

# DIAK

**Riitta Kielinen**

Diakonia ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulu tutkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2025

## **Sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen**

kuvaileva kirjallisuuskatsaus

## TIIVISTELMÄ

Riitta Kielinen

Sosiaalisen median vaikutus nuorten mielenterveyteen

31 sivua

Syksy, 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kirjallisuuskatsaus sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen. Kirjallisuuskatsauksesta koottua tutkittua tietoa voidaan käyttää hoitohenkilökunnan tukena heidän ohjatessa nuoria medialukutaidoissa osastojaksojen yhteydessä nuorisopsykiatrian osastolla. Nuoret eivät voi enää kuvitella elämäänsä ilman sosiaalista mediaa. Sosiaalisen median ominaispiirre on sen käyttäjien tuottama sisältö, yhteisöllisyys ja käyttäjien välinen vuorovaikutus. Älypuhelimensa kautta nuorilla on jatkuva pääsy sosiaaliseen mediaan. Nuorten kanssa työskentelevät puhuvat nuorten mielenterveyskriisistä. Tilanne on maailmanlaajuinen. Aihetta on tutkittu paljon, mutta monimenetelmällisillä tutkimuksilla saatuja tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää. Tuloksissa nousi esiin mm. FOMO, ahdistus, univaje, kyberriskit. Tyttöjen kokemus sosiaalisesta mediasta voi olla erilainen kuin poikien. Aineistoa etsittiin seuraavista tietokannoista: Ebscohost, Medic ja Pubmed .

Asiasanat: sosiaalinen media, mielenterveys, nuoruus, kirjallisuuskatsaus, fomo, kyberriskit, univaje, Instagram.

## ABSTRACT

Riitta Kielinen

The impact of the social media on adolescences mental health

31 Pages

Autumn, 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Degree in social and health care

Nurse

The purpose of the thesis was to conduct a literature review on the impact of social media on the mental health of young people. The research data collected from the literature review can be used to support nursing staff in guiding adolescents in media literacy skills during ward sessions in adolescent psychiatry. Young people can no longer imagine their lives without social media. Social media is characterised by the content it generates, the sense of community and the interaction between users. Young people have constant access to social media via their smartphones. People working with young people talk about the mental health crisis among young people. The situation is global. The results highlighted issues such as FOMO, anxiety, sleep deprivation and cyber risks. Girls' experience of social media can be different from boys'. The databases searched were Ebscohost, Medic, Pubmed and Taylor&Francis.

Keywords: literature review, social media, adolescence, mental health, fomo, cyber risks, sleep deprivation, Instagram

## Sisällys

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>OPINNÄYTTEEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET</b>	<b>8</b>
2.1	Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä	9
2.2	Nuoruus ja sen eri vaiheet	10
2.3	Mielenterveyden määrittelyä ja THL:n kouluterveyskysely	12
<b>3</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSKYSYMYKSET SEKÄ TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>15</b>
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodina	15
4.2	Aineiston haku ja rajaus	16
4.3	Aineiston sisäänottokriteerit	18
4.4	Sisällönanalyysi	23
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b>	<b>23</b>
5.1	”Fear of missing out” eli FOMO	23
5.2	Some ja nuorten itsetuhoinen käyttäytyminen	25
5.3	Tyttöjen kokemus sosiaalisesta mediasta voi olla erilainen kuin poikien	27
5.4	Tutkimuksen uusia suuntauksia	31
<b>6</b>	<b>MITEN SOSIAALINEN MEDIA VAIKUTTAA NUORTEN MIELENTERVEYTEEN?</b>	<b>32</b>
<b>7</b>	<b>TYÖN EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>33</b>
<b>8</b>	<b>POHDINTA</b>	<b>34</b>

## 1 JOHDANTO

Suuri osa suomalaisista nuorista voi hyvin. He ohittavat murrosiän asteittain tai myllerrysten kautta, tai jotain siltä väliltä. He suoriutuvat koulusta, harrastavat ja suuntautuvat opiskeluiden kautta työelämään. Mutta osa nuoristamme voi huonosti ja osa vielä huonommin. Nuorten mielenterveyskriisi (Mieli ry, 2023) ei rajoitu vain Suomeen, vaan ilmiö on maailmanlaajuinen. WHO:n eli Maailman Terveysjärjestön (2021) selvityksen mukaan yhdellä seitsemästä maailman 10–17-vuotiaasta nuoresta on joku mielenterveydenhäiriö (Planckett ym., 2023). Nuorten mielenterveys on huonontunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana, jolloin sosiaalinen media (some) on ollut olemassa.

Vuoden vaihtumisen jälkeen uutisoitiin Tanskan hallituksen päätöksestä kieltää 7–17-vuotiailta kännykän käyttö koulupäivän ja iltapäiväkerhon aikana. Peruskoululaisten ja lukiolaisten tulee jättää puhelin kotiin (Freyborg, 2025). Suomen hallituksen linjaus nuorten kännykän käyttöön on maltillisempi: Ala- ja yläkoululaisilta kielletään kännykän käyttö koulutuntien aikana (Matikainen & Paukkeri, 2024). Kun nuoret käyttävät aikaa älylaitteillaan ja sosiaalisessa mediassa jopa enemmän kuin 20 tuntia viikossa, ei ole samantekevää, mitä somessa tapahtuu ja minkä merkityksen sosiaalinen media nuorten elämässä saa (Lasten ja nuorten säätiö, 2021).

Tässä opinnäytetyössä lähdin tutkimaan, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen: Mitä hyvää sosiaalinen media on tuonut nuorten elämään ja, mitä haasteita se on tuonut heidän arkeensa. Työelämäkumppanina on nuorisopsykiatrian osasto. Osaston potilaat ovat 13–17 –vuotiaita nuoria ja aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä, hekin. Osaston henkilökunnalla on tarkoituksena aloittaa osaston nuorille koulutusta median lukutaidosta osana hoitojaksoa, ja opinnäytetyössä tuotettua tietoa voidaan käyttää yhtenä koulutuksen kehittämisessä nuorten osalta. Opinnäytetyö toteutui kirjallisuuskatsauksena.

## 2 OPINNÄYTTEEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

Internetin juuret ovat 1960-luvulla kylmässä sodassa, ja Yhdysvaltain armeijan halussa kehittää "hajautettu viestintäjärjestelmä", joka olisi käyttökelpoinen ydinsodankin aikana. 1970-luvulla verkkoa alettiin käyttää Nato-maissa, ja yliopistoissa. 1980-luvun alkuvuosina verkko oli jo niin laajassa käytössä, että se sai kutsumanimen Internet. Merkittäviä merkkipaaluja Internetin ja sosiaalisen median kehittymiselle on ollut 1990-luvulla hajautetun hypertekstijärjestelmän, WWW, kehittäminen (Tim Berners-Lee) sekä vuonna 1993 graafisen käyttöohjelman ja selainjärjestelmien ilmestyminen. Nämä yhdessä mahdollistivat "Internetin helpon käytön ja siirtymisen sivulta toiselle". (Matikainen, 2008, s. 23).

Uusi Web 2.0 – teknologia, johon on suunniteltu käyttäjälähtöisiä toimintoja, palveluita ja välineitä, mahdollisti sosiaalisen median syntymisen 2000-luvun alussa. Sosiaalinen media on palveluita ja sovelluksia internetissä. Keskeinen piirre sosiaaliselle medialle on sovelluksen käyttäjien tuottama sisältö. Se on samalla somen elinehto. Tärkeä ominaisuus sosiaalisessa mediassa on myös yhteisöllisyys ja sovelluksen käyttäjien välinen keskinäinen vuorovaikutus. Käyttäjillä on henkilökohtainen profiili, joilla he linkittyvät eri yhteisöihin ja palveluihin (Someraaton, i.a.).

Sosiaalisessa mediassa on käytössä algoritmit. Ne ovat henkilökohtaisia ehdotuksia ja suosituksia, joita tietokoneohjelma tekee käyttäjälle. Ohjelma perustaa ehdotuksensa tietoihin ja aikaisempiin hakuihin, joita se on kerännyt käyttäjistä. Jos siis nuori toistuvasti hakeutuu esim. painonpudotussivustoille, voivat algoritmit ohjata nuoren esim. äärimmäistä laihuutta ihannoiville Skinnytok-sivustoille (apu360, 2025) tai laihuus sairautta elämäntapana ihannoiville pro ana -sivustoille.

Sosiaalinen media on muuttanut tapaa, jolla ihmiset pitävät toisiinsa yhteyttä. Se on korvannut henkilökohtaisessa yhteydenpidossa sähköpostin, puhelimen ja myös kasvokkain kohtaamisen. Mistä sitä myös arvostellaan. Suosituin

sosiaalinen media on tällä hetkellä Facebook. Maailmanlaajuisesti sillä on reilut kolme miljardia käyttäjää (3,07 mrd.). Toiseksi seuratuin on You Tube (2,5 mrd.), kolmanneksi käytetyin Whatts App (2 mrd.), Instagram (2 mrd.), Tik Tok (1,6 mrd.). (Markkinointimaestro, 2024.)

## 2.1 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä

Lokakuussa 2024 suomalaisten nuorten keskuudessa suosituimmat sosiaalisen median kanavat ovat Snapchat (479 000 käyttäjää), Instagram (436 000), You Tube (373 000) ja TikTok (355 000) (Markkinointimaestro, i.a.).

