

VOIMAA VISUAALISUUDESTA

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus visuaalisen sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten aikuisten hyvinvointiin

Shir Viita

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Viita, Shir. Voimaa visuaalisuudesta – Narratiivinen kirjallisuuskatsaus visuaalisen sosiaalisen median vaikutuksista nuorten aikuisten hyvinvointiin. Kevät 2016. 52 s., 1 liite. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomin suuntautumisvaihtoehto. Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa sosiaalialan ammattilaisille visuaalisen sosiaalisen median sivustojen Instagramin ja Snapchatin vaikutuksista nuorten aikuisten hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Instagramin ja Snapchatin vaikutuksia nuorten aikuisten sosiaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille.

Instagramin ja Snapchatin psykososiaalisia vaikutuksia käsittelevä yleiskatsaus auttaa ammattilaisia arvioimaan sitä, ketkä voisivat hyötyä sosiaalisen median kuvanjako-ohjelmien käytöstä. Tietoa voidaan hyödyntää sosiaalialalla ohjatessa asiakkaita sosiaalisen median käyttöön. Sosiaalinen media voi olla hyödyllinen esimerkiksi niille asiakkaille, joilla on vähän sosiaalisia suhteita.

Opinnäytetyön menetelmänä on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Aineisto hankittiin tekemällä kirjallisuushaku neljässä tieteellisessä tietokannassa: EBSCOhost Academic Search Premier, Sage Journals Online ja ARTO. Tutkittaviksi valikoitui 11 tieteellisissä julkaisuissa julkaistua vertaisarvioitua tutkimusartikkelia, joista kuusi löytyi systemaattisessa haussa ja viisi manuaalisessa haussa. Opinnäytetyön analyysimenetelmä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Instagramin ja Snapchatin todettiin vähentävän yksinäisyyttä nuorilla aikuisilla. Instagramin vaikutukset kehonkuvaan olivat negatiivisia nuoriin naisiin. Sosiaalinen vertailu oli välittävänä tekijänä useiden Instagramin sosiaalisten ja psyykkisten vaikutusten osalta.

Asiasanat: sosiaalinen media, Instagram, Snapchat, kuvanjako, hyvinvointi, yksinäisyys, kehonkuva, sosiaalinen vertailu, nuori aikuinen

ABSTRACT

Viita, Shir. The power of visuality – A narrative literary review of the effects of the visual social media on the well-being of young adults. Spring 2017. 45 p. 1 appendix. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Service (BA)

The aim of this thesis was to produce information for social care professionals on the effects of visual social media sites Instagram and Snapchat usage on the social and psychological well-being of young adults. The purpose of this thesis was to explore the effects of Instagram and Snapchat usage on the social and psychological well-being of young adults.

An overview of the psychosocial effects of Instagram and Snapchat is beneficial for professionals in determining who can benefit from using image-sharing social media platforms. The information can be used for example in guiding clients to the use of social media. Social media can benefit clients who lack in social contacts.

The research method of this thesis is narrative literature review. The articles were obtained by performing a literary search in four academic databases EBSCOhost Academic Search Premier, Sage Journals Online and ARTO. Eleven peer-reviewed scholarly research articles were selected for the literature review. The analysis method for this thesis is data-driven content analysis.

Instagram and Snapchat were found to decrease loneliness in young adults. Instagram has a negative effect on the body image of young women. Exposure to upward social comparison mediated the negative effects of Instagram.

Keywords: social media, Instagram, Snapchat, image-sharing, well-being, loneliness, body-image, social comparison, young adult

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORI AIKUISUUS KEHITYSVAIHEENA.....	8
3 NUORTEN AIKUISTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI.....	11
3.1 Nuorten aikuisten sosiaaliset suhteet	11
3.2 Nuorten aikuisten yksinäisyys	12
4 NUORTEN AIKUISTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI.....	14
4.1 Nuorten aikuisten itsetunto	14
4.2 Nuorten aikuisten kehonkuva	15
4.3 Päihteiden käyttö nuoruuden ja nuoren aikuisuuden aikana	17
6 VISUAALINEN VIESTINTÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA	20
6.1 Instagram	21
6.2 Snapchat	23
7 NARRATIIVINEN KIRJALLISUUSKATSAUS.....	24
7.1 Kirjallisuushaku	26
7.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	29
8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	32
8.1 Vaikutukset yksinäisyyteen	33
8.2 Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin	34
8.3 Vaikutukset mielialaan	35
8.4 Vaikutukset kehonkuvaan	36
8.5 Vaikutukset itsetuntoon.....	37
8.6 Vaikutukset alkoholin käyttöön.....	37
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	39
10 POHDINTA	42
10.1 Ammatillinen kasvu	42
10.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	43

LÄHTEET	45
LIITTEET	55
LIITE 1 Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset	55

1 JOHDANTO

Sosiaalisen median kuvanjako-ohjelmien Instagramin ja Snapchatin käyttäjämäärä on noussut nopeasti. Ne ovat suosittuja etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Ne tarjoavat mahdollisuuden välittömään, spontaaniin ja luonnolliseen kuvalliseen kommunikaatioon, joka muistuttaa kasvokkain tapahtuvaa kommunikaatiota. Snapchatin väliaikaisuus mahdollistaa uudella tavalla kommunikoinnin yksityisyyden. Myös Instagramin lanseeraama Stories-toiminto mahdollistaa hetkittäisen tarinan jakamisen.

Sosiaalisen median kuvanjako-palveluita on tutkittu melko vähän. Koska niiden käyttö on yleistynyt nopeasti nuorten aikuisten keskuudessa, on niiden vaikutuksia tämän käyttäjäryhmän sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin aihetta selvittää.

Ammattilaiset voivat hyödyntää tietoa visuaalisen sosiaalisen median vaikutuksista nuorten aikuisten hyvinvointiin. Tulokset auttavat ammattilaisia arvioimaan, ketkä ja millaisissa tilanteissa olevat ihmiset voisivat sosiaalisen median käytöstä hyötyä. Joillekin asiakkaille sosiaalisen median käyttö voi olla riski, ja he tarvitsevat ohjausta sen oikeanlaiseen käyttöön. Opinnäytetyön tulokset auttavat ammattilaisia arvioimaan sosiaalisen median käytön riskejä ja ohjaamaan asiakkaita käyttämään palveluita oikein. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi oppilaitosten sosiaalityössä ja terveydenhuollossa, korkeakoulujen opiskelijaterveydenhuollossa ja mielenterveyspalveluiden yksiköissä.

Tarkastelen opinnäytetyössäni Instagramin ja Snapchatin käytön vaikutusta nuorten aikuisten psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Arnett (2000, 469) kuvaa käsitteellä ”muotoutuva aikuisuus” kuvaamaan noin 18–25-vuotiaiden ikävaihetta. Havighurstin (1982, 83) mukaan nuoret aikuiset ovat 18–30-vuotiaita. Tässä opinnäytetyössä nuorilla aikuisilla tarkoitetaan 18–30-vuotiaita henkilöitä.

Opinnäytetyöni tarkoitus on selittää Instagramin ja Snapchatin kuvaviestinnän yhteyttä nuorten aikuisten sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena on myös selittää, mitkä tekijät ovat vaikutusten taustalla. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ammattilaisille sosiaalisen median Instagramin ja Snapchatin käytön vaikutuksista nuoriin tai nuoriin aikuisiin.

Toteutan opinnäytetyön narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tarkastelen nuorten aikuisten sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia käsittelevää ajankohtaista ja klassista kirjallisuutta, tutkimusartikkeleita ja verkkosivuja. Etsin tutkimusongelmiin vastaavia tutkimusartikkeleita tieteellisiä aineistoja sisältävistä tietokannoista. Analysoin aineiston laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä ja raportoin tulokset.

2 NUORI AIKUISUUS KEHITYSVAIHEENA

Marcian (1980, 111) identiteettiteorian mukaan nuoren identiteetin kehitysvaiheet voidaan jakaa neljään ryhmään: identiteettidiffuusio, omaksuttu identiteetti, moratorio ja identiteetin saavuttaminen. Omaksutun identiteetin vaiheessa olevat eivät ole etsineet itse suuria valintojaan, vaan ovat enemmänkin omaksuneet tekemänsä valinnat vanhemmiltaan. Identiteettidiffuusion vaiheessa olevat eivät tiedä, mitä haluavat elämällään tehdä eivätkä ole sitoutuneet elämäänsä koskeviin ratkaisuihin. Moratorio-vaiheessa olevat nuoret ovat identiteettikriisissä ja kamppailua sen suhteen, mitä aikovat elämällään tehdä. Saavutetun identiteetin vaiheessa olevat nuoret ovat tehneet tärkeitä elämäänsä koskevat päätökset ja pyrkivät saavuttamaan itse valitsemansa uran. Identiteettidiffuusion vaihe voi johtaa kaikkiin muihin identiteetin kehityksen vaiheisiin. Moratoriovaiheesta voi siirtyä ainoastaan saavutetun identiteetin vaiheeseen. Moratoriovaiheessa olevia on eniten alle 20-vuotiaiden joukossa ja diffuusio-vaiheessa olevia yli 20-vuotiaissa nuorissa aikuisissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 167.) Meeuksen (2011) mukaan nuoren kehitys ei välttämättä etene loogisesti vaiheesta toiseen. Monet nuoret aikuiset ovat vasta identiteettidiffuusion vaiheessa. (Nurmi ym. 2015,167)

Tutkija Robert Havighurstin (1948) kehitystehtäväteorian mukaan ihmisellä on kehitystehtäviä, jotka ovat sosiaalisia, psykologisia tai biologisia tavoitteita, jotka on saavutettava ennen seuraavaan kehitysvaiheeseen siirtymistä. Kehitystehtävän ratkaiseminen johtaa onnellisuuteen ja menestykseen seuraavien kehitystavoitteiden saavuttamisessa. Epäonnistuminen taas johtaa tyytymättömyyteen ja vaikeuksiin seuraavien kehitystehtävien ratkaisemisessa. Nuoren aikuisen kehitystehtäviä ovat Havighurstin mukaan muun muassa pysyvän parisuhteen muodostaminen, työuran aloittaminen ja itsenäinen asuminen. (Skaletz & Seiffel-Krenke 2010, 72–75.)

Psykologi Erik Erikssonin mukaan ihmisen kehitys tapahtuu vaiheittain biologisen kehittymisen, sosiaalisten suhteiden muodostamisen ja egon toiminnan tuloksena. Egon toiminta tarkoittaa biologisten ja sosiaalisten prosessien yhteensovittamista, ja se johtaa identiteetin syntymiseen. Identiteetillä tarkoitetaan persoonallisuuden jatkuvuutta. Biologisten ja sosiaalisten muutosten vaikutuksesta syntyy ihmisen kehityksessä psykososiaalinen kriisi, jonka seurauksena ihmisen on muutettava toimintojaan. Kun kriisi ratkaistaan onnistuneesti, ovat seuraukset positiivisia kuten esimerkiksi parisuhteen muodostaminen. Kriisin epäonnistunut ratkaiseminen johtaa eristäytymiseen. (Nurmi ym. 2016, 188.)

Levinson (1986) kuvaa nuoruuden kehitystä elämänrakennemallin kautta. Nuoruuden kehitys voidaan Levinsonin mukaan jakaa elämänrakenteen kehityksen jaksoihin. Elämänrakenne kuvaa sitä, millaista ihmisen elämä on, mitkä elämän osa-alueet ja ihmissuhteet ovat merkittäviä ja mihin ihminen käyttää elämässään eniten aikaa ja vaivaa. Elämänrakenne koostuu suhteista ulkomaailmaan kuten toisiin ihmisiin, ryhmiin, instituutioihin ja kulttuuriin. Se säätelee ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta ja vaikuttaa ihmissuhteisiin. Elämänrakenne vaihtuu ikävaiheen mukaan, ja eri ikävaiheissa on eri elämänrakenteet ja niihin liittyvät kehitystehtävät. Aikuisuuden kehitysvaiheet ovat elämänrakennetta rakentavia vaiheita tai sitä muuttavia siirtymävaiheita. Siirtymävaiheessa yksi elämänrakenne päättyy. Siirtymävaiheelle tyypillisiä ovat muutokset, nykyisen elämänrakenteen uudelleenarviointi ja seuraavan elämänrakenteen vaiheen perustan muodostavien valintojen tekeminen. Levinsonin mukaan ikävuodet 17–22 ovat siirtymävaihe nuoruudesta varhaisaikuisuuteen. Ikävuodet 22–28 ovat varhaisaikuisuutta, jolloin tehdään merkittäviä aikuisuutta koskevia ratkaisuja ja kehitetään aikuisten elämäntapaa. (Nurmi ym. 2015, 189–190; Levinson 1986, 6–7.) Levinsonin mukaan 22–28-vuotiaat nuoret aikuiset ovat etsintävaiheessa, jossa he kartoittavat mahdollisuuksiaan aikuisuudelle. He pyrkivät löytämään ratkaisuja muun muassa ammatinvalintaan ja parisuhteeseen liittyen ja samanaikaisesti välttävät kuitenkin vielä sitovien ratkaisujen tekemistä. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 32.)

Koska nykyisin esimerkiksi koulutus kestää pidempään kuin aikaisemmin, nuoruuden kesto on pidentynyt. Yhteiskunnalliset tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että aikuisten roolit kuten työelämään siirtyminen saavutetaan aikaisempaa myöhemmin (Nurmi ym. 2015, 148.) Arnett (2000, 469–470, 473–475.) esittää termiä ”muotoutuva aikuisuus” kuvaamaan noin 18–25-vuotiaiden nuorten kehitysvaihetta. Tämän ikäiset nuoret ovat ohittaneet varhaisnuoruuden vaiheen mutta eivät vielä ole saavuttaneet varsinaista aikuisuutta. Muotoutuvan aikuisuuden vaiheelle on ominaista identiteetin etsintä, omien mahdollisuuksien tutkiminen ja kokeilut työssä, koulutuksessa ja ihmissuhteissa. Ikävaihetta leimaakin vaihtelevuus ja epävakaus. Muotoutuvan aikuisuuden vaiheeseen voi kuulua myös riskinotto, mikä voi ilmetä erilaisena haitallisena tai vaarallisena käyttäytymisenä. Pysyvät elämää koskevat ratkaisut tehdään usein vasta tämän kehitysvaiheen jälkeen. Suomalaiset nuoret kokevat merkittävimmiten aikuisuuden kriteereiksi vastuun ottamisen päätöksistä, kyvyn elättää itsensä sekä sen, että tietää, mitä elämältään haluaa (Myllyniemi 2009, 138–139). Suomalaisista 21-vuotiaista naisista jo yli puolet kokee itsensä aikuisiksi. Sen sijaan 25–29-vuotiaista miehistä vielä neljäsosa ei koe saavuttaneensa aikuisuutta. (Myllyniemi & Berg 2013, 16.)

