

Sosiaalisen median vaikutus nuorten yksinäisyyden kokemukseen

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2025

Jesse Härmä, Veera Mänttari & Anna Passinen

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Jesse Härmä	Opinnäytetyö, AMK	2025
Veera Mänttari	Sivumäärä	
Anna Passinen	32+5	
Työn nimi		
Sosiaalisen median vaikutus nuorten yksinäisyyden kokemukseen		
Tutkinto ja koulutusala		
Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä		
<p>Sosiaalinen media on ihmiskunnan historiassa verrattain lyhytaikainen ilmiö, joka on luonut lyhyessä ajassa suuria vaikutuksia ihmisen käytökseen ja kommunikointiin. Internetyhteydet ovat mahdollistaneet yhteydenpidon maailmanlaajuisesti, mutta toisaalta myös aiheuttaneet uudenlaisia haasteita, kuten lisääntynyttä sosiaalisten tilanteiden ahdistusta ja ulkonäköpaineita.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin sosiaalisen median vaikutuksia nuoren yksinäisyyden kokeamiseen. Sosionomi kohtaa työssään paljon nuoria ja siksi onkin erityisen tärkeää ymmärtää somen merkitys nuoren elämässä ja sen mukana tuomat ilmiöt. Opinnäytetyön aineistot koostuivat alle 29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median käytöstä, yksinäisyyden kokemuksista ja näiden yhteisvaikutusta hyvinvointiin käsittelevistä lähteistä. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Aineistojen analyysimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä.</p> <p>Katsauksen tulokset osoittavat, että sosiaalisella medialla on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia nuoren yksinäisyyden kokemukseen. Erityisesti yhteydenpito ystäviin ja vertaistuki voivat lievittää yksinäisyyttä, mutta passiivinen sisällön kulutus ja ulkopuolisuuden tunne voi lisätä sitä. Aineisto toi esiin myös sen, että vaikutusten laatu riippuu merkittävästi siitä, miten nuori käyttää sosiaalista mediaa. Katsauksen tulosten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen median käyttötavalla on merkitystä yksinäisyyden kokemukselle.</p>		
Asiasanat		
nuoret, nuoret aikuiset, sosiaalinen media, yksinäisyys		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Jesse Härmä	Thesis, UAS	2025
Veera Mänttari	Number of Pages	
Anna Passinen	32+5	
Title of Publication		
The effects of social media on feelings of loneliness among youth		
Degree, Field of Study		
Bachelor of Social Services (UAS)		
Organization of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract		
<p>Social media is a relatively recent phenomenon in human history that has, in a short time, had significant impacts on human behavior and communication but has also introduced new challenges, such as increased social anxiety and appearance-related pressures. Because a professional in the field of social services frequently encounters young people, it is particularly important to understand the role of social media in their lives and the phenomena associated with it.</p> <p>This thesis examined the effects of social media on young people's experiences of loneliness. The thesis reviewed existing research and data focusing on individuals under the age of twenty-nine, their social media usage, experiences of loneliness, and the correlation between these themes, as well as their overall impact on young people's well-being. The study was conducted as a literature review, and as a method for data examination was qualitative content analysis.</p> <p>The results revealed that social media has both positive and negative effects on young people's experience of loneliness. Especially keeping contact to friends and peer support can help decreasing loneliness, but passive content consumption and feeling of exclusion can increase it. The results also showed that the nature of these effects largely depends on how the young person uses social media. Based on the results, it can be concluded that the way young people use social media has an impact on the experience of loneliness.</p>		
Keywords		
adolescents, young people, social media, loneliness, isolation		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys.....	2
2	Nuorten yksinäisyys.....	3
2.1	Nuoruus elämänvaiheena.....	3
2.2	Yksinäisyys ilmiönä	3
2.3	Nuoret ja yksinäisyys.....	4
2.4	Yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä.....	5
2.5	Yksinäisyyden vaikutus nuoreen.....	6
3	Sosiaalinen media nuorten elämässä	8
3.1	Sosiaalisen median käyttö.....	8
3.2	Sosiaalisen median rooli nuoren elämässä.....	9
3.3	Sosiaalisen median vaikutus nuoreen	10
4	Opinnäytetyön toteutus.....	13
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	13
4.2	Tutkimuskysymyksen muodostaminen	14
4.3	Aineiston valinta	14
4.4	Aineiston analysointi.....	15
4.5	Tulosten tarkastelu	18
5	Tutkimuksen tulokset.....	19
5.1	Nuorten yksinäisyyden kokemukset.....	19
5.2	Sosiaalisen median myönteiset vaikutukset.....	19
5.3	Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset.....	20
5.4	Sosiaalisen median käyttötavan vaikutus yksinäisyyden kokemiseen.....	22
6	Pohdinta	24
6.1	Tulosten tarkastelu	24
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	26
6.3	Jatkotutkimusehdotukset	28
	Lähteet	30

Liite 1. Tietokannat ja hakusanat

Liite 2. Aineiston kuvaus

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Yksin oleminen voi toisinaan olla tarpeellista ja voimaannuttavaa, mutta yksinäisyys on kielteinen kokemus, joka heikentää sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Yksinäisyys koskettaa valtaosaa ihmisistä jossain elämänvaiheessa. Se on erityisen yleistä murrosiässä, varhaisessa aikuisuudessa ja vanhuudessa, jolloin elämänmuutokset ja identiteetin rakentuminen tekevät ihmisestä alttiimman sosiaalisille haasteille. (Latikka 2024, 13). Nuoret, jotka kokevat jäävänsä ulkopuolelle, kuvaavat oloaan merkityksettömäksi, näkymättömäksi ja toivottomaksi (Junttila ym. 2016, 22). Nykypäivänä sosiaalinen media on keskeinen osa nuorten sosiaalista elämää. Sosiaalinen media tarjoaa laajat mahdollisuudet yhteydenpitoon ja osallisuuden kokemuksiin, mutta se voi myös vahvistaa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten yksinäisyyden kokemuksiin ja toimiiko se yhteisöllisyyden tukena vai voiko se myös lisätä nuoren tunnetta siitä, ettei kuulu joukkoon.

Ihminen tarvitsee luontaisesti sosiaalisia suhteita sekä joukkoon kuulumisen tunteita edistääkseen mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. Ystävät ja kaveriporukat ovat olennainen osa nuoren elämää. Ystävien kanssa jaetaan ilot ja surut, sekä heiltä saa tukea ja turvaa vaikeisiin tilanteisiin. Yksinäisyyden ja yksinäisyydelle altistavien tekijöiden ennaltaehkäisy on tärkeää työtä, jota muun muassa monet sosiaalialan työntekijät tekevät. (YTHS 2024.)

Yksinäisyyden kokemus yhdistetään usein erilaisiin negatiivisiin sosiaalisiin ilmiöihin, kuten sosiaaliseen eristäytyneisyyteen, syrjäytymiseen, rakenteelliseen stigmaan, rikoksen uhriksi joutumiseen ja aggressiiviseen käytökseen. Yksinäisyyden on myös havaittu lisäävän yksilön kiinnostusta ampuma-aserikoksiin erityisesti koulujärjestelmää kohtaan. Yksinäisyys ei ole ainoastaan yksilön henkilökohtainen tunne, vaan siihen usein myös liittyvät laajemmat yhteiskunnalliset sekä sosiaaliset ongelmat. (Latikka 2024,13.)

Nuorten yksinäisyys on ollut nousussa viime vuosina. Vuonna 2022 18–29-vuotiaista nuorista reilu 30 % koki itsensä yksinäiseksi, verrattuna vuoteen 2016, jolloin vain 7,7 % tunsi itsensä yksinäiseksi. Osana selitystä näille vuosien 2016–2022 huomattaviin tilastollisiin eroavaisuuksiin on korona ja sen tuoma eristäytyminen, työttömyys, sekä palveluiden vähentyminen, jotka toivat yksinäisyyttä ja muita lisähaasteita ihmisten elämiin. (Laaninen & Niemelä 2023, 240–243.)

Yhdysvalloissa tutkimukset osoittavat, että nuorten kokema yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat kulkeneet käsi kädessä älylaitteiden yleistymisen myötä. Vuoden 2012 jälkeen

sosiaalinen media ja sen monipuoliset eri alustat ovat antaneet nuorille positiivisia kokemuksia; mahdollisuuksia kohottaa itsetuntoa, pysyä kavereiden kanssa yhteyksissä ympäri maailman sekä löytää vertaistukea ja tukiverkostoja. Kääntöpuolena some voi aiheuttaa haitallista hyväksynnän kaipuuta, pelkoa paitsi jäämisestä sekä tunnetta siitä, että ei ole tarpeeksi hyvännäköinen tai suosittu. Nämä tunteet voivat johtaa syrjäytymiseen, ahdistukseen, ja masennukseen. (Magner 2018, 5.)

1.2 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaalialan ammattilaisten ja muiden aiheesta kiinnostuneiden tietämystä sosiaalisen median vaikutuksesta nuoren yksinäisyyden kokemukseen. Tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median vaikutuksista nuoren yksinäisyyden kokemukseen. Sosiaalisella medially on merkittävä rooli monen nuoren elämässä ja nuorten välisissä vuorovaikutussuhteissa. Nuoren kanssa toimivan ammattilaisen on tärkeä tiedostaa, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuoren yksinäisyyteen. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan miten sosiaalinen media vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti nuoren yksinäisyyteen. Tutkimus toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muodostui seuraava: Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren yksinäisyyden kokemukseen?

2 Nuorten yksinäisyys

2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuori on käsitteenä laaja ja sillä on useita eri määritelmiä. YK:n määritelmän mukaan nuorilla viitataan 15–24-vuotiaisiin (UN 2024). Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014, 3§) nuori määritellään 18–24-vuotiaaksi. Nuorisolain (1285/2016, 1§) mukaan nuoreksi määritellään henkilö, joka on alle 29-vuotias. Opinnäytetyössä käytetään nuorisolain määritelmää. Laajempi ikähaarukka antaa mahdollisuuden tutkia ilmiötä mahdollisimman laaja-alaisesti, mutta kuitenkin nuorisoon kohdistuen.

Murrosiässä nuori käy läpi muutoksia sosiaalisissa suhteissa, rooleissa sekä identiteetissä. Muutokset vaikuttavat myös nuoren tapaan ajatella ja kommunikoida. Nuori alkaa etsiä enemmän itseään, viettää aikaa ikäistensä kanssa ja itsenäistyä. Usein myös kiinnostus romanttisiin suhteisiin kasvaa. Muutokset saattavat herättää erilaisia negatiivisia tai positiivisia tunteita nuorena, kuten innostusta tai ahdistusta. Ahdistus sosiaalisista tilanteista saattaa ajaa nuoren kokemaan ei-toivottua yksinäisyyttä. (Rönkä 2017, 45.)

Majalan ja Jussilan (2023) mukaan nuoruus on aivojen kehityksen kannalta yksi keskeisimmistä vaiheista. Silloin kehittyvät vaativammat kognitiiviset toiminnot, muun muassa muistitiedon ryhmittäytyminen. Se mahdollistaa nuorta oppimaan ja muistamaan suurempia tietomääriä. Pitkäaikainen stressi nuoruudessa voi vaurioittaa vielä kehittyviä aivoja. Vauriot vaikuttavat haitallisemmin ja pysyvämmiin kuin kehittyneissä aivoissa.

Nuorten sosiaalisten suhteiden tarve ei vähene, vaikka nuoruudessa itsenäistytään ja nuoren suhtautuminen vanhempiin ja aikuisiin saattaa muuttua. Tuolloin ystävien merkitys vahvistuu, sillä ystävät toimivat nuoren sosiaalisessa elämässä tärkeänä vertaistukena. Ystävyysuhteissa nuori kehittää ihmissuhdetaitojaan, oppii rakentamaan ystävyysuhteita ja harjoittelee toisen huomioon ottamista. Nuori ei kuitenkaan pärjää ilman aikuisten tukea ja apua. (Majala & Jussila 2023.)

2.2 Yksinäisyys ilmiönä

Yksinäisyys on yksi nykypäivän suurimmista terveysriskeistä. WHO (2023) on julistanut yksinäisyyden kansainväliseksi terveysuhkaksi. Yksinäisyys voidaan määritellä yleisesti pitkäkestoiseksi tai krooniseksi tilaksi, jossa henkilö kokee vahvaa eristäytyneisyyden tunnetta. Yksinäisyyden tunne voi johtua esimerkiksi suuresta luottamuksen puutteesta siitä, ettei henkilö tunne olevansa sosiaalisen vuorovaikutuksen arvoinen, tai että henkilö olisi kyvytön hyväksymään läheisyyttä muilta ihmisiltä. (Joseph 2024.)