Snapchat on käyttäjilleen maksuton somealusta, jossa voi ottaa kuvia ja tehdä lyhyitä videoita, ja jakaa niitä muiden käyttäjien kanssa. Palvelua voi käyttää omien kavereiden tai esim. julkisten seuraamiseen, sisällön jakamiseen muiden kanssa tai palvelua voi käyttää pelkästään viestittelyyn. Kuvia ja videoita, eli snäppejä, voi muokata erilaisilla palvelusta saatavilla hauskoilla filttäreillä ja efekteillä. Snäpit ovat kaverien nähtävillä korkeintaan 10 sekunnin ajan ja videot voivat olla korkeintaan 10 sekunnin mittaisia. Kun käyttäjä lisää päivän aikana tekemänsä snäpit Omaan tarinaansa, ovat ne kaikkien kaverien nähtävillä 24 tunnin ajan. Käyttäjä saa pisteitä (Scores) siitä, kuinka aktiivisesti hän seuraa muiden snäppejä tai kuinka tiheään hän lähettelee omiaan. Jos käyttäjä ja kaveri pitävät yllä viestiketjua esim. 25 päivän ajan, tulee kaverin nimen perään 25 ja tulenlieska emoji. Kaverit, joiden kanssa snäppää eniten, merkitään kaveriemojilla. Palveluun käyttäjäikäraja on 13-vuotta (Elisa, 2020).

Instagram on somepalvelu, jossa voi julkaista kuvia, videoita ja stooreja. Sovelluksen voi ladata maksutta sovelluskaupasta omalle älypuhelimelleen. Käyttäjä valitsee pitääkö hän tilinsä julkisena tai yksityisenä, jolloin hän voi päättää, ketkä voivat nähdä hänen julkaisunsa ja kenen profiilia hän itse seuraa. Julkaistuista kuvista voi tykätä. Tykkäysnappi on sydän kuvien alla. Kuvia voi myös kommentoida. Tykkäykset ja kommentit näkyvät kaikille tilin seuraajille. Instagram stoories on samankaltainen, kun Snapchatin Oma tarina: Siihen kerätään kuvia ja videoita, jotka ovat nähtävillä 24 tunnin ajan (Muurinen, i.a.)

TikTok on videoiden jakosovellus, jossa käyttäjä voi tehdä ja jakaa, sekä seurata toisen käyttäjän tekemiä 15 sekunnin mittaisia videoita. Sovellus tarjoaa erilaisia suodattimia, taustamusiikkia ja tarroja lisättäväksi videoihin. Suuri osa TikTokin käyttäjäkokemusta on videoiden hakeminen. Sovelluksessa toimii algoritmi, joka käyttää hyödykseen tekoälyä tehden yksilöityjä videosuosituksia käyttäjille. Musiikilla on tärkeä merkitys palvelussa: Palvelussa onkin laaja musiikkiarkisto, josta käyttäjät voivat lisätä, uudelleen miksata, tallentaa ja hakea kappaleita. TikTokin käyttäjäturvallisuudesta on keskusteltu kenties eniten. Epäluuloa herättää varsinkin TikTokin oletettu yhteys Kiinan valtioon (Kaspersky Lab, 2025).

Nuorten ruutuajasta on saatavissa vain arvioita. Erään arvion mukaan 15–24-vuotiaiden ruutu-aika oli kaikkein pisin, arviolta 5 tuntia 46 minuuttia vuorokaudessa. Lyhyin ruutu-aika oli 10–14-vuotiailla 3 tuntia 50 minuuttia. Samaisen artikkelin mukaan, naiset käyttävät enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa, miehet taas olivat enemmän kiinnostuneita digipelaamisesta (Tilastokeskus, 2023.)

## 2.2 Nuoruus ja sen eri vaiheet

Ihmisen elämässä kutsutaan ajanjaksoa 12–25 vuotta nuoruudeksi. Joissain lähteissä nuoruuden määritellään kestäväksi 29-vuotiaaksi asti. Tämä johtuu siitä, että tietyt aikuisuuteen liitetyt elämänvaiheet, kuten opiskelujen päättäminen ja työelämään siirtyminen sekä perheen perustaminen, ovat siirtyneet monen nuoren aikuisen kohdalla myöhemmäksi. Nuoruus on nopean kehityksen aikaa, jolloin ihminen saavuttaa sukukypsyyden ja rakentaa identiteettiään, esim. hakeutumalla opiskelemaan tiettyyn ammattiin. Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus, keskivaihe ja myöhäisnuoruus. Tässä keskitytään 13–17-vuotiaisiin nuoriin, ja sen vuoksi jätin käsittelemättä nuoruuden viimeisen kolmanneksen, myöhäisnuoruuden (19–25-vuotta).

Robert J. Havinghurstin (1943) mukaan nuoruuden kehityshaasteista ovat mm. fyysinen kypsyminen ja oman kehon hallinta ja hyväksyntä, oman sukupuolen mukaisen roolin löytäminen, tunne- elämän itsenäisyys, oman moraalin ja

arvomaailman kehittäminen ja sosiaalisesti vastuullinen toiminta. Kaikkien kohdalla nuoruus ei ole kriisien ja myllerrysten aikaa, vaan kehitys tapahtuu asteittaisena ja jatkuvana. Varhaisnuoruutta (12–16 vuotta) määrittää puberteetin alkaminen. Murrosikä alkaa yleensä tytöillä pari vuotta aiemmin kuin pojilla, keskimäärin 12- vuotiaana. Nuoren murrosikä voi alkaa keskimääräistä aiemmin tai myöhemmin, tähän vaikuttaa mm. genetiikka ja nuoren kasvuolosuhteet. Puberteetti alkaa ” aivojen neuroendrokiinisina ja hormonaalisina muutoksina” jo vuosia ennemmin kuin puberteetin ensimmäistä ulkoista merkkiä, kasvupyrähdystä, voi havaita. (Nurmiranta ym., 2011, s. 76, s. 72–80; Nurmi, 2005, 113–134) Puberteetin aikana ihmisessä tapahtuu paljon hormonaalisia ja fysiologisia muutoksia. Murrosikä kestää noin 2,5 vuotta, jonka jälkeen ihminen on saavuttanut sukukypsyyden. Aivot alkavat kypsyään murrosiässä, jolloin nuoren ajattelu muuttuu abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi. Nuori kykenee muodostamaan monipuolisempaa kuvaa itsestään, maailmasta, miettimään moraalikysymyksiä ja tekemään suunnitelmia tulevaisuudestaan. Tunteet tulevat nuoren koettavaksi uudella tavalla: ne, sekä avautuvat, että voimistuvat. Tunteet saattavat vaihdella nopeaan tahtiin, ja määrittävät usein nuoren tekoja ja tahtoa. ”Nuori saattaa sulkeutua kuoreensa ja vetäytyä estoisesti kaikesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Monesti tilanne on kuitenkin päinvastainen: nuori villiintyy uusien tuntojensa ja maailman houkutusten imussa.” (Turunen, 2005, s. 115.) Varhaisnuoruuden aikana nuori alkaa irrottautumaan vanhemmistaan, näiden huolenpidosta ja ajatusmaailmasta. Apunaan hän käyttää aggressiota ja vihaa, ja hakee vertaistukea kavereiltaan, joiden merkitys nuoren elämässä kasvaa. Tunne- skaala laajenee ja ystävyys-suhteista tulee nuorelle uudella tavalla henkilökohtaisia. Murrosikä on eräänlainen ihmisen ”sosiaalinen syntymä”. (Turunen, 2005, s.115., Nurmi ym., 2014, s. 144, s. 146)

Nuoruuden keskivaiheessa (16–19-vuotta) suurin mielen kuohunta alkaa tasoittumaan. Nuori etsii voimakkaasti omia rajojaan, joka voi näkyä innokkaana muiden arvostelemisena ja vankkumattomuutena omissa mielipiteissä. Maailmankatsomukselliset asiat, kuten ilmastonmuutos ja nälänhätä, alkavat kiinnostamaan nuorta. Nuori ottaa eettisiin ja moraalisiin kysymyksiin voimakkaasti kantaa. (Nurmiranta ym., 2009, s.78.) Nuori herkistyy sosiaaliselle ympäristölleen, koska myös sellaiset tunteet, kuten häpeä ja syyllisyys, heräilevät

hänessä. ”Häpeä on kipeä ja kiusallinen tunne” ja murrosikäisen ihmisen psyykessä tämä tunne korostuu. (Turunen, 2005, s. 118.) Tunne luo herkkyyttä vaatimuksille, joita nuori kokee, tai olettaa, kohdistuvan häneen aikuisten ja hänelle merkityksellisten sosiaalisten ryhmien osalta. Vaatimukset voivat olla arvostuksia ja ihanteita, muotivirtauksia ja maailmankatsomuksia. Nuori ei ole vielä riittävän itsenäinen toimimaan näitä sisäistämiään vaatimuksia vastaan: ”Torjutuksi ja häväistyksiksi tulemisen tunne pelottaa.” (Turunen, 2005, s. 118.) Nuoruuden keskivaiheessa nuori alkaa pohtimaan omaa identiteettiään: millainen olen ihmisenä, mitä ovat arvoni, mikä olen seksuaaliselta suuntautumiseltani, millaisen ammatin haluan jne. Nuori löytää omaa identiteettinsä yleensä erilaisten vaiheiden kautta. Nuori voi myös kehittää itselleen ”negatiivisen identiteetin” eli hän käyttäytyy uhmakkaasti ja päinvastoin kuin ympäristö soisi. Negatiivinen identiteetti on nuoren suoja ympäristön vaatimuksille, jotka nuori kokee itselleen liian vaativina (Nurmiranta ym., 2009, s.78–79.) (Nurmi ym., 2014, s. 142–175; Turunen, 2005, s. 114–132)

Nuorten joukko on moninainen: Suuri osa nuorista voi hyvin ja etenee nuoruuden kehityshaasteissa, osalla nuorista on haasteita kehityksessään.

13-17-vuotiaat ovat ”diginatiiveja”: Sosiaalinen media on ollut olemassa jo heidän syntyessään. Tuntimäärä, jonka nuori viettää viikossa somessa oli jo ennen koronaa 15-20 tuntia. Korona-aikana ja sen jälkeen tuntimäärä on vain kasvanut. (Lasten ja nuorten säätiö, 2025.) Älypuhelimensa ansiosta nuorilla on jatkuva pääsy someen. Ei ole siis samantekevää, millaisen merkityksen sosiaalinen media saa nuoren elämässä.

