatkaa, joten nämä yläluokat yhdistimme lopuksi pääluokkaan. Pääluokkia olivat siis tutkimustehtäviimme pohjautuen "sosiaalisen median mahdollisuudet" ja "sosiaalisen median uhkat". Tuloksiamme kuvaamme pää- ja yläluokkien avulla. Esimerkki tekemästämme sisällönanalyysistä on opinnäytetyömme liitteissä (Liite 4).

## 5 Tulokset

Haastatteluissa nuoret kuvaavat sosiaalisen median mahdollisuuksiksi psyykkisen hyvinvoinnin kasvun mahdollisuuden, sosiaaliset mahdollisuudet, "käytännön" mahdollisuudet, vaikutusmahdollisuudet sekä mahdollisuudet henkiseen kasvuun. Sosiaalisen median uhkiksi nuoret kuvasivat, että sosiaalinen media on uhka psyykkiselle sekä fyysiselle hyvinvoinnille. Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi tietoturvaohkat ja verkon väärinkäyttäjät. Nämä mainitut kohdat ovat analyysivaiheessa käyttämiämme yläluokkia.

### 5.1 Nuorten ajatuksia sosiaalisen median mahdollisuuksista

#### 5.1.1 Käytännön mahdollisuudet

Käytännön mahdollisuuksiksi nuoret ajattelivat kuvien jakamisen, videoiden katselun, musiikin kuuntelemisen, ajanvieron, käytännöllisyyden, tiedon jakamisen, tiedon saamisen ja uutisten seuraamisen. Käytännöllisyydestä nuoret mainitsivat esimerkiksi ilmaiset sosiaalisen median palvelut. Tiedon saamisen kaikki nuoret näkivät mahdollisuutena.

*"Saa pommittaa niitä viestejä niin paljo ku haluaa"*

*"Hyvä tietää mitä maailmalla tapahtuu, pysyy jollain tavalla mukana"*

#### 5.1.2 Psyykinen hyvinvointi

Sosiaalisen median ajateltiin olevan mahdollisuus psyykkisen hyvinvoinnin kasvuun. Nuoret ajattelivat, että psyykkisen hyvinvoinnin kasvuun vaikuttivat mahdollisuus itsensä ilmaisuun jaetun sisällön muodossa, mielihyvän saaminen esimerkiksi positiivisen palautteen saamisen ansiosta sekä itsetunnon koheneminen keuhuttaessa.

*"On siellä aina jotain sydämiä ja niistä tulee hyvä mieli"*

*"Jos saa kehuja nii itsevarmuus menee ylöspäin"*

*"Tulee vähän enemmän itsevarmuutta että tietää että kavereita on"*

### 5.1.3 Sosiaaliset mahdollisuudet

Sosiaaliset mahdollisuudet aiheuttivat haastatteluissamme eniten keskustelua. Nuoret kokivat sosiaalisiksi mahdollisuuksiksi ryhmään kuulumisen, anonymisti kiusaamisen vähentymisen, uusien kaverisuhteiden luomisen, olemassa olevien kaverisuhteiden ylläpidon sekä julkisuuden henkilöiden seuraamisen. Sosiaalisiin suhteisiin liittyen kaikki nuoret mainitsivat yhteydenpidon kavereihin. Sosiaalinen media koettiin tärkeänä paikkana yhteydenpitoon kavereiden kanssa. Lisäksi haastatteluissa mainittiin useaan otteeseen uusien kaverisuhteiden muodostaminen. Anonymisti kiusaamisen vähentymisen mainitsi haastatteluissa kaksi nuorta.

*"Hyvä tapa pitää yhteyttä"*

*"Kaveripiirissä voidaan puhua jotain tai sopia jotain mut jos en ois somessa nii en tietäis siitä mitää, jäisin vähän niinku ulkopuolelle"*

*"Pystyy tutustumaan uusiin ihmisiin ja solmimaan ystävyysuhteita"*

### 5.1.4 Vaikutusmahdollisuudet

Haastatteluissa osa nuorista toi esille sosiaalisen median vaikutusmahdollisuudet. Esimerkiksi oman mielipiteen ilmaisu nousi esille yhtenä vaikutusmahdollisuutena. Mielipiteiden ilmaisun lisäksi esille nousi erilaiset tavat vaikuttaa sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi Youtube-palveluun ladattavien videoiden avulla.

*"Mun mielestä on mahdollisuus että kaikki saa tuoda oman mielipiteensä esille"*

*"Vloggaan itsestäni ja omista mielipiteistä"*

### 5.1.5 Itsensä kehittäminen

Kaksi haastatteluun osallistunutta nuorta koki sosiaalisen median olevan mahdollisuus myös itsensä kehittämiseksi. He kokivat, että sosiaalisesta mediasta saa helposti mielipiteitä ja kritiikkiä, josta voi ottaa opikseen.