Yksinäisyyden vaikutukset yksilöön ovat huomattavia. Tutkimuksien mukaan yksinäisyys voi johtaa esimerkiksi mielenterveyden haasteisiin, akateemisen menestyksen hiipumiseen, sosiaalisten suhteiden hiipumiseen, masennukseen, stressiin ja ahdistukseen (Alam ym. 2022, 940).

Niin lääketieteen kuin psykologian tutkijat ovat jo 1950-luvulta lähtien todenneet, että yksinäisyys on vakava terveydelle haitallinen tila ja se vaikuttaa ihmiseen emotionaalisesti sekä fyysisesti. Yksinäinen ihminen voi olla kykenemätön luomaan esimerkiksi siteitä perheeseen, ystäviin tai muihin soveltuviin sosiaalisiin tukiryhmiin. Yksinäisyydellä on pitkäkantoisia seurauksia ja se voi emotionaalisten ongelmien lisäksi pahentaa esimerkiksi fyysisiä vaivoja. Tämän takia se voi vaikuttaa jopa ihmisen elinajanodotteeseen. (Joseph 2024.)

Yksinäisyyden kokemus vaihtelee kokijan elämäntilanteen ja elämänvaiheen mukaan. Yksinäisyyttä voi aiheutua sosiaalisten verkostojen määrän tai laadun puutteesta. (Käcko ym. 2024, 2.) Sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa laatu kuitenkin korvaa määrän. On todettu, että yksinäisyyden kokemisen kannalta merkittävien vähäisten sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on tärkeämpää kuin kavereiden lukumäärän haaliminen. (Latikka 2024, 17.)

Yksinäisyys voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen. Emotionaalinen yksinäisyys on enemmän hyvän läheisen ystävän tai ihmissuhteen uupumista, kun taas sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisten verkostojen puutetta. Sosiaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa tunteen, ettei yksilö kuulu mihinkään. Eksistentiaalinen yksinäisyys yhdistetään kokonaisvaltaiseen yksinäisyyden kokemukseen, merkityksettömyyden tunteeseen ja jopa syrjäytymiseen. Eksistentiaaliseen yksinäisyyteen muutosta on haettava yksilön sisäisiä tekijöitä tarkastelemalla, kun taas sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen on mahdollista vaikuttaa ulkoisten tekijöiden avulla. (Käcko ym. 2024, 2.)

2.3 Nuoret ja yksinäisyys

Läheiset vuorovaikutussuhteet sekä pysyvien ihmissuhteiden muodostaminen ovat perustarpeita, jotka korostuvat erityisesti nuoruusiässä. Tuolloin nuoren oma identiteetti vahvistuu ja nuori etsii omaa paikkaansa yhteiskunnassa tavoitteenaan ymmärtää ja määrittää oma suhtautuminen ympäristöön ja yhteisöihin. (Lyyra ym. 2016, 34.) Muutokset sosiaalisissa suhteissa saattavat yhdistyä vuorovaikutussuhteisiin liittyviin odotuksiin ja identiteetin kehittymiseen. Nuori saattaa esimerkiksi kokea itsensä erilaiseksi ikätovereihinsa verrattuna tai kokea epävarmuuden tunteita. (Kurtelius & Kumpulainen 2022, 81.)

THL:n (2023) kouluterveyskyselyn mukaan nuorten yksinäisyyden kokemukset olivat yllättävän yleisiä: noin 15–16 % kaikista vastaajista ilmoitti tuntevansa itsensä yksinäiseksi. Sukupuolten väliset erot olivat merkittäviä. Tytöistä yksinäisyyttä koki jopa 20–26 %, kun

pojista vain noin 9 %. Samaan aikaan nettikiusaaminen, kuten viestien tai kuvien kautta tapahtuva häirintä, kosketti 9 % peruskoululaisista, mutta väheni huomattavasti toisen asteen opintoihin siirryttyä.

Sosiaalisissa suhteissa esiintyvät ongelmat ja kehnot vuorovaikutustaidot saatetaan selittää nuoren kokemalla yksinäisyydellä ja siitä johtuvalla oireilulla. Jo lapsena koettu yksinäisyys voi kasvaa iän myötä ja murrosiässä se on yleensä voimakkaimmillaan. Murrosikä on itsetutkiskelun aikaa, jolloin nuori pohtii omaa itseään sekä paikkaansa sosiaalisessa ympäristössä. (Kurtelius & Kumpulainen 2022, 81.)

Nuoret etsivät aktiivisesti yhteisöjä, jossa heidät hyväksytään ja joihin he kokevat kuuluvansa. Jos nuori ei saa tällaista kokemusta hyväksyvistä sosiaalisista yhteisöistä, se saattaa ajaa nuoren yksinäisyyteen, vaikuttaa vahingollisesti itsetuntoon sekä luoda ahdistusta tulevaisuudesta ja omasta paikasta yhteiskunnassa. Tämä taas saattaa johtaa vaikeuksiin tasapainoisten suhteiden rakentamisessa. (Käcko ym. 2024, 2.)

Koulu on yksi paikka, jossa nuoret ovat usein alttiita kokemaan itsensä yksinäisiksi. Koulu maailmassa nuorilla on mahdollisuus tutustua ikäisiinsä ja luoda ystävyys-suhteita, ja monet nuoret tulevat myös osaksi erilaisia vertaisryhmiä. Kansainväliset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että nuoret kokivat eniten yksinäisyyttä juuri näissä vertaisryhmissä. (Kurtelius & Kumpulainen 2022, 80.) Yksinäisyys saattaa vaikuttaa nuoren itseluottamukseen negatiivisesti. Yksinäisyyttä kokevan nuoren ajatukset saattavat romahduttaa nuoren itsetunnon ja nuori voi ajatella, ettei ole riittävä ryhmään tai kokee olevansa huonompi kuin muut. (Majala & Jussila 2023.)

Kouluympäristössä yksinäisyys saattaa lisätä todennäköisyyttä koulun keskeytymiselle, poissaoloille, oppimisvaikeuksille sekä käyttäytymisongelmille. Koulun ulkopuolella yksinäisyys saattaa oireilla päihteiden käyttönä ja nuorisorikollisuutena. Yksinäisyyden kokemus on myös yhdistetty vahvaan inhoon koulua kohtaan. Inho koulua kohtaan saattaa johtua siitä, että koulussa nuori kokee yksinäisyyttä sosiaalisen syrjinnän vuoksi. (Rönkä 2017, 45.)

2.4 Yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä

Tutkitusti Suomessa yksinäisyyttä kokevat eniten nuoret ja nuoret aikuiset. Usein tai jatkuvasti itsensä yksinäiseksi kokevat ihmiset olivat yleisesti alle 25-vuotiaita. Usein yksinäisyyttä kokevat ihmiset olivat opiskelijoita, pienituloisia ja asuivat yksin. Tulokset eivät ole yllättäviä, sillä ryhmissä on päällekkäisyyksiä. Esimerkiksi moni opiskelija on pienituloinen ja yksin asuva. (Suomen Punainen Risti 2023.)

Psykologien mukaan yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja ei-toivotuksi tulemisen kokemukset voivat osittain selittyä geneettisillä tekijöillä. Myös kasvuympäristöllä ja kulttuureilla on osansa siinä, miten altis ihminen voi olla yksinäisyydelle. Esimerkiksi avioeroperheissä kasvaneet lapset ovat alttiimpia kokemaan yksinäisyyttä kuin yhdessä olevien vanhempien lapset. Samoin esimerkiksi Pohjoismaiden ja Keski-Euroopan kulttuureissa elävät ihmiset ovat alttiimpia yksinäisyydelle kuin Afrikan tai Karibian kulttuureissa. (Joseph 2024.)

Suomessa on havaittu, että 4.–6. luokkalaisten keskuudessa pitkittynyttä yksinäisyyden tunnetta pystytään ennustamaan lasten vanhempien kokemalla yksinäisyydellä. Vanhemman kokema yksinäisyys kasvatti myös yksinäisyyden kokemisen mahdollisuutta lapsen elämässä. (Kurtelius & Kumpulainen 2022, 82.)

Suomessa nuorten yksinäisyyteen liittyviä tutkimuksia on vähän ja tietoa on niukasti. Suurimmat yksinäisyyteen liittyvät tutkimukset keskittyvät ikääntyneisiin. Muutamat vähäiset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että yksinäisyys voi olla pitkäkestoinen ongelma nuoren elämässä ja saattaa jatkua varhaisaikuisuuteen saakka. Tutkimukset myös esittävät, että yksinäisyyden kokemiselle hankalimmat ajat sijoittuisivat ikävuosille 13–16. (Kurtelius & Kumpulainen 2022, 81.)

Nuorten yksinäisyyden tunnetta voi myös lisätä sosiaalinen media. Vuoden 2024 nuorten mediankäytön kyselyssä nuoret kertoivat, että läheisiltä, ja ystäviltä saatu huomio sosiaalisen median alustoilla voi vahvasti heijastua yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tuntemuksiin. Kyselyyn vastanneista nuorista 26 prosenttia kokee tämänkaltaisia tuntemuksia nähdesään sosiaalisessa mediassa postauksia, joissa he eivät ole syystä tai toisesta osallisina. Prosentuaalisesti sama määrä nuoria pitää myös omaa elämäänsä tylsänä, kun niitä verrataan muiden ihmisten somessa esitettyyn elämään. (Kiuru & Aalto 2024, 11.)

2.5 Yksinäisyyden vaikutus nuoreen

Negatiiviset kokemukset ja hylkääminen ihmissuhteissa vääristävät vahvasti yksilön minäkuvaa, mikä on yksi masennuksen keskeisistä oireista. Minäkuvan vääristyminen lisää nuoren riskiä sairastua masennukseen. Tutkimukset myös osoittavat, että yksinäisyys voidaan nähdä masennuksen edeltäjänä. Nämä kaksi ilmiötä liittyvät vahvasti toisiinsa. (Duo ym. 2024.)

Yksinäinen nuori voi helposti kehittää sosiaalisen ahdistuneisuuden kärsiessään yksinäisyydestä ja ollessaan vailla ihmisten välistä vuorovaikutusta. Sosiaalinen ahdistuneisuus voidaan siis luokitella yleiseksi ahdistuneisuudeksi, mikä viittaa kielteisiin tunteisiin ja käyttäytymismuotoihin. Yleensä ne esiintyvät mm. pelkona, noloutena ja välttelynä liittyen sosiaalisiin tilanteisiin. Nämä pelot koskettavat niin kuviteltuja tilanteita kuin myös aitoja

kohtaamisia. Pahimmillaan sosiaalinen ahdistuneisuus voi johtaa esimerkiksi internetaddiktioon, sillä anonymiteetti ja vuorovaikutus internetissä ovat helpompia tapoja sosialisoitua kuin kasvokkainen kohtaaminen (Wangling ym. 2024, 2).

Yksinäisyys on ihmiselle todella stressaava tila ja ahdistuneisuuden tunteet sekä jatkuva stressi omasta yksinäisyydestä voivat ajaa nuoren myös videopelien tai uhkapelaamisen maailmaan. Tutkimukset osoittavat, että pitkittyneessä stressitilassa eläminen voi altistaa ihmisen riippuvuuskäyttäytymiselle. Tavasta voi tulla riippuvuus erityisesti, jos uhkapelaaminen tai videopelaaminen on ollut satunnainen harrastus ennen vaikeaa ja stressaavaa elämäntilannetta. Tällöin vaikeassa tilanteessa elävä ihminen voi korvata yksinäisyyden tunteita ja saada mielihyvän kokemuksia uppoutumalla pelaamiseen. (Vuorinen ym. 2024, 2.)

Yksinäisyyden vaikutukset ulottuvat henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Esimerkiksi Jensen ym. (2025) käsittelee tutkimuksessaan yksinäisyyden merkitystä ihmisen terveyteen ja liikkuvuuteen. Tutkimus osoittaa, että kaikissa ikäryhmissä yksinäisyydestä kärsivät ihmiset olivat paljon alttiimpia ylipainolle ja huonolle ruokavaliolle. Lisäksi myöhemmin aikuiselämässä kuvioihin saattaa tulla mukaan tupakointi tai päihteidenkäyttö. Tämä näkyy erityisesti, kun verrataan ihmistä, jolla on hyvät sosiaaliset suhteet ihmiseen, jolla suhteet ovat puutteellisia tai puuttuvat kokonaan.

3 Sosiaalinen media nuorten elämässä

3.1 Sosiaalisen median käyttö

Opinnäytetyössä sosiaalisella medially viitataan alustaan, jossa voi luoda itselleen henkilökohtaisen profiilin, vuorovaikuttaa, käyttää ja luoda sisältöä. Tällaisia alustoja ovat esimerkiksi Facebook, Youtube, Instagram ja TikTok. Sosiaalinen media on käyttäjänsä osallistava media, jossa käyttäjä pääsee vuorovaikutuksiin muiden ihmisten kanssa vaivattomasti ja nopeasti. (Tanner ym. 2020, 16.)

