

Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielen- terveyteen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

2024

Essi Harmanen ja Karoliina Tähtinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Essi Harmanen Karoliina Tähtinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 30+8	Valmistumisaika 2024
Työn nimi Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto ja koulutusala Terveystieteiden (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) LAB-ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Menetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tavoitteena oli koota ajankohtaista tietoa eri tutkimuksista terveydenhuollon ammattilaisten ja opiskelijoiden sekä nuorten ja heidän perheiden hyödynnettäväksi.</p> <p>Aineisto haettiin loppuvuodesta 2023 sekä alkuvuodesta 2024 LAB-ammattikorkeakoulun tietokannoista ja se koostuu 17 englanninkielisestä julkaisusta, jotka ovat pääosin katsauksia ja tutkimuksia. Julkaisut ovat vuosilta 2016–2023.</p> <p>Tulokset osoittivat, että nuorten sosiaalisen median käytöllä on enemmän negatiivisia kuin positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Yleisimmät negatiiviset vaikutukset ovat masennus ja ahdistuneisuus. Muita negatiivisia vaikutuksia ovat itsetuhoisuus, kehokuvan haasteet ja syömishäiriö oireet. Lisäksi huolta herättää nuorten ongelmallinen sosiaalisen median käyttö. Positiivisista vaikutuksista keskeisimpiä ovat sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito sekä omien tunteiden jakaminen. Tuloksissa nousi esiin myös, että sosiaalisen median käytön vaikutukset eroavat sukupuolten välillä.</p> <p>Jatkotutkimuksia voitaisiin tehdä sosiaalisen median pitkäaikaisvaikutuksista niille aikuisille, jotka ovat käyttäneet sosiaalista mediaa lapsuudessa ja nuoruudessa. Lisäksi tulevaisuuden tutkimusten olisi hyvä keskittyä pienempiin ikäryhmiin ja perustua objektiivisempiin mittareihin.</p>		
Asiasanat Sosiaalinen media, nuoret, mielenterveys		

Abstract

Author(s) Essi Harmanen Karoliina Tähtinen	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 30+8	Published 2024
Title of Publication The impact of social media on youth mental health Descriptive literature review		
Degree, Field of Study Bachelor of health care, Public health nurse		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) LAB University of Applied Sciences		
<p>The purpose of this thesis was to describe the impacts of social media on youth mental health by using descriptive literature review. The aim of the thesis was to gather information from various studies for healthcare professionals and students, as well as for young people and their families.</p> <p>The data was searched from LAB University of Applied Sciences databases at the end of 2023 and the beginning of 2024. The data includes seventeen publications in English. The publications are mainly reviews and researches and are published in 2016-2023.</p> <p>Results showed that social media use has more negative than positive impacts on youth mental health. Most common negative impacts are depression and anxiety. Other negative impacts are self-harm, body image concerns and disordered eating symptoms. In addition, problematic social media use among youth raises concerns. Positive impacts are creating and maintaining social connections and the possibility to share feelings. Results also showed that the impacts of social media use differ between genders.</p> <p>Future research could explore long-term impacts of social media use in those adults who used social media in childhood and adolescence. Future research could also focus on smaller age groups and base on more objective measures.</p>		
Keywords Social media, youth, adolescent, mental health		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Sosiaalisen median käyttö	2
2.1	Sosiaalinen media	2
2.1.1	Aktiivinen, passiivinen ja ongelmallinen käyttö.....	3
2.1.2	Loukkaava kohtelu, nettikiusaaminen ja seksuaalinen viestittely	3
2.2	Nuoret	4
2.3	Mielenterveys ja sen haasteet	5
2.3.1	Masennus.....	6
2.3.2	Ahdistuneisuus	6
2.3.3	Syömishäiriöt ja kehonkuvanhäiriöt.....	7
2.3.4	Itsetuhoisuus ja itsetuhoiset ajatukset.....	8
2.3.5	ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö.....	8
3	Opinnäytetyön toteutus	9
3.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	9
3.2	Aineiston haku ja valinta.....	9
3.3	Aineiston laadun arviointi.....	11
3.4	Aineiston analyysi.....	12
4	Tulokset.....	13
4.1	Sosiaalisen median positiiviset vaikutukset nuorten mielenterveyteen.....	13
4.2	Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset nuorten mielenterveyteen	14
5	Yhteenveto ja pohdinta	21
5.1	Keskeiset tulokset	21
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	23
5.3	Jatkotutkimusaiheet.....	23
	Lähteet	25

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto

Liite 2. Aineiston laadun arviointi KATSE-menetelmän avulla

1 Johdanto

Sosiaalinen media on melko uusi ja nopeasti kasvava ilmiö, jonka vuoksi sen vaikutuksia mielenterveyteen ei tunneta vielä täysin (Mielenterveystalo). Monet mielenterveyshäiriöt ilmenevät ensimmäisen kerran nuoruudessa ja tutkimuksien mukaan noin 20–25 %:lla nuorista on diagnosoitava mielenterveyshäiriö (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024).

Erityisesti nuorten keskuudessa sosiaalisen median käyttö on yleistynyt viime vuosien aikana huomattavasti. Esimerkiksi vuonna 2012 sosiaalista mediaa useita kertoja päivässä käyttäviä nuoria oli 34 %, kun taas vuonna 2018 määrä oli kaksinkertaistunut nousten 70 %:iin (Rideout & Robb 2018, 8). Nuorten lisääntyneiden mielenterveyshäiriöiden ja yleistyneen sosiaalisen median käytön yhteyttä on viime vuosien aikana tutkittu paljon ja yhteyksiä on löydetty. Erityisesti huolta herättää nuorten ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja siitä aiheutuva riippuvuus. Riippuvuudella on monien tutkimusten mukaan negatiivisia seurauksia mielenterveydelle.

Terveystoimijoiden työssä kohdataan paljon nuoria, joista monella on haasteita mielenterveyden kanssa. Tämän vuoksi terveydenhoitajan on tärkeää tietää nuorten mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä, joista sosiaalinen media on yksi keskeisimmistä.

Opinnäytetyön aiheena on sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen, sillä se on ajankohtainen ja tärkeä aihe niin nuorten, vanhempien kuin terveydenhuollon ammattilaistenkin kannalta. Usein mediassa ja keskusteluissa nostetaan esiin sosiaalisen median aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia ja positiiviset vaikutukset jäävät niiden varjoon. Tämän takia opinnäytetyössä halutaan tutkia myös positiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen.

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja sen tarkoituksena on kuvailla ja koota aiempaa tutkimustietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Tavoitteena on koota ajankohtaista tietoa eri tutkimuksista terveydenhuollon ammattilaisten ja opiskelijoiden hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä positiivisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten mielenterveyteen?
2. Mitä negatiivisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten mielenterveyteen?

2 Sosiaalisen median käyttö

2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on opinnäytetyön keskeisin käsite. Käsitteenä se on enemmän kuin kahden sanan summa. Sanalla ”sosiaalinen” tarkoitetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta ja ”media” toimii vuorovaikutuksen välineenä mahdollistaen uusia vuorovaikutuksen muotoja. (Heinonen 2009, 6.) Vuonna 1993 Tim Berners-Lee julkaisi graafisen www-selaimen, josta alkoi sosiaalisen median läpimurto. Sosiaalisen median kehitys on ollut nopeaa 2000-luvun vaihteessa, jolloin laajakaista ja internet-tallennustila tulivat ihmisten tietoisuuteen. (Hintikka.)

Sosiaalinen media on yksi suosituimmista Internetin käytön muodoista (Tanner ym. 2020, 9). Suosituimpia sosiaalisen median alustoja ovat Facebook, Youtube, Whatsapp, Instagram ja TikTok (Markkinointimaestro 2024). Sosiaalisella medialla tarkoitetaan viestinnän muotoa, jossa hyödynnetään tietotekniikkaa ja tietoverkkoja. Jussi-Pekka Erkkola on määritellyt sosiaalisen median teknologiasidonnaiseksi ja rakenteiseksi prosessiksi. Prosessissa ryhmät ja yksilöt luovat käyttö- ja vertaistuotannon kautta yhteisiä merkityksiä yhteisöjen, sisältöjen sekä verkkoteknologioiden avulla. (Erkkola 2008, 83.) Sosiaalinen media on käsitteenä laaja ja hajanainen.

Katri Lietsala ja Esa Sirkkunen (2008) ovat jäsentäneet käsitteen kuuteen eri osaan. Osat ovat sisällön luominen, jakaminen sekä julkaiseminen, verkostoitumis- ja yhteisöpalvelut, virtuaalimaailmat, yhteistuotanto sekä liitännäiset palvelut esimerkiksi Googlen karttapalvelu. Sosiaalisen median palvelut ovat usein kaupallisia, mutta myös kansalaislähtöisiä palveluita on olemassa. Kaupallisen ja ei-kaupallisen sisällön rajaaminen on vaikeaa, sillä monet palvelut ovat samaan aikaan sekä kaupallisia että ei-kaupallisia. (Matikainen 2008, 3–4.)

Sosiaalisen median keskeinen ominaispiirre on käyttäjälähtöisyys (Erkkola 2008, 24). Sosiaalisessa mediassa käsitellään käyttäjien jakamaa ja tuottamaa sisältöä vuorovaikutteisesti sekä ylläpidetään ja luodaan ihmissuhteita (TEPA-termipankki 2017). Sosiaalisen median käyttäjinä voivat olla yhteisö tai yksilö, jotka tuottavat sisältöä. Yksilöt voivat myös käyttää sosiaalista mediaa tuottamatta sinne sisältöä. (Tanner ym. 2020, 17.) Sosiaalisen ja perinteisen median suurin ero on, että sosiaalisessa mediassa yksilö päättää tuottamastaan sisällöstä, kun taas perinteisessä mediassa viimeisen päätöksen sisällön julkaisemisesta tekee toimitus. Vuorovaikutteisella sosiaalisessa mediassa tarkoitetaan käyttäjien mahdollisuuksia vaikuttaa median toimintaan omilla valinnoillaan esimerkiksi kommentoimalla

sisältöjä tai julkaisuja. Vuorovaikutteisuus onkin sosiaalisen median ilmeinen ominaispiirre, joka erottaa sosiaalisen median perinteisestä joukkoviestinnästä. (Erkkola 2008, 24.)

2.1.1 Aktiivinen, passiivinen ja ongelmallinen käyttö

Sosiaalista mediaa voidaan käyttää aktiivisesti tai passiivisesti. Aktiivinen sosiaalisen median käyttö on julkista kuten sisällön luomista ja vuorovaikutusta muiden sosiaalisen median käyttäjien kanssa. Aktiiviseen käyttöön kuuluu esimerkiksi viestittely sekä julkaisuista tykkääminen ja niiden jakaminen. Passiivinen käyttö on puolestaan sosiaalisen median kuluttamista ilman vuorovaikutusta muiden kanssa. Passiiviseen käyttöön ei kuulu esimerkiksi julkaisusta tykkääminen. (Prasad ym. 2023, 3975–3976.)

Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö liittyy käytön hallinnan menettämiseen ja riippuvuuden kaltaisten oireiden ilmenemiseen (Sttinfo 2023). Sosiaalisen median käyttö voi olla usealla tapaa ongelmallista ennen kuin puhutaan riippuvuudesta. Käyttö voi esimerkiksi aiheuttaa uniongelmia tai niska-hartiasärkyjä ilman, että riippuvuuden tunnusmerkit toteutuvat kokonaisuudessaan. Tämän takia hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja riippuvuusasteisen käytön välisiä marginaaleja on ollut toistaiseksi haasteellista määrittää. (Somera ja Toivola 2020, 27.)

2.1.2 Loukkaava kohtelu, nettikiusaaminen ja seksuaalinen viestittely

Loukkaava kohtelua ja nettikiusaamista voi esiintyä sosiaalisessa mediassa muun muassa ilkeänä kommentointina, julkisena nolaamisena, syrjimisenä, uhkailuna tai valheellisen tiedon levittämisenä. Loukkaava kohtelu voi olla satunnaista ja se voi johtaa kiusaamiseen, kun taas nettikiusaaminen on usein osa muuta kiusaamista ja se on moninainen ilmiö sosiaalisessa mediassa. Nettikiusaamiseen voi syllistyä kuka tahansa ja sillä voi monialaisuuden vuoksi olla vahingollisia seurauksia etenkin lapsilla ja nuorilla. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2023.) Nettikiusaaminen ja loukkaava kohtelu voi tapahtua anonyymisti, mikä voi lisätä kiusaamisen määrää. Positiivinen koulu- ja perheympäristö, ystävien määrä, hyvä itsetunto ja vähäisempi teknologian käyttö ovat esimerkkejä suojaavista tekijöistä loukkaavaa kohtelua ja nettikiusaamista vastaan. (Ehrenreich ym. 2021, 934.)

