

Henna Taipale & Viivi-Maria Leivo

## **Sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

# **Sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Henna Taipale & Viivi-Maria Leivo  
Opinnäytetyö  
Syksy 2023  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoitaja

---

Tekijät: Leivo Viivi-Maria & Taipale Henna

Opinnäytetyön nimi: Sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen

Työn ohjaaja: Alakulppi Juha & Heinonen Antti

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 46+5 liitettä

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median merkitystä nuorten mielenterveyteen sekä syömishäiriöiden syntyyn. Opinnäytetyössämme tarkastelemme myös, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten syömiskäyttäytymiseen sekä kehonkuvaan. Tutkimuskysymyksemme olivat: Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen? Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten syömishäiriöihin?

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme olivat sosiaalinen media, nuori, mielenterveys sekä syömishäiriöt. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, ja valikoimme yhdeksän tutkimusta aineistoksi. Aineistoa analysoitiin induktiivisen aineiston eli aineistolähtöisen laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustuloksien mukaan sosiaalisen median käytöllä on niin positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Tutkimustulokset osoittivat, että sosiaalisella medalla ja syömishäiriöllä on yhteyksiä toisiinsa.

Opinnäytetyömme voi antaa uutta informaatiota nuorille, ammattilaisille sekä läheisille mielenterveydenhäiriöiden ja sosiaalisen median välisestä suhteesta. Jatkokehitysideana toivoisimme lisää suomalaista tutkimustietoa aiheesta. Lisäksi jatkokehitysideana olisi sosiaalisen median ja mielen-terveyden positiivisiin puoliin keskittyvä tutkimus.

---

Asiasanat: Sosiaalinen media, nuoret, mielenterveys, syömishäiriö, kehonkuva

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing

---

Authors: Leivo Viivi-Maria & Taipale Henna

Title of thesis: The impact of social media on young people's mental health

Supervisor: Alakulppi Juha & Heinonen Antti

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023

Number of pages: 46 + 5 appendices

---

The purpose of this thesis was to find out the importance of social media on the mental health of young people and the emergence of eating disorders. The thesis also examines which factors affect young people's eating behavior and body image. Research questions were: What is the importance of social media for young people's mental health? What is the importance of social media for young people's eating disorders?

Central concepts in the thesis were social media, young people, mental health and eating disorders. The thesis was carried out as a descriptive literature review, and nine studies were selected as material. The material was analyzed using inductive data i.e. data-oriented qualitative content analysis.

According to the research results, the use of social media has both positive and negative effects on the mental health of young people. Studies have also shown that social media and eating disorders are connected to each other.

The thesis can provide new information to young people, professionals and loved ones about the relationship between mental health disorders and social media. As an idea for further development, there should more Finnish research information on the subject. In addition, a further development idea would be research focusing on the positive aspects of social media and mental health.

---

Keywords: Social media, young, mental health, eating disorder, body image

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORUUS .....	8
2.1	Nuoruuden kehitystehtävät .....	9
3	NUORTEN MIELENTERVEYS .....	10
3.1	Mielenterveydenhäiriöt .....	11
4	NUORTEN SYÖMISHÄIRIÖT .....	15
4.1	Yleisimmät syömishäiriöt .....	16
5	NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA.....	18
6	TARCOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	20
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	22
7.1	Tutkimusmenetelmä ja tutkimusaineisto .....	22
7.2	Tutkimusaineiston kuvaus.....	23
7.3	Aineiston analysointi .....	24
8	TULOKSET.....	28
8.1	Sosiaalinen media ja nuorten mielenterveys .....	28
8.2	Sosiaalinen media ja nuorten syömishäiriöt .....	33
9	POHDINTA.....	37
9.1	Pohdinta ja jatkokehitysideat .....	37
9.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	39
9.3	Oma oppimisprosessi .....	40
	LÄHTEET .....	42
	LIITTEET .....	45

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö pyrkii edistämään ymmärrystä sosiaalisen median roolin vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen. Toivomme, että tulokset auttavat niin terveydenhuollon ammattilaisia, nuorten parissa työskenteleviä kuin myös vanhempia ymmärtämään paremmin tätä kompleksista ilmiötä. Lisäksi toivomme tuloksien tarjoavan tietoa siitä, mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen.

Nuori on keskimäärin 12 ja puoli vuotta vanha, kun tämä luo ensimmäisen sosiaalisen median tilin. Tutkimukset osoittavat, että mitä enemmän sosiaalisessa mediassa vietetään aikaa, sitä todennäköisemmin nuori kokee mielenterveysoireita, kuten ahdistusta ja eristäytymistä. (A., Albano 2021.) Sosiaalisen median käyttö voi myös vaikuttaa negatiivisesti teini-ikäisiin häiritsemällä heidän untaan ja altistaen heidät mm. kiusaamiselle. Sosiaalinen media saattaa altistaa nuoret epärealistiselle sisällölle, joka voi aiheuttaa vertaispainetta. Riskit voivat liittyä siihen, kuinka paljon aikaa nuoret viettävät sosiaalisessa mediassa. (Mayo Clinic Staff 2022.)

Nuoruuteen kuuluu nopea fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuoruuteen kuuluvat myös muutokset suhteessa omaan seksuaalisuuteensa, vanhempiin, kaveriporukkaan ja omaan persoonaan. Nopeat muutokset nuoruudessa voivat aiheuttaa hämmennystä. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, ja nuoruudessa monet mielenterveyshäiriöistä ilmaantuvat ensimmäisen kerran. Erilaisten tutkimuksien mukaan nuorista noin 20–25 prosenttia kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä. (THL 2022.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on tarkastella sosiaalisen median merkitystä nuorten mielenterveyteen sekä sosiaalisen median merkitystä nuorten syömishäiriön syntymekanismeissa. Tutkimuksen keskeisenä kysymyksenä on selvittää, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on nuorten mielenterveyteen. Tarkastelemme myös, mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat eniten nuorten syömiskäyttäytymiseen ja kehonkuvaan.

Opinnäytetyömme toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa käytämme systemaattista lähestymistapaa aiheen tutkimisessa. Analysoimme eri tutkimuksia, kirjallisuutta ja asiantuntijoiden näkemyksiä sosiaalisen median vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Pyrimme tuomaan

esiin merkittäviä tuloksia ja havaintoja, sekä nostamaan esiin mahdollisia kehitystarpeita ja tutkimusaukkoja tällä tärkeällä tutkimusalalla.

## 2 NUORUUS

Nuoruus viittaa kehitysvaiheeseen, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Se alkaa murrosiän eli puberteetin alkamisesta. Puberteetti on noin 11–17 ikävuoden väliin sijoittuva ikävaihe, millä tarkoitetaan lapsuuden jälkeistä ikävaihetta sukuruuhan kasvun alkamisesta sukukypsyyden saavuttamiseen ja kasvun päättymiseen saakka. (Kosola & Marttinen 2021.) Nuoruus on aivojen kehityksessä varhaisvaiheiden jälkeen toiseksi merkittävin vaihe. (Hermanson & Sajaniemi 2018). Nuoruus kattaa ikävuodet 12–22 ja se voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja jälkinuoruuteen. (Korhonen 2021.)

Varhaisnuoruus (12–14 vuotta) on ajanjakso, jolle on ominaista nopeat ja laajat muutokset. Nuoren tunteet saattavat kuohua voimakkaasti, keho muuttuu merkittävästi, ja samalla nuori alkaa irrottautua vähitellen vanhemmistaan. Tämä irrottautumisprosessi voi ilmetä erilaisina käyttäytymismuutoksina, kuten riitaisuutena, vetäytymisenä tai uhmana. Seksuaalisuuden herääminen on myös osa nuoruutta, mikä tekee seksuaalisuuteen liittyvistä asioista erityisen kiinnostavia. Nuori saattaa kokeilla erilaisia asioita tutkiakseen ja ymmärtääkseen omaa seksuaalisuuttaan. (Korhonen 2021.) Varhainen puberteetin alkaminen luo riskitekijöitä erityisesti tyttöjen kehitykselle, sillä nuori, joka kypsyy muita nopeammin, saattaa tuntea olonsa ulkopuoliseksi oman ikäryhmänsä joukossa. Toisaalta hän voi joutua tilanteisiin, jotka eivät ole vielä hänen ikäiselleen sopivia, jos hän viettää aikaa vanhempien ikäryhmien kanssa. Varhaisnuoruudelle on ominaista konkreettinen ajattelu, itsekeskeisyys ja päättelytaitojen kehittyminen. Varhaisnuoret kokevat usein suurta epävarmuutta itsestään, alkavat kaivata yksityisyyttä ja eivät enää sokeasti noudata vanhempien neuvoja ja ohjeita. (Kosola & Marttinen 2021.)

Keskinuoruus (15–17 vuotta) on vaihe, jossa pahin tunnekuohunta yleensä tasoittuu, ja nuori alkaa totutella uuteen kehoonsa. Tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät edelleen. Nuoren kyky abstraktiin ajatteluun, toiminnanohjaukseen ja syy-seuraussuhteiden hahmottamiseen kehittyy aikuisen tasolle. Hän pystyy vaihtamaan näkökulmia, ymmärtämään asioiden seurauksia ja ennakoimaan tulevia tapahtumia. (Korhonen 2021.) Suurin osa nuorista saavuttaa aikuispitäytensä, ja erityisesti tytöillä murrosiän fyysiset muutokset tasaantuvat. Siitä huolimatta omaan kehoon sopeutuminen ja oman kehon hyväksyminen vaativat aikaa. Esimerkiksi syömishäiriöiden esiintyvyys on korkeimmillaan noin 15–19-vuotiaana. (Kosola & Marttinen 2021.)



Jälkinuoruus (18–22 vuotta) on ajanjakso, joka liittyy siirtymiseen nuoruudesta aikuisuuteen. Nuori itsenäistyy ja oppii kantamaan vastuuta ja alkaa rakentaa omaa yksilöllistä identiteettiään. Opiskelu, työllistyminen ja itsenäinen elämäntapa korostuvat tässä ikävaiheessa. Nuori käy läpi erilaisia kokemuksia ja oppii tärkeitä elämäntaitoja, jotka valmistavat häntä aikuisuuteen ja itsenäiseen elämään. (Korhonen 2021.) Myöhäisnuoruudessa tyypillisesti saavutetaan kyky asettaa tulevaisuuden tavoitteita ja sitoutua pitkäjänteiseen työskentelyyn niiden saavuttamiseksi. Tässä elämänvaiheessa vakiintuvat erilaiset itsesäätelytaidot, esimerkiksi impulssien hallinta. (Kosola & Marttinen 2021.)

## 2.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Erikson on luonut teorian, jossa ihmisen elämä on jaettu kahdeksaan erilliseen vaiheeseen, jotka kestävät syntymästä kuolemaan asti. Jokaiseen vaiheeseen liittyy erityinen kehitystehtävä, jonka suorittaminen mahdollistaa uusien sisäisten voimavarojen tai kykyjen kehittymisen. Näiden kehitystehtävien suorittaminen voi tuoda mukanaan sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia. (Dunderfelt 1998, 244.)

Nuoren on turvauduttava ikäistensä apuun vanhempien sijasta kasvun ja kehityksen aikana. Nuoren tulee myös jäsentää murrosiästä johtuva muuttuva ruumiinkuva, seksuaalisuus sekä identiteetti. (Aalberg & Siimes 1999, 55–56.) Nuorelta odotetaan itsenäisyyttä myös koulumaailmassa, erityisesti oppiaineiden valitsemisen suhteen. Tämä vaikuttaa hänen tuleviin opintoihinsa ja ammatinvalintaan. Itsenäisyyden ja oikeuksien vahvistuessa kasvaa myös vastuu omista valinnoista. (nck, Koskinen, Tuulio-Henriksson, Autti-Rämö & Marttunen 2022).

Usein nuori kaipaa kiistoja itsenäistykseen eli nuorelle on ominaista kyseenalaistaa vanhempien sääntöjä sekä määräyksiä. Nuori alkaa korostaa itsenäisyyttään etsimällä oman ystäväpiirin, jättämällä asioita kertomatta ja salaamalla omia ajatuksiaan. Nuoren voi olla vaikea sietää sekä ymmärtää omia ajatuksiaan, joten nuori tarvitsee tukea perheen ulkopuolelta, toisilta aikuisilta tai nuorilta. (Aalberg & Siimes 1999, 56–57.) Nuoruuden aikana nuoren ajattelutaidot kehittyvät ja hän kykenee abstraktiin, yleisellä tasolla tapahtuvaan ja tulevaisuuteen suuntautuvaan ajatteluun. Ajattelun kehityksen myötä kehittyvät myös moraalikäsitteet ja niiden periaatteet, ja nuori alkaa ymmärtämään myös muiden ihmisten näkökulmia. (Aalberg & Siimes 1999, 58–59.)

