

**NO OIS SE NYT VARMAAN AIKA HIENOA PELATA  
JOSSAIN MAAJOUKKUEESSA**

Tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten kokemuksia sosiaalisen median käytön vaikutuksista omatoimiseen harjoitteluun

Sallamari Kinnunen

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnan ohjaaja

2022

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnan ohjaaja

---

<b>Tekijä</b>	Sallamari Kinnunen	Vuosi	2022
<b>Ohjaaja(t)</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Toimeksiantaja</b>	Liikunnan opettaja, luokanvalvoja		
<b>Työn nimi</b>	No ois se nyt varmaan aika hienoa pelata jossain maajoukkueessa: tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten kokemuksia sosiaalisen median käytön vaikutuksista omatoimiseen harjoitteluun		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	40 + 5		

---

Opinnäytetyö tarkoitus oli kuvata nuorten kokemuksia siitä, kuinka sosiaalisen median käyttö vaikuttaa heidän omatoimiseen, vapaa-ajalla tapahtuvaan harjoitteluun. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa ja ymmärrystä urheiluseurojen valmentajille, liikunnan opettajille sekä muille nuorten liikuntakasvatukseen osallistuville henkilöille nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ymmärtämällä sosiaalisen median käytön vaikutusta omatoimiseen harjoitteluun, voidaan tämä huomioida suunniteltaessa omatoimisen harjoittelun ohjelmia sekä arvioitaessa tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren kehittymistä lajissa.

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä oli kaksi, ja ne olivat: ”Kokevatko nuoret sosiaalisen median käytön vaikuttavan omatoimiseen harjoitteluun?” sekä ”Millainen on mahdollinen sosiaalisen median käytön vaikutus tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren omatoimiseen harjoitteluun?”

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jossa oli empiirinen lähtökohta. Tutkimusstrategiana oli narratiivinen tapaustutkimus ja tutkimusotteena Fenomenologinhermeneuttinen tutkimusote. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla ja analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä spiraalimallin mukaan.

Tutkimustulosten mukaan sosiaalinen media vaikutti nuorten omatoimiseen harjoitteluun. Tuloksista voitiin tehdä neljä johtopäätöstä. Ensinnäkin sosiaalisen median sisältö motivoi nuoria tavoitteellisessa harjoittelussa. Toiseksi omatoiminen harjoittelu meni sosiaalisen median selailun edelle. Kolmanneksi harjoittelemaan lähteminen ei ollut yksiselitteistä, sillä toisinaan sosiaalisen median selailu hidasti harjoittelemaan lähtöä. Neljänneksi voitiin todeta, että sosiaalinen media ei hidastanut harjoittelemaan lähtöä silloin, kuin omatoiminen harjoittelu tapahtui yhdessä kaverin kanssa.

Johtopäätöksenä voitiin todeta, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten omatoimiseen harjoitteluun ja siinä oli sekä myönteisiä, että kielteisiä näkökulmia.

Avainsanat                      sosiaalinen media, omatoiminen harjoittelu, tavoitteellinen harjoittelu, kokemuksen tutkiminen

Sports and Leisure Management  
Bachelor of Sports Studies

---

<b>Author</b>	Sallamari Kinnunen	Year	2022
<b>Supervisor</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Commissioned by</b>	Physical education teacher, homeroom teacher		
<b>Subject of thesis</b>	Well, it's probably great to play in some national team: The experience of young peoples who exercising purposefully from social media impacts to independent exercising		
<b>Number of pages</b>	40 + 5		

---

The purpose of this thesis was to describe the experiences of youth on how the use of social media affects their independent, free-time exercising. The aim of this thesis was to produce knowledge and understanding for the coaches, physical education teachers and other people involved in the physical education of youth about the use of social media by young people. By understanding the impact of the use of social media on independent practice, this can be taken into account when planning independent practice programs and when purposefully evaluating the development of a young person practicing the sport.

There were two research questions in this thesis: "Do youth feel that using social media has an impact on their independent exercising?" and "What is the assumed impact of social media use on their purposeful, independent exercising?"

This thesis was a qualitative study which had an empirical starting point. The approach was phenomenological-hermeneutical and narrative case study was the strategy. The material was collected through a thematic interview and analysed by inductive content analysis according to a spiral model.

According to the research results, using social media had an impact on independent exercising of youth. There are four conclusions which could be drawn from the results. First, the content of social media motivates youth in goal-oriented training. Second, independent exercising was more important than browsing social media. Third, sometimes browsing social media reduced going to training independently. Fourth, it could be noticed that when training happened with a friend, social media browsing did not reduce going to training.

In conclusion, the use of social media has an impact on youth's independent exercising. The impact has both positive and negative perspectives.

**Key Words** social media, independent exercising, purposefully exercising exploring experience

Koulutusalan nimi  
Koulutusala  
Koulutus

---

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 KÄSITTEET.....	7
2.1 Sosiaalinen media.....	7
2.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus.....	8
2.3 Tavoitteellinen harjoittelu .....	9
2.4 Omatoiminen harjoittelu .....	10
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	12
3.1 Tutkimusasetelma ja tutkimuskysymykset .....	12
3.2 Laadullinen tutkimus .....	12
3.3 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus .....	13
3.4 Narratiivinen tapaustutkimus.....	14
3.5 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	15
3.6 Aineiston analyysi .....	16
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	19
5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	25
5.1 Eettisyys opinnäytetyössä .....	25
5.2 Luotettavuus opinnäytetyössä .....	27
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	32
6.1 Johtopäätökset .....	32
6.2 Pohdinta .....	34
LÄHTEET.....	38
LIITTEET .....	41

## ALKUSANAT

Ensimmäiseksi haluan kiittää niitä reippaita nuoria, jotka jakoivat omia kokemuksiaan sosiaalisen median käytön vaikutuksista omatoimiseen harjoitteluun. Teidän avoimuutenne ja rehellisyytenne mahdollisti opinnäytetyön onnistumisen. Lisäksi haluan kiittää ohjaavaa opettajaani Tommi Haapakangasta sujuvasta yhteistyöstä opinnäytetyön prosessin aikana.

## 1 JOHDANTO

Nuoret hyödyntävät sosiaalista mediaa yhteydenpitoon, tiedonsaantiin, uusien asioiden oppimiseen sekä taitojen kehittämiseen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 38). Tilastokeskuksen (2021) mukaan lähes kaikki nuoret omistivat oman älypuhelimensa. Merikivi ym. (2016, 21) toteavatkin, että älypuhelin on nuorten yleisin sosiaalisen median käytön väline. Nuorten keskuudessa älypuhelimien käytölle harvoin varataan päivästä suunnitellusti aikaa, vaan älypuhelin on osana arjen toimintoja ja sen ääreen pistäytytään.

Liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään tunti päivässä. Ruutuaikaa suositellaan kertyvän korkeintaan kaksi tuntia päivässä, sekä pitkään paikallaan oloa mahdollisimman vähän. (Tammelin & Vasankari 2021, 12–13.) Nuoruusikä on haastavaa aikaa liikunta harrastusten osalta, sillä liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi nuoruudessa. Syitä liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle on useita ja syitä löytyy sekä yksilö- että yhteisötasolta. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 27.)

Vähiten liikunta-aktiivisuuden heikkenemistä tapahtuu nuorilla, jotka lapsuudessa harrastavat liikuntaa aktiivisesti sekä nuorilla, joiden harrastamiseen on suotuisat resurssit. Lisäksi suurempaa liikunta-aktiivisuutta myöhemmin esiintyy sellaisilla nuorilla, joilla on korkea motivaatio liikkumiseen. Edellä kuvatut, liikunta-aktiivisuutta edistävät tekijät, eivät kuitenkaan takaa liikunta suosituksen mukaista, riittävää liikunnan määrää. (Aira ym. 2013, 27.)

Sosiaalinen media on ajankohtainen ilmiö, joka on jatkuvassa kehityksessä. Näiden tekijöiden vuoksi aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Myös nuorten liikunta-aktiivisuuteen liittyvät ongelmat lisäävät tutkimuksen ajankohtaisuutta. Lahden, Pietilän & Palomäen (2020, 79) mukaan nuorten liikunta-aktiivisuuden ja älypuhelimien käytön yhteyttä on tutkittu maailman laajuisesti vähän. Sosiaalisen median ja älylaitteiden jatkuvan kehityksen myötä tutkimustietoa sosiaalisen median käytön vaikutuksista tulee päivittää samaan tahtiin. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimii eräs Keski-Pohjanmaan kaupunki, tutkimusjoukkona opinnäytetyössä ovat kyseisen kaupungin yläkoulun urheiluluokan oppilaat.

## 2 KÄSITTEET

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat sosiaalinen media, nuorten liikunta-aktiivisuus sekä omatoiminen harjoittelu. Avaan keskeisiä käsitteitä tässä osiossa.

### 2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisen median -käsitteen historia sijoittuu vuoteen 1994, jolloin käsitettä alettiin käyttämään Tokion kaupallisessa ympäristössä. Netin käytön yleistyttyä sosiaalinen media on saanut yhä suuremman merkityksen osana arkea ja nuorisokulttuuria. (Aichner, Grünfelder, Maurer & Jegeni 2021, 215.) Erkkola (2008, 86) toteaa, että sosiaalinen media on historiassa ilmiönä tuore, eikä sille ole yhtä, selkeää määritelmää. Edelleen Aichnerin ym. (2021, 215) toteavat, että vuonna 2020, sosiaaliselle medialle löytyy lukemattomia määritelmiä useiden eri tutkijoiden toimesta.

Aichnerin ym. (2021, 215, 220) mukaan sosiaalisen median reilun kahdenkymmenen viiden vuoden historian aikana käsitys siitä, mitä sosiaalinen media tarkoittaa ja mitä se sisältää, ovat vaihdelleet, mikä osaltaan tekee sosiaalisen median käsitteen määrittelystä hankalaa. Lisäksi määritelmään sosiaalisesta mediasta vaikuttaa se kulttuuri ja näkökulma, josta käsitettä määritellään. Nykykäsityksen mukaan sosiaalinen media on kattokäsite, jonka alle ulottuu erilaisia verkkoalustoja eli sovelluksia, kuten eri yritysten sosiaaliset verkostot, blogit, virtuaalimaailmat, sosiaaliset pelit sekä sellaiset sovellukset, jotka luovat alustan kuvien tai videoiden jakamiselle tai keskustelulle.

Aichner ym. (2021, 219) määrittävät sosiaalisen median nykykäsityksessä seuraavasti:

*”Sosiaalinen media on yksilön ja yhteisön luoma tila, joka edistää vuorovaikutusta ja verkostoitumista eri tasoilla. Sosiaalisen median kokonaisuuden muodostaa joukko erilaisia, käyttäjälähtöisiä sovelluksia, jotka houkuttelevat käyttäjää sisällön seuraamiseen, sen jakamiseen sekä helpottavat sosiaalista verkostoitumista.”*

Sitä mukaan, kun sosiaalisen median palveluita käyttävä yleisö on kasvanut, on sosiaalisen median käyttötarkoitus laajentunut. Useimmin sosiaalista mediaa

hyödynnetään sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä uusien sosiaalisten verkostojen muodostamiseen. (Aichner ym. 2021, 216–217.) Lisäksi Merikiven ym. (2016, 38) mukaan nuoret hyödyntävät sosiaalista mediaa tiedon saantiin, uusien asioiden oppimiseen sekä taitojen kehittämiseen. Tilastokeskus (2021) lisää, että nuoret viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa musiikkia, äänikirjoja ja podcasteja kuunnellen.

