

Nettihäirinnän kokemuksen yhteys elämänhallintaan

Anette Rämö
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Yhteiskuntatutkimus
Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma
Ohjaajat: Atte Oksanen ja Iina Savolainen

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

RÄMÖ, ANETTE: Nettihäirinnän kokemuksen yhteys elämänhallintaan

Pro gradu -tutkielma, 61 s. + liitteet 2 s.

Sosiaalipsykologia

Tämä sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma tarkastelee nettihäirinnän yhteyttä elämänhallinnan kokemukseen. Nettihäirintä on yleistynyt viime vuosina paljon, erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Nuorista ja nuorista aikuisista noin viidesosa on joutunut joskus nettihäirinnän kohteeksi. Nettihäirinnällä on monenlaisia vaikutuksia itsetuntoon, minäkuvaan sekä kohonneeseen turhautumisen, pelon tai masennuksen tunteeseen. Nettihäirinnän kohteeksi joutuneilla on havaittu olevan samankaltaisia kokemuksia kuin kasvokkaisen häirinnän kohteeksi joutuneilla. Asiantuntijoiden mukaan erityisesti anonymiteetti ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen puuttuminen saattavat vähentää estoja ja lisätä näin ollen häirinnän riskiä.

Tutkimuksessa käytetään teoreettisena pohjana Antonovskyn käsitettä koherenssin tunteesta. Antonovsky kertoo elämänhallinnan koostuvan koherenssin tunteesta, joka tarkoittaa elämän kokemista mielekkäänä, hallittavana sekä ymmärrettävänä. Elämänhallinta voidaan kokea myös eräänlaisena elämän tavoiteltavana päämääränä, joka onnistuessaan tuottaa hyvinvointia elämään.

Tutkimuskysymys on, millainen yhteys nettihäirinnän kohteeksi joutumisella on nuorten ja nuorten aikuisten elämänhallinnan tunteen kokemukseen. Tutkimuksessa hyödynnetään Alkoholitutkimussäätiön rahoittaman ”Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä” -hankkeen aineistoa. Aineisto on demografisesti tasapainotettu otos 15–25 vuotiaista suomalaisista vastaajista (N=1200). Aineisto kerättiin keväällä 2017. Datan analysointiin käytettiin lineaarista regressioanalyysia.

Tulosten mukaan nettihäirinnän kokemus on impulsiivisuuden, loukkaavien viestien lähettämisen, netin ongelmakäytön, sosiaalisen median aktiivisuuden sekä sukupuolen kanssa yhteydessä nuorten ja nuorten aikuisten heikompaan elämänhallinnan tunteen kokemukseen. Tulokset ovat pääosin aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden mukaisia. Lisäksi tulokset ovat ajankohtaisia nuorten ja nuorten aikuisten joukossa tapahtuvan nettihäirinnän yleistymisen seurauksena. Olennaista olisikin miettiä, miten nettihäirintää voisi ehkäistä, sillä sen seuraukset muun muassa yksilön elämänhallinnan tunteelle voivat olla vakavia.

Asiasanat: internet, nettihäirintä, nuoret, nuoret aikuiset, elämänhallinta, koherenssintunne.

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

School of Social Sciences and Humanities

Rämö, Anette:

Master's thesis, 61 p. + 2 p. attachments.

Social psychology

This master's thesis of Social Psychology examines how online harassment affects young people's sense of coherence. Online harassment has become more common recent years, especially among adolescents and young adults. One fifth of adolescents and young adults have experienced online harassment sometimes during their life. Online harassment has many effects on people's self-esteem and it also increases the feelings of frustration, fear or depression. Online harassment victims have similar experiences than those who have experienced face-to-face harassment. According to researchers especially anonymity and lack of face-to-face interaction can reduce inhibitions and increase the risk of harassment.

In this study, the concept of coping is approached through Antonovsky's theory about sense of coherence. Antonovsky explains that the sense of coherence consists of comprehensibility, manageability and meaningfulness. The sense of coherence can also be seen as a desirable life goal, bringing well-being into people's lives.

Considering the above, the research question of this study is: what kind of relation online harassment victimization and coping has in lives of adolescents and young adults. The data used in this study is from the "Problem Gambling and Social Media: Social Psychological Study on Youth Behavior in Online Gaming Communities" -research project conducted at Tampere University. The data consist of a demographically balanced sample of Finnish respondents aged 15–25 years (N=1200). The respondents filled out an online survey in spring 2017. Linear regression analysis was used for the analysis of the data.

According to findings, online harassment, impulsivity, sending harassing material online, problematic internet use, activity in social media and gender have negative impact on adolescents' and young adults' sense of coherence. Findings are mainly in line with previous studies and literature. In addition, findings are topical because of the increased online harassment among adolescents and young adults. It would be essential to consider how to prevent online harassment, since the consequences for people's sense of coherence might be serious.

Keywords: internet, online harassment, adolescents, young adults, coping, sense of coherence.

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
2. Nettihäirintä.....	3
2.1. Käsitteen määrittelyä.....	6
2.2. Anonymiteetti ja nuoret kohderyhmänä.....	7
2.3. Stigmatisointi ja sen vaikutukset yksilöön.....	9
3. Elämänhallinta.....	12
3.1. Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta.....	14
3.2. Koherenssin tunne.....	16
3.3. Stressi- ja voimavaratekijät.....	19
4. Tutkimuskysymys ja hypoteesit.....	23
5. Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	25
5.1. Tutkimushankkeen ja -aineiston esittely.....	25
5.2. Muuttujat ja niiden valinta.....	26
5.3. Tutkimusmenetelmä.....	34
6. Analyysi ja tulokset.....	41
6.1. Muuttujien väliset korrelaatiot.....	41
6.2. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset.....	43
7. Pohdinta.....	47
7.1. Tulokset ja johtopäätökset.....	47
7.2. Tutkimuksen arviointi ja rajoitteet.....	49
7.3. Tutkimuksen sovellettavuus käytäntöön.....	50
Lähteet.....	53
Liitteet.....	62

Kuvat:

Kuva 1: Histogrammi vastaajien elämänhallinnan tunteen jakautumisesta..... 28

Taulukot:

Taulukko 1: Muuttujien kuvailevat tunnusluvut: jatkuvien muuttujien keskiarvot, keskihajonnat sekä vaihteluvälit ja dikotomisten muuttujien prosentuaaliset osuudet (%) ja frekvenssit (n) 34

Taulukko 2: Muuttujien väliset korrelaatiot Pearsonin korrelaatiokertoimella 42

Taulukko 3: Elämänhallintaa ennustavat tekijät hierarkkisesti toteutetulla lineaarisella regressioanalyysillä (n=1200) 44

1. Johdanto

Negatiiviset kokemukset netissä ovat nykyään melko yleisiä verkkoyhteisöjen ja sosiaalisen median suosion nousun myötä. Tutkimusten mukaan nettihäirintä on yleisin netissä esiintyvistä kaltoinkohtelun muodoista ja erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset kokevat sitä. Vuonna 2013 suomalaisista 15–30 vuotiaista nuorista ja nuorista aikuisista noin viidesosa on joutunut joskus nettihäirinnän kohteeksi (Näsi, Räsänen, Kaakinen, Keipi & Oksanen 2016). Nettihäirinnällä voi olla moninaisia vaikutuksia yksilöön. Vain pieni osa ihmisistä lähettää netissä loukkaavia viestejä toisille tai tuottaa muuten häiritsevää sisältöä, mutta silti se vaikuttaa monien ihmisten vuorovaikutukseen netissä (Kaakinen 2018, 63). Nettihäirintä on yhteydessä yksilön heikompaan subjektiiviseen hyvinvointiin (Kaakinen 2018, 65), ja esimerkiksi tunne-elämän ongelmiin, turvattomuuden tunteeseen, fyysiseen oireiluun ja käytösongelmiin (Sourander, Brunstein-Klomek, Ikonen, Lindroos, Luntamo, Koskelainen, Ristkari & Helenius 2010.) Myös epävarmuuden, turvattomuuden ja ahdistuneisuuden tunteet ovat tavallisia nettihäirinnän vaikutuksia (Keipi, Näsi, Oksanen & Räsänen 2017).

Nettihakinnän vaikutuksia on tutkittu paljon ja useimpien tutkimusten mukaan naiset kokevat nettihakinnää miehiä enemmän ja näin ollen he myös kokevat nettihakinnän suuremmaksi ongelmaksi (Duggan 2017). Amnesty teettämä kyselytutkimus tarkasteli naisten kokemuksia nettihakinnästä. Lähes neljäsosa naisista kertoi kokeneensa ainakin kerran nettihakinnää. Häirinnällä havaittiin olevan naisille vakavia psykologisia seurauksia, kuten heikentynyt itsetunto ja itseluottamus, stressin ja ahdistuksen tunteita, uniongelmia sekä keskittymisongelmia. Sosiaalisen median alustat on koettu tiloina, jossa voidaan harjoittaa ilmaisunvapautta, mutta nettihakinnän kohteeksi joutuminen muutti naisten tapoja käyttää alustoja. Kolmasosa kyselyyn vastanneista ilmoitti, että he eivät enää häirinnän jälkeen ilmaiseet mielipidettään tietyistä asioista. (Amnesty 2017.)

Nettihakinnän vaikutukset ovat siis moninaisia ja sillä voi katsoa olevan yhteys elämäntalinnan tunteen kokemiseen. Elämäntalinnan käsitteen nähdään usein

liittyvän syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen sekä erilaisiin ongelmiin yksilön elämässä. Elämäntahallinnan käsitettä käytetään kuitenkin monissa eri merkityksissä. Toiselle hyvä elämäntahallinta voi tarkoittaa menestystä ja toiselle taas se voi näyttävä tasapainoisena elämästä vaikeuksista huolimatta. (Keltikangas–Järvinen 2008, 255.) Elämäntahallinta on siis vahvasti yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Terveiden ja vahvan elämäntahallinnan välillä on todettu olevan yhteys samoin kuin depression ja heikon elämäntahallinnan välillä (Pearlin & Schoober 1978; Caputo 2003).

Antonovsky (1987) kertoo elämäntahallinnan koostuvan koherenssin tunteesta, joka tarkoittaa elämän kokemista mielekkäänä, hallittavana sekä ymmärrettävänä. Elämäntahallinta voidaan kokea myös eräänlaisena elämän tavoiteltavana päämääränä, joka onnistuessaan tuottaa hyvinvointia elämään. Elämäntahallinta on dynaaminen prosessi, jonka kokeminen voi vaihdella elämää horjuttavien traumaattisten kokemusten myötä (Antonovsky 1980, 123–125).

Tutkimuksessani analysoin miten nettihäirinnän kohteeksi joutuminen vaikuttaa nuorten ja nuorten aikuisten elämäntahallinnan tunteeseen. Käytän aineistona Atte Oksasen johtaman ja Alkoholitutkimussäätiön rahoittaman ”*Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt*” -hankkeen aineistoa. Hankkeen tutkijoina toimivat Anu Sirola, Markus Kaakinen ja Iina Savolainen.

Ensin käyn läpi nettihäirinnän käsitettä ja sitä käsitteleviä tutkimuksia. Seuraavaksi tarkastelen anonymiteetin suhdetta nettihäirintään sekä nettihäirinnän ja anonymiteetin vaikutuksia erityisesti nuoriin ja nuoriin aikuisiin. Lisäksi tarkastelen stigmatisointia ja sen vaikutuksia yksilöön. Kolmannessa luvussa esittelen elämäntahallintateorioita sekä elämäntahallinnan tunnetta tukevia ja sitä vaarantavia tekijöitä. Analyysiosiossa selvitän, millainen vaikutus valitsemillani muuttujilla on elämäntahallinnan tunteen kokemukseen. Lopuksi pohdin vielä tutkimukseni tuloksia, mahdollisia rajoitteita sekä sovellettavuutta käytäntöön.

2. Nettihäirintä

Nettihäirintä on ollut viime vuosina nopeassa kasvussa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa nuorten kokeman nettihäirinnän on raportoitu lähes kaksinkertaistuneen vuodesta 2000 vuoteen 2010. Asiantuntijoiden mukaan anonymiteetti ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen puuttuminen saattavat vähentää estoja ja lisätä näin ollen häirinnän riskiä. Toinen syy nettihäirinnän nopeaan kasvuun saattaa olla sosiaalisen median palveluiden käyttäjien aktiivisuudessa. Kaikilla netin käyttäjillä on mahdollisuus joutua nettihäirinnän kohteeksi, joten nettihäirinnän kohteeksi joutuneet eivät välttämättä ole aktiivisia sosiaalisen median palveluiden käyttäjiä. Aktiiviset sosiaalisen median palveluiden käyttäjät jakavat kuitenkin aktiivisemmin sisältöä netissä kuin epäaktiiviset sosiaalisen median käyttäjät. Näin he ovat netissä ja sosiaalisen median palveluissa enemmän näkyvillä, joten myös mahdollisuus joutua nettihäirinnän uhriksi on suurempi. (Näsi ym. 2016.) Aktiivinen sosiaalisen median käyttö voi joskus johtaa ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Joissakin tutkimuksissa ongelmallisen sosiaalisen median käytön nähdään olevan riski hyvinvoinnille (Andreassen & Pallesen 2014; Marino, Gini, Vieno & Spada 2018), kun taas toisissa tutkimuksissa sosiaalisen median ongelmakäytön nähdään olevan seurausta psyykkisestä pahoinvoinnista (Satici, Saricali, Satici, & Çapan 2014).

Kolmas syy nettihäirinnän nopeaan kasvuun saattaa olla kaikenlaisen vuorovaikutuksen siirtyminen internettiin, sekä positiivisen että negatiivisen. Tutkimustuloksien mukaan nettikäyttäytyminen onkin siis peilikuva kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta. (Mitchell, Jones, Finkelhorn & Wolak 2014.) Nettihäirinnän ja kasvokkaisen häirinnän tai kiusaamisen kohteeksi joutuneilla on samankaltaisia kokemuksia häirinnästä. Nettihäirintä aiheuttaa samankaltaisia emotionaalisia, psykologisia ja fyysisiä ongelmia yksilölle kuin perinteinen kasvokkain tapahtuva kiusaaminen. (Mitchell ym. 2014; Pörhölä & Kinney 2010, 81.)

Pörhölän ja Kinneyn (2010) mukaan nettihäirintä tai nettikiusaaminen eroaa kasvokkain tapahtuvasta kiusaamisesta viidellä tavalla. Netissä tapahtuva häirintä tavoittaa paljon

suuremman joukon ihmisiä todistamaan nettihäirintää ja sitä on helppo jakaa eteenpäin internetin välityksellä. Tämänkaltaisen julkinen nöyryytys voi vahingoittaa yksilöä vakavasti ja sillä voi olla kauaskantoisia seurauksia. Toiseksi, internetissä tapahtuva häirintä voi jatkaa olemassaoloaan jopa vuosia, sillä viestit eivät poistu netistä. Näin ollen julkaistut viestit tai kuvat voivat vahingoittaa yksilöä läpi eri nuoruuden kehitysvaiheiden. Riippuen viestien laadusta ja julkisuudesta, viestit voivat vahingoittaa jopa yksilön sosiaalisia ja ammatillisia suhteita. Kolmas tapa, jolla nettihäirintä eroaa perinteisestä kiusaamisesta, on anonyymiys. Nettihäirintää kokenut henkilö ei välttämättä saa koskaan tietää, kuka on häirinnän takana, sillä internet mahdollistaa anonyymiuden. Tutkimukset osoittavat, että anonyymiys lisää vihamielisyyttä, aggressiivisuutta ja väkivaltaisuutta. (Pörhölä & Kinney 2010, 84–86.)

Neljäs tapa millä tavoin perinteinen kiusaaminen ja nettihäirintä eroavat toisistaan, liittyy hierarkkisiin voimasuhteisiin. Nettihäirintään liittyy usein juorujen levittäminen. Uutisten levittäjä saa sosiaalista statusta tällä, koska ihmiset ovat luonnostaan kiinnostuneita uudesta ja uniikista informaatiosta, joka on yksi syy, miksi ihmiset pitävät juorujen kuulemisesta. Tämä saattaa houkutella lisää ihmisiä nettihäirinnän pariin ja toisaalta saada ihmiset hyväksymään nettihäirinnän käytäntöjä, jotta he saavat toisista ihmisistä muuten saavuttamattomissa olevaa sisäpiiritietoa. (Pörhölä & Kinney 2010, 87–88.)

Viimeinen tapa, jolla nettihäirintä eroaa perinteisestä kiusaamisesta, liittyy häirinnän kokoaikaisuuteen. Digilaitteet mahdollistavat sen, että nettihäirintä ei ole sidottu mihinkään paikkaan tai aikaan, vaan se seuraa nettihäirinnän kohteena olevaa henkilöä myös esimerkiksi kotiin. Perinteisessä kiusaamisessa kiusaaminen on yleensä sidottu paikkaan, kuten esimerkiksi kouluun tai työpaikalle. Kun kiusaajat alkavat käyttää vaihtoehtoisia kanavia kasvokkaisen tapahtuvalle kiusaamiselle, paikka voi vaihtua julkisesta yksityiseen, kuten yksilön kotiin. Tämä vaihto tekee nettihäirinnän kohteena olevan yksilön haavoittuvaisemmaksi nettihäirinnälle, sillä yksilö voi kokea, että nettihäirintä saavuttaa hänet kaikkialla ja sitä ei voi paeta mihinkään. Nämä viisi tekijää erottavat perinteisen kiusaamisen ja internetissä tapahtuvan häirinnän toisistaan, mutta

lisäksi ne kertovat myös, miksi nettihäirintä voi olla haitallisempaa yksilölle kuin perinteinen kiusaaminen. Nettihäirinnän anonyymiys ja potentiaali suureen tavoitettavuuteen lyhyessä ajassa voivat lisätä nettihäirintää kokeneen yksilön ahdistuneisuutta. (Pörhölä & Kinney 2010, 87–88.)

Tanskalaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten kokemaa nettihäirintää ja analysoitiin nettihäirintää ennustavia sekä siltä suojaavia tekijöitä. Nettihäirintää tutkittiin nuorten kokemuksen avulla huhujen ja sopimattomien kuvien levittämisestä netissä, väärennetyistä internetprofiileista, seksuaalisesta häirinnästä ja rahan tai lahjan tarjoamisesta seksiä vastaan. Nettihäirinnän kokemista ennusti sukupuoli, sillä tyttöjen todettiin olevan alttiimpia nettihäirinnän kokemiselle. Lapsuudenaikainen hyväksikäyttö sekä vanhempien välisen fyysisen väkivallan todistaminen olivat myös yhteydessä nettihäirinnän kokemuksen kanssa. Säännöllinen internetin käyttö ja nuoren oma riskikäyttäytyminen internetissä korreloivat vahvasti nettihäirinnän kokemuksen kanssa. (Helweg-Larsen, Schütt & Larsen 2012.)