### 3 NUORTEN MIELENTERVEYS

Mielenterveysongelmat yleistyvät siirryttäessä lapsuudesta kohti nuoruutta. Varhaisessa aikuisuudessa mielenterveysongelmat saavuttavat niin sanotusti huippunsa. Useat aikuisiän mielenterveysongelmat juontavat juurensa jo nuoruusikään. Yleensä häiriön jatkuminen aikuisuuteen on sitä todennäköisempää, mitä vakavampi häiriö on kyseessä. Varhaisnuoruudessa mielenterveysongelmat ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä, mutta keskivaiheilla nuoruutta tytöt sairastavat enemmän kuin pojat. (Aalto-Setälä & Marttunen 2021.) Mielenterveyttä pidetään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta keskeisenä voimavarana, johon kuuluvat psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. WHO määrittelee (2013) mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen on kykeneväinen tunnistamaan omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voivat vaihdella elämäntilanteen mukaan. Kun olosuhteet ovat suotuisat, mielenterveyden voimavarat kasvavat, kun taas kuluttavat olosuhteet kuluttavat niitä. (Mieli 2021.)

Mielenterveys on kokonaisuus, joka on yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia sekä mahdollisuuksia. Mielenterveyden tunnusmerkkeinä voidaan myös pitää koettua hyvänolontunnetta, tunne- ja vuorovaiikutustaitoja sekä kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin. Taito huomata mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä on osa mielenterveyttä. Mielenterveys on myös kykyä käyttää tarpeen mukaan selviytymiskeinoja ja hakea apua. (Mieli 2021.) Mielenterveyshäiriöiden tausta on monimutkainen, ja siihen vaikuttaa useat eri tekijät. On olemassa riskejä, jotka itsenäisesti lisäävät sairastumisen todennäköisyyttä, mutta samanaikaisesti mielenterveyttä suojaavat tekijät voivat lieventää näiden riskitekijöiden vaikutusta. Riskitekijät voivat liittyä yksilöön ja hänen ominaisuuksiinsa, perimään, perheympäristöön sekä erilaisiin elämäntapahtumiin. Suojatekijöitä voivat olla esimerkiksi vahvat lähi-ihmissuhteet ja myönteinen varhainen kiintymyssuhdemalli. (Aalto-Setälä & Marttunen 2021.)

Nuoruuteen kuuluvat nopea fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuoruuteen kuuluvat myös muutokset suhtautumisessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kaveriporukkaan ja omaan persoonaan. Nopeat muutokset nuoruudessa voivat aiheuttaa hämmennystä. (THL 2022.) Nuoruusiän muutoksia ovat keskushermoston kehitys, biologinen kasvaminen, sukukypsyysden saavuttaminen sekä monet aikuistumiseen liittyvät kognitiiviset, psykologiset ja sosiaaliset kehityksen tapahtumat (Marttunen & Kaltiala 2021). Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, ja nuoruudessa

monet mielenterveyshäiriöistä ilmaantuvat ensimmäisen kerran. Erilaisten tutkimuksien mukaan nuorista noin 20–25 prosenttia kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä. Erilaisia häiriöitä voi olla samanaikaisesti useampia. (THL 2022.)

### 3.1 Mielenterveydenhäiriöt

Ahdistus on pelkoa muistuttava tunnetila, jonka kohdentaminen voi olla nuorelle vaikeaa. Nuorilla ohimenevä ahdistuneisuus on tavallista. Häiriöstä puhutaan silloin, kun ahdistuneisuudesta aiheutuu nuorelle selkeää toiminnallista haittaa tai kärsimystä. Ahdistuneisuus voi ilmetä monella tapaa. Se voi ilmetä sosiaalisten tilanteiden pelkona, julkisten paikkojen pelkona, määräkohteisena pelkona, paniikkihäiriönä, yleistyneenä ahdistuneisuushäiriönä, pakko-oireisena häiriönä tai traumaperäisenä stressihäiriönä. Suomessa ahdistuneisuushäiriöstä kärsii noin 4–11 prosenttia nuorista. Alttiimpia ahdistuneisuushäiriölle ovat tytöt. (THL 2022.) Oireet ilmenevät moninaisina ilmiöinä, kuten ajatuksina, tunteina ja kehon fyysisinä reaktioina. Lapsilla ja nuorilla yleisiä ajatuksia voivat olla pelot ja katastrofiuskomukset. Fyysisinä oireina voi esiintyä autonomisen hermoston ylivierittymisen merkkejä, kuten vapinaa tai nopeaa sydämen sykettä. Muita oireita voivat olla esimerkiksi pahoinvointi ja huimaus. (Ranta & Koskinen 2016.)

Masentunut mieliala on melko tavallinen ja usein ohimenevä olotila. Masennukseen sairautena eli masennustilaan kuuluu yhtenä keskeisenä oireena pitkäaikaisesti ja lähes kaiken aikaa läsnä oleva masentunut mieliala. Nuorten masennus on usein vaikea tunnistaa sen erityispiirteiden vuoksi. Masennusoireiluista kärsii Suomessa yli 20 prosenttia nuorista. Noin 5–10 prosenttia sairastaa masennustilaa, ja 1–2 prosenttia vähintään vuoden kestänyttä pitkäaikaista masennustilaa. (THL 2022.) Masennuksen oirekuvassa ilmenee monia merkkejä, kuten vaikeuksia keskittymisessä, muutoksia ruokahalussa, unihäiriöitä sekä psykomotorista aktiivisuuden lisääntymistä tai hidastumista. Lisäksi siihen liittyy tuntemuksia arvottomuudesta, syyllisyydestä, toivottomuudesta ja jopa kuolemaan liittyviä ajatuksia tai itsetuhoista käyttäytymistä. Keskittymisvaikeudet saattavat heijastua koulutyön haasteina, ja ne huomataan usein ensimmäisenä kouluympäristössä. Masennuksen vaikutus näkyy heikentyneenä toimintakykynä, mikä ilmenee heikompana suoriutumisenä opinnoissa ja vaikeutena selviytyä sosiaalisesti. Masennus saattaa käynnistää negatiivisen kierteen, jossa masennuksen oireet vaikuttavat ihmssuhteisiin, mikä puolestaan vaikeuttaa masennuksen hallintaa. (Karlsson, Marttunen & Kumpulainen 2016.)

Ruokahalu voi heikentyä tai vaihdella, ja paino saattaa heitellä ruokahalun muutosten tahdissa. Masentunut nuori saattaa olla erityisen valikoiva ruokailun suhteen. Unihäiriöt, kuten vaikeus nukahtaa tai huono unenlaatu, ovat tyypillisiä masennusoireita. Vakavissa masennustiloissa voi ilmetä epärealistista syyllisyyttä ja jatkuvaa huolta omasta kehosta ja siihen liittyvistä muutoksista. Lisäksi iän ja kehitysvaiheen vaikutus näkyy erityisesti nuorten masennuksessa, jossa tietyt käyttäytymispiirteet korostuvat eri ikävaiheissa. (Karlsson, Marttunen & Kumpulainen 2016.)

ADHD on keskushermostossa ilmenevä kehityksellinen häiriö, jonka oireet ilmenevät jo lapsuudessa (Korkeila & Leppämäki 2021). ADHD aiheuttaa usein hankaluuksia koulussa, sosiaalisissa suhteissa sekä työssä. ADHD häiriöstä kärsivä voi usein myöhästellä, kärsiä häiriöherkkyydestä sekä hänellä voi olla vaikeuksia hoitaa annetut tehtävät. ADHD voidaan jaotella kolmeen tyyppiin:

1. Tarkkaamattomuuspainotteinen
2. Impulsiivisuus- ja yliaktiivisuuspainotteinen
3. Kahden edellä olevan yhdistelmä

ADHD-diagnoosi vaatii pitkään jatkuneita ADHD-oireiden esiintymistä yhtäaikaaisesti ja ensimmäisten oireiden ilmaantumisesta jo lapsuudessa. Nuorilla yksittäiset ADHD-oireet tai niitä muistuttavat oireet ovat yleisiä ilman, että kyse olisi häiriöstä. (THL 2022.)

Käytöshäiriö on toistuva tai pysyvä epäsosiaalisen käyttäytymisen malli, joka on alkanut lapsuudessa tai nuoruudessa. Nuori rikkoo kerta toisensa perään ikätyypillisiä normeja ja muiden perusoikeuksia. Käytöshäiriölle on tavallista pitkään jatkunut, toistuva antisosiaalinen, aggressiivinen ja uhmakas käytös. Käytöshäiriö voidaan jakaa lapsuudessa ja nuoruudessa alkaneisiin häiriöihin. Häiriö voidaan myös jakaa sen mukaan, missä sosiaalisessa ympäristössä oireilua esiintyy. Käytöshäiriöllä on neljä muotoa:

1. Perheen sisäinen käytöshäiriö, liittyy kotiin ja perheenjäseniin
2. Sosiaalinen käytöshäiriö, sääntöjä rikotaan kavereiden kanssa
3. Epäsosiaalinen käytöshäiriö, nuori ei ole mukana vertaisryhmissä ja normirikkomukset nuori tekee yksin
4. Käytöshäiriötä voi edeltää lieväoireisempi uhmakkuus, joka on tyypillisempi lapsilla

Käytöshäiriöön liittyy usein muitakin mielenterveyshäiriöitä. Suomessa käytöshäiriöstä kärsii noin 5–10 prosenttia, ja se on yleisempi pojilla. Käytöshäiriö on yksi yleisimmistä mielenterveydenhäiriöistä nuorilla. Käytöshäiriöön on tärkeä puuttua heti, kun oireet ovat tunnistettu. On myös tärkeää huomioida kaikki elämän osa-alueet, missä ongelmia esiintyy. (THL 2022.) Käytöshäiriöihin voi liittyä myös kohonnutta itsemurha- ja väkivaltakuolleisuutta. Nuoruusiän kehityshäiriöön liittyy vahvasti suurentunut riski sairastua aikuisuudessa persoonallisuushäiriöön. (Marttunen & Kaltiala 2021.)

Päihdeongelmilla on suora yhteys nuorten mielenterveyteen. Alkoholi ja tupakka ovat suomalaisnuorten yleisimmät päihde- ja tupakkatuotteet. Päihdehäiriö kehittyy usein 14–15-vuotiaana. Päihdehäiriöstä puhutaan, kun päihde- ja tupakkatuotteiden käyttö alkavat hallita nuorten elämää. Päihdehäiriön oireena ovat mm. pakonomainen tarve käyttää päihde- ja tupakkatuotteita, päihde- ja tupakkatuotteiden käytön kontrolli on heikentynyt, päihde- ja tupakkatuotteiden käytöstä on tullut elämän keskeisin sisältö, toistuva lain rikkominen, kyvyttömyys hoitaa velvollisuuksia ja päihde- ja tupakkatuotteiden käytön jatkuminen sen haittavaikutuksista huolimatta. Suomessa noin 5 prosenttia nuorista kärsii diagnoositasoisesta päihdehäiriöstä. (THL 2022.) Nuorten päihdeongelmien riskitekijät jaetaan usein kirjallisuudessa kolmeen ryhmään: perheeseen, yksilöön sekä ympäristöön. Perheeseen liittyvät riskitekijät käsittävät vanhemmuustaitojen puutteet, epäjohtonmukaisen kasvatuksen, perheristiriidat, vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä heidän myönteisen suhtautumisensa päihde- ja tupakkatuotteisiin. Myös vanhempien ja nuoren välinen etäisyys ja vanhempien osallistumattomuus nuoren elämään ovat riskitekijöitä. Yksilöön liittyviin vaaratekijöihin kuuluvat perinnöllinen alttius sekä jo varhain ilmenevä impulsiivisuus, elämyshakuisuus, herkkyys ahdistukselle, vaikeudet käytöksessä ja taipumus väkivaltaisuuteen. (Marttunen & Kaltiala 2021.)

Psykoosi on häiriö, jossa todellisuudentaju on vakavasti häiriintynyt. Usein psykoosi ilmenee harhaluuloisuutena ja aistiharhoina. Skitsofrenia on yleisin psykoosisairauksista. Muita psykoosisairauksia ovat mm. harhaluuloisuushäiriö, lyhytkestoinen psykoosi ja skitsoaffektiivinen häiriö. (THL 2022.) Nuorten skitsofreniapotilaiden kliiniset piirteet vaihtelevat, ja ne muistuttavat pitkälti aikuisten oirekuvaa. Nuorilla potilailla korostuvat kuitenkin ensisijaisesti negatiiviset oireet, ja heillä esiintyy useammin outoa käyttäytymistä ja aistiharhoja, kuten kuuloharhoja, sekä muita aistien harhaelämyksiä. Sen sijaan systemaattiset harhaluulot ovat harvinaisempia varhain alkavassa skitsofreniassa verrattuna myöhemmin alkavaan skitsofreniaan. (Marttunen & Kaltiala 2021.)

Kehonkuvan käsite on olennaisesti mukana häiriintyneessä ruokasuhteessa sekä syömisen ja liikumisen ongelmissa. Kehonkuva on moniulotteinen käsite, joka sisältää tunteita, asenteita ja käsityksiä kehon koosta ja sen muodosta. Se ei pelkästään kuvaile kehoa tai sen ulkonäköä, vaan pikemminkin heijastaa henkilön omaa tulkintaa ja merkityksiä oman kehonsa suhteen. Kehonkuva koostuu subjektiivisista kokemuksista, ajatuksista ja havainnoista, jotka liittyvät yksilön omaan kehoon ja sen ominaisuuksiin. (Sippel 2021).