*"Jos saa kritiikkiä niin siitä voi ottaa opikseen ja silloin se ei välttämättä oo huono juttu"*

## 5.2 Nuorten ajatuksia sosiaalisen median uhkista

### 5.2.1 Uhka psyykkiselle hyvinvoinnille

Nuoret ajattelivat, että sosiaalinen media voi olla uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. Nuorten mielestä psyykkistä hyvinvointia heikentävät sosiaalisessa mediassa negatiiviset kommentit, ahdistelu, ulkonäköpaineet, itsetunnon heikentyminen, paine ”netti-minän” luomiselle, psyykinen ahdistuminen, negatiivinen ryhmäpaine ja kiusaaminen. Tytöt kokivat enemmän ulkonäköpaineita. Pojat mainitsivat asiasta, mutta kokivat ettei se vaikuta heihin.

*"Älytön masentuminen siitä ku tajusin, että mää en oo niinku nää ihmiset täällä, mää en oo yhtä kaunis, en oo yhtä viisas ja mää en oo yhtä luova"*

*"Häirittee et se on välillä turhan valheellista että voi esittää että elämä on tällasta somessa vaikkei se oikeesti ooka"*

### 5.2.2 Tietoturvaohkat

Jokaisen haastattelemamme nuoren mielestä yksi sosiaalisen median uhkista on tietoturvaohkat. Nuoret ajattelivat tietoturvaohkiin kuuluviksi tietovarkaudet, tietojen leviämisen ja yksityisyyden vaarantumisen. Yksi nuorista ajatteli, etteivät tietoturvaohkat koske häntä itseään ja kaksi nuorista osoitti välipitämättömyyttä tietoturvaohkia kohtaan.

*"Jotkuthan pystyy helposti saamaan tietoja muista ihmisistä"*

*"En oo oikein miettiny ollenkaa, että mitä niihin (tietoturvaohkiin) liittyy"*

*"En hyväksy muita ihmisiä ku sellasia jotka oikeesti tiiän tai tunnen"*

### 5.2.3 Uhka fyysiselle hyvinvoinnille

Kaksi nuorta ajatteli, että sosiaalinen media voi olla uhka myös fyysiselle hyvinvoinnille. Heidän mielestään sosiaalisen median käytöstä voi seurata fyysisiä haittoja kuten esimerkiksi iltakäytöstä seurannut unettomuus sekä riippuvuus sosiaaliseen mediaan.

*"Joskus jää siihen että pakko vaan olla siellä eikä riitä muille asioille aikaa"*

### 5.2.4 Verkon väärinkäyttäjät

Kaikki haastattelemamme nuoret kokivat sosiaalisen median uhkaksi verkon väärinkäyttäjät. Siihen liittyen he mainitsivat toisena henkilönä esiintymisen, väärän informaation levittäjät sekä erilaiset huijarit. Yleisin esimerkki haastatteluissa liittyi toisena henkilönä esiintymiseen kuvavarkauden tai "feikkiprofiilin" muodossa.

*"Kuka tahansa voi esittää ketä tahansa netissä"*

*"Mun mielestä se on aika yleistä että siellä huijataan nykyään"*

*"Voi tehdä jonku feikkiprofiilin"*

## 6 Tulosten tarkastelu

Tässä luvussa tarkastelemme saamiamme tuloksia peilaten aiemmin kirjoitettuun teoriaan. Tarkastelemme sosiaalisen median mahdollisuudet ja uhkat omina lukuinaan.

### 6.1 Sosiaalisen median mahdollisuudet

Tuloksista käy ilmi, että nuoret ovat hyvin tietoisia sosiaalisen median käytännön mahdollisuuksista. Tämän arvelemme johtuvan siitä, että nuoret käyttävät sosiaalista mediaa päivittäin, ja käytännön mahdollisuudet ovat jokapäiväisiä. Vuonna 2016 julkaistun *Some ja nuoret 2016*-tutkimuksen mukaan 86 % nuorista käyttää sosiaalista mediaa keskustellakseen ystävien kanssa. Tutkimukseen vastanneista nuorista 75 % käyttivät sosiaalista mediaa tavan vuoksi ja 70 % siksi, että näkee ystävien kuulumisia. Tutkimuksen mukaan edellisiin vuosiin verrattuna nuoret lukevat erilaisia sisältöjä enemmän. Lisäksi kuvien ottaminen eri sosiaalisen median palveluihin on lisääntynyt. Lähes 40 % nuorista jakaa omia kuviaan. (*Some ja nuoret 2016*). Tutkimus vahvistaa tuloksiamme nuorten tietämistä käytännön mahdollisuuksista. Haastateltavista kaikki mainitsivat eri käytännön mahdollisuuksia ja esimerkiksi kuvien julkaisemisen sosiaalisessa mediassa. Kaikki haastateltavat julkaisivat ottamiaan kuvia sosiaalisessa mediassa.