Suomalaisessa tutkimuksessa nettihäirinnän kokemuksen on todettu olevan yhteydessä rikkinäiseen perhetaustaan, tunne-elämän ongelmiin, fyysiseen oireiluun, nukkumisvaikeuksiin ja turvattomuuden tunteeseen, joka vaikuttaa muun muassa yksilön elämänhallinnan tunteeseen. Lisäksi hyperaktiivisuus, käytösongelmat, tupakointi ja säännöllinen humaltuminen ovat yhteydessä nettihäirintään. Kuitenkin eniten vakavia psykosomaattisia oireita oli nuorilla, jotka olivat sekä nettihäirinnän kohteita sekä nettikiusaajia. (Sourander ym. 2010.) Impulsiivisuuden on todettu olevan tärkeä tekijä riskikäyttäytymiselle netissä (White, Cutello, Gummerum & Hanoch 2017) että loukkaavalle käytökselle netissä (Kaakinen 2018, 61). Impulsiivisuudella ja loukkaavalla käytöksellä netissä on todettu olevan yhteys myös nettihäirinnän kokemukseen sekä elämänhallinnan selviytymisstrategioihin (Jacobs, Dehue, Völlink & Lechner 2014). Nettihäirinnällä voi siis olla vakaviakin vaikutuksia yksilöön. Nettihäirinnän on todettu olevan yhteydessä korkeaan itsemurhariskiin, mutta yksilön hyvä mielenterveys voi toimia puskurina nettihäirinnän kokemuksen ja itsemurhariskin välissä ja näin ollen ennaltaehkäistä sitä. (Brailovskaia, Teismann & Margraf 2018.)

Nuoret ja nuoret aikuiset joutuvat todennäköisimmin internetissä tapahtuvan häirinnän kohteeksi. 16–34 vuotiaista jopa 18 prosenttia on kokenut nettihäirintää, kun taas 35–44 vuotiaissa vastaava luku on puolet vähemmän. Opiskelijat kohtaavat noin puolet enemmän nettihäirintää kuin työssä käyvät ihmiset, mutta tämä saattaa liittyä myös ikään, sillä opiskelijat ovat yleensä nuoria sekä nuoria aikuisia. (Suomen virallinen tilasto 2017; Brailovskaia ym. 2018.) Tilastokeskuksen (2017) tutkimuksen mukaan koulutustaustalla, asuinpaikan suuruudella tai sukupuolella ei vaikuta olevan merkitystä nettihäirinnän kohteeksi joutumiselle. Tutkimus tehtiin puhelinhaastatteluna, joten tämä on saattanut vaikuttaa rohkeuteen vastata kyselyyn todenmukaisesti. Nettihäirintä saattaa olla nuorelle hyvin sensitiivinen ja henkilökohtainen aihe, joten siitä voi olla vaikea puhua tuntemattomalle henkilölle puhelimesta.

2.1. Käsitteen määrittelyä

Nettihäirinnän käsitteen määrittely on haastavaa, sillä se sisältää joitakin samankaltaisia piirteitä, kuin esimerkiksi nettikiusaaminen ja nettiviha. Nettivihan määritellään yleensä olevan uhkaavaa käytöstä netissä joko yksilöä tai koko sosiaalista kategoriata kohtaan, kun taas nettihäirintä ja -kiusaaminen ovat vertaisryhmän harjoittaman hyväksikäytön eri muotoja. Nettihäirinnässä ja -kiusaamisessa otetaan yksilö kohteeksi ja hänestä voidaan muun muassa levittää perättömiä juoruja. (Keipi, Kaakinen, Oksanen & Räsänen 2017.) Nettihäirintä- ja kiusaaminen voivat myös sisältää joitain nettivihan elementtejä, kuten rasistista tai poliittista häirintää, mutta tämä ei ole välttämätöntä (Duggan 2017).

Mitchell, Jones, Finkelhorn, ja Wolak (2014) ovat määrittäneet nettihäirinnän tarkoittavan uhkailua tai muuta sopimatonta viestintää, joka on lähetetty internetissä asianomaiselle. He lukevat myös nettihäirinnäksi sen, jos joku julkaisee toisesta henkilöstä sopimattomia julkaisuja Internetiin kaikkien nähtäville. He eivät kuitenkaan lue nettihäirinnäksi seksisiä sisältävää häirintää.

Kowalskin, Limberin ja Agatstonin mukaan nettikiusaaminen kuitenkin mielletään alaikäisten henkilöiden harjoittamaksi ja vastaava käytös aikuisten harjoittamana

nettihäirinnäksi. Nettikiusaamisen voi mieltää yläluokaksi, johon kuuluu nettihäirinnän lisäksi myös muun muassa ulkopuolelle jättäminen ja toisena henkilönä internetissä esiintyminen. Nettihäirintä voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suorassa häirinnässä yksilö voi lähettää suoraan häiritseviä viestejä toiselle. Epäsuorassa häirinnässä sen sijaan yksilö käyttää muita henkilöitä häirinnän välineenä joko heidän avullaan tai heidän tiedostamattaan. (Kowalski, Limber & Agatston 2008, 43-46.) Nettihäirintä on yleensä mielletty yhdeksi nettikiusaamisen muodoksi, joka sisältää erityisesti toistuvasti lähetettyjä loukkaavia viestejä. Nettihäirintää voi tapahtua julkisilla keskustelufoorumeilla tai yksityisten kommunikaatiokanavien, kuten sähköpostin, kautta. (Kowalski ym. 2008, 47.)

Smithin ja Dugganin (2018) tutkimuksessa amerikkalaisille kerrottiin erilaisia fiktiivisiä kertomuksia eskaloituneista kanssakäymisistä internetissä. Heidän piti osoittaa kertomuksista tyypillisiä piirteitä nettihäirinnälle. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa kokemuksia ja mielikuvia, joita liitetään nettihäirintään. Tutkimuksessa saatiin selville kolme tapausta, joita suurin osa amerikkalaista pitää nettihäirintänä. Ensimmäinen tapaus oli ystävien välisen yksityisen kiistan eskaloituminen julkiseksi. Noin 89 prosenttia amerikkalaisista piti tällaista käyttäytymistä nettihäirintänä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, vaikuttaako häirinnän kohteena olevan henkilön sukupuoli amerikkalaisten mielikuviin tapauksen sisältämästä nettihäirinnästä. Sukupuolen ei kuitenkaan todettu vaikuttavan merkittävästi, sillä 91 prosenttia liitti tapauksen nettihäirintään, kun kyseessä oli nainen ja 89 prosenttia, kun kyseessä oli mies. Seuraava tapaus kertoi häirinnästä, joka sisälsi myös seksuaalista häirintää. 89 prosenttia amerikkalaisista piti tällaista käyttäytymistä nettihäirintänä. Kolmas tapaus sisälsi häirinnän lisäksi rasismia ja noin 85 prosenttia amerikkalaisista mielsi tämän nettihäirinnäksi. (Smith & Duggan 2018.)

2.2. Anonymiteetti ja nuoret kohderyhmänä

Nuorten ja nuorten aikuisten ikäryhmä on erityinen nettikäyttäytymiseltään. Nuoret ja nuoret aikuiset ovat aktiivisimpia netin käyttäjiä (Suomen virallinen tilasto 2016) ja heille

vuorovaikutus netissä voi olla tärkeä tapa rakentaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita (Ellison, Blackwell, Lampe & Trieu 2016). Intensiivinen sosiaalisen median käyttö voi kuitenkin vaarantaa nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnin ja kehityksen, sillä tunne-elämä, motivaatio sekä kognitiiviset prosessit kehittyvät yhä nuoruudessa. Tästä voi aiheutua tarpeetonta riskien ottamista ja epäkypsää päätöksentekoa. (Balogh, Mayes, & Potenza, 2013.) Nettihäirintä ja -kiusaaminen ovatkin yleisimpiä netissä tapahtuvan aggression muotoja sekä nuorten että nuorten aikuisten keskuudessa (Oksanen & Keipi 2013).

Nuorten keskuudessa tapahtuva nettihäirintä on hieman erilaista kuin aikuisten harjoittama nettihäirintä. Nuoret voivat jatkaa koulussa alkanutta kiusaamista myös kouluajan ulkopuolella esimerkiksi nettikiusaamisena tai -häirintänä. Netissä tapahtuvan häirinnän piirteistä yksi on anonyymiyys, jolloin kiusaaja voi kätkeytyä väärän nimen tai nimettömyyden taakse. Tällöin kiusatulle ei käy selviksi kiusaajan henkilöllisyys tai kiusaajien lukumäärä. Netissä kiusaaja ei joudu kohtaamaan kohdetta kasvokkain, joten anonyymiteetti voi kannustaa kiusaajia myös sellaiseen käyttäytymiseen, johon he eivät muuten syyllistyisi. (Lämsä 2009, 65–66.) Netissä tapahtuvan vuorovaikutuksen anonyymiyden turvin yksilö voi jopa kokonaan unohtaa, että hänellä on vastuu tekemisistään ja sanomisistaan internetissä (Davies 2006, 227). Netissä tapahtuvan vuorovaikutuksen ja kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen yksi tärkeä erottava tekijä on juurikin anonyymiteetti (McKenna & Bargh 2000, 64).

Anonyymiyys myös sallii pitkäaikaisemman ja säännöllisemmän nettihäirinnän ilman kiinnijäämisen tai tunnistetuksi tulemisen pelkoa. Lisäksi negatiivista tietoa levittävät anonyymit henkilöt lisäävät epävarmuutta ja ahdistusta nettihäirinnän kohteessa, koska nettihäirintää kokenut henkilö ei välttämättä saa koskaan tietää, kuka on häirinnän takana. (Pörhölä & Kinney 2010, 86–87.) Anonyymiyys voi saada aikaan myös aggressiivisuutta ja edellä mainittua huonoa käytöstä, mutta toisaalta internetin anonyymiyys voi tuoda lisää avoimuutta ja luotettavuutta keskusteluun ja kanssakäymiseen. (Lea, Spears & Groot 2001.) Anonyymiteetin turvin voi myös löytää vertaistukea internetistä, jos on esimerkiksi joutunut kiusatuksi tai saanut jonkun leiman yhteiskunnalta (McKenna & Bargh 2000, 63–64). Eri verkkopalvelut eroavat paljon

niiden tarjoaman anonymiteetin suhteen, joten anonymiteettiä tutkittaessa onkin olennaista huomioida sen erilaiset tasot (Keipi & Oksanen 2014). Esimerkiksi puhtaasti nimimerkkeihin pohjautuvat verkkopalvelut ovat anonyymimpiä kuin verkkopalvelut, joihin syötetään omia tietoja. Tämä voi tuoda ihmisille suurempaa tuntemusta anonymiteetistä ja olla näin ollen hyvä lähtökohta vihamielisen tai häiritsevän materiaalin levittämiseksi. (Oksanen, Räsänen & Hawdon 2014).

Nettihäirintä eroaa myös kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta ei vain anonymiteetin vuoksi vaan jatkuvuutensa ja julkisuutensa takia. Kiusaaja myös tavoittaa häirinnän kohteen mistä ja milloin tahansa netin kautta. Nuoret eivät myöskään välttämättä ymmärrä, että nettiin laitettut viestit ja kuvat jäävät internettiin, eikä loukkaavan materiaalin poistaminen välttämättä riitä katkaisemaan nettihäirintää. Materiaali on saattanut jo levitä uusille nettisivustoille ja netin käyttäjien omiin tietokoneisiin. (Lämsä 2009, 65–66.)

2.3. Stigmatisointi ja sen vaikutukset yksilöön

Erving Goffman (1963, 12–15) on alun perin kehittänyt stigman käsitteen. Hänen mukaansa stigma on ominaisuus, joka saa yksilön vaikuttamaan vähempiarvoiselta ja joukkoon kuulumattomalta. Stigma ikään kuin erottaa yksilön vallitsevasta ”normaalista”, sillä se perustuu sosiaalisen hyväksyttävyyden ja normaaliuden olettamusten rikkoutumiseen. Goffman painottaa stigman olevan sosiaalisesti tuotettu ilmiö, eikä yksilön pysyvä ominaispiirre. Ympäröivä yhteiskunta ja muut ihmiset määrittelevät stigman sisällön. Stigmatisoitu yksilö kokee, että muut määrittelevät hänet stigman ja sosiaalisen kategorian kautta. Stigman käsitteeseen liittyy vahvasti käsitys ulkopuolisuudesta, sillä stigma erottaa sosiaalisessa toiminnassa yksilön muista. Stigmatisoitu henkilö ei kuitenkaan välttämättä hyväksy muiden ihmisten tai yhteiskunnan hänelle antamaa leimaa. (Becker 1963, 1–2.)

Stigman käsitteessä voidaan nähdä olevan neljä ulottuvuutta. Ulottuvuudet liittyvät toisiinsa, kun julkinen stigma on ulottuvuuksien keskellä. Havaittajalle syntyy kognitiivisia representaatioita havaitsemisen kohteesta eli stigmatisoidusta. Näissä

kognitiivisissa representaatioissa on siis stigman syntymisen perusta. Nämä representaatiot saattavat herättää negatiivisia tunteita tai käyttäytymistä stigmatisoitua kohtaan. Stigmatisoituun suhtautuminen negatiivisesti voi olla joko tarkoituksellista tai automaattista ja tiedostamatonta. Kun stigmatisoitu tiedostaa häneen kohdistetut asenteet julkisen stigman seurauksena, yksilön minästigma ilmenee. Näin stigmatisoitu saattaa sisäistää nämä asenteet minäkäsityksensä osaksi. Assosiativinen stigma on julkisen stigman ja minästigman lisäksi yksi stigman muodoista. Assosiativisessa stigmassa myös stigmatisoituneen läheiset leimautuvat. Neljäs stigman ulottuvuus on rakenteellinen stigma. Sillä tarkoitetaan tapoja, joilla yhteiskunta kärjistää ja vaikeuttaa stigmatisoituneen normaalia elämää korostamalla yksilön stigmata. Rakenteellista stigmata uusinnetaan esimerkiksi poliittisen, ekonominen sekä sosiaalisen vallan kautta. (Bos, Pryor, Reeder & Stutterheim, 2013, 2–3.)

Nettihäirintä voi haavoittaa nuoren minäkuvaa ja aiheuttaa stigmatisoinnin kokemusta. Nuorilla on usein voimakas tarve olla samanlaisia kuin muut ja yhteisön ulkopuolelle jäämisen pelko on suuri. Lähes jokaisesta koululuokasta löytyy nuoria, jotka kokevat ulkopuolisuutta ja eivät koe saavansa hyväksyntää muiden silmissä. Jos nettihäirintä tapahtuu netissä julkisesti yksilöön kohdistuvana, muut näkevät häirinnän ja saattavat alkaa kiusata häntä sen takia. Nuoret, joita kiusataan ja jätetään sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle stigmatisoidaan herkästi ja stigma määrittää heidän toimintamahdollisuuksiaan ja asemaansa yhteisöissä. Yhteisöjen antamien stigmojen lisäksi nuoret voivat pitkään jatkuneen nettihäirinnän seurauksena myös stigmatisoida itse itsensä. Nettihäirintä aiheuttaa epävarmuutta, jolloin nuoresta voi tulla sellainen kuin hän kokee olevansa muiden silmissä. Nettihäirinnän vaikutukset ovat myös todella yksilöllisiä ja osa nuorista voi olla herkempiä reagoimaan muiden kritiikkiin ja loukkaavaan käytökseen. Itseensä kohdistuvan stigman takia nuori voi alkaa käyttäytymään häirinnän seurauksena alistuvasti ja väheksymään itseään. Pitkään jatkuva häirintä heikentää yksilön luottamusta toisiin ihmisiin sekä itseensä. Pahimmissa tapauksissa vaikutukset minäkuvaan ovat vakavat ja häirintä voi johtaa erilaisiin käyttäytymisen muutoksiin ja jopa masennukseen ja elämänhalun menetykseen. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 102–105.)

Tässä tutkimuksessa nettihäirintää tarkastellaan nuorten ja nuorten aikuisten kokemusten kautta. Määrittelen nettihäirinnän kokemuksen koostuvan suorasta ja epäsuorasta häirinnästä. Suorassa häirinnässä yksilö voi lähettää häiritseviä viestejä suoraan toiselle ja epäsuorassa häirinnässä yksilö voi käyttää muita henkilöitä häirinnän välineenä (Kowalski ym. 2008). Nettihäirintä sisältää erityisesti loukkaavien viestien lähettämistä (Kowalski ym. 2008) ja perättömien tai sopimattomien tietojen levittämistä ilman lupaa (Mitchell ym. 2014; Keipi ym. 2017).

3. Elämänhallinta

Elämänhallinnan tutkimuksessa on todettu olevan kahdenlaisia tutkimussuuntauksia. Ensimmäisessä tutkimussuuntauksessa elämänhallinnan tutkijat ovat pyrkineet kartoittamaan yleisiä hallintataipumuksia ja -tyylejä, joita käytetään suhteellisen pysyvästi stressaavissa elämäntilanteissa. Tämä tutkimussuuntaus perustuu enimmäkseen erilaisten persoonallisuustaipumusten ja -tekijöiden tutkimukseen. Toinen merkittävä elämänhallinnan tutkimussuuntaus korostaa sen sijaan hallintastrategian tutkimusta eli ihmisten käyttäytymistä ulkoisesti ja sisäisesti erilaisissa stressitilanteissa. (Raitasalo 1995, 31.)

Elämänhallinnan käsitteen nähdään usein liittyvän syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen sekä erilaisiin ongelmiin yksilön elämässä (Kuokkanen 2011, 110). Käsitettä käytetään kuitenkin monenlaisissa merkityksissä. Toiselle hyvä elämänhallinta voi tarkoittaa menestystä, joka näkyy muun muassa hyvänä sosiaalisena asemana ja varallisuutena. Toiselle taas hyvä elämänhallinta voi näyttäytyä tasapainoisena elämänä vakavista vaikeuksista huolimatta. Elämänhallinnalla tarkoitetaan yksilön uskoa siihen, että hän kykenee muuttamaan olosuhteita suotuisammiksi itselleen ja vaikuttamaan asioihin. Yksilö voi pyrkiä muuttamaan omalla toiminnallaan olosuhteita, jotka hän arvioi voimavarat ylittäviksi tai liian rasittaviksi. Joko yksilö pyrkii konkreettisesti muuttamaan olosuhteita tai hän muuttaa omaa asioiden tulkitsemistapaansa. (Keltikangas–Järvinen 2008, 255.)