Mielenterveyteen liittyy läheisesti kehonkuva ja negatiivinen kehonkuva voi olla yhteydessä erilaisiin syömishäiriöihin. Syömishäiriöiden taustalla vaikuttavat monenlaiset tekijät, kuten geneettinen alttius, psykologiset tekijät ja sosiaalinen ympäristö. Hypervisuaalisen kulttuurimme ominaispiirteisiin kuuluvat kuvastot, vertailu ja halu saavuttaa kulttuuriset kauneusihanteet, jotka voivat luoda paineita ja vahvistaa negatiivisen kehonkuvan muotoutumista. Vaikka kehonkuvan haasteet yhdistetään usein naisiin, on tärkeää huomata, että kaikki sukupuolet voivat kokea vaikeuksia kehonkuvaan liittyen. (Sippel 2021). Syömishäiriöissä keskeistä on epätavallinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen, samalla kun ulkomuodon ja kehon koon merkitys korostuu voimakkaasti yksilön mielessä. Kehonkuvan haasteisiin liittyy negatiivinen asenne ulkonäköä, kehon painoa, kokoa tai muotoa kohtaan. (Hätönen, Suokas & Salonen 2021.)

Nuoren tyytymättömyys omaan kehoon voi kehittyä kahdella eri tavalla. Joko niin, että yksilön oma vartalo poikkeaa hänen ihannevartalostaan tai, kun lapsuuden aikaiset minäkuvan häiriöt ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat aiheuttavat tyytymättömyyttä. Nuoruusiän keskeisiin kehitystehtäviin kuuluu realistisen minäkuvan muodostuminen ja oman ulkonäön hyväksyminen. Tämä kehitys voi häiriintyä, jos asetetut tavoitteet ovat erittäin epärealistisia. Vaikka tyytymättömyyttä omaan painoon ja vartaloon pidetään yleisesti harmittomana ilmiönä, se voi silti vaikuttaa merkittävästi yksilön hyvinvointiin ja elämänlaatuun merkittävästi. (Kärkkäinen, Dadi, Keski-Rahkonen 2015.)

Tutkimukset, joissa on seurattu yksilöitä pitkällä aikavälillä, ovat osoittaneet selkeän yhteyden tyytymättömyyden oman painon kanssa ja erilaisiin epäterveellisiin käyttäytymismalleihin, kuten laihduttamiseen, epäterveelliseen painonhallintaan ja syömishäiriöihin. Näiden tutkimusten perusteella on havaittu, että yksilöt, jotka kokevat tyytymättömyyttä omaan painoonsa, ovat alttiimpia ryhtymään laihduttamistoimenpiteisiin, joissa saattaa ilmetä haitallista käyttäytymistä ja syömishäiriöitä. (Kärkkäinen ym. 2015.)

## 4 NUORTEN SYÖMISHÄIRIÖT

Nuoruus ja nuori aikuisuus ovat aikoja, jolloin syömishäiriöt ovat yleisempiä. Syömishäiriöt ovat vakavia ja pitkäkestoisia sairauksia, ja niihin voi valitettavasti sairastua myös nuoruusiän jälkeen. On kuitenkin huomattava, että tutkimustieto aikuisten ja keski-ikäisten syömishäiriöistä on vähäisempää verrattuna nuorisoiikäisten syömishäiriöihin. Tuoreimman tutkimuksen mukaan Suomessa noin 10,5 prosenttia nuorista (naisista 17,9 prosenttia ja miehistä 2,4 prosenttia) on kokenut syömishäiriön ennen varhaisaikuisuutta. (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023). Syömishäiriöiden juurisytyt eivät ole täysin selviä, mutta niiden taustalla vaikuttavat usein moninaiset altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät tekijät. Syömishäiriöiden oireilua voidaan tulkita yksilön yrityksenä hallita elämän vaikeita hetkiä, psyykkisesti kuormittavia tilanteita tai muutostilanteita. (Hätönen, Suokas & Salonen 2021.)

On yleistä, että nuori usein tuntee olevansa ikään kuin esillä, muiden tarkkailun kohteena. Sosiaalisen median vaikutus ja siihen liittyvät epärealistiset kauneusihanteet entisestään korostavat nuorten haasteita. Mikäli nuoren halu syödä terveellisesti ja osallistua liikuntaan muuttuu hallitsevaksi tai pakkomielleiseksi, tilanteeseen on syytä pysähtyä. Epätyypilliset syömishäiriöt ovat yleisimpiä ilmenemismuotoja. Epätyypillisessä syömishäiriössä nuoren oireet vaihtelevat ja niihin saattaa liittyä vuorotellen paastoamista, ahmimista ja pakkoliikuntaa. Syömishäiriöstä kärsivä nuori saattaa kiistää tai vähätellä oireitaan erityisesti sairauden alkuvaiheessa. Mikäli huolestuminen syömisen pakkomielleisyydestä, syömiseen liittyvästä ahdistuksesta tai syömättömyydestä herää, on tärkeää ottaa asia puheeksi nuoren kanssa. (Nuorisopsykiatriakeskus Alku oy 2023). Mielenterveyden häiriöiden joukossa syömishäiriö on merkittävä ilmiö. Suomessa käytössä olevassa ICD-10-tautiluokituksessa määritellään erilaisia syömishäiriödiagnooseja, jotka myös käsitellään yksityiskohtaisemmin syömishäiriöiden Käypä hoito -suosituksessa. Nykyisin tunnustettuja kliinisiä syömishäiriöitä ovat:

- Anoreksia nervosa (laihuushäiriö) ja epätyypillinen anoreksia
- Bulimia nervosa (ahmimishäiriö) ja epätyypillinen bulimia
- BED (binge eating disorder, ahmintahäiriö)
- Määrittämätön/epätyypillinen syömishäiriö (EDNOS, eating disorder not otherwise specified) (Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023).

#### 4.1 Yleisimmät syömishäiriöt

Anoreksia tunnetaan myös nimellä laihuushäiriö tai anorexia nervosa. Anoreksia ilmenee tarkoituksellisena laihtumisena, ruokavalion rajoittamisena ja lihottavien ruoka-aineiden välttämisenä sekä liiallisena ja pakonomaisena liikunnan harjoittamisena (Mehiläinen 2023). Tämän häiriintyneeseen minäkuvaan perustuvan tilan yleisyysindeksin on arvioitu olevan noin 1–3 prosenttia naisilla ja noin 0,1 prosenttia miehillä. Aliravitsemus usein aiheuttaa lukuisia puutostiloja (Lehto & Mäyränpää). Anoreksiaan liittyy myös itse aiheutettu oksentelu sekä ulostus- ja nesteenpoistolääkkeiden käyttö. Tämä on yhteinen piirre bulimian kanssa. Anoreksia on yleisempi naisilla kuin miehillä ja se yleensä puhkeaa tyypillisesti 12–20-vuotiaana. Anoreksian oireilu on samankaltaista sekä lapsilla että aikuisilla. Vaikka anoreksiaa pidetään yleisesti tyttöjen ja nuorten naisten sairautena, osalla se voi kroonistua ja jatkua läpi elämän. Noin kolmanneksella anoreksiaa sairastavista se voi myöhemmin kehittyä ahmimishäiriöksi. (Mehiläinen 2023.)

Bulimia on tila, jossa henkilö kokee toistuvia ahmimiskohtauksia. Ahmimiskohtauksille on tyypillistä suuremman määrän ruoan syöminen lyhyessä ajassa ja tunne siitä, että syömisestä on menetetty (Ruuska 2021). Lihottavaa vaikutusta pyritään neutraloimaan oksentamalla syöty ruoka, käyttämällä nesteenpoistoon tarkoitettuja lääkkeitä tai ulostuslääkkeitä tai lisäämällä liikuntaa (Lehto & Mäyränpää 2022). Ahmimiskohtaus voi olla satunnainen tapahtuma, joka laukeaa stressin tai tiettyjen mielialojen vaikutuksesta. Usein se kuitenkin viittaa syömishäiriön oireeseen. On myös olemassa ahmintahäiriö (binge eating disorder, BED), joka muistuttaa bulimiam, mutta siihen ei liity syömisestä kompensointia pyrkimyksenä poistaa ahmimisen lihottava vaikutus. Ahmimiskohtauksia voi esiintyä myös laihuushäiriön (anorexia nervosa) yhteydessä. (Ruuska 2021.)

Epätyypillisen syömishäiriön kokemus voi olla yhtä vaikea kuin laihuushäiriön tai ahmimishäiriön kokemus (Lahti 2023). Epätyypilliset syömishäiriöt muistuttavat laihuus- tai ahmimishäiriöitä, mutta niiden ilmeneminen on lievempää tai joissain tapauksissa jokin keskeinen oire puuttuu. Epätyypillinen laihuushäiriö ilmenee usein samalla tavoin kuin laihuushäiriö, mutta paino saattaa pysyä normaalipainon rajoissa ja kuukautiskierto säilyä. Toisaalta epätyypillisessä ahmimishäiriössä ahmimisjaksoja voi esiintyä harvemmin, kompensatiokäyttäytyminen puuttuu tai oksentelua tapahtuu ilman ahmimista. (Ruusunen 2021.)

Epätyypillisen syömishäiriön oireisiin kuuluu jatkuva ruoan ajattelu sekä häiriintyneet tunteet syömiseen ja ruokailuun liittyen. Syömiskäyttäytyminen voi vaihdella paastoamisen, ahmimisen ja



normaalin syömisen välillä. Samoin kuin muissakin syömishäiriötyypeissä, henkilö käyttää paljon aikaa ja energiaa syömisen, painon ja ulkonäön tarkkailemiseen. Syömiskäyttäytymiseen liittyy samalla tavalla häpeää, itseinhoa, ahdistusta ja salailua kuin diagnosikriteerien mukaisessa syömishäiriössäkin. (Lahti 2023.)

BED (binge eating disorder) on syömishäiriö, jossa keskeinen oire on hallitsematon ja episodimainen syöminen ilman kompensatiokäyttäytymistä. Ahmiminen viittaa tapaan, jossa lyhyessä ajassa syödään suuri määrä ruokaa. Ahmimiseen liittyy pakonomainen tarve jatkaa syömistä ja henkilö menettää kontrollin syödessään. Ahmiminen voi tapahtua nopeasti ja sisältää huomattavan suuria ruokamääriä, selkeästi enemmän kuin normaalisti tai kuin suurin osa ihmisistä söisi vastaavassa tilanteessa. Useimmiten ahmiminen tapahtuu yksin ja salassa. Tyypillisesti ahmiminen kohdistuu tiettyyn ruokalajiin, kuten suklaaseen, makeisiin tai jäätelöön, joita henkilö yleensä kieltää itseltään. (Meskanen 2022.) Ahmintahäiriön diagnostisissa kriteereissä ei mainita ylipainoa tai lihavuutta, vaikka nämä liittyvät lisääntyneeseen riskiin sairastua ahmintahäiriöön. Pitkittyessään ahmintahäiriössä voi kuitenkin johtaa usein painonnousuun myös nuorilla. Diagnoosin tekemistä vaikeuttaa usein se, että ahmintahäiriöstä kärsivät lapset ja nuoret tuntevat häpeää oireistaan eivätkä ole valmiita puhumaan niistä avoimesti. Yleisimpiä ahmintahäiriöön liittyviä samanaikaisia häiriöitä ovat ahdistus- ja mielialahäiriöt. (Raevuori & Ebeling 2016.)

## 5 NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA

Erityisesti nuorille sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään ja vahvistaa omaa itsetuntemustaan. Samalla sisältöä, joka jaetaan sosiaalisessa mediassa, voidaan arvioida ja valikoida tarkasti. Tämä poikkeaa esimerkiksi ihmisen välisestä kasvokkain kohtaamisista kadulla. Median esittämät kehonkuvat ovat ikään kuin "pysäytettyjä"; niitä voidaan tarkastella uudelleen ja tutkia yksityiskohtaisemmin. Mainonta määrittelee ihannoidun kehon rajat, mutta tässä ilmenee ristiriita. Ihannoidussa kehossa ei ole mitään todellista ja samalla kukaan ei täytä tätä kehollista ideaalia. Ihannoidun kehon tavoittaminen on mahdotonta, mutta silti siihen pyritään (Kyrölä 2007.) Nuoret ovat erityisen herkkiä kokemaan hyväksynnän ja hylkäämisen tunteita sosiaalisessa mediassa, sillä nuoruuden kehitysvaiheessa nämä vaikutukset ovat erityisen merkityksellisiä ja voimakkaita (Kosola & Meriläinen 2021).