3 NUORTEN AIKUISTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Keyesin (1998) mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat sosiaalinen integraatio, sosiaalinen myötävaikutus, sosiaalinen yhtenäisyys, sosiaalinen toteuttaminen ja sosiaalinen hyväksyntä. Sosiaalisella integraatiolla tarkoitetaan ihmisen suhteiden laatua suhteessa yhteisöön ja yhteiskuntaan. Sosiaalisesti hyvin integroituneet ihmiset tuntevat olevansa osa omaa yhteisöjään ja yhteiskuntaansa. Ihmiset, jotka kokevat tulleen sosiaalisesti hyväksytyiksi, luottavat toisiin ihmisiin. Sosiaalinen myötävaikutus on oman sosiaalisen arvon arviointia. Itsensä sosiaalisesti arvokkaaksi kokeva ihminen kokee olevansa tärkeä osa yhteiskuntaa. Sosiaalinen toteuttaminen on yhteiskunnan mahdollisuuksien ja kehityskyvyn arviointia. Sosiaalinen yhtenäisyys on sosiaalisen maailman laadun, järjestyksen ja toiminnan havaitsemista. Siihen kuuluu myös tietoisuus ympäröivästä maailmasta. Sosiaalisesti hyvinvoivat ihmiset kokevat elämän mielekkääksi ympäröivän maailman epätäydellisyydestä riippumatta. (Keyes 1998, 122–123.)

Sosiaalinen pääoma tarkoittaa yksilön sosiaalisten suhteiden verkostoa, sosiaalisia normeja ja luottamusta, jotka edistävät sosiaalisen verkoston toimivuutta. Sosiaaliset suhteet ja rakenteet vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Sitova sosiaalinen pääoma tarkoittaa vahvoja sosiaalisia siteitä ihmisten välillä, joilla on monia yhdistäviä tekijöitä. Se edistää ihmisten välistä toimintaa ryhmän sisällä. Yhdistävä sosiaalinen pääoma tarkoittaa etäisempiä sosiaalisia siteitä. Se edistää vuorovaikutusta ryhmien välillä. (Ruuskanen i.a.)

3.1 Nuorten aikuisten sosiaaliset suhteet

Nuorille aikuisille ystävillä ei ole yhtä suurta merkitystä kuin nuorille. He eivät näe ystäviään yhtä usein kuin nuorempina, jolloin he näkivät ystäviään koulussa päivittäin. Nuorten aikuisten ystävyysuhteissa on enemmän syvyyttä tunnetasolla kuin nuorten ystävyysuhteissa. Nuoret aikuiset myös keskustelevat ystäviensä kanssa enemmän itselle tärkeistä aiheista. (Arnett 2007, 221.) Monet nuoret ai-

kuiset aloittavat opiskelun korkeakouluissa ja saavat opiskelukavereista uusia ystäviä. Yhteydenpito nuoruuden ystäviin saattaa tuolloin vähentyä. Osa nuoruuden ystävyysuhteista päättyy kokonaan. Fyysinen etäisyys nuoruuden ystäviin ei näytä vaikuttavan siihen, säilyvätkö nuoruuden ystävyysuhteet nuoren aikuisuuden aikana. (Oswald & Clark 2003, 193–194.)

Nuoret aikuiset kykenevät muodostamaan läheisiä kahdenvälisiä suhteita ja käsittelemään niihin liittyviä ongelmia. Tämä on kuitenkin vain yksi edellytys parisuhteen muodostamiselle. Pitkäaikaiseen parisuhteeseen siirtyminen vaatii nuorilta aikuisilta omien ja kumppanin elämän tavoitteiden ja suunnitelmien yhteensovittamista. Yhteiskunnallisten ja taloudellisten muutosten vuoksi nuorten aikuisten elämä on aikaisempaa epävarmempaa ja epävakaampaa. Monet nuoret aikuiset kokevat, etteivät ole valmiita sitoutumaan pitkäaikaiseen parisuhteeseen, ennen kuin ovat saavuttaneet koulutukseen ja työelämään liittyviä tavoitteitaan. Nuori aikuisuus onkin monille aikaa, jolloin he pyrkivät luomaan edellytykset pysyvälle parisuhteelle. (Shulman & Connolly 2013, 35.)

3.2 Nuorten aikuisten yksinäisyys

Peplau ja Perlmanin (1982, 8) mukaan yksinäisyys johtuu toivottujen sosiaalisten suhteiden ja todellisten sosiaalisten suhteiden välisestä epäsuhdasta. Muutos yksilön sosiaalisissa suhteissa, niiden tarpeessa tai toiveissa niiden suhteen laukee yksinäisyyden tunteen. Sosiaaliset tavoitteet ja toiveet vaikuttavat siihen, millaisena yksilö kokee sosiaalisten suhteidensa tilan. Riippumatta sosiaalisten suhteiden määrästä yksilö saattaa tuntea olevansa yksinäinen. (Laursen ja Hartl 2013, 1262.)

Korkeakouluun siirryttäessä monet muuttavat pois kotoaan, ja osa muuttaa eri kaupunkiin opiskelemaan. Pois kotikaupungistaan muuttaneiden nuorten aikuisten täytyy rakentaa kokonaan uusi sosiaalinen verkosto. Kontakti nuoruuden ystävien kanssa vähenee, ja ystävyysuhteet ja seurustelusuhteet saattavat tässä

vaiheessa menettää merkitystään tai päättyä kokonaan. Toisaalta uudet ystävyysuhteet saattavat jäädä lyhytaikaisiksi. Monet nuoret aikuiset kokevat tämän siirtymävaiheen stressaavana ja myrskyisenä aikana. (Shaver, Furman ja Buhrmaster 1985, 194, 202, 204.) Suomalaisista korkeakouluopiskelijoista noin puolet kokee, ettei heillä ole ympärillään riittävästi ihmisiä. Noin 15 prosenttia suomalaisista korkeakouluopiskelijoista kokee läheisten ihmisten puutetta ja tuntee itsensä torjutuiksi. (Villa 2014,45) 18–24-vuotiaat nuoret aikuiset ovat Suomessa yksinäisin ikäryhmä. Heistä 15 prosenttia kokee pitkäaikaista yksinäisyyttä, ja 21 heistä prosenttia ei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään tai yhteisöön. (Raha-automaattiyhdistys 2015.)

Amerikkalaistutkimuksessa nuorten yksinäisyyden yleisyyttä tutkineet Clark, Loxton ja Tobin (2015, 86–87) havaitsivat nuorten ja nuorten aikuisten subjektiivisen eristäytymisen vähentyneen ja sosiaaliseen verkostoon liittyvän eristäytymisen lisääntyneen. Nuorilla on entistä vähemmän ystäviä, mutta he eivät myöskään koe tarvitsevansa enempää sosiaalisia kontakteja. Siksi yksinäisyyden kokeminen on vähentynyt, vaikka sosiaalisia suhteita on entistä vähemmän. Taloudelliset muutokset ovat tehneet yhteiskunnasta enemmän yksilöllisyyttä korostavan. Tämän arvellaan nostavan ihmisten itsetuntoa, lisäävän ihmisten riippumattomuutta ja samaan aikaan vähentävän ihmisten kiinnostusta ystäviin ja vähentävän yksinäisyyttä.

4 NUORTEN AIKUISTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI

Ryffin mallin mukaan hyvinvoinnilla on kuusi ulottuvuutta: itsensä hyväksyminen, positiiviset suhteet muihin ihmisiin, autonomia, ympäristön hallinta, elämän tarkoitus ja henkilökohtainen kasvu. Ihmisillä, jotka hyväksyvät itsensä, on myönteinen asenne itseään kohtaan. He tiedostavat ja hyväksyvät itsensä monet puolet. Ihmisillä, joilla on positiivisia suhteita muihin, on kiintymyksellisiä, läheisiä ja luottamuksellisia suhteita toisiin ihmisiin. Autonomiset ihmiset ovat itsenäisiä ja kykenevät itsenäiseen päätöksentekoon. Ihmiset, jotka tuntevat hallitsevansa ympäristönsä, hallitsevat useita ulkoisia aktiviteetteja ja osaavat hyödyntää ympäristönsä tarjoamia mahdollisuuksia. Ihmisillä, jotka kokevat, että heidän elämälleen on tarkoitus, on tavoitteita ja päämääriä. Heillä on tunne siitä, että elämällä on selkeä suunta. Ihmiset, jotka kokevat kasvavansa ihmisinä, on tunne jatkuvasta kehityksestä. He näkevät itsensä kasvavina ja kehittyvinä, ovat avoimia uusille kokemuksille ja näkevät oman potentiaalinsa. (Ryff & Keyes 1995, 727.)

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet yksilölliset, sosiaaliset, rakenteelliset, kulttuuriset sekä biologiset tekijät. Yksilöllisiä mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat identiteetti, kyky sopeutua ja itseluottamus sekä sosiaalisia tekijöitä esimerkiksi perhesuhteet ja koulu. Yhteiskunnallisista rakenteellisista tekijöistä mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat palvelut ja yhteiskuntapolitiikka. Kulttuurisista tekijöistä yhteiskunnalliset arvot ja mielenterveyden sosiaaliset kriteerit vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Mielenterveys on läpi elämän muuttuva tila. (Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin Laitos 2014.)

4.1 Nuorten aikuisten itsetunto

Itsetunto on yksi minäkäsityksen osa. Toinen minäkäsityksen osa on minäkuva. Minäkäsitys sisältää ihmisen kaikki uskomukset siitä, millainen hän on. Minäkuva käsittää sen, millainen ihminen on. Minäkuva käsittää esimerkiksi sukupuolen ja ammatin. Itsetunto puolestaan kuvaa sitä, millaisiksi ihminen itse arvioi nämä

ominaisuutensa. Toisen näkemyksen mukaan itsetunto on ihanneminän ja todellisen minän suhde. Tämän näkemyksen mukaan minäkuva on se, millaisena ihminen näkee itsensä. Ihanneminä heijastaa kaikkea sitä, millainen ihminen haluaisi olla. Kun ihanneminä ja todellinen minä ovat tasapainossa, ihmisen itsetunto on hyvä. Sen sijaan kun ihanneminän ja todellisen minän välillä on suuri ero, ihmisen itsetunto on heikko. Mrukin (1999) kaksiulotteisessa mallissa itsetunto rakentuu itsearvostuksesta ja itsekompetenssista. Mallin mukaan itsetuntomme riippuu omasta arvostuksestamme itseämme ja kykyjämme kohtaan. Jos ihminen arvostaa itseään, hän kokee ansaitsevansa tulla kohdelluksi hyvin ja kunnioitavasti muiden ihmisten taholta. (Miller & Moran 2012, 18–19, 37, 41.)

Itsetunto kasvaa nuoruuden ja nuoren aikuisuuden aikana. Nuorilla itsetunto kasvaa nopeammin kuin nuorilla aikuisilla. (Erol & Orth 2011, 607.) Itsetuntoa vahvistavia tekijöitä nuorilla ja nuorilla aikuisilla ovat emotionaalinen tasapaino, ulospäin suuntautuneisuus ja tunnollisuus. Itsetuntoa heikentäviä tekijöitä ovat vastaavasti emotionaalinen epätasapainoisuus, sisäänpäin kääntyneisyys ja tunnollisuuden puute. Itsetuntoa nostavia tekijöitä ovat myös hallinnantunne, matala riskinotto ja hyvä terveys. Hallinnantunne on merkittävä tekijä itsetunnon kasvussa nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Trzesniewskin ym. (2009) mukaan heikko itsetunto nuoruuden ja nuoren aikuisuuden aikana on riski psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle, taloudelliselle hyvinvoinnille ja rikolliseen toimintaan ajautumiselle nuorena aikuisena. (Erol & Orth 2011, 613–617.)

4.2 Nuorten aikuisten kehonkuva

Kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen kehon liittyviä havaintoja, ajatuksia ja tunteita. Kehonkuva on subjektiivinen ja muuttuva. Siihen sisältyy havainnollisia ja asenteellisia tekijöitä. Havainnolliset tekijät liittyvät usein kehon koon vääristyneeseen arviointiin. Esimerkiksi syömishäiriöinen voi arvioida vartalonsa suuremmaksi kuin se on. Asenteelliset tekijät ovat kognitiivisia, affektiivisia tai toiminnallisia. Kognitiivisia tekijöitä ovat esimerkiksi kehoon liittyvät uskomukset ja affektiivisia kehoon liittyvät tunteet. Toiminnallinen tekijä on esimerkiksi kehon näyttämisen

välttämisen. (Grogan 2016, 21, 25; Waldman, Loomes, Mountford & Tchanturia 2016.) Kielteinen kehonkuva on tyytymättömyyttä, kielteisiä ajatuksia ja tunteita omaan kehoon liittyen. Siihen liittyy usein epäsuhta omasta kehosta muodostetun arvion ja ihannevirtalon välillä. (Grogan 2016, 21–22.) Naisilla on yleisesti ottaen enemmän tyytymättömyyttä omaan kehoon kuin miehillä (Grogan 2016, 309). Avalosin ym. (2005) mukaan kehon arvostus on tietoinen valinta hyväksyä oma keho, kunnioittaa ja huolehtia siitä terveellisillä elintavoilla sekä oman kehon suojelua torjumalla epärealistiset ja kapea-alaiset kauneusihanteet (Webb, Wood-Barcalow & Tylka 2015, 131).