Elämänhallinta on siis vahvasti yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että depression ja heikon elämänhallinnan sekä terveyden ja vahvan elämänhallinnan välillä on yhteys (Pearlin & Schooler 1978; Caputo 2003). Kanadalaisen väestökyselyn (N = 17 626) analyysi (Stephens, Dulberg & Joubert 2000) on osoittanut miesten kokevan korkeampaa elämänhallinnan tunnetta kuin naiset. Väestökyselyyn osallistuneiden ikä oli yli 18 vuotta ja kyselystä tehty analyysi osoitti elämänhallinnan tunteen heikkenevän iän myötä. Kyselyyn vastanneista melkein neljäsosalla todettiin olevan hyvä elämänhallinnan tunne. Kyselyn analyysit osoittivat heikkenevän elämänhallinnan ja stressin välillä olevan erittäin merkitsevä yhteys. Lapsuudessa tai

nuoruudessa koetut traumaattiset tapahtumat ja heikko sosiaalinen tuki vaikuttivat elämänhallinnan kokemiseen heikentävästi. Korkeampi koulutustaso sen sijaan kytkeytyi vahvempaan elämänhallinnan kokemiseen merkittävästi.

Yksilön elämänhallinnan syntyminen on pitkä prosessi, joka alkaa lapsuudessa. Vauva kokee voivansa itkullaan vaikuttaa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Tästä hallinnan tunteen havaitsemisesta tulee tunne, jota kutsutaan lapsuuden omnipotenssiksi. Lapsi kokee hallitsevansa maailmaa teoillaan ja kun hän esimerkiksi kurottaa kättään esinettä kohti, se annetaan hänelle. Lapsuuden omnipotenssi on välttämätön kehitysvaihe lapselle ja se on lapsen suoja pelottavaa maailmaa vastaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 258–259.)

Omnipotenssi alkaa purkautua toisena ikävuotena, kun lapsi alkaa huomaamaan asioita, joita hän ei hallitsekaan. Vanhemmat eivät enää täytä jokaista lapsen tarvetta heti. Omnipotenssin purkautumisen jälkeen lapsen elämänhallinnan tunnetta kehittävät lapsen omat havainnot siitä, että hän voi vaikuttaa asioihin ja onnistumiset johtuvat oman toiminnan seurauksista. Kontrolli ja rajat kuuluvat tiiviisti elämänhallinnan kehittymiseen. Tärkeää on, että yksilö näkee syy-seuraussuhteet tekojensa ja lopputuloksen välillä. Jos lapsella ei ole rajoja, hän ei voi tietää, mistä käytöksestä seuraa rangaistus ja mistä kiitos. Olennaista elämänhallinnan kehitykselle on myös, että lapsi joutuu vastuuseen teoistaan. Näin lapsi oppii, että omalla toiminnallaan voi korjata virheen tai epäonnistumisen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 260–262.)

Sisäisen autonomian saavuttaminen on viimeinen elämänhallinnan kehitysvaihe. Se tarkoittaa, että omaa käytöstä ohjataan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Yksilö kykenee säätelemään omia tunnetilojaan ja reaktioitaan. Hän antaa tapahtumille omia tulkintoja ja merkityksiä ja voi valita ajankohdan ja paikan, milloin hän reagoi ärsykkeisiin. Lopullinen elämänhallinta syntyy siis vähitellen. Tämä kehitystapahtuma kestää aikuisuuteen saakka. (Keltikangas-Järvinen 2008, 262–263.)

Elämänhallinta on suosittu käsite sekä viihteellisessä että tieteellisessä kirjallisuudessa, vaikka elämänhallinta on käsitteenä vakiintumaton eikä siitä ole paljoa tieteellistä tai

teoreettista kirjallisuutta (Suominen 1996, 80). Seuraavaksi esittelen tutkimukselleni muutamia olennaisia näkökulmia elämänhallinnan ymmärtämiseen.

3.1. Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta

Rotter (1975, 1990) kuvaa hallintakäsityksen (*locus of control*) käsitteellään hallinnan kokemuksen jakautumista sisäiseen (*internal control*) ja ulkoiseen (*external control*) hallintaan. Hallinnalla on laajempaa merkitystä yksilön elämässä, joten se ei ole sidottu vain yhteen tyyppilliseen tilanteeseen. Sisäisellä hallintakäsityksellä tarkoitetaan yksilön käsitystä siitä, että asiat ovat hänen omasta toiminnastaan riippuvaisia. Ulkoinen hallintakäsitys sen sijaan on tapahtuma, johon yksilö ei usko itse voivansa vaikuttaa. Tällaiset tapahtumat ovat usein odottamattomia. Asiat riippuvat sattumasta, toisista ihmisistä, onnesta tai kohtalosta. Näiden kahden erilaisen hallintakäsityksen voidaan ajatella olevan saman jatkumon eri ääripäät. Jos yksilö saa onnistumisen kokemuksen jostakin asiasta, kokemus tästä toiminnasta vahvistuu. Silloin hän saattaa haluta tehdä uudestaan saman asian, koska hän uskoo onnistumiseen myös seuraavalla kerralla. (Rotter 1975, 56–66; 1990, 488–489.)

Myös elämänhallinnan käsitteen katsotaan yleensä jakautuvan sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan mielen sisäistä tapahtumasarjaa. Sisäinen elämänhallinta merkitsee sitä, että yksilö kykenee sopeutumaan elämänsä muutoksiin ja kohtaamiinsa vaikeuksiin. Sen avulla pyritään mielikuvien, tunteiden ja havaintotoimintojen kautta käsittelemään tapahtuneiden menetysten, vaarojen ja uhkien aiheuttamaa ahdistuneisuutta sekä myös haasteellisia koettuja tilanteita. Tapahtumasarjan tarkoituksena on prosessoimisen lisäksi myös pyrkiä selviytymään tilanteista. Yksilö pyrkii käsittelemään tapahtuneita asioita mielikuvien ja tunteiden avulla eli sisäinen elämänhallinta toteutuu mielen sisäisenä emotionaalisenä ja kognitiivisena prosessina. Sisäinen elämänhallinta siis käsittää yksilön omat taidot, tunteet, itsetunnon, joustavuuden sekä sopeutumis- ja mukautumiskyvyn. Yksilö pyrkii käsittelemään tapahtuneita asioita tunteiden ja mielikuvien avulla. Jos yksilö kokee esimerkiksi itsetuntoa tai persoonallisuutta uhkaavia

tekijöitä, sisäisen elämänhallinnan prosessi käynnistyy tai se muuttuu tilanteen mukaiseksi. Yksilö käsittelee koettuja paineita ja uhkia puolustusmekanismien avulla ja ne ohjaavat yksilön käyttäytymistä hänelle sopivalla tyylillä, kuten tilanteeseen mukautumalla. (Raitasalo 1995, 61, 69–73; Roos 1987, 65–66.)

Ulkoinen elämänhallinta on yksinkertaisimmillaan sitä, että odottamattomat tekijät, jotka voivat järkyttää elämäntilannetta on pystytty torjumaan. Se on havainnoitavissa olevaa välineellistä käyttäytymistä tavoitteiden saavuttamiseksi ja se on kytköksissä ympäristön mahdollisuuksiin tukea yksilön kykyä käsitellä elämässä koettuja ristiriitoja ja paineita. Yksilö voi pyrkiä käyttämään esimerkiksi muiden ihmisten tukea tai sosiaaliturvaa selvitäkseen kohtaamistaan vaikeuksista. Yksilö voi pyrkiä vaikuttamaan myös ulkoisiin tekijöihin, kuten esimerkiksi elintasoon, jotta nämä ulkoiset tekijät vastaisivat paremmin yksilön omia tarpeita ja tavoitteita. Ulkoinen elämänhallinta mielletään toiminnaksi, jonka sosiaalinen ympäristö saattaa havaita, mutta sosiaalinen ympäristö ei välttämättä havaitse toiminnan päämääriä. Monimutkaisimmillaan ulkoinen elämänhallinta tarkoittaa sitä, että yksilö on pystynyt toteuttamaan elämälleen asettamat tarkoitukset ja tavoitteet melko katkeamattomina. Näin ollen ulkoiseen elämänhallintaan vaikuttavat paljon yksilön ammatti, koulutus, sukupuoli sekä sukupolvi. Ulkoisen elämänhallinnan keskeisimpiä tekijöitä ovat myös aineellinen vauraus, taloudellinen asema sekä henkisesti ja aineellisesti turvattu asema. Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta ovat mukautumista ehkäisevän tai sitä edistävän prosessin kaksi eri puolta. (Raitasalo 1995, 12–13, 61, 73; Roos 1987, 65–66.)

Jaottelu ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan ei ole kuitenkaan ongelmaton, kuten Riihinen huomauttaa (1996a, 29–30). Yksi ongelmista sisältyy elämänpäämääriin, jotka voivat olla joko aineellisia tai aineettomia. Aineettomat päämäärät voivat olla esimerkiksi henkisiä, uskonnollisia tai eettisiä. Ulkoinen elämänhallinta soveltuu parhaiten aineellisten päämäärien toteuttamiseen ja sisäinen elämänhallinta aineettomien päämäärien saavuttamiseen. Lisäksi ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta eivät kuitenkaan ole toisistaan irrallisia, vaan niiden välillä on dynaamista vuorovaikutusta, joka voi tehdä sisäisen ja ulkoisen elämänhallinnan tarkan määrittelyn

vaikeaksi. Ne ovat riippuvaisia toisistaan, sillä jos yksilön itsetunto on hyvä ja hänellä on positiivinen ja selkeä minäkuva, hän voi pystyä säilyttämään elämönhallintansa vaikeissakin ulkoisissa olosuhteissa. Jos yksilöllä on päinvastaiset ominaisuudet, yksilö voi esimerkiksi murtua pientenkin vastoinkäymisten edessä. Kolmas ongelma liittyy sisäisen elämönhallinnan määritelmään, jossa sopeutuminen elämän muutoksiin ja vaikeuksiin on olennaista. Sopeutuminen on kuitenkin käsitteellisesti lähempänä alistumista, kuin elämönhallinnalle olennaista hallintaa.

Raitasalo (1995, 69–70) erittelee elämönhallinnan koostuvan neljästä tekijästä. Ensimmäinen tekijä on yksilön kokonaiskäsitteys itsestään eli minä. Tämä tarkoittaa yksilön omia arviointeja psyykkisistä ja fyysisistä piirteistään ja ominaisuuksistaan. Toinen tekijä on itsetunto, joka tarkoittaa minän kunnioittamista, arvostamista sekä hyväksymistä. Psykkinen puolustusmekanismi on elämönhallinnan kolmas tekijä. Sillä tarkoitetaan tiedostamattoman minän suojelevia tunteita ja ajatuksia. Ihminen voi välttyä puolustusmekanismien avulla sisäisten ristiriitojen, ahdistuneisuuden ja syyllisyyden kokemuksilta. Neljäs tekijä on persoonallisuus, jolla tarkoitetaan kykyjen, arvojen, tarpeiden, motiivien sekä tunteiden kokonaisrakennetta. Persoonallisuus on yksi tekijä, jonka avustuksella ihminen toteuttaa elämänsä.

3.2. Koherenssin tunne

Sosiologi Aaron Antonovsky on kehittänyt teorian koherenssin tunteesta (*The Sense of Coherence*). Hänen määritelmänsä koherenssin tunteesta (1987, 19) on seuraava:

”Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen käsite, joka ilmentää yksilön jokseenkin pysyvää, mutta dynaamista luottamusta siihen, että 1) yksilön elämän aikana sekä sisäiset että ulkoisesta ympäristöstä johtuvat ärsykkeet ovat selitettävissä ja ennustettavissa olevia sekä strukturoituja, että 2) yksilöllä on käytössään resursseja, jotka auttavat häntä vastaamaan ärsykkeistä aiheutuviin vaatimuksiin ja että 3) nämä vaatimukset ovat yksilön kohtaamia haasteita, jotka ovat panostamisen ja sitoutumisen arvoisia.”

Koherenssin tunne koostuu siis kolmesta osatekijästä. Nämä osatekijät ovat: 1) hallittavuus (*manageability*) eli välineellinen ulottuvuus 2) ymmärrettävyys (*comprehensibility*) eli kognitiivinen ulottuvuus, ja 3) merkityksellisyys (*meaningfulness*) eli motivationaalinen ulottuvuus. Hallittavuus tarkoittaa sitä, että yksilö kokee itsellään olevan riittävästi resursseja kohdata elämän tuomien stressorien aiheuttamat vaatimukset. Resurssien riittävyys voi olla joko yksilön omissa tai muiden luotettavien tahojen käsissä. Voimakkaan ymmärrettävyyden tunteen omaava ihminen sen sijaan olettaa tulevien ärsykkeiden (stressorit) olevan ennustettavia. Jos stressorit tulevat yllätyksenä, voimakkaan ymmärrettävyyden tunteen omaava ihminen olettaa niiden olevan selitettävissä. Kolmas koherenssin tunteen osatekijöistä eli merkityksellisyys viittaa siihen, miten elämisen arvoisena sekä mielekkäänä yksilö kokee elämänsä. Yksilön kohdatessa vaikeuksia hän kokee elämään sitoutumisen kannattavana ja energian investoimisen arvoisena. Stressorit koetaan mahdollisesti kivuliaina, mutta ne eivät kuitenkaan lamaannuta yksilöä tai ole hallitsemattomia. (Antonovsky 1987, 16–19.)

Kuten sanottu, koherenssin tunteen ulottuvuudet ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys. Osatekijöistä ymmärrettävyys kuvastaa yksilön kokemusta ympäristöstä tulevista sisäisistä ja ulkoisista ärsykkeistä ja sitä, miten hän selittää ärsykeitä. Ymmärrettävyys kertoo, ovatko ärsykkeet hänen mielestään strukturoituja, järkeviä ja johdonmukaisia sen sijaan, että ne olisivat sattumanvaraisia, järjestäytymättömiä ja odottamattomia. Esimerkiksi vahvan ymmärrettävyyden tunteen omaava henkilö uskoo, että ärsykkeet ovat selitettävissä olevia, eivätkä vain sattumanvaraisia tapahtumia ja aistimuksia, joilla ei ole mitään syytä tai selitystä. Tällainen ihminen pystyy antamaan merkityksen jopa sodalle tai läheisen kuolemalle. Hallittavuus sen sijaan on sitä, että yksilö kokee joko hänen tai muiden ihmisten voivan vaikuttaa asioihin ja tapahtumiin. Ne ovat joko hänen tai muiden säädeltävissä, eivätkä ne tapahdu ilman, että kukaan säätelee niitä. Hallittavuuden tunne kuvaa siis sitä, että yksilö ei näe itseään uhrina tai hän ei koe elämän kohtelevan häntä epäoikeudenmukaisesti. (Antonovsky 1987, 16–18; Löytönen 2000, 29; Tuloisela-Rutanen 2012, 12; Volanen 2011.)

Merkityksellisyys taas kuvastaa sitä, miten yksilö kokee ärsykkeet ja niiden aikaansaamat vaatimukset sekä sitä kautta oman elämänsä merkityksen. Kyse on asioiden ja elämän merkityksellisyydestä kognitiivisesti ja tunnetasolla. Asian merkityksellisyys yksilölle määrittää hänen halukkuutensa sijoittaa asiaan omia voimavarojaan. Koherenssin tunteen kannalta merkityksellisyyden kokeminen on kaikista tärkein, sillä ilman sitä hallittavuus ja ymmärrettävyys eivät toimi. Mutta, jos jonkin osatekijän kokeminen heikkenee, heijastuu se kuitenkin koko koherenssin tunteen heikkenemiseen. (Antonovsky 1987, 16–18; Löytönen 2000, 29; Tuloisela-Rutanen 2012, 12; Volanen 2011.) Koherenssin tunteen kautta voidaan siis tiivistetysti tarkastella yksilön elämäntilannetta ja elämän merkityksellisyyden kokemusta näiden kolmen osatekijän avulla.

Antonovskyn teoriassa koherenssin tunteesta on siis erotettavissa kolme ulottuvuutta, jotka ovat oman elämän merkityksellisyyden kokemus sekä elämäntilannetta liittyvät käsitteet elämän hallittavuudesta ja ymmärrettävyydestä. Koherenssin tunne kuvaa tapaa, jolla yksilö havainnoi ympäröivää maailmaa ja ympäristöä. Hänen mukaansa koherenssin tunne on tärkeä ihmisille, sillä sen kautta ihmiset identifioivat ja määrittelevät omaa elämäänsä ja omia kokemuksiaan. Antonovskyn mukaan koherenssin tunne on tärkeä persoonallisuuden rakenteen osa, joka on sidoksissa kulttuuriseen ja historialliseen aikaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että yksilön elämässä ei ole koherenssin tunteen kokemisen suhteen ylä- ja alamäkiä epäonnistumisien ja onnistumisien kautta. Silloin niiden vaikutukset koherenssin tunteeseen ovat kuitenkin tilannekohtaisempia kuin yksilön koko maailman ja ympäristön havainnoimiseen ja kokemiseen vaikuttavia muutoksia. Erityisen radikaalit muutokset yksilön elämässä, kuten trauman kokeminen, vanhempien avioero tai työttömäksi joutuminen voivat johtaa koherenssin tunteen kokemisen pysyvään muuttamiseen. (Antonovsky 1980, 123–125.) Näin ollen koherenssin tunne on enemmänkin dynaaminen prosessi, kuin täysin muuttumaton geeneistä tai lapsuuden kokemuksista kumpuava tekijä yksilön persoonallisuudessa.

Feldtin, Mäkikankaan ja Piitulaisen (2005, 113–114) mukaan optimismi, koherenssin tunne sekä itsearvostus persoonallisuuden ominaisuuksina edistävät yksilön hyvinvointia ja terveyttä sekä suojaavat stressitekijöiden haitallisilta terveysvaikutuksilta. Optimismin ja vahvan koherenssin tunteen oletetaan edistävän joustavaa stressinkäsittelyä ja aktiivisten hallintakeinojen käyttöä. Myös Söderqvist ja Bäckman (1990, 2, 6–10) ovat tutkineet elämönhallinnan ja stressin välistä yhteyttä. Tutkimuksensa pohjalta he kehittivät käsitteen elämönhallintakyky. Heidän mukaansa vahva elämönhallintakyky on positiivisesti yhteydessä stressioireiden puuttumiseen sekä terveyteen. Heikon elämönhallintakyvyn omaavat ihmiset käyttävät useimmiten vääränlaisia sopeutumiskeinoja stressitilanteissa. Ihminen, jolla on elämönhallintakykyä, kykenee tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen vaihtelevissakin elämäntilanteissa ja kykenee näkemään asioiden optimistisen puolen. Hän myös kokee turvallisuutta ja tyytyväisyyttä sekä uskoa omiin kykyihinsä eteen tulevien ongelmatilanteiden käsittelemisessä. Elämönhallintakyky voi heikentyä tai vahvistua yksilön kokemien onnistumisten tai epäonnistumisten myötä. Onnistuminen yksilölle tärkeillä elämänalueilla vahvistaa elämönhallintakykyä ja epäonnistumiset sen sijaan laskevat sitä. (Söderqvist & Bäckman 1990, 2, 6–10.)

