

Emmi Pöyry

# HYVINVOINTIA VERKKOYHTEISÖISTÄ

Tutkimus sosiaalisen median yhteisöjen  
vaikutuksista yksilön hyvinvointiin

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä</b>	<b>Tutkintonimike</b>	<b>Aika</b>
Emmi Pöyry	Yhteisöpedagogi (AMK)	Toukokuu 2021
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Hyvinvointia verkkoyhteisöistä Tutkimus sosiaalisen median yhteisöjen vaikutuksista yksilön hyvinvointiin		37 sivua 1 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Digivoimaa – Digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta -hanke		
<b>Ohjaaja</b>		
Katja Komonen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sosiaalisen median yhteisöjen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Samalla tutkittiin myös sitä, millainen merkitys näillä yhteisöillä on yksilön elämässä. Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, johon osallistui kolme henkilöä. Teemahaastattelu koostui neljästä eri osa-alueesta, jotka käsittelivät merkityssuhteita, fyysistä hyvinvointia, psyykkistä hyvinvointia sekä sosiaalista hyvinvointia. Aineistonkeruuprosessi aloitettiin syksyllä 2020. Haastattelut analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa haastatteluista eroteltiin tutkimukselle epäolennaiset asiat sekä etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia jakamalla vastauksia eri pää- ja alaryhmiin.</p> <p>Tulosten mukaan sosiaalisen median yhteisöillä on moninaisia vaikutuksia yksilöiden hyvinvointiin. Pääasiassa vaikutukset koettiin positiivisiksi ja hyvinvointia ylläpitäviksi. Sosiaalisen median yhteisöt toimivat haastateltaville ympäristöinä, joissa he saavat olla vuorovaikutuksessa muiden samanhenkisten jäsenien kanssa, ja niiden kautta mahdollistui ystävyyssuhteiden luominen. Sosiaalisen median yhteisöissä toimiessaan haastateltavat pääsivät irrottautumaan arjen vaikeuksista ja olemaan omia itsejään. Yhteisöjen merkityksellisyyttä haastateltavien elämässä nostivat niiden sisäiset onnistuneet suhteet, vertaistuen määrä sekä mahdollisuus toteuttaa itseään.</p> <p>Yhteisöjen negatiiviset vaikutukset koettiin mielialassa, olotilassa sekä arjen toiminnoissa. Huomattavimmat negatiiviset vaikutukset hyvinvoinnissa johtuivat tilanteista, joissa yhteisöjen jäsenien välinen vuorovaikutus ei toiminut. Seurauksena tälle yhteisöissä toimiminen saattoi vähentyä, jäädä tauolle tai päättyä kokonaan. Arjessa negatiiviset vaikutukset tulivat ilmi ruoan laadussa sekä levon ja unen määrässä. Myös stressin lisääntyminen yhteisöissä toimimisen seurauksena oli havaittavissa tilanteissa, joissa yksilöt toimivat tietyissä yhteisöjen toimintaa ylläpitävissä rooleissa.</p> <p>Tutkimuksesta saaduilla tuloksilla lisätään tietoutta sosiaalisen median vaikutuksista yksilöiden hyvinvointiin ja toisaalta nostetaan esille digitaalisten palveluiden tarve. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää sosiaali-, terveys- sekä kasvatusalalla ja etenkin nuorten kanssa työskenneltäessä.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
hyvinvointi, sosiaalinen media, yhteisö		

Author	Degree	Time
Emmi Pöyry	Bachelor of Humanities	May 2021
<b>Thesis title</b> Well-being in online communities A study of the well-being of an individual who acts in the communities of social media		37 pages 1 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> Digital well-being belongs to everyone! -project		
<b>Supervisor</b> Katja Komonen		
<b>Abstract</b> <p>The objective of the thesis was to examine how the communities of social media affect the well-being of an individual. The study is qualitative and a semi-structured interview was used to collect the data. There were 3 people participating in the research.</p> <p>The research results show that the communities of social media have many different effects on the well-being of an individual and those effects are considered mainly good. The results indicate that the communities offer people a sense of togetherness and allow them to be themselves. It is also possible for one to make long-lasting relationships with other members of the groups and disengage themselves from everyday duties. The mental health of the participants was elevated when being involved in the activities of the groups.</p> <p>The negative effects in the social media communities appear as changes in the rhythm of everyday life or as decrease in mental health which results from conflicts in the relationships made in these groups. It was also found that the level of stress increased while acting in a role that is part of the maintaining of these groups.</p> <p>This study gives useful information not only about how the communities of social media affect the well-being of individuals but also about why we should allocate youth work to different online platforms.</p>		
<b>Keywords</b> well-being, social media, community		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	HYVINVOINTI.....	6
2.1	Hyvinvointi käsitteenä .....	6
2.2	Digitaalinen hyvinvointi .....	8
2.3	Hyvinvointi tutkimusten valossa .....	9
3	SOSIAALISEN MEDIAN YHTEISÖT .....	11
3.1	Yhteisö käsitteenä .....	11
3.2	Sosiaalisen median yhteisöt .....	12
3.3	Sosiaalinen media tutkimusten valossa .....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
4.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	16
4.2	Tutkimuskysymykset.....	17
4.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä .....	17
4.4	Aineistonkeruuprosessin kuvaus .....	19
4.5	Aineiston analyysimenetelmä .....	19
5	TULOKSET.....	20
5.1	Yhteisöjen merkitykset yksilölle .....	20
5.2	Fyysinen hyvinvointi.....	23
5.3	Sosiaalinen hyvinvointi .....	24
5.4	Psyykinen hyvinvointi.....	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	29
6.1	Pohdinta .....	29
6.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	31
6.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	33
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Elinympäristöt ja niihin kuuluvat sosiaaliset suhteet ovat moninaistuneet erilaisten elektronisten laitteiden yleistyttyä. Oli kyse sitten puhelimista, konsoleista tai tietokoneista, yksilöt ovat löytäneet keinon tavoittaa muita samanhenkisiä tai täysin vastakkain ajattelevia yksilöitä sekä ryhmiä laitteiden mahdollistamien kanavien avulla. Rahjan (2013) mukaan median muutokset sekä uudet digitaaliset ympäristöt ovat muodostaneet osallisuudelle, kanssakäymiselle ja vaikuttamiselle aivan uusia mahdollisuuksia. Internet ei ole enää vain pieni osa elämää, vaan nuorille siitä on muodostunut elämäntyyli tai tila, jossa ajanvietto on monipuolista sekä sosiaalista.

Verkkoyhteisöillä sekä keskustelupalstoilla nähdään olevan yhteys nuorten identiteetin kehittymiseen. Niissä nuorella tarjoutuu lukuisia erilaisia identiteetin tienviittoja sekä samaistumisen kohteita. Netissä nuoren on mahdollista rakentaa identiteettiään haluamallaan tavalla ja irrottautua iän, etnisyyden tai sukupuolen tuomista rajoitteista. Toisaalta netin yhteisöissä toimiminen voi olla vapauttavaakin. Arjessa sosiaalisista peloista kärsivä voi netin kautta tavata toisia ihmisiä ja ilmaista tunteitaan helpommin. (Noppari & Uusitalo 2011, 140—166.)

Nuorisotyön työkenttä on aloittanut jalkautumisen internetiin juuri siitä syystä, että nuoret viettävät siellä paljon aikaa. Etenkin yhteisöpedagogin ammatille digitaaliset ympäristöt tarjoavat uusia työllistymisen mahdollisuuksia. Eriksson ja Tuuva-Hongisto (2019, 3) tiivistävät asian seuraavasti: ”Nuorisotyön käytäntöjen hallitsemisen kannalta ei enää riitä se, että osaa asentaa videot nuorten kokoontumistilaan, vaan tulee osata huomioida digitaalisten välineiden sosiaalisia vaikutuksia nuorten elämässä ja toimia niiden perusteella proaktiivisessa, seurauksia ennalta huomioon ottavassa merkityksessä.” Digitalisten palveluiden kehittäminen sekä hyödyntäminen mainitaan myös valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelma VANUPOssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

Opinnäytetyössäni tutkin, millaisia vaikutuksia yksilöt kokevat sosiaalisen median yhteisöillä olevan hyvinvointiinsa sekä millainen merkitys sosiaalisen median yhteisöillä on yksilön elämässä. Luonteeltaan tutkimus on laadullinen ja

tutkimuksen aineisto koostuu kolmesta teemahaastattelusta, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Etenkin nuorten kanssa työskenteleville opinnäytetyö tarjoaa kuvan siitä, millaisessa osassa sosiaalisen median yhteisöt ovat nuorten elämässä ja toisaalta tutkimuksen kautta saadaan kuvaa myös siitä, miksi nuorisotyötä tulisi kohdentaa eri verkkoympäristöihin. Opinnäytetyön kautta voidaan myös pohtia millaisiin asioihin olisi hyvä kiinnittää huomiota, kun lapset siirtyvät sosiaaliseen mediaan.

## **2 HYVINVOINTI**

### **2.1 Hyvinvointi käsitteenä**

Hyvinvointi vaikuttaa laajasti yksilön jokapäiväiseen elämään ja se määrittelee paljon sitä, kuinka yksilö kokee asioita ja millainen vaikutus näillä kokemuksilla on. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2019a) hyvinvoinnin osatekijät määritellään tavallisesti kolmeen eri kategoriaan, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi. Hyvinvointi itsessään koostuu sekä yksilön että yhteisön hyvinvoinnin. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristö, työllisyystilanne sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sen sijaan ovat sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, onnellisuus sekä itsensä toteuttaminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Minkkinen (2011) jakaa hyvinvoinnin neljään eri pääryhmään, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä materiaallinen hyvinvointi. Fyysinen hyvinvointi pitää sisällään fysiologiset tarpeet, terveydentilan sekä psykosomaattiset tuntemukset. Sosiaalinen hyvinvointi koostuu kaikista yksilön sosiaalisista suhteista ja sosiaalisesta käyttäytymisestä. Materiaallinen hyvinvointi liittyy käytettävissä oleviin materiaalsiin resursseihin. Psyykinen hyvinvointi sen sijaan on jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden hyvinvoinnin osa-alueiden kanssa, koska oman psyykkisen hyvinvoinnin kautta yksilö kohtaa ympäristöstä esille tulevia aistimuksia sekä kokemuksia eri tavoin. Psyykinen hyvinvointi itsessään rakentuu emootioista, kognitiivisista arvioista sekä psyykkisestä toimintakyvystä. (Minkkinen 2011.)

Karvonen ym. (2009, 20—35) kertovat hyvinvoinnin olevan käsite, joka koostuu monista eri merkityksistä. Heidän mukaansa hyvinvoinnin materiaallinen pohja on elinoloissa, joka pitää sisällään muun muassa asuinolot, toimeentulon sekä työn. Tämän lisäksi hyvinvointiin sisältyy yksilön terveys, sosiaaliset suhteet, kokemukset hyvinvoinnista sekä omanarvontunto. Arkielämässä hyvinvointi liitetään yleensä kokemuksiin, jotka tarjoavat jonkinasteista hyvänolon tunnetta. Hyvinvoinnin rakentuminen vaatii yksilöltä kuitenkin kykyjä ja mieltymyksiä, joiden kautta hyvinvointia tuotetaan. Tämä tarkoittaa, että yksilön kokemat ongelmat esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa voivat huonontaa hyvinvointia, vaikka muut osa-alueet, kuten talous, olisivat kunnossa. Hyvinvointi koostuu siis eri elämänalueiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, ja nämä tekijät voivat vaikuttaa toinen toisiinsa niin negatiivisesti kuin positiivisestikin. (Karvonen ym. 2009, 20—35.)