Seksuaalinen viestittely on seksuaalissävyytteisten viestien lähettämistä tekstiviestein tai erilaisilla sosiaalisen median alustoilla. Viestittelyä voi tapahtua myös kuvien tai videoiden muodossa. (Prasad ym. 2023, 3976.) Madiganin ym. (2018) mukaan seksuaalinen viestittely on yleistä nuorten keskuudessa. 12–17 vuotiaista nuorista 27 % raportoi vastaanottaneensa ja 15 % lähettäneensä seksuaalissävyytteisen kuvan tai viestin. Seksuaalinen viestittely on yleistynyt myöhäisnuoruudessa ja 18–25 vuotiaista nuorista 50–60 % kertoi

osallistuneensa seksuaaliseen viestittelyyn. (Ehrenreich ym. 2021, 935.) Nuoret kertovat seksuaalisen viestittelyn olevan yleinen tapa flirttailla ja seksuaalissävytteisellä viestittelyllä nuoret pyrkivät tekemään kumppaninsa onnelliseksi (Englander 2015, Ehrenreichin ym. 2021, 935 mukaan). Seksuaalinen viestittely voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivisessa viestittelyssä käyttäjä lähettää seksuaalissävytteistä sisältöä, kun taas passiivisessa viestittelyssä vastaanotetaan toisen ihmisen lähettämää seksuaalissävytteistä sisältöä. (Prasad ym. 2023, 3976.)

2.2 Nuoret

YK:n määritelmän mukaan nuoria ovat kaikki 15–24-vuotiaat (Valtion nuorisoneuvosto 2016). Määrittelyssä on hieman vaihtelua riippuen lähteestä. Nuorisolaki määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016) ja sosiaalihuoltolaki puolestaan kaikki 18–24-vuotiaat (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 11–26-vuotiaita.

Nuoruus on silta lapsuudesta aikuisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuoruus voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keski- tai varsinaisnuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruuteen kuuluvat 12–14-vuotiaat, keskinuoruuteen 15–17-vuotiaat ja myöhäisnuoruuteen 18–22-vuotiaat. Varhaisnuoruudessa nuoren kehityksessä tapahtuu paljon nopeita fyysisiä muutoksia, joiden seurauksena nuori kokee esimerkiksi käytöksen, ihmissuhteiden ja mielialojen ailahtelua. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Nämä näkyvät muun muassa nuoren ja vanhempien välisen suhteen aaltomaisena vaihteluna, itsenäistymisen korostamisena ja rajojen kokeiluna (Aalberg ym. 2007, 69).

Keskinuoruudessa nuoren tunne-elämä tasaantuu ja nuori pystyy suunnittelemaan omaa toimintaansa paremmin (THL 2022). Tässä nuoruuden vaiheessa seksuaalisuuden kehitys on merkittävää ja nuori alkaa ymmärtämään omaa seksuaalisuuttaan ja sen vaikutuksia ihmissuhteisiin (Aalberg ym. 2007, 69). Myöhäisnuoruudessa nuoren mielenkiinto ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan kasvaa ja käytös sekä luonteenpiirteet vakiintuvat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Tässä vaiheessa nuoren empatiakyky vahvistuu, itsekeskeiset valinnat vähenevät ja arvostus omaa sekä toisten yksityisyyttä kohtaan korostuu (Aalberg ym. 2007, 71).

Nuoruudessa fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen kasvu ja kehitys on nopeaa, mutta yksilöllistä. Tällöin nuori kokee muutoksia suhteessa omaan kaveripiiriin, persoonaan, vanhempiin ja seksuaalisuuteen. Murrosikä on merkittävä osa nuoruutta ja sen aikana tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia kuten pituuskasvun kiihtyminen, painon lisääntyminen sekä

lihasten kasvu. Fyysiseen kehitykseen tytöillä kuuluu myös rintojen kasvu sekä kuukautisten alkaminen, kun taas pojilla kivekset kasvavat ja ääni madaltuu. (Aalberg ym. 2007, 15–60.)

Nuoren fyysinen kehitys on usein tunne-elämää edellä. Nuoren psyykkinen kehitys ei etene suoraviivaisesti vaan ajoittain nuori myös taantuu. Nuori käy psyykkisessä kehityksessä läpi kolme eri vaihetta, jotka ovat oman kehonsa haltuun ottaminen, ikätovereiden apuun turvautuminen ja lapsuuden vanhemmista irrottautuminen. (Aalberg ym. 2007, 74–75.) Nuoruusiässä myös aivojen kehitys on voimakasta ja aikuisten aivoihin verrattuna nuorten aivot ovat herkempiä ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille esimerkiksi alkoholille. Etenkin käyttäytymisen säätelyyn, tunteiden tunnistamiseen ja oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen osallistuvat aivoalueet kehittyvät aikuisikään asti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

2.3 Mielenterveys ja sen haasteet

WHO on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö kykenee selviytymään elämän haasteista, näkemään omat kykynsä ja työskentelemään sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Mielenterveys pitää sisällään esimerkiksi yksilön kokemaa hyvänolon tunnetta, kykyä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia. Lisäksi yksilön kokema psyykkinen resilienssi kohdatessa haasteita ja ongelmia, optimismi, omanarvontunto, hallinnan tunne sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat osa mielenterveyttä. Lisäksi mielenterveys on kykyä tunnistaa mielenterveyden suojaiteijöitä, jotka tukevat mielenterveyttä sekä riskiteijöitä ja horjuttavat mielenterveyttä. (Mieli 2022a.)

Suoja- ja riskiteijät jaetaan sisäisiin ja ulkoiisiin teijöihin. Sisäiset teijät kytkeytyvät geneettisiin alttuisiin ja riskeihin. Ulkoiset teijät ovat puolestaan yksilöstä riippumattomia kuten perhe ja elinympäristö. Sisäisiä suojaavia teijöitä ovat muun muassa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, vankka fyysinen perimä ja terveys, vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä mielenterveyttä edistävät valinnat arjessa. Sisäisiä riskiteijöitä ovat esimerkiksi sairaudet ja kehityshäiriöt, hyvinvointia uhkaava käyttäytyminen sekä geneettiset riskiteijät. Suojaavia ulkoisia teijöitä ovat muun muassa hyvät ihmis- ja perhesuhteet, turvallinen elinympäristö, työ sekä mahdollisuudet koulutukseen ja toimeentuloon. Talousvaikeudet, elinolot, vaikeat ihmissuhteet, syrjintä sekä traumaattiset kokemukset ovat puolestaan esimerkkejä ulkoisista riskiteijöistä. (Mieli 2022b.)

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä sekä hyvinvointia ja se pitää sisällään fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Toimintakyky, kyky ihmissuhteeseen ja vuorovaikutukseen, ahdistuksen hallinta, tunteiden ilmaisu ja

sosiaalinen itsenäisyys ovat hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä. Lisäksi tunnusmerkkejä ovat kyky työntekoon, elämän merkityksellisyyden kokeminen ja valmius erilaisiin elämän muutoksiin. (Mieli 2021.)

Mielenterveys rakentuu monista eri osatekijöistä. Yksilölliset ja perinnölliset tekijät vaikuttavat ihmisen itsetuntoon, reagoimis- ja vuorovaikutustapoihin sekä valmiuksiin ja temperamentiin. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat sidoksissa kuulluksi tulemiseen, osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja vaikutusmahdollisuuksiin. Kulttuuriset arvot ja uskomukset puolestaan laativat perustan asenteille sekä muovaavat käsityksiä tavoiteltavuudesta, arvokkuudesta ja siitä, mitä pidetään normaalina. Viimeisenä osatekijänä ovat yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, jotka vaikuttavat esimerkiksi koulutukseen, ihmisoikeuksiin, elinympäristön turvallisuuteen sekä palvelujen saatavuuteen ja toimivuuteen. (Mieli 2022.)

2.3.1 Masennus

Masennus on mielenterveydenhäiriö, jossa ihmisen mieliala on alentunut kokonaisvaltaisesti. Masennuksen oireisiin kuuluu alentuneen mielialan lisäksi unettomuus, voimattomuus, arvottomuuden ja syyllisyyden tunteet, merkittävät painon ja ruokahalun muutokset, keskittymisvaikeudet sekä itsetuhoiset ajatukset. Masennuksen keskeisinä oireina ovat myös vähentynyt mielihyvän tai mielenkiinnon kokeminen. Masennustiloja on eriasteisia ja ne jaotellaan oireiden mukaan lieviin, keskitasoisiiin, vaikeisiin ja psykoottisiin masennustiloihin. (Terveyskirjasto 2022a.)

Masennukseen liittyy usein myös ahdistuneisuutta ja alkoholin lisääntynyttä kulutusta. Masennus ja sen oireet voivat kestää viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Masennukseksi ei luokitella lyhytaikaista alentunutta mielialaa tai surua. Masennuksen syntyyn vaikuttavat erilaiset sosiaaliset, biologiset ja psykologiset tekijät. Ihmissuhteiden menettäminen ja turvarakenteiden horjuminen ovat sosiaalisista tekijöistä keskeisimpiä, kun taas psykologisia tekijöitä ovat sosiaalinen arkuus, itsetunnon heikkous ja stressiherkkyys. (Terveyskirjasto 2022a.)

2.3.2 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuus on pelonsekainen tai huolestunut tunnetila, johon liittyy huoli menneisyyden, nykyhetken tai tulevaisuuden tapahtumasta. Ahdistus on yleinen tunne ja jokainen tuntee lievää ahdistusta jossakin vaiheessa elämää. Lievä ahdistus auttaa välttämään vaarallisia tilanteita, se ohjaa ihmisen toimintaa ja parhaimmillaan auttaa tekemään merkittäviä muutoksia. Ahdistuksen ollessa voimakasta ja jatkuvaa se heikentää merkittävästi ihmisen toimintakykyä. Ahdistuksen oireina voivat olla pelokkuuden, levottomuuden ja

rauhattomuuden tunteet. Lisäksi ahdistukseen liitetään erilaisia fyysisiä oireita kuten sydämentykytys, hengenahdistus, verenpaineennousu, hikoilu ja erilaiset suolisto-oireet. (Terveyskirjasto 2023.)

Ahdistus on yhden asian tai monen eri tekijän summa ja siihen voi vaikuttaa elämäntilanne, ulkoiset tekijät tai sisäiset ristiriidat. Ahdistuneisuus liittyy moniin mielenterveyshäiriöihin esimerkiksi masennukseen. Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan silloin, kun ahdistuneisuus on pääoire. (Terveyskirjasto 2023.)

2.3.3 Syömishäiriöt ja kehonkuvanhäiriöt

Syömishäiriöt alkavat tavallisesti nuoruusiässä ja niille tyypillistä on häiriintynyt suhde omaan kehoon sekä sen muotoon, kokoon ja painoon. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat anoreksia eli laihuushäiriö, ahmimishäiriö sekä ahmintahäiriö. (Terveyskirjasto 2022b.) Laihuushäiriöön sairastunut ihminen kokee itsensä suurempikokoiseksi mitä on ja pelkää rasvakudoksen kertymistä sekä lihomista. Sen seurauksena sairastunut laihduttaa itseään sairaalloisen laihaksi salassa muilta ihmisiltä. (Terveyskirjasto 2021a.) Ahmimishäiriöön sairastunut syö suuria määriä hallitsemattomasti lyhyessä ajassa, jonka jälkeen päätyy usein oksentamaan. Sairastuneen paino voi vaihdella ahmimiskohtausten ja paastoamisen seurauksena. (Terveyskirjasto 2021b.) Ahmintahäiriössä sairastuneella on samankaltaista hallitsematonta syömistä kuin ahmimishäiriössä ilman oksentelua ja laihduttamista (Terveyskirjasto 2022 c).

Syömishäiriöitä yhdistävät tekijät ovat arkielämää hallitseva ja rajoittava syömiskäyttäytyminen sekä syömiseen liittyvät ajatukset. Lisäksi oirekuvaan kuuluu fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn heikentyminen. Syömishäiriöille altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen persoonallisuuden piirteet sekä itsetuntoon liittyvät ongelmat. Laukaisevina tekijöinä voivat olla muun muassa murrosikään liittyvät muutokset sekä kiusaaminen. Syömishäiriöiden vaikeusasteet voivat olla laajoja ja vaihdella lievistä henkeä uhkaaviin. (Terveyskirjasto 2022b.)