Sosiaalinen media nähtiin osaksi psyykkisen hyvinvoinnin kasvua. Itsensä ilmaisulla nuoret tarkoittivat erilaisten sisältöjen jakamista muille. Alrain tutkimuksen mukaan nuoret voivat ilmaista itseään sosiaalisessa mediassa. (Alrai 2015, 103). Itseilmaisu on yksi nuoren kehitystehtävistä, jossa mahdollistuu oman identiteetin rakentuminen (Salokoski & Mustonen 2007, 23). *Some ja nuoret 2016* -tutkimuksen mukaan tekstipohjaisen sisällön tuottaminen on vähentynyt vuoteen 2013 verrattuna 35 % (*Some ja nuoret 2016*). Psyykkiseen hyvinvoinnin kasvuun liitettiin myös mielihyvän saaminen. Mielihyvän saaminen sosiaalisen median kautta liittyi positiivisiin kommentteihin ja esimerkiksi hyvän musiikin löytämiseen. Positiiviset kommentit sekä hyväksyvät kommentit vahvistavat nuoren minäkuvaa (Haasio 2013, 49). Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi positiivisten kommenttien vaikutus itsetuntoa nostavasti. Tutkimuksessa molemmat sukupuolet kertoivat mielihyvän saamiseen liittyviä asioita. Sosiaalinen media on myös nuorille helppo kanava saada mielipiteitä omalta ystäväpiiriltä tai muilta sosiaalisen median käyttäjiltä (*Some ja nuoret 2016*).

Kaikki haastateltavat mainitsivat sosiaalisten suhteiden merkityksen sosiaalisen median käytössä. Osa haastateltavista oli saanut uusia ystäviä, mutta suurempana kokonaisuutena

olivat vanhat kaverit ja heihin yhteyden pitäminen. Lisäksi nuoret toivat esille ryhmään kuulumisen. Haastateltavat toivat esille, että jää helposti kaveriporukan ulkopuolelle, jos ei ole sosiaalisessa mediassa. Ulkopuolelle jääminen tapahtuu tiedonpuutteen vuoksi. Tästä esimerkkinä mainittiin kaveriporukan yhteiset asiat ja sopimukset. Myös Some ja nuoret 2016 -tutkimuksessa on viitattu vahvistuneeseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Vuonna 2016 nuorten tärkein yksittäinen syy sosiaalisessa mediassa olemiselle oli keskustelukanava tuttujen ihmisten kanssa. Tutkimuksen mukaan vastaajista 84 % on sitä mieltä, että sosiaalinen media rikastuttaa olemassa olevaa sosiaalista viestintää. Vastaajista 46 % oli sitä mieltä, että sosiaalinen media syventää jo olemassa olevia suhteita. (Some ja nuoret 2016.)

Sosiaalisen median vaikutusmahdollisuudet liitettiin mielipiteen ilmaisuun eri kanavien kautta. Omien mielipiteiden jakaminen koettiin mahdollisuutena vaikuttaa esimerkiksi yhteiskunnallisiin asioihin ja ilmiöihin. Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi, että sosiaalisessa mediassa kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus kertoa mielipiteitään. Toisaalta nuoret totesivat haastatteluissa, että sosiaalisessa mediassa mielipiteet on helppo tyrmätä. Sosiaalisesta mediasta nuoret löytävät esimerkiksi samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa mielipiteitä. Sosiaalinen media mahdollistaa myös henkisen kasvun. Muiden kritiikki nähtiin myös hyvänä asiana, jos siitä pystyi ottamaan opiksi ja kehittymään.

## 6.2 Sosiaalisen median uhat

Suurimmaksi yläluokaksi muodostui uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. Negatiiviset kommentit, ahdistelu ja kiusaaminen mainittiin kaikissa haastatteluissa. Toisten tuomitseminen heidän valinnoistaan nähtiin yhtenä negatiivisten kommenttien ja kiusaamisen aiheena. Toisaalta osa nuorista koki, että anonyyminä kiusaaminen olisi vähentynyt tiettyjen sovellusten suosion laskun myötä.

Tulosten tarkastelussa tuli ilmi, että tytöt kokivat sosiaalisesta mediasta tulevien paineiden olevan vahvoja esimerkiksi ulkonäköön liittyen. Lisäksi tytöt kritisoivat sitä, että sosiaalisessa mediassa tulee olla tietynlainen ja sopia tiettyyn muottiin. Myös Kontoniemen tekemässä gradussa tulee vahvasti esille sosiaalinen ympäristö ja sen merkitys. Muiden ihmisten merkitys kehonkuvan rakentumisessa sekä muiden mielipiteet vaikuttivat erityisesti yläasteikäisiin. Sosiaalinen ympäristö vaikutti myös oman kehon vertaamiseen muihin. Tutkimuksessa nousi esille median osuus kehonkuvan rakentajana. Ajatukset omasta ja ihannekehosta muovautuivat pitkälti sosiaalisen median perusteella.



Tutkimuksen nuoret kertoivat ulkonäön olevan myös sosiaalisen suosion rakentaja. (Kontoniemi 2014, 32–33.) Pojat mainitsivat haastatteluissa ulkonäköpaineet ja itsetunnon heikentymisen, mutta he eivät kokeneet, että nämä vaikuttaisi heihin.

Nuoret mainitsivat sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta ahdistelusta, mutta eivät ilmeisesti ajatelleet, että siellä voisi tapahtua suoranaista hyväksikäyttöä. Ahdisteluna haastattelijat mainitsivat ahdistelevat kommentit ja erilaiset ahdistusta herättävät ehdotukset. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2015 peruskoululaisista tytöistä 24 % oli kokenut seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimesta tai internetissä. Saman ikäisistä pojista 6 % koki tulleen ahdistelluksi. Lukioikäisistä tytöistä osuus oli 30 % ja pojista 5 %. Vuoteen 2013 verrattuna prosenttiosuudet olivat laskussa. (Tapaturmat ja väkivalta n.d.)