Tilastokeskuksen (2021) mukaan lähes kaikki nuoret omistavat älypuhelimien. Älypuhelin on merkittävin sosiaalisen median käyttöön hyödynnettävä väline, ja älypuhelimella vietetty aika on määrällisesti lisääntynyt. (Abi-Jaoude, Naylor & Pignatiello 2020, E136.) Samoin Sosiaalisen median parissa vietetty päivittäinen kokonaisaika on lisääntynyt. Kuitenkin samanaikaisesti tietoisesti puhelimenkäytölle varattu aika on vähentynyt. Nuorten älypuhelimien käyttö on osa arkea ja puhelimen ääreen pistäydytään kesken päivän muiden toimintojen. (Merikivi ym. 2016, 21.)

Tilastokeskuksen (2021) mukaan lähes jokainen nuori viettää ison osan päivästä sosiaalisen median parissa, joko aktiivisesti tai passiivisesti. Sosiaalisen median käyttö on passiivista silloin, kun sosiaalisen median parissa vietetään aikaa samalla muita asioita tehden. Vuonna 2016 nuoret viettivät aikaa älypuhelimella aktiivisesti keskimäärin 3–4 tuntia päivässä (Saarinen 2016, 36). Tilastokeskuksen (2020) selvityksen mukaan nuorten keskuudessa suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia olivat Instagram, Whatsapp, Youtube ja Snapchat. Tässä opinäytetyössä sosiaalisella median käytöllä tarkoitetaan eri sovellusten käyttöä älypuhelimella.

## 2.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus

Tuoreimpien liikuntasuosittelujen mukaan nuorten tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa vähintään tunti päivässä (Tammelin & Vasankari 2021, 12). Suomalaiset lapset harrastavat liikuntaa melko hyvin suositusten mukaisesti ja maailmanlaajuisessa vertailussa suomalaislapset harrastavat keskivertoa enemmän liikuntaa. Nuoruusiässä liikunnan harrastaminen vähenee selvästi huolimatta siitä, tarkkailaanko liikunta määrän muutosta hengästyttävässä liikunnassa, kokonaisliikunta-aktiivisuudessa tai urheiluseura toiminnassa. (Aira ym. 2013, 15.)

Suomalaiset nuoret harrastavat vastaavasti kansainvälisessä vertailussa keski-vertaista vähemmän liikuntaa. (Aira, ym. 2013, 15.) LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2020 suomalaisista 16–17-vuotiaista nuorista 14 % saavutti liikuntasuosituksen mukaisen tunnin päivittäisen liikunta-aktiivisuuden (Kokko, Martin, Hämylä, Ng, Villberg & Suomi 2021, 16). Liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle nuoruusiässä on useita syitä ja ne ilmenevät sekä yksilö- että yhteisötasolla. Urheiluseurassa aktiivisesti harrastavat nuoret lopettavat liikunta harrastuksen muita harvemmin, vaikkakaan se ei ole tae suositusten mukaiselle liikunta-aktiivisuudelle tai riittävän liikuntamäärän säilymiselle. (Aira ym. 2013, 15, 18, 26).

Liikunta-aktiivisuuden säilymisen edellytys on sisäisen motivaation syntyminen liikuntaa kohtaan, sekä sen ylläpitäminen. Sisäisen motivaatio syntyy koetusta pätevyydestä, eli onnistumisen kokemuksista, koetusta autonomiasta, eli mahdollisuudesta vaikuttaa toimintaan sekä koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130.) Tiirikainen & Konu (2013, 39–40) mainitsevatkin, että yleisimpiä urheiluharrastuksen lopettamisen syitä ovat heikko sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne, heikot vaikutusmahdollisuudet sekä onnistumisen kokemusten puute. Aira ym. (2013, 21) täydentää, että nuoruudessa omien liikunta taitojen arviointi on kriittistä, joka osaltaan voi heikentää kokemuksia onnistumisista. Tiirikaisen ym. (2013, 40) mukaan myös nuoruudessa liikunnassa esiintyvä aiempaa kovempi kilpailu heikentää onnistumisen kokemuksia.

### 2.3 Tavoitteellinen harjoittelu

Kehittyäkseen omassa lajissa harjoittelun määrä ja intensiteetti kasvavat sitä mukaa kun lapsi kasvaa nuoreksi ja edelleen aikuisuuden kynnykselle. Tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren arki on tasapainoilua opintojen, harjoittelun ja nuorelle tärkeän sosiaalisen verkostoitumisen välillä. Tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret harrastavat lajista riippuen kolmesta kuuteen kertaan viikossa seuran harjoituksissa, lisäksi on peli- tai kilpailupäivät sekä omatoiminen opiskelu ja harjoittelu. (Piltonen 2017, 46.)

Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet haaveilla oman lajinsa huipulle pääsemisestä sekä tavoitella menestystä omassa lajissaan. Tämä tulee huomioida lasten ja nuorten valmennustyössä. Huipulle pääseminen vaatii

tavoitteellista harjoittelua, jonka vuoksi suurin osa niistä, jotka lapsena haaveilevat huippu-urheilu urasta, karsiutuvat pois nuoruudessa vaatimusten kasvaessa. (Lämsä 2009, 46.)

Tavoitteellinen harjoittelu ei ole vain urheilusuurituksia harjoituksissa, vaan nuoruusvaiheessa huipulle pyrkiminen vaatii kokonaisvaltaista tasapainottelua riittävän levon ja sopivan kuormituksen välillä. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota aiempaa enemmän urheilijan ravitsemukseen, palautumiseen ja uneen. Tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren harjoittelun tulee olla monipuolista, joka kehittää lajissa vaadittavia fyysisiä taitoja sekä urheilijan psyykkisiä valmiuksia urheilussa. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 422.) Tässä opinnäytetyössä tavoitteellisesti harjoittelevilla nuorilla tarkoitetaan sellaisia nuoria, jotka harrastavat liikuntaa seurassa ja tavoittelevat omassa lajissaan korkealle sarjatasolle, kuten maajoukkueeseen tai arvokisoihin.

#### 2.4 Omatoiminen harjoittelu

Harjoittelun tavoitteena on kehittää sellaisia urheilijan ominaisuuksia, joilla parannetaan urheilijan taitoa tai suorituskykyä tietyssä lajissa tai sen osassa (Lämsä 2009, 16). Omatoimisella harjoittelulla tarkoitetaan sellaisia harjoitteita, jotka tulevat lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittämistä, ja jotka tapahtuvat seuratoiminnan ja koulun ohjatun liikunnan ulkopuolella. On yleistä, että mitä korkeammat tavoitteet nuorella on omassa lajissa menestymiselle, sitä aktiivisemmin nuori harjoittelee omatoimisesti. Omatoiminen harjoittelu voi kohdistua lajitaitoihin tai muihin lajissa vaadittaviin fyysisiin ominaisuuksiin. (Kokko, Villberg & Kannas 2014, 12.)

Motorisia perustaitoja ovat tasapaino, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Näitä perustaitoja tarvitaan jokaisessa urheilulajissa. Motoriset perustaidot on hallittava lapsuudessa, jotta myöhemmin nuoruudessa voidaan kehittää lajissa vaadittavia ominaisuuksia. Sekä seuraharjoittelun, että omatoimisen harjoittelun tarkoitus on kehittää pelivälineen käsittelytaitoja sekä lajissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, koordinaatiota, voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta. (Hakkarainen ym. 2009, 139–143.)

Nuorten yleisimpiä omatoimisen liikunnan muotoja ovat pyöräily, pihapelit, pallopelit ja kuntosali. Omatoimista liikuntaa harrastetaan yleisimmin omalla pihalla sekä liikuntaympäristöissä, kuten urheilukentillä. Omatoimista liikuntaa harrastetaan yksin ja yhdessä kavereiden tai perheen kanssa. Yleisimpiä motiiveja omatoimiselle harjoittelulle ovat liikunnan ilo, halu kehittyä sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Karjula 2014, 35–36, 38–39, 41–42.) Opinnäytetyössäni omatoimisella harjoittelulla tarkoitan, lajia tukevia harjoitteita, joita suoritetaan omatoimisesti seuratoiminnan yhteisten harjoitteiden tai koululiikunnan ulkopuolella.

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä kappaleessa käyn läpi tutkimuksen toteutusta. Esittelen tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen sekä tutkimuskysymykset sekä tutkimusmenetelmät. Esittelen myös aineiston keruu- ja aineiston analysointi menetelmät.

#### 3.1 Tutkimus asetelma ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata nuorten kokemuksia siitä, kuinka sosiaalisen median käyttö vaikuttaa heidän omatoimiseen, vapaa-ajalla tapahtuvaan harjoitteluun. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa ja ymmärrystä urheiluseurojen valmentajille, liikunnan opettajille sekä muille nuorten liikunta kasvatukseen osallistuville henkilöille nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ymmärtämällä nuorten sosiaalisen median käytön vaikutusta omatoimiseen harjoitteluun, voidaan tämä huomioida suunniteltaessa omatoimisen harjoittelun ohjelmia sekä arvioitaessa tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren kehittymistä lajissa. Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä on kaksi.

1. Kokevatko tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret sosiaalisen median käytön vaikuttavan omatoimiseen harjoitteluun?
2. Millainen on mahdollinen sosiaalisen median käytön vaikutus tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten omatoimiseen harjoitteluun?

#### 3.2 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus koostuu useista eri tutkimuksen muodoista, joille kaikille on yhteistä tulkinnallisuus (Perttula 2009, 133). Tutkimukseen valikoituu laadullinen lähestymistapa usein silloin, kun halutaan saada syvälinen näkemys ilmiöstä, josta ei ole valmista teoriaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija jäsentelee saamaansa tietoa tutkinnan aikana. Laadullisen tutkimuksen kohteena on tavanomaisesti ihminen ja ihmisen toiminta tietyssä ympäristössä. (Kananen 2017, 32–33.)

Empiirinen kokemuksen tutkiminen on yksi laadullisen tutkimuksen muoto. Empiirisyys laadullisessa tutkimuksessa kertoo tutkijan kiinnostuksesta ympäristöön

ja ihmisiin. Empiirisessä tutkimuksessa tutkija pyrkii ymmärtämään jotakin todellisen elämän ilmiötä. (Perttula 2009, 133–135.) Tutkimuksessani mielenkiinnon kohteena ovat nuoret sekä heidän kokemuksensa siitä, kuinka nykyaikainen ilmiö, sosiaalinen media, vaikuttaa heidän tavoitteelliseen liikuntaansa. Mielenkiinto ja halu ymmärtää ympäristön ilmiötä, tuo laadulliseen tutkimukseen empiirisen lähtökohdan.

### 3.3 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii saavuttamaan tietoa, jossa tulee esille tutkittavien tapa tulkita jotakin ilmiötä. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkija on sen tosiseikan ääressä, että jokaisella tutkittavalla on yksilöllinen käsitys ilmiöstä. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2014, 97.) Opinnäytetyön tutkimukseen hermeneuttisen näkökulman tuo juuri se, että jokaisen tutkittavan kokemus sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluun on yksilöllinen.

Toisaalta juuri siksi, koska opinnäytetyössäni tutkitaan yksilöllisiä kokemuksia, se tuo tutkimukseen myös fenomenologisen näkökulman (Ronkainen ym. 2014, 98). Tässä tutkimuksen voidaan todeta olevan fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote. Fenomenologinen tutkimus tutkii yksilöllisiä, kokemushistorian muokkaamia kokemuksia sekä niiden yhteyttä ympäröivään kontekstiin. Ihmisen ajatus tutkittavasta asiasta pohjautuu aiempaan kokemukseen sekä niiden kokemusten muokkaamiin merkityksiin eli ihmisen arvomaailmaan. Tutkimusympäristöstä riippumatta ilmiö voi näyttäytyä erilaisena jokaiselle, riippuen yksilöllisestä kokemushistoriasta ja arvomaailmasta. (Ronkainen ym. 2014, 98–99.) Tutkin nuorten yksilöllisiä kokemuksia tietyssä ympäristössä, nuoret peilaavat omaa kokemustaan omasta kokemushistoriastansa sekä arvomaailmastansa.