Tyytymättömyys omaan kehoon ja ulkonäköön on yleistä, mutta tyytymättömyyden haitatessa arkielämää, hyvinvointia ja toimintakykyä puhutaan kehonkuvanhäiriöstä, joka on äärimmillään mielenterveyden häiriö. Oireita, joita esiintyy kehonkuvanhäiriössä ovat esimerkiksi kielteiset ajatukset omasta kehosta, pakonomainen oman kehon arvioiminen sekä omaan kehoon liittyvät negatiiviset tunteet kuten ahdistus ja itseinho. Syömishäiriössä ja kehonkuvanhäiriössä on usein samankaltaisia oireita, jonka takia niitä on vaikea erottaa toisistaan. Kehonkuvanhäiriö vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun, mielenterveyteen,

sosiaalsiin suhteisiin, ammatilliseen toimintakykyyn ja opiskelukykyyn. Pahimmillaan kehonkuvanhäiriö voi aiheuttaa itsetuhoisuutta ja itsemurha-ajatuksia. (Terveyskirjasto 2024.)

2.3.4 Itsetuhoisuus ja itsetuhoiset ajatukset

Itsetuhoisuus viittaa yleensä ajatuksiin tai toimintaan, joka sisältää halun vahingoittaa itseään jollain tavalla. Itsetuhoisuutta voi esiintyä eri tavoin, kuten toistuvina ajatuksina, itsensä vahingoittamisena ja itsemurha-ajatteluna. Itsetuhoisuuden riskitekijöitä ovat vaikea elämäntilanne, yksinäisyys, kiusaaminen, kriisi, kaltoinkohtelu ja traumaattiset kokemukset. (Mieli 2023.) Muun muassa toivottomuus, unettomuus ja psyykkinen kipu voivat liittyä itsetuhoisuuteen. Itsetuhoiset ajatukset voivat olla kestoiltaan vaihtelevia ja ne tulevat mieleen aaltomaisesti. (Nuortenlinkki.)

Itsetuhoisella-ajattelulla ei ole suoraa yhteyttä itsemurha-ajatuksiin vaan itsetuhoisten ajatusten päämääränä voi olla henkisen pahan olon lievittäminen, itsensä satuttaminen ja rankaiseminen. Esimerkiksi viiltely on yleinen itsensä sattumisen ja rankaisemisen tapa, jonka tavoitteena on sietämättömästä tunteesta eroon pääseminen. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2024.)

2.3.5 ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on oireyhtymä, joka liittyy aivojen vireystilaa ja tarkkaavuutta säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen. ADHD:n oireita ovat yliaktiivisuus, tarkkaamattomuus ja impulsiivinen käytös. Yliaktiivisuus ilmenee muun muassa raajojen hermostuneena liikuttamisena, vaikeutena pysyä paikallaan ja ylenmääräisenä puhumisena. Tarkkaamattomuus näyttäytyy tehtävien suorittamisen, ohjeiden seuraamisen ja aikatauluttamisen vaikeutena, ulkopuolisista ärsykkeistä häiriintymisenä sekä arkisten asioiden unohteluna. (Terveyskirjasto 2019.)

Impulsiivisuus puolestaan ilmenee toisten keskeyttämisenä ja vaikeuksina odottaa omaa vuoroaan. ADHD:lle on tyypillistä pettymysten sietämisen vaikeudet, mielialojen voimakas vaihtelu ja merkittävä ärtyneisyys. Oireiden vaikeusaste voi vaihdella, mutta useimmilla haitat ovat silti merkittäviä. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyy suurentunut käytös-, päihde- ja mielialahäiriöiden riski. (Terveyskirjasto 2019.)

3 Opinnäytetyön toteutus

3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä ja sitä käytetään monenlaisiin tarkoituksiin (Salminen 2011, 6). Se voi kohdentua esimerkiksi teorian kehittämiseen, tärkeään aiheeseen liittyvän tiedon esittämiseen ja ongelmien löytämiseen. Menetelmä perustuu tutkimuskysymyksiin ja sen tavoitteena on muodostaa kuvaileva vastaus perustuen käytettyyn aineistoon. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä vastauksia ilmiöön, sen keskeisiin käsitteisiin sekä niiden välisiin suhteisiin ja siihen, mitä ilmiöstä tiedetään. Menetelmää käyttäen voidaan tutkia vallitsevaa keskustelua tietystä ilmiöstä ja pyrkiä kyseenalaistamaan, tunnistamaan tai vahvistamaan kysymyksiä aikaisempien tutkimuksien pohjalta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus auttaa löytämään uuden tai erilaisen näkökulman tutkittavaan ilmiöön. (Kangasniemi ym. 2013, 294–295.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on eriteltävissä erilaisiin vaiheisiin ja menetelmälle on luonteenomaista, että vaiheet kulkevat päällekkäisesti suhteessa toisiinsa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheita ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuloksen tarkasteleminen. Tutkimuskysymyksen muodostaminen on koko tutkimusprosessia ohjaava keskeinen tekijä. Tutkimuskysymystä voidaan analysoida yhdestä tai useammasta näkökulmasta ja se on usein kysymyksen muodossa. Aineiston valinnan ohjaavana tekijänä toimii tutkimuskysymys ja sen tavoitteena on löytää mahdollisimman asianmukainen aineisto tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. (Kangasniemi ym. 2013, 295–297.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kaikissa vaiheissa painottuu tutkijan valintojen ja raportoinnin eettisyys. Tutkimusetiikan noudattaminen on tärkeää aineiston valinnassa ja käsittelyssä, jotta raportointi on oikeudenmukaista, tasapuolista ja rehellistä. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi on olennaista, että tutkimuskysymys on esitetty selkeästi ja sen teoreettinen perustelu on eritelty ymmärrettävästi. Eettisyys ja luotettavuus ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja niitä voidaan kehittää läpinäkyvällä ja loogisella etenemisellä tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

3.2 Aineiston haku ja valinta

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineistonvalinta pohjautuu tutkimuskysymyksiin ja sen tarkoituksena on löytää mahdollisimman asianmukainen aineisto tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Menetelmä tähtää aineistolähtöisyyteen ja aineiston ymmärtämiseen, mikä

tulee esiin aineiston valinnassa. Tämä tarkoittaa sitä, että aineiston valinta ja analyysi ovat aineistolähtöistä ja tapahtuvat osittain samanaikaisesti.

Tämän opinnäytetyön aineisto muodostuu aiemmin julkaistusta, tutkittavan aiheen kannalta merkittävästä ja luotettavasta tutkimustiedosta. Tyypillisesti aineisto haetaan elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Tässä katsauksessa aineisto on haettu ja valittu elektronisista tieteellisistä tietokannoista.

Aineisto kerättiin syksyn 2023 ja tammikuun 2024 aikana käyttäen LAB Primon tietokantahakujärjestelmää. Tiedonhakuun käytettiin tietokantoja EBSCO Academic Search Elite, EBSCO CINAHL ja Pubmed. LAB-ammattikorkeakoululla on käyttöoikeudet kyseisiin tietokantoihin, jonka vuoksi aineiston haussa käytettiin näitä tietokantoja. Aineiston haussa ei käytetty manuaalista hakua, koska merkittävä, luotettava ja riittävän laaja tutkimustieto löytyi elektronisista tieteellisistä tietokannoista.

Aineistoa haettiin hakusanoilla social media, mental health, youth ja young adults. Aineiston haussa hakusanaksi valikoitui mental health, koska katsauksessa haluttiin tutkia mielenterveyttä laajana kokonaisuutena eikä tarkastella ainoastaan yhtä mielenterveydenongelmaa esimerkiksi masennusta tai ahdistusta. Aineiston haussa päädyttiin hakusanoihin youth ja young adults, koska näillä sanoilla löytyi enemmän aineistoja, jotka sisältyivät valittuun ikäryhmään. Aineiston haku on kuvattu tarkemmin taulukossa 1.

Tietokanta	Hakusanat social media, mental health, youth*/young adults**	Julkaisujen aikaväli 2014–2023	Sisäänottokriteeri Koko teksti saatavilla, englanninkielinen julkaisu	Opinnäytetyöhön käytetyt julkaisut
EBSCO Academic Search Elite	n*= 666 n**= 265	n*= 587 n**= 249	n*= 151 n**= 64	n*= 6 n**= 0
EBSCO CINAHL with full text	n*= 209 n**= 87	n*= 191 n**= 82	n*= 30 n**= 21	n*= 0 n**= 0
PubMed	n*= 413 n**= 228	n*= 401 n**= 224	n*= 268 n**= 171	n*= 11 n**= 0

*= youth, **= young adults

Taulukko 1. Aineiston haku tietokannoista

Katsaukseen valikoitui yhteensä 17 julkaisua kahdesta eri tietokannasta ja ne on tiivistetty liitteessä 1. Julkaisun sisäänottokriteereinä oli, että ne sijoittuvat vuosien 2014–2023 välille, julkaisukieli oli englanti, julkaisusta oli koko teksti saatavilla ja nuoret olivat 11–26-vuotiaita. Osa valituista julkaisuista olivat katsauksia, joissa viitattiin ennen vuotta 2014 julkaistuihin tutkimuksiin. Julkaisun poissulkukriteereinä oli puolestaan sen sijoittuminen vuosien 2014–2023 ulkopuolelle, julkaisukieli oli jokin muu kuin englanti, julkaisusta ei ollut koko tekstiä saatavilla ja nuoret olivat alle 11 tai yli 26-vuotiaita.

Useassa julkaisussa nuorten ikä on epäselvä tai sitä ei kerrottu, jonka vuoksi julkaisut eivät sopineet tähän katsaukseen. Lisäksi katsauksen ulkopuolelle jätettiin julkaisut, jotka käsitelivät ainoastaan COVID-19 pandemian vaikutuksia nuorten sosiaalisen median käyttöön ja mielenterveyteen, sillä katsauksessa haluttiin tutkia ilmiötä laajemmin painottamatta yhtä mahdollisesti vaikuttavaa tekijää. Katsauksen tavoitteena oli tutkia sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen, joten COVID-19 pandemian suorien vaikutusten tutkiminen ei ollut osa katsauksen tavoitteita tai tutkimuskysymyksiä. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on kuvattu tarkemmin taulukossa 2.

Sisäänottokriteeri	Poissulkukriteeri
Julkaisut julkaistu vuosien 2014–2023 välillä	Julkaisut julkaistu vuosien 2014–2023 ulkopuolella
Julkaisukieli englanti	Julkaisukieli jokin muu kuin englanti
Julkaisun koko teksti saatavilla	Julkaisusta ei koko tekstiä saatavilla
Julkaisut, joissa nuoret 11–26-vuotiaita	Julkaisut, joissa nuoret alle 11-vuotiaita ja yli 26-vuotiaita
Julkaisut, joissa käsiteltiin nuorten sosiaalisen median käytön vaikutuksia	Julkaisut, jotka käsitelivät ainoastaan COVID-19 pandemian suorina vaikutuksia nuorten sosiaalisen median käyttöön ja mielenterveyteen

Taulukko 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

3.3 Aineiston laadun arviointi

Aineiston laadun arvioinnissa käytettiin KATSE-menetelmää (liite 2). Menetelmässä arvioidaan kirjoittajaa, ajankohtaisuutta, tarkoitusta, sponsorointia ja evidenssiä (Fimea 2024). Näiden kriteereiden pohjalta tarkasteltiin julkaisujen luotettavuutta. Suurin osa aineistoon

valituista julkaisuista olivat lääketieteen ja filosofian tohtoreiden kirjoittamia. Tarkemmat tiedot julkaisujen kirjoittajista löytyvät liitteestä 2.

Julkaisujen yhtenä sisäänottokriteerinä oli, että ne ovat julkaistu vuosien 2014–2023 välillä. Suurin osa valituista julkaisuista on julkaistu 2020–2023 ja vanhin julkaisu on vuodelta 2016. Näin ollen tieto on ajankohtaista. Aineistoon valitut julkaisut olivat pääasiassa tutkimuksia ja katsauksia, lukuun ottamatta yhtä (Selterman 2023) julkaisua. Seltermanin julkaisu pohjautuu mielipiteeseen, jonka vuoksi siinä ei esiinny tutkittua tietoa eikä se perustu lähteisiin. Julkaisun tyyppi on otettu huomioon mielipidekirjoituksena aineiston analysoinnissa.

Valituista julkaisuista vain viisi on sponsoroituja. Rahoittajia olivat muun muassa erilaiset säätiöt, stipendit, tilastokeskus sekä instituutin ja akatemian myöntämät apurahat. Sponsorointi ei vaikuttanut julkaisujen näkökulmaan tai sisällön rakenteeseen. Lisäksi rahoittajat on merkitty julkaisuihin selkeästi ja eritelty muusta sisällöstä. Lukuun ottamatta Seltermanin julkaisua, kaikki julkaisut perustuvat tutkittuun tietoon ja lähteet on merkitty asianmukaisesti, jolloin niitä voidaan pitää luotettavina.