Kuten aiemmin esitellyistä hyvinvoinnin määritelmistä käy ilmi, hyvinvoinnin nähdään olevan niin subjektiivista (arvot ja tuntemukset) kuin objektiivista (mittattavat asiat). Subjektiivinen hyvinvointi käsittää sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen sekä onnellisuuden. Objektiivisuuteen liittyy terveys, elinolot sekä toimeentulot. (Moisio ym. 2008.)

Ihmisten kokemukset hyvinvoinnista vaihtelevat paljon. Ne käsittelevät sensitiivisiä aiheita, kuten kipuja, sairauksia, ahdistusta, tuskaa ja väkivaltakokemuksia, sekä opittuja käsityksiä terveydestä, joita voivat olla hyvä terveys, liikunnan ja ravinnon merkitys, sosiaaliset suhteet sekä hyvinvointi. Kokemusten kerääminen ja tiedon tuottaminen näistä aiheista vaativat eettisten kysymysten ratkomista. Mitä sensitiivisempiä tutkittavat terveyteen liittyvät ihmisen kokemukset ovat, sitä tärkeämpää on eettisten kysymysten tarkastelu sekä ratkominen. (Nieminen ym. 2014.)

Allardtin (1976) mukaan hyvinvointia on hankalaa tutkia sekä määritellä. Se määräytyy historiallisesti ja käsite tulisikin määritellä uudelleen historiallisten olosuhteiden muutosten myötä. Allardtin hyvinvointiteoriassa ihmisen hyvinvointi edellyttää tarpeiden tyydyttämistä ja nämä tarpeet luokitellaan kolmeen luokkaan: *having* eli elintaso, *loving* eli yhteisyyssuhteet ja *being* eli itsensä toteuttamisen muodot. (Allardt 1976.)

## 2.2 Digitaalinen hyvinvointi

Digitaalinen hyvinvointi, tai digihyvinvointi, kuvaa hyvinvoinnin sekä digitaalisten medioiden suhdetta. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa tasa-painoista media-arkea. Digihyvinvoinnin edistäminen edellyttää ymmärrystä median suhteesta ja vaikutuksista psyykkiseen, sosiaaliseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Digihyvinvoinnin käsitteeseen on liitettävissä itsesäättelyn ja ajanhallinnan kysymykset, mediavälitteisen vuorovaikutuksen sekä sosiaalisten suhteiden erityispiirteiden ymmärtäminen, aivojen hyvinvointi ja median käyttöön liittyvien sosiaalisten normien ymmärtäminen. (Takala & Takala 2019, 28.)

Digihyvinvoiva ihminen osaa ennaltaehkäistä median haittavaikutuksia ja käyttää laitteita sekä palveluja hyvinvointiaan ja osallisuutta tukevalla tavalla. Arjessa yksilön hyvinvointiin vaikuttavat vahvasti läheiset ihmiset sekä suhde heihin. Digihyvinvoivan ihmisen median käyttö ei vaikuta negatiivisesti arjen ihmissuhteisiin tai vie aikaa muilta elämän asioilta ja tavoitteilta. (Alanko ym. s.a.)

Digitaalinen hyvinvointi voidaan jaotella kolmeen kategoriaan:

1. identiteetti, henkilökohtainen kasvu ja kehitys
2. vuorovaikutus, empatia ja yhteisöllisyys
3. vastuullisuus, turvallisuus ja terveys (Digivoimaa – Digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta 2018).

Ensimmäisessä kategoriassa henkilökohtaista digitaalista tietoa käytetään oman hyvinvoinnin edistämiseen. Yksilön digitaalinen identiteetti koetaan positiiviseksi ja digitaalisten medioiden käytön avulla pystytään saavuttamaan sekä henkilökohtaisia että ammatillisia tavoitteita. Toisessa kategoriassa digitaalisten ympäristöjen sekä välineiden käyttäminen mahdollistaa osallisuuden ja kuulluksi tulemisen sekä aktiivisen vaikuttamisen. Kolmannessa kategoriassa yksilö huolehtii henkilökohtaisen terveyden, turvallisuuden, sosiaalisten suhteiden sekä työelämän tasapainosta. Yksilö siis toimii digitaalisissa ympäristöissä turvallisesti sekä vastuullisesti ja hallitsee digitaalisen stressin ja kuormituksen. (Digivoimaa – Digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta 2018.)



### 2.3 Hyvinvointi tutkimusten valossa

Hyvinvoinnista on tehty monia erilaisia tutkimuksia, joissa kohderyhmiä on jaoteltu muun muassa ikäryhmien mukaan. Lasten ja nuorten hyvinvointia pyritään kartoittamaan kouluissa kouluterveyskyselyllä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019b) kertoo vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksissa, että suurin osa lapsista ja nuorista on elämänsä tyytyväisiä ja suhtautuminen koulunkäyntiin on hyvä. Tämän lisäksi suurin osa 8. ja 9. luokan oppilaista koki, että heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempiansa kanssa, ja ammattiin opiskelevien nuorten humalahakuisen juomisen todettiin vähentyneen. Tutkimuksessa nousi kuitenkin esille, että yhä suurempi määrä toisen asteen oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä kokee hyvinvointinsa vain keskinkertaiseksi tai huonoksi. Myös fyysisen uhan kokemukset, psyykinen väkivalta kotona sekä seksuaalinen häirintä nousivat esille sekä tyttöjen että poikien kertomuksissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Parikka ym. (2019) toteavat, että aikuisten hyvinvoinnissa on nähtävissä eroja alueiden ja väestöryhmien välillä. Joka kymmenes aikuinen kokee huomattavaa psyykkistä kuormittavuutta. Eniten psyykkisen kuormittavuuden tunnetta esiintyy 20—54-vuotiaissa ja alueellisesti esille nousivat Järvenpää, Turku sekä Rovaniemi. Työkyvyn todettiin olevan huonompi alemmissä koulutusryhmissä, ja sen nähtiin olevan jopa kaksi kertaa yleisempää kuin ylimmässä koulutusryhmässä. Tutkimuksessa tuotiin esille myös aikuisten kokema yksinäisyys, jonka huomattiin olevan yleisempää aikuisuuden alku- sekä loppuvaiheessa. (Parikka ym. 2019.)

Koponen ym. (2018) tuovat esille suomalaistaen hyvinvoinnin myönteisiä muutoksia sekä keskeisimpiä haasteita. Tutkimuksen mukaan suomalaisten tupakointi sekä päivittäinen humalajuominen ovat vähentyneet, raittius on yleistynyt ja aktiivisuus fyysisessä aktiivisuudessa on kasvanut. Sydän- ja verisuonisairauksien sairastuvuuden riski on laskussa ja näin ollen hoidon tarve on vähentynyt. Lisäksi on havaittu, että diabeteksen pitkään jatkunut lisääntyminen on tasaantunut. Yhtenä tärkeimpänä tuloksena pidetään myös sitä, että ikääntyneiden koettu elämänlaatu on parantunut. (Koponen ym. 2018.)

Terveiden haasteiksi tutkimuksessa nousivat nuuskan sekä sähkötupakan käyttö työikäisissä miehissä, tupakan käytön erot eri koulutusryhmissä ja humalajuomisen yleistyminen eläkeläisissä. Haasteita todettiin myös suomalaisten ruokailutottumuksissa, sillä suosituksien mukaisesti hedelmiä ja kasviksia syö yhä vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen. Myös lihavuus on edelleen yksi suurimmista kansanterveyden ongelmista ja sitä esiintyy jokaisessa ikäluokassa. Työikäisissä lihavuuden on jopa todettu yleistyneen viimeisen kuuden vuoden aikana. Suomalaisten mielenterveyden haasteet esiintyvät psyykkisenä kuormittavuutena sekä masennuksena. Masennuksen oireet ovat yleistyneet koko väestössä ja psyykkistä kuormittavuutta havaitaan etenkin työikäisillä naisilla. (Koponen ym. 2018.)

Vuosittain julkaistava nuorisobarometri mittaa 15—29-vuotiaiden suomalaisten nuorten asenteita sekä arvoja (Valtion nuorisoneuvosto s.a). Vuoden 2016 nuorisobarometrissa tutkittiin nuorten tulevaisuudennäkymiä, toiveita sekä pelkoja. Tutkimuksessa nousi esille, että nuoret suhtautuvat omaan tulevaisuuteensa optimistisemmin, mutta sen sijaan kyynisyys sekä epäluottamus lisääntyvät nopeasti. Luottamuspuola käsitti niin Suomen kuin kanssaihmiset. Myös nuorten usko ikäluokkansa taloudellisen aseman parantumiseen heikenee. Nuorisobarometrin tulokset osoittavat myönteisten tulevaisuudennäkymien sekä luottamuksen toisiin ihmisiin kasvattavan yksilön tyytyväisyyttä elämään. (Myllyniemi 2017.)

Vuoden 2016 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen yksi pääteemoista oli median käyttö. Tutkimuksen tuloksissa kerrotaan, että nuorten median käyttöön on liitettävissä viisi huomiota. Ensimmäisen huomion mukaan älypuhelin on osoittautunut kaikkein suosituimmaksi medialaitteeksi. Jopa 60 prosentilla koulunsa aloittavista lapsista on älypuhelin Toinen huomio nostaa esille netin käytön olevan suurimmillaan älypuhelimella. Kolmannessa huomissa kerrotaan nuorten netinkäytön monipuolistuneen. Netissä luetaan ja katsotaan muiden tuottamia sisältöjä, haetaan tietoa, osallistutaan nettikeskusteluihin sekä jaetaan kuvia ja videoita omasta elämästä. Neljännessä huomiossa kerrotaan internetin olevan suosittu kohde elokuvien sekä televisio-ohjelmien katseluun. Nuoret kuitenkin kokevat yhä merkitykselliseksi ajanvietteeksi television katselun vanhempien kanssa. Viimeisessä huomiossa nostetaan esille lasten halu pelata vanhempiensa kanssa. Toivetta esiintyy etenkin alle 10-vuotiaiden

joukossa. Tämän lisäksi tytöt toivoisivat, että vanhempien kanssa luettaisiin enemmän kirjoja. (Merikivi ym. 2016.)

### **3 SOSIAALISEN MEDIAN YHTEISÖT**

#### **3.1 Yhteisö käsitteenä**

Yhteisön käsite on monimuotoinen. Yhden määrittelytavan mukaan yhteisön muodostaa joukko ihmisiä, joilla on jokin yhteinen asia, jonka kautta he tuntevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta yhteisön on ajateltu olevan paikkasidonnainen eli tietyn alueen, kuten kylän ihmiset muodostavat yhteisön. Tällöin jäsenillä ei välttämättä ole minkäänlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta he ovat silti institutionaalisen kokonaisuuden jäseniä. Yleisimmin yhteisön määritelmän kuitenkin ajatellaan sisältävän muutakin, sillä nykymaailmassa ihmisryhmä voi kokea olevansa osana yhteisöä, vaikka jäsenet asuisivatkin eri puolilla maapalloa. (Nivala 2019.) Näistä ovat esimerkkinä myöhemmin esille tulevat sosiaalisen median yhteisöt, jotka muodostuvat yhteisen mielenkiinnonkohteen omaavista ihmisistä ilman alueellista sidosta.

Sosiaalipedagogiikassa yhteisöihin kuuluu erityinen laadullinen ulottuvuus. Yhteisö on eräänlainen ihmisten välinen vastavuoroinen suhde. Tämä pitää sisällään sen, kuinka yhteisö kohtaa ihmisiä, minkälaisia toimintoja ja suhteita muodostuu kohtaamisten aikana sekä sen mistä yhteisön jäsenten välinen yhteisöllisyys kumpuaa. Sosiaalipedagogiikassa nähdään erityisen kiinnostavaksi se, että yhteisössä yksilön kokemat merkitykselliset ja läheiset sosiaaliset suhteet vaikuttavat sekä persoonalliseen että sosiaaliseen kasvuun. Nämä vaikutukset voivat olla positiivisia ja negatiivisia. (Nivala 2019.)