Opinnäytetyön tutkimuksessa tutkittavat kuvaavat omaa kokemustansa tutkittavasta ilmiöstä. Saatuaani riittävästi tietoa yksilöllisistä kokemuksista pyrin ymmärtämään ja käsitteellistämään näitä kokemuksia. Tällainen, kaksivaiheinen tutkimus on tyypillistä fenomenologis-hermeneuttiselle tutkimukselle, joka tapahtuu kahdella tasolla. Ensimmäinen taso on perustaso, jossa tutkittava ilmaisee kokemushistorian muokkaaman käsityksen ilmaisuksi. Toisessa tasossa tutkija pyrkii

ymmärtämään ja käsitteellistämään ensimmäisen tason ilmaisuja. (Ronkainen ym. 2014, 34–35.)

### 3.4 Narratiivinen tapaustutkimus

Opinnäytetyön tutkimuksessa selvitän tutkittavien yksilöllisiä kokemuksia ilmiöstä. Kun yksilö ilmaisee arvomaailman muovaaman kokemuksen sanalliseen muotoon, puhutaan kertomuksesta. Paanasen (2008, 19) mukaan selvittäessä ihmisen kokemusta jostakin ilmiöstä, vastaus saadaan yleensä kertomuksen muodossa. Kertomuksen liittyessä tieteelliseen tutkimukseen puhutaan narratiivisesta tutkimuksesta. Narratiivinen tutkimus on yksi laadullisen tutkimuksen tutkimusotteista ja olennaista on, että tutkimuksen kohteella, eli tutkimuksen asiantuntijalla on riittävästi tietoa ja kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Kaasila 2008, 41–42.)

Kuten aiemmin perustelin, opinnäytetyössäni empiirisyys näkyy mielenkiintoisen kokemuksen tutkimisessa. Tapaukset ovat kaikkien empiiristen tutkimusten lähtökohta. Tapauksista puhuttaessa tarkoitetaan useimmiten jotakin ilmiötä. Tapaustutkimuksessa tutkitaan pientä joukon kokemusta tietyistä ilmiöistä, jotka kuitenkin yleisesti tapahtuvat paljon suuremmassa yleisössä. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9.) Tapaustutkimukselle tyypillistä on, että siinä pyritään selittämään hankalaa ilmiötä todenmukaisilla tilanteilla tai tilannekuvauksilla (Kaasila 2008, 46).

Opinnäytetyössä aineiston lähteenä toimivat nuorten omat arvomaailmaan pohjautuvat kokemukset tutkittavasta ilmiöstä, jotka he tuovat esille kertomusten muodossa. Laineen ym. (2007, 9) mukaan tapaustutkimus voi lähtökohtaisesti sisältää useita eri tutkimusmenetelmiä, jonka vuoksi tapaustutkimus ei niinkään ole tutkimusote, vaan ennemminkin sen voidaan ajatella olevan tutkimustapa eli tutkimusstrategia. Opinnäytetyöni on siis laadullinen tutkimus, jossa on empiirinen lähtökohta. Tutkimusstrategiana on narratiivinen tapaustutkimus ja tutkimusotteena fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote.

### 3.5 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisissa tutkimuksissa aineisto kerätään aineiston keruu menetelmällä, joka valikoituu tutkittavan aiheen ja tutkimusotteen mukaan. Haastattelut ovat yleisiä

menetelmiä laadullisissa tutkimuksissa. (Kananen 2017, 52–53) Haastattelun idea on yksinkertainen, kun halutaan selvittää ihmisen toimintaa tai kokemusta, kysytään ja toivotaan vastausta. Haastattelututkimuksessa tutkija ja tutkittava käyvät vastavuoroista dialogia, eli vuoropuhelua. Tyypillisesti haastattelut tapahtuvat kasvotusten ja tutkija merkkää vastaukset muistiin esimerkiksi kirjoittamalla tai äänittämällä. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 27.) Haastattelu tutkimukseen päädyin siksi, koska haastattelu antaa mahdollisuuden vastavuoroiseen keskusteluun nuorten kanssa. Tallensin haastattelutilanteet nauhurin avulla.

Teemahaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu menetelmistä. Haastattelututkimuksissa strukturointi tarkoittaa sitä, kuinka tarkasti tutkimuksen kulku on määritelty. Teemahaastattelu sijoittuu strukturoinnin keskivaiheille. Puolistrukturoidussa haastattelussa aihepiiri on ennalta suunniteltu, mutta suunnittelusta puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys, joka on strukturoidulle haastattelulle tyypillistä. Teemahaastattelu antaa tutkijalla mahdollisuuden luontevaan vuoropuheluun. (Eskola ym. 2018, 27, 30–31.) Aineistonkeruu menetelmiin perehtyessäni teemahaastattelu valikoitui tutkimusmenetelmäksi, sillä se antoi kaipamani raamit haastattelulle, mutta mahdollisuuden luontevaan keskusteluun ja tarkentaviin kysymyksiin. Käytin apunani kysymysrunkoa (LIITE 1). Kaikissa haastatteluissa poikkesin jonkin verran haastattelurungon kysymyksistä.

Teemahaastattelussa tutkimuksen onnistumisen kannalta olennaista on, että tutkittavilla on kokemusta ja tietoa tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi & Hurme 2006, 47–48). Hirsjärvi ym. (2006, 47–48) lisäävät, että teemahaastattelussa tutkijalla on mahdollisuus tutkia yksilöllisiä kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Kun tutkija valitsee tutkittavan joukon olettaen, että tutkittavilla on tietoa ja kokemusta aiheesta, voidaan Tuomen ym. (2009, 85) mukaan puhua eliittiotannasta. Kuten tilastokeskuksen tutkimuksessa (2021) on todettu, nuoret viettävät ison osan päivästä sosiaalisen median parissa. Opinnäytetyön tutkimukseen valikoitui joukko tavoitteellisesti harjoittelevia nuoria. Voidaan siis ajatella, että eliittiotannan mukaisella tutkimusjoukolla on kokemusta ja tietoa sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluun.

Jokainen nuori on yksilö, jolla on yksilöllinen vuorovaikutustyylin. On kuitenkin joitain piirteitä, jotka ovat yleisesti tyypillisiä nuorison vuorovaikutuskäyttäytymiselle. Nuoren minäkäsitys on rakentuvassa vaiheessa, minkä vuoksi on tyypillistä, että nuori voi olla toisessa ympäristössä ujo ja hiljainen, kun taas kavereiden ympäröimänä sosiaalinen ja puhelias. Nuori on usein myös itsevarma muiden nuorten ympäröimänä. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 113–114, 119.) Ajattelin aluksi haastattelevani nuoria ryhmässä, jolloin nuoret saavat rohkeutta ja itsevarmuutta muista nuorista.

Keskustellessani opinnäytetyön ohjaajani kanssa, hän toi esille nuorten kokeman ryhmäpaineen ja ehdotti yksilöhaastattelua. Kuten Vilkko-Riihelä ym. (2005, 119) tuo esille, nuoret kokevat yleisesti ryhmässä helposti painetta ja toisaalta itsevarmuus voi myös kärsiä. Vilkko-Riihelä jatkaa, että nuorten voi olla vaikea tuoda omaa mielipidettä esille ryhmässä, sillä he pelkäävät muiden reaktiota ja pyrkivät mukautumaan valtavirtaan. Pohdin pitkään haastattelun toteutumista yksilö- ja ryhmähaastatteluiden väliltä. Päädyin toteuttamaan haastattelun 2–3 nuoren ryhmässä, jolloin nuori saa tukea ja itseluottamusta toisesta nuoresta, mutta ryhmän paine on samalla mahdollisimman vähäinen.

### 3.6 Aineiston analyysi

Tutkimustulosta ei saada aineistosta suoraan, vaan siihen vaaditaan aineiston analyysin (Ronkainen ym. 2014, 107). Yleisin aineiston analysointimenetelmä on sisällön analyysi, se on itsenäinen metodi, mutta toisaalta se määrittää raamit muille laadullisen aineiston analysointi menetelmille. Sisällön analyysillä voidaan analysoida niin kuultuja, nähtyjä kuin kirjoitettujakin aineistoja. Analysointi voi olla induktiivista tai deduktiivista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.) Opinnäytetyönsäni analyysin tyyli kallistuu induktiiviseen sisällön analyysiin. Siinä tavoitteena on Tuomen ym. (2009, 95) mukaan selvittää yksittäisistä kokemuksista yleinen käsitys ilmiöstä. Ronkainen ym. (2014, 97) kuitenkin painottaa, että hermeneuttinen kokemuksen tutkimus tuo esille yksilöllisen kokemuksen, joka ei aina ole yleistettävissä. On siis mahdollista se, että opinnäytetyöstä saadut tutkimustulokset eivät ole suoraan yleistettävissä induktiivisen tyylin mukaan.

Analysoin aineistoa aineistolähtöisen analyysimallin mukaan, jolle sisällön analyysimalli luo pohjan. Tyypillistä aineistolähtöisessä analyysissä on se, että siinä

pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus sellaisesta ilmiöstä, josta ei ole valmista teoriaa. (Tuomi ym. 2009, 95.) Opinnäytetyön tutkimuksen aiheesta ei ole olemassa valmista teoriaa. Aiemmin on tutkittu nuorten omatoimista harjoittelua sekä nuorten sosiaalisen median käyttöä, mutta nämä ovat tämän opinnäytetyön näkökulmasta erillisiä kokonaisuuksia. Näiden tekijöiden vuoksi aineistolähtöinen analyysi sopii opinnäytetyöni aineiston analysoimiseen. Tuomi ym. (2009, 95) lisää, että aineistolähtöinen analyysi menetelmä on tyypillinen fenomenologis-hermeneuttisille tutkimuksille, jossa Ronkaisen ym. (2014, 34–35) mukaan pyritään ensin selvittämään yksilöllisiä kokemuksia ja sitten ymmärtämään näitä kokemuksia.

Haastattelututkimuksissa aineiston analyysi lähtee liikkeelle litteroinnista eli nauhoitetun haastattelun auki kirjoittamisesta (Ronkainen ym. 2014, 119). Litteroin nauhoittamani haastattelut sanasta sanaan. En kuitenkaan laittanut paperille ylös esimerkiksi naurahduksia tai vuorovaikutuksellisia asioita, kuten tutkittavan ilmeitä ja eleitä, jotka Ronkaisen ym. (2014, 119) mukaan voi toisinaan olla tutkimuksen kannalta oleellista sanatonta viestintää. Kun haastattelu tutkimuksen aineisto on kirjallisessa muodossa, on tärkeää selvittää se, mikä aineistossa oikeastaan on oleellista. Tehtävässä voi helpottaa se, että aineistosta ikään kuin kysytään tutkimuksen tutkimuskysymykset. (Tuomi ym. 2009, 101.)

Kun tutkijalla on selvillä se, mihin kysymyksiin hän haluaa vastauksen, on aineistolähtöisen sisällönanalyysin seuraava vaihe aineiston rajaaminen. Kaikki sisältö ei ole tutkimuksen lopputuloksen kannalta merkityksellistä, joten aineiston analyysissä tutkijan haasteena on aineiston optimaalinen rajaaminen. (Tuomi ym. 2009, 91, 101.) Aineistoa rajatessa huomasi, että tutkimusaineistossa oli paljon mielenkiintoista tietoa, joka on Tuomen ym. (2009, 91) mukaan tyypillistä laadullisen tutkimuksen aineistolle. Kaikki sisältöä ei kuitenkaan vastannut tutkimuskysymyksiini, joten rajasin tämän aineiston tutkimuksen ulkopuolelle. Aiheen rajaaminen tapahtui vaiheittain ja käymällä litteroitu aineisto läpi tutkimuskysymysten avulla useita kertoja, jokaisella kerralla aineiston merkityksellinen sisältö tarkentui, kunnes jäljellä oli tutkimuksen tuloksen kannalta oleellinen.

