

Sosiaalisen median vaikutus ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen

LAB-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)
2024
Jenna Pakarinen
Emmi Ylöstalo

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sosiaalinen media	2
2.1	Määritelmä ja käyttö	2
2.2	Sosiaalisen median hyödyt hyvinvointiin	4
2.3	Sosiaalisen median haitat hyvinvointiin	5
3	Mielenterveys	7
3.1	Mielenterveyden määritelmä	7
3.2	Korkeakouluopiskelija	8
3.3	Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys	9
4	Opinnäytetyön toteutus	11
4.1	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	11
4.2	Aineiston keruu	11
4.3	Aineiston analyysi	13
5	Tulokset	14
5.1	Taustatiedot	14
5.2	Sosiaalisen median käyttöaika ja alustat	14
5.3	Sosiaalisen median vaikutus mielialaan	15
5.4	Sosiaalisen median käyttö ja asenne	17
5.5	Sosiaalisen median hyödyllisyys	18
6	Yhteenveto ja pohdinta	19
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	19
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	20
6.3	Jatkotutkimusideat	22
	Lähteet	23

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Tutkimuslupa

Tiivistelmä

Tekijä(t) Pakarinen, Jenna Ylöstalo, Emmi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 37	Valmistumisaika 2024
Työn nimi Sosiaalisen median vaikutus ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen		
Tutkinto Sairaamhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Lappeenrannan-Lahden teknillisen yliopiston LUT ja LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ohjauspalvelut.		
Tiivistelmä Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Lappeenrannan-Lahden teknillisen yliopiston (LUT) ja LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ohjauspalveluiden kanssa. Työn tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista heidän mielenterveyteensä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla opiskelijoiden ohjauspalveluita voitaisiin kehittää vastaamaan paremmin opiskelijoiden tarpeita. Opinnäytetyön tietoperustaan pohjautuen laadittiin Webropol-kysely, joka sisälsi monivalintakysymyksiä. Kysely toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä kyselylomakkeella, ja kyselyyn vastasi 52 henkilöä. Tulokset osoittivat, että sosiaalisella medially on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Merkittävä osa vastaajista koki sosiaalisen median hyödylliseksi erityisesti opiskeluun liittyvän tiedon, neuvojen, vinkkien ja vertaistuen lähteenä. Toisaalta moni vastaaja toi esiin sosiaalisen median haittavaikutuksia, kuten ajan viemistä tärkeiltä asioilta, negatiivisten tunteiden herättämistä sekä yksinäisyyden kokemuksia.		
Asiasanat Korkeakouluopiskelija, sosiaalinen media, mielenterveys, hyvinvointi		

Abstract

Author(s) Pakarinen, Jenna Ylöstalo, Emmi	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2024
	Number of Pages 37	
Title of Publication The Impact of Social Media on University of Applied Sciences Students' Mental Health		
Name of Degree Nurse (UAS)		
Name, title and organization of the client Guidance Services for Students of Lappeenranta-Lahti University of Technology (LUT) and LAB University of Applied Sciences.		
Abstract <p>The thesis was conducted in collaboration with the student guidance services of Lappeenranta-Lahti University of Technology (LUT) and LAB University of Applied Sciences. It was carried out exploring participants' experiences of the effects of social media on their mental health. The goal was to generate information that could help improve student guidance services to better meet the needs of students..</p> <p>Based on the theoretical framework of the thesis, a Webropol survey was created, consisting of multiple-choice questions. The survey was conducted using a quantitative questionnaire, and 52 individuals participated. The results indicated that social media has both positive and negative effects. A significant portion of respondents found social media beneficial, particularly as a source of information, advice, tips, and peer support related to studies. On the other hand, many respondents highlighted the negative impacts of social media, such as consuming time away from important matters, evoking negative emotions, and contributing to feelings of loneliness.</p>		
Keywords University student, social media, mental health, well-being.		

1 Johdanto

Opiskelijoiden mielenterveys vaikuttaa merkittävästi heidän hyvinvointiinsa, opintomenestykseensä ja toimintakykyynsä, mikä korostaa tarvetta tukea opiskelijoiden mielenterveyttä korkeakoulumaailmassa. Korkeakouluopiskelijat kohtaavat usein psyykkistä oireilua ja mielenterveyden häiriöitä, jotka voivat heikentää heidän hyvinvointiaan, opiskelumenestystään sekä sosiaalista kanssakäymistään. (Korkeamäki ym. 2023.)

Sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa haitallisesti käyttäjiensä psyykkiseen terveyteen. Vaikka tutkimukset antavat ristiriitaisia tuloksia, on huomattu selkeä yhteys sosiaalisen median käytön ja mielenterveysongelmien välillä. Tarvitaan kuitenkin laajempaa tutkimusnäyttöä sosiaalisen median vaikutuksista, eikä sen mahdollisia positiivisia vaikutuksia tule sivuuttaa. (Karim ym. 2020.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lappeenrannan-Lahden teknillisen yliopiston (LUT) ja LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ohjauspalveluiden päällikkö, joka vastaa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskeluolosuhteiden tukemisesta. LAB on suomalainen ammattikorkeakoulu, jonka toiminta-alueisiin kuuluvat Lahti, Lappeenranta ja verkko-opinnot. LAB-ammattikorkeakoulussa voi opiskella monilla eri aloilla, kuten sosiaali- ja terveysalalla, tekniikan, liiketalouden, hotelli-, ravintola- ja matkailualalla sekä muotoilun, kuvataiteen ja visuaalisen viestinnän aloilla. (Lab.fi a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kysely ja kerätä tietoa sosiaalisen median merkityksestä opiskelijoiden mielenterveyteen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa sosiaalisen median vaikutuksista. Tiedon avulla voidaan tarkastella opiskelijoiden ohjauspalveluiden kehittämistä, jotta tarjottu tuki vastaisi paremmin opiskelijoiden tarpeita. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, jolla kartoitettiin, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on osallistujien mielenterveyteen. Keskeisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, miten sosiaalinen media vaikuttaa LABin opiskelijoiden mielenterveyteen.

2 Sosiaalinen media

2.1 Määritelmä ja käyttö

Vuonna 2020 sosiaalista mediaa käytti arviolta 3,8 miljardia ihmistä maailmanlaajuisesti, mikä vastaa noin puolta maailman väestöstä. Tutkimukset osoittavat, että mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden sosiaalisen median käyttö on yleistä. Vuonna 2015 julkaisussa tutkimuksessa todettiin, että puolet psykiatrisista potilaista käytti sosiaalista mediaa ja sen käyttö oli yleisempää nuorempien potilaiden keskuudessa. (Naslund ym. 2020.)

Sosiaalista mediaa kuvataan verkkoympäristönä, jossa yhdistyy käyttäjien välinen kommunikointi ja oma sisällöntuotanto. Tämä erottaa sosiaalisen median perinteisestä joukkoviestinnästä. Käyttäjät pystyvät luomaan profiileja, kommentoimaan, tykkäämään, merkitsemään suosikkeja, jakamaan sisältöä ja tutustua toisiinsa vaivattomasti. Sosiaalinen media luo monipuolisia tapoja ihmisten väliseen kommunikointiin ja se toimii tiedonjakamisen väylänä. Tämä mahdollistaa ajankohtaisten asioiden seuraamisen reaaliajassa ja edistää sosiaalisuutta, verkostoitumista sekä yhteisöllisyyttä eri ryhmissä ja yhteisöissä. (Hintikka 2011.)

Sosiaalisen median käyttö on nykypäivänä erittäin yleistä, ja kaiken ikäiset käyttävät sitä päivittäin. Erityisesti nuorten sosiaalisen median käyttö on kasvanut merkittävän paljon viime vuosien aikana. Nuorista noin 41,6 % selaa sosiaalista mediaa useita kertoja päivässä, kun taas viikoittain käyttävien osuus on vain 3,7 %. Ainoastaan 0,4 % nuorista tekee töitä sosiaalisessa mediassa päivittäin ja viikoittainkin osuus on vain 0,6 %. Selailun suosio siis kertoo, että sosiaalista mediaa käytetään hyvin runsaasti vapaa-ajalla ajan kuluksi tai muuten vaan viihteen vuoksi eikä niinkään hyödyllisyyden kannalta. (Suomalainen 2022.)

Nykyään tarjolla on laaja valikoima erilaisia sosiaalisen median alustoja, joista jokainen on omanlainen ja tarjoaa käyttäjälleen erilaisia mahdollisuuksia ja ominaisuuksia. Olipa tarkoitus sitten keskustella ystävien kanssa, lukea uutisia, luoda oma profiili tai selailla kuvia, oikeanlainen alusta on varmasti olemassa. Sosiaalisen median palveluita on niin runsaasti, että uusimpien trendien ja kehityksen seuraaminen voi olla jopa haastavaa. (Tilastokeskus 2020 a.)

Sosiaalisen median alustoja

Suomen väestöstä 94 % käyttää internetiä ja 73 % jollain tavalla sosiaalisen median alustoja. Sosiaalista mediaa päivittäin tai lähes päivittäin käytetään 62 %. Sosiaalisen median alustojen käyttö on jakautunut eri ikäryhmien välillä, sillä eri ikäryhmillä on omat suosikkialustansa. Nuoren ikäpolven suosituimmat alustat ovat TikTok sekä Snapchat. Vanhemmalla ikäpolvella käytetään enemmän perinteisiä alustoja, esimerkiksi Facebook. Myös sukupuolieroja on huomattu. Naiset käyttävät miehiä todennäköisemmin suosituimpia

sosiaalisen median alustoja, kuten Instagramia. Miesten keskuudessa suosituimmaksi alustaksi on tullut YouTube. (Reunanen ym. 2024.)