### 2.3 Mielenterveyden määrittelyä ja THL:n kouluterveyskysely

WHO määrittelee (2013) mielenterveyden seuraavalla tavalla: ”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.” MIELI Suomen mielenterveys ry on kansalaisjärjestö, joka määrittää perustehtäväkseen mielenterveyden edistämisen ja ongelmien ehkäisyn. Se ylläpitää mm. kriisipuhelinta (viidellä eri kielellä), Sekasin chat-

nuorille, kriisikeskuksia, Tukinet (tukipisteesi netissä) ja rikosuhripäivystystä (MIELI ry, i.a.)

“Mielenterveys ei riipu pelkästään yksilöstä itsestään, vaan kasvuympäristöllä ja yhteiskunnallisilla tekijöillä on niihin paljon vaikutusta” (Mieli ry, i.a.) Mielenterveys on omaksuttuja valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta. Se on sisäisesti koettua hyvänolontunnetta. Se on tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Mielenterveys on kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin. Se on kehitysvaiheiden ja muutosten onnistunutta läpikäymistä. Se on joustavuutta ja sinnikkyyttä, eli psyykkistä resilienssiä, haasteiden ja ongelmien kohdatessa. Kykyä käyttää selviytymiskeinoja ja hakea apua. Mielenterveyttä on huomata omaa mielenterveyttään vahvistavia ja heikentäviä asioita (Mieli ry, i.a.)

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnille keskeinen tekijä. Se ei ole muuttumaton vakio, vaan se vaihtelee elämän eri vaiheissa; se on vahvempi, kun asiat sujuvat ja hauraampi, kun elämässä on kuormittavia tekijöitä. Suru ja pettymykset, pelot ja ahdistus kuuluvat toisinaan jokaisen elämään. Mielenterveyden häiriöstä on kyse, ”kun ihmisen mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat elämää huomattavasti, haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä pitkäaikaisesti.” (Duodecim, 2022; Mieli ry, i.a.)

THL (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos) tekee joka toinen vuosi terveystieteiden kyselyyn, johon osallistuu peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaiset, lukiolaiset sekä ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret. Vuoden 2023 kyselyyn vastanneista, noin 247 000 nuoresta, suuri osa kertoi olevansa tyytyväinen elämäänsä. Noin kolmannes vastanneista tytöistä kertoi kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Pojista alle kymmenesosa kertoi kokevansa ahdistuneisuutta. Samaisesta kyselystä käy ilmi, että yläkoululaisista tytöistä kiusaamista koki viikoittain 8 % ja pojista 7 %. Luku lukiolaisten keskuudessa oli 1–2 % ja ammattiin opiskelevien keskuudessa 4 %. Häiritsevää seksuaalista ahdistelua ja ehdottelua kertoi kokeneensa 45 % yläkoululaisista tytöistä (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

Nuoriin liittyvät yhteydenotot ovat olleet ”aiempaa synkempiä ja tilanteet murheellisempia” ilmenee MIELI kriisikeskuksen työntekijöiden antamasta palautteesta. Nuorten yleisimpiä syitä ottaa yhteyttä kriisikeskukseen ovat ahdistuneisuus ja ihmissuhdeongelmat. Omaisten yhteydenotoissa esiintyy huoli siitä, että nuori ei saa apua ongelmiinsa. Usein toistuvana ongelmana on nuoren syömishäiriö, viiltely ja päihteidenkäyttö. Kasvava ongelma on myös nuoren näköalattomuus oman elämänsä suhteen. (MIELI Suomen mielenterveys ry, i.a.)

Vuoden 2024 tilastoja ei ole vielä saatavilla, mutta vuonna 2023 kuoli oman käden kautta 116 alle 25- vuotiasta suomalaista. Määrä on 28 kuolemaa enemmän kuin vuonna 2022. 15–19-vuotiaiden teinien itsemurhat ”lähes kaksinkertaistuivat” edellisestä vuodesta 2022. Huumeisiin kuoli 91 nuorta. (Surunauha ry, 2025.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSKYSYMYKSET SEKÄ TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ

Tässä tutkimuksessa lähdin tutkimaan, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys on:

Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen?

Työelämäyhteistyökumppani on nuorisopsykiatrian osasto, jossa toteutuu tutkimus- ja hoito yhdeksälle, alaikäiselle, 13–17- vuotiaalle nuorelle, ja heidän perheilleen. Nuoret kärsivät sellaisista nuoruusiän mielenterveydenhäiriöistä, joissa koulun ja avohoidon tuki ei ole riittävää. (HUS, i.a.) Osastolle tullaan päivystyksen kautta lääkärin läheteellä. Potilaat ovat osastolla, joko suljetussa - tai vapaaehtoisessa hoidossa. Nuorten hoitoajat vaihtelevat muutamasta vuorokaudesta joihinkin kuukausiin. Joillekin potilaille tulee useampi osastojakso.

Osastolla työskennellään moniammatillisessa tiimissä. Tiimiä johtaa osastonlääkäri. Lääkärien lisäksi osastolla työskentelee osastonhoitaja, apulaisosastonhoitaja, sairaan- ja lähihoitajia, toimintaterapeutti, psykologi, nuorisotyöntekijä, sihteeri ja laitoshuoltajia. Tiimi kokoontuu maanantaina ja torstaina, jolloin käsitellään osastolle tulleiden - ja ”vanhojen” potilaiden asioita. Jokaiselle nuorelle asetetaan omahoitajia, joista joku hoitaa vuorossa potilaan asioita. Hoitaja tutustuu nuoreen ja hänen tilanteeseensa näin syvämmällä tavalla. Vuorossa ollessaan omahoitaja osallistuu mm. hoitokokoukseen, jonka ajankohdan lääkäri määrittää. Hoitokokoukseen osallistuu nuoren lisäksi lääkäri, omahoitaja, tarvittaessa erityistekijöitä, nuoren vanhemmat ja sijoitusyksikön vastuuhenkilöt. Monet nuorista ovat kodin ulkopuolelle sijoitettuja.

Nuorisopsykiatrian nuoret ovat aktiivisia somettajia. Osaston henkilökunnalla on suunnitelmassa kehittää nuorten median lukutaitoa osana hoitojaksoa ja opinnäytetyötä on tarkoituksena käyttää hyödyksi koulutuksessa.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodina

Tämä tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuskohteena on ihminen ja ihmisen elämä maailma (Saaranen - Kauppinen & Puusniekka, i.a.). Tarkoituksena on ”ymmärtää, tulkita ja kuvata kohteena olevaa ilmiötä” (Diakle, i.a.) Kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, jossa hyödynnetään jo olemassa olevia alkuperäistutkimuksia. Se on monimenetelmällinen ja analyyttinen metodi, jonka tarkoituksena on yhdistää laadullisella ja määrällisellä menetelmillä saatuja alkuperäistutkimuksia. Kirjallisuuskatsaus toteutetaan viidessä eri vaiheessa. Ne ovat tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, aineiston arviointi, aineiston analyysi ja synteesi, tulosten raportointi (Niela- Vilen & Hamari, 2016.)

Kirjallisuuskatsauksen metodia luonnehtii kurinalaisuus, läpinäkyvyys, kriittisyys ja systemaattisuus. Käytännössä kurinalaisuus tarkoittaa sitä, että materiaali tutkimukseen haetaan ennalta määriteltujen kriteerien perusteella rajatusti ja johdonmukaisesti. Läpinäkyvyys tarkoittaa sitä, että tutkija raportoi kaikki tekemänsä työvaiheet sekä valintoihin liittyvät perustelut. Näin ollen työvaiheet ovat toistettavissa. Kriittisyys tarkoittaa toisaalta sitä, että tutkija peilaa työssä tekemiään ratkaisuja suhteessa tutkimuskysymyksiinsä, työn tavoitteeseen, tarkoitukseen ja kohderyhmään. (Machi & McEvoy 2022, 5-6; Dwyer 2020, 69; Vilka 2020, 52.)

Tutkimusaineistoon tulee suhtautua kriittisesti, hyläten tutkimukset, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseen tai jättäen valitussa tutkimuksessa huomiotta tutkimukselle epäolennaiset kohdat. Systemaattisuus tarkoittaa, että tutkimus etenee määrättyssä järjestyksessä, vaihe vaiheelta. Kirjallisuuskatsauksella pyritään esim. rakentamaan kokonaiskuva tietystä aiheesta ja tiivistämään, selittämään ja tulkitsemaan aiheesta tehtyä aikaisempaa tutkimusta (Mays ym., 2005). Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa prosessissa keskitytään tutkijan oivalluksiin ja siinä tutkija yhdistää toisiinsa aineiston perusteella ymmärtämänsä asiat. (Fan ym. 2022, 2, 7.). Narratiivista kirjallisuuskatsausta on myös arvosteltu siitä, että tutkijan omat ennakkoluulot voivat vaikuttaa lopputuloksiin. (Vilka, 2023, s. 11, s. 13, s. 14-15, s. 38; Diakle, i.a.)

#### 4.2 Aineiston haku ja rajaus

Katsauksen kirjoittaja aloittanee katsauksen pohtimalla, mikä on työn tarkoitus, kenelle työ kirjoitetaan ja mikä merkitys työllä on sen vastaanottajalle. Näiden seikkojen tulee ohjata kirjoittajan työtä eri prosessien vaiheessa. (Vilka, 2023) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin kokoamaan yhteen nykyisen tiedon perusteella, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen. Aineiston hakuprosessi alkoi muotoilemalla tutkimuskysymykset. Hyvä tutkimuskysymys on yleensä täsmällisesti ja selkeästi ilmaistu. Tutkimuskysymykset ohjaavat

kirjallisuushakuja. Tämän katsauksen tutkimuskysymys on yksinkertainen ja selkeä: Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen?