3.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi aloitettiin luomalla tutkimuskysymykset, jonka jälkeen määriteltiin keskeiset käsitteet. Opinnäytetyöhön valittiin julkaisut, jotka täyttivät sisäänottokriteerit ja vastasivat tutkimuskysymyksiin. Valitut julkaisut muodostivat tämän opinnäytetyön aineiston. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset aiheet eli teemat ja usein esiintyvät tyypilliset piirteet (Juhila).

Opinnäytetyöhön valitut julkaisut luettiin ja niistä kerättiin olennaiset aiheet. Teemoittelussa usein esiintyvä tieto tiivistettiin tutkimuskysymyksen pohjalta. Tutkimuskysymysten kannalta merkityksetön tieto rajattiin pois. Valituissa julkaisussa ilmeni paljon yhtäläisyyksiä, mutta joidenkin julkaisujen välillä ilmeni myös ristiriitoja. Julkaisujen sisältö ja keskeisimmät aiheet tiivistettiin tulososioon.

4 Tulokset

4.1 Sosiaalisen median positiiviset vaikutukset nuorten mielenterveyteen

Keskusteltaessa nuorten sosiaalisen median käytöstä usein esiin nousee enemmän negatiivisia kuin positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Osa katsaukseen valituista tutkimuksista kuitenkin osoitti, että sillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia. Sosiaalista mediaa käyttämällä nuorilla on mahdollisuus oppia uusia asioita (Gupta ym. 2022, 2). Vogelsin ja Gelles-Watnickin (2023) tekemässä tutkimuksessa 58 % nuorista raportoi, että sosiaalinen media auttaa heitä tuntemaan itsensä hyväksytyimmäksi ja 71 % kertoi sosiaalisen median olevan alusta oman luovuuden näyttämiseksi (The U.S. Surgeon general's advisory 2023, 6).

Sosiaalisen median avulla nuorilla on mahdollisuus luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita muiden käyttäjien kanssa. Nuoret käyttävät erilaisia sosiaalisen median alustoja ystävien ja perheen kanssa kommunikointiin esimerkiksi julkaisemalla tai lähettämällä viestejä. Tällä tavoin käyttäjät voivat kehittää läheisiä ja luottamuksellisia suhteita, jolloin he tuntevat kuuluvansa yhteisöön. (Vaingankar ym. 2022, 6.) Nuorten mukaan ystävien seuraaminen sosiaalisessa mediassa saa nuoren tuntemaan itsensä läheisemmäksi heidän kanssaan ja auttaa saamaan paremman käsityksen ystävien sen hetkisestä elämästä (Lenhart 2015, Ehrenreichin ym. 2021, 930 mukaan). 77 % nuorista kertoi, että sosiaalinen media on jollakin tapaa tärkeä päivittäiseen yhteydenpitoon ystävien kanssa (Clark ym. 2018, Nesin 2020, 119 mukaan).

Tutkimuksen mukaan sosiaalista mediaa käytetään usein alustana omien tunteiden jakamiseen ystävien ja muiden käyttäjien kanssa, mikä saa nuoren tuntemaan, että häntä tuetaan ja kuunnellaan (Vaingankar ym. 2022, 6). Sosiaalinen media luo nuorille mahdollisuuden laajentaa omaa sosiaalista yhteisöä ja tutustua samankaltaisiin käyttäjiin (Vaingankar ym. 2022, 7). Tällaiset suhteet voivat tarjota nuorille mahdollisuuksia positiiviseen vuorovaikutukseen monipuolisemman ystäväpiirin kanssa sosiaalisen median ulkopuolella, tarjoten tärkeää sosiaalista tukea nuorille (Anderson & Jian 2018, The U.S. Surgeon general's advisory 2023, 6 mukaan). Joidenkin psykologien mukaan nuoret kääntyvät sosiaalisen median puoleen selviytyäkseen negatiivista tunteista (Selterman 2023, 45). Sosiaalisen median käytöstä voi olla hyötyä erityisesti sosiaalisesti eristäytyneille tai syrjäytyneille (Berryman ym. 2018, Khalafin ym. 2023, 2 mukaan). Verkosta saatava sosiaalinen tuki voi olla stressiä vastaan suojaava tekijä syrjään jääville nuorille kuten eri vähemmistöihin kuuluville (Ybarra ym. 2015, The U.S Surgeon general's advisory 2023, 6 mukaan).

Nuorten jakaessa omia tunteita ja mieltymyksiä avoimesti tai anonyymisti erilaisilla turvallilla sosiaalisen median alustoilla, saavat he mahdollisuuden samaistua muiden samoja arvoja ja ajatuksia jakavien käyttäjien kanssa. Tutkimukseen osallistuneet nuoret korostivat sosiaalisen median jatkuvaa saatavuutta, mikä tarjoaa heille tarvittaessa tukea ja erilaista sisältöä, jota he voivat jakaa ystäviensä kanssa vuorokauden ajasta riippumatta. Tutkimus osoitti, että nuoret käyttävät sosiaalista mediaa stressin lievittämiseen monin eri tavoin esimerkiksi ilmaisemalla turhautumisen ja vihan tunteita ilman tuomitusta tulemista tai kuluttamalla sosiaalista mediaa katsomalla humoristista, viihdyttävää, kevyttä ja omiin mielenkiinnoin kohteisiin sopivaa sisältöä. (Vaingankar ym. 2022, 7–8.)

Sosiaalista mediaa käyttämällä nuoret voivat parantaa itsetuntoa ja -kunnioitusta, minäkuva sekä itsetietoisuutta (Vaingankar ym. 2022, 7). Nuoret kertoivat, että sosiaalisen median käyttö saa heidät tuntemaan itsensä suositummaksi, itsevarmemmaksi ja vähemmän yksinäiseksi (Rideout & Robb 2018, Ehrenreichin ym. 2021, 930 mukaan). Kannustusta ja tunnustusta tarjoavilla sosiaalisilla yhteyksillä on positiivinen vaikutus nuorten itsetuntoon, sillä ne vahvistavat nuoren itseluottamusta ja kehittävät positiivisempaa itsensä arvioimista. Tutkimuksen mukaan positiivinen sisältö, joka motivoi nuoria saavuttamaan enemmän, luo nuorille saavutuksen tunteita. Osa tutkimukseen osallistuneista nuorista raportoi ystävien motivoimisen ja tuen antamisen lisänneen itseluottamusta ja -kunnioitusta. Omien vanhojen julkaisujen selaaminen voi auttaa nuorta saamaan parempaa ymmärrystä itsestään. Puolestaan itsensä ilmaisu omana itsenään parantaa nuoren kehopositiivisuutta, itsensä hyväksymistä ja lopulta itsetuntoa. (Vaingankar ym. 2022, 7.)

Nuoren kokiessa itsensä hyväksi ja kykeneväksi, tuntee hän itsensä onnellisemmaksi, motivoituneemmaksi ja menestyneemmäksi, jolloin riskit masennukselle ja ahdistuneisuudelle ovat matalammat (Craven ym. 2008, Vaingankarin ym. 2022, 9 mukaan). George ym. (2018) tutkimuksen mukaan nuoret raportoivat vähemmän ahdistuksen oireita päivinä, jolloin he viettivät enemmän aikaa verkossa. Lisäksi nuoret raportoivat vähemmän ahdistuksen ja masennuksen oireita päivinä, jolloin he lähettivät enemmän tekstiviestejä. (George ym. 2018, 84.) Sosiaalinen media tarjoaa myös mahdollisuuksia levittää tietoisuutta mielenterveyden haasteista (Trepte ym. 2015, Khalafin ym. 2023, 8 mukaan). Sen avulla on mahdollisuus välttää masennusta ja itsemurhaa tunnistamalla varoittavia merkkejä ja käyttämällä saatavilla olevaa tietoa hyväksi (Ng ym. 2017, Khalafin ym. 2023, 7 mukaan).

4.2 Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset nuorten mielenterveyteen

Sosiaalisella medialla on paljon negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Twengen ym. (2018) mukaan liiallinen ruutu-aika voi aiheuttaa mielenterveysongelmia, erityisesti masennusta ja ahdistuneisuutta (Ehrenreich ym. 2021, 931). Westin ym.

(2021) tutkimuksessa nuoret tytöt raportoivat sosiaalisen median käytöstä aiheutuvaa ahdistuneisuutta enemmän poikiin verrattuna. Finseråsin ym. (2023) tutkimustulokset puolestaan osoittivat, että tytöillä oli korkeampi keskiarvo masennuksessa sekä ahdistuksessa ja matalampi pistemäärä hyvinvoinnissa suhteessa poikiin. Lisäksi tutkimuksessa kerrottiin, että tytöt käyttävät sosiaalista mediaa poikia enemmän. (Finserås ym. 2023, 5104.) Sosiaalisen median käytön ja ahdistuksen välillä nähtiin selkeä yhteys niillä nuorilla, jotka käyttivät sosiaalista mediaa vuorokaudessa viisi tuntia tai enemmän (West ym. 2021, 138). Toisen tutkimuksen mukaan nuoret, jotka käyttivät sosiaalista mediaa yli 30 minuuttia päivässä, yhdistettiin olevan korkeammassa riskissä sisäisiin ongelmiin ja samanaikaisesti sisäisiin sekä ulkoisiin ongelmiin verrattuna nuoriin, jotka eivät käyttäneet sosiaalista mediaa. Sisäisiä ongelmia ovat esimerkiksi masennus sekä ahdistuneisuus ja ulkoisia kiusaaminen sekä käyttäytymisongelmat. (Riehm ym. 2019.) Lisäksi sosiaalisessa mediassa käytetty aika yhdistettiin suurempiin saman päivän aikaisiin ADHD- ja CD- oireisiin (George ym. 2018, 84).

Uniterveys on kriittinen tekijä nuorten mielenterveyden kannalta. Älypuhelimien käyttö illalla ja etenkin ennen nukkumaan menoa on yleistynyt monilla nuorilla (Woods & Scott 2016, Prasad ym. 2023, 3976 mukaan). Lemola ym. (2015) mukaan elektronisten laitteiden käyttö voi häiritä nuorten unta etenkin niillä, jotka raportoivat nukkuvansa älypuhelimensa kanssa (Kerr & Kingsbury 2023, 18). Sosiaalisen median ympärivuorokautisella saatavuudella ja uusien ilmoitusten odottamisella on merkittäviä vaikutuksia nuorten uneen ja yleiseen hyvinvointiin. Scott ym. (2019) mukaan pelko ulkopuoliseksi jäämisestä sekä ystävien normit ja odotukset olivat kaksi pääasiallista tekijää nuorten yöaikaiselle sosiaalisen median käytölle. (Resnikoff & Nugent 2021, 5.) Unen riittävyys on mahdollinen selittävä tekijä sosiaalisen median käytön ja mielenterveyden välillä, sillä kasvanut aika sosiaalisen median parissa on yhdistetty lyhyempään unen kestoon (Sampasa- Kanyinga ym. 2018), alhaisempaan unen laatuun ja heikomman unen on osoitettu olevan yhteydessä sosiaalisen median käytön ja masennusoireiden välillä (Kelly ym. 2018, Kerrin ja Kingsburyn 2023, 24). Woods ja Scott (2016) korostivat, että yöaikainen sosiaalisen median käyttö voi ennustaa masennusta ja ahdistuneisuutta (Prasad ym. 2023, 3976).

Sosiaalisen median käyttö on yhteydessä heikkoon uneen nuorilla ja heikko uni voi aiheuttaa päiväaikaista väsymystä (Hamilton & Lee 2021, 1). Päiväaikainen väsymys on yleistä nuorten keskuudessa ja sillä on merkittäviä seurauksia päivittäisen toimintakyvyn, mielenterveyden ja mielialan kannalta (Liu ym. 2019, Hamilton & Lee 2021, 3 mukaan). Päiväaikainen väsymys on erityisesti yhteydessä masennuksen sekä itsetuhoisten ajatusten ja käyttäytymisen kanssa (Yang ym. 2017, Hamilton & Lee 2021, 3 mukaan). Tutkimuksen mukaan nuoret, jotka päivittivät tai katsoivat sosiaalista mediaa useammin tai jotka kokivat

sosiaalisen median olevan tärkeämpää yhteisöön kuulumisen kannalta, kärsivät enemmän päiväaikaisesta väsymyksestä. Liiallisesta päiväaikaisesta väsymyksestä kärsivät nuoret ovat alttiimpia heikommalle akateemiselle suoritukselle, onnettomuuksille, loukkaantumisille, päihteiden käytölle ja mielenterveysongelmille (Millman 2005, Hamilton & Lee 2021, 3 mukaan).

