

HELSINGIN YLIOPISTO

Sosiaalinen media ja nuorten mielenterveyspääoma

Anna Koivisto
Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiologia
Maisterintutkielma
Helmikuu 2024
Helsinki

Tiedekunta: Valtiotieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Sosiologia

Tekijä: Anna Koivisto

Työn nimi: Sosiaalinen media ja nuorten mielenterveyspääoma

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Helmikuu 2024

Sivumäärä: 132+liitteet 6 sivua

Avainsanat: Sosiaalinen media, mielenterveyspääoma, nuoret, mielenterveys, sosiaalinen pääoma, emotionaalinen pääoma, kulttuurinen pääoma, tieto, vertaistuki, toimijuus

Ohjaajat: Tutkimusjohtaja Meri Kulmala & Vanhempi yliopistotutkija Tarja Tolonen

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto

Tiivistelmä:

Tämä maisterintutkielma tarkastelee sosiaalisen median positiivisia mielenterveysvaikutuksia 18–29-vuotiaiden nuorten elämässä. Sosiaalisen median ja nuorten mielenterveyden kytköksiä on tutkittu aiemmin ensisijaisesti haittanäkökulma edellä ja tilastollisin menetelmin. Tämä tutkimus pyrkii tuomaan sosiaalisen median ja mielenterveyden tutkimukseen näkyville nuorten omia näkemyksiä ja kokemuksia sosiaalisesta mediasta ja sen suhteesta mielenterveyteen. Aihetta tarkastellaan sosiologisen pääoma-ajattelun kautta. Tutkimus etsii kysymystä siihen minkälaista mielenterveyspääomaa nuoret rakentavat sosiaalisen median kautta. Lisäksi kiinnostus kohdistuu siihen minkälaista roolia sosiaalinen, kulttuurinen ja emotionaalinen pääoma näyttelevät mielenterveyspääoman sisällä.

Tutkimuksen aineisto on luonteeltaan laadullinen ja koostuu viidestätoista 18–29-vuotiaan nuoren kanssa tehdystä teemahaastattelusta, jotka toteutettiin vuoden 2023 alkukesän aikana. Nuoret ovat kaikki naisoletettuja ja suurin osa korkeakouluopiskelijoita. Heidät rekrytoitiin yliopistojen sähköpostilistojen sekä mielenterveysaiheisten Jodel-keskustelukanavien kautta. Haastatteluun osallistuneista nuorista isolla osalla oli myös omia kokemuksia mielenterveyshaasteista mutta tämä ei ollut kriteerinä haastatteluun osallistumiselle. Haastatteluun etsittiin nuoria, joilla oli kokemusta sosiaalisen median mielenterveysaiheisten sisältöjen kuluttamisesta. Aineistoin analysointiin hyödynnettiin abduktiivista temaattista sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen osuus suoritettiin analyysin alkuvaiheessa, jonka jälkeen mukaan kytkettiin teoriapohjainen näkökulma mielenterveyspääoman käsitteen myötä.

Tutkimus osoitti, että nuoret rakentavat mielenterveyspääomaansa niin sosiaalisten, kulttuuristen kuin emotionaalistenkin resurssien myötä. Sosiaalista pääomaa rakennettiin erityisesti vertaistuellisen toiminnan kautta pienemmissä ryhmissä tai laajemmilla keskustelualustoilla. Vertaistuesta tunnistettiin myös passiivinen ja aktiivinen ulottuvuus, jotka molemmat toimivat nuorille erilaisissa tilanteissa mielenterveyttä tukevinä tapoina olla vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa. Kulttuurinen pääoma rakentui erilaisista mielenterveyteen liittyvien taitojen ja tietojen vahvistumisesta ja oppimisesta. Näitä resursseja saatiin niin vertaisilta kuin mielenterveysalan ammattilaisiltakin. Emotionaalisen pääoman rakentamisen rooli tunnistettiin mielenterveyspääoman sisällä usein yhteydessä

sosiaaliseen pääomaan ja sen rooli jäikin sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman vierellä pienemmäksi. Lisäksi aineisto toi esille mielenterveyspääomaan kytkeytyvän yhteiskunnallisen ulottuvuuden, jonka kautta nuoret pohtivat omaa asemaansa ja mielenterveyshaasteitaan suhteessa rakenteellisiin ja laajempiin yhteiskunnallisiin tekijöihin sekä mielenterveyspääoman rakentamiseen. Tutkimus osoitti, että nuoret toimivat sosiaalisessa mediassa aktiivisina toimijoina, jotka rakentavat vertaistensa kanssa yhdessä toimien mielenterveyspääomaa, joka vahvistaa heidän henkilökohtaisen mielenterveydentilansa lisäksi myös heidän yhteiskunnallista toimijuuttaan ja asemaansa.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	7
1.1	Lähtökohdat ja tutkimuskysymykset	11
1.2	Tutkielman rakenne	12
2	Näkökulmia nuorten sosiaalisen median käyttöön ja mielenterveyteen	15
2.1	Nuoruus sosiaalisen median aikakaudella	16
2.2	Sosiaalinen media tukena nuorten mielenterveydelle	18
2.3	Vertaistukea mielenterveyshaasteisiin	21
2.4	Marginalisoidut, mielenterveys ja sosiaalinen media	24
2.5	Yhteiskunnallinen toiminta nuoren mielenterveyden tukena	26
2.6	Sosiaalinen media ja mielenterveystieto	28
2.7	Yhteenvedo aiemmasta kirjallisuudesta	30
3	Pääomateorioiden kautta mielenterveyspääomaan	33
3.1	Sosiaalinen pääoma	33
3.2	Kulttuurinen pääoma	36
3.3	Emotionaalinen pääoma	38
3.4	Mielenterveyspääoma	40
3.5	Tutkimuskysymykset	42
4	Tutkimusaineisto ja menetelmät	44
4.1	Aineiston kuvaus	44
4.2	Aineistonkeruun käytännöt	46
4.3	Puolistrukturoitu teemahaastattelu	48
4.4	Haastattelujen sisältö ja tunnelma	49
4.5	Aineiston abduktiivinen temaattinen analysointi	52
4.6	Tutkijan positio	57
4.7	Eettinen pohdinta	60
5	Tulokset	63

5.1	Mielenterveyspääoman rakentuminen somessa vertaisuuden kautta	63
5.1.1	Passiivinen ja aktiivinen vertaistuki	64
5.1.2	Vertaisryhmät ja -yhteisöt mielenterveyden ympärillä	71
5.1.3	Vertaistukea yhteiskunnallisiin haasteisiin	76
5.2	Mielenterveyspääomaa lujittavia tietoja ja taitoja	83
5.2.1	Tietolähteet, alustat ja seurattavat	84
5.2.2	Vertaistuellinen kokemustieto	88
5.2.3	Asiantuntijatieto	91
5.2.4	Konkreettiset vinkit ja neuvot	94
5.2.5	Kriittinen mielenterveystiedon lukutaito	97
5.2.6	Mielenterveyteen liittyvän tietoisuuden ja ymmärryksen laajeneminen	99
6	Mielenterveyspääoman osat ja käsitteen hyödynnettävyys	102
6.1	Vertaistuki sosiaalisena pääomana	102
6.2	Kulttuurista pääomaa moninaisista tietolähteistä	107
6.3	Yhteenvedo ja mielenterveyspääoman soveltaminen	110
7	Johtopäätökset ja pohdinta	114
7.1	Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitteet	116
7.2	Jatkotutkimusaiheet ja loppukeskustelu	117
	Lähteet	121
	Liitteet	133
	Liite 1. Haastattelurunko	133
	Liite 2. Tiedote tutkimuksesta ja tietosuojasta	135
	Liite 3. Suostumuslomake	136
	Liite 4. Tutkimuskutsut	137

1 Johdanto

Nuorten sosiaalisen median käyttö on puhututtanut viime aikoina laajasti niin Suomessa kuin maailmallakin. Suomessa sosiaalista mediaa on ruodittu niin nuorten mielenterveyskriisin kuin laskeneiden Pisa-tulostenkin yhteydessä. Useat asiantuntijat ja aikakauslehdet varoittavat sosiaalisen median haitoista suhteessa nuorten keskittymiskykyyn ja mielenterveyteen. Keskustelu sosiaalisen median ja kasvaneen ruutuajan ympärillä on siis enemmän tai vähemmän pelon ja huolen värittämää ja ääneen pääsevät erityisesti vanhemman sukupolven hätä ja halu toimia sosiaalisen median haittojen ehkäisemisen eteen. Nuorten mielenterveydestä ei toki olla syyttä huolissaan, sillä nuorten mielenterveyskriisi on viime vuosina vain syventynyt ja avun saamisesta on tullut entistä hankalampaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) tilastojen mukaan jopa 25 % nuorista kärsii jonkinlaisesta mielenterveyden häiriöstä ja yhä useamman opiskelijan kerrotaan kokevan uupumusta ja stressiä suhteessa opintoihin ja työntekoon. Todellisuudessa luvut ovat toki vielä suurempia, sillä kaikkien mielenterveyshäiriöistä kärsivien ihmisten saavuttaminen, ongelmien tunnistaminen ja niistä tilastoiminen on käytännössä mahdotonta.

Nuorten mielenterveyskriisi on siis todellinen ja sosiaalisen mediankaan osuutta tilanteeseen ei varmasti ole kiistäminen. Sosiaalisen median ja nuorten mielenterveyshaasteiden yhteydet eivät kuitenkaan välttämättä ole aivan niin mustavalkoisia, kuin mitä media ja yhteiskunnallinen keskustelu antaa tällä hetkellä ymmärtää ja siksi aiheita on syytä tarkastella myös muista kuin haittapuolten näkökulmasta. Lisäksi sosiaalinen media on ympäristö, joka tuskin tulee katoamaan maailmastamme tai nuorten elämästä. Tästä syystä meidän onkin hyvä alkaa muokkaamaan siitä turvallisempaa ympäristöä yhä useammalle ja pyrkiä tutkimuksenkin avulla ymmärtämään haittojen lisäksi myös hyötyjä, jotta voimme alkaa vahvistamaan niitä.

Vaikka sosiaalista mediaa esitetään usein juurisyyksi nuorten mielenterveyskriisille, ei tämä kriisi taida kuitenkaan olla ihan niin helposti ratkaistavissa oleva asia, että vain sosiaalisen median käytön kieltämällä tai sitä muokkaamalla saisimme ongelman hoidettua pois päiväjärjestyksestämme. Toki voimme oppia paljon siitä, miten voisimme sosiaalisen median kautta helpottaa ja edesauttaa nuorten

hyvinvointia, ja tähän onkin tulevaisuudessa hyvä keskittyä. Tästä opimme myös parhaiten lisää nuorilta itseltään. On siis tärkeää, että otamme aikaa tutkiaksemme sosiaalisen median ja nuorten mielenterveyden yhteyksiä monipuolisesti ja pitkäjänteisesti, vaikka luonnollisesti toivoisimmekin tutkimuksen tuottavan nopeita tuloksia ja tulosten antavan selkeitä ja ytimekkäitä vastauksia tähän polttavan ajankohtaiseen ja laaja-alaiseen aiheeseen.

Sosiaaliseen mediaan ja nuorten mielenterveyteen liittyvää tutkimusta on tutkittu usein myös hyvin oire ja diagnoosikeskeisesti. Schønning, Hjetland, Aarø & Skogen (2020) toivatkin esille kuinka kolme neljäsosaa heidän kirjallisuuskatsauksessa tarkastelemistaan 79:stä sosiaaliseen mediaan, nuoriin ja hyvinvointiin liittyvästä tutkimuksesta käsittelivät mielenterveyttä ensisijaisesti psykopatologisesta, eli häiriökeskeisestä näkökulmasta. Lisäksi he havaitsivat muidenkin tuoreiden tutkimusten (ks. Keles, Grealish & Leamy, 2023; Popat & Tarrant, 2023) kanssa linjassa olevan huomion, jonka mukaan laadullista ja nuorten omiin kokemuksiin keskittyvää tutkimusta on tehty hyvin vähän suhteessa määrälliseen tutkimukseen (Schønning ym., 2020). Voisi siis todeta, että nuorten sosiaalisen median käyttöä ja sen yhteyksiä mielenterveyteen on tutkittu tähän asti melko yksiulotteisesta näkökulmasta käsin.

Kuten kaikella, on sosiaalisella mediallykin toinen puoli, vaikka se onkin jäänyt vähemmälle huomiolle. Tiedämme hyvin, että sosiaalinen media on suurimmalle osalle nuorista hyvin merkittävä ja tärkeä ympäristö, jossa kehittää ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, oppia, viettää aikaa ja tehdä monenlaisia mielekkäitä asioita. Tilastojen mukaan 81 % nuorista kertookin käyttävänsä sosiaalista mediaa päivittäin ja 73 % nuorista kokee sosiaalisen median ensisijaisesti positiivisena ympäristönä (Rideout, Fox & Trust, 2018). Tutkimusta sosiaalisen median hyödyistä nuorten mielenterveydelle löytyy myös jonkin verran. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret pitävät sosiaalista mediaa tärkeänä voimavaranaan ja että he ovat saaneet sieltä mielenterveyteensä liittyen monenlaista tukea ja tietoa (ks. Keles ym., 2023; Naslund, Grande, Aschbrenner & Elwyn, 2014; Popat & Tarrant, 2023; Singleton, Abeles & Smith, 2016). Lisäksi sosiaalinen media on luonut useammille nuorille mahdollisuuden löytää samanhenkisiä ihmisiä ja vertaistukea omiin mielenterveyden haasteisiin (Keles, Grealish & Leamy, 2023; Naslund ym., 2014; Popat & Tarrant, 2023; Singleton, Abeles & Smith, 2016). Nuoret voidaankin nähdä myös sosiaalisen

median aktiivisina toimijoina, sen sijaan, että tarkastelisimme heitä lähtökohtaisesti sosiaalisen median haittavaikutusten uhreina.

Mielenterveyskriisi ja yleisesti mielenterveyden ympärillä käyty keskustelu näkyy myös sosiaalisessa mediassa jatkuvasti vahvemmin. Sosiaalisen median rooli mielenterveyssisällön, tiedon ja tuen tarjoajana on kasvanut huomattavasti ja mielenterveyssisältöä luodaan eri alustoilla niin ammattilaisten kuin kokemusasiiantuntijoidenkin puolesta. Nuorten on tutkittu löytäneen sosiaalisen median kautta yhteyksiä toisiin vertaisiin, jotka kamppailevat mielenterveyshaasteiden kanssa ja tämän myötä he ovat pystyneet jakamaan kokemuksiaan myös keskenään (Naslund ym., 2014). Lisäksi sosiaalinen media on toiminut usealle nuorelle ensisijaisena tiedonlähteenä mielenterveyteen liittyvissä asioissa ja sen kautta myös ammattiavun hakeminen on madaltunut (Gibson & Trnkab, 2020; O'Reilly ym., 2023). Edellä mainitut hyödyt ovat vain osa niistä positiivisista puolista, joita sosiaalisen median on tutkittu tarjoavan nuorten mielenterveydelle. Näitä hyötypuolia tarkastelen tässä tutkimuksessa suomalaisten 18–29-vuotiaiden nuorten kontekstissa.

Tutkimus toteutetaan osana Suomen Akatemian rahoittamaa TUBEDU-tutkimushanketta, jossa nuorten mielenterveyttä tarkastellaan erityisesti YouTubeen mutta myös laajemmin sosiaalisen median kontekstissa, vertaistuen näkökulmasta käsin (Kulmala ym., 2023a). Osa hankkeen tutkimuksesta tuotetaan yhdessä nuorten kanssa kanssatutkimuksen myötä. Kanssatutkimuksen avulla nuoret tunnistetaan oman elämänsä asiantuntijoiksi ja tutkimusprosessissa he ovat vertaisia tutkijoita ja osallistujia, joilla jokaisella on yhtä tärkeä rooli tutkimuksen kannalta (Kulmala ym., 2023b, s. 11). Tämä tutkimus ei kuitenkaan ole kanssatutkimusta, vaikka tutkimusasetelmassa onkin havaittavissa vertaisuuteen liittyviä elementtejä. Näitä elementtejä avaan tarkemmin aineistoa ja menetelmiä käsittelevässä luvussa (ks. Luku 4.).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on teemahaastattelujen avulla selvittää nuorten kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisesta mediasta ja sen mahdollisesta positiivisesta suhteesta heidän mielenterveyteensä. Tutkimus lähestyy aihetta näkökulmasta, jonka kautta pääsemme tarkastelemaan sosiaalisen median mielenterveyttä tukevia ja vahvistavia puolia, nuorten itsensä sanoittamana. Aihetta tarkastellaan kehittämäni mielenterveyspääoman käsitteen kautta, joka kytkee sosiaalisen median ja nuorten

mielenterveyden tarkastelun laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin. Mielenterveyspääoma nähdään rakentuvan nuorille merkittävistä, heidän mielenterveyttään tukevista tekijöistä, jotka vahvistavat heidän mielen hyvinvointiaan sekä laajemmin toimijuuttaan ja näin yhteiskunnallista asemaansa.

Mielenterveyspääoma hahmotetaan tutkimuksessa resursseina, jotka ovat ja tulevat olemaan painoarvoltaan hyvin merkittäviä muuttuvassa yhteiskunnassamme, jossa suorituspainet ja yhteiskunnalliset kriisit tuskin tulevat ainakaan helpottumaan. Näin ollen nuoret hahmottuvat tässä tutkimuksessa toimijoina, oman mielenterveyspääomansa aktiivisina rakentajina. Maailman terveysjärjestö WHO (2022) on määritellyt mielenterveyden olevan perustavanlaatuinen ihmisoikeus, joka on moniulotteinen, jatkumona hahmotettavissa oleva mielen hyvinvoinnin tila. Mielenterveyden myötä yksilö kykenee hahmottamaan omat mahdollisuutensa, pärjäämään elämän stressitilanteissa sekä kykenee oppimaan ja työskentelemään sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (mt.)

Tässä tutkimuksessa mielenterveys nähdään ylläkuvatun lisäksi resurssina, jonka me kaikki omaamme ja jota voimme myös omilla toimillamme pyrkiä vahvistamaan. Mielenterveys hahmotetaan myös luonteeltaan muuttuvana ja aina suhteessa ympäristöön olevana resurssina. Mielenterveys ja mielenterveyspääoma eivät näin ollen ole hahmotettavissa vain mielenterveyshäiriöihin tai sairauksiin liittyvinä tekijöinä, vaan ne ovat itsessään jokaisen ihmisen resursseja, joita voidaan vahvistaa niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin.

Nuoret elävät ja tulevat elämään ajassa, jossa mielenterveys on uudella tavoin julkista ja tunnistettavaa. Mahdollisuudet oman mielenterveyden tarkasteluun ja ylläpitämiseen ovat merkittävästi muuttuneet ajansaatossa ja muuttuvatkin aina yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös yhteiskunnallisen ilmapiirin ja tekijöiden myötä. Tämänkin takia meidän on syytä tarkastella ilmiötä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Vaikka mielenterveyskriisin juurisyyt mainittiinkin aiemmin yhteiskunnallista keskustelua kuvatessa, tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tarkastella mielenterveyskriisin juurisyytä eikä sosiaalista mediaa hahmoteta ensisijaisesti osana juurisyytä. Tutkimuksen näkökulma ja hypoteesi pohjaa ennemminkin siihen, että sosiaalisella medialla on mitä luultavimmin myös hyötyjä suhteessa nuorten mielenterveyteen. Sosiaalinen media hahmotetaan tutkimuksessa nuorille merkittävänä sosiaalisena ympäristönä, jossa toimitaan osana laajempaa

yhteiskunnallista ilmapiiriä ja järjestystä. Näin ollen sosiaalinen media tunnistetaan olevan yhtä lailla tärkeä osa nuorten todellisuutta siinä missä elämä sosiaalisen median ulkopuolellakin.

1.1 Lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Oma kiinnostukseni nuorten, sosiaalisen median ja mielenterveyden tutkimiseen on lähtenyt tarpeesta tuoda tutkimuksen kautta nuorten omaa ajattelua esiin heitä ja heidän elämäänsä koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja tutkimuskentälle. Sosiaalisen median ollessa hyvin keskeinen ja merkittävä ympäristö nuorille, on ensiarvoisen tärkeää antaa nuorten itse kertoa, miten he kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän mielenterveyteensä ja minkälaisia puolia he asiassa näkevät ja kokevat. Tällä tutkimuksella haluanakin erityisesti valaista niiden nuorten kokemuksia, jotka ovat saaneet sosiaalisesta mediasta tukea mielenterveyteensä, sillä kuten todettua, saa tämä puoli tällä hetkellä huomattavasti vähemmän näkyvyyttä kuin sosiaalisen median haittapuolet. Lisäksi laajemmalla tasolla näen, että yhteiskuntatieteellistä tutkimusta mielenterveydestä tarvitaan lisää jo siitäkin syystä, että mielenterveyskriisi on mittava uhka tulevaisuutemme hyvinvointivaltiolle ja yhteiskuntamme kantokyvylle. OECD (2018) tekemän arvion mukaan mielenterveyskustannukset tulevat maksamaan Suomelle jopa 11 miljardia euroa vuodessa. Mielenterveydessä ja siihen liittyvissä haasteissa on kyse siis laajasti yhteiskuntaamme vaikuttavasta ilmiöstä, jota on syytä tutkia monitieteellisesti, myös yhteiskuntatieteissä.

Tässä tutkimuksessa etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaista mielenterveyspääomaa nuoret rakentavat sosiaalisen median kautta?

2. Mikä on sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman rooli mielenterveyspääoman rakentumisessa?

Kysymyksiä tarkastelen 15 teemahaastattelusta koostuvan aineiston avulla. Tutkimuskysymyksiä ja tutkimuksen asetelmaa avaavan tarkemmin tulevissa kirjallisuus- ja menetelmäluvuissa.

Valottamalla sosiaalisen median hyödyllisiä puolia suhteessa nuorten mielenterveyteen, voimme oppia sosiaalisesta mediasta lisää mutta pääsemme myös paremmin perille siitä, tarjoaako sosiaalinen media mahdollisesti jotain mitä emme ole muuten yhteiskunnassamme pystyneet nuorille tarjoamaan. Tutkimusaiheena sosiaalinen media ja mielenterveys onkin hyvin moniulotteinen, värikäs ja ristiriitainenkin ja tämä tekee aiheesta sosiologisesti erityisen kiinnostavan. Sosiologisen tarkastelun avulla pääsemme tutkimusaiheen sisällöllisen puolen lisäksi tarkastelemaan myös kriittisesti sitä, minkälaisista asetelmista nuoriin, mielenterveyteen ja sosiaaliseen mediaan liittyvää tutkimusta tuotetaan ja kuinka asetelmat mahdollisesti heijastelevat myös yhteiskunnalliseen keskusteluun ja asenneilmapiiriin aiheen ympärillä.

1.2 Tutkielman rakenne

Tutkielman seuraavassa eli toisessa luvussa pyrin aiemman kirjallisuuden kautta hahmottelemaan keskeisimpiä teemoja, joita sosiaalisen mediaan ja nuorten mielenterveyteen liittyvässä tutkimuksessa on aiemmin havaittu. Tekstiä sujuvoittaakseni tulen käyttämään jatkossa sosiaalisesta mediasta myös lyhennettä ”some”. Aikaisempaa tutkimusta peratessani keskityn tutkimuskysymyksieni mukaisesti tarkastelemaan ensisijaisesti sellaisia tutkimuksia, joissa näkökulmana on ollut tarkastella somen ja mielenterveyden yhteyksiä ja merkityksiä neutraalisti tai siitä oletuksesta käsin, että sosiaalisella medialla on myös hyötyjä suhteessa nuorten mielenterveyteen. Kuvaan aluksi nuoruutta elämänjaksona ja heijastelen sosiaalisen median tuomia erityispiirteitä nuoruuteen. Tämän jälkeen tarkastelen sosiaalisen median hyötyjä nuorten mielenterveyteen laajemmalla tasolla ja tuon erilaisten empiiristen tutkimusten kautta esille esimerkkejä siitä, kuinka sosiaalinen media on tuonut tukea nuorille mielenterveyshaasteissa. Lisäksi keskityn vielä tarkemmin vertaistukeen ja sen merkityksiin sekä reflektoin marginalisoiduissa asemassa olevien mielenterveyteen liittyviä tekijöitä sosiaalisen median kontekstissa. Luvun lopussa vien pohdinnan vielä syvemmin yhteiskunnalliseen kontekstiin ja esittelen

tutkimuksia, joissa mielenterveyttä on tarkasteltu myös yhteiskunnallisen toimijuuden ja tiedon kautta. Luvun tarkoituksena on esitellä empiirisiä tutkimustuloksia, joiden pohjalta olen rakentanut oman lähtöasetelmani ja näkökulmani tähän tutkimukseen.

Kolmannessa luvussa esittelen tutkimukseni kannalta keskeisimmät teoreettiset lähtökohdat. Luvun tarkoituksena on avata lukijalle kehittämäni mielenterveystutkimuksen käsitteitä ja sitä, miten voimme käyttää käsitteitä hyödyksi tässä tutkimuksessa. Esittelen erikseen sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman käsitteet, jonka jälkeen perustelen näiden yhdistymistä mielenterveystutkimuksen käsitteeksi. Pääomateorioiden kautta pyrin tuomaan syvempää sosiologista otetta edellisessä luvussa esittelemieni empiiristen tutkimusten rinnalle ja niitä jalostamaan. Pyrin refleктоimaan aiemmista tutkimuksista nousseita keskeisiä teemoja myös teoreettisten käsitteiden kautta ikään kuin esimerkkinä siitä miten tulen käsitteitä hyödyntämään jatkossa suhteessa omaan aineistooni tulos- ja pohdintaluvussa. Aiemman kirjallisuuden ja teoreettisten käsitteiden jälkeen esittelen tutkimuskysymykseni, jotka pohjautuvat aiemmassa kirjallisuudessa havaittuihin jatkotutkimustarpeisiin sekä yhteiskunnallisen mielenterveystutkimuksen täytettäviin sisällöllisiin ja käsitteellisiin aukkoihin.

Neljännessä luvussa kuvaan tutkimusaineistoa ja menetelmiä. Aloitan kuvaamalla aineistoani, joka koostuu nuorten kanssa tehdyistä teemahaastatteluilta. Perustelen pitkän lukua valintojani ja pyrin refleктоimaan tutkimusprosessia mahdollisimman selkeästi ja läpinäkyvästi. Kuvaan aineistonkeruuseen liittyviä vaiheita ja valintoja ja refleктоin haastattelujen tunnelmaa ja kulkua. Luvussa esittelen myös analyysimenetelmäni, abduktiivisen temaattisen analyysin ja kuvaan analyysiprosessia myös taulukoiden avulla selkeyttääkseni sen kulkua lukijalle. Lopuksi tarkastelen omaa positiotani tutkijana ja avaan tutkimuksen eettisiä pohdintoja.

Viidennessä tulosluvussa käyn tutkimuksen tuloksia läpi pääteemojen kautta etsien vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiini, painottaen kuitenkin ensimmäistä tutkimuskysymystä. Aloitan sosiaalisesta ulottuvuudesta eli sosiaalisesta pääomasta, jonka myötä esittelen vertaistukeen liittyviä tuloksia. Luvussa on useampia alateemoja, joiden kautta syvennyn aiheeseen. Sosiaalisen ulottuvuuden jälkeen keskityn kuvaamaan tiedollista ja taidollista ulottuvuutta eli kulttuurista pääomaa ja

siihen liittyviä alateemoja. Lisäksi tarkastelen luvussa emotionaalisen pääoman roolia, joka heijastuu erityisesti suhteessa sosiaaliseen pääomaan. Tuon esille myös havaitun yhteiskunnallisen tason, joka näyttäytyy niin sosiaalisessa kuin tiedollisessakin ulottuvuudessa. Luvussa käytän sitaatteja ja kuvioita, joiden kautta pyrin tuomaan aineistoa näkyväksi ja lähemmäksi lukijaa.

Kuudennessa luvussa kokoan edellisen luvun tuloksista yhteenvetoa, jonka myötä syvennän pohdintaa mielenterveyspääoman käsitteeseen. Tässä luvussa vastaan erityisesti toiseen tutkimuskysymykseeni liittämällä tuloksista havaittuja pääoman muotoja syvemmin mielenterveyspääoman käsitteeseen. Lisäksi reflektoin tutkimuksen tuloksia suhteessa aiempaan tutkimuskirjallisuuteen, esittäen niin yhtäläisyyksiä kuin eroavaisuuksiakin.

Viimeisessä eli seitsemännessä luvussa kuvaan aluksi tutkimuksen kontribuutiota sosiologian tieteenalalle. Tämän jälkeen tuon esille tutkimuksen rajoitteita ja luotettavuuteen liittyviä pohdintoja. Lopuksi esitän tulosten kannalta olennaisia jatkotutkimusaiheita ja niiden kautta syntyneitä loppupohdintoja.

2 Näkökulmia nuorten sosiaalisen median käyttöön ja mielenterveyteen

Tässä luvussa esittelen aiempaa tutkimusta nuorten mielenterveyden ja sosiaalisen median yhteyksistä. Sosiaalisen median yhteyksistä nuorten mielenterveyteen on tehty laajasti tutkimusta usealla eri tieteenalalla niin kansainvälisesti kuin Suomessakin. Erilaisista näkökulmista aihetta on tutkittu esimerkiksi yhteiskuntatieteissä, terveystieteissä, psykologiassa, lääketieteissä sekä informaatiotutkimuksen alla. Vaikka keskityn kuvaamaan myös muiden tieteenalojen tutkimuksia aiheesta, tarkastelen tuloksia ensisijaisesti sosiologisesta näkökulmasta keskittyen tulosten sosiaalisiin ulottuvuuksiin ja vaikutuksiin.

Johdannossa viittasin siihen, kuinka julkinen, yhteiskunnallinen keskustelu ja tutkimuskin somen ja nuorten mielenterveyden yhteyksistä on usein vahvasti huolen ja negatiivisten vaikutusten värittämää. Aihetta on tutkittukin hyvin paljon ja on varmasti jo perusteltua todeta, että sosiaalisella medialla voi niin sanotusti väärinkäytettynä olla paljonkin haittavaikutuksia ihmisten ja myös spesifimmin nuorten mielenterveyteen (Vannucci, Flannery & Ohannessian, 2017; Brown & Kuss, 2020). Tämä ei kuitenkaan ole somen ainut puoli tai kaikkien nuorten kokemus.

Tällä tutkimuksella pyrin vähentämään mustavalkoisuutta aiheen ympärillä ja tutkimaan asian toista puolta nuorten näkökulmasta. Tästä syystä keskityn myös kirjallisuuskatsauksessa kuvaamaan nimenomaan sellaisia tutkimuksia ja tutkimusasetelmia, joissa lähtökohtana on ollut lähestyä aihetta neutraalisti tai tarkastellen sosiaalisen median hyötyjä, positiivisia puolia tai merkityksiä nuorille itselleen. Rajauksena jätän siis tietoisesti tarkastelun ulkopuolelle sellaiset tutkimukset ja tutkimusasetelmat, joissa on asetuttu selvittämään ensisijaisesti sosiaalisen median haittoja suhteessa nuorten mielenterveyteen. Rajausta perustelen sillä, ettei tutkimuskysymykseni kannalta ole oleellista keskittyä sosiaalisen median haittavaikutuksiin tai niihin koskevaan kirjallisuuteen vaan keskittyä erityisesti hyötyihin ja mielenterveyttä tukeviin puoliin.

Kuten todettua, nuorten omia kokemuksia sosiaalisen median positiivisista vaikutuksista mielenterveyteen on tutkittu laadullisin menetelmin verrattain vähän. Suomessa tämän kaltaista tutkimusta ei ole tietääkseni aiemmin lainkaan tehty, joskin tällä hetkellä käynnissä oleva TUBEDU-tutkimushanke pyrkii tarttumaan juuri

näihin kysymyksiin (Kulmala ym., 2023a). Suomessa sekä kansainvälisesti tutkimukset ovat lähtökohtaisesti keskittyneet kuvaamaan somen vaikutuksia mielenterveyteen joko neutraalisti tai erityisesti haittoihin keskittyen. Aihetta on aiemmin myös lähestytty pääsääntöisesti määrällisin menetelmin (Keles ym., 2023; Popat & Tarrant, 2023). Koska sosiaalisen median ja mielenterveyden yhteyksistä tehtyä sosiologista tutkimusta on verrattain vähän, kuvaan katsauksessa aiempaa tutkimusta myös muilta tieteenaloilta. Asetun kuitenkin tarkastelemaan tuloksia erityisesti keskittyen niiden sosiologisiin ja sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Kytken sosiologisen näkökulman mukaan vielä vahvemmin seuraavassa pääluvussa tarkastelllessani aihetta teoreettisesti pääoma-ajattelun kautta.

Aloitän tämän luvun kuvaamalla nuoruuteen liittyviä olennaisia vaiheita sekä taustoittamalla hieman sosiaalisen median käyttöön liittyviä tilastoja sekä ajallista kontekstia. Tämän jälkeen kuvaan sosiaalisen median moninaisia hyödyllisiä ulottuvuuksia yleisellä tasolla, josta siirryn tarkastelemaan erityisesti vertaistuellista ulottuvuutta. Lisäksi kuvaan sosiaalisen median roolia vähemmistöjen ja haavoittuvassa asemassa olevien mielenterveyteen liittyen sekä reflektoin somen yhteiskunnallista ja tietoa tuottavaa puolta. Lopuksi yhteenvedon kautta pyrin kuvaamaan luvun keskeisimmät sisällöt tiivistetysti.

2.1 Nuoruus sosiaalisen median aikakaudella

Nuoruus on aikaa, jolloin useilla sosiaaliset suhteet ystävien kanssa ovat enenevässä määrin elämän keskiössä. Oma identiteettiä rakennetaan jatkuvasti ja sitä saatetaan etsiä monista erilaisista paikoista. Tyypillisesti nuoruuden aikana irtaannutaan enemmän vanhemmista tai huoltajista, ja vertaissuhteista tulee yhä keskeisempi osa nuoren elämää ja sosiaalisia suhteita. Vertaisista koostuvissa vertaisryhmissä nuoret jakavat niin elämän iloja kuin surujakin ja saavat mahdollisuuden pohtia yhdessä maailmaa ja omaa paikkaansa täällä (Aaltonen, Kivijärvi, Peltola & Tolonen, 2011, s. 29). Nuoruus onkin usein aikaa, jolloin korostuvat omien arvojen ja maailmankatsomuksen pohtiminen sekä yhteiskunnan normien kyseenalaistaminen. Tämän päivän nuoret ovat käyneet läpi useita yhteiskunnallisia kriisejä, jotka ovat vaikuttaneet väistämättä myös nuoruuteen ja tämän elämänvaiheen tyypillisiin piirteisiin. Esimerkkinä vuonna 2020 alkanut koronapandemia, jonka aikana myös

nuorten mielenterveysongelmat nousivat yhä enemmän kasvuun ja kasvokkaista sosiaalista kanssakäyntiä jouduttiin rajoittamaan huomattavasti. Koronapandemian aikaan myös sosiaalisen median rooli sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä korostui huomattavasti. Vaikka nuorten sosiaalisen median kohonneista käyttömääristä oltiin laajasti huolissaan, oli sosiaalisella medially kuitenkin tutkitusti merkittävä rooli nuorten korona-ajan yksinäisyyden vähentämisessä ja hyvinvoinnin lisäämisessä (Marciano, Ostroumova, Schulz & Camerine, 2022).

15–29-vuotiasta nuorista suurin osa ovat niin kutsuttua Z-sukupolvea mutta mukaan mahtuu myös Y-sukupolvea eli milleniaaleja. Pian nuoruusikään astuvatkin 2010-luvulta lähtien syntyneet eli niin sanottu Alfa-sukupolvi, jolla ei ole elettyä kokemusta maailmasta ilman sosiaalista mediaa. Z-sukupolvi ja osa milleniaaleista ovat eläneet ison osan elämästään sosiaalisen median kanssa, ja suurimmalla osalla heistä se on näytellyt merkittävää roolia nuoruudessa. Näitä populaarikulttuurissa suosittuja sukupolviluokitteluja hyödyllisempää on kuitenkin tarkastella ikäryhmien merkittäviä yhteisiä kokemuksia tai ilmiöitä, jotka ovat vaikuttaneet tietyn ikäryhmän elämään ja kehitykseen. Sosiaalinen media ja digitalisaatio ovatkin varmasti yksiä suurimmista muutoksista, jotka toimivat useaa nykynuorta yhdistävänä sukupolvikokemuksena.

Sosiaalinen media on siis vaikuttanut ihmisten arkielämään jo yli parinkymmenen vuoden ajan. 2000-luvun alussa tunnettuja sosiaalisen median alustoja alkoi syntyä useampia. Vuonna 2003 lanseerattu Myspace tunnetaan usein ensimmäisenä isona sosiaalisena mediana ja vuonna 2005 käyttöön otettiin vielä tänä päivänäkin yksi käytetyimmistä some-alustoista, YouTube. 2000-luvun alkua voidaankin pitää sosiaalisen median aikakauden alkuna, sillä siitä lähtien erilaisia sosiaalisen median alustoja on syntynyt kiihtyvään tahtiin.

Kuten todettua, sosiaalisella medially on eittämättä merkittävä rooli suurimman osan nuorten elämää. 93 % nuorista käyttävät kyselyn mukaan sosiaalista mediaa ja heistä päivittäin somea käyttäviä nuoria on 81 %. Näistä nuorista 73 % kertoivat olevansa tyytyväisiä omaan somen käyttöön, kun taas 24 % kokivat käyttävänsä liikaa aikaa somessa. (Rideout ym., 2018.) Suosituimpia alustoja ovat tilastojen mukaan Facebook, Youtube, WhatsApp ja Instagram (Statista, 2024).

Dodemaine, Merolli, Hill & Joubert (2022) tekemän kyselyn mukaan nuoret kokivat erityisesti YouTuben sellaisena alustana, jossa heidän oli itse helppo kontrolloida sisältöä ja jonka avulla he pääsivät myös ikään kuin harhauttamaan itseään hankalissa tilanteissa. Myös Rättilä ym. (2019) ovat tutkineet nuoria ja heidän kokemuksiaan YouTubesta ja tunnistivat nuorten kokevan YouTubettajat ja heidän tekemänsä videot hyvinkin henkilökohtaisina ja samaistuttavina. Tähän usein vaikutti positiivisesti, jos tubettaja pystyi luomaan katsojalle olon siitä, että tubettaja puhuu juuri hänelle. Myös kommentointi loi kuulumisen tunnetta, nuoren voidessa esiintyä ”minuna” ja ilmaista itseään kommentoimalla. (Mt.) Instagramin suhteen nuorilla on ollut hyvinvointia käsittelevissä kysymyksissä enemmän vaihtelevuutta vastauksissaan verrattuna esimerkiksi YouTubeen (Dodemaine ym., 2022). Myös Facebookin on tunnistettu olevan useassa suhteessa monelle nuorelle hyvinvointia tukeva alusta (Akhther & Sopory, 2022; Ziv & Kiasi, 2016).

Yleisesti ottaen nuorten kokemukset omasta sosiaalisen median käytöstä ovat olleet positiivisia. Weinsteinin (2018) nuorille laatiman kyselyn (n=568) mukaan 72 % vastaajista koki olevansa yleisesti ottaen tyytyväinen tai onnellinen (generally happy) käyttäessään sosiaalista mediaa, kun vain 10,2 % kertoivat kokevansa ahdistusta sosiaalisesta mediasta. Kaiken kaikkiaan kyselyssä, jossa nuoria pyydettiin kuvailemaan sosiaalisen median herättämiä tunteita, yhteensä 70 % vastaajista kuvasivat tunteitaan pelkästään ”positiivisten” tunteiden kautta. (mt.) On siis tärkeää huomata, että vaikka sosiaalisen median haitoista ja liikkäytöstä puhutaan paljon, osoittavat useat kyselyt kuitenkin nuorten omat kokemukset somen käytöstä pääsääntöisesti positiivisiksi.

2.2 Sosiaalinen media tukena nuorten mielenterveydelle

Tutkimustulosten valossa tiedämme, ettei sosiaalinen media tuota pelkästään negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveydelle, vaan se voi toimia useilla eri tavoin myös mielenterveyttä vahvistavana tekijänä (O'Reilly ym., 2023). Yksi eittämättä isoimmista sosiaalisen median tuottamista mielenterveyshyödyistä nuorille on sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja sosiaalisen pääoman kerryttäminen. Tätä huomiota puoltavat useat pian esittelemäni tutkimukset, joissa

on selvitetty nuorten sosiaalisten suhteiden ja hyvinvoinnin yhteyksiä sosiaaliseen mediaan.

Esimerkiksi Anderson & McCabe (2012) ovat tutkineet internetin ulottuvuuksia suhteessa nuorten sosiaalisen toimintaan ja osoittaneet tuloksillaan, että internet on avannut monia uusia ja innovatiivisiakin tapoja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen sekä oman identiteetin kehittämiseen. Kyseinen tutkimus osoitti, että nuorten omaa toimijuuden tunnetta vahvisti se, että nuoret saivat internetissä toimiessaan enemmän kontrollia ja itsenäisyyttä suhteessa omaan sosiaaliseen piiriinsä ja siinä toimimiseen (Anderson & McCabe, 2012). Aaltonen ja muut (2011) toteavatkin, että netin kautta vahvistetaan usein ensisijaisesti jo olemassa olevia ystäviä mutta sen lisäksi sieltä voi löytyä myös uusia yhteisöjä. Netin tunnistettiin toimivan väylänä, joka mahdollistaa tutustumisen uusiin ihmisiin, jotka ovat samanlaisista asioista kiinnostuneita. (mt.) Myös Dodemaine ym. (2022) ovat tunnistaneet sosiaalisen median nuorille tärkeäksi alustaksi nimenomaan sosiaalisten verkostojen luomiseen, niin ystävyys- ja vertaisverkostojen kuin myös työverkostojen.

Sosiaalinen media voi myös tuoda sosiaaliseen kanssakäymiseen eri tavoin helpotusta erilaisissa tilanteissa oleville nuorille. Ziv & Kiasi (2016) tutkivat israelilaisten nuorten Facebookin käytön yhteyttä mielenterveyteen ja löysivät, että erityisesti heille, joilla oli ollut yleisesti haasteita sosiaalisen pääoman kerryttämisen kanssa, Facebook toimi oivana alustana sosiaalisuuden harjoitteluun. Sosiaalisen toiminnan harjoittelu somessa toi nuorille lisää itseluottamusta ja Facebookin osoitettiin vahvistavan erityisesti niiden nuorten mielenterveyttä, joilla oli lähtökohtaisesti alhainen niin kutsuttu resilienssikyky, jonka avulla ”suojata” omaa mieltä (Ziv & Kiasi, 2016). Myös Anderson & McCabe (2012) tutkimus toi esiin, kuinka internetissä monet nuoret kokevat pystyvänsä luomaan sosiaalisen ympäristön ikään kuin puhtaalta pöydältä, sillä heillä ei ole aiemman sukupolven mallia siitä miten sosiaalisessa mediassa tulisi harjoittaa sosiaalista toimintaa ”oikein”. Kyseinen huomio alleviivaakin sitä, kuinka tämän päivän nuoret ovat oppineet sosiaalisen median sosiaalisesta puolesta ja sen hyödyistä täysin erityisellä tavalla suhteessa vanhempiin sukupolviin.

