UNIVERSITY OF HELSINKI

https://helda.helsinki.fi

Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö

Hietajärvi, Lauri; Matikainen, Janne

Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi

2021

http://hdl.handle.net/10138/329232

Hietajärvi, L & Matikainen, J 2021, Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. julkaisussa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (Toimittaja), Ilmiökartta : Digitaalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. Suomalainen Tiedeakatemia, Helsinki, Sivut 42-46. < https://acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti/ >

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. https://helda.helsinki.fi
This is an electronic reprint of the original article.
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.
Please cite the original version.

Hietajärvi, L. ja Matikainen J. (2021). Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Teoksessa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.), Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin, 42–46. www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti

ARGUMENTTIKATSAUS

SOSIAALINEN MEDIA ON VUOROVAIKUTUSTA TUKEVA YMPÄRISTÖ

LAURI HIETAJÄRVI JA JANNE MATIKAINEN

Yhteenveto

- Sosiaalisessa mediassa toimii ja syntyy arvokkaita yhteisöjä, jotka muun muassa tarjoavat jäsenilleen sosiaalista tukea ja auttavat identiteetin rakentamisessa.
- Sosiaalisen median ajankäytön positiiviset ja negatiiviset hyvinvointivaikutukset suureksi osaksi kumoavat toisensa, mutta sosiaalisen median käytön sosiaaliset hyödyt säilyvät, vaikka käyttö olisi runsasta.

Miltä osin tieto on puutteellista?

- Sosiaalinen media ei ole kaikille sama, ja erilaisten sosiaalisen median käyttötapojen yhteys hyvinvointiin voi vaihdella eri ihmisillä. Tätä ei kuitenkaan ole vielä tutkittu riittävästi.

Suositus

- Tarvitaan lisää monipuolista tutkimusta, joka huomioi sekä sosiaalisen median että sitä käyttävien ihmisten erot.

SOSIAALISTA MEDIAA koskevissa keskusteluissa ja psykologisessa tutkimuksessa on paljolti keskitytty haittoihin, erityisesti mielenterveydellisiin vaikutuksiin, masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Vaikka runsas sosiaalisen median parissa kulutettu aika näyttäisi liittyvän psykologiseen pahoinvointiin tai hieman alhaisempaan psykologiseen hyvinvointiin, kymmenistä katsausartikkeleista tehdyt yhteenvedot osoittavat myös, että sosiaalisen median käytön yhteydessä esiintyy myönteisiä vaikutuksia, kuten korkeampaa sosiaalista hyvinvointia ja laajempaa sosiaalista pääomaa eli luottamuksellisia sosiaalisia verkostoja[1]. Keskimäärin ajankäytön positiiviset ja negatiiviset hyvinvointivaikutukset suureksi osaksi kumoavat toisensa, mutta sosiaaliset hyödyt säilyvät, vaikka käyttö olisi runsasta.

Suomalaiset käyttävät sosiaalista mediaa eri tavoin ja

1 Appel, Marker & Gnambs, 2019; Orben, 2020

eri tarkoituksiin riippuen sukupuolesta, iästä ja koulutustaustasta[2]. Yksilötasolla sosiaaliset hyödyt ja haitat jakautuvat epätasaisesti yksilöllisten erojen sekä median käyttötapojen ja -tarkoitusten mukaan. Sosiaalisen median käytössä voidaan erottaa toisistaan aktiivinen sisällön tuottaminen ja vuorovaikutus sekä passiivinen sisältöjen kuluttaminen. Näyttää siltä, että negatiivinen yhteys hyvinvointiin esiintyy passiivisen käytön yhteydessä, kun taas aktiivisen käytön yhteydessä raportoidaan enemmän positiivisia ilmiöitä[3]. Laajan suomalaistutkimuksen mukaan media muodostaa nuorille sosiaalisen areenan, jonka keskiössä ovat ajanvietto, viihde ja sosiaalinen vuorovaikutus[4]. Sosiaalista mediaa tulisikin tarkastella ajankäytön sijaan sosiaalisena ilmiönä. Sosiaalisessa mediassa ovat läsnä esimerkiksi samat ystävyyssuhteiden perustekijät kuin kasvotusten tapahtuvassa vuorovaikutuksessa[5]. Nuoret ovat siellä aktiivisia toimijoita eivätkä pelkkiä passiivisia mediavaikutusten kohteita. Mediavaikutuksia onkin syytä tarkastella nimenomaan aktiivisen toiminnan ja vuorovaikutuksen seurauksina, sillä sosiaalisen median hyödyt ja haitat heijastavat vuorovaikutustilanteita, joihin siellä osallistutaan.