Vaikka sosiaalinen media mahdollistaa jatkuvan yhteydenpidon ystäviin, voi sen osittain kokea myös taakaksi. Davisin (2012) mukaan nuoret raportoivat tuntevansa painetta siitä, että ystäville pitää vastata viipymättä ja yhteyden katkeaminen johtaa eristyneisyyden ja ulkopuolisuuden tunteisiin (Ehrenreich ym. 2021). Mahdollisuus seurata kenen kanssa ystävät viettävät aikaa ja mitä he tekevät aiheuttaa ulkopuolelle jäämisen pelkoa (Buglass ym. 2017, Ehrenreichin ym. 2021, 930 mukaan). Beyensin ym. (2016) tutkimuksessa kerrottiin, että ulkopuolelle jäämisen pelko on yhdistetty lisääntyneeseen stressiin liittyen Facebookin käyttöön.

Nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa säännöllisesti voivat jäädä paitsi tärkeistä kasvokkain tapahtuvista sosiaalisista aktiviteeteista, mikä voi johtaa masennusoireisiin, yksinäisyyteen ja itsemurhan riskiin (Twenge ym. 2018, Ehrenreichin 2021, 931 mukaan). Sosiaalisen median käyttöön voi liittyä heikentynyttä emotionaalista säätelyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen puutetta, jotka voivat edistää ahdistuksen ja masennuksen oireita (Riehm ym. 2019). Kelly ym. (2018) tutkimuksessa nuoret raportoivat sosiaalisen median käytön liittyneen negatiiviseen mielialaan ja masennusoireiden lisääntymiseen (Kerr & Kingsbury 2023, 18).

Steinsbekkin ym. (2021) mukaan tietyt sosiaalisen median ominaisuudet kuten valikoidut ja ihanteelliset kuvat sekä julkaisuista saatu palaute voivat vaikuttaa nuorten kehonkuvan haasteisiin ja itsetuntoon, erityisesti tyttöjen keskuudessa (Kerr & Kingsbury 2023, 18). Hawes ym. (2020) ehdottivat, että ulkonäkökeskeinen sosiaalisen median käyttö voi johtaa psykologiseen ahdistukseen johtuen oman fysiikan arvioinnista ja tyytymättömyydestä omaan kehoon (Prasad ym. 2023, 3976). Persoonallisuustekijät kuten taipumus vertailla itseään muihin, voivat lisätä verkossa käytetyn ajan negatiivisia vaikutuksia (De Vries ym. 2018, Ehrenrichin ym. 2021, 932 mukaan). Appelin ym. (2016) tutkimus osoitti, että sosiaalisen median kautta tapahtuva sosiaalinen vertailu liitettiin kehon tyytymättömyyteen, syömishäiriöihin ja masennusoireisiin. Kysyttäessä 13–17-vuotialta nuorilta sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan, 46 % vastaajista kertoi, että sosiaalinen media saa heidät tuntemaan olonsa huonommaksi. (Bickham ym. 2022, The U.S. Surgeon General’s Advisory 2023, 8.)

Holland ja Tiggemann (2016) havaitsivat, että sosiaalisen median käyttö liittyi kehonkuvan haasteisiin ja syömishäiriöihin (Abi-Jaoude ym. 2020, 137). Kerrin ja Kingsburyn (2021) tekemässä tutkimuksessa tyttöjen lisääntynyt sosiaalisen median käyttö ja reaaliaikainen viestittely olivat yhteydessä heikompaan yleiseen mielenterveyteen, syömishäiriöoireiden kohonneeseen riskiin ja itsetuhoiseen ajatteluun. Vastaavasti pojilla lisääntynyt reaaliaikainen viestittely liitettiin syömishäiriöoireiden kohonneeseen riskiin ja itsemurhayrityksiin, kun taas lisääntynyt sosiaalisen median käyttö ilmeni ainoastaan syömishäiriöoireiden kohonneena riskinä. Ulkonäkökeskeinen sosiaalisen median käyttö esimerkiksi kuvien lähettäminen, on yhdistetty syömishäiriöoireisiin sekä tytöillä että pojilla (Wilksch ym. 2020).

Bookerin ym. (2018) mukaan nuoret tytöt raportoivat matalammasta itsetunnosta käyttäessään paljon sosiaalista mediaa ja tyttöjen varhaisessa vaiheessa aloitetulla sosiaalisen median käytöllä on havaittu olevan negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, erityisesti heikentyneeseen onnellisuuteen ja hyvinvointiin (West ym. 2021, 134). Nesin ja Prinsteinin (2015) mukaan tytöt saattavat osallistua enemmän verkossa tapahtuvaan sosiaaliseen vertailuun (Ehrenreich ym. 2021, 932). Tämä voi selittää tyttöjen vahvemman yhteyden sosiaalisen median käytön ja hyvinvoinnin välillä poikiin verrattuna (Twenge ym. 2018, Ehrenreichin ym. 2021, 932 mukaan).

Sosiaalisen median passiivisella käytöllä on havaittu olevan negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Trifiron ja Gersonin (2019) mukaan nuorten passiivisesta sosiaalisen median käytöstä voi seurata alentunutta mielialaa ja vähäisempää tosielämän vuorovaikutusta johtaen lopulta yksinäisyyteen, itsevarmuuden puutteeseen, itsensä väheksyntään ja kateuteen (Prasad ym. 2023, 3975). Sosiaalisessa mediassa muiden positiivisen esiintuomisen katselu (Reinecke ja Trepte 2014) voi luoda käsityksen, että muut elävät parempaa elämää kuin itse. Tämä voi puolestaan johtaa heikompaan hyvinvointiin ja sopeutumiseen (Verduyn ym. 2017, Ehrenreichin ym. 2021, 932 mukaan).

Sosiaalisen median passiivisella ja aktiivisella käytöllä on havaittu erilaisia vaikutuksia mielenterveyteen. Frisonin ja Eggermontin (2020) tutkimuksen mukaan emotionaalinen yksinäisyys on samanaikaisesti yhteydessä suurempaan passiiviseen Facebookin käyttöön ja passiivinen Facebookin käyttö ennusti matalampaa ystävilta saatavaa tukea kuusi kuukautta myöhemmin. Puolestaan heikompi hyvinvointi, esimerkiksi emotionaalinen yksinäisyys ja masentunut mieliala, ennustaa suurempaa aktiivista Facebookin käyttöä. Frisonin ja Eggermontin (2017) toinen tutkimus havaitsi, että Instagramin selailu ennustaa masentunutta mielialaa tulevaisuudessa, kun taas Instagramin aktiivisella käytöllä ei ole löydetty yhteyttä masentuneeseen mielialaan. (Ehrenreich ym. 2021, 933.)

Sosiaalisen median aktiivinen yksityinen käyttö kuten ystävien kanssa viestittely, voi liittyä mahdollisesti haitallisiin käyttäytymismalleihin esimerkiksi negatiivisissa tunteissa vellomiseen (Frison ym. 2019, Ehrenreichin ym. 2021, 933 mukaan). Passiivinen sosiaalisen median käyttö voi myös liittyä negatiiviseen kehonkuvaan, sillä käyttäjät voivat kontrolloida ja muokata julkaisemaansa sisältöä työkaluilla kuten erilaisilla suodattimilla. Nuorten altistuminen tämän tapaiselle valikoidulle sisällölle voi tuoda esiin haitallista ulkonäkövertailua. (Fardouly ja Vartain 2016, Ehrenreichin ym. 2021, 933 mukaan.)

Äärimmäinen, epäasiallinen ja haitallinen sosiaalisen median sisältö on nuorille helposti saatavilla. Tällainen sisältö voi olla riskialtista etenkin niille, jotka kokevat mielenterveyden haasteita entuudestaan. (Sumner ym. 2021; The U.S. Surgeon General's Advisory 2023, 8.) Chengin ym. (2015) tutkimus osoitti, että itsemurhaviestittelyä tapahtuu usein sosiaalisen median alustoilla ennen itsemurhayritystä. Sosiaalisen median käyttäjät, jotka altistuvat etenkin visuaaliselle itsensä satuttamisen sisällölle ovat korkeammassa riskissä toistaa samankaltaista käytöstä (Daine ym. 2013, Prasadin ym. 2023, 3975 mukaan).

Sosiaalinen media altistaa käyttäjät herkästi nettikiusaamiselle ja loukkaavalle kohtelulle, sillä sitä voidaan tehdä anonyymisti paljastamatta kiusaajan henkilöllisyyttä. Nuoret, jotka ovat kiusaajia tai uhreja sosiaalisen median ulkopuolella, ovat todennäköisemmin niitä myös verkossa (Gini ym. 2018, Ehrenreichin ym. 2021, 934 mukaan). Nettikiusaaminen on pysyvämpää ja julkisempää kuin kasvokkain tapahtuva kiusaaminen (Underwood ja Ehrenreich 2017, Ehrenreichin ym. 2021, 934 mukaan). Nuoret julkaisevat säännöllisesti loukkaavia huomautuksia sosiaalisen median alustoille ja osallistuvat huvikseen provosoivaan käyttäytymiseen tunnistamatta mahdollisia haitallisia seurauksia. Tällaista provosoivaa käyttäytymistä kutsutaan yleiskielessä trollaamiseksi. Trollaaminen verkossa keskittyy esimerkiksi yksilön ulkonäön, kykyjen sekä elämäntapojen pilkkaamiseen ja se voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, masennusoireita, stressiä, yksinäisyyden tunteita ja itsetuhoisia ajatuksia. (Khalaf ym. 2023, 2.)

Abreun ja Kennyn (2018) mukaan nettikiusaaminen ja loukkaava kohtelu verkossa ovat yhteydessä suurempiin ulkoisiin ja sisäisiin ongelmiin sekä itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Ehrenreich ym. 2021, 934). Vaikka loukkaava kohtelu verkossa aiheuttaa sisäisiä ongelmia, yhteys voi olla heikompi verrattuna perinteiseen, kasvokkain tapahtuvaan kiusaamiseen (Yuchang ym. 2019, Ehrenreichin ym. 2021, 934 mukaan). Verkossa tapahtuva kiusaaminen kuten ilkeä kommentointi, voi säilyä sosiaalisen median alustalla ikuisesti altistaen uhrin uudelleen kauan tapahtuneen jälkeenkin. Tutkimuksen mukaan masennus- ja ahdistusoireet olivat merkittävästi koholla sekä nettikiusaamisen uhreilla että niillä, jotka olivat samanaikaisesti uhreja ja kiusaajia (Hellfeldt ym. 2019, Prasadin ym. 2023, 3976

mukaan). Aboujaouden ym. (2015) tutkimus osoitti, että miehet ovat todennäköisemmin kiusaajan roolissa, kun taas naiset ovat kiusaamisen uhreja. Naisuhrit ovat herkempiä masennuksen, päihdeongelmien ja itsetuhoisten ajatusten kehittymiselle verrattuna miesuhreihin (Niu ym. 2020, Prasadin ym. 2023, 3976 mukaan). Barlettin ja Coynen (2014) mukaan nettikiusaamista voi olla tytöillä enemmän varhaisnuoruudessa ja vastaavasti pojilla myöhemässä vaiheessa nuoruutta. (Ehrenreich ym. 2021, 934.)

Seksuaalinen viestittely on yleistä nuorten keskuudessa ja sillä on monia negatiivisia vaikutuksia. Viestittelyllä voi olla vakavia seurauksia etenkin silloin, kun siihen liittyy epätoivottuja julkaisuja, häirintää ja kiristystä (Prasad ym. 2023, 3976). Seksuaalinen viestittely on yhteydessä psykososiaaliseen sopeutumattomuuteen pitäen sisällään päihteiden käytön, masennuksen ja piirteitä epävakaasta persoonallisuushäiriöstä. (Ehrenreich ym. 2021, 935.) Seksuaalisen viestittelyn vaikutukset eroavat sukupuolten välillä. Hyväntahtoisella aktiivisella ja passiivisella seksuaalisella viestittelyllä ei ole nähty vaikutuksia miehiin, mutta naisilla masennuksen ja ahdistuksen kehittymisen riski on korkeampi passiiviselläkin viestittelyllä. Verkossa tapahtuva seksuaalinen uhrituminen kuten ei-toivottujen viestien saaminen, sortaminen ja pakottaminen, vaikuttavat molempiin sukupuoliin mielenterveyttä heikentäen (Gassó ym. 2020). Wasch ym. (2021) raportoivat, että nuoret, jotka osallistuivat seksuaaliseen viestittelyyn, erityisesti tytöt, ovat suuremmassa vaarassa masennusoireille ja itsensä vahingoittamiselle. (Prasad ym. 2023, 3976.)