Tutkimuskysymykseen on sisällytetty sosiaalisen median positiiviset – sekä kielteiset puolet. Tutkimuskysymyksiä voidaan hyödyntää muissakin tutkimuksen vaiheissa, kuten määritettäessä sisällytettäviä ja poissuljettavia tutkimuksia ja arvioitaessa valikoitujen tutkimusten laatua sekä ohjaamaan analyysia. Kun tutkimuskysymys on muotoiltu, tunnistetaan haun avainsanat. Avainsanat ovat tutkimukselle keskeisiä käsitteitä, ja niiden tulisi esiintyä tutkimuskysymyksessä. Hahmotetaan myös, millaista sanastoa haussa tulee käyttää. (Vilka, 2023) Hakusuunnitelma on onnistunut, kun hakukone tunnistaa tutkimuksen kannalta olennaisimman tutkimusaineiston ja jättää huomiotta epäolennaisen. Sen jälkeen päätetään, mitkä ovat aineiston poissulku- ja sisällyttämiskriteerit. Niitä voivat olla esim. tutkimuksen ajankohta, kohderyhmän ikä tai kulttuuripiiri, jossa tutkimus on tehty. Halusin pitää tutkimuksen yleisluontoisena, joten sisällyttämiskriteereiksi nousivat mm. tutkimusten läntinen kulttuuripiiri ja nuorten oletettu cissukupuolisuus. (Vilka, 2023, s.43–47.)

Tutkimukseen valitaan soveltuvat tietokannat. Katsauksessa tulee olla vähintään kaksi tietokantaa. Kirjallisuuskatsauksessa hakustrategia dokumentoidaan niin, että se voidaan tarvittaessa uusida. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia (Vilka, 2023).

Tein aineistonhakua loppuvuoden 2024 ja alkuvuoden 2025 aikana hyödyntäen oppilaitoksen tietokantoja. Käytin seuraavia tietokantoja: EBSCOhost (Academic Search Premier), Medic ja Pubmed. Lisäksi käytin ExLibris sfx- hakua löytääkseni kaikki mahdolliset tutkimukset. Aloitin EBSCOhost- tietokannasta, jonka kokoelma soveltuvista tutkimuksista oli runsain. Käytin avainsanoja SU (adolescent OR teenagers OR youth OR) AND SU (social media) AND SU (mental health). Haku tuotti yhteensä 110 osumaa, joista valikoitui 51 tekstiä tarkempaan lukemiseen. Näistä hyväksyin 4 tutkimusta mukaan työhön.

Medic-tietokannassa tein haun yhdistelmällä nuor\* AND "sosiaalinen media" AND "mielenterveys". Sain hakutuloksia 2. Niistä en ottanut mukaan kumpaakaan tarkempaan silmäilyyn, koska mm. "Covid-19 pandemiat" oli poissulkukriteerini.

tietokanta + haku aika	hakusanat	haun rajaus	osumat	mukaan otetut
Ebscohost 5.12.2024 + 3.3.2025	SU (adolescent OR teenager OR teen OR youth) AND SU (mental health) AND SU (social media)	2020-2025 english german	110	3
Medic 2.2.2025	nuor* AND "sosiaalinen media" AND "mielen terveys"	2020-2025 suomi	2	0
Pubmed 20.4.2025 +	"adolescent OR teenager OR teen OR youth" AND "social media" AND "mental health"	2020-2025 english Abstract free full	121	2

#### 4.3 Aineiston sisäänottokriteerit

Ennen tutkimusartikkeleiden hakua, on määriteltävä ne kriteerit, joiden perusteella artikkeli valikoituu lähempään tarkasteluun. Tutkimuksien on

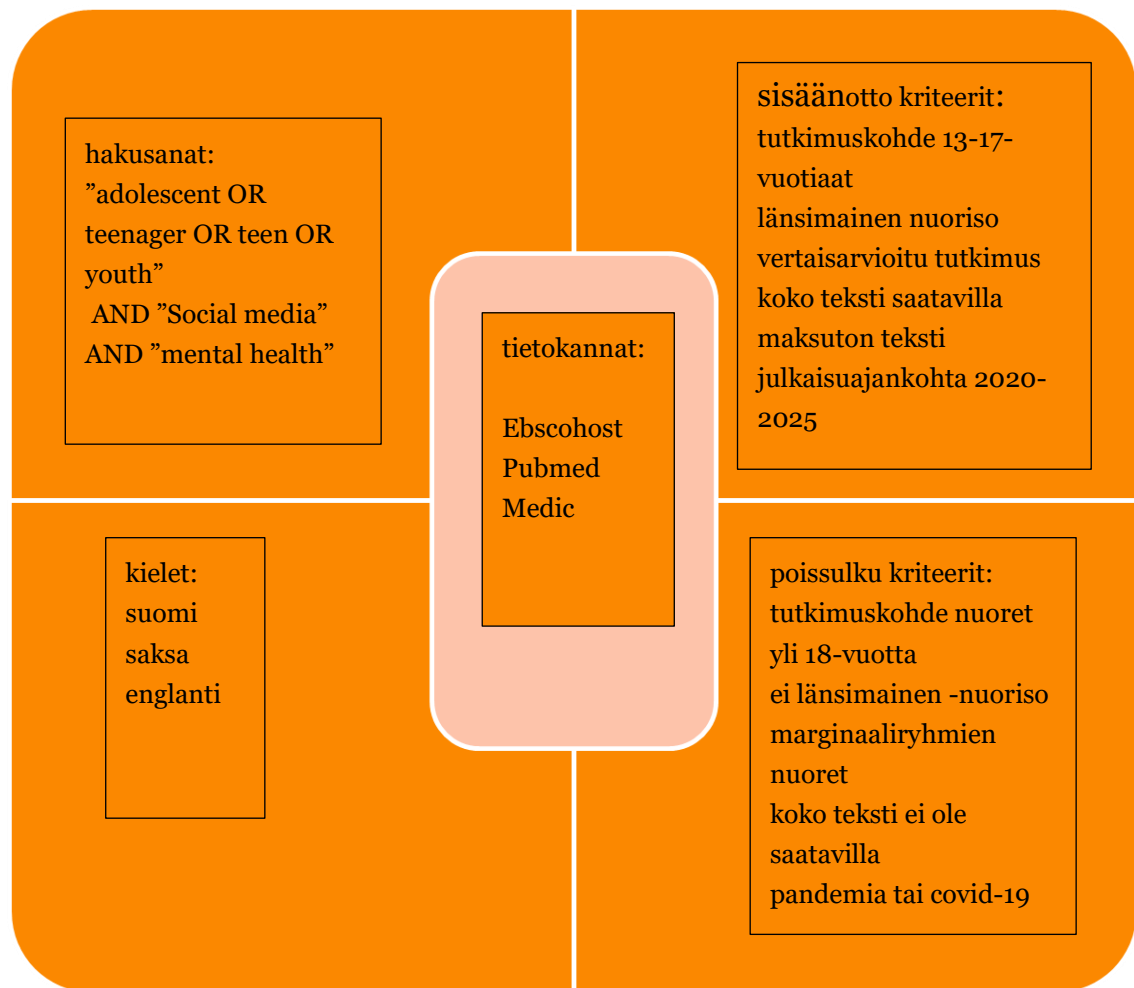
vastattava tutkimuskysymykseeni, miten sosiaalinen media vaikuttaa (alaikäisten) nuorten mielenterveyteen? Usein jo tutkimuksien otsikointi kertoi tutkimuksesta paljon. Viimeistään tutkimuksen abstraktia lukiessani, muodostui päätös, tutustunko tutkimukseen lähemmin, vai hylkääkö sen.

Tutkittavien tutkimusten suositellaan olevan korkeintaan neljä vuotta vanhoja, ja pitäytydyin suosituksessa: Tutkimuksen tuli olla julkaistu viimeistään vuonna 2020. Tekstit olisivat suomen-, englannin- tai saksankielisiä. Tutkimuksen tuli olla vertaisarvioitu, sekä kokonaisuudessaan saatavilla ja maksuton. Koska tutkimusten tuli olla kotimaisiin oloihin vertautuvia, valitsin tutkimuskohteeksi länsimaisen nuorison. Tutkimukseni on yleisluontoinen, joten tutkimuskohde oli oletettuja cissukupuolisia nuoria. Tutkimuskohteen nuorten tuli olla iältään 13–17-vuotiaita.

Sisäänottokriteerien mukaisesti löytyi viisi tutkimusta, joita olen tarkastellut alla olevassa taulukossa. Taulukossa näkyy, mistä tietokannasta tutkimus löytyi, mitä hakusanoja olen käyttänyt ja missä tutkimus on julkaistu. Taulukko sisältää artikkelin nimen, sen kirjoittajat, tutkimuksen julkaisumaan ja julkaisuvuoden. \*\* sekä tutkimuksen määritellyt aihealueet.

Tutkittavien tutkimusten suositellaan olevan korkeintaan neljä vuotta vanhoja, ja pitäytydyin suosituksessa. Tutkimuksen tulisi olla julkaistu korkeintaan vuonna 2020. Tekstit olisivat suomen-, englannin- tai saksankielisiä. Tutkimuksen tuli olla vertaisarvioitu, sekä kokonaisuudessaan saatavilla ja maksuton. Koska tutkimusten tuli olla kotimaisiin oloihin vertautuvia, valitsin tutkimuskohteeksi länsimaisen nuorison. Tutkimukseni on yleisluontoinen, joten tutkimuskohde oli oletettuja cissukupuolisia nuoria. Tutkimuskohteen nuorten tuli olla iältään 13–17-vuotiaita.

Alla olevaan taulukkoon olen kirjannut käyttämäni hakustrategian.