Yhteisössä koettu yhteisyys kehittyy sekä toiminnallisesti että symbolisesti. Toiminnallinen yhteisyys rakentuu, kun yhteisön jäsenet ovat vuorovaikutuksessa tai yhteistoiminnassa keskenään. Toiminta ei kuitenkaan voi olla satunnaista, vaan sen nähdään sisältävän yhteisiä tavoitteita, joihin yhteisön jäsenet sitoutuvat. Toiminnan tulee myös sisältää onnistumisia ja epäonnistumisia, ja sen tulee säädellä yhteisön jäsenten välisiä suhteita sekä vapautta. Symbolisen yhteisyyden kautta yhteisön jäsenillä voi olla yhteiseen kulttuuriperintöön tai ihanteisiin pohjautuva symbolinen merkitys. Tässä tapauksessa yhteisön

kehittymiseen riittää tieto siitä, että muut jäsenet ajattelet asiasta samoin. Monesti koettu yhteisyys on kuitenkin sekä toiminnallista että symbolista. (Nivala 2019.)

### **3.2 Sosiaalisen median yhteisöt**

Sosiaalinen median käsite ei ole yksiselitteinen. Media itsessään tarkoittaa joukkoviestintää sekä tahoja, jotka sitä toteuttavat. Sosiaalisuus taas merkitsee osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Kokonaisuutena sosiaalinen media tarkoittaa erilaisia verkossa olevia viestintäympäristöjä, joihin käyttäjä on tehnyt profiilin eli käyttäjätilin ja antanut itsestään tietoja. Näillä verkon sivustoilla yksilö on vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa, mutta vuorovaikutus voi myös suuntautua ryhmään. Jokainen sosiaalisen median käyttäjä on sekä tiedon vastaanottaja että lähettäjä. Monesti sosiaalisen median käyttämiseen sisältyy myös käyttäjille suunnattuja verkkosivuja ja -palveluita. Ilmiönä sosiaalinen media on jälkiteollinen. Se on tarjonnut ihmisille uuden tavan nähdä maailma ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa sillä sosiaalisen median syntymisen jälkeen perinteinen viestintä on saanut uusia muotoja sekä kanavia. Yksilöiden keskinäinen kanssakäyminen ja vapaa-ajan viettotavat ovat myös näin ollen muokkautuneet. (Pesonen 2013.)

Kangas ym. (2007, 11—15) kertovat sosiaalisen median rakentuvan sisällöistä, yhteisöistä sekä Web 2.0 -teknologioista. Sosiaalisella medialla tarkoitetaan sovelluksia, joiden toiminta perustuu käyttäjien tuottamaan sisältöön tai joissa käyttäjien tuottamien sisältöjen ja toimintojen rooli sovelluksen tai palvelun arvon lisääjänä on suuri. Web 2.0:lla viitataan siihen joukkoon teknologiaa, joiden kautta mahdollistuu sosiaalisen median helppo tuottaminen ja jakaminen. Web 2.0 tarjoaa toimivan ympäristön sosiaalisen median toteutumiselle yhdessä käyttäjien luoman sisällön ja yhteisöjen kanssa. Sosiaalista mediaa voi tuottaa jo ennalta olemassa oleva yhteisö tai yhteisö voi koostua yksilöistä, jotka tuottavat sisältöä samaan paikkaan. Toisin sanoen käyttäjinä voi olla yksilöitä, jotka eivät kuulu mihinkään yhteisöön. Tällöin yksilöt vain käyttävät hyväkseen sosiaalista mediaa. Sosiaalisessa mediassa sijaitseville sovelluksille tyypillisiä piirteitä ovat osallistuminen, avoimuus, keskustelu, yhteisöt sekä verkottuminen. (Kangas ym. 2007, 11—15.)

Kortesuo (2018) kertoo sosiaalisen median olevan tietoverkossa kulkevaa viestintää. Se perustuu käyttäjälle tarjolla olevaan sovellukseen tai ohjelmaan, jonka kautta voi jakaa oman viestinsä kenen tahansa samaa verkkoa käyttävän näkyville. Tämän jälkeen viestin vastaanottaja voi jakaa ja kommentoida esille tulevaa sisältöä. (Kortesuo 2018.)

Jo 1990-luvulla Jones (1997) määritteli verkossa esiintyville yhteisöille neljä kriteeriä, joiden tulisi täyttyä, jotta voidaan puhua verkkoyhteisöstä:

1. Jäsenien välillä tulee olla riittävä määrä vuorovaikutusta.
2. Yhteisön jäsenenä tulee olla enemmän kuin kaksi jäsentä.
3. Yhteisön tulee kokoontua jossakin verkon julkisessa tilassa.
4. Jäsenillä tulee olla minimimäärä kestävää jäsenyyttä. (Jones 1997.)

Matikaisen mukaan (2008) elämme toista median aikaa. Ensimmäinen media merkitsee perinteistä joukkoviestintää. Toinen media pitää sisällään enemmän käyttäjiin pohjautuvaa vuorovaikutusta, joka on mahdollistunut sillä, että käyttäjät voivat itse luoda sisältöä, osallistua ja kommentoida. Verkko tulisikin nähdä toiminnallisena ja yhteisöllisenä tilana. Matikainen kuvaa sosiaalisen median yhteisöjä lainaamalla Howard Rheingoldia seuraavasti: "Virtuaaliset verkkoyhteisöt ovat sosiaalisia ryhmiä, jotka muotoutuvat internetissä, kun riittävä määrä ihmisiä osallistuu julkisiin keskusteluihin riittävän kauan niin, että keskusteluihin liittyy riittävä määrä inhimillisiä tunteita, ja muodostavat henkilökohtaisten suhteiden verkon kyberavaruudessa." Matikainen nostaa esille myös sen, että verkkoyhteisöille on yhä yleisempää useamman kuin yhden verkkoympäristön käyttäminen. Jokaisella ympäristöllä on oma käyttötarkoituksensa yhteisön toiminnassa (Matikainen 2008).

Verkkoyhteisön voidaan ajatella olevan painokkaasti ajatuksellinen ryhmä tai yhteisö, jota ei voi aistein havaita, mutta jolla on sosiaalista vaikuttavuutta. Tämä perustuu aiemmin tehtyjen tutkimusten ja teorian perusteella sosiaaliseen identiteettiin eli ihmisen minäkäsityksen niihin osiin, jotka liittyvät sosiaalisiin ryhmäjäsenyyksiin. Sosiaaliseen identiteettiin liittyy vahvasti samaistuminen, mutta verkkoyhteisöjä pohtiessa asia ei ole yksiselitteinen, sillä yhteisöt käsittelevät monia eri asioita, kuten fanittamista ja harrastamista. Tästä syystä

samaistuminen eri ryhmien välillä voi vaihdella suurestikin. Joissain tapauksissa vahva verkkoyhteisöön samaistuminen voi johtaa siihen, että yhteisöstä tulee yksilön sosiaalisen identiteetin lähde. (Matikainen 2008.)

Sosiaalisen median yhteisöt voivat muodostua eri sivustoille, joita ovat muun muassa Facebook, YouTube sekä Discord. Kananen (2014) kertoo yhteisöpalveluiden, mediapalveluiden sekä blogialustojen olevan sosiaalisen median käytetyimpiä palveluja. Sosiaalisen median yhteisöt koostuvatkin yhteisen mielenkiinnonkohteen omaavista yksilöistä sekä heidän luomasta sisällöstä jollakin palvelimella. Poiketen niin sanotuista perinteisistä yhteisön määrittämisestä, sosiaalisen median yhteisöiden jäsenillä ei välttämättä ole alueellista sidosta toisiinsa. Keskinäinen vuorovaikutus yhteisön sisällä tapahtuu verkossa sijaitsevalla alustalla, mutta se voi myös siirtyä verkon ulkopuolelle ja tapahtua kasvotusten. Kananen tuo esille, että sosiaalisen median yhteisöjen sisällä on sekä sisällön tuottajia että kuluttajia. Roolit kuitenkin yleensä sekoittuvat, sillä yhteisöiden sisällä käyttäjät tuottavat sekä kuluttavat sisältöä samanaikaisesti. (Kananen 2014.)

### **3.3 Sosiaalinen media tutkimusten valossa**

Salokosken ja Mustosen (2007, 8) mukaan mediasisällöt vaikuttavat laajasti lasten sekä nuorten kehitykseen. Kehityksen osa-alueet, joissa vaikutuksia oli havaittavissa olivat tiedollinen kehitys, tunne-elämän ja identiteetin kehitys sekä fyysinen ja sosiaalinen kehitys. Vaikutukset koettiin yksilöllisesti ja ne vaihtelivat kehitysvaiheesta riippuen. Lapsen käyttäessä ikätasolleen sovellettuja materiaaleja, tarjoutui yksilöille tärkeitä tunnekokemuksia, tunteiden hallinnan harjoittelun mahdollisuuksia sekä roolinottotaitojen kehittymistä. Nuorten kohdalla media tarjosi mahdollisuuksia aktiiviseen itseilmaisuuteen sekä vertaistukeen, jota nuori tarvitsee kehityksen kysymyksissä. Median negatiiviset vaikutukset lapsissa näkyivät pelkoina, vaikeuksina nukahtaa, painajaisina ja jopa aggressiivisena käyttäytymisenä sekä levottomuutena. Usein tällaisia vaikutuksia oli havaittu, kun lapsi oli altistunut väkivaltaviihdelle. Myös yliseksuaalistuneiden kuvien ja ylivoimaisten minäihanteiden havaittiin lisäävän riskiä identiteettiongelmiin sekä syömishäiriöiden syntyyn. (Salokoski & Mustonen 2007, 8.)

Hietaoja ja Mäkinen (2019) mukaan sosiaalisella medially on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, ja etenkin negatiiviset vaikutukset korostuivat. Psykkisellä tasolla vaikutuksia todettiin muun muassa jaksamisessa, itsetunnossa sekä stressin määrässä. Unen ja levon vähäinen määrä median käytön seurauksena nähtiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti yksilön terveyteen. (Hietaoja & Mäkinen 2019.)

Roiskon (2016) mukaan vloggaamisen avulla nuoret rakentavat verkkoidentiteettiä sekä pitävät yhteyttä katsojiinsa. Vloggauksen merkitys kuitenkin vaihtelee ja sitä ei siksi voida yleistää. Toisille vloggaus oli muodostunut harrastukseksi tai työksi ja toisille se oli tapa oppia uusia taitoja esimerkiksi kuvaamiseen. Sosiaalisesta näkökulmasta vloggaus mahdollisti sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä sekä muodostumista. Opinnäytetyöni kannalta tällainen tutkimus tarjoaa hyvän näkökulman sosiaalisen median yhteisöihin sisällöntuottajan näkökulmasta, sillä yhteisön toiminta on usein saanut alkunsa juuri yhden tai muutaman yksilön omasta mielenkiinnosta johonkin tiettyyn aiheeseen. (Roisko 2016.)

Räsänen (2018) mukaan Jodelin tapaisissa anonyymiyteen perustuvissa sovelluksissa on hankalaa lähteä kohdentamaan tutkimusta vain tiettyyn ikäryhmään. Näin voin myös itse todeta ja joissakin määritelmässä nuoruus ylettyikin 29 ikävuoteen asti. Räsänen toteaa, että yhteisöllisyys voi muodostua anonyymiydestä huolimatta. Kanavaa käyttävät nuoret kokivat merkityksellisenä kanavan avoimuuden ja sieltä saatavan yhteenkuuluvuuden tunteen. Uusien ihmissuhteiden luominen alustan avulla oli merkityksellisessä osassa sovelluksen käyttämisessä sekä käyttöönotossa. (Räsänen 2018.)