Medioiden samanaikaisella käytöllä tarkoitetaan useiden eri sosiaalisen median alustojen rinnakkaista käyttöä ja vuorovaikutusta. Tämä ilmiö on kasvussa käyttäjien keskuudessa ja siitä on tulossa yleinen tapa käyttää sosiaalista mediaa. Becker ym. (2013) on osoittanut, että medioiden samanaikainen käyttö yhdistettiin korkeampaan masennuksen ja sosiaalisen ahdistuksen esiintymiseen. Puolestaan Appelbaum ym. (2008) ilmaisivat, että medioiden samanaikainen käyttö vaikuttaa negatiivisesti tuottavuuteen, tehtävien suorittamiseen, suorituskykyyn ja keskittymiseen, jotka voivat johtaa syyllisyyden ja arvottomuuden tunteisiin. (Prasad ym. 2023, 3976.) Nuoret, joilla on heikompi kyky hallita impulsseja, saattavat olla alttiimpia medioiden samanaikaisen käytön aiheuttamille haitallisille vaikutuksille (Abi-Jaoude ym. 2020, 137).

Ongelmallista sosiaalisen median käyttöä kuvataan riippuvuudeksi tai vastustamattomaksi haluksi käyttää sosiaalista mediaa. Tällainen sosiaalisen median käyttö voi johtaa psykologisiin, fyysisiin, akateemisiin ja sosiaalisiin vaikeuksiin. (Hellfeldt ym. 2019.) Salmela-Aron ym. (2016) tutkimuksen tulokset osoittivat, että liiallinen internetin käyttö ennusti myöhempää koulu-uupumusta ja koulu-uupumus ennusti liiallista internetin käyttöä. Lisäksi koulu-uupumus ennusti myös myöhäisempiä masennusoireita. Cano ym. (2021) toivat esiin, että

ongelmallinen sosiaalisen median käyttö voi ennustaa käyttäjille masennusta sekä ahdistusta ja se voidaan liittää stressioireisiin, negatiiviseen mielialaan, onnettomuuden tunteisiin ja itsetunnon puutteeseen. Potentiaalinen ongelmallinen sosiaalisen median käyttö oli positiivisesti yhteydessä masennukseen sekä ahdistukseen ja negatiivisesti yhteydessä hyvinvointiin. (Finserås ym. 2023, 5106.) Salmela-Aro ym. (2016) totesivat, että masennusoireet voivat johtaa liialliseen internetin käyttöön, liiallinen internetin käyttö voi johtaa heikompaan mielenterveyteen kuten masennusoireisiin tai näiden kahden välillä voi olla vuorovaihteinen vaikutus. On havaittu, että ongelmallista sosiaalisen median käyttöä esiintyy samanaikaisesti tiettyjen persoonallisuushäiriöiden, antisosiaalisten persoonallisuuspiirteiden ja muiden riippuvuuksien kanssa. (Vallerand 2016 & Lin ym. 2016, Prasadin ym. 2023, 3977 mukaan.)

5 Yhteenveto ja pohdinta

5.1 Keskeiset tulokset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhteen olemassa olevaa tutkimustietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Keskityimme tarkastelemaan positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia mielenterveyden kannalta. Monissa julkaisuissa negatiivisia vaikutuksia nousi huomattavasti enemmän esiin. Tämän vuoksi keskeisin havainto oli, että sosiaalisella medially on enemmän negatiivisia kuin positiivisia vaikutuksia. Tavoitteena oli koota ja tuoda esiin ajankohtaista sekä keskeistä tutkimustietoa aiheesta terveydenhoitoalan ammattilaisille. Sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen on tutkittu laajasti ja katsaukseen soveltuvia julkaisuja löytyi runsaasti. Katsaukseen valittiin 17 julkaisua, jotka täyttivät sisäänottokriteerit.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa oletuksena oli, että sosiaalisella medially on paljon negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Katsaukseen valikoidut julkaisut tukivat tätä oletusta ja esiin nousi useita nuorten mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä. Keskeisimpänä havaintona oli sosiaalisen median käytön yhteys masennukseen ja ahdistuneisuuteen ja se tuotiin esiin useassa julkaisussa.

Sosiaalisen median käyttö ja sen ympärivuorokautinen saatavuus heikentävät nuorten unen laatua ja kestoa, jonka seurauksena riski masennukselle ja ahdistuneisuudelle on korkea (Kerr ja Kingsbury 2023, 24). Yöaikaisen sosiaalisen median käytön, korkean ruutuajan ja heikentyneen unen aiheuttaman päiväaikaisen väsymyksen on todettu olevan myös yhteydessä masennukseen ja ahdistuneisuuteen (Hamilton & Lee 2021, 3).

Eri sosiaalisen median alustoilla tapahtuvalla seksuaalisella viestittelyllä on löydetty olevan useita negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja se aiheuttaa erityisesti masennusta ja itsetuhoisuutta (Prasad ym. 2023, 3976). Sosiaalisessa mediassa esiintyy paljon kiusaamista ja loukkaavaa kohtelua käyttäjien välillä. Nettikiusaamisella ja loukkaavalla kohtelulla on paljon vakavia seurauksia nuorten mielenterveyden kannalta kuten sisäisiä ja ulkoisia ongelmia, itsetuhoisuutta, masennusta sekä ahdistuneisuutta (Ehrenreich ym. 2021, 934). Tutkimukset osoittivat, että seksuaalisen viestittelyn, nettikiusaamisen ja loukkaavan kohtelun yhteys mielenterveyteen oli merkittävä niiden yleisyyden ja etenkin niistä aiheutuvan itsetuhoisuuden vuoksi. Ammattilaisten on tärkeää osata tunnistaa ja reagoida verkossa tapahtuvaan häiriökäyttäytymiseen, jotta nuorten mielenterveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä.

Nuoret vertailevat itseään herkästi muihin sosiaalisen median käyttäjiin ja ulkonäkökeskeinen käyttö lisää vertailua entisestään. Kehonkuvanhaasteet, syömishäiriöoireet ja

heikentynyt itsetunto ovat sosiaalisen median käytön aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia (Abi-Jauoude ym. 2020, 137). Pahimmillaan sosiaalisen median käyttö voi olla ongelmallista, jolloin siitä on muodostunut riippuvuus. Tällainen käyttö voi lisätä masennusta, ahdistuneisuutta ja stressiä sekä heikentää itsetuntoa (Finserås ym. 2023, 5106).

Keskeisin tulos positiivisista vaikutuksista on sosiaalisen median tarjoama mahdollisuus sosiaalisten suhteiden luomiseen sekä ylläpitämiseen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa (Vaingankar ym. 2022, 7). Havaitsimme, että sosiaalisen median ympärivuorokautinen saatavuus mahdollistaa jatkuvan yhteydenpidon ystäviin vahvistaen mielenterveyttä, mutta toisaalta jatkuvalla saatavuudella nähtiin yhteys heikentyneeseen uneen ja sitä kautta mielenterveyteen etenkin, jos sosiaalisen median käyttö on myös yöaikaista. Sosiaalisen median alustat mahdollistavat kommunikoinnin usealla eri tavalla kuten viestien, kuvien ja videoiden muodossa. Sosiaaliset suhteet ja luottamuksellinen vuorovaikutus ovat tärkeitä tekijöitä nuorten mielenterveyden edistämässä.

Toisena keskeisenä tuloksena on mahdollisuus omien tunteiden jakamiseen sekä vertais-tuen saamiseen (Vaingankar ym. 2022, 6). Nuoret, joiden tosielämän tukiverkosto on pieni tai sitä ei ole ollenkaan, voivat saada sosiaalisesta mediasta tarvitsemansa tuen. Viimeisenä merkittävänä positiivisena vaikutuksena esiin nousi itsetunnon ja -kunnioituksen vahvistuminen sosiaalisen median avulla (Vaingankar ym. 2022, 7). Tämä tulos on kuitenkin ristiriitainen, sillä monissa katsaukseen valituissa julkaisuissa sosiaalisen median kerrottiin olevan negatiivisesti yhteydessä nuorten itsetuntoon.

Tärkeä ja yllättävä havainto oli, että sosiaalisen median käytön vaikutukset mielenterveyteen eroavat huomattavasti sukupuolen mukaan. Katsauksessa esiin nousi tyttöjen sosiaalisen median käytön vahvempi yhteys mielenterveyteen. Finseråsin ym. (2023) tutkimuksessa havaittiin tyttöjen käyttävän sosiaalista mediaa enemmän poikiin verrattuna. Saman tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosiaalisen median käyttö lisää tytöillä masennusta sekä ahdistuneisuutta ja heikentää hyvinvointia verraten poikiin. Puolestaan toisessa tutkimuksessa tyttöjen raportoitiin kärsivän sosiaalisen median aiheuttamasta ahdistuneisuudesta enemmän kuin pojat (West ym. 2021).

Ehrenreichin ym. (2021) mukaan tytöt osallistuvat enemmän sosiaaliseen vertailuun, mikä voi selittää vahvemman yhteyden sosiaalisen median käytön ja hyvinvoinnin välillä. Booker ym. (2018) raportoivat, että tytöt kärsivät matalammasta itsetunnosta, jolloin voidaan olettaa, että itsensä vertailu toisiin vaikuttaa itsetuntoon heikentävästi. Myös seksuaalisen viestittelyn vaikutukset eroavat sukupuolten välillä ja tytöillä nähtiin vahvempi yhteys seksuaalisen viestittelyn ja heikentyneen mielenterveyden välillä (Prasad ym. 2023, 3976).

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin noudattamalla hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja sen peruseriaatteita. Peruseriaatteet ovat luotettavuus, arvostus, rehellisyys ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12.) Opinnäytetyöhön ei liity eettisiä ongelmia, jonka vuoksi erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Opinnäytetyössä ei käsitelty henkilötietoja tai yksittäisiä henkilöitä.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu tutkimusmenetelmänä sen puolueellisuuden ja sattumanvaraisuuden takia. Menetelmää pidetään kuitenkin hyvänä sen argumentoivan luonteen ja perustellun tarkastelun vuoksi. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymyksen muotoiluun sisältyy eettiset kysymykset ja kaikissa vaiheissa tulee noudattaa tutkimusetiikkaa. Luotettavuuskysymykset puolestaan liittyvät tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perusteluun, kuvailun argumentoinnin vakuuttavuuteen sekä prosessin johdonmukaisuuteen. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)

Opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja viimeistelyssä noudatettiin huolellisuutta ja hyvät tieteelliset käytännöt toteutuivat työn jokaisessa vaiheessa. Tutkimuskysymykset muodostettiin huolellisesti ilman ennakkokäsityksiä. Aineisto haettiin LAB Primo tietokantahakua käyttäen, joka tukee aineiston luotettavuutta. Aineiston valinnassa noudatettiin asetettuja sisäänottokriteereitä ja jokaisen valitun julkaisun kohdalla varmistettiin kriteereiden täyttyminen. Aineisto valittiin ja analysoitiin objektiivisesti. Opinnäytetyössä edettiin johdonmukaisesti tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin.

Aineiston luotettavuutta arvioitiin KATSE- menetelmän avulla. Lähteisiin on viitattu käyttäen LAB-ammattikorkeakoulun virallista ohjeistusta. Lisäksi lähteet on merkitty asianmukaisesti lähdeluetteluun. Valitut julkaisut ovat kaikki englanninkielisiä, joten niiden suomentamisessa virheet ovat mahdollisia. Tämä voi heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Julkaisut suomennettiin huolellisesti molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta pyrkien luotettavaan lopputulokseen.

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Monissa tutkimuksissa on tunnistettu, että sosiaalinen media vaikuttaa niin positiivisesti kuin negatiivisesti nuorten mielenterveyteen. Lisää tutkimuksia aiheesta kuitenkin tarvitaan, sillä sosiaalinen media kehittyy jatkuvasti ja sen käyttö aloitetaan yhä nuorempana.

Nuoria käsiteltiin monessa tutkimuksessa laajana ikäryhmänä ja esimerkiksi yhdessä opinnäytetyöhön valitussa julkaisussa nuoret määriteltiin 12–26-vuotiaiksi. Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää tutkia tarkemmin tiettyjä ikäryhmiä, kuten 12–13-vuotiaita. Tällöin voitaisiin keskittyä tietyn ikäryhmän sosiaalisen median käyttöön ja sen vaikutuksiin. Jatkotutkimuksia

voitaisiin tehdä myös enemmän tietyistä sosiaalisen median alustoista sekä niiden ominaisuuksista ja sisällöistä, jolloin saataisiin tarkempaa tietoa eri alustojen vaikutuksista mielen-terveyteen.

Useat tutkimustulokset perustuvat nuorten itsearviointimenetelmiin, jonka vuoksi on vaikea tehdä lopullisia johtopäätöksiä siitä, aiheuttaako sosiaalisen median käyttö mielenterveys-ongelmia vai päinvastoin. Tulevaisuudessa tarvitaan lisää tutkimuksia, jotka sisältävät objektiivisia mittareita, kuten nuorten sosiaalisen median käytön suoraa havainnointia. Tällöin tutkimustulokset eivät perustuisi ainoastaan nuorten omaan raportointiin ja tulokset olisivat luotettavampia.