Kerätyn datan perusteella 16.5.2024 mennessä käytetyin sosiaalisen median alusta Suomessa on YouTube, jota käyttää 4,46 miljoonaa käyttäjää. YouTube on palvelu, jossa on mahdollista katsella videoita tai tehdä niitä itse. Toiseksi käytetyin sosiaalisen median alusta Suomessa on Facebook, jolla on 2,3 miljoonaa käyttäjää. Facebook on internetissä toimiva yhteisöpalvelu, joka mahdollistaa käyttäjille kuvallisen profiilin luomisen sekä yhteydenpidon läheisten ja ystävien kanssa. Käyttäjät voivat julkaista kuvia ja videoita, joita heidän hyväksymänsä ihmiset voivat nähdä, tykätä ja kommentoida. Kolmanneksi suosituin sosiaalisen median alusta Suomessa on Instagram, jolla on käyttäjiä 2,2 miljoonaa. Instagram on sosiaalisen median palvelu, jonka toimintamalli viittaa Facebookin toimintamalliin. Käyttäjät voivat seurata, tykätä, kommentoida toisen julkaisuja. Neljänneksi suosituin alusta on Snapchat, jonka käyttäjämäärä on 2,13 miljoonaa eli noin 38,3 %. Snapchat on suosittu erityisesti nuorten keskuudessa, ja sen kautta voi lähettää kuvia, viestiketjuja ja tarinoita valituille ihmisille. Twitter, nykyiseltä nimeltään X, on viidenneksi suosituin alusta Suomessa. Siellä käyttäjät voivat lähettää ja lukea lyhyitä tekstipäivityksiä eli twiittejä. Maksuttomassa versiossa viestit voivat sisältää enintään 280 merkkiä, kun taas maksullisessa versiossa rajoitusta ei ole. Twitter julkaistiin vuonna 2006, ja sillä on 1,96 miljoonaa käyttäjää, mikä on 460 000 enemmän kuin edellisenä vuonna. Kuudennen suosituin on LinkedIn, jolla on 1,8 miljoonaa käyttäjää. LinkedIn on Microsoftin omistama verkkoyhteisöpalvelu, jossa käyttäjät voivat esimerkiksi ladata ansioluettelonsa ja saada suosituksia entisiltä esimiehiltä tai työkavereilta sekä suosittelua muita. Seitsemänneksi suosituin alusta on TikTok, jolla on tällä hetkellä 1,62 miljoonaa käyttäjää. Alustalla on mahdollista tehdä eri mittaisia videoita valmiilla äänellä, musiikilla tai omalla äänellä, muokata niitä ja julkaista sen vain itselle, kavereille tai kaikille nähtäväksi. (Datareportal Finland 2024.)

Sosiaalisen median käyttö opiskelijoiden keskuudessa

Sosiaalisen median käyttö opiskelijoiden keskuudessa on kasvanut huomattavasti, mikä johtuu osittain globalisoituneista viestintätavoista sekä pandemian jälkeisestä kiireestä hyödyntää useita sosiaalisen median alustoja eri koulutusalojen tarpeisiin. Vaikka sosiaalinen media tarjoaa merkittäviä mahdollisuuksia ajatusten ja tunteiden jakamiseen, sen kyky tarjota opiskelijoille emotionaalista tukea saattaa olla rajallinen, ja väitetyt myönteiset vaikutukset voivat jäädä lyhytaikaisiksi. Viime vuosina on tehty monia tutkimuksia, joissa on tarkasteltu sosiaalisen median mahdollisia vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin, erityisesti stressiin, ahdistukseen sekä masennukseen. Ymmärrys siitä, miten sosiaalisen median lisääntyvä käyttö vaikuttaa opiskelijoiden emotionaaliseen hyvinvointiin, voi auttaa erottamaan sen todelliset vaikutukset ja lupaukset esimerkiksi itsetunnon, sosiaalisten roolien ja selviytymisstrategioiden osalta. (Chen & Xiao 2022.)

Vygotskyn välitysteoria tarjoaa teoreettisen kehyksen sosiaalisen median roolin tarkasteluun opiskelijoiden affektiivisten tilojen tukemisessa. Teorian mukaan sosiaalinen media voi toimia oppijoiden ja heidän todellisen ympäristönsä välillä, muovaten heidän käsitystään ympäröivästä maailmasta. Mikäli tämä välittynyt kuva vastaa todellisuutta, se voi edistää oppijoiden minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. Sen sijaan, jos kuva on vääristynyt, oppijat voivat asettaa itselleen epärealistisia odotuksia vertaamalla itseään muihin. Sosiaalisen median laaja käyttö on yhteydessä opiskelijoiden affektiivisiin muutoksiin, kuten ahdistuksen, stressin, masennuksen ja itsetunnon heilahteluihin. Tutkimukset sosiaalisen median vaikutuksista opiskelijoiden affektiivisiin ja emotionaalisiin tiloihin ovat tuottaneet vaihtelevia tuloksia. Vaikka kirjallisuus viittaa sekä myönteisiin että kielteisiin vaikutuksiin, kielteiset vaikutukset näyttävät tällä hetkellä olevan hallitsevampia. (Chen & Xiao 2022.)

2.2 Sosiaalisen median hyödyt hyvinvointiin

Sosiaalisen median haitat nousevat usein esiin, sillä on myös merkittäviä hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Kun sosiaalista mediaa käytetään aktiivisesti ja tarkoituksellisesti, se voi lisätä sosiaalista yhteisöllisyyttä ja tukea merkityksellisten sosiaalisten suhteiden muodostamista. Alustojen kautta on mahdollista ylläpitää ystävyys-suhteita ja verkostoitua myös niiden kanssa, joita ei muuten kohtaisi. Useat tutkimukset viittaavat siihen, että sosiaalista mediaa aktiivisesti käytävillä on enemmän merkityksellisiä sosiaalisia kontakteja (Matikainen & Hietajärvi 2022.)

Sosiaalisen median hyödyt eivät rajoitu vain vapaa-aikaan, vaan ne näkyvät myös työelämässä. Se voi vahvistaa työntekijöiden välistä yhteishenkeä ja tukea heidän tunnettaan työyhteisöstä. Sosiaalisen median käytön myötä tiedon kulkeminen ja sen saatavuus myös helpottuvat. Lisäksi sosiaalinen media helpottaa tiedon jakamista ja voi tukea kriisitilanteiden hallintaa yrityksissä, edellyttäen selkeiden ohjeistusten olemassaoloa. (Tampereen yliopisto 2020.)

Oppimisen ja opetuksen tukena sosiaalinen media on loistava apuväline. Sitä ei pysty vertailemaan muiden apuvälineiden kanssa, koska sosiaalisen median apu on hyvin laaja. Sosiaalinen media antaa oppimiselle paljon mahdollisuuksia. Se luo vuorovaikutusvälineitä, antaa avoimia aineistoja, sisällön jakamista, verkostoitumispaikkoja sekä paljon muuta. Opiskelija pystyy sosiaalisen median avulla tekemään itsearviointia, reflektoida ja analysoida, antaa vertaispalautetta sekä käsitellä suuria tiedonmääriä. Sosiaalinen media mahdollistaa tuen myös erityisopiskelijoille. Sosiaalisen median kautta myös viestintä sekä yhdessä tekeminen ovat mahdollisia. Tämä myös voi parhaimmillaan vähentää tarvetta matkustamiseen, koska tapaamiset voidaan tehdä etäyhteydellä. Sosiaalisen median avulla voidaan jakaa oppimateriaaleja, jotka tukevat opiskelijoiden itsenäistä oppimista ja vähentävät opettajien työtaakkaa. Erilaiset verkkoresurssit voivat parantaa oppijalähtöistä

oppimista ja luovuuden kehittämistä. Sosiaalinen media tukee parhaiten oppijälähtöistä opiskelijaa. (Rongas & Honkanen 2016.)

Sosiaalisen median käyttömallien vaikutusta mielenterveyteen ja hyvinvointiin on alettu tutkia yhä enemmän. Tämä avaa mahdollisuuksia hyödyntää sosiaalisen median suosiota ja interaktiivisia ominaisuuksia mielenterveyden hoidon tehostamiseksi. Kuitenkin sosiaalisen median mahdollisista riskeistä ja haitoista mielenterveydelle on vielä epävarmuutta, ja on tärkeää pohtia, miten näitä huolenaiheita tulisi verrata sosiaalisen median mahdollisiin hyötyihin. (Naslund ym. 2020.)

Sosiaalisen median alustat mahdollistavat jatkuvan yhteydenpidon ja vuorovaikutuksen muiden käyttäjien kanssa, riippumatta maantieteellisestä sijainnista tai kellonajasta. Tämä voi helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta niiden mielenterveysongelmista kärsivien keskuudessa, joille kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus on vaikeaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret, joilla on kohtalaisia tai vaikeita masennusoireita, suosivat sosiaalista mediaa enemmän kuin kasvotusten tapahtuvaa kommunikointia. Monet mielenterveysongelmista kärsivät ovat kiinnostuneita käyttämään sosiaalisen median alustoja saadakseen tietoa mielenterveydestä ja tavoittaakseen mielenterveyspalveluja tarjoavia tahoja. Useat tutkimukseen perustuvat mielenterveyspalvelut tarjoavat sosiaalisen median kautta tutkittuun näyttöön perustuvia keinoja mielenterveysongelmien hallintaan. Sosiaalinen media tarjoaa myös mahdollisuuden antaa ja saada tukea muilta, jotka kohtaavat samanlaisia haasteita. (Naslund ym. 2020.)

2.3 Sosiaalisen median haitat hyvinvointiin

Sosiaalisen median käyttöön liittyy monia haasteita, jotka vaikuttavat käyttäjien henkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Yksi kasvava ongelma on sosiaalisen median liiallinen kuluttaminen ja siihen liittyvä hallinnan vaikeus, vaikka kyse ei olisikaan suorasta riippuvuudesta. Käyttäjät reagoivat yksilöittäin sosiaalisen median koukuttavuuteen ja riippuvuuteen. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat ikä, perinnöllisyys, ympäristötekijät sekä yksilön oma haavoittuvuus. Tutkimusten mukaan yli 65-vuotiaat eivät ole yhtä alttiita sosiaalisen median vaikutuksille kuin nuoremmat ikäryhmät. Tämä ilmiö voi johtua siitä, että vanhemmilla ihmisillä ei ole ollut nuoruudessaan käytössään samanlaisia sosiaalisen median alustoja, joten he eivät ole altistuneet niiden vaikutuksille samassa määrin kuin nykyajan nuoret. (Kunttu 2022.)

Sosiaalisen median riippuvuuteen liittyy usein psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistusta, masennusta ja huonoa itsetuntoa. Lisäksi se voi heikentää ihmissuhteita ja vaikuttaa negatiivisesti suorituskykyyn esimerkiksi koulussa. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus voivat olla seurausta heikentyneestä keskittymiskyvystä ja vaikeuksista vuorovaikutuksessa muiden

kanssa. Sosiaalisen media saattaa toimia keinona päästä pakoon negatiivisia tunteita ja ajatuksia, mutta koukuttavuudella on myös negatiivinen kierre: riippuvainen sosiaalisen median käyttö saattaa lisätä haitallisia ajatuksia ja tunteita. Sosiaalisen median riippuvuudella on tutkimuksissa vaikutusta myös ihmisten itsetuhoisuuteen. Tämä voi johtua siitä, että käyttäjien jakama sisältö sosiaalisessa mediassa voi se lisätä yksilöiden välistä vertailua. Itseään vertaamalla toisiin sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi kuvien tai tykkäysten määrän perusteella, ihmiset saattavat kokea kateutta ja häpeää. (Kunttu 2022.)