Sosiaalisen median suosio kasvaa koko ajan ja siksi nuorten, vanhempien sekä nuorten kanssa vuorovaikutuksissa olevien ammattilaisten on syytä pyrkiä pysyttelemään kehityksen mukana. Aidon sisällön erottaminen muuttuu jatkuvasti vaikeammaksi. Tekoäly kehittyä kovaa vauhtia ja kuvia muokataan voimakkaammin luoden paineita sosiaalisen median käyttäjään. Sosiaalisen median vaikutukset nuoreen ovat hyvin yksilökohtaisia ja riippuvat paljon siitä, miten sitä käyttää ja kuinka paljon. Suurimmalle osalle nuorista sosiaalinen media on osa päivittäistä elämää ja siksi on tärkeä tietää millä tavoin sosiaalinen media saattaa vaikuttaa nuoriin. (Narasimha Rao ym. 2022.)

Suomessa on 4,46 miljoonaa sosiaalisen median käyttäjää. Tammikuun 2024 tilastojen mukaan Suomessa YouTube on ykköspaikalla suosituimpana sosiaalisena medianana, ja Facebook toisena. Maailmanlaajuisesti Facebook on kaikista sosiaalisen median alustoista suosituin. (Datareportal 2024.) Sosiaalisen median sovellukset, jotka tarjoavat lyhyitä ja nopeasti kulutettavia videoita ovat nousseet suosioon viime vuosien aikana. Erityisesti TikTokin suosio on pyrkäntänyt suureen kasvuun. (DNA 2023.)

DNA:n tekemän tutkimuksen mukaan nuorten keskuudessa suosituimpia sosiaalisen median kanavia ovat Snapchat, WhatsApp, TikTok ja Instagram (DNA 2023). Näiden palveluiden ja monen muun sosiaalisen median parissa nuoret viettävät paljon aikaa päivisin. MLL:n nuorten netinkäyttöä koskevan kyselyn mukaan 69 % prosenttia ovat kertoneet arkisin viettävänsä sosiaalisen median palveluiden parissa aikaa kolme tuntia tai enemmän. (Kiuru & Aalto 2024.) Luku on kasvanut huomattavasti verrattuna yhdysvaltalaiseen vuonna 2015 toteutettuun tutkimukseen, jossa nuorten ruutuajan kerrotaan olleen keskimäärin tunti ja yksitoista minuuttia päivässä (Uhls ym. 2017).

13–18-vuotiaille suomalaisille nuorille toteutetun tutkimuksen mukaan suurelle osalle TikTok on tärkein alusta myös uutisten kuluttamiseen. Aiempina vuosina Iltapäivälehdet ovat olleet ykkössijalla, mutta vuosina 2023–2024 TikTok on noussut kärkeen. Uutisten kulutus ei ole kuitenkaan päällimäinen syy siihen, miksi nuoret käyttävät Tiktokia. (Kantar Media 2024.)

Tutkimuksesta selviää myös se, että lyhyet videot ja lyhyet kuvajutut korostuvat nuorilla suosituimpana uutisten kuluttamisen muotona. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan luota kaikkeen, mitä TikTokissa tulee vastaan. Luotettavia uutislähteitä ovat muun muassa Helsingin Sanomat ja MTV Uutiset. Nuorten mukaan vale uutisten huomaaminen nykyään on helpompaa. Lisäksi TikTokissa tulee vastaan usein valheellista tietoa. (Kantar Media 2024.)

3.2 Sosiaalisen median rooli nuoren elämässä

Sosiaalisen median rooli nuorten elämässä on kasvanut dramaattisesti vuosien myötä. Jopa yli kolmas alle 30-vuotiaiden seurustelusuhteista on alkanut verkossa keskustelun myötä ja noin 6 % ihmisistä maailmanlaajuisesti kärsii jonkinlaisesta internet-riippuvuudesta. Sosiaalinen media tuo mukanaan erilaisia ilmiöitä, kuten nettikiusaamisen, sosiaalisen median riippuvuuden, työmahdollisuuksia, laajat mahdollisuudet yhteydenpidolle, markkinoinnille sekä vaikuttamiselle ympäri maailman. (Tanner ym. 2020, 10–23.)

Iso-britannialaisen tutkimuksen mukaan jopa 97 % 12–17-vuotiaista nuorista käyttää erilaisia sosiaalisen median alustoja. Sosiaalinen media on suosittu jokaisessa ikäluokassa, erityisesti nuorten keskuudessa. (Pepper ym. 2023, 1244.) Vaikka oletus voisikin olla päinvastainen, niin MLL:n kyselyn mukaan vähemmän sosiaalisessa mediassa aikaa viettävien nuorten osuus on lisääntynyt verrattuna aiempina vuosina toteutettuihin kyselyihin. Kyselystä tulee myös ilmi, että monet nuoret ovat huolissaan aikuisten puuttuvasta ymmärryksestä sosiaalisen median merkityksestä nuoren elämässä. Sosiaalinen media on tärkeä osa nuoren identiteettiä ja sosiaalista elämää. (Kiuru & Aalto 2023, 10.)

MLL:n kysely osoittaa selkeästi sen, että monet suomalaiset nuoret ovat tietoisempia kännykän käytöstään ja suhtautuvat siihen kriittisemmin. Yhä useammat nuoret tiedostavat sen, kuinka sosiaalisen median avattua sinne saattaa huomaamatta jäädä roikkumaan pitkäksi aikaa. Kyselyn mukaan lähes puolet nuorista arvioivat viettävänsä sosiaalisessa mediassa heidän mielestään sopivan määrän aikaa, kun taas runsas kolmannes vastaajista haluaisi vähentää omaa ruutuaikaansa. Melkein 10 % vastaajista kertoi tietoisesti vähentäneensä omaa sosiaalisen median käyttöään. (Kiuru & Aalto 2023, 10–11.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2023) kouluterveyskysely tuo esiin huolestuttavia huomioita nuorten netin käytöstä. Tulokset viittaavat siihen, että osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa passiivisesti ja tottumuksesta, eikä halusta. Esimerkiksi 38 % 8.–9.-luokalaisista, 45 % lukiolaisista ja 34 % ammattiin opiskelevista ilmoitti olleensa netissä, vaikka heitä ei tehnyt mieli. Sukupuolten välillä havaittiin selkeitä eroja: tytöt raportoivat tällaista käyttöä huomattavasti useammin kuin pojat, esimerkiksi lukiotyöistä 52 %, pojista 38 %.

Kyselyn mukaan kolmannes nuorista koki, että heidän tulisi viettää enemmän aikaa muualla kuin verkossa. Useat kertoivat myös epäonnistuneensa yrityksissä vähentää netin käyttöään. Esimerkiksi 41 % lukiotyöistä oli yrittänyt vähentää verkkoaikaa tuloksetta, kun taas vastaava luku pojilla oli vain 22 %.

3.3 Sosiaalisen median vaikutus nuoreen

Sosiaalisen median vaikutukset nuoriin ovat laaja-alaisia, ja ne voivat muuttaa jopa nuoren ruokatottumuksia tai vaikuttaa ruoan syömiseen. Etelä-Koreassa vuonna 2022 tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että nuoret, jotka aktiivisesti katsoivat ”mukbang” tai ”cookbang” videoita, nauttivat usein sokerillisia juomia, karkkeja ja muita epäterveellisiä pikaruokia normaalien annosten sijaan. Usein myös videoita katsovat nuoret jättivät esimerkiksi aamupalan tai muita päivän ruokia syömättä. Tutkimuksessa myös huomattiin, että videoita katselleet nuoret kokivat muita nuoria enemmän yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja stressiä. Tutkijat tulivat siihen tulokseen, että ”mukbang” ja ”cookbang” ruokavideot ovat linkitetty huonoihin elämäntapoihin, ja että kouluissa tulisi keskittää aikaa pysäyttämään videoiden mahdollisten terveyshaittojen ehkäisemiseen ennen kuin on liian myöhäistä. (Hong 2024.)

Itsetuhoisuuteen tai itsensä vahingoittamiseen liittyvä julkaisu sosiaalisessa mediassa on nähty sisältönä, joka on nuorelle haitallista ja voi altistaa nuoren vahingoittamaan itseään esimerkiksi huomion perässä. Todellisuudessa tilanne on kuitenkin päinvastainen ja yleisesti nuoret, jotka itsetuhoisuuteen liittyvää sisältöä ovat katselleet ovat tilastojen mukaan aiemmin satuttaneet itseään ja juuri siksi hakevat tällaista sisältöä. (Lavis & Winter 2020, 4.)

Itsetuhoisuuteen liittyvän sisällön katsominen voi olla nuorelle ahdistavaa tai jopa traumatisoivaa. Joillekin nuorille tällaisen sisällön pariin hakeutuminen saattaa olla keino löytää vertaiskumppaneita ja uusia sosiaalisia suhteita samojen aihepiirien luota joiden kanssa nuoret ovat kamppailleet. Nuoret voivat esimerkiksi auttaa toisiaan löytämään terveellisempiä tapoja kanavoida tunteitaan, sekä ymmärtämään syitä siihen miksi he satuttavat itseään. (Lavis & Winter 2020, 4.)

Ulkonäköpaineet ja ahdistus

Sosiaalinen media saattaa olla ahdistava paikka monelle nuorelle, sillä sosiaalisessa mediassa tapahtuu paljon vertailua. Sosiaaliseen mediaan jaettu sisältö määrittelee monelle valheellisesti sen, millainen ulkonäkö on hyväksyttävä ja ihannoitava tällä hetkellä. Sosiaalisessa mediassa on monesti näkyvillä vain se viimeistelty ja onnistunut lopputulos, joka ei välttämättä aina vastaa todellisuutta. (Papapanou ym. 2023, 2.) MLL:n kyselyn mukaan

neljäsosa suomalaisnuorista koki oman elämänsä tylsäksi verrattuna muiden sosiaalisessa mediassa näytettyyn elämään (Kiuru & Aalto 2023).

Sosiaalisessa mediassa nuoret useasti kokevat painetta reagoida julkaisuihin ja viesteihin. Monet nuoret kokevat tarvetta olla jatkuvasti tavoiteltavissa sosiaalisessa mediassa. (Kiuru & Aalto 2023, 11.) Vilkkaan viestiliikenteen ja sosiaalisen median käytön myötä jotkut nuoret päätyvät kärsimään ”FOMO:sta” (lyhenne englannin kielestä ”Fear Of Missing Out”), eli paitsi jäämisen pelosta (Tanner ym. 2020, 61). Ulkopuolisuuden tuntemuksia kokee neljäsosa nuorista, kun he näkevät sosiaalisessa mediassa julkaisuja tilanteista, joissa he eivät olleet mukana (Kiuru & Aalto 2023).

Toisaalta sosiaalinen media saattaa olla jossakin tilanteessa ainoa vuorovaikutuksen mahdollisuus ihmiselle, joka kärsii sosiaalisesta ahdistuksesta. Sosiaalinen media ja sen käyttö tuo negatiivisia sekä positiivisia puolia nuoren elämään. Siksi ilmiötä on syytä katsoa monesta eri näkökulmasta. (Papapanou ym. 2023, 2–3.)

Yhteisöllisyys ja oman identiteetin etsiminen

Sosiaalisen median avulla luodut verkkoyhteisöt ja keskustelufoorumit ovat monelle nuorelle ainutlaatuinen ja tärkeä tapa socialisoitua sekä verkostoitua. Sosiaalisessa mediassa nuoret kehittävät identiteettiään, ”etsivät itseään” sekä vastaanottavat ja tarjoavat toisilleen vertaistukea, keskustelevat heitä kiinnostavista aiheista samalla luoden uniikkeja yhteisöjä, joissa he viihtyvät ja kokevat olonsa turvallisiksi. (Uhls ym. 2017.) Sosiaalinen media on monelle nuorelle tärkeä kanava itsenä ilmaisulle sekä omien ajatusten luovaan ulosantiin ja ajatusten vaihtamiseen. Esimerkiksi ujoille ihmisille sosiaalinen media saattaa olla tärkeä keino päästä vuorovaikutukseen ihmisten kanssa ja tuoda omia ajatuksiaan ilmi. (Siddiqui & Singh 2016.) Verkkoyhteyksien myötä etäisyys ei ole rajoite yhteydenpidolle, joten se avaa monelle nuorelle lisää mahdollisuuksia verkostoitua (Uhls ym. 2017).

Sosiaalinen media mahdollistaa yhä useammalle ryhmään kuulumisen tunteen, vertaistuen jakamisen ja saamisen (Tanner ym. 2020, 22). Sosiaalisen median myötä koetulla yhteisöllisyydellä ja vertaistuella on todettu olevan masennusta ja ahdistusta vähentävä vaikutus. Lisäksi sosiaalisen median on todettu olevan hyödyksi nuorille, jotka kamppailevat seksuaali-identiteettinsä kanssa sekä myös nuorille, jotka eivät välttämättä ole vielä löytäneet omaa piiriään. Sosiaalisen median myötä kaikkien on mahdollista löytää oma yhteisönsä. (Uhls ym. 2017, 68.)