Internet toimi nuorille myös vanhemmista vapaana vyöhykkeenä, jossa oma toimijuus ja kokemus toimijuudesta vahvistui. Internetmaailma oli usealle nuorelle paljon laajempi kuin heidän fyysisen maailmansa sosiaalinen piiri oli, sillä nuoret

pystyivät kommunikoimaan helposti myös maiden rajojen ulkopuolelle. (Anderson & McCabe, 2012.) Tämän voidaan nähdä olevan erityisen hyödyllistä muun muassa sellaisille nuorille, joilla on ollut esimerkiksi kiusaamisesta johtuvia haasteita kasvokkaisten sosiaalisten suhteiden luomisen kanssa (Aaltonen ym., 2011).

Aiempiä huomioita tukien myös Vaingankar ym. (2022) tunnistivat somen tarjoavan nuorten mielenterveyteen liittyen esimerkiksi positiivisia sosiaalisia suhteita sekä sosiaalista pääomaa, itsetuntemusta, iloa ja mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun ja sen harjoittamiseen. Myös Ahn (2012) on havainnut nuorten sosiaalisen pääoman rakentuvan netissä vahvasti sosiaalisten verkostojen ja suhteiden myötä. Kaikkea edellä mainittua alleviivaa myös O'Reillyn ja kumppaneiden (2023) tutkimus, jossa haastateltiin 11–18-vuotiaita nuoria ja heidän omia kokemuksiaan sosiaalisen median suhteesta mielenterveyteen.

Sosiaaliseen mediaan ja mielenterveyteen liittyvä tutkimus saattaa olla usein melko sukupuolittunutta ja erityisesti nuorten miesten rooli tutkimustuloksissa jää usein näkymättömiin. Joitakin tutkimuksia tästäkin näkökulmasta on kuitenkin löydettävissä. Esimerkiksi Best, Taylor & Manktelow (2015) tutkivat nuorten miesten kokemuksia ”online-ystävyydestä” ja ystävyyden vaikutuksista mielenterveyteen. Tulokset olivat hyvin samankaltaisia kuin muutkin vastaavat asetelmat (ks. Aaltonen ym., 2011) ovat tuottaneet, eli online-ystävien suhde mielenterveyteen ja hyvinvointiin oli hyvin samanlainen kuin ”offline-ystävienkin”. Sukupuolen suhteen suuria eroavaisuuksia suhteessa muihin tehtyihin tutkimuksiin ei ollut tässä tutkimuksessa löydettävissä. Toisaalta on huomionarvoista, että kyseinen tutkimus on jo noin 10 vuotta vanha ja nuorten miesten some-kokemuksissa on varmasti paljon muutoksia ja uutta tutkittavaa.

O'Reilly ym. (2023) haastattelututkimus osoitti, että nuoret kokivat sosiaalisen median auttavan heitä sosiaalisen toiminnan lisäksi myös stressin vähentämisessä sekä mielenterveyteen liittyvän tiedon hakemisessa ja sen hyödyntämisessä omassa elämässä. Lisäksi sosiaalisen median koettiin tarjoavan alustan ja mahdollisuuden vertaistuelle mielenterveyteen liittyen. (mt.) Samankaltaisia tuloksia sosiaalisen median vertaistuellisista hyödyistä mielenterveydelle on havaittu useammassa eri tutkimuksessa (ks. Keles ym., 2023; Naslund ym., 2014; Popat & Tarrant, 2023; Singleton ym., 2016). Myös itseilmaisun, nuoruuteen olennaisesti kuuluvan oman identiteetin tutkimisen ja omien tunteiden validaation mahdollisuudet ovat olleet

nuoria kuulevien tutkimusten mukaan mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä, joita somessa on pystytty harjoittamaan (Best, Manktelow & Taylor, 2014; Popat & Tarrant, 2023).

Sosiaalisten suhteiden, vertaistuen ja tiedon keräämisen lisäksi somessa käydään paljon keskustelua mielenterveyteen liittyen. Berry ja kumppanit (2017) keräsivät dataa Twitterin (nykyinen X) kautta kysyen nuorilta minkä takia he käyttävät Twitteriä mielenterveysaiheista keskustelemiseen. Tulokset osoittivat, että twiittaaminen loi yhteisöllisyyttä, lisäsi tietoisuutta mielenterveysaiheista sekä auttoi henkilöitä voimaantumaa sekä löytämään uusia tapoja selvitä haasteidensa kanssa. Näitä Berry ym. (2017) kutsuivat somen tarjoamiksi terapeuttisiksi hyödyiksi ja tueksi. Sen lisäksi, että somea käytetään mielenterveysaiheiden kuluttamiseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen, käytetään sitä myös tunteiden säätelyn apuvälineenä. Sosiaalista mediaa onkin Rideout ym. (2018) tuottamassa tutkimuksessa kuvailtu pakopaikaksi, jonka myötä harhauttaa itseä sellaisissa hetkissä, kun on vaikea olla.

Vaikka sosiaalisella medially on havaittu olevan monenlaisia esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin liittyviä hyötyjä, toimii some ja internet nuorille myös puhtaasti viihdyttävänä paikka, jossa kokee ilon tunteita erilaisten sisältöjen kautta (Vaingankar ym., 2022). On sen viihdytyksen lisäksi tunnistettu myös tarjoavan erilaisia seikkailuja ja mahdollisuuksia inspiroitumiseen (Anderson & McCabe, 2012; Berry ym., 2017).

2.3 Vertaistukea mielenterveyshaasteisiin

Yksi keskeisimmistä teemoista, joka nousee sosiaalisen median mielenterveyshyötyihin keskittyvässä tutkimuksessa, on vertaistuki. Mielenterveyden kontekstissa onkin vertaistuen todistettu olevan tehokasta ja vähentävän haitallisia oireita liittyen mielenterveydellisiin sairauksiin tai häiriöihin (Fortuna ym., 2020). Vielä vuonna 2015 Ali, Farrer, Gulliver & Griffiths tekemä systemaattinen kirjallisuuskatsaus osoitti, että nuorten keskuudessa verkossa tapahtuvaa vertaistukea oli tutkittu hyvin vähän. Tämän jälkeen tutkimuksia on kuitenkin tehty enemmän ja tulokset viittaavatkin siihen, että sosiaalisesta mediasta saadulla

vertaistuellalla on suuri merkitys nuorten hyvinvointiin (esim. Hjetland ym., 2021; Popat & Tarrant, 2023).

Kuten jo edellisessäkin luvussa kävi ilmi, yhä suuremmissa määrin ihmiset ja erityisesti nuoret, jotka kamppailevat mielenterveysongelmien kanssa, ovat löytäneet sosiaalisen median alustoilta mahdollisuuksia avata omia kokemuksiaan ja kuulla toisten kokemuksista. Lisäksi somessa on joillekin nuorista helpompaa pyytää apua ja tarjota sitä vastaavasti muille samanlaisessa tilanteessa oleville. Rideout ym. (2018) toteuttaman kyselyn (n=1300) mukaan 14–22-vuotiaista masennuksesta kärsivistä nuorista jopa 75 % ovat lukeneet tai katsoneet jonkun vertaisen kokemuksia sosiaalisen median kautta ja 53 % on etsinyt somen kautta yhteyttä ihmisiin, joilla on samanlaisia kokemuksia mielenterveydestä. Kyse on siis hyvin merkittävästä toiminnasta, jota hyödyntää selvä enemmistö nuorista, eniten he, jotka kärsivät itse mielenterveysongelmista (Naslund ym., 2014; Rideout ym., 2018).

Sosiaalinen media on vertaistuelle aivan uudenlainen alusta, jossa nuoret ovat itse päässeet rakentamaan ja luomaan mielenterveyteen liittyviä keskusteluja ja verkostoja. Sosiaalisen median onkin kuvattu avaavan mahdollisuuden tehdä mielenterveyteen liittyvistä kokemuksista uudella tavalla näkyviä (Hendry, 2020). Hjetland, Schønning, Hella, Veseth & Skogen (2021) pohtivat sosiaalisen median merkitystä nuorille ja puhuvat sosiaalisesta mediasta ”ohittamattomana sosiaalisena areenana”, jossa nuoret toimivat toisiaan tukien. Sosiaalisessa mediassa syntyvän vertaistuen on tutkittu antavan niin toivoa, rohkeutta kuin yhteisöllisyyttäkin erityisesti heille, jotka kamppailevat mielenterveyshaasteiden kanssa (Naslund ym., 2014).

Berry ja kumppanit (2017) osoittivat tutkimuksessaan, että Twitterissä (nykyinen X) keskustelu on helpottanut sosiaalisen eristäytymisen tunteita erityisesti sellaisilla henkilöillä, joille sosiaalinen kanssakäyminen on ollut haastavaa kasvokkain. Tätä tukee myös aiemmin mainitut Aaltosen ym. (2011) sekä Ziv & Kiasi (2016) tutkimustulokset. Twitterissä mielenterveysaiheista keskustelun tunnistettiin rakentavan myös empatiaa ja myötätuntoa, sillä apua pystyi vastaanottamaan muilta mutta myös itse tarjoamaan toisille vertaisille (Berry ym., 2017). Samanlaisia tuloksia esittivät Naslund ja kumppanit (2014), joiden mukaan sosiaalisen median kautta syntyvä vertaistuki avaa mahdollisuuksia tuen saamiseen erityisesti niille ihmisille, jotka kokevat sairautensa tai muun syyn takia hankalaksi kasvokkaisen

vuorovaikutuksen tai avunhaun. Sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen kontekstissa on siis havaittavissa samankaltaisia tuloksia siitä, että molemmissa toiminnoissa hyötysuhde on suurempi erityisesti sosiaalisia haasteita aiemmin kokeneille ihmisille.

Sosiaalisten suhteiden vaaliminen, vertaistuen saaminen ja tätä kautta sosiaalisen osallisuuden kokemus ja sosiaalisen pääoman kerryttäminen ovat tutkitusti nuorille tärkeitä ulottuvuuksia sosiaalisessa mediassa (Hjetland ym., 2021; Popat & Tarrant, 2023). O'Reillyn (2018) haastattelujen mukaan erityisesti YouTube ja Instagram toimivat nuorille alustoina, joissa syntyy vertaistuellisia sosiaalisia yhteisöjä. Vertaistuki tai positiiviset vaikutukset eivät aina tarvitsekaan ihmeellisyyksiä tai suuria eleitä. Jo se, että nuoret sosiaalisen median kautta saavat kokemuksen siitä, etteivät kamppaile yksin vaikeuksiensa kanssa, on tutkitusti hyvinvointia edistävää ja mielenterveyttä vahvistavaa (Keles ym., 2023; O'Reilly ym., 2023). Dodemaine ym. (2022) tuovat esille, kuinka some on avannut nuorille mahdollisuuden saada myös emotionaalista tukea mielenterveyshaasteisiinsa vertaisiltaan. Vertaistuenkin kautta saadun emotionaalisen tuen tärkeys mielenhyvinvoinnille onkin kiistämättä hyvin oleellinen osa mielenterveyden vahvistumista.

Vertaistukea on sosiaalisen median alustoilla monenlaista ja sitä voi olla useissa eri muodoissa. Esimerkiksi erilaiset online-keskustelut ja mielenterveyteen keskittyvät foorumit on tunnustettu nuorille hyödyllisiksi, muun muassa siitä syystä, että ne ovat kellonajasta riippumatta useimpien saavutettavissa, toisin kuin esimerkiksi viralliset chat-palvelut tai muu ammatillinen keskusteluapu (Kendal, Kirk, Elvey, Catchpole & Prymachuk, 2016). Vertaiselle mielenterveydestä puhumista on nuorten toimesta kuvattu myös ajoittain helpommaksi kuin terapeutille tai omalle vanhemmalle, sillä vertaiseen on kyetty luomaan luottamusta helpommin (Singleton ym., 2016). Myös Vaingankar ym. (2022) ovat tunnustaneet vertaistuen merkityksen sosiaalisessa mediassa. Heidän tutkimustulostensa mukaan nuoret arvostivat sosiaalisen median vertaistuessa erityisesti sitä, että he pystyivät luottamaan siihen, etteivät vertaiset tuominneet heitä. Lisäksi arvostettiin sitä, että vertaisten kanssa pystyi jakamaan tunteita ja ajatuksia avoimemmin kuin esimerkiksi omien vanhempien. (Mt.) Vaikka ammattilaiselle keskusteleminen on koettu useissa tutkimuksissa haastavammaksi kuin vertaiselle puhuminen, ovat nuoret tunnustaneet saavansa verkossa vertaisten

kanssa käytyjen keskustelujen kautta tukea sekä kannustusta myös ammattiavun hakuun liittyen (Kendal ym., 2016).

Sosiaalisen median yhteydessä on useissa tutkimuksissa noussut esiin anonymiteetin mahdollisuus ja sen tuomat helpotukset sosiaalisessa mediassa toimimiseen sekä vertaistuen hakemiseen. Anderson & McCabe (2012) tuovat esiin, kuinka anonymiteetti voi auttaa esimerkiksi ujoja ihmisiä olemaan enemmän avoimia ja puhumaan suuremmin omista mielenterveyshaasteista ilman, että he joutuvat pelkäämään tuomitusta tulevista. Lisäksi anonymiteetin kautta nuoret ovat helpommin löytäneet sellaisia ihmisiä, jotka haluavat kuunnella heitä ja heidän mielenterveyteensä liittyviä haasteitaan. (mt.) Myös Dodemaine ym. (2022) laatimassa kyselyssä anonymiteetti nousi yhdeksi somen tarjoamaksi tärkeäksi tekijäksi, sillä sen kautta nuoret pystyivät huolettomammin jakamaan muille omia haasteistaan ilman pelkoa siitä tulevatko he tunnistetuiksi.

2.4 Marginalisoidut, mielenterveys ja sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tarjonnut erityisesti vähemmistöille ja haavoittuvaisissa asemassa oleville ihmisille ja ryhmille erityisen alustan, jossa jakaa kokemuksia ja saada ääntä kuuluviin. Metzger ym. (2023) toivat tutkimuksessaan esiin, kuinka esimerkiksi BIBOC-ihmisten on tutkitusti haastavampaa saada apua mielenterveyteen liittyviin ongelmiinsa terveydenhuollosta. Tämän nähdään johtuva monista tekijöistä kuten stigmasta, BIPOC-ihmisten aiemmista vaikeista kokemuksista terveyspalvelujen suhteen ja niistä mahdollisesti syntyvästä epäluottamuksesta sekä useista muista rakenteellisista ongelmista. (mt.) Epäoikeudenmukaiset ja vaikeat kokemukset ovatkin asioita, joita myös somessa voidaan käydään läpi vertaisten kanssa. Sosiaalinen media on toiminut monille nuorille alustana, jossa jakaa pettymystä ja epäoikeudenmukaisia kokemuksia suhteessa esimerkiksi juuri terveydenhuoltoon (Rideout ym., 2018).

Selkie, Adkins, Masters, Bajpai & Shumer (2020) ovat tutkineet sosiaalista mediaa ja mielenterveyttä transnuorten kokemusten kautta. Kuten aikaisemmin esittelemäni tutkimustulokset myös tämä tutkimus osoitti, että sosiaalinen media toimii nuorille alustana, josta he saavat vertaistukea, roolimalleja ja kokemusten sekä tunteiden

validointia. Lisäksi informaation saaminen näyttäytyi tärkeänä ulottuvuutena. Erityistä transnuorten kohdalla oli se, että tiedon ja vertaistuen saaminen nähtiin hyvin oleellisena ja merkittävänä, sillä näistä nuorista useat saattoivat olla tilanteessa, jossa heillä ei ollut lähipiirissään ketään vertaista, jolle puhua omista haasteista ja mielteistään liittyen omaan mieleensä. (Selkie ym., 2020.) Tämänkaltaisia tuloksia on saatu myös psykoosisairauksista kärsivien nuorten yhteydessä (Aref-Abid ym., 2016).

Nämä yllä esittämäni tulokset näyttävät tukevan huomiota siitä, että erityisesti haavoittuvaan asemaan asetetut ihmiset ja ryhmät hyötyvät sosiaalisesta mediasta eniten. Transnuoret olivat tutkimuksen mukaan käyttäneet sosiaalisesta mediasta saatua informaatiota hyödyksi myös kommunikointiin oman lähipiirinsä kanssa. Nuoret saattoivat esimerkiksi näyttää perheenjäsenelleen videon, joka kuvasi heidän omia kokemuksiaan, ja näin he hyödynsivät sosiaalisen median sisältöä viestiessään itselle tärkeistä asioista heille, joiden tahtoivat itseään ymmärtävän paremmin. (Selkie ym., 2020.) Rideout ja kumppanit (2018) ovat puolestaan tarkastelleet LGBTQ-nuorten suhdetta someen ja mielenterveyteen ja osoittivat, että 76 % tutkimukseen osallistuneista nuorista olivat etsineet somen kautta tietoa masennuksesta, kun taas cis-hetero-nuorilla samainen prosentti oli vain 32 %.

Vaikka kaikkien mielenterveyshaasteista kärsivien voidaan tulkita kuuluvan haavoittuvassa asemassa olevaan ihmisryhmään, on tärkeää huomioida myös erilaisten haavoittuvuustekijöiden päällekkäisyydet ja samanaikaiset ilmentymät ja näiden suhteet nuoren asemaan. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöstä kärsivä nuori, joka edustaa samanaikaisesti seksuaali- tai sukupuolivähemmistöä voidaan nähdä olevan erityisen haavoittuvassa asemassa, sillä hänellä on useita haavoittuvuustekijöitä samanaikaisesti. Haavoittuvuustekijät ovatkin intersektionaalisessa suhteessa toisiinsa ja usein kasautuvat ja risteävät toistensa kanssa tuottaen epätasa-arvoisia valta-asetelmia yksilöiden ja ryhmien välille (Ilmonen, 2011).

Mielenterveyden ja somen suhteista on tehty tutkimusta myös spesifimmin vakavista mielenterveyshäiriöistä – kuten skitsofreniasta, skitsoaffektiivisesta- tai kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä – kärsivien nuorten yhteydessä (ks. Fortuna ym., 2020; Naslund ym., 2014; Naslund, Aschbrebber, Marsch & Bartels, 2016; Naslund, Bondre, Torous & Aschbrenner, 2020). Näissä tutkimuksissa korostui myös

vertaistuki, jota usein saatiin ja haettiin liittyen sairauden oireisiin ja niiden kanssa pärjäämiseen, avun hakuun, selviytymiskeinoihin arjessa, omien tarinoiden jakamiseen sekä tulevaisuuden toiveiden ja intressien jakamiseen (Naslund ym., 2014). Myös Aref-abid ym. (2016) toteuttamassa tutkimuksessa haastateltiin 22 nuorta, joilla oli psykoosisairaus. Näistä nuorista suurin osa, jopa 18 nuorta, kertoivat käyttävänsä juuri nettiä hyödykseen etsiessään tietoa ja saadakseen lisää ymmärrystä omiin psykoottisiin kokemuksiinsa liittyen. Lisäksi tietoa etsittiin liittyen lääkitykseen ja itselle annettuun diagnoosiin. (Mt.)

Myös vakavasta masennuksesta kärsiville nuorille sosiaalinen media on lisännyt yhteenkuuluvuutta ja vähentänyt yksinäisyyden kokemuksia (Rideout ym., 2018). Rideout ym. (2018) kyselyssä 30 % nuorista kertoi kokevansa olevan somen kautta vähemmän yksin, kun taas ne nuoret, joilla ei ollut masennusoireita olivat joukoltaan vain 7 %. Toisaalta on hyvä huomioida, että masennuksesta kärsivillä nuorilla on suurempien positiivisten kokemusten lisäksi myös enemmän negatiivisia kokemuksia sosiaalisesta mediasta verrattuna heihin, joilla ei ole masennuksen oireita. (mt.) Myös Akhther & Sopory (2022) tutkimuksen tulokset osoittivat, että somea käyttivät ja siitä hyötyivät nuorista suhteessa enemmän he, joilla oli vakavaa masennusta kuin he, joilla oli lieviä masennuksen oireita.

Niin BIPOC-nuoria kuin vakavista mielenterveyshäiriöistä ja psykoosisairauksista kärsiviä sekä seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin kuuluvia nuoria yhdistävät marginalisoitu asema yhteiskunnassamme, jossa stigmat erilaisten identiteettien, suuntausten, sairauksien tai etnisten taustojen ja kulttuurien ympärillä ovat vielä useissa ympäristöissä tiukasti läsnä. Sosiaalisen median tarjoama avoimempi ilmapiiri, yhteisöt ja kaltaistensa näkyvyys on siis ymmärrettävästi tuonut helpotusta ja vaihtoehtoja juuri niille nuorille, jotka joutuvat kohtaamaan negatiivisia asenteita, tietämättömyyttä ja stigmaa ympäröivältä yhteiskunnalta tai lähipiiriltä.

2.5 Yhteiskunnallinen toiminta nuoren mielenterveyden tukena

Kuten aiemmin esitellyt tutkimukset ovat osoittaneet, nuoret saavat paljon niin sanottuja henkilökohtaisia hyötyjä sosiaalisen median kautta. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu nuorten arvostavan myös sosiaalisen median tuottamaa

yhteiskunnallista vaikutusta erityisesti mielenterveyteen liittyvän stigman vähentämisen suhteen. Berry ja kumppanit (2017) tunnistivat esimerkiksi mielenterveysaiheista twiittaamisen vähentävän yleisesti myös mielenterveyteen liittyvää stigmaa nuorten keskuudessa. Erityisesti stigman vähentämiseen liittyen Berry ym. (2017) esittävätkin, että Twitteriä (nykyinen X) ja muita sosiaalisen median alustoja olisi syytä hyödyntää yhteiskunnallisella tasolla laajemminkin mielenterveyden tukemiseen. Dodemaide ja muut (2022) huomauttavat lisäksi, että sosiaalinen media on avannut nuorille uuden mahdollisuuden keskustella heidän mielipiteistään, ajatuksistaan sekä luoda itsenäisesti näiden aiheiden ympärille heitä hyödyttäviä yhteisöjä. Myös näiden tutkimusten valossa näyttää siltä, että nuorten oma toimijuus on vahvistunut henkilökohtaiselta tasolta myös yhteiskunnalliselle tasolle, jolla toimiminen voi johtaa laajempaan mielenterveyteen liittyvien asenteiden muutokseen yhteiskunnassa.

Vaingankar ym. (2022) tutkivat singaporelaisia nuoria ja havaitsivat nuorten käyttävän sosiaalista mediaa osallistuakseen erilaisiin globaaleihin liikkeisiin. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat kokevansa yhteiskunnallisen toiminnan mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevana tekijänä, sillä he pääsivät toiminnan kautta tuntemaan jonkinlaista kansainvälistä kuuluvuutta sellaisten yhteisöjen sisällä, joissa kommunikointiin toisten nuorten, samoin ajattelevien tai samoja mielenkiinnonkohteita jakavien kanssa (Vaingankar ym., 2022). Myös Naslund ym. (2016) tekemä tutkimus osoitti, että sosiaalisen median kautta nuoret ovat voineet yhdessä pohtia omaa sosiaalista ja yhteiskunnallista paikkaansa maailmassa.

Sosiaalinen media on avannut myös mahdollisuuden tuoda esiin erilaisia yhteiskunnallisia epäkohtia tai omia epäoikeudenmukaisiksi koettuja kokemuksia esimerkiksi mielenterveyspalveluiden piirissä. Berry ym. (2017) Twitteriin (nykyinen X) keskittyvässä tutkimuksessa selvisi, että tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat kokeneet Twitterin turvallisena alustana, jossa he pystyivät twiittaamaan myös omista kokemuksistaan liittyen mielenterveyden ammattiapuun, siihen liittyviin haasteisiin tai sen puutteeseen. Myös Naslund ja kumppanit (2016) ovat havainneet sosiaalisen median tarjoavan nuorille mahdollisuuden aktivoitua yhteisöllisyyteen ja myös kyseenalaistaa yhteiskunnallisia rakenteita, joilla on vaikutusta omaan mielenterveyteen tai avun saantiin (Naslund ym., 2016). Somessa on lisäksi tunnistettu esiintyvän nuorten kesken paljon solidaarisuutta, joka motivoi myös

nuoria itseään auttamaan, puuttumaan epäkohtiin ja osallistumaan yhteiskunnallisiin toimiin ja liikkeisiin (Vaingankar ym., 2022).

Myös avun hakemiseen liittyvät haasteet voidaan nähdä keskeisenä yhteiskunnallisena aiheena, jota nuoret ovat käsitelleet eri tavoin sosiaalisessa mediassa. Sen lisäksi, että sosiaalisessa mediassa on pystytty purkamaan vertaisten kanssa avun hakuun liittyviä epäoikeudenmukaisia kokemuksia, on sosiaalinen media myös auttanut nuoria hakeutumaan ammattiavun piiriin (Kendal ym., 2016). Rideout ym. (2018) laatima kysely osoitti, että jopa 32 % kyselyyn vastanneista masentuneista nuorista olivat somen kautta saaneet yhteyden myös terveydenhuollon ammattilaisiin. Onkin tutkittu, että nuoret hakevat apua mielenterveyteen liittyen yhä useammin sosiaalisen median kautta, sillä some voi avata helpomman mahdollisuuden puhua sensitiivisimmistä aiheista matalalla kynnyksellä (Gibson & Trnka, 2020). Myös Caplan & Purses (2019) toteavat ja tunnistavat, että nuorten keskuudessa somea käytetään nykyään yhä enemmän mielenterveydellisen avun hakemiseen. Esimerkiksi syömishäiriöistä kärsivien nuorten hakeutuminen avun piiriin on havaittu ajoittain olevan hyvinkin vastustavaa, mutta sosiaalinen media kautta myös nämä apua vastustaneet nuoret ovat kyenneet silti saamaan infoa, neuvoa ja tukea matalalla kynnyksellä ilman välitöntä tarvetta sitoutua hoitoon (Kendal ym., 2016). Somen kautta on siis päästy ehkä lähemmäksi ajatusta hoitoon hakeutumisesta stigmaa vähentämällä, ja tähän ovat positiivisesti vaikuttaneet sekä tieto että vertaistuki. Akhter & Sopory (2022) huomauttavatkin, että sosiaalisessa mediassa nuoret ovat voineet saada oleellisen ja tärkeän kokemuksen siitä, että heidän puolellaan ollaan ja heitä kuunnellaan.

2.6 Sosiaalinen media ja mielenterveystieto

Sosiaalisen median sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi aikaisempi tutkimus alleviivaa sosiaalisen median keskeistä roolia mielenterveyteen liittyvän tiedon lähteenä nuorille. Sosiaalisen median tarjoama pääsy mielenterveyttä koskevan tiedon pariin on ulottuvuus, joka näyttäytyy useammassa tutkimuksessa keskeisenä ja merkittävänä tuloksena nuorten mielenterveyden ja siitä oppimisen yhteydessä (Naslund ym., 2014; O'Reilly ym., 2023; Popat & Tarrant, 2023).

Zhang, Chen, Li & Dong (2022) osoittivat tutkimuksessaan, kuinka koronapandemian myötä ihmiset ovat ruvenneet etsimään yhä aktiivisemmin terveyteen liittyvää tietoa myös sosiaalisesta mediasta ja kuinka tämänkin myötä sosiaalisesta mediasta on tullut yksi tärkeistä tiedonvälitysalustoista. Rideout ym. (2018) tuottaman kyselyn (n=1300) mukaan 14–22-vuotiaista kyselyyn vastanneista nuorista noin yhdeksän kymmenestä (87 %) kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa etsiessään mielenterveyteen liittyvää tietoa. Masennuksen oireista kärsivillä nuorilla samainen luku oli 90 % eli hieman korkeampi verrattuna koko otokseen. Eniten tietoa etsittiin stressiin, ahdistukseen ja masennukseen liittyen. (Mt.) Akhther & Sopory (2022) osoittivat korona-aikaan sijoittuvassa tutkimuksessaan, että nuoret käyttivät erityisesti YouTubea, Facebookia ja Instagramia etsiäkseen mielenterveyteen liittyvää tietoa somesta. Tiedon levittämiseen taas käytettiin eniten Facebookia, Instagramia sekä Twitteriä (nykyinen X) (Akhther & Sopory, 2022). Sosiaalisen median alustoihin ja tietoon liittyen onkin tutkittu, että informaation laadulla ja alustan toimivuudella on vahva yhteys siihen, miten ihminen suhtautuu ja mitä tuntee suhteessa tietoon (Zhang ym., 2022).

Aikaisempi tutkimus osoittaa, että useat nuoret pitävät usein sosiaalista mediaa ensisijaisena lähteenään etsiessään mielenterveyteen liittyvää tietoa. Sosiaalisen median mahdollistama anonymiteetti on myös nähty vertaistuen etsimisen lisäksi helpottavana tekijänä myös tiedonhankinnassa. (O'Reilly ym., 2023.) Singleton ym. (2016) toivat esille tutkimuksessaan, usean nuoren korostaneen erityisesti mielenterveyttä koskevien videoiden tärkeyttä oman mielenterveystiedon kerryttämisessä sillä niistä he olivat saaneet hyötyä ja neuvoja esimerkiksi ahdistuksen lievittämiseen tai itsetuhoisten ajatusten kanssa toimimiseen. Dodemaine ym. (2022) tuottama kysely puolestaan osoitti, että edellä mainittujen lisäksi somen kautta etsitään tietoa myös itsen kehittämiseen ja erilaisiin coping-keinoihin sekä esimerkiksi meditaatioon liittyen.

Tiedon hakuun liittyy myös erilaisia preferenssejä ja motiiveja. Aref-abid ym. (2016) tutkimus valottikin sitä, kuinka osa nuorista kertoivat etsivänsä ensisijaisesti niin sanottua asiantuntijatietoa mielenterveyteen liittyen, kun taas osa halusivat kuulla kokemustietoa sellaisilta vertaisilta, jotka olivat selvinneet samankaltaisesta tilanteesta, jossa nuori sillä hetkellä itse oli. Erityisesti kokemustieto saattoi

voimaannuttaa sekä luoda toivoa ja kokemuksen siitä, ettei ole yksin ja ainut omien haasteidensa kanssa (Aref-abid ym., 2016). Tietoa voidaan siis hakea erilaisiin tarkoituksiin mutta toisaalta sitä voidaan myös jakaa toisille eteenpäin tai tuottaa itse (Fergie, Hunt & Hilton, 2016). Vertaisilta oppimisen ja tiedon keräämisen onkin myös havaittu motivoivan jakamaan tietoa eteenpäin muille (Vaingankar ym., 2022). Myös Anderson & McCabe (2012) ovat havainneet nuorten motivoituvan kohdatessaan sosiaalisessa mediassa toisia nuoria, jotka ovat saaneet apua ja halunneet jakaa omaa mielenterveyteen liittyvää tietoaan toisille. Aiemmin somesta saadulla vertaistuellalla on tutkitustikin positiivinen yhteys siihen, että nuori haluaa jakaa omia kokemuksiaan eteenpäin ja auttaa myös muita samassa tilanteessa olevia (Akhter & Sopory, 2022).

Se, miten somesta saatua tietoa pystytään käyttämään ja kuinka hyödyllistä se nuorelle on, riippuu paljon myös yksilön omista tekijöistä sekä sosiaalisen median käyttötavoista (Zhang ym., 2022). Onkin hyvä huomata, etteivät kaikki nuoret omaa samanlaisia tietoteknisiä taitoja tai kriittistä ajattelua. Toisaalta Andersonin & McCaben (2012) tutkimuksessa nuoret toivat myös esille sukupolvien väliset eroavaisuudet tietoteknisissä asioissa ja kokivat, että omat sometaidot tai internetin käyttämiseen liittyvät opit olivat esimerkiksi omiin vanhempiin verrattuna hyvinkin edistyneet. Näitä taitoja saatettiin käyttää välillä jopa vanhempien ohjailuun tai höynäyttämiseen. (mt.)

2.7 Yhteenveto aiemmasta kirjallisuudesta

Kaiken kaikkiaan kirjallisuuskatsauksen myötä voimme todeta, että sosiaalisella medialla on tutkitusti myös positiivisia mielenterveysvaikutuksia nuorille. Erityisen suuressa roolissa ovat sosiaaliset suhteet, niiden ylläpitäminen ja sosiaalisen pääoman kerryttäminen. Myös emotionaalisen tuen rooli sosiaalisessa mediassa näyttäytyi nuorille olennaisena ulottuvuutena erityisesti silloin, kun tukea uupui nuoren lähipiiristä. Lisäksi vertaistuen ja somen kautta oppimisen ja tiedonlevittämisen rooli näyttäytyi keskeisenä hyötynä mielenterveydelle. Myös yhteiskunnallista toimijuutta ja stigman vähentämiseen liittyviä ulottuvuuksilla on osassa tutkimuksia huomioitu olevan positiivinen vaikutus nuorten mielenterveyteen ja vaikuttamiskokemuksiin.

Kuten aiemmin todettu, sillä mitä sosiaalisessa mediassa tehdään ja miten sitä käytetään, on suuri vaikutus nuorten hyvinvointiin. Sosiaalisesta mediasta ja sen käytöstä puhuttaessa onkin tärkeää jaotella sitä mistä todellisuudessa puhumme. Sosiaalinen media on valtavan suuri käsite kuvaamaan kaikkea sitä monimuotoisuutta mitä se sisällään pitää. Marciano ym. (2022) osoittivat laatimansa meta-analyysin ja katsauksen myötä, että sosiaalisen median käytön yhteydet mielenterveyteen ja hyvinvointiin ovat vahvasti suhteessa siihen mitä somessa tehdään ja kuinka siellä toimitaan. Heidän mukaansa esimerkiksi päämäärätön passiivinen selailu voi olla mielenterveydelle huomattavasti haitallisempaa, kun taas aktiivisempi toiminta voi tuoda monia positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Hyötyjä havaittiin ilmenevän erityisesti silloin kun somea käytettiin muiden kanssa kommunikoimiseen ja sosiaaliseen toimintaan. (Marciano ym., 2022.) Myös Frison & Eggermont (2015) totesivat tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia siitä, kuinka aktiivinen somen käyttö vaikutti positiivisesti osallistujien yhteisöllisyyden kokemuksiin, kun taas passiivinen selailu aiheutti enemmän yksinäisyyden kokemusta.

Aiemman kirjallisuuden perusteella piirretty myös selvä kuva siitä, kuinka erityisesti erilaiset vähemmistöt ja haavoittuvassa asemassa olevat ryhmät hyötyvät sosiaalisen median tarjoamista positiivista puolista monilla tasoilla. Näyttääkin siltä, että sosiaalisen median hyödyt mielenterveydelle määrittyvät paljolti sen mukaan miten sosiaalista mediaa käytetään mutta myös sen, kuka sitä käyttää.

Kuten alussa totesin, useat esittelemistäni tutkimuksista ovat sosiologian tieteenalan ”naapurista”, esimerkiksi psykologian, käyttäytymistieteiden tai muiden yhteiskuntatieteiden alalta. Vaikka osa tutkimuksista tunnistikin käsitteellisellä tasolla sosiaaliset suhteet ja verkostot sosiologiasta tutun sosiaalisen pääoman kautta (ks. Ahn, 2012; Anderson & McCabe, 2012; Vaingankar ym., 2022), jää tutkimuksista ymmärrettävästi uupumaa syvempi sosiologinen näkökulma ja analyysi. Tässä katsauksessa olen pyrkinyt kuitenkin tarkastelemaan tuloksia erityisesti sosiaalisesta näkökulmasta käsin. Tätä yhteiskunnallista ulottuvuutta pyrin lisäämään seuraavan teoreettisen luvun avulla, jossa esittelen sosiaalisten, kulttuuristen, ja emotionaalisten pääomateorioiden avulla hahmottelemani mielenterveyspääoman käsitteen. Mielenterveyspääoman käsitteen kautta pääsemme nuorten

mielenterveyden ja sosiaalisen median yhteyksiin kiinni vielä syvemmin yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

3 Pääomateorioiden kautta mielenterveyspääomaan

Tämän luvun tarkoituksena on määritellä ja perustella tutkimuksen teoreettisia käsitteitä, niihin liittyviä valintoja sekä avata valintoihin johtaneita päätösprosesseja. Edellisessä luvussa kuvaamani kirjallisuuskatsauksen myötä nostin esiin useita kiinnostavia huomioita, joita on hyödyllistä tarkastella vielä sosiologisten käsitteiden kautta tarkemmin. Aiemman kirjallisuuden pohjalta päädyin kiinnittämään huomiota erityisesti sosiaalisiin suhteisiin, tietoon liittyviin tekijöihin sekä emotionaaliseen tukeen, jota nuoret kokivat sosiaalisesta mediasta saavansa. Näitä aiheita lähdin pohtimaan sosiologisten käsitteiden kautta ja näin pääomateoriat alkoivat löytää paikkaansa tutkimuksessa. Pyrin tässä luvussa tarkastelemaan käsitteistöä ja teorioita myös kriittisestä näkökulmasta, erityisesti nuorisotutkimuksellisen otteen kautta.

Aiempien tutkimusten tuloksista syntyneiden keskeisten teemojen pohjalta ja omien mielenkiintojeni myötä tutkimuksen keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma. Lisäksi tarkasteluun otan emotionaalisen pääoman käsitteen, joka voitaisiin toki nähdä myös osana sosiaalista tai kulttuurista pääomaa. Tässä tutkimuksessa käsittelen emotionaalista pääomaa kuitenkin erillisenä käsitteenä. Kulttuurisen, sosiaalisen, ja emotionaalisen pääoman kautta hahmottelen aiemman kirjallisuuden pohjalta havaittuja nuorten mielenterveyttä tukevia teemoja tarkemmin sosiologisesta näkökulmasta ja perustelen kuinka voimme lopulta kuvata näitä mielekkäästi kehittälemäni mielenterveyspääoman käsitteen avulla. Luvun lopussa avaan tarkemmin mielenterveyspääoman käsitettä ja esittelen tutkimuskysymykseni.

3.1 Sosiaalinen pääoma

Sosiologian tieteenalaan tutustuessaan on hyvin hankalaa välttyä sosiaalisen pääoman käsitteeltä. Sosiaalinen pääoma on sosiologiassa hyvin tunnettu ja laajasti käytetty käsite, jonka nähdään saaneen alkunsa erityisesti Bourdieun (1986), Colemanin (1988) ja Putnamin (1995) kirjoituksista. Sittemmin sosiaalisen pääoman käsitettä ovat toki käyttäneet ja soveltaneet lukuisat sosiologit töissään. Sosiaalista pääomaa on kuitenkin hahmotettu jo aluksi hieman erilaisista näkökulmista.

Bourdieuun (1986) näkemys sosiaalisesta pääomasta on Colemanin ja Putnamin näkemyksiin verrattuna erityisesti valtaan keskittyvä. Ranskalaisen teoreetikon, Bourdieun kautta sosiaalinen pääoma ja yleisemmin muutkin pääomat ovat ensisijaisesti tunnistettavissa vallankäytön välineiksi, kun taas yhdysvaltalaiset Coleman ja Putnam hahmottivat sosiaalisen pääoman ensisijaisesti kollektiivisiksi resursseiksi (Jokivuori, 2005, s. 9).

Sosiaalinen pääoma voidaan usein käsittää ensisijaisesti yksilöiden omina voimavaroina ja resursseina, mutta sitä on mielekästä tarkastella myös yhteisöjen tasolla, yhteisinä resursseina. Colemanin (1988) mukaan sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sellaisia yksilöiden ja ryhmien välisiä suhteita ja verkostoja, joissa tuotetaan yhteenkuuluvuutta, luottamusta, vastavuoroisuutta, neuvoja sekä apua. Tässä tutkimuksessa hahmotan sosiaalisen pääoman erityisesti Colemanin (1988) yllä mainitun määritelmän kautta. Colemanin sosiaalisen pääoman tutkimukset ovatkin saaneet alkunsa juuri lapsia ja nuoria käsittelevistä empiirisistä tutkimuksista (Korkiamäki, 2013, s. 35). Myös Jokivuori (2005, s. 10) hahmottaa sosiaalisen pääoman jakautuvat kahdenlaiseen osaan: toinen osa huomioi yhteisöt ja verkostot sekä niiden erilaiset muodot ja toinen puolestaan yksilöiden omat resurssit, joita mahdollisesti jaetaan yhteisöihin kuuluvien kesken. Jokivuoren (2005, s. 10) kuvaus sosiaalisen pääoman käsitteestä heijastelee myös hyvin Colemanin (1988) käsitystä sosiaalisen pääoman luonteesta yhteisöllisenä mutta toisaalta myös yksilöllisenä resurssina.

Toisaalta Colemanin (1988) sosiaalisen pääoman teoriaa voidaan myös tarkastella kriittisesti, sillä siinä nuoret hahmottuvat ensisijaisesti sosiaalisen pääoman vastaanottajina eivätkä sen aktiivisina luojina. Yleisesti ottaen erilaiset pääomateoriat ovatkin saaneet osakseen myös paljon kritiikkiä. Esimerkiksi Tolonen (2007, s. 34–35) on kritisoinut nuorten passiivista roolia sosiaalisen pääoman teorioissa ja korostanut myös Bourdieun teorian jättävän nuoret kokonaan huomiotta. Myös Ellonen ja Korkiamäki (2005, s. 414–420) huomauttavat, että eri ikäluokille ominaiset kokemukset, merkitykset ja niiden muuttuminen iän myötä jäävät usein sosiaalisen pääoman teorioiden tarkastelussa näkymättömiin. Tolonen (2007, s. 31) toteaaakin, etteivät sosiaalisen pääoman tutkimus ja nuorisotutkimus edusta lähtökohtaisesti aivan samanlaisia tutkimusperinteitä tai periaatteita esimerkiksi siinä, kuinka nuoriin suhtaudutaan tai miten heidät huomioidaan teorioissa ja niiden

soveltamisessa. Nämä eroavaisuudet tulevatkin esiin erityisesti silloin kun sosiaalisen pääoman teorioita tarkastellaan ensisijaisesti nuorisotutkimuksellisesta näkökulmasta. (mts. 32.)

Kritiikistä huolimatta myös nuorisotutkimusta on tehty paljon sosiaalista pääomaa teoreettisena käsitteenä hyödyntäen. Nuoruuden ja sosiaalisen pääoman suhteita käsittelevässä tutkimuksessa sosiaalisen pääoman käsitettä ovat hyödyntäneet ja kehittäneet useat tutkijat (ks. esim. Berg, Anttila & Härmä, 2018; Helve & Bynner, 2007; Holland, 2009; Holland, Reynolds & Weller, 2007; Korkiamäki, 2013; Morrow, 1999; Tolonen & Aapola-Kari, 2021; Van Aerschoot & Salminen, 2018). Nuorisotutkimukselle tyypillistä on tarkastella sosiaalisen pääoman rakentumista erityisesti nuorten näkökulmasta ja heidän kokemuksiaan kuullen. Vaikka sosiaalisen pääoman voidaan usein hahmottaa olevan periytyvää, löytävät nuoret nuoruudessaan myös omia keinojaan luoda uutta sosiaalista pääomaa vertaistensa kanssa (Helve & Bynner, 2007, s. 1)

Tässä tutkimuksessa sosiaalisella pääomalla tarkoitan sellaisia sosiaalisia resursseja, jotka vahvistavat yksilön ja yhteisön mahdollisuuksia toimijuuteen ja yhteiskunnallisen aseman lujittamiseen tai vakauttamiseen. Resurssit voivat olla esimerkiksi sosiaalisia suhteita, vertaistukea, yhteenkuuluvuuden tunnetta tai vuorovaikutustaitoja, joita voidaan jakaa ja kehittää toisten vertaisten kanssa yhdessä. Tarkastelen sosiaalisen pääoman käsitettä erityisesti suhteessa mielenterveyteen ja hahmotan sosiaalisen pääoman resurssien olevan yhteydessä yksilö-, mutta toisaalta myös yhteisötason mielen hyvinvointiin ja tätä kautta myös laajemmin yhteiskunnalliseen toimijuuteen ja asemaan.