Kun aineisto on rajattu, tutkija redusoi eli pelkistää aineistosta tutkimuksen kannalta oleellisia ilmaistuja. Haastattelututkimuksessa pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että tutkija tiivistää ja tarvittaessa pilkkoo puhekielen ilmaisuja osiin litteroidusta aineistosta. (Tuomi ym. 2009, 108–109.) Nuorille on vuorovaikutuksessa tyypillistä, puhekielen ilmaisut sekä tietyssä ympäristössä yleisesti käytettävät lyhenteet ja epäviralliset lyhenteet (Djenar, Ewing & Manns 2018, 21). Tämä kävi ilmi redusoitavassa tutkimusaineistossa. Nuoret käyttivät lyhenteitä, kuten ”some” tarkoittaessaan sosiaalista mediaa ja ”ig” tarkoittaessaan Instagramia. Aineistossa tuli esille myös puhekielen ilmaisuja, kuten ”höntsäily, kikkailu ja neppailu” omatoimisen lajiharjoittelun merkityksessä. Nuorille tyypillisen puhetyylin vuoksi litteroidussa haastattelututkimuksessa oli paljon pelkistettävää. Pyrin saamaan aineistosta mahdollisimman pelkistettyjä ilmaisuja, jotka vastaavat selkeästi asettamiini tutkimuskysymyksiin.

Redusointiprosessin jälkeen etsin pelkistetyistä ilmaisuista yhteisiä ja eriäviä merkityksiä. Tätä ryhmittelyä kutsutaan klusteroinniksi. Klusteroinnin voidaan ajatella olevan osa abstrahointia, joka tarkoittaa puolestaan sitä, että pelkistetyistä ilmaisuista muodostetaan empiirisestä aineistosta teoreettisia käsitteitä alaja pääluokkien avulla. (Tuomi ym. 2009, 109.) Muodostin pelkistetyistä aineistosta alkuun alaluokkia ja sitten alaluokista pääluokkia (LIITE 2). Erityisen haastavaa klusterointi oli omatoimisessa harjoittelussa, sillä nuoret ilmaisivat saman asian monilla eri käsitteillä, kuten aiemmin mainitsin, nuoret kuvasivat omatoimista lajiharjoittelua esimerkiksi ”höntsäilyllä, kikkailulla ja neppailulla”. Kun pyysin tarkentamaan näitä termejä esimerkiksi höntsäilyä, sain vastaukseksi esimerkiksi ”kikkailua ja vetelyä”.

Toteutin opinnäytetyön tutkimukseen liittyvät haastattelut kahtena päivänä. Ensimmäisen haastattelupäivän jälkeen analysoin saamani aineiston ja huomasin, että aineistoa ei ole vielä riittävästi, sillä aineistossa ei ollut yhteneviä vastauksia, jonka merkitystä Tuomi ym. (2009, 85) korosti tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Sovin toisen haastattelupäivän, saadakseni lisää aineistoa ja analysoin jälleen saamani aineiston. Analysoinnin jälkeen huomasin, että tutkittavien vastauksissa toistuivat samat teemat. Tällaista aineiston keräämistä ja aineiston analysoinnin vaihtelua kutsutaan Hirsjärven ym. (2006, 143–144) sekä Kanasen (2017, 46) mukaan spiraalimalliksi.

#### 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kun lähdin selvittämään sosiaalisen median käytön vaikutusta nuorten omatoimiseen harjoitteluun, tuli minun ensin varmistua siitä, että sekä minulla tutkijana että nuorilla on yhtenevä käsitys tutkimuksen teemoista. Kysyin nuorilta ensin muutamia kysymyksiä aiheen teemoista, samalla valmistin nuoria tutkittavaan aiheeseen. Huomasin saaneeni tutkimuksen kannalta oleellista tietoa kyseisistä aihealueista. Haastatteluiden lopussa keskityin selvittämään nuorten kokemuksia sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluun.

Kuten aiemmin totesin, tässä opinnäytetyössä tavoitteellisesti harjoittelevilla nuorilla tarkoitetaan sellaisia nuoria, jotka harrastavat liikuntaa seurassa ja tavoittelevat omassa lajissaan korkealle sarjatasolle, kuten maajoukkueeseen tai arvokisoihin. Selvitin nuorten urheiluharrastuksen tavoitteellisuutta. Tutkittavat ilmoittivat joukkueen tavoitteeksi parhaan mahdollisen menestymisen. Korkealla pelaaminen, maajoukkueurheilu sekä ammattilaisura olivat tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten henkilökohtaisia tavoitteita. Tutkittavat kuvasivat tavoitteellisuutta esimerkiksi seuraavasti:

*”No ois se nyt varmaan aika hienoo pelata jossain maajoukkueessa joskus, mutta ei se ehkä oo semmonen niin kova tavote sinänsä, että pienempikin menestyminen riittää.”* (Haastateltava 1)

*”No silleen pelata korkeella.”* (Haastateltava 3)

*”kyllähän sitä on aina ajatellut, että jos maajoukkueeseen.”* (Haastateltava 6)

Piltosen (2017, 46) mukaan nuoruudessa tavoitteellisen harjoittelun vaatimukset kasvavat. Tiirikainen ym. (2013, 40) lisäävät, että tavoitteiden koventuessa, myös kilpailu lajissa kasvaa. Osa tavoitteellisesti harjoittelevista nuorista ilmaisivat tiedostavansa kilpailun, vaikka sitä ei erikseen kysytty haastattelussa. Kilpailun tiedostaminen näkyi tavoitteen esille tuomisen yhteydessä seuraavasti:

*”Oishan sitä kiva pelata ihan ammatiksi, mutta on paljon kilpailua.”* (Haastateltava 4)

*”Ei välttämättä riitä”* (Haastateltava 8) viitaten taitoihin ja kilpailuun omassa lajissa.

*”Niin korkealle, kuin oma taso riittää, ei välttämättä huipulle.”* (Haastateltava 7)

Haastatteluissa osa tutkittavista kuvasi sekä seuraharjoitusten määrää, että omatoimisen harjoittelun määrää tarkemmin, vaikka haastattelijana, sitä en varsinaisesti kysynyt. Piltonen (2017, 46) toi esille, että tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret harjoittelevat joukkueen kanssa lajista riippuen kolmesta kuuteen kertaan viikossa, lisäksi harjoitteluun kuuluu omatoiminen harjoittelu sekä kilpailukaudella peli- tai kilpailupäivät. Nuorten kuvaama joukkueharjoittelu vastasi Piltosen kuvaamaa määrää. Omatoimisen harjoittelun määrä vaihteli parista harjoituskerasta viikossa lähes päivittäiseen harjoitteluun. En kuitenkaan pitänyt harjoittelun määrää tutkimustuloksen kannalta merkittävänä, joten en käsittele määrää tämän tarkemmin tutkimuksen tuloksissa.

Tutkittavat jakoivat omatoimisen harjoittelun kahteen pääluokkaan, niitä olivat lajitaitojen harjoittelu sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Kokko ym. (2014, 12) ovat aiemmin tutkineet nuorten omatoimista harjoittelua, ja tuovat esille, että nuorten omatoiminen harjoittelu kohdistuu juuri lajitaitoihin tai muihin lajissa vaadittaviin fyysisiin ominaisuuksiin. Lajitaitojen harjoittelua nuoret kuvasivat mielenkiintoisilla termeillä, kuten kikkailu, neppailu ja höntsäily. Tarkemmassa kuvauksessa tutkittavat tarkoittivat näillä seuraavaa:

*”Juoksemista ja pikku neppailua pallon kanssa. Että, vetoja maaliin, pomputtelua, syöttelyä ja sillain.”* (Haastateltava 4)

*...Ja välillä kavereiden kans vähä enemmän semmosta höntsää.”*  
*”Joo just vetoja ja tollasta, mutta se ei oo sit niin totista ehkä”* (Haastateltava 2)

*”Vähä semmosta kikkailua ja sit kans vetoja ja tollasta”* (Haastateltava 5)

Sosiaalista mediaa ilmoitti käyttävänsä kaikki tutkimukseen eliittiotannan yksitoista nuorta. Haastattelussa kävi ilmi neljä sosiaalisen median sovellusta, joista jokaisella tutkittavalla oli käytössä kaksi tai useampi. Suositut sovellukset olivat Instagram, Snapchat, Tiktok ja Youtube. Yksi tutkiva kertoi lisäksi käyttävänsä

Netflixiä. Tutkittavat ilmoittivat käyttävänsä sosiaalista mediaa useita tunteja päivässä. Sama tulos on havaittavissa myös Tilastokeskuksen (2021) tutkimuksessa, jonka mukaan lähes jokainen nuori viettää ison osan päivästä sosiaalisen median parissa, joko aktiivisesti tai passiivisesti.

Merikivi ym. (2016, 21) ovat aiemmin tehneet havainnon siitä, että sosiaalisen median käyttö on osa arkea ja puhelimen ääreen pistäydytään kesken päivän muiden toimintojen ohessa sen sijaan, että sosiaaliselle medialle tietoisesti varattaisiin aikaa. Tämä näkyi tutkimuksessa nuorten kuvatessa sosiaalisen median käyttöönsä. Usea tutkittava kuvasi haastattelussa sosiaalisen median käyttöönsä seuraavasti:

*”Joo kyllä sitä tulee vähä väliä selattua ne läpi...”* (Haastateltava 3)

*”...Että silleen aika lohkoissa, että ainako on aikaa, niin katsoo läpi.”* (Haastateltava 6)

*”...sitte selaat nopeesti vaan kaikki läpi.”* (Haastateltava 11)

Nuoret lisäsivät, että toisinaan sosiaalisen median parissa tulee vietettyä pidempi aika, jos ei ole tärkeämpää tekemistä tai jonkin muun tekemisen yhteydessä, tämä tieto oli tutkimustuloksen kannalta merkityksellinen, sillä tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret eivät listanneet sosiaalista mediaa tärkeyslistan kärkeen. Tämä tulee esille eräiden tutkittavan kertomasta:

*”Noo jos on just että ei oo heti treenejä ko tulee koulusta niin sit saattaa just että vaikka just samalla ko syö niin kattoo jotain ja silleen, että tulee vietettyä pidempikin aika.”* (Haastateltava 1)

*”Että jos on semmonen päivä, että on ollut paljo harrastamassa niin kyllä se sitte jää vähemmälle.”* (Haastateltava 5)

Opinnäytetyön tutkimuksessa tein yhtenevän havainnon Aicherin ym. (2021, 216–217); Saarisen (2018, 45) kanssa siitä, että nuoret käyttävät sosiaalista mediaa useimmiten sosiaalisen vuorovaikutukseen. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa sosiaalisiin kontakteihin. Saarinen (2018, 44) on tutkinut tarkemmin nuorten sosiaalisen median käyttöä. Hänen mukaansa sosiaalinen media toimii nuorille fanikulttuurin ylläpitäjänä, jossa nuoret

seuraavat esikuviaan ja saavat vaikutteita esikuvien toiminnasta. Tämä näkyy tutkittavien vastauksista, sillä kaikki tutkimukseen osallistuneet kertoivat seuraavansa sosiaalisesta mediasta jotakin huippu-urheilijaa, jota voidaan pitää nuoren esikuvana. Heidän jakamassa sisällössä kiinnostavaa oli urheilijan arkielämä, lajiharjoittelu sekä pelitilanteet:

*”Joo ja ehkä vaan just sen arjen takia että jos kuvaa sitä omaa arkea...”* (Haastateltava 4)

*”No se jääkiekkoarki ja sitte kaikki ruokaan liittyvä ja mitä ne nyt tekee.”* (Haastateltava 5)

*”Että, se laji ja miten ne kehittää itteään...”* (Haastateltava 2)

*”Mää katon niitä niitten pelivideoita ko ne on tehny vaikka jonku hienon maalin”* (Haastateltava 10)

Kun olin keskustellut tutkittavien kanssa heidän harrastuksistansa, tavoitteistansa, omatoimisesta harjoittelusta sekä sosiaalisen median käytöstä, olin varmistunut siitä, että minulla tutkijana sekä nuorilla tutkittavina oli yhtenevä käsitys tutkimuksen aiheista. Etenin haastattelussa tutkimuskysymysten mukaiseen haastattelukysymykseen. Kysyin tutkittavilta sosiaalisen median vaikutuksesta heidän omatoimiseen harjoitteluunsa. Tutkimustuloksista voidaan ensinnäkin todeta se, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten omatoimiseen harjoitteluun. Toisekseen nuoret sosiaalisen median käytön vaikutuksessa voidaan nähdä neljä eri näkökulmaa.