Vuorovaikuttaminen sosiaalisessa mediassa on suosituin vuorovaikuttamisen muoto nykypäivänä. Monet ihmiset jakavat arkeaan ja elämäänsä sosiaalisessa mediassa. (Papapanou ym. 2023, 2.) Nuorten mukaan sosiaalisessa mediassa tai pelatessa vietetty

vuorovaikutteinen aika kaverin kanssa on tärkeää kaverisuhteiden syventymisen kannalta, ja helpottaa uusien tuttavuuksien alkua. Monen nuoren elämässä sosiaalisella medially on tärkeä rooli kasvokkaisten kaverisuhteiden rakentamisessa ja syventämisessä. (Kiuru & Aalto 2023, 11.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus valittiin tutkimusmenetelmäksi, koska sen avulla perehtyminen laajasti aiheeseen liittyvään aineistoon on mahdollista. Menetelmä mahdollisti tiedon kokoamisen ja aiheen tarkastelun useista eri näkökulmista.

Kirjallisuuskatsausta menetelmänä voidaan luonnehtia yleiseksi katsaukseksi aiheesta, ilman tarkkaa rajausta tai sääntöjä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan laajalti aineistoja, eikä aineistoa rajaa metodiset säännöt. Tarkoituksena on kuvata mahdollisimman laajasti tutkittua ilmiötä ja sen ominaisuuksia. (Salminen 2023, 7–8.)

Kangasniemen (2013, 293–294) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus noudattaa tieteellisesti itsenäisen tutkimusmenetelmän periaatteita. Menetelmässä pyritään kuvaamaan valittua ilmiötä rajatusti, perustellusti ja jäsennetysti teoreettisesta tai kontekstuaalisesta näkökulmasta. Usein menetelmän tarkoitus on etsiä vastauksia kysymyksiin, mitä tiedetään ilmiöstä tai ilmiön käsitteistä ja niiden välisistä suhteista.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen hyötyjä ja tarkoitusta voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Siinä pyritään kehittämään olemassa olevaa teoriaa ja muodostamaan uutta. Katsauksessa myös arvioidaan teoriaa ja rakennetaan laajaa asiakokonaisuutta tietystä aihealueesta. Lisäksi sillä pyritään tunnistamaan ongelmia sekä epäkohtia. Tämä mahdollistaa tietyn teorian historiallisen kehityksen kuvaamisen. (Salminen 2023, 3.)

Menetelmää on kritisoitu sen olevan tieteellisesti epätarkka, subjektiivinen sekä sattumanvarainen. Menetelmän käytön vahvuuksia ovat sen argumentoituus sekä mahdollisuus ohjata tarkastelua tiettyihin ennalta valittuihin kysymyksiin. Lisäksi sen avulla voidaan tuoda esille uusia näkökulmia. Kuitenkin menetelmän käyttöön tarvitaan tutkijalta syvällistä perehtymistä ja tuntemista tutkittavaan ilmiöön sekä käytettävän menetelmän vaiheisiin. (Kangasniemi ym. 2013, 292, 298–299.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on neljä eri vaihetta: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen sekä tuotetun tulosten tarkasteleminen. Menetelmän vaiheet ovat luonteeltaan päällekkäisesti suhteessa toisiinsa, vaikka sitä voidaan jaotella erilaisiin vaiheisiin. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

4.2 Tutkimuskysymyksen muodostaminen

Tutkimuskysymys on keskeinen tekijä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa sekä ohjaava osa koko tutkimusprosessissa. Tutkimuskysymys esitetään usein kysymysmuodossa. Kun tutkimuskysymys on muodostettu, niin sitä voidaan tarkastella yhdestä tai useammasta näkökulmasta. Tutkimuskysymykseksi muodostui, miten sosiaalinen media vaikuttaa yksinäisyyttä kokevan nuoren elämään? Tutkimuskysymyksen kuuluu olla rajattu syvällisempää pohdintaa varten, mutta silti tarpeeksi avoin tutkimuskysymykseksi. Tutkimuskysymyksen muodostaminen on suuntaa näyttävä tekijä opinnäytetyössä ja se auttaa aineiston, sekä näkökulmien löytämisessä ja avaamisessa. (Kangasniemi ym. 2013, 294–295.)

Pohdittiin opinnäytetyön rajaamista avainsanojen ympärille, jotka olivat yksinäisyys, sosiaalinen media ja nuoret. Päädyttiin rajaamaan aiheen hyvinkin avoimesti, jotta meillä on opinnäytetyössä liikkumavaraa ja pystyttäisiin tarkastelemaan aiheetta moniulotteisesti sekä negatiivisesta, että positiivisesta näkökulmasta. Tutkimuskysymys on tarpeeksi rajattu kysymys, jotta myös aiheen syvälinen tarkastelu onnistuu. Tutkimuskysymyksessä nuorista puhuttaessa iän rajaaminen on merkittävä tekijä, jotta aineiston haku syventyy. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

4.3 Aineiston valinta

Aineisto on valittu tutkimuskysymykseen perustaen. Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan ja käsitellään aineistoja sekä tietoa, jotka löytyvät luotettavista tietokannoista. Hyödynnettiin aineistoina vieraskielisiä vertaisarvioituja artikkeleita ja yhtä väitöskirjaa. Etsittiin lähteitä mm. tietokannoista, kuten LAB Primo, Google Scholar, sekä kansainvälistä tietoa hakiessa EBSCO. On tärkeä analysoida tietoa ja sen paikkansapitävyyttä prosessin ohessa, ja tiedon täytyy olla tarpeeksi päivittyntä tietoa (Salminen 2023, 11–12).

Tiedonhaussa keskeisimpiä hakusanoja olivat ”nuoret”, ”sosiaalinen media” ja ”yksinäisyys”. Haettiin lisäksi tutkimuksia paljon englannin kielellä käyttäen hakusanoja ”young adults”, ”youth”, ”adolescence”, ”social media”, ”loneliness”, ”anxiety”, ”mental health”, ”depression” ja ”isolation”. Käytettiin tietokannoissa rajauksia, jotta ajantasaisen tiedon etsiminen helpottuisi. LAB Primossa ja Finnassa käytettiin rajausta, jossa aineistojen valmistumisvuodet olivat 2014–2025. EBSCO:ssa tuloksia oli erittäin suuri määrä, joten rajattiin hakutulokset niin, että ne ovat julkaistu 12 kuukauden sisällä. Lisäksi LAB Primossa ja EBSCO:ssa aineistojen rajauksessa käytettiin myös sitä, että aineistot ovat vertaisarvioitu. Aineistojen etsimisessä käytettyjä tietokantoja ja hakusanoja kuvataan liitteessä 1.

Tiedonhaussa on tärkeää määritellä, mitä aineistoja valitsee ja mitkä suljetaan pois tutkimuksesta. Tämä varmistaa sen, että aineistot ovat luotettavia, ajankohtaisia ja pysyvät aiheessa. Tarkastettavuuden varmistamiseksi yhtenä kriteerinä oli maksuton ja avoin pääsy aineistoon. Jotta aineistot olisivat ajan tasalla, niin rajattiin aineistojen julkaisu ajankohdaksi vuodet 2014–2025. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteereitä on nähtävissä taulukossa 1.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Avainsanat: sosiaalinen media, nuoret, nuoret aikuiset, yksinäisyys	Aineistot ilman avainsanoja
Aineiston kielenä suomi tai englanti	Aineiston kielenä muut kielet kuin suomi tai englanti
Aineisto alle 10 vuotta vanha	Aineisto yli 10 vuotta vanha
Maksuton aineisto	Maksullinen aineisto
Aineisto, joka vastaa tutkimuskysymykseen	Aineisto, joka ei vastaa tutkimuskysymykseen
Avoin pääsy aineistoon	Rajallinen pääsy aineistoon

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Aineiston hakutuloksia käytiin läpi katsomalla ensin julkaisujen otsikot, tiivistelmät ja johdannot. Tämän jälkeen arvioitiin, kuinka hyvin ne vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Aiheisiin perehtymisen jälkeen valittiin tuloksiin sellaiset lähteet, joiden aihepiiri ja näkökulmat liittyivät selkeästi sosiaaliseen mediaan, nuoriin ja yksinäisyyden kokemukseen. Opinnäytetyön lopullinen aineiston määrä on seitsemän aineistoa. Ne koostuvat kuudesta vertaisarvioiduista artikkelista ja yhdestä väitöskirjasta. Liitteessä 2 kuvataan valittuja aineistoja.

4.4 Aineiston analysointi

Teemoittelu on yksi laadullisen aineiston analyysimenetelmistä. Menetelmässä aineistosta nostetaan esille tutkimuskysymykseen liittyviä toistuvia teemoja. Tämä mahdollistaa vertailun tiettyjen teemojen ilmetessä aineistoissa. Teemoittelun tarkoitus on havainnollistaa kokonaiskuvaa. Onnistuneessa teemoittelussa tarvitaan teorian ja empirian vuorovaikutusta. (Eskola & Suoranta 1998, 174–175.)

Teemoittelua tehdessä monesti lisätään teemojen yhteyteen sitaatteja tai kohtia aineistosta, joiden tarkoituksena on havainnollistaa teeman esiintymistä ja sitä, mihin teema pohjautuu. Teemoittelu on yleinen apuväline haastatteluaineistoa rakentaessa, mutta myös hyödyllinen työkalu aineiston analyysimenetelmänä kirjallisuuskatsauksessa. (Kallinen & Kinnunen 2021.)

Opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmänä oli teemoittelu. Aloitettiin teemoitteluun pohjautuvan työskentelyn aineiston kokoon kasaamisella ja siihen perehtymisellä. Aineistoon perehtyessä käytiin aineiston läpi useaan otteeseen, jonka myötä aineistosta nousi esiin erilaisia tutkimuskysymystä koskevia teemoja. Pelkistimme ja ryhmittelimme teemat viiteen taulukossa näkyvään yläluokkaan. Teemoittelua kuvataan taulukossa 2.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Nuoren tapa käyttää sosiaalista mediaa: sisällön tuottaminen, yhteydenpito vs. sisällön selaaminen ilman vuorovaikutusta. (Primack ym. 2018)	Aktiivinen vs. passiivinen käyttö	Sosiaalisen median käyttötavat
Miten eri alustat (esim. TikTok, Snapchat, Instagram) vaikuttavat yksinäisyyteen (Latikka 2024)	Alustakohtaiset erot	
Nuori ei tunne kuuluvansa mihinkään sosiaaliseen verkostoon. (Käcko ym. 2024)	Sosiaalisen tuen puute	Yksinäisyyden kokemukset
Nuori ei tunne kuuluvansa joukkoon ja kokee itsensä ulkopuoliseksi. (Thomas ym. 2017)	Ulkopuolisuuden tunne	
Sosiaalinen media peilaa tai voimistaa jo muutenkin koettua yksinäisyyttä. (Doktorova ym. 2025)	Fyysisen ja digitaalisen yksinäisyyden linkitys	

<p>Sosiaalisessa mediassa saadut viestit, keskustelut tai yhteisöt, jotka lievittävät yksinäisyyttä. (Koch ym. 2025)</p> <p>Digitaalisella taidolla nuori pystyy täyttämään yhteenkuuluvuuden tarpeensa sosiaalisessa mediassa. (Latikka 2024)</p>	<p>Laajat mahdollisuudet yhteydenpitoon ja vertaistukeen</p> <p>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</p>	<p>Sosiaalisen median myönteiset vaikutukset</p>
<p>Sosiaalisessa mediassa nähdyt kuvat tai sisällöt, jotka vahvistavat ulkopuolisuuden tunnetta ja vertailua. (Doktorova ym. 2025)</p> <p>Sosiaalisen median alustoilla torjutuksi tuleminen tai ryhmien ulkopuolelle jääminen. (Doktorova ym. 2025)</p> <p>Nuori peilaa itseään epärealistiin ulkonäkö ihanteisiin tai muihin kaveriporukoihin. (Papapanou, ym 2023)</p>	<p>FOMO ja riittämättömyyden tunne</p> <p>Häirintä ja ulossulkeminen</p> <p>Itsensä vertailu muihin sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset</p>
<p>Taukojen pitäminen sosiaalisesta mediasta, tilien poistaminen, käyttöaikojen rajoittaminen. (Käcko ym. 2024)</p> <p>Sosiaalisesta mediasta saatavat vinkit, vertaiskokemukset tai vaikuttajat, jotka auttavat selviytymään yksinäisyyden tunteiden kanssa. (Käcko ym. 2024)</p>	<p>Sosiaalisen median käyttämisen säätely</p> <p>Mielenterveyden tukeminen sosiaalista mediaa hyödyntäen</p>	<p>Nuorten toimijuus ja selviytymiskeinot</p>

Taulukko 2. Teemoittelu

Aineistosta nousi esiin erilaisia teemoja, jotka on havainnollistamisen tueksi pelkistetty taulukossa lyhyiksi lauseiksi. Näistä muodostettiin ensin alaluokat ja lopuksi pääluokat, jotka toimivat työn teemoina. Teemoittelu mahdollisti aineiston jäsentämisen selkeäksi kokonaisuudeksi, jossa sosiaalisen median vaikutukset nuoren yksinäisyyteen näyttäytyvät moniulotteisina ja tilannesidonnaisina.