Sosiaalinen media muuttaa sosiaalista vuorovaikutusta. Laajan tutkimuskatsauksen[6] mukaan muutokset ovat seuraavanlaisia:

1. Kohtaamisten määrä on lisääntynyt ja kynnys vuorovaikutukseen madaltunut.
2. Sosiaaliset paineet ja odotukset (esimerkiksi olla jatkuvasti tavoitettavissa ja saada kommentteja tai tykkäyksiä) ovat voimistuneet.
3. Vuorovaikutustilanteet ovat muuttuneet: erilaisia vuorovaikutuksen muotoja, kuten kommentointi ja tykkäykset, on tullut lisää, ja samaan aikaan ei-sanallisia kehonkieleen ja äänensävyihin liittyviä viestejä on vähemmän.
4. Ystävyyssuhteiden luominen ja yhteydenpito on mahdollistunut sellaistenkin ihmisten välillä, jotka eivät muuten kohtaisi ja joilla voi olla haasteita kasvokkaisissa sosiaalisissa tilanteissa.
5. On syntynyt uusia vertaiskäyttäytymisen muotoja, kuten erilaiset kiertävät videohaasteet, vuorovaikutusten määrällinen laskeminen ja arvottaminen (esimerkiksi Snapchatin *streak*, jossa tavoitteena on, että kaksi käyttäjää *snäppäävät* keskenään joka päivä ilman katkoksia). Jotkut nuoret jopa muokkaavat käytöstään kasvokkaisissa tilanteissa ylläpitääkseen tietynlaista verkkoidentiteettiä, mikä voi vaikuttaa vuorovaikutukseen joko negatiivisesti tai positiivisesti.

YHTEISÖT TARJOAVAT TUKEA

Sosiaalisen median tuottamaan kokemukseen vaikuttavat sen käyttötavat, jotka voidaan jaotella esimerkiksi seuraavasti[7]:
1) sisällön kuluttaminen yksin ja passiivisesti,
2) sisällön aktiivinen ja sosiaalinen tuottaminen ilman erityistä päämäärää tai kohdetta sekä
3) aktiivinen vuorovaikutus, jolla on selkeä tarkoitus, kuten jonkin yhteisön toimintaan osallistuminen.

Erottelun avulla voidaan tarkastella sosiaalisen median välittämien sisältöjen ja vertaisvuorovaikutuksen mahdollisia vaikutuksia käyttäjänsä identiteetin ja minäkuvan muotoutumiseen sekä hyvinvointiin. On oletettavaa, että passiivisen mediankulutuksen vaikutus minäkuvaan tai hyvinvointiin poikkeaa aktiivisen, ystävyyssuhteiden ylläpitoon tai omien kiinnostusten kehittämiseen liittyvän sosiaalisen median käytön vaikutuksista[8].