Turun yliopistossa on tehty tutkimus, joka osoittaa etenkin nuorien naisten kohdalla sosiaalisen median lisäävän ulkonäköpaineita. Ikäluokkien välissä erot ovat hyvin nähtävissä. Kaikista vastanneista noin 16 % koki ulkonäköpaineita sosiaalisen median vuoksi. 16–24-vuotiaista ulkonäköpaineita koki noin 50 % vastanneista. 25–34-vuotiaista lähes kolmannes ilmoitti samaa. (Turun yliopisto 2020.)

3 Mielenterveys

3.1 Mielenterveyden määritelmä

WHO:n vuoden 2013 määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä sekä selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa ja työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on todella keskeinen voimavara hyvinvoinnin kannalta, ja siihen kuuluvat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen sekä henkinen terveys. (Mieli ry 2021.)

Fyysinen terveys tarkoittaa kehon toimimista moitteettomasti. Ravitsemus, liikunta ja uni ovat keskeisiä fyysisen terveyden ylläpitäjiä. Elämäntavat ja elinympäristö vaikuttavat terveyteen koko eliniän ajan. Psyykkinen terveys on myös olennainen osa kokonaisuutta. Psyykkinen terveys tarkoittaa kykyä ajatella, kokea ja toimia tavalla, joka edistää elämän jokaista osa-aluetta. Hyvä psyykkinen terveys mahdollistaa tasapainoisen elämän ja auttaa selviytymään, kun vastaan tulee vastoinkäymisiä. Sosiaalisen terveyden on erittäin tärkeä hyvinvoinnin osa-alue. Identiteetti, sosiaaliset taidot sekä kyky kokea vastavuoroisuutta vaikuttavat siihen, kuinka koetaan terveys ja hyvinvointi. Nykypäivänä isoja haasteita ovat yksinäisyys tai syrjäytyminen. Nämä voi vaikuttaa hyvinvointiin jopa enemmän, kuin fyysinen sairastaminen. Henkinen terveys kuvaa erilaisia tapoja, joilla ihminen löytää yhteyttä sekä merkitystä omaan elämään. Henkinen hyvinvointi pitää sisällään kyvyn tuntea iloa, luottamusta, kiitollisuutta ja kykyä tehdä hyviä valintoja. Nämä yhdessä rakentavat mielenterveyden. (Metsäniemi 2024.)

Mielenterveys on monen tekijän summa ja tekijät voivat vaihdella elämäntilanteen mukaan. Suotuisissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat kasvavat, kun taas kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä. Konkreettisesti mielenterveys on yhdistelmä erilaisia kykyjä, mahdollisuuksia, vahvuuksia, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä kykyä kestäviin ihmissuhteisiin, psyykkistä resilienssiä eli sinnikkyyttä ja joustavuutta sekä uudelleen orientoitumista. Psyykkinen resilienssi vaihtelee eri elämäntilanteissa. (Mieli ry 2021.)

Tärkeä osa kokonaisvaltaista mielenterveyttä on myös minäkuva. Minäkuva tarkoittaa käsitystä ajatuksesta ja kuvasta, joka meillä on itsestämme ja omasta identiteetistä. Minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat erilaiset roolit, joita meillä on, esimerkiksi tavoitteet ja päämäärät sekä persoonallisuus. Minäkuva on dynaaminen, eli se muuttuu elämän myötä monen kertaan. Positiivinen minäkuva voi edistää hyvinvointia ja auttaa selviytymään erilaisista haasteista, kun taas negatiivinen minäkuva heikentää edellä mainittuja. (Kulmala 2021.)

Masennus ja ahdistus

Arkipuheessa masennusta saatetaan virheellisesti pitää ohimenevien pettymysten, surullisuuden ja väsymyksen tunteiden ilmentymänä, vaikka nämä tunteet ovat normaaleja reaktioita haasteisiin (Mieli ry 2023). Masentuneisuuden tunnetta tuntee jokainen jossakin vaiheessa elämäänsä, mutta on tärkeä huomata, kun kyse ei ole enää vain tunnetilasta. Masennuksesta kärsii noin 5–7 % suomalaisista vuoden aikana. Masentuneisuuden oireeksi omaksutaan muun muassa suru, epätoivo, ärtymys, lannistuneisuus, väsymys, motivaation puute ja elämänilon puute. Masentuneella ihmisellä usein esiintyy lisäksi myös ahdistuneisuutta. Jos nämä oireet kestävät pidempään kuin kaksi viikkoa yhtäjaksoisesti ja ovat läsnä päivittäin, puhutaan todennäköisesti masennuksesta. Jos kymmenestä kriteerioireesta täyttyy vähintään neljä, voidaan masennusta diagnosoida ja tällöin rakennetaan aina yksilöllinen hoitosuunnitelma. (Depressio: Käypä hoito -suositus 2024.)

Ahdistus johtuu yleensä yhdestä tai useammasta asiasta, esimerkiksi omasta elämäntilanteesta, erilaisista ulkoisista tekijöistä, mukavuusalueen ulkopuolelle menemisestä tai erilaisista ristiriidoista, pettymyksestä ja pelosta. Ahdistuneisuuden tunne on tärkeä tunne ihmiselle, sillä se varoittaa ihmistä uhkaavista tilanteista. Ahdistus jossain määrin auttaa ihmisiä ohjaamaan omaa toimintaa oikeaan suuntaan ja välttämään erilaisia vaarallisia tilanteita. Parhailtaan ahdistus auttaa ihmistä tekemään todella tärkeitä muutoksia. Ongelmallisesta ahdistuksesta puhutaan kuitenkin, jos tunne jatkuu pitkään ja on olosuhteisiin nähden liiallista sekä vaikeasti hyväksyttävää ja sitä pyrkii kaikin tavoin välttelemään, jolloin puhutaan todennäköisesti ahdistuneisuushäiriöstä. On kuitenkin hyvä tietää, että ahdistuneisuutta esiintyy lähes kaikissa mielenterveyden häiriöissä osana oirekuvaa. Ahdistuksen seurauksena sympaattinen hermosto aktivoituu ja se aiheuttaa erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä oireita, esimerkiksi rauhattomuutta, levottomuutta, pelokkuutta ja huolta, sydämen tykytyksiä, hikoilua, univaikeuksia sekä hengityksen voimistumista. (Ahdistuneisuushäiriö: Käypähoito -suositus 2019; Rovasalo & Eerola 2023.)

Masennuksen ja ahdistuksen oireet ovat usein samankaltaisia, kuten univaikeudet ja väsymys, voimattomuus, päänsärky ja pahoinvointi. Molemmat voivat myös aiheuttaa uupumusta, aikaansaamattomuutta, ruokahalun muutoksia ja toimintakyvyn heikkenemistä. Ahdistuneisuus ja masennus ovat myös opiskelijoiden keskuudessa yleisiä syitä hakea apua mielenterveyspalveluista, sillä ne vaikuttavat merkittävästi elämänlaatuun ja toimintakykyyn. (Ahdistuneisuushäiriö: Käypähoito -suositus 2019.)

3.2 Korkeakouluopiskelija

Korkeakouluopiskelija on henkilö, joka on suorittanut peruskoulun ja toisen asteen koulutuksen, joko lukiossa tai ammattikoulussa, ja päässyt sen jälkeen ammattikorkeakouluun tai

yliopistoon. Korkeakouluopiskelijat saavat opetusta, joka kehittää heidän taitojaan oman alansa parissa. Tämä on tärkeää ammatilliselle kasvulle ja tulevaisuudelle. (Tilastokeskus 2020.)

Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden ikäjakaumat poikkeavat toisistaan. Ammattikorkeakouluun hakeudutaan usein myöhemmin, ja useimmiten korkeakouluopintoja aloittavat ovat 25–29-vuotiaita. Tällä hetkellä 25–34-vuotiaista 50 % on aloittanut korkeakouluopinnot 26-vuotiaana tai myöhemmin. Kokonaisaloittamisaste on 59 %. Ikäjakauman suhteen ammattikorkeakoulut ja yliopistot ovat erilaisia. Yliopistotutkinnot aloitetaan yleensä nuorempana. Alle 20-vuotiaana aloittaneiden osuus on kummallakin sektorilla laskenut, mutta yliopistoissa osuus on siirtynyt vain muutamalla vuodella. Korkeakoulutuksen ja tutkimuksen visiossa on asetettu tavoitteeksi, että vuoteen 2030 mennessä 25–34-vuotiailla 50 % olisi jo korkeakoulututkinto. Tavoitteen kannalta olisi siis olennaista saada suuri osa 25–34 - vuotiaista aloittamaan korkeakoulutus nykyistä aiemmin. (Vipunen - Tilastoneuvos 2018.)

Korkeakouluopiskelijoiden elämäntilanteet vaihtelevat monin tavoin opiskelijoiden taustojen, tavoitteiden ja elämäntilanteiden mukaan. Jotkut opiskelijat asuvat kampusalueella ja keskittyvät täysipäiväisesti opintoihin, toiset opiskelevat osa-aikaisesti samalla töitä tehden. Jotkut tasapainottelevat perhe-elämän ja opintojen kanssa. Jokainen opiskelija luo omanlaisen polkunsä kohti tutkintoa. Tutkimuksen mukaan vuonna 2020 yliopisto-opiskelijoista 51 % on työsuhde opintojen ohella. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla vuonna 2020 53 % on työsuhde. (Tilastokeskus 2022.)

3.3 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys on ollut viime vuosina keskiössä sekä kansallisissa että kansainvälisissä tutkimuksissa. Suomalaisten kyselytutkimusten mukaan opiskelijoilla on enemmän mielenterveyshäiriöitä ja itseraportoituja mielenterveyden ongelmia, kuin työssä käyvillä. (Korkeamäki ym. 2023.)

Lukuvuosina 2021–2022 opiskeluhuoltopalvelut käyttivät 40 % työajastaan opiskelijoiden mielenterveysongelmiin ja niihin liittyvään yhteistyöhön. Tähän kuuluu opiskelijoiden mielenterveyden edistäminen ja tukeminen sekä ajoittain mielenterveysongelmien hoito. (Hietanen- Peltola ym. 2022.)