Sosiaalisen pääoman käsitettä tarkastelen tutkimuksessa erityisesti sosiaalisen median kontekstissa. Bynner (2007, s. 198) huomauttaakin, että sosiaalinen pääoma voi olla myös internetin kautta kerättyä ja siellä syntyvää. Sosiaalisessa mediassa esimerkiksi kommunikointi ja suhteiden luominen voidaan tunnistaa sosiaalisena pääomana. Sosiaalisen pääoman kautta tarkasteltuna vertaistuki puolestaan on sosiaalisten resurssien luovuttamista, jakamista ja yhdessä luomista toisten verkoston jäsenten, eli vertaisten kanssa. Sosiaalinen pääoma valikoitui teoreettiseksi käsitteeksi tähän tutkimukseen, sillä, kuten edellinen luku osoitti, aiemmankin tutkimuksen mukaan sosiaalinen media toimii oivana alustana sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle, vertaistuelle sekä verkostoitumiselle.

3.2 Kulttuurinen pääoma

Toisena tutkimukseni keskeisenä käsitteenä on kulttuurinen pääoma. Kulttuurinen pääoma voidaan nähdä yksilön yhteiskunnallisen aseman ja statuksen myötä saavutettuina taitoina, tietona, arvoina, normeina ja kykyinä (Bourdieu, 1986).

Bourdieun (1986, s. 17) mukaan kulttuurista pääomaa voidaan tarkastella kolmessa eri ulottuvuudessa: kehollisessa, institutionaalisessa sekä objektiivisessä.

Yksinkertaistettuna kehollisella muodolla tarkoitetaan mieltä ja kehoa, jotain millä ei ole ulkoista muotoa mutta jonka avulla ihminen voi myös kehittää itseään. Tällaisia ovat muun muassa arvot ja yksilön ja yhteisön tavat toimia. Institutionaalisen muodon voidaan nähdä kuvaavan esimerkiksi akateemista koulutusta tai muunlaista instituutioissa opittua tietoa tai taitoa. Objektiivisuuden kautta puolestaan hahmotetaan konkreettista kulttuurillista materiaa kuten kirjoja, soittimia tai kuvataidetta. (Mts. 17–21.)

Bourdieun ajatus kulttuurisesta pääomasta pohjautuu ensisijaisesti aikuisuuteen eikä se ota erikseen huomioon nuoruuden mahdollisia vaikutuksia kulttuurisen pääoman ominaisuuksiin tai sen rakentumiseen. Tätä puuttuvaa näkökulmaa ovat tutkineet ja alleviivanneet esimerkiksi Prieur, Savage & Flemmen (2023), jotka pohtivat artikkelissaan kulttuurisen pääoman merkityksen muutoksia iän vaihdellessa ja peilasivat kulttuurisen pääoman suhdetta juuri nuoriin. Vaikka Bourdieu ei ole lähestynyt kulttuurista pääomaa nuoruuden näkökulmasta ja hänen teorioitaan on myös paljon kritisoitu, ovat useat sosiologian tutkijat onnistuneet soveltamaan ja kehittämään kulttuurisen pääoman käsitettä myös nuorisotutkimukseen sopivaksi nuorten elämän keskeisiä komponentteja tarkastellen. Kritiikistä huolimatta kulttuurista pääomaa onkin käytetty viime vuosina yhä enemmän myös nuorisotutkimuksessa (Tolonen, 2007, s. 37).

Kulttuurisen pääoman yhteys terveyteen voi näyttäytyä esimerkiksi terveyskäyttäytymisen tai terveyteen liittyvän tiedon yhteydessä. Tässä tutkimuksessa hahmotan kulttuurisen pääoman erityisesti suhteessa mielenterveyteen ja mielenterveyteen liittyviin tietoihin ja taitoihin. Mollborn & Modile (2022) ovat tarkastelleet terveyteen keskittyvää kulttuurista pääomaa nuoria haastatteleamalla. Nuorten sosioekonomisen aseman vertailu toi näkyviin luokkaeroja nuorten

terveyteen liittyvän kulttuurisen pääoman jakautumisessa tai sen toteuttamisessa. Heidän tulostensa mukaan, nuorilla, joilla oli kertynyt kulttuurista pääomaa jo lapsena oman perheen kautta, oli terveellisemmät elämäntavat nuorina aikuisina ja enemmän terveyteen liittyvää kulttuurista pääomaa kuten tietoa terveydestä. (Mt.) Oma tutkimukseni ei käsittele keskeisesti luokkaeroja, mutta pääomista ja niiden jakautumisesta keskusteltaessa on luokkanäkökulma myös hyvin olennainen. Kulttuurista pääomaa onkin myös usein tarkasteltu juuri luokkaa käsittelevissä tutkimuksissa (ks. France, Bottrell & Haddon, 2013; Tolonen, 2007). Siinä missä sosiaalisen ja muidenkin pääomien rakentumista hahmotetaan usein suhteessa henkilön sosiaaliseen ympäristöön ja esimerkiksi perhetaustaan, on myös kulttuurista pääomaa usein hahmoteltu periytyvänä ja ikään kuin ylhäältä alaspäin valuvana resurssina. France ym. (2013) huomauttavatkin, että kulttuurinen pääoma voi olla myös jotain, joka syntyy vertaisten kanssa yhdessä luomalla ja näin lisää ja vahvistaa myös nuorten omaa toimijuuttaan.

Myös Hashemi, Sebar & Harris (2018) totesivat tekemänsä systemaattisen katsauksen avulla, että kulttuurisen pääoman ja elämäntapojen välillä näyttää olevan yhteys nuorten elämässä. He mainitsevat myös, että kulttuurinen pääoma vaikuttaa terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen kulttuurisen pääoman jokaisella tasolla: kehollisella, objektiivisella ja institutionaalisella. (mt.) Sen lisäksi, että terveyteen liittyvä kulttuurinen pääomaa pitää sisällään kykyä elää terveellisesti, on se myös kuvausta identiteetistä, narratiiveista ja normeista sekä näiden hahmottamisesta terveellisen elämän osina. Nämä narratiivit ja normit periytyvätkin esimerkiksi vanhemmilta mutta myös ympäristöstä. (Molborn & Modile, 2022.)

Usein nuorten kulttuurinen pääoma hahmotetaan esimerkiksi kouluista tai muista instituutioista kerrytettyjen oppien kautta mutta se voi olla paljon muutakin. France ym. (2013) tutkivat työväenluokkaisia nuoria Isossa-Britanniassa ja havaitsivat, että työväenluokkaisille nuorille arkipäiväisessä elämässä on erityisen tärkeää tietää kuinka arkielämän ”peli” toimii ja kuinka sitä ”pelataan”. Pelaamisella viitataan arkipäiväisiin toimintoihin ja ymmärrykseen siitä, kuinka kulttuurin sosiaaliset normit ja tavat toimia esiintyvät arjessa ja luovat näin myös sääntöjä, joita olisi suotavaa noudattaa. Pelin säännöt eivät kuitenkaan aina ole jotain sellaista kulttuurista pääomaa, joka periytyisi vanhemmilta tai jota opetettaisiin koulussa. (France ym., 2013.) Näin ollen on selvää, että nuoret lähtevät peliin usein hyvin

erilaisista lähtökohdista käsin. Tämä sama huomio pätee myös muiden pääomien rakentumiseen ja myös tätä tutkielmaa lukiessa on hyvä tarkastella tuloksia edellä kuvatun huomion läpi.

Kulttuurisella pääomalla tarkoitan siis tämän tutkimuksen yhteydessä erilaisia tiedollisia ja taidollisia resursseja, joita nuoret rakentavat sosiaalisen median kautta. Näitä resursseja tarkastelen erityisesti mielenterveyden kontekstissa. Esimerkkeinä voivat toimia muun muassa mielenterveystiedon hakeminen ja sen jakaminen sekä tuottaminen. Lisäksi kulttuurista pääomaa voidaan rakentaa keskustelun ja lukemisen sekä erilaisten taitojen opetteluun ja opettamisen kautta. Kuten sosiaalinen pääomakin, myös kulttuurinen pääoma hahmottuu tässä tutkimuksessa resursseiksi, joita vahvistetaan yksilötasolla mutta myös yhdessä toisten vertaisten kanssa. Tässä tutkimuksessa kulttuurisen pääoman rakentumista tarkastellaan ensisijaisesti instituutioiden ulkopuolella tapahtuvana toimintana, joka tapahtuu sosiaalisen median ”kentällä”. Sosiaalisessa mediassa nuoret opettelevat ”pelin sääntöjä”, joita voivat soveltaa niin sosiaalisessa mediassa kuin fyysisessä maailmassakin.

3.3 Emotionaalinen pääoma

Siinä missä sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma ovat sosiologian kentällä hyvinkin tunnettuja ja useiden teoreetikkojen käyttämiä käsitteitä (esim. Bourdieu, 1986; Coleman, 1988; Putnam, 1995) on emotionaalinen pääoma käsitteenä vähemmän käytetty ja tunnettu. Emotionaalisen pääoman käsitteen on alkujaan esitellyt Nowotny (1981) tutkimuksessaan koskien itävaltalaisien naisten julkista elämää. Hän on määritellyt emotionaalisen pääoman ”tiedoksi, kontakteiksi ja suhteiksi sekä pääsyksi emotionaalisesti arvostettuihin taitoihin ja omaisuuteen”. (Nowotny, 1981, s. 148; ref. Cottinghamin, 2016.) Sittemmin emotionaalisen pääoman käsitettä on käytetty myös usein eri variaatioin (ks. Froyum, 2010; Gillies, 2006; Näre, 1999; Reay, 2004; Thoits, 2004). Esimerkiksi Reay (2004) on lähestynyt emotionaalisen pääoman käsitettä kriittisestä ja feministisestä näkökulmasta, jonka myötä tunteet tuodaan keskeisiksi resursseiksi perinteisten pääomateorioiden rinnalle ja niitä täydentämään. Froyum (2010) puolestaan tarkastelee emotionaalista pääomaa eriarvoisuuden näkökulmasta ja tuo esille myös etnisen taustan merkityksen

emotionaalisen pääoman rakentumisessa ja sen periytyemisessä seuraaville sukupolville.

Suomalaisessa sosiologian tutkimuksessa emotionaalisen pääoman käsitettä on käyttänyt erityisesti Sari Näre (1999) toimittamassaan teoksessaan *Tunteiden sosiologiaa*. Näre (1999, s. 13) nimeää emotionaalisen pääoman tärkeäksi ulottuvuudeksi kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman vierelle. Toisaalta emotionaalinen pääoma on myös aiemmassa tutkimuksessa liitetty osaksi kulttuurista pääomaa, erityisesti Bourdieulaisesta näkökulmasta katsottuna (Gottingham, 2016). Gottingham (2016) on määritellyt emotionaalisen pääoman koostuvan tunneperustaisesta tiedosta, tunteiden käsittelytaidoista sekä kyvystä ja kapasiteetista kokea ja tuntea erilaisia tunteita ja näin liittänyt resurssit ensisijaisesti osaksi kulttuurista pääomaa. Tässä tutkimuksessa tarkastelen emotionaalista pääomaa kuitenkin kulttuurisesta pääomasta erillisenä, omana resurssinaan tunnistaen kuitenkin sen mahdolliset yhteydet muihin pääoman muotoihin, erityisesti sosiaaliseen pääomaan.

Emotionaalisen pääoman sukupuolittuneisuudesta on käyty myös paljon keskustelua tieteen kautta. Esimerkiksi Reay (2004) on tutkinut työväenluokkaisten naisten häpeää, joka syntyi siitä kokemuksesta, etteivät naiset olleet pystyneet täyttämään luotuja odotuksia ja siirtämään lapsilleen hyviä tunnetaitoja tai kokonaisuudessaan kattavaa emotionaalista pääomaa. Myös Gillies (2006) on argumentoinut naisten omistavan enemmän emotionaalista pääomaa kuin miesten. Emotionaalisen pääoman sukupuoleen liittyvät kysymykset ovat myös oman aineistoni rinnalla kiinnostavia, sillä aineistoni koostuu ainoastaan naisoletetuista nuorista.

Aikaisemman tutkimuksen kautta piirtyi kuva siitä, kuinka somen kautta kerätty emotionaalinen tuki erityisesti vertaisilta näyttäytyi merkittävänä tekijänä nuorten mielenterveydelle. Tunteita jakamalla ja niistä keskustelemalla nuoret olivat siis kokeneet hyötyjä sosiaalisesta mediasta suhteessa mielenterveyteensä. Tässä tutkimuksessa emotionaalisella pääomalla tarkoitan sellaisia tunteisiin liittyviä resursseja, joita nuoret pystyvät vahvistamaan sosiaalisen median kautta. Tällaisia resursseja voivat olla esimerkiksi tunnetaidot eli tunteiden ymmärtäminen ja havainnointi tai erilaiset tunnesäätelykeinot. Lisäksi tunteista keskusteleminen ja emotionaalinen tukeminen ja tuetuksi tuleminen voidaan hahmottaa osaksi emotionaalista pääomaa. Emotionaalisen pääoman käsitteen kautta pääsemmekin

tarkastelemaan keräämääni aineistoa ja sieltä mahdollisesti nousevia emotionaalisen pääoman tekijöitä ja hahmottamaan sitä, minkälainen rooli emotionaalisella pääomalla on sosiaalisessa mediassa ja nuorten mielenterveyspääoman rakentumisessa.

3.4 Mielenterveyspääoma

Edellisissä luvuissa esittelin sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääomien pääpiirteitä aiemman kirjallisuuden avulla. Seuraavaksi esittelen mielenterveyspääoman käsitteen, jonka näen koostuvan aiemmissä alaluvuissa esitetyistä pääoman kategorioista. Lisäksi perustelen, minkä takia nuorten mielenterveyttä on tässä tutkimuksessa mielekästä lähestyä nimenomaan mielenterveyspääoman käsitteen kautta.

Mielenterveyspääoman näen koostuvan sosiaalisesta, kulttuurisesta ja emotionaalisesta pääomasta ja näiden käsitteiden kautta tulen jaottelemaan myös aineistoani. Sosiaalisen pääoman kautta tarkastelen aineistoa erityisesti mielenterveyteen liittyviin ja niitä tukeviin sosiaalisiin taitoihin, tukeen ja yhteisöllisyyden sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksiin keskittyen. Kulttuurisen pääoman kautta puolestaan keskityn erilaisiin mielenterveystaitoihin ja mielenterveystietoon. Emotionaalinen pääoma kiinnittää huomion tunnetaitoihin ja tunteista keskustelemiseen. Nämä kaikki kolme mielenterveyspääoman ulottuvuutta luovat kokonaisuuden, joka luo yksilöille ja yhteisöille parempia valmiuksia edistää ja ylläpitää mielenterveyttä ja näin ollen myös vahvistaa yhteiskunnallista asemaa ja mahdollistaa toimijuutta.

Mielenterveyspääoma hyödyttää näin ollen yksilöä niin, että hän kykenee resurssiensa avulla ylläpitämään tai kehittämään omia taitojaan ja tietojään suhteessa omaan mielenterveyteensä mutta myös mielenterveyteen yleisesti. Yhteisötasolla mielenterveyspääomaa voidaan myös jakaa. Pääoman resursseilla voidaan tehdä vaihtokauppaa vastavuoroisesti jakamalla erilaisia neuvoja tai antamalla tukea. Mielenterveyspääoma näyttäytykin erityisen tärkeänä resurssina ajassa, jossa erilaiset paineet ja yhteiskunnalliset tekijät koettelevat nuorten mielenterveyttä ja sen kestokykyä. Mielenterveyspääoma onkin tärkeä tunnistaa

myös yhteiskunnallisena resurssina, jota voidaan vahvistaa yhteiskunnallisella tasolla myös kansanterveystieteestä. Vaikka siis keskityn tässä tutkimuksessa tarkastelemaan ensisijaisesti sitä, miten yksilöt rakentavat yhdessä ja yksin mielenterveystieteen, on syytä huomioda, ettei mielenterveystieteen rakentaminen ole ensisijaisesti vain yksilöiden mahdollisuus tai vastuu.

Mielenterveystieteen käsite tuo tutkimukseen käsitteellisen kokonaisuuden, jonka kautta voimme tarkastella erilaisia ulottuvuuksia, joilla on kaikilla vaikutus nuorten mielenterveyteen mutta sen lisäksi vaikutuksia yhteiskunnalliseen asemaan ja toimijuuteen. Mielenterveystieteen kautta pääsemme siis tarkastelemaan nuorten mielenterveyttä niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin ja ennen kaikkea pohtimaan näiden tasojen yhteyksiä toisiinsa.

Vaikka tulen käsittelemään sosiaalista, kulttuurista, ja emotionaalista pääomaa erikseen omina kategorioinaan mielenterveystieteen sisällä, on hyvä todeta, että on varmasti monia tekijöitä, jotka voivat olla samanaikaisesti tulkittavissa useamman pääoman kategorian ”alle”. Myös näitä päällekkäisyyksiä tai monitulkintaisia tilanteita pyrin avaamaan tuloksissa. Jaottelua pyrin tekemään lähinnä analyysia selkeyttääkseni ja nuorille tärkeitä ja mielenterveyttä tukevia tekijöitä jollain tavoin kategorisoidakseni. Kaikkia näitä kuvaamiani kolmea pääoman muotoa yhdistää se, että ne näyttävät tutkimuksen mukaan vaikuttavan positiivisesti nuorten mielenterveyteen. Tästä syystä tulen jatkossa puhumaan mielenterveystieteen, joka kattaa sisälleen niin sosiaalisen, kulttuurisen kuin emotionaalisenkin pääoman tekijöitä.

Tämänkaltaista pääomien yhdessä tarkastelua on käyttänyt myös Tolonen, Aapola-Kari, Lahtinen & Wrede-Jäntti (2018) jotka tutkivat nuorten kaupunkitilaa käyttämällä kaupunkipääoman käsitettä, jolla he kuvasivat nuorten itse omasta kaupunkitilastaan kerryttämiään tietoja ja taitoja. Kaupunkipääoman he hahmottivat pitävän sisällään niin kulttuurista pääomaa kuin sosiaalista ja taloudellistakin pääomaa (Tolonen, 2018). Lähestyn tutkimuksessani mielenterveystieteen käsitettä samankaltaisesta asetelmasta, jossa hahmotan mielenterveystieteen syntyvän nuorten itse keräämistä tiedoista, taidoista, resursseista, arvoista, tunteista, suhteista ja monista muista aiemmin kuvaamistani tekijöistä eli sosiaalisesta, kulttuurisesta ja emotionaalisesta pääomasta.

Mielenterveyspääoman käsitteen kautta pääsemme myös tarkastelemaan hienojakoisemmin sitä, mistä kaikesta ja minkälaisista teemoista nuoret kokevat mielenterveyspääomansa rakentuvan. Mielenterveyspääoma toimii näin ollen ikään kuin kattokäsitteenä, jonka sisällön määräävät lopulta aineistoni nuoret, kertomalla, minkälaisia mielenterveyttään tukevia tekijöitä he ovat sosiaalisesta mediasta kerryttäneet. Tällä tarkoitan sitä, että vaikka olen aikaisemman kirjallisuuden perusteella hahmottanut nuorten sosiaalisesta mediasta rakentaman mielenterveyspääoman koostuvan juuri sosiaalisista, kulttuurisista ja emotionaalisista tekijöistä, olen myös avoinna sille, että aineiston kautta nousee uusia tekijöitä, jotka eivät välttämättä mielekkäästi istu juuri näihin kuvattuihin kategorioihin.

3.5 Tutkimuskysymykset

Tällä tutkimuksella pyrin tuomaan sosiaalista mediaa ja nuorten mielenterveyttä käsittelevälle tutkimuskentälle hyödyllisen sosiologisen näkökulman erityisesti mielenterveyspääoman käsitteen kautta. Aiemmat tutkimukset ovat alleviivanneet nuorten omien positiivisten kokemusten kuulemisen sekä laadullisen tutkimuksen tuottamisen olevan keskeisiä ja tarpeellisia suuntia jatkotutkimuksen kannalta (Gibsona & Trnka, 2020; Hendry, 2020; Keles ym., 2023; Popat & Tarrant, 2023). Muun muassa näihin tarpeisiin pyrin osaltani vastaamaan tällä tutkimuksella, jossa nuorten omia kokemuksia lähestytään laadullisin menetelmin sosiologisesta näkökulmasta.

Tutkimustani ohjaavat kaksi kysymystä:

1. *Minkälaista mielenterveyspääomaa nuoret rakentavat sosiaalisen median kautta?*
2. *Mikä on sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman rooli mielenterveyspääoman rakentumisessa?*

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kautta pyrin tarkastelemaan sitä, minkälaisia mielenterveyttä edistäviä tai sitä tukevia tekijöitä nuoret kuvaavat haastatteluissa. Näitä tarkastelen myös sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman käsitteiden avulla. Toisen tutkimuskysymyksen kautta selvitän sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman roolia mielenterveyspääoman rakentumisessa eli heijastelen ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia syvemmin suhteessa mielenterveyspääoman käsitteeseen.

4 Tutkimusaineisto ja menetelmät

Tämä tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineistona toimii puolistrukturoitu teemahaastatteluaineisto. Päätökseni hyödyntää juuri kvalitatiivisia menetelmiä pohjautui siihen, että kvalitatiivisten menetelmien avulla uskoin pääseväni käsiksi laajemmin yksilöiden kokemusmaailmaan ja nuorten omiin näkemyksiin somen ja mielenterveyden yhteyksistä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti, ei tässäkään tutkimuksessa ole tarkoituksena tuottaa yleistettävää tietoa vaan perehtyä rajatusta näkökulmasta empiirisen aineiston avulla valitun ryhmän näkemyksiin ja kokemuksiin tutkimusaiheesta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Kvalitatiivista tutkimusta kuvaakin usein aineiston monipuolisuus ja toisaalta myös sen monimutkaisuus, jonka voi nähdä haasteellisuuden sijaan myös rikkautena (Alasuutari, 2011, s. 60). Tämän tutkimuksen tutkimusintressien kannalta nuorten omat kokemukset ja näkemykset ovat keskiössä, joten valikoin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelut, sillä haastattelujen kautta näihin kokemuksiin ja näkemyksiin päästään usein parhaiten kiinni (Joffe, 2012, s. 212).

Tässä luvussa kuvaan ensin lyhyesti minkälaisesta joukosta aineistoni koostuu. Tämän jälkeen siirryn tarkemmin kuvailemaan aineistonkeruuprosessia, haastatteluiden kulkua, analyysimenetelmää sekä näihin liittyviä valintoja ja niiden taustoja. Pyrin perustelemaan valintani menetelmien suhteen huolellisesti ja läpinäkyvästi. Lisäksi tarkastelen kriittisesti omaa positiotani tutkijana sekä pohdin tutkimuseettisiä kysymyksiä keskittyen erityisesti tarkastelemaan nuorisotutkimukseen ja sensitiivisten aiheiden ympärillä tehtyyn tutkimukseen liittyviä eettisiä erityispiirteitä.

4.1 Aineiston kuvaus

Tutkimuksen aineisto koostuu viidestätoista puolistrukturoidusta temaattisesta yksilöhaastattelusta, jotka toteutettiin 18–29-vuotiaiden nuorten naisoletettujen kanssa. Ikäjakauma oli hyvin moninainen. Kaksi osallistujista oli 29-vuotiaita ja kaksi 18-vuotiaita. Loput sijoittuivat tasaisesti ikähaarukan väliin. En kerännyt sukupuoleen liittyviä tietoja haastattelujen yhteydessä, sillä en nähnyt sukupuolen olevan merkittävä tekijä tutkimusintressin kannalta. Tutkimuksen edetessä päätin

kuitenkin, että tutkimuksen tulosten, jatkotutkimukseen liittyvien pohdintojen ja tutkimuksen läpinäkyvyyden kannalta on huomionarvoista tuoda ilmi, että kaikki haastateltavista olivat naisoletettuja. Osassa haastatteluja sukupuoli tuli haastateltavan itsensä kertomana esille mutta monen kohdalla olen joutunut tekemään tietoisesti oletuksen sukupuolesta.

Maantieteellisesti haastateltavat sijoittuvat ympäri Suomea. Suurin osa nuorista olivat yliopisto-opiskelijoita. Näistä kolme olivat haastatteluhetkellä kandidivaiheen opiskelijoita ja kuusi maisterivaiheen opiskelijoita. Mukana oli myös yksi jo maisteriksi valmistunut. Ammattikorkeakoulun puolelta mukana oli yksi opiskelija sekä yksi jo valmistunut. Lisäksi joukossa oli kaksi lukiolaista ja yksi nuori, jonka koulutustausta ei tullut haastattelussa esille. Näin ollen haastateltavat edustavat naisoletettuja, joista suurin osa oli myös korkeasti koulutettuja.

Suurin osa haastateltavista olivat aiemmin kokeneet tai kokivat sen hetkessä elämässään jonkinlaisia haasteita oman mielenterveytensä kanssa. Monilla nuorista oli jokin diagnosoitu mielenterveyshäiriö ja osalla saattoi olla myös useampi diagnoosi päällekkäin. Diagnoosit tulivat kysymättä minulle ilmi nuorten itse kertomina. Osa nuorista olivat olleet jossain vaiheessa elämäänsä pidempiäkin jaksoja osastohoidossa; ja osalla oli kokemusta myös psykoottisista vaiheista. Joukossa oli lisäksi myös yksi nuori, joka kertoi, ettei hän ollut kokenut haasteita mielenterveytensä kanssa. Tämän tutkimuksen kannalta ei ole oleellista keskittyä haastateltavien diagnooseihin tai muihin nuorille ulkopuolelta määritettyihin mielenterveyteen liittyviin tekijöihin. Nostin nuorten kuvaukset omasta mielenterveydestään ja diagnooseistaan kuitenkin osittain näkyväksi jo aineiston kuvauksessa, sillä näiden avaaminen tuntui olevan myös nuorille itselleen tärkeää haastatteluissa. Lisäksi perustelen valintaa sillä, että pyrin kuvaamaan aineistoni taustaa mahdollisimman läpinäkyvästi, kuitenkin niin, että jokaisen haastateltavan oikeus anonymitettiin pysyy suojeltuna.

Päädyin pitämään ikähaarukan laajana 15–29-vuotiaissa, sillä nuoruus on määritelty ja tunnistettu usein juuri tällä ikäjaottelulla ja nuorisolain mukaan alle 29-vuotiaat luokitellaan nuoriksi (Nuorisolaki 1285/2016 § 3). Ikähaarukan ollessa laaja, sain mukaan nuoria, jotka olivat keskenään myös erilaisissa elämäntilanteissa. Toki useat olivat myös hyvin samankaltaisissa vaiheissa esimerkiksi opiskelun suhteen. Tämä

ikään liittyvä moninaisuus oli tutkimusintressini kannalta positiivinen asia ja avasi mahdollisuuden päästä kuulemaan nuoria monissa eri ikävaiheissa.

4.2 Aineistonkeruun käytännöt

Aineistonkeruuvaihe sijoittui vuoden 2023 touko- ja kesäkuulle. Toukokuun puolessa välissä välitin tutkimuskutsun (Liite 4.) eteenpäin ja kesäkuun ensimmäisellä viikolla tein viimeisen haastattelun. Aineistonkeruuvaihe kesti näin ollen noin neljä viikkoa yhteensä. Lähdin rekrytoimaan haastateltavia yliopistojen aine- ja opiskelijajärjestöjen sähköpostilistojen kautta sekä anonyymien keskustelualustan Jodelin¹ mielenterveysaiheisia kanavia hyödyntäen. Kutsuja lähetin noin viidellekymmenelle eri sähköpostilistalle eri Suomen yliopistoihin. Jodelissa lisäsin tiivistetyimmän kutsun (Liite 4.) neljälle eri kanavalle, joissa käydään keskustelua mielenterveyteen liittyen. Kanavat löysin kirjoittamalla hakusanoiksi erilaisia mielenterveyteen liittyviä sanoja. Osan kanavista tiesin itse jo entuudestaan. Sähköpostilistat valitsin viestintäkanaviksi, sillä olin itse törmännyt useisiin tutkimuskutsuihin tätä kautta ja ajattelin listojen tavoittavan paljon sellaisia ihmisiä, jotka kuuluvat tutkimusintressin kannalta sopivaan kohderyhmään. Jodelia päätin hyödyntää siitä syystä, että olin itse seurannut alustalla mielenterveyteen liittyvää kanavaa ja tiesin siellä olevan paljon aktiivisia keskustelijoita. Lisäsin ensin kutsun yhdelle kanavalle, jonka jälkeen päätin etsiä lisää mielenterveyteen liittyviä kanavia ja levittää kutsua myös niillä. Loppujen lopuksi Jodelin avulla löysin useita kiinnostuneita ja suuri osa haastateltavistani päätyivätkin mukaan juuri Jodelin kautta.

Tutkimuskutsussani kerroin etsiväni 15–29-vuotiaita nuoria noin tunnin mittaiseen haastatteluun, joka olisi mahdollisuus järjestää kasvotusten tai etäyhteyksin. Haastatteluun osallistumisen kriteerinä oli ikähaarukkaan kuuluminen. Lisäksi esitin toiveen siitä, että osallistujat olisivat seuranneet tai nähneet sosiaalisessa mediassa mielenterveyteen liittyviä sisältöjä. Muita kriteerejä haastatteluun osallistumiselle ei

¹ Jodel on paikallisyhteisöihin keskittyvä sosiaalisen median alusta, joka on alun perin luotu erityisesti korkeakouluopiskelijoiden käyttöön. Sittemmin Jodelin käyttökunta on laajentunut myös korkeakouluopiskelijoiden ulkopuolelle. Jodelissa käydään keskusteluita anonyymisti erilaisilla kanavilla, joihin käyttäjä voi liittyä vapaasti omien kiinnostuksenkohteidensa mukaisesti.

ollut. Haastatteluun osallistuminen oli luonnollisesti vapaaehtoista eikä siitä maksettu palkkiota.

Tavoitteenani oli saada vähintään 7 haastateltavaa mukaan tutkimukseen. Tutkimuskutsujen kautta sain kuitenkin odotettua enemmän kiinnostuneita yhteydenottoja ja jouduin harmikseni lopuksi tekemään rajauksia haastateltavien määrän suhteen, jottei aineistoni paisuisi liian suureksi. Haastatteluun osallistumiseen halukkaita oli yli 20 henkilöä, mutta haastatteluista sovin lopulta 17 ensimmäisenä yhteyttä ottaneen nuoren kanssa. Päätin lopulta 17 olevan yläraja haastattelujen määrälle ottaen huomion maisterintutkielman tuottamat rajaukset aineiston laajempaan analyysiin. Kaksi ilmoittautuneista peruivat kuitenkin vielä osallistumisensa, joten lopulta toteutuneita haastatteluja kertyi 15. Aineistonkeruusuunnitelmani pysyi näin ollen alusta asti samanlaisena ja valitsemani väylät kohderyhmäni tavoittaakseni osoittautuivat toimiviksi.

Haastatteluista neljä järjestettiin kasvotusten ja loput Zoomin välityksellä. Osallistujilla oli mahdollisuus itse valita halusivatko he osallistua haastatteluun kasvotusten vai etäyhteyksin. Osa haastatteluista järjestettiin etänä pitkien välimatkojen vuoksi, osa aikataulullisista syistä ja osa haastateltavan omien preferenssien takia. Kasvotusten osallistuville annoin mahdollisuuden valita missä he tahtoisivat tavata, sillä tahdoin luoda haastateltavalle mahdollisimman matalan kynnyksen osallistumiselle ja osoittaa, että heillä on mahdollisuus valita heitä parhaiten palveleva paikka haastatteluympäristöksi. Haastateltavilla ei kuitenkaan ollut erityisiä toiveita tapaamispaikan suhteen, joten päädyimme pitämään kasvotusten tehdyt haastattelut omasta ehdotuksestani kirjaston ryhmätyötiloissa.

Jokaiselle haastatteluun osallistuneelle lähetin etukäteen sähköpostitse tutkimustiedotteen (Liite 2.), jossa kuvattiin haastattelun ja tutkimuksen tarkoitusta, haastateltavien oikeuksia, tietosuojaan liittyviä tekijöitä sekä muita oleellisia haastatteluun liittyviä seikkoja. Tutkimustiedotteessa luvattiin, että aineisto tuhotaan heti tutkielman valmistuttua ja kaikki tiedot anonymisoidaan niin, ettei ketään voi valmiista työstä tunnistaa. Haastatteluun osallistujalla oli riittävästi aikaa tutustua tiedotteeseen ja mahdollisuus kysyä sähköpostitse tutkimukseen liittyvistä seikoista. Tämä mahdollisuus annettiin vielä uudestaan haastattelutilanteessa. Lisäksi etänä osallistuville lähetettiin suostumuslomake (Liite 3.), jossa kuvattiin sitä, mihin haastateltava on suostumassa ja tuotiin ilmi, että haastateltava voi peruuttaa

osallistumisensa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Etänä osallistujien kanssa suostumus käytiin suullisesti läpi haastattelun alussa ja jokaisella oli mahdollisuus kysyä vielä, mikäli lomakkeessa oli jotain mikä mietitytti. Kasvokkain tapahtuvissa haastatteluissa suostumuslomake (Liite 3.) allekirjoitettiin molempien osapuolien toimesta haastattelun alussa ja haastateltavalla oli halutessaan mahdollisuus saada oma kopio itselleen mukaansa.

Kasvokkain järjestetyt haastattelut nauhoitettiin nauhurilla. Zoomin kautta tehdyt haastattelut tallennettiin Zoomissa niin, että video- sekä ääniraita tallentui tietokoneelle salasanan taakse. Suostumus tallennukseen kysyttiin aina haastattelun alussa ja jokainen osallistuja antoi tallennukseen suostumuksensa. Kaikki tiedostot säilytettiin tietokoneellani salasanan takana. Haastattelujen kesto vaihteli 35–70 minuutin väliltä ja kokonaiskesto haastatteluille oli noin 14 tuntia. Keskimääräinen haastattelun pituus oli noin 60 minuuttia. Kesto on kuitenkin laskettu vain nauhoitetun osuuden mukaan. Todellisuudessa haastattelut olivat noin 10–15 minuuttia pidempiä, sillä alkuun kävimme läpi aina käytännön asiat ja oman alustukseni haastattelulle. Näitä osuuksia ei nauhoitettu. Kaikki nauhoitetut äänitiedostot litteroitiin lopuksi tekstimuotoon (ks. luku 4.5).

4.3 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina.

Puolistrukturoidut teemahaastattelut valitsin menetelmäksi sen takia, että halusin pitää haastattelun rakenteen suhteellisen rentona ja antaa keskustelussa mahdollisuuksia uusille aiheille, joita itse en välttämättä olisi osannut aluksi tärkeiksi ja olennaisiksi määrittää. Teemahaastattelulle sopiikin parhaiten sellaisiin tutkimusaiheisiin, joissa kiinnostus on tietyn ryhmän näkemyksissä suhteessa tutkittuun aiheeseen (Joffe, 2012, s. 212). Teemahaastattelulle tyypillistä on haastattelurungon rakentaminen keskeisten teemojen ympärille, niin, että haastateltaville avautuu mahdollisuus puhua laajemmin teemasta eikä esimerkiksi vain jostain heidän rajatusta mielipiteestään suhteessa kyseiseen aiheeseen (Brinkmann, 2020, s. 436). Puolistrukturoitu puolestaan viittaa siihen, etteivät haastattelukysymykset ole tarkasti muotoiltuja eikä niitä tarvitse esittää samassa järjestyksessä kaikille haastateltaville, vaikka kyseessä onkin suunniteltu ja sinänsä

strukturoitu keskustelutilanne (Packer, 2017, s. 61). Joissain yhteyksissä teemahaastattelua ja puolistrukturoitua haastattelua on myös käytetty synonyymeina kuvaamaan samaa asiaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 88).

Tämän tutkimuksen haastattelurunko on rakennettu teemoiksi ja niiden alla oleviksi haastattelukysymyksiksi. Vaikka haastattelukysymykset olivat aukikirjoitettuja haastattelurungossa, en kysynyt niitä aina sanasta sanaan samalla tavoin jokaiselta. Kysymykset toimivat minulle haastattelijana enemmänkin muistutuksena siitä, että kyseisistä aiheista tahtoisin tietää lisää ja niistä on mahdollista kysyä. Jokaisen teeman kävimme kaikissa haastatteluissa läpi, mutta kysymykset saattoivat ottaa uusia muotoja ja järjestystä haastattelun edetessä. Lisäksi jokaisessa haastattelussa esitin jatkokysymyksiä, jotka syntyivät spontaanisti haastattelutilanteessa. Näin ollen uskallan nimittää haastattelumuotoa teemahaastatteluksi, joka oli puolistrukturoitu.

Teemoja haastattelurungossa (Liite 1.) oli neljä: *Sosiaaliset suhteet, tieto, tunteet ja yhteiskunta*. Haastattelun teemat ja haastattelukysymykset muodostuivat aiemman tutkimustiedon perusteella. Pehdyin ensin siihen, mitkä aiheet ovat aiemman tutkimuksen perusteella osoittautuneet nuorille tärkeiksi teemoiksi sosiaalisen median ja mielenterveyden suhteen. Pohjasin haastattelun teemat tälle tiedolle. Toki osa kysymyksistä pohjautui myös puhtaasti vain omaan mielenkiintooni aiheen sisällä. Lisäsin teemoihin myös yhteiskunnallisen ulottuvuuden, jota aiemmissa tutkimuksissa oli huomioitu suhteellisen vähän. Yhteiskunnallisen teeman kautta halusin päästä paremmin perille siitä, mitä nuoret ajattelevat tämänhetkisestä yhteiskunnallisesta tilanteesta suhteessa nuoriin, someen ja mielenterveyteen. Lisäksi olin kiinnostunut kuulemaan heidän näkemyksiään yleisistä stereotyyppioista liittyen nuorten somen käyttöön ja mielenterveyteen.

4.4 Haastattelujen sisältö ja tunnelma

Haastatteluja toteuttaessani minulle oli ensisijaisen tärkeää pyrkiä luomaan sen kaltainen vuorovaikutustilanne, jossa haastateltavalla on mahdollisimman helppo saavuttaa mukava, turvallinen ja edes jokseenkin rento olo. Tähän oli useampi syy: Ensinnäkin halusin ottaa huomioon sen, että keskustelisimme mahdollisesti sensitiivisistä aiheista ja keskustelun ilmapiiri ja tunnelma olisi viritettävä sellaiseksi,

että myös näistä aiheista olisi sopivaa ja mahdollista puhua, mikäli haastateltava itse näin tahtoo. Toiseksi halusin osoittaa haastateltavalle, että vaikka haastateltavan ja haastattelijan välillä on aina väistämättä jonkinlainen valta-asetelma – haastattelun ollessa vuorovaikutustilanne, jossa asetumme molemmat omiin rooleihimme minä kuuntelijan ja haastateltava kertojan – ei meidän tarvitsisi asettautua vuorovaikutustilanteeseen kuin olisimme kuulustelussa, jossa minä kysyn ja toisen on määrä vastata (Ruusu vuori, 2010, s. 269–270). Kolmanneksi toivoin, että haastateltavat saisivat myös itselleen haastattelutilanteesta jotain hyötyä.

Tämänkaltaista kokemusta tuskin pääsisi syntymään, mikäli haastattelun tunnelma olisi epämieluisa tai turvaton. Turvallista ja miellyttävää tunnelmaa jo haastattelun alussa pyrin luomaan esimerkiksi siten, että ennen nauhoitusta ja varsinaiseen haastatteluun siirtymistä käytin hetken aikaa tutustuakseni hieman haastateltavaan ja saatoimme keskustella tovin haastateltavan päivästä tai jostain muusta arkipäiväisestä. Tämä ei kuitenkaan ollut aina vain suunnitelmallista vaan tapahtui usein hyvin luonnostaan ja auttoi ”rikkomaan jäätä” tilanteessa, joka oli molemmille osapuolille jossain määrin jännittävä ja uusi.

Lisäksi haastattelujen aluksi painotin sitä, että haastateltava saisi itse puhua hänelle tärkeistä teemoista ja jos jokin mitä kysyn, tuntuisi epärelevantilta tai jos jostain aiheesta ei syystä tai toisesta tahtoisi puhua, olisi se täysin sopivaa ja suotavaa ilmaista. Kysymyksen voisi ohittaa tai minulle voisi kertoa, jos jokin tuntuu hankalalta aiheelta. Alussa kävimme myös yhdessä läpi virallisen suostumuksen ja haastateltavalla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä minulle liittyen tietosuojaan, suostumukseen tai mihin tahansa muuhun haastatteluun liittyvään tekijään. Ennen nauhoituksen alkua selitin vielä lyhyesti, minkälaisesta tutkimuksesta on kyse ja miksi ja minkälaisista teemoista olen aiheen tiimoilta kiinnostunut. Tämän jälkeen siirryimme itse haastattelun pariin.

Teemahaastattelulle luonteen omaisesti haastattelukysymykset eivät olleet kiveen lyötyjä, vaan keskustelut saattoivat ottaa useitakin uusia suuntia haastattelun aikana (Hirsjärvi & Hurme, 2000, s. 47–48). Useassa haastattelussa keskeiseksi puheenaiheeksi nousivatkin haastateltavan itse nostamat uudet aiheet. Jokaisessa haastattelussa keskustelut painottuivat luontevasti käsittelemään juuri haastateltavalle tärkeitä teemoja. Haastattelijana oma roolini oli ohjata keskustelua takaisin lähemmäs aiheen pariin, mikäli karkasimme liiaksi sivuraiteille. Tein tätä

tietoisesti kuitenkin hyvin harkitusti sillä ajattelin, että ”sivupolkujen” merkitys voi valjeta itsellenikin vasta myöhemmin haastatteluja uudelleen kuunnellessani ja analyysia tehdessäni. Ajattelin siis, että sivupolut saattavat sisältää jotain olennaista, vaikka tuntuisivatkin haastattelutilanteessa epärelevantteilta. Myöhemmin aineistoon tarkemmin perehtyessäni huomasinkin useammassa haastattelussa kiinnostavia ja tutkimuskysymystenikin kannalta oleellisia huomioita sellaisista kohdista, jotka olin voinut aiemmin haastattelutilanteessa tulkita enemmän sivupoluiksi. Toki myös paljon tällaista sivupolkujen keskustelua rajautui lopulta pois aineistostani siitä syystä, että ne todella olivat liikaa aiheen ulkopuolelta. Kuuntelemalla haastateltavien kokemuksia välillä aiheen ympäriltäkin, halusin luoda luottamusta ja osoittaa olevani vilpittömästi kiinnostunut siitä mitä haastateltava kokee tärkeäksi itsestään, kokemuksistaan ja näkemyksistään minulle kertoa.

Itse haastattelutilanteessa en tehnyt muistiinpanoja, jotta pystyin keskittymään ja keskittämään huomioni vain siihen, mitä haastateltavalla oli sanottavana. Jokaisessa haastattelussa kävimme samat teemat läpi, mutta teemojen painotus vaihteli paljon haastattelujen kesken. Osa haastatteluista oli myös selvästi keskustelelevampia, kun taas toiset noudattivat enemmän ”kysymys ja vastaus” -tyyliä. Haastattelujen syvyys ja henkilökohtaisten kokemusten jakaminen vaihteli jonkin verran mutta useassa haastattelussa keskustelut sivusivat välillä hyvinkin henkilökohtaisia ja raskaita elämän kokemuksia. Olin suunnitellut haastattelurungon niin, että jokaisen haastattelun lopuksi siirryimme johonkin hieman kevyempään aiheeseen, sillä olin tietoinen siitä, että mielenterveydestä keskusteleminen saattaa herättää vahvoja tunteita ja voi olla osalle myös raskas kokemus. Pidin siis tärkeänä lopuksi vielä ottaa aikaa arkipäiväisemmälle ja kevyemmälle keskustelulle ja antaa myös haastateltavalle mahdollisuuden kysyä ja kertoa miltä haastattelu hänestä tuntui ja minkälainen olo kokemuksesta jäi. Useat haastateltavista kertoivat ilokseni, että haastattelu oli ollut heille positiivinen kokemus ja kysymykset saivat ajattelemaan aihetta uusistakin näkökulmista. Lopuksi kävin vielä jokaisen kanssa läpi anonymisointiin liittyviä tekijöitä ja kerroin, että minuun voi ottaa yhteyttä, mikäli tulee jotain kysyttävää. Tarjouduin myös lähettämään valmiin työn heille luettavaksi sen valmistuttua.