Sosiokulttuurisen teorian mukaan media, ystävät ja sukulaiset välittävät yksilölle yhteiskunnassa vallitsevia kauneusihanteita. Näiden ihanteiden omaksuminen johtaa kielteiseen kehonkuvaan. Länsimaisissa yhteiskunnissa kauneusihanteena on usein hoikka tai lihaksikas vartalonmalli. (Grogan 2016, 22–23.) Sosiaalisessa mediassa esiintyy usein toisenlaista lihaksikkaampaa ja urheilullisempaa kauneusihannetta. Niin sanotuilla fitspiraatio-sivuilla on kuvia lihaksikkaista, treenatuista ja hoikista ihmisistä. Fitspiraatio-termi tulee englannin kielen sanoista fit, joka tarkoittaa hyväkuntoista, ja inspiration, joka merkitsee inspiraatiota tai innoitusta. Boepplen ja Thompsonin (2015) mukaan treenattuja ja lihaksikkaita naisia esittävät kuvat voivat toimia inspiraationa terveellisille elämäntavoille. Fitspiraatio-sivustoilla kuitenkin syyllistetään ihmisiä painosta tai stigmatisoidaan sitä. Niissä on myös esineellistäviä ilmaisuja ja laihduttamista tai rajoittamista koskevia viestejä. (Grogan 2016, 22 33–34.) Media vaikeuttaa nuoren positiivisen kehonkuvan ylläpitämistä esittämällä liiallisen laihuuden normaalina. Groesz, Levine ja Murnen (2002) toteavat median laihuusihannetta esittävien kuvien heikentävän nuorten ja nuorten aikuisten naisten kehotyytyväisyyttä. Negatiivisin vaikutus niillä on nuoriin naisiin. (Roberts, Henriksen & Foehr 2009, 332.)

4.3 Päihteiden käyttö nuoruuden ja nuoren aikuisuuden aikana

Ongelmallisella päihteiden käytöllä on nuorille sekä psyykkisiä että sosiaalisia haittoja, minkä vuoksi on aiheellista tarkastella nuorten ja nuorten aikuisten päihteiden käyttöä hyvinvointiin liittyen (Pirskanen ym. 2011, 183). Alkoholin käyttö voi olla osa nuoruuden kokeiluja ja rajojen hakemista. Kun se on kohtuullista eikä sillä ole akuutteja negatiivisia seurauksia, ei siitä tavallisesti ole haittaa nuoren kehitykselle. Ikävaiheeseen kuuluvana normatiivisena toimintana alkoholin käyttö voi auttaa saavuttamaan nuoren kehitystehtäviin kuuluvia tavoitteita. Jos päihteiden käyttö muuttuu kokeiluluontoisesta kehitystehtäviä palvelevasta käytöstä selviytymiskeinoksi, sillä voi olla pitkäaikaisia negatiivisia seurauksia. Newcombin ja Bentlerin (1988) mukaan marijuanän käytöllä ja runsaalla alkoholin käytöllä oli negatiivisia vaikutuksia nuoriin aikuisiin. Näitä ongelmia olivat ongelmat perheessä ja parisuhteessa, terveysongelmat, psykosomaattisuus, stressi sekä huume- ja alkoholi-ongelmat. Päihteidenkäytöllä voi olla haitallisia lyhytaikaisia vaikutuksia arvostelukykyyneen ja suorituskykyyn. (Schulenberg, Maggs & O'Malley 2003, 421–423; Chassin, Hussong & Beltran 2009, 732, 736.)

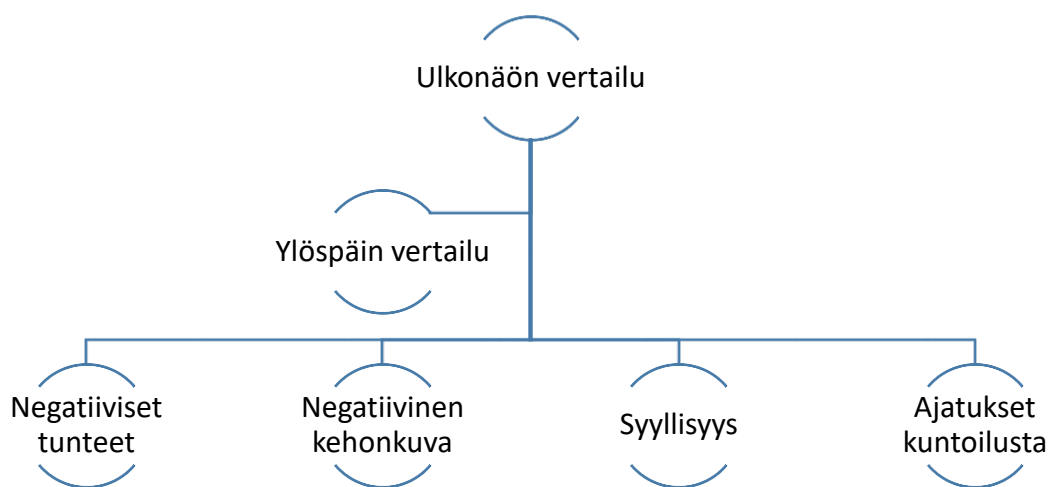
Identiteettikehityksen moratoriovaiheessa nuorella aikuisella on voimakas kokeilunhalu, ja tässä vaiheessa päihteiden käyttöä voi olla enemmän kuin muissa identiteetin kehitysvaiheissa. Identiteettidiffuusiovaiheessa olevilla nuorilla aikuisilla voi olla päihteiden käyttöä, joka on heille selviytymiskeino. Nuorten aikuisten ikävaiheeseen kuuluu myös jännityksen hakemista ja sosiaalisen kontrollin puuttamista, mikä voi lisätä päihteiden käyttöä. Kehitysvaiheeseen liittyy usein myös epävakautta ja vaihtelevuutta ihmissuhteissa, asuinpaikassa, opiskeluissa ja työpaikoissa, mikä voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, mikä voi saada nuoren turvautumaan päihteisiin. (Arnett 2005, 239–245.) Nuoret aikuiset käyttävät alkoholia usein sosiaalisista syistä. Alkoholin käyttö ei kuitenkaan heillä lisää ystävien määrää. (Grant, Brown & Moreno 2013, 4). Alkoholin käyttö alkaa nuorilla aikuisilla vähentyä keskimäärin vasta 28-vuotiaana. Selittävinä tekijöinä pidetään vakiintunutta elämäntilannetta ja työhön ja perheeseen liittyviä velvollisuuksia. (Pirskanen ym. 2011, 181.)

5 SOSIAALINEN VERTAILU

Festingerin, (1954) mukaan ihmiset pyrkivät saamaan oikeita ja objektiivisia arvioita kyvyistään ja asenteistaan. Mikäli objektiivisia vertailukohteita ei ole saatavilla, ihminen ei pysty arvioimaan itseään suoraan ja vertaa silloin itseään muihin ihmisiin. Ihmisellä on Festingerin mukaan sisäsyntyinen tarve verrata itseään toisiin ihmisiin. (Festinger 1954, 1–2, Grogan 2016, 186.) Ihmiset arvioivat asenteitaan, uskomuksiaan ja toimintaansa yleisesti tunnustettuihin tai muiden ihmisten antaman mallin mukaisiin standardeihin (Thoits 2011, 147). Itsen tarkoituksellinen tai tahaton vertailu muihin voi vaikuttaa esimerkiksi minäkuvaan, tavoitteisiin ja hyvinvointiin (Suls, Martin & Wheeler 2002, 159).

Sosiaalinen vertailu voi suuntautua ylös tai alaspäin. Ylöspäin vertailu tarkoittaa itsen vertaamista niihin, joilla vertailtavat kyvyt tai ominaisuudet ovat subjektiivisesti arvioituna korkeammalla tasolla kuin itsellä. Wheelerin ja Miyaken (1992) mukaan ihmiset, joilla on hyvä itsetunto ja jotka ovat onnellisia, vertailevat itseään usein alaspäin. Sen sijaan ihmiset, joiden tunnetilat ovat kielteisiä, vertaavat itseään ylöspäin, mikä lisää heidän alemmuudentunnettaan. (Suls, Martin & Wheeler 2002, 161.)

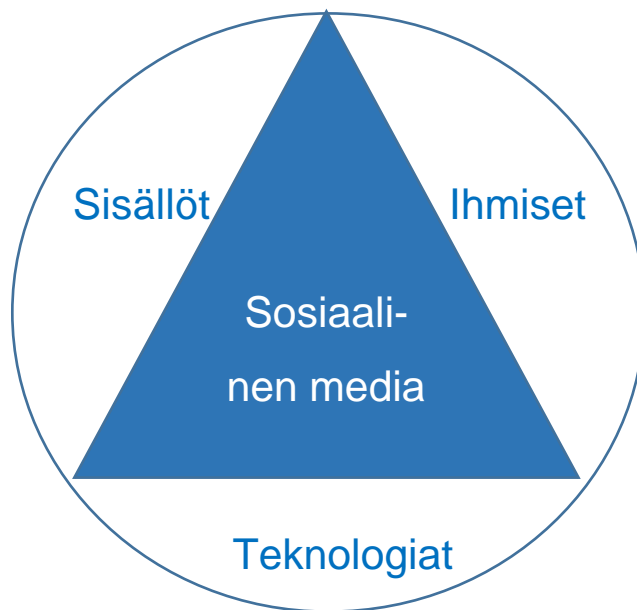
Ulkonäköään toisiin ihmisiin ylöspäin vertailevilla henkilöillä vertailu kohdistuu yksilöihin, joita he itse pitävät ulkoisesti viehättävämpinä. Etenkin naiset, joilla on kielteinen kehonkuva, ovat taipuvaisia vertailemaan ulkonäköään ylöspäin toisten naisten ulkonäköön. Ulkonäköön kohdistuvalla ylöspäin suuntautuvalla sosiaalisella vertailulla on negatiivisia emotionaalisia ja kognitiivisia seurauksia kuten kielteiset tunnetilat, syyllisyys, kielteisen kehonkuvan lisääntyminen ja ajatukset kuntoilusta. (Leahey, Crowther & Mickelson 2007, 139.) Median välittämät kuvat saattavat toimia sosiaalisen vertailun standardeina (Grogan 2016, 186). Kuviossa 1 sivulla 19 esitetään esimerkki ylöspäin suuntautuvasta ulkonäön vertailusta ja sen psyykkisistä vaikutuksista.



Kuvio 1 Esimerkki ylöspäin suuntautuvasta sosiaalisesta vertailusta ja sen psyykkisistä vaikutuksista

6 VISUAALINEN VIESTINTÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

Sosiaalinen media mahdollistaa tiedonkulun tapoja ja ihmisten välistä kommunikaatiota tavalla, johon mikään muu media ei pysty (Ellison & Vitak 2015, 9). Sosiaalinen media koostuu sisällöistä, toisiinsa kytköksissä olevista ihmisistä ja Web 2.0-tekniologioista. Sosiaalisen median sovellukset ja palvelut pohjautuvat käyttäjien tuottamaan sisältöön. Sosiaalisen median verkkopalveluilla tarkoitetaan verkkopalveluita, joita käytetään sosiaalisessa mediassa sisältöjen tuottamiseen ja jakamiseen, verkostoitumiseen tai keskusteluun. (Pönkä 2014, 30–32.) Kuviossa 2 näkyvät sosiaalisen median komponentit.



Kuvio 2 Tekijät, joista sosiaalinen media koostuu. (Pönkä 2014, mukailtu).

Treem ja Leonard (2012) ovat eritelleet viisi sosiaalisen median käyttömahdollisuutta, jotka erottavat sosiaalisen median muista verkossa tai sen ulkopuolella tapahtuvan kommunikaation muodoista. Näitä ominaisuuksia ovat läpinäkyvyys, pysyvyys, muokattavuus ja assosiaatio. Sosiaalisessa mediassa aikaisemmin

näkymätön tieto on näkyvillä, mikä helpottaa tiedon löytämistä. Pysyvyydellä viitataan siihen, että aikaisemmin julkaistu sisältö on usein katsottavissa uudelleen sen alkuperäisessä muodossa. Muokattavuudella tarkoitetaan sosiaalisen median viiveellä tapahtuvaa kommunikaatiota. Käyttäjillä on mahdollisuus harkita ja muokata viestiään ennen sen lähettämistä. Assosiaatiolla ovat yhteyksiä sekä käyttäjien välillä että käyttäjän ja sisällön välillä. (Ellison & Vitak 2015, 206.)

Sosiaalisen median sovellukset perustuvat käyttäjien tuottamiin sisältöihin. Sosiaalinen media myös mahdollistaa toisten ihmisten toiminnan seuraamisen verkossa. Käyttäjille tärkein syy käyttää sosiaalista mediaa onkin yhteydenpito kavereihin ja tuttaviiin. Sosiaalisen median sovellusten avulla voi löytää myös paljon uusia tuttavuuksia. Netin kautta löytyneistä tuttavuuksista voivat kehittyä ystävyys-suhteiksi tai jäädä etäisemmiksi tuttavuuksiksi tai seuraamissuhteiksi. (Pönkä 2014, 25–26)

Sosiaalisen median verkkoyhteisöpalveluissa ylläpidetään ja vahvistetaan sosiaalisia suhteita ihmisten välisellä kommunikaatiolla. Ellison ja Boyd (2013) määrittelevät verkkoyhteisöpalvelun verkostoituneeksi kommunikointialustaksi, jossa käyttäjillä on tunnistettavia profiileita, joissa on käyttäjien tuottamaa sisältöä ja järjestelmän sisältämää tietoa. Verkkoyhteisöpalvelussa jokainen voi julkisesti näyttää omia yhteyksiään. Siellä voidaan kuluttaa tai tuottaa käyttäjien tuottamia sisältöjä tai olla niiden kanssa vuorovaikutuksessa. (Ellison & Vitak 2015,207)

6.1 Instagram

Instagram on mobiililaitteissa käytettävä verkkoviestintäpalvelu, jossa käyttäjä voi lähettää kuvia ja videoita älypuhelimistaan filttäreillä kuvia muokaten ja jakaa ne välittömästi Instagramissa tai muissa sosiaalisen median palveluissa. Käyttäjät katsovat kuvia ja videoita pääasiassa Instagramin sivulta, jossa toisten käyttäjien kuvia ja videoita näytetään ”striiminä”. Instagramissa kuviin voi lisätä hashtagin # merkkiä käyttäen kuvaamaan kuvia ja videoita. Toisen käyttäjän tai maininnan toisesta käyttäjästä voi listä käyttämällä @ merkkiä, joka linkittää kuvan merkityn

käyttäjän tilille. Instagramissa voi seurata toisia käyttäjiä rajattomasti. Instagramin sosiaalinen verkosto on epäsymmetrinen, eli siinä voi seurata toista käyttäjää myös yksipuolisesti. Instagram oletusasetuksissa tili on julkinen, mutta käyttäjä voi asettaa sen yksityiseksi, jolloin sen seuraaminen vaatii käyttäjän hyväksyntää. Käyttäjien Instagramissa julkaisemat kuvat ovat pääasiassa selfieitä eli omakuvia tai kuvatekstejä tai kuvia ystävistä, aktiviteeteista, lemmikeistä, muodista, elektroniikasta, työkaluista tai moottoriajoneuvoista tai ruoasta. (Hu, Manikonda & Kambhampati 2014, 595, 597.) Instagramissa kuvan yhteyteen voi lisätä tekstiä. Se on monille kuin virtuaalinen kuva-albumi (Sheldon & Bryant 2015, 94).