Haku tehtiin käyttäen hyödyksi Boolean- hakutyökalua. Se on menetelmä, jossa haku laajentuu tai supistuu tutkijan valinnan mukaan: Kun valitaan AND on haussa mukana molempien avainsanojen tuottamat tulokset. NOT taas sulkee avainsanan pois hausta. Valittaessa OR yhdistyy haussa samankaltaiset asiasanat. AND sekä NOT ovat kuitenkin haussa ensisijaisia ja ohjelma suorittaa näiden sanojen määrittämät toiminnot ensin. Kun kaksi vaihtoehtoista termiä ympäröidään sulkeilla, saadaan myös ne mukaan hakuun. Asteriskiä eli tähtimerkkiä \* käytetään sanan katkaisumerkkinä. Tällöin hakukone hakee asiasanan muut taivutusmuodot. Asteriksin käyttäminen laajentaa hakuja. (Vilka, 2023, s. 43–68.) Katsauksessa käytettiin Boolean operaattoreista AND ja OR operaattoreita, NOT operaattori ei ollut käytössä. Asteriksi oli käytössä Medic-tietokannan suomenkielisessä haussa. Lainausmerkkien sisään jäivät sanat muodostavat yhden hakusanan.

Sisäänottokriteerien mukaisesti löytyi viisi tutkimusta, joita olen tarkastellut alla olevassa taulukossa. Taulukossa näkyy, mistä tietokannasta tutkimus löytyi, mitä hakusanoja olen käyttänyt ja missä tutkimus on julkaistu. Taulukko sisältää artikkelin nimen, sen kirjoittajat, tutkimuksen julkaisumaan ja julkaisuvuoden, sekä tutkimuksen määritellyt aihealueet.

tietokanta ja julkaisija	haun rajaukset	julkaisun nimi ja kirjoittajat	julkaisu vuosi	tutkimustyyppi
in Ebscohost  Clinical child and Family psychology review	2020-2025 English vertaisarvioitu	The perfect storm: A developmental-sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls body image concerns and mental health by Bradley-Choukas, S., Roberts, S. J., Maheux, A. J., Nesi, J.	December 2022	teoreettinen kirjallisuuskatsaus
in Ebscohost  Jama network open	2020-2025 English vertaisarvioitu	Social media and suicide risk in youth	October 2024 (Maryland)	tieteellinen artikkeli

in Ebscohost  Canadian review of Sociology	2020-2025  englannin kielinen  vertaisarvioitu	Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teengers by Adorjan, M. Ricciardelli, R.	Februari  2021	tieteellinen  artikkeli
Pubmed  Journal of medical internet	2020-2025  englannin- kielinen  vertaisarvioitu	The longitudinal impact of social media use on UK adolescent's mental health: Longitudinal observation study.  by Plackett, R. Sheringham, J. Dykxhoorn, J.	March, 2023 (London)	pitkittäistutkimus
Pubmed  National Library of Medicine	2020-2025  englannin- Kielinen  vertaisarvioitu	Digital media and developing brains:Concerns and Opputinities Hutton, J., Taylor Pietrowski, J., Bagot, K., Blumberg, F., Canli, T., ym. ym.	March  2024	tieteellinen  artikkeli

#### 4.4 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysissa kerätty tietoaaineisto tiivistetään niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla. (Janhonen & Nikkonen 2001, s.23). Tämän pohjalta katsaukseen valitaan tutkimukset, jotka ovat tutkimuksen kannalta merkityksellisiä, eli ne, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksen sisältöanalyysi on induktiivinen prosessi. Se tarkoittaa, että paneudutaan tutkimuksista valittuihin kohtiin ja teemoihin, edetään teemoja yhdistelemällä, kunnes saadaan aiheesta analyysi. Viimeisessä vaiheessa analyysi ja saadut tulokset raportoidaan. Keskeistä onnistuneelle sisällönanalyysille on, että tutkija tuntee aineistonsa. Induktiivisessa sisällönanalyysissä analyysipolku tulee muuttaa kuvalliseen muotoon, niin että se on toistettavissa (Vilka, 2023).

Kun tutkimukset, jotka vastaavat tutkimuskysymykseeni, olivat löytyneet, olen tutustunut niihin ja kerännyt niistä keskeiset teemat. Lopputulos on enemmänkin selostava ja kokoava kuin tulosten raportointi.

## 5 TULOKSET

### 5.1 "Fear of missing out" eli FOMO

Yleisesti ajatellaan, että nykynuoret on riippuvaisia teknologiasta ja erityisesti kännyköistään. Tutkimuksen mukaan suomalaisista nuorista noin neljäsosalla puhelimen käyttö on ongelmallista ja kyse on riippuvaisuuden kaltaisesta tilasta (Kerttula, 2019).

Teknologian ja sosiaalisen median tutkija Danah Boyd, kritisoi sanan riippuvuus käyttöä nuorten sosiaalisen median ja kännykän käytön yhteydessä todeten, sen aiheuttavan vain kuohuntaa nuorten teknologian käytön ympärillä. Tutkija toteaa, että suurin osa nuorista ei ole koukussa sosiaaliseen mediaan. Jos he ovat koukussa johonkin, niin he ovat koukussa toisiinsa (Boyd, 2014). Boyd (2014),

joka ovat tutkinut lapsuutta ja nuoruutta verkkoajalla, kertoo että nykynuoret hyväksyvät paremmin erilaisuutta, pitävän yhteyttä kavereihinsa ja hyväksyvät myös nuoret, jotka eivät ole heteroseksuaaleja. (Boyd, 2014). Mutta aivojen subkortikaaliset alueet ja niiden verkostot, kehittyvät nuorella nopeammin kuin prefrontaaliset kortikaaliset alueet. Aivojen subkortikaaliset osat myötävaikuttavat nuoren voimakkaisiin tunnekokemuksiin ja impulsiivisuuteen, kun taas hitaammin kehittyvät aivojen prefrontaaliset kortikaaliset alueet kontrolloivat sekä ihmisen tunteita ja käyttäytymistä. Puberteetin aikana nuori voikin kehittää itselleen addiktion esim. päihteisiin tai pelaamiseen ja myös some voi muodostua nuorelle addiktioksi (Hutton ym., 2024)

Kyberriskit ovat todellinen uhka paljon ”somettaville” teineille ja nuorille aikuisille. Esimerkkejä kyberriskeistä on verkossa tapahtuva kiusaaminen, seksuaalinen ahdistelu, toiseksi henkilöksi tekeytyminen, tietojen kalastelu ja hakkerointi. Mutta tutkijat nostavat esiin paljon arkipäiväisempiäkin verkkomaailmasta johtuvia, nuorten mielenterveyteen vaikuttavia haittoja, kuten masennus, ahdistus, jatkuva univaje, joka vaikuttaa haitallisesti kognitiivisiin kykyihin, (Khalaf, Alubied, Kalaf& Rifaey, 2023) huono koulumenestys, (Chang ym., 2013; Lewis ym., 2012; Ybarra & Mitchell, 2004) ja sosioemotionaaliset vaikeudet.

Tutkimuksessa, johon otti osaa 467 skotlantilaisista nuorta, todettiin, että nuorten, jotka käyttivät sosiaalista mediaa paljon ja myös näkivät paljon vaivaa sen eteen, todettiin kärsivän huonommasta itsetunnosta, huonolaatuisesta unesta sekä pysyvästä ahdistuksesta ja masennuksesta (Woods and Scott, 2016). Tulokset johtuivat todennäköisesti paineista olla ajan tasalla sosiaalisen median päivityksistä. Tutkijat pitävät mahdollisena, että ne, jotka kärsivät ahdistuneisuudesta tai, joilla on vielä vakavampi mielenterveyden häiriö, olisivat taipuvaisia käyttämään sosiaalista mediaa enemmän (Vannucci ym., 2017, s. 166). Näin ollen, sosiaalinen media ja älylaitteet eivät aiheuttaisi masennusta, vaan asia olisi päinvastoin: Ne nuoret, jotka ovat taipuvaisia masennukseen ja muihin mielenterveyden häiriöihin, ovat vaarassa sosiaalisen median negatiivisille seuraamuksille, johtuen heidän omasta sosiaalisen median käytöstään (Vannucci, Flannery& Ohanessian 2017, s.166).

Amerikkalaisessa, yli 1000 nuorta kattavassa tutkimuksessa kävi ilmi, että mitä haavoittuvaisempi nuori oli, sitä todennäköisemmin hän kertoi somella olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia itseensä. (Rideout & Robb 2018, s.11) Tutkimusryhmän nuorista 29 % kertoi somen tekevän heidät vähemmän masentuneiksi. 11 % nuorista kertoi somen tekevän heidät masentuneemmaksi. Loput kertoivat, että somella ei ollut kummempin vaikutusta heidän mielialaansa (Rideout & Robb, 2018). Tutkijat Alt ja Boniel- Nissim (2018, s.31) toteavatkin, että internetin käyttö ei ole välttämättä osoitus ongelmallisesta käytöstä. Ongelmalliseksi käyttö tulee vain niille, jotka eivät pysty kontrolloimaan omaa verkkokäyttäytymistään.

Teinien näennäistä riippuvaisuutta puhelimestaan ja sosiaalisesta mediasta selitetään termillä FOMO. Sananmukaisesti se tarkoittaa ”fear of missing out”. Tutkimuksessa määritelmiksi valikoituu tuntea läpituokevaa pelkoa siitä, että muilla on hienoja kokemuksia, joista kokija jää paitsi (Przylski ym., 2013) sekä jatkuvaa halua olla ajan tasalla siitä, mitä muut tekevät (s.1841). Tutkijat ovat löytäneet ilmiön taustalta tunteita kuten tylsistyminen, yksinäisyys, masentuneisuus, riittämättömyyden tunne, ahdistuneisuus, alentunut mieliala ja alentunut tyytyväisyys omaan elämään.

## 5.2 Some ja nuorten itsetuhoinen käyttäytyminen

Tutkimukset osoittavat, että nuorten itsetuhoinen käytös on kasvussa. Vuoden 2023 aikana huomattavasti useampi amerikkalaisnuori kertoi tehneensä itsemurha suunnitelman (16%) verrattuna pari vuotta aikaisempaan (2021, 14%). Erityisessä vaarassa ovat nuoret naiset ja LGBTQ+ -nuoret.