Kaikki haastattelimamme nuoret tiedostivat tietoturvaohjeet sosiaalisen median uhkiksi. Tietoturvaohjeisiin kuuluviksi ajateltiin tietovarkaudet, tietojen leviäminen ja yksityisyyden vaarantuminen. Valtiovarainministeriön Sosiaalisen median tietoturvaohjeessa tietoturvariskeiksi on mainittu tietoaineistoon liittyvät riskit kuten käyttäjätunnusvarkaudet, identiteettiväärennökset, vakoilu ja tietojen kalastelu, tekniset uhat kuten haittaohjelmat sekä muut uhat kuten palveluiden epäselvät tai muuttuvat käyttöehdot ja henkilöturvallisuusuhat (Sosiaalisen median tietoturvaohje 2010, 13–20). Odotimme, että nuoret olisivat olleet enemmän huolissaan tietoturvaohjeistä. Nuoret osasivat nimetä monia tietoturvaohjeitä, mutta ajattelivat jostain syystä, etteivät ne koske juuri heitä itseään tai suhtautuivat niihin välinpitämättömästi. Voi olla, etteivät nuoret ehkä sittenkään ole niin tietoisia kaikista tietoturvaohjeistä tai eivät halua ajatella, että ne koskisivat heitä. Salokosken ja Mustosen (2007, 23) mukaan nuorella on myös voimakas riskinottohalu, joten tietoturvaohjeiden huomiotta jättäminen voisi liittyä myös siihen.

Vain kaksi nuorta mainitsi, että sosiaalinen media voi olla uhka myös fyysiselle hyvinvoinnille. Heidän mielestään sosiaalisen median käytöstä seuranneita fyysisiä haittoja voisi olla esimerkiksi iltakäytöstä seurannut unettomuus sekä riippuvuus sosiaaliseen mediaan. Korkeilan (2012) mukaan sosiaalisella medially voi olla addiktoiva vaikutus. Someriippuvuudeksi luetaan käyttäjän jatkuvat päivitykset ja sosiaalisen median selailu ja siitä voi olla negatiivisia seurauksia (Uski 2016). Riippuvuuden sosiaalisen median uhkana mainitsi vain yksi haastatelluista. Pohdimme, että yleisesti ottaen nuoret eivät ajattele riippuvuuden olevan uhka tai että he eivät tunnista riippuvuutta. Näitä tuloksia tulee tosin tarkastella muistaen, että otanta oli varsin pieni.

Kaikki haastattelemamme nuoret kokivat sosiaalisen median uhkaksi verkon väärinkäyttäjät. Väärinkäyttäjiksi he mainitsivat toisena henkilönä esiintyjät, väärän informaation levittäjät sekä erilaiset huijarit. Sosiaalisen median tietoturvaohjeen mukaan identiteettiväärennös voi olla esimerkiksi väärennetyn profiilin luominen yksityishenkilöstä tai organisaatiosta (Sosiaalisen median tietoturvaohje 2010, 15). Haastattelemamme nuoret tiesivät, että joku voi yrittää sosiaalisessa mediassa esiintyä toisena henkilönä tai luoda väärennetyn profiilin. Nuoret eivät kuitenkaan maininneet mitään yritysten tai organisaatioiden nimissä luoduista väärennetyistä profiileista. Koska nuoret seuraavat sosiaalisessa mediassa myös monia organisaatioita, heidän olisi varmasti tärkeää tiedostaa, että myös näiden profiilien väärentäminen on mahdollista.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa otetaan huomioon tutkimuksen luotettavuus tai todellisuus, riippuvuus, vahvistettavuus sekä saturaatio. Tutkimuksen luotettavuudella (credibility) tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkittua asiaa. Opinnäytetyössämme varmistimme teemojen valinnalla sen, että tulokset vastaavat meidän tutkimustehtäviä. Riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset on johdettu aineistosta, ja että ne on johdettu oikein. Riippuvuus pystytään vahvistamaan vertaisarvioinnilla. Opinnäytetyöprosessissa on ollut mukana vertaisarviointi. Vertaiset ovat lukeneet työtämme prosessin aikana ja antaneet palautetta. Palaute on pyritty huomioimaan työssämme. Tutkimuksen vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimukseen osallistuneet pystyvät vahvistamaan tutkijoiden tulkinnan. Saturaatio eli kylläntyminen tarkoittaa sitä, että aineistoa kerätään, kunnes se ei tuota enää uutta tietoa. (Kananen 2015, 353–354.) Lisäksi luotettavuutta lisää se, että toteutimme haastattelut yhdessä. Näin minimoimme väärinymmärrysten riskin ja saimme haastatteluihin samanlaisen rungon. Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpakin mukaan luotettavuuden kriteereitä ovat myös esimerkiksi todeksi vahvistettavuus ja toistuvuus. Opinnäytetyömme tulokset perustuvat haastatteluihin kerättyyn aineistoon ja analyysiyksiköt on johdettu aineistosta. Sisällönanalyysi on avattu lukuun kuusi. Opinnäytetyömme tulokset ovat osittain yhteneväiset esimerkiksi valtakunnallisen Some ja nuoret 2016- tutkimuksen kanssa. (Luotettavuus n.d.)