3.3. Stressi- ja voimavaratekijät

Stressitekijöillä tarkoitetaan erilaisia kuormittavia tapahtumia ja tilanteita eli ärsykeitä, jotka aiheuttavat stressireaktion (Kinnunen & Feldt 2005, 14). Toiselle sama stressitekijä voi olla neutraali kokemus ja toiselle negatiivinen. Esimerkiksi kiire, henkinen paine, sairaudet ja melu ovat tekijöitä, jotka voivat johtaa stressiin niiden käsittelyn epäonnistuessa. Kaikille stressitekijöille on kuitenkin yleensä yhteistä se, että ne ovat epäjohdonmukaisia elämäkokemuksia, yksilö on niissä ali- tai ylikuormittunut eikä hänellä ole mahdollisuutta ottaa osaa tai vaikuttaa päätöksentekoon. Kun yksilö kohtaa stressitekijän, se johtaa jännitteeseen, joka täytyy käsitellä. Stressitekijän vaikutukset saattavat olla joko salutogeenisiä (terveyttä edistäviä), neutraaleja tai patogeenisiä (terveyttä heikentäviä). Se, ovatko stressitekijän vaikutukset salutogeenisiä, neutraaleja

vai patogeenisiä riippuu siitä, miten hyvin stressitekijästä johtuva jännite onnistutaan käsittelemään ja miten hyvin yksilön jännitteen hallinta soveltuu juuri kyseessä olevaan jännitteeseen. Elimistö reagoi stressitekijään luomalla jännitteen, joka voi olla jopa salutogeeninen. Stressi sen sijaan on elimistön tila, joka johtuu jännitteen epäonnistuneesta käsittelystä, jolloin stressitekijät voittavat. Jos elimistön stressitila pitkittyy, sillä voi olla jopa patogeenisiä vaikutuksia. (Antonovsky 1980, 1993.)

Yleiset vastustusvoimavarat ovat voimavaroja, jotka käsittelevät tehokkaasti minkä tahansa stressitekijän. Ne määrittävät yksilön kykyä hallita jännitettä. Yleisiä vastustusvoimavaroja voivat olla esimerkiksi sosiaalinen tuki, uskonto, raha, kulttuurinen vakaus ja egon voimakkuus. Periaatteessa yleinen vastustusvoimavara voi olla mikä tahansa tekijä, jonka avulla yksilö selviytyy stressitekijöistä. Yleiset vastustusvoimavarat voivat olla joko kollektiivisia, henkilökohtaisia tai kyseessä olevaan stressaavaan tilanteeseen liittyviä tekijöitä. Ne auttavat ymmärtämään ärsykeitä, joita kohdistuu alituisesti ihmisiin ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä. Näiden yleisten vastustusvoimavarojen avulla maailma on emotionaalisesti, instrumentaalisesti sekä kognitiivisesti järkevämpi. Yleisten vastustusvoimavarojen määrä ei ole vakio, vaan yksilöllä on erilainen määrä niitä käytettävissään. Jos yksilöllä ei ole monia erilaisia yleisiä vastustusvoimavaroja, se ei kuitenkaan tarkoita, että yksilö ei voisi onnistua stressitekijöiden käsittelyssä yhtä hyvin kuin yksilö, jolla on yleisiä vastustusvoimavaroja käytössään enemmän. Olennaisempaa on yksilön taito käytössään olevien yleisten vastustusvoimavarojen hyödyntämiseen ja se, että hän osaa valita eri stressitekijöihin parhaiten soveltuvat yleiset vastustusvoimavarat. (Antonovsky 1980, 1993.)

Resilienssin käsite liittyy vahvasti koherenssin tunteeseen ja stressitekijöiden kohtaamiseen. Resilientillä ihmisellä tarkoitetaan yksilöä, joka onnistuu selviytymään kriiseistä ja muista vastoinkäymisistä yksin tai muiden ihmisten tuella (Fraser, Richman & Galinsky 1999, 136–137). Tällainen yksilö onnistuu säilyttämään toimintakykynsä ja psyykkisen tasapainonsa melko vakaina erilaisista psyykkisesti kuormittavista tapahtumista huolimatta. Yksilö voi kokea muun muassa stressistä tai elämänkriiseistä johtuvaa ohimenevää ahdistuneisuutta tai unettomuutta. Tästä huolimatta hänellä

säilyy kyky tuntea positiivisia tunteita eikä hän lamaannu vastoinkäymisten edessä. (Bonanno 2008, 102; Fraser, Richman & Galinsky 1999, 136–137.)

Parhaimmillaan resilienssi toimii yhtenä rakennuspalikkana koherenssin tunteelle, joka rakentuu yksilön persoonallisuudesta sekä sen vuorovaikutuksellisesta suhteesta ympäröivän todellisuuden kanssa (Antonovsky 1987, 124). Samoin kuin resilienssissä, yksilö kykenee parhaimmassa tapauksessa ylläpitämään aktiivisesti oman elämänsä koherenssia. Terve ihminen, joka omaa vahvan koherenssin tunteen kykenee epätasapainon tullessa kehittämään omaa heikkoa aluettaan. Kuitenkin vahva koherenssi edellyttää ymmärrystä yksilön todellisesta haavoittuvuudesta sekä siitä, että ilman vastoinkäymisten läpikäymistä ei voi tulla tunnetta elämänvarmuudesta. Yksilö, jolla on vahvan koherenssin tunne, näkee elämän sisältävän vaikeuksia ja vastoinkäymisiä, mutta hän ymmärtää niiden merkityksen myöhempien onnistumisten kannalta. (Antonovsky 1987, 125–127.) Samoin vahvan resilienssin oppiminen vaatii yksilöltä elämäntilanteen todellisuuden kohtaamista (Walsh 2006, 10). Yksilö voi oppia tuottamaan resilienssiä, joka tähtää psyykkiseen hyvinvointiin (Masten 2010, 30). Resilienssiä on jopa verrattu lihakseen, jota voidaan vahvistaa ja kehittää lihaksen tapaan (Walsh 2006, 7).

Resilienssin yksi toimintaympäristöistä on siis yksilössä, josta löytyy sekä hankittuja että synnynnäisiä vahvan resilienssin mahdollistavia tekijöitä. Näitä tekijöitä kutsutaan myös yksilön suojaaviksi tekijöiksi. Suojaavat tekijät ovat yhtenä osana muodostamassa resilienssiä, joka toimii rakennuttuaan kuminauhan tavoin. Se joustaa haasteiden ilmaantuessa, mutta palautuu normaalitilaan haasteiden mennessä ohi. Suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi positiiviset sosiaaliset suhteet. Aiempi resilienssitutkimus on pystynyt erottamaan muutaman pysyvän suojaavan persoonallisuustekijän, kuten temperamentin (Werner 2012). Resilienssin nykytutkimus on selvittänyt kuitenkin resilienssin olevan ennemminkin dynaaminen ja prosessinomainen luonteeltaan (Richardson 2002, 309). Resilienssi on lähtökohtaisesti juuri vuorovaikutussuhteissa syntyvä ominaisuus, josta se myös saa dynaamisen luonteensa. Yksilö muodostaa, kasvattaa ja vahvistaa psyykkistä resilienssiään

sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. (Masten 2013, 199–200; Zautra 2014, 185.) Vuorovaikutteisesta näkökulmasta katsoen resilienssin kehittäminen on mahdollista omia vuorovaikutustaitojaan kehittämällä sekä punnitsemalla henkilökohtaisia asenteitaan ja toimintamallejaan suhteessa yhteisöihin sekä muihin ihmisiin. Yksilö voi muun muassa lisätä tietoisuuttaan siitä, että toisen ihmisen ajatuksia, tunteita ja tarpeita ymmärtämällä, hän voi kasvattaa empatiakykyään ja siten myös resilienssiään. (Zautra 2014, 189.) Juuri itseä ja muita hyödyttävä toiminta vahvistaa tutkimusten mukaan sosiaalista kompetenssia sekä lisää yhteisöllisyyden, tuen ja tarpeellisuuden tunteita (Brown & Okun 2014, 172).

Pro gradu -tutkielmassani määrittelen elämänhallinnan tunteen koostuvan Antonovskyn (1987, 19) koherenssin tunteen osa-alueiden kautta, jotka ovat elämän hallittavuus, merkityksellisyys sekä ymmärrettävyys. Koherenssin tunnetta käytetään usein tutkimuksissa synonyyminä elämänhallinnalle, koska koherenssin tunne on tarkemmin määritelty käsite kuin elämänhallinnan käsite. Lisäksi koherenssin tunteen dynaaminen luonne sopii käsitykseeni elämänhallinnasta, koska tarkoitukseni on tutkia elämänhallinnan tunteessa tapahtuvia muutoksia.

4. Tutkimuskysymys ja hypoteesit

Tutkimuskysymys ja hypoteesit on muodostettu aiempien tutkimusten sekä tieteellisen kirjallisuuden perusteella. Elämänhallinnan tunteen kokemiseen on liitetty stressitekijöiden sekä traumaattisten tapahtumien vaikutus. (Stephens ym. 2000; Söderqvist & Bäckman 1990.) Kaltoinkohtelun, kuten nettihäirinnän ja uhriksi joutumisen on todettu vaikuttavan elämänhallinnan tunteen kokemiseen heikentävästi (Priebe & Swedin 2012; Sourander ym. 2010.) Jotkut tutkimukset eivät ole löytäneet eroa elämänhallinnan kokemisessa naisten ja miesten välillä, mutta osan tutkimuksista mukaan naiset kokevat heikompaa elämänhallinnan tunnetta kuin miehet (Stephens ym. 2000; Priebe & Swedin 2012; Lajunen 2019). Impulsiivisuuden on todettu olevan yhteydessä loukkaavaan käytökseen netissä (Kaakinen 2018, 61), mutta impulsiivisuudella ja loukkaavalla käytöksellä netissä on todettu olevan heikentävä vaikutus elämänhallinnan selviytymisstrategioihin sekä nettihäirinnän kokemuksesta selviytymiseen (Jacobs, Dehue, Völlink & Lechner 2014).

Tutkimuksessani tarkastelen, millainen yhteys nettihäirinnän kohteeksi joutumisella on nuorten ja nuorten aikuisten elämänhallinnan tunteen kokemukseen. Analyysini huomioi myös sukupuolten välisiä eroja elämänhallinnan tunteen kokemisessa ja impulsiivisuuden sekä loukkaavien viestien lähettämisen yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen. Hypoteesien ulkopuolisina tekijöinä kontrolloin sosiaalisen median aktiivisuuden ja netin ongelmakäytön yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen. Aiemman tutkimuksen ja teorian valossa voisi ajatella, että nuorilla ja nuorilla aikuisilla, jotka eivät joudu internetissä tapahtuvan häirinnän kohteeksi olisi parempi kokemus omasta elämänhallinnastaan kuin heillä, jotka joutuvat nettihäirinnän kohteeksi. Tämän perusteella esitän seuraavat hypoteesit:

H1: Nettihäirinnän kokemus on yhteydessä heikomman elämänhallinnan tunteen kokemukseen.

H2: Miehet kokevat vahvempaa elämänhallinnan tunteen kokemusta kuin naiset.

H3: *Impulsiivisuus ja loukkaavien viestien lähettäminen sosiaalisessa mediassa ovat yhteydessä heikompaan elämäntilanteen tunteen kokemukseen.*

5. Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tässä luvussa esittelen aluksi tutkimushankkeen ja -aineiston keruutavan. Myöhemmin esittelen myös tekemäni muuttujavalinnat sekä kerron aineiston metodologisista taustaoletuksista ja aineiston analysointimenetelmästä eli lineaarisesta regressioanalyysistä.

5.1. Tutkimushankkeen ja -aineiston esittely

Pro Gradu -tutkielmani toteutetaan osana Tampereen yliopiston ”*Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä*” -hanketta, jossa tutkitaan 15-25 vuotiaiden suomalaisten nuorten käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa sekä Internetin rahapelisivustoilla. Hankkeen johtaja on Atte Oksanen ja tutkijoina toimivat Anu Sirola, Iina Savolainen sekä Markus Kaakinen. Tässä tutkimuksessa hyödynnetään hankkeen keväällä 2017 Suomesta keräämää YouGamble-kyselyä (N=1200).

Aineiston kerääminen toteutettiin strukturoidulla verkkolomakkeella, jota hallinnoitiin Tampereen yliopiston palvelimilta. Survey Sampling International -yhtiö (nykyisin Dynata) rekrytoi vastaajat sähköpostitse maantieteellisesti kattavasta vastaajapaneelistaan, jonka käyttäjät ovat itse ilmoittautuneet vapaaehtoisiksi vastaamaan kyselyihin. Demografisesti tasapainotetut vastaajapaneelit ovat kasvattamassa suosiotaan edustavuudesta ja kattavuudesta saatavan hyödyn takia. (Näsi, Räsänen, Oksanen, Hawdon, Keipi & Holkeri 2014.) Kyselyn otantamenetelmä on kiintiötanta, sillä kyselyyn asetettiin ikäryhmiä, asuinalueita ja sukupuolta koskevat kiintiöt. Kiintiöt auttavat saavuttamaan aineiston, joka vastaa perustiedoiltaan 15–25-vuotiaiden suomalaisten populaatiota vuonna 2016. Vastaajien joukossa oli kuitenkin hieman pienempi määrä alle 18-vuotiaita ja suurempi määrä opiskelijoita, kuin suomalaisten populaatiossa on tilastojen mukaan. Erot ovat kuitenkin pieniä ja sallitun vaihtelun rajoissa, joten aineistoa voidaan pitää luotettavana. Näin ollen ei ole

tarpeellista tehdä painotuksia koulutustaustan tai iän suhteen. (Oksanen, Savolainen, Sirola & Kaakinen 2018; Oksanen Sirola, Savolainen & Kaakinen 2019.)

Kyselyssä kartoitettiin muun muassa rahapelaamista ja siihen liittyviä ongelmia, rahapelaamista koskevia asenteita, sosiaalisen median käyttöä, subjektiivista hyvinvointia sekä sosiaalisia suhteita ja hallinnantunnetta. YouGamble-kysely koostui kahdestatoista eri osiosta, joiden kysymykset perustuivat validoituihin mittareihin. Itse käsittelen tutkimuksessani vain niitä kysymyksiä ja aiheita, jotka ovat tutkimuskysymykseni kannalta oleellisia.

5.2. Muuttujat ja niiden valinta

Tutkimusasetelmani selitettävä muuttuja on elämänhallinnan tunteen kokemus ja selittävät muuttujat ovat nettihäirinnän kohteeksi joutuminen, impulsiivisuus, aktiivisuus sosiaalisessa mediassa, netin ongelmakäyttö ja uhkaavien viestien lähettäminen. Näiden lisäksi olen ottanut tutkimukseen mukaan tutkimuskysymykseni kannalta olennaisia sekä aiemman tutkimuksen ja teorian perusteella valikoituja taustamuuttujia. Nämä taustamuuttujat ovat sukupuoli ja ikä. Kyselyssä oli pakollista vastata kaikkiin kysymyksiin ja kesken jääneitä kysymyslomakkeita ei otettu otoksessa huomioon, joten kaikkien muuttujien kokonaisotos on 1200.

Elämänhallinta

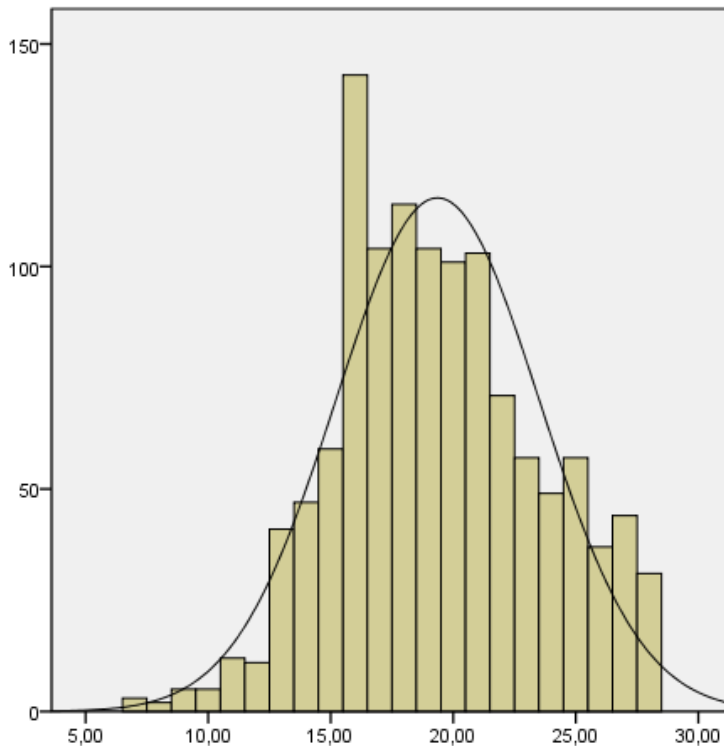
Vastaajien elämänhallintaa selvitettiin kyselyssä *Sense of Mastery Scale* – mittarilla, joka kartoittaa vastaajien elämänhallinnan tunnetta seitsemällä väittämällä. Kyseisen standardoidun mittarin on alun perin kehittänyt Pearlin stressin sekä stressinhallinnan mekanismien tutkimusta varten (Pearlin & Schooler 1978; Pearlin ym. 1981). *Sense of Mastery Scale* koostuu seitsemästä väitteestä koskien ihmisten elämänhallintaa ja sen kokemusta, sillä elämänhallinta on yksilölle erittäin merkittävä psykologinen resurssi vaikeissa tilanteissa (Pearlin ym. 1981).

Tutkittavat vastasivat väitteisiin neliportaisella asteikolla (1=täysin samaa mieltä, 2=osittain samaa mieltä, 3=osittain eri mieltä, 4=täysin eri mieltä). Väitteet ovat: 1) "Voin vaikuttaa vain vähän minulle tapahtuviin asioihin", 2) "En pysty millään ratkaisemaan joitain ongelmiani", 3) "En voi tehdä paljoakaan muuttaakseni asioita elämässäni", 4) "Tunnen usein avuttomuutta elämän ongelmien edessä", 5) "Joskus minusta tuntuu, että elämä kohtelee minua miten tahtoo", 6) "Se, mitä minulle tulevaisuudessa tapahtuu, riippuu lähinnä itsestäni" ja 7) "Kykenen tekemään lähes kaiken sen, minkä todella päätän tehdä".

