

# Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten mielenterveyteen

Kirjallisuuskatsaus

Venla Kalliokoski

Viveka Lehtonen

OPINNÄYTETYÖ  
Syyskuu 2022

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

KALLIOKOSKI, VENLA & LEHTONEN, VIVEKA  
Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten mielenterveyteen

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 11 sivua  
Syyskuu 2022

---

Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa on yleistynyt viimeisen vuosikymmenen aikana ja se on tullut osaksi monen nuoren arkea. Opinnäytetyössä koostettiin kirjallisuuskatsaus sosiaalisen median käytön yhteydestä nuorten mielenterveyteen Eläytyen Osalliseksi- hankkeeseen. Hanke tarjoaa tukea niille 15–29-vuotiaille, jotka ovat syrjäytymisen ja koulutuksesta putoamisen riskissä. Opinnäytetyössä tarkastellaan, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on nuorten mielenterveyteen.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineiston analyysiin käytettiin aineistolähtöistä analyysimallia. Teoreettisen viitekehityksen keskeisinä käsitteellisinä työkaluina toimivat nuoret, sosiaalinen media, mielenterveys, itsetunto ja kehonkuva. Sisältöaiheina käsiteltiin nuorten eri ikävaiheita, nuorten mielenterveyden haasteita ja sitä suojaavia tekijöitä.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta voidaan todeta, että sosiaalisella medialla on nuoriin niin positiivisia kuin negatiivisiakin vaikutuksia. Sosiaalinen media tukee muun muassa nuorten identiteetin ja itsenäistymisen kehitystä sekä yhteisöllisyyttä. Tulokset osoittavat, että nuorten mielenterveydelle haitallisia tekijöitä sosiaalisessa mediassa ovat muun muassa yksityisyyden vaarantuminen ja kehitystasoon sopimaton sisältö. Sosiaalisen median liiallinen käyttö voi johtaa riippuvuuteen. Sosiaalisen median käyttö altistaa nuoren verkkokiusaamiselle, mielenterveydenhäiriöille ja seksuaaliselle häirinnälle.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää nuorten kanssa työskentelevät ammattiryhmät, jotta he voivat tukea nuoren sosiaalisen median käyttöä nuoren kehityksessä. Nuorten parissa työskentelevän sairaanhoitajan on kokonaisvaltaisen hoidon näkökulmasta hyvä tuntee sosiaalisen median käytön hyöty- ja haittavaikutuksia kohderyhmään.

Jatkotutkimus ehdotukseksi nousi sosiaalisen median vaikutus nuorten kehittävään vuorovaikutukseen.

---

Asiasanat: nuoret, mielenterveys, sosiaalinen media, itsetunto, kehonkuva

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

KALLIOKOSKI, VENLA & LEHTONEN, VIVEKA

The Link between the Use of Social Media and the Mental Health of Young People

Bachelor's thesis, pages 55, appendices 11 pages  
September 2022

---

During the last decade the use of social media among young people has become more general and nowadays it is a part of many adolescents' everyday life.

The purpose of this thesis was to produce information of the link between the use of social media and the mental health of young people. The project offers support for 15- to 29-year-old adolescents who are in risk of exclusion.

This bachelor's thesis was implemented as a descriptive literature review. The data were analysed by means of content analysis. The following terms were processed in a theoretic frame of reference: young people, social media, mental health and self-esteem. Age stages of youth, the challenges in mental health of adolescents and protective factors are essential themes in this thesis.

The results show that there are both positive and negative effects on adolescents' mental health in social media. Social media supports the development of identity and becoming independent. Social media also encourages community spirit. Negative effects of social media use are linked to compromised privacy. The results show that the use of social media predisposes adolescents to cyberbullying, mental disorders and sexual harassment.

Results of this thesis can be utilised with people who are working with young people. Knowing this information those people can support and guide adolescents in use of social media.

---

Key words: young people, social media, mental health, self-esteem, body image

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET .....	8
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	9
3.1	Sosiaalinen media .....	9
3.2	Sosiaalisen median alustat .....	9
3.3	Nuoruus eri ikävaiheina .....	11
3.4	Nuorten hyvinvointi ja mielenterveys .....	12
3.5	Nuorten mielenterveyden haasteet ja sitä suojaavat tekijät .....	14
3.5.1	Nuoren itsenäistyminen ja identiteetin kehitys .....	14
3.5.2	Ihmissuhteiden merkitys mielenterveyteen nuoruudessa ...	15
3.5.3	Turvallisen ympäristön merkitys mielenterveyteen nuoruudessa .....	16
4	KUVAILEVA KIRJALLISUUS KATSAUS MENETELMÄLLISENÄ LÄHTÖKOHTANA.....	18
4.1	Aineiston keruu .....	18
4.2	Aineiston analyysi .....	20
5	TULOKSET .....	23
5.1	Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä .....	23
5.2	Nuorten digitaaliset taidot.....	23
5.3	Sosiaalinen media trendien ja ihanteiden tienviittana mielenterveyttä tukevana ja horjuttavana tekijänä .....	24
5.3.1	Sosiaalisen median ulkonäkökeskeisyys ja nuoren itsetunto .....	24
5.3.2	Sosiaalinen vertailu ja nuoren kehonkuva .....	24
5.3.3	Sosiaalisen median vaikuttajat osana nuoren arkea.....	25
5.3.4	Kehotyytyväisyys ja sen käsittely sosiaalisessa mediassa mielenterveyden kannalta .....	25
5.4	Nuorten mielenterveyttä tukevat tekijät sosiaalisessa mediassa..	26
5.4.1	Sosiaalinen media osana nuoren sosiaalista kanssakäymistä ja sosialisoitumista .....	26
5.4.2	Sosiaalinen media nuoren itsenäistymisen ja identiteetin kehityksen tukena .....	27
5.4.3	Sosiaalinen media apuvälineenä kommunikaation kehityksessä .....	28
5.4.4	Sosiaalinen media mahdollistamassa laajempaa tiedonsaantia.....	28
5.5	Nuorten mielenterveydelle haitalliset tekijät sosiaalisessa mediassa .....	29

5.5.1	Yksityisyyden ja turvallisuuden vaarantuminen .....	29
5.5.2	Verkkokiusaaminen .....	30
5.5.3	Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö .....	30
5.5.4	Unen ja levon häiriintyminen .....	30
5.5.5	Nuoren mielenterveysongelmat ja sosiaalinen media.....	31
6	TULOSTEN TARKASTELU .....	33
7	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	35
8	POHDINTA .....	37
8.1	Kehittämisen- ja tutkimusideat .....	39
LÄHTEET .....		41
LIITTEET .....		45
Liite 1. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset .....		45

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median käytön yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Nuoret seuraavat yhteisöpalveluja yleisemmin ja useammin verrattuna muihin ikäluokkiin (Tilastokeskus 2021). Viimeisen vuosikymmenen aikana nuorten sosiaalisen median käyttö on kasvanut eksponentiaalisesti internetin kehityksen myötä (Calheiros Velozoa & Stauderb 2018, 398). Sosiaalisen median kasvaessa, sen hyödyt ja haitat ovat saaneet täysin uuden näkökulman. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a.)

Sosiaalinen media tarjoaa nuorille hyötyjä liittyen sosiaaliseen kanssakäymiseen, yhteydenpitoon ja identiteetin kehitykseen. Sosiaalisen median käyttöön liittyy kuitenkin myös haittoja. (O'Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 800–801). Sosiaalisen median haitat eivät niinkään liity siihen, että joku palvelu tai sovellus olisi itsessään huono. Haittoja aiheuttavat ongelmat liittyvät siihen, että palveluiden käyttäjät eivät noudata applikaatioiden ja erilaisten keskustelupalstojen yhteisiä sääntöjä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a.) Sääntöjen noudattamatta jättäminen voi vaarantaa sosiaalisen median käyttäjän yksityisyyttä ja turvallisuutta (Tzavela & Mavromati 2013, 416).

Media on laajentunut sanomalehdistä ja radiosta erilaisiin nettipalstoihin ja applikaatioihin. Ilman internetin ja teknologian kehitystä, ei sosiaalisen median kehitys olisi ollut mahdollista (Sievers 2017, 22.) Sosiaalinen media on kehittynyt erilaisten alustojen kautta uudenaikaiseksi suureksi yhteisöksi, joka tuo yhteen ihmisiä ympäri maailmaa (Calheiros Velozoa & Stauderb 2018, 398). Sosiaalisessa mediassa kaikkien on mahdollista osallistua erilaisiin keskusteluihin ja tämä lisää käyttäjien yhteisöllisyyden tunnetta. Sosiaalisen median avulla pystytään nykypäivänä edistämään terveyttä, sillä se toimii alustana, jossa voidaan jakaa terveyteen liittyviä pohdintoja ja lukijat voivat saada näistä vaikutteita. (Matikainen & Huovila 2017, 1006.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin osana Eläytyen Osalliseksi Euroopan sosiaalirahaston hanketta. Hankkeen toimintana on, että osallisuutta tukemalla voidaan helpottaa ylisukupolvista kuormaa ja ennaltaehkäistä köyhyyttä. Hankkeessa py-

ritään parantamaan 15–29-vuotiaiden nuorten osallisuudenkokemusta yhdistämällä aiemmin vaikuttaviksi osoitettuja menetelmiä. Hankkeessa ymmärretään se, että osallisuutta tukemalla voidaan helpottaa ylisukupolvista kuormaa ja ennalta ehkäistä köyhyyttä. Hankkeessa ylisukupolvisuuden kuormaksi ymmärretään vanhempien työttömyys, mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä perheen köyhyys. (Euroopan Sosiaalirahasto, n.d.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön yhteyttä 12–24-vuotiaiden nuorten mielenterveyteen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median vaikutusta nuorten mielenterveyteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin.

Tutkimuskysymykseksi muodostui:

Millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on nuorten mielenterveyteen?

Opinnäytetyön tavoitteena on koostaa luotettavaa tietoa jo tuotetusta tutkimustiedosta suunniteltaessa erilaisia lähestymistapoja nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyvissä asioissa. Nuorten kanssa työskentelevät ammattiryhmät voivat hyödyntää kirjallisuuskatsauksessa koostettua tietoa nuorten kohtaamisissa. Opinnäytetyö voi toimia myös hoitohenkilökunnan perehdytyksessä, sillä opinnäytetyössä kuvataan nuorten mielenterveydelle aiheutuvia haasteita. Opinnäytetyön tekijöiden tavoite aiheeseen perehtyessä on oman ammatti-identiteetin kehittyminen sekä saadun tiedon hyödyntäminen tulevaisuudessa työelämän kohtaamisissa.



### **3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT**

#### **3.1 Sosiaalinen media**

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan internetissä olevia vuorovaikutukseen perustuvia palveluita sekä sovelluksia, jotka mahdollistavat käyttäjien välisen kommunikation. Sanalla sosiaalinen viitataan ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja media puolestaan viittaa informaatioon sekä kanaviin, joiden kautta käyttäjä voi jakaa ja välittää tietoa. (Hintikka n.d.) Sosiaalinen media käsitteenä on ryhmä internet pohjaisia sovelluksia, jotka mahdollistavat sisällön luomisen sekä sen vaihtamisen käyttäjien välillä (Hopkins 2017).

Erytyisesti nuoret hyödyntävät sosiaalista mediaa tiedonhankintaan ja yhteydenpitoon muiden käyttäjien kanssa (Deep 2015, 741). Suomen virallisen tilastokeskuksen mukaan vuoden 2021 mittauksessa jopa 98 % 16–24 vuotiaista nuorista käyttivät internetiä useita kertoja päivässä. Saman ikäluokan nuorista 89 % seurasi jotain yhteisöpalvelua ainakin päivittäin tai lähes päivittäin ja 63 % useasti päivän aikana. (Tilastokeskus 2021.)

#### **3.2 Sosiaalisen median alustat**

Nykyajan nuori sukupolvi on kasvanut sosiaalisen median parissa. Suurin osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa useita tunteja päivässä ja sosiaalisen median alustoilla vastaan tulevat asiat vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja identiteetin rakentumiseen. (Alanen & Haring 2021.) Sosiaalisen median alustasta riippuen, jaettava sisältö keskittyy usein kuviin tai videoihin (DiBisceglie & Arigo 2019, 1233). Suosituimpia sosiaalisen median alustoja vuonna 2020 olivat WhatsApp, YouTube, Facebook, Instagram, Twitter sekä Snapchat. 16–24-vuotiaiden suosioon on noussut edellä mainittujen alustojen lisäksi myös TikTok (Pönkä 2021.)

Facebook on sosiaalisen median sivusto, jossa voidaan olla yhteyksissä ystäviksi hyväksytyjen henkilöiden kanssa. Sen suosio perustuu isoon käyttäjämäärään ja laajoihin käyttömahdollisuuksiin. Jokaisella käyttäjällä on oma profiili, jossa pystyy tekemään julkaisuja. Alustalla voi myös lähettää viestejä, kuvia ja videoita.

