

Onni Lehtinen

**SOMEPAASTO - SOSIAALISESTA MEDIASTA PIDÄT-
TÄYTYMISEN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA
2023

TIIVISTELMÄ

Lehtinen, Onni

Somepaasto – Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutukset hyvinvointiin

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2023, 58 s.

Tietojärjestelmätiede pro gradu -tutkielma

Ohjaaja: Kyppö, Jorma

Sosiaalisen median paastolla tarkoitetaan lyhyttä ajanjaksoa, jolloin henkilö pidättäytyy sosiaalisen median verkkopalveluiden käytöstä. Paastolla tavoitellaan yleisesti myönteisiä vaikutuksia koettuun hyvinvointiin.

Tässä laadullisessa tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, onko sosiaalisen median paastolla vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja minkälaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herättää nuorilla aikuisilla. Tutkielman tueksi suoritettiin koe, johon osallistui kymmenen henkilöä. Osallistujat suorittivat aluksi kahden viikon mittaisen kontrolliajan, jossa he elivät tavallista elämäänsä ja vastasivat sen pohjalta stressiä ja onnellisuutta koskeviin kysymyksiin. Tämän jälkeen he suorittivat kahden viikon koeajan, jossa he pidättäytyivät sosiaalisen median verkkopalveluiden käytöstä. Tämän jälkeen he vastasivat samoihin kysymyksiin kuin kontrolliajan jälkeen ja lisäksi kahteen lisäkysymykseen, jotka käsittelivät heidän kokemuksiaan paaston ajasta.

Tulokset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin vertailemalla kontrolliaikaan pohjautuneita vastauksia koeajan vastauksiin. Vertailun mukaan (7/10) osallistujan stressitasot laskivat ja (9/10) osallistujan onnellisuustasot nousivat sosiaalisen median paaston seurauksena. Tutkimuksen osallistujien kokemukset sosiaalisen median paastosta jakautuivat kuuteen teemaan. Näitä olivat ajankäyttö, sosiaalisuus, kielteiset tuntemukset, toimintakyky, tietoisuus ympäröivästä ja itsensä kohtaaminen.

Asiasanat: sosiaalisen median paasto, sosiaalinen media, stressi, onnellisuus, hyvinvointi, nuoret aikuiset

ABSTRACT

Lehtinen, Onni

Somepaasto - Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutukset hyvinvointiin

University of Jyväskylä, 2023, 58 pp.

Information Systems Master's Thesis

Supervisor(s): Kyppö, Jorma

A social media fast is a short period of time when a person is abstaining from using online social media services. Fasting is generally thought to have positive effects on perceived well-being.

This qualitative study aimed to explore whether social media fasting has an impact on people's well-being and what kind of experiences social media fasting evokes in young adults. The study was supported by a pilot study involving ten participants. Participants first completed a two-week control period in which they lived their normal lives and answered questions about stress and happiness. They then completed a two-week trial period in which they abstained from using social media services. They then answered the same questions as after the control period, plus two additional questions about their experiences of fasting.

The results of the first research question were obtained by comparing the responses from the control period with those from the experimental period. In comparison, (7/10) participants' stress levels decreased and (9/10) participants' happiness levels increased because of social media fasting. Participants' experiences of social media fasting fell into six themes. These were time management, sociality, negative feelings, functionality, awareness of the environment and self-confrontation.

Keywords: social media fasting, social media, stress, happiness, well-being, young adults

KUVIOT

KUVIO 1	Hunajakennoviitekehys	12
KUVIO 2	Teknostressitutkimuksen malli.....	18

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutukset	27
------------	--	----

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIOT JA TAULUKOT

1	JOHDANTO.....	7
2	TUTKIMUKSEN TAUSTA	9
2.1	Sosiaalinen media	9
2.2	Sosiaalisen median verkkopalvelut	13
2.2.1	Facebook	15
2.2.2	Instagram.....	15
2.2.3	TikTok	16
2.2.4	Snapchat.....	16
2.2.5	Twitter.....	16
2.3	Stressi ja sosiaalinen media	17
2.4	Onnellisuus ja sosiaalinen media	19
2.5	Sosiaalisen median käytöstä pidättäytyminen.....	21
2.6	Kirjallisuuskatsauksen yhteenveto.....	24
3	TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	28
3.1	Aineiston keruu.....	28
3.2	Aineiston kuvaus	29
3.3	Aineiston analyysi	29
4	TULOKSET.....	31
4.1	Tutkimustulosten esittäminen	31
4.2	Päätulokset.....	31
4.3	Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutukset	32
4.4	Kokemukset sosiaalisen median paastosta	33
4.4.1	Ajankäyttö	33
4.4.2	Sosiaalisuus	36
4.4.3	Kielteiset tuntemukset	38
4.4.4	Toimintakyky	39
4.4.5	Tietoisuus ympäröivästä	40
4.4.6	Itsensä kohtaaminen	41
5	POHDINTA	42
5.1	Tulosten pohdinta.....	42
5.2	Johtopäätökset.....	44
5.2.1	Onko sosiaalisen median paastolla vaikutusta ihmisen stressi- ja onnellisuustasoihin?	44
5.2.2	Minkälaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herätti tutkimuksen osallistujissa?	44

5.3 Tutkimuksen rajoitukset.....	45
5.4 Jatkotutkimusaiheet.....	46
LÄHTEET	47
LIITE 1 WEBROPOL-KYSELY	52
LIITE 2 WEBROPOL-KYSELY 2.....	55

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media ja sen verkkopalvelut ovat kiistatta mullistaneet ihmisten välillä tapahtuvan kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen. Sosiaalisen median verkkopalvelut antavat käyttäjilleen mahdollisuuden luoda henkilökohtaisia profiileja, jakaa käyttäjien tuottamaa sisältöä muiden käyttäjien kanssa, lähettää suoria teksti- että kuvapohjaisia viestejä ja kommentoida muiden käyttäjien luomaa sisältöä. Tunnetuimmat sosiaalisen median alustat luotiin jo 2000-luvun alkupuolella, mutta viimeistään 2010-luvulla älypuhelinien yleistymisen myötä sosiaalisen median suosio koki eksponentiaalisen kasvun. Muodostui ilmiö, jolla on suuri muutosvaikutus yhteiskuntaan, kulttuuriin, tiedotusvälineisiin, talouteen ja hyvinvointiin.

Erilaiset omaehtoiset pidättäytymisjaksot sosiaalisen median verkkopalveluiden käytöstä ovat alkaneet yleistymään sosiaalisen median kasvun myötä. Jopa aikamme trendiksi muodostuneilta sosiaalisen median paastoilta odotetaan etenkin myönteisiä vaikutuksia koettuun hyvinvointiin. Median ja käyttäjien kiinnostuminen aiheesta ei ole yllättävää, sillä sosiaalisen median verkkopalveluiden käyttämisestä on tullut hyvin lyhyessä ajassa osa valtavirran päivittäistä ajanvietettä.

Sosiaalisen median ollessa valtava globaali ilmiö, on tarpeellista tutkia sen käytöstä pidättäytymisen vaikutuksia koettuun hyvinvointiin. Tämänkaltaisella tutkimuksella on oletettavasti hyvin merkittävä yhteys kansalliseen terveyteen. Tässä tutkielmassa on pyrkimyksenä selvittää, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median paastolla on nuorten aikuisten kokemuksiin stressi- ja onnellisuustasoihin. Lisäksi selvitetään, millaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herättää tutkimukseen osallistujien keskuudessa.

Tutkielma etenee aihepiireittäin alkaen tutkimuksen taustoituksesta. Tässä luvussa avataan tutkimuksen kannalta tärkeät avainkäsitteet, kuten sosiaalinen media ja sosiaalisen median verkkopalvelut. Sosiaalisen median määrittelyn apuna esitellään Kietzmannin ym. (2011) hunajakennoviitekehys, jonka tarkoituksena on kuvata sosiaalisen median eri toiminnallisuuksia. Sosiaalisen median verkkopalveluiden kohdalla otetaan puolestaan esimerkkejä suosituimmista sosiaalisen median alustoista. Luvun edetessä käsitellään stressin ja onnellisuuden

yhteyttä sosiaaliseen mediaan. Stressiä ja sosiaalista mediaa koskeva kappale etenee stressin eri määritelmistä stressin ja sosiaalisen median väliseen tutkimukseen. Onnellisuus ja sosiaalinen media kappale noudattaa myös samaa linjaa. Luvun viimeisessä kappaleessa esitellään laajasti aikaisempaa tutkimusta liittyen varsinaiseen aiheeseen eli sosiaalisen median käytöstä pidättäytymiseen.

Seuraava luku pitää sisällään tutkielman tutkimusongelman ja tutkimuskysymykset. Tutkielman tutkimusongelman tavoitteena on tuottaa uutta tietoa sosiaalisen median paaston vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Onko sosiaalisen median paastolla vaikutusta ihmisen stressi- ja onnellisuustasoihin?
- 2) Minkälaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herättää nuorien aikuisten keskuudessa?

Tutkimuskysymysten jälkeen esitellään, miten aineisto kerätään, miten se kuvataan ja miten sitä analysoidaan.

Tutkielman tulokset esitellään aluksi lyhyesti kappaleessa päätulokset. Tätä seuraa kappaleet, joissa tuloksiin paneudutaan tarkemmin tutkimuskysymys kerrallaan. Molemmille tutkimuskysymyksille on omat kappaleensa. Tuloksia seuraa vielä oma lukunsa pohdinnalle. Se koostuu tulosten pohdinnasta, tulosten pohjalta muodostetuista johtopäätöksistä, tutkimuksen rajoituksista sekä mahdollisista jatkotutkimusaiheista.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

Tässä luvussa pyritään taustoittamaan tutkimusta aikaisemman kirjallisuuden perusteella. Ensimmäiseksi määritellään auki tutkimukselle tärkeät käsitteet, jotka ovat sosiaalinen media ja sosiaalisen median verkkopalvelut. Sosiaalisen median käsitteen konfiguroinnin avuksi otetaan lisäksi Kietzmannin ja muiden (2011) hunajakennoviitekehys. Sosiaalisen median verkkopalveluista nostetaan esittelyyn erilaiset verkkopalvelutyypit sekä viisi suosittua sosiaalisen median alustaa. Tämän jälkeen käydään läpi kirjallisuutta, joka liittyy sosiaalisen median ja stressin sekä sosiaalisen median ja onnellisuuden yhteyteen. Luvun lopussa pureudutaan aiempaan tutkimukseen liittyen sosiaalisen median käytöstä pidättäytymiseen.

Tutkimusta taustoittavan kirjallisuuskatsauksen kirjallisuus on haettu pääsääntöisesti käyttämällä Google Scholar-hakupalvelua. Lähdekirjallisuus koostuu vertaisarvoituista tieteellisistä artikkeleista, jotka ovat julkaistu konferenssi-julkaisuissa, tieteellisissä aikakauslehdissä ja muissa teoksissa. Mukana lähdekirjallisuudessa on myös tieteellisiä kirjoja, yhdistysten ja virastojen internetsivuja sekä tilastopalveluiden internetsivuja. Artikkelien ja kirjojen löytämiseksi käytettyjä hakusanoja Google Scholar-palvelussa olivat sosiaalinen media, sosiaalisen median verkkopalvelut, SNS-palvelut, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter, hyvinvointi, stressi, teknostressi, onnellisuus, subjektiivinen hyvinvointi, pidättäytyminen sosiaalisesta mediasta sekä useiden näiden muodostamat yhdistelmät. Lähdekirjallisuuden valikointi tapahtui huolellisen tutustumisen jälkeen materiaalin hyödyllisyyden, olennaisuuden ja lojaliteetin subjektiivisen sekä manuaalisen arvioinnin kautta.

2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisesta mediasta on esitetty määritelmiä lukuisilla eri tieteenaloilla. Määritelmät lähentyvät yleensä käsitystä, jonka mukaan sosiaalinen media viittaa digitaaliseen teknologiaan, jossa korostuu käyttäjien tuottama sisältö tai

vuorovaikutus. (Kaplan & Haenlein, 2010) Sosiaalisella medially ei ole käsitteenä vain yhtä selkeää ja vakiintunutta määritelmää (Carr & Hayes, 2015). Tämän katsotaan olevan sateenvarjokäsite, joka pitää allaan monia erilaisia merkityksiä. Eroavaisuuksia löytyy muun muassa määrittelyvuoden ja kulttuuristen käytänteiden osalta. (Pönkä, 2014)

Suomalaisessa kirjallisuudessa suosituin määritelmä sosiaaliselle medially on teknologian tutkimuskeskus VTT:n tutkijoilta vuodelta 2007. Heidän mukaansa sosiaalinen media rakentuu sisällöistä, yhteisöistä ja Web 2.0 teknologioista. Sosiaalinen media perustuu siis käyttäjiensä luomaan sisältöön, joka mahdollistetaan teknologian avulla. Toisen tunnetun määritelmän mukaan sosiaalisiksi mediaksi katsotaan kaikkia internetissä toimivia palveluita, joiden toiminnassa on mukana sosiaalisia ominaisuuksia. (Pönkä, 2014)

Kansainvälisessä kirjallisuudessa sosiaalisen median määritelmän on kiteyttänyt hyvin muun muassa Kent (2010), jonka mukaan yksinkertaisimmillaan sosiaalinen media on interaktiivinen viestintäkanava, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen molempiin suuntiin. Eron perinteisestä mediasta tekee juuri vuorovaikutuksen kahdensuuntainen liike, joka laajentaa median käyttäjän roolin pelkästä vastaanottajasta aktiiviseen osallistujaan. (Kent, 2010) Howard ja Parks (2012) esittelivät puolestaan hieman kompleksisemmän määritelmän sosiaaliselle medially, joka koostuu kolmesta osasta:

- (a) Tietoinfrastrukturi ja välineet, joita käytetään sisällön tuottamiseen ja jakeluun
- (b) Sisältö, joka on digitaalisessa muodossa olevia henkilökohtaisia viestejä, uutisia, ideoita ja kulttuurituotteita
- (c) Ihmiset, organisaatiot ja toimialat, jotka tuottavat ja kuluttavat digitaalista sisältöä

Sosiaalinen media käsitteellistetään usein hyvin teknokeskeisesti, tiettyjen laitteiden tai työkalujen mahdollisuuksien perusteella (Carr & Hayes, 2015). Kirjallisuudessa sosiaalista mediaa ei useinkaan nimitetä sen ominaisuuksien ja piirteiden mukaan vaan pelkästään viittaamalla tiettyihin sovelluksiin, kuten Facebookiin tai YouTubeen. (Howard & Parks, 2012) Osin tästä syystä sosiaalinen media ja sosiaalisen median verkkopalvelut sekoitetaan keskenään, vaikka niillä tarkoitetaan eri asioita. (Carr & Hayes, 2015). Sosiaalisen median verkkopalveluiden määritelmiin ja tunnuspiirteisiin tutustutaankin tarkemmin alaluvussa 2.2.

Kietzmann ym. (2011) loivat hunajakennoviitekehyyksen kuvaamaan sosiaalisen median toiminnallisuuksia. Kehys koostuu seitsemästä toiminnallisesta lohkokosta, joita ovat identiteetti, keskustelut, jakaminen, läsnäolo, suhteet, maine ja ryhmät. Kietzmann ym. (2011) hyödynsivät viitekehyyksen eri lohkoja käyttäjäkokemuksen ja yritysten kontekstissa. Tässä alaluvussa viitekehystä käytetään apuvälineenä sosiaalisen median yleiseen ymmärtämiseen konfiguroimalla sen toiminnallisuuksien eri tasot hunajakennon lohkojen mukaisesti.

Hunajakennoviitekehyyksen ensimmäinen toiminnallinen lohko on identiteetti. Kietzmannin ja muiden (2011) mukaan identiteetti edustaa sitä, missä

määrin käyttäjät paljastavat omaa henkilöisyyttään ja yksilöllisyyttään sosiaalisessa mediassa. Tähän voi sisältyä esimerkiksi nimen, iän, sukupuolen, ammatin ja sijainnin kaltaisten tietojen paljastaminen sekä tiedot, jotka kuvaavat käyttäjiä tietyllä tavalla. (Kietzmann ym., 2011) Kaplan ja Haenlein (2010) selittävät, että käyttäjän identiteetin esittäminen voi usein ilmentyä tiedostettujen tai tiedostamattomien subjektiivisten informaatioiden, kuten ajatusten, tunteiden, mielymysten ja vastenmielisyyksien ja itsensä esiin tuomisen kautta.

Monet sosiaalisen median verkkopalvelut ovat suunniteltu ensisijaisesti helpottamaan yksilöiden ja ryhmien välisiä keskusteluja. Viitekehyksen keskustelut-lohko edustaa sitä, missä määrin käyttäjät kommunikoivat muiden käyttäjien kanssa. (Kietzmann ym., 2011) Keskustelua sosiaalisen median kanavilla käydään monista syistä, kuten elävässä elämässäkin. Jotkut postaavat löytääkseen samanhenkisiä ihmisiä, toiset taas elämänsä rakkauden. (Kietzmann ym., 2011) Kietzmann ym. (2011) toteavat lisäksi, että jotkut näkevät sosiaalisen median vaikuttamisen äänitorvena. Tällä tarkoitetaan heidän mukaansa sitä että, sosiaalisen median keskustelujen avulla voidaan pyrkiä vaikuttamaan muun muassa humanitäärisiin asioihin, taloudellisiin asioihin, poliittisiin asioihin sekä ympäristöongelmiin.