Muutaman ensimmäisen haastattelun jälkeen huomasin, että yhteiskuntakategoriaan liittyvien kysymysten yhteydessä useimmat haastateltavista olivat nostaneet keskusteluun ammattiavunhakuun liittyviä ongelmia ja sosiaalisen median roolia

tässä yhteydessä. Päätin huomioni jälkeen lisätä haastattelurunkoon kysymyksen aiheesta, jotta voisin kartoittaa tästä tarkempia kokemuksia myös loppujen haastateltavien kanssa. Tämä päätyikin lopulta olemaan tutkimustulosteni kannalta keskeinen aihe, jota en itse ollut ennen haastatteluja osannut ajatella mutta joka nousi nuorten omista kokemuksista esille hyvinkin tärkeänä teemana.

Poikkeuksetta kaikkien haastattelujen päätteeksi huomasinkin, että jokainen haastattelu toi jonkinlaisen uuden perspektiivin aiheeseen. Tämä oli luonnollisesti aineistonkeruun alussa yleisempää. Kun haastatteluja oli jo useampi takana, alkoivat kuitenkin samat teemat toistua ja haastatteluja oli lopuksi riittävä määrä siihen, että niin kutsuttu saturaatio alkoi tapahtumaan. Saturaatioksi kutsutaan sellaista tilannetta, jossa aineisto ei tunnu enää tuottavan uutta tietoa tai tilannetta, jossa kaikki mahdolliset teemat ovat jo muodostuneet (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 99–101). Tämän jälkeen aloin olla luottavainen sen suhteen, että voisin siirtyä aineiston tarkempaan analyysivaiheeseen.

4.5 Aineiston abduktiivinen temaattinen analysointi

Tämän tutkimuksen aineistoon käytetty analyysityyli on sisällönanalyysiä, jota usein käytetään juuri laadullisten aineistojen analysointiin. Sisällönanalyysin esitetäänkin usein olevan pohjana kaikille laadullisen analyysin menetelmille (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103). Tarkemmaksi ja rajatummaksi analyysimenetelmäksi aineistolle päädyin valitsemaan abduktiivisen temaattisen analyysin, sillä temaattista analyysia voidaan pitää oivallisena analyysitapana juuri haastatteluaineistolle (Joffe, 2012, s. 2012). Abduktiivisella analyysillä tarkoitetaan sellaista analyysin lähestymistapaa, jossa aineistoa ei lähestytäkään deduktiivisesti eli teorialähtöisesti tai induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, vaan jotain siltä väliltä. (mts. 210.) Selkeämmin selitettynä: abduktiivista analyysia on tehty osittain teorialähtöisesti. On myös argumentoitu, että puhtaasti induktiivista analyysia on mahdotonta tuottaa sillä mikään tutkimus ei pohjautu ainoastaan tutkijan havaintoihin vaan niiden lisäksi myös tutkijan elettyyn elämään ja oletuksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 107). Asiasta käydään kuitenkin jatkuvaa keskustelua ja myös abduktiivisen analyysin piirteitä voidaan tarkastella kriittisesti (Ong, 2012). Koska olin ennen aineistonkeruuta jo jossain määrin lukinnut teoreettisen viitekehitykseni päättäessäni keskittyä nimenomaan

pääomanäkökulmaan, olin nähdäkseen jo jollain tavoin määrittänyt analyysinikin vähintään abduktiiviseksi.

Se mikä tämän tutkimuksen analyysin erottaa puhtaasti teorialähtöisestä deduktiivisesta analyysistä, on se, kuinka analyysivaiheessa aineistoa on lähestytty. Vaikka tutkimuskysymykset ohjasivat vahvasti tutkimaan aineistoa teoreettisten käsitteiden kautta, lähdin erityisesti ensimmäisen tutkimuskysymyksen kautta tutustumaan aineistoon puhtaasti aineistolähtöisesti. Tahdoin lähestyä aineistoa avoimesti, tarkastella sitä aluksi ilman teoreettisia käsitteitä ja katsoa minkälaisia huomioita tällä tavoin syntyisi. Toisaalta on hyvä muistaa ja tuoda näkyviin, ettei aineisto itsessään koskaan nosta tai luo mitään, vaan oma tulkitsemisen tapani ja valintani vaikuttivat aina siihen, miten aineistoa käsittelin, mitä sieltä havaitsin ja nostin esille (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 15–16). Alasuutari (2011, s. 60) kuvaakin aineistosta tarkasteluun otettuja havaintoja johtolangoiksi, joiden kautta kuvata nimenomaan tiettyä näkökulmaa tai teoreettista käsitteistöä. Voisikin ajatella, että läpi aineiston analyysin, ote ja näkökulma teoreettiseen viitekehykseen saattavat elää. Välillä on tarpeellista irrottaa näkemyksestä nähdäkseen mitä ulkopuolelle saattaa jäädä, kun taas jossain vaiheessa käsitteen kautta tarkasteleminen voi olla tarpeellista ja tutkimusintressejä paremmin palvelevaa. Aineiston avoimemman tarkastelun jälkeen lähdin luomaan yleisempiä teemoja, joita lopuksi tarkastelin ja jaottelin uudestaan teoreettisten käsitteiden kautta.

Aineistoa lähestyin niin kutsutun näytenäkökulman kautta, jossa haastateltavien jakamien kokemusten paikkansapitävyys tai heidän kuvaamiensa tapahtumien aktuaalinen todenmukaisuus ei ollut kiinnostukseni kohteena. Sen sijaan kiinnostukseni kohdistui enemmänkin haastateltavien omaan todellisuuteen heidän itse kertomanaan (Alasuutari, 2011, s. 88). Samaista näkökulmaa voidaan kutsua myös kokemusnäkökulmaksi (ks. Peräkylä, 1995).

Ennen aineiston analyysia litteroin haastattelut. Pyrin tekemään litteraatin aina mahdollisimman pian haastattelutilanteen jälkeen, kun keskustelu oli minulla tuoreessa muistissa. Litteroinnin apuna käytin Wordin transcribe-toimintoa. Jo tiedostoja nauhurilta tietokoneelleni siirtäessä, loin kaikille haastateltaville pseudonyymit eli valenimet, joiden mukaan nimesin myös litterointitiedostot. Pseudonyymeja ja haastateltavien yhteystietoja säilytin erillisissä salasanan takana olevissa tiedostoissa, joista ei ollut pääteltävissä yhteyksiä toisiinsa. Lisäksi

litterointivaiheessa muutin muutamia tietoja sellaisista keskusteluista, joissa olimme haastateltavan kanssa sopineet, ettei jotakin asiaa tunnistettavuuden takia voisi lopullisessa raportissa mainita. Litteroitua tekstiä kertyi loppujen lopuksi noin 200 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1.0. Litterointi on tehty sanatarkkaan mutta mukaan ei ole merkitty tarkkoja kuvauksia tauoista, äänenpainoista tai muista vastaavista tekijöistä, sillä näillä ei ollut analyysimenetelmäni kannalta suurta merkitystä. Nikanderin (2010, s. 432) mukaan litteraattikaan ei itsessään voi olla täydellinen vaan se pitää aina sisällään tutkijan omia valintoja ja huomioita. Toisin sanoen, litteraatiokaan vaiheena ei ole tutkijan omista käsityksistä ja valinnoista vapaa.

Aineiston analyysivaiheen paikannan alkaneeksi jo haastattelutilanteissa ja erityisesti haastattelujen jälkipohdinnoissa. Jokaisen haastattelun jälkeen pidin hetken, jolloin kirjoitin ylös asioita, tuntemuksia ja teemoja, joita haastattelu toivat mieleeni. Yhdistelin aiheita, jotka olivat nousseet aiemmissa haastatteluissa ja huomioin mikäli haastateltava oli nostanut uusia teemoja esille. Pidin tärkeänä kirjoittaa ylös myös omia ajatuksiani haastatteluista, sillä haastattelun litteroiminen tekstiksi rajaa aina haastattelusta suuren osan pois, kun jäljelle jää vain puhdas teksti tapahtuneesta vuorovaikutustilanteesta ja siitä syntyvästä tiedosta (Ruusuvaori ym., 2010, s. 427). Omiin tutkimuspäiväkirjan muistiinpanoihini palaamalla pääsin myös nopeammin käsiksi uudelleen siihen, minkälainen tunnelma haastattelussa oli tai millaisia huomioita tein aiemmin tilanteesta.

Litteraatioita tehdessäni, tein käsin vihkooni muistiinpanoja ja hahmottelin jo teemoja, joita olin tunnistavinani jokaisen haastattelun yhteydessä. Analyysivaihe jatkui siis luontevasti haastatteluista litteraatioon ja sen jälkeen varsinaiseen systemaattisempaan analyysin tekoon. Varsinaisen analyysin ja koodaamisen apuna käytin Atlas.ti ohjelmaa, johon siirsin kaikki litteroidut haastattelut. Aloitin analysoinnin ensin lukemalla kaikki haastattelut läpi pariinkin otteeseen aloittamatta vielä koodausta tai teemoittelua. Tämän jälkeen lähdin poistamaan sellaisia osia haastatteluista, jotka olivat selkeästi tutkimusintressini ulkopuolella. Tätä prosessia on kutsuttu myös redusoinniksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Tällaista rajausta tein, jotta saisin aineistostani tiiviimmän ja helpommin hallittavan. Ulos rajautui esimerkiksi joihinkin nauhoituksiin jääneet käytännön asioiden sopimiset suostumuksista tai arkipäiväiset keskustelut harrastuksista tai opinnoista. Lisäksi poistin yhden haastattelun kohdalla pätkän keskustelusta, jonka haastateltava halusi

lopullisesta aineistosta poistettavan tunnistettavuussyistä. Rajausten tekeminen ja aineiston supistaminen tutkimuskysymysten kannalta oleelliseksi kokonaisuudeksi tuntui yllättävän haastavalta, sillä paljon kiinnostavaa keskustelua jäi aineiston ulkopuolelle.

Rajausten jälkeen lähdin Atlas.ti:ssä luomaan koodeja aineistoon. Maalasin tekstistä osan, jossa puhuttiin esimerkiksi kavereista ja loin koodin ”kaverit”. Samalla koodilla merkkasin kaikki jatkossa vastaan tulleet kohdat, joissa puhuttiin kavereista.

Koodausta tehdessäni, oli analyysini hyvin aineistolähtöistä. Koodeja luodessani en pitänyt niin sanottuja teoreettisia silmälaseja vielä silmilläni vaan lähdin tekemään koodausta avoimin mielin. Totaalinen objektiivisuushan on toki täysin mahdotonta mutta pyrin olemaan prosessissa tietoinen myös tästä. Koodaukset tein yksi haastattelulitteraatio kerrallaan.

Jokaisen analyysiyksikön koodasin siihen sopivalla koodilla. Koodasin aluksi puhtaasti ilmisisältöjä, en piilomerkityksiä tai tulkintoja nuorten puheesta. Koodit olivat pelkistyksiä analyysiyksiköstä ja ne kuvasivat sitaatin sisältöä hyvin kiteytetysti sanalla tai lauseella (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Yksi sitaatti (analyysiyksikkö) saattoi myös lukeutua useamman koodin alle. Sitaatti saattoi siis saman aikaisesti olla koodattu esimerkiksi koodilla ”kaverit”, ”yhteydenpito” ja ”yhteiskunnalliset epäkohdat”. Ensimmäisellä koodauskierroksella koodiryhmiä syntyi 36 kappaletta. Analyysiyksiköitä koodiryhmien sisällä oli yhteensä 557 kappaletta. Tämän jälkeen kävin kaikki koodit koodiryhmissään läpi ja rupesin havainnoimaan koodiryhmien välisiä yhtäläisyyksiä. Yhdistelyn ja teemoittelun myötä koodit rajautuivat vielä 23 koodiin, joita lähdin teemoittelemaan tarkemmin.

Koodiryhmiä yhdistelemällä syntyivät siis alateemat, joissa saman teemaiset koodit olivat tiivistetty yhteen alateemaan. Prosessia on Tuomen ja Sarajärven (2002, s. 124) mukaan kutsuttu myös klusteroinniksi. Alateemat muodostuivat samanlaisten pelkistysten eli koodien ryhmistä. Esimerkiksi alateema ”tiedon hakeminen” syntyi koodien ”asiantuntijatieto”, ”kokemustieto”, ”tiedonhaku” ja ”sometaidot” yhdistymisestä. Alateema tiedonhaku puolestaan kiinnittyy vielä laajempaan pääteemaan ”tiedollinen ulottuvuus”. Alateemoja muodostui lopulta 9. Pääteemat puolestaan koostuivat eri alateemojen yhdistelystä. Esimerkiksi alaluokat ”tiedon hakeminen” ja ”kriittinen suhtautuminen tietolähteisiin” olivat keskenään erilaisia ja irrallaan olevia alaluokkia, mutta molemmat liittyivät laajempaan pääteemaan eli

tiedolliseen ulottuvuuteen. Yläteemoja syntyi lopulta kolme kappaletta: sosiaalinen, kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus. Selventääkseni koodausprosessia, olen alla olevaan kuvaon kerännyt muutamia esimerkkejä siitä, kuinka analyysiyksiköstä on päädytty lopulta yläteemaan.

Taulukko 1. Kuvaus teemoitteluprosessista

Analyysiyksikkö	Koodi(t)	Alateema	Yläteema
<i>On perustettu tällaisia ryhmiä Jodelin kautta missä ollaan jaettu omaa tilannetta ja saatu vertaistukea</i>	Vertaistukiryhmät, vertaistuki, some-alustat	Yhteisöt	Sosiaalinen ulottuvuus
<i>Ihan jo sekin, että näkee ettei ole maailman ainoa ihminen, jolla on jotain ongelmia, huomaa, että kuinka paljon oikeastaan onkaan samankaltaista</i>	Vertaistuki, some-alustat	Passiivinen vertaistuki	Sosiaalinen ulottuvuus
<i>Some on silleen helppo paikka saada tietoa ja etsiä tietoa ja kuulla myös asiantuntijoilta kaikkea mielenterveyteen liittyvää sisältöä, että kyllä se on paljon kevyempää ja enemmän ihmisten saavutettavissa, kun jotkut tutkimukset</i>	Tiedon hakeminen, asiantuntijatieto, yhteiskunnalliset ongelmat	Asiantuntijatieto	Tiedollinen ulottuvuus
<i>Jos mä hakisin semmoista kokempohjaisempaa tietoa niin hakisin sitä somesta mutta sitten jos tarvitsisi oikeasti fakta faktaa niin sitten se lähtisi se haku muihin suuntiin</i>	Tiedon hakeminen, kokemustieto, asiantuntijatieto	Tietolähteet	Tiedollinen ulottuvuus

Koodeista synnyttyä lopulta kolme laajempaa teemaa, nimesin ne sosiaaliseksi (177 analyysiyksikköä), tiedolliseksi (175 analyysiyksikköä) ja yhteiskunnalliseksi (180 analyysiyksikköä) ulottuvuudeksi. Jokaisen teeman alle kuuluneet analyysiyksiköt eli sitaatit, olivat Atlas.ti ohjelmalla punottu kokonaisuuksiksi, jotka lopulta tulostin ulos paperisina versioina. Näitä teemoja lähdin tarkastelemaan ja läpikäymään tarkasti tutkimuskysymykset mielessäni. Tässä vaiheessa siirryinkin tarkastelemaan aineistoa enemmän teoreettisten käsitteiden kautta. Aineistoa uudelleen teoreettisesta

näkökulmasta läpikäydessäni, päätin lopulta yhdistää osan yhteiskunnallisen ulottuvuuden alaryhmistä osaksi sosiaalista ja tiedollista ulottuvuutta. Tähän päätökseen päädyin siksi, että yhteiskunnallisen teeman sisällä oli paljon sellaisia tekijöitä, jotka lopulta eivät vastanneet tutkimuskysymyksiini kunnolla. Osa koodeista kuitenkin olivat mielenterveyspääoman käsitteen kautta katsottuna hyvinkin oleellisia ja nämä otin mukaan tarkasteluun. Päätös johti siihen, että sen sijaan, että olisin luonut yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta oman pääteemansa, sijoitin yhteiskunnalliseen alaluokkaan kuuluvia ryhmiä osaksi sosiaalista ja tiedollista ulottuvuutta ja tarkastelin yhteiskunnallista tasoa erityisesti näitä kahta ulottuvuutta läpileikkaavana tekijänä.

Muodostamani yläteemat heijastavat nimillään paljolti myös teemahaastattelurunkoon (liite 1.), jossa käsiteltiin sosiaalisia, tiedollisia ja emotionaalisia sekä yhteiskunnallisia teemoja. Teema-analyysin avulla teemahaastatteluista on mahdollisuus löytää myös uusia teemoja – teemoja, jotka eivät ole aiemmin haastattelurunkoon sisäankirjoitettuna. Toisinaan teemahaastatteluja analysoimalla teemoittelua hyödyntäen, päädytään kuitenkin tilanteeseen, jossa haastattelun teemat päätyvät olemaan myös teema-analyysin tulosten pääteemoja. Tässä tutkimuksessa analyysin kautta kerätyt pääteemat ovat sisällöllisesti huomattavasti moninaisempia ja rikkaampia kuin teemahaastattelujen teemat mutta kantavat miltei samoja nimiä kuin haastattelurunkokin.

Aineistoa kuvaavat tulosluvussa esitetyt sitaatit ovat suoraan nuorten suusta, mutta olen tehnyt tekstiä selventävää kuratointia poistamalla puheessa olleita täytesanoja, jotka eivät sisällön kannalta olleet merkittäviä. Alla esimerkki kuratoinnista.

”Kyllä siihen tarvitaan ~~se~~ ~~näin~~ ~~ku~~ toisen ihmisen ~~ne~~ kokemukset.”

4.6 Tutkijan positio

Oma asemani tutkijana on vaikuttanut koko tutkimukseen aina sen alusta loppuun asti. Jo aiheen valinta on ollut tietoinen valinta, joka on perustunut omiin tutkimusintresseihini. Tutkimuksen aikana olen tehnyt myös paljon valintoja, jotka

ovat luonnollisesti määrittäneet tutkimuksen kulkua. Näitä valintojani pyrin kuvaamaan ja perustelemaan läpi tutkimuksen mahdollisimman selkeästi ja läpinäkyvästi jotta voin tarjota valinnoilleni myös tieteellisiä perusteluja. Oma asemani tutkijana on aiheeni kannalta merkittävä jo siksi, että edustan myös itse kohderyhmää, josta olen kiinnostunut. Haastatteluasetelma muistuttaa osittain jopa vertaishaastatteluita, joita usein käytetään muun muassa kanssatutkimuksen yhteydessä. Toisaalta vertaishaastatteluissa haastattelijan ja haastateltavan roolit ovat tasavertaisemmat ja yhteisenä päämääränä voidaan pitää oppimista toinen toiseltaan ja sitä kautta tiedon yhteistä tuottamista (Venäläinen & Hoppania, 2023, s. 40). Tässä mielessä tämän tutkimuksen haastattelut eivät ole suoranaisesti tulkittavissa vertaishaastatteluiksi, vaikka vertaisuuden piirteitä minun ja haastateltavien väliltä olikin löydettävissä.

Koen, että erityisesti ikäni oli haastattelutilanteissa usein hyödyksi siinä suhteessa, että olimme haastateltavien kanssa monesti iältämme hyvin lähellä toisiamme. Uskon tämän jo itsessään luoneen jonkinlaista luottamusta tai mutkattomuutta välillemme. Toinen yhteyttä ja luottamusta luonut tekijä on voinut olla myös se, että edustimme oletettavasti samaa sukupuolta. Haastateltavien joukossa oli myös paljon korkeakouluopiskelijoita, jotka ovat voineet tuntea minut lähestyttävämmäksi myös sen takia, että jaamme opintojemmekin kautta jo jotain yhteistä taustaa. Minun ikäni ja sukupuoleni suhteen he ovat voineet tehdä toki vain oletuksia, sillä näitä en heille tuonut ilmi. Koulutustaustani on puolestaan luonnollisesti selvinnyt haastattelukutsuja lähettäessäni. Jokainen haastateltava on tietysti luonut oman käsityksensä minusta perustuen hänen omiin havaintoihinsa ja tuntemuksiinsa, jotka ovat haastattelutilanteessa syntyneet. Nämä havainnot ja kokemukset eivät välttämättä perustu lainkaan ylläkuvaamiini tekijöihin. Koen kuitenkin tärkeäksi avata näkyville myös omaa ajattelua mahdollisista tekijöistä, jotka ovat voineet vaikuttaa dynamiikkaamme haastattelutilanteissa.

Sen lisäksi, että haastattelutilanteeseen ovat voineet vaikuttaa niin sanotut ulkoiset tekijät on jokaiseen haastattelutilanteeseen väistämättä vaikuttaneet myös omat kokemukseni ja ajatukseni tutkimusaiheeseen liittyen. Näen, että omat kokemukseni mielenterveydestä ja sosiaalisesta mediasta auttoivat minua ymmärtämään haastateltavia myös kokemustasolla. Jaoin usein haastateltavien kanssa jo jonkinlaista yhteistä tieto- ja kokemuspohjaa aiheesta. Haastatteluissa tuli usein

tilanteita, jossa haastateltava mainitsi esimerkiksi jonkin someilmiön tai sisällöntuottajan nimeltä ja usein näissä tilanteissa olin melko kartalla siitä kenestä tai mistä puhutaan. Oma tuntemukseni somen mielenterveyssisällöistä sekä omat kokemukseni mielenterveydestä auttoivat minua näin ollen hahmottamaan aihetta huomattavasti laajemmin tai syvemmillä tasolla. Vaikka jaetut kokemukset ja tietoisuus aiheesta olivat ehdottomasti hyödykseni haastattelutilanteessa, oli minun toisaalta oltava hyvin varovainen sen kanssa, etten olettaisi asioita liiaksi tai sotkisi omia kokemuksiani haastateltavien kokemuksiin. Omien tietoisten ajatusteni lisäksi on syytä huomioida, että toimin haastattelijana aina enemmän tai vähemmän tietoisesti kulttuuristen ja kategoristen normiemme ja sääntöjemme ohjaamana. Näistä rakenteista, oletuksista ja odotuksista vapaata tyhjiötä ei ole mahdollista synnyttää edes haastattelutilanteessa, siitäkin huolimatta, että haastattelijana asetuin tarkoituksellisesti mahdollisimman näkymättömään rooliin ja yritin olla tietoinen omasta asemastani ja sen vaikutuksista vuorovaikutustilanteeseen (Alasuutari, 2011, s. 112).

Omia kokemuksiani en juurikaan jakanut haastattelutilanteissa, sillä en tahtonut vahingossa ohjata keskustelua omien näkemysten tai kokemusteni pohjalta tai keskittää huomiota pois haastateltavan kokemuksista. Haastateltavat eivät myöskään itse kysyneet minulta omista kokemuksistani tai osoittaneet toivovansa minun jakavan enempää itsestäni. Joissain haastatteluissa tuli kuitenkin tilanteita, joissa jaoin myös jotain itsestäni ja omista näkemyksistäni. Näin tein vain silloin, jos koin sen olevan jostain perustellusta syystä keskustelun kannalta hyödyllistä tai luottamusta rakentavaa. Joissain tapauksissa voikin olla tutkimusintressin kannalta hyödyllistä, että haastattelija jakaa myös omia kokemuksiaan tai näkemyksiään, kun taas toisissa tilanteissa samanlainen toiminta voi olla haastattelulle haitallista (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, s. 35). Vaikka tietoisesti vältin jakamasta itsestäni ja näkemyksistäni kovin paljoa, olen tietoinen siitä, että omat asenteeni ovat voineet silti tulla jollain tasolla tahattomastikin keskusteluissa ilmi. Haastattelutilanne on myös haastattelijan osalta aina rakentunut sosiaalisista oletuksista ja rakenteista, joita voi olla hankala hahmottaa ja joita haastattelija ei itse välttämättä tunnista. Haastattelutilanteen ja tutkijan oman position reflektointi jälkeen päin onkin tärkeää, jotta asetelmaa voidaan kuvata mahdollisimman läpinäkyvästi. (Warren, 2001, s. 84.)

Vaikka pyrin haastattelun kysymyksenasetteluissa olemaan mahdollisimman neutraali ja välttämään niiden ohjaavuutta tiettyyn suuntaan, on nähdäkseni väistämätöntä, ettei tällaista jossain määrin haastatteluissa kuitenkin olisi tapahtunut. Joissain tilanteissa huomasin itsekin muotoilleeni jonkin kysymyksen, niin, että se piti sisällään ennakoasenteita tai oletuksia. Näissä tilanteissa pyrin korjaamaan kysymyksenasettelua ja toin ääneen esille huomioni siitä, että kysymykseni taisi tarkoittamattani olla nyt jollain lailla liian ohjaileva tai toteava. Tein myös huomion siitä, että useampi haastateltava totesi jossain kohtaa, että toivottavasti tämä on nyt jotain mitä ”haen” tai he jollain muulla tavalla pitivät huolta siitä, että tuottavat jotain hyödyllistä tietoa tutkimusaiheeni kannalta. Näissä tilanteissa koin tärkeäksi tuoda vielä uudelleen haastateltaville esille, että minulla ei ole haastattelujen suhteen mitään, mitä ”haen”, eikä kysymyksiini ole oikeita vastauksia vaan kiinnostukseni oli heidän omassa subjektiivisissa näkemyksissään ja kokemuksissaan. Halusin nostaa tämän myös oman positioni ja eettisen pohdinnan lukuun sen takia, että tutkija-tutkittava-asetelma on voinut luoda haastateltaville myös ennakkokäsityksiä siitä, minkälaista tietoa heiltä odotetaan ja jo tämä kokemus on voinut vaikuttaa haastateltavien vastauksiin.

4.7 Eettinen pohdinta

Olen pyrkinyt pohtimaan eettisiä kysymyksiä läpi tekstin useammassa luvussa mutta tahdon nostaa vielä muutaman erillisen huomion eettisyyteen liittyen. Lienee järkevintä aluksi aloittaa huomioimalla tutkimusaiheeni sensitiiviset piirteet ja pohtia niitä eettisestä näkökulmasta. Tutkimusaiheeni käsitellessä mielenterveyttä on selvää, että eettiset pohdinnat ja periaatteet ovat tärkeä osa tutkimuksen jokaista vaihetta (Potthoff, 2023). Lisäksi kun tutkimuskohteenani ovat olleet nuoret, on erityisen tärkeää huomioida eettiset kysymykset ja tarkastella niitä myös nuorisospesifien kysymysten kautta (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö, 2010, s. 16–17).

Jo ennen tutkimuksen alkua ja aihetta pohtiessani, kävin paljon eettistä pohdintaa päässäni. Eettiset pohdinnat ovatkin tärkeitä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, myös jo tutkimusaihetta pallotellessa (Hirsjärvi & Hurme, 2000, s. 19–20). Halusin aihetta muodostaessani löytää sellaisen näkökulman, jonka kautta pystyisin pitämään

mahdollisimman hyvin huolta siitä, etteivät haastattelut koituisi liian raskaiksi nuorille. Pidin tärkeänä, että haastatteluni eivät voisi olla sellaisia, jotka ohjaisivat tarkoituksenomaisesti keskustelemaan syvemmin esimerkiksi vaikeista tai traumaattisista elämäkokemuksista sillä minulla ei ollut paljoa kokemusta haastattelijana olemisesta eikä varsinkaan sellaisista haastatteluista, joissa käsitellään hyvin sensitiivisiä aiheita. Intressini ohjautuivat jo tämänkin takia keskittymään enemmän positiivisiin kokemuksiin mielenterveyteen liittyen.

Vaikka tutkimusintressini keskittyikin somen hyödyllisiin puoliin liittyen mielenterveyteen, olin varautunut siihen, että keskustelut voisivat syventyä myös haastateltavien omiin henkilökohtaisiin, rankkoihinkin kokemuksiin mielenterveydestä. Jokainen nuorista kertoikin jollain tasolla mielenterveydestään ilman, että kysyin siitä erikseen. Jotkut kertoivat hyvinkin yksityiskohtaisesti taustastaan, kun taas toiset mainitsivat omasta mielenterveydestään enemmän sivulauseissa. Suurin osa kuitenkin selkeästi koki aiheen kannalta tärkeäksi avata myös omaa historiaansa mielenterveyden kanssa. Sellaisissa tapauksissa, joissa haastateltavalla oli ollut tai oli tällä hetkellä mielensä suhteen haastava tilanne, kiinnitin erityisen paljon huomiota keskustelunkulkuun, haastateltavan tunnereaktioihin ja yleiseen tunnelmaan. Pyrin aistimaan ja ohjaamaan keskustelutilannetta parhaani mukaan niin, ettei keskustelussa ajauduta nuorelle itselleen liian raskaiksi aiheisiin. Olin avoimen kiinnostunut kaikesta siitä mitä haastateltava tahtoi minulle kertoa – myös rankoista kokemuksista tai sensitiivisistä aiheista – mutta tietoisesti painotin sitä, etten odota tai vaadi mitään haastateltavalta ja hän saisi itse määrittää mitä asioita haluaa minulle jakaa. On eettisesti äärimmäisen tärkeää, ettei haastateltavalle koidu harmia haastattelutilanteesta ja tästä halusin olla hyvin tarkka haastatteluja tehdessäni (Keiski ym., 2023).

Valmistauduin itse haastattelutilanteisiin niin, että olin mahdollisimman vastaanottavaisessa ja rauhallisessa mielentilassa. Ennen jokaista haastattelua otin aikaa valmistautuakseni tilanteeseen, jotta pystyisin olemaan mahdollisimman läsnä haastateltavan kertomuksille ja kohtaamiselle. Koin tämän tärkeäksi konkreettiseksi vaiheeksi myös eettisyyden kannalta sillä tiesin, etten välttämättä pystyisi luomaan perustaa mahdollisimman turvalliselle keskusteluympäristölle, mikäli olisin itse tilanteessa huonosti valmistautunut tai muissa ajatuksissa. Omien aistieni tuli olla valmiina huomaamaan myös sellaiset keholliset vihjeet tai rivienvälissä olevat viestit,

jotka voisivat kertoa siitä, että haastattelu tuntuu nuoresta liian kuormittavalta. Olin valmistautunut myös siihen, että haastattelutilanteet olisivat voineet aiheuttaa hankalia ja voimakkaita tunteita ja kuormitusta nuorelle. Näissä tilanteissa olisin tarjonnut jokaiselle mahdollisuuden ottaa minuun vielä uudelleen yhteyttä ja keskustella aiheesta rauhassa haastattelutilanteen ulkopuolella. Tällaisia tilanteita ei kuitenkaan tullut eteemme.

Aineiston säilytykseen ja tietosuojaan liittyvät eettiset tiedot löytyvät tutkielman lopusta liitteestä numero 2. Mainitsen kuitenkin vielä erikseen muutaman seikan, joita on hyvä pohtia hieman laajemmin. Osa haastatteluista järjestettiin Zoom-sovelluksen kautta etäyhteyksin. Näissä tilanteissa olin ilmoittanut haastateltavalle erikseen, että hänen olisi hyvä etsiä itselleen mieluisa paikka, jossa hän pystyy keskittymään haastatteluun niin, ettei ulkopuolisia ole kuulolla. En kuitenkaan itse ole pystynyt vaikuttamaan siihen, mikäli joku etänä osallistuvista on valinnut sellaisen ympäristön, jossa on saattanut olla ulkopuolisia kuulijoita. Kasvokkain järjestetyissä haastatteluissa pystyin paremmin itse vaikuttamaan tähän paikkaa valitessamme. Tietosuojaan liittyen tuon vielä näkyville sen, että käyttäessäni Wordin käännöstoimintoa, olen joutunut lataamaan uudelleen nimetyt äänitiedostot Wordiin verkkoselaimen kautta. Tiedostot ovat kuitenkin siirretty omalle tietokoneelleni heti kun litterointi on ollut valmiina. Näin ollen verkkoon ei ole jäänyt teksti- tai äänitiedostoja eikä näistä pseudonyymeillä nimetyistä tiedostoista ole voinut ketään tunnistaa.

Tutkimuseettisestä näkökulmasta on ollut tärkeää pohtia myös sitä, minkälaisia tietoja haastateltavista on tarpeen jakaa lukijalle (Harper & Thompson, 2012, s. 244). Tulen tietoisesti läpi tämän tutkielman jakamaan melko suppeasti tietoja nuorten taustoista enkä luonnollisesti jaa mitään, mistä yksittäinen nuori olisi mahdollisesti tunnistettavissa. Kaiken kaikkiaan tätä tutkimusta on tuotettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimien Hyvien tieteellisten käytäntöjen (Keiski ym., 2023) mukaisesti ja näitä pitkin prosessia reflektoiden. Voisi nähdä, että yleisesti tutkimuseettiset kysymykset kohdistuvat erityisesti esimerkiksi tietosuojaan ja turvallisuuteen liittyviin tekijöihin, tutkittavan informoimiseen ja anonymiteettiin mutta tässä tutkimuksessa hahmotan tutkimuseetiikan näiden lisäksi myös metodologisena ulottuvuutena, jonka kautta pohdin valintojani koko tutkimuksen läpi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 153).

5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset teemoittain. Jokainen pääteema on jaettu alateemoihin, joiden kautta nostan esille tutkimuskysymysteni kannalta oleelliset havainnot aineistosta. Kokonaisuutta selkeyttääkseni kuvaan tuloksia tekstin lisäksi myös kuvioden avulla. Tekstissä on myös sitaatteja tuomassa aineistoa lukijalle paremmin näkyviin. Tulosten läpinäkyvyyttä ja aineiston monipuolista tarkastelua perustellakseni, sitaattien perässä on lisäksi mainittuna haastateltavan pseudonyymi ja ikä.

Analyysin kautta saatujen tulosten pääteemat ovat: sosiaalinen ulottuvuus ja tiedollinen ulottuvuus, jotka puolestaan jakautuvat useampaan alateemaan. Kuvaan näitä ulottuvuuksia sosiaalisen, emotionaalisen ja kulttuurisen pääoman käsitteiden kautta. Sosiaalisen pääoman sisällä käsittelen vertaistukea ja sen moninaisia muotoja. Emotionaalista pääomaa havainnoin erityisesti tunteiden jakamisen ja validoinnin yhteyksissä. Kulttuurisen pääoman kautta tarkastelen muun muassa erilaisia tiedonhankintaan ja tiedon sisältöihin ja taitoihin liittyviä tekijöitä. Sekä sosiaalista että tiedollista ulottuvuutta analysoimalla vastaan tutkimuskysymyksiini: *Minkälaista mielenterveyspääomaa nuoret rakentavat sosiaalisen median kautta? sekä Mikä on sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman rooli mielenterveyspääoman rakentumisessa?*

5.1 Mielenterveyspääoman rakentuminen somessa vertaisuuden kautta

Tämän tutkimuksen tulosten sosiaalinen ulottuvuus koostuu erilaisista sosiaalisen median kautta rakentuneista mielenterveyttä hyödyttävistä sosiaalisista tekijöistä, joita nuoret toivat haastatteluissa esille. Sosiaalinen ulottuvuus on päätyntä analyysin kautta tulosten keskeiseksi pääteemaksi, sillä se näyttäytyi nuorille aineiston perusteella yhtenä merkittävimmistä sosiaalisen median tarjoamista mielenterveyttä tukevista puolista. Kuten aiemman tutkimuksen (ks. esim. Hjetland ym., 2021; Popat & Tarrant, 2023) perusteella saattoi odottaa, somen sosiaalisista puolista haastateltavat nostivat mielenterveyden kannalta keskeiseksi kysymykseksi erityisesti vertaistuen, jota he eri alustoilla vastaanottivat, loivat ja jakoivat. Lisäksi nuoret kertoivat muun muassa saaneensa somen kautta uusia ystäviä, pitävänsä yhteyttä

läheisiinsä, osallistuvansa sosiaaliseen toimintaan sekä pelaavansa erilaisilla sosiaalisilla alustoilla.

Aineiston analyysivaiheessa olen luonnollisesti joutunut tekemään isojakin rajouksia sen suhteen, mitä kaikkia nuorten tärkeiksi mainitsemia asioita voin sosiaalisen ulottuvuuden tulosluvussa käsitellä. Maisterintutkielman rajaamat kehykset pituuteen ja laajuuteen liittyen tulivat väistämättä vastaan jo aineiston laajuudenkin takia. Vaikka yllä kuvatut sosiaaliset tekijät ja toiminnot olivat nuorille tärkeitä ja heidän mielenterveyttään tukevia ja edistäviä asioita, näyttäytyi aineiston perusteella vertaistuki tutkimuskysymysteni kannalta olennaisimpana sekä nuorille kokonaisuudessaan merkittävimpana tekijänä. Näistä syistä käsittelen tässä luvussa sosiaalista ulottuvuutta eli sosiaalista pääomaa erityisesti vertaistuen kautta ja keskityn kuvaamaan sitä, minkälainen merkitys somessa olevalla mielenterveyteen keskittyvällä vertaistuella on nuorille ja miten se vaikuttaa heidän mielenterveyspääomaansa.

5.1.1 Passiivinen ja aktiivinen vertaistuki

Vertaistuki voidaan nähdä tämän tutkimuksen tulosten valossa tapahtumana, jossa muiden vertaisten kesken sosiaalisessa ympäristössä vaihtuu erilaisia resursseja kuten tietoa, neuvoja tai emotionaalista tukea. Vaikka usein hahmotamme vertaistuen olevan jonkinlaista vastavuoroista ja aktiivista toimintaa, havaittiin tässä tutkimuksessa, että vertaistuki näyttää olevan aktiivisen toiminnan lisäksi myös jotain passiivista, jossa yksilön ei tarvitse osallistua toimintaan hyötyäkseen silti vertaistuen tarjoamista positiivisista vaikutuksista. Vertaistuen kokemuksia voidaan siis saavuttaa niin passiivisella kuin aktiivisellakin sosiaalisen median käytöllä. Avaan pian tarkemmin sitä mitä passiivisella ja aktiivisella tarkemmin tarkoitan.

Haastateltavista suurin osa (n=14) kertoivat itse kärsineensä jossain vaiheessa elämänsä mielenterveyteen liittyvistä haasteista. Näin ollen vertaisista puhuttaessa tarkoitettiin siis pääosin nuoria, jotka ovat kamppailleet samojen tai samankaltaisten mielenterveyteen liittyvien asioiden parissa. Usein vertaisia kuvattiin hyvinkin lämpimästi ja heiltä saatua tukea arvostettiin kovasti.

Semmosia kanssataistelijoita [--] ne tietää mitä sä ajattelet ja mikä sul on fiilis, niin kyllä se auttaa (Kaisu, 19)

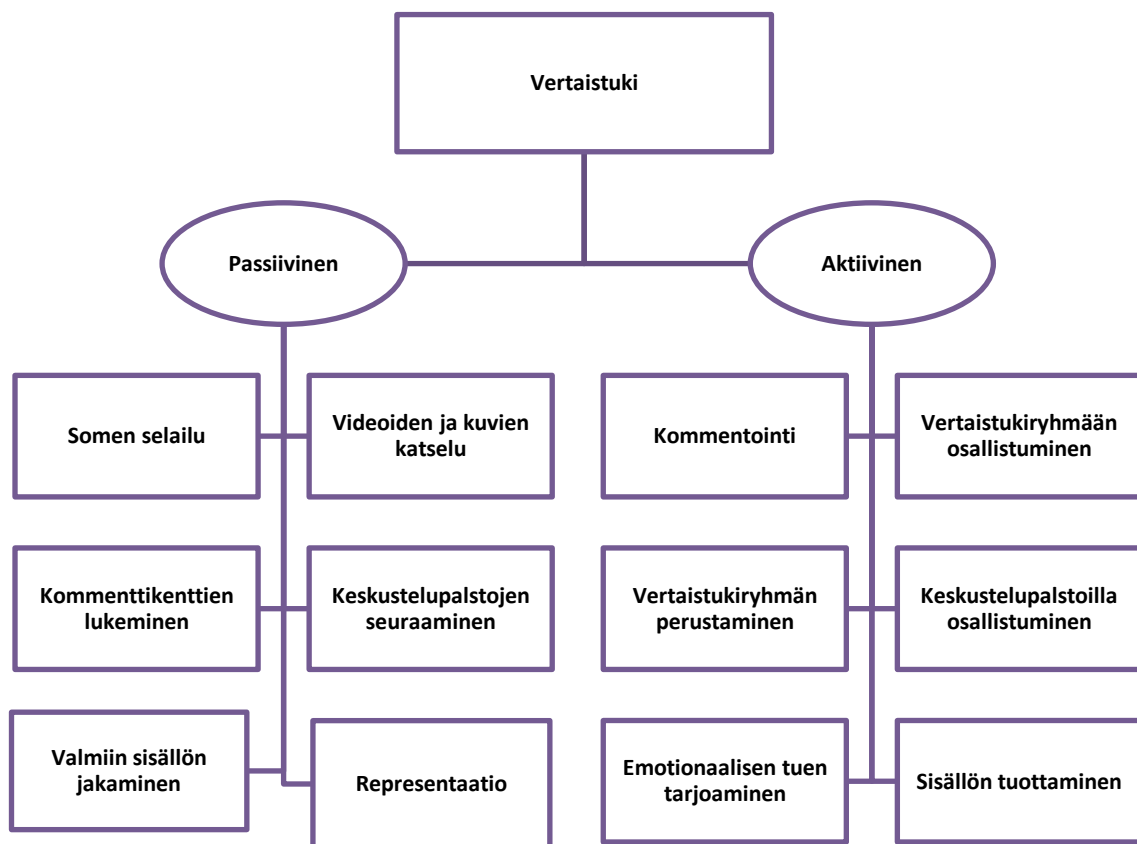
Vertaistuki nähtiin nuorten keskuudessa tärkeänä voimavarana ja väylänä kerryttää tietoa, turvaa, ymmärrystä sekä kokemusta siitä, ettei ole yksin tai kummallinen. Vertaistukea nuoret kertoivat saavansa eri sosiaalisen median kanavien sekä niissä syntyvien yhteisöjen kautta. Vertaistuki sai haastatteluissa monia muotoja, se saattoi olla keskustelua muiden kanssa, kuvia, meemejä, tiedon jakamista tai ihan vain läsnäoloa ja näkyvää representaatiota somessa. Sen lisäksi, että some tarjosi alustan vastaanottaa vertaistukea, mahdollisti se myös vertaistuen jakamisen eteenpäin muille. Toiminta oli siis usein vastavuoroista. Erityisesti vertaistuen kautta nuoret saattoivat saada kokemuksen siitä, etteivät he ole omien haasteidensa kanssa yksin, kummallisia tai outoja, viallisia tai toivottomia.