Facebookista löytyy myös erilaisia yhteisöjä. Sivuston ikäraja on 13-vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

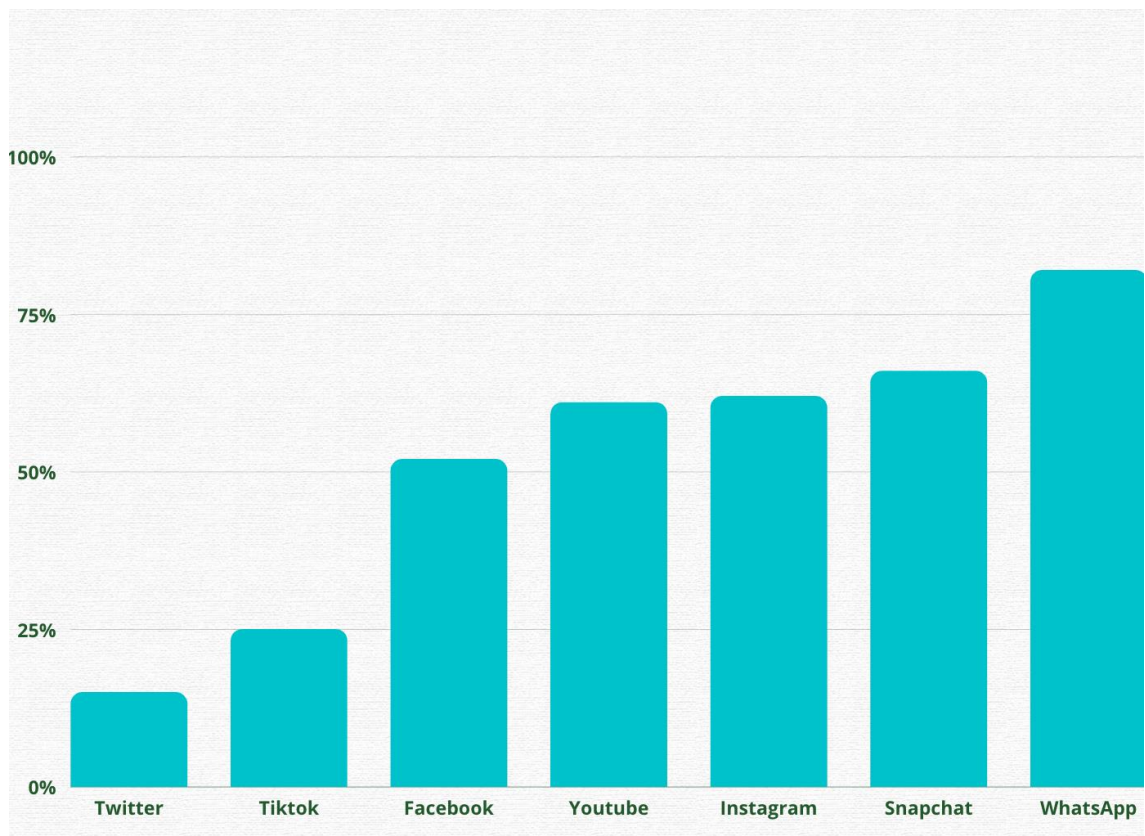
WhatsApp on älypuhelimille tarkoitettu pikaviestipalvelu. Sillä pystyy lähettämään tekstiä, kuvia, videoita sekä ääniviestejä. WhatsAppin kautta voi myös jakaa oman sijaintinsa sekä omia yhteystietoja. Keskusteluja voi käydä yhden kaverin kanssa tai ryhmässä, jossa voi olla maksimissaan 256 henkilöä. Sovelluksen ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.) Sovellus on suosittu erityisesti nuorten keskuudessa. Vuonna 2020 WhatsAppia käytti 82 % 16–24-vuotiaista. (Pönkä 2021.)

YouTube on videopalvelu. Tilin luomiseen ikäraja on 13 vuotta. Sivustolle voi lisätä omia videoita, sekä katsoa, kommentoida ja tykätä muiden käyttäjien videoista. Viime vuosina YouTubeista on muodostunut osa nuorisokulttuuria ja aktiivisille videon lataajille eli ”tubettajille” alusta tarjoaa elinkeinon. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

Instagram on sovellus, jossa voi jakaa kuvia ja videoita. Sovelluksessa on myös Story -osio. Storyt ovat lyhyitä videoita sekä kuvia, jotka säilyvät palvelussa vuorokauden ajan. Muiden jakamia kuvia ja videoita voi kommentoida ja niistä voi tykätä. Sovelluksessa on käytössä aihetunnisteet eli hashtagit, joiden avulla käyttäjät voivat löytää erilaisia julkaisuja aihetunnisteen piiristä. Instagram-tilin luomiseen ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

Snapchat eli ”snäppi” on kuvilla viestimiseen tarkoitettu sovellus. Sen avulla voi jakaa kuvia ”snäppeina” eli kuvina sekä lyhyinä videoina. Sovelluksen käyttäjä voi määrittää, kuinka kauan lähetetyt kuvat eli ”snäpit” näkyvät vastaanottajalla. Määritetyn ajan jälkeen ”snäpit” poistuvat vastaanottajalta sekä sovelluksen palvelimelta. Kuvien ja videoiden lähettäjä voi halutessaan tallentaa nämä oman laitteensa kuvagalleriaan tai Snapchatin ”Memories”- osioon. Jos ”snäpin” vastaanottaja haluaa tallentaa saamansa kuvan, tulee hänen ottaa näytön kaappaus, josta lähtee ilmoitus ”snäpin” lähettäjälle. Sen lisäksi, että sovelluksella voi ottaa kuvia ja videoita, voi sillä myös nähdä kavereiden reaaliaikaisen sijainnin kartalla, mikäli käyttäjällä on sijaintitieto päällä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.) Vuonna 2020 Snapchatia käytti päivittäin 66 % 16–24 vuotiaista (Pönkä 2021).

TikTok on sovellus, jossa käyttäjä voi tehdä lyhyitä videoita. Muut käyttäjät voivat tykätä tai kommentoida julkaistuja videoita. Videossa voi käyttää omaa ääntä tai jo sovelluksesta löytyvää ääniraitaa. Videossa voi ”huulisynekata” tai tanssia haluttuun kappaleen tahdissa. Videoihin pystyy lisäämään myös suodattimia eli filtreitä, efektejä sekä hashtageja. TikTokin ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.) Vuonna 2020 TikTokia käytti viikoittain 25 % 16–24-vuotiaista nuorista (Pönkä 2021).



KUVIO 1. Käytetyimmät sosiaalisen median sovellukset 2020, 16–24-vuotiaat (Pönkä 2021).

### 3.3 Nuoruus eri ikävaiheina

Nuori on käsitteenä laaja-alainen käytetystä lähteestä riippuen. Suomen nuorisolain (1285/2016) mukaan nuori on 29-vuotias tai sitä nuorempi. YK:n määritelmän mukaan nuori puolestaan on 15 – 24-vuotias (Huttunen 2016).

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen, joilla jokaisella vaiheella on omat ominaispiirteensä. Ensimmäisenä on varhaisnuoruus, joka ajoittuu noin 12–14 ikävuoteen. Toisena vaiheena tulee keskinuoruus, joka ajoittuu noin 15–17 ikävuoteen. Kolmantena on myöhäisnuoruus, joka on noin 18–22 ikävuoden aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.) Nuoruusikään kuuluu kolme tärkeää kehitystehtävää. Nuoren tulee itsenäistyä ja irtaantua vanhemmistaan, hyväksyä oma muuttunut kehonsa sekä löytää oma identiteettinsä. (Kinnunen 2011, 25.) Nuoruusiässä rakennetaan sekä omaa henkilökohtaista identiteettiä että sosiaalista identiteettiä (Ahokas ym. 2013, 23).

Nuoruuden ensimmäiset kolme ikävuotta eli varhaisnuoruus on tärkeä vaihe persoonallisuuden kehittymisessä. Varhaisnuoruudelle ominaista on, että nuorelle muodostuu uudenlainen suhde itseensä sekä vanhempiinsa. Myös hallitsemattomat tunnereaktiot ovat osa varhaisnuoruutta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a.) Keskinuoruuden tärkein kehitystehtävä on luoda yhtenäinen identiteetti, joka on sisäisesti ristiriidaton. Keskinuoruuden aikana nuori kehittyy omaksi persoonakseen ja omaa omia mielipiteitä, asenteita sekä mieltymyksiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Myöhäisnuoruudessa puolestaan nuoren käyttäytyminen ja luonteenpiirteet alkavat olemaan vakiintuneita ja nuorta kiinnostaa ympäröivä yhteiskunta aiempaa enemmän (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a).

### **3.4 Nuorten hyvinvointi ja mielenterveys**

Hyvinvointi jaetaan yleisellä tasolla kolmeen eri ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Yksilöllisellä tasolla hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta sekä sosiaalisesta pääomasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Yksilötason hyvinvointiin liittyy fyysinen hyvinvointi, johon kuuluu liikunta, ravinto ja uni. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi yksilöllisellä tasolla on myös hyvä terveys ja sairauksien puute sekä psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. (Teppo 2015.) Suurin osa nuorista kokee terveytensä hyväksi ja neljännes kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a).

World Health Organization on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kokee, että hänellä on riittävä kyky selviytyä elämään kuuluvissa haasteissa sekä kyky työskennellä ja osallistua yhteisönsä toimintaan (Volkov 2021). Mielenterveyttä voidaan pitää suhteellisena. Suhteellisuus mielenterveydessä näkyy muun muassa kulttuurillisten tekijöiden painotuksessa. Esimerkiksi joissakin kulttuureissa kommunikointia tuonpuoleisen maailman kanssa ei pidetä mielenterveydenhäiriön merkinä, kun taas jossain kulttuurissa vastaavaa käytöstä voidaan pitää mielenterveydenhäiriönä. Hyvä mielenterveys ei tarkoita ongelmattomuutta, mutta sitä voidaan tiivistetysti kuvata ihmisen todellisuudentajun säilymisenä, realistisena maailman tulkitsemisena, identiteetin eheytenä ja psyykkisen itsesäätelyn toimivuutena. Tällöin ihmisellä on käytössään tilanteeseen sopivia hallinta- ja puolustuskeinoja. (Vilkko-Riihelä & Laine 2016, 110.) Erilaisilla hallinta- ja puolustuskeinoilla ihminen pystyy säätelemään psyykkistä tasapainoaan (Iivanainen & Syväoja 2016, 468–469).

Mielenterveyden raja on häilyvä. Sitä voidaan kuvata jatkumona, jossa toisessa päässä on mielenterveys ja toisessa mielen sairaudet eli vakavat mielenterveyden häiriöt. Jatkumon keskivaiheille sijoittuvat eriaistiset mielenterveyden häiriöt esimerkiksi ahdistuneisuus. (Vilkko-Riihelä & Laine 2016, 110.) Mielenterveyden häiriöt ovat kliinisesti merkitsevistä psyykkisistä oireista koostuvia oireyhtymiä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b).

Yksi mielenterveyden häiriöille altistavista fysiologisista tiloista on stressi, jossa ihminen kokee voimavarojensa riittämättömyyttä. Ihminen yrittää poistaa stressiä erilaisin hallinta- ja puolustuskeinoin, ja mikäli uhka ei poistu yrityksistä huolimatta, voi jatkuva paine altistaa psyykkisille ongelmille. (Vilkko-Riihelä & Laine 2016, 112–113.) Noin 1,5 % suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön vuosittain ja noin 75 % aikuisten mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 24 vuoden ikää (Huttunen 2017). Nuorten mielenterveyden häiriöt aiheuttavat globaalisti noin 70 % nuorten sairauskuormasta ja osa nuoruusiän mielenterveyden häiriöistä, kuten depressio, ovat herkästi uusiutuvia (Kaltiala-Heino, Marttunen & Fröjld 2015, 1908).

Ihmisen sopeutumattomuus voi johtaa ahdistukseen ja masennukseen, joka puolestaan altistaa erilaisille mielenterveyden häiriöille. Pettymyksen sietokyky

kuuluu myös mielenterveyteen. Oleellista mielenterveydessä on ihmisen pahan olonsa työstäminen ja sopeutuminen olosuhteisiin. (Vilkko-Riihelä & Laine 2016, 110.) Mielenterveys on laaja käsite ja synonyymi psyykkiselle tasapainolle. Se nähdään kantavana voimavarana ja pohjana hyvinvoinnille. Psykkisen tasapainon muodostuminen voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat yksilölliset tekijät, kulttuurilliset tekijät, yhteiskunnalliset tekijät ja sosiaalinen vuorovaikutus. (Iivanainen & Syväoja 2016, 468–469.)