Ensimmäinen näkökulma oli se, että tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten seuraama sosiaalisen median sisältö motivoi nuoria omatoimiseen harjoitteluun. Tulos on kiistaton tässä eliittiotannassa, sillä kaikki tutkittavat kokivat seuraamansa sisällön motivoivan heitä omatoimisessa harjoittelussa. Saarinen (2018, 44) teki tutkimuksessaan havainnon, jossa satunnainen harrastaja oli kokenut sosiaalisen median sisällön motivoivan omaa harrastamista. Tämä siis korostui silloin, kun tutkinnan kohteena oli joukko tavoitteellisesti harjoittelevia nuoria. Nuoret pitävä sosiaalisessa mediassa seuraamiaan huippu-urheilijoita ja julkisuuden henkilöitä motivoivina esikuvinaan, mikä tulee esille seuraavissa:

*”Joo, just ne maajoukkuepelaajat sitte motivoiki silleen pelaamaan ja harjottelemaan”* (Haastateltava 3)

*”No kyllä se sillain motivoi itekki tekeen, että oppii niistä ja vois olla sitte kans niin hyvä.” (Haastateltava 11)*

*”...Että kyllä niistä voi sillain oppia niitä kaikkia juttuja. Ja sitte se motivoi ja tulee sitte kokeiltua niitä juttuja.” (Haastateltava 2)*

*”No kyllä se sillain motivoi, että ko näkee millasta se sitte vois olla jos pelais.” (Haastateltava 5)*

*”Että, se laji ja miten ne kehittää itteään että kyllä se motivoi.” (Haastateltava 7)*

Halusin tutkittavien tarkentavan sosiaalisen median käytön vaikutusta omatoimiseen harjoitteluun, joten esitin tarkentavan kysymyksen, jolla pyrin selvittämään sitä, vaikuttaako sosiaalisen median käyttö päätökseen lähtemisestä omatoimiseen harjoitteluun. Tutkittavien vastaus oli yksimielinen, sillä jokainen tutkittavat ilmoittivat harjoittelun menevän sosiaalisen median edelle, mikä on toinen näkökulma sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluun. Tulos voidaan nähdä esimerkiksi näistä nuorten vastauksista.

*”No kyllä tulee treenaamaan lähettyä...” (Haastateltava 4)*

*”Harjoittelu menee kyllä ekaks” (Haastateltava 5)*

*”Kyllä se harjoittelu menee edelle” (Haastateltava 1)*

Vastaus ei ollut kuitenkaan täysin suora. Kuten Saarinen (2018, 68) on todennut, sosiaalisella medially on negatiivinen vaikutus tutkittaessa yleisesti nuorten liikunta-aktiivisuuden ja sosiaalisen median yhteyttä. Ilmiön voi todeta näkyvän tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten osalta siinä, että tutkittavat kokivat, että sosiaalisen median selailu voi hidastaa harjoittelemaan lähtöä. Tutkittavat kuvaavat asiaa seuraavasti:

*”Joo silleen ehkä välillä, että just jos on vaikka vapaapäivä, niin sitte vaihtoehtona olis vaikka, että meniskö potkiin vai jäiskö siihen niin stte täytyy välillä ehkä vähä miettiä, mutta sitte kuitenkin se jalkapallo menee enemmän just eelle.” (Haastateltava 1)*

*”Kyllähän se aikaa vie ja hidastaa sitä lähtöä, mutta aina sinne tulee kuitenkin mentyä ennemmin” (Haastateltava 5)*

Neljännessä näkökulmassa tutkittavat toivat ilmi, että lähteminen koettiin helpomaksi silloin, kun omatoiminen harjoittelu tapahtui yhdessä kaverin kanssa. Sosiaalinen media ei siis hidasta harjoittelemaan lähtöä silloin, kuin omatoiminen harjoittelu tapahtuu yhdessä kaverin kanssa. Vilkkö-Riihelä ym. (2005, 113–114) on kuvannut nuorisokulttuuria ja nuorten käyttäytymismaailmaa kertoen, että kaverisuhteet koetaan tärkeiksi nuoruudessa. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että nuoret kokivat omatoimisen harjoittelun mielekkäämmäksi kavereiden kanssa, josta tutkittavat olivat lähes yksimielisiä, sillä yhdeksän tutkittavaa vastasi niin. Tämä käy ilmi seuraavista vastauksista

*”No jos kaverit just silleen pyytää niinku potkimaan niin sitte se on ainaki silleen, että menee sinne tietysti mieluummin...”* (Haastateltava 2)

*”...Ja sitte jos joku kaveri kysyy niin ei sitä tarvi kyllä miettiä.”* (Haastateltava 7)

*”...että kyllä sitte kaverin kans tulee aina heti lähettyä jos joku kysyy”* (Haastateltava 11)

## 5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tässä kappaleessa käsittelen tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tuon esille niitä asioita, jotka voivat vaikuttivat tutkimukseni eettisyyteen ja luotettavuuteen.

### 5.1 Eettisyys opinnäytetyössä

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaan eettisesti kestävässä tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tutkimuksessa tulee noudattaa eettisiä tiedonkeruu-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja tutkimuksen tulee noudattaa avoimuutta sekä puolueettomuutta. Tutkijan tulee kunnioittaa muiden tutkimustyötä asianmukaisin tekstiviitein. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ovat edellytys eettiselle ja luotettavalle tutkimukselle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6) Opinnäytetyössäni kaikkia tutkimuksen vaiheita ja omaa toimintaani tutkijana ohjasi hyvän tieteellisen käytännön periaatteet.

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on otettava huomioon tutkimuksen toimeksiantajan, tutkittavien sekä tutkijan vastuut ja velvollisuudet. Rahoittajat sekä muut tutkimuksen toteutukseen vaikuttavat tekijät tuodaan esille kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkijan vastuulla on keskeyttää tutkimus, mikäli on syytä epäillä jonkin osapuolen olevan estynyt osallistumaan tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Opinnäytetyössä toimeksiantajana toimi erään suomalaisen kaupungin yläkoulu. Yhteyshenkilönä toimi urheiluluokan luokanvalvoja. Tutkimuksessa haastateltiin kyseisen yläkoulun urheiluluokan oppilaita. Tutkimukseen ei liity rahoittajaa tai muuta ulkopuolista tahoa. Olin itse vastuussa opinnäytetyön etenemisestä, tässä minua auttoi koulun yhteyshenkilö järjestämällä tilaisuuden haastatteluille.

Kouluympäristössä toteutettavassa tutkimuksessa tulee huomioida tiettyjä lupamenettelyjä. Ensinnäkin sekä oppilaita, huoltajia että koulun henkilökuntaa on informoitava toteutettavasta tutkimuksesta. Toiseksi tutkimukselle tulee hakea tutkimuslupa kaupungin opetushallinnolta. (Mäkinen 2006, 65.) Informoin tutkimuksesta sellaisia oppilaita, heidän huoltajiaan ja koulun henkilökuntaa, joita tutkimus

koski. Ennen tutkimustyön aloittamista anoin asianmukaista tutkimuslupaa kaupungin opetushallinnosta. Toteutin tutkimuksen tutkimusluvan (LIITE 3) myöntämisen jälkeen.

Opinnäytetyössä, jossa tutkimuksen kohteena ovat alaikäiset sekä heidän henkilökohtaiset kokemuksensa, tulee eettisyyteen kiinnittää erityistä huomiota. Tutkittavia tulee informoida riittävästi ja ymmärrettävässä muodossa tutkimuksen eri vaiheista. (Kananen 2017, 191) Informoin tutkittavia kirjallisesti sähköpostin muodossa sekä selkeästi suullisesti ennen tutkimuksen toteuttamista. Suullisessa tiedoksiannossa kävin läpi myös tutkimuksen eri vaiheet sekä tutkimusaineiston käsittelemisen ja hävittämisen.

Alaikäisiltä tutkittavilta vaaditaan huoltajan suostumus tutkimukseen. Vanhemmankaan suostumuksella tutkimusta ei saa toteuttaa, mikäli lapsi itse sitä vastustaa. Ennen suostumusta tutkittavia sekä heidän huoltajiaan tulee informoida riittävästi ja ymmärrettävästi tutkimuksen eri vaiheista. (Kananen 2017, 191.) Mäkinen (2006, 65) sekä Kananen (2017, 191) täydentävät, että yli 15-vuotta täyttänyt nuori on oikeutettu päättämään itse tutkimukseen osallistumisesta. Koska kaikki opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneet olivat yli 15-vuotiaita, ei virallista suostumusta huoltajilta kerätty. Lähetin kuitenkin opettajan välityksellä huoltajille saattekirjeen (LIITE 4) tutkimuksesta. Toivoin keskustelua kotona ennen tutkimukseen osallistumista ja kahdesta perheestä kerrottiin, että nuori ei osallistu tutkimukseen. Päätöksen osallistumisesta teki jokainen nuori itse.

Tutkimuksen vapaaehtoisuus on yksi eettisyyden kulmakivistä. Vapaaehtoisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkittavat osallistuvat tutkimukseen vapaasta tahdosta ilman painostusta tai lahjontaa. Tutkittavalla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tutkija vastaa tutkimuksen keskeyttämisestä, mikäli on syytä epäillä, että tutkittava on estynyt osallistumaan tutkimukseen. (Kananen 2017, 174.) Painotin tutkimuksen vapaaehtoisuutta sekä suullisessa, että kirjallisessa tutkimuksen tiedonannossa. Haastattelutilanteen alussa kerroin, että haastateltavalla on mahdollisuus keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa. Haastatteluiden aikana minulla ei tutkijana tullut tarvetta keskeyttää tutkimusta, eikä kukaan osallistujista keskeyttänyt tutkimukseen osallistumista.

Eettisyyden nimissä tutkijan tulee huolehtia tutkittavien anonymiteetistä eli kerätä tutkittavien henkilötietoja vain sen verran, mikä on tutkimuksen onnistumisen kannalta välttämätöntä (Mäkinen 2006, 114). Tutkimuksen onnistumisen kannalta minulla ei tutkijana ollut tarpeen kerätä tutkittavien henkilötietoja. Kaikki kerättävät tiedot koskivat tutkittavien harrastamista ja sosiaalisen median käyttöä. Tutkijana minua sitoo Mäkisen (2006, 115–116) kuvaamana luottamuksellisuus tutkimusta ja tutkittavia kohtaan. Luottamuksellisuus sisältää anonymiteetin lisäksi vaitiolovelvollisuuden ja tutkimusaineiston huolellisen käsittelyn.

Luottamuksellisuutta tutkimuksessani lisäsi korkea anonymiteetti sekä pitävä vaitiolovelvollisuus. Tutkimusaineistoa säilytin vain sen verran, mikä oli tutkimustulosten kirjoittamisen kannalta välttämätöntä. Tutkimuksen valmistuttua tuhosin kaikki digitaaliset haastattelumateriaalit. Tulostettuja materiaaleja minulla ei ollut. Anonymiteetin varmistamiseksi en esittele tässä opinnäytetyössä toimeksiantajaa nimellä, sillä nimen perusteella olisi vaivatonta saada selville tutkittava ryhmä, eikä anonymiteetti olisi taattu.