Passiivisen tai vailla erityistä kohdetta olevan sosiaalisen median käytön mahdolliset vaikutukset käyttäjänsä minäkuvaan ovat epäsuoria ja heikkoja. Sen sijaan sosiaaliselle medialle näyttäisivät olevan erityisen ominaisia aktiiviset, jonkin yhteisen kiinnostuksen kohteen ympärille keskittyneet yhteisöt. Nämä tarjoavat lähes rajattomat mahdollisuudet esimerkiksi uusien taitojen

2 Ertiö ym., 2020; Koiranen ym., 2019
3 Verduyn ym., 2017
4 Kaarakainen & Saikkonen, 2019
5 Yau & Reich, 2018
6 Nesi ym. 2018a, 2018b
7 Rodgers ym., 2016a; 2016b
8 Orben, 2020

oppimiseen[9]. Toisaalta näillä yhteisöillä on suuri potentiaali vaikuttaa käyttäjäänsä myös muilla tavoin – esimerkiksi ulkonäköön, painoon ja syömiseen liittyvillä homogeenisillä yhteisöillä voi olla suuri myönteinen tai kielteinen vaikutus käyttäjien kehonkuvaan[10]. Keskimääräistä aktiivisemmin sosiaalista mediaa käyttävät nuoret osallistuvat tällaisiin yhteisöihin hieman keskimääräistä todennäköisemmin[11]. Näiden yhteisöjen voi nähdä muodostavan niin sanotun *kolmannen tilan*[12], jossa tavataan ystäviä ja vietetään vapaa-aikaa tavalla, joka on yhtä todellista ja rentouttavaa yhdessäoloa kuin kasvokkaisissa kohtaamisissa[13]. Sosiaalisen median yhteisöjä muodostuu myös luonteeltaan vakavampien aiheiden ympärille. Pahimmillaan ne voivat muodostaa kaikukammion tai identiteettikuplan, joissa tietyt jaetut mielipiteet tai näkemykset vahvistuvat. Myös itsensä vahingoittamiseen tai sairaalloiseen kehonkuvaan liittyvät käsitykset saattavat normalisoitua[14]. Vaikutukset eivät kuitenkaan ole näissäkään yhteisöissä pelkästään negatiivisia. Erilaisten ongelmien parissa painivat nuoret saavat sosiaalisen median yhteisöistä myös ystäviä, tukea ja apua[15].

Hyvinvointivaikutuksia selkeämpi yhteys sosiaalisella medialla näyttää olevan käyttäjiensä kehonkuvaan[16]. Sosiaalisen median tuottamista ulkonäköpaineista kärsivät etenkin nuoret naiset ja etenkin visuaalisuutta painottavien alustojen, kuten Instagramin, käyttäjät. Koetut paineet ovat sitä voimakkaampia, mitä enemmän käyttäjällä on seuraajia.[17]

Identiteetin rakentaminen ja itsensä toteuttaminen ovat olennainen osa sosiaalisen median käyttöä. Sosiaalisessa mediassa tapahtuvalla vertaisvuorovaikutuksella on keskeinen rooli nuorten identiteetin ja tulevaisuuden suunnitelmien hahmottamisessa[18]. Toisaalta oma esiintyminen sosiaalisessa mediassa voi aiheuttaa paineita. Yhden vallitsevan normin mukaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tulisi esiintyä mahdollisimman autenttisesti, omana itsenään[19]. Toisaalta esimerkiksi Facebookissa autenttisempi itsensä esittäminen vaikuttaa olevan yhteydessä parempaan itsetuntoon[20].

Seksuaalissävytteinen viestintä (*sexting*) on tullut sosiaalisen median myötä osaksi nuorten seksuaalikäyttäytymistä. Kyse ei ole vain siitä, että viattomat nuoret kohtaisivat verkossa tahtomattaan aikuisten tuottamaa seksuaalista sisältöä. Seksuaalinen sisältö ja viestintä ovat osa myös suomalaisnuorten aktiivista vertaisvuorovaikutusta[21]. Se on yleisempää seksuaalisesti aktiivisemmilla nuorilla ja kuuluu normaaliin nuorten väliseen seksuaaliseen käyttäytymiseen, kasvuun ja kehitykseen[22]. Tässä on kuitenkin olennaista erottaa suostumuksellinen seksuaalinen viestintä ei-suostumuksellisesta ahdistelusta, seksuaalisesta häirinnästä tai verkkovälitteisistä seksuaalirikoksista[23] (ks. myös evidenssikooste *Verkon vaarat*, s. 60).