Viitekehyksen jakaminen-lohko kuvaa sitä, missä määrin sosiaalisen median käyttäjät vaihtavat, jakavat ja vastaanottavat sisältöä. Kietzmannin ja muiden (2011) tutkimuksen mukaan jakamista voidaan pitää yhtenä vuorovaikutuksen muotona sosiaalisessa mediassa ja sosiaalinen media koostuukin ihmisistä, joille jakaminen ja vaihtaminen on yhteinen tekijä. Se, johtaako jakaminen ja vaihtaminen käyttäjien väliseen keskusteluun ja jopa ihmissuhteiden muodostamiseen riippuu käytetyn verkkopalvelun toiminnallisesta tavoitteesta. (Kietzmann ym., 2011)

Hunajaviitekehyksen läsnäoloa kuvaava toiminnallinen lohko edustaa sitä, missä määrin käyttäjät voivat tietää muiden käyttäjien olevan tavoitettavissa. Sosiaalisen median alusta voi sisältää tiedon missä muut käyttäjät ovat virtuaalimaailmassa ja/tai reaali- maailmassa. Virtuaalimaailmassa tämä tuodaan ilmi usein käyttäjän statuksella, joka kertoo, onko käyttäjä paikalla vai poissa. Reaali- maailmaan virtuaalimaailman tavoitettavuus yhdistyy sosiaalisen median verkkopalveluiden sijainninjako-toiminnallisuuden avulla. Käyttäjä voi siis halutesaan jakaa tiedon sijainnistaan seuraajiansa ja kontaktiansa nähtäville. (Kietzmann ym., 2011)

Kietzmannin ja muiden (2011) määrittelemä suhteet-lohko kuvastaa käyttäjien yhteyttä toisiin käyttäjiin. He määrittelevät sosiaalisen median kanavalla olevan suhteen kahden tai useamman käyttäjän yhteydeksi, joka saa heidät keskinäiseen kanssakäymiseen. Kanssakäynti voi tarkoittaa keskustelua, sosiaalista jakamista, tapaamista tai listaamista kaveriksi tai faniksi. Suhteiden luonne ja taso ovat usein sidoksissa käytettyyn verkkopalveluun. Esimerkiksi LinkedInissä suhteiden muodostaminen on palvelun keskiössä, kun taas Twitterin ja YouTuben tapauksessa suhteilla ei ole juurikaan merkitystä. (Kietzmann ym., 2011) Kietzmannin ja muiden (2011) mukaan yleissääntö kuuluukin, että sosiaalisen

median yhteisöt, jotka eivät arvosta identiteettiä korkealle, eivät myöskään arvosta suhteita korkealle.

Viitekehysten mainetta kuvaavassa toiminnallisessa lohkoissa Kietzmann ym. (2011) havainnollistavat käyttäjien tunnistamaa omaa ja muiden sosiaalista asemaa. Mainella voi heidän mukaansa olla erilaisia merkityksiä sosiaalisen median verkkopalveluissa. Mainetta pidetään usein luottamuksen mittarina, mutta koska tämänkaltaisten laadullisten kriteerien tulkitseminen on nykytekniikan nimissä vielä kovin haasteellista, on sosiaalisen median verkkopalvelut turvautuneet työkaluihin, jotka yhdistävät automaattisesti käyttäjien tuottamaa tietoa. Sosiaalisessa mediassa maine koskee henkilöiden lisäksi myös heidän tuottamaansa sisältöä. Sisältöä voidaan arvioida erilaisien äänestysjärjestelmien kautta, kuten Facebookin tykkäyspainike ja YouTuben katselukerrat ja luokitus. (Kietzmann ym., 2011)

Hunajakennoviitekehysten viimeinen toiminnallinen lohko on nimeltään ryhmät. Lohko kuvaa sitä, missä määrin käyttäjät voivat muodostaa yhteisöjä ja niiden alayhteisöjä. (Kietzmann ym., 2011) Kietzmann ym. (2011) painottavat, että mitä sosiaalisempi verkko on, sitä suurempi on ystävien, seuraajien ja kontaktien ryhmä. Heidän mukaansa ryhmät jakautuvat kahteen päätyyppiin. Ensimmäisessä käyttäjät voivat lajitella yhteystietonsa ja sijoittaa kontaktejaan erilaisiin itseluotuihin ryhmiin. Toisessa kädessä on verkkopalveluiden ryhmät, jotka muistuttavat reaali maailman kerhoja. Ne voivat olla kaikille avoimia tai suljettuja vaatien hyväksynnän ryhmän ylläpitäjältä. Ryhmä voi olla myös salainen, jonne voi liittyä vain kutsun saaneet käyttäjät. (Kietzmann ym., 2011)



KUVIO 1. Hunajakennoviitekehys (Muokattu: Kietzmann ym., 2011)

2.2 Sosiaalisen median verkkopalvelut

Sosiaalisen median verkkopalveluiksi luetaan alustat, jotka mahdollistavat käyttäjien välisen keskustelun, verkostoitumisen, sisältöjen tuottamisen ja jakamisen (Pönkä, 2014). Lietsala ja Virkkunen (2008) ovat koonneet yhteenvedon, josta käy hyvin ilmi sosiaalisen median verkkopalveluiden luonne. Yhteenvedo sisältää suosituimpien sosiaalisen median verkkosivujen viisi pääpiirrettä:

1. Sivulla on mahdollista jakaa sisältöjä.
2. Sisältöjä luovat, jakavat, tai arvoivat pääsääntöisesti sivuston käyttäjät itse.
3. Toiminta perustuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen
4. Kaikella sisällöllä on URL-osoite, joka mahdollistaa sen linkittämisen ulkoisiin verkostoihin.
5. Kaikilla sivuston aktiivisilla jäsenillä on oma profiilisivu, joka voi linkittyä muihin ihmisiin, sisältöihin, alustaan ja mahdollisiin sovelluksiin. (Lietsala & Virkkunen, 2008)

Kaikki sosiaalisen median verkkopalvelut eivät ole suinkaan samanlaisia, vaan niiden toiminnallisuudet ja käyttötarkoitukset vaihtelevat laajasti. Sosiaalisen median verkkopalveluita voidaankin pitää sateenvarjokäsitteenä, jonka alla palvelut kategorisoituvat luonteensa mukaisesti ryhmiin. Laaksonen ym. (2013) ovat jaotelleet sosiaalisen median verkkopalvelut seuraavasti:

1. Yhteistuotanto
 2. Verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut
 3. Sisältöjen jakamiseen keskittyvät alustat
 4. Blogit ja mikroblogit
 5. Virtuaalimaailmat
 6. Verkkokeskustelut
- (Laaksonen, ym., 2013)

Isotaluksen ja muiden (2018) mukaan listaan voisi lisätä vielä omaksi ryhmäkseen keskinäisviestintään tarkoitettut mobiilipalvelut, kuten Whatsapp ja Snapchat.

Yhteistuotantokategoriaan kuuluvat verkossa toimivat vapaat tietosanakirjat eli wikit sekä sosiaaliset kirjanmerkkisovellukset. Wikit ovat verkkosivustoja, joiden avulla käyttäjät voivat lisätä, poistaa ja muokata tekstipohjaista sisältöä. Sosiaaliset kirjanmerkkisovellukset puolestaan mahdollistavat internet-linkkien tai mediasisällön keräämisen ja arvioinnin ryhmälähtöisesti. Esimerkkisovelluksia tähän luokkaan ovat verkkotietosanakirja Wikipedia, joka on tällä hetkellä saatavilla yli 230 eri kielellä, ja sosiaalinen kirjanmerkkipalvelu Delicious, joka mahdollistaa verkkokirjanmerkkien tallentamisen ja jakamisen.

Yhteistuotantoprojektien perusajatuksena on, että monien toimijoiden yhteiset ponnistelut johtavat parempaan lopputulokseen kuin mitä kukaan toimija voisi yksinään saavuttaa. Yhteistuotantoprojektit mahdollistavat useiden loppukäyttäjien yhteisen ja samanaikaisen sisällön luomisen, ja tässä mielessä ne ovat luultavasti käyttäjien luoman sisällön demokraattisin ilmentymä. (Kaplan & Haenlein, 2010)

Boyd ja Ellison (2007) määrittivät verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut (social network sites, SNS) verkkopohjaisiksi palveluiksi, joiden avulla yksilöt voivat (1) rakentaa julkisen tai puolijulkisen profiilin rajatussa järjestelmässä, (2) laatia luettelon muista käyttäjistä, joiden kanssa heillä on yhteyksiä, ja (3) tarkastella sekä selata omaa ja muiden järjestelmässä olevien yhteyksien luetteloita. Kaplan ja Haelain (2010) mukailivat aikaisempaa määritelmää tarkentamalla, että verkostoitumis- ja yhteisöpalveluissa käyttäjät voivat olla yhteydessä toisiinsa luomalla henkilökohtaisia profiileja, kutsumalla ystäviä ja kollegoita käyttämään näitä profiileja ja lähettämällä sähköposteja ja pikaviestejä toistensa välillä. Lisäksi heidän mukaansa henkilökohtaisiin profiileihin voi sisältyä kaikenlaista tietoa, kuten valokuvia, videoita, äänitiedostoja ja blogeja. Maailmanlaajuisesti tunnetuin ja suurin SNS-sivusto on Facebook (Kaplan ja Haelain, 2010).

Laaksosen ja muiden (2013) laatimassa sosiaalisen median verkkopalveluiden listassa kolmantena on sisältöjen jakamiseen keskittyvät alustat. Kaplan ja Haenlein (2010) on nimennyt tämän kategorian lyhyemmin sisältöyhteisöiksi. Heidän mukaansa niiden päätavoitteena on mediasisällön jakaminen käyttäjien kesken. Sisältöyhteisöjä on olemassa monille eri mediatyypeille, kuten tekstille, valokuville, videoille ja PowerPoint-esityksille. (Kaplan ja Haenlein, 2010) Päällisin puolin sisältöyhteisöt saattavat vaikuttaa hyvin samankaltaisilta kuin yhteisöpalvelut. Molemmat antavat käyttäjille mahdollisuuden luoda profiileja, luoda yhteyksiä muihin käyttäjiin ja kommentoida toistensa sivustolle tekemiä kirjoituksia. Itse asiassa jotkin varhaiset sivustot, jotka aloittivat sisältöyhteisöinä, lisäsivät vähitellen sosiaalisia ominaisuuksia ja alkoivat muistuttaa enemmän yhteisöpalveluita. (Thompson, 2011) Merkittävimmän pesäeron näiden kahden sosiaalisen median verkkopalvelutyypin välille luo sivustojen ensisijaisen sisällön luonne. Sisältöyhteisöissä palveluiden ensisijainen sisältö on jaettua (esim. videot, valokuvat jne.). Yhteisöpalveluissa ensisijainen sisältö muodostuu puolestaan enemmän itseilmaisusta ja itsensä esille tuomisesta. (Kaplan ja Haenlein, 2010)

Blogit ja mikroblogit ovat erityyppisiä verkkosivustoja, joilla on yleensä päivämäärämerkinnät käänteisessä aikajärjestyksessä. Niitä pidetään sosiaalisen median varhaisimpana muotona. Blogit ovat sosiaalisen median vastine henkilökohtaisille verkkosivuille, ja niitä voi olla monenlaisia, aina kirjoittajan elämää kuvaavista henkilökohtaisista päiväkirjoista yhteenvetoihin, jotka sisältävät kaiken olennaisen tiedon tietystä sisältöalueesta. Blogit hallinnoi yleensä vain yksi henkilö, mutta ne tarjoavat mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden kanssa lisäämällä kommentteja. Blogit ovat historiallisten juuriensa vuoksi usein tekstipohjaisia, mutta nykyisin ne ovat alkaneet omaksua myös uusia mediamuotoja. (Kaplan ja Haenlein, 2010) Esimerkkinä tästä kategoriasta voidaan nostaa esiin Twitter, joka on Isotaluksen ja muiden mukaan (2018) ainoa yleisessä käytössä

oleva mikroblogipalvelu. Suosituimpia blogialustoja ovat puolestaan Googlen ylläpitämä Blogger ja Automatticin WordPress.com.

Virtuaalimaailmat ovat alustoja, jossa käyttäjät voivat esiintyä henkilökohtaisina avatareina jäljitellyssä kolmiulotteisessa ympäristössä ja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, kuten oikeassa elämässä. (Kaplan ja Haenlein, 2010) Laaksosen ja muiden (2013) mukaan virtuaalimaailmat sisältävät sosiaaliset ja pelilliset ulottuvuudet. Kaplan ja Haelein (2010) ovat samoilla linjoilla virtuaalimaailmojen jakautumisesta. Heidän mukaansa niitä on kahta eri muotoa, virtuaaliset pelimaailmat ja virtuaaliset sosiaaliset maailmat. Virtuaalisissa pelimaailmoissa pelaajat joutuvat käyttäytymään tiukkojen sääntöjen mukaisesti massiivisesti moninpelattavissa online-roolipeleissä. Virtuaalisissa sosiaalisissa maailmoissa käyttäjät voivat puolestaan käyttäytyä vapaammin ilman tiukkoja raameja ja elää virtuaalista elämää, joka muistuttaa heidän todellista elämäänsä. (Kaplan ja Haenlein, 2010)

2.2.1 Facebook

Facebook on Meta Platforms Inc. yhtiön tarjoama SNS-verkkopalvelu, jossa käyttäjät voivat luoda profiileja, olla yhteydessä muihin käyttäjiin ja julkaista erilaisia sisältöä (Boyd ja Ellison, 2007). Facebookin perusti vuonna 2004 Harvardin yliopiston opiskelija Mark Zuckerberg. Alkutaipaleellaan Facebook oli vain Harvardin opiskelijoiden käytettävissä, mutta lopulta se laajeni uuden kapasiteetin ja toiminnallisuuden myötä koskemaan kaikkia yli 13-vuotiaita (Chaffey ja Ellis-Chadwick, 2012). Vuonna 2012 Facebookin aktiiviset käyttäjät ylittivät miljardin rajan, mikä teki siitä ensimmäisen sosiaalisen verkoston, joka on saavuttanut tämän tavoitteen. Tämän tutkimuksen kirjoitushetkellä lokakuussa vuonna 2022 Facebookilla ilmoitetaan olevan 2.9 miljardia kuukausittaista käyttäjää. (Statista, 2022)

2.2.2 Instagram

Instagram on sosiaalisen median palvelu, jossa käyttäjät jakavat erilaisia mediasisältöjä. Se tarjoaa käyttäjälle mahdollisuuden ilmaista omia kokemuksia ja näkemyksiä vaivattomasti. (Pönkä, 2014) Instagram perustettiin vuonna 2010 ja se on noussut suureen suosioon reilussa kymmenessä vuodessa ympäri maailman (Suominen, 2013). Vuonna 2022 se ilmoittaa käyttäjämääräkseen yli miljardin (Instagram, 2022) Pöngän (2014) mukaan syy suureen suosioon johtuu älypuhelin-ten nopeasta kehityksestä. Tämä on mahdollistanut kuvien jakamisen ja Instagramin nousun yhdeksi sosiaalisen median suurimmista trendeistä. Instagramin ensisijainen käyttötarkoitus on vuosien myötä muovautunut itseilmaisun, luovuuden osoittamisen, oman persoonan esiin tuomisen, inspiraation etsimisen, muiden ihmisten seuraamisen sekä oman elämän dokumentoimisen ympärille. (Lee ym., 2015)

2.2.3 TikTok

TikTok on kiinalaisen teknologiayritys BiteDancen vuonna 2016 julkaisema sosiaalisen median sovellus (Anderson, 2020). Sovelluksen käyttötarkoituksena on lyhytvideoiden luominen, katsominen ja jakaminen. Insider Intelligencen (2023) arvion mukaan TikTok saavuttaa vuoden 2023 aikana yli 830 miljoonaa aktiivista käyttäjää tehden siitä maailman kolmanneksi suurimman sosiaalisen median verkkopalvelun. TikTok on algoritmipohjainen sovellus, joka syöttää käyttäjän etusivulle yhden videon kerrallaan. Video pyörii ruudulla siihen saakka, kunnes käyttäjä pyyhkäisee siirtyäkseen seuraavaan videoon. Syötteen videot valikoituvat käyttäjän mielenkiinnonkohteiden perusteella. Sovelluksessa käyttäjä pystyy lisäksi tekemään omia videoita, hallinnoimaan omaa tiliään sekä näkemään omat seuraajat ja seuratut. (Anderson, 2020) Pohdittaessa TikTokin valtavaa suosiota ja sen syitä, voidaan ainakin ottaa esille sen käyttämä algoritmi. TikTok erottuu nimittäin muista sosiaalisen median verkkopalveluista siinä, että kenen tahansa julkaisema video voi saada suuren näkyvyyden, eikä tähän vaikuta aiempi suosio tai suuri seuraajamäärä.