Syitä itsemurhariskin kasvuun vaikuttavista tekijöistä etsitään mm. nopeasti kehittyvästä teknologiasta ja nuorten kasvavasta sosiaalisen median käytöstä.

Tulokset mielenterveyden ja sosiaalisen median välisestä suhteesta ovat kahdenlaisia. Nasemin (National academy of sciences, engineering, and medicine) tuottamassa tutkimuksessa kävi ilmi sekä mahdollisia haittoja että hyötyjä nuorille. Haittoja olivat epäterve sosiaalinen vertailu, terveydelle

välttämättömien toimintojen kuten unen tarpeen huomiotta jääminen ja tarkkaavaisuuden kehittymisen häiriintyminen. Hyötyjä olivat mahdollisuus pitää yhteyttä ystäviin ja perheeseen, tuen löytäminen sekä uuden oppiminen ja taitojen hankkiminen. Aiheen tutkiminen on haastavaa: sosiaalisessa mediassa käytetty tekniikka kehitty nopeasti. Nuoren somen käyttötavat eivät ole muuttumattomia, vaan ne voivat vaihdella esim. aikakausittain. Lisäksi nuoren yksityisyyden ja alaikäisyyteen sekä aiheen arkaluontoisuuteen liittyvät eettiset näkökulmat asettavat tutkimukselle haasteita. Lisäksi algoritmit varmistavat yksilöllisen kokemuksen, mutta tiedot käyttäjäkokemuksista ovat rajallisia.

Loppujen lopuksi tiedetään vain vähän niistä mekanismeista, miten sosiaalinen media voi vaikuttaa itsemurha riskiin. Aiemmat aiheen tutkimukset ovat keskittyneet nuorten ruutu-aikaan. Vuonna 2019 tehty tutkimus osoitti yhteyden ylenpalttisen sosiaalisen median ja internetin käytön, ja itsemurhayritysten välillä. Mutta muutama tutkimus (2/9) osoitti, että somea käyttävien nuorten kohdalla itsemurha riski oli alhaisempi verrattuna nuorisoryhmään, joka ei käyttänyt somea lainkaan (Sedgwick ym., 2019). Toisessa ajankäyttöön liittyvässä tutkimuksessa, voitiin todeta yhteys lisääntyneen ajankäytön itsetuhoisuuteen liittyvillä verkkosivuilla ja itsemurha yritysten välillä (Marchant, ym., 2019).

On esitetty kaksi toisiaan täydentävää hypoteesia, miten nuorten sosiaalisen median käyttö vaikuttaisi nuorten mielenterveyteen. Ensimmäinen oletamus on, että sosiaalinen media toimii nuorten itsemurhiin altistavien riskien vahvistajana. Näitä ovat esim. unihäiriöt tai unettomuus, stressi, masennus, toivottomuus, ihmissuhteista vetäytyminen tai eristäytyminen, sosiaaliset stressitekijät, kiusaaminen sekä altistumista itsemurhakäyttäytymiseen kannustaville roolimalleille (mm. Carter ym., 2016). Nämä yhdessä nuoren omien riskitekijöiden kanssa, joita voivat olla sukupuoli, ikä, sukupuoli-identiteetin epäselvyys, seksuaalinen suuntautuminen, aikaisempi itsetuhoisuus ja aikaisemmat vahingolliset kokemukset. Vuonna 2024 julkaistu tutkimus tuki tätä hypoteesia: Verkossa tapahtunut rotusyrjintä aiheutti itsemurha- ajatuksia tummaihoisten nuorten keskuudessa aiheuttaen heille posttraumaattisen stressireaktion kaltaista oireilua (Tynes ym., 2023).

Toinen hypoteesi on, että sosiaalinen media altistaisi nuoret sellaisille uusille ilmiöille, joita ennen somen aikaa ei tunnettu. Sosiaalisen median alustoilla tapahtuva vuorovaikutus eroaa kasvokkain tapahtuvasta suorasta vuorovaikutuksesta: Somessa postaukset ja niihin reagoivat kommentit säilyvät sivustoilla. Niillä on laaja julkisuus, ne ovat jatkuvasti saatavilla, eikä keskustelijoiden vuorovaikutus ole aina samanaikaista. Näistä jokainen ominaispiirre voi lisätä negatiivisen sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuutta.

Tieto leviää sosiaalisessa mediassa nopeasti. Kun joku kuolee oman käden kautta, on mahdollista, että itsemurhia tapahtuu ”ryppäinä”, eli niitä esiintyy lyhyen ajan sisällä odotettua enemmän (esim. Swedo ym., 2021). Helppo pääsy vahingollisille sivuille, jotka kannustavat tai ohjeistavat itsemurhaan, voivat kasvattaa riskiä. Sosiaalisella medially on keinoja hillitä ja lievittää käyttäjien itsemurhavaaraa ja niitä pyritään kehittämään (Jaycox, ym., 2024).

### 5.3 Tyttöjen kokemus sosiaalisesta mediasta voi olla erilainen kuin poikien

Useampi teoria, jotka luotiin jo ennen sosiaalisen median aikaa, ottaa kantaa siihen, miten naissukupuoleen liittyvä sosiokulttuurinen paine, ajaa nuoren naisen menemään liiallisuuksiin oman ulkonäkönsä huomioimisessa. Amerikkalainen J. Kevin Thompson julkaisi teorian (Tripartite influence model of body image), jonka mukaan tyttö kohtaa ulkonäköpaineita kolmelta hänen elämänsä merkityksellisiltä ryhmältä: ikätovereiltaan, vanhemmiltaan ja medialta. Näiden käsitykset vaikuttavat tytön kehonkuvaan yllyttämällä nuorta sisäistämään hoikkuuden ihanteen ja ohjaamalla tätä vertailemaan omaa kehoaan toisten kehoihin (Thompson ym., 1999) Tästä voi seurata tytön tyytymättömyyttä omaan kehoonsa ja syömishäiriöitä. Hoikkuuden ihanne oli vallalla aikana, jolloin Thompson kirjoitti teoriansa. Hoikkuus on edelleen vallitseva ihanne, mutta 2000-luvulla naisen ihannevirtalo on kurvikas, kuntosalilla treenattu, ja hoidettu.

Objektivointi teorian (Objectification theory) mukaan kulttuureissa, joissa naisen keho seksualisoidaan, tytöt ja naiset alkavat tarkkailemaan omaa kehoaan toistuvasti ja ikään kuin ulkopuolisen silmin. Tämä alkaa yleensä tytön ollessa murrosiässä, jolloin hänen kehonsa alkaa houkuttelemaan muiden katseita ja arvioita (Fredrickson&Roberts,1997). Objectified bodyconsciousness -teorian mukaan naisilla on tapana katsoa kehoaan, niin kuin muut sen näkevät. He ovat sisäistäneet vallitsevat kauneushanteet ja mikäli keho ei ole sen mukainen, kokevat häpeää (McKinley&Hyde, 1996).

Tytöillä oman kehon tarkkailu alkaa jo lapsuudessa (Rodgers ym., 2014). Tyypillisesti murrosiän kehollisten muutosten myötä tyttöjen kehonkuva huononee (Klump, 2013). Tällöin erityisesti tytöillä myös masennusoireet lisääntyvät huomattavasti (Maughan ym., 2013). Myös syömishäiriöt lisääntyvät. Nuorilla tehdyt pitkittäistutkimukset antavat vahvaa näyttöä kehotyytymättömyyden, syömishäiriöiden ja masennusoireiden väliselle yhteydelle (Ferreiro ym., 2014; Sharpe ym., 2018; Stice ym., 2011).

Kaiken yllä kerrotun pohjustamana, voidaan todeta, että ulkonäköön keskittyvän sosiaalisen median (kuten Instagram) ja kehonkuvahäiriön välillä on todettu olevan erityisen vahva yhteys (Saiphoo &Vahedi, 2019). Tulokseen on päästy 63 itsenäisen tutkimuksen perusteella. Tutkimuskohteena on ollut nuoria tyttöjä ja naisia.

Leon Festingerin (1954) (Social comparison theory) mukaan ihmisellä on luonnollinen halu arvioida omia mielipiteitään ja kykyjään. Jos näkee itsensä vertailussa korkeammassa asemassa, vertaa alaspäin. Tällöin vertailijan itsetunto kohoaa. Jos taas näkee itsensä vertailussa alemmalle tasolle, vertailee ylöspäin. Tällöin vertailijan itsetunto laskee. Teorian mukaan ihmisellä on pyrkimys ylöspäin kykyjensä suhteen. Ihmisellä on luonnollinen halu olla parempi kuin toinen.

Sosiaalinen vertailu on yksi keskeisimmistä tavoista, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoren kehonkuvaan ja mielenterveyteen. Nuori altistuu näkemään jatkuvalla syötöllä valokuvia viehättävistä nuorista, joita hän ei ole oikeasti

tavannut. Kun nuori vertailee omaa aitoa kehoaan toisten täydellisiin kehoihin, voi hän liioitella eroa ja tästä voi seurata tyytymättömyyttä omaan kehoon (mm. Scully ym., 2020).

Mitä nuori ei välttämättä näe on, että toisten somekuvat ovat yleensä muokattuja, korjattuja ja vähintäänkin filttereillä paranneltuja (Chua&Chang, 2016). Kuvattava haluaa näyttää paremmalta ja kauniimmalta muiden silmissä. Alankomaissa tehtiin kokeellinen tutkimus Instagram- kuvista kahdelle tyttöryhmälle. Valituissa Instagram- kuvissa esiintyvät tytöt olivat tutkimusryhmille tuntemattomia, suunnilleen samanikäisiä kuin tutkimusryhmien tytöt. Ensimmäiselle ryhmälle näytetyt kuvat olivat reippaasti muokattuja. Toiselle ryhmälle näytetyt kuvat olivat luonnollisia. Tutkimus osoitti, että ryhmä, jolle näytettiin muokattuja kuvia, koki testitilanteessa huonompaa kehonkuvaa kuin toisen ryhmän tytöt. Lisäksi he pitivät enemmän muokatuista kuvista, ja pitivät niitä realistisina. Heidän oli vaikea tunnistaa, että kuvien tyttöjen kehot olivat muokattuja (Kleemans ym., 2018).