Tulevaisuuden keskeisenä jatkotutkimusaiheena voisi olla myös sosiaalisen median käytön pitkäaikaisvaikutukset niillä aikuisilla, jotka ovat käyttäneet sosiaalista mediaa lapsuudessa ja nuoruudessa. Tämän avulla voitaisiin selvittää vaikuttaako sosiaalinen media mielen-terveyteen hetkellisesti vai pitkäaikaisesti.

Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Abi-Jaoude, M., Naylor, K. & Pignatiello, A. 2020. Smartphones, social media use and youth mental health. CMAJ 2020. February 10;192: E136-41. Viitattu 13.4.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7012622/>

Duodecim Terveyskirjasto. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Viitattu 8.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Duodecim Terveyskirjasto. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Viitattu 5.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>

Duodecim Terveyskirjasto. 2021b. Ahmimishäiriö (bulimia nervosa) Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00352/ahmimishairio-bulimia-nervosa>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022c. Ahmintahäiriö (BED). Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00819/ahmintahairio-bed>

Duodecim Terveyskirjasto. 2024. Kehonkuvanhäiriöt ja dysmorfinen kehonkuvanhäiriö. Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00364>

Duodecim Terveyskirjasto. 2021a. Laihuushäiriö (anoreksia nervosa). Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00111/laihuushairio-anoreksia-nervosa>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022a. Masennustila eli depressio. Viitattu 5.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022b. Syömishäiriöt. Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01320>

Ebrand. 2022. SoMe ja Nuoret 2022 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Tiivistelmä. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/tiivistelma/>

Ebrand. 2016. SoMe ja Nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Tiivistelmä. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2016/tiivistelma/>

Ehrenreich, S., George, M., Burnell, K. & Underwood, M. 2021. Importance of digital communication in adolescents' development: Theoretical and empirical advancements in the last decade. Dec2021, Vol. 31 Issue 4, p928-943. 16 p. Viitattu 20.3.2024. Saatavissa

rajoitetusti: <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=108da8fb-c9d5-4ff9-a82b-003b6abecdbd%40redis>

Erkkola, J-P. 2008. Sosiaalisen median käsitteestä. Taideteollinen korkeakoulu. Lopputyö. Viitattu 26.9.2023. Saatavissa https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/12480/optika_id_989_erkkola_jussi-pekka_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fimea. 2024. Miten arvioida lääketieteen luotettavuutta? Viitattu 26.4.2024. Saatavissa https://fimea.fi/vaestolle/laaketiedon_luotettavuus/miten-arvioida-laaketiedon-luotettavuutta-

Finserås, T., Hjetland, G., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R., Andersen, A. & Skogen, J. 2023. Reexploring problematic social media use and its relationship with adolescents'G mental health. Findings from the "LifeOnSoMe"-study. 2023 Dec 20:16:5101-5111. Viitattu 13.4.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38144231/>

George, M., Russel, M., Piontak, J. & Odgers, C. 2018. Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high-risk adolescents' mental health symptoms. Jan/Feb2018, Vol. 89 Issue 1, p78-88. 11p. 2 Charts, 1 Graph. Viitattu 25.3.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=b95b7d1f-d240-49a6-8928-9609b553a515%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWlhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d>

Gupta, C., Jogdand, S. & Kumar, M. 2022. Reviewing the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults. 2022 Oct 10;14(10):e30143. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36381882/>

Hamilton, J. & Lee, W. 2021. Associations between social media, bedtime technology use rules, and daytime sleepiness among adolescents: cross-sectional findings from a nationally representative sample. 2021 Sep 15;8(9):e26273. Viitattu 26.3.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34524967/>

Heinonen, S. 2009. Sosiaalinen media. Avauksia nettiyhteisöjen maailmaan ja vuorovaikutuksen uusiin muotoihin. TUTU-eJULKAISUJA 1/2009. Viitattu 25.9.2023. Saatavissa https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147581/eTutu_2009-1.pdf?sequence=1

Hintikka, K. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.9.2023. Saatavissa <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Juhila, K. Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto. Viitattu 21.4.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013. Viitattu 5.9.2023. Saatavissa https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/1036991/mod_resource/content/1/2013-kangasniemi-kuvaileva-kirjallisuuskatsaus-menetelmana.pdf

Kerr, S. & Kingsbury, M. 2023. Online digital media use and adolescent mental health. 2023 Feb 15;34(2):17-28. Viitattu 9.4.2024. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36791270/>

Khalaf, A., Alubied, A., Khalaf, A. & Rifaey, A. 2023. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. 2023 Aug; 15(8): e42990. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10476631/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. Nettikiusaaminen. Viitattu 4.3.2024. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/nettikiusaaminen/>

Markkinointimaestro. 2024. Sosiaalisen median tilastot 2024. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://www.markkinointimaestro.fi/sosiaalisen-median-tilastot>

Matikainen, J. 2008. Sosiaalinen media – Millaista sosiaalisuutta? Viitattu 24.8.2023. Saatavissa <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/63013/24552?acceptCookies=1>

Mielenterveystalo. Tietopaketti murrosiästä. Viitattu 25.8.2023. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>

Mieli. 2023. Itsetuhoiset ajatukset eivät ole epätavallisia. Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/apua-itsetuhoisuuteen/itsetuhoiset-ajatukset-eivat-ole-epatavallisia/>

Mieli. 2022a. Mistä mielenterveys rakentuu? Viitattu 9.10.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>

Mieli. 2022b. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Viitattu 9.10.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>

Mieli. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 10.10.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Nesi, J. 2020. The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. 2020 Mar-Apr;81(2):116–121. Viitattu 21.3.2024. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/>

Nuorisolaki 1285/2016. Finlex. Viitattu 25.8.2023. Saatavissa <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Lidm45843170708496>

Nuortenlinkki. Itsetuhoisuus ja itsemurha-ajatukset. Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus-ja-itsemurha-ajatukset/>

Prasad, S., Souabni, S., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., Obi-Azuike, C., Gibson, T., Khan, A. & Oladunjoye, F. 2023. Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A review. 2023 Jul 7;85(8):3974–3981 Viitattu 10.4.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37554895/>

Resnikoff, A. & Nugent, N. 2021. Social media use: What are adolescents communicating? Jun2021, Vol. 37 Issue 6, p1-6. 6 p. Viitattu 11.4.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=1c1f771e-35a3-42c5-89f0-4e655b3f8078%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=150165878>

Rideout, V. & Robb, M. 2018. Social media, social life: Teens reveal their experiences. Viitattu 21.4.2024. Saatavissa <https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>

Riehm, K., Feder, K., Tormohlen, K., Crum, R., Young, A., Green, K., Pacek, L., Flair, L. & Mojtabai, R. 2019. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. 2019 Dec 1;76(12):1266–1273. Viitattu 11.4.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31509167/>

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. 2016. The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. Feb2017; 46(2): 343–357. (15 p). Viitattu 13.4.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=80a792a3-2056-4222-b6a0-539497473e1d%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=120771113&db=afh>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopisto. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

TEPA-termipankki. 2017. Sosiaalinen media. Viitattu 24.8.2023. Saatavissa <https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/sosiaalinen%20media>

Selterman, D. 2023. 7 reasons to doubt social media hurts teen mental health. Jul/Aug2023, Vol. 56 Issue 4, p45-45. 3/4 p. Viitattu 24.3.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=9ee15600-3568-4de8-ab82-933b91a9f28b%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=164321548&db=afh>

Somerajaton. 2020. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Viitattu 5.3.2024. Saatavissa https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_katsaus_17.8.21_low.pdf

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Finlex. Viitattu 25.8.2023. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sttinfo. 2023. Jyväskylän yliopisto. Ongelmallinen ja intensiivinen sosiaalisen median käyttö uhka koululaisen unelle. Viitattu 5.3.2024. Saatavissa <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69979579/ongelmallinen-ja-intensiivinen-sosiaalisen-median-kaytto-uhka-koululaisen-unelle?publisherId=69817172>

Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. Viitattu 24.8.2023. Saatavissa https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_katsaus_17.8.21_low.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 27.9.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

The U.S. Surgeon general's advisory. 2023. Social media and youth mental health. Viitattu 25.3.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37721985/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vaingankar, J., Van Dam, R., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y., Luo, N., Verma, S. & Subramaniam, M. 2022. Social media-driven routes to positive mental health among youth: Qualitative enquiry and concept mapping study. 2022;5(1):e32758). Viitattu 20.3.2024. Saatavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8933808/pdf/pediatrics_v5i1e32758.pdf

Valtion nuorisoneuvosto. 2016. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Viitattu 25.8.2023. Saatavissa <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>

West, S., Puszczynski, R. & Cohn, T. 2021. Exploring recreational screen time and social anxiety in adolescents. May/Jun2021, Vol. 47 Issue 3, p133-140. 8p. 4 Charts. Viitattu 11.4.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=b20ed9b3-9554-419f-ab1b-37d7c7153375%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=150893809&db=afh>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2024. Itsetuhoiset ajatukset. Viitattu 7.3.2024. Saatavissa <https://www.yths.fi/terveystietopankki/itsetuhoiset-ajatukset/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Mielenterveys. Viitattu 9.10.2023. Saatavissa <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/>

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto

Kirjoittajat, (maa)	Julkaisun nimi	Julkaisun vuosi, lähde	Keskeiset tulokset/ -sisältö
Abi-Jaoude, E., Naylor, K. & Pignatiello, A. (Kanada)	Smartphones, social media use and youth mental health.	2020, PubMed	Useiden tutkimuksien mukaan älypuhelimien ja sosiaalisen median käyttö liittyvät lisääntyneeseen henkiseen ahdistukseen ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Sosiaalisessa mediassa esiintyy sosiaalista vertailua ja negatiivista vuorovaikutusta kuten kiusaamista. Rungas älypuhelimien ja medioiden samankertainen käyttö on yhteydessä krooniseen unenpuutteeseen, negatiiviseen kognitiiviseen kontrolliin, akateemiseen suorituskykyyn ja sosioemotionaaliseen toimintaan.
Ehrenreich, S., George, M., Burnell, K. & Underwood, M. (Yhdysvallat)	Importance of digital communication in adolescents' development: theoretical and empirical advancements in the last decade	2021, EBSCO Academic Search Elite	Julkaisussa tarkastellaan viime vuosikymmenen aikana tehtyjä tutkimuksia viidestä digitaalisen median näkökulmasta. Näkökulmat ovat mahdollisuus edistää nuorten kehitystä, yhteys mielenterveyteen, passiivisen ja aktiivisen sosiaalisen median käytön eri vaikutukset, nettikiusaaminen ja seksuaalinen viestittely.
Finserås, T., Hjetland, G., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R., Andersen, A. & Skogen, J. (Norja)	Reexploring problematic social media use and its relationship with adolescent mental health. Findings from the "LifeOn-SoMe"- study	2023, Pubmed	Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, miten erilaiset toiminnot, kokemukset ja motivaatiot sosiaalisessa mediassa liittyvät heikentyneeseen mielenterveyteen nuorilla. Tätä tutkittiin kolmen eri tekijän kautta, jotka ovat subjektiivinen liikkakäyttö, sosiaaliset velvoitteet ja huolenaiheen lähde. Kaikki kolme tekijää liittyivät positiivisesti mielenterveysongelmiin.
George, M., Russel, M., Piontak, J. & Odgers, C. (Yhdysvallat)	Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high-risk adolescent's mental health symptoms	2018, EBSCO Academic Search Elite	Tutkimus osoitti, että digitaalisen teknologian parissa vietetty aika ja lähetettyjen tekstiviestien määrä on yhteydessä heikentyneeseen itsesääntelyyn ja käyttäytymisongelmiin sekä samana päivänä ilmeneviin ADHD- ja CD-oireisiin.
Gupta, C., Jogdand, S. & Kumar, M. (Intia)	Reviewing in the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults	2022, PubMed	Julkaisussa kerrotaan sosiaalisen median haitoista ja hyödyistä. Keskeisimpinä tuloksina on nuorten sosiaalisen median käytön yhteys masennukseen ja sosiaalisen median tarjoama mahdollisuus erilaisiin ystävyyssuhteisiin ja palveluihin, jotka edistävät nuorten hyvinvointia.
Hamilton, J & Lee, W. (Yhdysvallat)	Associations between social media, bedtime technology use	2021, PubMed	Tutkimustulokset osoittivat, että nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa säännöllisestä ja runsaasti sekä arvostavat sitä sosiaalisten yhteyksien takia