Sosiaalisella medially viitataan verkkoviestintäympäristöihin. Sosiaalisen median alustojen tarkoituksena on luoda ja ylläpitää yhteyksiä muihin käyttäjiin verkossa. Sosiaalisen median työkalut puolestaan ovat sovelluksia, jotka mahdollistavat sisällön luomisen ja jakamisen internetissä. Sosiaalisen median sovellukset ovat nykyään osa arkipäivää miljoonille ihmisille ympäri maailman. (Lääkäriliitto 2020.) Sosiaalinen media on tuonut paljon positiivista nuorten elämään. Se tarjoaa tukea syrjäseuduilla asuville nuorille, liikuntarajoitteisille, aistivammaisille sekä erilaisiin vähemmistöihin kuuluville nuorille, mahdollistaen heille osallistumisen yhteiskuntaan entistä tasa-arvoisemmin. Lisäksi sosiaalinen media voi edistää kansainvälisyyttä, itsensä ilmaisua ja luovuutta nuorten keskuudessa. (Kosola & Meriläinen 2021.)

Kun nuori lähestyy murrosikää (12–15-vuotias), median rooli identiteetin muodostumisessa korostuu. Sosiaalinen media, pelit, kuvaohjelmat, elokuvat, mainokset ja muut verkkosisällöt toimivat peilinä, jonka avulla nuori heijastaa itseään suhteessa maailmaan. Tämä saattaa johtaa aikuistumisen ja ulkonäköön liittyvien paineiden syntymiseen joillakin nuorilla. Kuitenkin nuoren identiteetin kehityksen kannalta on tärkeää itsensä peilaaminen muihin, mikä mahdollistaa maailman eri roolien tutkimisen. Idoleilla, esikuvilla ja sankareilla on merkittävä rooli, olivat he sitten lähimpiin arjen sankareita tai julkisuuden henkilöitä, urheilijoita tai sosiaalisen median vaikuttajia. (MLL 2023.)

Kun nuori etenee kehityksessään (15–18-vuotias), hän alkaa muodostamaan omaa identiteettiään ja itsenäistyä vanhemmistaan. Tunteiden hallintakyky sekä tiedolliset ja abstraktin ajattelun taidot kehittyvät erityisesti tässä vaiheessa. (MLL 2023.)

Median käyttö suuntautuu yhä enemmän nuorten elämästä kertoviin sisältöihin ja sosiaaliseen mediaan. Nuorten valinnoissa ja ajattelussa oman alakulttuurin ja vertaisryhmän rooli saa entistä enemmän merkitystä myös median käytön osalta. Nuoren mediamaku alkaa kehittyä vähitellen. Sosiaalista mediaa käytetään itseilmaisuuksiin, oman alakulttuurin ilmaisemiseen ja kaverisuhteiden ylläpitämiseen. (MLL 2023.)

## 6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata sosiaalisen median merkitystä nuorten mielenterveyteen ja syömishäiriöiden syntyyn. Tarkastelemme myös, mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat eniten nuorten syömiskäyttäytymiseen ja kehonkuvaan.

Tavoitteenamme on tuottaa tietoa, joka auttaa terveydenhuollon ammattilaisia, vanhempia ja nuoria ymmärtämään paremmin sosiaalisen median vaikutuksia ja haittatekijöitä mielenterveyden ja syömishäiriöiden taustalla.

Tutkimuksessa selvitämme sosiaalisen median vaikutusta nuorten mielenterveyteen, ja syömishäiriöihin. Kartoitamme, miten sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa nuorten psyykkiseen hyvinvointiin kehonkuvaan, ruokailutottumuksiin ja itsetuntoon. Lisäksi pyrimme tunnistamaan mahdollisia suojaavia tekijöitä ja interventiomahdollisuuksia, joilla voidaan vähentää negatiivisia vaikutuksia ja edistää terveellisiä käyttäytymismalleja.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen?
2. Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten syömishäiriöihin?

Nämä valikoituivat tutkimuskysymykseksemme niiden ajankohtaisuuden, tietoisuuden lisäämisen ja yhteiskunnallisen merkityksen vuoksi. Taulukossa 1 on esitetty perusteluja.

*Taulukko 1 Perusteluja tutkimuskysymyksen valikoitumiseen*

<b>Ajankohtaisuus</b>	Sosiaalinen media on vahvasti läsnä nuorten elämässä, ja sen rooli mielenterveyden ja syömishäiriöiden taustalla on noussut esille useissa yhteyksissä. Tämä tekee aiheesta ajankohtaisen ja merkityksellisen, koska tutkimustieto voi auttaa ymmärtämään nykyajan
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	nuorten terveystietoisuutta ja siihen liittyviä haasteita.
<b>Tietoisuuden lisääminen</b>	Tutkimalla sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen sekä syömishäiriöihin voidaan lisätä yleistä tietoisuutta aiheesta sekä herättää keskustelua terveydenhuollon ammattilaisten, vanhempien ja nuorten keskuudessa.
<b>Yhteiskunnallinen merkitys</b>	Nuorten mielenterveydenhäiriöt sekä syömishäiriöt ovat vakava ja kasvava terveysongelma. Samanaikaisesti sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa on lisääntynyt merkittävästi. Tutkimalla näiden tekijöiden välistä yhteyttä voidaan saada arvokasta tietoa siitä, miten digitaalinen ympäristö vaikuttaa nuorten terveyteen.

Näiden syiden vuoksi tutkimuskysymykset "Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen?" sekä "Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten syömishäiriöihin?" voivat tarjota arvokasta tietoa sekä akateemiselle tutkimukselle että yhteiskunnalliselle keskustelulle.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusaineisto

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, joka keskittyy aikaisemman tiedon kokoamiseen, kuvailuun ja jäsenettyyn tarkasteluun. Tämä menetelmä pyrkii ymmärtämään ilmiötä ja on luonteeltaan aineistolähtöistä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkijan on tärkeää syvällisesti perehtyä menetelmään, jotta voidaan tuottaa luotettavaa tietoa. Menetelmä alkaa tutkimuskysymyksen muodostamisella, jonka jälkeen valitaan aineisto, rakennetaan kuvailu ja tarkastellaan tuotettua tulosta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymykseen ja tuottaa kuvailevan ja laadullisen vastauksen valitun aineiston perusteella. Menetelmä on aineistolähtöinen ja pyrkii ymmärtämään ilmiötä. Eettiset kysymykset liittyvät tutkimuskysymyksen muotoiluun ja tutkimusetiikan noudattamiseen kaikissa katsauksen vaiheissa. Luotettavuuskysymykset liittyvät tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perusteluun, kuvailun argumentoinnin vakuuttavuuteen ja prosessin johdonmukaisuuteen. Kirjallisuuskatsausten käyttö hoitotieteessä ja muussa terveystieteellisessä tutkimuksessa on vakiintunut ja monipuolistunut viime vuosikymmeninä. (Kangasniemi ym. 2013, 291–292, 297.)

Tutkimuskysymyksen muodostaminen on keskeinen ja ohjaava tekijä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa. Tyypillisesti tutkimuskysymyksen muotoiluun liittyy alustava kirjallisuuskatsaus, joka auttaa määrittelemään tutkimuskysymyksen ja yhdistämään sen laajempaan käsitteelliseen tai teoreettiseen viitekehykseen. Menestyksekkään tutkimuskysymyksen tulee kuitenkin olla riittävän selkeä ja rajattu, jotta ilmiötä voidaan tarkastella syvällisesti. Toisaalta tutkimuskysymys voi myös olla avoin, mikä mahdollistaa ilmiön tarkastelun monesta eri näkökulmasta. (Kangasniemi ym. 2013, 294–295.)

Aineiston valinta kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa perustuu tutkimuskysymykseen ja pyrkimykseen löytää mahdollisimman relevantti aineisto vastaamaan siihen. Menetelmän luonteen mukaisesti aineiston valinta on aineistolähtöistä ja pyrkii ymmärtämiseen. Yleensä aineisto etsitään elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisesti tieteellisistä julkaisuista. Tyypillisesti käytetty aineisto koostuu viimeaikaisesta tutkimuksesta, mutta tärkein kriteeri aineiston valinnalle

on sen kyky tarkastella ilmiötä lähtökohtaisesti ja sopivasti tutkimuskysymykseen liittyen. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kolmas vaihe on tutkittavan ilmiön kuvailun rakentaminen. Tämä vaihe on menetelmän ydin, jonka tavoitteena on antaa laadullinen kuvaus ja tehdä uusia johtopäätöksiä tutkimuskysymykseen pohjautuen ja harkitun aineiston perusteella. Kuvailussa sisältöä analysoidaan kriittisesti ja syntetisoidaan tietoa eri tutkimuksista. Valitusta aineistosta etsitään ilmiön kannalta merkityksellisiä seikkoja, joita ryhmitellään sisällöllisesti kokonaisuuksiksi. (Kangasniemi ym. 2013, 296–297.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten tarkastelu on viimeinen ja vähemmälle huomiolle jäänyt vaihe. Tämä vaihe sisältää sisällöllisen ja menetelmällisen pohdinnan sekä tutkimuksen eettisen ja luotettavuuden arvioinnin. Vaikka kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu pääosin kirjallisuuteen, on tärkeää, että se sisältää myös tulosten pohdinnan. Tässä vaiheessa keskeiset tulokset, jotka on tuottanut kuvaileva kirjallisuuskatsaus, kootaan ja tiivistetään. Näitä tuloksia tarkastellaan suhteessa laajempaan käsitteelliseen, teoreettiseen tai yhteiskunnalliseen kontekstiin. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

## **7.2 Tutkimusaineiston kuvaus**

Aloitimme ensin suorittamalla laajan hakusanahaun, jotta saimme kerättyä tarvittavaa tietoa tutkitavasta aiheesta. Loimme hahmotelman paperille, joka auttoi meitä hahmottamaan tärkeitä käsitteitä ja keskeisiä aihepiirejä pääaiheemme ympärillä. Tutkimus eteni askel askeleelta, aloittaen pääryhmien perusteella tehtävillä sanahauilla. Tämän jälkeen hienosäädimme tutkimustamme ja- kamalla sen pienempiin alaluokkiin ja tarkempiin aihealueisiin.

Tavoitteenamme oli löytää mielenkiintoisia aiheita ja näkökulmia hakuprosessin aikana, jotka toivat lisäarvoa lopulliseen katsauksemme tuoreilla oivalluksilla ja näkemyksillä. Varmistimme sisällön laadun valikoimalla tarkasti ne lähteet, jotka olivat olennaisia työmme kannalta.

**SISÄÄNOTTOKRITEERIT:**

- Suomen- tai englanninkielinen tutkimus
- Aineisto tieteellinen tutkimus, tutkimusartikkeli tai pro gradu
- Aineisto vastaa tutkimuskysymykseemme
- Tutkimus tai -artikkeli on julkaistu vuonna 2018 tai myöhemmin

**POISSULKUKRITEERIT:**

- Aineisto on muu kuin suomen- tai englanninkielinen
- Aineisto ei ole tieteellinen tutkimus, -artikkeli tai pro gradu
- Aineisto ei vastaa tutkimuskysymykseemme
- Tutkimus tai -artikkeli on julkaistu ennen vuotta 2018

### 7.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysin avulla dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti sekä objektiivisesti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. Aineistolähtöisessä sisältöanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja niiden avulla saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisältöanalyysi pohjautuu tulkintaan sekä päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkökulmaa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Analysoimme aineistoa aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysin avulla. Tämä analyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: 1. aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2. aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3. abstrahointi eli käsitteellistäminen ja teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämässä etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmauksia auki kirjoite-



tusta aineistosta. Datasta etsitään kaikki alkuperäisilmaukset sekä niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset, jotka vastaavat tutkimustehtävää. Pelkistämisen jälkeen siirrytään ryhmittelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Pelkistämisestä on esitetty esimerkki taulukossa 2.

*Taulukko 2 Pelkistämisestä esitettyjä esimerkkejä*

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty aineisto
Osa tutkimuksista on havainnut sosiaalisen median käytön olevan yhteydessä masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen	Sosiaalisen median käytöllä on yhteys masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen
Tutkimuksessa todetaan, että sosiaalisella medialla voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen riippuen siitä, miten sitä käytetään ja mitä erityispiirteitä sen käyttöön liittyy	Tutkimuksessa todetaan, että sosiaalisen median yhteys mielenterveyteen on sekä positiivista ja negatiivista, riippuen käyttökohteista ja erityispiirteistä
Sosiaalisen median riippuvuus on yhdistetty lisääntyneeseen syömishäiriöriskiin erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa	Sosiaalisen median käyttö aiheuttaa nuorille aikuisille syömishäiriöitä
Facebookissa vietetty aika näyttää liittyvän kehonkuvan tyytymättömyyteen ja syömishäiriöiden patologiaan	Facebook voi aiheuttaa negatiivista kehonkuvaa  Facebookin käytöllä on merkitystä syömishäiriöihin  Facebookia käyttävät ovat tyytymättömiä kehoonsa

Ryhmittelyn tarkoituksena on käydä läpi alkuperäiset ilmaukset tarkasti. Tämän lisäksi aineistosta etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Ryhmittelyn avulla luodaan pohjaa tutkimuksen

perusrakenteelle sekä luodaan alustavia kuvauksia ilmiöistä, joita tutkitaan. Aineiston ryhmittelyssä alkuperäisestä datasta tehdyt pelkistetyt ilmaukset on ryhmitelty alaluokiksi. Alaluokka usein nimetään aineiston sisällön mukaan. Luokittelu jatkuu pääluokkien muodostamisella, jotka nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan aiheiden mukaan. Lopuksi luodaan yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. Ryhmittelyn jälkeen siirrytään aineiston käsittelemiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineiston käsitteellistämässä erotellaan olennainen tieto tutkimuksen kannalta sekä valitun tiedon avulla muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämässä edetään alkuperäisdatan ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Käsitteellistäminen jatkuu luokituksia yhdistelemällä siihen asti, kun se on mahdollista sisällön näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Taulukossa 3. Esitellään esimerkki pelkistyksistä sekä ala- ja yläluokista ja pääluokasta.