### **3.5 Nuorten mielenterveyden haasteet ja sitä suojaavat tekijät**

Elämänvaiheena nuoruus on haasteellinen (Suvanto ym. 2020, 42). Nuoruus on aivojen kehityksen kannalta toiseksi tärkein vaihe varhaisvaiheiden jälkeen (Hermanson ym. 2018, 843). Nuoruuden ikävaiheessa tapahtuu nopeaa fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kasvua ja kehitystä. Tähän kasvuun ja kehitykseen lukeutuvat muutokset liittyen omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kaveripiiriin ja omaan persoonaan. Nämä ajoittain hyvin nopeat muutokset voivat tuntua nuoresta hämmentäviltä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a.) Nuoruudessa kehityksen uudelleen ohjelmoituminen on mahdollista. Kehittyminen voi kasvaa kohti kaaosta ja syrjäytymistä tai kohti joustavaa mielen hallintaa ja uudenlaisia mahdollisuuksia. (Hermanson ym. 2018, 843.)

Suurin osa suomalaisista vuoden 2021 kouluterveyskyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista kokee terveytensä hyväksi. Neljännesosa kyselyyn vastanneista kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi. Nuorten keskeiset hyvinvoinnin haasteet ovat osallisuuteen-, mielenterveyteen-, väkivaltaan- ja elintapoihin liittyviä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitost 2021a.)

#### **3.5.1 Nuoren itsenäistyminen ja identiteetin kehitys**

Nuoruuden tärkeänä kehitystehtävänä on itsenäistyminen, joka on välttämätön prosessi nuoren kehityksen kannalta. Sen aikana nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen omien mielipiteidensä, asenteidensa ja mieltymyksiensä kanssa. Itsenäistymisprosessi alkaa nuoruudessa irtautumisena omista vanhemmista henkisellä tasolla. Prosessin aikana nuori työstää suhdetta itseensä ja vanhem-

piinsa, mutta samaan aikaan nuorella voi olla kuitenkin epätietoisuutta siitä, millaiseksi suhde omiin vanhempiin tulisi muodostaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021c.)

Itsenäistymisen aikana voi muodostua helposti ristiriitaa läheisyyden ja etäisyyden välillä, kun nuori kokee vielä tarvitsevansa vanhempien läsnäoloa, mutta toisaalta nuori tarvitsee myös omaa tilaa. Ristiriidan vuoksi nuoren käytös voi näkyä tunteiden ailahteluna ja konflikteina vanhempien kanssa. Konfliktit vanhempien kanssa ovat kuitenkin nuoren kehityksen kannalta tärkeitä, sillä niiden avulla nuori luo pohjaa omalle itsenäiselle minälleen. Itsenäistymisprosessin aikana nuorelta edellytetään luopumista, joka auttaa nuorta tajuaamaan, että vanhemmat eivät välttämättä pysy aina hänen elämänsä tärkeimpinä henkilöinä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021c.)

Muuttuva keho voi aiheuttaa nuoressa paljon hämmennystä ja useasti nuoret saattavat pohtia sitä, miltä he näyttävät muiden silmissä. Murrosiässä nuoret saattavat testata erilaisia ulkonäkökokeiluja etsiessään itseään ja omaa viehättävyyttään. Nuori voi olla hyvin kriittinen ulkoisesta olemuksestaan. Nuoren käsitys itsestään saattaa vaihdella jyrkästi myönteisen ja kielteisen välillä, eikä henkinen kehitys välttämättä pysy nopeiden fyysisten muutosten perässä. Tämä aiheuttaa usein nuoressa hämmennystä. Kehon muutokset vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuori kuulee esimerkiksi turvalliselta aikuiselta hänen olevansa arvokas sellaisena kuin on. Hyvä itsetunto suojaa nuorta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.)

### **3.5.2 Ihmissuhteiden merkitys mielenterveyteen nuoruudessa**

Myönteiset ihmissuhteet suojaavat mielen hyvinvointia (Vilkkö-Riihelä & Laine 2016, 116). Nuoruuden aikana korostuvat rakastavan ja kannustavan aikuisen mallin tärkeys sekä nuoren omat kaverisuhteet (Kosola 2020, 1997). Myönteinen suhde vanhempiin sekä hyvät kaverisuhteet kouluympäristössä edesauttavat nuoren pärjäämistä (Suvanto ym. 2020, 42).

Ihmissuhteiden perustana pidetään kiintymyssuhdetta, joka syntyy jo lapsuudessa hoitavaan aikuiseen. Kiintymyssuhde on tärkein vuorovaikutussuhde ja

tämä ohjaa lapsen persoonallisuuden kehittymistä. Lapsuudessa ensisijaisia kiintymyssuhteen kohteita ovat häntä hoitavat ihmiset. Myöhemmin syntyy kuitenkin uusia kiintymyksen kohteita uusien ihmissuhteiden myötä. Lapsuudessa opittu kiintymystyyli heijastuu usein myös myöhempisiin kiintymyssuhteisiin. Turvallisesti kiintyneet nuoret selviävät elämän stressaavista tilanteista paremmin, sillä heillä on paremmat edellytykset ja taidot solmia ihmissuhteita, jotka ovat kestäviä sekä luottamusta ja läheisyyttä sisältäviä. Turvallisen kiintymyssuhteen omaavat nuoret ovat keskimäärin onnellisempia ja vähemmän masentuneita kuin turvattomasti kiintyneet. (Ahokas ym. 2013, 23–29.)

Nuoren ollessa osana yhteisöä, mahdollistuvat vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, itsensä toteuttaminen ja hyväksynnän saaminen. Nämä asiat ovat mielen hyvinvointia tukevia elementtejä. (Iivanainen & Syväoja 2016, 468–469.) Porukkaan kuulumisen on nuoren kehitykselle tärkeää. Vanhemmista irtautuessaan kavereiden rooli kasvaa ja nuori saa ikätovereistaan vertaistukea nuoruuteen. Kahdenkeskeisistä ystävyys-suhteista tulee joillekin nuorille erityisen tärkeitä niiden tyydyttäessä heidän läheisyyden kaipuutaan. Epävarmuuden tunteita vastaan taistellaan sulautumalla osaksi massaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b.)

Varhaisnuoruudessa tunteiden ailahtelevaisuus voi tuoda haasteensa ystävyys-suhteisiin. Joidenkin nuorten kohdalla porukasta ulkopuolelle jättäminen, kolmio-draamat ja selän takana paha puhuminen ovat arkipäiväinen osa keskinäistä vuorovaikutusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b.) Ulkopuolelle jääminen voi vaikeuttaa nuoren sosiaalistumisprosessia, sillä identiteetti muovautuu nuoren ollessa osa yhteisöä ja ryhmiä (Ahokas ym. 2013, 23). Yksinäisyys on nuoren aivoille myrkkyä, sillä se heikentää nuoren uskoa omaan kelpaavuuteensa ja pärjäämiseensä (Kosola 2020, 1997).

### **3.5.3 Turvallisen ympäristön merkitys mielenterveyteen nuoruudessa**

Mielenterveyttä tukeviin tekijöihin kuuluu kuulluksi tuleminen ja turvallinen elinympäristö. Hyvä mielenterveys ei ole vain yksilön ominaisuus. Turvallisen ympäristön ja ympärillä olevien ihmisten merkitys korostuu, sillä myös yhteisö



voi olla sairas. Esimerkiksi vanhempien ongelmat perheessä saattavat selittää nuoren sairastamista. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2016, 110–111.)

Nuoret viettävät tavallisesti huomattavan osan ajastaan opiskeluympäristössä. Oppilaitos on nuorelle merkityksellinen ympäristö arjen, terveyden edistämisen ja kehityksen kannalta. Opiskeluympäristö ja sen ilmapiiri kokonaisuudessaan käsittää monia ulkoisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä mielenterveyteen. Näitä ovat muun muassa kaverit, tasapuolinen kohtelu, turvallinen ilmapiiri ja kuuluminen tukea tarjoavaan yhteisöön. (Suvanto ym. 2020, 42.)

Suvannon ym. tutkimuksen (2020) tulokset osoittivat, että koulukiusaamiskokeimuksilla oli tilastollisesti merkitsevin yhteys nuorten opiskeluhyvinvointiin. Tämä tutkimustulos tuki ja vahvisti myös aiempia tutkimustuloksia aiheesta. (Suvanto ym. 2020, 41–51.) Kouluun ja kaverisuhteisiin liittyvät vaikeudet, kuten esimerkiksi kiusatuksi joutuminen synnyttävät nuorelle pitkäaikaista stressiä. Stressaavat elämän kokemukset puolestaan lisäävät mielenterveyden häiriöiden riskiä. (Sandberg 2000, 2282.) Nuoren kehittyvät aivot ovat erityisen herkätkäpitkäkestöisen stressin vaikutuksille (Kosola 2020, 1998).



KUVIO 2. Teoreettisen viitekehyksen yhteenveto

## **4 KUVAILEVA KIRJALLISUUS KATSAUS MENETELMÄLLISENÄ LÄHTÖKOHTANA**

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä, sillä käytetyt aineistot ovat laajoja eikä aineiston valintaa ole rajattu metodisten sääntöjen perusteella (Salminen 2011, 6). Opinnäytetyönä kirjallisuuskatsaus kokoaa jo saadun tutkimustiedon yhteen ja koottua tietoa voi hyödyntää usealla eri osa-alueella. Tiedosta hyötyvät nuoret ja heidän perheensä, nuorten kouluyhteisö ja asiantuntijat. Näin ollen tieto hyödyttää useita ihmisiä, yhteisöjä ja koko yhteiskuntaa.

### **4.1 Aineiston keruu**

Tiedonhaku aloitettiin syyskuussa 2021, kun tutkimuskysymys oli muodostunut. Tutkimuskysymys muodostui valikoidun aiheen pohjalta osana Eläytyen osalliseksi -hanketta. Tiedonhaku muodostettiin hyödyntäen määriteltyjä keskeisiä asiasanoja. Tiedonhaun väylinä käytettiin sähköisistä hakukoneista pääsääntöisesti Cinahlia, Mediciä, Andoria ja Google Scholaria.

Tiedonhaussa käytettiin rajauksina asiasanojen lisäksi tutkimusartikkelin julkaisuajankohtaa. Sisäänottokriteerit täytyivät, jos tiivistelmän perusteella valikoitunut vertaisarvioitu tutkimusartikkeli oli julkaistu korkeintaan kymmenen vuotta sitten (ks. Taulukko 1 ja 2).

PÄIVÄMÄÄRÄ	TIETOLÄHDE	HAKUSANAT	RAJAUKSET	TULOKSET (KPL)	ARVIOINTI
28.9.2021	Cinahl	Social media AND mentalhealth AND young people	2011 - 2021, vertaisarvioitut tutkimusartikkelit	33	2 artikkelia valikoituvat, vastasivat tutkimuskysymykseen
28.9.2021	Andor	Social networking AND addictive behaviours AND adolescence	2011-2021, vertaisarvioitut, kansainväliset artikkelit	30	2 artikkelia valikoituivat, sillä olivat asiayhteydessä opinnäytetyön aiheeseen.
28.9.2021	Cinahl	Social media use AND adolescents AND anxiety	2016 - 2021, vertaisarvioitut tutkimusartikkelit	21	2 artikkelia valikoituivat, olivat asiayhteydessä opinnäytetyön aiheeseen
15.10.2021	Andor	Body image AND social media AND young adults	2021 julkaistut englanninkieliset artikkelit	37	1 artikkeli valikoitui, sillä liittyi opinnäytetyösämmen käsittelemään aiheeseen ja oli vertaisarvioitu
15.10.2021	Andor	Body image AND social media AND social networking AND self-image AND sns	2019 - 2021 julkaistut englanninkieliset kansainväliset artikkelit	28	1 artikkeli valikoitui, liittyi opinnäytetyön aiheeseen ja oli vertaisarvioitu

TAULUKKO 1. Tiedonhaussa käytetyt tietokannat ja hakusanat.

PÄIVÄMÄÄRÄ	TIETOLÄHDE	HAKUSANAT	RAJAUKSET	TULOKSET (KPL)	ARVIOINTI
21.10.2021	Andor	Social influencer AND social media AND teenagers	2021 julkaistut, vertaisarvioi- dut, kansainvä- liset artikkelit	28	1 artikkeli valikoitui , sillä oli asiayhteydessä opinnäyte- työn aiheeseen.
29.3.2022	Cinahl	Social media AND mental health AND adolescents	2019 - 2022, vertaisarvioi- dut tutkimus- artikkelit	181	4 artikkelia valikoitui, olivat asiayhteydessä opinnäytetyön aiheeseen
15.11.2021	Andor	Social media use AND relation to mental health AND adolescents	2018-2021 julkaistut englannin- kieliset artikkelit	29	1 artikkeli valikoitui, sillä artikkeli oli asiayhteydessä käsittelemäämme aiheeseen
15.11.2021	Cinahl	Adolescents AND digital AND stress	2021-2022 julkaistut artikkelit	19	1 artikkeli valikoitui, oli vertaisarvioitu sekä asiayhteydessä opinnäytetyön aiheeseen
15.11.2021	Cinahl	Social media AND adolescent mental health	2021-2022 julkaistut akateemiset vertaisarvioi- dut artikkelit	38	1 artikkeli valikoitui. Oli asiayhteydessä käsittelemäämme aiheeseen

TAULUKKO 2. Tiedonhaussa käytetyt tietokannat ja hakusanat.