2.2.4 Snapchat

Snapchat on vuonna 2011 lanseerattu sosiaalisen median verkkopalvelu, jossa käyttäjät voivat jakaa kavereidensa kanssa ”snäppejä” eli kuvia tai lyhyitä videoita. Lähetettävään sisältöön voi liittää myös tekstiä ja piirroksia. ”Snäppien” vastaanottajilla on lähettäjän määrittelemä aika katsella sisältöä, ennen kuin se katoaa pysyvästi vastaanottajan ulottuvilta. (Vaterlaus ym., 2016) Tilastopalvelu Statistan (2022b) mukaan Snapchatilla on 363 miljoonaa päivittäistä käyttäjää vuoden 2022 kolmannella neljänneksellä. Snapchat on ainutlaatuinen pikaviestipalvelu useiden lisäominaisuuksiensa ansiosta. Snapchat on yksinomaan älypuhelinsovellus, joten sitä ei voi käyttää selaimella kuten valtaosaa muita sosiaalisen median verkkopalveluita. Kaikki kuvat/videot jaetaan vain lähettäjän valitseman ystävän tai ystäväjoukon kanssa, ja näiden ystävien on oltava Snapchatin käyttäjiä. Näin lähettäjä päättää aina, kuka saa ja näkee sisällön. Jos vastaanottaja tekee kuvasta kuvankaappauksen, lähettäjälle ilmoitetaan tästä. (Piwek ja Joinson, 2016)

2.2.5 Twitter

Vuonna 2006 julkaistu Twitter on yksi ensimmäisiä suuria sosiaalisen median verkkopalveluita. Tämä yhteisö- ja mikroblogipalvelu perustuu lyhyiden viestien jakamiseen. Poikkeuksellisen Twitteristä tekee sen avoimuus, koska viestintä on luonteeltaan julkista ja on myös ei-kirjautuneiden henkilöiden saatavilla. Twitterissä kuka tahansa käyttäjä voi seurata ketä tahansa käyttäjää ilman erillistä seuraamis- tai kaveripyyntöä. (Isotalus ym., 2018) Twitter lukeutuu maailman suurimpiin sosiaalisen median alustoihin ja sillä on ympäri maailman yhteensä 329 miljoonaa käyttäjää vuonna 2022. (Statista, 2022c) Merkille pantavaa

Twitterissä on sen merkittävä yhteiskunnallinen asema. Isotaluksen ja muiden mukaan (2018) sen vaikutukset näkyvät selkeästi esimerkiksi liike-elämässä, perinteisessä mediassa ja politiikassa. Twitteriä onkin kutsuttu elitistiseksi mediaksi, sillä monet median edustajat ja yhteiskunnalliset päättäjät keskustelevat siellä keskenään. (Isotalus ym., 2018)

2.3 Stressi ja sosiaalinen media

Stressistä kuullaan puhuttavan paljon arkikielessä ja se mielletään tavallisesti negatiiviseksi tunteeksi, joka aiheuttaa arjen myllerryksessä ja kiireessä pahaa oloa sekä ylikuormitusta. Stressin käsite on kuitenkin hyvin monimuotoinen ja sitä on määritelty useilla eri tieteenaloilla, kuten psykologian, lääketieteen ja sosiologian tutkimuksessa (Aldwin 2012). Lazarus ja Folkman (2012) ovat samoilla linjoilla stressin lukuisista määritelmistä, mutta lisäävät, että määritelmiä yhdistää usein niissä esiintyvä ärsyke ja vaste. Stressi määritellään psykologiassa tavallisesti epätasapainona yksilön voimavarojen ja ulkoisten haasteiden välillä (Henriksson ja Lönnqvist, 2013). Mattila (2022) täsmentää tämän epätasapainon syntyvän tilanteessa, jossa yksilön voimavarat eivät yksinkertaisesti riitä selviämään edessä olevista haasteista tai vaatimuksista.

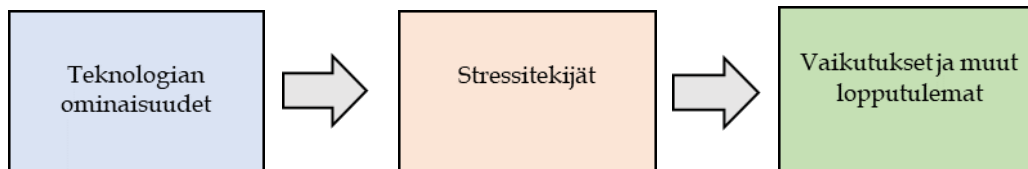
Stressiä määritellessä on hyvä avata myös stressitekijöiden eli stressoreiden määritelmää, jotta stressin syntyä olisi helpompi ymmärtää. Stressitutkimuksen pioneerina tunnettu Hans Selye (1976) kuvaa stressorit toimijoiksi, jotka tuottavat stressiä milloin tahansa. Stressorit voivat aiheuttaa muutoksia ja seurauksia yksilön mielikuviin, tunteisiin, käyttäytymiseen ja fysiologiaan. Konkreettisia esimerkkejä stressitekijöille voivat olla esimerkiksi suuret elämänmuutokset, kuten läheisen kuolema, taloudelliset haasteet tai avioero. (Helsingin kaupunki, 2015)

Stressi-sanana negatiivisesta soinnusta huolimatta kaikki stressi ei ole suoranaisesti haitallista ihmiselle. Stressi jakautuu kolmeen osaan, jotka ovat eustressi, neustressi ja distressi. Näistä vain distressi vaikuttaa ihmiseen kielteisesti ylikuormittavuutena ja uupumuksena. Eustressi on luonteeltaan suoritusta parantavaa ja optimaalisesti kuormittavaa stressiä, joka voi esiintyä esimerkiksi yksilön innostuessa tai motivoituessa jostain asiasta. Neustressi sijoittuu puolestaan eustressin ja distressin väliin ja sen vaikutukset yksilöön pysyvät neutraalina. (Rachakonda ym., 2019)

Koska sosiaalinen media ilmiönä ja siihen pohjautuvat verkkopalvelut ovat seurausta tietoteknisestä kehityksestä, tulee siihen liittyvää stressiä käsitellä teknostressinä, joka tunnetaan stressin alakäsitteenä. Teknostressin tutkimus juontaa juurensa 1980-luvulle, jolloin Graig Brod (1982) määritteli sen olevan moderni sopeutumissairaus, jossa yksilö ei kykene selviämään uudesta teknologiasta terveellisellä tavalla. Tultaessa nykyhetkeen määritelmä on kehittynyt alan tutkimuksessa yleisesti teknologian käytöstä ja sen vaatimuksista aiheutuvaksi

stressiksi. (Tarafdar ym., 2007; Ragu-Nathan ym., 2008; Ayyagari ym., 2011; Salo ym., 2017)

Teknostressiä on pyritty kuvaamaan alan tutkimuksessa erilaisin mallein ja teorioin. Ragu-Nathan ym. (2008) muodostivat Lazaruksen ja Folkmanin (1984) transaktionaalisen stressin teorian pohjalta teknostressin käsitteellisen mallin. Tämä malli pyrkii kuvaamaan loppukäyttäjän kokemusta teknostressistä. Mallin osat jakautuvat teknostressin aiheuttajiin, teknostressin lieventäjiin, työtyytyväisyyteen sekä organisaatioon ja jatkuvuuteen sitoutumiseen. (Ragu-Nathan ym., 2008) Teknostressin käsitteellinen malli pyrkii selittämään teknostressin käsitettä organisaation konseptissa, joka on osoittautunut trendiksi alan uudemmassa tutkimuksessa (Tarafdar ym., 2014). Tämän vuoksi kyseistä mallia ei ole tarpeellista käydä tarkemmin läpi tämän tutkielman osalta, joka keskittyy teknostressiin yksilön ja vapaa-ajan kontekstissa. Ayyagari ym. (2011) tarkastelivat puolestaan yhteyksiä teknologian ominaisuuksien, stressitekijöiden ja vaikutusten välillä. Tarkastelu perustui yksilön ja ympäristön yhteensopivuusmalliin, joka on transaktionaalisen stressin mallin ohella tärkeimpiä teknostressitutkimuksen malleja. Tämä perustuu oletukseen yksilön ja ympäristön välisestä tasapainosta. Tarkastelun pohjalta muodostui teknostressitutkimuksen malli, joka antaa selkeän kuvan teknostressin synnystä. (Ayyagari ym., 2011)



KUVIO 2. Teknostressitutkimuksen malli (Muokattu. Ayyagari ym., 2011)

Stressin ja sosiaalisen median yhteyttä on tutkittu paljon etenkin teknostressikirjallisuudessa. Tutkimus on kallistunut viime vuosina paljon organisaation ja työelämän kontekstiin, mutta lukuisat tutkimukset keskittyvät myös yksilön ja vapaa-ajan näkökulmaan. Yksilöön ja vapaa-aikaan nojaava teknostressitutkimus on osaltaan painottunut sosiaalisen median verkkopalveluista varsinkin verkostoitumis- ja yhteisöpalveluihin (eng. social network sites, SNS)

Çoklar ja Sahin (2011) analysoivat tutkimuksessaan tieto- ja viestintätekniikan käytöstä aiheutuneita teknostressitasoja SNS-palveluiden käyttäjillä. Tutkimuksen 287 osallistujaa valittiin sillä oletuksella, että he käyttävät ja seuraavat intensiivisesti tieto- ja viestintätekniikkaa. Tutkimustulokset osoittivat, että SNS-palveluiden käyttäjien teknostressitaso on keskinkertainen. Koetun teknostressin tasoon katsottiin vaikuttavan käyttäjien ammatti, sukupuoli ja ikä. Merkittäviksi teknostressitekijöiksi tutkimuksessa nimettiin sosiaalinen paine teknologian käytön suhteen, salasanojen ja käyttäjätunnusten muistaminen, ahdistus tietojen menettämisestä ja teknologian tuoma muutos työelämään. Tutkimuksen keskiössä

oli, että käyttäjän tietoteknisellä osaamisella on suuri rooli syntyvässä teknostressissä. Tämän vuoksi tutkijat nimesivätkin teknostressiä lievittäviksi tekijöiksi muun muassa tieto- ja viestintäteknikan käyttöön liittyvän kokemuksen, tiedot ja taidot. (Çoklar ja Sahin, 2011)

Maier ym. (2012a; 2012b; 2015) ovat tutkineet useaan otteeseen samalla tutkijakokoonpanolla stressin ja SNS-palveluiden yhteyttä eri lähtökohdista. Vuonna 2012, he tarkastelivat SNS-palveluiden käyttöä stressin lähteenä ja seurauksena. Tutkimuksessa suoritettu empiirinen analyysi paljasti viisi SNS-palvelujen käytössä esiintyvää stressoria, jotka ovat invaasio, malli, epävarmuus, monimutkaisuus ja paljastaminen. Tutkijoiden mukaan invaasio ilmentää SNS-palveluiden yhä kasvavaa roolia jokapäiväisessä elämässä. Malli-stressiori keskittyy käyttäytymismallien muutokseen ja SNS-palveluiden muuttumista hallitseviksi viestintävälineiksi. Paljastamisella tutkijat tarkoittavat tietoa, joka julkaistaan SNS-palvelussa käyttäjän tai tämän kontaktien toimesta. Monimutkaisuus liittyy puolestaan käyttäjän kokemukseen siitä, ettei tämä pysty omaksumaan ja hallitsemaan kaikkia SNS-palveluiden toimintoja. Viimeisin stressori epävarmuus sivuaa edellistä stressoria SNS:n muuttuvan luonteen vuoksi. Epävarmuus-stresitekijässä käyttäjä nimittäin kokee epävarmuutta siitä, pysyykö kärryillä jatkuvasti kehittyvistä ym.tuvista SNS-palveluista. (Maier ym., 2012a)

Maier ym. (2012b) tutkivat samana vuonna myös SNS-palvelu Facebookin käytöstä johtuvaa sosiaalista ylikuormitusta. Tutkimuksessa selvisi, että käyttäjien kokema ylikuormitus johtuu käyttäjien kokemasta tarpeesta reagoida viesteihin esimerkiksi kommentoimalla postauksiin ja onnittelemalla muita. Tämän kaltainen SNS-palvelussa koettu sosiaalinen ylikuormitus johtaa lopulta käyttäjien emotionaaliseen uupumukseen, joka puolestaan kasvattaa käyttäjien tyytymättömyyttä SNS-palveluun ja mahdollisuutta sen käytön päättämiseen. (Maier ym., 2012b)

Edellä mainitut kaksi tutkimusta (Maier ym., 2012a; 2012b) nitoutuvat yhteen Maierin ja muiden (2015) tutkimuksessa, joka keskittyy SNS-palveluiden viimeiseen käyttövaiheeseen eli lopettamiseen. Tutkijat esittävät, että SNS-palveluiden käytöstä stressaantuneet käyttäjät pyrkivät välttämään stressiä ja kehittävät epäjatkuvia käyttöaikomuksia. Maierin ja muiden (2012a) aikaisemmassa tutkimuksessa identifioitujen viiden SNS-stressorin aiheuttaman uupumuksen katsottiin johtavan tutkimuksen mukaiseen käyttäjien epäjatkuviin käyttöaikomuksiin. (Maier ym., 2015)

2.4 Onnellisuus ja sosiaalinen media

Hyvinvointi jaetaan usein kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Sitä voidaan tarkastella sekä yhteisön että yksilöiden hyvinvoinnin näkökulmasta. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat työllisyys ja työolot, asuinolot ja ympäristö sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttaa puolestaan sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, itsensä

toteuttaminen ja onnellisuus. (THL, 2022) Tässä tutkimuksessa hyvinvointia käsitellään yksilön näkökulmasta ja tarkasteltava hyvinvointiin vaikuttava tekijä on onnellisuus.

Onnellisuuden tutkimus otti uutta tuulta purjeisiinsa 1990-luvun lopussa. APA (eng. American Psychological Association) käynnisti tuoreen puheenjohtajansa Martin Seligmanin johdolla uuden tutkimussuunnan, joka sai nimekseen positiivinen psykologia. Aikaisempi psykologian tutkimus oli keskittynyt Seligmanin mukaan liikaa mielenterveysongelmien parantamiseen eikä noteerannut tarpeeksi sitä, mikä tekee yksilöt onnellisiksi. Positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen tavoitteena olikin korostaa yksilön myönteisimpien ominaisuuksien ymmärtämistä ja rakentamista, kuten optimismia, rohkeutta, työmoraalia, tulevaisuusajattelua, ihmissuhdetaitoja, kykyä iloon ja oivallukseen sekä sosiaalista vastuuta. (Allen, 2018)

Onnellisuuden määritelmästä ei ole selvää yksimielisyyttä. Tutkijat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että onnellisuuden määritelmän tulisi antaa kokonaisvaltainen tai globaali käsitys yksilön elämänlaadusta. Määritelmän tulisi siis kattaa muun muassa emotionaaliset tunteet, kognitiot, motiivit sekä sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ja elämäntilanteet, jotka ovat laadukkaasti elävien yksilöiden ominaisuuksia. Yhden ainoan onnellisuuskäsityksen löytäminen, joka kattaisi kaikki nämä ulottuvuudet, on luonnollisesti hyvin vaikea tehtävä, ja se on yksi tärkeimmistä syistä määrittelyn haastavuuteen. (Allen, 2018) Seligmanin ym. (2005) mukaan jo Aristoteleesta lähtien onnellisuuden on katsottu koostuvan ainakin kahdesta näkökulmasta, hedonia (mielihyvä) ja eudaimonia (hyvin eletty elämä). Positiivisen psykologian tutkijat ovat ehdottaneet, että näiden joukkoon lisättäisiin vielä kolmas osatekijä, joka liittyy sitoutumisen ja elämään osallistumisen tunteisiin. (Seligman, 2005)

Onnellisuuteen liittyvässä tutkimuksessa lukija törmää usein myös subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteeseen, jolla Chaen (2018) mukaan tarkoitetaan samaa asiaa. Lisänä tässä käsitteessä on hänen mukaansa myös asenteet oman elämän laatua kohtaan (Chae, 2018). Diener ja Ryan (2009) painottavat, että onnellisuus on hyvä termi viitattaessa yleisesti miellyttäviin mielialoihin ja tunteisiin, mutta ei ole hyödyllinen käytettäväksi tarkemmassa kommunikaatiossa. Heidän mukaansa subjektiivinen hyvinvointi kuvaa paremmin ihmisten kokemaa hyvinvoinnin tasoa heidän elämäänsä koskevien subjektiivisten arvioiden perusteella. Nämä arviot, voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä, ja niihin kuuluvat elämäntyytyväisyyttä koskevat arviot ja tunteet, kiinnostus ja sitoutuminen, affektiiviset reaktiot, kuten elämän tapahtumiin liittyvä ilo ja suru, tyytyväisyys työhön, ihmissuhteisiin, terveyteen, vapaa-aikaan, merkitykseen ja tarkoitukseen sekä muihin tärkeisiin alueisiin. (Diener ja Ryan, 2009) Tästä huolimatta pitäydyn tutkimuksessani termissä onnellisuus, koska se on helpommin lähestyttävissä lukijan kannalta. Subjektiivisen hyvinvoinnin käsite oli kuitenkin tärkeää avata, sillä seuraavaksi käydään läpi tutkimuksia, joissa osassa keskiössä on juuri subjektiivisen hyvinvoinnin käsite.