Siivolan (2012) mukaan sosiaalisella medially on vaikutus yksilön voimaantumiseen ja tätä voi tapahtua useallakin tavalla. Esille nousi etenkin se, että syrjäisemmällä seudulla asuvat nuoret voivat kokea sosiaalisen median olevan voimaantumiseen erittäin tärkeä lähde. Lisäksi sosiaalisella medially todettiin olevan paljon hyviä vaikutuksia erityisesti murrosikäiselle nuorelle, sillä kyseisessä ikävaiheessa yksilö käy läpi itsenäistymisen ja yksilöitymisen vaihetta sekä toisaalta pyrkii myös sulautumaan ympäröivään ihmisjoukkoon. (Siivola 2012.)

Noppiari ja Uusitalo (2011, 140—166) kertovat, että nuorten osallistuminen verkkoyhteisöjen toimintaan pohjautuu sosiaalisuuteen. Sosiaalisen median verkkoyhteisöistä haetaan vertaisryhmiä, autonomiaa sekä vapautta vanhempien vaikutuksesta. Verkon kautta nuoren on mahdollista päästä käsiksi maailmaan, joka on niin sanotusti oman kodin ulkopuolella, vaikka fyysisesti olisikin kotona. (Noppiari & Uusitalo 2011, 140—166.)

Rahja (2013) toteaa, että nuorten median käytössä on tapahtunut muutaman vuoden aikana merkittäviä käännteitä. Aiemmin nuorten pääasiallinen media-laite oli televisio. Erilaisten verkkoympäristöjen sekä digitaalisen kulttuurin kehityksen myötä nuoret ovat siirtyneet käyttämään erilaisia mobiililaitteita. Verkon merkitys yksilön elämässä on korostunut, ja sen parissa vietettävä aika on lisääntynyt. Samalla myös vaikutukset hyvinvointiin ovat lisääntyneet ja moninaistuneet. Kuten arkielämässäkin, netissä nuoret kohtaavat kiusaamista sekä häirintää. Tutkimuksissa nousee esille se, miten nuorten tyttöjen käsitykset omasta ulkonäöstä muovautuvat, kun omaa vartaloa vertaillaan mediassa esille nouseviin henkilöihin. Toisaalta suurin osa tytöistä kuitenkin ymmärtää, että kuvia manipuloidaan. (Rahja 2013.)

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

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

Tutkimukseni kohteena on sosiaalisen median yhteisöjen vaikutus yksilön kokemaan hyvinvointiin. Tutkimuksen kohdejoukkoa ei ennalta rajattu iän tai sukupuoli-perusteella, koska tutkimukseni ei kohdennu mihinkään tiettyyn rajattuun yhteisöön. Nämä tekijät voidaan kuitenkin ottaa huomioon, kun kerättyä aineistoa analysoidaan.

Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat ovat mukana useassa eri sosiaalisen median yhteisössä. Haastateltavat ajautuivat yhteisöjen jäsenisiksi halutessaan löytää saman harrastuksen omaavia yksilöitä tai kiinnostuessaan sisällöntuottajan luomista sisällöistä. Haastateltavien roolit yhteisöissä vaihtelivat tavallisesta jäsenestä moderaattoriin.



## 4.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada tietoa siitä, millainen vaikutus sosiaalisen median yhteisöillä on yksilön kokemaan hyvinvointiin. Tutkimuksen avulla pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen merkitys sosiaalisen median yhteisöillä on yksilön elämässä?
2. Millaisia vaikutuksia yksilöt kokevat sosiaalisen median yhteisöillä olevan hyvinvointiinsa?

## 4.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Vilkka (2015) kertoo, että laadullisen tutkimusmenetelmän avulla tarkastellaan asioiden merkityksiä. Merkitykset tulevat esille suhteina sekä niistä muodostuvina merkityskokonaisuuksina, jotka ovat ihmisistä lähtöisin sekä ihmiseen päättyviä tapahtumia. Tällaisia tapahtumia ovat ajattelu ja toiminta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on siis saada kuvaus yksilön koetusta todellisuudesta sekä sen merkityksistä. Vilkan mukaan laadulliseen tutkimukseen kuuluu aina kysymys siitä, mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole totuuden tutkiminen tai sen löytäminen tutkittavasta asiasta. Sen sijaan tavoitteena on tuoda esille ihmisestä jotain, mitä ei voi havainnoimalla tavoittaa. (Vilka 2015.)

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä nousee esille kolme näkökulmaa: konteksti, ilmiön intentio sekä prosessi. Konteksti tarkoittaa, että tutkija ottaa selvää millaisiin yhteyksiin, kuten kulttuuri ja toimintaympäristö, tutkittava ilmiö on yhteyksissä. Intentiossa tutkija tarkkailee millaisia motiiveja sekä tarkoituksia tutkittavan asian ilmaisuun liittyy. Prosessilla tarkoitetaan tutkimusaikataulun sekä -aineiston suhdetta ja sitä miten se vaikuttaa tutkijan ymmärtämiseen asiasta. (Vilka 2015.)

Koska opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa yksilön kokemasta hyvinvoinnista, toteutetaan aineistonkeruu teemahaastattelulla. Teemahaastattelussa pyrkimyksenä on nostaa esille yksilön tulkintoja, merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Haastattelulla ei ole tarkkaa

etenemisjärjestystä, vaan tarkoituksena on käydä aihealue läpi keskustelunomaisesti. Teemahaastattelun etuna on, että keskustelun aikana kysymyksiä voidaan tarkentaa sekä syventää haastateltavan vastauksien pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Teemahaastattelu luokitellaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi ja se etenee tutkijan ennalta valitsemien teemojen sekä kysymysten mukaisesti. Sen metodisiin ominaisuuksiin kuuluu, että osa haastattelun lähtökohdista päätetään ennakkoon. Näin tutkija pystyy ohjaamaan haastattelua, mutta ei kontrolloi sitä kokonaan. Teemahaastattelun onnistumiseen vaikuttavat tutkijan riittävä ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä, sen keskeisistä elementeistä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja ilmiön kokonaisuudesta. Runko teemahaastattelulle rakentuukin kirjallisuuskatsauksen tuottamasta tiedosta sekä tutkijan esiyymmärryksestä. (Puusa & Juuti 2020.)

Teemahaastattelussa tutkimusongelmasta poimitaan keskeisiä aiheita tai teemoja, jotka haastattelussa on välttämätöntä käydä läpi. Muutoin tutkimusongelmaan ei voida vastata. Kyseisten aiheiden tai teemojen käsittelyjärjestyksellä ei haastattelun kannalta ole merkitystä. Tärkeintä tutkimuksessa on saada haastateltavalta oma kuvaus ilmiöstä ja luoda luonteva haastattelunkulku. (Vilkkä 2015.) Teemahaastattelun teemojen ennalta suunnittelua voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä tutkimusprosessin vaiheista. Valittujen teemojen kautta ilmiö puretaan osa-alueisiin, joita tutkija pyrkii ymmärtämään esittamiensä kysymyksiensä kautta. (Puusa & Juuti 2020.)

Teemahaastattelu valikoitui opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi juuri siitä syystä, että tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman yksilökohtaisia kertomuksia ja kokemuksia. Tutkimuksen kannalta tämä myös onnistuu parhaiten, kun haastateltavat tuovat kokemuksiaan esille ilman, että haastattelija ohjaa keskustelun kulkua. Haastattelun metodinen etu onkin siinä, että haastateltavaksi valitaan sellaisia henkilöitä, joilla tiedetään olevan kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai aiheesta (Puusa & Juuti 2020).

#### 4.4 Aineistonkeruuprosessin kuvaus

Ryhdyin keräämään aineistoa opinnäytetyöhön teemahaastatteluiden avulla syksyllä 2020. Teemahaastattelu (liite 1) on jaettu viiteen eri osaan, joiden avulla pyrin saamaan mahdollisimman laajan kuvan haastateltavien kokemuksista sekä hyvinvoinnin eri osa-alueista, jotka koin tutkimuksen kannalta merkityksellisiksi. Jokainen haastattelu aloitettiin kysymyksillä, jotka taustoittivat aihetta. Jälkimmäiset osiot käsittelivät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä merkityssuhteita.

Aineistonkeruuprosessin alku osoittautua pulmalliseksi. Haastateltavien etsiminen eri sosiaalisen median yhteisöistä ei tuottanut tulosta, sillä haastattelun antaminen aiheesta tuntemattomalle tuntui monesta liian henkilökohtaiselta. Useat kiinnostuneet tiedustelivatkin kyselylomaketta, joka olisi madaltanut kynnystä osallistua opinnäytetyöhön. Lopulta haastatteluun löytyi kolme kiinnostunutta henkilöä, joiden kanssa teemahaastattelut suoritettiin. Kaksi haastateltavista löytyi yhteisen tutun kautta ja yksi löytyi etsiessäni haastateltavia eri sosiaalisen median yhteisöistä. Haastattelut toteutettiin etänä Discord sovelluksen kautta ja nauhoitettiin litterointia varten osallistujien suostumuksella.

Kolmesta haastattelusta yhteensä saatu aineisto oli pituudeltaan noin kaksi tuntia. Aineistot etenivät haastateltavien vastauksien mukaisesti. Aiheiden käsittelyyn vaikutti yksilön omat kokemukset, joten jokainen haastattelu käsitteli teemahaastattelurungon teemoja eri laajuisesti. Opinnäytetyön kannalta haastateltavien määrä ei ollut päätavoite, vaan tarkoituksena oli saada mahdollisimman laadukasta tietoa aiheesta.

#### 4.5 Aineiston analyysimenetelmä

Teemahaastattelusta saadun aineiston analysoin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada ilmiöstä kerätty tieto tiivistetyksi sekä yleiseen muotoon ilman, että sisältöä muokataan. Näin tutkittavasta ilmiöstä saadaan muodostettua luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Vilkan (2015) mukaan sisällönanalyysin voi tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Tutkimukseni tarkoituksen pohjalta analyysi tehtiin aineistoläh-

töisesti. Tuomi ja Sarajärvi (2018) jakavat aineistolähtöisen sisällönanalyysiprosessin kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Redusoinnissa aineistosta pyritään vähentämään epäoleellinen tieto eli aineisto esimerkiksi kirjoitetaan auki, jonka jälkeen siitä etsitään tutkimustehtävään liittyvät kuvaukset. Klusteroinnin tarkoituksena on etsiä pelkistetystä aineisto samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Kun niitä löytyy, toisiinsa yhdistettävät kuvaukset luokitellaan yläkäsitteiden alle ja aineisto tiivistyy. Luokittelun avulla luodaan pohjaa tutkimuksen perusrakenteelle ja muodostetaan alustavia kuvauksia ilmiöstä, jota tutkitaan. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, josta sitten muodostetaan teoreettinen käsitteistö. Abstrahointia voidaankin kuvata prosessiksi, jossa tutkija muodostaa käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteestaan. (Tuomijärvi & Sarajärvi 2018.)

Aineiston analyysi alkoi edellä mainitusti redusoinnilla, eli haastattelujen auki kirjoittamisella. Tämän kautta aineistosta pystyi selkeästi erottelemaan yhtäläisyyksiä ja eroja haastatteluun valituista teemoista. Jo tässä vaiheessa päätin karsia haastatteluista epäolennaisia asioita pois, jotta jäljelle jää vain kaikki tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Litteroinnin jälkeen aineistoa jaettiin eri pääryhmiin, jotka mukailivat teemahaastattelurunkoon valittuja teemoja. Luokittelun kautta pyrin löytämään vastauksia aiemmin mainittuihin tutkimuskysymyksiin. Haastateltavat eriteltiin tuloksia käsittelevässä luvussa merkein H1, H2 sekä H3.