Väitteiden kuusi ja seitsemän arvot koodattiin uudelleen vastaamaan mittarin luokittelua, sillä vastausten arvot ovat muuhun mittariin nähden käänteisiä. Näin ollen mittarin suurempi pistemäärä viittaa vahvempaan elämänhallinnan tunteeseen ja pienempi pistemäärä heikompaan elämänhallinnan tunteeseen.

Näistä elämänhallintaa koskevista väittämistä muodostin summamuuttujan, joka kuvaa aineistossa elämänhallintaa kokonaisuudessaan. Summamuuttujan muodostamisen tarkoituksena on tiivistää tietoa ja yhdistää yhteen muuttujaan useamman samaa asiaa mittaavan muuttujan sisältämä tieto. Ensiarvoisen tärkeää summamuuttujaa luodessa on, että yhdistettävät muuttujat varmasti mittaavat samaa asiaa. (Nummenmaa 2004, 151–152.) Summamuuttujan sisäistä konsistenssia eli reliabiliteettia arvioidaan laskemalla Cronbachin alpha-kerroin. Kerroin saa arvon väliltä 0 ja 1 ja arvon ollessa suuri, mittari on yhtenäinen. Riittävänä Cronbachin alpha-kertoimena pidetään yli 0,6 sosiaalitieteissä. (Gliem & Gliem, 2003.) Elämänhallintasummamuuttujan Cronbachin alpha-kertoimeksi saadaan 0,79, joten seitsemästä elämänhallintaa mittaavasta väittämästä voidaan muodostaa reliabeli summamuuttuja.

Kuva 1: Histogrammi vastaajien elämönhallinnan tunteen jakautumisesta



Elämönhallintamuuttujan kuvailevat tunnusluvut on esitetty taulukossa 1. Jos muuttuja on täysin normaalisti jakautunut, vinous- ja huipukkuuskerroin saavat arvon nolla. Huipukkuuskerroin kuvastaa normaalijakauman käyrää eli sitä, että onko se litteä- vai terävähuippuinen. Huipukkuuskertoimen arvon ollessa yli nollan, jakauma on terävähuippuinen. Jos huipukkuuskertoimen arvo on alle nolla, jakauma on litteähuippuinen. Tämä tarkoittaa sitä, että jakauma on normaalia laakeampi tai jakaumassa on useampia huippuja kuin yksi. Vinouskerroin sen sijaan kuvastaa jakauman vinoutta oikealle tai vasemmalle. Jos vinouskerroin on alle nollan, jakauma on vasemmalle vino, jolloin suurempi osa havainnoista on keskiarvoa korkeampia. Jos vinouskerroin on puolestaan yli nollan, jakauma on oikealle vino ja suurempi osa havainnoista on keskiarvoa matalampia. (Nummenmaa 2004, 65–66.) Aineiston ollessa suuri, muuttujat käsitetään normaalisti jakautuneiksi, jos vinous- ja

huipukkuuskertoimet ovat arvojen -2,58 ja 2,58 välillä (Ghasemi & Zahediasl 2012; Nummenmaa 2004, 66).

Aineistoni koon ollessa suuri, käytän siis normaalijakautuneisuuden testaamiseen vinous- ja huipukkuuskertoimen tarkastelua. Huipukkuuskerroin on 0,38 ja keskivirhe 0,14. Koska vinouskerroin on positiivinen, vastausten keskiarvot painottuvat negatiiviseen suuntaan. Muuttujan vinous- ja huipukkuuskertoimien pysyessä arvojen 2,58 ja -2,58 välillä selitettävä muuttuja on normaalisti jakautunut.

Nettihäirintä

Vastaajien kokemusta nettihäirinnän kohteeksi joutumisesta selvitettiin kyselyssä yhdellä kaksiportaisella kyllä–ei kysymyksellä: ”Oletko omasta mielestäsi joskus joutunut Internetissä tapahtuvan häirinnän kohteeksi esimerkiksi niin, että sinusta on levitetty yksityisiä tai perättömiä tietoja tai jaettu kuvia ilman lupaa?”. Vastauksissa 0=ei ja 1=kyllä. Vastaajista noin viidennes (20,8%) on kokenut joutuvansa nettihäirinnän kohteeksi. Koodaamalla muuttujan arvot nolaksi ja ykköseksi on kätevä mitata sitä, esiintyykö mitattavaa ominaisuutta tai ilmiötä, vai ei. Tällaisia muuttujia kutsutaan dummy-muuttujiksi. (Tabachnick & Fidell 2017, 6.) Nettihäirintä-muuttujan arvoja ei tarvitse koodata uudestaan, sillä muuttuja on jo valmiiksi dummy-muuttuja.

Impulsiivisuus

Vastaajien impulsiivisuutta kartoitettiin kyselyssä viidellä kysymyksellä, jotka on luotu standardoidun *Eysenck Impulsivity Scale* -mittarin mukaan (Eysenck & Eysenck 1978). Tutkittavat vastasivat kysymyksiin dikotomisella asteikolla (0=ei, 1=kyllä). Kysymykset ovat: 1) ”Teetkö ja sanotko yleensä asioita ilman että pysähdyt ajattelemaan”, 2) ”Joudutko usein ongelmiin koska teet asioita harkitsemattomasti”, 3) ”Toimitko hetken mielijohteesta”, 4) ”Harkitsetko usein etukäteen tarkkaan tekemisiäsi” ja 5) ”Puhutko yleensä ennen kuin ajattelet”.

Kysymyksen neljä arvoa koodattiin uudelleen vastaamaan mittarin luokittelua, sillä vastausten arvot ovat käänteisiä muuhun mittariin nähden. Mittarin suuri pistemäärä viittaa korkeaan impulsiivisuuteen ja pieni pistemäärä viittaa matalaan impulsiivisuuteen.

Näistä impulsiivisuutta koskevista kysymyksistä muodostin summamuuttujan, joka kuvaa aineistossa impulsiivisuutta kokonaisuudessaan. Koska impulsiivisuusmuuttujan Cronbachin alpha-kertoimeksi saadaan 0,75, voidaan viidestä impulsiivisuutta mittaavasta kysymyksestä muodostaa reliabeli summamuuttuja. Muuttujan kuvailevat tunnusluvut löytyvät taulukosta 1. Vinouskerroin impulsiivisuusmuuttujalle on 0,35. Impulsiivisuuden huipukkuuskerroin -1,20. Vinouskertoimen ollessa positiivinen, vastausten keskiarvot painottuvat negatiiviseen suuntaan.

Netin ongelmakäyttö

Vastaajien netin ongelmakäyttöä kartoitettiin kyselyssä neljällätoista kysymyksellä, jotka on luotu standardoidun *Compulsive Internet Use Scale* (CIUS) - mittarin mukaan (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst & Garretsen 2009). Mittari sisältää 14 väittämää, joiden vastausvaihtoehtojen vaihteluväli on 0–4 (0 = Ei koskaan, 1 = Harvoin, 2 = Silloin tällöin, 3 = Usein ja 4 = Erittäin usein). Näin ollen mittarin pistemäärä vaihtelee 0–56 välillä. Mittarin väittämät ovat: 1) ”Kuinka usein sinun on vaikeaa lopettaa netin käyttö, kun käytät nettiä” 2) ”Kuinka usein jatkat netin käyttöä, vaikka tarkoituksesi on lopettaa”, 3) ”Kuinka usein muut (esim. ystävät ja perheenjäsenet) sanovat sinulle, että sinun tulisi vähentää netin käyttöä”, 4) ”Kuinka usein olet mieluummin netissä kuin vietät aikaa kasvotusten muiden (esim. ystävien ja perheen) kanssa”, 5) Kuinka usein yönesi jäävät vähäisiksi netin käytön vuoksi”, 6) Kuinka usein mietit netin käyttöä silloin, kun et ole netissä”, 7) Kuinka usein odotat seuraavaa kertaa, kun pääset nettiin”, 8) ”Kuinka usein ajattelet, että sinun tulisi vähentää netin käyttöä”, 9) ”Kuinka usein olet yrittänyt vähentää netin käyttöä onnistumatta siinä”, 10) ”Kuinka usein kiirehdit kotitöissä tai koulutehtävissä päästäksesi nettiin”, 11) ”Kuinka usein laiminlyöt

päivittäisiä velvollisuuksiasi (töissä, opinnoissa tai perhe-elämässä) koska olet mieluummin netissä”, 12) ”Kuinka usein menet nettiin ollessasi allapäin”, 13) ”Kuinka usein käytät nettiä paetaksesi huoliasi tai saadaksesi helpotusta negatiivisiin tunteisiin” ja 14) ”Kuinka usein tunnet itsesi levottomaksi, turhautuneeksi tai ärtyneeksi kun et pääse nettiin”.

Kyseisen mittarin on todettu olevan toimiva eri otoksissa ja aikaväleillä. Se on myös sisäisesti reliabeli ja mittaa sitä, mitä on tarkoituskin eli mittarin validiteetti on hyvä. (Meerkerk ym. 2009.) CIUS-mittarin kysymykset liittyvät internetin ongelmakäytön oireiden mittaamiseen ja siihen, kuinka riippuvuus syntyy internetin käyttäjälle tiettyihin internetin palveluihin. Riippuvuus voi johtaa esimerkiksi sosiaalisiin tai psykologisiin ongelmiin, kuten elämänhallinnan tai sosiaalisten suhteiden menettämiseen. (Meerkerk ym. 2009.)

Näistä mittarin neljästätoista kysymyksestä muodostin summamuuttujan, joka kuvaa netin ongelmakäyttöä kokonaisuudessaan. Mittarin suuri pistemäärä viittaa vakavaan netin ongelmakäyttöön ja pieni pistemäärä vähäiseen netin ongelmakäyttöön. Koska netin ongelmakäyttömuuttujan Cronbachin alpha-kertoimeksi saadaan 0,93, voidaan neljästätoista netin ongelmakäyttöä mittaavasta kysymyksestä muodostaa reliabeli summamuuttuja.

Muuttujan kuvailevat tunnusluvut löytyvät taulukosta 1. Vinouskerroin netin ongelmakäyttömuuttujalle on 0,29. Huipukkuuskerroin sen sijaan on -0,24. Vinouskertoimen ollessa positiivinen, vastausten keskiarvot painottuvat negatiiviseen suuntaan.

Aktiivisuus sosiaalisessa mediassa

Vastaajien aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa kartoitettiin kahdella kysymyksellä. Tutkittavat vastasivat kysymyksiin seitsemänportaisella asteikolla (0=en koskaan, 1=harvemmin kuin kerran vuodessa, 2=vähintään kerran vuodessa, 3=vähintään kerran

kuukaudessa, 4=useita kertoja kuukaudessa, 5=kerran viikossa, 6=useita kertoja viikossa ja 7=useita kertoja päivässä). Kysymykset ovat: 1) ”Kuinka usein jaat sisältöä sosiaalisessa mediassa” ja 2) ”Kuinka usein lataat kuvia itsestäsi sosiaaliseen mediaan”. Mittarin suuri pistemäärä viittaa korkeaan aktiivisuuteen sosiaalisessa mediassa ja pieni pistemäärä viittaa vähäiseen aktiivisuuteen.

Näistä kahdesta sosiaalisen median aktiivisuutta koskevasta kysymyksestä muodostin summamuuttujan, joka kuvaa aineistossa sosiaalisen median aktiivisuutta kokonaisuudessaan. Koska summamuuttujan Cronbachin alpha-kertoimeksi saadaan 0,76, kahdesta sosiaalisen median aktiivisuutta mittaavasta kysymyksestä voidaan muodostaa reliaabeli summamuuttuja. Summamuuttujan muodostamisen jälkeen muuttujasta muodostettiin dikotominen dummy-muuttuja, jotta voidaan mitata, ovatko vastaajat olleet aktiivisia sosiaalisessa mediassa vai eivät (0=ei, 1=kyllä). Jaoin muuttujan kahteen luokkaan mediaanin mukaan. Muuttujan kuvailevat tunnusluvut löytyvät taulukosta 1. Vinouskerroin sosiaalisen median aktiivisuusmuuttujalle on -0,26. Huipukkuuskerroin sen sijaan on -1,94. Vinouskertoimen ollessa negatiivinen, vastausten keskiarvot painottuvat positiiviseen suuntaan.

Loukkaavien viestien lähettäminen

Vastaajien kokemusta loukkaavien viestien lähettämisestä selvitettiin kyselyssä yhdellä kysymyksellä: ”Kuinka usein lähetät sosiaalisessa mediassa toisia käyttäjiä loukkaavia tai uhkaavia viestejä”. Tutkittavat vastasivat kysymyksiin seitsemänportaisella asteikolla (0=en koskaan, 1=harvemmin kuin kerran vuodessa, 2=vähintään kerran vuodessa, 3=vähintään kerran kuukaudessa, 4=useita kertoja kuukaudessa, 5=kerran viikossa, 6=useita kertoja viikossa ja 7=useita kertoja päivässä). Muodostin muuttujasta dikotomisen dummy-muuttujan, jotta voidaan mitata ovatko vastaajat lähettäneet loukkaavia viestejä vai eivät (0=ei, 1=kyllä). Eli kyllä tarkoittaa, että vastaajat ovat lähettäneet joskus elämässään sosiaalisessa mediassa toisia käyttäjiä loukkaavia tai

uhkaavia viestejä. Uudelleen koodatun muuttujan kuvailevat tunnusluvut on esitetty taulukossa 1.

Ikä

Vastaajien ikää kysyttiin kyselyssä ikäryhmittäin ja syntymävuoden mukaan. Loin ikämuuttujan syntymävuoden mukaan. Kyselyyn vastanneet ovat syntyneet vuosien 1991–2002 välillä. Kyselystä jätettiin ulkopuolelle yli 25-vuotiaat, joten kaikki vuosina 1991–1992-syntyneet on merkitty 25-vuotiaiksi. Päädyin tähän tulokseen, koska vastaajilta on taustakysymyksissä kysytty myös mihin ikäryhmään he kuuluvat (15–17 vuotta, 18–21 vuotta, 22–25 vuotta ja yli 25 vuotta). Ikämuuttujan keskiarvo on 21,29 ja keskihajonta 2,85. Vaihteluväli on 15–25.

Sukupuoli

Vastaajien sukupuolta kysyttiin kaksiluokkaisella kysymyksellä (1=mies tai 2=nainen). Vastaajien sukupuolijakauma on nainen 50 prosenttia (n=600) ja mies 50 prosenttia (n=600). Koska sukupuoli on jo valmiiksi dikotominen dummy-muuttuja, sitä ei tarvitse koodata uudestaan.

Taulukko 1: Muuttujien kuvailevat tunnusluvut: jatkuvien muuttujien keskiarvot, keskihajonnat sekä vaihteluvälit ja dikotomisten muuttujien prosentuaaliset osuudet (%) ja frekvenssit (n)

Jatkuvat muuttujat	Keskiarvo	Keskihajonta	Vaihteluväli
<i>Selitettävä muuttuja</i>			
Elämänhallinta	19,356	4,15	7–28
<i>Selittävät muuttujat</i>			
Ikä	21,3	2,85	15–25
Impulsiivisuus	1,96	1,69	0–5
Netin ongelmakäyttö	18,79	11,13	0–56
Dikotomiset muuttujat		%	n
Nettihäirintä	Kokenut	20,8	250
	Ei kokenut	79,2	950
Loukkaavien viestien lähettäminen	Lähettänyt	22,0	264
	Ei lähettänyt	78,0	936
Aktiivisuus somessa	Aktiivinen	56,3	676
	Ei aktiivinen	43,7	524
Sukupuoli	Mies	50,0	600
	Nainen	50,0	600

5.3. Tutkimusmenetelmä

Olen valinnut tutkimusmetodikseni lineaarisen regressioanalyysin, joka on muuttujien välisiä yhteyksiä tutkiva monimuuttujamenetelmä. Lineaarisen regressioanalyysin avulla tutkitaan selittävien muuttujien vaikutuksia selitettävään muuttujaan. Selittäviä muuttujia voi olla analyysissä kaksi tai useampia. (Jokivuori & Hietala 2007, 40.) Tämä

sopii tutkimukseni menetelmäksi, sillä olen kiinnostunut tarkastelemaan usean selittävän muuttujan lineaarista yhteyttä selitettävään muuttujaan. Lisäksi tutkimusasetelmani selitettävä muuttuja on jatkuva muuttuja, kuten selitettävät muuttujat yleensä ovat lineaarisessa regressioanalyysissä. Luokittelu- ja järjestöasteikollisia muuttujia voidaan sisällyttää analyysiin, jos niistä on tehty kaksiluokkaisia dummy-muuttujia. (Jokivuori & Hietala 2007, 41.) Edellytyksenä lineaarisessa regressioanalyysissä on, että muuttujien välistä yhteyttä voidaan kuvata suoralla. Helpoin tapa testata tämä, on tehdä sirontakuviokuva. Lineaarinen regressioanalyysi ei kuvaa muuttujien kausaalisia syy-seuraussuhteita, vaan se ennustaa kuinka paljon selittävän muuttujan arvo kasvaa selittävien muuttujien arvojen kasvaessa. Lineaarisuus tarkoittaa muuttujien välillä olevan yhteyden suoraviivaisuutta. (Jokivuori & Hietala 2007, 41, 44.) Lineaarisen regressioanalyysin mitta-asteikolliset oletukset täyttyvät kaikkien muuttujieni osalta, joten se sopii hyvin tutkimusmetodikseni.

Lineaarinen regressioanalyysi voidaan toteuttaa kahdella tapaa, joko konfirmatorisesti tai eksploratiivisesti. Konfirmatorisen regressioanalyysin tavoitteena on vahvistaa teorian ja tutkimuksen pohjalta tehtyjä oletuksia selittävien tekijöiden yhteydestä selitettävään tekijään. Toinen toteutustapa on eksploratiivinen, jossa sisällytetään analyysiin erilaisia selittäviä muuttujia ja pyritään selvittämään, mitkä näistä muuttujista selittävät selitettävää muuttujaa parhaiten. Prosessin jälkeen analyysiin jää yksi tai useampi selittävä muuttuja jäljelle. Konfirmatorisessa regressioanalyysissä on siis tavoitteena ilmiön taustalla olevien ennalta odotettujen selittävien muuttujien todentaminen ja eksploratiivisessa regressioanalyysissä selittävän muuttujan kuvaaminen mahdollisimman tarkasti ja hyvin. (Metsämuuronen 2008, 86.) Tässä tutkimuksessa käytetään konfirmatorista tutkimustapaa, sillä muuttujavalinnat on tehty aiemman teorian ja tutkimuksen perusteella. Linearisessa regressioanalyysissä selittäviä muuttujia voi olla kuinka monta vaan, mutta usein käytännön rajoitukset tulevat vastaan, kun mennään yli kymmenen selittäjän. Yli kymmenen selittäjän malleja näkee harvoin tutkimuskirjallisuudessa. Usean selittäjän malli toimii samalla tavalla kuin yhden selittäjän malli, mutta selitettävän muuttujan arvojen ennustamiseen käytetään

useampaa muuttujaa. Usean selittävän muuttujan käyttäminen parantaa usein mallin tarkkuutta, koska voidaan ottaa huomioon useampia muuttujien vaikuttavia tekijöitä. (Nummenmaa 2004, 302–303.)