Brooks (2015) tutki sosiaalisen median käytöstä syntyviä vaikutuksia yksilöiden tehtävänsuorituksiin, sekä teknostressi- ja onnellisuustasoihin. Koe

suoritettiin luokkahuoneeseen sijoitetussa toimintaympäristössä, jossa osallistujien sosiaalisen median käyttöä verrattiin heidän tehtäväsuorituksiinsa. Tutkimuksen tuloksista pystyttiin havaitsemaan, että suurempi määrä henkilökohtaista sosiaalisen median käyttöä johti heikompaan suoritukseen tehtävässä sekä korkeampaan teknostressitasoon ja alhaisempaan onnellisuuteen. (Brooks, 2015)

Sosiaalisen median käytön ja onnellisuuden välistä suhdetta on tutkittu myös useiden eri alustojen eriävien vaikutusten pohjalta. Chaen (2018) pitkittäistutkimuksessa tunnistettiin, että sosiaalisen median verkkopalveluissa tapahtuva sosiaalinen vertailu ennustaa negatiivista suhteellista onnellisuutta. Tutkimuksessa huomattiin kuitenkin, että verkkopalveluissa tapahtuva sosiaalinen vertailu vaihtelee käytetyn alustan perusteella. Tutkimuksen mukaan blogien, Instagramin ja LinkedInin käyttö on positiivisesti yhteydessä sosiaaliseen vertailuun, kun taas mikroblogipalvelu Twitterin negatiivisesti. Tutkimuksen alustoista LinkedInin käyttö oli voimakkaimmin yhteydessä sosiaaliseen vertailuun ja näin ollen vaikutti kielteisimmän koettuun onnellisuuteen. (Chae, 2018)

Baltaci (2019) tutki sosiaalisen median riippuvuuden ja kielteisten sosiaalisten ja emotionaalisten vaikutusten yhteyttä. Vaikutukset jaettiin tarkemmin onnellisuuteen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja yksinäisyyteen. Tulosten mukaan sosiaalisen median riippuvuus vaikutti kielteisesti osallistujien onnellisuustasoihin.

Tutkimusten mukaan sosiaalisen median käytön luonteella on merkitystä sen vaikutuksiin koetussa hyvinvoinnissa. Tästä esimerkkinä toimii Verduynin ym. (2017) tutkimus, jossa tarkasteltiin SNS-sivustojen käytön vaikutuksia käyttäjien subjektiiviseen hyvinvointiin. Tutkimus osoittaa, että SNS-palveluiden passiivinen käyttö johtaa negatiivisiin vaikutuksiin subjektiivisessa hyvinvoinnissa, kun taas niiden aktiivinen käyttö vaikuttaa subjektiiviseen hyvinvointiin positiivisesti. Tutkimuksessa tunnistettiin, että erityisesti SNS-palveluiden passiivinen käyttö herättää sosiaalista vertailua ja kateutta, joilla on kielteisiä seurauksia subjektiiviseen hyvinvointiin. Tätä vastoin SNS-palveluiden aktiivinen käyttö ennustaa subjektiivista hyvinvointia, koska sen katsotaan luovan sosiaalista pääomaa ja edistämällä sosiaalista yhteenkuuluvuudentunnetta.

2.5 Sosiaalisen median käytöstä pidättäytyminen

Sosiaalisen median käytöstä pidättäytymistä kutsutaan tiedotusvälineissä ja arkikielessä usein sosiaalisen median paastoksi. Paasto sosiaalisesta mediasta käsittää osittaisen tai täyden pidättäytymisen sosiaalisen median verkkopalveluiden käyttämisestä tietynä ajanjaksona. Paastolle ryhdytään tavallisesti hyvinvointiin liittyvien myönteisten vaikutusten toivossa. Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutuksista on tehty vain vähän kokeellisia tutkimuksia. (Hall ym., 2021; Vally ja D'Souza, 2019) Lisäksi suoritettujen kokeiden tulokset ovat olleet vaikutuksiltaan vaihtelevia (Hall ym., 2021).

Vally ja D'Souza tutkivat vuonna 2019 sosiaalisen median käytöstä pidättäytymisen vaikutusta osallistujien hyvinvointiin, koettuun stressiin ja koettuun yksinäisyyden tunteeseen. Tutkimus suoritettiin satunnaistutkimuksena, johon osallistui 68 henkilöä. Henkilöt jaettiin tutkimus- ja kontrolliryhmään, joista ensimmäisten tuli pidättäytyä seitsemän päivän ajan kaikesta sosiaalisen median käytöstä. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että niillä, jotka pidättäytyivät sosiaalisen median käytöstä, elämäntyytyväisyys laski, negatiiviset vaikutukset lisääntyivät ja yksinäisyys lisääntyi verrattuna kontrolliryhmään. Saatu tulos oli ristiriidassa aiempaan tutkimukseen nähden, jossa tutkimustulokset olivat juuri päinvastaisia. Tutkijat epäilevätkin, että tulokseen vaikuttaa suuresti koeryhmän vapaaehtoisuus. Tässä tutkimuksessa koehenkilöt eivät nimittäin luopuneet sosiaalisen median käytöstä vapaaehtoisesti, vaan tutkimusryhmän käskystä. (Vally ja D'Souza, 2019)

Kansainvälinen yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (Hall ym., 2021) pyrittiin selvittämään, johtaako pidättäytyminen sosiaalisesta mediasta parempaan päivittäiseen hyvinvointiin neljän viikon aikajaksolla. 130 osallistujaa jaettiin satunnaisesti viiteen koeryhmään: kontrolliryhmä, yhden viikon pidättäytyminen, kahden viikon pidättäytyminen, kolmen viikon pidättäytyminen ja neljän viikon pidättäytyminen sosiaalisesta mediasta. Kaikki osallistujat täyttivät päivittäisen päiväkirjan, jossa mitattiin yksinäisyyttä, hyvinvointia, ja päivän laatua. Tutkimuksen tulokset osoittivat, ettei sosiaalisesta mediasta pidättäytymisellä ole vaikutusta mitattuihin seikkoihin. Lisäksi myöskään pidättäytymisen kesto ei liittynyt muutoksiin tuloksissa. (Hall ym., 2021)

Brownin & Kussin (2020) tutkimuksessa koehenkilöille suoritettiin seitsemän päivän kestoisen pidättäytyminen sosiaalisesta mediasta. Kokeen tarkoituksena oli vertailla koehenkilöiden psykososiaalisia tekijöitä ennen paastoa ja sen jälkeen. Vertailtavat psykososiaaliset tekijät olivat pelko siitä, että jää jostain paitsi (FoMO), henkinen hyvinvointi sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne. Tutkimuksessa käytettiin sekametodologiaa eli se oli luonteeltaan sekä määrällinen, että laadullinen. Tutkimustulokset osoittivat, että osallistujat kokivat paaston jälkeen merkittävää kasvua henkisessä hyvinvoinnissa ja yhteenkuuluvuuden tunteessa ja merkittävää laskua FoMO:ssa. (Brown ja Kuss, 2020)

Hinsch ja Sheldon (2013) tutkivat sosiaalisen median käytön vähentämisen ja lopettamisen vaikutuksia koettuun elämän tyytyväisyyteen ja asioiden viivyttelyyn. Osallistujiksi valittiin Facebookin käyttäjiä ja sosiaalisten verkkopelien pelaajia. Empiiriset kokeet olivat kestoltaan kahdesta seitsemään päivään. Tutkimustulokset osoittivat, että pidättäytyminen kasvatti elämään tyytyväisyyttä ja vähensi asioiden viivyttelyä molemmissa ryhmissä. (Hinsch ja Sheldon, 2013)

Tromholt (2016) suoritti Tanskassa viikon kestoisen kokeen, jossa oli pyrkimyksenä selvittää, vaikuttaako SNS-palvelu Facebookin käytön lopettaminen korkeampiin hyvinvointitasoihin. Vertailemalla hoitoryhmää (osallistujat, jotka pitivät tauon Facebookista) kontrolliryhmään (osallistujat, jotka jatkoivat Facebookin käyttöä) selvisi, että tauon pitämisellä Facebookista on myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnin kahteen ulottuvuuteen, koettuun elämäntyytyväisyyteen ja

myönteisiin tunteisiin. Lisäksi tutkimus osoitti, että tutkimustulosten vaikutukset olivat huomattavasti suurempia Facebookin suurkäyttäjillä, passiivisilla Facebookin käyttäjillä ja käyttäjillä, joilla on taipumus kadehtia muita Facebookissa. (Tromholt, 2016)

Pennsylvanian yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (Hunt ym., 2018) rajoitettiin osallistujien päivittäinen Facebookin, Instagramin ja Snapchatin käyttö 10 minuuttiin per sovellus. Kokeen kestonä oli kolme viikkoa ja hoitoryhmää verrattiin tavalliseen tapaan sosiaalista mediaa käyttävään kontrolliryhmään. Tutkimustulosten mukaan rajoitetun käytön ryhmässä yksinäisyys ja masennus vähenivät merkittävästi kolmen viikon aikana verrattuna kontrolliryhmään. Lisäksi molemmissa ryhmissä ahdistus ja pelko siitä, että jää paitsi (FoMO), vähenivät merkittävästi lähtötilanteeseen verrattuna. Tutkijat esittävätkin, että sosiaalisen median rajoittaminen noin 30 minuuttiin päivässä voi parantaa koettua hyvinvointia merkittävästi. (Hunt ym., 2018)

Vanman ym. (2018) tutkivat, vähentääkö pidättäytyminen SNS-palvelu Facebookin käytöstä koettua stressiä, mutta myös toisessa kädessä, vähentääkö se samalla koettua hyvinvointia, tästä johtuvan sosiaalisen yhteyden katkeamisen vuoksi. Osallistujat jaettiin hoito- ja kontrolliryhmään, josta hoitoryhmä määrättiin luopumaan Facebookin käytöstä viideksi päiväksi. Osallistujien stressi- ja hyvinvointitasoja mitattiin syljen kortisolimitauksilla ennen testiä ja sen jälkeen. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että pidättäytyjäryhmän fysiologinen stressi laski, mutta samalla he raportoivat alhaisemmasta subjektiivisesta hyvinvoinnista verrattuna kontrolliryhmään.

Pidättäytymistutkimuksessa on huomioitu myös SNS-palveluiden liika-käyttäjät, jotka ovat usein tietoisia intensiivisestä käytöstään ja psykologisesta riippuvuudestaan SNS-palveluihin. Turel ym. (2018) tutkivat SNS-palveluiden liikakäytön yhteyttä koettuun stressiin lyhyen pidättäytymisjakson avulla. Tutkimuksen tuloksista selvisi että, niin tavalliset kuin liikakäyttäjätkin kokivat stressin vähenevän pidättäytymisjakson jälkeen. Vaikutukset olivat voimakkaimpia juuri liikakäyttäjillä. (Turel ym., 2018)

Stieger ja Lewetz (2018) halusivat selvittää, aiheuttaako sosiaalisesta mediasta pidättäytyminen vieroitusoireita. He järjestivät kokeen, jossa osallistujia ohjeistettiin olemaan käyttämättä sosiaalista mediaa seitsemän päivän ajan. Näiden seitsemän päivän aikana tutkijat arvoivat koehenkilöiden kokemaa tylsyyttä ja himoa kolmesti per päivä sekä sosiaalisen median käyttöiheyttä, käytön kestoä ja sosiaalista painetta olla sosiaalisessa mediassa kunkin päivän lopussa. Tulokset osoittivat vieroitusoireisiin viittaavaa lisääntyntä himoa ja tylsyyttä. Lisäksi sosiaalinen paine olla sosiaalisessa mediassa lisääntyi merkittävästi pidättäytymisjakson aikana. (Stieger ja Lewetz, 2018)

2.6 Kirjallisuuskatsauksen yhteenveto

Tämän tutkielman kirjallisuuskatsausosio koostui yhdestä pääluvusta, joka sisälsi, yhteenveto mukaan lukien, kuusi alalukua. Ensimmäinen alaluku koski sosiaalista mediaa. Ilmiötä pyrittiin lähestymään yleisellä tasolla määrittäen käsitettä sekä tunnistamalla sen tunnuspiirteitä. Sosiaalisen median lukuisat määritelmät lähentelevät käsitystä, joka viittaa digitaaliseen teknologiaan, jossa korostuu käyttäjien tuottama sisältö tai vuorovaikutus (Kaplan ja Haelein, 2010). Sosiaalisen median tekijöitä ovat tietoinfrastruktuuri ja välineet, digitaalinen sisältö, sekä ihmiset organisaatiot ja toimialat (Howard ja Parks, 2012). Apuvälineeksi sosiaalisen median ymmärtämiseen otettiin lisäksi Kietzmann ym. (2011) hunajakennoviitekehys. Hunajakennoviitekehys kuvaa sosiaalisen median toiminnallisuuksia, joita ovat identiteetti, keskustelut, jakaminen, läsnäolo, suhteet, maine ja ryhmät. Näiden toiminnallisuuslohkojen avulla sosiaalisen median yleinen hahmottaminen selkiintyy.

Toinen alaluku keskittyi sosiaalisen median verkkopalveluihin. Sosiaalisen median verkkopalvelut ovat alustoja, jotka mahdollistavat käyttäjien välisen keskustelun, verkostoitumisen, sisältöjen jakamisen ja tuottamisen. (Pönkä, 2014). Sosiaalisen median verkkopalveluiden luonnetta kuvaa: (1) mahdollisuus jakaa sisältöjä (2) sivuston käyttäjät luovat sivuston sisällön (3) Vuorovaikutus on sivuston toiminnan perusta (4) Kaikki sisältö omaa URL-osoitteen ja se on mahdollista linkittää ulkoisiin verkostoihin (5) Kaikilla sivuston aktiivisilla jäsenillä on oma profiili (Lietsala ja Virkkunen, 2008). Sosiaalisen median verkkopalvelut eivät ole samanlaisia vaan kategorisoituvat luonteensa mukaisiin ryhmiin. (Laaksonen ym. 2013). Toisessa alaluvussa käytiinkin läpi sosiaalisen median verkkopalveluiden ryhmät, joita ovat yhteistuotanto, verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut, sisältöjen jakamiseen keskittyvät alustat, blogit ja mikroblogit, virtuaalimaailmat sekä verkkokeskustelut. (Laaksonen ym. 2013) Alaluvun lopussa esiteltiin viisi suosittua ja toisistaan erottuvaa sosiaalisen median verkkopalvelua, joiksi valikoitui Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat ja Twitter.