Mielenterveysongelmat vaikuttavat opiskelijoiden toimintakykyyn ja ne voivat aiheuttaa myös fyysisiin terveysongelmiin. Opiskeluaika koetaan usein kuormittavana ja mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa akateemisiin suorituksiin sekä lisätä sosiaalisia vaikeuksia. Mielenterveysongelmilla on negatiivinen yhteys opiskelijoiden arvosanoihin ja koulumenestykseen laskien opiskelukykyä. Opiskelukyky määritellään opiskelijan toimintakyvyksi

suhteessa opiskelun vaatimuksiin ja kykyyn selviytyä opinnoista. Mielenveysongelmien on todettu olevan yksi selkeistä syistä korkeakouluopintojen peruuntumiselle. Opiskelijat, jotka kokevat mielenveysongelmia, harkitsevat opintojen keskeyttämistä useammin kuin muut opiskelijat. (Korkeamäki ym. 2023.)

Opiskelijoiden mielenveysongelmiin on viime vuosina kiinnitetty enemmän huomiota keskusteluissa sekä erilaisissa tutkimuksissa. Koronapandemia vaikutti huomattavasti opiskelijoiden mielenveyteen. Suuri osa mielenveyshäiriöistä puhkeaa nuoruusiässä, jolloin yleensä opintoja suoritetaan ja koulutusta saadaan. Nuoruuden mielenveysongelmat voivat johtaa koulutuksen keskeyttämiseen. Opiskelijat ovat ryhmä, jota pitäisi tukea paremmin mielenveyshäiriöiden ehkäisemiseksi. Yleisimmät mielenveyshäiriöt opiskelijoiden keskuudessa ovat ahdistuneisuushäiriöt sekä masentuneisuus. (Korkeamäki ym. 2023.)

Vuonna 2021 tehdyssä KOTT-kyselyssä havaittiin, että yli puolet korkeakouluopiskelijoista, tarkalleen ottaen 56,2 %, koki psyykkistä kuormittavuutta korona-aikana. Tämä psyykinen rasitus on ollut merkittävä huolenaihe opiskelijoiden keskuudessa. Kyselytutkimusten mukaan opiskelijoiden yleisimmät mielenveyshäiriöt olivat melko samalla tasolla: masenusta raportoi 13 % opiskelijoista ja ahdistuneisuushäiriötä 13,2 % samana vuonna. Nämä tulokset korostavat tarvetta kohdentaa enemmän resursseja opiskelijoiden mielenveyden tueksi ja kehittää opiskeluhuoltopalveluja, jotta voidaan vähentää psyykkistä kuormitusta ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia. (Parikka ym. 2021.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Tutkimuksellinen opinnäytetyö

Määrällinen tutkimusmenetelmä tunnetaan myös nimellä kvantitatiivinen tutkimus, joka käsittelee tietoa numeerisesti. Tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia kuvataan yleisesti lukujen avulla, ja menetelmän avulla pyritään vastaamaan muun muassa kysymykseen "kuinka moni". Menetelmällä pyritään mahdollistamaan henkilöitä koskevien asioiden tutkiminen siten, että tutkittavat asiat strukturoidaan ja vakioidaan etukäteen lomakkeeseen kysymyksiksi ja vaihtoehtoiksi. Tällä varmistetaan yhtenäinen ymmärrys kysymyksistä, ja kysymykset esitetään vastaajille samalla tavalla. (Vilkkä 2007.)

Opinnäytetyö tehdään, jotta saadaan kattava kuva LABin opiskelijoiden sosiaalisen median käytön merkityksestä mielenterveyteen kvantitatiivisen eli määrällisen lähestymistavan avulla. Suunnittelu pohjautuu tutkimusongelmaan ja asetettuihin tavoitteisiin, ja konkreettinen toteutus sisältää kyselylomakkeen laatimisen ja tiedonkeruun. Valmis opinnäytetyö arvioidaan sen perusteella, kuinka hyvin se vastaa tutkimuskysymyksiin, tarjoaa selkeää tietoa ja täyttää opinnäytetyölle asetetut tavoitteet (Ammattikorkeakouluopinnot.fi. 2021.)

4.2 Aineiston keruu

Kyselylomakkeella kerätään tietoja vastaajilta joukolla tarkoin suunniteltuja kysymyksiä. Näiden kysymysten tarkoituksena on tuottaa tietoa, joka auttaa vastaamaan tutkimuskysymykseen. Kyselylomakkeen etuna on, että se tuottaa standardoitua ja vertailukelpoista tietoa, mikä nopeuttaa tiedonkäsittelyä ja tekee siitä helpompaa arvioida. Kysymykset voidaan yleensä jakaa kahteen päätyyppiin: suljettuihin ja avoimiin kysymyksiin. Avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden ilmaista ajatuksensa omin sanoin, mikä voi olla tehokkaampi tapa kerätä syvällisiä mielipiteitä. Suljetut kysymykset taas rajoittavat vastausvaihtoehdot ennalta määrättyihin valintoihin. Suljetut kysymykset tarjoavat rajatumman ja siten hallitumman aineiston tutkijoiden käyttöön. Suljettujen kysymysten haasteena on niiden tarkka muotoilu, kun taas avoimien kysymysten haasteena on vastausten analysointi. (Taherdoost 2022.)

Opinnäytetyössä laadittiin kyselylomake, jonka avulla kerättiin määrällistä tietoa. Kyselylomake (liite 2) kattoi olennaisia kysymyksiä sosiaalisen median käytöstä ja mielenterveydestä. Tavoitteena oli saada kattava ja selkeä kuva opiskelijoiden kokemuksista. Hirsjärvi ja Hurme (2022) korostavat, että hyvin suunniteltu kyselylomake mahdollistaa konkreettisten ja selkeiden ilmiöiden selvittämisen. Lisäksi se helpottaa vastaajien tavoittamista. On kuitenkin tärkeää huomioida riski, että osa kyselyyn kohdistetuista henkilöistä ei vastaa siihen. On myös merkittävää, että kyselylomakkeen käyttö säilyttää vastaajien anonymiteetin.

Kyselylomakkeen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon vastaajien jaksaminen ja kyky vastata kysymyksiin. Kysymysten tulee olla helposti ymmärrettäviä ja sellaisia, että niihin voi vastata yhdenmukaisesti, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia. Siksi kysymysten laatimissa käytetään yksinkertaista, tarkoituksenmukaista ja täsmällistä kieltä. Kysymysten pituus tulisi myös pitää kohtuullisena. (Paaso ym. 2021.)

Käyttämällä sähköistä tiedonkeruumenetelmää voidaan helpottaa osallistujien vastaamista, parantaa vastausprosenttia ja samalla turvata osallistujien yksityisyys. Sähköinen lomake varmistaa tutkittavan ja tutkijan etäisen suhteen, jolloin lomakkeen tekijöiden vaikutus vastausten saamiseen jää mahdollisimman vähäiseksi. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.)

Tiedonkeruuvälineenä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, joka oli saatavilla LABin ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Osallistuminen oli vapaaehtoista kaikille LABin ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kyselylomake oli saatavilla LABin opiskelijoille suunnatussa Tuudo-mobiilisovelluksessa, joka on maksuton sovellus opiskeluarjen helpottamiseen. Sovelluksessa voidaan tiedottaa kyselystä ja sen kautta vastaaminen onnistuu anonyymisti. Lisäksi kyselylomake lisättiin LAB:in ammattikorkeakoulun nettisivuille. Kyselylomake oli saatavilla sekä suomeksi että englanniksi, tukemaan monikielistä opiskelijakuntaa. Tavoitteena oli kerätä 50 vastausta, jotta saadaan kattava kokonaiskuva. Kysymysten määrä perustuu tutkimuskysymyksiimme ja tarpeeseen saada riittävä aineisto.

Kysymykset oli suunniteltu suurimmaksi osaksi kyllä tai ei -muotoisiksi, jotta vastaaminen on nopeaa ja vaivatonta. Avoimien kysymysten kohdalla vastausmotivaatio voi heikentyä, sillä niihin vaaditaan enemmän aikaa. Kun kyselylomake oli valmis, teimme esitestauksen. Esitestaus tarkoittaa, että lomake annetaan muutamille opiskelijoille arvioitavaksi, ja heidän vastaustensa perusteella tarkastimme lomakkeen toimivuuden (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Esitestauksen jälkeen tehtiin tarvittavat korjaukset ja sen jälkeen lopullinen kysely julkaistiin.

Webropol on monipuolinen kysely- ja raportointisovellus, joka täyttää tietoturva- ja tietosuojavaatimukset. Sovellus takaa tehokkaan kohderyhmän tavoittamisen ja helpon vastaamisen. Kyselyt tuottavat reaaliaikaista dataa, mikä helpottaa tiedonkeruun seuraamista. (Webropol.fi 2023)

Vastaajien anonyymiteetti säilytetään kyselyssä. Lomakkeeseen ei kerätä tunnistetietoja. Kysymykset tulee esittää loogisessa järjestyksessä, mikä helpottaa vastaamista (Paaso ym. 2021.)

Kysymyksiä tulee esittää selkeästi ja tarkasti, mutta liiallinen yksityiskohtaisuus tulisi välttää. Esimerkiksi ikää voidaan kysyä ikäryhmittäin, eikä tarkkaa ikää tarvitse ilmoittaa. Kysymyksiin voi liittää ohjeita erityisesti teknisten kysymysten kohdalla. Sarjoina esitetyt

kysymykset auttavat vastaajia hahmottamaan kokonaisuuksia, ja kysymykset tulee esittää mahdollisimman suoraviivaisesti, jotta toistoa vältetään. (Paaso ym. 2021.)

4.3 Aineiston analyysi

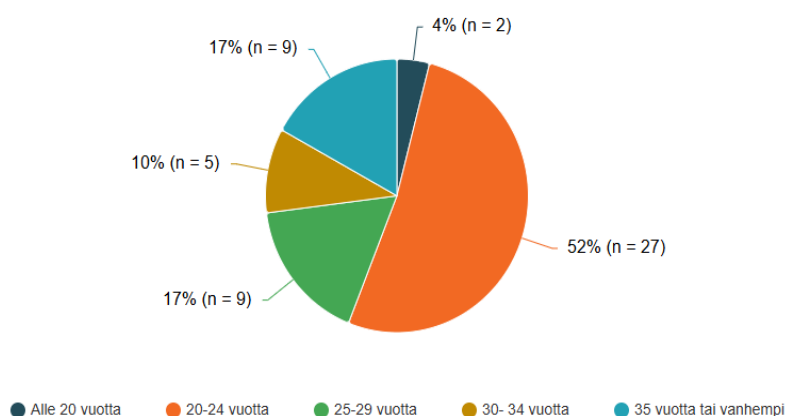
Kyselyn tulokset kuvataan sanallisesti ja keskeisimmät tulokset esitellään myös taulukoiden sekä kuvioiden avulla. Koska kyseessä on määrällinen opinnäytetyö, esitetään tarkin tieto numeerisessa muodossa. Numeerinen data on selkeintä esittää taulukkomuodossa. Kyselyn tuloksista on laskettu prosenttiosuuksia. Tulokset käsitellään myös sanallisesti, jotta niiden merkitys ja laatu tulevat lukijalle ymmärrettäviksi. Tulokset tiivistetään, ja niistä nostetaan esiin pääkohdat ja olennaiset vastaukset.