## **5 TULOKSET**

### **5.1 Yhteisöjen merkitykset yksilölle**

Sosiaalisen median yhteisöt toimivat haastateltaville ympäristöinä, joissa he pääsivät irrottautumaan arkielämästä sekä sen haasteista. Yhteisöt koettiin merkityksellisiksi paikoiksi, joissa on mukava viettää aikaa, ja joissa saa olla oma itsensä. Lähtökohtaisesti yhteisöissä toimittaessa eri yksilöt kokivat olevansa samanarvoisessa asemassa muiden jäsenien kanssa ja näin ollen kokivat yhteisöt matalan kynnyksen kohtaamispaikoiksi. Haastatteluissa nousi esille, että yhteisöissä toimiminen on pitkällä aikavälillä mahdollistanut itsensä kehittämisen sekä kasvamisen henkisesti.

H1: Itse koen kyseiset yhteisöt ehkä enemmän tai vähemmän oleellisiksi itselle. Kun itselläni on ollut nuorempana vähän enemmän just tämän sosiaalisen kanssakäymisen kanssa aikoinaan ongelmia, niin nää sosiaalisen median yhteisöt ovat sillä tavalla auttaneet niin sanotusti osittain vertaistuen ja osittain tuon escapismien kautta sillä tavalla niin kuin sopeutumaan siihen tilanteeseen ja sillä tavalla käsittelemään niitä omia tunnetiloja.

Yhteisöissä toimimisen kannalta merkitykselliseksi nähtiin haastateltavan oma elämäntilanne. Kun yksilö kokee elämän olevan raskasta tai kohtaa vaikeita asioita, toimivat sosiaalisen median yhteisöt paikkoina, joissa pääsee irtautumaan arjesta. Yhteisöissä toimiessa haastateltavat eivät kokeneet suorituspaineita tai pakkoa muovautua johonkin muottiin, jollaiseksi itseään eivät näe. Toisaalta haastateltavat kokivat, että hyvässä elämäntilanteessa sosiaalisen median yhteisöt toimivat hyvinvointia ylläpitävinä sekä vahvistavina paikkoina.

H1: Siihen osittain vaikuttaa niin kun sanosin myös tämä oma tämän hetkinen elämäntilanne. Se on niin kun osittain vähän semmosta impulsiivista ja hetken mielihoiteesta. Että saattaa tulla joskus keskellä päivää ihan vaan perus ohimenevänä ajatuksena, että en ole saattanut ehkä kuukausiin tai viikkoihin olla aktiivinen jossakin yhteisössä. Ja sitten saatan samana päivänä, sitten silloin kun kerkeän, niin olemaan aktiivinen just siinä kyseisessä yhteisössä.

Erot eri sosiaalisen median yhteisöjen merkityksien välillä pohjautuivat pitkälti tunnetilaan, jonka yhteisöissä toimimisesta saa, sekä siellä toimiviin muihin yhteisön jäseniin. Yhteisöt, joissa yksilölle tarjoutui enemmän vapauksia toimia vuorovaikutuksessa muiden samanhenkisten jäsenien kanssa, olivat selkeästi merkityksellisempiä toimintaympäristöjä. Jos yhteisön sisäinen vuorovaikutus jäsenien välillä koettiin negatiiviseksi tai puutteelliseksi, oli toiminta haastateltavien mukaan satunnaisempaa. Joskus negatiiviset kokemukset saattoivat johtaa myös yhteisöstä erkaantumiseen.

H1: Mä sanosin että se on enemmän semmonen persoonallinen. Että joissakin yhteisöissä esiintyy enemmän tietynlaisia persoonia, jotka sitte on vähän ehkä karismaattisia ja puoleensa vetäviä. Siellä saattaa olla muutama henkilö, jotka niinku innostaa muitakin ihmisiä toimimaan aktiivisemmin omissa yhteisöissä.

H3: Kyl mä koen, että ne yhteisöt, joissa on saanu kavereita, on mulle tärkeämpii ku ne, joissa enemmänki on tuttavii. Ne yhteisöt, jotka on enemmän käytös on niitä, joissa suurin osa mun vuorovaikutuksesta on niinku positiivista. Tai et jos jossai yhteisös tuntuu, ettei mua oikee huomioida tai sit en koe nii suurta yhteyttä niihi muihi jäsenii, nii en mä siel yht usein kyl oo. Joistain yhteisöistä oon sit iha lähteny, ku ei se vaan oo ollu sen ajan arvosta.

Tämän lisäksi yksilön asema yhteisössä nosti myös kyseisen ympäristön merkityksellisyyttä. Yhteisöt, joissa haastateltava toimi esimerkiksi moderaattorina, olivat kulutusta tarkasteltaessa suuremmissa arvossa kuin ne yhteisöt, joissa yksilö toimi normaalina jäsenenä. Moderaattorina toimimisen koettiin tuovan mukanaan vastuuta yhteisön ylläpitämisestä mieluisana paikkana ja toisaalta kyseisen roolin saavuttaminen osoittaa myös ylläpitäjän luottamusta. Yksilön rooli yhteisössä sekä ylläpitäjään luotu suhde toimivat siis yhdessä vahvistavina tekijöinä, kun haastateltavat kuvasivat yhteisöjen merkityksiä.

H2: Kyllä mä sanoisin, että oon enemmän niissä yhteisöissä, missä mulla on vastuuta. Sain yhteenki yhteisöön moden oikeudet joku muutama vuos sitte. Ja onhan se siis sillein tosi hyvä asia, kun kokee olevansa hyödyks. Se moden oikeus ei rajotu vaan siihen yhteisön omaan discord ryhmään, vaan esimerkiksi just striimissä sitä keskustelua valvon muitten moderaattorien kanssa. Siellä koen, että ne mun suhteet muihin on vahvempia ja tärkeempiä, ja kyllähän se on iso tekijä mikä ajaa mua olemaan joisain yhteisöissä enempi. Ja se niitten merkitys on kyl huomattavasti isompi kans.

Sosiaalisen median yhteisöt koettiin eri tavalla merkityksellisiksi verrattaessa niitä muihin arjessa esiintyviin yhteisöihin. Merkittävimpänä erona esille nousi kynnys kertoa omia henkilökohtaisia asioita. Sosiaalisen median yhteisöissä toimiminen ei edellytä todenmukaista profiilia, vaan käyttäjät voivat niin sanottusti piiloutua nimimerkkiensä taakse. Haastateltavien mukaan omista asioista on helpompi puhua, kun tietää ettei vasta puoli tiedä oikeaa henkilöllisyyttä.

H1: Joistakin asioista saattaa olla helpompi puhua niin ku tämmösten nimimerkkien takaa. Nimimerkkienki kautta yleensä luodaan semmosta omaa nimeään tai imagoaan muille. Oon huomannu, että aika usein saatetaan näissä just vaikka nimimerkkipohjaisissa, kuten vaikka discordissa, saatetaan vähän avoimemmin puhua näistä omista mielenterveyteen liittyvistä ja muista vähän hankalammistakin asioista, joista ei välttämättä voi tai pysty puhumaan oikeassa elämässä, vaikka

työkavereiden tai harrastuskavereiden kanssa niin paljoo. Tai kaikilla ei välttämättä saata ollakkaan sellasia ihmissuhteita netin ulkopuolella.

## 5.2 Fyysinen hyvinvointi

Sosiaalisen median yhteisöissä toimiminen ei näkynyt haastateltavien arjessa suuresti. Yhteisöjen toimintaan käytetty aika sijoittui pääsääntöisesti vapaa-ajalle, joskin jäsenien välistä viestittelyä saattoi tapahtua myös pitkin päivää. Vapaa-ajalla yhteisöissä vietetty aika ei ollut yleensä ennalta tiedossa, mutta mikäli toimintaa suunniteltiin etukäteen, pyrittiin se sijoittamaan niin, etteivät arjen toiminnot häiriinny. Joissakin tapauksissa yhteisöissä toimiminen saattoi vaikuttaa arjen rytmitykseen esimerkiksi venyttämällä nukkumaan menemistä, mutta tällaiset tilanteet olivat satunnaisia.

H1: Itse olen pyrkinyt pitämään ne sillä tavalla tasapainossa. Rehellisesti oon koittanut sovittaa mahdollisia tapahtumia tai pelisessioita omaan kalenteriin. Ja oon ollu rehellinen siinä mielessä itelleni, että jos oon todennu, että joku tapahtuma tai jotkut kaverit saatto vaikka alkaa pelaamaan liian myöhään nii saatan vaan ystävällisesti ilmoittaa etten pääse tulemaan.

H3: Kyl mä joskus huomaan, että jos vaik siel yhteisössä tai sit vaikka striimissä on menos joku juttu mille vaa naurais koko aja ja on niinku mielenkiinnolla seuraamassa. Nii siihe sillein uppoutuu ja välillä unohtaa vaikka iltasin, että pitäs jo alkaa tekemään muitakin juttuja. Sit sieltä voi olla aika vaikeekin siirtyä pois.

Yhteisöissä toimiminen ei myöskään vaikuttanut suuremmin yksilöiden elämäntapoihin. Haastateltavat kokivat, että omiin elämäntapoihin vaikuttavat enemmän oma elinympäristö sekä aiemmin opitut tavat. Yhteisöiden vaikutukset saattoivat joissakin tilanteissa vaikuttaa ruokailurytmiin, siihen mitä syö sekä liikkumiseen. Tuloksissa nousi esille, että joskus yhteisössä olevan tapahtuman aikana oma ruokaileminen saattaa unohtua tai sitten ruoan laittamiselle jää niin vähän aikaa, että haastateltava päätyy tilaamaan valmiin aterian.

H2: Meilhä oli kotona sillo aikanaa melkein aina kotona tehtyä ruokaa, ku mun porukat on aika hyviäkin laittaamaan sitä. Mä sit kiinnostuin itekki ruoan laittamisesta ku sain olla mukana siinä tekemisessä, että sitä nykyäänki mieluummin kyl sitte tekee itte sen ruoan. Joskus jos on vaikka mukana pelaamassa muitten, näitte yhteisön kaverien kanssa, nii sitä unohtaa kokonaa syödä tai sitte iha vaikka tehdä sitä ruokaa ollenkaa. Ja yleensä mä

päädynkin tilamaan jostain jotain, mutta tää yleensä on sitte semmone, mikä tapahtuu vaikka perjantai-iltasin tai ylipäätäänsä viikonloppusin.

Arjen jaksamisen kannalta yhteisöt koettiin tärkeiksi. Yhteisöissä toimimisen positiiviset vaikutukset toimivat tekijöinä, jotka kannustavat jaksamaan arjessa, koska yhteisöihin on liitettävissä jotakin odottamisen arvoista. Tällaisia odottamisen arvoisia asioita olivat esimerkiksi seuraavat: ystävyysuhteet, tapahtumat sekä irtioton mahdollisuus. Haastateltavien mukaan yhteisöissä toimimisen kautta yksilön on mahdollista tauottaa omaa työskentelyään. Päivien mennessä esimerkiksi koulutehtäviä parissa, yhteisöihin hakeutumalla toimintaa pystyttiin tauottamaan sekä palkitsemaan. Samalla oman jaksamisen koettiin parantuvan ja motivaation taso nousi.

H3: Välillä tuntuu, et koulutehtäviäki on iha hirveesti ja niitä pitäs tehdä koko ajan vapaa-ajalla. Mut sit taas toisaalta pitäs kans muistaa tauottaa sitä omaa työskentelyä ja siinä mä koen, et nää yhteisöt toimii aika hyvin. Et jos oon jaksanu painaa jo monta tuntia, vaik jonku esseen kimpussa, nii sit sitä saattaa mennä sinne yhteisöön seuraamaan ja olla siel vaik jonku tunnin. Ja sit sitä voi iha hyvilläki mielin mennä taas tekee koulutehtävii ja toistaa sit tota pitkin päivää.