Kirjallisuuskatsauksen kolmas alaluku käsitteli stressin ja sosiaalisen median välistä yhteyttä. Teksti alkoi stressin määrittelyllä, joka tunnetaan psykologian tutkimuksessa tilanteena, jossa yksilön voimavarat ja ympäristön haasteet ovat ristiriidassa keskenään. (Henriksson ja Lönnqvist, 2013) Stressin syntyä selittävät stressorit eli stressitekijät, jotka aiheuttavat stressiä missä tilanteessa tahansa. (Selye, 1976) Stressi jakautuu positiiviseen stressiin, eli eustressiin, neutraaliin neustressiin sekä negatiiviseen distressiin. (Rachakonda ym. 2019) Alaluvussa käytiin läpi myös stressin alaryhmä teknostressi, sillä sosiaalisen median yhteydessä esiintyvää stressiä voidaan pitää teknostressinä. Teknostressi luetaan moderniksi sopeutumissairaudeksi, jossa yksilö ei kykene selviämään uudesta teknologiasta terveellä tavalla. (Brod, 1982)

Käsitteen määrittelyn jälkeen kolmannessa alaluvussa päästään vaiheeseen, jossa esitellään stressin ja sosiaalisen median välistä tutkimusta yksilön ja vapaaajan näkökulmasta. Vaikka valitut tutkimukset lähestyivät tutkimusaihetta eri

tulokulmista, oli niiden tuloksissa havaittavissa yhteneväisyyksiä. Havaitut yhteneväisyydet liittyivät etenkin tunnistettuihin stressoreihin SNS-palveluiden käytön yhteydessä. Sekä Çoklar ja Sahin (2011) että Maier ym. (2012a) tunnistivat sosiaalisen median käytön aiheuttaman muutoksen elämään nostattavan käyttäjien stressitasoja. Coklarin ja Sahinin (2011) tutkimuksessa teknologian tuoman muutoksen työelämään katsottiin olevan merkittävä stressitekijä. Maierin ym. (2012a) tutkimuksessa puolestaan käy ilmi heidän tunnistamistaan invaasio- ja mallistressoreista. Invaasio-stressori ilmentää SNS-palveluiden yhä kasvavaa roolia jokapäiväisessä elämässä ja malli-stressori keskittyy käyttäytymismallien muutokseen ja SNS-palveluiden muuttumista hallitseviksi viestintävälineiksi. (Maier ym. 2012) Stressiä aiheutti sosiaalisen median käyttäjillä myös sosiaalinen tarve ja paine käyttää palvelua (Coklar ja Sahin (2011; Maier ym. 2012b) Coklarin ja Sahinin (2011) tutkimuksessa sosiaalinen paine teknologian käytön suhteen luetaan merkittäväksi stressoriksi. Maierin ym. (2012) tutkimuksessa sosiaalinen paine käy ilmi ylikuormituksena, joka johtuu käyttäjien kokemasta tarpeesta reagoida viesteihin esimerkiksi kommentoimalla postauksiin ja lähettämällä onniteluviestejä kontakteilleen. (Maier ym. 2012)

Tutkielman kirjallisuuskatsauksen neljäs alaluku keskittyi onnellisuuteen ja sosiaaliseen mediaan. Onnellisuutta lähdettiin pohjustamaan hyvinvoinnin käsitteen avaamisella, sillä onnellisuus on yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta yksi merkittävimpiä osatekijöitä. (THL, 2022) Alaluvun alkupuolella käsiteltiin myös pintapuolisesti onnellisuustutkimuksen uutta tulemistä vuosituhaten vaihteessa. Tällöin psykologian tutkimukseen syntyi uusi tutkimussuuntaus, positiivinen psykologia, jonka tutkimusintressit liittyivät osaksi onnellisuuteen (Allen, 2018) Positiivisen psykologian synnyllä on merkittävä vaikutus siihen, mitä onnellisuustutkimus tänä päivänä. Onnellisuuden käsitteen määrittely on sen kokonaisvaltaisen luonteen vuoksi vaikeaa, mutta tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että sen määrittelyn tulee kattaa emotionaaliset tunteet, kognitiot, motiivit sekä sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ja elämäntilanteet. (Allen, 2018) Onnellisuuden määrittelyn yhteydessä alaluvussa tutustuttiin myös subjektiivisen hyvinvoinnin määritelmään, joka sivuaa useilta osin onnellisuuden käsitettä. Sillä tarkoitetaan ihmisten kokemaa hyvinvoinnin tasoa heidän elämänsä koskevien subjektiivisten arvioiden perusteella. (Diener ja Ryan, 2009)

Alaluvun lopussa esiteltiin otos esimerkkitutkimuksia, jotka koskettivat onnellisuuden ja sosiaalisen median yhteyttä. Tutkimustulosten perusteella suurempi määrä sosiaalisen median käyttöä johtaa alhaisempaan onnellisuuteen. (Brooks, 2015) Tunnistettuja syitä onnellisuuden laskemiselle sosiaalisen median käytön yhteydessä ovat ainakin sosiaalisen median alustoilla tapahtuva sosiaalinen vertailu (Chae, 2018; Verduyn ym. 2017) Sosiaalisen vertailun määrä vaihtelee alustakohtaisesti. Instagram ja LinkedIn korreloivat sosiaalisen vertailun kanssa voimakkaasti, kun taas Twitter ei lainkaan. (Chae, 2018) Myös sosiaalisen median liikakäytöllä eli sosiaalisen median riippuvuudella katsotaan olevan negatiivinen vaikutus käyttäjien onnellisuustasoihin. Kaikki sosiaalisen median käyttö ei kuitenkaan johda subjektiivisen hyvinvoinnin laskuun. Tutkimustulosten perusteella sosiaalisen median käytön luonteella on tähän suuri vaikutus.

Passiivisen sosiaalisen median käytön katsotaan johtavan alhaisempiin subjektiivisiin hyvinvointitasoihin, mutta aktiivinen käyttö puolestaan ennustaa positiivista vaikutusta tällä saralla. (Verduyn ym. 2017)

Kirjallisuuskatsauksen viimeisessä alaluvussa käsiteltiin tutkimusta liittyen sosiaalisen median käytöstä pidättäytymiseen. Sosiaalisen median käytöstä pidättäytymisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö pidättäytyy sosiaalisen median verkkopalveluiden käytöstä lyhyen aikavälin. Tutkimusta aiheesta on tehty vähän ja tutkimustulokset ovat olleet vaihtelevia (Hall ym. 2021; Vally ja D'Souza, 2019)

Sosiaalisen median käytöstä pidättäytymisen tutkimustulokset osoittivat vaihtelevia vaikutuksia stressiin, subjektiiviseen hyvinvointiin, yksinäisyyteen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen, FoMO:n, elämäntyytyväisyyteen, asioiden tekemisen viivyttelyyn, sosiaaliseen paineeseen ja myönteisiin tunteisiin. Stressitasojen kohdalla tutkimustulokset jakautuivat tutkimuskohtaisesti positiivisiin ja negatiivisiin vaikutuksiin. Vanmanin ym. (2018) sekä Turelin ym. (2018) tulokset osoittivat pidättäytymisjakson laskevan stressitasoja. Vallyn ja D'Souzan (2019) tutkimustulokset puolestaan osoittivat stressitasojen kasvua pidättäytymisen johdosta. Subjektiivisen hyvinvoinnin osalta tutkimustulokset jakautuivat laajalti. Brownin ja Kussin, (2020) tutkimuksessa osallistujien subjektiivinen hyvinvointi lisääntyi pidättäytymisjakson vuoksi. Osassa tutkimuksista kuitenkin pidättäytyminen vaikutti negatiivisesti subjektiiviseen hyvinvointiin. (Vally ja D'Souza, 2019; Vanman ym. 2018) Lisäksi Hallin ym. (2021) tutkimuksessa saatiin neutraali tulos eli pidättäytymisjaksolla ei ollut mitään vaikutusta koettuun hyvinvointiin. Sosiaalisen median pidättäytymisjakson vaikutukset yksinäisyyteen jakautuivat edellisten tapaan. Se kasvoi Vallyn ja D'Souzan (2019) tutkimuksessa, laski Huntin ym. (2018) tutkimuksessa ja pysyi neutraalina Hallin ym. (2021) tutkimuksessa. Yksinäisyyden vastakohta, yhteenkuuluvuuden tunne puolestaan kasvoi pidättäytymisjakson aikana tutkimustulosten mukaan (Brown ja Kuss, 2020). Tutkimustulokset olivat yksimielisiä FoMO:n vaikutusten suhteen. Niiden mukaan pidättäytyminen sosiaalisen median verkkopalveluiden käytöstä vaikuttaa FoMO:n laskevasti. Mitattuun elämäntyytyväisyyteen sosiaalisen median pidättäytymisjakso vaikutti tutkimusten perusteella positiivisesti (Hinsch ja Sheldon, 2013; Tromholt, 2016). Hinschin ja Sheldonin (2013) saamien tulosten perusteella asioiden tekemisen viivyttely väheni sosiaalisen median pidättäytymisjakson aikana. Tutkimustulokset viittasivat myös sosiaalisen median käyttöön liittyvän sosiaalisen paineen lisääntymistä (Stieger ja Lewetz, 2018). Tromholtin (2016) tutkimuksen mukaan pidättäytymisjakso lisäsi osallistujien kokemia myönteisiä tunteita.

Hyödynnettäessä tutkimustuloksia tämän tutkielman kontekstiin, jossa sosiaalisen median pidättäytymisen tarkasteltavina tekijöinä ovat stressi ja onnellisuus, voidaan tehdä muutamia havaintoja. Ensinnäkin stressin osalta tulokset jakautuivat kolmen tutkimuksen osalta positiivisiin ja negatiivisiin vaikutuksiin. (Vally ja D'Souza, 2019; Vanman ym. 2018; Turel ym. 2018) Tuloksien enemmistön osoittaessa negatiivista, voidaan tulla johtopäätökseen, jossa todetaan pidättäytymisen sosiaalisesta mediasta laskevan stressitasoja.

Tutkimustuloksissa ei suoraan mainittu onnellisuutta, mutta siihen liittyvät käsitteet, kuten subjektiivinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys ja myönteiset tunteet ovat onnellisuuden tekijöitä tai seurausta siitä ja tässä mielessä ilmentävät sitä. Nämä onnellisuuteen viittaavat käsitteet tuottivat vaihtelevia tuloksia sosiaalisen median käytön pidättäytymisen seurauksena. Huomattava enemmistö tuloksista viittasi kuitenkin myönteisiin onnellisuuteen liittyviin vaikutuksiin, jonka pohjalta voidaan ehdottaa, että sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen kasvattaa koettua onnellisuutta.

TAULUKKO 1. Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutukset

Vaikutus	Kasvava	Laskeva	Neutraali
Stressi	Vally ja D'Souza (2019)	Vanman ym. (2018), Turel ym. (2018)	
Subjektiivinen hyvinvointi	Brown ja Kuss (2020)	Vally ja D'Souza (2019); Vanman ym. (2018)	Hall ym. (2021)
Yksinäisyys	Vally ja D'Souza (2019)	Hunt ym. (2018)	Hall ym. (2021)
Yhteenkuuluvuuden tunne	Brown ja Kuss (2020)		
FoMO		Brown ja Kuss (2020); Hunt ym. (2018)	
Elämäntyytyväisyys	Hinsch ja Sheldon (2013); Tromholt (2016)		
Asioiden tekemisen viivyttely		Hinsch ja Sheldon (2013)	
Sosiaalinen paine	Stieger ja Lewetz (2018)		
Myönteiset tunteet	Tromholt (2016)		

3 TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman tutkimusongelman tavoitteena on tuottaa uutta tietoa sosiaalisen median paaston vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin.

Tutkimuskysymyksinä tässä tutkielmassa ovat:

- 3) Onko sosiaalisen median paastolla vaikutusta ihmisen stressi- ja onnellisuustasoihin?
- 4) Minkälaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herättää nuorien aikuisten keskuudessa?

3.1 Aineiston keruu

Tutkielman tutkimusosion aineiston keruu suoritettiin käyttämällä Webropol-kyselylomaketta. Kyselylomakkeet lähetettiin tutkimuksen osallistujille kahdessa erässä. Ensimmäinen erä lähetettiin tutkimuksen osallistujien suorittama kahden viikon mittaisen kontrollijakson, jossa he elivät normaalia elämää ja käyttivät sosiaalista mediaa tavalliseen tapansa. Seuraava erä kyselyitä lähetettiin osallistujien suorittaman kahden viikon somepaaston jälkeen, jolloin he pidättäytyivät sosiaalisen median sovellusten ja verkkosivujen käytöstä. Lähetettyjen kyselyerien välillä oli 14 päivää. Molemmat kyselyt sisälsivät samat kymmenen ensimmäistä kysymystä, joiden lisäksi somepaaston jälkeisessä kyselyssä kysyttiin vielä kaksi lisäkysymystä.

Tutkimukseen osallistujat vastaavat seuraaviin kysymyksiin avoimella vastauksella. Kohdat 11. ja 12. kysyttiin vain jälkimmäisessä kyselylomakkeessa.

1. Oletko kokenut itsesi stressaantuneeksi tai hermostuneeksi viimeisen kahden viikon aikana?

2. Oletko huomannut, että sinulla olisi ollut haasteita selviytyä kaikista asioista, jotka sinun piti tehdä viimeisen kahden viikon aikana?
3. Tuntuuko sinusta, että olet ollut tilanteen tasalla viimeisen kahden viikon aikana?
4. Oletko menettänyt malttisi tai suuttunut asioista, jotka eivät ole olleet seurausta omista teoistasi ja ovat olleet oman hallintasi ulkopuolella viimeisen kahden viikon aikana?
5. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että elämän tuomat haasteet ja vaikeudet kasaantuvat niin korkealle, ettet pääse niistä yli?
6. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana tyytyväisyyttä omaan itseesi ja siihen millainen ihminen olet?
7. Oletko kokenut itsesi energiseksi viimeisen kahden viikon aikana?
8. Oletko kokenut elämän palkitsevaksi viimeisen kahden viikon aikana?
9. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että se mitä haluaisit tehdä ja se mitä teet ovat linjassa toistensa kanssa vai onko näiden välissä kuilu?
10. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana iloa ja riemua?
11. Koetko, että suorittamallasi 14 vuorokauden pidättäytymisjaksolla sosiaalisesta mediasta on ollut vaikutuksia hyvinvointiisi? Millaisia vaikutukset ovat olleet ja missä määrin ne ovat ilmenneet? (Vaikutukset voivat olla niin myönteisiä, neutraaleja, kuin kielteisiäkin. Tähän voit avata myös kokemuksia paastoon liittyen, jotka eivät suoranaisesti liittyisi omaan hyvinvointiin.)
12. Missä vaiheessa paastoa vaikutukset alkoivat näkyä?

3.2 Aineiston kuvaus

Tutkimukseen osallistujien rekrytointi tapahtui ”puskaradion” kautta. Toin esille lähipiirissäni sekä opiskelukontakteissani, että olen suorittamassa tutkimusta sosiaalisen median paastosta, johon haetaan vapaaehtoisia osallistujia. Tämän jälkeen sana levisi tulevasta tutkimuksesta ja tarvittavat kymmenen osallistujaa saatiin kokoon nopeasti. Tutkimusaineisto koostui lopulta 20 avoimesta vastauksesta. Aineiston kirjoittajat olivat nuoria aikuisia ja heidän ikähaitarinsa oli tutkimushetkellä 25–31 vuotta keskiarvon ollessa 26,4 vuotta. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt asuivat tutkimushetkellä Keski-Suomessa sekä Uudellamaalla. Avoimet vastaukset olivat niiden sensitiivisen luonteensa vuoksi anonyymejä ja kyselyt yhdistettiin toisiinsa osallistujien määrittämällä tunnisteella.

3.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto analysointiin hyödyntämällä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysiä tehdessä keskitytään siihen, mistä teemoista, asioista ja aiheista

aineisto kertoo. Laadullinen sisällönanalyysi perustuu tutkijan tekemälle koodaukselle, jossa tunnistetaan ja nimetään aineistosta löytyviä sisällöllisiä ainesosia. (Sarajärvi & Tuomi, 2017) Sisällönanalyysin käyttäminen tämän tutkimuksen kohdalla on hyvin perusteltua, sillä Seppäsen (2005) mukaan se soveltuu hyvin, kirjoitettujen tekstien muodostaman aineiston analysointiin. Sisällönanalyysin tavoitteena on saada esiin tekstissä esiintyvät merkitykset eroavaisuuksiin ja yhtäläisyyksiin.

Aineiston analysointi aloitettiin silmäilemällä sitä läpi kevyesti muutamaan kertaan, jotta saatiin alkuun jonkinlainen käsitys sen luonteesta. Yhteneväisyyksiä ja eriävyyksiä alettiin hahmottaa ja niitä alettiin maalaamaan eri värein, ikään kuin luokitellen niitä. Seuraavassa vaiheessa siirryttiin aineiston osalta systematisempaan läpikäyntiin, jossa alettiin jaotella värien muodostamia samankaltaisia vastauksia, lauseita ja sanoja omiin ryhmiinsä. Ryhmien annettiin alkaa muodostua kiinnittämättä liioin huomiota ennalta määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Jaottelua tehdessä tiedostettiin, että laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista muovata tutkimuskysymyksiä tutkimuksen edetessä.

Jokaisen tutkimukseen osallistujan molempien kyselylomakkeiden vastaukset siirrettiin myös Excel-taulukkoon, jossa niitä vertailtiin ja pyrittiin arvioimaan mahdollista tapahtunutta muutosta. Aiemmin valmistuneet ryhmät teemoiteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti pääteemoihin ja alateemoihin, ja kunkin teeman alle lisättiin niihin liittyvät vastaukset. Tämä edesauttoi myöhemmin esitettävien tulosten johdonmukaista läpikäyntiä, pohdintaa sekä niiden pohjalta muodostettujen johtopäätösten muodostamista.

4 TULOKSET

4.1 Tutkimustulosten esittäminen

Tutkimuksen tulokset käydään ensimmäiseksi lyhyesti läpi kappaleessa päätulokset. Tämän jälkeen tulokset esitellään tarkemmin tutkimuskysymysten mukaisesti. Sosiaalisen median paaston vaikutukset kohdistuen tutkimuksen osallistujien hyvinvointiin käsitellään kysymys kerrallaan kappaleessa 4.3. Tämän jälkeen päästään tutkimuksen osallistujien kokemuksiin sosiaalisen median paastosta, jotka ovat jaoteltu pääteemoihin ja niitä vastaaviin alateemoihin. Olen lisännyt teemakohtaisesti suoria lainauksia tutkimusten osallistujien avoimista vastauksista, jotka ovat kirjoitettu kursivoiden.