Vuonna 2016 Instagram lanseerasi uuden Stories toiminnon, joka mahdollistaa väliaikaisten videoita ja kuvia sisältävien kokoelmien julkaisun. (Shah 2017b.) Vuonna 2017 Instagramilla on 600 miljoonaa aktiivista käyttäjää (Statista 2017a). Vuonna 2016 Instagramin käyttäjistä 55 prosenttia oli 18–29-vuotiaita nuoria aikuisia (Karhoff 2016).

Instagramin käytön motiivit liittyvät pääasiassa tarkkailuun, dokumentointiin, ”coolina” pysymiseen. Nuorten aikuiset käyttävät Instagramia esimerkiksi ollakseen yhteydessä ystäviinsä, nähdäkseen ystävien kuvapäivityksiä, seuratakseen ystäviään, nähdäkseen, mitä muut jakavat ja katsoakseen muiden kuvia. Instagramia käytetään myös oman elämän visuaaliseen kuvaamiseen, tärkeiden tapahtumien muisteluun ja elämän jakamiseen muiden kanssa. Osa nuorista aikuisista käyttää Instagramia tullakseen suosituksi tai lisätäkseen omaa näkyvyyttään. Osa haluaa näyttää valokuvaustaitojaan tai tehdä taidetta Instagramilla. (Sheldon & Bryant 2015, 93, 95.) Instagramia käytetään itseilmaisuuksiin, esittämiseen ja halutun vaikutelman antamiseen. Nuorilla on tärkeää saada tunnustusta tai huomiota saamalla tykkäyksiä ja käyttävät Instagramin toimintoja tykkäysten lisäämiseen esimerkiksi muokkaamalla kuvia kauniimmiksi filttäreillä. (Dumas, Maxwell-Smith, Davis & Giuliatti 2017, 2.)

6.2 Snapchat

Snapchatit on verkkoviestintäpalvelu, jossa voi lähettää kännykkäkuvia ja videoita muille käyttäjille. Kuviin ja videoihin voi lisätä tekstiä ja animaatioita. (Sintonen, Kynäslähti & Kairavuori 2014, 421.) Snapchatissa kommunikointi on väliaikaista ja hetkeen sidonnaista. Snapchatissa käyttäjä voi valita, kuinka kauan hänen viestinsä ovat näkyvillä. Julkaisu voi olla esillä enintään 10 sekunnin ajan. (Katz & Crocker 2015, 1862.) Kuvista on mahdollista ottaa näyttökuvia. Snapchat lähettää näyttökuvan ottamisesta ilmoituksen kuvan julkaisijalle. (Xu, Chang, Welker, Barazova & Cosley 2016.) Snapchatin Story-ominaisuus mahdollistaa pidempään näkyvien kuvatarinoiden lähettämisen. Useat käyttäjät voivat samassa paikassa ollessaan lähettää myös yhteisiä tarinoita. (Pönkä 2014, 114.) Snapchattia käytetään yhteydenpitoon usein valikoidusti ihmisten kanssa, jotka ovat käyttäjälle läheisiä (Xu ym. 2016). Snapchatilla arvioitiin vuonna 2016 olevan 150 miljoonaa päivittäin aktiivista käyttäjää. Sovellus on suosittu etenkin nuorten keskuudessa. (Frier 2016.)

Snapchatin väliaikaisuus tekee vuorovaikutuksesta yksityistä ja mahdollistaa luovan ja vapaan tavan kommunikoida. Käyttäjien ei tarvitse miettiä, mitä seurauksia kuvien lähettämällä Snapchattiin voi olla. Snapchatin käyttäjät lähettävät usein ystävilleen hauskoja kuvia, joissa voi olla hauskoja ilmeitä, näyttäviä poseerauksia ja viittauksia aikaisemmin lähetettyihin kuviin. Vuorovaikutus Snapchatissa pohjautuu usein ystävien keskinäiseen ymmärrykseen ja viestit Snapchatissa ovat usein vastaus aikaisempiin viesteihin. Snapchatissa tapahtuvaa viestittelyä voidaankin pitää visuaalisena keskusteluna, joka sisältää sekä ensisijaisia merkityksiä että kokemukseen ja käyttöyhteyteen liittyviä toissijaisia merkityksiä. (Katz & Crocker 2015, 1862, 1868–1871.)

7 NARRATIIVINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Käytän opinnäytetyössä narratiivisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Narratiivinen yleiskatsaus on sopiva menetelmä opinnäytetyöhöni, koska se kokoaa laajasti erilaista tietoa yhteen helposti ymmärrettäväksi synteeksi. Opinnäytetyöni käsittelee laajasti Instagramin ja Snapchatin vaikutuksia hyvinvoinnin osalualueisiin. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus sopii menetelmänä hyvin laajan ja abstraktin aiheen käsittelyyn. Narratiiviselle katsaukselle tyypillinen laadullinen analysointitapa sopii pääasiassa laadullista aineistoa käsittelevään opinnäytetyöhöni hyvin.

Narratiivisessa analyysissä aineistosta pyritään tekemään synteesi, jossa tuodaan tutkimuksen aiheen kannalta oleellinen tieto yhteen. Aineiston luokittelu ei ole olennaista. (Heikkinen 2007, 149.) Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on yksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodoista, joka käsittelee tutkimusaihetta laajasti. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen laajin muoto on yleiskatsaus, jonka tarkoitus on tiivistää aikaisempia tutkimuksia helppolukuisiksi, johdonmukaiseksi ja ajantasaiseksi kokonaisuudeksi. Narratiivisen katsauksen tekemiseen ei ole tiukoja sääntöjä. Metodologiset säännöt eivät rajaa aineiston valintaa, mikä mahdollistaa laajan aineiston hankinnan. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä laajasti ja tarvittaessa se voidaan luokitella. (Salminen 2011, 6–8.)

Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa ei ole vaatimuksia sen suhteen, mitä menetelmää tai analyysia tulisi käyttää. Sen tulisi olla sävyltään kriittinen ja sisältää kirjoittajan omia tieteeseen, reflektioon tai kokemukseen perustuvia arvioita. Kriittisellä analyysillä pyritään refleктоimalla ja arvioimalla määrittelemään asioiden arvoa tai laatua. Siinä pyritään löytämään tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia ja esittämään kirjoittajan näkemyksiä siitä, mitä kehitettävää tutkimusten esittämissä näkemyksissä tai teorioissa on. (Jesson, Matheson & Lacey 2011, 21, 26, 78, 98.) Taulukossa 1 sivulla 25 esitetään narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tunnuspiirteet.

Taulukko 1 Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tunnusmerkit

Tunnusmerkki	Narratiivinen kirjallisuuskatsaus
Tutkimuskysymys	Usein laaja-alainen
Lähteet ja kirjallisuushaku	Ei tarkkoja sääntöjä, olisi hyvä dokumentoida, manuaalinen haku mahdollinen
Kirjallisuuden valinta	Ei tarkkoja sääntöjä, monenlaisia lähteitä
Synteesi	Usein kvalitatiivinen
Päättely	Toisinaan todisteisiin perustuva

Opinnäytetyöni on muodoltaan aineistolähtöinen narratiivinen synteesi. Narratiiviset synteetit eli yleiskatsaukset kokoavat kattavasti yhteen aikaisemmin julkaistua tutkimustietoa. Ne ovat hyödyllisiä, koska ne kokoavat hajanaisen tiedon yhteen helppolukaiseksi kokonaisuudeksi. Narratiivisen yleiskatsauksen tulee esittää tietoa hyvin strukturoidussa muodossa, syntetisoida aiheesta saatavilla oleva aineisto ja välittää selkeä viesti. Sen tärkein osa on synteesi, jossa tulokset kootaan yhteen kattavasti tietoa sisältäviksi kappaleiksi. Synteesin tekemiseen valmistaudutaan lukemalla huolellisesti jokainen tutkittava artikkeli ja tekemällä muistiinpanoja niistä. Muistiinpanojen avulla aineisto järjestetään teemoiksi. Taulukoilla voidaan luokitella aineistoa aiheiden mukaan. Muistiinpanoista ja taulukoista kootut havainnot integroidaan synteesiin selkeään ja helposti ymmärrettävään muotoon. Slavinin mukaan narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tulisi esittää, mitä aihetta koskevia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia katsauksen valitussa aineistossa oli. Katsauksessa olisi tarkasteltava valittua aineistoa kriittisesti, jotta katsauksesta ei tulisi liian subjektiivista. (Green, Johnson & Adams 2006, 103, 105–106, 110–111.)

7.1 Kirjallisuushaku

Tehokkain tapa hankkia narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen aineistoa on suorittaa kirjallisuushaku elektronisessa tietokannassa. Tutkijan on tärkeää dokumentoida haut ja niissä käytetyt termit ja näyttää ne lukijoille. Myös hakuosumien määrä haun eri vaiheissa voidaan esittää raportissa. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tulee vähintään näyttää tietokannat, joista haku tehtiin ja haku aika kuukausien tarkkuudella. Tarkkojen hakusanojen määrittämiseksi tutkijan tulee tarkastella aiheen kannalta tärkeitä käsitteitä tai teemoja ja muuttaa ne yksittäisiksi sanoiksi, joita voi käyttää kirjallisuushaussa. Hakua rajaavia avainsanoja tulee käyttää kirjallisuushaussa, ja ne tulee raportoida tutkimuksessa. (Green, Johnson ja Adams 2006, 107–109.)

Toteutin opinnäytetyöni kirjallisuushaun systemaattisesti ja manuaalisesti. Tiedonhaun ensimmäisen vaiheen suoritin systemaattisesti. Finkin (2005) systemaattisen tiedonhaun mallin mukaisesti ensin valitaan hakutermit, jonka jälkeen hakua rajataan. Sen jälkeen metodologisella seulonnalla valitaan tutkittavat artikkelit. Metodologisen seulonnan tavoitteena on valikoida tutkimukseen tieteellisesti laadukkain aineisto. (Salminen 2011, 10.)

Rajasin kirjallisuushaun kielen ja vuosien perusteella rajaamalla kieleksi suomen tai englannin ja sisällyttämällä hakuun viimeisen viiden vuoden aikana ilmestyneet tutkimukset. Metodologisen seulonnan vaiheessa käytin sisäänotto- ja pois-sulkukriteereitä rajaamaan aineiston valintaa. Valitsin hakutermeiksi sanat ”hyvinvointi” ja sen englanninkielisen käännöksen ”well-being” sekä ”Instagram” tai ”Snapchat”. Hakusanat ovat taipumattomia, minkä vuoksi niitä ei haussa katkaistu. Koehakuja tehdessäni havaitsin, että aihetta koskevaa relevanttia tutkimusta oli varsin vähän. Siksi ei ollut tarpeellista hakuvaiheessa lisätä termejä ”nuori” tai ”nuoret aikuiset” hakuun tai muuten tarkentaa hakua enemmän. Opinnäytetyöni aiheesta on saatavilla vain vähän tutkimuksia, minkä vuoksi valitsin tiedonhaun tietokannat, jotka sisältävät hyvin laajasti eri alojen tutkimusartikkeleita. Kirjallisuushaussa käytettiin tietokantoja EBSCOhost Academic Search

Premier, Sage Journals online ja ARTO. Haut tehtiin 26.2.2017. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kuusi artikkelia EBSCO Academic Search Premier tietokannasta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen periaatteiden mukaisesti suoritin kirjallisuushaun myös manuaalisesti. Lisäksi etsin artikkeleita EBSCOhost Academic Search Premier, Sage Journals Online sekä Science Direct tietokannoista. Manuaalisten hakujen kautta kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kuusi sisäänottokriteerit täyttävää vertaisarvioitua tutkimusartikkelia. Yhteensä tutkimukseen valikoitui 12 tutkimusartikkelia. Valituista tutkimuksista kolme käsitteli Instagramin, Snapchatin tai molempien vaikutuksia yksinäisyyteen, kaksi vaikutuksia kehonkuvaan, kolme vaikutuksia parisuhteeseen tai ystävyys-suhteisiin. Muut yksittäiset tutkimukset käsittelivät vaikutuksia mielialaan, itsetuntoon ja alkoholin käyttöön. Kaikissa tutkimusartikkeleissa on eritelty Instagram tai Snapchat tutkimuksen kohteena. Tutkimusartikkelit, joissa käsiteltiin sosiaalista mediaa yleisesti erittelemättä Instagramia tai Snapchattia, jätettiin pois.