*Taulukko 3 Esimerkki pelkistetyistä ilmaisusta*

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Sosiaalisen median käytöllä on yhteys masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden	Sosiaalisen median käyttäjillä voi olla kohonnut riski sairastua mielenterveyshäiriöihin	Sosiaalisen median käyttö voi lisätä mielenlenterveyshäiriöiden riskiä	Sosiaalisen median käytön merkitys nuorten mielenterveyteen
Sosiaalisen median ongelmallinen käyttö voi aiheuttaa psyykkistä oireilua	Sosiaalisen median käyttäjillä voi olla kohonnut riski sairastua mielenterveyshäiriöihin	Sosiaalisen median käyttö voi lisätä mielenlenterveyshäiriöiden riskiä	Sosiaalisen median käytön merkitys nuorten mielenterveyteen
Instagramin käyttö on yhteydessä nuorten syömishäiriöihin	Sosiaalisen median käytöllä voi olla vaikutus kehonkuvaan	Sosiaalisen median käytöllä voi olla vaikutus minäkuvaan	Sosiaalisen median käytön merkitys nuorten mielenterveyteen
Facebookin käytöllä on merkitystä syömishäiriöihin	Sosiaalisen median käytöllä voi olla vaikutus kehonkuvaan	Sosiaalisen median käytöllä voi olla vaikutus minäkuvaan	Sosiaalisen median käytön merkitys nuorten mielenterveyteen

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun keväällä 2023. Aineistojen haussa käytimme erilaisia tietokantoja, kuten Google Scholaria, PubMedia sekä Oula-Finnaa. Teimme opinnäytetyön suunnitelman mahdollisimman tarkasti, jonka vuoksi saimmekin teoriaosuuden valmiiksi suunnitelmaan. Täydensimme teoriaosuutta kuitenkin myöhemmin, sillä laajensimme aiheitamme hieman.

Analysoimme aineiston syksyllä 2023. Aineistoa analysoitiin induktiivisella aineiston analyysitavalla. Jaoin tutkimukset tasan keskenämme sekä yhden tutkimuksen analysoimme yhdessä. Aineistot käytiin moneen kertaan läpi ja erityistä huolellisuutta käytimme englanninkielisten aineistojen kanssa, jotta merkitys ei suomentaessa muuttuisi. Kiinnitimme erityisesti huomiota aineistojen tuloksiin.

Aloitimme analyysin tekemisen valittujen aineistojen läpikäymisellä. Aineistosta nostettiin esille lauseita, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Muodostimme lauseista pelkistettyjä ilmauksia. Tämän jälkeen ryhmittelimme pelkistetyt ilmaukset. Ryhmittely auttoi ilmauksien yhtäläisyyksien sekä eroavaisuuksien löytämisessä. Apuna käytimme värikoodausta. Seuraavaksi muodostettiin alaluokkia. Näistä samankaltaisista alaluokista luotiin yläluokkia sekä kaksi pääluokkaa. Tämän jälkeen kirjoitimme tuloksista raportin opinnäytetyöhön.

## 8 TULOKSET

Pääluokkia muodostui kaksi, joista toinen on Sosiaalisen median käytön merkitys nuorten mielenterveyteen. Pääluokka muodostui kolmesta yläluokasta, jotka olivat Sosiaalisen median käyttö voi lisätä mielenterveyshäiriöiden riskiä, Sosiaalisen median käytön vaikutus minäkuvaan ja Sosiaalisen median positiiviset vaikutukset mielenterveyteen. Toinen pääluokka on Sosiaalisen median käytön merkitys nuorten syömishäiriöihin. Pääluokka muodostui kahdesta alaluokasta, jotka olivat Medialukutaidon vaikutus kehoon ja Sosiaalisen median ja syömishäiriöiden negatiivinen yhteys.

### 8.1 Sosiaalinen media ja nuorten mielenterveys



Kuva 1 Pääluokan muodostuminen

Sosiaalisesta mediasta on kovaa vauhtia tulossa erottamaton osa jokapäiväistä elämäämme. Sosiaalista mediaa kuitenkin syytetään nuorten lisääntyneistä mielenterveyshäiriöistä. (B., Keles, N. McCrae & A., Grealish. 2020, 2). Viidessä tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaalisen median käytöllä on yhteys masennukseen sekä ahdistukseen. Ensimmäisessä tutkimuksessa on voitu osoittaa

yhteyttä sosiaalisen median käytön sekä psyykkisten ongelmien välillä. Tutkimuksista 23 osoitti ongelmallisen Facebookin käytön ja nuorten ahdistuksen korreloivan keskenään. Näyttöä on myös sosiaalisen median sekä masennuksen välisestä yhteydestä. Yhteys sosiaalisen median sekä mielenterveyshäiriöiden välillä ei ole täysin suoraviivainen, vaan taustalla on erilaisia vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksissa on myös havaittu, että etenkin Facebookin passiivinen käyttö eli toisten kuvien katselu, voi ennustaa itsensä vertailua suhteessa toisiin sekä kateutta. Vertailu ja kateus voivat johtaa puolestaan masennukseen. Toinen tärkeä seikka, joka vaikuttaa sosiaalisen median ja mielenterveyden väliseen suhteeseen, on sosiaalinen tuki. (B., Keles, N. McCrae & A., Grealish. 2020, 3). Toisessa tutkimuksessa löydettiin yhteys sosiaalisen median käytön ja masennuksen välillä. Sosiaalisen median käyttö voi lisätä itsensä vahingoittamista, yksinäisyyttä sekä empatiakyvyn heikentymistä. Vaikka usein puhutaan sosiaalisen median haitoista nuoren mielenterveyteen, on sosiaalinen media myös tarjonnut uusia ainutlaatuisia etuja ja mahdollisuuksia. (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 1).

Kolmannen tutkimuksen tuloksissa todettiin, että sosiaalisen median ongelmallisella käytöllä on yhteys mielenterveysongelmiin, mikä tukee ensimmäisen tutkimuksen tuloksia. On myös lukuisia todisteita siitä, että sosiaalisen median käyttö liittyy ahdistuneisuusoireisiin, masennusoireisiin sekä heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen (H., Shannon, K., Bush, P., Ville-neuve, K., Hellemans & S., Guimond. 2022). Neljäs tutkimus osoitti, että sosiaalisen median käytöllä on yhteys lisääntyneisiin mielenterveysongelmiin Saudi-Arabiassa. Sosiaalisessa mediassa vietetty aika korreloi myös masennuksen sekä ahdistuksen kanssa. Mielenterveys on erittäin tärkeä osa ihmisten hyvinvointia, mutta liian usein se jätetään vähäiselle huomiolle. Maailman terveysjärjestö WHON:n mukaan mielenterveysongelmat lisääntyvät 13 prosenttia vuodessa. Ahdistus ja masennus ovat tutkimuksen mukaan yleisimmät mielenterveyshäiriöt. Sosiaalisella medialla on katsottu olevan vaikutusta henkilön heikentyneeseen mielenterveyteen. (H, Beyari, 2022, 1, 2). Viidennessä tutkimuksessa, joka käsitteli sosiaalisen median vaikutusta nuorten mielenterveyteen, huomattiin sosiaalisen median käytöllä olevan yhteys nuorten masentuneisuuteen sekä ahdistuneisuuteen. Sosiaalisen median ongelmallinen käyttö on yhteydessä etenkin nuorten aikuisten psyykkiseen kuormittavuuteen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisen median ongelmallinen käyttö aiheuttaa psyykkistä oireilua. Näillä nuorilla aikuisilla on riski muodostaa päihde- ja toiminnallisia riippuvuuksia. (Liimatainen 2019, 54,57–58.)

Tutkimuksen mukaan tekniikka kehittyy koko ajan ja se mahdollistaa monipuoliset toiminnot puhelimitsemme. Sosiaalisesta mediasta on tullut yhä suosituimpi nuorien ja nuorten aikuisten keskuudessa. Nuoret sekä nuoret aikuiset ovat ainutlaatuisessa tilanteessa. He muodostavat ensimmäisen sukupolven, joka kasvaa erittäin digitalisoituneessa yhteiskunnassa. Sosiaalisen median käyttö onkin erittäin normaalia nuorten keskuudessa. (H., Shannon, K., Bush, P., Villeneuve, K., Hellemans & S., Guimond. 2022.). Viidessä tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaalisella medially on myös positiivinen vaikutus nuorten mielenterveyteen. Ensimmäisen tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät sosiaalista mediaa eniten yhteydenpitoon ystävien ja perheen kanssa, vapaa-ajan käyttöön sekä löytääkseen ostettavia tuotteita. (H, Beyari, 2022,2). Toisessa tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaalisen median käytöllä on myös todistettu olevan positiivisia vaikutuksia. Nuoret saavat sosiaalisesta mediasta tukea. Sosiaalisen median käytöllä on osoitettu olevan merkitystä siihen, että elämänlaatu koetaan parempana sekä stressiä voitiin hillitä. (H., Shannon, K., Bush, P., Villeneuve, K., Hellemans & S., Guimond. 2022) Kolmannessa tutkimuksessa ilmeni, että sosiaalisen median positiivisiin puoliin kuuluu sen tarjoamat mahdollisuudet huvituksiin, identiteetin muodostamiseen sekä luovaan ilmaisuun. Lisäksi teini-ikäiset pitävät sosiaalisen median pääasiallisena etuna yhteydenpitoa ystäviin sekä perheeseen. Aiemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että sosiaalinen media voi tukea ihmisten hyvinvointia, vähentää ihmisten ennakkoluuloja sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Teknologian ansiosta nuoret ovat kehittyneet ajanhallinnassa. Nuorten maailmakatsomus sekä ihmisten välinen vuorovaikutus ovat kokeneet merkittäviä ja nopeita muutoksia. (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 3, 4) Neljännessä tutkimuksessa osoitettiin sosiaalisen median tarjoavan nuorille mahdollisuuden vahvistaa siteitä jo olemassa oleviin ystäviin sekä mahdollisuuden luoda uusia ystävyysuhteita. Ystävyysuhteet vähentävät sosiaalista eristäytymistä, yksinäisyyttä sekä ne parantavat epäsuorasti mielenterveyttä. (B., Keles, N. McCrae & A., Grealish. 2020, 3). Viidennessä tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosiaalinen media voi lisätä yksilön hyvinvointia, sillä sieltä voi saada tukea haastavissa elämänvaiheissa (Liimainen 2019, 54).

Sosiaalisesta mediasta on tullut tutkimuksen mukaan korvaamaton osa nuorten digitaalista vuorovaikutusta. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa lähinnä viihde- ja viestintätarkoitukseen. Sosiaalisella medially on niin positiivisia kuin negatiivisiakin vaikutuksia nuoriin. Heikentynyt mielenterveys voi olla yksi merkki sosiaalisen median liikkäytöstä. (H, Beyari, 2022,1). Tutkimuksissa selvisi, että sosiaalisella medially ja unenlaadulla on yhteys. Tutkimuksessa osoitettiin, että on yleisesti tiedossa, että nuoren nukkumistottumuksilla on merkittävä vaikutus kehitykseen ja mielentilaan. Tutkimuksen mukaan jopa 36 prosenttia nuorista herää yön aikana tarkistamaan mobiililaitteensa

sekä 40 prosenttia kertoo käyttävänsä mobiililaitetta viisi minuuttia ennen nukkumaanmenoa. Tämän vuoksi sosiaalisen median vaikutus nuorten unenlaatuun on merkittävä riskitekijä myöhemmille nuorten mielenterveyshäiriöille. (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 3). Toisen tutkimuksen mukaan sosiaalinen media on yhdistetty heikkoihin yöuniin (H, Beyari, 2022,1).

Kahdessa tutkimuksessa osoitettiin nuorten vertailevan itseään muokattuihin kuviin. Ensimmäisessä tutkimuksessa osoitettiin, että nuorten tulisi olla varoivaisia sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisessa mediassa postaukset ovat usein valheellisia. Ne korostavat positiivisia ominaisuuksia sekä negatiiviset ominaisuudet peitetään. Nuoret eivät välttämättä ymmärrä tätä ja kokevat, että heissä itsessään olisi jotain vikaa. Nuoret voivat ajatella, miksi he eivät näytä yhtä hyvältä kuin ystävät heidän kuvissaan. Tutkimuksessa havaittiin myös sosiaalisen median vaikuttajilla olevan merkittävä vaikutus nuorten heikentyneeseen mielenterveyteen. Mainoksissa esiintyvä lihaksikas yksilö voi masentaa sosiaalisen median käyttäjää, jolla ei ole samanlaista ruumiinrakennetta. (H, Beyari, 2022,2). Toisessa tutkimuksessa ilmeni, että nuoret voivat sosiaalisessa mediassa julkaista itsensä juuri sellaisia kuvia kuin haluavat. Usein kuvat ovat huolellisesti valikoituja sekä muokattua. Tämä voi vaikuttaa osaan nuorista, ja he voivat alkaa vertailla omia saavutuksiaan, kykyjään sekä ulkonäköään. (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 3).