4.5 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulosten tarkastelu on kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe, joka sisältää sekä sisällöllistä että menetelmällistä pohdintaa. Lisäksi katsauksessa pohditaan kriittisesti eettisyyttä ja luotettavuutta. Vaikka kuvaileva kirjallisuuskatsaus onkin aineistoperusteinen, on välttämätöntä, että siihen sisällytetään pohdintaa tuotetusta tuloksesta. Tutkimuksen tuloksia kerätään ja tiivistetään kirjallisuuskatsauksen avulla. Näitä keskeisiä tuloksia tarkastellaan käsitteellisestä, teoreettisesta sekä yhteiskunnallisesta kontekstista käsin. Tässä vaiheessa voidaan nostaa esiin myös jatkotutkimusehdotuksia sekä tehdä johtopäätöksiä. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Menetelmän väljyys edellyttää sen, että tutkija kiinnittää erityistä huomiota valintojensa ja raportointinsa eettisyyteen kaikissa kirjallisuuskatsauksen vaiheissa. Tutkimuskysymyksen muotoilussa eettisyys nousee esille valitun näkökulman perustelussa sekä mahdollisten subjektiivisten vinoumien tiedostamisessa. Aineiston valinnassa ja käsittelyssä tutkimusetiikka korostuu raportoinnin tasavertaisuuden, oikeudenmukaisuuden ja rehellisyyden kannalta. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Kangasniemen ym. (2013, 297–298) mukaan tutkimuskysymyksen selkeä esittäminen sekä sen teoreettisen pohjan perustelu ovat olennaisia seikkoja aineiston luotettavuudelle. Menetelmäosan kuvaus selkeästi, avoimesti ja läpinäkyvästi ovat tärkeitä tekijöitä kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arvioinnissa. Johtopäätösten luotettavuus voi heikentyä, jos valitun aineiston kritiikki ja tehdyt johtopäätökset eivät ole keskenään yhdenmukaisia.

Tarkasteluvaiheessa on hyvän tieteellisen käytännön mukaista arvioida ja tarvittaessa myös kriittisesti tarkastella esitettyä tutkimuskysymystä (Kangasniemi ym. 2013, 297). Tässä opinnäytetyössä tutkimustuloksia käsitellään sisällön ja menetelmien pohdinnan jälkeen, jolloin tarkasteltiin, kuinka hyvin valitut tutkimukset vastaavat tutkimuskysymystä. Samassa yhteydessä arvioitiin myös tutkimusten eettisyyttä ja luotettavuutta.

5 Tutkimuksen tulokset

5.1 Nuorten yksinäisyyden kokemukset

Nuorten kokemalla yksinäisyydellä on kreikkalaisen tutkimuksen mukaan todettu olevan suora yhteys korkeampaan sosiaalisessa mediassa vietettyyn aikaan. Tutkimuksen mukaan noin 10 % nuorten kokemasta yksinäisyydestä johtuu sosiaalisen median aiheuttamasta sosiaalisesta ahdistuksesta. (Papapanou, ym 2023, 4.)

Käckon ym. (2024, 11–12) tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat sitä mieltä, että sosiaalisella medialla voi olla negatiivinen vaikutus heidän yksinäisyyteensä, ja sosiaalisen median käyttö saattoi lisätä heidän kokemaansa yksinäisyyden tunnetta. Nuorten mielestä tämä näkyy esimerkiksi siten, että ystäviä ei enää tavata yhtä usein kasvokkain, koska viestintä siirtyy useammin verkkoon ja sosiaaliseen mediaan. Osa nuorista myös koki, että sosiaalisen median vuoksi ei tarvitse poistua kotoa erilaisten toimintojen suorittamiseksi. Tämä saattaa johtaa nuoren syrjäytymiseen ja eristäytymiseen.

Tutkimuksia tarkastellessa täytyy muistaa yksilön oma kokemus yksinäisyydestä. Osa nuorista saattaa kokea tahattoman yksinäisyyden kielteisenä asiana, mihin voi liittyä syrjäytyneisyyden tuntemuksia sekä tunnetta erilaisuudesta. Nuoret herkästi vertailevat tosiaan sosiaalisessa mediassa, joka saattaa aiheuttaa sosiaalista estyneisyyttä. (Papapanou, ym 2023, 4.)

5.2 Sosiaalisen median myönteiset vaikutukset

Lähihistorian COVID-19 pandemia oli monelle nuorelle sekavaa aikaa ja sosiaalisen median vaikutus nuoriin on ollut huomattava. Pandemian aikana sosiaalinen media oli monelle nuorelle elämänlinja ja tapa pysyä yhteydessä ystäviin ja tärkeisiin ihmisiin. Nuoret, joilla oli sosiaalisen median avulla yhteys ystäviinsä pandemian aikana, kokivat vähemmän yksinäisyyden tunnetta. Samat nuoret myös kokivat saavansa tukea omasta sosiaalisesta piiristään vaikeina aikoina. (Käcko ym. 2024, 3.)

Käckon ym. (2024, 3) mukaan nuoret, joilla on sosiaalisen median ja ”online” elämän ulkopuolella vahvoja ihmissuhteita, saavat todennäköisesti positiivisempia kokemuksia uusien ihmisten tapaamisesta ja ystävien hankkimisesta sosiaalisessa mediassa kuin nuoret, joilla ei ole vahvoja ystävyysuhteita sosiaalisen median ulkopuolella. Nämä nuoret, joilla ei ole vahvoja ystävyysuhteita ovat myös kokeneet, että sosiaalisen median avulla luodut ystävyysuhteet ovat olleet hyvin lyhytikäisiä. Lyhytikäiset sosiaalisen median parissa kehittyneet suhteet harvemmin täyttivät niitä tarpeita täydellisesti mitä sosiaalisen median ulkopuolella saadut ystävyysuhteet täyttivät. Sosiaalinen media voi kuitenkin kaikesta

huolimatta olla nuorelle erinomainen tapa edistää kuuluvuuden tunnetta, ylläpitää ihmissuhteita ja vähentää yksinäisyyden tunnetta.

Nuoret voivat kokea yksinäisyyttä siirtyessään seuraavaan elämänvaiheeseen, kuten toisen asteen koulutuksesta korkeakouluun. Muutoksen vaiheessa sosiaalisen median rooli korostuu, sillä nuoret käyttävät sitä aikaisempien ihmissuhteiden ylläpitämiseen sekä uusien suhteiden luomiseen. Lisäksi tässä elämänvaiheessa nuori on hyvin altis kokemaan yksinäisyyden tunteita varsinkin muuttaessa uudelle paikkakunnalle. Sosiaalinen media voi helpottaa löytämään uusia yhteisöjä ja integroitumista yhteisöihin. Tämä edesauttaa ryhmään kuulumisen tunnetta ja vähentää nuoren kokemaa yksinäisyyttä. (Thomas ym. 2017, 550–552.)

5.3 Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset

Tutkimukset tosin osoittavat, että internetissä vietetty aika korreloituu nuorten huononevaan mielenterveyteen, elämänlaatuun ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden kokeminen on lisääntynyt niissä nuorissa, jotka viettävät netissä aikaa. Erityisesti tämä näkyy silloin, kun verrataan nuoriin, jotka eivät käytä nettiä tai sosiaalista mediaa yhtä aktiivisesti. (Käcko ym. 2024, 3.)

Sosiaalisen median liiallinen käyttö on hyvin yleistä. Nykynuorista jopa yli puolet saattaa kärsiä sosiaalisen median riippuvuudesta. Tutkimukset osoittavat, että sosiaalisen median riippuvuudesta kärsivä nuori voi kokea itsensä jo valmiiksi yksinäiseksi, jolloin pakonomainen sosiaalisessa mediassa oleminen lisää yksinäisyyden tunnetta entisestään. Tästä voi kehittyä kierre, josta on vaikea päästä irti. Kierteen voi erityisesti huomata nuorista, jotka ovat aiemmin viettäneet paljon aikaa ystäviensä kanssa sosiaalisen median ulkopuolella, mutta nykyään aika kuluu sosiaalisen median ja pinnallisten ihmiskontaktien parissa. (Käcko ym. 2024, 3–4.)

Doktorovan ym. (2025, 148) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset näkyvät erityisesti naisväestössä. Tämä on tärkeä huomio mielenterveyspalveluiden ammattilaisille ja hyvä muistaa yliopistomaailmassa, erityisesti nuorten aikuisten parissa. Aiemmin ei ymmärretty, että digitaalisessa vuorovaikutuksessa voisi ilmetä sukupuolijakaumaa. Tämä on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, kun pohditaan esimerkiksi sosiaalisen median vaikutuksia nuoriin ja heidän minäkuvaansa.

Itsensä vertailu muihin

Sosiaalinen media viljelee epätervettä kehonkuvaa sekä ulkonäköpaineita monelle nuorelle käyttäjälle. On todettu, että nuoret, jotka eivät ole tyytyväisiä ulkonäköönsä, kokevat

internetissä enemmän stressin ja masennuksen kaltaisia oireita. Kreikkalaisen tutkimuksen mukaan korkeampi sosiaalisten tilanteiden ahdistus on yhdistetty korkeampaan sosiaalisessa mediassa vietettyyn ruutu-aikaan. Sosiaalisten tilanteiden ahdistukseen usein liittyy myös negatiivinen yksinäisyyden kokemus. (Papapanou ym. 2023, 2.)

Sosiaalisen median sisältö on suurissa määrin teennäistä eikä kuvaa aidosti todellisuutta. Altistuminen erittäin idealisoidulle sisällölle voi aiheuttaa mustasukkaisuutta ja vääristynyttä kuvaa muiden elämästä ja onnistumisista. (Primack ym. 2017, 6.) Esimerkiksi Käcko ym. (2024, 15) tutkimuksessa nuoret toivat esille, että ylikorostetun ja ihannoidun elämän seuraaminen sosiaalisen median kanavissa oli monelle vaikeaa katseltavaa, sillä nuorella omat elämän realiteetit eivät ole samaa tasoa kuin sosiaalisen median julkaisuja tehneillä ihmisillä. Nuoret kokivat, että sellaisen elämän saaminen on luultavasti erittäin epätodennäköistä tai jopa mahdotonta. Tämän vuoksi he kokivat epäonnistuneisuuden tunteita elämäänsä ja omien unelmien tavoittelemisessa.

Käckon ym. (2024, 15) tutkimuksessa huomattiin myös, että nuoret halusivat oma-aloitteisesti suojella omaa henkistä ja psyykkistä mielenterveyttään rajoittamalla omaa sosiaalisen median käyttöä. Tutkimuksessa osa nuorista jätti esimerkiksi omien ystäviensä seuraamisen sosiaalisessa mediassa ja keskittyi vain julkkisten tai muiden heille tuntemattomien ihmisten seuraamiseen. Näin sosiaalinen media voi elävöittää heidän päivittäistä arkeaan ilman riskejä. Kun nuori välttää ystäviensä seuraamista sosiaalisessa mediassa, hän voi vähentää riskiä kateellisuuden tunteiden syntymiseen, joita ystävien tai läheisten jakama sisältö saattaisi herättää.

Ulkopuolisuuden tunne ja ”FOMO”

Sosiaalisen median ympäristö voi aiheuttaa tunnetta ulkopuolisuudesta. Esimerkiksi postaus jollakin sosiaalisen median alustalla voi osoittaa nuorelle, ettei hän ole saanut kutsua johonkin tapahtumaan. Tämän seurauksena ulkopuolisuuden tunne vahvistuu. (Primack ym. 2017, 6.) Kyseistä ilmiötä kutsutaan ”FOMO:ksi”, joka suomennettuna tarkoittaa pois jäämisen pelkoa (Doktorova ym. 2025, 139).

”FOMO” on viimevuosien aikana esiin noussut psykologinen ilmiö, erityisesti nuorten keskuudessa. ”FOMO:n” tunteeseen liittyy vahvasti yksinäisyyden kokeminen, masentuneisuus, sekä tunne joukkoon kuulumisen kaipuusta omassa sosiaalisessa piirissään. ”FOMO:n” näkyminen arjessa voi huomata esimerkiksi jatkuvasta teknologian käytöstä ja sosiaalisen median selailusta. ”FOMO:sta” kärsivät nuoret voivat kokea, että heidän elämänsä on tylsempää eikä yhtä mielenkiintoista kuin muilla nuorilla. Tämä voi johtaa suurempaan ruutu-aikaan ja itsensä vertailuun, joka aiheuttaa tyytymättömyyttä nuoren elämässä ja minäkuvassa. (Doktorova ym. 2025, 140, 149.)