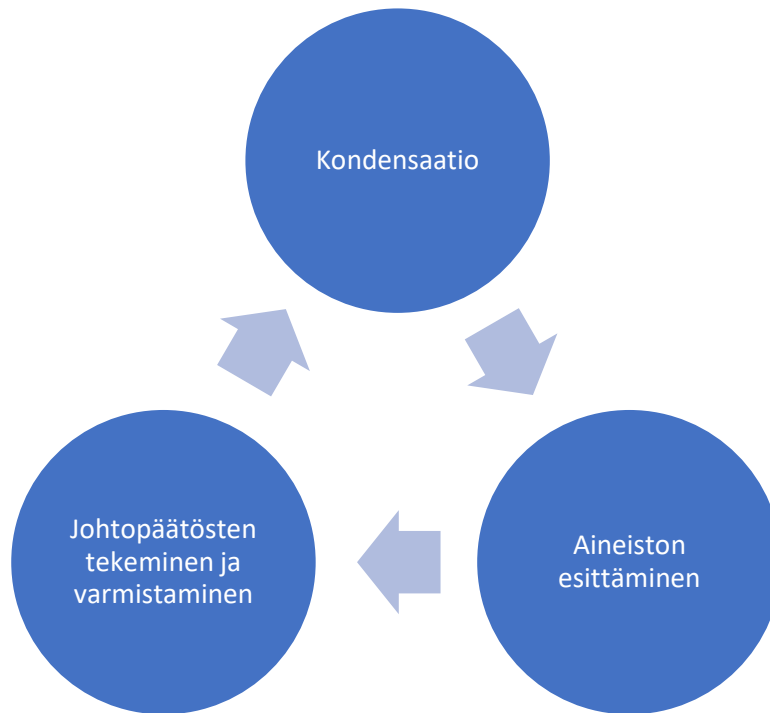
Valikoin kirjallisuushaussa aineistoon vain sisäänottokriteerit täyttäviä tutkimusartikkeleita. Sisäänottokriteereitä ovat: akateeminen tutkimusartikkeli, joka on julkaistu tieteellisesti vertaisarvioidussa julkaisussa, alkuperäisartikkeli, suomen- tai englanninkielinen, kohdamaa OECD-maa, julkaistu vuonna 2012 tai sen jälkeen ja kohderyhmä on nuoret tai nuoret aikuiset. Aineiston tulee käsitellä joko Instagramia tai Snapchattia tai molempia ja niiden yhteyttä psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin johonkin osa-alueeseen. Poissulkukriteereitä ovat vertaisarvioimattomat artikkelit, kirjallisuuskatsaukset, kirjat, arvostelut, muiden kuin OECD-maiden artikkelit, julkaistu muulla kuin suomen tai englannin kielellä, julkaistu ennen vuotta 2012 ja kohderyhmänä muut kuin nuoret tai nuoret aikuiset. Poissulkukriteerinä on myös tutkimus, joka käsittelee yleisesti sosiaalista mediaa eikä erittele Instagramia tai Snapchattia ja niiden vaikutusta käyttäjiin. Maksullisia artikkeleita ei rajattu haun ulkopuolelle. Osa maksullisista artikkeleista oli saatavilla ilmaiseksi Researchgatesta. Taulukossa 2 sivulla 28 näkyvät haussa käytetyt tietokannat, rajaukset ja tulokset. Liitteessä 1 näkyy kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit.

Taulukko 2 Kirjallisuushaku

<i>Hakusanat</i>	<i>Rajaukset</i>	<i>Hakutu- lokset</i>	<i>Otsi- kot</i>	<i>Abst- raktit</i>	<i>Va- li- tut</i>
<i>Ebsco well-being AND Instagram OR Snapchat</i>	2012–2017 kieli englanti Akateemisen vertaisarvioi- dun julkaisun tutkimusartik- keli, osallistujat nuoria tai nuoria aikui- sia	175	15	13	6
<i>Sage Online Journals well-being AND Instagram OR Snapchat</i>	2012–2017 kieli englanti vertaisarvioitu tieteellinen ar- tikkeli osallistujat nuoria tai nuoria aikui- sia	88	2	2	0
<i>ARTO hyvinvointi/well-being AND Instagram OR Snapchat</i>	2012–2017 kieli suomi tai englanti vertaisarvioitu tieteellinen ar- tikkeli	1	1	1	0

7.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Käytin kirjallisuuskatsauksen analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa tulkitaan aineistoa ja pyritään muodostamaan siitä aiheen kannalta oleellisia käsitteitä, joiden pohjalta voidaan tehdä päätelmiä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 112). Milesin, Hubermanin ja Saldañan (2014, 12–14) mukaan aineistopohjaisessa kvalitatiivisessa sisällönanalyysissä on kolme vaihetta: kondensaatio eli tiivistäminen, aineiston esittäminen ja johtopäätösten tekeminen ja niiden varmistaminen. Kondensaatioprosessissa aineisto valitaan, joka jälkeen valintaa tarkennetaan. Aineistoa yksinkertaistetaan ja tiivistetään. Tiivistämällä saadaan aineistosta esiin oleellista tietoa, josta voidaan tehdä johtopäätöksiä. Havainnollistava malli auttaa hahmottamaan, miten aineistoa voisi edelleen tiivistää. Lopulta mallista voi tehdä johtopäätöksiä. Aineiston esittäminen on järjestelmällinen ja tiivis tapa koostaa tietoa niin, että siitä voidaan tehdä johtopäätöksiä. Aineiston esittämiseen voidaan käyttää erilaisia kaavioita, kuvioita tai matriiseja, jotka havainnollistavat aihetta ja kokoavat tiedon helposti saatavilla olevaan tiiviiseen muotoon. Mallien avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä aiheesta tai jatkaa niiden viitoittamalla tavalla seuraavaan aiheeseen. Sisällönanalyysin viimeisessä vaiheessa tehdään aineistosta johtopäätöksiä ja varmistetaan ne. Aineistoa tulkitaan etsimällä selityksiä, toistuvia malleja, syy-seuraussuhteita ja ehdotuksia. Analyysin myöhemmissä vaiheissa johtopäätökset varmistetaan. Kuviossa 3 sivulla 30 on kuvattu aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet Milesin, Hubermanin ja Saldañan (2014) mukaan.



Kuvio 3 Aineistopohjaisen sisällönanalyysin vaiheet Milesin, Hubermanin ja Saldañan (2014) mukaan

Analysoin kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaattein tiivistämällä kirjallisuuskatsaukseen valituista artikkeleista tutkimusongelman kannalta oleelliset tiedot yksinkertaiseen muotoon. Etsin aineistosta selityksiä ja samankaltaisia malleja sekä analysoin aineiston syy-seuraussuhteita. Jaoin aineiston teemoihin. Arvioin teemoja ja pohdin niiden perusteluja ja tarvetta uusille teemoille. Lopuksi esitin kirjallisuuskatsauksen tulokset teemoittain. Taulukossa 3 sivulla 31 on esimerkki ilmaisujen tiivistämisestä ja teemoittelusta. Tiivistämällä on mahdollista yhdistää useissa tutkimuksissa oleva tieto selkeään ja lyhyeen muotoon, jonka jälkeen se voidaan teemoitella. Olen esittänyt tulokset teemoittain.

Taulukko 3 Esimerkki ilmaisujen tiivistämisestä ja teemoittelusta.

Ilmaisu	Ilmaisut tiivistettynä	Teema
<p><i>"Tässä tutkimuksessa tutkittuista kolmesta alustasta Instagram on uusin ja siksi sen suhdetta internetin ulkopuoliseen hyvinvointiin on vähiten tutkittu. Kuitenkin tämä tutkimus osoitti sen vahvan yksinäisyyttä vähentävän vaikutuksen." (Pittman 2015, 83.)</i></p> <p><i>"Tutkimuksessa havaittu Instagramissa tapahtuvan vuorovaikutuksen yhteys vähentyneeseen yksinäisyyteen on johdonmukainen aikaisempien tutkimusten tulosten kanssa ja osoittaa, että sosiaalisen median käyttäminen vuorovaikutukseen muiden kanssa on yhteydessä parempaan psykososiaaliseen hyvinvointiin." (Yang 2016, 706.)</i></p> <p><i>"Kuvapohjaiset alustat kuten Snapchat ja Instagram vaikuttavat käyttäjiin niin, että heidän itseraportoitu yksinäisyytensä vähenee merkittävästi." (Pittman & Reich 2016, 164)</i></p>	<p>Instagramin ja Snapchatin on todettu vähentävän nuorten aikuisten yksinäisyyttä.</p>	<p>Yksinäisyys</p>

8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Instagramin ja Snapchatin sosiaalisia vaikutuksia ovat vaikutukset yksinäisyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Kuviossa 4 on kuvattu Instagramin ja Snapchatin sosiaaliset vaikutukset. Instagramin ja Snapchatin psyykkisiä vaikutuksia ovat vaikutukset mielialaan, kehonkuvaan, itsetuntoon ja alkoholin käyttöön. Kuviossa 5 sivulla 35 on esitetty Instagramin ja Snapchatin psyykkiset vaikutukset nuoriin aikuisiin.



Kuvio 4 Instagramin ja Snapchatin vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

8.1 Vaikutukset yksinäisyyteen

Instagramin ja Snapchatin tarjoama spontaanilla ja välittömällä kommunikaatiolla vaikuttaa olevan positiivisia vaikutuksia nuorten aikuisten sosiaaliseen hyvinvointiin. Instagramin ja Snapchatin on todettu vähentävän nuorten aikuisten yksinäisyyttä (Pittman 2015, 83; Yang 2016, 706; Pittman & Reich 2016, 164). Sekä Instagramin sisällön kuluttaminen että sen tuottaminen vähentää yksinäisyyttä. Mitä positiivisempi asenne käyttäjillä on Instagramiin, sitä vähemmän he kokevat yksinäisyyttä. Instagramin käytön määrä on yhteydessä yksinäisyyden väheneemiseen niin, että sitä useammin käyttävät ovat vähemmän yksinäisiä. (Pittman 2015, 82).

Sekä Instagramin aktiivisen että passiivisen käytön on todettu vähentävän nuorten aikuisten yksinäisyyttä. Aktiivinen käyttö on esimerkiksi vuorovaikutusta muiden kanssa, kun taas passiivisella käytöllä tarkoitetaan esimerkiksi selailua. Poikkeuksena on kuvien ja videoiden jakaminen, jonka todettiin lisäävän yksinäisyyttä. Sen arvellaan johtuvan siitä, että kuvia ja videoita jakavat henkilöt saattavat hakea huomiota tai tukea jakamalla sisältöä. Mikäli seuraajat eivät noteeraa jaettua sisältöä, henkilöt saattavat kokea, etteivät saa riittävästi sosiaalista tukea ja tuntee itsensä sosiaalisesti eristyneiksi. Usein toistuva ja huomionhakuinen sisällön tuottaminen voi olla merkki yksinäisyydestä ja avun tarpeesta. (Yang 2016, 706–707) Instagramin käyttö ei Yangin (2016, 706) mukaan vähentänyt niiden nuorten aikuisten yksinäisyyttä, joilla oli taipumusta sosiaaliseen vertailuun. Yangin mukaan on mahdollista, että nämä henkilöt seuraavat ystäviensä sosiaalisten tapahtumien tai heidän julkaisujensa kommenttien määrää. Tämä aiheuttaa tunteen siitä, ettei heidän oma sosiaalinen elämänsä ole yhtä rikasta kuin muiden, eikä Instagram siksi vaikuta samalla tavalla positiivisesti tähän käyttäjäryhmään.

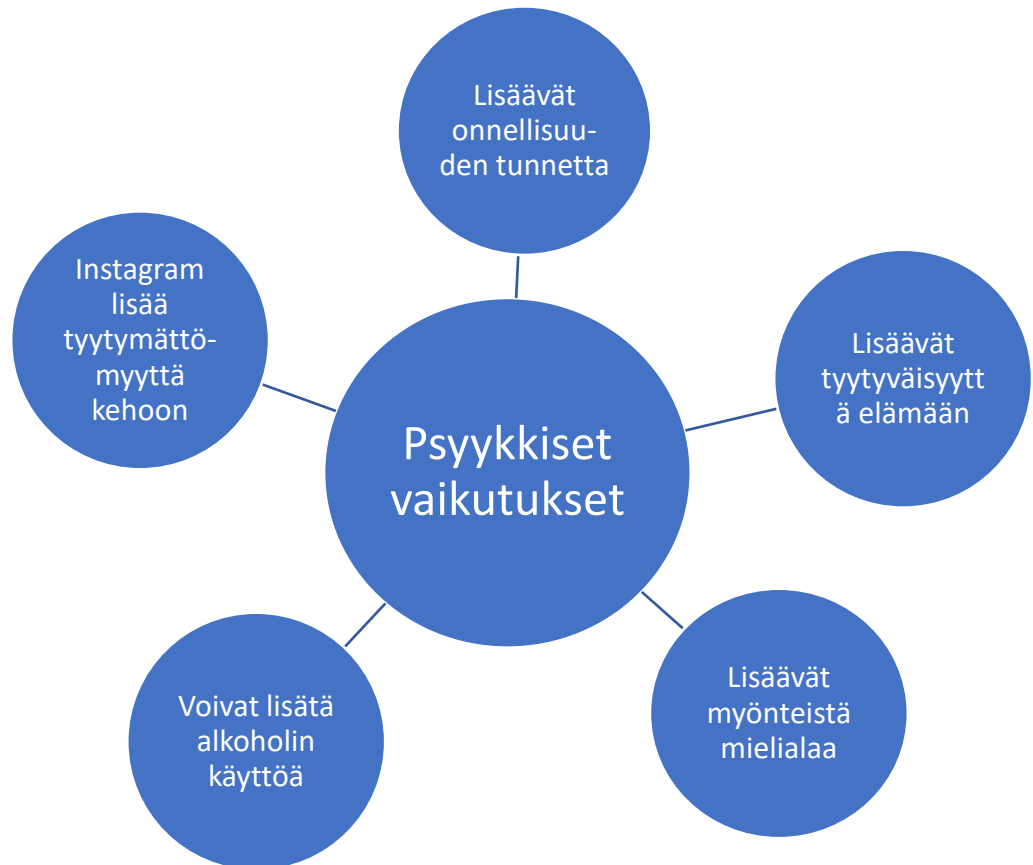
Pittmanin ja Reichin (2016, 164) mukaan sekä Instagramin että Snapchatin käyttö vähentää nuorten aikuisten yksinäisyyttä. Pittman ja Reich arvelevat kuvanjakopalveluiden yksinäisyyttä vähentävän vaikutuksen johtuvan siitä, että toisen ihmisen kuvan tai videon näkeminen lisää tunnetta läsnäolosta. Instagramin ja Snapchatin tarjoaman kuvallisen kommunikaation on kaiken kaikkiaan todettu

vähentävän nuorten aikuisten yksinäisyyttä lukuun ottamatta henkilöitä, joilla on taipumusta sosiaaliseen vertailuun.