Lineaarinen regressioanalyysi soveltuu monen tyyppisten aineistojen analysoimiseen, mutta sen käyttöön liittyy myös joitakin oletuksia, jotka pitää huomioida ennen kuin alkaa työstää analyysia. Jotta analyysin toteuttaminen luotettavasti on mahdollista, muuttujien ja aineiston tulee täyttää tiettyjä perusehtoja muun muassa selitettävän ja selittävien muuttujien sekä aineiston koon suhteen. Aineiston tulee olla kooltaan riittävän suuri, koska muuten mallin selitysvaste ei välttämättä nouse korkeaksi mallin luotettavuuden vuoksi, vaan se voi nousta korkeaksi teknisistä syistä. (Metsämuuronen 2008, 88.) Riittävänä määränä lineaarisessa regressioanalyysissä pidetään 20–50 havaintoa jokaista selittävää muuttujaa kohti (Nummenmaa 2009, 332). Sen lisäksi perusoletus on, että valmiin analyysimallin residuaalit eli selittämättä jäävät osat ovat normaalisti jakautuneet ja ne ovat hajonnaltaan suhteellisen tasaisia. Malli ennustaa tarkemmin selitettävän muuttujan vaihtelua, jos residuaalit ovat mahdollisimman pieniä. Jäännöstermit ovat homoskedastisia eli normaalisti ja satunnaisesti jakautuneita, kun malli toimii hyvin. (Nummenmaa 2009, 324.) Aineistossa ei saisi olla arvoja, jotka poikkeavat suuresti muista havainnoista (*outliers*), koska ne tuottavat harhaisia tuloksia. Muista havainnoista suuresti poikkeavia arvoja voi löytyä sekä selitettävästä, että selittävistä muuttujista. Poikkeavat havainnot voivat vääristää analyysin tuloksia, joten ne tulee tarkastaa. Jos poikkeavia arvoja löytyy, pyritään niille löytämään selitys. Selityksen löytämisen jälkeen tehdään päätös, otetaanko arvo mukaan analyysiin vai jätetäänkö se kokonaan pois analyysistä. (Metsämuuronen 2008, 89, 101.) Jäännöstermien eli residuaalien sirontakuviota löytyy liitteistä (Liite 1). Tarkastin poikkeavien arvojen esiintymisen Mahalanobisin etäisyysmittarin avulla. Sen mukaan kaikkien arvojen p-arvo on suurempi kuin 0,001, joten analyysistäni ei löydy poikkeavia arvoja. Näin ollen voin pitää kaikki arvot mukana analyysissäni.

Tärkein oletus kuitenkin on muuttujien välinen lineaarinen yhteys (Nummenmaa 2004, 303). Se tarkoittaa selittävän ja selitettävän muuttujan välillä olevaa suoraa yhteyttä eli

kun toinen arvo muuttuu, myös toinen arvo muuttuu (Jokivuori & Hietala 2007, 40). Selittäviä muuttujia, jotka eivät ole lineaarisessa yhteydessä selitettävään muuttujaan voidaan ottaa myös malliin mukaan, mutta tällöin malli ei ehkä toimi niin hyvin kuin sen pitäisi (Nummenmaa 2004, 303). Toinen tärkeä oletus lineaariselle regressioanalyysille on, että selittävät muuttujat eivät korreloi keskenään liikaa eli niiden välillä ei esiinny multikollineaarisuutta. Jos multikollineaarisuutta esiintyy selitettävien muuttujien välillä, lineaarinen regressioanalyysi ei anna luotettavaa kuvaa muuttujien välisistä yhteyksistä. Selittävät muuttujat eivät ole tällöin riippumattomia toisistaan, vaan ne kuvaavat ainakin osittain samaa asiaa. (Jokivuori & Hietala 2007, 41-42; Nummenmaa 2004, 305.)

Selittävien muuttujien multikollineaarisuutta voidaan välttää tarkastelemalla muuttujien korrelaatiomatriiseja ennen varsinaisen lineaarisen regressionanalyysin aloittamista. Korrelaatiomatriisissa esitetään kaikkien tutkimukseen valittujen muuttujien välille lasketut korrelaatiokerroimet. Parametrinen korrelaatiokerroin eli Pearsonin tulomomenttikerroin kertoo arvojen -1 ja 1 välillä kahden muuttujan välisen lineaarisen yhteyden voimakkuuden. Muuttujien välinen yhteys voi siis olla joko positiivinen tai negatiivinen. Muuttujien välillä ei ole lineaarista yhteyttä, jos korrelaatiokerroimen arvo on lähellä nollaa. (Nummenmaa 2004, 273, 278.) Arvon ylittäessä 0,90 muuttujien välillä on voimakas yhteys ja silloin on syytä epäillä muuttujien välillä olevan multikollineaarisuutta (Tabachnick & Fidell 2012, 88). Korrelaatiokerroimien merkitsevyyttä tarkastellessa tulkitaan p -arvoa, joka ilmaisee, kuinka todennäköisesti asetettu nollahypoteesi on paikkansapitävä (Nummenmaa 2009, 153). Käytän tutkimuksessani yleisimpiä merkitsevyytystasoja. Kun $p < 0,05^*$ tulos on tilastollisesti melkein merkitsevä, kun $p < 0,01^{**}$ tulos on tilastollisesti merkitsevä ja kun $p < 0,001^{***}$ tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä (Nummenmaa 2009, 149).

Korrelaatiokerroimen suuruus ei kuitenkaan kerro muuttujien välisen yhteyden laadusta. Korrelaatiokerroimen suuri arvo ei siis välttämättä tarkoita, että muuttujien välillä on kausaalinen suhde. Korrelaatiokerroimen pieni arvo ei myöskään automaattisesti tarkoita, ettei muuttujien välillä olisi lainkaan yhteyttä. Muuttujien

välillä oleva yhteys saattaa olla laadultaan epälineaarinen. Epälineaarinen yhteys ei näy korrelaatiokertoimessa lainkaan. Korrelaatiokertoimen kuvaama muuttujien välinen yhteys ei kerro, paljonko muuttujan arvo kasvaa toisen muuttujan arvon kasvaessa, jonka takia otetaan käyttöön regressioanalyysi. Regressioanalyysin avulla voidaan laatia muuttujien välillä olevasta riippuvuussuhteesta ennuste. Sitä ei muodosteta vain regressioanalyysistä saaduista numeroista, vaan ennusteesta tehtävät päätelmät riippuvat tutkimusasetelmasta kokonaisuudessaan. (Nummenmaa ym. 2017, 228, 236.)

Pelkkien korrelaatiokertoimien tarkastelu ei kuitenkaan riitä, sillä esimerkiksi muuttujien lukumäärä sekä otoskoko vaikuttavat hyväksyttävien korrelaatioiden suuruuteen. Lineaarisen regressioanalyysin tuottamia kollineaarisuustoleransseja tulee tarkastella korrelaatiokertoimien lisäksi. Selittävän muuttujan toleranssiarvon ollessa lähellä nollaa, muuttuja on kollineaarinen. (Nummenmaa 2004, 311.) Toleranssiarvon alin hyväksytty raja on arvo 0,20. Toleranssiarvojen lisäksi multikollineaarisuutta voi tarkastella myös niin kutsuttujen VIF-arvojen (*variance inflation factor*) avulla. VIF-arvojen tulee olla alle 4. Jos toleranssi- ja VIF-arvot ovat lähellä arvoa 1, muuttujien välillä ei ole multikollineaarisuutta havaittavissa. (Jokivuori & Hietala 2007, 50.) Mallini selittävien muuttujien toleranssi- ja VIF-arvot löytyvät liitteistä (ks. Liite 2). Kaikkien selittävien muuttujien toleranssi- ja VIF-arvot ovat lähellä arvoa 1 eli näin ollen mallissani ei ole multikollineaarisuuden ongelmaa.

Lineaarinen regressioanalyysi kertoo taustatekijöiden yhtäaikaisen korrelaatiokertoimen neliön. Korrelaatiokertoimen neliö kertoo, kuinka vahva taustatekijöiden yhteys selitettävään muuttujaan on, silloin kun muidenkin taustatekijöiden yhteydet selitettävään muuttujaan on otettu huomioon. Korrelaatiokertoimen neliö (R^2) kertoo siis mallin selitysasteen eli sen, kuinka iso osa selitettävän ilmiön vaihtelua pystytään selittämään selittävien taustamuuttujien avulla. Yleensä mallin selitysasteen avulla pyritään siis selvittämään, mitkä muuttujat selittävät selitettävän muuttujan vaihtelua ja kuinka paljon. (Metsämuuronen 2008, 85–87.) Mallin selitysaste saa arvoja välillä 0–1. Mallin avulla ei voida kuvata lainkaan selitettävän muuttujan vaihtelua, jos mallin selitysaste saa arvon 0, mutta jos se saa

arvon 1, kaikki muuttujan vaihtelu on selitettävissä mallin avulla. (Nummenmaa 2009, 321.)

Mallin selitysaste ilmoitetaan kuitenkin analyysissä prosentteina, jotta voidaan ilmaista selkeästi, kuinka paljon taustamuuttujat yhteensä selittävät selitettävän muuttujan vaihtelua. Jos otetaan huomioon muuttujien määrä ja otoskoon vaikutus selitysasteeseen, on kyseessä korjattu selitysaste (adjusted R^2). (Metsämuuronen 2008, 96–97.) Kun malli muodostuu otoksen perusteella koko populaation sijasta, korjattu selitysaste antaa luotettavamman tuloksen kuin korjaamaton selitysaste. Korjattu selitysaste ottaa huomioon myös muuttujien lukumäärän. Näin selitysaste ei automaattisesti kasva lisättäessä malliin selittäviä muuttujia. Korjattu selitysaste kertoo kuitenkin ainoastaan mallin selitysvoimasta, joten sitä pitää tarkastella selittävien muuttujien kanssa yhdessä. Näin nähdään, mitkä tekijöistä todellisuudessa aiheuttavat mallin selitysvoiman. (Nummenmaa 2004, 308–309).

Selitystettä tärkeämpää on kuitenkin useimmiten selittävien muuttujien selitysvoiman tarkastelu, sillä kuten sanottu, selitysaste yksinään ei kerro siitä, mikä selittää vaihtelua. Lineaarinen regressiomalli tuottaa erilaisia mallin selittävien muuttujien toimivuutta ja selitysvoimaa kuvaavia arvoja. Esimerkiksi standardoimaton regressiokerroin B kuvaa, paljonko selitettävän muuttujan vaihtelua selittävä muuttuja selittää. B -kerroin on joko positiivinen tai negatiivinen. B -kerroimen ollessa positiivinen selittävän muuttujan positiivisten arvojen kasvaessa myös selitettävän muuttujan arvot kasvavat ja jos B -kerroin on negatiivinen, selittävän muuttujan negatiivisten arvojen kasvaessa selitettävän muuttujan arvot pienenevät. B -kerroin siis ilmaisee, selittävän muuttujan ennustamisvoiman suhteessa selitettävän muuttujan vaihteluun. Jos selittävän muuttujan B -kerroimen arvo on lähellä nollaa, kyseisen muuttujan ennustamisvoima selitettävän muuttujan vaihteluun on heikko. Tarkasteltavat muuttujat eivät kuitenkaan välttämättä ole asteikoltaan samanlaisia, joten muuttujien B -kerrointen vertailu on hankalaa. (Nummenmaa 2004, 309.)

Mielekkäämpää onkin siis tulkita standardoituja regressiokerroimia eli Beta-kerroimia (β). Muuttujat standardoidaan mallia varten, jolloin kaikkien muuttujien keskiarvoksi

tulee 0 ja keskihajonnaksi 1. Tämä tehdään, jotta β -kerrointen arvojen keskinäinen vertailu on mahdollista. Selittävän muuttujan β -kerroin kertoo, paljonko selittävä muuttuja ennustaa selitettävän muuttujan vaihtelua. β -arvo voi saada joko negatiivisen tai positiivisen arvon riippuen selittävän muuttujan vaikutuksesta selitettävään muuttujaan. Jos kerroin on positiivinen ja selittävän muuttujan arvo kasvaa, myös selitettävän muuttujan arvo kasvaa. Kun kerroin on negatiivinen ja selittävän muuttujan arvot kasvavat, selitettävän muuttujan arvo pienenee. Mitä suuremman arvon kerroin saa, sitä paremmin selittävä muuttuja ennustaa selitettävän muuttujan vaihtelua. (Nummenmaa 2009, 321–322.)

Regressiomallille on monia erilaisia muodostamistapoja. Regressiomalli voi olla esimerkiksi täysin tilastolliseen askellukseen perustuva tai vaihtoehtoisesti kokonaan tutkijan kontrolloima regressiomalli. (Nummenmaa 2004, 305–307.) Tutkimuksessani kontrolloin mallin itse, koska haluan tarkastella elämönhallinnan ja nettihäirinnän välisessä yhteydessä tapahtuvia muutoksia tuodessani valitsemani taustamuuttujat analyysiin mukaan. Lisäksi haluan ottaa taustamuuttujat malliin mukaan vaiheittain ja tietyssä järjestyksessä. Tutkimuksessani haluan tarkastella, miten elämönhallinnan ja nettihäirinnän välillä oleva yhteys muuttuu, kun otetaan huomioon ensin aktiivisuus sosiaalisessa mediassa ja netin ongelmakäyttö, sitten loukkaavien viestien lähettäminen ja impulsiivisuus ja lopuksi ikä ja sukupuoli. Analyysitapaa, jossa muodostetaan tutkijan valitsemilla muuttujilla ja tutkijan valitsemassa järjestyksessä useampi malli, kutsutaan hierarkkiseksi analyysiksi (*sequential multiple regression*). Lineaarisen regressioanalyysin hierarkkisesti etenevässä analyysitavassa tutkija lisää muuttujat malliin teoreettisten ja loogisten edellytysten perusteella. Yleensä myös muuttujat, jotka ovat tutkimuksessa etusijalla ja teoreettisesti tärkeämpiä lisätään malliin ensin ja taustamuuttujat vasta myöhemmin. Muuttujia voi lisätä malliin yksi kerrallaan tai useampia muuttujia samanaikaisesti. (Jokivuori & Hietala 2007, 14; Tabachnick & Fidell 2012, 137–138).

6. Analyysi ja tulokset

Tässä luvussa tarkastelen tekemäni hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin tuloksia. Ensin tarkastelen muuttujien välisiä yhteyksiä korrelaatiomatriisin tuottamien Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla. Sen jälkeen suoritan nelivaiheisen hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin, jonka tulosten avulla vastaan tutkimuskysymykseeni, millainen yhteys nettihäirinnän kohteeksi joutumisella on nuorten ja nuorten aikuisten elämänhallinnan tunteen kokemukseen.

6.1. Muuttujien väliset korrelaatiot

Taulukossa kaksi on esitetty tutkimusasetelman muuttujien väliset korrelaatiot Pearsonin korrelaatiokertoimilla (r). Selitettävän muuttujan eli elämänhallinnan ja loukkaavien viestien lähettäminen sosiaalisessa mediassa ($r = -0,21, p < 0,01$) sekä netin ongelmakäytön ($r = -0,19, p < 0,01$) väliset korrelaatiot ovat tutkimusasetelman mallin muuttujista voimakkaimpia ja ne ovat tilastollisesti merkitseviä. Impulsiivisuus korreloi niin ikään elämänhallinnan kanssa ($r = -0,17, p < 0,01$). Nettihäirintä ja sukupuoli korreloivat myös elämänhallinnan kanssa negatiivisesti ja merkitsevällä tavalla ($r = -0,14, p < 0,01$ ja $r = -0,09, p < 0,01$). Aktiivisuus sosiaalisessa mediassa ($r = -0,00, p > 0,05$) ja ikä ($r = 0,05, p > 0,05$) sen sijaan eivät korreloi selitettävän muuttujan kanssa lainkaan.

Selittävät muuttujat korreloivat myös keskenään. Nettihäirintä ja ikä korreloivat merkitsevästi impulsiivisuuden kanssa ($r = 0,13, p < 0,01$ ja $r = -0,12, p < 0,01$). Impulsiivisuuden kanssa korreloivat myös aktiivisuus sosiaalisessa mediassa ja loukkaavien viestien lähettäminen ($r = 0,11, p < 0,01$ ja $r = 0,14, p < 0,01$). Netin ongelmakäyttö korreloi merkitsevästi nettihäirinnän ($r = -0,10, p < 0,01$) ja impulsiivisuuden ($r = 0,12, p < 0,01$) kanssa. Netin ongelmakäyttö korreloi myös sosiaalisen median aktiivisuuden ($r = 0,16, p < 0,01$) ja loukkaavien viestien lähettämisen ($r = 0,18, p < 0,01$) kanssa merkitsevästi.

Ikä korreloi hieman nettihäirinnän kanssa ($r = -0,07, p < 0,05$). Ikä korreloi niin ikään myös sosiaalisen median käyttämisen aktiivisuuden ja loukkaavien viestien lähettämisen kanssa ($r = -0,14, p < 0,01$ ja $r = -0,09, p < 0,01$). Loukkaavien viestien lähettäminen sosiaalisessa mediassa korreloi nettihäirinnän, sosiaalisen median aktiivisuuden ja sukupuolen kanssa ($r = 0,13, p < 0,01$ ja $r = 0,14, p < 0,01$ ja $r = -0,25, p < 0,01$). Ikä korreloi hieman netin ongelmakäytön kanssa ($r = -0,07, p < 0,05$). Netin ongelmakäyttö korreloi myös sukupuolen kanssa negatiivisesti ja merkitsevästi ($r = -0,12, p < 0,01$). Sosiaalisen median aktiivisuus korreloi sukupuolen ja nettihäirinnän kanssa merkitsevästi ($r = 0,13, p < 0,01$ ja $r = 0,19, p < 0,01$). Korrelaatiokerrointen tarkastelu siis osoittaa, että selittävien muuttujien välillä on korrelaatioita. Korrelaatioiden ollessa matalia, mutta kuitenkin riittävän korkeita, voidaan lineaarisen regression malli muodostaa.