Tulosten esittämisessä keskityttiin olennaiseen, eli uuteen tietoon. Raportin vakuuttavuus ja uskottavuus riippuvat siitä, miten kyselylomakkeen vastaukset esitetään. On tärkeää, että opinnäytetyöraportti antaa vaikutelman puolueettomasta kirjoituksesta ja että se noudattaa eettisiä raportointiperiaatteita (Vilka 2007).

5 Tulokset

5.1 Taustatiedot

Webropol-alustalla luotu kyselylomake jaettiin LAB ammattikorkeakoululle, Lahden kampuksen opiskelijoille ja sitä pidettiin avoimena kolmen viikon ajan. Tavoitteenamme oli kerätä 50 vastausta, jotta tulokset olisivat riittävän laajat sekä kattavat. Lopullinen vastaajamäärä oli 52 opiskelijaa. Taustatiedoista (kysymys 1) selvisi, että yli puolet vastaajista (52 %) oli iältään 20–24-vuotiaita. Seuraavaksi suurimmat ryhmät olivat 25–29-vuotiaat (17 %) ja 35 vuotta tai vanhemmat (17 %). 30–34 vuotta vastanneista 10 % ja alle 20-vuotiaita neljä prosenttia. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma.

Kyselylomakkeemme koostui 12 kysymyksestä, mutta tulosten esittämisen selkeyttämiseksi sekä jäsentämiseksi jaettiin vastaukset neljään päätteeseen. Ensimmäinen teema koski sosiaalisen median käyttöaikaa sekä alustoja. Toinen teema käsitteli sosiaalisen median vaikutusta mielialaan. Kolmas teema käsitteli asenteita sosiaalista mediaa kohtaan. Viimeinen teema käsitteli sosiaalisen median mahdollista hyödyllisyyttä.

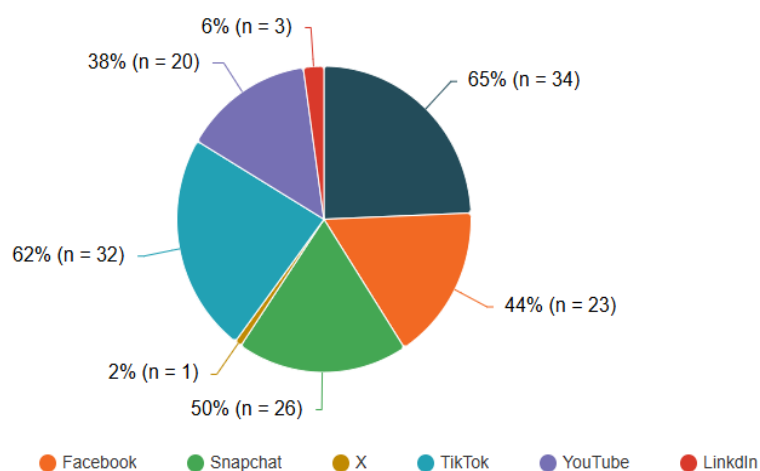
5.2 Sosiaalisen median käyttöaika ja alustat

Ensimmäisessä teemassa keskityttiin sosiaalisen median käyttöaikaan sekä niiden alustoihin. Vastaajilta kysyttiin ensimmäiseksi suuntaa antavaa tuntimäärää, jonka he käyttävät sosiaalisessa mediassa. Toisena kysymyksenä oli, mitä sosiaalisen median alustoja vastaajat käyttävät eniten. Kysymyksessä valittiin kaksi eniten käytettyä alustaa.

Sosiaalisen median käyttöajassa oli vaihtelevuutta, mutta yli puolet (54 %) vastaajista arvioivat käyttöajansa olevan 2–3 tuntia päivässä. Toiseksi eniten (21 %) vastanneet

käyttivät aikaa alustoilla 4–5 tuntia päivässä. Kuusi tuntia tai enemmän alustoja käytti 12 %. Nolla tai yksi tuntia sosiaalista mediaa käyttävät 13 %. Kysymykseen vastasi 52 henkilöä.

Sosiaalisen median alustoissa vaihtoehtoina kysymyksessä olivat Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, X, YouTube, LinkedIn (Kuvio 2). Eniten käytetty alusta vastaajilla on Instagram 65 %. Toiseksi eniten käytetyksi alustaksi nousi TikTok, jota vastanneista 62 % käyttää eniten. Puolet ovat vastanneet käytetyimmäksi alustaksi Snapchatin. Facebook sai vastanneilta 44 %. YouTube on 38 % käytetyin alusta. LinkedIn sai kannatuksen kuudelta prosentilta ja X kahdelta prosentilta. Kysymykseen vastasi 52 henkilöä.



Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden käytetyimmät sosiaalisen median alustat.

5.3 Sosiaalisen median vaikutus mielialaan

Toisessa teemassa tarkasteltiin sosiaalisen median vaikutusta mielialaan. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään, ovatko vastaajat kokeneet ahdistusta tai masentuneisuutta sosiaalisen median käytön seurauksena ja mitkä tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet negatiivisesti.

Ensimmäisenä kysymyksessä kartoitettiin, ovatko vastaajat kokeneet opintojen aikana ahdistusta ja/tai masentuneisuutta sosiaalisen median käytön seurauksena. Kysymykseen vastasi 50 henkilöä. Valtaosa vastanneista (62 %) ilmoitti kokeneensa sosiaalisen median takia ahdistusta/masentuneisuutta. Vastauksien perusteella 28 % eivät ole kuitenkaan kokeneet näitä tuntemuksia ja 10 % vastaajista eivät osanneet ottaa asiaan kantaa.

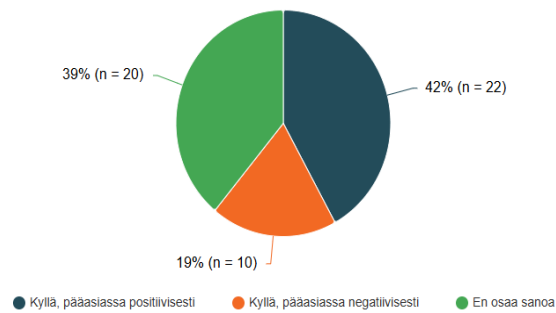
Jatkokysymyksenä edelliseen kysymykseen oli, mikäli olet kokenut ahdistusta tai masentuneisuutta sosiaalisen median käytön seurauksena, mikä siinä on vaikuttanut negatiivisesti mielialaasi (Taulukko 1). Vastausvaihtoehdoista sai valita yhden tai useamman vaihtoehdon. Vastauksia tähän kysymykseen saatiin 40. Eniten (70 %) vastasi vaihtoehdolla "sosiaalinen media on vienyt liikaa aikaa muilta tärkeiltä asioilta". Toiseksi eniten (57,5 %)

vastasi vaihtoehdon “vertailu muihin on herättänyt negatiivisia tunteita”. 42,5 % vastanneista on sitä mieltä, että viesteihin vastaaminen ja online- läsnäolo kuormittivat henkisesti. Vastausvaihtoehto “negatiivinen sisältö kuten konfliktit sekä vihapuhe ovat vaikuttaneet mielialaani” keräsi 40 % vastaajaa. “Sosiaalinen media on lisännyt ulkopuolisuuden tunnettani” sai vastaajilta 32,5 %. Viimeinen vastausvaihtoehto “sosiaalinen media on lisännyt yksinäisyyden tai eristäytymisen tunnetta” sai 22,5 %.

	Vastanneiden lukumäärä	Prosentti
Negatiivinen sisältö kuten konfliktit sekä vihapuhe ovat vaikuttaneet mielialaani.	16	40 %
Sosiaalinen media on lisännyt yksinäisyyden tai eristäytymisen tunnetta.	9	22,5 %
Sosiaalinen media on vienyt liikaa aikaa muilta tärkeiltä asioilta.	28	70 %
Vertailu muihin on herättänyt negatiivisia tunteita.	23	57,5 %
Viesteihin vastaaminen ja online- läsnäolo kuormittavat henkisesti.	17	42,5 %
Sosiaalinen media on lisännyt ulkopuolisuuden tunnettani.	13	32,5 %

Taulukko 1. Mikä sosiaalisessa mediassa on vaikuttanut mielialaan ahdistuksena/masentuneisuutena.

Teeman viimeisessä kysymyksessä selvitettiin yleistä näkemystä sosiaalisen median vaikutuksesta mielialaan (Kuvio 3). Vastaajista hieman alle puolet (42 %) kokivat sosiaalisen median vaikuttavan mielialaansa pääasiassa positiivisesti. Toisaalta 39 % ei osannut sanoa, ja loput 19 % kokivat vaikutuksen pääasiassa negatiiviseksi. Vastaajia kysymykseen oli yhteensä 52.



Kuvio 3. Sosiaalisen median käytön vaikutus mielialaan.

5.4 Sosiaalisen median käyttö ja asenne

Tässä teemassa keskityttiin sosiaaliseen mediaan liittyviin asenteisiin sekä siihen, kokevatko vastaajat halua vähentää sosiaalisen median käyttöä. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, oletko harkinnut sosiaalisen median käytön vähentämistä tai lopettamista ahdistuksen tai masentuneisuuden vuoksi. Kysymykseen saatiin 52 vastaajaa. Vastaajista tasan puolet olivat harkinneet sosiaalisen median vähentämistä tai lopettamista. Vastaajista 42 % eivät olleet harkinneet asiaa. Kahdeksan prosenttia ei osannut sanoa.