8.2 Vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin

Nuoret aikuiset kokevat Snapchatin välittömyyden ja nopean kommunikointimahdollisuuden parantavan heidän ihmissuhteidensa laatua. Bayerin, Ellisonin, Schoenebeckin ja Falkin (2015, 971) mukaan Snapchat ei kuitenkaan vaikuta lisäävän sosiaalista tukea nuorilla aikuisilla. Sen arvellaan johtuvan siitä, että Snapchattia käytetään yleensä nopeisiin yhteydenottoihin läheisten ystävien kanssa. Yhteydenpito Snapchatin kautta mahdollistaa läheisten ihmissuhteiden vahvistamisen. Se saattaa myös parantaa nuorten aikuisten sosiaalista yhteyttä suhteissa vanhempiin, ystäviin ja kumppaneihin (Vaterlaus, Barnett, Roche ja Young (2016, 599). Piwekin ja Joinsonin (2016, 364) mukaan Snapchat lisää sitovaa sosiaalista pääomaa. Sitova sosiaalinen pääoma tarkoittaa toisilleen läheisten ihmisten vahvoja siteitä (Ruuskanen i.a.). Snapchatin sosiaalista pääomaa lisäävien vaikutusten arvellaan johtuvan Snapchatin yksityisyydestä ja siinä käytävän vuorovaikutuksen keskustelelevasta luonteesta. Snapchattia käytetään myös yleensä kommunikointiin läheisten ystävien, kumppanien ja sukulaisten kanssa, mikä osaltaan selittää sen sosiaalista pääomaa lisäävää vaikutusta. (Piwek & Joinson 2015, 364.)

Snapchatilla on myös negatiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Snapchatin käyttöön liittyy mustasukkaisuus parisuhteissa. Erityisesti yhteydenpito Snapchatissa entisen kumppanin tai tuntemattoman vastakkaisen sukupuolen edustajan kanssa aiheuttaa parisuhteissa mustasukkaisuutta. Seksuaalisesti provosoivien kuvien lähettäminen Snapchatin kautta koettiin suurimpana sen uhkana parisuhteessa. Snapchatin mustasukkaisuutta aiheuttavan vaikutuksen arvellaan johtuvan Snapchatin kommunikaation yksityisestä luonteesta. (Utz, Muscanelli & Khalid 2015, 144–145.)



Kuvio 5 Instagramin ja Snapchatin käytön vaikutukset nuorten aikuisten psyykkiseen hyvinvointiin

8.3 Vaikutukset mielialaan

Instagramin tiheällä käytöllä on positiivisia seurauksia niiden nuorten aikuisten mielialaan, jotka eivät Instagramissa seuraa suurta määrää tuntemattomia ihmisiä. Sen sijaan niillä Instagramia käyttävillä nuorilla aikuisilla, jotka seuraavat enemmän tuntemattomia ihmisiä, seuraukset mielialaan ovat negatiivisemmat. Instagramissa enemmän tuntemattomia seuraavilla Instagramia tiheästi käyttävillä henkilöillä esiintyy enemmän sosiaalista vertailua Instagramissa ja enemmän Instagramin käyttöön liittyviä masennusoireita. Sosiaalinen vertailu myötävaikuttaa masennusoireiden syntymiseen. Instagramilla seurattujen tuntemattomien ihmisten määrä on yhteydessä masennusoireisiin. Vaikutuksen arvellaan johtuvan siitä, että tuntemattomia paljon seuraavat vertaavat itseään ylöspäin heihin. Lähinnä tuttuja henkilöitä seuraavat ovat tietoisia siitä, millaista elämää

nämä ihmiset oikeasti elävät, mikä vähentää sosiaalista vertailua. (Lup, Trub & Rosenthal 2015, 250–251.)

Pittmanin ja Reichin (2016, 164) tutkimuksessa Instagramin ja Snapchatin käytön todettiin lisäävän nuorten aikuisten onnellisuuden tunnetta sekä tyytyväisyyttä elämään. Sen arvellaan johtuvan näiden palveluiden mahdollistamasta aidosta ja välittömästä kommunikaatiosta. Bayerin ym. (2016, 971) mukaan Snapchatin käyttö saattaa lisätä positiivista mielialaa nuorilla aikuisilla.

Brownin ja Tiggemanin (2016, 42) mukaan kauniiden naispuolisten ystävien ja julkisuuden henkilöiden kuvien näkeminen Instagramissa altistaa nuoret naiset negatiiviselle mielialalle. Sosiaalinen vertailu vaikuttaa välillisesti kuvien aiheuttamaan negatiiviseen mielialaan. Tiggemannin ja Zaccardon (2015, 65) mukaan Instagramin fitspiraatio-kuvat naisista altistavat nuoret naiset negatiiviselle mielialalle, vaikka niiden tarkoitus olisikin edistää laihuusihannetta terveempää ihanetta. Niiden välittämä kiinteä, lihaksikas ja suhteellisen laiha ihannevirtalo on kaukana keskivertonaisen vartalosta, mikä saa naiset vertailemaan niitä ylöspäin suuntautuen. Sosiaalinen vertailu myötävaikuttaa negatiivisen mielialan syntymiseen.

8.4 Vaikutukset kehonkuvaan

Brownin ja Tiggemanin (2016, 42) mukaan kauniiden naispuolisten julkisuuden henkilöiden ja ystävien kuvien näkeminen Instagramissa lisäsi nuorten naisten tyytymättömyyttä kehoonsa. Sosiaalinen vertailu lisäsi negatiivista vaikutusta. Tiggemanin ja Brownin arvion mukaan laihuusihanteita esittävät kuvat voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä kehoon riippumatta siitä, keitä kuvissa esiintyy. Julkisuuden henkilöt näyttävät Instagramissa kuvia yksityiselämästään, mikä saattaa aiheuttaa yhteyden tunteen kuvien katsojissa. Tämä voi lisätä sosiaalista vertailua ja kuvien negatiivista vaikutusta nuorten naisten kehonkuvaan.

Tiggeman ja Zaccardo (2015) tutkivat tavallisten naisten Instagramiin laittamien fitspiraatiokuvien vaikutusta naisiin naisten kehonkuvaan ja itsetuntoon. Instagramin fitspiraatiokuvilla todettiin olevan merkittävä yhteys negatiiviseen kehonkuvaan. Useimpien naisten on vaikea saavuttaa kuvissa esitettyä kiinteää, vahvaa ja suhteellisen laihaa ihannetta. Naiset vertaavat ylöspäin suuntautuvasti itseään Instagramissa esiintyvien kuvien naisiin. Ulkonäön vertailu lisää merkittävästi negatiivista vaikutusta kehonkuvaan. (Tiggeman & Zaccardo 2015, 65–66.)

8.5 Vaikutukset itsetuntoon

Stapleton, Luiz ja Chatwin (2017, 147) eivät löytäneet Instagramin käytön määrän ja itsetunnon väliltä merkittävää yhteyttä. Instagramia usein käyttävät nuoret, joiden itsearvostus riippuu muiden hyväksynnästä, vertailevat muita ihmisiä enemmän itseään toisiin ihmisiin. Heillä Instagram vaikutus itsetuntoon on negatiivisempi kuin muilla. Sosiaaliseen vertailuun taipuvaiset nuoret saattavat päätellä kuvista, joissa on onnellisen näköisiä ihmisiä, että nämä ihmiset ovat onnellisia ottamatta huomioon tilannetta, joissa ihmiset kuvissa ovat. Tällaisilla tulkintavääristymillä on negatiivinen vaikutus itsetuntoon. Sosiaalinen vertailu oli selittävä tekijä nuorten henkilöiden välisissä vaihteluissa itsetunnon suhteen. Sosiaalisen vertailun vaikutus oli kuitenkin melko vähäinen. Tiggemanin ja Zaccardon (2015, 65) mukaan Instagramin fitspiraatio-kuvien näkeminen saattaa heikentää naisten itsetuntoa ulkonäköön liittyen.

8.6 Vaikutukset alkoholin käyttöön

Boylen, LaBrien, Froidevauxin ja Witkovicin (2015, 26) tutkimuksessa selvitettiin Instagramin alkoholin käyttöä kuvaavien julkaisujen vaikutusta opiskelijoihin. Instagramissa esiintyvien alkoholin käyttöä sisältävien julkaisujen näkeminen ensimmäisten kuuden viikon aikana korkeakoulun aloittamisesta ennusti vahvasti

sekä nuorilla miehillä että naisilla alkoholin käyttöä puoli vuotta myöhemmin. Alkoholin käyttöä sisältävien julkaisujen vaikutus miesopiskelijoihin oli selvästi vahvempi kuin naisopiskelijoihin. Boyle ym. (2015, 26). arvelivat sen johtuvan siitä, että miesopiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa sosiaalisen tiedon hankkimiseen ikätovereistaan ja saavat samalla tietoa opiskelukulttuurista enemmän kuin naiset. Tähän saattaa liittyä kaunisteltuja kuvauksia alkoholin käytöstä. Toisaalta näillä julkaisuilla saattaa olla miesopiskelijoille suurempi merkitys. He saattavat kokea alkoholin kuuluvan opiskelijaelämään, ja alkoholin käyttöä sisältävät julkaisut saattavat kuvata myös heidän omia tapojaan ja asenteitaan. Alkoholin käyttöä sisältävät Instagram-julkaisut saattavat siis tutustuttaa uusia opiskelijoita opiskelijoiden alkoholikulttuuriin ja lisätä opiskelijoiden alkoholin käyttöä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Instagram ja Snapchat ovat osoitus digitaalisen kommunikaation visualisoitumisesta. Kuvanjakopalveluissa pystyy uudella tavalla spontaanisti ja autenttisesti kommunikoimaan muiden ihmisten kanssa kuvilla ja videoilla. Tämä kommunikoinnin tapa muistuttaa kasvokkain kommunikointia ja on siksi aidompaa kuin muu internetin kautta tapahtuva kommunikointi. Snapchat tarjoaa myös mahdollisuuden kommunikoinnin väliaikaisuuden mahdollistamaan yksityisyyteen. Kuten kasvokkain tapahtuvassa kommunikaatiossa, Snapchatissä tapahtuvasta viestinnästäkään ei jää jälkiä, ellei toinen käyttäjä ota kuvakaappausta. Snapchat mahdollistaa jo olemassa olevien sosiaalisten suhteiden syventämisen, kun yhteyttä pystyy pitämään aidolla ja välittömällä tavalla etäisyydestä riippumatta.

Instagramissa tapahtuvan interaktiivisen kommunikoinnin ja selailun todettiin vähentävän yksinäisyyttä muilla kuin sosiaaliseen vertailuun taipuvaisilla henkilöillä. Instagramin käytön muodoista ainoastaan sisällön jakamisen todettiin lisäävän yksinäisyyttä. Sosiaaliseen vertailuun taipuvia henkilöitä tulisi ohjata kiinnittämään huomiota siihen, etteivät he vertaisi itseään muihin käyttäessään sosiaalista mediaa, jotta he voisivat hyötyä sen käytöstä (Yang 2016, 706–707). Sosiaalisen median kuvanjako-ohjelmilla on mahdollisuus lisätä nuorten aikuisten sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Esimerkiksi yksinäiset ihmiset voivat hyötyä sosiaalisen median käytöstä. Ammattilaisten tulisi ohjata heitä käyttämään sosiaalista. Tietoisuus sosiaalisen median positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista auttaa ammattilaisia neuvomaan ja ohjaamaan asiakkaita sosiaalisen median käytössä.

Instagram ja Snapchat tuovat aikaisemmin kaukaiset julkisuuden henkilöt kuten erilaiset mediapersoonat ja mallit lähelle muita ihmisiä. Heidän yksityistä elämänsä pääsee Instagramin ja Snapchatin kautta näkemään lähietäisyydeltä kuvien ja videoiden kautta. Sosiaalisen median käsiteltyjä, hohdokkaita ja kauniita kuvia ja videoita välittävät palvelut voivat vaikuttaa negatiivisesti niiden ihmisten hyvinvointiin, joilla on taipumusta verrata itseään muihin ihmisiin.

Instagramin vaikutukset kehonkuvaan näyttävät olevan pääasiassa negatiiviset. Instagram saattaa olla tuhoisaa niiden nuorten naisten hyvinvoinnille, jotka ovat alttiita vertailemaan kuvien kauniita naisia itseensä. Nuoret tytöt ovat erityisen alttiita sosiaaliselle vertailulle ja sen vaikutuksille kehonkuvaan. Esimerkiksi syömishäiriöisten naisten kanssa työskentelevien on hyvä olla tietoinen Instagramin vaikutuksista nuorten naisten kehonkuvaan. Sekä kauniiden julkisuuden henkilöiden että ikätoverien kuvien katselu voi olla haitallista nuorille naisille. He vertailevat Instagramin kuvien käsiteltyjen kuvien kauniita naisia itseensä, mikä heikentää tyytyväisyyttä omaan kehoon ja altistaa negatiivisille tunnetiloille.

Vaikka Instagramin fitspiraatio-trendin tarkoitus olisi edistää terveellisempää ja lihaksikkaampaa naisvartalon ihannetta, ovat niiden vaikutukset kuitenkin usein haitallisia, koska niidenkin välittämä ihanne on kaukana keskivertonaisestä. Tiggemanin ja Zaccardon (2015, 66) mukaan nuorille naisille on tavanomaista laittaa fitspiraatio-kuvia motivaation lähteeksi kännykän tai tietokoneen taustakuvaksi. Naisia tulisi heidän mukaansa varoittaa käyttämästä näitä kuvia merkinä tavoitteistaan ja vertaamasta itseään heihin.