Doktorovan ym. (2025, 148) tutkimuksen mukaan ”FOMO:n” esiintymisessä valtaosin on kyse siitä, että jää jostain paitsi. ”FOMO” on yksi keskeisimmistä sosiaalisen median tuomista haitoista nuorelle. Tutkimuksessa todettiin, että ”FOMO” tulisi ottaa vakavasti huomioon tarkasteltaessa nuorten mielenterveyttä ja jopa mielenterveysseulontaa.

Sosiaalisten suhteiden korvaaminen

Tutkimuksen (Primack ym. 2017, 5–6) mukaan on mahdollista, että yksinäisyyttä kokevat taipuvat käyttämään enemmän sosiaalista mediaa. He, joilla on vähemmän kasvokkaista vuorovaikutusta, saattavat kääntyä sosiaalisen median pariin korvaten kasvokkaisen vuorovaikutuksen. Toinen mahdollisuus on, että sosiaalisen median suuri käyttö voi lisätä yksinäisyyttä, koska sosiaalisen median suuri käyttö saattaa syrjäyttää autenttisemman sosiaalisen kanssakäymisen, mikä lisää yksinäisyyttä. Poikkileikkausaineisto kuitenkin hankaloittaa sen määrittämistä, lisääkö yksinäisyys sosiaalisen median käyttöä vai lisääkö runsas sosiaalisen median käyttö yksinäisyyttä.

Toisaalta osa voi kokea vapaaehtoisen yksinäisyyden, eli yksin olemisen itselle myönteisenä kokemuksena. Tämä voi antaa nuorelle aikaa esimerkiksi itseensä tutustumiselle, itsenäistymiselle ja itsereflektiolle. (Käcko ym. 2024, 15).

Käckon (2024, 14) tutkimuksessa nuoret kertoivat kokevansa olevansa osasyllisiä omaan yksinäisyyteensä. Itsetutkiskelu on tärkeässä roolissa, sillä nuoret saattavat työntää läheisiä ihmisiä kauemmas tiedostamattaan ja joskus taas tietoisesti. Nuoret kuitenkin kokivat, että vastuu oman yksinäisyyden hoitamisesta on nuorella itsellään. Tutkimuksessa myös selvisi, että vapaaehtoinen yksinäisyys antaa nuorelle tilan olla oma itsensä ja että yksinolosta nauttiminen on nuorelle terveellistä. Nuoret olivat kokeneet, että yksinäisyyden kokemukset kuuluvat elämään ja että yksinäisyyden hetkiä on opittu arvostamaan.

5.4 Sosiaalisen median käyttötavan vaikutus yksinäisyyden kokemiseen

Latikan (2024, 28–29) mukaan sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteys vaihtelee sen mukaan, miten ja miksi käyttää sosiaalista mediaa. Yhteyden ylläpitäminen ystäviin, suorat ja yksityiset keskustelut ystävien kanssa, Instagramin selailu ja interaktio ovat yhteyksissä yksinäisyyden vähentymiseen. Toisin kuin intensiivinen kommunikaatio ystävien ja tuntemattomien ihmisten kanssa vain sosiaalisen median kautta, sisällön kulutus sekä sisällön jakaminen Instagramissa voi lisätä yksinäisyyttä. Toisessa tutkimuksessa ehdotettiin sosiaalisen median lisävään yksinäisyyttä, kun sitä käytetään paetakseen sosiaalista kipua sekä kasvokkaista vuorovaikutusta. Toisaalta yksinäisyys saattaa vähentyä, kun sosiaalista mediaa hyödynnetään vahvistamaan joko olemassa olevia tai uusia yhteyksiä.

Tutkimus on myös osoittanut, että yhteys yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön välillä riippuu käytön motivaatiosta. Sosiaalisen median hyödyntäminen ystävyys-suhteiden luomiseen voi vähentää vertaissuhteisiin liittyvää yksinäisyyttä. Kuitenkin sosiaalisen median käyttäminen sosiaalisten taitojen korvaamiseen voi pitkällä aikavälillä lisätä vertaissuhteisiin liittyvää yksinäisyyttä. (Latikka 2024, 28.)

Sosiaalinen media voi vähentää nuoren yksinäisyyden kokemusta silloin, kun sitä käyttää tukemalla olemassa olevien ihmissuhteiden ylläpitämistä sekä luomalla merkityksellisiä vuorovaikutuksia. Toisessa tutkimuksessa tarkasteltiin digitaalisen kypsyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen välistä suhdetta. Digitaalisella kypsyidellä tarkoitetaan nuoren osaamista hyödyntää sosiaalista mediaa tarkoituksenmukaisesti itsesäätelyä ja sosiaalisia suhteita tukevalla tavalla. Tutkimuksen mukaan nuorilla, joilla on korkea digitaalinen kypsyys, kokevat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Yhteydenpito reaali-maan ystäviin sosiaalisen median kautta vahvisti yhteenkuuluvuutta. Nämä tulokset osoittavat, että sosiaalinen media voi toimia tärkeänä työkaluna yksinäisyyden lievittämisessä. Tämä edellyttää kuitenkin sosiaalisen median käyttöä tarkoituksellisesti yhteyden rakentamiseen läheisiin ihmisiin. (Koch ym. 2025.)

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Aineiston tutkimukset osoittavat, että sosiaalisella medially on vaikutusta joidenkin nuorten yksinäisyyden kokemukseen. Esimerkiksi kreikkalaisessa tutkimuksessa noin 10 % nuorten yksinäisyydestä juontuu sosiaalisen median aiheuttamasta sosiaalisesta ahdistuksesta. Lisäksi nuoret vertaavat itseään herkemmin muihin sosiaalisessa mediassa, mikä saattaa lisätä erilaisuuden tunnetta. (Papapanou ym. 2023, 4.) Suomalaisissa tutkimuksissa myös nuoret kokivat sosiaalisen median lisäävän yksinäisyyden kokemusta, sillä he kokivat kasvokkaiden vuorovaikutusten vähenevän ja monien toimintojen siirtyvän verkkoon. Tämä voi johtaa nuorten syrjäytymiseen. (Käcko ym. 2024.)

Sosiaalisen median vaikutus nuoriin näyttäytyi tutkimusten valossa hyvin moniulotteisena. Opinnäytetyöprosessin aikana huomattiin, kuinka laajasti aihetta on tutkittu ja kuinka moninaisia näkökulmia siihen liittyy. Esimerkiksi Doktorova ym. (2025) tutkimuksessa tuotiin esille sosiaalisen median ristiriitaisia vaikutuksia nuorten elämään. Varsinkin ”FOMO” ja yksinäisyyden tunteet olivat läsnä opiskelijoilla, jotka olivat aktiivisia sosiaalisessa mediassa, vaikka sosiaalisen median käyttö itsessään ei aiheuta nuorissa yksinäisyyttä.

Käckon ym. (2024) tutkimuksessa myös huomattiin, että sosiaalisen median vaikutus nuorten yksinäisyyteen on kaksijakoinen. Yksinäisyyden tunne voi helpottua sosiaalisen median viestinnän kautta, mutta se voi myös korostaa valmiiksi yksinäisen ihmisen tunnetta eristäytyneisyydestä. Latikan (2024, 28–29) mukaan sosiaalisen median vaikutus yksinäisyyteen riippuu siitä, miksi ja miten sitä käyttää. Ystävyysuhteiden ylläpito ja yksityinen keskustelu voivat vähentää yksinäisyyttä, mutta sosiaalisen median sisällön passiivinen käyttö pakenemismielessä voi lisätä sitä.

Kochin ym. (2025) mukaan myös, että sosiaalinen media voi vähentää yksinäisyyden kokemusta, kun sitä käytetään läheisten ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja merkitykselliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi he totesivat, että korkeaa digitaalista kypsyttä omaavat nuoret kokivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mikä korostaa sosiaalisen median mahdollisuutta yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen.

COVID-19 pandemia oli haastavaa ja hämmentävää aikaa nuorille. Sosiaalinen media toimi tuolloin tärkeänä välineenä yhteydenpitoon ja vertaistukeen. Nuorilla, joilla oli pandemian aikana yhteys ystäviin sosiaalisen median kautta, kokivat vähemmän yksinäisyyttä ja saivat enemmän tukea omasta sosiaalisesta verkostostaan. Käckon ym. (2024) mukaan nuoret, joilla on vahvoja ihmissuhteita myös verkon ulkopuolella, saavat enemmän hyötyä

sosiaalisesta mediasta. Verkossa luodut ystävyysuhteet jäävät usein pinnallisiksi ja lyhytaikaisiksi.

Sosiaalinen media voi tukea nuorten kuulumisen tunnetta ja ihmissuhteiden ylläpitämistä. Elämänmuutokset, kuten siirtymä toisesta asteesta korkeakouluun tai muutto toiselle paikkakunnalle, saattavat lisätä kokemusta yksinäisyydestä. Tuolloin sosiaalinen media auttaa nuoria pitämään yhteyttä olemassa oleviin suhteisiin sekä löytämään uusia tuttavuuksia ja yhteisöjä, mikä puolestaan auttaa sopeutumaan uuteen ympäristöön ja vähentämään yksinäisyyttä. (Thomas ym. 2017, 550–552.)

Tutkimukset kuitenkin myös osoittavat, että internetin ja sosiaalisen median suuri kulutus on yhteydessä nuorten heikentyneeseen elämänlaatuun, mielenterveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. On huomattu, että erityisesti nuorilla, jotka viettävät aktiivisesti aikaa sosiaalisessa mediassa, yksinäisyyden kokemukset ovat kasvaneet. (Käcko ym. 2024.)

Lisäksi sosiaalisen median riippuvuus voi luoda negatiivisen kierteen, jossa yksinäisyys sekä pakonomainen sosiaalisen median käyttö vahvistavat toisiaan. (Käcko ym. 2024.) Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä kokevat nuoret saattavat korvata kasvokkaisen vuorovaikutuksen sosiaalisella medially. Sosiaalisen median runsas käyttö kuitenkin voi lisätä yksinäisyyttä, sillä se syrjäyttää aidon sosiaalisen kanssakäymisen. (Primack ym. 2017, 5–6.)

Sosiaalinen media saattaa lisätä nuorten ulkonäköpaineita ja heikentää heidän kehonkuvaa, mikä yhdistetään masennusoireisiin, stressiin sekä sosiaalisten tilanteiden ahdistukseen (Papapanou ym. 2023, 2; Käcko ym. 2024). Epärealistinen ja idealisoitu sisältö voi aiheuttaa mustasukkaisuuden ja epäonnistumisen tunteita, kun nuori ei koe tarpeeksi hyväksi verrattuna tiettyihin piirteisiin (Primack, 2017, 6).

Reflektio

Monet tulokset tukevat käsitystä siitä, että jatkuva altistuminen sosiaalisen median vertailukulttuurille, ulkonäköpaineille ja internetin kaverisuhteiden pinnallisuudelle voi heikentää nuoren kykyä kokea merkityksellistä yhteyttä toisiin ihmisiin ja näin ollen edistää nuoren yksinäisyyttä. Tutkimuksien välillä on kuitenkin ristiriitoja, sillä jotkut tutkimukset kertovat vastakkaisista löydöistä tuoden ilmi, kuinka sosiaalisella medially on keskeinen rooli nuorten välisien ystävyysuhteiden muodostamisessa ja syventymisessä.

Sosiaalinen media on välttämätön osa monen nuoren elämää, ja siksi nähtiin, että nuoren olisi tärkeä tietää mitä sosiaalisen median liiallinen käyttö voi aiheuttaa ja millaisia haittoja sosiaalinen media tuo omaan ajatteluun. Sama koskee myös aikuisia, vanhempia, sekä ihmisiä, jotka työskentelevät nuorten kanssa.

Useasta aineistosta tuli ilmi tyttöjen ja poikien erot sosiaalisen median käyttötavoissa ja käytön vaikutuksessa yksinäisyyteen. Doktorovan ym. (2025, 148) tutkimuksen mukaan digialustoilla oleva sukupuolten ero on hyvin huomattava. Tyttöillä sosiaalisen median haittavaikutukset olivat selvästi poikia vahvempia ja yleisempiä. Muun muassa masennus ja ahdistuneisuus koettiin hyvin voimakkaasti ja herkemmin kuin tulosten mukaan pojilla. Tutkimuksesta johtopäätöksinä tuli esimerkiksi se, että mielenterveyspalveluissa sekä opiskelijahuollossa tulisi ottaa aina huomioon sukupuolisidonnaiset erot, ja tytöille tulisi suunnata myös omia sukupuolikohtaisia toimia digitaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tutkimustuloksilla on merkittävä rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä. Ne voivat toimia tärkeänä pohjana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille arvioitaessa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sosiaalisen median käytön tarkastelu tulisi ottaa osaksi varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevän työn rakenteita. Esimerkiksi kouluterveydenhuollossa ja opiskeluhuollossa voidaan hyödyntää tutkimustietoa nuoren digitaalisesta vuorovaikutuksesta ja mahdollisista seuraamuksista yksinäisyyden kokemuksiin.