Vertaistuellisiksi alustoiksi nimitettiin esimerkiksi Jodel, Instagram, Facebook-ryhmät, blogit, YouTube, Kik, Discord ja Twitter. Erityisesti Jodelin merkitys vertaistuellisena alustana korostui haastatteluissa². Jodel tuokin tässä tutkimuksessa mielenkiintoisen lisän aiheen tarkasteluun, sillä ylipäätään Jodeliin liittyvää tutkimusta on tehty hyvin vähän Suomessa. Lisäksi Jodel ei aiemman kansainvälisenkään tutkimuksen perusteella ole näyttäytynyt merkittävänä alustana nuorille mielenterveyden kontekstissa. Tämä saattanee johtua myös siitä, ettei Jodelia ole tunnistettu tutkimusasetelmissa merkittäväksi sosiaalisen median kanavaksi mielenterveyden kontekstissa. Tämän aineiston nuorten mainitsemista alustoista Facebook, Twitter (nykyinen X) ja YouTube ovat myös aiemman tutkimuksen myötä havaittu vertaistukea tuottaviksi alustoiksi (Akhther & Sopory, 2022; Berry ym., 2017; Dodemaine ym., 2022; Ziv ym., 2016).

Kuten todettua, vertaistuki näyttäytyi monissa eri muodoissaan haastateltavien kokemuksissa. Erityisen tärkeänä pidettiin sitä, että sosiaalisen median kautta päästiin näkemään muitakin ihmisiä, jotka kamppailevat itselle tuttujen mielenterveyshaasteiden kanssa. Vertaistuki oli toisaalta sitä, että pystyi kysymään

² Tutkimukseen rekrytoidut henkilöt ovat osa Jodelin kautta tavoitettuja, joten Jodelin korostuneisuus vastanneiden keskuudessa voi selittyä osin myös tällä. Toisaalta Jodel on some-alustana erityislaatuinen sen tarjoaman anonymiteetin ja yhteisöllisyytensä puolesta. Jodel toimii siis ymmärrettävästi kätevästi alustana vertaistuelliselle toiminnalle.

omalla nimellä tai anonyymisti somessa muilta kysymyksiä ja neuvoa itseä mietityttäviin haasteisiin, mutta toisaalta myös jonkinlaista passiivista representaatiota, jonka kautta saavutettiin kokemus ja ymmärrys siitä, että itsen kaltaisia ihmisiä ja samanlaisia tilanteita on ylipäätään olemassa. Olen ilmiötä selkeyttääkseni jaotellut vertaistuen aktiiviseen ja passiiviseen vertaistukeen. Näiden käsitteiden kautta voimme jaotellummin hahmottaa vertaistuen moninaisia muotoja ja sitä miten nuoret näitä hyödynsivät. Alla oleva taulukko havainnollistaa passiivisen ja aktiivisen vertaistuen muotoja.



Kuva 1. Passiivinen ja aktiivinen vertaistuki (Kuva: Anna Koivisto, 2024)

Haastateltavista iso osa kertoi käyttävänsä somen tarjoamaa vertaistukea hyvinkin aktiivisesti. Lisäksi monet refleктоivat elämäänsä myös taaksepäin ja muistelivat, että nuorempana vertaistuellinen toiminta ja siihen liittyvä aktiivisuus saattoi olla vielä nykyistäkin vahvempaa. Aktiivinen vertaistuki saattoi olla esimerkiksi keskustelualustalla keskusteluun osallistumista, kuvien ja tekstien kommentointia, neuvojen ja vinkkien kysymistä ja antamista, emotionaalisen tuen tarjoamista ja vastaanottamista, vertaistukiryhmään osallistumista tai sellaisen ylläpitämistä.

Kuvatut sosiaaliset toiminnat ovat sosiaalisen pääoman ydintä, mutta on mukana myös emotionaaliseen pääomaan liitettyjä toimia kuten emotionaalisen tuen tarjoamista vertaisille. Aktiivisen vertaistuen kautta sosiaalista ja emotionaalista pääomaa onkin hyödyllistä tarkastella myös suhteessa toisiinsa. Aktiivista vertaistukea nuoret kuvasivat hakevansa esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa he tunsivat, että omat haasteet ovat jotain kummallista tai jotain, josta ei ole kuullut ennen puhuttavan, jotain, josta toivoi saavansa lisää ymmärrystä, tietoa, tukea.

Oon luullu, että mä oon ihan hullu, että mikä mussa on vikana. Sitten jollain onkin täysin samanlainen ajatus. Mä oon silleen ok huh mä en oo hullu et ei hätää, tää on ehkä ihan normaalia... ei ihan normaalia mutta niinku yleistä kumminki. Nii se, et ei oo oikeesti outo (Kaisu, 19)

Toisaalta aktiivista vertaistukea mielenterveyteen liittyvissä asioissa tahdottiin myös tarjota muille ja vastavuoroinen toiminta nähtiin merkityksellisenä ja omaa mielenterveyttä ja toimijuutta vahvistavana asiana. Osa nuorista kertoikin aktiivisesti pyrkivänsä myös auttamaan muita sosiaalisen median kautta mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Tämänkaltainen toiminta saattoi olla esimerkiksi tiedon tuottamista ja sen jakamista tai emotionaalisen tuen tarjoamista erilaisilla keskustelualustoilla eli erilaisten kulttuuristen ja emotionaalisten resurssien jakamista vertaisille. Aktiiviselle vertaistuelle tyypillisesti osa nuorista kertoi jakavansa sosiaaliseen mediaan itse sisältöä omasta arjestaan tai siihen liittyvistä mielenterveyshaasteista.

Mä kerron niistä huonoista hetkistä, kun ne on ollut samana päivänä tai niinku lähiaikoina [--] Olisi hyvä, että ihmiset tajuaisi, että kyllä kaikilla on huonoja hetkiä, vaikeata välillä elämässä. [--] Tykkään itse seurata semmosia jotka avoimesti kertoo, että tänään oli todella paska päivä ja mä en jaksanut tehdä yhtään mitään ja kotona on hirveä kaaos, se luo meille semmosta, että se on ihan normaalia (Satu, 29)

Ylläkuvattu vertaistuki tuo mielenkiintoisesti esiin vertaistuen aktiivisen ja passiivisen puolen. Julkaisun luonut nuori on toiminut aktiivisesti luodessaan itse uutta sisältöä sosiaaliseen mediaan ja ajatellut sen mahdollisesti luovan myös

vertaistukea jollekin toiselle. Julkaisut eivät välttämättä kuitenkaan herätä keskustelua tai luo sosiaalisuutta sen ilmeisimmällä tavalla esimerkiksi keskustelujen tai tykkäysten muodossa, mutta ne ovat luotu tarjoamaan seurattaville kuvastoa siitä, millaista elämä ”huonoina hetkinä” voi olla. Tämänkaltainen vertaistuellinen teko itsessään voidaan nähdä aktiiviseksi teoksi, mutta vertaistuen vastaanotto saattaa olla passiivista. Julkaisun vastaanottaja saattaa hyödyntää tämänkaltaista vertaistukea passiivisesti selatessaan sosiaalista mediaa ja saada hyödyn siitä tätä kautta. Toisaalta tämänkaltainen passiivinen vertaistuki voi myös muotoutua aktiiviseksi, mikäli kuvan myötä syntyy keskustelua tai muuta sosiaalista toimintaa.

Sen lisäksi, että sisältöä luotiin itse, jakoivat nuoret myös toisten tekemää sisältöä omilla somealustoillaan. Esimerkiksi Instagramin tarinaosio mainittiin yhtenä väylänä, jossa jakaa erilaisia kuvia tai tekstejä, jotka jollain tapaa resonoivat itsessä tai jotka saattaisivat auttaa muita vertaisia. Osa nuorista kertoikin kokevansa tärkeäksi tämänkaltaisen passiivisen vertaistuen tarjoamisen ja tahtoivat käyttää omia somealustojaan tuen antamiseen ja tietoisuuden levittämiseen. Suurin osa haastateltavista eivät kuitenkaan jakaneet omilla somealustoillaan henkilökohtaisia kokemuksiaan mielenterveydestä, vaikka kokivatkin tämän tärkeänä asiana laajemmalla yhteiskunnallisella tasolla.

Ihan jo sekin, että näkee ettei ole maailman ainoa ihminen, jolla on jotain ongelmia, huomaa, että kuinka paljon oikeastaan onkaan samankaltaista (Tuuli, 24)

Se, että joku jakaa omaa tarinaansa sanoin tai kuvin somen kautta voi siis itsessään olla jo vertaistuellista toimintaa, ilman, että vastaanottaja ja sisällönluoja ovat toistensa kanssa erikseen fyysisesti tai verbaalisesti kontaktissa. Pelkkä kirjoituksen tai kuvan näkeminen voi toimia herättäjänä sille kokemukselle ja tunteelle, että kaltaisiani on muitakin – on olemassa vertaisia. Passiivinen vertaistuki avasikin mahdollisuuksia hyötyä tuesta, vaikka nuori itse ei olisi ollut halukas tai valmis osallistumaan keskusteluun tai muihin aktiivisiin vertaistuen muotoihin. Passiivisen vertaistukea saatiin esimerkiksi vain somea selailemalla, erilaisia postauksia lukemalla, videoita katsomalla ja keskusteluja seuraamalla. Toisin sanoen passiivinen vertaistuki tapahtuu hyvin samoissa ympäristöissä, kun aktiivinenkin ja ne eroavat

vain siinä kuinka paljon yksilö osallistuu tai on osallistumatta sosiaaliseen kanssakäyntiin muiden vertaistensa kanssa.

Vertaistuella on ollut iso merkitys, tulee itselle semmonen olo, että tulee niinku kuuluks ja nähdyksi, ihmiset ihan oikeasti välittää, vaikka ei tuntisi silleen niiku livenä (Satu, 29)

Vertaistuen ottaessa passiivisia ja aktiivisia muotoja, pystyivät nuoret itse määrittämään omaa aktiivisuuden tasoaan suhteessa vertaistukeen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vertaistuen muodoista pystyttiin siis hyötymään, vaikka itse ei haluttu osallistua aktiivisesti ryhmiin tai keskusteluihin. Toisaalta halukkaat pystyivät hyödyntämään myös aktiivista vertaistukea, jonka avulla pääsivät keskustelemaan muiden kanssa. Molemmat vertaistuen muodot tunnistettiin kuitenkin tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Useat tunnistivatkin käyttävänsä molempia muotoja aina omien sen hetkisten tarpeidensa mukaan. Aaltonen ym. (2010) toteavatkin, että sosiaalinen media ja internetin kautta luodut sosiaaliset suhteet ovat erityisen tärkeitä sellaisille nuorille, joilla voi erinäisistä syistä olla haasteita sosiaalisen pääoman rakentamisessa heidän fyysisessä elinympäristössään. Tämän huomion tunnistivat myös haastattelemani nuoret, joista osa kertoi, että vaikeissa elämäntilanteissa sosiaalinen media on ollut erityisen tärkeä osa heidän sosiaalisten suhteidensa ylläpitämistä.

Aiemmissa tutkimuksissa on usein viitattu siihen, että passiivinen sosiaalisen median selailu on yhteydessä esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksiin tai voi muilla tavoin olla mielenterveydelle haitallisempaa kuin aktiivinen sosiaalisen median käyttö (ks. Frison & Eggermont, 2015; Marciano ym, 2022). Tämän tutkimuksen aineiston perusteella näyttää kuitenkin siltä, että myös passiivinen sosiaalisen median käyttö voi olla yhteydessä vertaistuen kokemuksiin ja tätä kautta vaikuttaa positiivisesti nuoren mielenterveyteen ja mielenterveyspääoman rakentumiseen.

Passiivista ja aktiivista vertaistukea voidaan myös mielekkäästi hahmottaa kulttuurisen, emotonaalisen ja sosiaalisen pääoman käsitteiden kautta. Passiivisen vertaistuen ollessa usein erilaisten julkaisujen, tekstien tai kuvien selaamista ja lukemista sekä keskustelujen seuraamista voitaisiin tämänkaltaisen vertaistuen

nähdä tuottavan ensisijaisesti kulttuurista pääomaa, eli erilaisten, tässä kontekstissa mielenterveyteen liittyvien tietojen ja taitojen kehittymistä. Aktiivinen vertaistuki puolestaan on luonteeltaan enemmän sosiaalista ja vuorovaikutuksellista, joten se on luonnollisesti helpommin hahmotettavissa sosiaalisen pääoman kautta.

Emotionaalinen pääoma kytkeytyi erityisesti aktiivisen vertaistuen kautta mukaan, sillä osana aktiivista vertaistuellista toimintaa oli havaittavissa myös emotionaalisen tuen tarjoamista vertaisille sosiaalisen median kautta. Tämänkaltaista toimintaa tapahtui lähinnä keskustelualustoilla tai kommenttikentissä, joissa saatettiin kannustaa ja rohkaista vertaisia.

Toisaalta passiivisen ja aktiivisen vertaistuen yhteydessä on oiva paikka pysähtyä tarkastelemaan myös sitä, kuinka kulttuurinen, emotionaalinen ja sosiaalinen pääoma limittyvät toisiinsa muodostaen yhdessä mielenterveyspääomaa. Vertaistuen itsessään voimme hahmottaa olevan aina jollain tavoin sosiaalista toimintaa, johon tarvitaan yhteys ihmisten välille. Yhteyden ei kuitenkaan tarvitse olla välitön tai reaaliajassa tapahtuva. Vaikka passiivinen vertaistuki voi kuulostaa epäsosiaaliselta toiminnalta, on tärkeää huomioida, ettei passiivisuus kuitenkaan poista vertaistuen sosiaalista pohjaa ja luonnetta. Myös passiivisen vertaistuen muotoihin tarvitaan vuorovaikutusta eikä sitä voi tuottaa yksin. Vertaistuellista toimintaa voidaan siis jaotella erilaisiin kategorioihin, joissa voivat korostua erilaiset tekijät erilaisissa suhteissa. Esimerkiksi kulttuuriset tekijät kuten tässä tapauksessa tietojen ja taitojen jakautuminen ja niiden jakaminen, korostuivat erityisesti passiivisen vertaistuen yhteydessä. Samaiset kulttuuriset tekijät korostuivat myös aktiivisen vertaistuen kohdalla, mutta aktiivinen vertaistuki toi näiden lisäksi selvästi esiin myös sosiaaliseen ja emotionaaliseen pääomaan liitettyjä tekijöitä.

Tämän tutkimuksen tulokset asettuvatkin vertaistuen kannalta hyvin linjaan aiempien tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan nuoret kokevat saavansa mielenterveyteensä liittyen vertaistukea sosiaalisen median kautta (Keles ym., 2023; Naslund ym., 2014; Popat & Tarrant, 2023; Singleton, Abeles & Smith, 2016).

Toisaalta aiemmassa tutkimuksessa vertaistukea ei ole eritelty passiiviseen ja aktiiviseen vertaistukeen vaikka erilaisia vertaistukeen sopivia somealustoja ja tapoja kerryttää vertaistukea onkin eritelty tutkimuksissa. Esimerkiksi Berryn ym. (2017) tutkimuksessa vertaistukea saatiin erityisesti mielenterveysaiheista keskustelemisen kautta eli aktiivisen toiminnan, kun taas Naslund ym. (2014) korostavat somen

kautta saadun vertaistuen tärkeyttä erityisesti sellaisille nuorille, joille kasvokkainen kanssakäyminen on syystä tai toisesta haastavaa. Sosiaalisista vaikeuksista kärsiville nuorille passiivisemmat vertaistuen muodot voivatkin tuntua luontevimmilta tai helpommilta. Näitä samoja huomioita tekivät myös haastattelemiini nuoret. Passiiviseen ja aktiiviseen vertaistuen jaottelu tuokin uuden tavan hahmottaa vertaistuen moninaisia muotoja sekä niiden käyttömahdollisuuksia nuorten omien tarpeiden ja toiveiden mukaan.

5.1.2 Vertaisryhmät ja -yhteisöt mielenterveyden ympärillä

Osa haastateltavista kertoi tällä hetkellä kuuluvansa tai kuuluneensa jossain vaiheessa elämäänsä jonkinlaiseen tiiviimpään mielenterveyttä koskevaan vertaistukiyhteisöön, joka oli muodostunut sosiaalisen median kautta. Tällainen yhteisö voidaan nähdä edellisessä alaluvussa kuvaamani aktiivisen vertaistuen muotona. Haastateltavien mainitsemat yhteisöt olivat syntyneet esimerkiksi Jodelin, Twitterin, Discordin tai Instagramin kautta.

Jodelin kautta ihmiset on kyllä perustanut erilaisia jotain WhatsApp-ryhmiäkin missä he sitten on voinut keskustella asioista (Ruut, 23)

On perustettu tällasia ryhmiä Jodelin kautta missä ollaan jaettu omaa tilannetta ja saatu vertaistukea (Nita, 24)

Vertaistukiyhteisöissä haettiin tukea hankaliin tilanteisiin ja niistä saatiin usein konkreettisiakin neuvoja ja hyötyjä omiin mielen haasteisiin tai niistä poikineisiin laajempiin pulmiin tai käytännön ongelmiin. Tätä yhteisöllisyyttä voidaankin hahmottaa sosiaalisen ja emotionaalisen pääoman lisäksi myös kulttuurisen pääoman kautta, erilaisten mielenterveyteen liittyvien taitojen ja tietojen jakautumisen myötä. Vertaisyhteisössä tärkeimmäksi tekijäksi kuvattiin erityisesti tuen ja kannustuksen antaminen ja sen vastaanottaminen toisilta. Näiden avulla saattoi jaksaa haastavien ja mahdollottomilta tuntuvienkin tilanteiden läpi. Kannustus ja tsemppaaminen voidaankin nähdä osaksi sosiaalista mutta myös emotionaalista

toimintaa, sillä toisen tukena oleminen ja jonkinlainen mielentilan tai motivaation kohentamisen yritys on myös osaltaan tunnetyötä, jonka kautta vertaisen tunteita huomioidaan ja validoidaan. Yhteisöjen sisällä saattoi olla monia erilaisissa tilanteissa olevia ja eri ikäisiäkin ihmisiä, jotka pystyivät jakamaan tietoa ja kokemuksiaan eteenpäin muille. Ryhmissä syntynyt vertaistuki tarjosi myös uusia näkökulmia omaan tilanteeseen.

Heidän kanssa oli hyvä saada sellasta, että siellä oli vanhempia, jotka pysty antaa esimerkiksi itsellekin niinku neuvoja siitä, että miten pärjätä niiden omien ajatusten kanssa ja varsinkin itsetuhoisuuden kanssa ja kaikkea tällasta. Siellä tsempattiin toisiamme niinku siitä, että jaketaan vaikka on vaikeata ja oltiin niinku tukena (Sara, 24)

Mielenkiintoisesti erityisen merkittävänä tämänkaltaiset tukiyhteisöt näyttäytyivät niille haastateltaville, joilla oli kokemusta syömishäiriöstä. Vertaisyhteisöt tarjosivat tukea erityisesti parantumisprosessin ja siihen liittyvien hankalien pulmien suhteen. Alla olevat sitaatit kuvaavat nuorten kokemuksia vertaistukiryhmistä ja yhteisöistä, jotka olivat keskittyneet erityisesti syömishäiriöstä parantumisen ympärille.

Hyödyn muiden tileistä, kun nään että ne on valinnut sen toipumisen ja ne syö purkin jätskiä eikä niille tapahdu mitään pahaa (Tiiu, 18)

Sitä kautta pyrittiin sitten hakemaan sitä motivaatiota siihen, että pystyy itse paranemaan ja se oli tosi ihanaa, siitä tuli kyllä siis semmonen yhteisö, että me jonkun verran puhuttiin ja kommentoitiin toistemme julkaisuja, että sitten tsempattiin ehkä toisiamme, [--] se oli yks semmonen missä kyllä muiden tarinoita pääsi kuulemaan ja missä se semmonen sosiaalinen yhteisö somessa tuki vahvasti sitä, että se tavallaan "held me accountable". (Sini, 22)

Yhteisöjen kerrottiin syntyneen orgaanisesti erilaisilla somealustoilla. Ne oli luotu tarpeesta löytää vertaisia ja puhua omista kokemuksista pienemmässä ryhmässä, halusta löytää yhteisö, jossa olisi samankaltaisia ihmisiä, joilta voisi kuulla ja oppia ja joita voisi mahdollisesti myös itse auttaa. Joissain tapauksissa erityisesti

syömishäiriöihin liittyvät yhteisöt syntyivät myös ikään kuin vastarinnaksi somessa vaikuttaneita pro-ana yhteisöjä vastaan³. Haastateltavat kertoivat, että ovat pystyneet itse omalla toiminnallaan ja somekäyttäytymisellään vaikuttamaan omiin algoritmeihinsa ja saaneet enemmän näkyviin positiivista ja hyödyttävää sisältöä. Nuoret toimivat aktiivisesti perustaessaan yhteisöjä ja hakiessaan haitallisen sisällön tilalle heidän mielen hyvinvointiaan tukevaa ja edistävää sisältöä. Tällaisen turvallisen ja positiivisen ympäristön luominen koettiin kuitenkin usein myös haastavaksi ja sen kerrottiinkin vaativan paljon itsehillintää ja sinnikkyyttä. Myös tähän nuoret saivat tukea ja ymmärrystä yhteisöistä.

Oikeesti siellä on tosi paljon semmosia tilejä, jotka yrittää toipua ja tekee kaikkensa sen eteen ja jakaa semmosta tosi toipumismyönteistä sisältöä [--] kerrotaan fiiliksiä mitä on herännyt mistäkin asiasta ja sitten saatetaan jakaa vertaistukea jos jostain tuntuu, et on syönyt paljon mut sit se jakaa sen ja sit toinen niiku katsoo et aa et mäkin oon ihan fine kun oon syönyt tän verran [--] Sil on tosi iso rooli, en mä tiedä miten mä olisin pystynyt lähteä toipumaan ilman sitä vertaistukea, koska se on ehkä isoin mikä siinä tulee on et näkee, että muutkin on pystynyt parantumaan niin tulee semmonen olo, että se on mahdollista ylipäättään. Mulla ei välttämättä oo lopunelämää semmonen olo, etten voi olla normaalipainoinen, kyllä mäkin voin pystyy siihen (Tiiu, 18)

Toivo ja sen ylläpitäminen näyttäytyivät monen haastateltavan puheissa tärkeänä vertaistukiryhmien tarjoamana ja toisaalta myös vertaistukea synnyttävänä elementtinä. Toivoa synnytti se, että näki toisia kaltaisiaan tai se, että yhteiset keskustelut ja tsemppaukset loivat toivon tunnetta. Toivoa pystyi ryhmien ja vertaistuen kautta luomaan ja jakamaan eteenpäin myös muille.

Oon saanu semmosta toivoa ja tukea, että tulee niitä parempia päiviä. Monesti ihmiset sanoo, että päivä kerrallaan ja hetki kerrallaan, että tulee niitä parempia kausia, että kyllä sä vielä voit hyvin (Satu, 29)

³ Pro-anaksi (*pro anorexia*) kutsutaan henkilöä, joka hahmottaa anoreksian elämäntapana, ei sairautena, johon pitäisi puuttua tai josta tulisi parantua. Pro-ana yhteisöissä jaetaan esimerkiksi laihduttamiseen liittyviä vinkkejä, tukea ja inspiraatiota.

Vaikka tiiviimmät ja suljetummat vertaistukiyhteisöt olivat osalle haastateltavista tärkeitä ja merkittävä osa vertaistuellista toimintaa, vertaistukiyhteisöt eivät nousseet kaikkien nuorten puheissa esille. Noin puolet (N=7) kertoivat kuuluvansa tällä hetkellä tai kuuluneensa jossain vaiheessa elämäänsä johonkin suljetumpaan vertaistukiryhmään. Haastatteluissa en myöskään esittänyt kysymystä liittyen vertaistukiryhmiin, joten todellisuudessa luku voi olla korkeampikin. Toisaalta esimerkiksi Jodelin yleiset mielenterveysaiheiset kanavat voidaan nähdä myös jonkinlaisina yhteisöinä tai ryhminä. Kanavalle pääsee anonymisti liittymään kuka tahansa, joten suljetuista ryhmistä ei kuitenkaan ole kyse. Jodelissa vertaistukea saatiin erityisesti kommenttien ja keskustelun kautta mutta joskus yleiset keskustelut avoimessa viestiketjussa siirtyivät myös kahdenkeskeiseksi keskusteluksi chatin puolelle, jolloin vertaistuesta tuli enemmän yksityistä.

Itsekin oon monia kertoja saanut sieltä netistä ihan niiltä tuntemattomilta, vaikka Jodelissa paljon sitä apua vaan chattaamalla heidän kanssa ja päässyt siitä omasta pahasta olost ja tilanteesta eroon vaan sillä (Sara, 24)

Jodelin kautta saatu vertaistuki olikin muodoltaan usein enemmän aktiivista, mikä voinee selittyä esimerkiksi Jodelin tarjoamalla anonymiteetin mahdollisuudella tai sen yhteisöllisyyteen pyrkivällä logiikallaan. Toisaalta osa haastateltavista kertoi käyttävänsä Jodelia myös hyvin passiivisesti eivätkä itse juuri osallistu keskusteluihin. Kuitenkin merkittävä osa nuorista kertoi, että he haluavat myös omalla toiminnallaan toimia näissä yhteisöissä aktiivisesti.

Itse yrittää kanssa olla omalla tekemisellä siinä tukena ja näyttää, että vaikka on tällainen pinkka mielenterveysongelmia, niin pystyy tekemään töitä ja pystyy menestymään töissä (Sara, 24)

Kendal ym. (2016) tunnistivat tutkimuksessaan, että erilaiset mielenterveyteen liittyvät keskustelufoorumit ja online-alustat toimivat nuorille hyödyksi juuri sen takia, että keskusteluihin voi osallistua päivästä tai ajasta riippuen. Pienempien ja

keskittyneiden vertaistukiryhmien lisäksi Jodel näyttäytyikin tämän aineiston perusteella merkittävänä alustalta, jossa luodaan yhteisöllisyyttä ja vinkkejä sekä neuvoja. Jodelin kanavat voidaan näin ollen tunnistaa laajemmin jonkinlaisina sosiaalisina ryhminä, joissa jaetaan ja tuotetaan niin sosiaalista, emotionaalista kuin kulttuuristakin pääomaa.

Sosiaalista pääomaa syntyy vuorovaikutuksessa muiden vertaisten kanssa esimerkiksi keskustelujen ja sosiaalisten suhteiden luomisen kautta. Kulttuurista pääomaa puolestaan syntyy, kun vertaiset jakavat toisilleen kokemustietoa tai erilaisia neuvoja tai vinkkejä mielenterveyteen liittyen. Emotionaalisen pääoman rooli näkyy erityisesti siinä, kuinka nuoret kannustavat ja tsemppaavat toisiaan ryhmien ja kanavien sisällä. Tämä voidaan nähdä osana tunnetyöskentelyä, jossa nuoret reagoivat toistensa tunteisiin ja yhdessä pyrkivät helpottamaan toistensa oloa. Kaikkien näiden resurssien jakaminen näyttäytyi jollain tavoin intiimimpänä, kun kyseessä oli pienemmät ryhmät eikä laajemmin sosiaalisessa tapahtuva vertaistuellinen toiminta. Vaikka samankaltaisia resursseja jakautui vertaisten kesken, oli ryhmiin kuuluvilla nuorilla havaittavissa jollain tasolla enemmän kokemuksia toimijuudesta ja aktiivisuudesta suhteessa myös muiden vertaisten auttamiseen.

Vertaistukiyhteisöjen merkittävyys tuntuikin olevan erityisesti siinä, että ryhmän sisällä nuoret pystyivät toimimaan myös itse avunantajina ja tsemppaajina muille. Se, että sai toimia toiselle tukena lisäsi nuorille merkityksellisyyden tunnetta ja yhteisöllisyyden kokemusta, tunnetta siitä, ettei ole yksin. Tämän aineiston perusteella vertaistuen antaminen nähtiin ensisijaisesti auttamisen lisäksi myös omaa mielen hyvinvointia tukevana tekijänä mutta aiemmassa tutkimuksessa on myös havaittu, että vertaistukijana oleminen voi olla ajoittain hyötyjen lisäksi raskasta ja omia voimia kuluttavaa toimintaa (Best ym., 2015).

Vertaistukiryhmät ja yhteisöt nousivat tämän aineiston myötä suhteessa aiempaan tutkimukseen jollain tavoin uutena huomiona. Dodemaine ym. (2022) nostivat kyllä esiin vertaistukiryhmien syntymisen mahdollisuuden mielenterveysaiheiden ympärillä mutta tarkempaa syventymistä aiheeseen ei aiemmin kirjallisuuskatsauksessa kuvaamani tutkimukset osoittaneet. Tähän aineistoon peilaten erityisesti syömishäiriöihin liittyvät tukiryhmät olivat jotain, mitä aiemmassa tutkimuksessa ei ollut löydetty. Samoin Jodel itsessään yhteisöalustana ei

tullut aiemmissa tutkimuksissa esille mutta nousi tässä aineistossa nuorille hyvin keskeiseksi vertaistuelliseksi alustaksi.

5.1.3 Vertaistukea yhteiskunnallisiin haasteisiin

Erilaiset rakenteelliset ja yhteiskunnalliset ongelmat kuten mielenterveyspalveluiden riittämättömyys tai savuttamattomuus sekä yhteiskunnalliset negatiiviset asenteet ja stigma mielenterveyden ympärillä tulivat nuorten haastatteluissa esille. Vertaistukea käytettiin myös hyödyksi myös useissa sellaisissa tilanteissa, joissa mielenterveyteen liittyvät ulkopuolelta tulevat rajoitteet, odotukset tai muut haasteet tuntuivat nuorista kohtuuttomilta tai vaikeilta. Nuoret kuvasivat useita erilaisia tilanteita, joissa he olivat kokeneet jääneensä yksin tai näkymättömiin oman avuntarpeen tai yleisemmin omiin mielen haasteisiin liittyen. Näissä tilanteissa somen tarjoama vertaistuki koettiin tärkeänä, joissain tilanteissa oman mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta välttämättömänäkin asiana. Yksi usein haastatteluissa nostettu aihe vertaistuen yhteydessä oli ammattiavunhakuun liittyvät haasteet ja tähän neuvojen ja tuen saaminen somen kautta. Avun hakemisen yhteydessä puhuttiin toisaalta siitä, että ammattilaisille tai omalle lähipiirille puhuminen tuntui välillä vaikealta mutta myös siitä, että avunhakeminen palvelujärjestelmän kautta koettiin käytännönkin tasolla hyvin haastavaksi. Vertaiselle puhuminen ja avunpyytäminen koettiin usein helpompana ja siihen oli pienempi kynnys.

Ihmiset jakaa kokemuksia siitä, että on ollut vaikea saada apua ja sitten ehkä kun ei jää yksin sen kanssa, jos kuulee, että muillakin on ollut sellaisia haasteita ja sitten myös voi saada vinkkejä, että miltä taholta voi hakea apua (Mari, 25v)

Myös Singleton ym. (2016) ovat havainneet samansuuntaisia tuloksia, joiden mukaan mielenterveydestä vertaisten kesken puhuminen on nuorille helpompaa kuin esimerkiksi omalle vanhemmalle puhuminen. Keskeistä onkin vertaisten keskinäinen luottamus ja ymmärrys, jotka myös tämän tutkimuksen haastateltaville näyttäytyivät tärkeinä ja keskusteluyhteyttä rakentavina ja helpottavana tekijöinä. Tässä yhteydessä sosiaaliseen pääomaan liitetty luottamus tulee hyvin keskeiseksi osaksi

sosiaalista vuorovaikutusta nuorten välillä. Luottamus puolestaan voidaan hahmottaa sosiaalisen toiminnan lisäksi myös osana emotionaalista pääomaa ja siihen liitettyjä resursseja, sillä luottamuksen myötä nuoret pystyivät jakamaan toisilleen myös tunteitaan ja kertomaan vaikeistakin kokemuksista (Vaingankar ym., 2022).

Yksi haastateltavista kuvasikin tilannetta, jossa vertaisilta oli saatu tarvittuja konkreettisia vinkkejä avun hakuun. Tilanteessa useampi nuori oli mielenterveyteensä liittyen avun tarpeessa mutta paikallinen YTHS eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oli niin ruuhkautunut, että apua täytyi lähteä hakemaan muualta. Neuvoa tähän nuoret lähtivät hakemaan somen kautta. Neuvojen ja vinkkien lisäksi vertaiset tarjosivat tukea ja ymmärrystä hankalaan tilanteeseen. Yhdessä vertaisten kanssa oli käyty myös läpi, ettei tilanne ole itsestä kiinni vaan kyseessä on laajemmat rakenteelliset, palvelujärjestelmään liittyvät ongelmat, joista he joutuvat yksilöinä kärsimään esimerkiksi pitkien jonojen muodossa. Tämänkaltaisen sosiaalisessa mediassa tapahtuva tukeminen suhteessa palvelujärjestelmään liittyviin pettymyksiin ja vaikeuksiin on myös aiemmissa tutkimuksissa havaittu nuorille tärkeäksi ja merkitykselliseksi (Rideout ym., 2018). Yllä kuvatussa tilanteessa yhdistyvätkin niin sosiaalisten, kulttuuristen kuin emotionaalistenkin resurssien vaihto ja tarjonta, kun tukea ja tietoa sekä emotionaalista apua luotiin ja jaettiin vertaisten kesken. Toisaalta näkyviin tulee myös jonkinlainen yhteiskunnallinen ulottuvuus, jonka myötä omaa ja vertaisten asemaa suhteessa yhteiskunnallisiin, rakenteellisiin tekijöihin, pohdittiin kriittisestikin.

Vinkkejä erilaisista palveluista, järjestöistä ja apua tarjoavista tahoista pystyttiin jakamaan myös maailmanlaajuisesti, sillä some mahdollisti keskustelun kaupunkien ja maiden rajojen yli. Tämä nähtiin erityisen tärkeänä sellaisten nuorten kohdalla, jotka olivat asuneet tai asuivat tällä hetkellä pienemmällä paikkakunnalla.

Löytää myös ihmisiä sieltä toiselta puolelta Suomea ja voi saada vinkkejä, että miten sitä apua voisi saada (Nina, 26)

Ideaalitilanteessa vertaistuki toimi merkityksellisenä ja tärkeänä lisänä ammattiavun ja lähipiirin tuen rinnalla. Valitettavasti oli myös tilanteita, joissa ammattiavun riittämättömyys ja siinä ilmenevät haasteet ajoivat yhä enemmän vertaistuen äärelle. Näin ollen vertaisilta saadun tuen painoarvo ja merkitys kasvoi huomattavasti.

Tällä hetkellä mun hoitokontakti on sellanen, etten hyödy siitä lainkaan niin se vertaistuen rooli on isompi (Tiiu, 18)

Kaikki haastateltavista kokivat myös, ettei apu ja tuki voi olla vain vertaistuen varassa ja ammattiapua on tärkeää olla saatavilla ja sitä on hyvä osata myös hakea.

Ammattiavun hakemiseen saatiinkin somen kautta vertaisilta myös rohkaisua ja kannustusta. Useat käyttivät somea jonkinlaisena ponnahdusalueena ja tiedonlähteenä ennen ammattiavun hakemista ja toisaalta myös sen rinnalla.

Tämänkaltaisia tuloksia ovat saaneet myös Kendal ym. (2016) tutkimuksessaan, jossa he tunnistivat vertaistuen olevan isossa roolissa myös ammattiavun hakemiseen rohkaisemisen ja siinä auttamisen suhteen.

Somesta saatiin varmistusta ja sanoja omille haasteille mutta toisaalta myös rohkaisua ja toivoa sen suhteen, että apua on saatavilla, vaikka palvelujärjestelmä saattoi näyttää sekavalta ja ruuhkautuneelta. Nuoret loivat toisilleen toivoa ja tukea tilanteessa, jossa ymmärrettävästi monet kokivat huolta ammattiavun riittävydestä ja saatavuudesta. Lisäksi he aktiivisesti itse pyrkivät etsimään tietoa ja uusia keinoja saadakseen itselleen apua mielenterveysasioissa. Tämä onkin oleellinen mielenterveyspääoman osa, joka voidaan nähdä erityisesti kulttuurisen pääoman kautta. Avun hakeminen ja siihen liittyvät taidot voidaan nähdä mielenterveyspääoman oleelliseksi osaksi, sillä tämänkaltaiset taidot vahvistavat nuoren yhteiskunnallista asemaa ja toimijuutta.

Yleisellä tasolla nuoret kokivat, että mielenterveydestä puhutaan julkisesti entistä avoimemmin ja tämän tunnistettiin olevan positiivinen edistysaskel stigman vähentämiseksi mielenterveyden ympärillä. Silti jokainen haastateltavista kertoi kokevansa, ettei keskustelu mielenterveydestä edelleenkään ole riittävän avointa tai stigmasta vapaata. Julkisessa keskustelussa tunnistettiin olevan aiheita, joista ei uskalleta tai haluta puhua samalla tavoin kuin esimerkiksi masennuksesta ja

ahdistuksesta tänä päivänä puhutaan. Tällaisiksi edelleen vahvasti stigmatisoituneiksi aiheiksi tunnistettiin esimerkiksi vakavammat mielenterveyshäiriöt ja sairaudet sekä niihin liittyvät oireet ja eletyt kokemukset. Samankaltainen huomio on tullut esille myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. Akhter & Sopory, 2022; Rideout ym., 2018), joissa todettiin lisäksi, että vakavimmista mielenterveyshaasteista kärsivät myös hyötyvät suhteessa enemmän somen tuesta verrattuna toisiin nuoriin, joiden mielenterveyshaasteet olivat lievempiä. Tämän tutkimuksen haastateltavista osalla oli kokemusta myös vakavimmista mielenterveyden haasteista, pitkistä osastojaksoista ja diagnooseista, joihin vertaistukea oli ollut vaikea löytää lähipiiristä. Tällaisissa tilanteissa somen kautta saatu vertaistuki oli nuorille erityisen arvokasta ja ainutlaatuista.

Jodelissa kun se on anonyymi, sieltä saa aika hyvin vertaistukea just tuolla mielenterveyskanavalla, sillä mä oon ollu ja sitten sinnekin mä oon postannut itse jonkun verran. Sitä kautta on saanut vertaistukea just esim. tuon psykoosin kanssa, kun ketään lähipiirissä ei oikein tienny mitä se tarkoittaa tai mikä se on, niin se oli yks niinku missä on muitakin, joilla on samanlaisia kokemuksia, niin se oli aika tärkeä esimerkiksi sillon (psykoosin) jälkeen kun musta tuntu, että mä en saa mistään vertaistukea siihen. Ei ollut oikeesti missään mitään, niin sitten se oli ehkä ainut kanava missä oli niinku muitakin (Ninni, 22)

Tukea ja vertaisuutta saatiin ja haettiin siis sellaisiin kokemuksiin, joista ulkopuolelta, yhteiskunnalta tai lähipiiriltä ei löytynyt tukea tai ymmärrystä. Aiempia tutkimustuloksia (O'Reilly ym., 2023) tukien myös haastattelemini nuorten keskuudessa anonymiteetti nähtiin helpottavana tekijänä, joka mahdollisti myös aroista asioista keskustelemisen tai kysymysten esittämisen. Toisaalta osa nuorista eivät kokeneet tarvetta anonymiteetille tai tunnistanee sen olevan itselleen tärkeä ominaisuus sosiaalisessa mediassa toimiessaan.

Siinä missä koettiin, että esimerkiksi psykoosisairauksista keskustelu oli edelleen hyvin stigmatisoitunutta ja vähäisempää myös sosiaalisessa mediassa, nostettiin lisäksi esille, kuinka erilaiset neuroepätyypillisyydet ovat aihe, josta vertaistukea ja ymmärrystä oli vielä hankala saada offline-maailmassa. Sosiaalisessa mediassa neuroepätyypillisyyksiin tuntui kuitenkin olevan tietoa ja tukea jo paremmin saatavilla. Esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD nostettiin

useamman haastateltavan johdosta keskusteluun. Osa haastateltavista olivat kokeneet, ettei naisia ja tyttöjä ole juurikaan huomioitu julkisessa keskustelussa liittyen ADHD:seen ja he kertoivat saaneensa omankin diagnoosinsa vasta nuorena tai nuorena aikuisena vaikka piirteet tai haasteet olivat luonnollisesti olleet heidän elämässään läsnä jo lapsuudesta lähtien. Somen kautta tästäkin asiasta oli löytynyt enemmän keskustelua ja muita vertaisia, jotka olivat olleet samanlaisessa tilanteessa ja kokeneet samankaltaista sukupuoleen liittyvää syrjivältäkin tuntuvaan eroavaisuutta diagnosoinnin suhteen. Lisäksi itselle tyypilliselle, ulkoapäin ”epätyypilliseksi” määritetylle käytökselle saattoi somen kautta löytyä enemmän ymmärrystä ja validaatiota. Sieltä löytyi ihmisiä, joille samanlainen tapa käyttäytyä ja tulkita maailmaa olikin tyypillistä ja normaalia.

Some on auttanut siinä, ettei ole niin semmoinen olo, että on vaan itse semmonen laiska ja saamaton tai ku on hankala välillä aloittaa asioita ja saada sitten tehtyä loppuun nii se on semmonen mihin mä oon tosi paljon saanut kyllä somesta niinku tukee, semmosta hyväksymistä tai niinku semmosta tunnetta, että ei ole yksin (Sini, 22)

Kahdessa edellisessä sitaatissa toistuukin samanlainen ilmiö, jossa representaatiota ja vertaisuutta haettiin aktiivisesti somesta, sillä kokemus siitä, ettei yhteiskunnassa ole kaltaisiani näkyvillä tai kuuluvilla, oli niin elävä. Somen kautta nämä nuoret kuitenkin huomasivat, että heidän kaltaisiaan ihmisiä on useita, vaikka he ja heidän kokemuksensa eivät näykään julkisessa keskustelussa tai omassa lähipiirissä. Tämänkaltaisen näkyvyyden on myös aiemmissa tutkimuksissa osoitettu tuovat erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville nuorille toivoa ja kuulumisen kokemusta (Naslund ym., 2014).

Nuoret kertoivat myös, että somen kautta saatu vertaistuki oli erityisen tärkeää silloin, jos esimerkiksi omat vanhemmat tai muu lähipiiri eivät pystyneet ymmärtämään nuoren käymiä kamppailuja tai kokemuksia oman mielensä kanssa. Mielenterveyshaasteiden kerrottiin vaikuttaneen toimintakykyyn arjessa ja tämä ei aina ollut sairastavan läheisille helposti ymmärrettävissä. Ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen näyttäytyivät tärkeinä ominaisuuksina, joita sosiaalinen media tarjosi vertaistuen kautta.

Oli tosi vaikea niinku saada sellasia ihmisiä, joiden kanssa puhua siitä, että miten vaikeata esimerkiksi koulunkäynti on masentuneena, niin sitten sieltä Twitteristä löyty niitä ihmisiä, jotka osas niinku ymmärtää sen, että miksi lintsaminen on välillä helpompaa, kun johonkin matikan tunnille meno, niin se oli niinku silloin tosi tärkeä (Sara, 24)

Monet haastateltavista kuvasivat, heiltä löytyvän läheisiä, ystäviä ja perhettä, jotka haluavat kyllä antaa tukea ja tekevät siinä parhaansa. Kokemus ymmärretyksi tulemisesta saattoi kuitenkin jäädä uupumaan ja välillä läheisiltä saatu tuki ei tuntunut riittävältä tai sen kautta ei saatu tyydytettyä kaikkia tukeen liittyviä tarpeita. Näissä tilanteissa somesta saatu tuki vertaisilta näytteli erityisen tärkeää roolia. Lähes kaikki haastateltavista kuvasivatkin, että vertaisilta saatu tuki ja ymmärrys oli korvaamatonta, jotain sellaista mitä ei voinut saada omalta lähipiiriltä, ei terveydenhuollosta eikä muilta tahoilta.