Opinnäytetyössämme eettisyys huomioitiin seuraavasti. Osallistumisen vapaaehtoisuus varmistettiin saatekirjeellä (Liite 2) sekä suostumuslomakkeella (Liite 2). Saatekirjeessä on tarvittava tieto opinnäytetyöstämme, haastattelusta ja sen luonteesta, haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä oikeudesta kieltäytyä. Lisäksi vapaaehtoisuus varmistettiin suullisesti ennen haastattelun alkua. Oikeudenmukaisuus huomioitiin esimerkiksi tasa-arvona haastateltavien kesken. Anonymiteetin varmistimme sillä, että tutkimustietoja ei luovutettu muille kuin opinnäytetyön tekijöille. Opinnäytetyössämme esiintyvät suorat lainaukset ovat valittu siten, ettei tutkittavien henkilöllisyys voi paljastua lukijalle. Suorat lainaukset lisäävät tutkimuksen luotettavuutta.

Haastatteluihimme osallistuvat nuoret ovat ala-ikäisiä. Suomessa nuori voi antaa oman suostumuksensa 15-vuotiaana, sitä nuoremmat tarvitsevat oman suostumuksen lisäksi huoltajan suostumuksen. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 219 –222.) 15-

vuotiaan nuoren vanhemmille ilmoitus nuoren osallistumisesta haastatteluun riittää. Toimimme näiden ohjeiden mukaan, ja jokainen alle 15-vuotias haastateltavamme toimitti meille vanhempien allekirjoittaman suostumuksen.

Tutkimuksen eri vaiheissa tulee esille erilaisia eettisiä kysymyksiä, joita Hirsjärvi & Hurme kuvaavat seuraavasti. Tutkimuksen tarkoitusta miettiessä tulisi pohtia, miten tutkimus parantaa tutkittavan inhimillistä tilannetta. Suunnitelmaa tehtäessä tulisi saada mahdollisten tutkittavien suostumus ja varmistaa luottamuksellisuuden toteutuminen. Tässä vaiheessa on pohdittava myös tutkittavalle mahdollisesti aiheutuvia seurauksia. Haastattelutilanteessa selvitetään saatujen tietojen luottamuksellisuus ja mietitään, miten haastattelutilanne voi vaikuttaa haastateltavaan. Haastateltava voi esimerkiksi kokea stressiä tai hänen minäkuvaansa voi tulla muutoksia. On harkittava myös, onko haastattelu lähellä terapeutista haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.)

Koimme, että haastattelutilanteista ei seurannut haastateltavillemme liiallista stressiä. Haastateltavat kertoivat, ettei tilanne jännittänyt heitä. Haastattelutilanteen alussa huomasimme äänitysnauhurin aiheuttavan pientä jännitystä, mutta se unohtui haastattelun edetessä. Haastattelut toteutettiin luottamuksellisesti ja haastateltavien yksityisyys huomioiden.

Haastattelun purkamisvaiheessa esille nousee jälleen luottamuksellisuuteen liittyvät asiat. Erityisesti tulee tarkastella, kuinka hyvin kirjallinen litterointi mukaillee tutkittavien suullista lausumaa. Haastatteluja analysoidessa eettiset kysymykset liittyvät siihen, miten kriittisesti ja syvällisesti haastattelut analysoidaan, ja pystyvätkö haastateltavat kertomaan, miten heidän sanomisiaan on tulkittu. Tutkijan eettisen velvollisuuden mukaan hänen on esitettävä mahdollisimman todennettua ja varmaa tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.)

Litteroimme haastatteluista opinnäytetyömme kannalta oleelliset kohdat sanatarkasti. Olimme analyysivaiheessa huomioon sen, ettei asiayhteydestään irrotettujen lauseiden merkitys muuttuisi. Lauseet olivat kuitenkin yksiselitteisiä, joten tämä ei muodostunut ongelmaksi. Haastatteluja analysointi tehtiin Kyngäksen ja Vanhasen (1999) ohjeiden mukaisesti. Koska molemmat olimme haastattelutilanteissa mukana, vähensi se omalta osaltaan väärinkäsitysten riskiä. Tämä lisää työn luotettavuutta.

Muita eettisiä kysymyksiä voi myös ilmetä liittyen esimerkiksi laillisuuskysymyksiin, vallankäyttöön, tutkijan ammatillisuuteen ja tutkimuksen sponsorointiin sekä rahoitukseen. Yleensä tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat kuitenkin informoinnin pohjalta saatu suostumus, yksityisyys, luottamuksellisuus ja seuraukset. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.)

## 7.2 Johtopäätökset

Nuoret tietävät sosiaalisen median mahdollisuudet hyvin. Päätelemme haastattelujen perusteella sen johtuvan sosiaalisen median runsaasta käytöstä. Myös sosiaalisen median uhkat olivat melko hyvin tiedossa, mutta esimerkiksi riippuvuutta ja tietoturvahyöntejä ei tiedostettu niin hyvin.