## 5.2 Luotettavuus opinnäytetyössä

Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa tulee ottaa huomioon tutkimuksen luotettavuus. Luotettavuuteen eli tutkimuksen validiteettiin vaikuttavat tutkimuksen suunnitelmavaiheessa se, vastaako valikoitunut tutkimusmenetelmä asetettua tutkimuksen tarkoitusta, tavoitetta sekä tutkimukselle asetettuja tutkimuskysymyksiä. Toteutusvaiheessa luotettavuuteen vaikuttaa aineiston keruu ja -analysointi menetelmien sopivuus suhteessa tutkimuksen aiheeseen ja tutkimusmenetelmään. Tulostusvaiheessa pohditaan aiempien pohjalta tulosten luotettavuutta. (Kananen 2017, 174.)

Opinnäytetyöni oli laadullinen tutkimus, jossa oli empiirinen lähtökohta. Tutkimusstrategiana oli narratiivinen tapaustutkimus ja tutkimusotteena Fenomenologinhermeneuttinen tutkimusote. Aineistonkeruun toteutin teemahaastattelulla ja aineiston analyysi kallistui induktiiviseen aineiston analyysiin. Tutkimuksen edetessä aineiston keruu ja aineiston analyysi vuorottelivat spiraalimallin mukaan. Kananen (2017, 175) mukaan validiteetti laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, mittaako valikoitunut tutkimusmenetelmä, sekä aineiston keruu-, ja analysointi menetelmät sitä, mitä oli tarkoitus tutkia.

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata nuorten kokemuksia siitä, kuinka sosiaalisen median käyttö vaikuttaa heidän omatoimiseen, vapaa-ajalla tapahtuvaan harjoitteluun. Tutkimuksen validiteettia lisäsi onnistunut valinta aineistonkeruu ja -analysointi menetelmistä. Eskola ym. (2018, 27) tuovat esille, teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden vuoropuheluun. Halusin pitää tutkijana itselläni mahdollisuuden vuoropuheluun ja tarkentaviin kysymyksiin, kuten tuloksista huomaa, tämä oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta tarpeellista, sillä tarkentamalla kysymystäni sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluun, sain kaksi uutta näkökulmaa tutkimuksen tulokseen.

Suunnittelin toteuttavani tutkimuksen kyselytutkimuksena verkossa. Ohjaavan opettajan kanssa keskusteltuani aineiston keruu menetelmäksi valikoitui haastattelu, sillä kuten Djenar ym. (2018, 21) toteaa, nuoret usein vastaavat kysymyksiin lyhyesti ja ytimekkäästi. Eskolan ym. (2018, 27) kuvaama haastattelun tuoma vuoropuhelun ja tarkentavien kysymysten mahdollisuus antoi mahdollisesti laajempia vastauksia tutkimusjoukolta, kuin mitä verkossa tapahtuva kyselytutkimus olisi antanut.

Lisäksi Tuomi ym. (2009, 74) viittaa siihen, että kyselytutkimuksen soveltuvat enemmän määrällisiin tutkimuksiin. Ronkainen ym. (2014, 34–35) ja Perttula (2009, 133) puolestaan kertovat, että laadullisessa empiirisessä ja fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa kokemusta on helpompi ymmärtää, kun vastaus saadaan kertomuksen muodossa, haastatteleamalla. Koska haastattelututkimus antoi todennäköisesti lisäkysymysten ja vuoropuhelun ansiosta laajemman vastauksen, voidaan sen lisänsä tutkimuksen luotettavuutta.

Vilkko-Riihelä ym. (2005, 113–114) totesivat, nuoret saavat itsevarmuutta toisista nuorista ja ovat tällöin yleisesti itsevarmempia, sosiaalisempia ja puheliaampia. Mietinkin aluksi toteuttavani tutkimuksen ryhmähaastatteluna. Ohjaava opettajani sai minut pohtimaan ryhmäpaineen vaikutusta tutkimuksen luotettavuudelle. On nimittäin Vilkko-Riihelän ym. (2005, 119) tavallista, että nuoret kokevat ryhmässä ryhmäpainetta, jolloin oma näkemys voi peilautua muiden näkemyksestä.

Haastattelumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu 2–3 nuoren ryhmässä. Jokainen nuori sai valita oman mieltymyksen mukaan, osallistuuko haastatteluun

kahden vai kolmen hengen ryhmässä. Haastatteluun osallistui yksi kolmen hengen ryhmä ja loput haastateltavat osallistuivat kahdestaan. Antamalla nuorille valinnan mahdollisuuden haastatteluryhmästä, lisäsin nuorten sosiaalisuutta ja puheliaisuutta haastattelutilanteessa, kuten Viikko-Riihelä ym. (2005, 113–114) totesi. Toisaalta ryhmäpaine haastattelussa oli mahdollisimman pieni, kun ryhmän koko oli rajattu kolmeen. Huomasin, että jo kolmen nuoren ryhmässä vastaukset olivat suppeampia ja useaan kysymykseen vastaus oli ”*Joo sama*” tai ”*Samoin*”, jota ei parihaastattelussa tullut selvästi esille. Tämä heikensi tutkimuksen luotettavuutta yhden haastatteluryhmän osalta. Kahden haastateltavan ryhmät koin toimiviksi, sillä nuorten kertomukset olivat laajoja ja kuvaavia.

Ronkaisen ym. (2014, 34–35) ja Perttulan (2009, 133.) mukaan laadullisessa empiirisessä ja fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavan kokemusta tietystä ilmiöstä. Tällaisissa tutkimuksissa aineiston koko eli tutkimuksen otanta voi usein olla pieni. Otannassa tärkeä kriteeri on se, että tutkittavalla joukolla on riittävästi tietoa tutkittavasta aiheesta. Tällöin puhutaan eliittiotannasta, eli tutkija olettaa tutkittavilla olevan paras mahdollinen tieto tutkittavasta aiheesta. (Tuomi ym. 2009, 85.) Tutkimukseen osallistui viisitoista nuorta, joista yksitoista kertoi harjoittelevansa omaa lajiaan tavoitteellisesti. Nämä yksitoista nuorta valikoituivat tutkimuksen otannaksi eliittiotannan mukaan. Tarkoitus oli tutkia nimenomaan tavoitteellisesti harjoittelevia nuoria, joten uskoin näillä yhdellätoista nuorella olevan luotettavuuden kannalta riittävästi tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkija voi seurata sitä, onko aineiston koko riittävä seuraamalla tutkimuksen saturaatiota tai toisinaan puhuttavaa kylläntymistä. Tällä tarkoitetaan sitä, että analysoitava tutkimusaineisto alkaa toistamaan itseään, eikä tutkittavat tuota tutkimus kysymysten kannalta oleellista, uutta tietoa. Saturatio on tutkimuksen luotettavuuden edellytys. (Tuomi ym. 2009, 85.) Analysoin aineistoa spiraalimallin mukaan. Kanasen ym. (2017, 46) Spiraalimallissa aineiston keruu ja aineiston analyysi etenevät rinnakkain. Tutkijana minun oli helppo seurata aineiston saturaation toteutumista spiraalimallissa. Ensimmäisen haastattelupäivän aineistoa analysoidessa huomasin, että saturatio ei ole vielä täyttynyt. Toisen haastattelupäivän jälkeen huomasin, että vastaukset toistuvat.

Koska tutkimuksen kohteena oli tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten kokemukset sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluun, oli jokainen tutkittavalta saatu vastaus yksilöllinen. Ronkainen ym. (2014, 97) totesikin, että fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan on todettava se tosiseikka, että jokaisen kokemus tutkittavasta ilmiöstä on yksilöllinen. Ei siis ole kahta identtistä haastattelun vastausta. Klusteroidusta tutkimusaineistosta saatiin toisiaan toistavia ala- ja pääluokkia, jonka vuoksi saturaation voidaan katsoa täytyneen ja sen lisännen tutkimustuloksen luotettavuutta, kuten Tuomi ym. (2009, 85) määrittelevät. Tutkimuksen luonteen vuoksi on todennäköistä, että aineistoa lisäämällä esille olisi tullut joitain uusia näkökulmia, jonka voidaan toisaalta katsoa heikentävän tutkimuksen luotettavuutta. Rajallisten aikaresurssien vuoksi oli aineiston rajaus tehtävä siihen, kun saturaation voitiin katsoa täytyneen.

Teemahaastattelutilanteessa tutkittavat pohtivat sitä, millaisen vastauksen tutkija pyrkii saamaan kysymyksellään. Teemahaastattelussa alkuorientaatiolla tutkija voi helpottaa haastateltavaa vastaamaan luonnollisesti, jolloin tietoisesti tutkijaa tyydyttävien vastausten määrä jää vähäisemmäksi. (Alasuutari 2001, 149–150.) Teemahaastattelussa varsinaista tutkimustulokseen johtanutta kysymystä edelsi muutamia aiheeseen virittäviä kysymyksiä (LIITE 1). Kysymykset toimivat alkuorientaationa ja lisäksi halusin varmistua siitä, että minulla on tutkijana yhtenevä käsitys nuorten kanssa tutkimuksen aihepiireistä eli tavoitteellisesta harjoittelusta, omatoimisesta harjoittelusta sekä nuorten sosiaalisen median käytöstä. Näillä kysymyksillä sain nuoret myös pohtimaan aihetta ennen tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisimpiä kysymyksiä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan toisaalta myös reliabiliteetin eli tulosten pysyvyyden näkökulmasta. Pysyvyys tarkoittaa sitä, että samasta tutkimuksesta, samoin menetelmin kyetään saamaan uudelleen sama tutkimustulos huolimatta siitä, kuka tutkimuksen toteuttaa. (Kananen 2017, 175.) Koska aineiston keruu ja aineiston analysointimenetelmät on perusteltuja tutkimuksen luotettavuuden kannalta ja ne toimivat tutkimuksessa hyvin vastaamaan tutkimuskysymyksiin, tutkimustulokset ovat toistettavissa samassa tutkimusympäristössä. Tutkimuksen otanta kohdistui kuitenkin pieneen määrään nuoria, samalta alueelta.

On siis mahdollista, että samansuuruisesta otannasta, samoin menetelmin, toisesta ympäristöstä saadut, tulokset poikkeavat tämän tutkimuksen tuloksista.

Koska tässä tutkimuksessa oli tarkoitus tutkia tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten kokemuksia, en selvittänyt tarkkaan sitä määrää, jonka nuoret viettävät sekä sosiaalisen median parissa, että omatoimisen harjoittelun parissa. Jäin kuitenkin pohtimaan sitä, tunnistivatko nuoret sen todellisen ajan, paljonko viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa. Määrällinen tutkimus samasta aiheesta tukisi tämän tutkimuksen tuloksia.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä kappaleessa esitän tutkimustuloksista tekemäni johtopäätökset, jotka vastaavat opinnäytetyö prosessin alussa tekemiini tutkimuskysymyksiin. Lopuksi pohdin tutkimuksen eri vaiheita ja tutkimusta prosessina.

### 6.1 Johtopäätökset

Tutkimuksessa oli kaksi tutkimuskysymystä. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli: ”kokevatko tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret sosiaalisen median käytön vaikuttavan omatoimiseen harjoitteluun?” Tutkimuksen tuloksista voidaan tähän vastata, että tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret kokivat sosiaalisen median vaikuttavan heidän omatoimiseen harjoitteluunsa. Vaikka tällaista suljettua kysymystä ei kysytty nuorilta suoraan, tiedetään vastauksen olevan kyllä, sillä tutkimustuloksista voitiin tehdä neljä johtopäätöstä, joiden mukaan sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten omatoimiseen harjoitteluun. Nämä neljä johtopäätöstä vastaavat toiseen tutkimuskysymykseen, joka oli: ”Millainen on mahdollinen sosiaalisen median käytön vaikutus omatoimiseen harjoitteluun?”