Aiemmin nuoret törmäsivät julkkisten kuviin ainoastaan aikakauslehdissä. Sosiaalinen media on muuttanut tilanteen. Myös useimmilla nuorten suosimilla julkiksilla on oma tili somessa, ja nuoret törmäävät muokattuihin julkkisten ja influensseiden kuviin kelailemallaan omaa syötettään. Omalla syötteellä näkyvät sekä nuoren omat kuvat, ikätoverien, influenssereiden ja julkkisten kuvat. Kun nuori somessa seuraa julkiksen päivittäistä elämänmenoa kuvista ja keloista, alkaa tämäkin näyttämään todentuntuiselta vertailukohdalta.

Jotkut "influenssereista" on löydetty esim. tosi- TV ohjelmien kautta, toiset ovat "taviksia", jotka ovat tulleet tunnetuiksi sosiaalisen median sisältönsä kautta. Tavallisesta nuoresta naisesta voi tulla somevaikuttaja paitsi fyysisen kauneutensa vuoksi, myös esim. esittelemällä kauneudenhoito rutiinejaan. Tai vain olemalla "kuuma" (Knorr, 2017; Leskin, 2019). Some onkin ensisijainen paikka, missä nuoret tutustuvat kauneudenhoidon uusimpiin virtauksiin ja tuotteisiin, ja markkinoijat osaavat hyödyntää tilanteen. Tutkimukset osoittavat, että kauneuteen ja fitnekseen keskittyvien influenssereiden seuraaminen, aiheuttaa nuorissa seuraajissa huonoa mielialaa, ahdistusta ja tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan (Kohler ym., 2020; Lowe- Calverley & Grieve, 2021). Kun julkis saa julkaisuistaan, jotka ilmentävät ulkoista kauneutta paljon tykkäyksiä ja

ylistäviä kommentteja, alkaa nuori yhdistämään ulkoisen kauneuden hyväksyntään, kelpaamiseen ja statukseen.

Tutkimuksissa on todettu, että useasti tapahtuva selfien ottaminen johtaa nuorilla lisääntyneeseen ahdistukseen, alentuneeseen itseluottamukseen, tyytymättömyyteen omiin kasvoihin ja alentuneeseen mielialaan (Tiggermann ym., 2020). Sillä ei ole merkitystä, muokkaako nuori kuviaan (Mills ym., 2018) ja julkaiseeko nuori ottamansa selfiet (Salomon&Brown,2020). Jotkut pitkittäistutkimukset ovat osoittaneet, että jos nuorella on tapana muokata selfieitään, ennustaa tämä ajan myötä tyytymättömyyttä omiin kasvoihin (Wang ym., 2021a, 2021b). Hollantilaisessa pitkittäistutkimuksessa nuorten ahkera sosiaalisen median käyttö yhdistyi haluksi teetättää itselleen kosmeettisia toimenpiteitä (de Vries ym., 2014).

FMRI- tutkimuksessa, jossa nuorille näytettiin kuvaa, joka oli saanut paljon tykkäyksiä, näkyi nuorten mielihyväkeskuksen alueella selvästi lisääntyntä aktiivisuutta. (Shermann ym.,2016). Vuonna 2019 ilmestyneessä katsauksessa jossa selvitettiin nuorten näkemyksiä selfieistä, todettiin että nuorten kehonkuva ja omanarvontunto liittyi julkaistusta kuvasta saatuihin tykkäyksiin (McLean ym., 2019). On mahdollista, että nuori kokee saamansa tykkäykset hyväksyntänä ulkonäölleen. Australialainen tutkimus nuorista sosiaalisen median käyttäjistä kertoi, että niillä nuorilla, jotka panostivat paljon selfieihin ja joille kuvista saatu tykkäyksien määrä merkitsi erittäin paljon, oli todennäköisemmin syömishäiriöiden piirteitä (Lonergan ym., 2020), amerikkalaisessa tutkimuksissa kävi ilmi, että heidän kehonkuvansa oli myös huonompi (Nesi ym., 2021).

Tykkäysten ja kommenttien määrä, voi kertoa myös nuoren suosiosta kaveripiirissään. Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa tytöt kertoivat, että kommentit, jotka koskivat heidän painoaan tai ulkonäköään, olivat erityisen raskaita (Berne ym., 2014). (Choukas- Bradley, Roberts, Maheux &Nesi, 2022)

#### 5.4 Tutkimuksen uusia suuntauksia

Useimmat aiemmat tutkimukset, joissa on tutkittu nuoren mielenterveyden ja sosiaalisen median välistä suhdetta ovat olleet poikkileikkaustutkimuksia. Niissä on voitu osoittaa yhteys nuoren lisääntyneen sosiaalisen median käytön ja masennuksen, ahdistuksen ja sosiaalisen stressin välillä. Näissä tutkimuksissa ei ole kuitenkaan voitu osoittaa, miten sosiaalisen median käytön ja nuorten mielenterveyden välinen suhde kehittyy ajan myötä. Tulokset eivät ole yleistettävissä (Booker, ym., 2018, ym.).

Isossa-Britanniassa tehtiin pitkittäistutkimusta kymmenen vuoden ajan (2009-2019), jossa pyrittiin selvittämään sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja millainen muuttuja itsetunto on tässä yhteydessä. Tutkimukseen osallistui 3228 10–15-vuotiasta brittinuorta. Nuorten osallistuminen tutkimukseen edellytti vanhemmilta tai huoltajalta saatu lupa. Metodeina käytettiin itsetäytettäviä kyselylomakkeita. Tutkimuksessa ei havaittu, että 12-13-vuotiaana nuoren käyttämä aika sosiaalisessa mediassa olisi liittynyt mielenterveysongelmiin 14–15-vuotiaana. Nuoren mielenterveysongelmat olivat olemassa jo tutkimuksen lähtötilanteessa. Saatiin jonkinlaista näyttöä siitä, että sosiaalinen media rohkaisee nuoria sosiaaliseen vertailuun, mikä voi johtaa huonoon itsetuntoon ja sitä kautta mielenterveysongelmiin.

Toisessa brittiläisessä pitkittäistutkimuksessa voitiin ajan kuluessa havaita, että runsas somen käyttö voitiin heikosti liittää nuoren alentuneeseen tyytyväisyyteen omaan elämäänsä, onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Näin oli ennen kaikkea tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen kohdalla (Booker ym., 2018). Kanadalaisessa pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen median käyttö, ei ennustanut masennusoireita tyttöjen tai poikien keskuudessa, mutta korkeammat pisteet masentuneisuutta mittaavassa kyselyissä ennustivat aktiivisempaa sosiaalisen media käyttöä tyttöjen parissa (Heffer ym., 2018). Se, että alentuneen mielenterveyden seurauksena sosiaalista mediaa käytetään ehkä enemmän ja tämä taas voi huonontaa entisestään mielenterveyttä (Orben ym., 2020).

Tutkimuksessa kyseenalaistetaan, onko sosiaalisessa mediassa käytetyn ajan mittaaminen mielekäs sosiaalisen median käytön mittari (Course- Choi ym., 2021). Sen sijaan tulisi pureutua siihen, millaista nuoren somen käyttö on. Onko se esim. passiivista julkaisujen selailua vai aktiivista viestimistä ja julkaisemista. On löytynyt näyttöä siitä, että erilaisilla käyttötavoilla olisi erilaisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen (Kaye ym., 2021). Passiivinen sosiaalisen median käyttö on yhdistetty sosiaaliseen vertailuun, kateuteen, ahdistukseen ja masennukseen, verrattuna somen aktiiviseen käyttöön. Tutkimuksissa on tunnistettu neljä erilaista käyttäjätyyppiä, nämä ovat ”aktiiviset käyttäjät”, ”maltilliset käyttäjät”, ”julkaisijat” ja ”vähäiset käyttäjät”. Psykososiaalisissa testeissä todettiin ”julkaisijoiden” saavan huonoimmat pisteet, sillä he viettivät eniten aikaa sosiaalisessa mediassa, mutta he käyttivät sitä passiivisimmin. Sosiaalisen median kohtuullisella käytön ei todettu vaikuttavan mielenterveyteen negatiivisemmin kuin sen vähäinen käyttö. Kohtuullisella sosiaalisen median käytöllä voi jopa olla hyötyä nuoren mielenterveydelle (Plackett ym., 2023)

## 6 MITEN SOSIAALINEN MEDIA VAIKUTTAA NUORTEN MIELENTERVEYTEEN?

Syyt nuorten mielenterveyden häiriöiden taustalla ovat monimutkaisia ja moninaisia, sosiaalisen median käyttö voi olla vain yksi tekijöistä. Toisaalta nuoren mielenterveyden häiriöt, voivat näkyä nuoren ongelmallisena somen käyttönä. Oletuksia ja pelkoja somen merkityksestä nuoren mielenterveydelle on paljon. Aiheesta tarvitaan lisää laadukasta tutkimusta.

Sosiaalinen media on tuonut mukanaan myös mahdollisuuden tutustua uusiin samoista asioista kiinnostuneisiin nuoriin yli kansallisten rajojen ylittävissä verkkoyhteisöissä. Sosiaalinen media voi auttaa vahvistamaan siteitä nuoren ja tämän kavereiden välillä, lisätä sosiaalista tukea ja vähentää sosiaalista eristäytymistä ja yksinäisyyttä (Plackett ym., 2023).