Neljässä tutkimuksessa havaittiin sosiaalisella medially olevan negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Ensimmäisessä tutkimuksessa osoitettiin, että runsas sosiaalisen median käyttö ei aiheuta ongelmia jokaisen käyttäjän kohdalla. Tutkimuksessa osoitettiin, että psyykkistä oireilua voi lisätä sosiaalisen median käytön pohjautuminen itseä kuormittavaan vertailuun. (Liimatainen 2019, 58.) Toisessa tutkimuksessa ilmeni, että sosiaalisessa mediassa kiusaamisen uhriksi joutuminen voi johtaa lisääntyneeseen itsensä vahingoittamiseen, itsemurha-ajatuksiin ja muihin mielenterveydenhäiriöihin. Sosiaalisessa mediassa vallitsee myös vertaispaine. Sosiaalisen median vertaispaineeseen kuuluvat pelko yksin jäämisestä, verkkoriidat ja -konfliktit. Nämä voivat asettaa nuoren vaaratilanteisiin. Nuorilla voi olla myös pääsy haitalliseen verkkosisältöön, jossa voidaan kuvata vaarallista käyttäytymistä. Nuoren altistuessa tällaiselle sisällölle, on hänellä itsellään suurempi todennäköisyys osallistua itse haitalliseen toimintaan. Myös sosiaalisen median sisältö, joka käsittelee itsensä vahingoittamista, voi lisätä riskiryhmässä olevien nuorten itsemurha- ja itsensä vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia. (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 3). Kolmannessa tutkimuksessa tutkijat ovat soittaneet, että nuoret sekä opiskelijat ovat haavoittuvaisessa asemassa sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median rooli nuoren elämässä on suuri. Tämän sosiaalisen median jokapäiväinen käyttö, käyttötavat sekä käytön tiheys voivat muodostaa ongelmia.

Nuorilla on tällöin suurempi mahdollisuus kohdata sosiaalisessa mediassa kiusaamista, heidän voi olla vaikea vieroittaa itsensä sosiaalisesta mediasta ja sosiaalinen media voi alkaa häiritä heidän jokapäiväistä elämäänsä. (H., Shannon, K., Bush, P., Villeneuve, K., Hellemans & S., Guimond. 2022.). Neljäs tutkimus osoitti, että nuoret, jotka kärsivät joistain psykologisista ongelmista pahensivat olotilaansa osallistumalla sosiaalisessa mediassa käytävään keskusteluun. Tutkimuksessa osoitettiin myös, että sosiaalinen kanssakäyminen ilman fyysistä kontaktia lisäsi mielenterveysongelmien läsnäoloa. Tämä keskustelutapa aiheutti nuorille enemmän yksinäisyydentunnetta. (H, Beyari, 2022,2).



## 8.2 Sosiaalinen media ja nuorten syömishäiriöt



Kuva 2 Pääluokan muodostuminen

Kolmesta tutkimuksesta selvisi, että syömishäiriöiden ja sosiaalisen median negatiivinen yhteys on maailmanlaajuinen ongelma. Vuonna 2019 laiminlyötiin yli 41 miljoonaa syömishäiriötapausta, ja samaan aikaan sosiaalisen median käyttäminen nousi ennennäkemättömän korkealle. Lisäksi tutkimuksien tuloksien perusteella voidaan sanoa, että tämä ongelma on huomionarvoinen sekä nouseva globaali kansanterveysongelma. Dane tuo esille tutkimuksessaan huolen siitä, että tyytymättömyys omaan kehonkuvaansa sekä syömishäiriöt osana globaalia terveysongelmaa, on jätetty huomiotta aivan liian pitkään. (Dane 2023, 2,4,20) Toisessa tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaalisessa mediassa verkkososiaalinen käyttäytyminen, eli kuvien katseleminen ja kommentoiminen,

korreloi merkittävästi perustutkintoon opiskelevien opiskelijoiden laihtumista. Tutkimuksessa myös mainitaan syömishäiriöriskin, erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa, olevan maailmanlaajuinen huolenaihe. (He & Yang 2022,2). Kolmannessa tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaalisen median, etenkin Instagramin intensiivinen käyttäminen liittyy lisääntyneisiin syömishäiriöihin etenkin nuorten naisten keskuudessa. Lisäksi sosiaalisen median käyttöintensiiteetti osoittaa merkittävää yhteyttä lisääntyneisiin syömishäiriöihin. Tutkimuksessa todettiin myös syömishäiriöiden olevan nykyisin maailmalaajuinen ilmiö, joka koskettaa erityisesti nuoria naisia. (Qutteina, Nasrallah, Kimmel & Khaled 2019,1,3.)

Tutkimukset osoittivat mielenkiintoisen yhteneväisyyden kahden tutkimuksen välillä. Ensimmäisessä tutkimuksessa kerrottiin, että sosiaalista mediaa kuvataan usein enemmän riippuvuutta aiheuttavampana kuin esimerkiksi tupakka tai alkoholi (Dane 2023,17). Toinen tutkimus pyrki selvittämään sosiaalisen median riippuvuuden ja syömishäiriöiden suhdetta eri impulsiivisuustasojen välillä. Tutkimuksessa osoitettiin, että sosiaalisen median riippuvuus yhdistetään lisääntyneeseen syömishäiriöriskiin erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa, sekä sosiaalisen median ja syömishäiriökäyttäytymiseen välillä löydettiin yhteyksiä. (He & Yang 2022,2.)

Tutkimuksessa kritisoitiin sosiaalisen median sääntelyn heikkoutta sekä turvallisuuspolitiikkaa. Avainasemassa tässä ovat ikä, nimettömyys sekä kohdennetut algoritmit. Vaikka käyttäjien oletetaan useimmilla sosiaalisen median alustoilla olevan vähintään 13-vuotiaita, ei suosituimmillakaan alustoilla ole vankkoja iänvarmistamisenkeinoja. Kaikenikäisillä käyttäjillä on mahdollisuus liittyä mille tahansa alustalle sähköpostiosoitteilla tai naamioimalla henkilöllisyytensä. Algoritmit ehdottavat käyttäjälle personoituja sisältöjä käyttäjien aikaisempien hakujen perusteella. Huhtikuussa 2021 Instagram nousikin otsikoihin tarjottuaan tietyille käyttäjille ”ruokahalua hillitseviä lääkkeitä”-, ”paastoamista”- sekä ”painonpudotus” -algoritmeja aiemmin tehtyjen hakujen perusteella. Vaikka tämä syömishäiriöitä ylistävä algoritmin toiminta on korjattu, on se edelleen hyvin saavutettavissa. Tutkimukset ovatkin korostaneet tekijöitä, kuten haitallista syömishäiriöitä edistävän sisällön helppoa löytämistä, personoituja ”sinulle”-algoritmien leviämistä sekä painonpudotustrendien räjähdysmäistä kasvua, jotka kannustavat äärimäiseen lihaksisuuteen tai laihuuteen. (Dane 2023.4,17.)

Kehittyvänä kiinnostuksen kohteena on ollut treffisivustot ja niiden vaikutus syömishäiriöihin. Treffisivustot painottavat usein fyysistä ulkonäköä sekä kuvamateriaalin jakamista. Yksilöä kannustetaan arvostelemaan toisia kuvien perusteella sekä tuomitsemaan itseään. Näin ollen yksilö on mukana prosessissa, jota kutsutaan itsensä esineellistämiseksi. Itsensä esineellistämistä voi tapahtua

myös muilla sosiaalisen median alustoilla. Itsensä esineellistäminen korreloi häiriintyneen syömis-  
sen kanssa. Naisten on tutkittu olevan tälle alttiimpia. Treffisivustojen käyttö onkin yhdistetty syö-  
mishäiriöiden oireisiin useissa kvantitatiivisissa ja kvalitatiivisissa tutkimuksissa. (Ioannidis &  
Chamberlain 2021,3.) Toinen tärkeä näkökohta erilaisien verkkosisältöjen suhteessa on altistumi-  
nen manipuloidulle sisällölle. Tutkimuksissa osoitettiin, että sosiaalisen median muokatut kuvat an-  
tavat epärealistisia odotuksia ulkonäöstä sekä kauneudesta käyttäjilleen. Kokeellisissa olosuh-  
teissa testattiin, kuinka selfieiden muokkaaminen vaikutti henkilöiden mielialaan. Tulokset kertovat  
selfieiden muokkaamisen aiheuttavan lisääntyneitä negatiivista mielialaa sekä tyytymättömyyttä  
omaan kehoon ja kasvoihin. Mitä enemmän kuvia muokattiin, sitä suuremmiksi negatiiviset tunteet  
kasvoivat. Muokkaamattomat kuvat eivät aiheuttaneet juurikaan reaktiota kehossa, mikä viittaa sii-  
hen, että valokuvien muokkaaminen voi olla yhteydessä huonoon itsetuntoon. (Ioannidis & Cham-  
berlain 2021,2)

Itsensä esineellistäminen sekä feministinen teoria osoittavat, että ulkonäköön perustuva pakko-  
mielteen yhteiskunta olettaa, että naiset ovat kulttuurin kautta sisään kasvaneet siihen, että hei-  
dän täytyy sisäistää ns. kolmas persoona itsestään eli sosiaalisen median persoona. Yhteiskunta  
olettaa naisen sisäistämään kolmannen persoonan itsestään ja tämä voi johtaa oman kehon jatku-  
vaan seurantaan, tyytymättömyyteen sekä edelleen syömishäiriöihin. Sosiaalinen media tarjoaa  
myös mahdollisuuden julkaista itsestään kuvia, jolloin kuvat ovat tarkastelun- sekä arvostelunkoh-  
teena. (Dane, 2023,8.)

Tutkimuksissa ilmeni myös huoli nuorten heikosta medialukutaidosta. Tutkimuksessa osoitettiin,  
että nuorten sosiaalisen median lukutaito on alhainen ja syömishäiriöoireiden sekä sosiaalisessa  
mediassa olevien riskitekijöiden konkreettinen tunnistaminen on heikkoa. (Dane 2023,17.) Näyttöä  
löytyi myös siitä, että medialukutaitoa parantamalla voidaan vaikuttaa siihen, millaiseksi nuori ko-  
kee oman kehonsa ja näin ollen myös syömishäiriöihin. Ensisijaisena mahdollisuutena on lisätä  
nuorten tietoisuutta sosiaalisesta mediasta sekä etenkin sen mahdollisesta yhteydestä kehonkuvan  
tyytymättömyyteen ja syömishäiriön oireisiin. Iso-Britanniassa ainoastaan 23 prosenttia nuorista  
oppi kehonkuvasta koulussa, vaikka melkein 80 prosenttia kokisi sen hyödyllisenä. Sijoittamalla  
sosiaalisen median lukutaitoon, nuoret voivat oppia arvostamaan kehonsa moninaisuutta, ajattele-  
maan sosiaalisesta mediaa kriittisemmin sekä haastamaan yhteiskunnan asettamia kauneusihan-  
teita. Lisäksi avoimet keskustelut oppilaiden, opettajien ja vanhempien välillä voivat vähentää syö-  
mishäiriöihin liittyvää leimaantumista ja auttaa nuorta tunnistamaan kehonkuva- ja syömisongelmat

ennen kuin ne ilmenevät vakavina häiriöinä. Sosiaalisen median lukutaitoa tutkiva alustava tutkimus on antanut jo nyt lupaavia tuloksia. (Dane 2023,18.)

Toisessa tutkimuksessa osoitettiin, että tarvitsemme nykyistä enemmän kansanterveystoimia ja kampanjoita, joiden tavoitteena on lisätä etenkin nuorten medialukutaitoa ja opettaa kehonkuvasta sekä sosiaalisen median kuvien riskeistä. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että medialukutaidolla voidaan parantaa tehokkaasta sosiaalisen median vaikutusta kehoon. (Qutteina, Nasrallah, Kimmel & Khaled 2019,8.)

## 9 POHDINTA

### 9.1 Pohdinta ja jatkokehitysideat

Opinnäytetyömme tavoitteena oli löytää mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa sosiaalisen median merkityksestä nuorten mielenterveyteen sekä syömishäiriöihin liittyen. Tutkimuskysymyksemme olivat: Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen ja Mikä on sosiaalisen median merkitys nuorten syömishäiriöihin? Valikoimme kirjallisuuskatsauksemme yhteensä yhdeksän tutkimusta.