Ensimmäisenä johtopäätöksenä voidaan havaita, että eliittiotannalla tavoitteellisesti harjoittelevista nuorista jokainen koki sosiaalisen median esikuvan motivoivan oman lajin harjoittelussa. Tutkimustulos poikkeaa Saarisen (2018, 44) tutkimuksen tuloksesta, jonka mukaan eräs nuori kertoi sosiaalisen median esikuvan motivoivan häntä omassa harrastuksessaan. Saarisen tutkimuksessa otantana oli suuri joukko nuoria, eikä otanta ollut rajoittunut tiettyyn ympäristöön. Tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret kokivat sosiaalisen median esikuvan motivoivaksi sisällöksi urheilijan arkielämän, lajiharjoittelun sekä pelitilanteiden seuraamisen.

Tein yhtenevän havainnon Saarisen (2018, 44–45) kanssa siitä, että sosiaalisessa mediassa nuoria kiinnosti sosiaalinen vuorovaikutus kavereiden kanssa sekä mielenkiintoisen sisällön selaaminen. Sosiaalisen median sovellukset, joita nuoret kertoivat käyttävänsä, olivat Instagram, Snapchat, Tiktok ja Youtube. Näissä sovelluksissa tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret keskustelivat kavereiden kanssa sekä seurasivat motivoivaa sisältöä, kuten urheilijan arkea, lajiharjoittelua sekä pelitilanteita. Tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten käyttämistä so-

siaalisen median sovelluksista Instagram, Snapchat ja Youtube oli mainittu suosituiksi sovelluksiksi nuorten keskuudessa myös Tilastokeskuksen (2020) tutkimuksessa

Tutkimuksissa selvisi, että tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa useita tunteja päivässä, mikä on linjassa Tilastokeskuksen (2021) kuvauksen kanssa. Tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten sosiaalisen median käyttö oli Merikiven ym. (2016,21) kuvaamaa nopeita pistäytymisiä sosiaalisessa mediassa. Tavoitteellisesti harjoittelemat nuoret kuvasivat tätä ”*Kaikkien läpi selaamisella*”. Vaikka nuoret pistäytyvät sosiaalisen median ääreen osana arjen toimintoja, tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret priorisoivat harjoittelun sosiaalisen median selailun edelle ja sosiaalisessa mediassa kuluu pidempi aika silloin, kuin ei ole tärkeämpää tekemistä.

Toisena johtopäätöksenä voidaankin havaita, että omatoiminen harjoittelu menee sosiaalisen median selailun edelle. Tätä tutkimustulosta tukee Tarvaisen (2021, 47–48) määrällisen tutkimuksen tulos nuorten sosiaalisen median käytön määrästä eri harrastusaktiivisuuden mukaan. Tarvaisen mukaan mitä aktiivisemmin nuori on mukana seuratoiminnan harrastuksessa, sitä vähäisempi on ruutuajan käyttö viikkitasolla. Se, että tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret valitsevat omatoimisen harjoittelun sosiaalisen median selailun sijaan, voi osaltaan olla vähentämässä sosiaalisessa mediassa vietettyä kokonaisaika.

Vaikka tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret kokivat, että sosiaalinen media menee tavoitteellisen harjoittelun edelle, ei vastaus ollut täysin suora. Saarinen (2018, 68) toi esille sosiaalisen median negatiivisen vaikutuksen nuorten liikuntaaktiivisuuteen, tutkiessaan yleisesti liikunta-aktiivisuuden ja sosiaalisen median yhteyttä. Tutkimustuloksista tekemieni havaintojen pohjalta voin todeta kolmannen johtopäätöksen, jonka mukaan sosiaalisen median selailu voi hidastaa harjoittelemaan lähtöä.

Sosiaalinen vuorovaikutus kavereiden kanssa on tärkeä osa nuoruutta ja nuoruuden sosiaalista ja psyykkistä kehitysvaihetta (Vilkkö-Riihelä 2005, 113–114). Tämä voi osaltaan selittää tutkimuksen tuloksista esille nousutta ilmiötä siitä, että nuoret lähtevät viivyttelemättä harjoittelemaan omatoimisesti kavereiden kanssa. Neljäntenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että sosiaalinen media ei

hidasta harjoittelemaan lähtöä silloin, kun omatoiminen harjoittelu tapahtuu yhdessä kaverin kanssa. Vastaus tässä tutkimuksen otannassa on kiistaton, sillä kaikki tutkimukseen osallistuneet toivat esille, että sosiaalinen media ei hidastanut omatoimista harjoittelua silloin, kun harjoittelemaan oli mahdollisuus lähteä yhdessä kaverin kanssa.

## 6.2 Pohdinta

Opinnäytetyötä suunnitellessa nuoret tutkittavana ryhmänä kiinnosti minua. Lähestyin paikallisten koulujen rehtoreita ja urheiluseurojen junioripäälliköitä mahdollisilla opinnäytetyö aiheilla. Halusin tietää, onko paikallisilla seuroilla syntynyt tutkimustarvetta. Sain kyselyihini yhden vastauksen, joka ei liittynyt liikuntaan, joten ryhdyin ideoimaan opinnäytetyön aihetta itse. Kuten Tilastokeskuksen (2020; 2021) tutkimuksista on käynyt ilmi, lähes jokaisella nuorella on älypuhelin ja nuoret viettävät sosiaalisessa mediassa aikaa useita tunteja päivässä. Saman aikaisesti Tammelin ym. (2021, 12–13) tuovat esille, että nuoruusiässä liikunta harrastamisen määrä vähenee yleisesti ja syyt tähän ovat Airan ym. (2013, 27) sekä yksilö- että yhteisötasoisia.

Ideoin opinnäytetyöni aihetta ja sosiaalisen median vaikutus nuorten liikuntatottumuksiin kiinnosti minua aiheen ajankotaisuuden vuoksi. Pohdin aihetta opettajani kanssa ja aiheeksi rajautui tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret ja omatoiminen harjoittelu, jotta tutkimus on mahdollista toteuttaa opinnäytetyö tutkimuksen resurssien puitteissa. Lähetin tutkimussuunnitelman eräälle paikalliselle seuralle, joka innostui ideasta ja lähdimme suunnittelemaan tutkimusta eteenpäin keväällä 2021. Tarkoitus oli palata aiheeseen syksyllä 2021, mutta tuolloin en saanut enää vastauksia sähköposteihini. Syytä tähän en saanut, mutta arvelen heikentyneen koronatilanteen vaikuttaneen seuran toimintaan. Lähestyin nykyistä toimeksiantajaa, joka innostui aiheesta sen ajankohtaisuuden ja hyödyllisyyden vuoksi.

Tutkimuksen tavoite oli tuottaa tietoa ja ymmärrystä urheiluseurojen valmentajille, liikunnan opettajille sekä muille nuorten liikunta kasvatukseen osallistuville henkilöille nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ymmärtämällä, että sosiaalisen median sisältö motivoi tavoitteellisesti harjoittelevia nuoria, voidaan tämä huomioida suunniteltaessa omatoimisen harjoittelun ohjelmia, sekä arvioitaessa tavoitteelli-

sesti harjoittelevan nuoren kehittymistä lajissa. Vaikka nuoret viettävät Tilastokeskuksenkin (2021) mukaan runsaasti aikaa sosiaalisen median parissa, tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret priorisoivat harjoittelun sosiaalisen median selailun edelle. Tarvaisen (2021 47–48) mukaan, mitä korkeammalla tasolla nuori harrastaa liikuntaa, sitä vähemmän hän viettävää aikaa sosiaalisen median parissa. Tämä tukee tutkimuksesta saamaani tulosta tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten prioriteeteista.

Toisaalta kuten tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, sosiaalisen median selailu voi hidastaa harjoittelemaan lähtöä, on myös tämä huomioitava nuorten omatoimisessa harjoittelussa. Kuitenkaan sosiaalisen median selailu ei hidastanut omatoimisen harjoittelun toteutumista silloin, kun omatoiminen harjoittelu tapahtui yhdessä kaverin kanssa. tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten liikuntakasvatuksesta vastaavat voivat huomioida tämän tutkimustuloksen suunnitellessaan omatoimista harjoittelua. Tutkimustulosten kannalta on syytä miettiä, tulisiko omatoiminen harjoittelu suunnitella toteutettavaksi yhdessä kaverin kanssa. Kaverin kanssa harjoitteleamalla tuettaisiin myös Vilkkö-Riihelän (2005, 113–114) kuvaamaa nuorille tärkeää sosiaalista vuorovaikutusta kavereiden kanssa.

Ronkaisen ym. (2014, 98) mukaan fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusotteessa tutkitaan ihmisten yksilöllisiä kokemuksia jostakin ilmiöstä. Toisaalta Paananen (2008, 19) mukaan tutkittaessa pienen joukon kokemuksia ilmiöstä, joka yleisesti tapahtuu suuremmassa yleisössä, voidaan kyseessä ajatella olevan narratiivinen eli kerronnallinen tapaustutkimus. Tutkimuksen kokemuksellisuuden ja kerronnallisuuden vuoksi oli luonnollista valita tutkimusmenetelmäksi haastattelu, joka Kanasen (2017, 52–53) mukaan sopii juuri narratiiviseen tapaustutkimukseen, jossa on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote.

Teemahaastattelun toteutusta pohdin eri näkökulmista ennen tutkimuksen toteuttamista. Teemahaastattelun toteutukseksi valikoitui haastattelut 2–3 hengen ryhmässä. Vilkkö-Riihelän ym. (2005, 113–114, 119) mukaan nuoren itsetunto ja puheliaisuus usein lisääntyvät toisen nuoren seurassa, toisaalta ryhmäpaine voi kasvaa isossa ryhmässä. Rajaamalla haastattelu ryhmien koot pieniksi, minimoin ryhmäpaineen merkityksen tulosten luotettavuudelle, mutta toisaalta uskon saaneeni kattavia vastauksia, sillä nuoret olivat haastattelutilanteessa puheliaita.

Haastatteluun osallistui yksi ryhmä, jossa oli kolme nuorta. Tässä ryhmäkoossa huomasi olevan eniten muita haastateltavia myötäviä vastauksia, kuten ”Samoin” ja ”Joo sama”, jotka voivat osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Kahden hengen ryhmässä vastausten myötäilyä en havainnut.

Kuten Kananen (2017, 52–53) kertoi, teemahaastattelun valikoituvan usein narratiivisen tapaustutkimuksen toteuttamiseen, jossa tutkitaan kokemusta fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen mukaan. Koin teemahaastattelun sopineen hyvin opinnäytetyön tutkimukseen, sillä nuoret kuvasivat laajasti omaa käyttäytymistään niin sosiaalisen median kuin omatoimisen harjoittelun suhteen. Tutkimuksen toteutuksessa koin luotettavuuden kannalta tärkeäksi Alasuutarin (2001, 149–150) kuvaaman alkuorientaation, jolla varmistin sen, että minulla tutkijana sekä tutkittavilla on yhtenevä käsitys tutkimuksen aiheista sekä lisäämään tutkittavien laajoja ja rehellisiä vastauksia teemahaastattelun kysymyksiin. Teemahaastatteluissa toteutui vastavuoroinen vuorovaikutus.

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Osoitin tutkimuksessa perustellen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaisia tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kriteereitä. Tutkimuksen toteutuksen jälkeen jäin miettimään tutkimustulosten siirrettävyyttä eli reliabiliteettia. Tutkimus toteutettiin pienelle joukolle tavoitteellisesti harjoittelevia nuoria. Tutkimustulokset eivät välttämättä ole sellaisenaan siirrettävissä toiseen tutkimusympäristöön, kuten toisen alueen, kaupungin tai vastaavasti maaseudun tavoitteellisesti harjoitteleviin nuoriin tai tietyn lajin tavoitteellisesti harjoitteleviin nuoriin. Käsitys tavoitteellisesti harjoittelevasta nuoresta ei aina ole selkeä, jonka vuoksi myös tulkinta siitä, harjoitteleeko nuori tavoitteellisesti voisi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin jollain muulla tutkimusjoukolla.