Jatkokysymyksenä edelliseen kysyttiin, mikäli olet yrittänyt vähentää tai lopettaa sosiaalisen median käyttöä, kuinka hyvin tämä onnistui. Vastaajia tässä 43. (Taulukko 2.) Heistä 37,2 % arvioi yrityksen onnistuneen kohtalaisesti ja 16,3 % piti yritystä hyvin onnistuneena. Sen sijaan 30,2 % koki vähentämisen tai lopettamisen epäonnistuneen, ja loput 16,3 % eivät osanneet arvioida onnistumista.

Haluaisitko vähentää sosiaalisen median käyttöäsi, oli tämän teeman viimeinen kysymys. Vastaajia kysymykseen saatiin 51 ja heistä 72 % haluaisi vähentää sosiaalisen median käyttöä. Vastaajista 20 % kokivat, etteivät halunneet vähentää käyttöaikaa ja loput 8 % eivät osanneet sanoa.

	Vastanneiden lukumäärä	%
Hyvin	7	16,3 %
Kohtalaisesti	16	37,2 %
Huonosti	13	30,2 %
En osaa sanoa	7	16,3 %

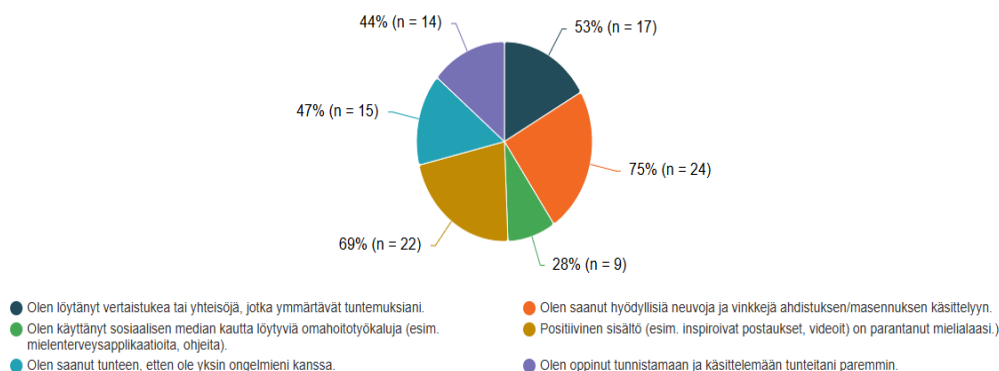
Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden onnistuminen sosiaalisen median käytön vähentämisestä.

5.5 Sosiaalisen median hyödyllisyys

Viimeisessä teemassa käsiteltiin sosiaalisen median hyödyllisyyttä sekä sen mahdollista apua mielenterveysongelmissa. Ensimmäiseksi kysyttiin, oletko saanut sosiaalisesta mediasta apua ahdistuksen tai masentuneisuuden käsittelyyn. Kysymykseen vastasi 52. 50 % olivat sitä mieltä, että he olivat saaneet apua sosiaalisesta mediasta. Vastaajista 31 % kokivat, etteivät olleet saaneet sosiaalisesta mediasta apua. 19 % eivät osanneet sanoa, onko sosiaalisesta mediasta ollut apua vai ei.

Jatkokysymyksenä selvitettiin, mikäli vastasit kyllä, miten sosiaalinen media on auttanut sinua? (Kuvio 4). Vastaajat saivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdosta ja kysymykseen saatiin 32 vastaajaa. Vastaajista 75 % olivat saaneet hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä ahdistuksen/masentuneisuuden käsittelyyn. Toiseksi eniten (69 %) kokivat positiivisen sisällön auttaneen. Vertaistuen tai yhteisöjen löytäminen keräsi vastaajilta 53 %. Vastaajista 47 % koki, että sosiaalinen media oli tuonut tunteen, ettei ole yksin ongelmiensa kanssa. 44 % koki oppineensa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita paremmin sosiaalisen median avulla. Vastaajista 28 % oli hyödyntänyt sosiaalisen median kautta löytyviä omahoitotyökaluja.

Viimeiseksi kysyttiin, kuinka hyödyllisenä pidät sosiaalista mediaa oppimisessa. Vastaajien määrä oli 51. Yli puolet (53 %) kokivat sosiaalisen median oppimisessa melko hyödyllisenä. Vastaajista 27 % eivät koe sosiaalista mediaa kovin hyödyllisenä. Erittäin hyödyllisenä sosiaalista mediaa pitävät 18 % ja 2 % eivät osanneet ottaa asiaan kantaa.



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden kokemuksia, miten sosiaalinen media on auttanut heitä.

6 Yhteenveto ja pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Kyselytutkimuksen tulokset osoittavat, että yli puolet vastaajista kokivat sosiaalisen median lisäävän ahdistuksen ja masentuneisuuden tunteita. Mielialan lasku liittyi siihen, kuinka paljon aikaa sosiaalisen median käyttö vei ja kuinka itsensä vertailu muihin herätti kielteisiä tunteita. Tämä viittaa siihen, että passiivinen sosiaalisen median käyttö, joka johtaa epärealistisiin vertailuihin, voi vaikuttaa negatiivisesti mielialaan. Toisaalta lähes puolet vastaajista koki, että sosiaalinen media vaikutti mielialaan pääosin positiivisesti, erityisesti vertaistuen ja positiivisen sisällön kautta.

Aiemmat tutkimukset tukevat kyselylomakkeen tuloksia osoittamalla, että sosiaalinen media voi olla sekä hyödyllinen että haitallinen. Se voi edistää yhteydenpitoa ja tarjota mielenterveydellistä tukea, mutta liiallisena tai epätarkoituksenmukaisena käyttönä se voi aiheuttaa kielteisiä vaikutuksia. Esimerkiksi sosiaalisen median luomat ulkonäköpaineet ja vertailu muihin korostuivat muiden tutkimuksien vastauksissa. Tämä ilmiö korostaa tarvetta kiinnittää huomiota sosiaalisen median käytön hallintaan ja siihen liittyvien taitojen kehittämiseen. Useat mielenterveyspalvelut tarjoavat sosiaalisen median kautta tutkittuun näyttöön perustuvia keinoja mielenterveysongelmien hallintaan. Sosiaalinen media tarjoaa myös mahdollisuuden antaa ja saada tukea muilta, jotka kohtaavat samanlaisia haasteita. (Naslund ym. 2020.)

Sosiaalinen media on tärkeä osa kyselylomakkeeseen vastanneiden opiskelijoiden arkea. Yli puolet vastaajista piti sitä melko hyödyllisenä oppimisessa, ja 18 % arvioi sen olevan todella hyödyllinen. Tämä korostaa sosiaalisen median toimivan opiskelijoiden päivittäisessä elämässä oppimisen välineenä. Suurin osa vastaajista käytti sosiaalista mediaa 2–3 tuntia päivässä, mikä viittaa siihen, että se on keskeinen osa päivittäistä rutiinia. Suurin osa vastanneista olisi valmis vähentämään sosiaalisen median käyttöä, vaikka aiemmat vähentämisyritykset eivät ole aina olleet onnistuneita. Taustalla voi olla sosiaalisen median aiheuttama mielihyvä ja sen tarjoamat yhteydenpidon mahdollisuudet, jonka vuoksi vähentäminen ei ole onnistunut. Sosiaalisen median käyttöä voi olla vaikea hallita, erityisesti opiskelijoille, jotka kokevat sen osaksi niin opiskelua kuin henkilökohtaisia suhteitaan.

Positiivisena asiana nousi esiin, että puolet vastaajista kokivat saaneensa sosiaalisesta mediasta tukea mielenterveyteen liittyvissä haasteissa, kuten vinkkien, vertaistuen ja positiivisen sisällön kautta. Sosiaalinen media voi tarjota tärkeitä tukiverkostoja opiskelijoille, erityisesti silloin, kun he kokevat mielenterveydessä ilmenevän haasteita. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että sosiaalinen media voi olla tehokas väline tiedon jakamiseen ja opiskelijoiden tukemiseen. Kuitenkin on tärkeää huomioida, että sosiaalisen median käyttöön liittyy myös

haitallisia vaikutuksia, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti opiskelijoiden mielialaan ja hyvinvointiin. Sosiaalinen media voi tarjota merkittäviä etuja opiskelijoiden mielenterveydelle ja oppimiselle, mutta sen käyttöön liittyy myös riskejä, joiden hallinta on tärkeää hyvinvoinnin ja opiskelutehokkuuden tukemiseksi. Sosiaalisen median käyttöä tulisi tarkastella tasapainoisesti, jotta sen hyödyt voidaan maksimoida ja haitallisia vaikutuksia voidaan minimoida.

Sosiaalisen median alustat, vaikka ne mahdollistavat yhteydenpidon muiden kanssa ja kokemusten jakamisen, voivat myös lisätä riittämättömyyden ja matalan itsetunnon tunteita. Itsensä vertailu muihin ja halu saada hyväksyntää tykkäyksillä ja kommentteilla voi vääristää itsetuntoa ja lisätä arvottomuuden tunteita. Tutkimukset ovat myös osoittaneet yhteyden runsaan sosiaalisen median käytön ja masennuksen, ahdistuksen, yksinäisyyden ja itsetuhoisten ajatusten välillä. Alustat on suunniteltu addiktoiviksi, käyttämällä algoritmeja, jotka tarjoavat käyttäjille sisältöä heidän mieltymyksiensä ja vuorovaikutustensa mukaan. Näiden vaikutusten vähentämiseksi on tärkeää asettaa rajat ruutuaikaan ja olla tietoinen siitä, millaiseen sisältöön suhtautuu. Mielenterveysalan ammattilaiset tunnistavat yhä enemmän älypuhelimien ja sosiaalisen median vaikutukset ja sisällyttävät hoitoihin osia, jotka keskittyvät ruutuaikojen vähentämiseen, terveempien digikäytöstopojen edistämiseen ja sosiaalisen median käytön negatiivisten ajatusmallien käsittelemiseen. (Columbia university department of psychiatry.)