Tutkimustulokset myös korostavat tarvetta kehittää mediakasvatusta, joka ei pelkästään varoita riskeistä, vaan myös tukee nuoren kykyä säädellä omaa sosiaalisen median käyttöään ja ylläpitää tasapainoista suhdetta digitaaliseen ympäristöön. Nykypäivänä sosiaalinen media on väistämättä tärkeä osa nuorten elämää. On tärkeää, että sosiaalisen median merkitys nuorelle ymmärretään, eikä sen käyttöä pyritä pelkästään poistamaan tai rajoittamaan, sillä se ei ole ratkaisu ongelmaan.

Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeä avata keskustelu siitä, millaisia tunteita sosiaalinen media herättää ja millä tavoin se vaikuttaa joukkoon kuulumisen tai ulkopuolisuuden kokemuksiin. Tietoisuus näistä yhteyksistä voi auttaa nuoria itseäänkin ymmärtämään paremmin omia tuntemuksiaan ja valintojaan arjessa.

Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna on keskeistä, että nuorten hyvinvointia tukevissa palveluissa tunnistetaan sosiaalisen median rooli sekä mahdollisuutena että haasteena. Pyritään ymmärrykseen ja tietämykseen sosiaalisen median käytöstä ja sen myönteisestä tai kielteisestä vaikutuksesta nuoren yksinäisyyteen. Yksinäisyyden ehkäisy ei ole ainoastaan yksilötason tehtävä, vaan siihen tarvitaan monialaista yhteistyötä, jossa digitaalinen ympäristö otetaan huomioon kokonaisvaltaisesti osana nuorten elinpiiriä.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, joten sitä varten meidän ei ole tarvinnut hankkia lupia tai tietosuojailmoitusta, sillä ei tuotettu uutta tutkimusta, kerää aineistoa

osallistujilta tai tee haastatteluja. Eettisyys ja luotettavuus on kuitenkin vaadittava osa opin-
näytetyössä, joka on myös kirjallisuuskatsauksen muodossa.

Kirjallisuuskatsauksessa eettisyys tulee ilmi tutkimuskysymyksen muotoilun vaiheessa, kun
valittua näkökulmaa harkitaan tarkasti ja taustatyössä tunnistetaan mahdollinen puolueelli-
nen, subjektiivinen päätelmä. Lisäksi aineiston valinnassa ja käsittelyssä tulee noudattaa
tutkimusetiikkaa, jotta raportoinnin oikeudenmukaisuus, tasavertaisuus sekä rehellisyys to-
teutuvat. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Eettisyys ja luotettavuus ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa. Niitä voidaan vahvistaa siten, että
prosessi etenee johdonmukaisesti ja läpinäkyvästi, tutkimuskysymyksestä johtopäätöksiin
asti. Jotta luotettavuus toteutuu opinnäytetyössä, tutkimuskysymyksen tulee olla esitettyä
selkeästi ja sen teoreettinen perustelu on eritelty. Koska kirjallisuuskatsaus on menetelmäl-
tään laaja, niin tutkijan tekemät valinnat ja raportointi on tärkeää eettisyyden kannalta. Kir-
jallisuuskatsauksessa luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi se, millä perusteilla aineistot
on valittu. On myös huomioitava, että luotettavuuden tarkastelu on sidoksissa aineistojen
valinnan tapaan. (Kangasniemen 2013, 297–298.)

Kirjallisuuskatsauksessa luotettavuus heikkenee, jos tutkija valitsee aineistoja tarkoitusha-
kuisesti, eikä sitä ole raportoitu tai eritelty erikseen. Luotettavuus voi myös heiketä, jos tut-
kimuksia ei ole tarpeeksi vahvasti kytketty teoreettisiin perusteisiin tai taustatietoihin. Ku-
vailevassa kirjallisuuskatsauksessa tulisi analysoida tutkimustuloksia monipuolisesti ja kat-
tavasti. (Kangasniemi ym. 2013, 228–299.)

Sosiaalisen median vaikutus nuorten yksinäisyyteen on ajankohtainen ja laajasti tutkittu
aihe, josta löytyi runsaasti luotettavaa ja monipuolista tietoa. Erityisesti viime vuosina kiin-
nostus aihetta kohtaan on kasvanut, mikä näkyy sekä kotimaisina selvityksinä, kuten THL:n
kouluterveyskyselyissä, MLL:n nuorten netinkäyttöä koskevasta kyselystä, että kansainvä-
lisiin vertaisarvioituina tutkimuksina. Aihetta on tutkittu niin määrällisin kuin laadullisin me-
netelmin, mikä mahdollistaa ilmiön tarkastelun useista näkökulmista esimerkiksi nuorten it-
sensä kokemana sekä tilastollisesti mitattuna.

Yksi kirjallisuuskatsauksen haasteista liittyy laajojen tietokantojen käyttöön, sillä relevanttien
lähteiden rajaus osoittautui vaativaksi. Esimerkiksi EBSCO:n tietokannan erittäin tarkoin ra-
jatuilla hauilla tuli silti useita kymmeniä tuhansia hakuvaihtoehtoja. Saatiin tiukimmilla mah-
dollisilla rajauksilla hakuja noin 13-tuhatta. Jos hakusanoja lisäsi vielä useampia, niin kasvoi
hakuvaihtoehtojen määrä vielä useilla kymmenillä tuhansilla. Tämä tulee pitää mielessä,
kun mietitään tutkimuskysymykseen vastaamista ja aineistoon kokonaistavaltaista tutustu-
mista. EBSCO:n hakukantaa saatiin supistettua pienemmäksi valitsemalla mukaan vain

tuoreita artikkeleita, jotka olivat enintään 12 kuukautta vanhoja, jolloin saatiin karsittua tulokset noin 3 tuhanteen.

Rajattiin tutkimuksen aineiston haun alle 29-vuotiaisiin nuoriin. Kuitenkin opinnäytetyön tulosten aineistojen valinnassa tuli vastaan tutkimus (Primack ym. 2017), mikä sopi hyvin opinnäytetyöhön, mutta tutkimuksen kohderyhmä oli 19–32-vuotiaat nuoret. Pohdinnan jälkeen aineisto valittiin tutkimuksen tuloksiin. Todettiin, ettei kolmen vuoden poikkeama muuta suuresti tutkimuksen tulosten johtopäätöksiä suuressa mittakaavassa.

Opinnäytetyötä tehdessä pohdittiin ikärajan merkitystä ja sitä, ettei keskitytä vain esimerkiksi teini-ikäisiin tai vain nuoriin aikuisiin. Nuorisolain (1285/2016, 1§) määritelmä nuoresta on suhteellisen laaja. Tämä tulee ottaa huomioon tuloksia tarkastellessa, sillä voiko esimerkiksi 14-vuotias yhtä kognitiivisesti kehittynyt kuin 28-vuotias. On tärkeää huomioida, että yksinäisyyden kokeminen voi esimerkiksi olla hyvin erilainen kokemus ihmisille, joilla on yli 10-vuoden ikäero. Myös suhtautuminen elämässä tapahtuviin vastoinkäymisiin tai huonoon henkiseen vointiin voi olla eritasoista, riippuen tietenkin ihmisen kehityksen tasosta.

Seitsemästä aineistosta kuusi ovat vertaisarvioituja artikkeleita tutkimuksista. Yksi aineisto kuitenkin on sosiaalipsykologian väitöskirja. Päätettiin ottaa väitöskirjan yhdeksi aineistoksi, koska se on vertaisarvioitu ja niitä pidetään tieteellisinä lähteinä. Valittiin aineistoiksi myös vain englanninkielisiä tutkimuksia, sillä suomenkielisiä tutkimuksia oli hyvin vähän, ja ne eivät vastanneet kaikkiin opinnäytetyön kolmeen osa-alueeseen eli nuoriin, sosiaaliseen mediaan, yksinäisyyteen sekä niiden välisiin suhteisiin.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyössä tuli ilmi joitakin tutkimuksia, joissa tuotiin pintapuolisesti esille sukupuolten välisiä eroja yksinäisyyteen, kuten esimerkiksi Doktorovan ym. (2025) tutkimus ”FOMO”-ilmiöstä ja sen vaikutuksista nuoriin. Kyseisessä tutkimuksessa kuitenkin tuotiin esille lähinnä sitä, miten tyttöjen kokemat negatiiviset tunteet yksinäisyydestä ja sosiaalisen median haittavaikutuksista olivat vahvempia kuin pojilla. Aihetta voisi jatkaa esimerkiksi tutkimalla erityisesti sosiaalisen median vaikutuksia poikiin ja tyttöihin erikseen. Miten eri sukupuolet kokevat sosiaalisen median ja yksinäisyyden, ja onko koetuissa tunteissa minkälaisia eroja? Onko sukupuolella merkitystä, jos mietitään esimerkiksi emotionaalista tukea tai kuuluvuuden tunnetta. Aiheeseen voisi syventyä todella vahvasti.

Toinen erittäin hyvä tutkimusaihe voisi keskittyä erityisesti nuoruuden kehitysvaiheisiin ja aikuisuuteen. Miten koettu yksinäisyys ja sosiaalisen median vaikutukset näkyvät eri ikäisillä nuorilla ja nuorilla aikuisilla? Näin laajalla tutkimuksella saisi varmasti hyvää

tutkimustietoa siitä, miten ihmisen kehitys vaikuttaa negatiivisiin kokemuksiin ja niihin reagoimiseen. Tällainen aihe voisi olla erinomainen esimerkiksi lapsiperhe- ja nuorisotyössä.

Opinnäytetyö oli tehty tutkien laaja-alaisesti sosiaalisen median vaikutusta yksinäisyyteen, ja aihetta oli tutkittu maailmanlaajuisesti. Olisi mielenkiintoista ja tärkeää tutkia sosiaalisen median vaikutusta yksinäisyyteen myös kulttuurien tasolla. Voiko esimerkiksi pohjoismaisen kulttuurin ja Etelä-amerikkalaisen kulttuurin välillä olla eroja siihen, miten yksinäisyyttä koetaan ja mistä syistä. Voisiko esimerkiksi suuret perhepiirit ja vakaat sukulaissuhteet vaikuttaa siihen, miten yksinäisyyttä koetaan?

Lähteet

- Alam, I. Khayri, E. Podger, T. Aspinall, C. Furhmann, D. Lau, J. 2022. A Call for Better Research and Recourses for Understanding and Combatting Youth Loneliness: Integrating the Perspectives of Young people and Researchers. *European child & adolescent psychiatry*. Vol 32 (3), 371–374. Viitattu 23.9.2024. Saatavissa <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00787-022-02127-y.pdf>
- Datareportal. 2024. Digital 2024: Finland. Viitattu 20.9.2024. Saatavissa <https://datareportal.com/reports/digital-2024-finland>
- DNA. 2023. Digitaalinen elämä 2023. Viitattu 20.9.2024. Saatavissa <https://www.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA-Digitaalinen-elama-2023-tutkimusraportti-medialle.pdf>
- Doktorova, D., El Mghari, S. & Tokovska, M. 2025. Social Media Engagement and Identity: The Loneliness and FOMO Experience of Young People. Viitattu 12.5.2025. Saatavissa <https://research.ebsco.com/c/yIm4lv/viewer/pdf/kesgpevwfj>
- Duo, Z., Yuan., Y. Lin., C. Wenjing, Z., Kai, Z., & Yibo, W. 2024. The Relationship Between Family Communication and Adolescent Problematic Internet Use: The Chain Mediation Effects on Loneliness and Depression. Viitattu 21.2.2025. Saatavissa <https://www.dovepress.com/the-relationship-between-family-communication-and-adolescent-problematic-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hong., S-H. 2024. Effects of watching Mukbang and Cookbang videos on adolescents' dietary habits and mental health: cross-Sectional study using the 18th korea youth risk behaviour survey. Viitattu 14.3.2025. Saatavissa <https://kjcن.or.kr/journal/view.php?doi=10.5720/kjcن.2024.29.2.156>
- Jensen, M-M., Friis, K., Maindal, H-T., Hargaard, A-S., Knudsen, M-G., Grønkaer, S. & Lasgaard, M. 2025. Loneliness is associated with adverse health behavior and obesity: A Danish population-based study of 122,258 individuals. Viitattu 13.3.2025. Saatavissa <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-21490-4>
- Joseph, D. 2024. Loneliness (psychology). Salem Press Encyclopedia. Viitattu 13.3.2025. Saatavilla https://docs.google.com/document/d/1SJQA-43YqXp3FTDm9O_D0pxnHgKauG1vOpGZLccNIWY/edit?tab=t.0

- Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Viitattu 19.12.2024. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130682/2_16%2022-%20%0925%20Laakkeita%20yksinaisyyteen.pdf?sequence=1
- Kallinen, T & Kinnunen, T. 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.5.2025. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4). Viitattu 26.9.2024. Saatavissa <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>
- Kantar Media Oy. 2024. Nuoret ja uutismediasuhde. Uutisten viikon 2024 tutkimus nuorille. Viitattu 27.1.2025. Saatavissa <https://www.uutismediat.fi/wp-content/uploads/2025/01/ul-nuoret-ja-uutismediasuhde-2025-poiminnat-tuloksista.pdf>
- Kiuru, I. & Aalto, P. 2024. MLL: Nuorten mediankäytön kysely 2024. Viitattu 29.9.2024. Saatavissa https://cdn.mll.fi/prod/2024/02/05161921/nuorten_mediankayton_kysely_2024_a4.pdf
- Koch, T., Laaber, F., Arenas, A. & Florack, A. 2025. Socially (dis)connected in connected world: The role of young people's digital maturity. Computers in Human Behavior. Vol 163. Viitattu 15.5.2025. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563224003418>
- Kurtelius, T. & Kumpulainen, K. 2022. Yksinäisyyden kokemisen muutoksen nuoreksi kasvamisen polulla. Viitattu 22.9.2024. Saatavissa <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/107919/75702>
- Käckö, E., Hemberg, J. & Nyman-Kurkiala, P. 2024. The double-sided coin of loneliness and social media – young adult's experiments and perceptions. Viitattu 20.3.2025. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2024.2306889?needAccess=true>
- Laaninen, M. & Niemelä, M. 2023. Yhteiskuntapolitiikka 99: Koettu Yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Viitattu 26.9.2024. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146766/YP2303_Laaninen&Niemel%C3%A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Latikka, R. 2024. From Loneliness to Connection : The role of information and communication technology in combating loneliness. Tampere University. Viitattu 30.12.2024.

Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/155440/978-952-03-3353-9.pdf;jsessionid=074108FB0FC4D40B1EF082BBA2122811?sequence=2>

Lavis, A. & Winter, R. 2020. #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives on peer-support around self-harm on social media. Viitattu 24.2.2025. Saatavissa <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/jcpp.13245>

Lyyra, N., Välimaa, R., Leskinen, E., Kannas, L. & Heikonaro-Johansson, P. 2016. Koululaisten yksinäisyys. Kasvatus 47 (1). Viitattu 4.12.2024. Saatavissa https://www.researchgate.net/publication/339749781_Koululaisten_yksinaisyys_Loneliness_among_school-aged_children_and_adolescents

Magner, M. 2018. Social media's effect on mental health: How Americas youth are more vulnerable to its negative implications. Viitattu 25.9.2024. Saatavissa https://scholarcommons.scu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=encl_176

Majala, J. & Jussila, T. 2023. Nuoruus elämänvaiheena. Lapin Kansa. Viitattu 23.2.2025. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/850481/Nuoruus_elamanvaiheena.pdf;jsessionid=B479B99A4250606BDE5EB31F1AB8FC61?sequence=1

Narashima Rao, B., David, V. & Kalyani, V. 2022. A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. Viitattu 27.1.2025. Saatavissa <https://jst.org.in/index.php/pub/article/view/883/811>

Nuorisolaki 1285/2016.

Papapanou, T., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Choursos, G. & Bacopoulou, F. 2023. Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. Viitattu 16.1.2025. Saatavissa https://research.ebsco.com/c/yIm4lv/viewer/pdf/n33q5bczz5?fbclid=IwY2xjawH19qRleHRuA2F1bQIx-MAABHZ1vry3BfbEX97OjkB90drRqZAF-BKIQnzYI5dkgNV0J19j5heKLLGdmtZA_aem_pieVDq87TVePUQQPilmF3Q&auth-caldid=8bd17703-6cd8-9291-ad86-c8e2750dfdde

Pepper, C., Vallejos, E. & Carter, C. 2023. "I Don't Feel Like There's Enough Awareness about the Damage That social media Does": A Thematic Analysis of the Relationships between Social Media Use, Mental Wellbeing, and Care Experience. Youth. Vol 3 (4), 1244–1267. Viitattu 17.1.2025. Saatavissa <https://research.ebsco.com/c/yIm4lv/viewer/pdf/hpict5tmrr>

Primack, B-A., Shensa, A., Sidani, J-E., Whaite, E-O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J-B., Radovic, A. & Miller, E. 2017. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*. Vol 53 (1), 1–8. Viitattu 12.5.2025. Saatavissa <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5722463/>

Rönkä, A. R. 2017. Experience of loneliness from childhood to young adulthood. Viitattu 16.1.2025. Saatavissa <https://oulurepo oulu.fi/bitstream/handle/10024/36101/isbn978-952-62-1594-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salminen, A. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 12.9.2024. Saatavissa <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15470/978-952-395-081-8%20%28PDF%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Suomen Punainen Risti 2023. Yksinäisyysparometri 2023. Viitattu 25.9.2024. Saatavissa https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-use-ampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf

Siddiqui, S. & Singh, T. 2016. Social media its Impact with Positive and Negative Aspects. Viitattu 27.1.2025. Saatavissa <https://jogamayadevicollege.ac.in/uploads/1586197536.pdf>

Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. 2020. Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Viitattu 19.9.2024 Saatavissa <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=OstzEAAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=nuoret+sosiaalinen+media+k%C3%A4ytt%C3%B6&ots=-F9IF6OnHg&sig=7VG8ZuXWqVBmTFabaSyVDeJIJuc>

THL. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Viitattu 11.5.2025. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Thomas, L., Briggs, P., Hart, A. & Kerrigan, F. 2017. Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. *Computers in Human Behavior*. Vol 76, 541–553. Viitattu 15.5.1025. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563217304892>

Uhls, Y., Ellison, N. & Subrahmanyam, K. 2017. Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. Viitattu 20.9.2024. Saatavissa

https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S67/34168/Benefits-and-Costs-of-Social-Media-in-Adolescence?autologincheck=redirected

UN. 2024. Global Issues: Youth. United Nations. Viitattu 20.9.2024. Saatavissa <https://www.un.org/en/global-issues/youth>

Vuorinen, I., Savolainen, I., Sirola, A., & Oksanen, A. 2024. The Impact of Stress and Loneliness On Gambling and Gaming Problems: A nationwide longitudinal study. Viitattu 24.2.2025. Saatavissa <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00207640241264661>

YTHS. 2024. Sosiaaliset suhteet ja turvallinen yhteisö tukevat opiskelukykä. Viitattu 2.10.2024. Saatavissa <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2024/sosiaaliset-suhteet-ja-turval-linen-yhteiso-tukevat-opiskelukykya/?cn-reloaded=1>

Wangling, D., Haishan, T., Sijia W., Guangli, L., Yanqing, S., & Chaoran, C. 2024. The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. Viitattu 21.2.2025. Saatavissa <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/coun-ter/pdf/10.1186/s12888-024-05854-5.pdf>

WHO 2023. WHO declares loneliness a health threat, and other health stories you need to know this week. World Economic Forum. Viitattu 19.1.2025. Saatavissa <https://www.wefo-rum.org/stories/2023/11/who-loneliness-health-priority-weekly-health-roun-dup/#:~:text=1.,a%20priority%20in%20all%20countries.>

Liite 1. Tietokannat ja hakusanat

Tietokanta	Hakusanat	Osumat rajauksilla	Valitut aineistot
Finna.fi	adolescence social media	145	0
	adolescences loneliness	33	1
	nuorten yksinäisyys	1 308	0
	nuorten yksinäisyys ja sosiaalinen media	75	0
	social media effects loneliness	31	0
	yksinäisyys ja sosiaalinen media	163	0
	youth and social media	1 096	0
EBSCO	Social media AND loneliness AND youth AND mental health	2 790	1
	loneliness social media youth psychology	2 467	0
	social media AND youth AND loneliness AND friends	1 860	1
LAB Primo	social media use AND loneliness AND young people	120	0
	loneliness AND young adults AND social media	393	2
	adolescents AND social media use AND loneliness AND effect*	170	0
	adolescents AND social media use AND loneliness AND isolation AND effect*	41	0

	social media AND loneliness AND young people	235	0
	social media benefits AND loneliness AND young peo- ple	37	2

Liite 2. Aineiston kuvaus

Tekijä, julkaisu ja vuosi	Tutkimuksen tavoite	Menetelmä	Tulokset
<p>Doktorova, D., El Mghari, S. & Tokovska, M.</p> <p>Social Media Engagement and Itentity: The Loneliness and FOMO Experience of Young People. 2025.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella sosiaalisen median käytön, yksinäisyyden sekä ulkopuolelle jäämisen pelon (FOMO) välistä yhteyttä slovakialaisten nuorten keskuudessa.</p>	<p>Kvantitatiivinen poikittaistutkimus</p>	<p>Tulokset osoittavat, että FOMO vaikuttaa merkittävästi Nuorten sitoutumiseen sosiaalisen median käyttöön, mutta sosiaalisen median käyttö ei suoranaisesti ennusta yksinäisyyttä.</p>
<p>Koch, T., Laaber, F., Arenas, A. & Florack, A.</p> <p>Socially (dis)connected in connected world: The role of young people's digital maturity. Computers in Human Behavior. 2025.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kytkenevätkö nuoret, joilla on korkeampi digitaalinen kypsyys, hyödyntämään sosiaalista mediaa paremmin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi.</p>	<p>Pitkittäis- ja poikittaistutkimus</p>	<p>Tulokset osoittavat, että digitaalinen kypsyys on merkittävä taito sosiaalisen median käyttämisessä, koska sillä on myönteinen vaikutus sosiaaliin vuorovaikutuksiin.</p>
<p>Käcko, E., Hemberg, J. & Nyman-Kurkiala, P.</p> <p>The double-sided coin of loneliness and social media – young adult's experiences and perceptions. 2024</p>	<p>Tavoitteena oli tutkia nuorten aikuisten kokemuksia ja käsityksiä yksinäisyydestä ja sen yhteyttä sosiaaliseen mediaan.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tulokset osoittavat, että sosiaalisen median yhteys yksinäisyyteen on kaksijakoinen. Lisäksi nuorille aikuisille yksinäisyys voi olla sekä positiivinen ja negatiivinen kokemus.</p>

<p>Latikka, R.</p> <p>From Loneliness to Connection : The role of information and communication technology in combating loneliness. 2024</p>	<p>Tavoitteena oli tutkia ICT:n eli tieto- ja viestintäteknologian roolia yksinäisyyden torjunnassa.</p>	<p>Monimenetelmällinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että ICT:n käyttö voi lievittää tai lisätä yksinäisyyttä riippuen käytöstavasta, ja psykologiset perustarpeet myös ohjaavat näitä vaikutuksia.</p>
<p>Papapanou, T., Darviri, C., Kanakantzenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Choursos, G. & Bacopoulou, F.</p> <p>Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. 2023.</p>	<p>Tavoitteena oli tutkia sosiaalisen ulkonäköahdistuksen</p>	<p>Poikittaistutkimus</p>	<p>Tulokset osoittavat, että joidenkin nuorten keskuudessa ulkonäköahdistus, sosiaalisen median käyttö ja yksinäisyyden kokemukset voivat vahvistaa toistensa kielteisiä vaikutuksia.</p>
<p>Primack, B-A., Shensa, A., Sidani, J-E., Whaite, E-O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J-B., Radvic, A. & Miller, E.</p> <p>Social Media Use and Perceived Social Isolation Among</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden välisiä yhteyksiä nuorten aikuisten keskuudessa Yhdysvalloissa.</p>	<p>Poikittaistutkimus</p>	<p>Tulokset osoittivat, että nuorilla aikuisilla, joilla on korkea sosiaalisen median käyttö, kokevat sosiaalista eristyneisyyttä enemmän kuin ne, joiden sosiaalisen median</p>

Young Adults in the U.S. 2017.			käyttö on vähäisempää.
<p>Thomas, L., Briggs, P., Hart, A. & Kerri- gan, F.</p> <p>Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. 2017.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella sosiaalisen median käyttöä opiskelijoiden siirtyessä yliopistoon sosiaalisen vertailun ja yhteisön rakentamisen teorioiden näkökulmasta.</p>	<p>Empiirinen tutkimus</p>	<p>Tutkimus osoittaa, että sosiaalinen media voi auttaa opiskelijoita rakentamaan identiteettiään ja sopeutumaan uuteen yhteisöön, mutta samalla voi aiheuttaa sosiaalisia paineita, joka lisää yksinäisyyttä.</p>