Olimme asettaneet hypoteesin ennen tutkimusiin perehtymistä. Ajattelimme sosiaalisen median aiheuttavan nuorille jonkinlaisia haittoja mielenterveysten ja etenkin syömishäiriöihin liittyen. Ajattelimme, että sosiaalinen media kuitenkin myös antaa nuorille paljon positiivista elämäänsä, sillä sosiaalisessa mediassa nuori voi luoda ystävyysuhteita sekä ylläpitää muitakin sosiaalisia suhteita.

Useassa tutkimuksessa ilmeni, että sosiaalisella medially sekä masennus- ja ahdistusoireilla on yhteys. Yhdessä niistä ilmeni, että sosiaalisen median käytöllä on yhteys nuorten masennukseen. (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 4). Saudi-Arabialaisessa tutkimuksessa todettiin, että sosiaalisesta mediasta on tullut välttämätön osa nuorten digitaalista vuorovaikutusta. Näin ollen sillä voi olla sekä positiivisia että kielteisiä vaikutuksia nuoriin. Kuitenkin mielenterveyden heikkeneminen on yksi sosiaalisen median liikakäytön sivuvaikutuksista. (H., Beyari. 2023, 1). Tuloksissa osoitettiin myös, että sosiaalinen vertailu sosiaalisessa mediassa on usein yhdistetty heikentyneeseen itsetuntoon, heikkoon mielenterveyteen sekä masentuneisuuteen (Liimatainen 2019, 35). Muissakin tutkimuksissa tutkijat osoittivat vertailun ja heikentyneen mielenterveyden yhteyden.

Tuloksissa havaittiin myös yhteys sosiaalisessa mediaa olevien tykkäyksien, kommenttien sekä seuraajien määrä korreloivat keskenään huonontuneen mielenterveyden kanssa (H, Beyari, 2022,1). Myös toisessa tutkimuksessa tutkijat pystyivät osoittamaan vastaavaa, että sosiaalisessa mediassa olevien tilien määrä korreloisi ahdistuksen määrään (B., Keles, N. McCrae & A., Grealish. 2020, 3). Sosiaalisen median vaikutus mielenterveyteen, erityisesti masennuksen ja ahdistuksen, on herättänyt kasvavaa kiinnostusta tutkimusyhteisössä. On havaittu, että sosiaalisen median

käyttö voi johtaa mielenterveyden heikkenemiseen nuorilla. Tämä on erityisen merkittävää, kun otetaan huomioon sosiaalisen median rooli nykypäivän digitaalisessa vuorovaikutuksessa. Tutkimukset osoittavat, että sosiaalisen median käyttö voi johtaa jatkuvaan itsensä vertailuun, mikä voi aiheuttaa paineita ylläpitää tiettyä ulkonäköä ja ruokailutapaa. Tämän seurauksena nuoret voivat kokea masennusta ja ahdistusta.

Tulokissa havaittiin, että sosiaalisella medially on vaikutusta myös nuorten unirytmiiin sekä nukkumistottumuksiin (H, Beyari, 2022,1), Tutkimuksissa on osoitettu, että mobiililaitteen käyttäminen ennen nukkumaanmenoa ennustaa huonoa unenlaatua (C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022, 3).

Sosiaalisen median käytöllä sekä mielenterveyden positiivisilla vaikutuksilla on myös tuloksien mukaan yhteys. Beyari (2022) osoitti tutkimuksessaan sosiaalisella medially olevan monia positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Sosiaalista mediaa voidaan käyttää ystävien sekä perheen yhteydenpitoon, vapaa-ajan käyttöön sekä etsiäkseen ostettavia tuotteita. Toisessa tutkimuksessa osoitettiin sosiaalisen median antavan nuorille mahdollisuuden vertaistukeen. Tutkimuksessa ilmeni, että sosiaalisen median käytöllä on merkitystä siihen, että elämänlaatu koetaan hyvänä sekä stressinmäärää voitiin hallita (H., Shannon, K., Bush, P., Villeneuve, K., Hellemans & S., Guimond. 2022).

Tutkimuksissa on osoitettu sosiaalisen median ja syömishäiriöiden välillä olevan yhteys. Dane osoitti tutkimuksessaan, että sosiaalisen median käyttö voi johtaa kehonkuvaan liittyviin huolenaiheisiin, syömishäiriöihin sekä heikkoon mielenterveyteen sekä sosiaaliseen vertailuun. (Dane 2023, 16). Tutkimuksen tulokset vahvistivat, että sosiaalisen median käyttö, etenkin Instagramin käyttö lisää syömishäiriöriskiä etenkin nuorilla naisilla. Myös sosiaalisen median käytön määrällä on todettu olevan merkitystä lisääntyneisiin syömishäiriöihin. (Qutteina, Nasrallah, Kimmel & Khaled 2019,1.) Sosiaalisen median rooli syömishäiriöiden kehittämisessä on monimutkainen prosessi. Sosiaalisen median käyttö voi altistaa yksilöt ihanteille ja vertailulle, mikä voi vaikuttaa heidän kehonkuvaansa ja itsetuntoonsa. Jatkuva itsensä vertailu muihin sosiaalisen median kautta voi aiheuttaa paineita ylläpitää tiettyä ulkonäköä ja ruokailutapaa sekä ruokailutapojen muuttamista.

Jatkuva vertailu ja ihanteiden tavoittelu voi johtaa syömishäiriöihin, erityisesti nuorilla naisilla, jotka voivat usein olla alttiimpia sosiaalisen median paineille. Olisi tärkeää, että nuoret naiset saavat

tukea ja ohjausta sosiaalisen median käytön suhteen. Lisätutkimus on tarpeen selvittääkseen, miten näitä riskejä voidaan vähentää ja miten voidaan tukea niitä, jotka ovat riskiryhmässä sairastua syömishäiriöihin sosiaalisen median käytön seurauksena.

Tuloksien perusteella voidaan sanoa, että sosiaalisen median käytöllä on niin negatiivisia kuin positiivisiakin vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Voidaan myös sanoa, että sosiaalisella medially on merkitystä nuorten syömishäiriöiden syntyyn. Keskeisin havainnoista on, että sosiaalisen median ongelmallinen käyttö voi aiheuttaa nuorille masennusta ja ahdistuneisuutta. Sosiaalisen median merkitys nuorten mielenterveyteen ja syömishäiriöihin on herännyt kiinnostusta tutkijoissa viime vuosien aikana. Useissa tutkimuksissa painotettiin, että jatkotutkimuksia, etenkin pitkittäistutkimuksia, tarvittaisiin enemmän. Silloin saataisiin luotettavampaa tutkimustietoa sosiaalisen median merkityksistä nuoriin. Jo olemassa olevat tutkimukset ovat kuitenkin antaneet jo asiaan näkökulmia sekä tuloksia. Useissa tutkimuksissa osoitettiin, että sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen.

Tutkimusprosessi ei useinkaan lopu siihen, että tutkimuskysymys selvitetään, sillä vastaukset ovat aina vain osavastauksia tai osatotouksia. Tutkimus lopetetaan tekemällä tuloksista raportti ja laittamalla sille piste. Usein kuitenkin tutkimuksessa saadut vastaukset herättävät uusia kysymyksiä sekä teoreettisia ongelmanasetteluja. Uusi tutkimus voikin saada alkunsa toisen tutkimuksen lopusta. (Alasuutari, 2012, kappale 13.) Jatkokehitysideamme onkin tutkimusaihe, jossa keskityttäisiin sosiaalisen median sekä nuorten mielenterveyden positiivisiin yhteyksiin. Lisäksi toivoisimme aiheesta lisää suomenkielistä tutkimustietoa. Uusi tutkimusidea voisi olla, miten sosiaalisen median alustat voivat muuttaa toimintaansa vähentääkseen syömishäiriöön sairastumisen riskiä.

## **9.2 Eettisyys ja luotettavuus**

Eettiset näkökulmat kietoutuvat tutkimuskysymyksen muotoiluun ja tutkimusetiikan noudattamiseen kaikissa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheissa. Eettiset kysymykset korostavat vastuullisuutta tutkimuksessa, esimerkiksi tietosuojan, anonymiteetin ja informoidun suostumuksen varmistamista. Eettiset näkökulmat vaikuttavat myös tutkimuksen rehellisyyteen, oikeudenmukaisuuteen ja vaikutusten arviointiin. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)

Toisaalta luotettavuuskysymykset liittyvät tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perusteluun sekä kuvailun argumentoinnin vakuuttavuuteen. Luotettavuus tarkoittaa tulosten ja johtopäätösten uskottavuutta ja perusteltavuutta. On tärkeää osoittaa, että valittu kirjallisuus on luotettavaa ja relevanttia tutkimuskysymyksen kannalta. Lisäksi prosessin johdonmukaisuus, loogisuus ja metodologinen tarkkuus vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. Näin ollen eettiset kysymykset painottuvat tutkimuseetiikkaan ja tutkimuskysymyksen muotoiluun, kun taas luotettavuuskysymykset liittyvät tutkimuskysymyksen perusteluun, kuvailun argumentointiin ja prosessin johdonmukaisuuteen. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa referoidaan muiden tuottamia tutkimuksia. Näin ollen tekijänoikeuslakien merkitys korostuu kirjallisuuskatsausta tehdessä. Olemme lisänneet kaikki käyttämämme lähteet asianmukaisesti niin itse tuotokseen kuin lähdeluetteloon. Valikoitujen tutkimuksien sisältö analysoitiin rehellisesti. Opinnäytetyön tekijät eivät antaneet omien mielenpiteidensä tai ajatuksiensa vaikuttaa tutkimuksien tuloksiin.

Olemme käyttäneet lähteitä, jotka ovat peräisin luotettavista terveydenhuollon tietokannoista. Opinnäytteessämme luotettavuuteen vaikuttaa keskeisesti se, että osa käyttämistämme tutkimuksista ovat olleet englanninkielisiä. Olemme käyttäneet käännösprosessissa apunamme kääntäjää, eri sanakirjoja sekä lähipiiriä. Englannista suomen kieleen kääntäminen ollut ajoittain haasteellista, joten se on voinut vaikuttaa tekstin tulkintaamme.

Luotettavuuteen voi vaikuttaa myös se, että osassa valikoiduista tutkimuksista ikähaarukka on suurempi tai pienempi kuin miksi nuoruus on määritelty YK:n mukaan. Olimme lähdekriittisiä, kun valitsimme tutkimuksia opinnäytetyöhömmä. Pyrimme valikoimaan mahdollisimman tuoreita tutkimuksia, jotta niiden tulokset olivat mahdollisimman ajantasaisia. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että otimme ainoastaan suomen- ja englanninkielisiä tutkimuksia mukaan. Tämä on todennäköisesti karsinut luotettavia ja laadukkaita tutkimuksia pois, jotka ovat olleet muun kielisiä.

### **9.3 Oma oppimisprosessi**

Opinnäytetyöprosessi oli työläs, pitkä ja raskas. Opinnäytetyön tekeminen lähti melko verkkaisesti liikkeelle vuoden 2023 keväällä. Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, jonka aikana opimme muun muassa tiedonhakua, sinnikkyyttä ja lähdekriittisyyttä. Haasteena alussa oli löytää järkevä



aiheenrajaus aiheellemme. Saimme kuitenkin paljon tukea ja apua ohjaavalta opettajaltamme. Ajatus opinnäytetyönaiheesta tarkentui ja aluksi se käsitteli ainoastaan sosiaalisen median merkitystä nuorten syömishäiriöiden syntyyn. Laajensimme aihettamme hieman, sillä löysimme niukasti tietoa koskien alkuperäistä aihettamme. Lisäsimme päänäkökulmaksi opinnäytetyöhömme sosiaalisen median merkityksen nuorten mielenterveyteen. Koimme opinnäytetyömme aiheen mielenkiintoisena sekä ajankohtaisena.

Koimme, että yhteistyö ohjaavan opettaja kanssa on ollut todella tärkeässä roolissa opinnäytetyömme edistymisen kannalta. Opettajan ohjauksessa saimme hyödyllisiä vinkkejä koskien esimerkiksi opinnäytetyön aiheen rajaamista, tavoitteiden sekä tutkimuskysymyksien laatimista. Suunnitteluvaiheen koimme raskaana ja ajoittain puuduttavana.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittäneet omia aikatauluttamis- ja ajankäytönhallinnantaitojamme. Lisäksi olemme oppineet suunnitelmallisuutta, vastuunottamista, joustamista, parityöskentelyntaitoja sekä etenkin tiedonhakuaitoja. Tiedonhakutaitomme ovat kehittyneet huomasti opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme saaneet palautetta, niin toisiltamme kuin ohjaavalta opettajaltamme, jonka avulla olemme kehittyneet huomaamaan omat vahvuudet ja heikkoudet.

Haasteena koimme opinnäytetyön tekemisen aikana sen, että tekijöiden välillä oli pitkä välimatka. Teimmekin opinnäytetyötä usein Zoomin tai Teamsin kautta. Emme tehneet opinnäytetyötä kertaakaan kasvotusten. Aikataulumme menivät myös usein ristiin, jonka vuoksi edistimme molemmat osaltaan opinnäytetyötä myös itsenäisesti. Olemme olleet opinnäytetyöprosessin aikana yhteydessä toisiimme kuitenkin viikoittain, jotta voimme antaa vertaistukea toisillemme. Olemme tyytyväisiä tekemäämme opinnäytetyöhömme.