## 4.2 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan perusanalyysimenetelmää, jota voidaan käyttää laadullisen aineiston analysoimisessa niin, että analysointi tapahtuu systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysiä voidaan pitää väljänä teoreettisena kehyksenä ja sen avulla voidaan tehdä tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 191–237.)

Opinnäytetyössä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisen analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja luoda tutkimusaineiston pohjalta teoreettinen kokonaisuus. Sisällönanalyysiprosessi voidaan jakaa vaiheisiin, jotka ovat karkeasti jaoteltuina aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Prosessin ensimmäisessä vaiheessa, eli pelkistämässä, aineistosta karsitaan pois epäoleellinen sisältö. Tällöin aineisto tiivistetään tai pilkotaan osiin. Aineiston redusointia seuraa ryhmittely, jolloin käydään läpi alkuperäisilmaukset ja etsitään aineistosta samankaltaisia tai eroavia käsitteitä. Nämä käsitteet ryhmitellään eri luokiksi ja sitä edelleen alaluokiksi. Aineiston ryhmittelyä seuraa aineiston käsitteellistäminen, jolloin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto erotetaan muusta aineistosta ja muodostetaan oleellisesta tiedosta teoreettisia käsitteitä. Koko analyysin ajan tulee tarkkailla aineiston polun säilymistä alkuperäisdataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 191–237.)

Opinnäytetyössä toteutettiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Katsaukseen valikoituneita tutkimusartikkeleita käytiin läpi, ja näitä pelkistettiin eli redusointiin. Pelkistämällä etsittiin tutkimuksen kannalta merkittävät asiat ja karsittiin opinnäytetyön kannalta epäoleellinen tieto. Seuraavaksi muodostettiin tiivistelmä, jota seurasi klusterointi. Klusteroinnin perusteella ryhmiteltiin samankaltaiset ja eroavat sisällöt. Sisällöistä ryhmiteltiin pääluokka nuoret sosiaalisen median käyttäjinä. Tästä muodostettiin yläluokka sosiaalisen median käytön yhteys nuorten mielenterveyteen. Näistä käsitteistä luotiin alaluokiksi mielenterveyttä tukevat ja suojaavat tekijät sekä mielenterveydelle haitalliset tekijät. Aineiston ryhmittelyä seurasi sisällön käsitteellistäminen eli abstrahointi (ks. Kuvio 3).

KÄSITTEET	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhteisöllisyys</li> <li>• Ystävystyminen</li> <li>• Identiteetin kehitys</li> <li>• Itsenäistyminen</li> <li>• Kommunikointi</li> <li>• Digitaalisten taitojen kehittyminen</li> </ul>	Mielenterveyttä tukevat ja suojaavat tekijät	Sosiaalisen median käytön yhteys nuorten mielenterveyteen	Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkkokiusaaminen</li> <li>• Yksityisyyden ja turvallisuuden vaarantuminen</li> <li>• Seksuaalinen häirintä ja -hyväksikäyttö</li> <li>• Unen ja levon häiriintyminen</li> <li>• Ahdistus ja masennus</li> <li>• Riippuvuus</li> <li>• Vertaisvertailu</li> <li>• Anonyymiys</li> <li>• Kehonkuvan vääristyminen ja itsetunnon horjuminen</li> </ul>	Mielenterveydelle haitalliset tekijät		

KUVIO 3. Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä – Sisällönanalyysiprosessin tuloksena syntyneet luokat ja teoreettiset käsitteet.

## **5 TULOKSET**

### **5.1 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä**

Nuoret ovat ikäryhmänä aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Sosiaalisella medialla on nuoriin ja heidän mielenterveyteensä niin hyödyllisiä kuin haitallisiakin vaikutuksia. Hyödyllisiksi ja samalla mielenterveyttä tukeviksi tekijöiksi voidaan luokitella yhteisöllisyys, ystäväystyminen, identiteetin kehitys, itsenäistyminen, kommunikointi sekä digitaalisten taitojen kehittyminen. Haitallisiksi ja mielenterveyttä vaarantaviksi tekijöiksi voidaan luokitella verkkokiusaaminen, yksityisyyden ja turvallisuuden vaarantuminen, seksuaalinen häirintä ja -hyväksikäyttö, unen ja levon häiriintyminen, ahdistus, masennus, riippuvuus, vertaisvertailu, anonyymiys sekä kehonkuvan vääristyminen ja itsetunnon horjuminen.

### **5.2 Nuorten digitaaliset taidot**

Nuorten digitaalinen osaaminen on kehittynyt ja monesti aikuiset aliarvioivat nuorten digitaalisen osaamisen. Tästä syystä sosiaalisen median turvallisuus on herättänyt keskustelua vanhempien, opettajien ja poliittisten päättäjien keskuudessa. Sosiaalista mediaa on moitittu myös yksityisyyden ja turvallisuuden vaarantumisesta, joka puolestaan altistaa lapsia ja nuoria häirinnälle. (Tzavela & Mavromati 2013, 415–416.) Sosiaalisen median käytön rajaaminen aikuisten toimesta on koettu nuorten näkökulmasta huonona asiana, sillä nuoret haluaisivat, että aikuiset oppisivat luottamaan heidän taitoihinsa sosiaalisessa mediassa (O'Reilly 2020, 200).

Jotkut sosiaalisen median sivustot vaativat 13, 16 tai 18 vuoden ikärajoitusta käyttäjiltään rekisteröityessä. Näitä ikärajoituksia kuitenkin rikotaan usein, sillä sivustoilla on helppo väärentää oma ikänsä. Neljänneksellä 9–11-vuotiaista ja puolella 11–12-vuotiaista eurooppalaisista nuorista oli profiili sosiaalisen median palveluissa. (Tzavela & Mavromati 2013, 413.)

### **5.3 Sosiaalinen media trendien ja ihanteiden tienviittana mielenterveyttä tukevana ja horjuttavana tekijänä**

#### **5.3.1 Sosiaalisen median ulkonäkökeskeisyys ja nuoren itsetunto**

Sosiaalinen media alustana on ulkonäkökeskeinen ja sitä pidetään usein ulkonäköön liittyvien paineiden aiheuttajana (Saiphoo & Vahedi 2019, 259; Åberg, Koivula & Kukkonen 2020, 2). Ulkonäköön liittyvien paineiden myötä sosiaalinen media vaikuttaa myös nuorten itsetuntoon. Itsetuntoa voidaan pitää yksilön asenteena itseään kohtaan. Hyvän itsetunnon on todettu olevan yhteydessä hyvään mielenterveyteen ja toimintakykyyn. (Sievers 2017, 4.)

Tutkimukset ovat osoittaneet erityisesti sosiaalisen median kuluttajien ajattelevan alustoilla julkaistujen kuvien edustavan yhteiskunnan ulkonäöllisiä ihanteita ja sitä, miltä heidän tulisi näyttää. Kuvia julkaistaan sosiaaliseen mediaan käyttäjien toimesta valikoivasti. Useimmiten julkaistaan vain kuvat, jossa käyttäjä kokee näyttävänsä hyvältä. Sosiaalisessa mediassa julkaistut kuvat ovat usein tarkkaan poseerattuja ja muokattuja. Tämän vuoksi käyttäjät kohtaavat todennäköisesti paljon epärealistisia kuvia muista ihmisistä, joka johtaa vääristyneeseen sosiaaliseen vertailuun ja omaan kehoon liittyviin tyytymättömyyden tunteisiin. Tämä luo sosiaalisen median kuluttajissa huonommuuden tunnetta, heidän verratessa itseään sosiaalisessa mediassa julkaistuihin epärealistisiin tai muokattuihin kuviin. (Saiphoo & Vahedi 2019, 259–260.)

#### **5.3.2 Sosiaalinen vertailu ja nuoren kehonkuva**

Perinteisen median, kuten televisiomainoksien, musiikkivideoiden, mainostaulujen ja aikakauslehtien, kohdalla vertailu kohdistuu suurimmaksi osaksi julkisuuden henkilöihin. Sosiaalisessa mediassa kohtaa suurelta osin ikätovereitaan ja heidän jakamaansa sisältöä, johon seuraajien on helppo samaistua. Tämä mahdollistaa vertaisvertailun, jolloin ihmiset vertaavat itseään todennäköisemmin samankaltaisiin ihmisiin. Vertaisvertailun on osoitettu tutkimuksissa olevan vaikutusvaltaisina sosiaalisen vertailun muoto. Tämän vuoksi sosiaalista mediaa voidaan pitää perinteistä mediaa vieläkin haitallisempänä, sen tehdessä vertaisvertailusta helpompaa. (Saiphoo & Vahedi 2019, 259–260.)



Vertaisvertailu voi olla nuoren kehonkuvan kehittymiselle haitallista. Kehonkuva on käsitteenä moniulotteinen. Sen ajatellaan sisältävän erilaisia rakenteita, jotka liittyvät ihmisen uskomuksiin kehostaan, oman kehonsa tuntemiseen ja siihen, kuinka ihminen käsittelee tunteita, jotka liittyvät heidän kehonsa arviointiin. Tutkimukset ovat aiemmin osoittaneet, että jatkuva altistuminen perinteiselle medialle liittyy kehonkuvan häiriöihin sekä miehillä että naisilla. Sosiaalinen media vaikuttaa kehonkuvaan, aivan kuten perinteisenkin median on tieteellisesti osoitettu vaikuttavan. (Saiphoo & Vahedi 2019, 259–260.)

### **5.3.3 Sosiaalisen median vaikuttajat osana nuoren arkea**

Sosiaalisesta mediasta on kehittynyt yksi väylä tulla tunnetuksi ja sen myötä nousta julkisuuteen. Sosiaalisesta mediasta julkisuuteen nousseita henkilöitä voidaan nimittää niin sanotusti ”mikrojulkiksiksi”. Heidät voidaan nähdä ikään kuin mielipiteiden johtajana ja vaikuttajina, mutta he esiintyvät seuraajilleen kuitenkin ”tavallisina” ihmisinä. Vaikuttajat toimivat roolimallina nuorelle yleisölle, ja sen takia on keskeistä, millaista sisältöä he jakavat. Monesti nuoret sosiaalisen median käyttäjät seuraavat ”mikrojulkiksia” esimerkiksi yhteisen ideologian vuoksi. Nuoret saattavat pitää vaikuttajia luotettavina ja uskottavina tiedonlähteinä. Vaikuttajat voivat toimia joidenkin tuotteiden tai palveluiden aktiivisina kannattajina sekä harjoittaa itsensä brändäämistä. (Croes & Bartels 2021, 1–2.)

Nuoret ovat ikäryhmänä todella alttiita erilaisille vaikutuksille (O’Reilly ym. 2018, 606). Nuoren samaistuminen sosiaalisen median vaikuttajaan voi olla tärkeässä roolissa hänen elämässään. Yhdistyminen tiettyjen ryhmien, brändiyhteisöjen tai julkisuuden henkilöiden kanssa, voi luoda nuorelle voimakasta sosiaalisen samaistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Croes & Bartels 2021, 1–2.)

### **5.3.4 Kehotyytyväisyys ja sen käsittely sosiaalisessa mediassa mielen- terveyden kannalta**

Nykypäivänä suosittuna trendinä sosiaalisessa mediassa jaetaan esimerkiksi paljon kuntoiluun, hyvinvointiin ja fitnekseen liittyvää sisältöä. Tällaista sisältöä voi löytää esimerkiksi #fitspiration -aihetunnisteen alta. #Fitspiration-julkaisuja ja

siihen sopivaa sisältöä jakavat vaikuttajat haluavat innostaa katsojia terveellisiin käyttäytymismalleihin. Vaikuttajien julkaisema sisältö voi olla esimerkiksi ruokavali-, kuntoilu-, tai laihdutusvinkkejä. Tällaisella sisällöllä on vaikutuksia keho-tyytyväisyyden heikentymiseen sekä negatiivisen mielialan kasvuun. ”Fitspiration”-julkaisut voivat edistää vääristynyttä minäkäsitystä ja epäterveitä käyttäytymismalleja sekä sisällön seuraajille, että julkaisijoille itselleen. Tutkimus osoitti, että ”fitspiration”-julkaisuja jakavien tilien seuraajat kokivat negatiivisia tuntemuksia ainakin joskus katsellessaan julkaisuja. Vain 11 % seuraajista kokivat enimmäkseen positiivisia tuntemuksia. (DiBisceglie & Arigo 2019, 1233–1238.)