Kyberriskit ovat riski nuoren mielenterveydelle. Kyberriskien mahdollisuus kasvaa, mitä enemmän nuori vieraillee internetissä ja sosiaalisessa mediassa. FOMO eli "fear of missing out" voi aiheuttaa nuorelle ahdistusta yrittäessään pysyä ajan tasalla, mitä kavereiden elämässä tapahtuu. FOMOn seurauksena nuoren unirytmii voi häiriintyä tai uni jäädä liian lyhyeksi. FOMO voi aiheuttaa mm. nuoren aivojen ylikuormitustilan, joka vaikeuttaa kykyä rauhoittua ja syventyä asioihin, kuten koulutyöhön.

Epäterveen sosiaalisen vertailun myötä sosiaalinen media voi vaikuttaa nuoren kehonkuvaan ja mielenterveyteen. Näin silloin, kun nuori vertaa omaa ulkonäköään itselleen tuntemattomien nuorten, some influenssereiden ja julkkisten täydellisiin kuviin, tietämättä, että kuvat ovat muokattuja. Julkaisemistaan kuvista saadut tykkäykset ovat nuorille erittäin tärkeitä. Negatiiviset kommentit kuvista on todettu aiheuttavan nuorelle myöhemmin masennusoireita.

## 7 TYÖN EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Olen tutustunut hyvän tieteellisen käytännön menettelytapoihin ja tutkimus eettisiin ohjeistuksiin, ja noudattanut niitä työni ajan. Hyvän tieteellisen käytännön menettelytapoja ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto: Kirjallisuuskatsauksen metodi pitää sisällään sen, että tutkimustoiminta tulee dokumentoitua yksityiskohtaisesti ja läpinäkyvästi. Tutkimus ei olisi ollut mahdollinen ilman jo olemassa olevaa tietoa.

Kirjallisuuskatsaus metodina on ollut minulle uusi. Se osoittautui myös melko haastavaksi. Olen kirjoittanut katsauksen parhaan kykyini ja ymmärrykseni mukaan. Näissä viidessä esittelemässäni tutkimuksessa kävi ilmi se, mitä aiheesta tiedetään tässä vaiheessa. En kokenut toistamista mielekkäänä.

## 8 POHDINTA

Sain aiheen opinnäytetyöhöni työskennellessäni kesällä 2024 sairaanhoitajana nuorisopsykiatrian osastolla. Jakso oli minulle samalla sekä kesätyö että lasten, nuorten ja perheiden hoitotyön kliininen harjoittelu. Kysyessäni, osastonhoitaja ehdotti aihetta nuoret -mielenterveys -some, perustellen ehdotustaan, että he törmäävät aiheeseen jatkuvasti. Osaston nuoret ovat aktiivisia somettajia, hekin.

Paneutuessani aiheeseen vahvistui käsitykseni, että on tärkeää, että nuori ei jää yksin sosiaalisen median haasteiden kanssa. Nuoret ovat fiksuja, heitä ei tarvitse holhota. Sen sijaan nuori tarvitsee turvallisia aikuisia keskustelemaan somessa vastaan tulevista ilmiöistä sekä myös tarvittaessa rajoittamaan nuoren somessa käyttämää aikaa, jos somettaminen vie aikaa muulta olennaiselta. Turvallinen aikuinen on sellainen, jonka kanssa nuori uskaltaa puhua avoimesti. Joskus turvallinen aikuinen on sairaanhoitaja tai mielenterveyshoitaja.

Koska nuorelta puuttuu kokemus, on nuorille suunnattu medianlukutaito koulutus tärkeää. On keskeistä, että nuori osaa tulkita erilaisia viestejä ja niiden piilomerkityksiä, osaa etsiä tietoa, kun sitä tarvitsee sekä osaa tunnistaa luotettavan lähteen. Yhtä tärkeää on, että nuori oppii käyttäytymään vastuullisesti ja muita kunnioittaen somessa ja tarkastelemaan omaa some käyttäytymistään kriittisesti. (mediakasvatusseura ry, i.a.) Nuoret ovat tulevaisuutemme, mutta myös yhteinen vastuumme.

Olen ollut yllättynyt, kuinka positiivisella tavalla merkityksellinen tämä tutkimuskokemus minulle oli. Kokemus oli aivan päinvastainen kuin aikaisemmat vastaavat prosessit kohdallani ovat olleet. Antoisan kirjoituskokemuksen tärkein lähtökohta oli se, että koin työn aiheen mielenkiintoisena ja ajankohtaisena. Koin mahdollisuuden hakea materiaalia ammattilaisten tietokannoista ainutlaatuisena, sekä tutkimuksien läpikäymisen vaikkakin vaativana, mutta myös mielenkiintoisena prosessina. Vaikka opinnäyte osoittautui isoksi työksi, se ei sulkenut mielessäni jatko-opintojen mahdollisuutta. Päinvastoin se herätteli ajatusta, että voisin opiskella lisää.

## LÄHTEET

- Adorjan, M.& Ricciardelli, R. (2021). Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. *Canadian Sociological Association*.
- Choukas- Bradley, S., Roberts, S.R., Maheux, A.J & Nesi, J. (2022).The perfect storm: A developmental –sociocultural framework for the role of social media in adolescent girl’s body image concerns and mental health. *Clinical Child and FamilyPsychologyReview*(2022 25:681.701.
- Diakle. (i.a.). *Laadullisen tutkimuksen lähtökohdat*. Saatavilla 5.5.2025. <https://diakle.diak.fi/mod/lesson/view.php?id=247218>
- Duodecim Terveyskirjasto. (12.5.2022). Mielenterveyden häiriöitä. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>
- Freyborg, H. (26.2.2025). Tanska teki täyskäännöksen älypuhelinien sallimisessa koulussa. Helsingin sanomat. Digitalisaatio. <https://www.hs.fi/maailma/art-2000011059182.html>
- Hus. (i.a.). Nuorisopsykiatria. Tarjoamme nuorisopsykiatrisia palveluja 13-17–vuotiaille nuorille. Saatavilla 8.6.202 <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja- tutkimukset/nuorisopsykiatria>
- Hutton, J., Taylor Piotrowski, J, Bagot, K., Blumberg, F., Canli, T., Chein, J., ym. (2024). Digital media and developing brains: Concerns and Oppurtunies. *National Library of Medicine*.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) (2001). *Laadulliset tutkimukset hoitotieteessä*. WSOY.
- Jaycox, L. H., PhD, Murphy, E. R., PhD, Zehr, J.L. PhD, Pearson, J. L. PhD& Avenevoli, S. PhD (2024). Social Media and Suicide Risk in Youth. *JAMA Network Open*.
- Jäntti, E. (15.8.2020). Mitä Snapchatissa tapahtuu? Pikaopas vanhemmille. Ihmiset&Ihmiöt. *Elisa*. <https://elisa.fi/ideat/mita-snapchatissa-tapahtuu/>
- Kaspersky Lab (2025). TikToken yksityisyys ja turvallisuus – Onko TikToken käyttö turvallista? [resource-center/preemptive-safety/is-tiktok-safe](https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/is-tiktok-safe)
- Kerttula, A., (29.11.2019). Matkapuhelimet ja älylaitteet. Tutkimus: lähes neljänneksellä nuorista puhelimenkäyttö on ongelmallista, kyse on riippuvuuden kaltaisesta tilasta. Tutkimuksen mukaan puhelimestaan erotetut nuoret voivat jopa hätääntyä. Yle. <https://yle.fi/a/3-11093536>
- Lasten ja Nuorten säätö (18.2.2025). Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevai- suuden sosiaaliselta medialta. <https://nuori.fi/unelmien-some-2021/>
- Lauha, H. (toim.) (2015). Verkko nuorten kokemana ja kertomana. *Verke*.
- Liikanen, E. (17.2.2025). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenennyntietoon. *Hoitotiede* 25(4), 2013. [file:///Users/riittakielinen/Downloads/128286-Artikkelin%20teksti-273828-1-10-20230330%20\(1\).pdf](file:///Users/riittakielinen/Downloads/128286-Artikkelin%20teksti-273828-1-10-20230330%20(1).pdf)

- Markkinointimaestro. (22.10.2024). Sosiaalisen median tilastot.  
<https://www.markkinointimaestro.fi/sosiaalisen-median-tilastot>
- Martikainen, A. & Paukkeri, M. (30.12.2024). Koulujen kännykkäkielto nytkähti eteenpäin: tästä on kyse laissa, joka antaisi kouluille uusia oikeuksia puuttua. *YLE*. <https://yle.fi/a/74-20133947>
- Matikainen, J. (2008). *Verkko kasvattajana. Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta*. Palmenia.
- Mieli, Suomen mielenterveys ry. (i.a.). Saatavilla 4.5.2025 <https://mieli.fi/>
- Muurinen, J. (i.a.). Instagram perusteet- Ota Instagram haltuun näillä käyttöohjeilla. *Kuulu*. Saatavilla 5.6.2025 <https://blog.kuulu.fi/instagram-perusteet>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (5. uud.p.). PS- kustannus.
- Nurmi, P. (30.5.2025). Someilmiö. Yhden sanan alle on syntynyt yhteisö, joka kannustaa terveyttä romuttaviin tapoihin – Mistä skinnytok-ilmiossä on kyse? *Apu360*. <https://www.apu.fi/artikkelit/skinnytok-trendaa-ajaako-tiktok-nuoria-syomishairioon>
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. (2. p.). Kirjapaja.
- Plackett, R., Scheringham, J. & Dykxhoorn, J. (2023). *The Longitudinal Impact of Social Media Use on UK adolescents' Mental Health: Longitudinal Observation Study*. *Journal of Medical Internet Research*.
- Romund (2017). Opinnäytetyö sairaanhoitaja YAMK: Heinänen, P., *Häiriökysyntä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kartoittava kirjallisuuskatsaus*. (26.04.2023).
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja2/2023)  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)