## LÄHTEET

A., Albano 2021. Is Social Media Threatening Teens' Mental Health and Well-Being? Health Matters. Hakupäivä 18.10.2023. <https://healthmatters.nyp.org/is-social-media-threatening-teens-mental-health-and-well-being/>

A., Rautiainen & H., Ebeling 2016. Muut syömishäiriöt. Hakupäivä 12.10.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn01804/do>

Aalberg, V. & Siimes, A. 1999. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo. Hakupäivä 11.9.2023.

Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. 13. Tutkimusprosessi. Tutkimusprosessin loppu on toisen alku. Tampere: Vastapaino.

B., Keles, N. McCrae & A., Grealish. 2020. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International journal of adolescence and youth. Hakupäivä 14.9.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2019.1590851?needAccess=true>

C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022. Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. Cureus. Hakupäivä 14.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9645642/>

Dane, A. 2023. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS glob public health. Hakupäivä 5.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10032524/>

Dunderfelt, Tony 1998. Elämänkaari psykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOY. Viitattu 28.6.2023.

E., Hermanson & N., Sajaniemi 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Hakupäivä 12.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

H., Beyari. 2023. The Relationship between social media and the Increase in Mental Health Problems. *Int J Environ Res Public Health*. Hakupäivä 14.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9915628/>

H., Shannon, K., Bush, P., Villeneuve, K., Helleman & S., Guimond. 2022. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*. Hakupäivä 14.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9052033/>

He, Z. & Yang W. 2022. Impulsiveness as potential moderators of the relation between social media dependence and eating disorders risk. *BMC psychol*. Hakupäivä 5.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9080113/>

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. (2007) Tutki ja kirjoita. 13. uudistettu painos. Helsinki. Tammi. Nuorisopsykiatriakeskus Alku oy. 2023. Hakupäivä 29.8.2023. <https://www.alkupsykiatria.fi/tietoa/kun-nuori-ei-syo/>

Ioannidis, K. & Chamberlain S. 2021. Digital Hazards for Feeding and Eating: What We Know and What We Don't. *Curr psychiatry rep*. Hakupäivä 5.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8280587/>

J., Korkeila & S., Leppämäki 2021. ADHD. Hakupäivä 12.10.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/pkr00050/do?p\\_haku=nuoret%20ADHD#q=nuoret%20ADHD](https://www.oppiportti.fi/op/pkr00050/do?p_haku=nuoret%20ADHD#q=nuoret%20ADHD)

K., Ranta & M., Koskinen 2016. Ahdistuneisuushäiriöt. Hakupäivä 12.10.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn01200/do>

Kangasniemi, Mari, Utriainen, Kati Ahonen, Sanna-Mari, Pietilä, Anna-Maija, Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksessä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede*.

Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim terveyskirjasto. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>

Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Helsinki: Like. Viitattu 14.6.2023.

Kärkkäinen, Ulla. Dadi, Yasmina & Keski-Rahkonen, Anna 2015. Nuoren naisen ihannepaino - sosiokulttuurisia ja terveydellisiä näkökohtia. Duodecim aikakauskirja. Hakupäivä 14.6.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/1/duo12029?keyword=Nuoren%20naisen%20ihannepaino%20%E2%80%93%20sosiokulttuurisia%20ja%20terveydellisi%C3%A4%20n%C3%A4k%C3%B6kohtia>

L., Karlsson, M., Marttunen & K. Kumpulainen 2016. Lasten ja nuorten masennus. Hakupäivä 12.10.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn01501/do>

L., Liimatainen 2019. SOSIAALISEN MEDIAN ROOLI NUOREN AIKUISEN MIELENTERVEYDESSÄ. Hakupäivä 1.9.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105280/1551973875.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lahti, Uura-Liina 2023. Syömishäiriödiagnoosit osa 4: epätyypillinen syömishäiriö. Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023. Hakupäivä 13.6.2023. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairiodiagnoosit-osa-4-epatyypillinen-syomishairio>

Lääkäriliitto 2020. Sosiaalinen media. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.laakariliitto.fi/laakaran-tietopankki/kuinka-toimin-laakarina/sosiaalinen-media/>

M., Marttunen & R., Kaltiala 2021. Nuoruuden keskeiset mielenterveyshäiriöt. Hakupäivä 12.10.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00380/do#s17>

M., Marttunen & R., Kaltiala 2021. Nuoruusikä. Hakupäivä 12.10.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/pkr00377/do?p\\_haku=nuoruus#q=nuoruus](https://www.oppiportti.fi/op/pkr00377/do?p_haku=nuoruus#q=nuoruus)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. 12–15- vuotias ja median käyttö. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mehiläinen 2023. Anoreksia. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/syomishairiot/anoreksia>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. 15–18- vuotias ja median käyttö. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotias-ja-median-kaytto/>

Mayo Clinic Staff 2022. Tween and teen health. Healthy Lifestyle. Hakupäivä 18.10.2023. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle>

Meskanen, Katarina 2022. Ahmintahäiriö (BED). Duodecim terveyskirjasto. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00819/ahmintahairio-bed?q=BED>

Mieli 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Hakupäivä 8.9.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea, & Ruoppila, Isto. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys (5. uudistettu painos). PS-kustannus.

P., Munck, S., Koskinen, A., Tuulio-Henriksson, I., Autti-Rämö & M., Marttunen 2022. Nuoruusikä ja itsenäistymisen haasteet. Hakupäivä 12.10.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/ktm00374/do?p\\_haku=nuoruuden%20kehitysteht%C3%A4v%C3%A4t#s1](https://www.oppiportti.fi/op/ktm00374/do?p_haku=nuoruuden%20kehitysteht%C3%A4v%C3%A4t#s1)

Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. 2019. Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. Journal of Health and Social Sciences Advance Publication Online. Hakupäivä 5.9.2023. [https://journalhss.com/wp-content/uploads/jhss41\\_59-72.pdf](https://journalhss.com/wp-content/uploads/jhss41_59-72.pdf)

Ruuska, Jaana 2021. Ahmimishäiriö (bulimia nervosa). Duodecim terveyskirjasto. Hakupäivä 13.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00352>

S., Kosola & E., Marttinen 2021. Nuoruusikä – elämän toinen mahdollisuus. Hakupäivä 12.10.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/ote00121/do?p\\_haku=nuoruuden%20kehitys#q=nuoruuden%20kehitys](https://www.oppiportti.fi/op/ote00121/do?p_haku=nuoruuden%20kehitys#q=nuoruuden%20kehitys)

S., Kosola & M., Meriläinen 2021. Netti, some ja pelit. Hakupäivä 12.10.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/ote00189/do?p\\_haku=nuoret%20sosiaalinen%20media#s1](https://www.oppiportti.fi/op/ote00189/do?p_haku=nuoret%20sosiaalinen%20media#s1)

Sippel, Kirsti 2021. Mikä kehonkuva? Syömishäiriöliitto SYLI ry 2021. Hakupäivä 14.6.2023. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>

Syömishäiriöliitto SYLI ry 2023. Tietoa syömishäiriöistä. Hakupäivä 13.6.2023. <https://syomishairioliitto.fi/tietoa/tietoa-syomishairioista#yleisyys>.

T., Aalto-Setälä & M., Marttunen 2021. Mielen terveyshäiriöiden esiintyvyys nuorilla. Hakupäivä 12.10.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/ote00225/do?p\\_haku=nuoruus#s1](https://www.oppiportti.fi/op/ote00225/do?p_haku=nuoruus#s1)

T., Hätönen, J., Suokas & U., Salonen 2021. Syömishäiriöt. Hakupäivä 12.10.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00232/do>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Käytöshäiriöt. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot/kaytoshairiot>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Nuorten mielen terveyshäiriöt. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Psykoosit. Hakupäivä 8.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/psykoosit>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## **LIITTEET**

Liite 1 Aineiston hakupolut

Liite 2 Valikoidut tutkimukset



Tietokanta	Haun suodattimet	Hakusanat	Osumat	Valitut tutkimukset otsikon mukaan	Valitut tutkimukset tiivistelmän mukaan
PubMed	Koko teksti saatavilla, 2018–2023 julkaistu, englanninkielinen	social media AND eating disorder	185	3	0
PubMed	Koko teksti saatavilla, 2018–2023 julkaistu, englanninkielinen	digital media AND young AND mental health	132	3	
Google Scholar	2019–2023 julkaistu	Sosiaalinen media, nuorten mielenterveys	7140	0	1
Manuaalinen haku		0	0	0	1
Oula-Finna	Koko teksti saatavilla, 2018–2023 julkaistu, englanninkielinen. Asiasanat: anxiety, depression, mental disorders, mental health	mental health AND social media AND young	420	0	1
Yhteensä	9				

VALIKOIDUT TUTKIMUKSET

LIITE 2

Tutkimuksen nimi, tekijät sekä julkaisumaa ja -vuosi	Tutkimusmenetelmä	Tarkoitus ja tavoite	Kohderyhmä	Tulokset
Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. 2019. Qatar	Poikkileikkaustutkimus	Tavoitteena on arvioida sosiaalisen median käytön ja syömishäiriön välistä suhdetta tuloksia nuorten arabinaisten keskuudessa	1418 Qatarissa opiskelevaa naista	Tulokset vahvistivat, että sosiaalisen median, erityisesti Instagramin, intensiivinen käyttö liittyy lisääntyneeseen syömishäiriöön nuorten naisten keskuudessa
Digital Hazards for Feeding and Eating: What We Know and What We Don't. K., Ioannidis & S., Chamberlain. 2021. Iso-Britannia	Poikkileikkaustutkimus	Tarkoituksena on kerätä viimeaikaista näyttöä sosiaalisen median vaikutuksista syömiseen sekä syömishäiriöiden oireisiin		On näyttöä siitä, että tietyillä sosiaalisen median kanavilla on merkittäviä vaikutuksia syömishäiriön oireisiin
The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. A., Dane. 2023. Iso-Britannia.	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	Tavoitteena tarkastellaan kriittisesti olemassa olevaa globaalia kirjallisuutta sosiaalisen median käytön, kehonkuvan ja syömishäiriöiden välisestä suhteesta 10–24-vuotiailla nuorilla	10–24-vuotiaat nuoret	sosiaalisen median käyttö voi johtaa kehonkuvaan liittyviin huolenaiheisiin, syömishäiriöihin ja mielen-terveydenhäiriöihin sekä sosiaaliseen vertailuun

Impulsiveness as potential moderators of the relation between social media dependence and eating disorders risk. Z., He & W., Yang. 2022. Kiina.	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	Tarkoituksena tarkastella, kuinka sosiaalisen median riippuvuuden ja syömishäiriörisin välinen suhde voi vaihdella eri impulsiivisuuden tasojen	767 keski-ikäisen 18,78-vuotiasta opiskelijaa Kiinasta. Naisia 552 ja miehiä 215.	Henkilöt, jotka ilmoittivat korkeasta sosiaalisen median riippuvuudesta, ilmoittivat myös paljon suuremmasta syömishäiriöriskistä
SOSIAALISEN MEDIAN ROOLI NUOREN AIKUISEN MIELENTERVEYDESSÄ. L., tainen. 2019. Suomi	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	Tavoitteena selvittää sosiaalisen median ongelmallisen käytön yhteyttä psyykkiseen oireiluun	15–25-vuotiaat suomalaiset nuoret	Tuloksien mukaan sosiaalisen median ongelmallisella käytöllä on yhteys nuorten psyykkiseen kuormittavuuteen
A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. B., Keles, N. McCrae & A., Grealish. 2020. Iso-Britannia.	Systemaattinen katsaus	Tarkoituksena on tutkia sosiaalisen median käytön vaikutuksia masennukseen ja ahdistukseen nuorilla	13–18-vuotiaat nuoret	
Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. H., Shannon, K., Bush, P., Villeneuve, K., Hellemsans & S., Guimond. 2022. Kanada	Systemaattinen katsaus	Tavoitteena tarkastella nuorten ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteyttä masennukseen, ahdistukseen sekä stressiin	9269 nuorta	Sosiaalisen median ongelmallisella käytöllä on tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota masennuksen, ahdistuksen sekä stressin kanssa.
Reviewing the Impact of Social Media on the	Systemaattinen katsaus	Tavoitteena tutkia sosiaalisen median vaikutusta		Tutkimuksista selvisi, että sosiaalisella medialla on vaikutusta nuorten masennukseen.

Mental Health of Adolescents and Young Adults. C., Gupta, S., Jogdand & M., Kumar. 2022. Intia		nuorten aikuisten mielenterveyteen		Selvisi myös, että sosiaalisella medially on myös positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen
The Relationship between social media and the Increase in Mental Health Problems. H., Beyari. 2023. Saudi-Arabia.	kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	Tarkoituksena tutkia sosiaalisen median suhdetta mielenterveysongelmien lisääntymiseen Saudi-Arabiassa	385 18–35-vuotiaasta Saudi-Arabiassa asuvaa nuorta	Tuloksien mukaan etenkin tykkäykset, kommentit ja seuraajien määrä vaikuttivat eniten negatiiviseen mielenterveyteen