Taulukko 2: Muuttujien väliset korrelaatiot Pearsonin korrelaatiokertoimella

Muuttujat	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Elämänhallinta	–							
2. Nettihäirintä	-,14**	–						
3. Aktiivisuus somessa	-,00	,19**	–					
4. Loukkaavien viestien lähettäminen	-,21**	,13**	,14**	–				
5. Impulsiivisuus	-,17**	,13**	,11**	,19**	–			
6. Netin ongelmakäyttö	-,19**	-,10**	,16**	,18**	,12**	–		
7. Sukupuoli	-,09**	,03	,13**	-,25**	-,04	-,07*	–	
8. Ikä	,05	-,07*	-,14**	-,09**	-,12**	-,12**	,04	–

^aSukupuoli: 1=mies, 2=nainen.

^bNettihäirintä: 0=ei ole kokenut nettihäirintää, 1=on kokenut nettihäirintää.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$

6.2. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset

Seuraavaksi vuorossa on lineaarisen regressioanalyysin tulosten tarkastelu. Toteuttamani regressioanalyysi on siis hierarkkinen regressioanalyysi eli olen lisännyt malliin valitsemani muuttujat valitsemassani järjestyksessä neljässä askelvaiheessa. Varianssianalyysin F-testin mukaan mallin ensimmäinen ($F = 25,17$), toinen ($F = 24,09$), kolmas ($F = 25,51$) että neljäs ($F = 22,38$) askel sopivat aineistoon ja ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p < 0,001$). Kaikki neljä askelvaihetta selittävät siis elämänhallinnan tunteen kokemusta tilastollisesti erittäin merkitsevällä tavalla. Hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin tulokset on kuvattu tiivistetysti taulukossa kolme.

Taulukko 3: Elämänhallintaa ennustavat tekijät hierarkkisesti toteutetulla lineaarisella regressioanalyysillä (n=1200)

Muuttuja	Vaihe 1			Vaihe 2			Vaihe 3			Vaihe 4		
	B	SE B	β	B	SE B	β	B	SE B	β	B	SE B	β
Nettihäirintä	-1,46	,29	-,14***	-1,37	,29	-,13***	-1,09	,29	-,11***	-1,05	,29	-,10***
Aktiivisuus somessa				,45	,24	,05	,65	,24	,08	,84	,24	,10***
Netin ongelmakäyttö				-,07	,01	-,19***	-,06	,01	-,15***	-,05	,01	-,14***
Loukkaavien viestien lähettäminen							-1,53	,28	-,15***	-1,93	,30	-,19***
Impulsiivisuus							-,29	,07	-,12***	-,29	,07	-,12***
Ikä										,02	,04	,02
Sukupuoli										-1,18	,24	-,14***
R ²		,021			,055			,096			,114	
Korjattu R ²		,020			,053			,092			,109	
R ² muutokseen F		25,17***			22,07***			26,99***			12,24***	

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

B=standardoimaton regressiokerroin. SE B=standardoimattoman regressiokerroimen keskivirhe. β=standardoitu regressiokerroin.

R²=Selitysaste. R² muutoksen F=Selitysasteen muutoksen varianssien suhde.

Sukupuoli 1=mies 2=nainen

Selitetävä muuttuja: elämänhallinta (7= ei lainkaan...28=paljon)

Hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin ensimmäisessä vaiheessa toin malliin tutkimukseni selittävän muuttujan eli nettihäirinnän. Taulukosta kolme nähdään nettihäirinnän selittävän elämänhallinnan kokemusta tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($\beta = -0,14$, $p < 0,001$). Lisäksi nähdään, että mallin ensimmäinen vaihe selittää kaksi prosenttia nettihäirinnän kokemuksen vaihtelua tilastollisesti erittäin merkitsevällä tavalla (korjattu $R^2 = 0,02$, $F = 25,17$, $p < 0,001$).

Toisessa vaiheessa lisäsin malliin hypoteesieni ulkopuoliset taustamuuttujat eli sosiaalisen median aktiivisuutta ja netin ongelmakäyttöä mittaavat muuttujat. Nettihäirinnän havaitaan ennustavan elämänhallintaa yhä tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($\beta = -0,13$, $p < 0,001$), kun taas sosiaalisen median aktiivisuuden ja elämänhallinnan välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($\beta = 0,05$, $p > 0,05$). Netin ongelmakäyttö sen sijaan ennustaa elämänhallintaa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($\beta = -0,19$, $p < 0,001$). Toisessa vaiheessa mallin selitysvoima kasvaa lähes kolme ja puoli prosenttiyksikköä tilastollisesti erittäin merkitsevällä tavalla (korjattu $R^2 = 0,053$, $F = 22,07$, $p < 0,001$), mikä kertoo siitä, että nettihäirintä selittää yhdessä netin ongelmakäytön ja sosiaalisen median aktiivisuuden kanssa yhteensä 5,3 prosenttia elämänhallinnan kokemuksen vaihtelusta.

Kolmannessa vaiheessa toin malliin mukaan loukkaavien viestien lähettämisen ja impulsiivisuuden. Tässä vaiheessa nettihäirinnän selitysvoima laskee taas edellisistä vaiheista hieman ($\beta = -0,11$, $p < 0,001$). Kolmannessa vaiheessa myös netin ongelmakäytön ($\beta = -0,15$) selitysaste laskee hieman ($p < 0,001$). Sosiaalisen median aktiivisuuden selitysaste ei ole merkitsevä ($\beta = 0,08$, $p > 0,05$). Loukkaavien viestien lähettämisen sen sijaan havaitaan ennustavan elämänhallinnan kokemusta tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($\beta = -0,15$, $p < 0,001$). Impulsiivisuus ennustaa elämänhallinnan kokemusta myös erittäin merkitsevästi ($\beta = -0,12$, $p < 0,001$). Kolmannessa vaiheessa kokonaismallin selitysvoima nousee melkein neljä prosenttiyksikköä tilastollisesti erittäin merkitsevällä tavalla (korjattu $R^2 = 0,092$, $F = 26,99$, $p < 0,001$). Kolmannen vaiheen tulosten mukaan nettihäirintä, sosiaalisen median aktiivisuus, netin

ongelmakäyttö, loukkaavien viestien lähettäminen sekä impulsiivisuus selittävät yhdessä 9,2 prosenttia elämänhallinnan kokemuksen vaihtelusta.

Neljännessä eli viimeisessä vaiheessa lisäsin malliin ikää ja sukupuolta mittaavat muuttujat. Nettihäirinnän selitysaste laskee yhä hieman ($\beta = -0,10$, $p < 0,001$). Loukkaavien viestien lähettämisen selitysasteen ($\beta = -0,19$) havaitaan nousevan edelliseen vaiheeseen verrattuna ollen lopullisen mallin vahvin selittäjä ($p < 0,001$). Sosiaalisen median aktiivisuuden yhteys elämänhallinnan kokemuksesta selittäväksi tekijäksi nousee neljännessä vaiheessa kiinnostavasti tilastollisesti erittäin merkitseväksi ($\beta = 0,10$, $p < 0,001$). Netin ongelmakäytön selitysaste laskee hieman edellisestä vaiheesta ($\beta = -0,14$, $p < 0,001$). Impulsiivisuuden selitysaste pysyy täysin samana kuin kolmannessa vaiheessa. Iällä ei ole havaittavissa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämänhallinnan kokemukseen ($\beta = 0,02$, $p > 0,05$). Sukupuoli sen sijaan selittää elämänhallinnan kokemuksesta tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($\beta = -0,14$, $p < 0,001$) ja se on netin ongelmakäytön kanssa mallin toiseksi vahvin selittäjä. Neljännessä vaiheessa mallin selitysaste nousee vielä lähes kaksi prosenttiyksikköä tilastollisesti erittäin merkitsevällä tavalla (korjattu $R^2 = 0,109$, $F = 12,24$, $p < 0,001$). Näin ollen nettihäirintä, aktiivisuus sosiaalisessa mediassa, netin ongelmakäyttö, loukkaavien viestien lähettäminen, impulsiivisuus, ikä sekä sukupuoli selittävät yhteensä 10,9 prosenttia elämänhallinnan kokemuksesta.

7. Pohdinta

Tutkimukseni tavoitteena oli vastata tutkimuskysymykseeni, *Millainen yhteys nettihäirinnän kohteeksi joutumisella on nuorten ja nuorten aikuisten elämänhallinnan tunteen kokemukseen?* Tutkimuksessani tarkastelin nettihäirinnän kokemuksen ja elämänhallinnan tunteen välistä yhteyttä sekä siinä tapahtuvia muutoksia, kun muut tutkimusasetelmaan valitut muuttajat otetaan tarkastelussa huomioon. Nettihäirinnän kokemus perustuu aineistossa subjektiiviseen kokemukseen siitä, onko vastaaja kokenut nettihäirintää vai ei. Vastaajista noin viidesosa raportoi kokeneensa joskus nettihäirintää. Lisäksi tarkastelin myös sukupuolten välisiä eroja elämänhallinnan tunteen kokemisessa ja impulsiivisuuden sekä loukkaavien viestien lähettämisen yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen.

7.1. Tulokset ja johtopäätökset

Tutkimukseni kaikki muuttajat paitsi ikä olivat erittäin merkitseviä ja selittivät melko vahvasti elämänhallinnan tunteen heikkenemistä. Aineistossani ikähaitari oli melko pieni, 15–25 vuotta, joten kaikki vastaajat ovat vielä nuoria tai nuoria aikuisia. Juuri nuoret ja nuoret aikuiset joutuvat todennäköisimmin internetissä tapahtuvan häirinnän kohteeksi. Aiempien tutkimusten mukaan 16–34 vuotiaista jopa 18 prosenttia on kokenut nettihäirintää, kun taas 35–44 vuotiaissa vastaava luku on puolet vähemmän (Suomen virallinen tilasto 2017; Brailovskaia ym. 2018). Elämänhallintatutkimuksessa niin ikään käsitetään yleensä nuoret omaksi ikäryhmäkseen. Nuoruusikävaiheen aikana on normaalia kokea elämänhallintaa epätasapainottavia kriisejä, sillä elämänhallinnan kehittyminen on prosessi, joka kestää aikuisuuteen saakka. (Keltikangas-Järvinen 2008, 262–263). Näin ollen on luonnollista, että ikä ei nouse tutkimuksessani selittäväksi tekijäksi, koska kaikki tutkimukseni vastaajat kuuluvat samaan ikäluokkaan.

Tutkimukseni mukaan naiset kokevat heikompaa elämänhallintaa kuin miehet. Tulos on samansuuntainen aiempien tutkimusten kanssa ja toisen hypoteesini mukainen (Stephens ym. 2000; Priebe & Swedin 2012). Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan ole

löytäneet elämänhallinnan kokemuksen ja sukupuolen väliltä tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (Lajunen 2019).

Myös hypoteesieni ulkopuolinen muuttuja eli netin ongelmakäyttö vaikutti elämänhallinnan tunteen kokemiseen heikentävästi. Netin ongelmakäyttö voi aiempien tutkimusten mukaan johtaa esimerkiksi sosiaalisiin tai psykologisiin ongelmiin, kuten elämänhallinnan tai sosiaalisten suhteiden menettämiseen. (Meerkerk ym. 2009.) Kiinnostavaa oli, että toinen hypoteesieni ulkopuolinen muuttuja eli aktiivisuus sosiaalisessa mediassa ei selittänyt mallin toisessa ja kolmannessa vaiheessa elämänhallinnan tunteen kokemusta merkitsevällä tavalla. Kun malliin lisättiin neljännessä vaiheessa ikä- ja sukupuolimuuttujat, sosiaalisen median aktiivisuus kääntyi erittäin merkittäväksi selittäjäksi elämänhallinnan tunteelle. Tuloksen mukaan sosiaalisen median aktiivisuus ennustaa vahvempaa elämänhallinnan tunteen kokemusta. Kyseisen tuloksen selittäminen vaatisi lisätutkimusta, jotta voitaisiin selvittää, miten ikä- ja sukupuolimuuttujat selittävät sosiaalisen median aktiivisuusmuuttujan kääntymistä erittäin merkittäväksi ennustajaksi elämänhallinnan tunteen kokemukselle.

Kolmannen hypoteesini mukaisesti impulsiivisuus ja loukkaavien viestien lähettäminen vaikuttivat elämänhallinnan tunteen kokemukseen heikentävästi. Impulsiivisuudella ja loukkaavien viestien lähettämällä on todettu olevan yhteys elämänhallinnan selviytymisstrategioihin ja niiden on todettu olevan yhteydessä myös nettihäirinnän kokemukseen. (Jacobs ym. 2014). Loukkaavien viestien lähettäminen oli mallin vahvin selittäjä elämänhallinnan tunteen kokemukselle.

Elämänhallinnan tunteen kokemiseen on liitetty vahvasti stressitekijöiden sekä traumaattisten tapahtumien vaikutus. (Stephens ym. 2000; Söderqvist & Bäckman 1990.) Kaltoinkohtelun, kuten nettihäirinnän, ja uhriksi joutumisen on todettu vaikuttavan elämänhallinnan tunteen kokemiseen heikentävästi (Priebe & Swedin 2012.) Omassa tutkimuksessani nettihäirinnän kokemus vaikutti elämänhallinnan tunteen kokemiseen heikentävästi, joten tulos käy yhteen aiempien tutkimusten kanssa. Näin ollen tulos on ensimmäisen hypoteesin mukainen.

Keskeiset tulokset kertovat elämänhallinnan käsitteen laajuudesta ja siitä, että elämänhallinnan tunteen kokemukseen vaikuttavat monet tekijät. Tutkimuksen päätavoitteena oli tutkia juuri elämänhallinnan ja nettihäirinnän kokemuksen yhteyttä. Elämänhallinnan ja nettihäirinnän väliltä oli löydettävissä erittäin merkitsevä yhteys. Näiden muuttujien välinen yhteys laski hieman mallin tarkastelun eri vaiheissa, kun analyysiin lisättiin muut selittävät tekijät.

7.2. Tutkimuksen arviointi ja rajoitteet

Tutkimusta arvioitaessa on otettava huomioon tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta sekä käytettyjen tutkimusmenetelmien luotettavuutta tutkittavan ilmiön mittaamiseen. Validiteetti sen sijaan ilmaisee, miten hyvin tutkimus mittaa sitä ilmiön ominaisuutta, jota tutkitaan. Tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia tarkistellaan yleensä kahdella eri tavalla. Ensin tulee selvittää, ovatko tutkimuksessa käytetyt mittaus- ja tutkimusmenetelmät reliaabeleja ja valideja. Lisäksi tuloksia ja johtopäätöksiä tulee tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta. (Nummenmaa, Konttinen, Kuusinen & Leskinen 1997, 203.)

Tutkimuksen muuttujien sekä mittarien reliabiliteettia ja validiteettia voi mitata eri tavoin. Reliabiliteettia tutkin tarkastelemalla muuttujien välisiä korrelaatioita sekä summamuuttujien ja valitsemieni mittareiden sisäistä konsistenssia Cronbachin alphan avulla. Aineiston tutkimuskysymysten validiteettia tutkittavan ilmiön mittaamiseen voidaan tutkia tarkastelemalla, miten hyvin tutkimuskysymykset ovat sidottavissa aiempaan tutkimukseen ja teoriaan. Validiteettia tarkastellessa oletuksenani oli, että tutkimuksessa käytetyt käsitteet olivat osa tutkimuksen teoreettista viitekehystä. Metodiluvussa olen perustellut mahdollisimman läpinäkyvästi muuttujien sekä analyysin suhteen tekemäni valinnat. Tutkimusaineistossani ei ollut lainkaan puuttuvia tietoja, joten vastauskadon merkityksellisyyttä reliabiliteetille ja validiteetille ei tarvinnut arvioida.

Operationalisoinnin huomioiminen on myös olennainen osa tutkimuksen arviointia. Operationalisointi tarkoittaa teoreettisten käsitteiden muuntamista mitattavaan

muotoon eli operationalisoinnin kautta tutkimuksen teoria ja empiria kohtaavat. En ole suunnitellut tutkimusaineistoani itse, joten käsitteiden operationalisointi on tehty etukäteen. (Jokivuori & Hietala 2007, 207.)

Elämönhallinta on käsitteenä todella laaja ja monisyinen, jonka huomaa myös tutkimukseni 10,9 prosentin selitysasteesta. Pro gradu -tutkielman puitteissa ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista tai mahdollista selvittää kaikkia tekijöitä, jotka elämönhallinnan tunteen kokemukseen vaikuttavat. Tutkittavat myös käsittävät aina kysymykset ja käsitteet omalla subjektiivisella tavallaan, joka saattaa luoda virheitä aineistoon. Oleellista on kuitenkin, että tutkimukseen valitut muuttujat pohjaavat teoreettiseen viitekehykseen sekä aiempaan tutkimukseen. Koherenssin tunnetta mittaavan elämönhallintamittarin on todettu mittaavan elämönhallintaa ja sen kokemusta onnistuneesti. On tärkeää kuitenkin ottaa huomioon, että yksilön kokemus omasta elämönhallinnasta voi liittyä myös hetkittäiseen stressaavaan elämäntilanteeseen eikä se välttämättä kerro todellista kuvaa pitkän aikavälin tilanteesta. Yksilön todellisen elämönhallinnan tunteen kokemuksen mittaamiseen voisi soveltua paremmin pitkittäistutkimus, jotta saataisiin suljettua mahdolliset tilanteelliset vaihtelut pois ja saataisiin todellinen kuva yksilön elämönhallinnan tunteesta ja sen kokemuksesta.

Tutkimuksessani käytin poikkileikkausaineistoa, joka tarkoittaa, että havainnot ovat yhdeltä ajanhetkeltä. Tämän takia tuloksista ei voida vetää kausaalisia johtopäätöksiä, koska niiden vetämiseen tarvittaisiin pitkittäisaineistoa, jolloin mittaus olisi toistettu useita kertoja. Kysely ei perustu satunnaisotantaan, sillä aineisto kerättiin vastaajapaneelia hyödyntämällä. Aineistonkeruussa käytettiin kiintiöitä, joilla varmistettiin aineiston edustavuus ja luotettavuus. Näin ollen aineistoa voidaan pitää luotettavana ja sopivana tutkimukseeni.