Sosiaalinen media on siis mahdollistanut uusia vuorovaikutuksen tapoja, ja keskimääräistä aktiivisempi somettaminen onkin tutkimuskatsausten perusteella vahvasti yhteydessä keskimääräistä laajempaan sosiaaliseen pääomaan[24]. Pitkät tutkimussarjat ovat osoittaneet, että vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa ja internetissä voi olla sosiaalisesti yhtä säänneltyä kuin kasvokkainen[25]. Olennainen selittävä tekijä on *sosiaa-*

9 Ito ym., 2020
10 Rodgers ym. 2016
11 Kaakinen ym., 2020
12 1. tila: sama fyysinen tila, 2. tila: eri fyysinen tila, 3. tila: esimerkiksi verkkoympäristö, missä sekä paikka että aika voivat olla eri (kts. esim. Kaarakainen & Saikkonen, 2019)
13 Kaarakainen & Saikkonen, 2019
14 Dyson ym., 2016; Rodgers ym., 2016
15 Dyson ym., 2016; Nesi ym., 2018a
16 Appel, Marker & Gnambs, 2019
17 Åberg ym., 2020
18 Mannerström ym., 2018
19 Uski ym., 2016
20 Orben, 2020
21 Spišák & Paasonen, 2017
22 Mori ym., 2019
23 Krieger, 2017
24 Appel, Marker & Gnambs, 2019
25 Spears & Postmes 2015

linen identiteetti eli käyttäjien kesken syntyvä ryhmäidentiteetti. Sellainen voi siis syntyä myös verkossa, mikä mahdollistaa positiivisen ryhmäkokemuksen ja vuorovaikutuksen.

Tutkimusten perusteella voidaan kokoavasti sanoa, että sosiaalinen media on monella tavalla sosiaalista vuorovaikutusta ja hyvinvointia tukeva ympäristö. Siellä toimii ja syntyy arvokkaita yhteisöjä, jotka muun muassa tarjoavat jäsenilleen sosiaalista tukea ja auttavat heitä rakentamaan identiteettiään. Tämä on tärkeä näkökulma, jolle on selkeää tutkimusnäyttöä. Sosiaalisen median haittapuolia ei kuitenkaan voi julistaa kumotuiksi, sillä ihmisten välisen vuorovaikutuksen varjopuolet löytyvät myös sosiaalisesta mediasta. Aihe on monimutkainen ja siitä saadut aineistot ovat repaleisia ja epätarkkoja. Tutkimuksen avulla tulisikin pyrkiä tarkentamaan käsitystä siitä, minkälainen toiminta sosiaalisen median parissa on yhteydessä positiivisiin tai negatiivisiin seurauksiin ja kenelle nämä hyödyt tai haitat saattavat kasautua. ■

Argumenttikatsaus pohjautuu vahvimpaan tutkimusnäyttöön mutta keskittyy valikoiden argumentin muodostamiseen. Argumentti on kirjoittajien oma synteesi. Tietosynteesimenetelmä on tarkemmin kuvattu sivulla 17.

Tämä tietosynteesi pohjautuu informaatikon systemaattisella tiedonhaulla kokoamaan kirjallisuusluetteloon kansainvälisistä systemaattisista katsauksista sekä suomalaisista yksittäistutkimuksista digitaalisen median vaikutuksista nuoriin (tarkempi kuvaus tiedonhausta s. 20–21). Tätä synteesiä varten kirjallisuusluettelosta poimittiin systemaattisesti otsikon ja tiivistelmän perusteella katsaukset ja tutkimukset, joissa käsiteltiin sosiaalisen median sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä teemoja ja niiden yhteyksiä hyvinvointiin tai käyttäytymiseen. Sosiaalisen median ongelmakäyttöä tai muuta mediankäyttöä koskevia lähteitä ei valittu. Kriteerinä näyttöä tarjoaville katsauksille oli matala harhaisuuden riski, toisin sanoen katsausten oli muun muassa sisällettävä alkuperäistutkimusten näytön asteen arviointi ja suomalaisille alkuperäistutkimusten metodologisen tason tuli olla hyväksyttävä (näiden arviointikriteerit: s. 15). Lisäksi tässä synteesissä viitataan teoreettisiin keskustelupapereihin ja valikoiden uusimpiin korkealaatuisiin kansainvälisiin tutkimuksiin.