### 5.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Tuloksien mukaan yhteisöissä solmitut sosiaaliset suhteet sekä niiden laatu vaihtelivat paljon eri haastateltavien välillä. Yhteisöissä solmitut suhteet olivat kahden haastateltavan mukaan tärkeitä niissä yhteisöissä, joissa he toimivat eniten. Näissä yhteisöissä toiminta aloitettiin kiinnostuksesta johonkin yhteiseen aiheeseen, kuten striimaajaan, videopelliin tai harrastukseen. Samanhenkisten jäsenien löytyessä yhteisöön kuulumista alkoi motivoida myös siihen kuuluvat sosiaaliset suhteet.

H2: Yhen striimin löysin joskus, ku etin vaa jotain uutta katottavaa. Se oli sit sen verran viihteellistä, et aloin seuraa sitä ja liityn sinne nitte discoon. Siel oli sit muutama tyyppi, jotka alko vastailee mun vitseihi ja muihi koomisii heittoihi. Alettii juttelee aina striimien aikana ja myöhemmin ihan vapaa-ajallakin.



Haastateltavien kuvauksissa korostui myös se, että yhteisössä solmitut suhteet ovat monimuotoisia. Yhteisöissä on monia jäseniä, joiden kanssa käydään arkisia keskusteluja ja vaihdetaan kuulumisia. Joukosta on kuitenkin myös noussut esille henkilöitä, joiden kanssa haastateltavat ovat pystyneet luomaan läheisiäkin ystävyysuhteita. Haastateltavien mukaan ystäville, joihin yhteisöjen kautta ovat tutustuneet, on helppo jakaa omia kuulumia sekä myös henkilökohtaisia asioita. Haastateltavat kertovat saavansa nettiystäviltä tukea omiin ongelmiinsa ja tarjoavat myös omaa tukeaan tarvittaessa. Kokonaisuutena yhteisöt tarjoavat yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vertaistukea paikassa, jossa voi olla oma itsensä.

H1: Aina löytyy henkilöitä, joitten kanssa ei välttämättä sillä tavalla kemiaa kohtaa. Mutta he pysyvät ns. semmosina tuttuina. Ja sitenähä on tullut jo vähä tämmösii, vähä läheisempiäki kavereita, joitten kanssa silloin tällöin ollaan tekemisissä. Ja sitten toki mul on jo, sanoisin että aika läheisiäki ystäviä, joitten kanssa jo päivittäin olen yhteyksissä.

Yhteistä kaikilla haastateltavilla oli edellä mainitusti yhteisöön liittyminen jonkin yhdistävän asian kautta. Yhtenä isona eroavaisuutena tuloksien välillä oli luotujen suhteiden määrä. Joissain tapauksissa yhteisöissä toimiminen ei siis johda moniin sosiaalisiin suhteisiin. Yksilöt viettävät yhteisöissä aikaa muiden jäsenten kanssa, mutta eivät välttämättä ole näkyvässä osassa keskusteluja. Kanssakäyminen muiden yhteisöjen jäsenten kanssa voi tällöin olla satunnaisista sekä lyhytkestoista.

H3: En oo mukana kauhian monessa yhteisössä ja välillä on sellasia aikoja, että en käy niis ollenkaan. Oon ollu aika monessa mukana kuitenkin jo enemmän ku viis vuotta, mut välillä sitä vaa menettää mielenkiinnon hetkeks. Sillon aluks olin paljo enemmän mukana, mutta ei siel sit oo ketää muuta ku se alottaja tai sit se aihe, mikä puoleensa vetäis. Oon muutaman kivan tyypin siel tavannu ja heidän kanssa sit ollaan juteltu ihan muutenkin, mut siinä se sit onki.

Vaikka haastatteluissa yhteisöiden korostettiin olevan positiivisia ympäristöjä, voivat kokemukset niissä olla myös negatiivisia. Yhteisöissä saatettiin kokea ulkopuolisuutta tai yksinäisyyttä ja keskustelut muiden jäsenien kanssa saattoivat olla vaivalloisen oloisia. Tämän ei kuitenkaan koettu vaikuttavan yksilön omaan näkemykseen yhteisöistä kokonaisuutena. Haastatteluiden pohjalta

voidaan siis todeta, että yhteisöissä toimiminen ei vaadi jäseneltä lukuisia ystävyysuhteita. Joukossa on myös niitä, jotka ovat muodostaneet vain muutamia sosiaalisia suhteita.

H3: Joskus jotku moikkaa mulle, ku tuun paikalle keskusteluun ja toki sitte välil tulee vaihettuu lyhyesti kuulumisiiki. Et kysyn mite menee ja sillee. Tuntuu vaa, että en oikee osaa olla muitten kanssa, että aina sanon kuitenkin jotaki väärää. Nii ku en sillei mitää mikä satuttas toista. Tuntuu vaa siltä, että keskustelut kuivuu aina kasaan. Tai sillee et ei mul oo kuitenkaa mitää hyvää sanottavaa sille toiselle tai sit reagoin johonki sillee, että se toine ymmärtää vääri eikä sitä enää sit kiinnosta jutella mun kanssa.

Sosiaalisen median yhteisöissä solmittujen suhteiden painoarvot vaihtelivat verrattaessa niitä arkielämässä solmittuihin suhteisiin. Yhtäältä yhteisöissä solmittujen suhteiden nähtiin olevan samanarvoisina kuin arjessa solmitut suhteet. Eroksi näille suhteiselle kuvailtiin vain kommunikaation tapaa. Toisaalta arkielämän kautta saaduilla ystävyysuhteilla koettiin olevan tietynlainen ulottuvuus, johon nettiystävät eivät yllä. Haastatteluissa nousi esille, että arjessa tärkeäksi koetut ystävyysuhteet ulottuvat pidemmälle ajalle yksilön elämässä ja kyseisten ystävien kanssa on koettu asioita, joihin nettiystävät eivät voi samaistua. Kyseiset kokemukset eivät kuitenkaan vähennä nettiystävien arvoa.

H2: No siis nää mun omat kaverit, nii on ollu mukana jo alakoulusta. Ei ne mihinkää oo vuosien saatossa hävinny ja olis jo jotenkin vaikee kuvitella elämä ilman niitä tyyppejä. Jos vertaa noihin netin kavereihin, nii onhan neki tärkeitä ja niitte kans jakaa tiettyjä kokemuksia, mutta ei niitä voi samalla tasolla verrata siihe, mitä on kasvaessa kokenu oikeitte kavereitten kanssa. Niitten kanssa jakanu kaikki teini-iän hölmöilyt sun muut.

Vaikka haastatteluissa korostui pitkälti positiivinen sävy pohdittaessa yhteisöissä esiintyviä suhteita, nousi esille myös havaintoja kiusaamisesta sekä syrjimisestä. Kukaan haasteltavista ei itse ollut kokenut kiusaamista, mutta olivat sitä havainneet yhteisöjen sisällä. Välillä keskustelut, joita yhteisöissä käydään, ovat negatiivissävytteisiä muita kohtaan. Havaitut kiusaamiseen johtaneet tilanteet ovat saattaneet olla pelkkiä väärinymmärryksiä kommunikaatiossa, jotka ovat myöhemmin asioista keskustelemalla selvinneet. Välillä on kuitenkin käynyt niin, että joku yhteisön jäsen on joutunut kiusaamisen kohteeksi siksi, että omaa eri mielipiteitä tai käyttäytyä eri tavalla kuin valtaosa jäsenistä.

H1: No onhan niitä muutamia ollu sellasia tapauksia, kyl mä sanoisin että nekin on pitkälti johtuneet väärinkäsityksistä, että tois-taseksi niistä on selvitty ihan kommunikoimalla. Että nekin on aika pitkälti olleet sellasta, että on jääneet semmoselle vitsailun tasolle. Saattaa yksinkertaisesti olla erilainen huumorintaju. Jonku vitsi saattaa olla toiselle loukkaus ja sitä rataa. Oon huomannu, että tietyissä yhteisöissä esiintyy semmosta tietynlaista kiusaamista tai semmosta nokittelua. Huomaa, että ei joillain, vaikka se saattaa olla ihan tekstimuotoista kommunikaatiota, nii niistäki pystyy kuitenki lukemaan rivien välistä, että miten toinen suhtautuu siihen toiseen henkilöön. Että siinä niinkun just niissä sanojen valinnoissa, että se on sitte semmosta passiivisaggressiivista sävyä niissä teksteissä.

#### 5.4 Psyykkinen hyvinvointi

Kuten merkityssuhteita käsiteltävässä kappaleessa nousi esille, haastateltavat kokevat yhteisöt paikoiksi, joissa voivat olla omia itsejään. Joissain yhteisöissä omana itsenään oleminen koettiin helpommaksi kuin toisissa, mutta yleensä tähän vaikuttivat yhteisön sisäiset suhteet. Haastatteluissa korostui myös yhteisöjen vaikutukset yksilön itsetuntoon. Hyvät kokemukset nostattavat itsetuntoa ja vastavuoroisesti huonot madaltavat sitä.

H1: Itse koen oman itsetuntoni parantuneen. Juurikin niinku omien taustojen kautta nää on siinä mielessä auttaneet kasvamaan ihmisenä.

H3: Kaikki hyvät tilanteet, esimerkiks ku juttelee muille, nii niistä saa sit semmosta boostia omaan itsetuntoo. Tai ku mä en oo koskaan ollu kaikkein äänekkäin tai semmone ulospäinsuuntautunut, nii sit jos näkee, et toine nauttii sun kanssa keskusteusta, nii sit siit tulee itellekki tosi hyvä olo. Mut sit taas, jos joku vaik on tosi passiivinen sua kohtaan tai sit vastailee sillei huomattavan epäkiinnostuneesti, nii eihä se kauheen hyvää fiilistä jätä ja sit sitä saattaa miettii vähä pitempääki, että uskallanko laittaa jotain omia kommentteja tai jotain enskerralla.

Yhteisöissä toimimisen koettiin vaikuttavan yksilön psyykkiseen hyvinvointiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Tulosten mukaan yhteisön sisällä koetut negatiiviset keskustelut tai väittelyt muiden jäsenten kanssa voivat saada aikaan huonoa oloa, jonka seurauksena yhteisöön on saatettu pitää etäisyyttä muutamia päiviä. Joissain tilanteissa palautuminen esimerkiksi tilanteesta,

jossa haastateltava oli joutunut katkaisemaan suhteensa toiseen jäsenen kokonaan, vaati pidempiäkin aikoja. Pääsääntöisesti yhteisöissä toimiminen kuitenkin toimi positiivisena vahvikkeena yksilön psyykkiselle hyvinvoinnille.

H1: Siinä saattaa kuitenkin vuosien varrella viettää aikaa henkilöitten kanssa, niin sitte jos saattaa vaan yks kaks se suhde katketa niin kyllä sillä niinkun on vääjäämättä jonkinlaisia vaikutuksia itseensä.

Vaikka pääsääntöisesti yhteisöt koettiin paikoiksi, joissa yksilöt voivat toimia vapaasti, on toiminnan ajoittain havaittu aiheuttavan stressiä. Esimerkiksi moderaattorin roolin kerrottiin vaikuttavan suuresti siihen millainen olo yhteisöissä toimimista edeltää sekä millainen olo sen jälkeen on. Välillä moderaattorin roolin koettiin tietyllä tapaa velvoittavan olemaan yhteisöissä paikalla enemmän kuin tarvitsisi. Moderointiin liitettiin myös ajatus siitä, että mikäli ei ole paikalla valvomassa toimintaa tarpeeksi usein omilta kiireiltään, oikeudet toimia kyseisessä roolissa tulisi poistaa. Stressin kerrottiin kuitenkin kaikkoavan, kun muilta yhteisön jäseniltä sekä ylläpitäjältä sai tukea ja vakuuttelua kyseisissä tilanteissa.