4.2 Päätulokset

Tutkimukseen osallistui kymmenen henkilöä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kokonaisuudessaan stressitasot laskivat seitsemällä osallistujalla. Kahdella osallistujalla stressitasot pysyivät neutraaleina ja yhdellä osallistujalla ne nousivat. Onnellisuustasot puolestaan nousivat yhdeksällä osallistujalla ja yhdellä osallistujalla ne laskivat.

Kokemukset sosiaalisen median paastosta jakautuivat teemoittain ajankäyttöön, sosiaalisuuteen, kielteisiin tuntemuksiin, toimintakykyyn, tietoisuuteen ympäröivästä ja itsensä kohtaamiseen. Ajankäyttöön liittyvät kokemukset liittyivät siihen, miten päivittäisen sosiaalisen median käytöstä vapautunut aika vaikutti osallistujaan. Kokemukset sosiaalisuudesta liittyivät paaston tuomaan muutokseen sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kielteisiin tuntemuksiin liittyvät kokemukset käsitelivät negatiivisten tunteiden ja ilmiöiden syntyä ja muutosta sosiaalisen median paaston aikana. Tietoisuus ympäröivästä herätti osallistujissa

kokemuksia siitä, miten paaston aika muutti henkilöiden tapaa saada kontaktia ja informaatiota ympäröivästä maailmasta. Kokemukset toimintakyvystä koskevat paaston vaikutusta osallistujan kokemaan fyysiseen ja henkiseen toimintakykyyn. Kokemukset itsensä kohtaamisesta käsittivät erilaisten tunteiden, tunteusten ja itsepohdiskelun heräämisen paaston aikana.

4.3 Sosiaalisesta mediasta pidättäytymisen vaikutukset

Tutkielman ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä pyrittiin selvittämään, vaikuttaako suoritettu sosiaalisen median paasto ihmisen hyvinvointiin. Tässä kappaleessa vertailtiin molempien kyselylomakkeiden pohjalta syntyneitä tuloksia liittyen tutkimuksen osallistujien stressi- ja onnellisuustasoihin. Vertailun tulokset esitetään kysymys kerrallaan.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä tiedusteltiin, onko osallistuja kokenut stressiä tai hermostuneisuutta viimeisen kahden viikon kuluessa. Kun ennen paastoa mitattuja vastauksia verrattiin paaston jälkeisiin vastauksiin, voitiin huomata, että neljän osallistujan kohdalla kokemukset stressin ja hermostuneisuuden muutoksesta olivat laskevat. Loput kuusi vastausta olivat neutraaleja, eli niiden kohdalla ei ollut havaittavissa selvää muutosta.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, onko osallistujalla ollut haasteita selviytyä kaikista niistä asioista, jotka olisi pitänyt hoitaa viimeisen kahden viikon aikana. Vain yhdessä vertailuista vastauksista oli havaittavissa muutos aiempaan ja se oli nouseva. Loput yhdeksän vastausta olivat luonteeltaan neutraaleja, eli muutosta kyselyjen välillä ei ollut havaittavissa.

Kolmannessa kysymyksessä osallistujalta tiedusteltiin, onko tämä ollut tilanteen tasalla viimeisen kahden viikon aikana. Vastaukset jakautuivat siten, että muutosta positiiviseen suuntaan kokivat kaksi vastaajaa ja muutosta negatiiviseen suuntaan kokivat myös kaksi vastaajaa. Loput kuusi vastaajaa pysyivät neutraalina.

Neljännessä kysymyksessä osallistujalta kysyttiin, onko tämä menettänyt malttinsa tai suuttunut asioista, jotka eivät ole olleet seurasta hänen omista teoistaan tai ovat olleet hänen oman hallintansa ulkopuolella viimeisen kahden viikon ajanjaksolla. Tutkimuksen osallistujista kolmella muutos aiempaan oli laskeva. Yhdellä osallistujalla havaittiin nousua aiempaan. Kuudella muulla osallistujalla vastaukset pysyivät neutraalina.

Viidennessä ja viimeisessä stressiä mittaavassa kysymyksessä tiedusteltiin, onko osallistuja kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että elämän tuomat haasteet ja vaikeudet ovat kasaantuneet niin korkeaksi, ettei niistä tunnu pääsevän yli. Kahdella osallistujalla muutos aiemman kyselyn vastaukseen oli laskeva. Kahdeksalla muulla vastaajalla vastaukset pysyivät toisiinsa nähden neutraalina.

Kuudennessa kysymyksessä teema vaihtui onnellisuuteen. Tässä kysyttiin osallistujalta, onko tämä kokenut tyytyväisyyttä omaan itseensä ja siihen minkälainen ihminen hän on viimeisen kahden viikon kuluessa. Vastaajista neljällä muutos aikaisempaan oli nouseva ja yhdellä vastaajalla laskeva. Viiden muun osallistujan vastaukset merkittiin neutraaleiksi.

Seitsemännessä kysymyksessä tiedusteltiin, onko osallistuja kokenut itsensä energiseksi viimeisen kahden viikon aikana. Vastauksista neljä oli luonteeltaan nousevia eli heidän katsottiin olevan energisempiä aiempaan verrattuna. Loppujen kuuden vastaajan vastauksissa ei ollut havaittavissa muutosta aiempaan eli ne pysyivät neutraalina.

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, onko osallistuja kokenut elämänsä palkitsevaksi viimeisten kahden viikon kuluessa. Kolmen vastaajan kohdalla muutos havaittiin nousevaksi ja yhden kohdalla se laski. Kuuden vastaajan kohdalla vastausten välistä muutosta ei tapahtunut eli ne pysyivät neutraalina.

Yhdeksännessä kysymyksessä tutkimuksen osallistujalta tiedusteltiin, koeekeko tämä, että se mitä hän tekee elämässään ja se mitä hän haluaisi tehdä ovat linjassa toistensa kanssa. Tässä yhdellä vastaajista havaittiin laskeva muutos aikaisempaan. Loppujen yhdeksän osallistujan kohdalla vastaukset merkittiin neutraaleiksi.

Viimeisessä eli kymmenennessä kysymyksessä kysyttiin, onko vastaaja kokenut iloa ja riemua viimeisen kahden viikon aikana. Kolmen vastaajan kokemukset ilon ja riemun kokemuksiin kasvoivat aiempaa nähden. Yhdellä vastaajista puolestaan ilon ja riemun kokemukset laskivat. Loppujen kuuden vastaajan osalta kokemukset pysyttelivät neutraaleina toisiinsa verraten.

4.4 Kokemukset sosiaalisen median paastosta

Tutkielman toisessa tutkimuskysymyksessä pyrittiin selvittämään, minkälaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herätti tutkimuksen osallistujien keskuudessa. Tämä kappale koostuu teemoista ja alateemoista, jotka ovat luotu osallistujien vastausten perusteella. Etenen suurimmista ja selkeimmistä teemoista kohti pienempiä teemoja. Alakappaleet sisältävät teeman avaamisen ja pohdinnan lisäksi kursivoituja lainauksia suoraan tutkimuksen osallistujien vastauksista.

4.4.1 Ajankäyttö

Kiistatta suurimmaksi ja selkeimmäksi teemaksi aineistosta muodostui ajankäyttö. Sosiaalisen median paaston myötä useat osallistajat kokivat, että sosiaalisen median jäätyä pois, päivään tuli lisää aikaa käytettäväksi. Ajankäyttö jakautuu alateemoihin, jotka käsittelevät sitä, mihin uusiin tarkoituksiin vapautunut aika käytettiin ja miten osallistajat sen kokivat.

4.4.1.1 Kuormittavuuden vähentyminen

Monet tutkimuksen osallistujat kokivat, että ajan vapautumisen myötä arjen kuormittavuus on osaltaan vähentynyt. Vastauksista kävi ilmi, että osallistujilla on esimerkiksi ollut enemmän aikaa hoitaa arjen askareita. Myös koulu- ja työasioiden hoitaminen on helpottunut päivään vapautuneiden lisäminuuttien ja -tuntien ansioista. Myös ajan vapautuminen omille ajatuksille ja itselleen on laskenut osallistujien kokemaa päivittäistä kuormitusta.

Otettaessa huomioon nyky-yhteiskunnan suorituskeskeisen ja hektisen luonteen, tämänkaltaiset tulokset eivät ole mikään ihme. Nuorten aikuisten elämä voi ajoittain olla hyvinkin kiireistä tasapainotellessa opintojen, työelämän, ystävien, perheen ja harrastusten välillä. Tähän yhtälöön lisättäessä vielä sosiaalisen median verkkopalveluiden käytön, joka voi päivittäin muodostua merkittäväksikin aikasyöpöksi, voi kellosta loppua yksinkertaisesti tunnit kesken. Uskoisin, että tämä voi johtaa yksilön kokemaan kuormitukseen.

"Paasto vapautti minulle päivään pari tuntia aikaa enemmän minkä roikuin ennen puhelimella. Arki ei ollut niin kuormittavaa kun oli enemmän aikaa hoitaa asioita myös kotona."

"Oikeastaan somepaaston mahdollistama aika omien ajatusten kanssa on helpottanut elämän haasteiden kanssa diilaamista ja ollut helpompi päästää irti turhista huolista."

4.4.1.2 Itsensä toteuttaminen

Toinen suuri teema ajankäyttöön liittyen oli itsensä toteuttaminen ja oikeastaan sen mahdollistuminen. Tutkimuksen osallistujien kokemusten mukaan paaston myötä oli mahdollista viettää enemmän aikaa itselle merkityksellisten asioiden äärellä. Näitä saattoivat olla harrastukset, kuten ruuanlaitto, taiteet, urheilu ja lukeminen.

Mielestäni on hyvin tärkeää ja luonnollista, että ihminen puuhastelee vapaa-ajallaan omien mielenkiinnonkohteidensa parissa. Oli mielenkiintoista huomata, miten paljon "puhelimelle unohtuminen" ja sosiaalisen median palveluiden käyttö vie aikaa ja tilaa tältä toiminnalta. Voi olla mahdollista, että ihminen on niin mukavuudenhaluinen olento, että lähes vaivaton ja usein tiedostamaton sosiaalisen median kuluttaminen, pienine dopamiinipiikkeineen, ajaa ohi yksilön varsinaisista kiinnostuksenkohteista.

"Toki nyt ajatellessa voin sanoa, että somepaasto on ainakin tuonut tilaa päiviini, jotka olen "joutunut" käyttämään minulle merkityksellisimpiin asioihin, koska en ole voinut sitä käyttää somessa. Esimerkiksi se on ajanut minut lukemaan melko paljon, mikä taas on tuonut hyvinkin selkeitä positiivisia vaikutuksia elämäni viimeisen kahden viikon aikana."

"Huomasin että päiväissä oli enemmän aikaa tehdä kaikkea kivaa, kun puhelimella olo ei vienyt aikaa."

4.4.1.3 Prokrastinaation vähentyminen

Prokrastinaatio, joka tunnetaan kansankielessä vitkutteluna tai vitkasteluna, käsittelee toiminnan, jossa jonkin asian tekemistä siirretään, lykätään tai pitkitetään. (Burka ym. 2007) Somepaaston myötä useissa vastauksissa kerrottiin, että prokrastinaatiota on syntynyt aiempaa vähemmän. Vastaajien kokemusten mukaan toimeen tarttuminen ja aloitekyky on parantunut, sillä ei ole ollut helppoa väylää vältellä asioiden hoitamista.

Prokrastinaation väheneminen johtaa väistämättä parempaan ajanhallintaan, jolla puolestaan luulisi olevan positiivinen vaikutus ihmisen kokemaan stressiin ja kuormitukseen. Prokrastinaation vähenemisen tuloksena velvollisuudet eivät pääse siinä määrin kasautumaan suureksi tekemättömien asioiden pinoksi, joka sitten kummittelee päivien mittaana mielessä.

"Olen huomannut myös aloitekyvyn parantuneen hommien osalta."

"Somepaaston myötä päivään tuli paljon lisäminuutteja, enkä prokrastinoinut yhtä paljon."

4.4.1.4 Sosiaalisen median korvaaminen muilla ruuduilla

Aineistosta kävi ilmi, että joidenkin osallistujien kohdalla aika ruutujen äärellä ei pienentynyt, vaan pysyi samana tai jopa nousi sosiaalisen median paaston aikana. He saattoivat kokea esimerkiksi tylsyyttä, joka johti muiden visuaalisten medioiden käyttämiseen kuten suoratoistopalvelut tai mobiilipelit. Myös pikaviestiminen ja soittelu kasvoi yhdellä osallistujista.

"Negatiivisina puolina olen huomannut olevani hieman tylsistynyt ja niissä tilanteissa korvannut somen katsomisen suoratoistopalveluilla ja samanlailla jumahtanut ruudun eteen."

"Hassu juttu oli, että puhelimen käyttö ei kuitenkaan vähentynyt somepaaston aikana vaan laittelin paljon enemmän viestejä ja soittelin kun tavallisesti."

4.4.1.5 Tavoitettavissa olemisen vähentyminen

Sosiaalisen median verkkopalveluiden yleisenä ominaisuutena on viestien ja kommenttien lähettäminen sekä vastaanottaminen. Kahden osallistujan vastauksissa oli yhtymäkohtana tavoitettavissa olemisen vähentyminen sosiaalisen median paaston aikana. Osallistajat kokivat sen myönteisenä asiana ja uskoivat sen vähentävän kokemaansa stressiä ja kuormitusta.

Usein ihmiset, jotka käyttävät sosiaalista mediaa, käyttävät useita sosiaalisen median verkkopalveluita samanaikaisesti. Näin läsnäoloa ja viesteihin vastaamista vaaditaan yhä useammassa applikaatiossa ja palvelussa. Onkin mielenkiintoista aiheuttaako tämänkaltainen yhteisvaikutus uupumusta sosiaalisen median käyttäjissä.

"Koin parhaaksi puoleksi sen että somen myötä jatkuvasti tavoitettavissa oleminen loppui."

"Monesti stressin tuntua minulle aiheuttaa viesteihin vastaaminen, viimeisen kahden viikon aikana se on tuntunut hieman lievemmältä kuin ennen somepaastoa."

4.4.2 Sosiaalisuus

Toinen vallitseva teema aineistossa oli osallistujien kokemukset sosiaalisen median paaston vaikutuksista sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vaikutukset jäsentyivät alakategorioihin, joita ovat yksinäisyys, ihmissuhteiden ylläpito ja läsnäolo. Alakategoriat sisältävät niin myönteisiä kuin kielteisiäkin kokemuksia sosiaalisen median paastosta.

4.4.2.1 Yksinäisyys

Selkeänä trendinä aineistosta voitiin havaita kokemukset yksinäisyyden kasvusta sosiaalisen median paaston seurauksena. Yksinäisyyttä aiheutti varsinkin yhteydenpidon hankaloituminen. Osallistujien sosiaaliset kontaktit ja viestintäalustat ovat jakautuneet eri sosiaalisen median verkkopalveluihin ja näiden ollessa käyttökiellossa monilla yhteydenpito jäi kokonaan. Myös ystävien päivityksistä paitsi jääminen aiheutti ikävöintiä ja pientä harmitusta.

Ihmisen sosiaalinen elämä 2020-luvulla on ainakin osittain riippuvainen sosiaalisen median verkkopalveluista. Internetissä vaihdetaan kuulumisia, käydään päivittäistä keskustelua sekä seurataan tuttavien elämää päivitysten kautta. Näiden palveluiden täydellinen poisjäänti voi aiheuttaa suuren loven ihmisen sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Vaikka tämän tutkimuksen kohdalla Suomen yleisin pikaviestisovellus Whatsapp ei ollut kiellettyjen sovellusten joukossa, kokivat osallistajat silti yhteydenpidon vaikeutuneen ja yksinäisyyden kasvaneen. Jotkin sosiaaliset

kontaktit tuntuvat olevan osallistujien kokemusten pohjalta sovelluskohtaisia, eivätkä niissä käydyt keskustelut näyttäneet siirtyvän toisiin sovelluksiin.

"Toisaalta sitten myös kaipasin ystäviäni joiden kanssa pidän yhteyttä vain snäpissä."

"Koen myös, että olen ikävöinyt ystäviäni enemmän sillä ns päivittäinen/arkinen yhteydenpito ja heidän elämien seuraaminen somen kautta on jäänyt pois."

4.4.2.2 Resurssit ja ihmissuhteiden ylläpito

Sosiaalisen median paasto herätti myös myönteisiä kokemuksia liittyen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Useat osallistajat kokivat, että heillä oli sen ansiosta enemmän henkilökohtaisia resursseja ihmissuhteidensa ja sosiaalisten kontaktiensa ylläpitämiseen. Tämä ilmenee esimerkiksi kokemuksissa siitä, että on jaksanut paremmin pitää yhteyttä ja viettää aikaa ihmisten kanssa. Lisäksi aineistossa on kokemuksia siitä, että merkityksellisten kuulumisten vaihtaminen on lisääntynyt, sillä merkityksetön pikaviestintä on jäänyt. Paaston aikana on oltu myös paremmin perillä omien sosiaalisten verkostojen nykytilanteesta.