	rules, and daytime sleepiness among adolescents: Cross-sectional findings from a nationally representative sample		kärsivät korkeammasta päiväaikaisesta väsymyksestä. Päiväaikainen väsymys yhdistettiin nuorten mielenterveysongelmiin kuten masennukseen ja itsetuhoisuuteen.
Kerr, S. & Kingsbury, M. (Kanada)	Online digital media use and adolescent mental health	2023, PubMed	Tutkimustulokset osoittivat yhteyden säännöllisen sosiaalisen median käytön ja heikentyneen mielenterveyden, syömishäiriöoireiden sekä itsetuhoisten ajatusten ja yrityksiensä välillä. Tytöt raportoivat poikia enemmän edellä mainituista yhteyksistä. Lisäksi tytöt raportoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa enemmän kuin pojat. Tutkimuksessa kerrottiin ulkonäkökeskeisen sosiaalisen median käytön yhteydestä syömishäiriöoireisiin sekä tytöillä että pojilla.
Khalaf, A., Alubied, A., Khalaf, A. & Rifaey, A. (Saudi-Arabia)	The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review	2023, PubMed	Julkaisussa kerrotaan, että nuoret kokevat sosiaalisen median hyödylliseksi ystävien kanssa vuorovaikuttamisen, uusien asioiden oppimisen, muiden samoja mielenkiinnonkohteita jakavien ihmisten tapaamisen ja viihdyttävän sisällön takia. Julkaisussa löydettiin yhteys nuorten sosiaalisen median käytön ja masennuksen välillä.
Nesi, J. (Yhdysvallat)	The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities	2020, PubMed	Julkaisussa kerrotaan sosiaalisen median haitoista ja hyödyistä. Sosiaalinen vertailu voi johtaa omien saavutusten, kykyjen sekä ulkonäön vertailemiseen ja se on yhdistetty masennusoireisiin. Ulkonäkökeskeinen vertailu voi lisätä syömishäiriöiden ja kehonkuvan haasteiden riskiä. Sosiaalisen median hyödyistä esiin nousee identiteetin tutkiminen, itsensä ilmaisu, yhteydenpito ystäviin ja uusien suhteiden luominen sekä mielenterveys tietoisuuden lisääminen.
Prasad, S., Souabni, S., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., Obi-Azuike, C., Gibson, T., Khan, A. & Oladunjoye, F.	Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A review	2023, PubMed	Julkaisussa kerrotaan sosiaalisen median käytön usein liittyvän masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Tietyt mallit sosiaalisen median käytössä kuten medioiden samanaikainen käyttö, emotionaalinen sitoutuminen, ulkonäkökeskeinen, passiivinen ja ongelmallinen käyttö, verkkokiusaaminen sekä seksuaalinen viestittely ennustavat heikompa mielenterveyttä.
Resnikoff, A. & Nugent, N. (Yhdysvallat)	Social media use: what are adolescents communicating?	2021, EBSCO Academic Search Elite	Julkaisussa kerrotaan, että sosiaalisen median kautta tulevien ilmoitusten odottaminen ja ympärivuorokautinen saataavuus vaikuttavat nuorten uneen ja yleiseen hyvinvointiin. Ulkopuolelle jäämisen pelko ja ystävien odotukset aiheuttavat nuorten yöaikaista sosiaalisen median käyttöä.

Riehm, K., Feder, K., Tormohlen, K., Crum., R., Young, A., Green, K., Pacek, L., La Flair, L. & Mojtabai, R. (Yhdysvallat)	Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth	2019, PubMed	Julkaisussa kerrotaan, että nuorten sosiaalisen median käyttö aiheuttaa sisäisiä ja ulkoisia ongelmia. Nuoret voivat altistua idealisoidulle itsensä ilmaisulle, joka vaikuttaa negatiivisesti kehonkuvaan ja lisää sosiaalista vertailua. Lisäksi nuoret, jotka käyttävät paljon sosiaalista mediaa voivat kokea nettikiusaimista, jolla on vahva yhteys masennusoireisiin.
Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. (Suomi)	The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents	2016, EBSCO Academic Search Elite	Tutkimuksessa havaittiin, että liiallinen internetin käyttö ennustaa myöhäisempää koulu-uupumusta ja koulu-uupumus ennustaa myöhäisempää liiallista internetin käyttöä. Koulu-uupumus ennustaa myös myöhäisempiä masennusoireita. Lisäksi tutkimuksessa raportoitettiin tyttöjen kärsivän poikia enemmän masennusoireista ja puolestaan poikien kärsivän tyttöjä enemmän liiallisesta internetin käytöstä.
Selterman, D.	7 Reasons to doubt social media hurts teen mental health	2023, EBSCO Academic Search Elite	Julkaisussa kyseenalaistetaan sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja esiin nostetaan esimerkiksi mahdollisuus selviytyä negatiivisista tunteista sosiaalisen median avulla.
The U.S. Surgeon General's Advisory	Social media and youth mental health	2023, PubMed	Julkaisussa kerrotaan sosiaalisen median haitoista ja hyödyistä. Keskeisimmät hyödyt ovat hyväksytyksi tuleminen, tuen saaminen, luovuuden näyttäminen ja kommunikoiminen. Puolestaan keskeisimmät haitat ovat masennus, ahdistuneisuus, heikentynyt uni, madaltunut itsetunto ja heikentynyt kehonkuva.
Vaingankar, J., Van Dam, R., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, C., Luo, N., Verma, S. & Subramaniam, M. (Singapore)	Social media-driven routes to positive mental health among youth: Qualitative Enquiry and concept mapping study	2022, PubMed	Tutkimuksessa kerrotaan sosiaalisen median positiivisista vaikutuksista mielenterveyteen ja ne on jaettu viiteen teemaan. Teemat ovat positiivisten suhteiden ja sosiaalisen pääoman rakentaminen, minäkuvan rikastuttaminen, selviytymisprosessin parantaminen, onnellisuus ja muut positiiviset mielenterveyden näkökulmat kuten positiivisuus sekä henkinen kasvu.
West, S., Puszczynski, R. & Cohn, T.	Exploring recreational screen time and social anxiety in adolescents	2021, EBSCO Academic Search Elite	Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia nuorten ruutuajan ja sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyttä. Tutkimustulokset osoittavat, että tytöt ja pojat kokevat enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta ruutuajan ollessa korkea. Lisäksi tytöt raportoivat kärsivänsä korkeammasta ahdistuneisuudesta käyttäessään sosiaalista mediaa enemmän kuin kolme tuntia päivässä.

Liite 2. Aineiston laadun arviointi KATSE-menetelmän avulla

Lähde	Kirjoittaja	Ajan-kohtaisuus	Tar-koitus	Sponsorointi	Evi-denssi
Abi-Jaoude ym.	Lääketieteen maisteri ja tohtori Elia Abi-Jaoude, terveydenhuollon maisteri ja lääketieteen tohtori Karline Treurnicht Naylor, lääketieteentohtori Antonio Pignatiello	2020	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Ehrenreich ym.	Nevadan yliopisto Samuel E. Ehrenreich, RTI international Madeleine J. George, Duken tutkimusyliopisto Kaitlyn Burnell, Purduen yliopisto Marion K. Underwood	2021	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Finserås ym.	Norjan kansanterveyslaitos Turi Reiten Finserås, Norjan kansanterveyslaitos ja julkisen terveydenhuollon toimenpiteiden arviointikeskus Gunnhild Johnsen Hjetland, Norjan kansanterveyslaitos ja tutkimus- ja innovaatio-osasto Børge Sivertsen, Epidemiologian ja kansanterveyden koulu, Ottawan yliopisto ja hedelmällisyyden ja terveyden keskus, Norjan kansanterveydenlaitos Ian Colman, Lasten ja nuorten mielen-terveyden sekä lasten hyvinvoinnin alueellinen keskus, Bergenin tutkimuslaitos Randi Træland	2023	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty

	Hella, Norjan kansanterveyslaitos Amanda Iselin Olesen Andersen, Norjan kansanterveyslaitos ja julkisen terveydenhuollon toimenpiteiden arviointikeskus ja alkoholin ja huumeiden tutkimus Jens Chistoffer Skogen				
George ym.	Duken tutkimusyliopisto Madeleine J. George, Pennsylvanian yliopisto Michael A. Russel, Duken tutkimusyliopisto Joy R. Piontak, Duken tutkimusyliopisto Candice L. Odgers	2018	Välittää tietoa	William T. Grant säätiö, Verizon säätiö, Huumeiden väärinkäytön kansallinen instituutti, Jacobs säätiö	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Gupta ym.	Farmakologi, Datta Meghe lääketieteen tiedeinstituutti Chirag Gupta, Sangita Jogdand ja Mayank Kumar	2022	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Hamilton ym.	Filosofian tohtori, Rutgersin yliopisto Jessica Hamilton, kandidaatti, Rutgersin yliopisto Woanjun Lee	2021	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Kerr ym.	Terveystutkimusosasto, Kanadan tilastokeskus Stacie Kerr ja Mila Kingbury	2023	Välittää tietoa	Kanadan tilastokeskus	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Khalaf ym.	Psykiatrian osasto, Saudi Arabian terveysalan erikoisosamiskomissio, terveysministeriö Abderrahman M. Khalaf ja Abdullah A. Alubied, lääketieteen tiedekunta, Imam Muhammad ibn islamilainen yliopisto	2023	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty

	Ahmed A. Khalaf, lääketieteen tiedekunta, Almaarrefan yliopisto Abdallah A. Rifaey				
Nesi	Jatkokoulutettava tutkija, Brownin yliopisto ja Bradley Hasbo-tutkimuskeskus Jacqueline Nesi	2020	Välittää tietoa	Amerikkalaisen itsemurhien ehkäisyä tukeva säätiö	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Prasad ym.	Lääketieteen tohtori Sakshi Prasad, Sara Ait Souabni ja Gibson Anugwom, lääketieteen kandidaatti ja terveystieteidenmaisteri, Yalen lapsitutkimuskeskus Kammarauche Aneni, lääketieteen kandidaatti Ayush Anand, lääketieteen tohtori Alexandra Urhi, Crystal Obi-Azuike ja Taneil Gibson, lääketieteen tohtori, osteopaattinen lääketiede Asma Khan, lääketieteen tohtori ja terveydenhuollon maisteri Funso Oladunjoye	2023	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Resnikoff & Nugent	Luonnontieteiden kandidaatti Annie W. Resnikoff, filosofian tohtori Nicole R. Nugent	2021	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Riehm ym.	Maisteri, John Hopkinsin yliopisto Kira E. Riehm, filosofian tohtori Kenneth A. Feder, terveydenhuollon maisteri Kayla N. Tormohlen, lääketieteen tohtori Rosa M. Crum, filosofian tohtorit Andrea S. Young, Kerry M.	2019	Välittää tietoa	Kansallisen mielenterveyslaitoksen psykiatrisen epidemiologian koulutusohjelma, Kanadan terveysinstituutin tohtorintutkintoon tähtäävä ulkomainen opiskelustipendi,	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty

	Green, Lauren R. Pacek, Lareina N. La Flair ja Ramin Mojtabai			Kansallinen tutkimus- ja palvelustipendi sekä apuraha kansallisesta huumeiden väärinkäytön instituutista	
Salmela-Aro ym.	CICERO- oppiminen, Helsingin ja Jyväskylän yliopistot Katariina Salmela-Aro ja Katja Upadyaya, käyttäytymistieteiden instituutti, Helsingin yliopisto Kai Hakkarainen ja Kimmo Alho, opettajankoulutuksen osasto, Helsingin yliopisto Kirsti Lonka	2016	Välittää tietoa	Suomen akatemian apuraha	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Selterman	Filosofian tohtori Dylan Selterman	2023	Mielipidekirjoitus	Ei sponsorointia	Lähteitä ei merkitty
The U.S. Surgeon General's Advisory	Kirjoittajia ei mainittu	2023	Välitetään tietoa, julkinen kannanotto	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
Vaingankar ym.	Maisteri Janhavi Ajit Vaingankar, filosofian tohtori Rob M van Dam, taidealan kandidaatti Ellaisha Samari, yhteiskuntatieteiden kandidaatti Sherilyn Chang, taidealan kandidaatti Esmod Seow, yhteiskuntatieteiden kandidaatti Yi Chin Chua, filosofian tohtori Nan Luo, lääketieteen tohtori Swapna Verma, lääketieteen ja filosofian tohtori Mythily Subramaniam	2022	Välittää tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty

West ym.	Kasvatustieteiden maisteri ja rekisteröity lastenhoidon sairaanhoitaja Sarah West, sairaanhoitotieteen kandidaatti ja rekisteröity klininen sairaanhoitaja Rachael Puszczynski, filosofian tohtori, kasvatustieteen alan maisteri ja rekisteröity sairaanhoitaja Tanya Cohn	2021	Välitehtävien tietoa	Ei sponsorointia	Tieto perustuu tutkimukseen, lähteet merkitty
----------	---	------	----------------------	------------------	---