Kuten Instagramissa esitetyt kuvat muutoinkin, ovat myös alkoholiin liittyvät usein kuvat hohdokkaita ja alkoholin käyttöä kaunistelevia. Niissä ei näytetä alkoholin käytön negatiivisia puolia. Snapchatin väliaikaisuus ja yksityisyys saattavat houkutella käyttäjiä lähettämään kyseenalaisia julkaisuja kuten seksuaalisia viesteistä tai lain vastaista toimintaa kuvaavaa materiaalia. Suuri osa käyttäjistä lähettää Snapchatin kautta kuvia itsestään alkoholin vaikutuksen alaisena. (Utz, Muscanell & Khalid 2015, 144). Nuoret aikuiset laittavat todennäköisimmin Instagramiin alkoholin käyttöä ihannoivia ja kaunistelevia kuvia ja videoita. Alkoholin käytön negatiivisia seurauksia näyttäviä kuvia laitetaan eniten Snapchattiin. Siellä kuvat näkyvät vain muutaman sekunnin eivätkä jätä jälkiä alkoholin väärinkäytöstä ja sen negatiivisista seurauksista. (Boyle, Earle, Labrie & Ballou 2017,65). Esimerkiksi päihdevalistuksen parissa työskentelevien henkilöiden tulisi olla tietoisia nuorten aikuisten tavasta julkaista päihteitä ihannoivia ja kaunistelevia kuvissa Instagramissa ja Instagramin vaikutuksesta alkoholin käyttöön.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Snapchatilla ja Instagramilla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten aikuisten sosiaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, ja sosiaalisen vertailun rooli on merkittävä. Uskon, että sosiaalisen median kuvakommunikaation rooli tulee tulevaisuudessa entisestään kasvamaan ja saamaan yhä uusia muotoja. Ihmiset hakevat koko ajan aidompaa ja välittömämpää tapaa kommunikoida internetin kautta niin, että se muistuttaa kasvokkain tapahtuvaa kommunikointia. Uskon ihmisten kaipaavan yksinkertaista, nopeaa ja väliaikaista kommunikointia, minkä Snapchatin kaltaiset palvelut mahdollistavat.

Instagramin ja Snapchatin vaikutuksia sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on kaiken kaikkiaan tutkittu hyvin vähän. Tutkimusten kohderyhmänä ovat lähinnä nuoret aikuiset. Vain yhdessä opinnäytetyöhöni valitsemassani tutkimuksessa kohderyhmänä ovat nuoret. Nuoret ovat kuitenkin yksi aktiivisimpia sosiaalisen median kuvanjako-ohjelmien käyttäjiä. Instagramin ja Snapchatin vaikutuksia nuorten hyvinvointiin tulisikin tutkia enemmän. Koska Instagramilla on todettu olevan negatiivinen vaikutus kehonkuvaan, tulisi tutkia myös sen yhteyttä syömishäiriöihin.

10 POHDINTA

Sain vastauksia tutkimuskysymykseeni, mutta en saanut kovin kattavaa kuvaa ilmiöstä. Instagramin ja Snapchatin vaikutuksia sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu vasta vähän, koska ne ovat melko uusia sosiaalisen median palveluita. Instagram on perustettu vuonna 2010 ja Snapchat vuonna 2011 (Descremaux 2014; Nusca 2017). Opinnäytetyöni tarjoaa yleisluontoisen katsauksen aiheeseen. Opinnäytetyön tekeminen auttoi minua ymmärtämään paitsi Instagramin ja Snapchatin vaikutuksia, ja nuorta aikuisuutta kehitysvaiheena. Opinnäytetyön tekeminen auttoi minua myös ymmärtämään ihmisen kasvua nuoresta aikuiseksi. Opin paljon myös siitä, kuinka erilaiset tekijät kuten sosiaalinen vertailu voivat välillisesti vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Opin ymmärtämään sosiaalisen median kuva- ja videovälitteistä kommunikaationa yhtenä kommunikaation muodoista.

10.1 Ammatillinen kasvu

Voin hyödyntää opinnäytetyöstäni saamiani tietoja ammatissani. On tärkeää osata ohjata asiakkaita oikeanlaiseen sosiaalisen median käyttöön heidän hyvinvointinsa huomioiden. Opinnäytetyöprosessin myötä osaan ajatella sosiaalista mediaa ja etenkin Instagramin ja Snapchatin kaltaisia kuvavälitteisen kommunikoinnin palveluita mahdollisuutena auttaa yksinäisiä ihmisiä. Voin ohjata yksinäisiä nuoria aikuisia kokeilemaan sosiaalista mediaa yhtenä keinoa yrittää vähentää yksinäisyyttä ja hankkia uusia sosiaalisia kontakteja. Kynnys käyttää sosiaalista mediaa saattaa olla yksinäisille nuorille aikuisille matalampi kuin mennä ulos paikkoihin, joissa on paljon uusia ihmisiä. Toki asiakkaita pitää kannustaa tutustumaan ihmisiin muuallakin kuin sosiaalisessa mediassa, mutta joidenkin yksinäisten asiakkaiden kohdalla sosiaalinen media on hyvä tapa aloittaa ihmisiin tutustuminen. Sosiaalisen median käyttö voi myös vähentää koettua yksinäisyyttä ja siten vaikuttaa asiakkaiden hyvinvointiin. Toisaalta jos asiakas on nuori nainen, jolla on taipumusta verrata itseään ja ulkonäköään muihin, asiakkaan kanssa on

osattava ottaa puheeksi sosiaalisen median käyttö ja sen vaikutukset kehonkuvaan. Opinnäytetyön tekeminen on tehnyt minusta tietoisemman Instagramin ja Snachatin käytön positiivisista ja negatiivisista ilmiöistä, ja voin hyödyntää tätä tietoa toimiessani asiakkaiden kanssa. Voin tarvittaessa ottaa sosiaalisen median puheeksi asiakkaan kanssa. Se voi olla asiakkaalle voimavara ja mahdollisuus positiiviseen muutokseen sosiaalisissa suhteissa. Toisaalta sosiaalisen median vääränlainen käyttö voi joillakin nuorilla naisilla olla uhka heidän hyvinvoinnilleen. Osaan opinnäytetyön tekemisen myötä tiedostaa nämä tekijät toimiessani asiakkaiden kanssa ja voin hyödyntää näitä tietoja asiakastyössä. Opinnäytetyöni käsittelee laajasti hyvinvoinnin psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia kokonaisuudessaan. Siksi tutustuin työtä tehdessäni laajasti näitä aihealueita käsittelevään tietoon, josta opin paljon tulevaa ammattiani ajatellen.

10.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa käyttämäni lähteet ovat luotettavia. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimusartikkelit ovat kaikki ajantasaisia. Vanhimmat kirjallisuuskatsauksen artikkelit ovat kolme vuotta vanhoja eli vuodelta 2014. Kaikki kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit ovat vertaisarvioituja, tieteellisissä julkaisuissa julkaistuja tutkimuksia. Teoria- ja menetelmäosuuksien lähteet ovat tieteellistä tutkimuskirjallisuutta, kuten kirjoja tai vertaisarvioituja artikkeleita, tai ne on hankittu luotettavilta internet-sivustoilta. Olen käyttänyt opinnäytetyössä paljon alkuperäislähteitä. Pääasiassa lähteeni ovat ajantasaisia. Vanhemmat lähteet ovat pääasiassa klassisia hyvin tunnettujen teoreetikkojen teoksia, joiden käyttö lähteenä on perusteltua. Tiedonhaku on tehty systemaattisesti luotettavissa tieteellisissä tietokannoissa. Olen kuvannut tiedonhaun niin, että sen voi tarvittaessa toistaa. Katsoin EBSCOhostin tiedonhakua käsitteleviä videoita ja eri tietokantojen ohjeita ja tein koehakuja ennen varsinaisen kirjallisuushaun suorittamista, mikä lisää haun luotettavuutta.

Sosiaalisen median kuvaviestintäohjelmia Instagramia ja Snapchattia on tutkittu vielä varsin vähän. Siksi aihetta käsitteleviä artikkeleita on suhteellisen vähän

saatavilla. Tämä voi heikentää opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta ainakin niiden aiheiden osalta, joita käsitteleviä tutkimuksia oli vain yksi. Olen opinnäytetyössäni noudattanut kirjallisuuskatsauksen eettisiä periaatteita. Tulokset on raportoitu rehellisesti ja annettu tutkimuksista paikkansapitävää tietoa. Tuloksia on tulkittu rehellisesti. Olen kirjoittanut omin sanoin plagioimatta alkuperäistutkimuksia. Referaateissa on annettu tunnustus alkuperäisille kirjoittajille ja kaikissa referaateissa on asianmukaiset viittaukset. Opinnäytetyö on puolueeton, objektiivinen ja läpinäkyvällä tavalla toteutettu.

LÄHTEET

- Arnett, JJ. (2000). Emerging adulthood – A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist* 2000, 55 (5), 469–480. Saatavilla 12.3.2017 http://www.jeffreyarnett.com/articles/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf
- Arnett, JJ. (2007). Socialization in emerging adulthood. Saatavilla 5.4.2017 http://www.jeffreyarnett.com/Arnett_2007_Socialization_in_Emerging_Adulthood.pdf
- Arnett, JJ. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. Saatavilla 5.4.2017 <http://www.jeffreyarnett.com/ARNETT2005TheDevelopmentalContextofSubstance.pdf>
- Bayer, J., Ellison, N., Schoenebeck, S. & Falk, E (2015). Sharing the small moments: ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, communication & Society* 2015 19 (7), 1–22. Saatavilla 3.4.2017 <http://cn.asc.upenn.edu/wp-content/uploads/2013/07/Sharing-the-small-moments-ephemeral-social-interaction-on-Snapchat..pdf>
- Boyle, S., LaBrie, J., Froidevaux, N. & Witkovic, Y. (2016.) Different digital paths to the keg? How exposure to peers´ alcohol-related social media content influences drinking among male and female first-year college students. *Addictive Behaviors* 2016 57, 21–22. Saatavilla 4.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Sarah_Boyle3/publication/291347267_Different_digital_paths_to_the_keg_How_exposure_to_peers%27_alcohol-related_social_media_content_influences_drinking_among_male_and_female_first-year_college_students/links/56c39f5f08ae60234250a3df.pdf
- Boyle, S., Earle, A., Labrie, J. & Ballou, K. (2017). Facebook dethroned: Revealing the more likely social media destinations for college students´ depictions of underage drinking. *Addictive behaviors* 2017 65, 63–67. https://www.researchgate.net/profile/Sarah_Boyle3/publication/291347267_Different_digital_paths_to_the_keg_How_ex

posure_to_peers%27_alcohol-related_social_media_content_influences_drinking_among_male_and_female_first-year_college_students/links/56c39f5f08ae60234250a3df/Different-digital-paths-to-the-keg-How-exposure-to-peers-alcohol-related-social-media-content-influences-drinking-among-male-and-female-first-year-college-students.pdf

- Brown, Z. & Tiggeman, M. 2016. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image* 2016 19, 37–43. Saatavilla <http://www.deepdyve.com>
- Chassin, L., Hussong, A. ja Beltran, I. (2009). Adolescent substance use. Teoksessa R. Lerner & L. Steinberg (toim.) *Handbook of Adolescent Psychology. Volume 1: Individual bases of adolescent development* (s. 723–763). (3. uud. p.) Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Clark, M., Loxton, N. & Tobin, S. (2015). Declining loneliness over time: Evidence from American colleges and high schools. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2015 41 (1), 78–89. Saatavilla 20.3.2017 <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167214557007>
- Descremaux, G. (2014). The complete history of Instagram. Saatavilla 21.4.2017 <http://wersm.com/the-complete-history-of-instagram/>
- Dumas, T, Maxwell-Smith, M., Davis, J. & Giulietti, P. (2017) Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior* 2017 71, 1–10. Saatavilla <http://www.ebscohost.com>
- Ellison, N. & Vitak, J. (2015). Social network sites affordances and their relationship to social capital processes. Teoksessa Sundar, SS. (toim.) *The handbook of the psychology of communication technology*. Chisester: Wiley Blackwell, 203–310.
- Erol & Orth (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 2011 101 (3), 607–619. <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-101-3-607.pdf>

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Saatavilla 1.4.2017 [https://www.humanscience.org/docs/Festinger%20\(1954\)%20A%20Theory%20of%20Social%20Comparison%20Processes.pdf](https://www.humanscience.org/docs/Festinger%20(1954)%20A%20Theory%20of%20Social%20Comparison%20Processes.pdf)
- Frier, S (2016). Snapchat passes Twitter in daily usage. Saatavilla 2.4.2017 <https://www.bloomberg.com/news/articles/2016-06-02/snapchat-passes-twitter-in-daily-usage>
- Green, B., Johnson, C. & Adams A. (2006). Writing Narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine* 5 (3), 101–117. Saatavilla 27.2.2017 https://www.researchgate.net/profile/Claire_Johnson/publication/26736093_Writing_Narrative_Literature_Reviews_for_Peer-Reviewed_Journals_Secrets_of_the_Trade/links/53fb3dd90cf2e3cbf56615f1/Writing-Narrative-Literature-Reviews-for-Peer-Reviewed-Journals-Secrets-of-the-Trade.pdf
- Grogan, S. (2016). *Body Image, understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Saatavilla <https://play.google.com/store/books>
- Havighurst, R. (1982). *Developmental tasks and education*. New York: Longman.
- Heikkinen H. (2007). Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 142–158). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hu, Y., Manikonda, L. & Kambhambati, S. (2014). What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. Saatavilla 2.4.2017 <http://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM14/paper/download/8118/8087>.
- Jesson, J., Matheson, L. & Lacey, F. (2011). *Doing your literary review – traditional and systematic reviews*. Lontoo: Sage Publications Ltd.