Tämän opinnäytetyön pohjalta syntyneitä jatkotutkimusideoita on kolme, ensinnäkin olisi mielenkiintoista tietää tulosten siirrettävyydestä toiseen tutkimusympäristöön tai tulosten siirrettävyydestä tarkemmin rajatussa kontekstissa kuten tietyn lajin tavoitteellisesti harjoittelevien piirissä. Toisekseen aiheesta voisi kehittää konkreettisia malleja siitä, miten lasten ja nuorten urheilukasvatuksessa olevat henkilöt voivat hyödyntää tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia. Usea nuori mainitsi haastattelussa lajitaitojen harjoittelulle mielenkiintoisia termejä, kuten

höntsäily, neppailu ja kikkailu. Näitä termejä ja niiden merkityksiä liikuntakulttuurille olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin.

## LÄHTEET

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O. & Jegeni, D. 2021. Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Vol. 24 No. 4, 215—222.

Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T. & Pignatiello, A. 2020. Smartphones, Social media use and youth mental health. *CMAJ*. Vol 192. Viitattu 30.12.2021 <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/192/6/E136.full.pdf>.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 30.12.2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>.

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Djena, D.N., Ewing, M.C. & Manns, H. 2018. *Style and Intersubjectivity in Youth Interaction*. Boston/Berlin: Walter de Gruyter inc.

Erkkola, J-P. 2008. Sosiaalisen median käsitteestä. Taideteollinen korkeakoulu. Medialaboratorio. Lopputyö. Viitattu 24.5.2021 [https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/12480/optika\\_id\\_989\\_erkkola\\_jussi-pekka\\_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/12480/optika_id_989_erkkola_jussi-pekka_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. (toim.) Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonketruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 27—51.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. (toim.) Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 139—160

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006, Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. painos. Helsinki: Yliopistokustannus/Helsinki University Press

Kaasila, R. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K.E. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Tampere: Juvenes Print. 41—67.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Juvenes Print.

Karjula, H. 2014. Lasten ja nuorten liikuntaa Lumijoella ja Jyväskylässä. Omaehtoiseen liikuntaan kannustavat tekijät 5., 7. ja 9. luokkalaisilla. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 1.1.2022

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44686/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201411183285.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. & Suomi, K. 2021. Itsearvi-  
oitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen  
seurantalaitteet ja sovellukset. (toim.) Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. 2021.  
Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtio-  
neuvoston julkaisuja 2021:1.

Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2014. Nuori urheilijan polulla. 13—15-vuoti-  
aiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta  
sekä elämäntavoista. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 1.1.2022  
<https://docplayer.fi/7725282-Nuori-urheilijan-polulla.html>.

Lahti, J., Pietilä, J. & Palomäki, S. Viekö älypuhelin aikaa liikunnalta? Nuorten  
älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet. Liikunta & Tiede Vol. 57  
4/2020. 79—85.

Laine, M., Bambreg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teo-  
ria. (toim.) Laine, M. Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen taito.  
Helsinki: Yliopistopaino.

Liukkonen, J. & Jaakola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharras-  
tuksen edellytyksenä. (toim.) Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017.  
Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 130—147.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suo-  
messä. (toim.) Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander,  
A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväsk-  
yla: VK-Kustannus Oy. 13—42.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja  
nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Opetus ja kulttuurimi-  
nisteriö. Valtion liikuntaneuvosto. Nuorisotutkimusverkoston julkaisut.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikka. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy.

Pilttonen, A. 2017. Yläkouluikäisten kokemuksia opiskelun ja tavoitteellisen ur-  
heilun yhdistämisestä. Pro gradu -tutkielma. Lapin Yliopisto. Kasvatustieteiden  
tiedekunta. Viitattu 30.12.2021 [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/han-  
dle/10024/63054/Pilttonen.Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63054/Pilttonen.Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkiminen. (toim.) Kokemuksen tut-  
kimus. 2009. Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin Yliopistokus-  
tannus. 116—158.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Yläne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tut-  
kimuksen voimasanat. 1.—3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Saarinen, J. 2018. 15—17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Pro gradu -  
tutkielma. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Viitattu

30.12.2021 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU\\_Saarinen\\_Jade.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Suomen virallinen tilasto (SVT): Median merkitys on kasvanut pandemian aikana – monet ikäihmiset ovat ottaneet melkoisen digiloikan. Tilastokeskus: 2020. Viitattu 30.12.2021 <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/median-merkitys-on-kasvanut-pandemian-aikana-monet-ikaihmiset-ovat-ottaneet-melkoisen-digiloikan/>.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Mobiiliteknologia mullisti lasten ja nuorten ajanvieron – television katselu vähentynyt, somen käytöstä tullut jatkuvaa. Tilastokeskus: 2021. Viitattu 30.12.2021 <https://www.stat.fi/uutinen/mobiiliteknologia-mullisti-lasten-ja-nuorten-ajanvieron-televisio-katselu-vahentynyt-somen-kaytosta-tullut-jatkuvaa>.

Tammelin, T. & Vasankari, T. 2021. Liikkumissuositus 7—17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Valtioneuvosto. UKK-instituutti. Viitattu 30.12.2021 <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/04/Tuija-Tammelin-ja-Tommi-Vasankari-Liikkumissuositus-7%E2%88%9217-vuotiaille-lapsille-ja-nuorille-7.4.2021.pdf>.

Tarvainen, O. 2021. Seurassa urheilevien nuorten ruutuaika ja sosiaalisen median käyttö. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 26.1.2022 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/75250/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202104302562.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 30.12.2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Jyväskylä: Kustannus osakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Toimituskunta. Viitattu 10.1.2022. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma 1, Psykologian perustiedot. 1. painos. Helsinki: Wsoy.

## LIITTEET

### LIITE 1 Teemahaastattelun haastattelurunko


1. Millainen harrastustausta sinulla on?
2. Millaiset ovat sinun omat liikuntatavoitteesi?
3. Miten arvioisin omatoimista harjoitteluasi?
4. Mitä sosiaalisen median palveluita käytät?
5. Millainen sisältö sinua kiinnostaa sosiaalisessa mediassa?
6. Millainen on kokemuksesi sosiaalisen median käytön vaikutuksesta omatoimiseen harjoitteluusi?

## LIITE 2

Omatoimisen harjoittelun kuvaus  Raakahavainto	Pelkistetty ilmaisuus	Alaluokat	Pääluokat
N1: "Ja sitte välillä myös omatoimista semmosta palloa. Ja välillä kavereiden kans vähä enemmän semmosta höntsiä." "Joo just vetoja ja tollasta, mutta se ei oo sit niin totista ehkä"	Omatoimista harjoittelua pallon kanssa, höntsiä ja vetoja. Harjoittelu ei ole niin vakavaa kuin joukkueen harjoittelu	Palloharjoittelua Höntsiä, kikkailua Vetoja Kutosaliharjoittelua Ulkoilua.	
N2: "Joo no salilla ja ulkona" "Joo kavereiden kans semmosta höntsiäilyä" "Vähä semmosta kikkailua ja sit kans vetoja ja tollasta"	Kutosaliharjoittelua ja ulkoilua. Kavereiden kanssa höntsiä, kikkailua ja vetoja	Ei niin vakavaa kuin joukkueen harjoittelu	
N3: "Joo kansa jotain salitreenejä oon ruvennut tekeen ja sitte liikkuvuus juttuja ja sitten mahdollisimman paljon heittelyä vaan että aina monipuolista. Ja sitte jotain juoksulenkkejä kans."	Saliharjoittelua olen aloittanut tekemään ja liikkuvuusharjoittelua ja juoksulenkkejä. Mahdollisimman paljon tulee tehtyä heittoharjoituksia.	Saliharjoittelua Liikkuvuus-harjoittelua Juoksua Heittoharjoituksia	Lajitaitojen harjoittelu  Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu
N4: "Juoksemista ja pikku neppailua pallon kanssa. Että, vetoja maaliin, pomputtelua, syöttelyä ja sillain."	Juoksuharjoittelua ja neppailua pallon kanssa. Vetoja maaliin, pallon pomputtelua, syöttelyä.	Juoksuharjoittelua Neppailua pallon kanssa Vetoja, pomputtelua, syöttelyä	

N5: "Nojoo kyllä tulee treenattua että vaikka meen kavereiden kaa vetelemään ja jotain harjoittamaan hommia tai sitte lenkillä."	Vetotreenejä kavereiden kanssa ja lenkkeilyä.	Juoksuharjoittelua Nopeuskestävyyttä kuntopiiriä
N7: "No lenkkiä tai sitten nopeuskestävyyttä."	Lenkkeilyä ja nopeuskestävyyttä.	
N8: "Kuntopiiriä myös."	Kuntopiiriharjoittelu	
N9: "No ei mulla lajia niin, mutta jotaki lenkkeilyä ja joskus tulee kavereiden kans lätkittyä, että muutamaman kerran viikossa siihen päälle ja frisbeegolfia aina kun mahdollista"	Lajiharjoittelua ei tule harjoiteltua omatoimisesti, mutta lenkkeilyä ja kavereiden kanssa lätkimistä. Lisäksi toinen laji, frisbeegolf.	Lenkkeilyä Lätkimistä Toinen laji
N10: "että sillan ko lumet sulaa alkaa kisat. Että kesällä aikalaila käyään joka päivä heittelemässä, että eikö siinä tuu jo aika paljo." "Tulee käytyä lenkillä nyt ja semmosta"	Heittelyä Lenkkeilyä	Pallottelua Lenkkeilyä
N11: "Kyllä lenkillä tulee käytyä ja sitte palloteltua kotona"	Lenkkeilyä Pallottelua	

## LIITE 3

Opetuspalvelut	Tutkimusluvut
Kehittämispäällikkö, sivistyspalvelut	20.12.2021 § 251/2021
Asia	<b>Tutkimuslupa / Sallamari Kinnunen</b>
Perustelut	Tutkimus selvittää haastatteluun keinoin nuorten kokemuksia sosiaalisen median käytön vaikutuksista omatoimiseen liikunnanharjoitteluun.
Päätös	Hyväksyn Lapin ammattikorkeakoulun opiskelija Sallamari Kinnusen opinnäytetyön liikunnanohjaan AMK-tutkintoa varten. Tutkimuksen aikataulu on syysy 2021-kevät 2022 ja tutkimuksen kohteena kaupungin suomenkielisten yläkoulujen (7-9lk) oppilaat. Tutkimuslupa-anomus liitteenä.  Mika Sarkkinen Kehittämispäällikkö, sivistyspalvelut

*Tämä viranhaltijapäätös on järjestelmällekirjoitettu sähköisesti 10.1.2022*

## LIITE 4

Hei sinä urheileva nuori ja nuoren vanhemmat.

Olen Sallamari Kinnunen ja opiskelen liikunnan ohjaajaksi ja saman aikaisesti suoritan kasvatustieteen opintoja. Suoritan syksyn 2021 aikana opinnäytetyön. Tavoite on selvittää sosiaalisen median vaikutuksia nuorten omatoimiseen harjoitteluun. Tarkoitus on saada tietoa urheiluvalmentajille ja muille nuorten harjoittelussa vaikuttaville henkilöille nuorten sosiaalisen median käytöstä, jotta he voivat ottaa sosiaalisen median käytön vaikutuksen huomioon harjoitusohjelmien suunnittelussa.

Kyseessä on luottamuksellinen ja nimetön haastattelututkimus eikä henkilötietoja kerätä. Osallistuminen on vapaaehtoista ja nuorella on mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Keskustelethan kotona huoltajasi kanssa tutkimukseen osallistumisesta.

Terveisin

Sallamari Kinnunen