LÄHTEET

Appel, M., Marker, C. & Gnambs, T. (2019). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60–74. https://doi.org/10.1177/1089268019880891

Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D. & Newton, A. S. (2016). A systematic review of social media use to discuss and view deliberate self-harm acts. *PloS One,* 11(5), e0155813. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813

Ertiö, T., Kukkonen, I. & Räsänen, P. (2020). Social media activities in Finland: A population-level comparison. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies,* 26(1), 193–209. https://doi.org/10.1177/1354856518780463

Ito, M., Arum, R., Conley, D., Gutiérrez, K., Kirshner, B., Livingstone, S., Michalchik, V., Penuel, W., Peppler, K., Pinkard, N., Rhodes, J., Tekinbas, K. S., Schor, J., Sefton-Green, J., & Watkins C. (2020). *The Connected Learning Research Network: Reflections on a Decade of Engaged Scholarship.* Irvine, CA: Connected Learning Alliance

Kaakinen, M., Sirola, A., Savolainen, I. & Oksanen, A. (2020). Shared identity and shared information in social media: Development and validation of the identity bubble reinforcement scale. *Media Psychology,* 23(1), 25–51. https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1544910

Kaarakainen, M-T. & Saikkonen, L. (2019). Pelaamisen ja sosiaalisuuden ympärille muodostuvat kolmannet tilat – Nuorten teknologian käyttötavat ja vapaa-ajan harrasteet. *Nuorisotutkimus,* 37(1), 20–37.

‘

Koiranen, I., Keipi, T., Koivula, A. & Räsänen, P. (2019). Changing patterns of social media use? A population-level study of Finland. *Universal Access in the Information Society,* 19, 603–617. https://doi.org/10.1007/s10209-019-00654-1

Krieger, M. (2017). Unpacking "Sexting": A systematic review of nonconsensual sexting in legal, educational, and psychological literatures. *Trauma, Violence & Abuse,* 18(5), 593–601. https://doi.org/10.1177/1524838016659486

Nesi, J., Choukas-Bradley, S. & Prinstein, M. (2018a). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1 – A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review,* 21(3), 267–294. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x

Nesi, J., Choukas-Bradley, S. & Prinstein, M. (2018b). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2 – Application to peer group processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review,* 21(3), 295–319. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9

Mori, C., Temple, J., Browne, D. & Madigan, S. (2019). Association of sexting with sexual behaviors and mental health among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics,* 173(8), 770–779. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1658

Rodgers, R. & Melioli, T. (2016a). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, Part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review,* 1(2), 95–119. https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6

Rodgers, R. (2016b). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, Part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review,* 1(2), 121–137. https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5

Spišák, S. & Paasonen, S. (2017). Bad education? Childhood recollections of pornography, sexual exploration, learning and agency in Finland. *Childhood,* 24(1), 99–112. https://doi.org/10.1177/0907568216646436

Uski, S. & Lampinen, A. (2016). Social norms and self-presentation on social network sites: Profile work in action. *New Media & Society,* 18(3), 447–464. https://doi.org/10.1177%2F1461444814543164

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. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Yau, J. & Reich, S. (2018). Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions? *Adolescent Research Review,* 3(3), 339–355. https://doi.org/10.1007/s40894-017-0059-y

Åberg, E., Koivula, A. & Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics,* 46. https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101319