Mielestämme on tärkeä tulos, että nuoret eivät ajattele riippuvuutta sosiaalisen median uhkaksi. Tätä tulosta nuorisotyö voisi hyödyntää myös mediakasvatuksessa. Tietoturvahyöntejä koskevia tuloksiamme voisi niin ikään myös käyttää mediakasvatuksessa. Nuorille olisi hyvä selventää, mikä kaikki on tietoturvallisuutta tai miten sitä voi omalta osaltaan edistää. Nuorille olisi mielestämme hyvä myös korostaa, mitä tietoturvallisuuden laiminlyönnistä voi seurata.

## 7.3 Opinnäytetyön toteutus

Käytimme opinnäytetyössämme menetelmänä teemahaastattelua. Menetelmän hyviä puolia olivat sen yksinkertaisuus ja luotettavuus. Se myös mahdollisti asioiden selventämisen sekä keskustelun haastattelun aikana. Täten varmistui, ettei kysymyksissämme ollut tulkinnanvaraa, ja että kaikki haastateltavat ymmärsivät kysymykset samalla tavalla. Pystyimme itse ohjailemaan haastattelun kulkua ja teemojen käsittelyä. Teemahaastattelu oli kenties rennompaa haastattelumuotoa kuin esimerkiksi strukturoitu haastattelu. Menetelmän haasteisiin kuului se, että haastattelut äänitettiin, mikä saattoi aiheuttaa ylimääräistä jännitystä sekä haastateltaville että haastatteliijoille. Jännityksen vuoksi nuorilla ei välttämättä tullut mieleen kaikkia heidän tietämiään asioita. Lisäksi kaikkien luonteet olivat erilaisia, osa oli puheliaampia kuin toiset. Kattavamman aineiston saamiseksi olisi pitänyt haastatella useampia nuoria, mikä ei aikataulullisista syistä ollut mahdollista teemahaastattelulla. Halusimme kuitenkin valita tämän menetelmän, koska mielestämme saimme näin nuoret puhumaan ja jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan parhaiten.

## 7.4 Oman ammatillisuuden kehittyminen

Tarkastelemme omaa ammatillista kehitystämme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajan kompetenssien eli osaamiskuvausten mukaisesti. Opinnäytetyötä

tehdessämme olemme kehittyneet erityisesti hoitotyön asiakkuusosaamisen, terveyden edistämisen osaamisen ja ohjaus- ja opetusosaamisen kompetensseissa.

Hoitotyön asiakkuusosaamisen kompetenssin tavoitteena on muun muassa, että opiskelijan toimintaa ohjaavat asiakaslähtöisyys ja vuorovaikutus asiakkaan kanssa (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014–2015). Opinnäytetyömme perusideana on, että nuoret saavat itse kertoa omia mielipiteitään sekä ajatuksiaan vapaassa muodossa, ja nuorisotyö voi niiden pohjalta lisätä mediakasvatusta niistä asioista, joissa nuoret tarvitsevat ohjausta. Toteutimme näin ajatusta siitä, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja kehitimme ammatillista osaamistamme asiakaslähtöisyydessä. Vuorovaikutuksessa kehityimme erityisesti kutsuessamme haastateltavia haastatteluihin ja haastattelujen aikana. Opimme myös asiakkaan tietosuojasta haastatteluja tehdessämme ja tuloksia kirjoittaessamme.

Terveyden edistämisen osaamisen tavoitteisiin liittyy esimerkiksi se, että opiskelija hallitsee terveyden edistämisen muuttuvassa ympäristössä ja tuntee palvelujärjestelmän (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014–2015). Opinnäytetyötä tehdessämme olemme kehittyneet terveyden edistämisen osaamisessa, koska opinnäytetyömme tavoitteena on välillisesti edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia paremmin kohdistetun mediakasvatuksen avulla. Työmme aikana olemme myös tutustuneet nuorisotyöhön palvelujärjestelmän osana ja tiedämme nyt enemmän nuorisotyön toiminnasta ja esimerkiksi mediakasvatuksesta kuin ennen työn aloittamista.

Ohjaus- ja opetusosaamisen kompetenssiin kuuluu, että opiskelija osaa ohjata ja opettaa hoitotyön eri toimintaympäristöissä asiakasta (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014–2015). Emme varsinaisesti ole työmme aikana opettaneet tai ohjanneet ketään. Koska opinnäytetyömme tavoitteena on parantaa mediakasvatusta, olemme kuitenkin kehittyneet tähän kompetenssiin liittyen ja tiedämme esimerkiksi millaisia asioita nuorille pitäisi mediakasvatuksessa korostaa.

## 7.5 Jatkotutkimusaiheita

Mielestämme jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi esille nousseista tuloksista koskien tietoturvahkia ja riippuvuutta. Laadullisella jatkotutkimuksella voisi selvittää, mikseivät nuoret ajattele tietoturvahkien tai riippuvuuden koskevan heitä itseään. Pienestä otannasta johtuen aiheesta voisi tehdä myös määrällisen tutkimuksen, jossa selvitettäisiin, ajatteleeko suurempikin joukko näin.