Sosiaalisen median ulkonäkökeskeisyyden epäkohdista on syntynyt kuitenkin myös erilaisia kehopositiivisuus liikkeitä. Kehopositiivisuus liikkeet julkaisuineen haastavat yhteiskunnan ulkonäköön, kauneuteen ja vartaloon liittyvät ihanteet sekä kannustavat itsensä hyväksymiseen. Kehopositiivisuus liike on soluttautunut sosiaalisen median alustoihin, ja median käyttäjät voivat osallistua haasteeseen julkaisemalla sisältöä. Julkaistu sisältö edistää erilaisten vartalon muotojen ja kokojen hyväksymistä. Näiden julkaisujen yhteydessä on käytetty tunnisteita #effyourbeautystandards ja #allbodiesaregood. (Saiphoo & Vahedi 2019, 260.)

## **5.4 Nuorten mielenterveyttä tukevat tekijät sosiaalisessa mediassa**

### **5.4.1 Sosiaalinen media osana nuoren sosiaalista kanssakäymistä ja sosalisoitumista**

Sosiaalisen median käytön vaikutuksista on noussut esille ristiriitaista tietoa. Aiemmin on esitetty olettamuksia siitä, että sosiaalinen media syrjäyttää tosimaailman vuorovaikutuksen esimerkiksi ystävien ja perheen kanssa. Tämän on osoitettu lisäävän sosiaalista eristäytymistä ja vaikuttavan haitallisesti sosiaaliseen kehitykseen. Myöhemmin on kuitenkin pystytty osoittamaan, että sosiaalinen media helpottaa yhteydenpitoa ystävien kanssa sekä mahdollistaa uusien ystävyys-suhteiden luomisen. Sosiaalisen median myötä ystävien kanssa voi viettää enemmän aikaa, ja tämä puolestaan edesauttaa ystävyys-suhteiden vahvistumista. (Tzavela & Mavromati 2013, 415–416.) Sosiaalinen media auttaa laajentamaan sosiaalista verkostoa yhteisten kiinnostuksen kohteiden kautta ja antaa mahdollisuuksia yhteisöön kuulumiseen (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801).

Sosiaalisesta mediasta on tullut olennainen osa nuorten päivittäistä sosiaalista kanssakäymistä. Ensisijainen syy sosiaalisen median käytölle on yhteydenpito ystäviin. Yhteydenpidon lisäksi yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteiden on todettu yhdeksi motiiviksi nuorten sosiaalisen median käytölle. Edellä mainittujen asioiden lisäksi sosiaalisen median käytössä houkuttelevana on todettu olevan auktoriteetin ja vanhempien valvonnan puute eli vapaus tehdä asioita ilman valvontaa. (Tzavela & Mavromati 2013, 414–415.) Tutkimusten mukaan 40 % nuorista viettävät vähintään kaksi tuntia päivittäin sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median mahdollistamat reaaliaikaiset tilapäivitykset houkuttelevat nuoria olemaan läsnä älylaitteiden äärellä, ja samalla katsomaan uusimpia julkaisuja. (Tsitsika ym. 2014, 141.) Nuorten keskuudessa jopa 83 % käyttäjistä olivat kommentoineet ystäviensä kuviin. Käyttäjistä 77 % olivat julkaisseet päivityksiä ja noin puolet olivat lähettäneet viestejä esimerkiksi jonkin sosiaalisen median palvelun chat-toiminnon kautta. (Tzavela & Mavromati 2013, 414.)

Useimmat sosiaalisen median alustoista auttavat käyttäjiään muodostamaan sosiaalisia verkostoja. Sosiaalisen median palveluissa käyttäjät voivat joko lähettää tai vastaanottaa ystäväpyyntöjä. Sosiaalisessa mediassa ystäväystyminen tapahtuu matalammalla kynnyksellä ja ystäväystymiskäytännöt saattavat erota kasvotusten tapahtuvasta ystäväystymisestä. Matalan kynnyksen ystäväystymistä edesauttaa mahdollisuus lisätä ystäviksi sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole ennestään tuttuja. (Tzavela & Mavromati 2013, 415–416.)

#### **5.4.2 Sosiaalinen media nuoren itsenäistymisen ja identiteetin kehityksen tukena**

Sosiaalisen median avulla nuori saa harjoitusta itsenäisyyteen ja sosiaaliin taitoihin. Sosiaalinen media antaa nuorelle hedelmällisen kasvualustan nuoren kokeillessaan omaa identiteettiään ja kehittäessään sitä. Sosiaalinen media tarjoaa monia erilaisia toimintoja alustoillaan, jotka tukevat nuorten kehitystarpeita. Näistä esimerkkinä ovat profiilin luominen, ystäväystyminen, kommentoiminen ja viestintä muiden alustan käyttäjien kanssa. Sosiaalinen media toimii alustana vertaishyväksynnän ilmaisulle ja omanarvon tunnistamiselle. Sosiaalinen media

mahdollistaa keskustelun näistä aiheista. (Tzavela & Mavromati 2013, 411.) It-sensä ilmaiseminen, sekä yksilöllisen ja kollektiivisen luovuuden edistäminen, mahdollistuu sosiaalisessa mediassa käyttäjän jakaessa omaa sisältöään, kuten kuvia, musiikkia, videoita, blogitekstejä tai podcasteja (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801).

#### **5.4.3 Sosiaalinen media apuvälineenä kommunikaation kehityksessä**

Sosiaalinen media vähentää kommunikoinnin esteitä. Siinä missä se tarjoaa apua esimerkiksi konkreettisiin esteisiin, kuten etäisyydestä johtuviin kommunikoinnin esteisiin, se auttaa myös ihmisten välisissä kommunikaation haasteissa. Tutkimustieto osoittaa, että sosiaalisen median ja hyvinvoinnin suhde voivat riippua persoonallisuuden ominaisuuksista. Sosiaalisen median avulla esimerkiksi ujut tai persoonaltaan introvertit ihmiset hyötyvät sosiaalisesta mediasta kommunikaation välineenä. (Tzavela & Mavromati 2013, 415.) Sosiaalinen media tarjoaa anonymiteettiä ja vapautta kanssakäymiseen. Tästä hyötyvät erityisesti sosiaalisten ongelmien, esimerkiksi ahdistuksen kanssa kamppailevat nuoret. (Calheiros Velozoa & Stauderb 2018, 399.)

#### **5.4.4 Sosiaalinen media mahdollistamassa laajempaa tiedonsaantia**

Nuoret voivat ikänsä vuoksi kohdata sosiaalisessa mediassa disinformaatiota (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 802). Siinä missä sosiaalisessa mediassa voidaan levittää valheellista tietoa, voi sosiaalista mediaa käyttää myös hyödyllisen tiedon jakamiseen (Wilson & Stock 2021, 516). Sosiaalinen media tarjoaa nuorille alustan, jonka kautta kasvokkain epämiellyttäviksi koetuista aiheista on mahdollista puhua ja oppia. Sosiaalinen media mahdollistaa nuorten laajemman tiedonsaannin. Saatavilla on yhä enemmän erinomaisia terveyteen liittyviä sähköisiä palveluita, esimerkiksi chat-alustoja. Nuoret voivat matalalla kynnyksellä saada tietoa heitä mietityttävistä aiheista, kuten sukupuolitaudeista, stressin hallintakeinoista ja masennuksen merkeistä. Sosiaalinen media voi toimia porttina vertais-tuen piiriin pitkäaikaisia sairauksia sairastaville nuorille. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801.)

Sosiaalisen median on osoitettu parantavan nuorten oppimismahdollisuuksia. Oppilaat voivat pitää yhteyttä toisiinsa sosiaalisen median kautta kotitehtäviin ja ryhmittöihin liittyvissä asioissa. Jotkut koulut hyödyntävät muun muassa blogitekstejä englannin kielen opetuksessa. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801.)

## **5.5 Nuorten mielenterveydelle haitalliset tekijät sosiaalisessa mediassa**

### **5.5.1 Yksityisyyden ja turvallisuuden vaarantuminen sosiaalisessa mediassa**

Sosiaalisen median käyttö voi vaarantaa nuorten yksityisyyttä ja turvallisuutta. Se voi altistaa nuoret häirinnälle, verkkokiusaamiselle, päihteiden väärinkäytölle ja jopa viharikoksille. Verkkoturvallisuuteen liittyvät ongelmat johtuvat useimmiten nuorten kyvyttömyydestä hallita omien profiilien sisältö- ja tietosuojasetuksia. Lisäksi nuoret saattavat jakaa henkilötietojaan julkisesti tietämättä, että tällaisella toiminnalla he voivat vaarantaa oman turvallisuutensa. (Tzavela & Mavromati 2013, 416.) Tietosuojaan liittyvä digitaalinen jalanjälki voi näyttäytyä uhkana nuorten sosiaalisen median käytölle. Digitaalisella jalanjäljellä tarkoitetaan todistetta siitä, millä sivustolla kukakin on vierailut ja millaista sisältöä on jakanut. Nuorilta voi jäädä ymmärtämättä julkaisuiden pysyvyys internetissä julkaisun jälkeen. Tämä voi koitua ongelmaksi nuoren tulevaisuudessa, esimerkiksi työnhaussa, mikäli nuori on joskus julkaissut sopimatonta sisältöä. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 802.)

Nuorten kypsyttömyys sekä tarve olla äänessä voi olla myös yksi syy ongelmalliseen käytökseen (Tzavela & Mavromati 2013, 416). Sosiaalisessa mediassa voi esiintyä nuorille sopimatonta sisältöä, ja esimerkiksi erilaiset kolmansien osapuolien mainossisällölliset vaikutteet voivat ohjata nuoren ostokäyttäytymistä. Summittainen internet-käyttäytyminen voi tehdä nuoren helpoksi kohdeksi kohdistaa mainoksia ja huijauksia. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 802.)

## **5.5.2 Verkkokiusaaminen**

Sosiaalisessa mediassa nuorten keskuudessa tapahtuva kiusaaminen sekä vahingoittamistarkoituksella levitetyt kuvat ja juorut ovat jatkuva ongelma nuorten keskuudessa (O'Reilly ym. 2018, 604). Verkkokiusaaminen voi näkyä jonkin henkilön solvaamisena tai hänestä valheellisten, kiusallisten tai vihamielisten asioiden levittämisenä (O'Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801). Kyseiset ongelmat ovat aiheuttaneet nuorissa huolta, sillä sosiaalisessa mediassa on helppo sanoa nimettömänä asioita. Erityisesti anonyymiyys on koettu riskinä ja kannustavan negatiiviseen käytökseen. (O'Reilly ym. 2018, 608.) Verkkokiusaaminen voi aiheuttaa nuorelle masennusta, ahdistusta, eristäytymistä ja jopa ajaa itsetuhoisuuteen tai itsemurhayrityksiin (O'Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801).

## **5.5.3 Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö sosiaalisessa mediassa**

Nuorilla on riski altistua ikäisilleen sopimattomalle sisällölle kuten pornografialle sekä seksuaalisille ja provosoiville kommenteille sosiaalisessa mediassa. Nuorten keskuudessa esiintyvä ilmiö, josta käytetään nimeä "sexting", tarkoittaa seksuaalisten viestien, kuvien tai videoiden lähettämistä, vastaanottamista tai välittämistä matkapuhelimen, tietokoneen tai muun digitaalisen laitteen kautta. Tällainen sisältö voi levitä nopeasti sosiaalisessa mediassa. Mikäli nuoren luottamuksellisesti jaettu "sexting"-sisältö leviää, voi se aiheuttaa nuorelle paljon ahdistusta. Vuonna 2011 tehdyssä tutkimuksessa 20 % teini-ikäisistä on lähettänyt tai julkaissut alastonkuvia tai -videoita itsestään. (O'Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 802.) Iso-Britanniassa tehtyjen tutkimusten mukaan 15 % 9–16-vuotiaista ja 28 % 11–16-vuotiaista kertoivat kokeneensa järkyttävän kokemuksen sosiaalisessa mediassa liittyen sopimattomiin kuviin ja viesteihin (O'Reilly ym. 2018, 604).

## **5.5.4 Unen ja levon häiriintyminen**

Tutkimuksissa on havaittu yhteys suuremman sosiaalisen median käytön ja matalamman akateemisen suorituskyvyn, lisääntyneiden sisäistämisongelmien sekä vähentyneen aktiivisuuden välillä (Tsitsika ym. 2014, 141). Sosiaalisen me-

dian käytöllä on huomattu olevan yhteys nuorten unen laatuun ja erityisesti yöllisen sosiaalisen median käytön vuoksi unen laatu voi heikentyä (Woods & Scott 2016, 46).