H2: Joskus on vähän vilkkaampia päiviä, kun tuolla netissä on kaikenlaisia trolleja ynnä muita semmosia ja kun aina on niitä sääntöjä mitä pitäis noudattaa, mutta kun kaikki ei nuodata. Aina ei itsekään voi olla koko ajan paikalla, niin sitte joskus saan viestiä privana, että voitko tulla kattoo tätä yhden toimintaa, mutta sitten saattaa olla etten pääse sillä hetkellä. Ymmärrän, että oma elämä menee noitten yhteisöjen edelle, mutta oon sellanen stressaaja, että kaikkialla pitäis pystyy olee yhtä aikaa, vaikka muilla saattaa olla ihan sama tilanne ja ne kyllä ymmärtää.

Tulosten mukaan yhteisöissä toimimisella on vaikutus yksilön tulevaisuusajatteluun ja tyytyväisyyteen omasta elämästä. Yhdessä haastattelussa nousi esille, että yhteisöjen kautta yksilölle tarjoutuu mahdollisuuksia, jotka eivät ilman yhteisöjä olisi mahdollisia. Yhteisöjen kautta yksilön on muun muassa mahdollista solmia suhteita muualla maailmassa oleviin ihmisiin ja näin ollen mahdollistuvat myös kansainväliset työmahdollisuudet. Tällaisten positiivisten kokemusten kerrottiin lisäävän tyytyväisyyttä elämään ja niiden koettiin myös lisäävän luottamusta itseensä.

H1: Kyllä mä koen, että mun elämä olis aika erilaista, jos en olisi näissä yhteisöissä. Niistä on sillä tavalla tullut osa identiteettiä. Ja tässä on itselläni jo muutamia saksalaisia ja englantilaisia ystäviä tullut, että heidän kanssa olen jo osittain keskustellut näistä mahdollisista työmahdollisuuksista ja vastaavanlaisista.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia millaisia vaikutuksia sosiaalisen median yhteisöillä on yksilön hyvinvointiin sekä millainen merkitys näillä yhteisöillä on yksilön elämässä. Opinnäytetyön aineisto koostui kolmesta haastattelusta ja jokainen haastateltava oli päivittäin mukana usean eri sosiaalisen median yhteisön toiminnassa. Haastatteluista saatu aineisto pohjautui haastateltavien omiin kokemuksiin sekä näkemyksiin. Vaikka kokemukset sosiaalisen median yhteisöjen vaikutuksista hyvinvointiin olivat yksilöllisiä, merkille pantavaa oli vastausten samankaltaisuus. Tuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että tutkimus antaa ilmiöstä suhteellisen yksipuoleisen kuvauksen siitä syystä, että haastateltavien kertomuksissa korostuivat yhteisöjen positiiviset vaikutukset. Mikäli tuloksia verrataan aiempiin tutkimuksiin, voidaan samankaltaisuuksia havaita etenkin myönteisiä vaikutuksia tarkasteltaessa. Myös negatiiviset vaikutukset ovat joissakin määrin yhteneväisiä aiempien tutkimuksien kanssa, mutta tällaiset kokemukset olivat selkeästi vähäisempiä tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien joukossa.

Tutkimuksen tuloksista on pääteltävissä, että sosiaalisen median yhteisöt ovat merkityksellisessä asemassa yksilön elämässä. Sen sijaan että ne olisivat vain ajanviettoa varten, yhteisöt tarjosivat yksilölle syvempiä merkityksiä. Haastateltavat kokivat, että yhteisöissä toimiminen on matalan kynnyksen toimintaa. Sosiaalisen median yhteisöjä kuvailtiin ympäristöiksi, joissa saa olla oma itsensä, mutta toisaalta niissä toimiminen on mahdollistanut myös itsensä kehittämisen sekä henkisen kasvun. Merkitykselliseksi haastatteluissa noustettiin yhteisöjen sosiaaliset suhteet sekä vertaistuki.

Sosiaalisen median yhteisöjen vertaaminen arjen yhteisöihin nousi haastatteluissa merkittävään osaan siinä mielessä, että yksilöiden kokemukset omasta itsestään olivat erilaisia netissä. Anonyymius oli selkeästi asia, joka kannusti

yksilöitä aloittamaan toiminnan yhteisöissä ja tätä kautta itseään oli myös helpompi toteuttaa. Monet sosiaalisia paineita kokevat yksilöt hyötyvätkin sosiaalisen median yhteisöistä sekä siellä tarjoutuvista sosiaalisista mahdollisuuksista. Kuten haastatteluissa nousi esille, omista asioista keskusteleminen on helpompaa, kun todellista minää ei tarvitse paljastaa muille yhteisöjen jäsenille. Herääkin kysymys siitä, olisiko nuorisotyöllä nykyistä suurempi paikka esimerkiksi anonyymiyteen pohjautuvilla alustoilla, joissa nuoret voisivat jakaa paineita luotettavalle aikuiselle ilman todellisen minän paljastumista. Tällaisia chat-tyyppisiä palveluita on jo muutamia. Esimerkiksi Suomen mielenterveysseuran (s.a) Sekasin-chat on nettipalvelu jossa nuori voi puhua omista mielenterveyden ongelmista alan ammattilaisen kanssa. Mielenterveysseura on luonut myös discord-serverin, joka pohjautuu yhteisöllisyyteen sekä yksinäisyyden vähentämiseen. Pelkkä ongelmista puhumisen mahdollisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettäkö yksilöiden olisi helppo ajautua palvelun tavoitettavaksi. Luottamusta alan ammattilaisiin rakennetaan myös arkisissa ympäristöissä, kuten kouluissa.

Kun pohditaan sosiaalisen median yhteisöjen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, voidaan todeta vaikutuksien laadun vaihtelevan. Tutkimuksen tuloksista oli havaittavissa, että yhteisöistä saatavat hyödyt olivat suurempia kuin haitat. Huomionarvoista saaduissa tuloksissa oli vaikutuksien vähäisyys fyysisen hyvinvoinnin osa-alueella. Tämä voi hyvinkin johtua esimerkiksi haastateltavien ikätasosta tai hyvistä arjenhallinnan taidoista. Olisi kuitenkin hyvä pohtia millaisia vaikutukset olisivat nuoremmilla osallistujilla, jotka vielä keräävät tietoja sekä taitoja elämän hallinnasta sekä rytmityksestä. Vanhempien rooli lapsen netin käytössä on siinä mielessä tärkeä, että ilman ohjausta lapsi voi vaarantaa oman turvallisuutensa ja kohdata ikätasolleen sopimatonta sisältöä. Monella sosiaalisen median alustalla on käytössä ikäsuositukset sekä -rajoitukset, mutta ne on ohitettavissa käyttäjän kirjatessa itsensä vanhemmaksi kuin mitä on. Monet lapset osaavat käyttää digilaitteita paremmin kuin vanhemmat, joten kynnys puuttua ja ohjata lasta käyttämään sosiaalista media tietyllä varovaisuudella voi olla suuri. Tästä huolimatta olisi tärkeää, että vanhemmat osallistuisivat lapsen tai nuoren sosiaalisen median käyttöön ja vahvistaisivat taitoja, jotka tukevat digihyvinvointia. Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021a) on julkaissut kaksi opasta, joissa keskitytään vanhemman

rooliin lapsen ja nuoren sosiaalisen median käytössä. Molemmissa painotetaan sekä avoimuutta että myönteisiä kohtaamisia ja keskusteluja lapsen sekä nuoren kanssa.

On väistämättäkin selvää, että sosiaalisen median yhteisöillä tulee jatkossakin olemaan vaikutus yksilön hyvinvointiin. Nykynuoriso on kasvanut sosiaalisen median kanssa ja oppinut käyttämään sitä sen kehittyessä. Uudet sukupolvet sen sijaan syntyvät maailmaan, jossa sosiaalinen media on jo isossa roolissa. Nuorisotyöntekijöillä sekä muilla sosiaali-, terveys ja kasvatustieteiden ammattilaisilla tulee olemaan mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten parissa tehtävään mediakasvatustyöhön. Työtä tulisi myös kohdentaa vanhempiin ja tästä hyvänä esimerkkinä toimiikin neuvoloissa aloitettu mediakasvatustyö. Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021b) on tämän lisäksi toteuttanut oppaan, joka kohdentuu pienten lasten vanhempien opastamiseen digikasvatuksessa.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Yksittäisissä tutkimuksissa on arvioitava myös tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, sillä kaikessa tutkimustoiminnassa pyrkimyksenä on virheiden välttäminen. Tutkimusta arvioitaessa tulee ottaa huomioon kokonaisuus, jolloin painopisteenä on sisäinen johdonmukaisuus. Tästä voidaan käyttää myös nimitystä koherenssi. (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tutkimuksen aiheen valinta pohjautui omaan kiinnostukseeni asiasta, mutta toisaalta myös siihen, että siitä on tehty melko vähän tutkimuksia. Tarkoituksena tutkimuksella olikin kerryttää aiheesta tietoa, joka pohjautuu yksilöiden omiin kokemuksiin ja tulkintoihin. Vaikka haastatteluiden määrä ei ole laadullisen tutkimuksen kannalta oleellista, asetin alustavaksi tavoitemääräksi viisi teemahaastattelua, sillä koin kyseisestä määrästä saatavan aineiston kuvaavan aihetta tarpeeksi laajasti. Aineiston kerääminen osoittautui kuitenkin haasteelliseksi heti aineistonkeruuprosessin alettua, koska kiinnostuneita haastateltavia ei löytynyt. Monet totesivat vastaavansa mieluummin sähköiseen lomakkeeseen, koska sen koettiin olevan turvallisempi ja helpompi vaihtoehto. Koin kuitenkin, että tutkimuksen toteutuksen ja tulosten kannalta sähköinen lomake ei olisi tarjonnut tarpeeksi luotettavia tai

yksilökohtaisia vastauksia. Tämän lisäksi vastaukset olisivat voineet jäädä liian pinnallisiksi.

Tutkimuksen aineisto koostui lopulta kolmesta teemahaastattelusta, joita läpikäydessä oli kuvauksista havaittavissa yhteneväinen linja. Aineiston yhdenmukaisuuden pohjalta voidaan olettaa aineiston olevan luotettavaa. Tätä tukee myös se, että tutkimus pohjautuu yksilöiden omiin kokemuksiin ja tulkintoihin. On kuitenkin pohdittava olisiko suurempi haastateltavien määrä vaikuttanut tulosten laatuun ja näin ollen myös tulosten yleistettävyyteen. Koska tutkimuksen tulokset painoittuivat sosiaalisen median yhteisöjen positiivisiin vaikutuksiin, jää epäselväksi kuinka vaikuttavia negatiiviset vaikutukset joidenkin yksilöiden kokemuksissa ovat. Toisaalta tutkimuksen laadun takia tutkimuskysymyksiin ei ole yhtä oikeaa vastausta, joten yksilön kokemuksia on haasteellista kuvailla epäluotettaviksi. Haastatteluista saadut tulokset ovat samanlaisessa linjassa aiemmin tehtyjen tutkimuksien kanssa, joka itsessään nostattaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimustuloksia voidaan siis pitää yleistettävänä.

Haastatteluja tehdessä ja läpikäydessä pyrin tutkijana pitämään omat tulkintani erossa aineistosta, jotta haastatteluista saatu tieto olisi mahdollisimman todenmukaista. Aineistoa analysoitaessa pyrin myös karsimaan pois tutkimuksen kannalta epäolennaisen tiedon. Koen, että haastattelujen toteuttaminen etäyhteydellä ilman videokuvaa, oli oikea ratkaisu. Kuten edellä mainitsin, haastateltavien saaminen tutkimukseen osoittautui hankalaksi ja mikäli haastattelut olisi pyritty toteuttamaan kasvotusten tai videoyhteydellä, olisi kynnyksellä osallistumiselle voinut olla vielä isompi. Valitsemani aineistonkeruumenetelmä mahdollisti myös aineistojen nauhoittamisen.

Tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien henkilöllisyydet pyrin pitämään mahdollisimman salaisina alusta lähtien. Tästä syystä en kokenut tutkimukselle oleelliseksi tietää tai mainita haastateltavien sukupuolta, ikää tai nimiä. Nauhoitetut haastattelut sekä niiden pohjalta kerätyt ja luokitellut aineistot eivät olleet kenenkään muun nähtävänä ja ne hävitettiin tutkimuksen valmistuttua.



### 6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksia sosiaalisen median yhteisöjen vaikutuksista yksilön hyvinvointiin on verrattain vähän. Koska tutkimukseni kohdejoukko ei rajautunut mihinkään tiettyyn ikäryhmään, sukupuoleen tai aihepiiriin, ovat jatkotutkimuksien mahdollisuudet laajat. Tutkimukset sosiaalisen median vaikutuksista yksilön hyvinvointiin tarjoavat uudenlaista kuvaa siitä, millaisista asioista etenkin nuorten hyvinvointi rakentuu ja millaisia asioita digiympäristöissä koetaan.

Opinnäytetyöni tarjoaa kapean katsauksen aiheeseen, joten jatkotutkimuksia olisi hyvä suorittaa eri mittakaavoissa. Tutkimuksia voitaisiin tehdä alueellisesti, jolloin esimerkiksi nuorisotyössä olisi mahdollista kohdentaa toimia tutkimuksista saatujen tulosten pohjalta. Toisaalta suurempi otanta ilman alueellista rajausta tarjoaisi tietoa, jota voitaisiin hyödyntää maanlaajuisesti nuorisotyötä suunniteltaessa. Tutkimuksista saatavien tietojen perusteella olisi mahdollista pohtia nuorisotyön suurempaa tarvetta sosiaalisessa mediassa tai muissa digiympäristöissä.

Jatkotutkimuksien kohdentaminen tiettyihin ryhmiin, kuten seksuaalivähemmistöihin tai nuoriin vanhempiin, voisi tarjota tärkeää tietoa siitä, kuinka yksilöt selviytyvät jokapäiväisestä arjesta sosiaalisen median yhteisöjen avulla. Monet nuoret hakeutuvat sosiaaliseen mediaan hakemaan vertaistukea ja etsimään muita samankaltaisia tai samassa elämäntilanteessa olevia, joten tutkimuksien avulla olisi mahdollista kerätä monia erilaisia sekä tärkeitäkin näkökulmia aiheesta. Koska tutkimuksessani haastateltavat olivat osallisena monenlaisien yhteisöjen toiminnassa, jatkotutkimuksia voitaisiin tehdä myös tiettyjen medioiden yhteisöihin. Tällaisia voisivat olla facebook-ryhmät sekä pelialustoilla esiintyvät yhteisöt.

Nykyisen sosiaalisen median myötä yksilöille on mahdollistunut vaihtoehtoisia työllistymisen tapoja, jotka voivat liittyä pelaamiseen tai muuhun sisällöntuottamiseen. Yleensä toiminta on lähtenyt liikkeelle harrastuksesta ja myöhemmin siitä on kehittynyt ammatti. Olisikin mielenkiintoista nähdä tutkimus siitä, miten nämä sisällöntuottajat kokevat omien yhteisöjensä vaikutukset hyvinvoinnissaan ja kuinka muutos harrastuksesta työhön on vaikuttanut heihin.

## LÄHTEET

Alanko, L., Honkanen, J., Hämäläinen, M., Mantere, E., Prusskij, C., Rotkirch, A. & Tammisalo, K. s.a. Digihyvinvoinnin tiekartta Suomelle. Helsinki: Damos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2020/05/demos\\_digihyvinvoinnin\\_tiekartta.pdf](https://demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2020/05/demos_digihyvinvoinnin_tiekartta.pdf) [viitattu 6.4.2021].

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Digivoimaa – Digihyvinvoinnilla yhteiskunnallista osallisuutta. 2018. Mitä tarkoittaa digihyvinvointi? WWW-dokumentti. Päivitetty 1.10.2018. Saatavissa: <https://digivoimaahanke.wordpress.com/2018/10/01/mita-tarκοittaa-digihyvinvointi/> [viitattu 26.4.2021].

Eriksson, S. & Tuuva-Hongisto, S. 2019. Nuorisotyön digitalisaatio 2030 – ”Meidän tulisi osata tarjota nuorille työkaluja maailmaan, jota me emme vielä itse tunne.”. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk Tutkii 11. 3. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-192-7> [viitattu 4.2.2020].

Jones, Q. 1997. Virtual-Communities, Virtual Settlements & Cyber-Archaeology: A Theoretical Outline. *Journal of Computer-Mediated Communication* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <https://academic.oup.com/jcmc/article/3/3/JCMC331/4584363> [viitattu 29.4.2020].

Kananen, J. 2014. Netnografia: Verkkoyhteisöjen tutkiminen opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangas, P., Toivonen, S. & Bäck, A. (toim.) 2007. Googlen mainokset ja muita sosiaalisen median liiketoimintamalleja. Espoo: VTT, 11—15. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://www.vttresearch.com/sites/default/files/pdf/tiedotteet/2007/T2369.pdf> [viitattu 17.3.2021].

Karvonen, S., Moisio, P. & Simpura, J. 2009. Suomalaisten hyvinvointi ja elinolot 2000-luvulla. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 20—35. PDF-dokumentti. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1%C2%A0#page=21> [viitattu 11.3.2020].

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2018. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> [viitattu 17.3.2021].

Kortesuo, K. 2018. Sano se someksi (1+2=3): Sosiaalisen median suuri lasukuoppi. Helsinki: Infor.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021a. Lapsi sosiaalisessa mediassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/> [viitattu 30.3.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021b. Vauvana ja taaperona digiajassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/> [viitattu 30.3.2021].

Matikainen, J. 2008. Verkko kasvattajana – Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta? Helsinki: Yliopistopaino.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 55. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 104. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\\_hanskassa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf) [viitattu 19.3.2021].

Minkkinen, J. 2011. Opettaja ja lasten hyvinvointi. Teoksessa Oksanen, A. & Salonen, M. (toim.) Toiminnallisia loukkuja: Hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa. Tampere: Yliopistopaino Oy, 63—87. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102995/978-951-44-8566-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 11.3.2020].

Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes.

Myllyniemi, S. (toim.) 2017. Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Valtion Nuorisoneuvoston julkaisuja 56. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 111. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri\\_2016\\_WEB.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf) [viitattu 18.3.2021].

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. E-kirja. Saatavissa: [www.kaakkuri.finna.fi](http://www.kaakkuri.finna.fi) [viitattu 10.3.2020].

Noppari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella: näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys – Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Yliopistopaino Oy, 140—166. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta\\_Yksilollinen\\_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.4.2020].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020—2023 – Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:2. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-697-3> [viitattu 30.3.2021].

Parikka, S., Koskela, T., Marjeta, N., Ikonen, J., Suvisaari, J. & Viertiö, S. Aikuisien koettu hyvinvointi 13 kunnassa – FinSote 2018 -tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 20/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138210/URN\\_ISBN\\_978-952-343-355-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138210/URN_ISBN_978-952-343-355-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 12.3.2020].

- Pesonen, P. 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.
- Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Saatavilla: [www.kaakkuri.finna.fi](http://www.kaakkuri.finna.fi) [viitattu 17.3.2021].
- Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/materiaali/nuorten-mediamaailma-pahkinankuoressa/> [viitattu 12.3.2020].
- Roisko, E. 2016. ”Vaikka multa yhtäkkiä lähtis kaikki katsojat, mä haluisin silti julkasta asioita” – Vloggaamisen merkitys nuorelle. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogikoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117533/Essi\\_Roisko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117533/Essi_Roisko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.3.2020].
- Räsänen, S. 2018. Verkkoyhteisöt ja nuorten sosiaaliset suhteet – Kyselytutkimus Jodelin Kiusalliset-kanavan käyttäjille. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154337/rasanen\\_sami.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154337/rasanen_sami.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.3.2020].
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2007:2, 8. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf> [viitattu 16.3.2021].
- Siivola, J. 2012. Hyvän mielen verkko – Fenomenografinen tutkimus yläkoulu-  
laisten käsityksistä online-minuuden voimaannuttavuudesta. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59841/Siivola.Jenny.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 20.3.2020]
- Suomen Mielenterveysseura ry. s.a. Sekasin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sekasin247.fi/> [viitattu 30.3.2021]
- Takala, A. & Takala, S. 2019. Medianuoruus – Opas aikuisille. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2019:1. Helsinki: Mediakasvatusseura. 28. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2019/03/Medianuoruus\\_web.pdf](https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2019/03/Medianuoruus_web.pdf) [viitattu 6.4.2021]
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 12.3.2020].
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti\\_33\\_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 12.3.2020].
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Tammi. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 10.3.2021].

Valtion nuorisoneuvosto. s.a. Nuorisobarometri. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/> [viitattu 19.3.2021].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 5.4.2020].

## Haastattelurunko

### Teema 1. Johdattelu

- Kuinka monessa sosiaalisen median yhteisössä olet mukana?
- Millaisissa sosiaalisen median yhteisöissä olet mukana, esimerkiksi milloisten aiheiden ympärille yhteisöt rakentuvat
- Millaisilla alustoilla yhteisöt toimivat?
- Millaisissa rooleissa toimit yhteisöissä?
- Kuinka paljon aikaa vietät yhteisöissä?
- Vaihteleeko ajat eri yhteisöjen välillä?

### Teema 2. Merkitys

- Kuvaile mitä yhteisöt merkitsevät sinulle?
- Miksi toimit yhteisöissä?
- Mikä saa sinut toimimaan toisissa yhteisöissä enemmän kuin toisissa?
- Mikä saa sinut palaamaan tai pysymään yhteisöissä?
- Onko merkitys erilainen verrattuna arkielämän suhteisiin?

### Teema 3. Fyysinen hyvinvointi

- Kuinka verkkoyhteisöjen toimintaan kuuluminen/osallistuminen näkyy arjessasi?
- Kuvaile tapoja, joilla yhteisöihin kuuluminen vaikuttaa arkesi rytmiin?
- Kuinka yhteisöihin kuuluminen on vaikuttanut elämäntapoihisi?
- Koetko, että yhteisöillä on vaikutus arjen jaksamiseen?

### Teema 4. Sosiaalinen hyvinvointi

- Millaisia suhteita olet yhteisöjen kautta solminut?
- Millainen painoarvo suhteilla on sinulle?
- Pysyvätkö suhteet sosiaalisessa mediassa vai myös alustojen ulkopuolella?
- Kuvaile suhteiden positiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi?
- Kuvaile suhteiden negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi?
- Koetko, että verkkoyhteisöissä solmituilla suhteilla on vaikutusta muihin yhteisöjen ulkopuolisiin, arjen suhteisiin?

### Teema 5. Psyykinen hyvinvointi

- Koetko, että pääset toteuttamaan itseäsi ollessasi mukana yhteisöjen toiminnassa?
- Kuvaile miten yhteisöihin kuuluminen vaikuttaa mielialaasi?
- Miten yhteisöt ovat vaikuttaneet itsetuntoosi?
- Miten yhteisöihin kuuluminen vaikuttaa henkiseen jaksamiseen?
- Vaikuttaako yhteisöihin kuuluminen ja niissä toimiminen siihen oletko tyytyväinen elämääsi? Päinvastoin, jos et olisi yhteisöissä, miten se vaikuttaisi elämääsi?
- Koetko, että yhteisöissä toimiminen vaikuttaa omaan toiveikkuuteesi tulevaisuuden suhteen?