Välttämättä lähipiirissä ei ole ollut semmosia ihmisiä, kenellä olisi ihan samanlaisia kokemuksia [--] sosiaalinen media tuo paljon semmosta vertaistukea ja enemmän semmosia ihmisiä, ketkä on oikeasti kokenut jotain samaa tai ollut samassa tilanteessa [--]Koen, että läheisetkin haluaa auttaa ja ymmärtää, mutta jos ei ole samanlaisia kokemuksia niin ei he välttämättä osaa tehdä sitä oikealla tavalla niin sosiaalisesta mediasta on saanu vertaistukea ja ehkä jonkun semmosen tunteen, että hei mä en ole tässä yksin ja mä en ole ainoa kuka kamppailee näiden ajatusten ja ongelmien kanssa, semmosta jonkinnäköstä yhteisöllisyyttä joka on auttanut vaikeissakin hetkissä (Nita, 24)

Yksi merkittävä tekijä vertaistuen hyödyissä oli kokemus siitä, ettei itseä ja omia kokemuksiaan tarvinnut selittää niin kovin perinpohjaisesti toiselle vaan vertaisen kanssa jaettiin jo valmiiksi jotain yhteistä tietoa, joka helpotti kommunikointia ja kokemusta ymmärretyksi tulemisesta. Mielenterveyspalvelujen viidakossa luoviminen edellyttää usein yksilöltä oman tilanteen avaamista ja auki selittämistä monille uusille ammattilaisille. Kokemus siitä, ettei itseä tarvitse selittää ja perustella jollekin, oli nuorten mukaan merkittävä ja yhteisöllisyyttäkin luova.

Nuoret olivat siis joutuneet omien henkilökohtaisten mielen haasteidensa lisäksi kohtaamaan haasteita ammattiavun hakemiseen liittyen sekä yhteiskunnallisten ennakkoluulojen, representaation puutteen, haitallisten normien ja stigman muodossa. Näissä haastavissa olosuhteissa ja ymmärrettävästi epäoikeudenmukaisiksi koetuissa tilanteissa he olivat osoittaneet toimijuuttaan ja aktiivisesti itse pyrkineet kyseenalaistamaan, etsimään tietoa, tukea ja vertaisia, joiden avulla omat kokemukset tulisivat kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Tämä onkin osuva kuvaus siitä, kuinka nuoret aktiivisesti pyrkivät kulttuurisia, sosiaalisia ja emotionaalaisia resursseja vahvistamalla rakentamaan mielenterveyspääomaansa vahvemmakeksi.

Dodemaide ym. (2022) tulosten mukaisesti yhteiskunnallinen toimijuus näyttäytyi myös tämän aineiston perusteella tärkeänä tekijänä. Yhteiskunnallinen ulottuvuus näkyi haastatteluissa kuitenkin ensisijaisesti sitä kautta, että sosiaalista mediaa kerrottiin käytettävän rakenteellisten ongelmien, kuten palvelujärjestelmän koukeroista tai avun saannin haasteista keskustelemiseen ja hiljaisen tiedon jakamiseen. Nuoret jakoivat siis omia tiedollisia resurssejaan toisilleen. Näin ollen esimerkiksi hiljainen tieto palvelujärjestelmän toiminnasta tai toimimattomuudesta siirtyi vertaiselta vertaisille, yhteisön sisällä. Tämä voidaan nähdä mielenterveyspääoman rakentamisen prosessiksi, jossa käytetään kulttuuristen resurssien jakamista hyödyksi esimerkiksi tiedon levittämisen keinoin.

Vaingankar ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin, että nuoret käyttävät sosiaalista mediaa osallistuakseen erilaisiin yhteiskunnallisiin liikkeisiin tai poliittisiin kannanottoihin. Tämänkaltaisia tuloksia ei tämän tutkimuksen haastatteluissa tullut ilmi samanlaisella painotuksella. Osa nuorista kertoivat kyllä toimivansa sosiaalisessa mediassa aktiivisesti myös mielenterveyteen liittyvän stigman poistamiseksi mutta suurin osa ei itse jakanut tai tuottanut sosiaaliseen mediaan sisältöä, etenkin poliittista tai yhteiskunnallista sellaista. Sen sijaan aineistoni tuloksen ovat linjassa Naslund ym. (2016) tulosten kanssa, joiden mukaan nuoret käyttivät sosiaalista mediaa heidän sosiaalisen ja yhteiskunnallisen paikkansa pohtimiseen laajemmassa kontekstissa ja kyseenalaistivat myös rakenteita ja yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka vaikuttivat heidän yhteiskunnalliseen asemitumiseensa ja omiin toimintamahdollisuuksiinsa.

5.2 Mielensterveyspääomaa lujittavia tietoja ja taitoja

Mielensterveyteen liittyvä tieto, sen kerryttäminen, jakaminen sekä tietoon suhtautuminen herättivät paljon pohdintaa nuorten haastatteluissa. Näin ollen tietoihin ja taitoihin liittyvät alateemat muodostivat tulosten toisen pääteeman, jota tarkastelen ensisijaisesti kulttuurisen pääoman kautta heijastellen tämän suhdetta mielensterveyspääoman rakentumiseen. Mielensterveyteen liittyvän tiedon hakeminen ja näihin teemoihin perehtyminen nähtiin tärkeänä osana omasta mielensterveydestä huolehtimisesta mutta toisaalta se tunnistettiin tärkeäksi myös yleisellä tasolla, ikään kuin jonkinlaisena ”kansalaistaitona”, jota jokaisen olisi hyvä harjoitella ja ylläpitää, riippumatta siitä kokeeko henkilö haasteita mielensterveytensä kanssa.

Sosiaalinen media näyttäytyi nuorille tuttuuna, tarpeellisena ja hyödyllisenä alustana, josta kerätä ja jossa jakaa mielensterveyteen liittyvää tietoa. Tiedollisen ulottuvuuden sisällä tuotiin esille muun muassa se, että tietoa on monenlaista ja on tärkeää osata suhtautua mielensterveyteen liittyvään tietoon myös kriittisesti. Kokemustiedon ja asiantuntijatiedon väliset rajat ja määritelmät pohdituttivat myös paljon ja erityisesti vertaistukeakin luova kokemustieto koettiin tärkeäksi tekijäksi oman mielensterveyden edistämisen ja ylläpitämisen kannalta. Sosiaalisen median kautta nuoret kokivatkin pääsevänsä käsiksi johonkin sellaiseen tietoon, jota he eivät olleet tavoittaneet offline-maailmasta, perinteisen median kautta tai heidän lähipiiristään.

Tässä luvussa käyn eri alateemojen kautta läpi sitä, kuinka nuoret rakentavat omia mielensterveyteen liittyviä taitojaan ja tietojaan sosiaalisen median kautta käyttäen niin asiantuntijatietoa kuin kokemustietoaakin hyväkseen. Ensin esitän tuloksia haastateltavien keskuudessa seurattavista ja hyödynnetyistä tietolähteistä. Tämän jälkeen siirryn kuvailemaan tarkemmin vertaisten ja asiantuntijoiden tuottamaa tietoa. Lisäksi kuvaan nuorten hyödyntämiä konkreettisia neuvoja ja vinkkejä, joita he kerryttivät somen kautta. Lopuksi tarkastelen vielä yleisen mielensterveystietoisuuden lisääntymistä somen myötä. Näitä teemoja lähestyn kulttuurisen pääoman käsitteen kautta, eli pyrin tunnistamaan erilaisia tiedollisia ja taidollisia resursseja jokaisessa osiossa.

5.2.1 Tietolähteet, alustat ja seurattavat

Kyllä mä tiesin, että mä oon masentunut tai se oli aika selvää jo silloin kasi luokalla. Mä tiesin mitä tarkoittaa paniikkikohtaus. Musta tuntuu, että mä oon saanut sen somen kautta tietoon. En mä tiedä mitä muuta kautta se voi olla. Tuntuu että some oli jo silloin vahva tiedonlähde. (Ninni, 22)

Sosiaalinen media on toiminut jo pitkään alustana, jolla välitetään ja jaetaan tietoa ympäri maailman, alueellisten rajojen yli. Kuten yllä oleva sitaatti haastattelusta kuvaa, sosiaalisen median asema tiedon jakamisen alustana on jo hyvin vakiintunut ja iso osa tiedosta mitä kerryttämme saattaa tulla sosiaalisesta mediasta, vaikka emme tätä edes tietoisesti itse huomaisi. Sosiaalinen media näyttäytyi aineistoni perusteella nuorille hyödyllisenä alustana, josta etsiä ja kerryttää tietoa myös mielenterveyteen liittyen. Tietoa haettiin aktiivisesti usein sen seurauksena, että omassa mielessä oli alkanut mietityttää asiat omaan mielenterveyteen liittyen. Lisäksi tietoa saatettiin etsiä kaverin tai muun läheisen tilanteeseen liittyen tai yleisestä kiinnostuksesta mielenterveyttä kohtaan. Tärkeä huomio nuorilta olikin se, ettei some toiminut heille ainoastaan mielenterveystiedon hakualustana vaan somen kautta myös ikään kuin ”törmättiin” uuteen hyödylliseen tietoon, vaikka sitä ei olisi lähdetty varta vasten etsimään.

Jos mä hakisin semmoista kokempohjaisempaa tietoa niin hakisin sitä somesta mutta sitten jos tarvitsisi oikeasti fakta faktaa niin sitten se lähtisi se haku muihin suuntiin (Lumi, 24)

Kysyessäni haastateltavilta mitä kautta he etsivät mielenterveyteen liittyvää tietoa olivat vastaukset jokseenkin jakautuneita. Suuri osa nuorista kertoi, että he lähtevät ensisijaisesti etsimään mielenterveyteen liittyvää tietoa somen ulkopuolelta, kuitenkin internetistä. Tämä oli mielenkiintoinen huomio, sillä esimerkiksi O'Reilly ym. (2018) totesivat tutkimuksessaan, että sosiaalinen media oli heidän haastattelemlleen nuorille ensisijainen mielenterveystiedonlähde. Oman tutkimukseni haastateltavat eivät kuitenkaan suhtautuneet sosiaaliseen mediaan samalla tavoin ensisijaisena tiedonlähteenä.

Monet mainitsivat käyttävänsä tietolähteinään erilaisia mielenterveyteen keskittyviä kolmannen sektorin järjestöjä tai nettisivustoja, joissa voi tehdä oirekyselyitä tai lukea erilaisista diagnooseista ja oireista luotettavana pidettyä tieteellistä tekstiä.

Useampaan otteeseen mainittuja tahoja ja sivustoja olivat esimerkiksi:

Mielenterveystalo, Mielenterveyden keskusliitto, Duodecim, Mieli ry ja Sekasin-chat, Käypähoito-ohjeet, Nyyti ry ja Syömishäiriöliitto.

Vaikka some ei toiminut aina ensisijaisena tiedon lähteenä tiedonhaun alkuvaiheessa, oli se kaikille kuitenkin tärkeä alusta jossain vaiheessa tiedonhakuprosessia. Iso osa haastateltavista kertoi myös seuraavansa somessa aktiivisesti erilaisia mielenterveyden alan ammattilaisia ja asiantuntijoita sekä mielenterveysjärjestöjä. Osa haastateltavista kertoivat seuraavansa lisäksi ajankohtaista tutkimusta aiheesta, kun taas osa piti tärkeimpänä saada ensin tietoa kokemusasiantuntijoilta ja vertaisen näkökulmasta ja halusivat ensisijaisesti seurata sellaisia ihmisiä, jotka puhuvat omista kokemuksistaan avoimesti.

Some ei välttämättä ole itselle se ensisijainen tiedonlähde, mutta on se sitten heti seuraava porras. Faktatiedon jälkeen ehkä just se mitä kaipaava on niitä käytännön kokemuksia (Nita, 24)

Järjestöjen lisäksi nuoret kertoivat seuraavansa erilaisia sisällöntuottajia, jotka julkaisivat mielenterveyteen liittyvistä teemoista sisältöä. Haastatteluissa useampaan otteeseen nimeltä mainittuja sisällöntuottajia olivat esimerkiksi: Terapeuttilille, Maaret Kallio, Ville Mäkipelto, Tiedenaiset, Sita Salminen, Pahalapsi ja Mmiisas. Osa mainituista ovat koulutukseltaan mielenterveysalan ammattilaisia, osa taas sosiaalisen median vaikuttajia, jotka puhuvat mielenterveydestä ensisijaisesti omien kokemustensa kautta enemmän vertaistuellista sisältöä tuottaen. Edellä mainittujen lisäksi yleisellä tasolla – heidän nimiään mainitsemattaan – haastateltavat kertoivat seuraavansa monia mielenterveysteemoista sisältöä julkaisevia psykologeja, psykoterapeutteja, terapeutteja, sosiaalialan työntekijöitä, opettajia ja professoreja.

Yleisesti nuoret kuvasit tiedonhakuprosessin alkavan ensin jonkin virallisen mielenterveyteen keskittyvän tahon nettisivuilta ja päätyvän sitten sosiaalisen

median kautta henkilökohtaisemman kokemustiedon pariin. Kokemustiedon kautta päästiin paremmin perille siitä, kuinka toiset ovat elämässään pärjänneet ja sopeutuneet samankaltaisessa tilanteessa. Esimerkiksi omasta diagnoosista tai oireilusta saatettiin etsiä tietoa ja sen jälkeen sopivilla hakusanoilla hakea sosiaalisesta mediasta ihmisiä, jotka elävät samaisen diagnoosin kanssa. Tämänkaltaisen kokemustiedon kuvailtiin olevan tärkeää asiantuntijatiedon ja tieteellisen tiedon rinnalla. Toisaalta mikäli tarkoituksena oli ensisijaisesti etsiä vain kokemustietoa, oli some tässä tapauksessa aina se ensimmäinen suunta, johon lähdettiin.

Tämän aineiston myötä näyttää Aref-abid ym. (2016) tulosten kanssa olevan linjassa se, että osa nuorista tuntuu etsivän ensisijaisesti asiantuntijatietoa kun taas osa kokemustietoa. Toisaalta haastattelemani nuoret korostivat ensisijaisesti kokemustiedon tärkeyttä ja nostivat tämän usein asiantuntijatietoakin merkittävämmäksi tiedonlähteeksi. Kokemustiedon onkin aiemmankin tutkimuksen mukaan todettu luovan toivon tunnetta ja kokemusta siitä, ettei nuori ole yksin haasteidensa kanssa (Keles ym., 2023; O'Reilly ym., 2023). Kokemus- ja asiantuntijatietoa tietoa voidaan jakaa toisille eteenpäin sosiaalisen median kautta tai tietoa voidaan tuottaa myös itse (Fergie ym., 2016). Tämä tiedon itse tuottaminen ja sen levittäminen tai toisaalta jonkun toisen luomien valmiiden julkaisujen edelleen jakaminen huomattiinkin tämän tutkielman sosiaalista pääomaa käsittelevässä luvussa tärkeänä osana vertaistuellista toimintaa, niin aktiivista kuin passiivistakin.

Haastatteluissa erottui siis useampia mielenterveystiedonlähteitä, joihin suhtauduttiin hieman eri tavoin. Nuoret kuvasivat hyödyntävänsä somea mielenterveysasiantuntijoiden sekä mielenterveysjärjestöjen seuraamiseen mutta myös vertaisten kautta saatavaan tietoon ja vinkkeihin. Erityisen tärkeänä somen tarjoamana tietona pidettiin kuitenkin kokemustietoa ja kokemusasiantuntijuutta⁴, jota vertaiset mutta toisaalta myös osa asiantuntijoista pystyi sisällöllään tarjoamaan. Siinä missä some on aiemmin näyttäytynyt enemmän kokemustiedon jakamiseen keskittyvänä alustana, tunnistivat nuoret, että yhä enemmän myös asiantuntijoita on alkanut näkymään somekeskusteluissa ja sisällöissä mielenterveyteen liittyen. Tämä

⁴ Kokemusasiantuntijuudella viitataan yleisesti henkilöön, jolla on kokemusta kyseisestä asiasta (esim. sairaudesta) sekä virallinen kokemusasiantuntijakoulutus. Haastatteluissa nuoret käyttivät kuitenkin kokemusasiantuntijaa ensisijaisesti kuvaamaan vertaista, jolla on kokemustietoa asiasta mutta ei välttämättä erityistä koulutusta kokemusasiantuntijana toimimiseen.

koettiin lähtökohtaisesti hyvänä ja hyödyllisenä muutoksena. Mielen terveyden asiantuntijoiden levittäytymisen eri somealustoille nähtiin tarjoavan nuorille luotettavaa tietoa ja lisäävän keskustelua mielen terveydestä samalla stigmaa poistaen. Erilaisten tietolähteiden avulla nuoret pystyivät avartamaan myös omaa ajatteluaan.

Some on ehkä enemmän avannu silmiä jotenki yleisesti mielen terveysongelmiin (Kaisu, 19)

Tietoa haettiin myös erilaisilta somealustoilta eri tarkoituksia varten. Esimerkiksi Jodelia käytettiin ensisijaisesti kokemustiedon hakemiseen, kun taas Instagram saattoi usein toimia enemmän asiantuntijatietoon keskittyvänä alustana. Tiktok puolestaan näyttäytyi alustana, jossa jaettiin paljon sekä asiantuntija- että kokemustietoa. Hyvin samantyyppiset tarpeet ajoivat nuoria tiedon pariin kuin vertaistuenkin. Tiedonhakua ei olekaan syytä hahmottaa irrallaan vertaistuesta, sillä ne limittyvät toisiinsa muun muassa siten, että tietoa jaetaan ja vastaanotetaan myös vertaisten kesken. Tämä on oiva esimerkki siitä, kuinka kulttuurinen, emotionaalinen ja sosiaalinen pääoma myös kiinnittyvät toisiinsa ja vuorovaikuttavat keskenään.

Mielen terveystieto ei siis ole pelkästään asiantuntijoilta saavutettua, ylhäältä alaspäin valuvaa vaan sitä luodaan sosiaalisten suhteiden kautta ja välitetään eteenpäin yhdessä oman ryhmän ja vertaisten keskuudessa. Monet nuorista kertoivat etsivänsä mielen terveyteen liittyvää tietoa saadakseen vahvistusta sille, etteivät ole outoja, yksin tai jollain tavoin viallisia omien haasteidensa kanssa. Nämä samat tarpeet ja toiveet näyttäytyivät myös vertaistuen yhteydessä. Toisaalta tietoa haluttiin saada lisää myös itsensä kehittämisen ja oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Ehkä se lähtee jostain semmosesta omasta tarpeesta muuttaa omia elämäntapoja, omaa ajattelua, että sitä haluaa parantaa omaa hyvinvointia (Ruut, 23)

Dodemaine ym. (2022) ovat myös havainneet, että sosiaalista mediaa ja sieltä kerättyä tietoa ja taitoa, eli kulttuurista pääomaa, käytetään myös välineenä itsen kehittämiseksi ja erilaisten hyvinvointia tukevien tekijöiden harjoittamiseen. Somen kautta saavutettiin siis moninaisesti mielenterveyteen liittyvää asiantuntijatieta mutta sitäkin tärkeämpänä pidettyä kokemustietoa. Nuoret näyttävätkin toimivan hyvinkin aktiivisesti etsiessään erilaista mielenterveystietoa omiin tarpeisiinsa. Vaikka tietoa on paljon saatavilla monilla eri alustoilla, kykenevät nuoret myös itse havainnoimaan omia tarpeitaan ja suuntaamaan tiedonhakua sellaisiin sisältöihin, joista kokevat juuri silloin hyötyvänsä. Tämänkaltaista toimintaa korostaakin nuorten omaa toimijuutta suhteessa mielenterveyspääomansa kerryttämiseen ja erilaisten mielenterveyteen liittyvien kulttuuristen pääoman resurssien kuten tietojen ja taitojen oppimiseen.

5.2.2 Vertaistuellinen kokemustieto

Tässä alaluvussa käsittelen nuorille yhdeksi merkittävimäksi osoittautunutta teemaa eli kokemustietoa. Sosiaalisen median kontekstissa asiantuntijatietaakin tärkeämpänä nähtiin vertaisten kautta saatu ja jaettu omakohtainen tieto, eli kokemustieto. Somea käytettiin usein ensisijaisesti tämän tyyppisen mielenterveystiedon hakemiseen ja jakamiseen.

Siinä vaiheessa, kun tajus et on sairas niin sitten rupesi hakemaan sillain muita, jotka on sairaita ja katoin sillon just jotain YouTube-videoita, joita jotkut oli tehny, jotain niitten tarinoita ja semmosia et tavallaan haki ehkä vertaistukea ja myös tietoo (Tiitu, 18)

Kokemusasiantuntijuus nähtiin yhtä lailla uskottavana ja tärkeänä asiantuntijuutena, siinä missä koulutuksen kautta kerrytetty mielenterveyteen liittyvä asiantuntemuskin. Nuoret eivät arvottaneet tietoa vaan kertoivat pitävänsä molempia tietolähteitä ja asiantuntijuuksia tärkeinä ja merkittävinä. Kokemusasiantuntijoilta eli vertaisilta saatettiin kysyä esimerkiksi omiin oireisiin liittyvää tietoa ja vinkkejä. Haastateltavat mainitsivat vertaisten saattavan kertoa esimerkiksi siitä, kuinka heidän pakko-oireisuutensa näyttäytyy arjessa ja lisäksi heidän kuvailevan keinoja,

joilla he ovat pystyneet itseään helpottamaan. Myös Anderson & McCabe (2012) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että itse aiemmin mielenterveyteensä apua saaneet nuoret usein myös tahtoivat jakaa omia neuvoja ja kokemuksiaan vertaisilleen eteenpäin, siinä toivossa, että muutkin voisivat hyötyä näistä. Haastateltavat kertoivatkin, että erilaisia kokemuksia ja vinkkejä mielenterveyteen liittyen jaettiin somen kautta myös siksi, että tieto leviäisi laajemminkin muille, jotka kamppailivat samanlaisessa tilanteessa.

Somesta on helppo hakea just sitä kokemusta ja sitä että mitä muut kirjoittaa, nähdä sitä millaista elämää ihminen joka sairastaa tätä samaa asiaa voi elää, [--] pääsee katsoo että millaista niiden arki on (Sara, 24).

Nuoret kokivat, että toisin kuin asiantuntijatiedon kohdalla, ei kokemustiedon kanssa tarvitse niin kovin miettiä tiedon todenmukaisuutta tai sitä, kuinka siihen tulisi ehkä kriittisestikin suhtautua. Kokemustieto tunnistettiin validiksi ja luotettavaksi tiedoksi, jota ei voi ulkoapäin määritellä oikeaksi tai vääräksi sen subjektiivisen ja kokemuspohjaisen luonteen vuoksi. Kokemustieto koettiin tärkeäksi ja yhtä lailla oikeaksi tiedoksi kuin tutkimustieto tai toistenlaisten asiantuntijoiden kautta viestitty tieto.

Jotain sellaista mielenterveystietoa sosiaalinen media antoi nuorille, jota pelkästään internet ja viralliset tahot tai ammattilaiset eivät tarjonneet. Tätä tietoa kuvailtiin henkilökohtaisemmaksi ja tarkemmaksi, sensitiivisemmäksi ja yksityisemmäksi. Nolot, epämukavat ja häpeää aiheuttavat oireet ja tapahtumat uskallettiin tuoda helpommin esiin somen kautta. Monet haastateltavista kertoivatkin, että kokivat huojentavaksi sen, kun joku kertoo ääneen myös mielenterveyshäiriöihin liittyvistä kiusallisistakin oireista, joista julkisesti harvoin puhutaan.

Lisäksi nuoret kokivat hyödyllisenä, että heidän tietoisuutensa lisääntyi sen suhteen, kuinka monia erilaisia ilmenemismuotoja mielenterveyshäiriöillä voi olla. Esimerkiksi syömishäiriöön liittyen yksi haastateltavista kertoi kokeneensa todella hyödylliseksi sen, että hän oli Instagramin kautta oppinut, kuinka mahdotonta

onkaan määrittää syömishäiriötä ulkoapäin ja että syömishäiriöstä voi kärsiä monet ihmiset ja monenlaiset ja erikokoiset kehot. Jonkinlainen normi tai stereotypia syömishäiriöihin liittyen rikkoutui näin somen kautta. Some tarjosi siis kokemustiedon kautta moninaisempaa kuvastoa mielenterveyshäiriöistä kärsivistä ihmisistä ja näin ollen loi samaistumispintaa useammalle.

Ajattelen, että mielenterveysasiat on tosi tärkeitä nii sitten myös haluaa jakaa eteenpäin muille tietoa jos joku muukin siitä sitten saa jotain oivalluksia tai apua tai ylipäänsä tulee tietoutta että asioista puhutaan enemmän (Ronja, 24)

Osa haastateltavista kertoi myös mielellään jakavansa itse muille tietoa somen kautta. Erityisesti Jodel näyttäytyi alustana, jossa pystyi jakamaan hyödyllisiä vinkkejä ja kokemustietoa muille vertaisille. Lisäksi Instagram mainittiin alustana, jossa osa nuorista oli jakanut esimerkiksi tarinat-osioon omista kokemuksistaan tietoa, siinä toivossa, että ne voisivat auttaa muitakin. Tätä samaa ilmiötä sivuttiinkin jo vertaistukea koskevassa luvussa. Instagram on myös aiemmassa tutkimuksessa havaittu vertaistukea edistäväksi alustaksi (O'Reilly, 2018). Vertaistuen lisäksi haluttiin siis jakaa myös konkreettisia neuvoja ja tietoa, jota itse oli kerryttänyt omien kokemustensa kautta.

Jos joku kysyy niin kyllä mä yritän olla se joka silleen niinku vastaa oikeasti järkevästi, ku en halua että kukaan niinku joutuu sinne missä on itse ollut, niin mä olisin halunnut silloin et joku olis mulle sanonut jotain asioita mitä mä oon sitten itse joutunut tajuamaan ja mitkä on auttanu mua niinku pääsee pois sieltä (Kaisu, 19)

Omien kokemusten ja neuvojen lisäksi osa haastateltavista jakoi aktiivisesti omassa somessaan myös tieteeseen perustuvaa tietoa. Tätä tehtiin esimerkiksi hyödyntämällä asiantuntijoiden kirjoittamia postauksia ja niitä uudelleen jakamalla. Asiantuntijatietoa saatettiin siis käyttää myös kuvaamaan omia kokemuksia ja näin osana omaa kokemustiedon jakamista. Vaikka tieto oli asiantuntijan tuottamaa, kun se välitettiin muille, saattoi jakamisen prosessiin sisältyä usein jonkinlainen viesti

siitä, että tämänkaltainen tieto on itselle relevanttia tai jollain tavoin omakohtaista. Asiantuntijatiedon kautta viestittiin näin siis myös omista kokemuksista.

Kokemustiedon kautta nuoret kokivat saaneensa tärkeää mielenterveystietoa erityisesti siitä, millaista on elää mielenterveyshaasteiden kanssa ja kuinka se näkyy erilaisten ihmisten arjessa. Kokemustietoa etsittiin ensisijaisesti sosiaalisen median alustoilta ja se koettiin somen yhdeksi tärkeimmäksi puoleksi oman mielenterveyden kannalta. Sen lisäksi, että vertaisten kokemusten kautta pystyi oppimaan lisää mielenterveydestä, oli somessa mahdollisuus jakaa myös omaa tietoaan muille eteenpäin. Tämän koettiin vahvistavan myös omaa toimijuutta ja sen tunnistettiin tuovan merkityksellisyyttä omaan elämään. Kokemustiedon tunnistettiin olevan jollain tavoin myös ikään kuin hiljaista tietoa suhteessa esimerkiksi asiantuntijatietoon tai muuhun tietoon, jota oli julkisesti enemmän näkyvillä myös somen ulkopuolella. Yhtenä oleellisena osana kulttuurisen pääoman muodostumista voidaan nähdä tämänkaltaisen hiljaisen ja kokemustietoperustaisen tiedon hankkimista. Se, että tietoa jaetaan vertaisten kanssa yhdessä, toinen toiselle, tekee kulttuurisen pääoman jakamisesta myös sosiaalisen prosessin, jossa vaihdetaan resursseja vastavuoroisesti. Kaiken tämän tiedon levittämisen ja sisäistämisen tavoitteena oli oman ja muiden mielenterveyden lujittaminen, kehittäminen ja toisaalta mielenterveyden paremmin ymmärtäminen.

5.2.3 Asiantuntijatieto

Kuten edellisessä luvussa jo hieman sivuttiinkin, kokemustiedon rinnalla nuoret hyödynsivät somea myös tutkitun mielenterveyteen liittyvän tiedon ja asiantuntijatiedon kerryttämiseen. Asiantuntijatietoa haettiin erilaisilta somessa esiintyviltä mielenterveysalan työntekijöiltä, mielenterveystutkijoilta sekä mielenterveyteen keskittyvien järjestöjen somekanavilta. Erityisesti omista oireista ja diagnooseista tietoa etsiessään, nuoret arvostivat asiantuntijoiden tuottamaa sisältöä ja järjestöjen ja virallisten tahojen ylläpitämiä somekanavia.

Somessa se tieto on tavallaan jotenkin en mä tiedä onko aidommassa muodossa oikea sana, mutta jotenkin ei semmosessa, että nyt kootaan

tämä joku meta-analyysi ja kaikki mahdollinen tieto ja ilmaistaan se silleen tosi virallisesti, asiantuntijamaisesti eikä liitetä siihen mitään mielipiteitä tyyppisesti, vaan että somessa on niinku semmoista käytännönläheisempää, lähempänä elävää elämää olevaa tietoa (Mari, 25)

Some on silleen helppo matalan kynnyksen paikka saada tietoa ja etsiä tietoa ja kuulla myös asiantuntijoilta kaikkea mielenterveyteen liittyvää sisältöä, että kyllä se on paljon kevyempää ja enemmän ihmisten saavutettavissa, kun jotkut tutkimukset (Nita, 24)

Vaikka mielenterveyteen liittyvä tieto oli asiantuntijoiden tuottamaa somesisältöä, joka usein perustui tutkittuun tietoon, arvostettiin sisällössä sitä, että tieto on pakattu tiiviiksi ja helposti pureskeltavaksi. Tämä helpotti tiedon omaksumista ja teki oppimisesta helpompaa ja lähestyttävämpää. Mielenterveyteen liittyvälle asiantuntijatiedolle oli nuorten keskuudessa paljonkin kysyntää, mutta sen haluttiin olevan tiivistä ja helposti ymmärrettävää.

Saa semmosta lisätietoa helposti, ei tarvitse itse kahlata miljoonia artikkeleita läpi, kun se on palasteltu se tieto jo valmiiksi (Ruut, 23)

Se tieto on niin nopeaa, ne on lyhyitä ja ytimekkäitä ne tekstit. Niitä on jotenki kiva ja helppo lukea ja sitten mielenkiintoisia videoita on kiva katsoa. Siin on se helppous ja semmonen et sä niinku löydät sen nopeasti (Satu, 29)

Zhang ym. (2022) toteavat, että tiedon muotoilulla ja toisaalta myös tiedonjakoalustan ominaisuuksilla on merkittävä vaikutus siihen, miten tietoon suhtaudutaan. Tätä painottavat myös tämän aineiston nuoret haastatteluissa. Mielenterveyteen liittyvän asiantuntijatiedon lisääntyminen sosiaalisessa mediassa koettiin positiiviseksi muutossuunnaksi ja tällaista toivottiin tulevaisuudessa myös lisää. Tutkittu ja perusteltu mielenterveystieto koettiin tärkeänä ja tällaisen tiedon soluttautuminen someen nähtiin mahdollistavan tiedon kantautumisen myös niille, jotka eivät siihen välttämättä offline-maailmassa pääse yhtä helposti käsiksi. Lisäksi

asiantuntijoilla somessa nähtiin olevan merkittävä rooli mielenterveyteen liittyvän virheellisen tiedon leviämisen ehkäisemisessä ja uuden hyödyllisen tiedon tuottamisessa.

Just kun seuraan näitä psykoterapeutteja tai muuta tällaista niin kyllä sieltäkin uutta tietoa tulee, että ei välttämättä tietoa mitä olisi etsinyt, mutta muistan, että on ollut päivityksiä tällaisesta, kun ihmisten mielikuva masennuksesta on sellainen, että makaa sängyssä ja ei pysty tekemään mitään niin sitten yhdellä tilillä on puhuttu korkean toimintakyvyn masennuksesta, niin se oli uusi tieto itselle, että myös ihmiset, jotka tekee paljon asioita voi olla masentuneita (Ronja, 24)

Asiantuntijoiden edustus sosiaalisessa mediassa toi nuorten mukaan ammattilaisia myös heitä lähemmäs. Se, että näki somen kautta minkälainen esimerkiksi psykoterapeutti voi olla, tuntui monesta lähestyttävältä ja madalsi ammattiavun pariin hakeutumisen kynnystä. Asiantuntijoita seuraamalla nuoret kerryttivät tietotaitoansa mutta kokivat pääsevänsä lisäksi myös tunnetasolla lähemmäs ammattilaisia. Avun piiriin hakeutuminen saattoi joissain tilanteissa siis helpottaa sen myötä, että apua tarjoavista tahoista oli otettu somen kautta selvää ja näin ollen ne olivat jo hieman lähempänä ja matalamman kynnyksen takana. Sen lisäksi, että ammattilaiset tuntuivat lähestyttävimmiltä, pystyi heidän luomansa sisällön avulla jäsentämään myös omia haasteitaan paremmin. Kun asiantuntijat olivat sanoittaneet joitakin haastateltavien oireita tai haasteita, syntyi osalle kokemus, että he pystyivät nyt jatkossa helpommin viestimään itsestään muille, esimerkiksi ammattilaisille apua hakiessaan tai läheisille puhuessaan. Asiantuntijatiedon kautta omille haasteille ja oireille saattoi siis löytyä lisää konkretiaa, termejä ja selityksiä.

Asiantuntijatiedosta puhuttiin ensisijaisesti nimenomaan ikään kuin faktatietona sen sijaan, että nuoret olisivat rinnastaneet asiantuntijoilta saaneensa tiedon esimerkiksi kokemukselliseksi tai vertaistuelliseksi tiedoksi. Toisaalta asiantuntijat esiintyivät sosiaalisessa mediassa myös enemmän ”inhimillisinä”, rikkoen jonkinlaista professioon liitettyä kuvaa tai ennakkokäsitystä. Se mistä inhimillisyyden vaikutelma tarkemmin syntyi, jäi tässä aineistossa vielä piiloon mutta jatkossa olisi kiinnostavaa tarkastella myös sitä, miten asiantuntijoiden tuoma kokemuksellinen puoli ja kokemustieto voi osaltaan vaikuttaa nuorten luottamukseen ja siihen, että

mielenterveystyöntekijät tai mielenterveysasiantuntijat nähdään enemmän inhimillisinä ja lähestyttävänä. Mielenterveyden asiantuntijoiden levinneisyys sosiaalisen median alustoilla nähtiinkin suhteellisen uutena ilmiönä ja osa nuorista pohtikin, tuleeko kokemus- ja asiantuntijatieto mahdollisesti jatkossa myös risteämään keskenään ja näin luomaan uusia sävyjä asiantuntijoiden tuottamaan tietoon.

5.2.4 Konkreettiset vinkit ja neuvot

Somen kautta kerrottiin saavan monenlaisia konkreettisia vinkkejä ja ohjeita mielenterveyteen liittyen. Osa vinkeistä liittyi ammattiavun hakemiseen ja osa omien haasteiden kanssa pärjäämiseen sekä oman olon helpottamiseen. Kuten vertaistuenkin, myös vinkkien ja ohjeiden rooli ja merkitys korostui silloin kun ammattiapua ei ollut saatavilla tarpeeksi helposti tai nopeasti. Vinkit ja ohjeet toimivat jonkinlaisena ensiapuna tai apukeinona hankalissa tilanteissa, joissa jouduttiin olosuhteiden pakosta välillä pärjäämään yksinkin.

Helposti on saatavilla sellaisia helppoja työkaluja millä helpottaa sitä omaa oloa (Sara, 24)

Ehkä ne kyllä aika hyvin korvaa sitä, että kun oikeasti ei ole saatavilla niitä aikoja (ammattilaisille) (Kaisu, 19)

Se tieto mitä löytää somesta tuo lisää siihen muuhun apuun mitä saa (Tuuli, 24)

Useampi haastateltavista mainitsi somen olleen heille tai ystävilleen hyödyksi sellaisissa tilanteissa, joissa he pohtivat ammattiavun piiriin hakeutumista. Avun hakemiseen saattoi liittyä paljon epävarmuuksia tai tietämättömyyttä siitä, mihin suuntaan olisi hyvä mennä ja kuka voisi itseä auttaa parhaiten. Nuoret kantoivat huolta myös ruuhkautuneista palveluista ja siitä, ettei apua välttämättä saatu sieltä mistä heidän ensisijaisesti kuuluisi apua saada (esim. YTHS tai terveysasema). Kuten

vertaistukea käsitellessä tuli jo ilmi, avunhaun haasteisiin liittyvien kokemusten kuuleminen ja emotionaalisen tuen saaminen muilta vertaisilta oli nuorille hyödyllistä. Tiedollisen ulottuvuuden sisällä kiinnittyy samassa ilmiössä huomio siihen, kuinka nuoret myös jakoivat toisilleen tietoa ja vinkkejä aiheeseen liittyen.

Voi saada jotenkin vinkkejä, että mistä paikasta tai miltä taholta voi hakea apua [--] psykoedukaatiota ja hyödyllisiä vinkkejä omaan tilanteeseen tai omiin vaikeuksiin (Mari, 25)

Yhtenä konkreettisenä esimerkkinä nostettiin haastatteluissa esille terapeutin etsintään liittyvät haasteet, joihin ei ollut saatu tukea ammattilaisilta. Yksi haastateltavista kertoi, kuinka terapeutin etsintä oli kestänyt hänellä todella pitkän aikaa, sillä hän oli lähestynyt terapeutteja yksi kerrallaan eikä kovan tungoksen takia vapaita paikkoja tuntunut löytyvän. Hän oli maininnut asiasta keskustellessaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa mutta ei ollut saanut vinkkejä, kuinka voisi itse nopeuttaa prosessia. Somen kautta Jodelissa hän oli vertaisiltaan kysynyt neuvoa tilanteeseen ja saanut lopulta hyödyllisiä vinkkejä, joiden avulla oli itse lopulta pystynyt nopeuttamaan terapeutin löytymistä. Tällaista tietoa ei kuitenkaan jaettu terveydenhuollossa vaan tietoon pääsi käsiksi vasta vertaisten kautta somessa.

Ylläkuvatussa tilanteessa voidaan puhua jälleen sellaisesta palvelujärjestelmään liittyvästä hiljaisesta tiedosta, jota voivat hyödyntää vain ihmiset, joilla on kertynyt tietoa ja taitoa luovia palvelujärjestelmässä tai joilla on aiempaa kokemusta avun hakemisesta ulkoisilta palveluntarjoajilta, tässä tapauksessa yksityisiltä psykoterapeuteilta. Terapeutin etsiminen sekä terapia aiheena itsessään näyttäytyivätkin aineiston perusteella olevan teemoja, joista tietoa ja kokemuksia jaettiin somen välityksellä paljonkin. Näistä teemoista kerrottiin puhuttavan erityisesti Tiktokissa sekä Jodelissa. Myös tähän aiheeseen liittyen tietoa saatiin niin asiantuntijatieleiltä kuin vertaisiltakin.

Jotenkin terapiastakaan ei kauheasti puhuta, että millaista se on ja minkälaista se on missäkin vaiheessa ja millaista sen ei kannata olla. Kun somesta on löytänyt semmoistakin sisältöä, että missä vaikka joku terapeutti puhuu tai sitten joku joka itse käynyt niin tavallaan sitten ehkä

huomaa silleen et joku asia onkin ihan normaali, et ei kannata säikähtää tai ainakin mut yllätti se, että ei sekään (terapia) ole semmoista niinku et koko ajan menee vaan tasaisesti ylöspäin vaan se on just sellaista et välillä tuntuu, että menee huonommaksi kuin mitä se alunperin on ollut ja että sekin on vielä ihan normaalia. (Tuuli, 24)

Sen lisäksi, että nuoret jakoivat kokemuksia ja tietoaan terapiaan, ammattiavun hakemiseen ja palvelujärjestelmässä luovimiseen liittyen, löysivät he toisiltaan sekä ammattilaisilta että vertaisilta erilaisia vinkkejä hankaliin tilanteisiin ja oireisiin, liittyen esimerkiksi yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin kuten masennukseen tai ahdistukseen liittyen. Konkreettiset, lyhyet ja ytimekkäät tietoiskut nähtiin hyödyllisinä tapoina sisäistää ja vastaanottaa tietoa, jolla helpottaa omaa tilannetta ja vahvistaa omaa mielenterveyttä.

Voi saada oikeesti vinkkejä, koska sillon kun on tosi vaikeesti uupunut ja masentunut niin ei välttämättä jaksa hakea sitä tietoa edes, somessa on helppo vaan skrollailla ja jotain voi jäädä mieleen (Satu, 29)

Myös Singleton ym. (2016) tulokset puoltavat sitä, että nuoret ovat saaneet sosiaalisen median kautta mielenterveyteen liittyviä hyvinkin tarkkoja vinkkejä ja apukeinoja, joilla helpottaa omaa mielenterveyttä akuuteissa tilanteissa mutta toisaalta myös pitkäjänteisemmällä otteella. Haastattelemani nuoret kertoivat, että konkreettisia vinkkejä somesisällöt tarjosivat esimerkiksi siihen, kuinka omista perustarpeista voi pitää helpommin huolta silloin kun masennus on ajanut sängynpohjalle tai kuinka selvittää paniikkikohtauksesta ja helpottaa omaa oloaan kyseisessä tilanteessa. Näitä vinkkejä saatiin niin vertaisilta kuin asiantuntijoiltakin. Lisäksi somen kautta saattoi löytää vinkkejä uusiin tietolähteisiin, kiinnostaviin ja hyödyllisiin mielenterveyttä käsitteleviin kirjoihin tai tutkimusartikkeleihin. Tällaiset mielenterveyteen liittyvän tiedon ja taidon muodot voidaankin mielekkäästi hahmottaa osaksi kulttuurista pääomaa, jonka myötä nuori voi vahvistaa omaa mielenterveyttään ja rakentaa omaa mielenterveyspääomaansa.

5.2.5 Kriittinen mielenterveystiedon lukutaito

Usein sosiaalisen median ja nuorten yhteydessä käydyssä keskustelussa painotetaan medialukutaitoa ja lähdekritiikin tärkeyttä. Tämä näyttäytyi myös aineistossani tärkeänä nuorten mainitsemana huomiona. Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että kriittisyys somesta saatua tietoa kohtaan on tärkeää ja sitä kannattaa myös harjoittaa. Osa haastateltavista oli itse mielenterveyden parissa työskenteleviä tai esimerkiksi psykologiaa opiskelevia henkilöitä. Erityisesti heillä heräsi huoli siitä, kuinka lähdekriittisyyttä osattaisiin harjoittaa sopivissa määrin somessa.

Se vaan sitten, että miten niinku ne, jotka ei opiskele näitä asioita niin miten he osaa sitten blokata sen tiedon, että mikä on semmoista luotettavaa ja mikä ei? Niin se tietysti mietityttää joidenkin sisältöjen kohdalla (Ruut, 23)

Itsereflektiota tehtiin myös sen suhteen, ettei tiedonhaku tai kriittisyys ole aina kaikissa elämän vaiheissa ollut itsellekään itsestään selvää ja sitä on joutunut ja päässyt myös oppimaan. Erilaiset lähtökohdat ja ulkoiset tekijät huomioitiin suhteessa tiedon sisäistämiseen ja kriittisyyden harjoittamiseen.