### **5.5.5 Nuoren mielenterveysongelmat ja sosiaalinen media**

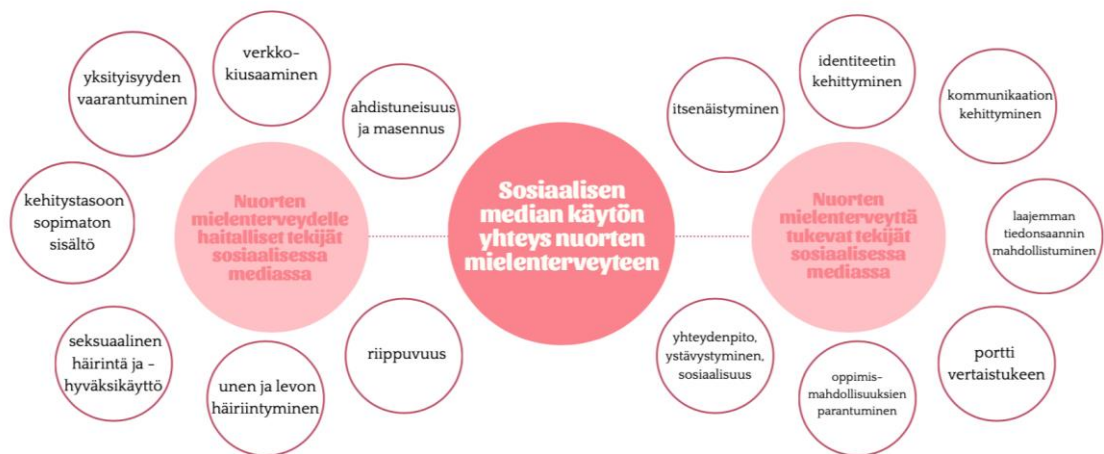
Sosiaalisen median käyttö nuorilla on yhdistetty myös itsetunto-ongelmiin, ahdistukseen sekä masennukseen (Nick ym. 2021, 338). Masennusoireiden lisäksi myös itsemurhaan liittyvät ajatukset ovat olleet yleisiä sosiaalista mediaa käyttävillä nuorilla (Vuorre, Orben & Przybylski 2021, 826).

Tutkijat ovat havainneet ilmiön nimeltä ”Facebook-masennus”. Se määritellään masennukseksi, joka kehittyy, kun nuori viettää paljon aikaa sosiaalisen median sivustoilla, ja tästä seuraa klassisia masennuksen oireita. Ilmiö pohjautuu uskemukseen verkkomaailman intensiteetistä, joka laukaisee masennuksen joillakin nuorilla. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 802.) Yleistynyt sosiaalisen median käyttö on pystytty yhdistämään nuorten kokemaan digitaaliseen stressiin. Digitaalinen stressi liittyy myös nuorten kokemiin masennusoireisiin. (Nick ym. 2021, 338.)

Sosiaalisessa mediassa vertaillaan helposti itseään muihin. Vertailu vaikuttaa nuorten minäkuvaan, itsetuntoon ja hyvinvointiin. (Wilson & Stock 2021, 517). Sosiaalisen median alustoilla kuten Instagramissa ja Facebookissa nuoret törmäävät erilaisiin kauneushanteisiin. Kauneushanteet lisäävät tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön ja näin ollen vaikuttavat nuoren itsetuntoon. (Åberg ym. 2020, 2.) Joillekin nuorille sosiaalisen median palveluiden käyttö voi olla tapa kompensoida netin ulkopuolisia henkilökohtaisia vaikeuksia, jotka toisinaan muuttuvat riippuvuutta aiheuttavaksi käytökseksi (Tzavela & Mavromati 2013, 411).

Sosiaalisen median liiallisella käytöllä on riski muuttua riippuvuudeksi ja se voi lisätä riippuvuutta aiheuttavaa käytöstä (Tzavela & Mavromati 2013, 411). Riippuvuus voi aiheuttaa stressiä ja ahdistusta. Ahdistusta voi ilmetä, jos nuori ei pysty olemaan yhteydessä sosiaaliseen mediaan ja kokee jäävänsä jostain paitsi. (Woods & Scott 2016, 42.) Riippuvuus sosiaaliseen mediaan näkyy muiden riip-

puuvuoksien kaltaisina oireina, kuten mielialan muutoksina, toleranssin kasvamisena ja vieroitusoireina. Sekä henkisiä että fyysisiä vieroitusoireita voi ilmetä, mikäli sosiaalisen median käyttö on rajoitettua siitä riippuvaiselle. Riippuvuus voi edetä konfliktiin, jolloin sosiaalisen median käyttö johtaa ihmissuhdeongelmiin, psyykkisiin ongelmiin tai niiden uusiutumiseen. (Tzavela & Mavromati 2013, 417.)



KUVIO 4. Tiivistelmä opinnäytetyön tuloksista.



## 6 TULOSTEN TARKASTELU

Sosiaalinen media tuo nuoren elämään ja mielenterveyteen sekä positiivisia että negatiivisia asioita. Yhteydenpito, ystävystyminen ja yhteisöllisyys tukevat nuoren mielenterveyttä ja kehitystä. (Tzavela & Mavromati 2013, 414–415.) Identiteetin kehittyminen ja vertaistuki tasapainottavat nuoren mielenterveyttä. Sosiaalinen media voi toimia väylänä parempiin oppimismahdollisuuksiin. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801.) Vanhempien ja opettajien pitäisikin seurata nuorten sosiaalisen median käyttöä, koska sillä on sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen.

Sosiaalinen media on nykypäivänä iso osa nuorten päivittäistä elämää ja se tarjoaa nuorille helpon tavan pitää yhteyttä ystäviin sekä madaltaa kynnystä luoda uusia ystäviä. Sosiaalisessa mediassa nuorten on helppo toimia ilman aikuisen valvontaa. Valvonnan puute aiheuttaa omat riskinsä. Toisaalta vapaus toimia ilman aikuisen valvontaa kehittää nuorten digitaalisia taitoja. Aikuiset, kuten vanhemmat ja opettajat, monesti aliarvioivat nuorten digitaalisia taitoja. Aikuisten tietoisuus nuorten digitaalisista taidoista onkin herättänyt keskustelua eri tahoilla sosiaalisen median turvallisuudesta. (Tzavela & Mavromati 2013, 414–416.) Nuoret toivovat, että aikuiset luottaisivat heidän taitoihinsa sosiaalisessa mediassa (O’Reilly ym. 2020, 200).

Sosiaalinen media on alustana ulkonäkökeskeinen. Sosiaalisen median käyttö voi aiheuttaa nuorille ulkonäköpaineita. (Saiphoo & Vahedi 2019, 259; Åberg, Koivula & Kukkonen 2020, 2.) Ulkonäköön liittyvät paineet vaikuttavat nuorten itsetuntoon. Itsetunto on yhteydessä hyvään mielenterveyteen ja toimintakykyyn. Näin ollen sosiaalisen median luomat ulkonäköpaineet ovat yhteydessä nuorten mielenterveyteen. (Sievers 2017, 4.) Nuoret ovat ikäryhmänä alttiita erilaisille vaikutuksille, joita voi kohdata sosiaalisessa mediassa (O’Reilly ym. 2018, 606). Samaistuminen sosiaalisen median vaikuttajiin luo nuorelle mahdollisuuden tuntoa yhteenkuuluvuuden ja samaistumisen tunnetta. Negatiivisena puolena sosiaalisen median vaikuttajien ihannoinnissa on vaikutus nuoren mielialaan sekä kehoituväisyyteen. (Croes & Bartels 2021, 1–2; DiBisceglie & Arigo 2019, 1233–1238.) Nuorten syömistä ja liikuntaa tulisi tämän vuoksi pystyä tarkkailemaan, ettei kehotietoisuus johda nuorella esimerkiksi syömishäiriöön.

Sosiaalinen media alustana tarjoaa nuorille hyvät yhteydenpito mahdollisuudet ja auttaa verkostoitumisessa. Sosiaalinen media alustana tarjoaa nuorelle mahdollisuuden kehittää ja etsiä omaa identiteettiään. Nuorella on mahdollisuus ilmaista itseään kuvien, videoiden, musiikin, blogitekstien tai podcastien kautta. Nämä vähentävät kommunikaation esteitä. Tästä hyötyvät introvertit ja erilaisten sosiaalisten ongelmien kanssa kamppailevat nuoret. (Tzavela & Mavromati 2013, 414–416; O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801.) Yhteydenpidon ja kommunikoinnin lisäksi sosiaalisesta mediasta voi löytyä nuorelle hyödyllistä tietoa. Sosiaalisesta mediasta löytyy paljon matalan kynnyksen tietoa nuoria mietityttävistä asioista (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 801.)

Siinä missä sosiaalinen media tarjoaa nuorille positiivisia mahdollisuuksia, on sosiaalisella medially myös negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalinen media voi altistaa nuoria disinformaatiolle sekä muille haitallisille sisällöille. Nuori voi myös itse tuottaa haitallista sisältöä. (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011, 802; Tzavela & Mavromati 2013, 416.) Sosiaalisen median alustoilla voi toimia anonyymisti. Anonyymiyys mahdollistaa ilkeät kommentit ja kiusaamisen. (O’Reilly ym. 2018, 604.) Nuoria ja heidän käyttäytymistään on tämän vuoksi syytä seurata. Sosiaalisessa mediassa tapahtuvat asiat voivat näkyä nuorten mielialan vaihteluina.

Sosiaalisessa mediassa on runsaasti materiaalia, joka kiinnostaa ja koukuttaa nuoria. Tämänkaltaisen materiaali voi aiheuttaa riippuvuutta ja riippuvuus puolestaan voi aiheuttaa stressiä ja ahdistusta. Pahimmillaan riippuvuus sosiaaliseen mediaan voi johtaa ihmissuhde ongelmiin, psyykkisiin ongelmiin tai niiden uusiutumiseen. (Tzavela & Mavromati 2013, 417.)

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja luotettavuus korostuvat raportointiprosessin kaikissa vaiheissa. Muodostaessa tutkimuskysymystä tulee tunnistaa mahdollinen subjektiivinen vinouma ja luoda tutkimuskysymys tarkastelemaan valittua aihetta mahdollisimman objektiivisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.) Eettisyydellä tarkoitetaan tutkimusetiikan mukaan laadukasta, luotettavaa, avointa ja rehellistä tutkimusta. Nämä puolestaan parantavat tutkimuksen laatua. (Fingerroos & Oikari 2022.)

Luotettavuuden kriteereihin kuuluvat muun muassa tutkimuksen uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, varmuus ja riippuvuus. Arvioitaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee ottaa huomioon tiedon paikkaansa pitävyys ja tutkijan puolueettomuus. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Tällöin väistämättä esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä tai asenne puuttuu tiedon puolueettomuuteen ja tutkijan tulisi tarkastella tätä kriittisesti. (Tuomi & Sarajärvi 298, 303–305.)

Opinnäytetyön tekijät laativat opinnäytetyötä varten tutkimussuunnitelman ja perehtyivät aiheeseen ennen varsinaisen kirjallisuuskatsauksen tekoa. Tutkimuslupa haettiin opinnäytetyön lupapalvelusta ja opinnäytetyön tekijät allekirjoittivat tutkimussopimuksen. Prosessi toteutui ammattikorkeakoulun opinnäytetyön eettisten ohjeiden puitteissa (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018).

Selkeä prosessin kuvaus on osa kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arviointia (Kangasniemi ym. 2013, 297–298). Opinnäytetyön prosessi eteni tutkimuskysymyksen muodostamisen jälkeen teoreettisen viitekehyksen määrittelyyn. Menetelmällisissä lähtökohdissa on kuvailtu suoritettu aineiston keruu ja sisällönanalyysi. Tulosten tarkastelussa on suoritettu ryhmittely keskeisistä löydöksistä.

Keskeinen menetelmän luotettavuuteen vaikuttava tekijä on aineiston valinta. Aineiston käytön perustelu on tärkeä osa luotettavuuden tarkastelua. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298). Opinnäytetyön tutkimuskysymyksestä löytyi paljon tutkimustietoa. Rajaaminen oli ajoittain haastavaa suuren aineistomäärän vuoksi.

Laajasta aineistomäärästä aihetta vastaavien tutkimuksien valikoiminen heikentää osittain opinnäytetyön luotettavuutta. Aineisto rajattiin mahdollisimman uuteen ja tarkastelussa olevaan näkökulmaan parhaiten sopivaan aineistoon. Käytetyt tutkimusartikkelit ovat tieteellisiä ja vertaisarvioituja. Lähdekirjallisuutta on käytetty laajasti myös kansainvälistä tutkimustietoa hyödyntäen. Käytetty lähdekirjallisuus on merkitty tekstiin Tampereen korkeakouluyhteisön kirjallisen raportoinnin ohjeiden mukaisesti ja näin niiden tarkastaminen on mahdollista.