Osallistujien kokemusten perusteella vaikuttaisi siltä, että sosiaalinen media on antanut tilaa ”perinteisille” ihmissuhteille. Näille on tyypillistä, että yhteydenpito ja kanssakäynti tapahtuu elävässä maailmassa sosiaalisen median ohella. Kun sosiaalisen median käyttö jää, on aikaa käydä merkityksellisiä keskusteluja juuri kaikista läheisimpien ihmisten kanssa.

"Paastonaikana on jaksanut hoitaa paremmin ihmissuhteita ja viettää aikaa sosiaalisissa kontakteissa."

"Merkityksellinen kuulumisten kysely lisääntyi, eikä yhteydenpito ollut tyhjänpäiväistä snäppäilyä."

4.4.2.3 Läsnäolo

Useat tutkimuksen osallistajat kertoivat vastauksissaan, että heidän oli helpompi olla läsnä pidättäytymisjakson aikana. Läsnäolon kasvu on osallistujien kokemusten mukaan auttanut heitä elämään hetkessä, kokemaan iloa ja riemua sekä keskittymään tilanteeseen ja tekemiseen.

Tämä teema oli hyvin selkeästi havaittavissa tutkimusaineistosta. Sosiaalisen median jäätyä pois, osallistajat ovat selkeästi saaneet keskitettyä ajatuksiaan, ja heidän on ollut helpompi keskittyä omaan tekemiseen ja olemiseen. Sosiaalisen median valtavalla informaatiotulvalla voi olla häiritsevä vaikutus ihmisen kokemaan läsnäolon tunteeseen.

"Olen ollut tilanteen tasalla viimeisen kahden viikon aikana. Olen pystynyt keskittymään tekemiseen ja läsnäolemiseen paremmin."

"Minulla oli ehkä helpompaa olla läsnä myös oikeassa elämässä."

4.4.3 Kielteiset tunteet

Seuraava pääteema käsittelee tutkimuksen osallistujien kokemuksia kielteisten tunteiden ympärillä. Tästä muodostui kolme alakategoriaa ja ne ovat ärtymys, addiktio ja mikrostressi. Kappale koostuu osallistujien kokemuksista, jossa sosiaalisen median paastolla on ollut lieventäviä vaikutuksia negatiivisiin tunteisiin. Lisäksi kappaleessa on osallistujien kokemuksia siitä, miten he ovat havahduneet sosiaalisen median paaston aikana sosiaalisen median verkkopalveluiden käytön tuomiin henkilökohtaisiin lieveilmiöihin.

4.4.3.1 Ärtymys

Joidenkin osallistujien vastauksista löytyy yhteneväisyyksiä siitä, että he ovat kokeneet paaston aikana vähemmissä määrin ärtymystä ja maltin menettämistä. Kokemusten mukaan sosiaalisessa mediassa tai internetissä ylipäätään törmäyksiä välillä ärsykkeisiin, jotka herättävät suuttumusta. Sosiaalisen median paaston katsottiin vähentävän tällaisia negatiivisia tunteita. Yhden osallistujan mukaan vihaisuutta oli kuitenkin paaston aikana enemmän mitä normaalisti.

"En ole kovin herkästi malttia menettävää sorttia, vaikka mielestäni on ihan normaalia tuntea turhautumista kun kohtaa asioita joihin ei voi vaikuttaa, mutta paastoaminen sosiaalisesta mediasta auttoi kyllä vähentämään kyseisiä tunteita herättäviä ärsykejä. Somen ulkopuolelta kohtaamiini ärsykejä taas tunsin voivani käsitellä terveellisillä keinoilla."

"Vihaisuutta on ollut huomattavasti enemmän paaston aikana. Tämä on ollut kiva huomata koska välillä on ollut aikoja että vihan tunnetta on ollut vaikea tunnistaa ja ilmaista. Toki näin yllättäen viha on saattanut tulla aika hallitsemattomasti ja on joutunut pyytelemään anteeksi kiukuttelua."

4.4.3.2 Addiktio

Osissa vastauksista osallistujat kertoivat kokemuksistaan liittyen sosiaalisen median riippuvuuteen. Kaksi osallistujaa kertoi, miten puhelin tuli otettua automaattisesti käteen tarkoituksena alkaa selaamaan sosiaalista mediaa. Tämä herätti heissä ihmetystä ja huolta siitä, että toiminta on luonteeltaan addiktoivaa. Kolmas osallistuja kertoi kokeneensa suoranaisia vieroitusoireita paaston aikana.

"Ja huomannut miten automaatiolla sitä on aiemmin avannut puhelimen ja somen ja kuinka sen käyttö on ollut addiktoivaa."

"koukussa someen, huomasin että tietyissä tilanteissa tuli some viekkareita. Ajattelin että ei juuri vaikuttaisi tämä paasto vaan kyllä se olisi yllättävää miten kävi."

4.4.3.3 Mikrostressi

Kahden osallistujan kohdalla vastauksissa mainittiin mikrostressin tuntu. Heidän kokemustensa mukaan sosiaalisen median verkkopalveluiden käyttö aktivoi päälle kroonisen pienen stressitilan. Tämän huomion he tekivät, kun vertasivat normaalia elämäänsä sosiaalisen median paaston aikaan.

"Selkein huomio minkä tein oli tänään avatessani taas somet käyttöön. Huomasin että sellainen mikrostressi tuli heti päälle kun aloin kelaamaan instagrammin storyjä läpi. Some saa aikaan jonkun pienen stressin itselleni."

"Vaikka joitain someapplikaatioita käyttäessä ei olisikaan stressaantunut olo. huomaa niitä käyttämättä ollessa niiden aiheuttavan jonkinlaista mikrostressiä."

4.4.4 Toimintakyky

Neljänneksi pääteemaksi muodostui toimintakyky. Tämä käsittää osallistujien kokemukset liittyen heidän toimintakykynsä sosiaalisen median pidättäytymisjakson aikana. Oli nähtävissä selkeästi, että osallistujien kokemukset keskittymisen ja vireystilan kohdalla olivat hyvin positiivisia sosiaalisen median paaston aikana.

4.4.4.1 Keskittyminen

Puolet tutkimuksen osallistujista ilmaisivat, että heidän keskittymisensä oli paremmalla tasolla sosiaalisen median paaston aikana. Keskittyminen on

kokemusten mukaan tuntunut helpommalta ja sitä on määrällisesti tehty enemmän. Suurin osa osallistujista mainitsee keskittymisen parantuneen yleisellä tasolla. Yksi osallistuja tarkentaa, että oli helpompaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

Tämän kaltaiset tulokset ovat innostavia, sillä keskittyminen on hyvin tärkeä tekijä yksilön toimintakyvyn kannalta. Hyvästä keskittymiskyvystä voi hyötyä laajasti monella elämän osa-alueella. Varsinkin työelämän ja opiskelun perspektiivistä katsottuna keskittymistä voidaan pitää jopa avainasemassa.

"Olen myös keskittynyt enemmän asioihin"

"Suurimpia vaikutuksia oli esimerkiksi se, että vapaa-ajalla tuli keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Esimerkiksi kun katsoi telkkaria, niin oikeasti katsoi eikä selannut toisella kädellä puhelinta."

4.4.4.2 Vireystila

Tämä alakategoria käsittelee vireystilan kohoamista, joka on seurausta unen laadun paranemisesta ja nukahtamisen helpottumisesta. Kahden osallistujan mukaan sosiaalisen median paaston aikana he ovat menneet aikaisemmin nukkumaan, nukahtaminen on ollut helpompaa ja unen laatu parempaa. Toisen vastajan mukaan syynä tähän on se, että iltaisin tapahtuva sosiaalisen median selaaminen on jäänyt paaston myötä.

"Nukkumaan meneminen ajoissa oli helpompaa ja nukuin paremmin, mikä vaikutti omaan vireyteen ja hyvinvointiin."

"olen mennyt nukkumaan paremmin kun iltaisin turha somen plärräminen on jäänyt"

4.4.5 Tietoisuus ympäröivästä

Sosiaalisen median paaston myötä useat osallistajat pohtivat paaston vaikutusta heidän tietoisuuteensa ympäröivästä maailmasta. Suurin osa näistä kokemuksista olivat luonteeltaan kielteisiä. Näiden kokemusten mukaan epätietoisuutta aiheutti se, että tietoa maailman tilanteesta seurataan ja etsitään pääsääntöisesti sosiaalisesta mediasta. Myös useiden mielenkiinnonkohteisiin ja harrastuksiin liittyvä informaatio oli saatavilla lähinnä sosiaalisen median verkkopalveluista, joten niidenkin osalta koettiin pimentoon jäämistä.

"Todella paljon omaa "tilannekuvaa" itselle relevanteista ja kiinnostavista aiheista tuli muodostettua youtuben tai keskustelufoorumien sisällöistä, joten niistä pidättäytyminen aiheutti eräänlaista epätietoisuuden tai asioista jälkeen jäämisen tunnetta."

Sosiaalisen median paaston katsottiin kuitenkin myös kahden osallistujan kohdalla kasvattaneen tietoisuutta ympäröivästä maailmasta. Heidän mukaansa uutisten lukeminen ja katsominen on lisääntynyt sosiaalisen median jäätyä sivuun. Tilannekuva maailmasta on siis parantunut kulutettavan median vaihdoksen myötä.

*"olen enemmän kartalla asioista mitä tapahtuu lähinnä sen seurauksena, että olen lue-
nut ja katsonut uutisia enemmän kuin ikinä varmasti elämäni aikana"*

Ihmisten tilannekuva ja tietoisuus ympäröivästä on nykyään useamman tekijän varassa kuin ennen. Perinteisen median, kuten television ja sanomalehtien vierelle on syntynyt uusia medioita, joista monet toimivat sosiaalisen median verkopalveluissa. Media-kentän laajenemisen myötä on täysin yksilöriippuvaista, mitä mediaa kukin kuluttaa ja mistä kanavista ympäröivää maailmaa koskeva informaatio haetaan.

4.4.6 Itsensä kohtaaminen

Viimeinen tema, jonka johdin aineiston pohjalta käsittelee tutkimuksen osallistujien kokemuksia itsensä kohtaamisesta sekä kokemuksia omasta itsestä. Samankaltaisuuksia osallistujien vastauksissa löytyi kokemuksissa siitä, että paaston myötä omien ajatusten prosessoinnille jäi enemmän aikaa ja tilaa. Vastaajat pohtivat myös omia tunteitaan perusteellisemmin. Aineiston pohjalta oli lisäksi havaittavissa kokemuksia itsevarmuuden, itsearvostuksen ja itsetunnon kohoamisesta.

"On ollut enemmän aikaa pysähtyä myös omien ajatuksien äärelle. Tylyisyys on ehkä ollut välillä aika hyvä kaveri."

"huomasin tuntevani itseni ehkä hieman itsevarmemmaksi ja omaan elämäntilanteeseeni tyytyväisenä."

5 POHDINTA

5.1 Tulosten pohdinta

Tutkielman pohdintaosio pysyy tiiviinä, sillä olen tehnyt tarkempaa pohdintaa teemakohtaisesti jo tulososiossa. Pohdinta oli helpompi ja selkeämpi suorittaa välittömästi tulosten esittämisen yhteydessä. Tässä kappaleessa keskitytään enemmän omiin ennakkokäsityksiini ja tarkastellaan, vastasivatko saadut tulokset odotuksiani.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko sosiaalisen median paastolla vaikutusta nuorten aikuisten stressi- tai onnellisuustasoihin. Tutkimuksessa kartoitettiin myös osallistujien kokemuksia sosiaalisen median paastosta. Analysoituani kerätyn tutkimusaineiston onnistuin vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimustuloksista on havaittavissa, että osallistujien kokema hyvinvointi kasvoi sosiaalisen median paaston aikana. Lisäksi muodostin kuusi pääteemaa, joissa esitellään laajasti osallistujien kokemukset sosiaalisen median paastosta.

Laadullisen tutkimuksen kohdalla tulisi pyrkiä siihen, että tutkijan omat ennakkokäsitykset eivät pääsisi värittämään aineiston tulkintaa. Usein tutkijalla kuitenkin on jonkinlainen ennakkokäsitys tutkimastaan aiheesta eikä allekirjoittanut tee poikkeusta tässä kohtaa. Kiinnostuin sosiaalisen median pidättäytymisen vaikutuksista hyvinvointiin juuri omakohtaisten kokemusteni kautta. Minulla on ollut syksyisin tapana tehdä matka Käsivarren Lappiin, jossa oleskelen tunturien katveessa sijaitsevassa autiotuvassa vailla kenttää. Luonnollisesti tänä aikana sosiaalisen median käyttäminen on ollut mahdotonta ja huomasin sillä olevan vaikutuksia henkilökohtaiseen hyvinvointiini.

Oma ennakkokäsitykseni ennen tutkimustulosten analysointia oli, että sosiaalisen median paasto vaikuttaa positiivisesti osallistujien hyvinvointiin. Tämä ennako-oletus kävi toteen, sillä huomattavan enemmistön kohdalla koettu hyvinvointi parani suoritettujen pidättäytymisjakson aikana. Tutkimustulokset

osoittivat, että seitsemän osallistujan kohdalla hyvinvointi kasvoi stressi- ja onnellisuustasojen valossa ja kolmella osallistujalla vaikutukset pysyivät neutraaleina. Myönteiset vaikutukset eivät olleet kuitenkaan niin jyrkkiä, kuin olin kuvitellut aikaisemmin. Sosiaalisen median paaston vaikutus niiden osallistujien hyvinvointiin, joilla se kohosi, oli hyvin maltillinen. Sosiaalisen median käytön lopettamista ei voida siis pitää minään ihmelääkkeenä tai sateentekijänä onnelliselle ja stressittömälle elämälle. Tulokset ovat kuitenkin lupaavia ja herättävät ajatuksia siitä, että myös tällä, verrattain uudella ilmiöllä on vaikutuksia nuorten aikuisten kokemaan hyvinvointiin.

Osallistujien kokemusten kohdalla ennustin, että ne liittyvät etenkin kokemuksiin mielenterveyden kohentumisesta. Kokemukset sosiaalisen median paastosta olivat kuitenkin huomattavasti kirjavampia ja laajempia, kuin mitä osasin odottaa. Kokemukset jakautuivat niin myönteisiin, kuin kielteisiinkin kokemuksiin ja ne eivät olleet lainkaan niin yksioikoisia kuin ennalta kuvittelin.

Suurin yllätys tuloksien osalta oli se miten konkreettisia ja ns. arkisia osallistujien kokemukset olivat sosiaalisen median paastosta. Odotin, että suurimmat teemat aineiston ympärillä olisivat selkeää itsetutkiskelun tulosta, kuten suorat kokemukset esimerkiksi onnellisuudesta, stressistä, hyvinvoinnista ja elämäntyytyväisyydestä. Suurimmiksi teemoiksi nousivat kuitenkin ajankäyttö ja sosiaalisuus. Osallistajat oivalsivat, että ajan vapautuminen sosiaalisen median käytöltä tarkoitti heidän kohdallaan lisääntymään joidenkin muiden asioiden parissa. Vapautunut aika saatettiin käyttää velvollisuuksien hoitamiseen, mielenkiinnonkohteisiin, lepäämiseen ja omien ajatusten kanssa olemiseen. Siis myönteisesti koettuihin asioihin, joiden osallistajat kokivat useimmiten parantavan heidän hyvinvointiaan.

Sosiaalisuusteeman kaksijakoisuus osoittautui hyvin mielenkiintoiseksi. Sosiaalisen median paasto herätti kokemuksia yksinäisyyden kasvusta, mutta toisaalta myös kokemuksia ihmissuhteiden ylläpitämisen ja läsnä olemisen helpottumisesta. Oli havaittavissa selkeä suunta siinä, että kun sosiaalisten kontaktien määrä pieneni, alkoivat osallistajat keskittymään juuri merkityksellisimpiin ihmissuhteisiinsa ja panostamaan niiden laatuun. Uskon, että vaikutus sosiaalisuuteen riippuu hyvin paljon siitä, millainen sosiaalinen verkosto yksilöllä on ja missä se sijaitsee. Mikäli yksilön yhteydenpito muihin ihmisiin tapahtuu esimerkiksi pelkästään Instagramin välityksellä, aiheuttaa sosiaalisen median paasto liki väistämättä kasvavaa yksinäisyyttä. Teemana yksinäisyys on osoittautunut ristiriitaiseksi myös aiheen aiemmassakin tutkimuksessa, joten sen puolesta tulokset noudattavat samaa linjaa. (Hall ym. 2021; Hunt ym. 2018; Vally & D'Souza, 2019)

5.2 Johtopäätökset

Tässä kappaleessa esittelen tutkielmani tulosten pohjalta tekemäni johtopäätökset. Ne ovat johdettu tutkielmani tärkeimmistä tuloksista, jotka ovat relevantteimpia tutkimuskysymysteni kannalta. Johtopäätökset esitetään omissa alaluvuissaan, vastaten tutkielman molempiin tutkimuskysymyksiin.