## Lähteet

Alaikäiset ja yksityisyys. N.d.

[https://www.facebook.com/help/473865172623776/?helpref=hc\\_fnav](https://www.facebook.com/help/473865172623776/?helpref=hc_fnav). Viitattu 2.10. 2016.

Allardt E. 1983. Sosiologia 1. WSOY. Helsinki.

Allardt E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY. Porvoo.

Alrai, M. 2015. #LIKE – What are Adolescents' Experiences of Using Social Media? University of east London. Viitattu 13.2.2017.

<http://roar.uel.ac.uk/4524/1/Mohammad%20Sarif%20Alrai.pdf>

Ba'nyai F., Zsila A', Kira'ly O., Maraz A. , Elekes Z., Griffiths M., Andreassen C.S. & Demetrovics. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. Institute of Psychology, Eötvös Loránd University. Viitattu 15.2.2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0169839

Erkko A., & Hannukkala M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Helsinki

Erkkola, J-P. 2009. Vuorovaikutteisuus sosiaalisessa mediassa – sosiaalisen median käsiteanalyysia. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201009052527>

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä.

Forss M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Crime Time. Helsinki.

Haasio A. 2016. Koukussa Nettiin. BTJ Finland Oy. Helsinki.

Haasio A. 2013. Netin pimeä puoli. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Saarijärvi.

Heikkinen-Peltonen R., Innamaa M. & Virta M. 2014. Mieli ja terveys. Edita. Helsinki.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.



Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Oy. Tallinna.

Hirsjärvi, S. , Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2015 (LUONNOS). 2014. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Viitattu 5.4.2016.

[http://www.kainuu.fi/sote\\_paatokset/kokous/20141088-7-1.PDF](http://www.kainuu.fi/sote_paatokset/kokous/20141088-7-1.PDF)

Kajantie, E. , Hovi, P. , Eriksson, J. Laivuori, H. , Andersson, S. & Räikkönen, K. 2013. Alkaako syrjäytyminen jo kohdussa? Toim. Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus Oy. Tallinna.

Kaksi kolmesta suomalaisesta on somessa viikoittain.2015. TNS-Gallup. Viitattu 1.8.2016

<https://www.tns-gallup.fi/uutiskirje/2015>

Kalliala E. & Toikkanen T. 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. Oy Finn Lectura Ab.

Kallio, K. , Stenvall, E. , Bäcklund, P. & Häkli, J. 2013. Arjen osallisuuden tukeminen syrjäytymisen ehkäisyn välineenä. Toim. Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus Oy. Tallinna.

Kananen J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Jyväskylä

Kankaanmäki, M. 2015. Lasten ja nuorten hyvinvointi kuntia velvoittavissa hyvinvointisuunnitelmissa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 1.4.2016  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201503121463>

Kankkunen & Vehvilä-Julkunen. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro Oy, Helsinki

Kankkunen & Vehvilä-Julkunen. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy, Helsinki

Keskeisiä käsitteitä. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.4.2016,  
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Kontoniemi K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu –tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201406302180>

Korkeila J. 2012. Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua?. Duodecim.

Kotilainen S. 2007. Mediakasvatusta nuorisotyössä. Toim. Kupiainen R., Kynäslahti H & Lehtonen M. 2007. Näkökulmia Mediakasvatukseen. Mediakasvatusseura Ry. Helsinki. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-1-4.pdf>

Kotilainen S. 2001. Mediakulttuurin haasteita opettajakoulutukselle. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5072-8>

Koulutukset. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <http://www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus/koulutukset>.

Kyngäs H. & Vanhanen L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede 99, 3 – 11.

Käyttöehdot. 2013. <https://help.instagram.com/478745558852511>. Viitattu 2.10.2016.

Luotettavuus. N.d. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 27.4.2017

<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus>

Mielenterveyslaki. L 14.12.1990. <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Finna, Suomen Laki.

Mikä on Instagram?. N.d. <https://fi-fi.facebook.com/help/instagram/424737657584573>. Viitattu 2.10.2016

Mediakasvatukseen liittyviä käsitteitä. N.d. Mediakasvatuskeskus.

Mediakasvatusseura ry. Viitattu 23.8.2016. [http://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2015/08/verke\\_mediakasvatus\\_raportti1.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2015/08/verke_mediakasvatus_raportti1.pdf)

Musiikkia kaikille. N.d. <https://www.spotify.com/fi>. Viitattu 2.10. 2016.