Opinnäytetyön ollessa kirjallisuuskatsaus, siinä ei ole ihmisten anonymiteettiä tai aineiston säilyttämiseen liittyviä osa-alueita. Vaikka opinnäytetyö on toteutettu opinnäytetyön eettisten ohjeiden (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018) mukaisesti, luotettavuuden vaarantuminen on mahdollista, sillä työ on opinnäytetyön tekijöiden ensimmäinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö on toteutettu osana Eläytyen Osalliseksi -hanketta. Työelämäpalaverissa käytiin yhdessä läpi opinnäytetyön aiheen työelämäyhteyshenkilön kanssa ja myös mahdollisia esille nostettavia näkökulmia.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön yhteyttä nuorten mielenterveyteen. Opinnäytetyön tekijät tarkastelivat sosiaalisen median käytön sekä positiivisia, mielenterveyttä tukevia, että negatiivisia, mielenterveyttä haavoittavia, tekijöitä. Opinnäytetyössä selvitettiin myös, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten kokemaan yhteisöllisyyden tunteeseen. Sosiaalisen median käytöllä on tarkasteltujen tutkimusten mukaan erinäisiä haittoja nuorten mielenterveyteen. Kuitenkin sosiaalisen median käytöllä voi olla nuoriin myös positiivisia sekä mielenterveyttä suojaavia ja tukevia vaikutuksia.

Mielenterveyttä suojaavia ja tukevia vaikutuksia todettiin olevan sosiaalisen median mahdollistama yhteydenpito ja ystäväystyminen. Tutkimuksissa nostettiin pinnalle myös sosiaalisen median luoma yhteisöllisyyden tunne. Pohdintaa tämän aihealueen tiimoilta herätti vuorovaikutuksen luonteen muutokset. Kasvotusten tapahtuvassa vuorovaikutustilanteessa ovat läsnä useammin esimerkiksi erilaiset ilmeet, eleet ja muu sanaton viestintä, jota toisesta voi dialogin aikana tulkita. Elekieli on rikkaampaa kasvokkain käydyssä vuorovaikutuksessa. Suuri osa näistä kommunikaation välineistä jää sosiaalisen median kautta keskustellessa piiloon. Opinnäytetyön tekijät pohtivat, onko tällä myöhemmin vaikutusta nuorten vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, mikäli sosiaalisen median sisäiset keskustelut korvaavat tulevaisuudessa muita yhteisöllisiä tapaamisia.

Nuorten mielenterveyttä tukevaksi tekijäksi voitiin luokitella myös nuorten vapaus toimia itsenäisesti ja kehittää omaa identiteettiään. Sosiaalista mediaa käytetään myös hyödyllisen tiedon jakamiseen. Nuoret voivat etsiä tietoa asioista, jotka voivat kasvotusten puhuttaessa tuntua epämiellyttäviltä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisesta mediasta on nuorille paljon hyötyä.

Mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä olivat yksityisyyden ja turvallisuuden vaarantuminen, verkkokiusaaminen, seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö, unen ja levon häiriintyminen sekä itsetunto-ongelmat. Haavoittavat tekijät voivat aiheuttaa nuorille myös ahdistusta ja masennusta.

Nuoret ovat ikäryhmänä todella alttiita erilaisille vaikutuksille, ja tämä heijastuu mielenterveyttä haavoittaviin tekijöihin. Pohdintaa herätti erityisesti tämän aihealueen kohdalla sosiaalisen median ulkonäkö- ja kehokeskeisyys. Sosiaalinen media mahdollistaa nuorten itsestään jakamien kuvien kommentoinnin. Siinä missä toisen ulkonäön kehuminen voi kasvattaa nuoren itsetuntoa, on sillä myös kääntöpuolensa. Valitettavasti sosiaalinen media mahdollistaa myös negatiiviset sekä nuoren kehonkuvaa ja itsetuntoa haavoittavan kommentoinnin. Myös hyvällä tarkoituksella kommentoitu asia saattaa tuntua toisesta pahalta. Toisaalta mielenkiintoinen näkökulma on myös jatkuvaan ulkonäön arvosteluun ja kommentointiin tottuminen. Entä jos uusimpaan nuoren julkaisemaan kuvaan kommentoidaan vähemmän kuin aiempiin julkaisuihin, herättääkö tämä nuoressa huonommuuden tunnetta?

Aiemmin eri aikakausille on pystytty määrittelemään erilaisia kauneusihanteita. Esimerkiksi joinain aikakausina on ihannoitu urheilullista vartaloa ja joskus taas liiallista laihuutta on pidetty ihailtavana. Tällainen ajanjakso saattaa olla taittumassa. Opinnäytetyön tuloksissa todettiin, että sosiaalisen median kautta on syntynyt erilaisia kehopositiivisuusliikkeitä, joiden mukaan kaikenlaiset kehot ovat kauniita.

Aiheena sosiaalisen median käytön yhteys nuorten mielenterveyteen oli ajan-kohtainen, tärkeä ja mielenkiintoinen. Aiheesta löytyi runsaasti tuoretta tutkimustietoa, joka helpotti luotettavan tutkimustiedon löytämistä.

Nuorten kanssa työskentelevien tulee oppia tunnistamaan ja huomioimaan sosiaalisen median hyödyt ja haitat, jotta he voivat tukea nuoren sosiaalisen median käyttöä nuoren kehittyessä. Tulevaisuudessa sairaanhoitajan on syytä tunnistaa sosiaalisen median käyttöön liittyviä haittoja ja hyötyjä nuorten ja lapsipotilaiden kanssa työskennellessä. Opinnäytetyön prosessin tuloksena on tuotettu luotettavaa tietoa, josta hyötyvät nuorten kanssa työskentelevät ammattiryhmät. Koostetun tiedon pohjalta voidaan kehittää lähestymistapoja nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyvissä asioissa.

Opinnäytetyö kehitti tekijöiden tieteellisen raportoinnin taitoja sekä tutkitun tiedon ja sen laadun analysointia. Tätä tietoa tekijät voivat hyödyntää mahdollisissa myöhemmissä opinnoissa. Opinnäytetyön tuloksena saatua tietoa opinnäytetyön tekijät voivat hyödyntää tulevaisuudessa nuorten kanssa työskennellessä.

Opinnäytetyöprosessi kehitti edelleen opinnäytetyön tekijöiden ammatillisuutta. Opinnäytetyön tekijöiden ymmärrys aiheeseen syveni entisestään, vaikka ennakkotiedot aiheesta koettiin hyväksi. Opinnäytetyön prosessin aikana opinnäytetyön tekijöille hahmottui sosiaalisen median käytön kokonaisvaltainen vaikutus nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Vaikka tässä opinnäytetyössä käsiteltiin nimenomaan mielenterveyttä, on tärkeää huomioida terveysvaikutukset kokonaisuutena. Ihmisen ollessa psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, mielenterveyden haavoittuessa myös fyysinen ja sosiaalinen terveys voivat kärsiä. Tuloksissa tuli ilmi esimerkiksi sosiaalisen median käytön yhteydestä unen laadun heikkenemiseen, joka on taas vahvasti yhteydessä mielenterveyden horjumiseen. Nämä juurisyyt ovat huomion arvoisia esimerkiksi mielenterveysongelmien hoidossa.

## **8.1 Kehitys- ja tutkimusideat**

Jo aiemmin opinnäytetyössä tuotiin esille, että sosiaalisen median keskustelussa ja kommunikaatiotilanteissa vuorovaikutuksen erilaiset työkalut jäävät käyttämättä. Sanaton viestintä, ilmeet ja eleet eivät välity sosiaalisen median sisäisessä vuorovaikutustilanteissa samalla tavoin, kuin kasvotusten käydyssä keskustelussa. Mikäli kasvotusten käytyjä vuorovaikutustapahtumia korvataan sosiaalisen median kautta tapahtuvalla viestinnällä, voiko tällä olla vaikutusta nuoren vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, esimerkiksi ilmeiden, eleiden ja äänen painon tulkitsemiseen osana viestintää.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä nousi seuraava jatkokehittämisidea. Pohdittiin, hyötyisivätkö esimerkiksi yläasteikäiset sosiaalisen median käyttöön liittyvästä opetuksesta. Sosiaalisen mediaan liittyvän opetuksen voisi sisällyttää esimerkiksi terveystiedon tunneille. Opetus voisi sisältää sosiaalisen median käytön tuomia

hyötyjä ja haittoja sekä opastusta siitä, mitä tehdä, mikäli nuori kohtaa sosiaalisessa mediassa kiusaamista, epämiellyttävää sisältöä tai häirintää. Olisi myös hyvä painottaa nuorille sosiaalisen median käyttäjille, kuinka sosiaalisessa mediassa tulisi toimia ja mitä esimerkiksi verkkokiusaaminen voi aiheuttaa.



## LÄHTEET

Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2013. Sosiiaalipsykologia. Sanoma Pro. Helsinki. 23–29.

Alanen, O & Haring, K. 2021. Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuudelta sosiaaliselta medialta. Lasten ja nuorten säätiö. Viitattu 16.5.2022. <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-dokumentti. Viitattu 9.9.2022 [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Calheiros Velozoa, J. & Stauderb, J. 2018. Exploring social media use as a composite construct to understand its relation to mental health: A pilot study on adolescents. Children and Youth Services Review. Vol 91, 398–402

Croes, E. & Bartels, J. 2021. Young adults' motivations for following social influencers and their relationship to identification and buying behavior. Computers in human behavior. Vol 124, 1–10.

Deep, G. 2015. Social media and the mental health of teenagers: An insight. Indian journal of health and wellbeing. Vol 6 (7), 741.

DiBisceglie, S. & Arigo, D. 2021. Perceptions of #fitspiration activity on Instagram: Patterns of use, response, and preferences among fitstagrammers and followers. Journal of Health Psychology 2021, Vol. 26 (8), 1233–1242.

Euroopan sosiaalirahasto (ESR), n.d. RR-tietopalvelu-hankekuvaus. Viitattu 16.5.2022. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21737>

Fingerroos, O & Oikari, R. 2022. Aineistonhallinnan eettiset kysymykset yleisesti. Tutkimusetiikka ABC. Jyväskylän yliopisto. PDF-tiedosto. Julkaistu 29.9.2022. Viitattu 29.9.2022.

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim. Vol 134, 843–849.

Hintikka, K. n.d. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.12.2021. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Hopkins, J. 2017. How to Define social media – An Academic Summary. Viitattu 16.4.2022. Julkaistu 19.10.2017. <http://julianhopkins.com/how-to-define-social-media-an-academic-summary/>

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 12.12.2021.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2016. Hoida ja kirjaa. 9. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 468–469

Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M & Fröjd, S. 2015. Lisääntyvätkö nuorten mielenterveyden ongelmat? Suomen lääkärilehti. Vol 70 (26–32), 1908–1912.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon / Narrative literature review: From a research question to structured knowledge. Hoitotiede. Vol 25 (4), 291–301

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Viitattu 13.10.2021  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kosola, S. 2020. Voiko nuorten aivoterveysteen vaikuttaa? Kehittyvät aivot tarvitsevat rakkautta, rajoja ja rauhaa. Duodecim. Vol 136. (18), 1997–1999.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Julkaistu 19.2.2019. Viitattu 22.12.2021  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020. 12–15-vuotiaan seksuaalisuuden kehitys. Julkaistu 12.2.2020. Viitattu 4.4.2022.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021a. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Julkaistu 12.3.2021. Viitattu 14.12.2021.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021b. 12–15-vuotiaan kaverisuhteet. Julkaistu 30.6.2021. Viitattu 4.4.2022.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021c. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Julkaistu 30.6.2021. Viitattu 22.12.2021.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Duodecim. Vol 133 (10), 1003–1007.

Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K & Prinstein, M. 2021. Adolescents Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association with Depressive Symptoms. Journal of Adolescents Health. Vol 70 (2), 336–339.

Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. Viitattu 13.10.2021  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

O'Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K. 2011. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.

O'Reilly, M. 2020. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*. Vol 29 (2), 200–206.

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S & Reilly, P. 2018. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. Vol 23 (4), 601–613

Pönkä, H. 2021. Sosiaalisen median tilastot ja käyttö Suomessa: somekatsaus 04/2021. Viitattu 15.4.2022. [Innowise.fi](https://www.innowise.fi).  
<https://www.innowise.fi/fi/sosiaalisen-median-kaytto-suomessa-somekatsaus-04-2021/>

Saiphoo, A. N. & Vahedi, Z. 2019. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behaviour*. Vol. 101, 259–275.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuus katsaus? Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisuja. Viitattu 12.2.2022.  
[https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*. Vol. 116 (20), 2282–2287

Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media. Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Progradu tutkielma.