5.2.1 Onko sosiaalisen median paastolla vaikutusta ihmisen stressi- ja onnellisuustasoihin?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla pyrittiin selvittämään vaikuttaako pidättäytyminen sosiaalisen median verkkopalveluiden käytöstä ihmisen stressi- ja onnellisuustasoihin. Tutkimus suoritettiin vertailemalla tutkimuksen osallistujien kokemuksia kahden viikon mittaisesta kontrollijaksosta, kahden viikon mittaiseen pidättäytymisjaksoon. Tutkimustulokset osoittavat, että enemmistön osallistujista stressitasot laskivat ja onnellisuustasot nousivat pidättäytymisjakson aikana. Tämän tutkimuksen valossa voidaan todeta siis sosiaalisen median paaston vaikuttavan myönteisesti ihmisen kokemaan hyvinvointiin näillä mittareilla.

Tutkimustuloksista on havaittavissa, että seitsemän osallistujan kohdalla stressitasot laskivat. Kahden osallistujan kohdalla huomattavaa vaikutusta ei tapahtunut lainkaan ja yhden osallistujan kohdalla stressitasot kohosivat. Näiden pohjalta voidaan päätyä johtopäätökseen, jonka mukaan sosiaalisen median paasto vaikuttaa laskevasti ihmisen kokemaan stressiin.

Onnellisuustasojen puolesta tulokset olivat vielä selkeämmät. Yhdeksällä osallistujalla kymmenestä havaittiin onnellisuustasojen nousua paaston seurauksena. Vain yhden osallistujan kohdalla ei voitu havaita muutosta onnellisuustasoissa. Näin ollen päästään johtopäätökseen, jonka mukaan sosiaalisen median paasto vaikuttaa positiivisesti ihmisen kokemaan onnellisuuteen.

5.2.2 Minkälaisia kokemuksia sosiaalisen median paasto herätti tutkimuksen osallistujissa?

Toisessa tutkimuskysymyksessä keskityttiin osallistujien kokemiin kokemuksiin sosiaalisen median paastosta. Kokemukset teemoiteltiin yhteneväisyyksiensä ja samankaltaisuuksiensa mukaan kuuteen pääteemaan. Suurimmiksi teemoiksi tulosten perusteella nousivat ajankäyttö ja sosiaalisuus lukuisine alakategorioineen. Muita teemoja olivat kielteiset tuntemukset, toimintakyky, tietoisuus ympäröivästä ja itsensä kohtaaminen.

Osallistujien kokemukset jakautuivat niin myönteisiin kuin kielteisiinkin kokemuksiin. Voidaan kuitenkin todeta, että pääasiallisesti osallistujat löysivät sosiaalisen median paastosta myönteisiä asioita elämäänsä. Ajan vapautumisen ansiosta ajanhallinta helpottui ja siihen liittyvä kuormitus tuntui vähenevän.

Osallistujien oli mahdollista antaa aikaa ja tilaa merkitykselliseksi koetuille asioille, kuten mielenkiinnon kohteilleen ja läheisille ihmissuhteilleen. Kokemukset kielteisistä tuntemuksista vähenivät paaston aikana ja toimintakyvyssä koettiin kohentumista niin keskittymisen kuin vireystilankin kohdalla. Lisäksi itsensä kohtaaminen ja positiiviset kokemukset omasta itsestä lisääntyivät kokemusten mukaan. Negatiivisina kokemuksina esiin nousivat varsinkin sosiaalisen median paaston aiheuttama yksinäisyys ja tietoisuuden väheneminen ympäristöstä.

5.3 Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksen osallistajat olivat hyvin homogeeninen ryhmä. Yhteneväisyyksiä ilmeni muun muassa iässä, sosioekonomisessa asemassa ja asuinpaikoissa. Näillä on varmasti ollut vaikutus tutkimuksen tuloksiin, ja ne olisivat luonteeltaan paljon yleistettävimpiä, jos ryhmä olisi ollut heterogeenisempi.

Pidän suurena rajoituksena tutkimuksen kannalta myös sitä, että Suomen käytetyimmän sosiaalisen median Whatsappin käyttö oli sallittua sosiaalisen median paaston aikana. Vaikka Whatsapp on pääkäyttötarkoitukseltaan pikaviestisovellus, täyttää se kuitenkin kaikki sosiaalisen median verkkopalvelun kriteerit. Olisi kiinnostavaa tietää millaisia tulokset olisivat, jos Whatsapp sisällytettäisiin paastossa poisjääviin palveluihin. Käytännössä tämä on kuitenkin hyvin hankalaa toteuttaa. Varsinkin suomalaiset ovat omaksuneet Whatsappin pääasialliseksi viestinnän kanavakseen, jota käytetään päivittäin niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Olen pohtinut myös ennakkokäsitysten aiheuttamaa mahdollista vaikutusta tutkimustuloksiin. Varsinkin mediassa sosiaalisen median käytöstä tunnutaan puhuttavan varsin negatiiviseen sävyyn. Tällä on varmasti vaikutusta tutkimuksen osallistujien ennakkokäsityksiin ja siihen, miten he lopulta paaston ja sen vaikutukset kokivat.

Ehkä merkittävin ongelma tämän tutkielman ja varsinkin ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla oli hyvinvoinnin mittaaminen ja siihen liittyvä syyseuraus-suhde. Ihmisen kokema stressi ja onnellisuus on hyvin monen tekijän summa ja on mahdotonta sanoa mikä vaikutus juuri sosiaalisen median paastolla on siihen ollut. Lisäksi ihmisten raportoidessa vastauksiaan Webropol-kyselyn kautta, on mahdotonta esittää lisäkysymyksiä tai sulkea selvästi elämän muista asioista johtuneet vaikutukset ulos tuloksista.

5.4 Jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkielma on tiettävästi ensimmäinen suomalainen tutkimus sosiaalisen median paaston vaikutuksista hyvinvointiin. Suomalaisesta perspektiivistä tarkasteltuna aiheen tutkimus vaatisi tulevaisuudessa laajan kotimaisen määrällisen tutkimuksen, joka olisi hyvin yleistettävissä. Sitä ja tietysti aiempaa kansainvälistä tutkimusta voisi pitää pohjana aiheen jatkotutkimukselle, jossa mielenkiintoisia tutkittavaa riittää, vaikka kuinka paljon.

Mielestäni aiheeseen olisi tärkeää pureutua verkkopalvelukohtaisesti. Olen varma, että sosiaalisen median eri verkkopalveluilla on erilaisia vaikutuksia käyttäjien hyvinvointiin. Lisäksi tutkielmaa kirjoittaessani kiinnostuin siitä, miten sosiaalisen median käyttäjät jakautuvat passiivisiin ja aktiivisiin käyttäjiin. Olisikin hyvin mielenkiintoista tietää, miten tämä ja esimerkiksi päivittäinen sosiaalisen median käyttömäärä vaikuttaa kokemuksiin ja vaikutuksiin sosiaalisen median paastosta.

LÄHTEET

- Aldwin, C. (2011). Stress and coping across the lifespan. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 15–34). Oxford University Press.
- Allen, J., B. (2018). *The Psychology of Happiness in the Modern World. A Social Psychological Approach*. Springer Publishing Company.
- Anderson, K. E. (2020). Getting acquainted with social networks and apps: it is time to talk about TikTok. *Library hi tech news*.
- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological Antecedents and Implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication*, 13(1), 210–230
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656-1664.
- Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2012). *Digital Marketing* (5th ed.). Pearson Education UK.
- Çoklar, A. N., & Sahin, Y. L. (2011). Technostress levels of social network users based on ICTs in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, 23(2), 171-182.
- Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus (2020). Tilastokeskus
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, 59–68.

- Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. *The Sage Handbook of Public Relations*
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251.
- Laaksonen, S., Matikainen, J., & Tikka, M. (2015). Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Vastapaino.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, E., Lee, J. A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures Speak Louder than Words: Motivations for Using Instagram. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(9), 552-556.
- Mattila, S., A. (2022). Stressi. Lääkärikirja Duodecim 1.4.2022.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012a). Online social networks as a source and symbol of stress: An empirical analysis.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012b). WHEN SOCIAL NETWORKING TURNS TO SOCIAL OVERLOAD: EXPLAINING THE STRESS, EMOTIONAL EXHAUSTION, AND QUITTING BEHAVIOR FROM SOCIAL NETWORK SITES'USERS.
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275-308.
- Henriksson, M., & Lönnqvist, J. (2017). Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. In J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (Eds.), *Psykiatria* (12. uud. p. ed., pp. 357-384). Kustannus Oy Duodecim.
- Howard, P. N., & Parks, M. R. (2012). Social media and political change: Capacity, constraint, and consequence. *Journal of Communication*, 62, 359-362.
- Insider Intelligence. (2023). TikTok users worldwide (2020-2025). <https://www.insiderintelligence.com/charts/global-tiktok-user-stats/>
- Instagram (2022). About us <https://about.instagram.com/about-us>
- Isotalus, P., Jussila, J., Matikainen, J. (2018). Twitter viestintänä, Ilmiöt ja verkostot. Vastapaino.

- Pönkä, H. (2014). *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy
- Rachakonda, L., Mohanty, S. P., Kougianos, E., & Sundaravadivel, P. (2019). Stress-lysis: A DNN-integrated edge device for stress level detection in the IoMT. *IEEE Transactions on Consumer Electronics*, 65(4), 474-483.
- Vally, Z., D'Souza, C. (2019) Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- Hall, J., Xing, C., Ross, E., Johnson, R. (2021) Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study
- Hinsch, C., & Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(6), 496-505.
- Helsingin kaupunki. (2015) Itsehoito. Psykkiset vaikeudet ja oireet. <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/vaikeudet-ja-oireet/stressi>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Brown, L., Kuss, D. (2020) Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022) Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Piwek, L., Joinson, A. (2016). "What do they snapchat about?" Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior* Volume 54, January 2016, Pages 358-367
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). *The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Emp*

- Salo, M., Pirkkalainen, H., Chua, C., & Koskelainen, T. (2017). Explaining Information Technology Users' Ways of Mitigating Technostress. In ECIS 2017 : Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems, Guimarães, Portugal, June 5-10, 2017 (pp. 2460-2476). European Conference on Information Systems
- Sarajärvi, A., & Tuomi, J. (2017). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Tammi.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Selye H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association journal*, 115(1), 53–56.
- Seppänen, J. (2005) Visuaalinen kulttuuri, Teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsemiselle. Tampere: Vastapaino.
- Statista. (2022a). Number of monthly active Facebook users worldwide as of 2nd quarter 2022. <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
- Statista. (2022b). Number of daily active Snapchat users from 1st quarter 2014 to 3rd quarter 2022. <https://www.statista.com/statistics/545967/snapchat-app-dau/>
- Statista. (2022c). Number of Twitter users worldwide from 2019 to 2024. <https://www.statista.com/statistics/303681/twitter-users-worldwide/>
- Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A Week Without Using Social Media: Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphones. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 21(10), 618–624. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070>
- Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P., & Turtiainen, R. (2013). Sosiaalisen median lyhyt historia. *Gaudeamus*.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301–328.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(11), 661-666.

- Tarafdar, M., Pullins, E. & Ragu-Nathan, T. (2014). Examining impacts of technostress on the professional salesperson's behavioural performance. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 34(1), 51-69.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Thompson, P. (2011). Social networking sites and content communities: similarities, differences, and affordances for learning. In *Proceedings* (Vol. 2, pp. 8-12).
- Turel, O., Cavagnaro, D. R., & Meshi, D. (2018). Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatry research*, 270, 947–953. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.017>
- Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J. (2018). The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of social psychology*, 158(4), 496-508.
- Vaterlaus, J. L., Barnett, K., Roche, C., Young, J. A. (2016) "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior* Volume 62, September 2016, Pages 594-601.

LIITE 1 WEBROPOL-KYSELY

Somepaasto - kyselylomake

Arvoisa osallistuja!

Tämä anonyymi kysely suoritetaan osana Onni Lehtisen Pro Gradu-tutkielmaa. Jokainen kyselyn kysymys on muotoiltu siten, että niihin on mahdollista vastata kyllä/ei. Kysymykset ovat kuitenkin johdattelevia ja kuhunkin on tarkoitus vastata avoimesti, kuvaillen omin sanoin minkälaisia kokemuksia kunkin kysymyksen teema herättää.

Kyselyn ensimmäiseen kohtaan on tarkoitus vastata tunnisteella, jonka jokainen saa itse määrittää. Tunnisteessa tulee olla kolme kirjainta ja kolme numeroa vapaavalintaisessa järjestyksessä. Esimerkki: JKL666 (älä käytä tätä, vaan keksi oma). Tunniste luodaan, jotta saman henkilön molemmat kyselyt osataan yhdistää toisiinsa kyselyiden ollessa anonyymejä. Kirjaa tunniste itsellesi ylös, sillä tulet tarvitsemaan samaa tunnistetta seuraavan kyselyn kohdalla.

Onnea koitokseen!

1. Lisää kyselytunniste

2. Oletko kokenut itsesi stressaantuneeksi tai hermostuneeksi viimeisen kahden viikon aikana?

3. Oletko huomannut, että sinulla on ollut haasteita selviytyä kaikista niistä asioista, jotka sinun piti tehdä viimeisen kahden viikon aikana?

4. Tuntuuko sinusta, että olet ollut tilanteen tasalla viimeisen kahden viikon aikana?

5. Oletko menettänyt malttisi tai suuttunut asioista, jotka eivät ole olleet seurausta omista teoistasi ja ovat olleet oman hallintasi ulkopuolella viimeisen kahden viikon aikana?

6. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että elämän tuomat haasteet ja vaikeudet kasaantuvat niin korkealle, ettet pääse niistä yli?

7. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana tyytyväisyyttä omaan itseesi ja siihen minkälainen ihminen olet?

8. Oletko kokenut itsesi energiseksi viimeisen kahden viikon aikana?

9. Oletko kokenut elämän palkitsevaksi viimeisen kahden viikon aikana?

10. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että se mitä haluaisit tehdä ja se mitä teet elämässäsi ovat linjassa toistensa kanssa?

11. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana iloa ja riemua?

LIITE 2 WEBROPOL-KYSELY 2

Somepaasto-kysely vol.2

Arvoisa osallistuja!

Tämä anonyymi kysely suoritetaan osana Onni Lehtisen Pro Gradu-tutkielmaa. Jokainen kyselyn kysymys on muotoiltu siten, että niihin on mahdollista vastata kyllä/ei. Kysymykset ovat kuitenkin johdattelevia ja kuhunkin on tarkoitus vastata avoimesti, kuvaillen omin sanoin minkälaisia kokemuksia kunkin kysymyksen teema herättää.

Tässä kyselyssä vastataan samoihin kysymyksiin, kuin kyselysarjan ensimmäisessä osassa. Ainoastaan kaksi viimeistä kysymystä eroavat edeltäjäistään ja niissä on tarkoitus kertoa, miten suoritettu somepaasto on vaikuttanut osallistujan hyvinvointiin.

Mikäli et muista kyselytunnustasi, ota yhteys tutkijaryhmään ennen vastaamista.

Onnea koitokseen jälleen kerran!

1. Lisää kyselytunniste (sama tunniste, jonka määritit edellisessä kyselyssä)

2. Oletko kokenut itsesi stressaantuneeksi tai hermostuneeksi viimeisen kahden viikon aikana?

3. Oletko huomannut, että sinulla on ollut haasteita selviytyä kaikista niistä asioista, jotka sinun piti tehdä viimeisen kahden viikon aikana?

4. Tuntuuko sinusta, että olet ollut tilanteen tasalla viimeisen kahden viikon aikana?

5. Oletko menettänyt malttisi tai suuttunut asioista, jotka eivät ole olleet seurausta omista teoistasi ja ovat olleet oman hallintasi ulkopuolella viimeisen kahden viikon aikana?

6. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että elämän tuomat haasteet ja vaikeudet kasaantuvat niin korkealle, ettet pääse niistä yli?

7. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana tyytyväisyyttä omaan itseesi ja siihen minkälainen ihminen olet?

8. Oletko kokenut itsesi energiseksi viimeisen kahden viikon aikana?

9. Oletko kokenut elämän palkitsevaksi viimeisen kahden viikon aikana?

10. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana, että se mitä haluaisit tehdä ja se mitä teet elämässäsi ovat linjassa toistensa kanssa?

11. Oletko kokenut viimeisen kahden viikon aikana iloa ja riemua?

12. Koetko, että suorittamallasi 14 vuorokauden pidättäytymisjaksolla sosiaalisesta mediasta on ollut vaikutuksia hyvinvointiisi? Millaisia vaikutukset ovat olleet ja missä määrin ne ovat ilmenneet?

(Vaikutukset voivat olla niin myönteisiä, neutraaleja, kuin kielteisiäkin. Tähän voit avata myös kokemuksia paastoon liittyen, jotka eivät suoranaisesti liittyisi omaan hyvinvointiin.)

13. Missä vaiheessa paastoa vaikutukset alkoivat näkyä?