7.3. Tutkimuksen sovellettavuus käytäntöön

Nettihäirinnän vaikutuksista keskusteleminen on todella ajankohtainen aihe ja tutkimalla, kuinka nettihäirintä vaikuttaa yksilön elämönhallinnan tunteen

kokemukseen osallistun myös itse tähän keskusteluun. Pelastakaa Lapset ry on tuottanut laajan selvityksen, josta käy ilmi, että häirintä netissä on yleistä ja nuoret eivät usein halua ilmoittaa siitä aikuisille. Tapahtunut aiheuttaa usein syyllisyyden ja ahdistuneisuuden tunteita ja lähes puolet tytöistä ja 20 prosenttia pojista ei kertoisi tapahtuneesta aikuisille häpeän tunteen takia. (Laitinen, Valoaho, Kylmälahti & Vaaranen-Valkonen 2018, 23–27.) Juuri häpeän ja syyllisyyden tunteet nettihäirinnästä voivat aiheuttaa heikkenemistä elämänhallinnan tunteen kokemuksessa, jos nuoret jäävät asian kanssa yksin kamppailemaan eivätkä puhu siitä kenellekään.

Nettihakinnalla on siis monisyisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin erityisesti nuoruudessa ja sen määrä on ollut nopeassa kasvussa viime vuosina. Nuoret eivät kuitenkaan välttämättä itse välttämättä ymmärrä nettihakinnan kaikkia seurauksia, vaan anonyyminen ja nettihakinnan helppous saattavat kannustaa nuoria lähettämään loukkaavia viestejä netissä. Tämän takia valistuksen merkitys on erityisen tärkeää, jotta nuoret voisivat ymmärtää, miten kauaskantoisia seurauksia nettihakinnalla on muun muassa yksilön elämänhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kouluissa voisi panostaa enemmän nettihakinnan ehkäisyyn esittelemällä nuorille helposti lähestyttävällä tavalla nettihakinnan vaikutuksia yksilölle esimerkiksi Emmi Niemisen ja Johanna Vehkoon (2017) sarjakuvamuotoisella tietokirjalla nettihakinnasta ja -vihasta. Lähes jokainen nuori kuitenkin käyttää nettiä päivittäin, joten myös kouluopetuksessa tulee huomioida ja tiedostaa myös netin käyttöön liittyvät riskit ja vaarat.

Elämänhallinta on suosittu käsite ja se on paljon esillä mediassa sekä eri tieteenalojen tutkimuksessa. Käsitteen tarkka määrittely on hankalaa, sillä eri tieteenaloilla ja toisaalta mediassa se käsitetään hieman eri tavoin. Yleensä elämänhallinta kuitenkin käsitetään tärkeäksi yksilön hyvinvoinnin voimavaraksi, johon vaikuttavat elämää epätasapainottavat kriisit ja mahdollisesti lapsuudessa sekä nuoruudessa koetut traumat. Kuten tutkimukseni tuloksetkin osoittavat, nettihakinnan kokemuksesta voi seurata nuoruudessa elämänhallinnan tunteen heikkenemistä, johon vaikuttavat myös muun muassa impulsiivisuus ja loukkaavien viestien lähettäminen. Tämä voi aiheuttaa ongelmia myöhemmin elämässä, jos yksilöllä ei ole tarpeeksi resursseja käsitellä muutoksia elämänhallinnan tunteessa ja tehdä tarvittavia korjaustoimenpiteitä. Niinpä

tulevaisuudessa onkin olennaista kehittää uusia keinoja nettihäirinnän ehkäisemiseksi ja sen vaikutusten tutkimiseen.

Lähteet

- Amnesty 19.11.2017. Verkkohäirinnällä järkyttävät vaikutukset naisten hyvinvointiin. <https://www.amnesty.fi/amnesty-verkkohairinnalla-jarkyttavat-vaikutukset-naisten-hyvinvointiin/>. Haettu 16.2.2018.
- Andreassen, C.S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design* 20, 4053-4061.
- Antonovsky, A. (1980). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science and Medicine* 37:8, 969–974.
- Balogh, K.N., Mayes, L.C. & Potenza, M.N. (2013). Risk-taking and decision-making in youth: Relationships to addiction vulnerability. *Journal of Behavioral Addictions* 2, 1–9.
- Becker, Howard (1963). *Outsiders. Studies in Sociology of Deviance*. New York: Free Press.
- Bonanno, G.A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 1, 101-113.
- Bos, A., Pryor, J., Reeder, G. & Stutterheim, S. (2013). Stigma: Advances in Theory and Research. *Basic and Applied Social Psychology*, 35:1, 1–9.
- Brown, S. L. & Okun, M. A. (2014). Using the caregiver system model to explain the resilience-related benefits older adults derive from volunteering. Teoksessa Kent, M., Davis, M.C. & Reich, J.W. (toim.) *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma*. New York: Routledge, 169–182.

- Brailovskaia, J., Teismann, T. & Margraf, J. (2018). Cyberbullying, positive mental health and suicide ideation/behaviour. *Psychiatry Research* 267, 240-242.
- Caputo, R.K. (2003). The effects of socioeconomic status, perceived discrimination and mastery on health status in a youth cohort. *Soc Work Health Care* 37, 17–42.
- Davies, J. (2006). “Hello newbie! **big welcome hugs** hope u like it here as much as I do! :D”: An Exploration of Teenagers Informal Online Learning. Teoksessa Buckingham, D. & Willett, R. (toim.) *Digital Generations - Children, Young People, and New Media*. USA: Lawrence Erlbaum.
- Duggan, M. (2017). Online Harassment 2017. Washington, D.C.: Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2017/07/11/online-harassment-2017/>.
- Ellison, N.B, Blackwell, L., Lampe, C. & Trieu, P. (2016). “The question exists, but you don’t exist with it”: Strategic anonymity in the social lives of adolescents. *Social Media + Society* 2:4, 1–13.
- Eysenck, S.B.G., & Eysenck, H.J. (1978). Impulsiveness and venturesomeness: Their position in a dimensional system of personality description. *Psychological Reports* 43, 1247–1255.
- Feldt, T., Mäkikangas, A. & Piitulainen, S. (2005). Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työhyvinvoinnin näkökulmasta. Stressi työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) *Työ leipälajina*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Fraser, M., Richman, J. & Galinsky, M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research* 23:3, 131–143.
- Ghasemi, A. & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology Metabolism* 10:2, 486–489.

- Gliem, J.A. & Gliem, R.R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 82–88.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New Jersey: PrenticeHall.
- Helweg-Larsen, K., Shütt, N. & Larsen, H.B (2012). Predictors and protective factors for adolescent internet victimization: results from a 2008 nationwide Danish youth survey. *Acta Paediatrica* 101:5, 533–539.
- Jacobs, N., Dehue, F., Völlink, T. & Lechner, L. (2014). Determinants of adolescents' ineffective and improved coping with cyberbullying: A Delphi study. *Journal of Adolescence* 37, 373–385.
- Jokivuori, P. & Hietala, R. (2007). *Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kaakinen, M. (2018). *Disconnected online. A social psychological examination of online hate*. Tampere: Juvenes Print.
- Keipi, T., Kaakinen, M., Oksanen, A., & Räsänen, P. (2017). Social tie strength and online victimization: An analysis of young people aged 15–30 years in four nations. *Social Media + Society*, 3:1, 1–12.
- Keipi, T., Näsi, M., Oksanen, A. & Räsänen, P. (2017). *Online Hate and Harmful Content: Cross-National Perspectives*. Abingdon & New York: Routledge.
- Keipi, T. & Oksanen, A. (2014): Self-exploration, anonymity and risks in the online setting: Analysis of narratives by 14–18-year olds. *Journal of Youth Studies* 17:8, 1097–1113.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. Helsinki: WSOY.

- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2005). Stressi työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) *Työ leipälajina*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kowalski, R., Limber, S. & Agatston, P. (2008). *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Kuokkanen, T. (2011). Nuorten aikuisten huono-osaisuus ja sen periytyminen Porissa. Teoksessa Kuokkanen, T., Melin, H., Naumanen, P. & Painilainen Timo (toim.) *Elämän suuntaviivat vähän hukassa. Tutkimus nuorten huono-osaisuudesta*. Turku: Turun yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos. (Sosiologian tutkimuksia. A 32), 97–124.
- Laitinen, H-L., Valoaho, S., Kylmälahti, M. & Vaaranen-Valkonen, N (2018). Lasten ja nuorten kokemus seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. Pelastakaa lapset ry. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaa/raportit/2018/08/31131602/Sexting_raportti_web-002.pdf. Viitattu 8.4.2019.
- Lajunen, T. (2019). Cross-Cultural Evaluation of Antonovsky's Orientation to Life Questionnaire: Comparison Between Australian, Finnish, and Turkish Young Adults. *Psychological Reports* 122:2, 731–747.
- Lea, M., Spears. & Groot, D. (2001). Knowing Me, Knowing You: Anonymity Effects on Social Identity Processes within Groups. *Society for Personality and Social Psychology* 27:5, 526–537.
- Lämsä, A. (2009). Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, A., Kiviniemi, L. & Pönkkö, M. (2009). Kiusatun leima ja itsetuhoisen elämäntapa. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Löytönen, A. (2000). *Elämää pullon varjossa. Alkoholiperheen selviytyjä-lapset, identiteetin kehitys ja ongelmien kohtaaminen*. Jyväskylä: TUOPE.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, M.M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 226, 274–281.
- Masten, A.S. (2010). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Canadian Education Association* 49:3, 28–32.
- Masten, A.S. (2013). Competence, risk and resilience in military families: Conceptual commentary. *Clinical Child and Family Psychology Review* 16, 278–281.
- McKenna, K. & Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review* 4:1, 57–75.
- Meerkerk, G., Van Den Eijnden, R.M., Vermulst, A.A. & Garretsen, H.L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior* 12:1, 1–6.
- Mitchell, K., Jones, L., Finkelhorn, D. & Wolak, J. (2014). Trends in Unwanted Online Experiences and Sexting. Crime Against Children Research Center: Final Report.
- Nieminen, E. & Vehkoo, J. (2017) *Vihan ja inhon internet*. Helsinki: Kosmos.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J., & Leskinen, E. (1997). *Tutkimusaineiston analyysi*. Porvoo: WSOY.
- Nummenmaa, L. (2004). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi.

- Nummenmaa, L. (2009). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Näsi, M., Räsänen, P., Oksanen, A., Hawdon, J., Keipi, T. & Holkeri, E. (2014). Association between Online Harassment and Exposure to Harmful Online Content: A Cross-National Comparison between the United States and Finland. *Computers in Human Behavior* 41, 137–145.
- Näsi, M. & Räsänen, P. & Kaakinen, M. & Keipi, T. & Oksanen, A. (2016). Do routine activities help explain young adults' online harassment: A multi-nation study. *Criminology & Criminal Justice*, 1–15.
- Oksanen, A., & Keipi, T. (2013). Young people as victims of crime on the Internet: A population-based study in Finland. *Vulnerable Children & Youth Studies* 8:4, 298–309.
- Oksanen, A., Räsänen, P. & Hawdon, J. (2014). Hate Groups: From offline to online social identifications. Teoksessa James, H., John, R. & Marc, L. (toim.) *From Bullies to Terrorists: The Causes and Consequences of Group Violence*. Lanham, Maryland: Lexington Books – Rowman & Littlefield, 21–47.
- Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., & Kaakinen, M. (2018). Problem gambling and psychological distress: a cross-national perspective on the mediating effect of consumer debt and debt problems among emerging adults. *Harm Reduction Journal* 15:45.
- Oksanen, A., Sirola, A., Savolainen, I., & Kaakinen, M. (2019). Gambling patterns and associated risk and protective factors among Finnish young people. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 36:1.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *J Health Soc Behav* 19, 2–21.

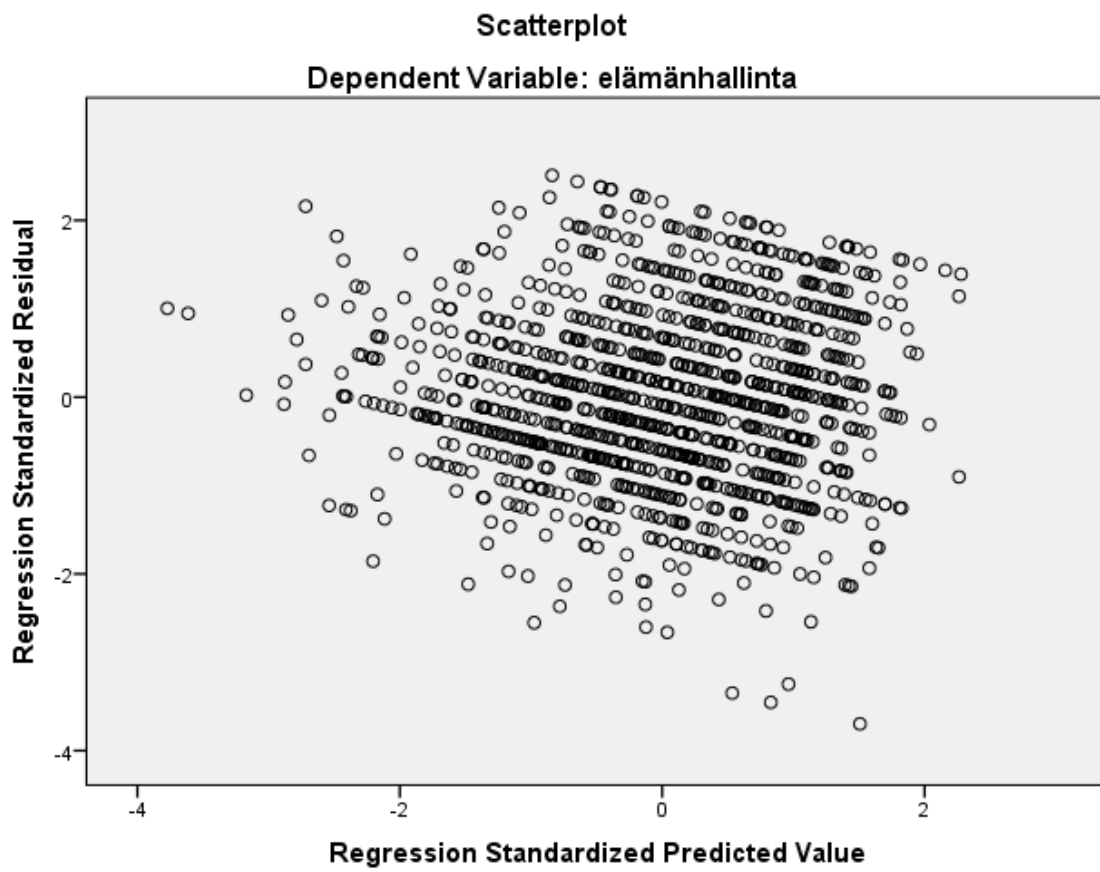
- Pearlin, L., Lieberman, M., Menaghan, E. & Mullan, J. (1981). The stress process. *J Health Soc Behav* 22, 337–356.
- Priebe, G. & Svedin, C. (2012). Online or off-line victimization and psychological well-being: a comparison of sexual-minority and heterosexual youth. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 21, 569–582.
- Pörhölä, M. & Kinney, T. (2010). *Bullying. Contexts, Consequences and Control*. Barcelona: Editorial Aresta.
- Raitasalo, R. (1995). *Elämäntilanne sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Richardson, G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology* 58:3, 307–321.
- Riihinen, O. (1996). Elämäntilanteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, R. (toim.) *Elämäntilannetta etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia*. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 16–34.
- Roos, J.P. (1987). *Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäntilanteista*. Hämeenlinna: Karisto.
- Rotter, J.B. (1975). Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal Versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43:1, 56–67.
- Rotter J.B. (1990). Internal Versus External Control of Reinforcement. *American Psychologist* 45:4, 489–493.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A. & Çapan, B. E. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica* 56: 4, 301–308.

- Smith, A. & Duggan, M. (2018). *Crossing the Line: What Counts as Online Harassment*. Washington, D.C.: Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2018/01/04/crossing-the-line-what-counts-as-online-harassment/>. Viitattu 12.2.2018.
- Sourander, A., Brunstein-Klomek, A., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., Ristkari, T. & Helenius, H. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: a population-based study. *Arch Gen Psychiatry* 67, 720-728.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2016. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 14.4.2019. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_2016-12-09_tie_001_fi.html.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 13 2017, Liitetaulukko 28. Ammattiin liittyvien yhteisöpalvelujen käyttö, vihapuheen havaitseminen, häirinnän kohteeksi joutuminen 2017, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 9.4.2018. Saantitapa: [stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_tau_028_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_tau_028_fi.html)
- Suominen, S. (1996). Elämänhallinta - luottamusta vai voimavarojen hallintaa? Teoksessa Raitasalo, R. (toim.) *Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia*. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 80–83.
- Stephens, T., Dulberg, C. & Joubert, N. (2000). Mental health of the Canadian population: A comprehensive analysis. *Chronic Dis Can*, 20:3, 118–126.
- Söderqvist S. & Bäckman G. (1990). Elämänhallintakyvyn määreet. Teoksessa Bäckman G. (toim.) *Terveys ja elämänhallinta. V. 1987 pilottitutkimuksen keskeisimpiä tuloksia*. Turku: Åbo Akademi. Socialpolitiska institutionen.

- Tabachnick, B. & Fidell, L. (2012). *Using Multivariate Statistics*. London: Pearson Education.
- Tuloisela-Rutanen, M. (2012). *Elämäkokemukset ja koherenssin tunne. Typologinen tutkimus grounded theory -metodologiaa soveltaen*. Turku: Painosalama Oy.
- Volanen, S. (2011). Voimavaroja kaikille. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 48:3, 243–246.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press.
- Werner, E.E. (2012). Children and war: Risk, resilience and recovery. *Development and psychopathology* 24:10, 553–558.
- White, C.M., Cutello, C.A., Gummerum, M. & Hanoch, Y. (2017). A cross-cultural study of risky online self-presentation. *Cyberpsychology, behavior and social networking* 21: 1.
- Zautra, A.J. (2014). Resilience is social, after all. Teoksessa Kent, M., Davis, M.C. & Reich, J.W. (toim.) *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma*. New York: Routledge, 185–196.

Liitteet

Liite1. Jäännöstermien sirontakuvio.



Liite 2. Multikollineaarisuuden tarkastelu: toleranssi- ja VIF-arvot.

Muuttujat	Toleranssiarvot	VIF-arvot
Ikä	0,943	1,061
Sukupuoli	0,893	1,120
Nettihäirintä	0,945	1,058
Impulsiivisuus	0,925	1,081
Netin ongelmakäyttö	0,912	1,096
Loukkaavien viestien lähettäminen	0,854	1,171
Aktiivisuus somessa	0,826	1,211

Selitettävä muuttuja: elämänhallinnan tunne