Tämmönen tiedon suodattaminen on kyllä alkanut vasta siitä, kun mä aloitin nää opinnot, että ehkä vasta tässä opiskellessa on oikeasti oppinut, että minkälainen tieto on validia ja mikä on asiantuntija ja miten se tieto muodostuu (Nina, 26)

Haastateltavista kuitenkin poikkeuksetta jokainen kertoi kokevansa itse pystyvän suhtautumaan tietoon kriittisesti ja suodattamaan epäluotettavat tietolähteet pois. Tässä ei siis ollut kokemuksen tasolla eroa sillä, oliko nuoren opiskelutausta korkeakoulussa tai liittyykö hänen työnsä tai opintonsa mielenterveyteen. Se, kuinka nuoret pystyvät suhtautumaan mielenterveystietoon ja hyödyntämään sitä mielenterveystietonsa rakentamiseen, riippuukin paljon myös yksilöllisistä tekijöistä ja toki myös koulutustaustalla voi olla vaikutusta siihen, kuinka tietoa osataan tarkastella kriittisestikin (Zhang ym., 2022).

Vaikka korkeakouluopintojen kerrottiin auttaneen monia kriittisyydessä ja tietolähteiden arvioimisessa, ei haastateltavat, ilman korkeakoulutaustaa osoittaneet tai tuoneet esille, että heillä olisi haasteita erottaa luotettavaa tietoa somen sisällä, päinvastoin he pitivät omia taitojaan kriittisen lukemisen suhteen melko pätevinäkin. Yksi haastateltavista toi kuitenkin ilmi, että omakohtainen kokemus aiheesta helpottaa huomattavasti tietolähteen luotettavuuden arviointia. Tällaisessa tilanteessa oma kokemustieto toimi pohjana, johon peilata ja verrata uutta tietoa. Mikäli tällainen kokemustiedollinen pohja puuttui, saattoi olla hankalampaa suhtautua uuteen tietoon ja punnita sen luotettavuutta.

Yksi haastateltava kuvasi, kuinka oman mielenterveystiedon kerryttämisen tai avun vastaanottamisen esteenä voi olla myös oma asennoituminen mielenterveyteen liittyviä teemoja kohtaan. Kuten suurin osa haastateltavista, hänkin puhui kriittisen suhtautumisen tärkeydestä mielenterveys sisältöjen kontekstissa mutta toisaalta huomautti, ettei ihan liiankaan kriittinen tarvitse olla vaan, ”terveellä tavalla kriittinen”.

Jos ihminen on vaan, että joo tää on vaan tosi pinnallista ja tässä ei ole mitään sisältöä, jos oot koko ajan skeptinen siitä niin ei se tietenkään auta sua, mut jos sä avoimesti otat sen vastaan ja terveellä tavalla kritisoit niin se voi antaa sulle jotain, siitä voi jäädä käteen kuitenkin jotain. Se on mun mielestä enemmänkin ihmisen asenteesta kiinni niitä postauksia ja videoita kohtaan (Camilla, 29)

Nuoret toivat esille myös, kuinka kokevat olevansa nuoren ikäpolven edustajina suhteellisen hyvin kartalla sen suhteen mikä on luotettavaa tietoa ja minkälaista sisältöä tulisi somessa välttää. Suurin osa haastateltavista oli kokenut, että nuorten omaa toimijuutta ei välttämättä tunnusteta keskusteluissa someen ja mielenterveyteen liittyen ja heidän omat kykynsä tiedonhaun ja kriittisyyden suhteen saattaa jäädä pienemmälle huomiolle huolipuheen seassa. Aiempia tutkimustuloksia (Anderson & McCabe, 2012) myötäillen, myös tämän tutkimuksen nuoret pitivät itseään usein taitavimpina digitaalisen maailman toimijoina kuin esimerkiksi vanhempiensa sukupolvea. Suuri osa nuorista kokivatkin myös turhauttavaksi sen, että nuoriin kohdistetaan niin paljon huolta nimenomaan digitaalisessa ympäristössä

toimimisen ja siihen liittyvien vaarojen suhteen, sillä he kokivat olevansa jo melko hyvin perillä näistä asioista.

Toisaalta tunnistettiin myös tärkeäksi, että asiasta keskustellaan ja erityisesti nuoremmista alle 18-vuotiaista lapsista ja heidän lähdekriittisyyteensä liittyvistä haasteista oltiin huolissaan. Haastateltavat olivat itse kuitenkin sosiaalisen median kautta oppineet lisää lähdekriittistä ja kokivat osaavansa tunnistaa luotettavan mielenterveystiedon epäluotettavan seasta. Jonkinlainen mielenterveyslukutaito tai lähdekriittisyys onkin hyvä tunnistaa myös osaksi kulttuurista pääomaa. Kuten nuoret itsekin pohtivat, ei tämänkaltaiset taidot myöskään aina jakaudu tasaisesti ja esimerkiksi korkeakouluissa asiaa saatetaan pohtia enemmän verrattuna muihin oppilaitoksiin. Tämä huomio puolestaan tuo esille aineistosta havaittua yhteiskunnallista tasoa, jonka avulla nuoret refleктоivat niin omaa paikkaansa mielenterveyspääoman rakentajina mutta myös yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka tähän vaikuttavat ja jotka saattavat aiheuttaa eriarvoistavia asetelmia resurssien hankkimisen suhteen.

5.2.6 Mielenterveyteen liittyvän tietoisuuden ja ymmärryksen laajeneminen

Sen lisäksi, että nuoret olivat oppineet somen kautta lisää omasta mielenterveydestään ja tätä kautta pystyneet ymmärtämään itseään ja helpottamaan omaa oloaan, kertoivat he oppineensa paljon sellaista mielenterveyteen liittyvää, mikä ei suoranaisesti liittynyt heihin tai heidän omiin kokemuksiinsa. Tällainen tieto oli nimenomaan sellaista tietoa, johon somessa sattumalta törmäsi. Tietoa ei siis aluksi lähdetty etsimään vaan se tuli vastaan ja sitä kautta aiheesta saatettiin kiinnostua laajemminkin.

Mä oon saanu tietoa et jotkut on kärsinyt jostain semmosista mielenterveysongelmista mistä mä en ole tiennytkään ja sitten mä oon niinku sieltä saanut tietoa niistä. [--] Seuraan ihmisiä, jotka sairastaa jotain muuta mitä itse ei ole sairastanut niin on oppinut niistä sairauksista ja sitten on tavallaan saanut tietää, että minkälaisia kaikkia oireita ja toimintaa voi liittyä mitä itsellä ei ole, semmosia mitä ei mainita välttämättä jossain koulun psykologiantunneilla (Tiiu, 18)

Uutta tietoa mainittiin saaneen esimerkiksi masennukseen, skitsofreniaan, Touretteen, ADHD:seen sekä syömishäiriöihin liittyen. Mielen terveystiedon koettiin auttavan oman maailmankuvan ja ymmärryksen laajentamisessa. Nuoret kertoivat oppivansa mielellään moninaisista mielen terveyteen liittyvistä asioista somen kautta, vaikka ne eivät suoraan linkittyisikään heidän henkilökohtaisiin tilanteisiinsa. Somesta opittua kerrottiin pystyvän hyödyntämään esimerkiksi uusien ihmisten kohtaamisessa ennakkoluulottomammin ja hienovaraisemmin. Lisäksi saatettiin saada enemmän ymmärrystä ystävien tai lähipiirin tilanteisiin ja haasteisiin.

Mun kumppani on melkein koko suhteen ajan ollut masentunut niin joskus oon sitten hakenut sillä tavalla tukea sosiaalisesta mediasta, että on vaikkapa kysynyt jossain anonyymi foorumilla, että jos sä oisit masentunut ja sulla ois kumppani niin miten sä haluaisit, että tämä kumppani kohtelisi sua, vaikkapa kyselisi vointia tai tarjois apua [--] kun mä en itse ole kokenut masennusta niin mä en ehkä oma ehtoisesti aina ihan ymmärrä niitä tunteita. Toki kysyy omalta kumppanilta mutta sitten myös muilta masentuneilta (Veera, 27)

Useat nuorista kertoivat, että some on auttanut heitä avartamaan katsettaan ja tietoisuuttaan mielen terveydestä laajastikin. Monenlaiset tilanteet ja tarinat pääsivät somen kautta esille niin, että niihin törmäsi sellaisetkin ihmiset, jotka eivät aiemmin tienneet aiheesta mitään. Tämä koettiin hyödyllisenä oman mielen terveyden ja mielen terveystietoisuuden kannalta mutta tunnistettiin myös yleisemmin yhteiskunnallisesti hyödylliseksi ja stigmaa vähentäväksi.

Varsinkin mielen terveysviikkojen tai vastaavien aikana tulee paljon tietoa ja tietoiskuja. Ne on mun mielestä hyviä [--] mun mielestä ne on myös tosi hyviä tavallisille tallaajille, jotka ei välttämättä ymmärrä mielen terveysasioista juuri mitään (Satu, 29)

Somen kautta saatiin siis paljon omaan mielen terveyteen liittyvää tietoa, mutta tärkeäksi osoittautui myös tieto, joka ei suoranaisesti koskettanut itseä vaan lisäsi

tietoutta laajemmin mielenterveyteen liittyen. Tämä tieto auttoi avartamaan omaa maailmankuvaa ja helpotti ymmärrystä muita mielenterveyden kanssa kamppailevia kohtaan. Tämänkaltaisen laajemman mielenterveyteen liittyvän tietoisuuden voidaan nähdä liittyvän mielenterveyspääoman yhteiskunnallisempaan ulottuvuuteen, jonka kautta myös stigmaa ja ennakkoluuloja erilaisia mielenterveyshaasteita kohtaan pystytään rikkomaan. Vaikka aiempi tutkimus alleviivasi myös yhteiskunnallisia tekijöitä erityisesti toimijuuden kautta, eivät ne nostaneet tällaisen yleisen tietoisuuden leviämisen tärkeyttä samalla lailla esiin kuin tämän tutkimuksen aineisto teki. Erityisen tärkeänä huomiona voidaan pitää sitä, että tieto leviää ja saavuttaa nuoria myös ilman, että tiedon pariin varsinaisesti hakeudutaan. Tiedon leviämisen yhteydessä nousi esiin myös keskustelua algoritmeista ja niiden vaikutuksesta siihen, että tietoa päätyy helpommin omien silmien eteen.

Tässä viidennessä tulosluvussa olen käsitellyt vertaistuen, tiedollisten ja taidollisten resurssien sekä emotionaalisten tekijöiden ilmenemiä nuorten haastatteluissa. Näitä olen pyrkinyt heijastelemaan sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman käsitteiden kautta. Lisäksi olen havainnut yhteiskunnallisen tason, joka tulee esille erityisesti tiedollisiin ja taidollisiin keskittyvissä luvuissa mutta myös sosiaalisessa ulottuvuudessa muun muassa yhteiskunnallisiin haasteisiin keskityttäessä. Tässä tulosluvussa olen vastannut molempiin tutkimuskysymyksiini, painottaen kuitenkin ensimmäistä tutkimuskysymystä, jonka myötä laajemman teemat mielenterveyspääoman sisällä on tunnistettu erinäisten sosiaalisen ja tiedollisen ulottuvuuden teemojen ja alateemojen kautta. Olen läpi luvun tehnyt huomioita suhteessa aiempaan tutkimukseen ja seuraavaksi siirryinkin tarkastelemaan vielä syvemmin tämän tutkimuksen tuloksia suhteessa aiempaan tutkimukseen ja mielenterveyspääoman rakentumiseen.

6 Mielen­terveys­pääoman osat ja käsitteen hyödynnettävyys

Edellisessä tulosluvussa havaitsimme nuorten rakentavan omaa mielen­terveys­pääomaansa hyvin moninaisin keinoin ja usein sosiaalisessa suhteessa vertaisiinsa. Edellinen luku vastasi tutkimuskysymyksiin *Minkälaista mielen­terveys­pääomaa nuoret rakentavat sosiaalisen median kautta?* sekä *Mikä on sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman rooli mielen­terveys­pääoman rakentumisessa?* Moninaisten sosiaaliin ja tiedollisiin ulottuvuuksiin liittyvien teemojen kautta piirtyi kuva siitä, kuinka mielen­terveys­pääoma rakentui sosiaalisesta sekä tiedollisesta ja taidollisesta ulottuvuudesta, joita voidaan tarkastella niin sosiaalisen, kulttuurisen kuin emotionaalisenkin pääoman kautta. Lisäksi mukaan kytkeytyi ajoittain myös yhteiskunnallinen ulottuvuus, jonka myötä nuoret pohtivat yhteiskunnan rakenteellisia tekijöitä ja omaa asemaansa suhteessa esimerkiksi palvelujärjestelmään ja avun saamiseen sekä mielen­terveys­pääoman rakentamiseen.

Tässä luvussa tulen refleктоimaan tutkimuksen tuottamia tuloksia syvemmin suhteessa aiempaan tutkimukseen, etsien yhteneväisyyksien lisäksi myös uusia tuloksia ja teemoja, joita tutkimus tuotti. Hahmottelen tulosten valossa myös mielen­terveys­pääoman merkitystä ja sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman paikkaa mielen­terveys­pääoman rakentumisessa. Näin ollen tämä luku toimii toisena tuloslukuna, jossa tulen syventymään lisää erityisesti toiseen tutkimuskysymykseeni: *Mikä on sosiaalisen, kulttuurisen ja emotionaalisen pääoman rooli mielen­terveys­pääoman rakentumisessa?* Näihin kysymyksiin päästiin osittain käsiksi jo edellisessä tulosluvussa mutta tässä luvussa tarkoitukseni on syventää pohdintaa tuloksista vahvemmin mielen­terveys­pääoman käsitettä hyödyntämällä. Lisäksi pohdin tuloksista havaitun yhteiskunnallisen tason merkitystä suhteessa mielen­terveys­pääomaan ja kytken tuloksia laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin.

6.1 Vertaistuki sosiaalisena pääomana

Tutkimus osoitti sosiaalisen median mielen­terveys­shyötyjen sosiaalisen ulottuvuuden keskiössä olevan sosiaalisesti pääomaksi luokiteltava vertaistuki sekä siihen liittyvät erilaiset alateemat kuten passiivinen ja aktiivinen vertaistuki, vertaistukiryhmät ja -

yhteisöt sekä vertaistuen yhteiskunnallinen ulottuvuus. Alateemoja yhdisti se, että vertaistuen kaipuu näytti kumpuavan samoista inhimillisistä tarpeista, tarpeista tulla kuuluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi niin vertaisten kuin laajemmin yhteiskunnankin puolelta. Vertaistukea etsittiin saadakseen todisteita siitä, että ei ole outo tai kummallinen, jollain tavalla viallinen tai yksin. Se miksi vertaistukea haettiin juuri sosiaalisesta mediasta, johtui usein siitä, ettei tukea ollut löydetty lähipiiristä. Usein myös siitä, ettei yhteiskunnan tasolta, esimerkiksi hoitokontaktien tai laajemmin palvelujärjestelmän koukeroista ollut saatu tukea, hyväksyntää tai nähdyksi tulemisen kokemusta omien mielenterveyshaasteiden kanssa. Itseä ja omia haasteita ei ollut nähtävissä julkisesta keskustelusta tai sitten keskustelu oli värittänyt sellaiseksi, ettei näissä kuvattuja kokemuksia ollut enää helppo tunnistaa omiksi tai omaa tilannetta kuvaaviksi.

Nuoret kertoivat hakevansa aktiivisesti vertaistukea helpottaakseen omaa oloaan ja ymmärtääkseen itseään ja muita paremmin. Sosiaalinen media tarjosi nuorille alustan, jonka kautta he pystyivät kokemaan itsensä kuulluiksi ja löysivät kaltaisiaan. Tämä tulos heijastelee vahvasti myös aiempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan sosiaalinen media toimii vertaistukena monille nuorille nimenomaan mielenterveysasioissa (Hjetland ym., 2021; Naslund ym., 2014; O'Reilly, 2018; Popat & Tarrant, 2023; Rideout ym., 2018). Kuten aineisto osoitti, vertaistukea oli myös moneen lähtöön, eri muodoissa. Erityisesti aktiivinen vertaistuki toimi sosiaalisena prosessina, jossa vaihdettiin samanaikaisesti niin tiedollisia, emotionaalisia kuin sosiaalisiakin resursseja. Tällä tavoin rakennettiin omaa mielenterveyspääomaa ja toisaalta myös vahvistettiin muiden vertaisten mielenterveyspääomaa. Passiivinen vertaistuki puolestaan tarjosi mahdollisuuden tukeen myös sellaisille nuorille, jotka eivät tahtoneet osallistua ryhmätoimintaan tai aktiiviseen keskusteluun. Passiivinen vertaistuki on tunnistettavissa osana sosiaalista toimintaa ja sosiaalisen pääoman resursseja mutta sillä on myös vahva yhteys kulttuuriseen pääomaan, sen tiedollisen ulottuvuutensa myötä.

Sekä passiivinen, että aktiivinen vertaistuki nähtiin tärkeänä osana ja mahdollisuutena sosiaalisessa mediassa. Sekä Marciano ym. (2022) että Frison & Eggermont (2015) ovat tutkimuksissaan tunnistaneet, että passiivinen sosiaalisen median käyttö saattaa olla yhteydessä heikompaan mielen hyvinvointiin, kun taas aktiivinen toimisi enemmän mielenterveyttä vahvistavana toimena. Tämän

tutkimuksen valossa puolestaan näyttää siltä, että myös passiivinen selaaminen voi tukea hyvinvointia siinä missä aktiivinenkin. Nuorten keskuudessa oli eroja sen suhteen, nähtiinkö passiivinen vai aktiivinen vertaistuki mielekkäämpänä ja useat kokivat hyvänä asiana, että molempia muotoja on saatavilla, jotta vertaistuesta voivat hyötyä mahdollisimman moninainen joukko. Aiemmat tutkimukset eivät toki ole käsitelleet passiivista sosiaalisen median käyttöä juuri vertaistuen kontekstissa vaan yleisemmällä tasolla, joten suoranaista vertailua näiden tulosten välillä ei ole mielekäästä tehdä. Tulos passiivisen vertaistuen hyödyistä on kuitenkin siinä mielessä merkittävä, että se tuo esille uuden puolen passiivisen sosiaalisen median käytön hyödyistä.

Mielenkiintoista oli myös se, että poikkeuksetta jokaisen haastateltavan kanssa käytiin keskustelua palvelujärjestelmän haasteista, muun muassa siitä kuinka avun saanti oli ollut haastavaa ja palvelut ruuhkaantuneita. Tämä onkin yksi kuvaus tulosten yhteiskunnallisesta tasosta, joka toi esiin enemmän rakenteellisia tekijöitä, joita nuoret pohtivat suhteessa mielenterveyspääoman kerryttämiseen. Tuloksista on tulkittavissa selkeästi, kuinka osa nuorista olivat kokeneet paljon yksinäisyyttä ja epäilleet omaa ”normaaliuttaan” mielenterveyshaasteidensa takia. Yhtäältä oltiin siis tietoisia siitä, että maailmassa on paljon muitakin nuoria, jotka kamppailevat mielensä kanssa mutta samalla koettiin silti jonkin näköistä yksinäisyyttä suhteessa omiin haasteisiin. Somen kautta tähän yksinäisyyteen oli kuitenkin löytynyt myös helpotusta. Yksinäisyyteen liittyen myös aiemmassa tutkimuksessa on havaittu sosiaalisella medially positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi Rideoutin ja kumppanien (2018) tulokset osoittavat, että sosiaalisella medially voi olla positiivinen vaikutus yhteenkuuluvuuden kokemuksiin ja yksinäisyyden helpottamiseen.

Yksi merkittävistä alateemoista tuloksissa oli sosiaalisen median kautta syntyneet vertaisyhteisöt, joiden kautta nuoret pääsivät vielä intiimimmin jakamaan omia kokemuksiaan toisten vertaisten kanssa. Tämänkaltaiset ryhmät nousivat aineistosta aiempaan tutkimukseen peilaten jollain tasolla uutena ilmiönä. Vaikka aiemmassa tutkimuksessa on alleviivattu somen tuottamaa yhteisöllisyyttä ja keskustelumahdollisuuksia, ei aiemman kirjallisuuden katsauksessa käsittelemäni tutkimukset käsitelleet erilaisia pienempiä ryhmiä tai yhteisöjä, joita nuoret olisivat sosiaalisessa mediassa rakentaneet (Aaltonen ym., 2011; Dodemaine ym., 2022).

Erityisenä huomiona voidaan pitää sitä, että tutkimuksen aineiston perusteella tämänkaltaiset mielenterveysaiheisiin keskittyneet ryhmät näyttävät olevan yleisempiä syömishäiriöstä kärsineiden nuorten keskuudessa. Sen suurempia johtopäätöksiä ei kuitenkaan tämän aineiston perusteella ole syytä tehdä, mutta aihe on selkeästi sellainen, mitä olisi mielekästä tarkastella tulevissa tutkimuksissa lisää. Mielenterveyspääoman rakentuminen näyttäytykin ryhmien sisällä erityisen kiinnostavalla tavalla, sillä ryhmiin kuuluneiden kokemukset sisälsivät usein myös jonkinlaista oman toimijuuden vahvistumista. Usein toimijuuden tunteen vahvistuminen oli seurausta siitä, että ryhmässä tai yhteisössä pystyttiin toimimaan helposti myös muita auttaen. Ryhmissä korostuikin myös emotionaalisen tuen antaminen, joka muissa yhteyksissä saattoi olla vähäisempää ainakin suhteessa sosiaalisten ja tiedollisten sekä taidollisten resurssien vaihdantaan. Ryhmien yhteydessä mielenterveyspääomaa voisi jatkossa pohtia myös sitä kautta, syntykö ryhmien sisällä jonkinlaista yhteistä mielenterveyspääomaa, jota ryhmä voi käyttää esimerkiksi ryhmän yhteiseen toimintaan. Kuten Colemankin (1988) toteaa, on sosiaalinen pääoma yksilön resurssien lisäksi myös jotain yhteisöllistä mitä tuotetaan yhdessä erilaisten verkostojen sisällä.

Vertaistuen kautta nuoret löysivät tukea henkilökohtaisen tason haasteisiin mutta myös yhteiskunnallisen tason haasteisiin, kuten palvelujärjestelmän aukkoihin tai sen toimimattomuuteen. Tämänkaltaisessa tilanteessa sosiaalinen pääoma otti mielenkiintoisella tavalla yhteiskunnallisen sekä emotionaalisen pääoman tason, jonka kautta yksilöllisiä resursseja kuten emotionaalista tukea tarjottiin vertaistukena tilanteessa, jossa rakenteelliset tekijät olivat aiheuttaneet yksilölle haasteita ja tunteen epäoikeudenmukaisuudesta. Edellinen esimerkki toimiikin hyvin kuvauksena Colemanin (1988) määrittelemästä sosiaalisesta pääomasta, jossa yksilön resursseja jaetaan myös yhteisötasolla lisäten näin myös yhteenkuuluvuutta ja vastavuoroisuutta yksilöiden ja ryhmien välillä.

Kuten nuoret itsekin haastatteluissa ilmaisivat, on kieltämättä hyvin nurinkurinen tilanne, että nuoret joutuvat tukeutumaan toisiinsa tilanteessa, jossa yhteiskunnan turvaverkkojen tulisi kannatella heitä ja antaa tukea mielenterveyden haasteisiin. Vaikka yksilöiden sosiaalisen pääoman on tutkitusti todettu vahvistavan yksilöiden yhteiskunnallista asemaa, nuoret tunnistivat, että pelkkä sosiaalisesta mediasta syntyvä vertaistuki ja sosiaalinen pääoma ei sellaisenaan riitä vaan ammattitukea

täytyy olla myös saatavilla, jotta vastuu mielenterveyspääoman rakentumisesta ei jää vain sosiaalisen median ympäristöön ja nuorten itsensä harteille (Ruokonen & Mäkelä, 2005, s. 21). Tämä esille nostettu huomio vastuusta tukee myös Best ym. (2015) tuloksia, joiden mukaan nuoret hyötyivät vertaistuellisista toiminnoista somessa mutta kokivat toisten tukemisen välillä myös raskaaksi.

Mielenterveyspääomaa tarkastellessa onkin tärkeää myös pitää mielessä se, ettei sosiaalinen media voi toimia nuorten ainoana alustana resurssien kerryttämiseksi eikä vastuu pääoman rakentumisesta tai vahvistamisesta voi olla vain nuorten omilla harteilla.

Kuten aiemmissa tutkimuksissa on huomattu (esim. Akhter & Sopory, 2022; Metzger ym., 2023; Selkie ym., 2020), näyttävät sosiaalisesta mediasta mielenterveyteen liittyen hyötyvän eniten marginalisoiduissa asemassa olevat ihmiset. Tässäkin tutkimuksessa esiin nousi se, että vertaistukea kaivattiin enemmän erityisesti haastavimpiin ja enemmän stigmaa kantaviin mielenterveyshäiriöihin. Sosiaalisessa mediassa tunnistettiin esiintyvän paljon keskustelua ja tukea liittyen yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin kuten masennukseen tai ahdistukseen mutta esimerkiksi psykoosisairauksiin vertaistukea saattoi olla haastavaa löytää. Tämänkin tutkimuksen tulokset sivuavat näin ollen sitä, että vakavimmista mielenterveyshaasteista kärsivät hyötyisivät sosiaalisen median mielenterveyssisällöstä vaikkakin valitettavasti näiden sisältöjen koettiin olevan tällä hetkellä melko marginaalissa.

Kuten Singleton ym. (2016) tutkimuksessaan osoittivat, nuoret ovat kokeneet vertaiselle mielenterveydestään puhumisen ajoittain helpompana kuin vanhemmalle tai ammattilaiselle haasteista kertomisen. Tämä havainto tuli myös tämän tutkimuksen aineistossani esiin. Osa haastateltavista nuorista koki, että vertaisen kanssa keskustelun myötä voi tulla eri tavoin ja helpommin kohdatuksi ja ymmärretyksi omien haasteidensa kanssa. Toisaalta aikaisempiakin tuloksia (ks. Kendal ym., 2015) vahvistaen, tässäkin tutkimuksessa osa nuorista kertoi saaneensa somen kautta myös vinkkejä ja apua ammattiavun hakemiseen, ja kynnyksille on voinut madaltua esimerkiksi somesta saadun vertaistuen tai tiedon myötä eli sosiaalisten ja tiedollisten resurssien karttuessa. Toisaalta nuoret toimivat myös rohkaisijoina ja saivat rohkaisua muilta vertaisilta, joten avunhakemiseen liittyen tarjolla oli myös emotionaalista tukea.

Vertaistuen kautta nuoret rakensivat mielenterveyspääomaansa erityisesti sosiaalisten ja emotionaalisten pääoman resurssien myötä. Sosiaalista pääomaa vahvistivat vertaistuen erilaiset muodot ja emotionaalista pääomaa puolestaan keskustelut tunteisiin ja kokemuksiin liittyen vertaisten kanssa. Lisäksi emotionaalista pääomaa vaihdettiin vertaisten kesken sellaisissa tilanteissa, joissa vertaiset rohkaisivat ja kannustivat toisiaan tai toisaalta silloin kun haastavia kokemuksia ja pettymyksiä käsiteltiin yhdessä. Sosiaalisen pääoman ja emotionaalisen pääoman voidaan siis tässä tapauksessa havaita olevan vahvasti suhteessa toisiinsa ja ajoittain myös limittyvän yhteen. Siinä missä tutkimuksen alussa määrittelin emotionaalisen pääoman erityisesti tunnetaitoihin liittyväksi, ei tämänkaltaista tietoa tai taitoa juuri somen kautta nuorille kertynyt. Emotionaalinen pääoma näyttäytyikin tuloksissa enemmän tunteiden ilmaisuna ja vertaisten kannustamisena sekä heidän tunteidensa validointina. Voisi siis ajatella, että tunnetyötä tapahtui usein sosiaalisessa toiminnassa mutta erityisiä oppeja tai taitoja siihen liittyen nuoret eivät juurikaan tunnistanee saaneensa. Emotionaaliseen pääomaan liitettyjä tekijöitä olikin tuloksissa huomattavasti vähemmän havaittavissa, kun taas sosiaaliseen pääomaan liitettäviä tekijöitä oli ylivoimaisesti eniten. Lisäksi erityisesti passiivisen vertaistuen yhteydessä oli havaittavissa myös kulttuurisen pääoman resurssien vaihtoa ja vaihtumista.

6.2 Kulttuurista pääomaa moninaisista tietolähteistä

Kuten edellisessäkin luvussa tuli esiin, ovat sosiaalinen, emotionaalinen ja kulttuurinen pääoma usein myös kietoutuneet toisiinsa esimerkiksi vertaistuen kontekstissa. Tiedolliset ja taidolliset, eli kulttuuriselle pääomalle ominaiset resurssit tulivat kuitenkin esiin myös erillisinä sosiaalisesta toiminnasta. Mielenterveyteen liittyvän tiedon saaminen toi nuorille huojennusta, ymmärrystä itsestä ja muista, sekä tunteen siitä, ettei ole yksin. Siinä missä myös vertaistuki toi tunteen siitä, ettei ole yksin asioidensa kanssa ja jollain tavoilla kummallinen, toi tieto sen vielä konkreettisemmalla tavalla todeksi. Osa nuorista kertoi ensin perehtyvänsä omiin haasteisiinsa etsimällä niistä tietoa ja tämän jälkeen usein lähdettiin hakemaan myös vertaistukea. Toisaalta prosessi saattoi alkaa toisestakin suunnasta niin, että ensin etsittiin vertaistukea ja vastauksia siihen, onko muilla ollut samanlaisia kokemuksia.

Tätä kautta päästiin enemmän jyvälle siitä mistä saattaisi olla omalla kohdalla kyse, jonka jälkeen tietoa oli helpompi lähteä hakemaan enemmän asiantuntija-, tai kokemustietolähteistä.

Käytännönläheisen ja selkeän tiedon kautta nuoret pystyivät sisällyttämään somesta oppimaansa myös omaan arkeen ja rutiineihinsa. Vaikka some tunnistettiin paikkana, jossa on tarjolla monenlaista –myös epäluotettavaa– tietoa, nähtiin laajalla tietovalikoimalla silti pääsääntöisesti olevan enemmän hyviä kuin huonoja puolia. Nuoret kokivat positiivisena asiana sen, että pystyvät itse kuratoimaan omia seurattaviaan ja vaikuttamaan siihen mistä haluavat lukea, oppia, katsoa tai kuunnella lisää mielenterveyteen liittyen.

Mielenkiintoisesti tutkimustiedon yleistajuistaminen ja yksinkertaistaminen sosiaalisen median postauksissa tai videoissa oli myös asia, jonka nuoret kokivat todella hyödylliseksi ja heidän tiedonkeruutaan helpottavaksi tekijäksi. Nuorten käyttämän tiedon jaottelin analyysin kautta asiantuntijatiетoon ja kokemustietoon. Näistä molemmista tietolähteistä nuoret kokivat hyötyvänsä ja näitä käytettiin usein myös hieman eri tarkoituksiin. Tämä tulos vahvistaa myös aiemmin havaittuja tuloksia siitä, että nuorilla on keskenään eriäviä preferenssejä mielenterveystiedon lähteiden suhteen (Aref-abid ym., 2016). Tulokset osoittivatkin, että nuoret arvostavat yhtä lailla niin kokemus- kuin asiantuntijatiетoaakin, mutta käytön painotuksia näiden välillä tapahtuu riippuen nuoren omista tarpeista.

O'Reilly ym. (2023) tutkimuksessa havaittiin, että nuoret pitävät sosiaalista mediaa usein ensisijaisena tiedonlähteenä mielenterveystiетoa hakiessaan. Tämän tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan olleet linjassa esitetyn kanssa.

Haastattelemistani nuorista vain harva kertoi sosiaalisen median olevan ensisijainen lähde mielenterveyteen liittyvässä tiedonhaussa. Toisaalta kun kysymystä tarkasteltiin kokemustiedon kontekstissa, oli lähes jokainen nuorista sitä mieltä, että sosiaalinen media on helpoin väylä löytää juuri kokemustiedon pariin. Myös alustoilla oli merkitystä sen suhteen minkälaista tietoa mistäkin haettiin. Aiemman tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät erityisesti YouTubea, Facebookia sekä Instagramia mielenterveystiedon etsimiseen (Akhther & Sopory, 2022).

Haastattelemieni nuorten keskuudessa nämä kaikki alustat olivat kyllä käytössä mutta näistä YouTube ja Facebook olivat selvästi vähiten käytettyjä. Sen sijaan eniten

mielenterveyteen liittyvään tietoon käytettiin hyödyksi Instagramia ja Jodelia, osa myös TikTokia.

Yleisemmin mielenterveystiedon laajan levinneisyyden hyödyt nähtiin oman mielenterveystiedon karttumisen lisäksi myös yhteiskunnallisella tasolla positiivisena kehityskulkuna. Tämä onkin hyvä esimerkki tuloksista havaitusta yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta, jonka myötä nuoret usein tarkastelivat eri teemoja.

Mielenterveystiedon leviäminen somessa nähtiin stigmaa vähentävänä ja yleisesti tietoisuutta ja ymmärrystä lisäävänä hyötynä. Tästä syystä osa nuorista tahtoikin myös itse olla jakamassa mielenterveystietoa ja olla mukana stigman vähentämisessä. Tämä ilmiö vahvistaa näin ollen myös aiempia tuloksia (esim. Berry ym., 2017; Dodemaide ym., 2022), joiden mukaan sosiaalinen media voi tukea nuorten hyvinvointia myös yhteiskunnallisen toimijuuden kautta.

Sen tarkemmin hyppäämättä diskursiivisen analyysin puolelle, nostan kuitenkin esille huomioni siitä, kuinka tiedollisen ulottuvuuden teemojen sisällä terminologia – se miten ja millä sanoin puhutaan – tuntui näyttäytyvän merkityksellisenä osana useaa haastattelua. Monessa haastattelussa nuori päätyi pohtimaan asiantuntija-termiä sekä faktatietoa ja sitä mitä näillä termeillä oikeastaan tarkoitetaan nyky-yhteiskunnassa. Myös asiantuntijuuden ja kokemusasiantuntijuuden eroja pohdittiin. Keskusteluissa saattoikin ilmetä tilanteita, joissa meidän oli yhdessä haastateltavan kanssa hankala löytää sopivaa sanaa kuvaamaan ”faktatietoa”, eli tietoa, jonka usein ymmärrämme tieteellisin menetelmin tuotetuksi tiedoksi. Faktatiedosta puhuttaessa saattoi helposti syntyä oletus tai käsitys siitä, ettei kokemuspohjainen tieto olisi jollain tavoin todellista tai totta. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että kokemustietoa arvostetaan yhtä lailla tietona ja sitä pidetään arvokkaana ja hyödyllisenä. Kokemustietoa kun ei voi mitata samalla tavoin mittareilla tai todistaa oikeaksi tai virheelliseksi, sen ollessa aina subjektiivista ja koostuessa monista erilaisista tekijöistä.

Esittelin kolmannessa luvussa Bourdieun (1986) kulttuurisen pääoman jaottelun keholliseen, institutionaaliseen ja objektiiviseen ulottuvuuteen. Tarkastelen seuraavaksi tämän tutkimuksen tuloksia suhteutettuna kyseiseen jaotteluun. Kulttuurisen pääoman kehollista, eli mieleen ja kehoon sekä oppimiseen liittyvää puolta sosiaalisen median kautta nuoret pääsivät kehittämään erilaisten tietolähteiden kautta, joiden myötä myös omat arvot, kokemukset ja käsitykset

normeista saattoivat muokkautua (Bourdieu, 1986, s. 17). Institutionaalista tasoa voisi jossain määrin tulosten kautta kuvata esimerkiksi asiantuntijatiетoon perehtymisen kautta. (mts. s. 17–21.) Toisaalta sosiaalista mediaa ei ole mielekästä tarkastella instituutiona mutta siellä esiintyvä asiantuntijatiетo voi olla verrattavissa myös sellaiseen tietoon, jota yleisesti jaetaan instituutioiden sisällä. Objektivistista kulttuurista pääomaa ei sosiaalisen median kautta luonnollisesti kertynyt. Kaiken kaikkiaan kulttuurisen pääoman hahmottaminen näiden kolmen kulttuurisen pääoman ulottuvuuden kautta ei tulosten valossa olekaan välttämättä kaikista mielekkäin tai hyödyllisin tapa tarkastella kulttuurisen pääoman käsitettä sosiaalisen median yhteydessä. Yleisellä tasolla kulttuuriseen pääomaan liitettyjä tietoja ja taitoja kerrytettiin kuitenkin sosiaalisen median kautta runsaasti ja tässä tutkimuksessa kulttuurinen pääoma onkin hahmotettu ensisijaisesti yleisellä tasolla tiedollisten ja taidollisten resurssien myötä.

6.3 Yhteenveto ja mielenterveyspääoman soveltaminen

Kaiken kaikkiaan johtopäätös on, että tulokset osoittivat nuorten mielenterveyspääoman rakentuvan useista erilaisista toiminnoista ja asioista kuten esimerkiksi vertaistuesta, mielenterveystiedon kerryttämisestä ja jakamisesta, uusien taitojen opettelemisesta, sosiaalisista suhteista, yhteiskunnallisen tietoisuuden lisääntymisestä sekä monista muista tuloksissa esitetyistä tekijöistä. Nuorten kuvaaman somen kautta kerrytetyn mielenterveyspääoman voidaan näin ollen nähdä rakentuvan erityisesti sosiaaliselle ja kulttuuriselle pääomalle tyypillisistä tekijöistä. Lisäksi erityisesti sosiaalisen pääoman yhteydessä vaihtui myös emotionaalisen pääoman resursseja kuten tunteiden validointia, tunnekokemusten vaihtamista ja tsemppaamista sekä kannustusta. Siinä missä sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman rooli mielenterveyspääoman rakentumisessa oli hyvin selkeä ja moniulotteinen oli emotionaalisen pääoman rooli huomattavasti pienempi. Nuoret kokivatkin, että emotionaalista puolta kuten tunnetaitojen kehittymistä tai tunteista puhumista pääsi somen kautta harjoittamaan ja oppimaan huomattavasti vähemmän kuin erilaisten sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä. Osa nuorista toivoivat, että somen kautta pääsisi jatkossa helpommin keräämään myös emotionaalista pääomaa esimerkiksi tunnetaitojen kehittämisen kautta. Osa puolestaan eivät nähneet tarvetta tällaiselle

sillä kokivat oman emotionaalisen pääoman rakentuvan ensisijaisesti somen ulkopuolisesta elämästä.

Tuloksista nousi jossain määrin esiin myös eräänlainen yhteiskunnallinen taso mielenterveyspääoman rakentumisessa. Tämä limittyi erityisesti sosiaaliseen ja kulttuuriseen pääomaan. Yhteiskunnallinen taso kulki läpi teemojen nuorten heijastellessa vastauksissaan usein myös yhteiskunnallisten tekijöiden merkityksiä omaan, mutta laajemminkin yleiseen nuorten mielenterveyteen. Erityisesti yhteiskunnallisen taso tuli näkyviin sosiaalisen ulottuvuuden yhteiskunnallisiin haasteisiin sekä tiedollisen ulottuvuuden taitoihin, mielenterveystiedon kriittisyyteen ja laajemman tietoisuuden rakentumiseen liittyvissä teemoissa. Yhteiskunnalliseen tasoon voidaankin nähdä liittyvän pohdinnat palvelujärjestelmästä ja yleisesti nuorten mielenterveyskriisistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi yhteiskunnallisen tason kautta nuoret tarkastelivat omaa asemaansa suhteessa mielenterveyspääoman rakentamiseen ja tähän liittyviin mahdollisuuksiin.

Yhteiskunnallinen ulottuvuus mielenterveyspääoman rakentumisessa onkin hyvin oleellinen ja tärkeä huomionkohde, sillä nuoren oma toimijuuden kokemus sekä omat käsitykset yhteiskunnallisesta asemastaan ovat luonnollisesti myös yhteydessä siihen, miten ja mistä mielenterveyspääomaa voidaan lähteä rakentamaan ja havittelemaan. Erityisen selkeästi yhteiskunnallisen taso tuli näkyviin esimerkiksi hiljaisen tiedon yhteydessä sekä palvelujärjestelmään ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin liittyvissä aiheissa. On selvää, että esimerkiksi palvelujärjestelmämme käyttäminen tai mielenterveyteen liittyvän avun hakeminen vaatii nuorelta myös omaa toimijuutta ja tietoa sekä tiedonhakutaitoja. Mitä paremmin nuori on perillä siitä, mistä kannattaa tietoa hakea tai keneltä kysyä neuvoa, sitä todennäköisemmin hänellä on mahdollisuus apua saada.

On tärkeää, että osana mielenterveyspääomaa voidaan tunnistaa myös sellaiset taidot, kuten avun hakeminen tai palvelujärjestelmien tunteminen. Toisaalta nuoren oman vastuun määrää on myös hyvä tarkastella kriittisesti. Osa haastattelemistani nuorista olivat joutuneet tilanteisiin, joissa heillä ei ole ollut muita vaihtoehtoja kuin oppia vertaistensa kanssa yhdessä näitä taitoja, jotta he pystyisivät hankkimaan itselleen paremmin ja sujuvammin apua. Tämä osoittaaakin sen kuinka nurinkurisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa tämän ajan nuoret mielenterveyspääomaansa rakentavat. Mikäli palvelujärjestelmämme pystyisi kattamaan avun kaikille nuorille

silloin, kun he sitä tarvitsevat, voisi mielenterveyspääoma koostua toisenlaisista tekijöistä eikä yhteiskunnallinen ulottuvuus välttämättä olisi niin merkittävä kuin mitä se tällä hetkellä on. Tämä pätee toki myös sosiaaliseen, kulttuuriseen ja emotionaaliseen pääomaan. On hyvä myös kriittisesti pohtia sitä, kuinka paljon työnnämme vastuuta nuorille heidän mielenterveyspääomansa rakentamisesta. On selvää, ettei sosiaalinen media voi toimia ainoana alustana, josta näitä resursseja haalitaan mutta saman aikaisesti on tärkeää, että tunnistamme nuorten oman toimijuuden ja heidän kokemansa hyödyt somen yhteydessä.

Kuten Tolonen (2007, s. 42) toteaa, ei nuorten elämää koskevaa tutkimusta ole aina hyödyllistä lähestyä jo määrättyjen pääomateorioiden ja niihin liittyvien käsitteiden kautta sillä nuorten omista kertomuksista voi nousta esiin jotain uusia ulottuvuuksia ja resursseja, jotka voivat poiketa valmiiksi asetetusta ajatuksesta pääomien suhteen. Vaikka tämän tutkimuksen tulokset osoittavat hypoteesini oikeaksi siinä mielessä, että nuorten kuvaaman mielenterveyspääoman sisältä on löydettävissä kulttuurisen, sosiaalisen ja emotionaalisen pääoman tekijöitä, oli tuloksissa kuitenkin löydettävissä myös mainitsemani yhteiskunnallinen taso, jonka sijoittaminen jonkin yksittäisen valmiin pääoman ”kategorian” sisälle ei ollut luontevaa. Yhteiskunnallisen ulottuvuuden tai tason voisi näin ollen nähdä myös tutkimuksen uutena teoreettisena tekijänä, jonka nuoret itse nostivat mielenterveyspääoman rakentumisen kannalta keskeiseksi. Tulosten yhteenvetona voidaan siis todeta, että sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman rooli mielenterveyspääoman rakentumisessa on merkittävä ja keskeinen. Lisäksi emotionaalisen pääoman rooli voidaan hahmottaa sosiaalisten resurssien yhteydessä oleelliseksi mutta ei niin merkittäväksi kuin hypoteesissa oletettiin. Mielenterveyspääomaan kytkeytyykin mainittujen resurssien lisäksi myös eräänlainen yhteiskunnallinen taso, jota en tutkimuksen alussa osannut odottaa.