Nettikiusaaminen. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [http://www.mll.fi/nuortennetti/mina\\_ja\\_media/nettikiusaaminen/](http://www.mll.fi/nuortennetti/mina_ja_media/nettikiusaaminen/). Viitattu 2.10.2016

- Nuoret. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.8.2016.  
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>
- Nuoriso. 2016. Kajaanin kaupunki. Viitattu 1.4.2016. <http://www.kajaani.fi/palvelut/nuoriso>
- Nuorisolaki 72/2006. Viitattu 17.8.2016. <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Finna, Suomen Laki.
- Nuorisotyöllä on merkitystä. 2008. Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry. Viitattu 1.4.2016.  
<http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/832/>
- Óturai G. 2015. Nuorisotyöntekijöiden käsityksiä mediakasvatuksesta.
- Pönkä, H. 2015. Sosiaalisen median käsikirja. Docendo. Jyväskylä.
- Rikoslaki. L 19.12.1889. <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Finna, Suomen Laki.
- Salokoski T. & Mustonen A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Mediakasvatusseura ry. Helsinki. <http://www.mediakasvatus.fi/sites/default/files/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Sosiaalisen median tietoturvaohje. 2010. Valtiovarainministeriö. Helsinki.
- Suominen J., Östman S., Saarikoski P. & Turtiainen R. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Gaudeamus Oy. Tallinna.
- Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. 2016. E-Brand Oy Suomi & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 25.3.2017. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016>
- Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. 2015. E-Brand Oy Suomi & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 23.8.2016. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015>
- Tapaturmat ja väkivalta. N.d. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.3.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-jaasiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/tapaturmat-ja-vakivalta>
- Tekijänoikeuslaki. L 8.7.1961. <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Finna, Suomen Laki.

Tietoja Youtubesta. N.d. <https://www.youtube.com/yt/about/fi/>. Viitattu 2.10.2016.

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Jyväskylä.

Uski S. 2016. Someriippuvuus. Päihdelinkki.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/someriippuvuus>

WhatsApp- opas ensikertalaiselle. 2016. <https://appinen.dna.fi/artikkeli/whatsapp-opas-ensikertalaisille>. Viitattu 2.10.2016

World Health Organization WHO. 2014. Mental health: a state of well being. Viitattu 23.8.2016. [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

Youtube,yhteisön säännöt. N.d.

<https://www.youtube.com/yt/policyandsafety/fi/communityguidelines.html>. Viitattu 2.10.2016.

Liitteet

Liite 1

Teemat

Pääteema 1: Sosiaalisen median mahdollisuudet

Millaisia mahdollisuuksia koet sosiaalisen median tarjoavan?

Millaisia mahdollisuuksia erilaiset käyttämäsi sosiaalisen median kanavat tarjoavat?

Pääteema 2: Sosiaalisen median uhkat

Millaisia uhkia koet sosiaalisessa mediassa olevan?

Millaisia uhkia koet erilaisissa käyttämässäsi sosiaalisen median palveluissa olevan?

Mitkä asiat ahdistavat sosiaalisessa mediassa?

Liite 2

## SAATEKIRJE

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä, joka liittyy nuorten sosiaalisen median käyttöön ja siihen liittyviin kokemuksiin. Toimeksiantajana työllemme toimii Kajaanin kaupungin nuorisopalvelut.

Työmme tavoitteena on tuottaa tietoa mediakasvatukseen sekä kuvata nuorten ajatuksia ja kokemuksia sosiaalisen median mahdollisuuksista ja uhkista. Työmme toteutamme haastattelemalla 13–16-vuotiaita kajaanilaisnuoria. Haastattelut toteutamme teemahaastatteluilla. Haastattelut tapahtuvat tammikuun 2017 aikana ja haastatteluun varataan aikaa noin tunti (1 h).

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää. Teidän tietoja ei tule näkymään opinnäytetyössä. Haastattelut äänitämme, mutta äänitteet ovat vain meidän käytössä, eikä niitä luovuteta muille. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen äänitemateriaalit tuhotaan asianmukaisesti.

Olisimme iloisia, jos haluatte olla mukana edistämässä nuorisotyön mediakasvatusta!

Ystävällisin terveisin Marika Tölli ja Tellervo Räisänen

Suostumme haastatteluun/ Suostumme, että lapsemme osallistuu haastatteluun

\_\_\_\_.\_\_\_\_.2017

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Kiitos!

Liite 3.

Kajaanin ammattikorkeakoulu Lupa-anomus

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Ketunpolku 4

87100 Kajaani

Lupa-anomus aineiston keräämiseen opinnäytetyötä varten

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja anomme lupaa suorittaa teemahaastatteluja opinnäytetyötämme varten. Opinnäytetyömme on laadullinen teemahaastattelututkimus ja sen toimeksiantajana on Kajaanin nuorisotoimi. Työmme tavoitteena on kuvata nuorten ajatuksia sosiaalisen median uhkista sekä mahdollisuuksista ja täten tuottaa tietoa mediakasvatusta varten nuorisotoimen käyttöön.

Keräämme opinnäytetyöhön aineiston teemahaastattelujen avulla. Haastattelut suoritetaan tammikuussa 2017 viidelle kajaanilaiselle 13–16-vuotiaalle nuorelle. Haastattelut nauhoitetaan. Opinnäytetyömme valmistuu toukokuussa 2017.

Opinnäytetyön tekijät Tellervo Räisänen, Marika Tölli

Opinnäytetyön ohjaaja Raila Arpala

Päätös: Hyväksytty/Hylätty

Perustelut:

Paikka ja aika Luvan myöntäjän allekirjoitus ja nimenselvennys

## Liite 4

Esimerkki sisällön analysoinnista.