Suvanto, A., Siira, H., Kaakinen, P., Männikkö, N. & Ruotsalainen, H. 2020. Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhuvinvointi. *Hoitotiede*. Vol. 32 (1), 41–51.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi. Päivitetty 4.9.2020. Viitattu 14.12.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Nuorten hyvinvointi. Päivitetty 17.12.2021. Viitattu 16.4.2022.  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Päivitetty 8.10.2021. Viitattu 20.12.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Tilastokeskus. 2021. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2021. Liitetaulukko 21. Yhteisöpalvelujen seuraamisen yleisyys ja useus, nettideittipalvelujen käyttö 2021, %-osuus väestöstä. Viitattu 20.9.2021  
<https://dev.verkko.stat.fi/til/sutivi/tup.html>

Tsitsika, A., Tzavela, E.C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T., Tzavara, C. & Richardson, C. 2014. Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links with Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 55 (1), 141–147.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.1. Painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi., 191–237, 298, 303–305

Tzavela E.C. & Mavromati F.M. 2013. Online social networking in adolescence: Associations with development, well-being and internet additive behaviors. *International Journal of Child and Adolescent Health*. Vol 6 (4), 411–420

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2016. Mielen maailma. Persoonallisuus ja mielen-terveys. Sanoma Pro. Helsinki. 110–126.

Volkov, S. 2021. Mental Health. WHO. Viitattu 20.12.2021.  
[https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

Vuorre, M., Orben, A. & Przybylski, A-K. 2021. There is no evidence that associations between adolescent's digital technology engagement and mental health problems have increased. *Clinical psychological science*. Vol 9 (5), 823–835.

Wilson, C & Stock, J. 2021. 'Social media comes with good and bad sides, doesn't it?' A balancing act of the benefits and risks of social media use by young adults with long-term conditions. *Health*. Vol 25 (5), 515–534.

Woods, H.C & Scott, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. Vol 51 (1), 41–49.

Åberg, E., Koivula, A. & Kukkonen, I. 2020. A feminine burden of perfection? Appearance related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics*. Vol. 46, 2–11.

## **LIITTEET**

Liite 1. Katsauksessa käytetyt tutkimukset

Tutkimuksen tekijät, vuosi ja maa.	Tutkimuksen tarkoitus	Aineiston tutkimusmenetelmät	Tulokset
Woods, Heather Cleland; Scott, Holly. 2016. England.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka sosiaalisen median käyttö vaikutti unen laatuun, itsetuntoon, ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen.	Tutkimukseen osallistui 467 skotlantilaista nuorta. Ikähaarukka 11–17 v. Mitattiin, joko paperisella tai sähköisellä kyselylomakkeella sosiaalisen median kokonaiskäyttöä, yöaikaista sosiaalisen median käyttöä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, emotionaalista tunteidettä/tarvetta käyttää sosiaalista mediaa sekä itsetuntoa.	Huonompi unenlaatu yhdistyy suurempaan sosiaalisen median käytön määrään, yölliseen sosiaalisen median käyttöön ja emotionaaliseen tarpeeseen käyttää sosiaalista mediaa. Suhde itsetunnon välillä ja sosiaalisen median käytöllä oli negatiivinen. Henkilöt, joilla oli huonompi itsetunto, käyttivät myös enemmän sosiaalista mediaa.

<p>Åberg, E. Koivula, A. &amp; Kukkonen, I. 2019. Suomi</p>	<p>Tutkimus tutkii sitä, kuinka sosiaaliset nettisivut ovat yhteydessä/lähteenä miehiin sekä naisiin kohdistuvissa paineissa. Onko seuraajien määrässä vaikutusta todennäköisyyteen kohdata ulkonäköön liittyviä paineita?</p>	<p>Aineistoa kerättiin 18-74-vuotialta suomalaisilta (n = 3724).</p>	<p>Sukupuolella on huomattavia vaikutuksia sosiaalisen median aiheuttamiin ulkonäkö paineisiin. Suhteelliset riskisuhteet osoittivat, että naiset olivat todennäköisemmin samaa mieltä siitä, että sosiaalinen media on aiheuttanut heille ulkonäköön liittyviä paineita. Iän vaikutus oli myös tilastollisesti merkittävä ja tämä osoittaa sen, että nuoremmilla käyttäjillä oli suurempi taipumus ilmoittaa sosiaalisesta mediasta ulkonäköön liittyvän stressin lähteenä. Vain Facebookia käyttävillä oli suurempi riski havaita ulkonäköön liittyviä paineita, kuin niillä, jotka eivät</p>
---	--	--	---

			käytä instagramia tai facebookkia.
de Calheiros Velozo, Joana; Stauder, Johannes E.A. 2018. Alankomaat.	Pilottitutkimus, jonka tarkoituksena on ymmärtää, onko sosiaalisen median tutkiminen yhdistelmämittana ja sukupuolten väliset erot huomioon ottaen tarkoituksenmukaista.	Kyselylomake, joka jaettiin vanhemmille, joilla oli 13–16-vuotias teini	Tulokset osoittavat, että erilaiset sosiaalisen median toimet liittyvät eri tavalla mielenterveyteen. Seurustelu, verkko -ostokset ja tuntemattomien ihmisten seuraaminen liittyivät merkittävästi käyttäytymisongelmiin. Samoin pelien pelaaminen ja sisällön, erityisesti videoiden, julkaiseminen verkossa liittyi merkittävästi pakonomaiseen Internetin käyttöön. Sosiaalisen median toiminnan ja mielenterveyden välisessä suhteessa ei kuitenkaan havaittu merkittäviä sukupuolieroja.



<p>Vuorre, M. Orben, A &amp; Przybylski, Andrew K. 2021. Yhdysvallat</p>	<p>Tutkia muutoksia mielenterveydessä yhteydessä sosiaaliseen mediaan. Onko tekniikasta tulossa haitallisempaa?</p>	<p>Nuoret 10-15-vuotiaat henkilöt, n = 430 561. Tuotettiin kysely Yhdysvalloissa MTF kahdeksannen, kymmenennen sekä 12. luokkalaisten vuosittainen kysely.</p>	<p>Teknologian yhteys oli vähentynyt voimakkaasti masennukseen liittyen viimeisen vuosi kymmenen aikana, mutta sosiaalisen median käyttö oli lisääntynyt emotionaaliin ongelmiin liittyen.</p>
<p>O'Reilly, M. Dogra, N. Whiteman, N. Hughes, J. Erubar, S &amp; Reilly, P. 2018. Iso-Britannia</p>	<p>Tarkoituksena oli tuottaa rajallinen tieto nuorten näkemyksistä liittyen sosiaaliseen mediaan ja sen vaikutuksesta nuorten hyvinvointiin.</p>	<p>N=54 nuorta iältään 11-18vuotiaita</p>	<p>Tutkimukseen osallistujat ilmaisivat yhtenäisesti johdonmukaisia kielteisiä näkemyksiä sosiaalisen median mahdollisista haittavaikutuksista mielenterveyteen. Vaikka jossain määrin tunnistettiin myös mahdollisia positiivisia vaikutuksia, osallistujat olivat yhtämieltä siitä, että sosiaalinen media on vaarallinen nuorten mielenterveydelle.</p>

<p>Tzavela, Eleni, C. &amp; Mavromati, Foteini, M. 2013. Yhdysvallat.</p>	<p>Tavoitteena on määritellä ja tarkastella sosiaalisen median käyttöä ja –käytäntöjä teini-iässä keskittyen käytön psykologisiin perusteisiin</p>	<p>Katsaus, vertaisarvioitu</p>	<p>Sosiaalinen media on osa murrosiän elämää, nykyajan nuoret ovat kasvaneet verkossa ja ovat omaksuneet sosiaalisen median käytön. Nuoret tarvitsevat koulutusta ja ohjausta sosiaaliseen mediaan liittyen. Sosiaalisen median liiallinen käyttö saattaa aiheuttaa riippuvuutta</p>
<p>Tsitsika, A. ym. 2013. Yhdysvallat</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia assosiaatiota runsaan sosiaalisen median käytön ja nuorten osaamisen ja luetun ymmärtämisen välillä / sisäistämisongelma??</p>	<p>14-17-vuotiaita nuoria, keski-ikäinä 15,8 v (n=10 930). Tietoja kerättiin kuudessa eri Euroopan maassa (Kreikka, Espanja, Puola, Alankomaat, Romania ja Islanti).</p>	<p>Runsas sosiaalisen median käyttö pystyttiin yhdistämään heikompaan akateemiseen suoritukseen ja alempaan aktiivisuuteen.</p>

<p>Croes, E. &amp; Bartels, J. 2021. Alankomaat.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten motiiveja seurata erilaisia vaikuttajia sosiaalisessa mediassa ja, miksi nuoret ostavat heidän tukemiaan tuotteita sosiaalisen median alustoilla.</p>	<p>Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon vastasi 415 16–25-vuotiasta alankomaalaista nuorta.</p>	<p>Vahvistui, että on ensisijaista tekijää, jotka motivoivat nuoria aikuisia seuraamaan valittuja sosiaalisen median vaikuttajia. Näitä olivat tiedon jakaminen, trendien seuraaminen, rentouttava viihde, kumppanuus, tylsyys/tavallinen ajanvietto sekä tiedonhaku. Havainnot osoittivat, että motiivit vaihtelivat ikäryhmien, sukupuolten ja koulutustaustojen välillä. Sosiaalinen identifiointi oli merkittävässä roolissa suhteessa ostokäyttäytymiseen.</p>
--	--	--	---

<p>Saiphoo, A. N. &amp; Vahedi, Z. 2019. Kanada</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön yhteyttä kokeemukseen omasta kehonkuvastaan.</p>	<p>Meta-analyttinen katsaus, vertaisarvioitu</p>	<p>Tulokset osoittivat, että kehon kuvan vahingoittuminen / häiriintyminen ja sosiaalisen median käyttö osoittivat positiivista korrelaatiota. Tutkimuksessa todettiin sosiaalisen median käytön olevan yhteydessä erityisesti nuorten käyttäjien kehon kuvan häiriintymiselle. Tutkimustulokset tukivat aiempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia.</p>
---	---	--	--

<p>DiBisceglie, S. &amp; Arigo, D. 2021. Yhdysvallat.</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia "fitspiration" sisältöä Instagramissa jakavien ja heitö seuraavien nuorten aikeita ja käsityksiä.</p>	<p>Poikittaistutkimus, johon osallistui 65 fitstagrammaajaa ja 270 nuorta seuraajaa. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella.</p>	<p>Fitstagrammeita ja kyselyyn vastanneita miehiä kiinnostivat vinkit hyvän fyysisen kunnon saavuttamisesta, kun taas seuraajia ja kyselyyn vastanneita naisia kiinnostivat harjoittelun edut. Sekä fitstagrammerit että seuraajat kokivat negatiivisia ja positiivisia tunteuksia fitstagram-kuvista. Seuraajat ja naiset raportoivat enemmän negatiivisia tunteuksia.</p>
---	---	--	---

<p>Wilson, C &amp; Stock, J. 2021. Iso-Britannia.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia sosiaalisen median käyttöä nuorten aikuisten kohdalla, joilla oli jokin pitkäaikaisraus.</p>	<p>Puoli struktoidulla haastattelulla tehtiin perusteellisia henkilö haastatteluja pitkäaikaisraista nuorista aikuisista. Teematista analyysia käytettiin tunnistamaan induktiivisesti teemoja sosiaalisen median roolista pitkäaikaisraiden nuorten aikuisten elämässä. N = 15, 19-39vuotiaita.</p>	<p>Pääteemana oli, että sosiaalisen median käytössä oli sekä hyödyllisiä, että haitallisia vaikutuksia. Tuloksista nousi sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset. 4 vastaajista nosti haastatteluissa positiiviset vaikutukset, mutta loput 11 korostivat negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalisen median käyttö vaati itse-reflektiota ja tietoisuutta siitä, milloin ja miten sosiaalista mediaa voi hyödyntää ja milloin siitä aiheutuu haittaa.</p>
---	--	--	--

<p>Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K &amp; Prinstein, M. 2021.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemaa sosiaalisen median käytön aiheuttamaa digitaalista stressiä.</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon vastasi 680 opiskelijaa</p>	<p>Lähes puolet osallistujista ilmoittivat kokeensa digitaalista stressiä ainakin ”joskus”. Digitaalinen stressi yhdistettiin sosiaalisen median suurempaan käyttöön ja sen merkitykseen, suosioon ja kaikkiin tutkimuksen mielenterveyteen liittyviin muuttujiin. Digitaalinen stressi liittyi myös pitkitäisesti masennusoireiden lisääntymiseen.</p>
--	---	--	---