Kyselyn laajuus herättää pohdintaa siitä, miten kyselylomakkeen kysymykset olisi voitu tarkemmin rajata. Kysymysten käsittelemä alue oli laaja, mikä mahdollisti monipuolisen aineiston keräämisen, mutta samalla jätti vähemmän tilaa syventäville kysymyksille. Tämä on määrälliselle tutkimukselle ominainen piirre, mutta kysymysten painottuminen nimenomaan sosiaalisen median vaikutuksiin opiskelijoiden mielenterveyteen ei ehkä korostunut tarpeeksi. Jatkossa voisi olla hyödyllistä kartoittaa tarkemmin kokevatko käyttäjät sosiaalisen median tarjoamat hyödyt negatiivisten vaikutusten arvoiksi ja miten tasapaino näiden välillä syntyy. Olisi tärkeää tutkia, miten vahvasti sosiaalinen media tukee opiskelijoiden opintoja tai vie niistä huomiota. Sosiaalisen median rooli opiskeluyhteisöissä voi olla merkittävä, mutta samalla herää kysymys, onko yhteisöllisyyden painottaminen opintojen osalta johtanut liialliseen riippuvuuteen sosiaalisesta mediasta. Näiden osallisuuden huomioiminen oli tuonut syventävää näkökulmaa ja auttanut paremmin kohdentamaan kyselylomakkeen kysymykset vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymystä.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) perustettiin vuonna 1991 käsittelemään tieteellisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä ja

edistämään tutkimusetiikkaa Suomessa. TENK toimii aloitteentekijänä ja antaa lausuntoja tutkimuseettisissä asioissa sekä laatii yleisiä ohjeistuksia. Sen toiminnassa noudatetaan hyvän hallinnon periaatteita, esteellisyyssäännöksiä ja julkisuuslakia, ja se perustuu yhteistyöhön tiede- ja tutkimusyhteisön kanssa. Sitoutuminen hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen TENKin ohjeiden mukaisesti on osa tiedeyhteisön eettistä itsesääätelyä, mutta TENKin ohjeet eivät ole sitovia oikeusnormeja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Ensimmäinen kansallinen ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK) ja sen loukkauseräilyjen käsittelystä laadittiin vuonna 1994 yhteistyössä tiede- ja tutkimusyhteisön kanssa. Sittemmin ohjetta on päivitetty ja uudistettu useita kertoja, viimeksi vuonna 2022, jolloin se tuli voimaan 15.3.2023 alkaen. HTK-ohjeella pyritään edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja ehkäisemään sen loukkauksia kaikilla tieteenaloilla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

HTK korostaa tieteellisen toiminnan luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa. Loukkaamalla hyvää tieteellistä käytäntöä vahingoitetaan tieteellisen toiminnan laatua, uskottavuutta, tekijyyttä ja yhteistyötä. Loukkaukset voivat olla myös lainvastaisia, jolloin niitä käsitellään HTK-prosessin lisäksi erillisissä viranomaismenettelyissä tai oikeusprosesseissa. Koska loukkauksia on vaikea luetella yksiselitteisesti, epäilyt niistä tutkitaan tapauskohtaisesti ottaen huomioon tieteenalan erityispiirteet ja muun muassa teon laajuus, toistuvuus, merkitys ja haitallisuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Kyselylomakkeen toteuttamiseksi haettiin LAB-ammattikorkeakoululta tutkimuslupa, johon liitettiin tutkimussuunnitelma ja tietosuojailmoitus. Tietosuojailmoituksessa määriteltiin, miten tutkimuksessa käsitellään osallistujien henkilötietoja EU tietosuojasetuksen mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä henkilötietoja ei kerätty. Lisäksi laadittiin yhteistyösopimus opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Sopimuksessa käydään läpi muun muassa opinnäytetyöhön kuuluvan salassapito käytänteet sekä toimeksiantajan sekä opinnäytetyön tekijöiden vastuut. Kaikkien vaiheiden suunnittelussa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön ohjeita, jotka ohjaavat tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. (Lab.fi. b.)

Opinnäytetyön liitteenä löytyy saatekirjeemme kyselyn vastaajille (Liite 1.). Saatekirjeessä on kuvattu, kuinka osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista ja kuinka kyselyn voi lopettaa kesken minkä vain kysymyksen kohdalla. Saatekirjeen tarkoitus oli olla mahdollisimman neutraali, ei houkutteleva tai painostavan oloinen. Saatekirjeessä on tuotu ilmi myös kyselylomakkeen anonymiteetti.

Reliabiliteetti viittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän luotettavuuteen, eli siihen kuinka luotettavasti käytetty mittari, tutkimusmenetelmä tai mittaus mittaa haluttua asiaa ja kuinka toistuvasti saadaan samoja tuloksia. Reliabiliteettia voidaan arvioida esimerkiksi toistuvilla

mittauksilla, jotka auttavat varmistamaan tulosten johdonmukaisuuden. On tärkeää huomioida tutkimuksen validiteetti. Tämän avulla voidaan arvioida, kuinka hyvin ja tarkasti tutkimuksessa käytetty menetelmä tai mittaus pystyy mittaamaan juuri sen asian, jota on tarkoitettu tutkia (Tilastokeskus). Opinnäytetyössä reliabiliteetti varmistettiin kyselylomakkeen selkeydellä sekä toistettavuudella. Kysymysten asettelu oli johdonmukaista ja keskenään yhteneviä. Kuitenkin laajempi otoskoko, olisi lisännyt tulosten luotettavuutta. Kyselylomakkeen vastaus määrä (52 vastausta) on suppea, kun sitä vertaa LAB ammattikorkeakoulun opiskelijoiden määrään, joita vuonna 2023 oli 8 541 AMK- opiskelijaa (LAB.fi c.).

Opinnäytetyössä validiteetti toteutui pääosin hyvin. Kysymykset oli laadittu huolellisesti ja ne perustuivat opinnäytetyön tietoperustaan, mikä osaltaan vahvisti tuotoksen luotettavuutta. Opinnäytetyön validiteettia olisi kuitenkin voitu parantaa kasvattamalla vastaajien määrää, sillä laajempi otanta olisi tarjonnut monipuolisemman näkökulman aiheeseen. Lisäksi tarkemmin kohdennetut ja yksityiskohtaisemmat kysymykset olisivat voineet tuoda syvempää ymmärrystä opinnäytetyön aiheen keskeisistä teemoista, mikä olisi lisännyt tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä.

6.3 Jatkotutkimusideat

Tämän opinnäytetyön pohjalta jatkotutkimusaiheiksi nousee erityisesti sosiaalisen median rooli opiskelijoiden vertaistuen ja yhteisöllisyyden rakentamisessa. Yksinäisyyden vähentäminen ja yhteenkuuluvuuden lisääminen ovat tärkeitä mielenterveyden tukipilareita, ja kyselytutkimuksella voisi selvittää, miten opiskelijat kokevat sosiaalisen median auttavan vertaistuen ja yhteisön luomisessa. Tavoitteena olisi ymmärtää paremmin, millaisia keinoja sosiaalinen media tarjoaa sosiaalisten suhteiden ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa opiskelijoiden akateemiseen suoriutumiseen. Tässä tutkimuksessa voisi tarkastella päivittäisen käytön vaikutuksia opintopisteisiin, tenttituloksiin ja opiskelumotivaatioon sekä pohtia, tarjoaako sosiaalinen media opiskeluun enemmän hyötyä kuin haittaa. Kolmantena ideana voisi olla tutkimus sosiaalisen median käytön rajoittamisen vaikutuksista opiskelijoiden mielenterveyteen ja opintomenestykseen. Olisi tärkeää selvittää, kokevatko opiskelijat sosiaalisen median vähentämisen esimerkiksi ahdistusta ja stressiä lievittävänä sekä opiskelukykyä parantavana tekijänä. Näiden aiheiden tutkiminen tarjoaisi käytännönläheistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Lähteet

Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito- suositus. 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 17.3.2024. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>

Ammattikorkeakouluopinnot.fi. 2021. Opinnäytetyö. Viitattu 14.11.2024. Saatavissa: <https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/>

Chen, M. & Xiao, X. 2022. The effect of social media on the development of students' affective variables. Viitattu 31.8.2024. Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1010766/full>

Columbia university department of psychiatry. Smartphones, Social Media, and Their Impact on Mental Health. Columbia University Irving Medical Center. Viitattu 25.11.2024. Saatavissa <https://www.columbiapsychiatry.org/research/research-areas/child-and-adolescent-psychiatry/sultan-lab-mental-health-informatics/research-areas/smartphones-social-media-and-their-impact-mental-health>

Datareportal 2024. Digital 2024: Finland. Viitattu 19.7.2024. Saatavissa: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-finland>

Depressio. Käypä hoito –suositus. 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu: 10.8.2024. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>

Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Laitinen, K. & Vaara, S. 2022. Kohti yhteistä työtä hyvinvointialueilla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.1.2024. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145353/URN_ISBN_978-952-343-931-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hintikka, K. Sosiaalinen media. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 13.2.2024. Saatavissa <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja.

Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L., Reem, E. & Khan, S. 2020. Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. PubMed Central. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7364393/>

Korkeamäki J, Parkkila M, Puottilainen E. 2023- Toisen ja korkea-asteen opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteys koettuun opintosuoriutumiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin

sekä tuen hakemiseen ja saamiseen. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 26. Viitattu 25.7.2024. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/bitstreams/40321884-d44e-4322-af55-2a1b291978c9/download>

Korkeamäki, J., Parkkila, M. & Poutiainen, E. 2023. Toisen ja korkea-asteen opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteys koettuun opintosuoriutumiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä tuen hakemiseen ja saamiseen. Kela. Viitattu 22.1.2024. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/40321884-d44e-4322-af55-2a1b291978c9/content>

Kulmala, A. 2021. Sosiaalisen ympäristön yhteys lasten minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 6.7.2024. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/79851?locale-attribute=en>

Kunttu, H. 2022. Sosiaalisen median koukuttavuus ja sen negatiiviset vaikutukset käyttäjän psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.3.2024. Saatavissa <URN:NBN:fi:juu-202301121275.pdf>

LAB.fi a. LAB University of Applied Sciences. Viitattu 22.1.2024. Saatavissa <https://www.lab.fi/>

LAB.fi b. Tutkimuslupa. Viitattu 4.11.2024. Saatavissa <https://lab.fi/fi/tutkimus-kehitys/tutkimuslupa>

LAB.fi c. LABin tunnuslukuja 2023. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://lab.fi/fi/info/tieto-meista/labin-tunnuslukuja>

Matikainen, J. & Hietajärvi, L. 2022. Sosiaalinen media voi lisätä hyvinvointia. Helsingin yliopisto. Viitattu 16.3.2024. Saatavissa <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/sosiaalinen-media-voi-lisata-hyvinvointia>

Metsäniemi, p. 2024. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 18.8.2024. Viitattu 21.10.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Mieli ry. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 25.1.2024. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Naslund, A., Bondre, A., Torous, J. & Aschbrenner, K. 2020. Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. Journal of Technology in Behavioral Science. Viitattu 17.7.2024. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-020-00134-x>