Pääoma-ajattelun sekä Bourdieun (1986) kenttäkäsitteen kautta sosiaalinen media voidaan hahmottaa kenttänä, jossa nuoret opettelevat sitä, kuinka mielenterveyteen ja mielenterveyspääoman rakentamiseen liittyvä ”peli” toimii. Nuoret jakoivat toisilleen resursseja, joiden avulla he pystyivät vahvistamaan omaa mielenterveyttään. Luodakseen itselleen turvallisen kentän, jossa rakentaa mielenterveyspääomaa, oli heidän oltava tietoisia myös kentällä toimivista riskeistä (France ym., 2013). Riskejä voidaan tarkastella niin sosiaalisen median tasolla kuin laajemmin yhteiskunnankin tasolla. Sosiaalisen median tasolla kentän riskit

koostuivat haitallisista ja omaa mielen­terveyttä heikentävistä sisällöistä ja kanavista, kun taas yhteiskunnan tasolla riskit tuntuivat liittyvän enemmän rakenteellisiin tekijöihin kuten palvelujärjestelmän aukkoihin, pitkiin hoitojonoihin tai huonoihin hoitokontakteihin. Vaikka tämän tutkimuksen fokuksessa onkin ollut sosiaalisen median kenttä, on myös hyvä huomioida, että somen kautta kerrytetyn mielen­terveys­pääoman käyttö ei rajaudu vain sosiaaliseen mediaan vaan ensisijaisesti nuoret kerryttävät tätä pääomaa pärjätäkseen laajemmalla kentällä eli yhteiskunnassa ja arkielämässä somen ulkopuolella. Mielen­terveys­pääoman rakentumista ja siihen liittyviä tekijöitä voitaisiinkin jatkossa tarkastella mielekkäästi myös sosiaalisen median ulkopuolisilla kentillä – laajemmin yhteiskunnassamme.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Viimeisessä luvussa tarkastelen tutkimuksen kontribuutiota sosiologian tieteenalalle sekä pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja rajoitteita. Lopussa esitän vielä jatkotutkimusaiheita loppupohdintojen yhteydessä.

Tässä tutkimuksessa olen perehtynyt 15 nuoren kokemuksiin mielenterveyspääoman rakentumisesta sosiaalisessa mediassa. Olin kiinnostunut siitä, minkälaisista ulottuvuuksista mielenterveyspääoma rakentuu ja minkälainen rooli sosiaalisella, kulttuurisella sekä emotionaalisella pääomalla on mielenterveyspääoman sisällä. Vastausta kysymyksiin lähdin etsimään abduktiivisen temaattisen sisällönanalyysin avulla ja lopulta aineistosta nostin kaksi nuorille mielenterveyden kannalta merkityksellistä isoa pääteemaa: sosiaalinen ja tiedollinen ulottuvuus, joiden kautta tarkastelin ja etsin mielenterveyspääoman erilaisia sosiaalisia, kulttuurisia ja emotionaalisia puolia.

Tutkimus toi merkittävää tietoa ajankohtaisesta ja tieteen kentällä suhteellisen tuoreesta aiheesta. Spencer & Ritchien (2012, s. 229) mukaan laadullisessa tutkimuksessa kontribuutiona voidaan pitää sitä, kun tutkimus avaa syvällä tasolla ymmärrystä siitä kuinka tietty ryhmä ajattelee tai kokee asioita valitussa kontekstissa. Tähän ajatukseen heijastellen ovat tutkimuksen ryhmänä toimineet 18–29-vuotiaat nuoret ja konteksti on ollut sosiaalinen media sekä mielenterveys. Syvä ymmärrystä on pyritty tuomaan viidentoista haastattelun sekä teorisoinnin ja teemoittelun kautta. Tutkimuksessa erityistä ja sosiologisesti merkittävää oli mielenterveyden kietominen pääoma-ajattelun kautta yhteiskuntatieteelliseen kontekstiin. Tutkimus toikin suomalaisen yhteiskunnalliseen mielenterveystutkimukseen sosiologisen mielenterveyspääoman käsitteen, jonka kautta mielenterveyttä voidaan jatkossakin tarkastella nimenomaan suhteessa mielenterveyteen liittyviin resursseihin, ihmisten yhteiskunnalliseen asemaan ja sen hetkiseen ajankuvaan. Tämän kaltaista yhteiskunnallista ajattelua mielenterveydestä tarvitaan ajassa, jossa kulttuurimme on yhä enemmän yksilökeskeisempi sekä ajassa, jossa psykologinen tieto on popularisoitunut ja sulautunut arkeemme niin vahvasti, että aikakauttamme voisi kutsua jopa terapeutin vallan aikakaudeksi (Brunila, Harni, Saari & Ylöstalo, 2021).

Suhteessa aiempaan tutkimukseen, osoittivat tämän tutkimuksen tulokset paljon samankaltaisia huomioita sosiaalisen median positiivisista vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Erityisesti tulosten osoittamat sosiaalisten ja tiedollisten ulottuvuuksien hyödyt ovat tunnustettu myös aiemmassa tutkimuksessa melko laajasti. Näiden sisällä oli kuitenkin eroavaisuuksia esimerkiksi vertaistuen passiivisen ja aktiivisen luonteen suhteen. Aiemman tutkimuksen alleviivatessa passiivisen sosiaalisen median käytön vaaroja ja haittapuolia, toi tämä tutkimus aiheeseen myös toisen näkökulman, jonka mukaan myös passiivinen selailu voi olla vertaistuellista ja näin mielenterveyttä hyödyttävää. Lisäksi tämä tutkimus tuotti uutta tietoa nuorten kokemuksista Jodelin mielenterveyskanavista, joista tutkimusta ei ole tietääkseni vielä juurikaan tehty. Jodel nousi nuorten keskuudessa merkittäväksi ja keskeiseksi alustaksi, jonka kautta mielenterveyspääomaa oli kerrytetty. Kokonaisuudessaan tutkimus on tuottanut uutta tärkeää tietoa nuorten mielenterveyden ja sosiaalisen median yhteyksistä ja tuonut aiheen tarkasteluun sosiologisen mielenterveyspääoman käsitteen, jonka myötä tuloksia voidaan tarkastella mielekkäästi yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta.

Mielenterveyspääoman käsite on tärkeä kontribuutio sosiologian kentälle, sillä sen myötä voimme tarkastella moninaisesti mielenterveyteen liittyviä yhteiskunnallisia tekijöitä ja muutoksia eri aikakausina. Kuten tässä tutkimuksessa osoitettiin, koostuu sosiaalisesta mediasta kerrytetty mielenterveyspääoma tällä hetkellä erityisesti kulttuurisista, sosiaalisista, emotionaalista tekijöistä. Lisäksi havaittiin myös yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka olivat olennaisia mielenterveyspääoman rakentumisen kannalta. Yhteiskunnallisten tekijöiden nousu saattaa viestiä vahvasti myös ajastamme, jossa mielenterveyspalvelut ovat aliresursoituja ja avun saaminen on haastavaa. Luonnollisesti toisenlaisessa ajassa voisi korostua erilaiset tekijät ja tämän takia mielenterveyspääomaa on aina myös hyödyllistä tarkastella suhteessa sen hetkiseen yhteiskunnalliseen ilmapiiriin, järjestykseen ja aikaan.

Mielenterveyspääoman kautta voimmekin tarkastella niitä asioita, joita ihmiset – tässä tapauksessa nuoret –pitävät itselleen tärkeinä tekijöinä mielenterveyden kontekstissa. Käsitteen kautta pystymme hahmottelemaan nämä ulottuvuudet ja sen jälkeen pyrkiä rakentamaan yhteiskuntaamme niin, että pystymme tukemaan nuoria näiden tekijöiden vahvistamisessa niin sosiaalisessa mediassa kuin sen ulkopuolellakin.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitteet

Tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt edistämään avaamalla läpinäkyvästi pitkin työtä tekemiäni valintoja suhteessa analyysiin ja tutkimusta koskeviin rajauksiin (Ruusuvuori ym., 2010, s. 27). Analyysivaiheittain olen pyrkinyt havainnollistamaan myös taulukon avulla, jossa kuvaan koodauslogiikkaani (ks. taulukko 1.) On tärkeää muistaa, että kvalitatiivinen haastatteluotos on aina vain pieni osa laajaa kokonaisuutta, ei siis puhdasta ”faktaa” tai jotain koko maailmaan tai kaikkien ihmisten toimintaa yleistettävää (Alasuutari, 2019, s. 67). Tästä huolimatta laadullinenkin tutkimus voi osoittaa aineiston kuvaavan jonkin ryhmän ainakin osittain jaettuja ajatuksia, jolloin tuloksia voidaan pohtia myös laajemmassa kontekstissa ja yleisellä tasolla (Ruusuvuori ym., 2010, s.27–28). Haastatteluissa syntynyt saturaatio perusteleekin hyvin sitä, kuinka aineistosta havaitut ilmiöt toistuivat useamman nuoren puheissa. Tämä toistuvuus luo luotettavuutta suhteessa aineistoon ja siitä tuloksiin nostettuihin teemoihin.

Luotettavuuden ja läpinäkyvyyden nimissä koen tässäkin kohtaa tarpeelliseksi mainita sen, että edustan myös itse tutkimuskohderyhmääni. Vaikka olen pyrkinyt toteuttamaan haastattelut mahdollisimman objektiivisesti ja analysoimaan aineistoa ilman omia ennakkoluuloja, on selvää, että oma asemani on myös vaikuttanut tutkielman rakenteisiin. Tuomi & Sarajärvi (2002, s. 160) toteavatkin, että täysi objektiivisuus on tutkimuksen teossa miltei mahdottomuus sillä esimerkiksi sukupuoli, poliittiset näkemykset ja ikä, ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat väistämättä aineiston tulkitsemiseen. Myös tästä syystä pyrin läpi tutkimuksen kuvaamaan läpinäkyvästi omia valintojani sekä perustelemaan niitä mahdollisimman kattavasti.

Tutkimuksen rajoitteina puolestaan voidaan pitää esimerkiksi sitä, että tutkimukseen osallistuneet nuoret edustavat ainoastaan naisoletettuja. Miesoletetuilta en saanut yhtäkään yhteydenottoa ja nyt jos tekisin aineistonkeruun vaiheen uudelleen, yrittäisin hanakammin metsästää myös miehiä osallistujiksi. Tämä on myös tärkeä huomio tuloksia pohtiessa ja niitä tulkitessa. On hyvä pitää mielessä, että miesten ja muiden sukupuolten edustajien kokemukset somesta ja mielenterveydestä voivat poiketa näiden tutkimusten tulosten kanssa, sillä tässä otoksessa edustettuna ovat vain naiset ja naisoletetut. Aiheen kontekstissa sukupuolella voi olla merkittäväkin

rooli, sillä sosiaalisen median mielenterveys sisältö ei välttämättä ole vielä kovin monipuolista tai edusta kaikkia sukupuolia tai heidän näkemyksiä ja kokemuksiaan tasaisesti.

Myös valittu analyysimenetelmä on väistämättä rajannut jotain ulkopuolelleen ja toisenlaisen menetelmän kautta pääsisikin aineistossa varmasti syvemmälle erilaisiin tekijöihin kiinni. Tämän kautta myös mielenterveyspääoman käsite voisi saada hienojakoisempaa tarkastelua. Lisäksi aineistoa ja aihetta olisi voinut kokemuskäytännön sijasta lähestyä esimerkiksi fakta- tai konstruktionistisesta näkökulmasta, jossa fokuksena olisi kokemusten sijaan keskitytty diskursseihin tai aktuaalisiin tosiin (Peräkylä, 1995). Tapoja on monia ja kuten Alasuutari (2019, s. 215) toteaa, ei tutkimus tule valmiiksi sitten kun se loppuu, vaan tutkijan on itse laitettava tutkimukselle jossain vaiheessa loppu. Näin ollen myös tämä tutkimus on saanut loppunsa sen epätäydellisessä kohdassaan, johon allekirjoittanut on päättänyt pisteen asettamaan.

7.2 Jatkotutkimusaiheet ja loppukeskustelu

Tutkimusaiheen ollessa näin ”uusi”, olisi tulosten pohjalta jatkotutkimusaiheita mahdollista listata useampiakin. Kuten aiemmassa tutkimuksessakin (esim. O’Reilly ym., 2018) on pedattu, on nuorten elämää koskevassa tutkimuksessa tärkeää, että sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen tarkastellaan ensisijaisesti nuorten näkökulmasta ja heitä kuullen. Tähän voin yhtyä myös tämän tutkimuksen tulosten ja tutkimuksen tekoprosessin aikana tehneiden havaintojen sekä nuorten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella kiinnittäisin jatkossa erityisesti huomiota nuorten kokemuksiin suhteessa sosiaaliseen mediaan, mielenterveyteen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja toimimiseen. Yhteiskunnallinen taso tuli aineistosta esiin, mutta ei päässyt tutkimuskysymyksiäni myötä nähdäkseeni riittävän laajaan käsittelyyn. Yhteiskunnallisen ulottuvuuden noustessa tuloksista ikään kuin yllättävänä tekijänä, olisi tämä ehdottomasti jatkotutkimuksen arvoinen näkökulma tarkasteltavaksi vielä syvemmin. Lisäksi, kuten jo aiemmin mainitsinkin, erityisesti miesten, poikien ja muunsukupuolisten näkökulma jäi tässä tutkimuksessa

uupumaan. Saadaksemme mahdollisimman kattavan kuvan somen, nuorten ja mielenterveyden yhteyksistä, olisi tärkeää saada myös miesten ja muiden sukupuolten edustajien kokemuksia kuuluviin. Myös erilaisiin vähemmistöihin kuuluvien mahdollisuudet mielenterveyspääoman kerryttämiseen somen kautta oli aihe, jota nuoret pohtivat vastauksissaan. Jatkotutkimusta olisikin hyödyllistä tehdä keskittyen esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kokemuksiin somesta ja mielenterveyspääomasta.

Mielenterveyspääoman soveltaminen luokkalähtöisissä analyyseissä olisi myös hyödyllistä sosiaalisen median kontekstissa. Aineistossa ilmeni eroja vastauksissa ja kokemuksissa esimerkiksi eri koulutusasteiden välillä ja tätä näkökulmaa olisi mielekästä syventää tulevassa tutkimuksessa. Myös aiempi kirjallisuus on tarkastellut pääomien jakautumista erityisesti luokkanäkökulmasta ja osoittanut, että luokkien välillä on eroja siinä, miten erilaiset pääomat rakentuvat ja jakautuvat eri yhteiskuntaluokkien välillä. Mielenterveyspääomaa olisi tärkeää siis tarkastella myös tästä näkökulmasta, jotta saisimme enemmän tietoa siitä, kuinka mielenterveyspääoma voi vaikuttaa eri ihmisryhmien yhteiskunnalliseen asemaan ja kuinka sen mahdollinen eriarvoinen jakautuminen vaikuttaa hyvinvointivaltioomme Suomen tasolla mutta myös maailmanlaajuisesti.

Sosiaalisen median positiivisia ja nuorille merkittäviä puolia on kaiken kaikkiaan tärkeää tarkastella lisää nuoria osallistavilla menetelmillä, sillä keskittymällä vain sosiaalisen median negatiivisiin vaikutuksiin nuorten mielenterveyteen ja kuuntelemalla vain alan ammattilaisia, saatamme myös huomaamattamme tehdä liian suoraviivaisia ja yksinkertaistettuja johtopäätöksiä aiheesta (O'Reilly ym., 2023). Selvää on, että olemme laajasti maailmanlaajuisella tasolla huolissamme nuorten mielenterveydestä ja siihen on painava syy. On kuitenkin tärkeää, että kuuntelemme nuoria ja arvostamme heidän näkemyksiään siitä miten sosiaalisen mediankin kautta mielenterveyttä voidaan pyrkiä vahvistamaan, sillä tässä he ovat itse parhaita tietolähteitä (Gibsona & Trinkab, 2020; Hendry, 2020). Nuoret ovat luoneet sosiaaliseen mediaan itse verkostoja, joiden myötä he ovat lähteneet auttamaan toinen toistaan. Tämä on itsessään arvokasta ja osoittaa myös todeksi sen, että nuoret toimivat aktiivisina toimijoina sosiaalisessa mediassa, eivät vain passiivisina hättävaikeuksien uhreina. Myös tämän tutkimuksen haastatteluihin osallistuneet nuoret alleviivasivat sitä, etteivät he koe heidän äänensä tulevan

kuuluviin heitä koskevassa some- ja mielenterveystutkimuksessa tai yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tämä on tärkeä ja kuulemisen arvoinen huoli ja epäkohta, johon on syytä kiinnittää erityisesti tutkimuksen kentällä jatkossa huomiota.

On selvää, että sosiaaliseen mediaan liittyy paljon haittapuolia ja negatiivisia ilmiöitä. Niin toisaalta liittyy kaikkiin ”sosiaalisiin areenoihin”, joilla ihmiset toimivat. Ottaen huomioon sen, että sosiaalisesta mediasta mielenterveyspääomaa kerryttävät aiemman tutkimuksen mukaan eniten ne nuoret, jotka ovat jollain tavoin marginalisoituneissa asemissa yhteiskunnassa, on meidän oltava erityisen tarkkoina, kun keskustelemme sosiaalisen median vaikutuksista nuoriin. Mikäli tavoittelemme sosiaalisesta mediasta turvallisempaa ympäristöä kaikille nuorille, on meidän oltava tietoisia niistä tekijöistä, jotka ovat tukeneet nuoria ja heidän mielenterveyttään ja kuunneltava nuorten omia kokemuksia. Uskallankin väittää, että maailmassa, jossa rajoittaisimme sosiaalisen median käytön nopeasti minimiin ja asettaisimme nuorille säästöksiä ymmärtämättä sitä mistä nuoret joutuvat mahdollisesti luopumaan tai samalla lisäämättä näitä tekijöitä fyysiseen maailmaan, olisi usealla nuorella nopeasti huomattavasti heikommat mahdollisuudet rakentaa omaa mielenterveyspääomaansa.

On tärkeää muistaa, että sosiaalisella medialla on lukuisia hyviä puolia ja nuorten mielenterveyttä tukevia tekijöitä ja, että näitä hyviä puolia ja positiivisia kokemuksia on suhteessa negatiivisiin huomattavasti enemmän. Samanaikaisesti on toki inhimillistä, että sosiaalisen median haittapuolet tuottavat paljon pelkoa ja huolta. Ajassa, jossa nuorten mielenterveyskriisi on merkittävä yhteiskunnallinen haaste ja jossa palvelujärjestelmämme ei ole enää pystynyt kannattelemaan kaikkia apua tarvitsevia, on myös nuoria ja heidän toimijuuttaan väheksyvää puhua ainoastaan sosiaalisen median haittapuolista ja vaaroista ja näin sivuuttaa nuorten omat moninaiset näkökulmat aiheeseen. Tällöin jäävät näkymättömiin ne lukemattomat nuorten itse rakentamat yhteisöt ja alustat, joilla mielenterveyttä on yhdessä edistetty toinen toista tukien.

Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret kuvailivatkin aiempia tuloksia (Rideut ym., 2018) vahvistaen, kuinka he tiedostavat somen haitta puolet mutta samanaikaisesti pyrkivät luomaan sosiaalisesta mediasta heille turvallista ympäristöä, joka tukee heidän mielenterveyttään. Nuoret tuntuvatkin olevan jälleen aikaansa edellä ja luovat jo nyt someympäristöstä itselleen sopivaa paikkaa. Jokaiselle nuorelle tämä näyttää

erilaiselta ja siksi meidän on hyvä kollektiivisesti oppia ja kuunnella nuorilta siitä, mikä heidän mielenterveyttään sosiaalisessa mediassa tukee ja pyrkiä osaltamme vahvistamaan sitä myös tutkimuksen avulla. Tie nuorten sosiaalisen median terveelliseen käyttöön on mutkikas eikä näitä mutkia saa suoriksi vedettyä. On selvää, ettemme voi vastuutta nuoria yksilöinä ratkaisemaan sosiaalisen median tuottamia haasteita ja ongelmia. Kuitenkin sen sijaan, että hahmotamme nuoret vain somen haittapuolien uhreina, olisi tärkeää, että ymmärrämme myös nuorten oman aktiivisen toimijuuden ja kyvyn sekä halun muokata sosiaalisen median ympäristöä mielenterveyttä tukevaksi ja heille itselleen hyödylliseksi sosiaalisesti ympäristöksi.

Lähteet

- Aaltonen, S & Kivijärvi, A & Peltola, M & Tolonen, T. (2011). Ystävydet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.), *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (s. 29–56). Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja, 112. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Ahn, J. (2012). Teenagers' Experiences With Social Network Sites: Relationships to Bridging and Bonding Social Capital. *The Information Society*, 28(2), 99–109.
- Akhther, N., & Sopory, P. (2022). Seeking and Sharing Mental Health Information on Social Media During COVID-19: Role of Depression and Anxiety, Peer Support, and Health Benefits. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(2), 211–226.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Ali, K., Farrer, L., Gulliver, A., & Griffiths, K. M. (2015). Online Peer-to-Peer Support for Young People With Mental Health Problems: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 2(2).
- Anderson, L., & McCabe, D. B. (2012). A Coconstructed World: Adolescent Self-Socialization on the Internet. *Journal of Public Policy & Marketing*, 31(2), 240–253.
- Aref-Adib, G., O'Hanlon, P., Fullarton, K., Morant, N., Sommerlad, A., Johnson, S., & Osborn, D. (2016). A qualitative study of online mental health information seeking behaviour by those with psychosis. *BMC Psychiatry*, 16(1), 232.
- Berg, P., Anttila, A.-H., & Härmä, V. (2018). Lähteminen ja jääminen luokkatekona: nuorten aikuisten kiinnittyminen kotiseutunsa yhteisöön. *Sosiologia*, 55(3), 231–247.

- Berry, N., Lobban, F., Belousov, M., Emsley, R., Nenadic, G., & Bucci, S. (2017). #WhyWeTweetMH: Understanding Why People Use Twitter to Discuss Mental Health Problems. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), 107.
- Best, P., Taylor, B., & Manktelow, R. (2015). I've 500 friends, but who are my mates? Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing. *Journal of Public Mental Health*, 14, 135–148.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. Teoksessa J. Richardson (toim.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (s. 58–241). Westport: Greenwood.
- Brinkmann, S. (2020). Unstructured and Semistructured Interviewing. Teoksessa P. Leavy (toim.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (2. uudistettu painos), (s. 424–456). Oxford Handbooks.
- Brown, L., & Kuss, D. (2020). "Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566.
- Brunila, K., Harni, E., Saari, A., & Ylöstalo, H. (toim.) (2021). *Terapeuttinen valta – Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.
- Bynner, J. (2007). Leisure life, identity, and social capital. Teoksessa H. Helve & J. Bynner (toim.), *Youth and social capital*. (s. 195–223). Lontoo: Tufnell Press.
- Caplan, M. A., & Purser, G. (2019). Qualitative inquiry using social media: A field-tested example. *Qualitative Social Work*, 18(3), 417–435.

- Coleman, J. S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 94, 95–120.
- Cottingham, M. D. (2016). Theorizing emotional capital. *Theory and Society*, 45(5), 451–470.
- Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., & Joubert, L. (2022). Do Social Media Impact Young Adult Mental Health and Well-Being? A Qualitative Study. *British Journal of Social Work*, 52(8), 4664–4683.
- Ellonen, N., & Korkiamäki, R. (2005). Sosiaalinen pääoma lasten ja nuorten näkökulmasta. Teoksessa P. Jokivuori (toim.), *Sosiaalisen pääoman kentät* (s. 414–431). Jyväskylä: Korpiljyvä.
- Fergie, G., Hunt, K., & Hilton, S. (2016). Social media as a space for support: Young adults' perspectives on producing and consuming user-generated content about diabetes and mental health. *Social Science & Medicine*, 170, 46–54.
- Fortuna, K. L., Naslund, J. A., LaCroix, J. M., Bianco, C. L., Brooks, J. M., Zisman-Ilani, Y., Muralidharan, A., & Deegan, P. (2020). Digital Peer Support Mental Health Interventions for People With a Lived Experience of a Serious Mental Illness: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 7(4).
- France, A., Bottrell, D., & Haddon, E. (2013). Managing everyday life: The conceptualisation and value of cultural capital in navigating everyday life for working-class youth. *Journal of Youth Studies*, 16(5), 597–611.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Toward an Integrated and Differential Approach to the Relationships Between Loneliness, Different Types of Facebook Use, and Adolescents Depressed Mood. *Communication Research*, 47(5), 701–728.
- Froyum, C. M. (2010). The Reproduction of Inequalities Through Emotional Capital: The Case of Socializing Low-Income Black Girls. *Qualitative Sociology*, 33(1), 37–54.

- Gibson, K., & Trnka, S. (2020). Young people's priorities for support on social media: "It takes trust to talk about these issues." *Computers in Human Behavior*, *102*, 238–247.
- Gillies, V. (2006). Working class mothers and school life: Exploring the role of emotional capital. *Gender and Education*, *18*(3), 281–293.
- Harper, D. & Thompson, A.R. (2012). Teoksessa D. Harper & A.R. Thompson (toim.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners* (s. 243-250). Iso-Britannia: John Wiley & Sons.
- Hashemi, N., Sebar, B., & Harris, N. (2018). The relationship between cultural capital and lifestyle health behaviours in young people: A systematic review. *Public Health*, *164*, 57–67.
- Helve, H., & Bynner, J. (2007). Youth and social capital. Teoksessa H. Helve & J. Bynner (toim.), *Youth and social capital* (s.1–10). Lontoo: Tufnell Press.
- Hendry, N. A. (2020). Young Women's Mental Illness and (In-)visible Social Media Practices of Control and Emotional Recognition. *Social Media + Society*, *6*(4), 125–143.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: A qualitative study. *BMC Psychology*, *9*(1), 78.
- Holland, J. (2009). Young people and social capital: Uses and abuses? *YOUNG*, *17*(4), 331-350.

- Holland, J., Reynolds, T., & Weller, S. (2007). Transitions, Networks and Communities: The Significance of Social Capital in the Lives of Children and Young People. *Journal of Youth Studies*, 10(1), 97–116.
- Hoppania, H., & Venäläinen, S. (2023). Kanssatutkimuksen tietoteoreettiset taustat. Teoksessa M. Kulmala, S. Spišák & S. Venäläinen. (toim.), *Kanssatutkimus. Ihanteet ja käytännöt* (s. 32–46). Tampere: Tampere University Press.
- Ilmonen, K. (2011). Intersektionaalisen queer-tutkimuksen kytkeköitä: Pohdintoja postkoloniaalisen ja intersektionaalisen seksuaalitutkimuksen lähtökohdista ja keskeisistä kysymyksistä. *Suomen Queer-tutkimuksen Seuran lehti*, 5(2), 1–16.
- Joffe, H. (2012). Thematic Analysis. Teoksessa D. Harper & A.R. Thompson (toim.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners* (s. 209–223). Iso-Britannia: John Wiley & Sons.
- Jokivuori, P. (2005). Missä ja miten syntyy sosiaalinen pääoma? Teoksessa P. Jokivuori (toim.), *Sosiaalisen pääoman kentät* (s. 7–20). Jyväskylä: Korpiljyvä.
- Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S. K., Tarkiainen, T., Kaila, E., & Aittasalo, M. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-Ohje 2023*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. Helsinki.
- Keles, B., Grealish, A., & Leamy, M. (2023). The beauty and the beast of social media: An interpretative phenomenological analysis of the impact of adolescents' social media experiences on their mental health during the Covid-19 pandemic. *Current Psychology*, 43, 96–112.
- Kendal, S., Kirk, S., Elvey, R., Catchpole, R., & Prymachuk, S. (2016). How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with

eating disorders. *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 20(1), 98–111.

- Korkiamäki, R. (2013). Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 137. Tampere: Suomen Yliopistopaino.
- Kulmala, M., Spišák, S., Venäläinen, S., Laiho, M., Hakala, K., & Rättilä, T. (2023b). Mitä on kanssatutkimus? Teoksessa M. Kulmala, S. Spišák & S. Venäläinen (toim.), *Kanssatutkimus. Ihanteet ja käytännöt* (s. 11–31). Tampere: Tampere University Press.
- Kulmala, M., Lindfors, P., Peltonen, J., Pekurinen, V., Nygård, T., Multas, A.-M., & Joronen, K. (2023a). Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina sosiaalisessa mediassa – Mitä ja miten tutkia, ja kenen kanssa? *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(4), 474–477.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9.
- Metzger, I. W., Turner, E. A., Jernigan-Noesi, M. M., Fisher, S., Nguyen, J. K., Shodiya-zeumault shola, & Griffith, B. (2023). Conceptualizing Community Mental Health Service Utilization for BIPOC Youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 52(3), 328–342.
- Mollborn, S., & Modile, A. (2022). “Dedicated to being healthy”: Young adults’ deployments of health-focused cultural capital. *Social Science & Medicine*, 293.
- Morrow, V. (1999). Conceptualising Social Capital in Relation to the Well-Being of Children and Young People: A Critical Review. *The Sociological Review*, 47(4), 744–765.

- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257.
- Naslund, J. A., Grande, S. W., Aschbrenner, K. A., & Elwyn, G. (2014). Naturally Occurring Peer Support through Social Media: The Experiences of Individuals with Severe Mental Illness Using YouTube. *PLoS ONE*, 9(10).
- Nikander, P. (2010). Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 432–445). Tampere: Vastapaino.
- Nowotny, H. (1981). Women in Public Life in Austria. Teoksessa C.F. Epstein & R. Coser. (toim.), *Access to Power: Cross-National Studies of Women and Elites* (s. 147–156). Routledge.
- Nuorisolaki, Suomen säädöskokoelma § 3 (2016).
- Näre, S. (1999). Tunteiden sosiologia yhteiskuntatutkimuksen kentässä. Teoksessa S. Näre (toim.), *Tunteiden sosiologiaa I: Elämyksiä ja Läheisyyttä* (s. 9–18). Hämeenlinna: Karisto.
- OECD & European Union. (2018). *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*. Paris: OECD Publishing.
- Ong, K. B. (2012). Grounded Theory Method (GTM) and the Abductive Research Strategy (ARS): a critical analysis of their differences, *International Journal of Social Research Methodology*, 15(5), 417–432.

- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2018). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, *34*(5), 981–991.
- O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J., & Dogra, N. (2023). Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *28*(2), 668–682.
- Packer, M. J. (2017). *The Science of Qualitative Research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Peräkylä, A. (1995). Kvalitatiivisen tutkimuksen kohteet ja ihmiskuvat. Teoksessa J. Leskinen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla* (s. 39–50). Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *28*(1), 323–337.
- Potthoff, S., Hempeler, C., Gather, J., Gieselmann, A., Vollmann, J., & Scholten, M. (2023). Research ethics in practice: An analysis of ethical issues encountered in qualitative health research with mental health service users and relatives. *Med Health Care and Philos*, *26*, 517–527.
- Prieur, A., Savage, M., & Flemmen, M. P. (2023). Distinctions in the making: A theoretical discussion of youth and cultural capital. *The British Journal of Sociology*, *74*(3), 360–375.
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, *6*(1), 64–78.
- Reay, D. (2004). Gendering Bourdieu's Concepts of Capitals? Emotional Capital, Women and Social Class. *The Sociological Review*, *52*(2), 57–74.

- Rideout, V., Fox, S., & Trust, W. B. (2018). Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S. *Articles, Abstracts, and Reports*, 1093.
- Ruokonen, F., & Mäkelä, P. (2005). Luottamus sosiaalisen pääoman teorioiden ydinkäsitteenä. Teoksessa P. Jokivuori (toim.), *Sosiaalisen pääoman kentät* (s. 21–44). Jyväskylä: Korpiljyvä.
- Ruusuvuori J. (2010). Vuorovaikutus ja valta haastattelussa – Keskusteluanalyttinen näkökulma. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 269–299). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.), *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 22–56). Tampere: Vastapaino.
- Rättilä, T., Rinne, J., Kettunen, M., Karasti, I., Vierimaa, J., Kosonen, H., & Tuukkanen, R. (2019). Nuorten kuulumisen rakentuminen YouTubessa refleksiivisen politiikan näkökulmasta. *Politiikka*, 61(4), 376–390.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka., A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 13.1.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>
- Schønning, V., Hjetland, G.J., Aarø, L.E., & Skogen, J.C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11.

- Selkie, E., Adkins, V., Masters, E., Bajpai, A., & Shumer, D. (2020). Transgender Adolescents' Uses of Social Media for Social Support. *Journal of Adolescent Health, 66*(3), 275–280.
- Singleton, A., Abeles, P., & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior, 61*, 394–403.
- Spencer, L., & Ritchie, J. (2012). In Pursuit of Quality. Teoksessa D. Harper & A.R. Thompson. (toim.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners* (s. 227–242). Iso-Britannia: John Wiley & Sons.
- Statista. (2024). Most popular social networks worldwide as of January 2024, ranked by number of monthly active users. Haettu 8.2.2024 osoitteesta <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Haettu 15.4.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Thoits, P. (2004). Emotion Norms, Emotion work, and Social Order. Teoksessa A. Manstead, N. Frijda & A. Fischer (toim.), *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium* (s. 359–380). Cambridge University Press.
- Tolonen, T. (2007). Social and cultural capital meets youth research. A critical approach. Teoksessa H. Helve & J. Bynner (toim). *Youth and social capital* (s. 29–42). London: Tufnell Press.

- Tolonen, T., Aapola-Kari, S. (2021). Nuoret toisen asteen koulutusvalinnat: pääomat, strategiat ja koulutuksellisen arvon muotoutuminen. *Sosiologia*, 58(2), 103–118.
- Tolonen, T., Aapola-Kari, S., Lahtinen, J., & Wrede-Jäntti, M. (2018). Miten kaupungista tulee oma? Kaupunkipääoma ja nuorten eriytyneet suhteet kaupunkitilaan. *Nuorisotutkimus*, 36(3), 57–75.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Helsinki: Tammi.
- Van Aerschot, L. & Salminen, J. (2018). Hyvä, paha lähiö: nuoret ja asuinalueella syntyvä sosiaalinen pääoma. *Sosiologia*, 55(3), 248–262.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
- Vaingankar, J. A., Van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2022). Social Media–Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(1).
- Vehkalahti, K., Rutanen, N., Lagström, H., & Pösö, T. (2010). Johdanto. Teoksessa H. Lagström., T. Pösö., N. Rutanen., & K. Vehkalahti (toim.), *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka* (s. 10–23). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 162.
- Warren, C. (2001). Qualitative interviewing. Teoksessa J. Gubrium & J. Holstein (toim.), *Handbook of Interview Research* (s. 83–102). SAGE Publications, Inc.
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597–3623.

World Health Organization (17.6.2022). Mental health. Haettu 8.2.2024 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Zhang, X., Chen, B., Li, G., & Dong, Y. (2022). Exploring the health information seeking behavior of social media users under the background of COVID-19 pandemic: An empirical study based on social cognitive theory. *Frontiers in Psychology, 13*.

Ziv, I., & Kiasi, M. (2016). Facebook's Contribution to Well-being among Adolescent and Young Adults as a Function of Mental Resilience. *The Journal of Psychology, 150*(4), 527–541.

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Alkukysymykset

- Kuulumiset
- Kertoisitko hieman itsestäsi? Esim. Ikä, sukupuoli, koulutus, perhetausta jne.
- Mitä mielenterveyteen liittyvää seuraat somessa, entä tuotatko jotain itse?
- Mikä mielenterveydessä kiinnostaa? (mikä on ajanut sisällön pariin)

Teema 1 - Sosiaalinen

- Miten sosiaalinen media linkittyy sinun sosiaalisiin suhteisiisi?
- Oletko kokenut saavasi sosiaalisesta mediasta koskaan vertaistukea mielenterveyteen liittyviin kysymyksiin? Millaista ja miten?
- Mitä positiivista näet sosiaalisen median kautta ylläpidettävien suhteiden tuovan mielenterveyteen?

Teema 2 - Tieto

- Etsitkö mielenterveyteen liittyvää tietoa sosiaalisesta mediasta tai päädytkö sellaisen äärelle?
- Koetko sosiaalisen median mielenterveys sisällön hyödylliseksi tietolähteeksi? Jos, niin kerro siitä?
- Minkälainen rooli (jos jonkinlainen) sosiaalisella medially on hakiessasi tietoa mielenterveyteen liittyen?
- Pääsetkö sosiaalisen median kautta käsiksi johonkin sellaiseen tietoon, jota on vaikeaa saavuttaa muualta?
- Mitä (jos jotain) positiivisia puolia näet sosiaalisessa mediassa nimenomaan mielenterveystiedon leviämisen kannalta?

Teema 3 - Tunteet

- Onko some auttanut sinua ymmärtämään omia tunteitasi tai selviämään niiden kanssa? (esim. tunteidenkäsittelytaitojen opettelu somen sisältöjen kautta)
- Entä mahdollisesti opettanut ymmärtämään muiden ihmisten tunteita ja kokemuksia?

- Näetkö, että somen kautta voi yleisesti olla mahdollisuus oppia myös tällaisia taitoja?

Teema 4 – Yhteiskunta

- Mistä näet sosiaalisen median mielenterveyssisällön kasvavan määrän ja kysynnän viestivän?
- Entä sen, että yhä useammat asiantuntijat jakavat tietoa somessa nuorille?
- Näetkö sosiaalisen median mahdollisesti paikkaavan jotain palvelujärjestelmämme aukkoja? (Saadaanko somesta jotain mitä yhteiskunnastamme puuttuu)
- Mitä ajattelet siitä miten nuorista, somesta ja mielenterveydestä käydään julkista keskustelua? Puuttuuko jotain, onko jotain liikaa yms.?
- Onko sinulla jotain ajatusta siitä, minkälainen yhteiskunnallinen rooli somella on nuorten positiivisen mielenterveyden edistäjänä?

Loppuun

- Tuleeko mieleen jokin teema tai asia, jota ei olla käsitelty, joka olisi hyvä nostaa?

Liite 2. Tiedote tutkimuksesta ja tietosuojasta

Perustiedot

Sinua pyydetään osallistumaan tutkimukseen “Nuorten mielenterveyspääoma ja sosiaalinen media”. Tutkimuksessa selvitetään minkälaista mielenterveyspääomaa nuoret rakentavat sosiaalisen median mielenterveysisällön kautta. Lisäksi ollaan kiinnostuneita siitä, minkälaisista sosiaalisista, kulttuurisista ja emotionaalisista tekijöistä nuoret kokevat mielenterveyspääoman koostuvan. Tutkimukseen rekrytoidaan henkilöitä, jotka ovat iältään 15–29-vuotiaita.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia. Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei halutessasi käytetä osana tutkimusta.

Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen aineisto kerätään haastatteluaineistona. Aineisto kerätään vuoden 2023 kesä-syksyn aikana. Haastattelun arvioidaan kestävän n. 60 min. Haastattelut järjestetään osallistujan toiveiden mukaisesti joko kasvotusten yhdessä sovituissa paikoissa tai etäyhteyksin Zoom-sovelluksen välityksellä. Haastattelut tallennetaan ääni- ja/tai videotallenteiksi, jotka tutkija litteroi kirjalliseen muotoon. Haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Haastatteluun osallistuminen ei vaadi erityistä valmistautumista. Haastateltavien nimet anonymisoidaan, eli nimiä tai muita henkilökohtaisia tietoja ei julkaista osana tulosten raportointia.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet

Tutkijan käsityksen mukaan tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu sinulle mitään riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

Tutkimuksen käsitellessä mielenterveyttä, haastattelussa kiinnitetään erityistä huomiota sensitiivisyyteen ja turvallisen tilan luomiseen. Mikäli haastattelun jälkeen osallistuja kokee tarpeelliseksi keskustella haastattelusta vielä lisää tutkijan kanssa, on hänellä tähän mahdollisuus.

Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota, eikä tutkimukselle ole myönnetty erillistä rahoitusta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu yksi maisterintutkielma, joka julkaistaan Helsingin yliopiston julkaisuarkistossa.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimusentekijä: Anna Koivisto, maisteriopiskelija, Sosiologia, Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta anna.koivisto@helsinki.fi

Liite 3. Suostumuslomake

Nuorten mielenterveyspääoma ja sosiaalinen media

Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta, Anna Koivisto, maisterintutkielma

Osallistun Anna Koiviston maisterintutkielmaan ”Nuorten mielenterveyspääoma ja sosiaalinen media”. Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tutkimustiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä, hävittämisestä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Tiedän, että tietoni anonymisoidaan ja niitä käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Allekirjoituksellani/suullisella sopimuksella vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Allekirjoitus/Suullinen sopimus

Päivämäärä

Tutkijan allekirjoitus

Liite 4. Tutkimuskutsut

Sähköpostikutsu

TUTKIMUSKUTSU: Nuorten mielenterveyspääoma ja sosiaalinen media

Hei yliopisto-opiskelija!

Opiskelen Helsingin yliopiston valtiotieteellisessä tiedekunnassa sosiologiaa ja teen parhaillani maisterintutkielmaa aiheesta **nuorten mielenterveyspääoma ja sosiaalinen media**. Tarkoitukseni on tutkia sitä, minkälaista mielenterveyspääomaa nuoret kerryttävät sosiaalisen median kautta. Olen kiinnostunut siitä, kuinka mahdollisesti hyödynnät sosiaalista mediaa mielenterveyteen liittyvän tiedon hakemiseen, sosiaalisten suhteiden luomiseen ja/tai ylläpitämiseen, vertaistuelliseen toimintaan tai tunnetaitojen kehittämiseen.

Etsin 15–29-vuotiaita henkilöitä osallistumaan haastatteluun, joka on kestoltaan noin 30–60 minuuttia. Haastattelun voimme järjestää sinulle sopivana ajankohtana joko etäyhteyksin tai kasvotusten 😊

Haastattelut järjestetään lähtökohtaisesti yksilöhaastatteluina mutta mikäli tahdot mielummin osallistua esimerkiksi kaverin kanssa, onnistuvat myös ryhmähaastattelut. Haastatteluaineisto anonymisoidaan ja aineisto tuhotaan heti tutkielman valmistuttua. Olet sopiva henkilö osallistumaan haastatteluun, mikäli käytät tai olet käyttänyt joskus sosiaalista mediaa ja olet mahdollisesti kiinnostunut sellaisesta sosiaalisen median sisällöstä, jossa käsitellään mielenterveyteen liittyviä aiheita. Haastattelut eivät vaadi minkäänlaista valmistautumista.

Olisin äärimmäisen kiitollinen, jos sinulla olisi aikaa ja kiinnostusta olla osa maisterintutkielmaani!

Mikäli tahdot osallistua, laitathan minulle viestiä osoitteeseen: anna.koivisto@helsinki.fi
Samaisesta osoitteesta saat minuun yhteyden, mikäli herää mitään kysymyksiä aiheeseen liittyen!

Ystävällisin terveisin,

Anna Koivisto

anna.koivisto@helsinki.fi

Jodelin aloitusviesti

Moi kaikki,

etsin 15–29-vuotiaita haastateltavia maisterintutkielmaani “Nuorten mielenterveyspääoma ja sosiaalinen media”. Olen kiinnostunut siitä, kuinka mahdollisesti hyödynnät sosiaalista mediaa mielenterveyteen liittyvän tiedon hakemiseen, sosiaalisten suhteiden luomiseen ja/tai ylläpitämiseen, vertaistuelliseen toimintaan tai tunteiden kehittämiseen. Ajattelin kysäistä olisiko kenelläkään täältä kiinnostusta osallistua 30–60 min kestävään haastatteluun aiheesta? Haastattelut voidaan pitää kasvokkain mutta hyvin sopii myös etänä. Tosi mielelläni kuulisin tämän kanavan seuraajien ja keskustelijoiden ajatuksia aiheesta! Jos haluaisit osallistua tai haluat kysyä jotain niin laita mulle chatissa viesti niin voidaan jutella tarkemmin 😊

Laitettu kanaville @mielenterveys @ahdistus @masennus @syömishäiriö @terapiassa