Paaso, E., Sivonen, J., Mattila, M., Borg, S., Keckman- Koivuniemi, H., Alaterä, T., Valaranta, A., Ala- Lahti, H. & Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2022. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 7.8.2024. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/ohjeet/johdanto/>

Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H & Lundqvist A. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.7.2024. Saatavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/>

Reunanen E, Alanne N, Hubara K, Kauppinen P, Mäkinen E, Shingler N, Silfverberg K. 2024. Uutismedia verkossa. Tampereen yliopisto. Viitattu 1.12.2024. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3504-5>

Rongas, A & Honkanen, K. 2016. Sosiaalisen median oppimisympäristö. Opetushallitus. Viitattu 17.3.2024. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sosiaalisen-median-oppimisymparisto>

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 31.1.2023. Viitattu 24.10.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>

Suomalainen, K. Jyväskylän yliopisto, maisteritutkielma. Nuorten sosiaalisen median käyttö ja sosiaalinen pääoma. Syksy 2022. S. 31. Saatavissa: jyx.jyu.fi

Taherdoost, H. 2022. Designing a Questionnaire for a Research Paper: A Comprehensive Guide to Design and Develop an Effective Questionnaire. Asian Journal of Managerial Science. Viitattu 16.7.2024. Saatavissa <https://ajmsjournal.org/index.php/ajms/article/view/3087/6202>

Tampereen yliopisto. 2020. Sosiaalisesta mediasta hyötyä ja haittaa työelämässä. Viitattu 16.3.2024. Saatavissa <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/sosiaalisesta-mediasta-hyoty-ja-haittaa-tyoelamassa>

Tilastokeskus. 2020a. Tilastotieto / Ammattikorkeakoulutus. Viitattu 8.4.2024. Saatavissa <https://www.stat.fi/tilastotieto>

Tilastokeskus. 2022. Työssäkäyvien opiskelijoiden osuus väheni vuonna 2020. Viitattu 25.7.2024. Saatavissa: https://stat.fi/til/opty/2020/opty_2020_2022-03-17_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. Opiskelija. Viitattu 4.7.2024. Saatavissa <https://www.stat.fi/meta/kas/opiskelijat.html>

Tilastokeskus. Reliabiliteetti, valideetti. Viitattu 14.11.2024. Saatavissa: <https://stat.fi/>

Turun Yliopisto. 2020. Tutkimus: sosiaalinen media lisää paineita, mutta siitä voi olla myös apua normien purkamisessa. Viitattu 25.7.2024. Saatavissa: <https://www.utu.fi/fi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 8.2.2023. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Tuni. Viitattu 30.1.2024. Saatavissa https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf

Vipunen - Tilastoneuvos 2018. Korkeakoulujen aloittaneiden ikäjakauma. Viitattu 16.3.2024. Saatavissa:<https://tilastoneuvos.vipunen.fi/2018/10/15/korkeakoulujen-aloittajien-ikajakauma/>

Webropol.fi. 2023. Viitattu 10.2.2024. Saatavissa: <https://webropol.fi/kyselyt-ja-raportointi/>

Liite 1. Saatekirje

Sosiaalisen median merkitykset ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen

Hei,

olemme Emmi Ylöstalo ja Jenna Pakarinen, loppuvaiheen sairaanhoitajaopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta. Olemme parhaillaan tekemässä opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kerätä opiskelijoiden kokemuksia sosiaalisen median vaikutuksista heidän mielenterveyteensä. Tavoitteemme on selvittää, miten sosiaalisen median vaikutukset voidaan ottaa huomioon opiskelijoiden ohjauspalveluiden kehittämisessä. Tämän avulla voidaan arvioida, millainen palvelu tukisi parhaiten opiskelijoiden tarpeita.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 10–15 minuuttia, ja vastauksesi ovat meille erittäin tärkeitä. Saatua tietoa käytämme ainoastaan opinnäytetyön tarpeisiin, ja kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Emme kerää henkilötietoja, ja kyselyssä ei ole mitään tunnistetietoja, joiden perusteella vastaajia voisi tunnistaa. Ja ne hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Osallistuminen on vapaaehtoista, ja voit keskeyttää kyselyn milloin tahansa ilman erillistä ilmoitusta. Kiitos paljon ajastasi ja arvokkaasta panoksestasi opinnäytetyön onnistumiseen!

Ystävällisin terveisin,

Emmi Ylöstalo ja Jenna Pakarinen
LAB-ammattikorkeakoulu

1. Minkä ikäinen olet?

- Alle 20 vuotta
- 20-24 vuotta
- 25-29 vuotta
- 30- 34 vuotta
- 35 vuotta tai vanhempi

2. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa vietät sosiaalisessa mediassa?

- 0- 1 tuntia
- 2- 3 tuntia
- 4- 5 tuntia
- 6 tai useamman tunnin

3. Haluaisitko vähentää sosiaalisen median käyttöäsi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

4. Mitä sosiaalisen median alustoja käytät eniten? (Valitse kaksi)

- Instagram
- Facebook
- Snapchat
- X
- TikTok
- YouTube
- LinkedIn

5. Oletko opintojen aikanasi kokenut ahdistusta ja/tai masentuneisuutta sosiaalisen median käytön seurauksena?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

6. Mikäli olet kokenut ahdistusta tai masennusta sosiaalisen median käytön seurauksena, mikä siinä on vaikuttanut negatiivisesti mielialaasi? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Negatiivinen sisältö kuten konfliktit sekä vihapuhe ovat vaikuttaneet mielialaani
- Sosiaalinen media on lisännyt yksinäisyyden tai eritytymisen tunnetta
- Sosiaalinen media on vienyt liikaa aikaa muilta tärkeiltä asioilta
- Vertailu muihin on herättänyt negatiivisia tunteita
- Viesteihin vastaaminen ja online- läsnäolo kuormittavat henkisesti
- Sosiaalinen media on lisännyt ulkopuolisuuden tunnettani

7. Koetko, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa mielialaasi?

- Kyllä, pääasiassa positiivisesti
- Kyllä, pääasiassa negatiivisesti
- En osaa sanoa

8. Oletko saanut sosiaalisesta mediasta apua ahdistuksen tai masennuksen käsittelyyn?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Jos vastasit kyllä, miten sosiaalinen media on auttanut sinua? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Olen löytänyt vertaistukea tai yhteisöjä, jotka ymmärtävät tuntemuksiani.
- Olen saanut hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä ahdistuksen/masennuksen käsittelyyn.
- Olen käyttänyt sosiaalisen median kautta löytyviä omahoitotyökaluja (esim. mielenterveysapplikaatioita, ohjeita).
- Positiivinen sisältö (esim. inspiroivat postaukset, videot) on parantanut mielialaasi.)
- Olen saanut tunteen, etten ole yksin ongelmieni kanssa.
- Olen oppinut tunnistamaan ja käsittelemään tunteitani paremmin.

10. Kuinka hyödyllisenä pidät sosiaalista mediaa oppimisessa?

- Erittäin hyödyllinen
- Melko hyödyllinen
- Ei kovin hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen
- En osaa sanoa

11. Oletko harkinnut sosiaalisen median käytön vähentämistä tai lopettamista ahdistuksen tai masennuksen vuoksi?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

12. Mikäli olet yrittänyt vähentää tai lopettaa sosiaalisen median käyttöä, kuinka hyvin tämä onnistui?

- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En osaa sanoa

Liite 3. Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

PVM. 22.5.2020

Organisaatio	
Lab-ammattikorkeakoulu	
Opinnäytetyön tekijä(t) Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Jenna Pakarinen, Emmi Ylöstalo	
Opinnäytetyön aihe	
Sosiaalisen median merkitys ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen.	
Opinnäytetyön ohjaaja(t) Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
██████████	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Opinnäytetyösuunnitelman tiivistelmä	
Sosiaalisen median merkitys ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen. Tutkimme kuinka sosiaalinen media vaikuttaa mielenterveyteen ja sosiaalisen median positiivisia sekä negatiivisia puolia. Teemme kyselyn aiheeseen liittyen. Kysely on anonymi.	
Opinnäytetyön menetelmien kuvaus	
Määrällinen kyselomake	
Opinnäytetyössä tarvittava tausta-aineisto	
Tietoperusta	
Opinnäytetyön aineiston säilyttäminen ja hävittäminen	
Opinnäytetyön luottamukselliset, salassa pidettävät ja henkilötietoja sisältävät tiedot säilytetään lukitussa paikassa ja sähköisessä muodossa olevat tiedot salattuna tai salasanailla lukittuna. Paperimuotoisen aineiston hävittäminen tapahtuu tietoturvallisesti esimerkiksi viemällä ne paperisilppuriin. Sähköisen materiaalin osalta tarpeettomat aineistotiedostot ja tietojärjestelmien käytön yhteydessä syntyvät väliaikaistiedostot poistetaan, kun niitä ei enää tarvita.	
Opinnäytetyön aikataulu	
Opinnäytetyö on valmiina joulukuuhun mennessä.	
Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen	

Yhteistyökumppanimme Jarkko Tuominen käyttää opinnäytetyötä opiskelijoiden ohjauspalveluissa jollakin tapaa hyödyksi.	
Muut mahdolliset yhteiskumppanit	
Opiskelijoiden ohjauspalveluiden päällikkö [REDACTED]	
Liitteet (opinnäytetyön suunnitelma ja muut mahdolliset liitteet, esimerkiksi kyselylomake)	
Valmis oppari suunnitelma.docx	
Lisätietoja	
Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	
Opinnäytetyön tekijä(t) ja allekirjoitukset <small>Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi</small>	
Nimi:	Jenna Pakarinen, Emmi Ylöstalo
Opiskelijatunnus	2208414, 2201132
Ryhmätunnus:	HLTISH22s, HLTISH22KM
Sähköposti:	jenna.pakarinen@student.lab.fi, emmi.ylostalo@student.lab.fi
Puhelin:	[REDACTED]
Paikka ja aika	Lab-ammattikorkeakoulu, 4.6.2024
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	Jenna Pakarinen Emmi Ylöstalo Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Ohjaajan tiedot ja allekirjoitukset <small>Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi</small>	
Nimi:	[REDACTED]
Sähköposti:	[REDACTED]
Puhelin:	[REDACTED]
Paikka ja aika	LAB ammattikorkeakoulu, 4.6.2024
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	[REDACTED]
Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös	
<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään muutoksin (selvitys ja muutovaatimukset perusteluihin) <input type="checkbox"/>	
Tutkimuslupaa ei myönnetä (perustelu)	
Perustelu	
Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	

Tutkimusluvan tiedot ja allekirjoitus	
Paikka ja aika	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Päivitetty 20.3.2020