- Karhoff, A. (2016). INFOGRAPHIC: Where will social media users go in 2017? Saatavilla 2.4.2017 <https://insights.newscred.com/where-will-social-media-users-go-in-2017/#sm.0011izygd1e6xdnhwv22cycw5u6q2>
- Katz, J. & Crocker Thomas, E. (2015). Selfies and photo messaging as visual conversation: Reports from the United States, United Kingdom and China. *International Journal of Communication* 2015 9, 1861–1872. Saatavilla 9.4.2017 <http://ijoc.org/index.php/ijoc/article/download/3180/1405>
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly* 1998 61 (2), 121–140. Saatavilla 21.4.2017 <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf>
- Laursen, B. & Hartl, A. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence* 2013 36(6), 1261–1268. Saatavilla 19.3.2017 https://www.researchgate.net/profile/Brett_Laursen/publication/250918855_Understanding_loneliness_during_adolescence_Developmental_changes_that_increase_the_risk_of_perceived_social_isolation/links/0c96051f282a31cfd1000000/Understanding-loneliness-during-adolescence-Developmental-changes-that-increase-the-risk-of-perceived-social-isolation.pdf
- Leahey, TM., Crowther, JH. & Mickelson, K (2007). The frequency, nature and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Body Image* 2007 14, 130–145. Saatavilla 1.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Kristin_Mickelson/publication/6333183_The_Frequency_Nature_and_Effects_of_Naturally_Occurring_Appearance-Focused_Social_Comparisons/links/0912f50cf73b6eab9b000000/The-Frequency-Nature-and-Effects-of-Naturally-Occurring-Appearance-Focused-Social-Comparisons.pdf
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. (2007). *Kasvatuspsykologia*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Levinson, D. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist* 1986 41 (1), 3–13. Saatavilla 12.3.2017 <https://pdfs.semanticscholar.org/5e75/2a77fb59cc48e9eea4b1ef4c53056b0f140e.pdf>
- Lup, K., Trub, L. & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad? : Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison and strangers followed. *Cyberpsychology* 2015 18 (5), 247–252. Saatavilla <http://www.ebscohost.com>
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. Saatavilla 1.3.2017 https://www.researchgate.net/profile/James_Marcia/publication/233896997_Identity_in_adolescence/links/0deec52ea6ae66e0f8000000/Identity-in-adolescence.pdf
- Miles, M., Huberman, M. & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis – A methods sourcebook*. Los Angeles: Sage Publications Inc.
- Miller, D. & Moran, T. (2012). *Self-esteem, A guide for teachers*. Saatavilla 21.4.2017 <https://play.google.com/store/books>
- Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä – Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Saatavilla 12.3.2017 https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria_liikkeell%C3%A4_verkko.pdf
- Myllyniemi, S. (2009). Taidekohtia. *Nuorisobarometri 2009*. Saatavilla 12.3.2017 https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2009.pdf
- Nurmi, J.E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. Saatavilla <http://www.elibslibrary.com>
- Nusca, A. (2017). Snapchat: An abridged history. Saatavilla 21.4.2017 <http://fortune.com/2017/02/04/snapchat-abridged-history/>
- Oswald, D. & Clark, E. (2003). Best friends forever? High school best friendships and the transition to college. *Personal Relationships* 2003 10 (2), 187–196. Saatavilla 3.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Debra_Oswald/publication/227651575_Best_Friends_Forever_High_School_Best_Friend-

- ships_and_the_Transition_to_College/links/54ad931a0cf24aca1c6f667d/Best-Friends-Forever-High-School-Best-Friendships-and-the-Transition-to-College.pdf
- Peplau, A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. Teoksessa Anne Peplau & Daniel Perlman (toim.) Loneliness – A sourcebook of current theory, research and therapy (s. 1–18). New York: John Wiley & Sons.
- Pirskanen, M., Pietilä, AM, Poikonen, K, Mikkonen, J., Ruokonen, R. & Pakaslahti, R. (2011). Terveystottumukset ja niihin vaikuttaminen. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys (s. 179–206.) Helsinki: Duodecim.
- Pittman, M. (2015). Creating, consuming and connecting: Examining the relationship between social media engagement and loneliness. *The Journal of Social Media in Society* 2015 4 (1), 66–149. Saatavilla 3.4.2017 <http://thejsms.org/index.php/TSMRI/article/view/92/52>
- Pittman, M & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior* 62, 155–167. Saatavilla 3.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Brandon_Reich/publication/299997003_Social_media_and_loneliness_Why_an_Instagram_picture_may_be_worth_more_than_a_thousand_Twitter_words/links/5715191908ae7ffd333048ad/Social-media-and-loneliness-Why-an-Instagram-picture-may-be-worth-more-than-a-thousand-Twitter-words.pdf
- Piwek, L. & Joinson, A. (2016). "What do they snapchat about?" Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior* 2016 54, 358–367. Saatavilla <http://www.ebscohost.com>
- Pönkä, H. (2014). Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo.
- Raha-automaattiyhdistys (2015). Nuoret aikuiset kaikkein yksinäisimpiä Suomessa. Saatavilla 20.3.2017 <https://www2.ray.fi/fi/ray/ajankoh-taista/nuoret-aikuiset-kaikein-yksin%C3%A4isimpi%C3%A4-suomessa>

- Roberts, D., Henriksen, L. & Foehr, U. (2009). Adolescence, adolescents and media. Teoksessa (toim.) R. Lerner & Laurence Steinberg Handbook of adolescent psychology. Volume 2: contextual influences on adolescent development. (s. 314–344). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. (3. p)
- Ruuskanen, P. (i.a.) Sosiaalinen pääoma. Saatavilla 10.4.2017.
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma/>
- Ryff, C. & Keyes CM. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology 1995 69 (4), 719–727.
Saatavilla 30.3.2017 <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Salminen, A. (2011). Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin saavutuksiin. Saatavilla 23.3.2017 http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Schulenberg, J., Maggs, J. ja O'Malley, P. (2003). How and why the understanding of developmental continuity and discontinuity is important: The sample case of long-term consequences of adolescent substance use. Teoksessa J. Mortimer & M. Shanahan (toim.) Handbook of the life course (s. 413–436). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Schulman, Shmuel & Connolly, Jennifer 2013. The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. Emerging adulthood 2013 1(1), 27–39. Saatavilla 8.4.2017.
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2167696812467330>
- Shaver, P., Furman, W. & Buhrmester, D (1985). Transition to college: Network changes, social skills, and loneliness. Saatavilla 25.3.2017
<https://www.du.edu/ahss/psychology/relationship-center/media/documents/publications/shaver-furman-buhrmester-1985.pdf>
- Sheldon, P. & Bryant, K. (2015). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. Computers in Human Behavior 2015 58, 89–97. Saatavilla 2.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Pavica_Sheldon/publication/289122439_In-

stagram_Motives_for_its_use_and_relationship_to_narcissism_and_contextual_age/links/5698984a08ae34f3cf1f5c69/Instagram-Motives-for-its-use-and-relationship-to-narcissism-and-contextual-age.pdf

- Shulman, S. & Connolly J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging adulthood* 1(1), 27–39. Saatavilla 9.4.2017 <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2167696812467330>
- Sintonen, S., Kynäslähti, H. & Kairavuori, S. (2014). Spontaani kuvaviestintä nuorten arjessa. *Kasvatus* 2014 45 (5), 418–428. Saatavilla <http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/45/5/spontaan.pdf>
- Skaletz, C. & Seiffge-Krenke, I. (2010). Models of developmental regulation in emerging adulthood and links to symptomatology. *New Directions for Child and Adolescent Development* 2010 (130), 71–82. Saatavilla <http://www.ebscohost.com>
- Stapleton, P., Luiz, G. & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2017 20 (3), 142–149. <http://online.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cyber.2016.0444>
- Statista (2017). Most famous social network sites worldwide as of January 2017, ranked by number of active users (in millions). Saatavilla 2.4.2017 <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Suls, J., Martin, R. & Wheeler, L. Social comparison: Why, with, whom and with what effect? *Current Directions in Psychological Science* 2002 11 (5), 159–163. Saatavilla 21.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Ladd_Wheeler/publication/254080897_Social_Comparison_Why_With_Whom_and_With_What_Effect/links/0c96053bf2ffcba3d7000000/Social-Comparison-Why-With-Whom-and-With-What-Effect.pdf

- Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2014. Mielen hyvinvointi. Saatavilla 30.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Thoits, P. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior* 52 (2), 145–161. Saatavilla ProQuest Health Research Premium Collection.
- Tiggeman, M. & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny. Body Image 2015 15, 61—67. Saatavilla <http://www.deepdyve.com>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (5. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Utz, S., Muscanelli, N. & Khalid, C. (2015). Snapchat elicits more jealousy than Facebook: A Comparison of Snapchat and Facebook use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 2015 18 (3), 141–146. Saatavilla 4.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Sonja_Utz/publication/272095027_Snapchat_Elicits_More_Jealousy_than_Facebook_A_Comparison_of_Snapchat_and_Facebook_Use/links/54ddea590cf2814662ebdad1/Snapchat-Elicits-More-Jealousy-than-Facebook-A-Comparison-of-Snapchat-and-Facebook-Use.pdf
- Vaterlaus, M., Barnett, K., Roche, C. & Young, J. (2016). “Snapchat is more personal”: An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior* 2016 62, 594–601. Saatavilla 3.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Jimmy_Young4/publication/301650151_Snapchat_is_more_personal_An_exploratory_study_on_Snapchat_behaviors_and_young_adult_interpersonal_relationships/links/572d2e3d08aeb1c73d11b87e/Snapchat-is-more-personal-An-exploratory-study-on-Snapchat-behaviors-and-young-adult-interpersonal-relationships.pdf
- Villa, T. (2014). Sosiaalinen hyvinvointi ja terveys. Teoksessa T. Villa (toim.) *Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin* (s.43–56). Saatavilla 24.3.2017

<https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTEN-wUnNKa0s1Zmc/view>

- Waldman, A., Loomes, R., Mountford, V. & Tchanturia, K. (2013). Attitudinal and perceptual factors in body image distortion: an exploratory study in patients with anorexia nervosa. *Saatavilla* 1.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4081805/>
- Webb, J., Wood-Barcalow, N. & Tylka, Tracy (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image* 2015 14, 130–145. *Saatavilla* 2.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Tracy_Tylka/publication/274959067_Assessing_positive_body_image_Contemporary_approaches_and_future_directions/links/55411b7e0cf2322273152bb/Assessing-positive-body-image-Contemporary-approaches-and-future-directions.pdf
- Xu, B., Chang, P., Welker, C., Barazova, N. & Cosley, D. (2016). Automatic archiving versus default deletion: What Snapchat tells us about ephemerality in design. *Saatavilla* 2.4.2017 https://www.academia.edu/25368399/Automatic_Archiving_versus_Default_Deletion_What_Snapchat_Tells_Us_About_Ephemerality_in_Design
- Yang, C. (2016). Instagram use, loneliness and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2016 19 (12), 703–708. *Saatavilla* 3.4.2017 https://www.researchgate.net/profile/Chia_Chen_Yang/publication/309419236_Instagram_Use_Loneliness_and_Social_Comparison_Orientation_Interact_and_Browse_on_Social_Media_But_Don%27t_Compare/links/585324b808ae7d33e01ab5c8/Instagram-Use-Loneliness-and-Social-Comparison-Orientation-Interact-and-Browse-on-Social-Media-But-Dont-Compare.pdf

LIITTEET

LIITE 1 Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

Nimi, vuosi	Tekijä	Kohde-ryhmä	Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät	Tarkoitus	Keskeisimmät tulokset aiheen näkökulmasta
Creating, consuming and connecting: Examining the relationship between social media engagement and loneliness, 2015	Pittman, Matthew.	432 yliopisto-opiskelijaa.	Kysely internetissä. Likert scale mittasi sosiaalisen median käyttäytymistä ja asenteita ja UCLA Loneliness Scale-mittari yksinäisyyttä.	Selvittää opiskelijoiden sosiaaliseen mediaan liittyvien asenteiden ja toimintojen vaikutusta yksinäisyyteen.	Instagramin käyttö vähensi yksinäisyyttä.
Instagram use, loneliness and social comparison orientation: Interact and Browse	Yang, Chia-chen	208 yliopisto-opiskelijaa, joiden keski-ikä oli 19,43 vuotta	Internet-kysely. Viisikohtaisella Likert Scale-mittarilla mitattiin Instagramin eri toimintojen käyttöä. Eksploratorisella faktorianalyysillä (EFA) analysoitiin Instagramin käyttöä. Iow-	Selvittää, miten sosiaalinen media vaikuttaa yksinäisyyteen ja miten sosiaalinen vertailu vaikuttaa välillisesti sosiaalisen median käytöstä yksi-	Instagramin käyttö vähensi yksinäisyyttä sekä sen passiivisessa että aktiivisessa käytössä. Sosiaaliseen vertailuun taipuvaiset eivät

on social media but don't compare, 2016			Netherlands Comparison Orientation-mittarilla ja Likert-asteikolla mitattiin sosiaalista vertailua. UCLA Loneliness Scale-mittarilla ja Likert-asteikolla mitattiin yksinäisyyttä.	näisyydelle aiheutuviin seurauksiin.	hyödy Instagramin käytöstä.
Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words?	Pittman, Matthew, Reich Brandon	253 yliopisto-opiskelijaa, joiden keski-ikä oli 22,55 vuotta	Kysely internetissä. Onnellisuusmittarilla mitattiin onnellisuutta ja yksinäisyyttä. Molemmat analysoitiin semanttisella differentiaali-asteikolla. Tyytyväisyyttä elämään mitattiin elämäntyytyväisyysasteikolla, jonka tulokset mitattiin Likert-asteikolla.	Selvittää, miten kuvapohjaiset sosiaalisen median palvelut kuten Instagram ja Snapchat ja tekstipohjaiset sosiaalisen median palvelut kuten Twitter ja Facebook vaikuttavat yksinäisyyteen.	Instagramin käyttö vähensi yksinäisyyttä sekä lisäsi onnellisuuden tunnetta ja tyytyväisyyttä elämään.
Attractive celebrity and peer images on Insta-	Brown, Zoe & Tigge-man, Marika	138 18–30-vuotiaasta yliopistossa opiskelevaa naista, joiden	Kokeellinen stimulaatio. Mielialaa ja kehontyytyväisyyttä, ulkonäkövertailua ja	Selvittää, miten kauniiden julkisuuden henkilöiden ja ikätoverien kuvien näkeminen vaikuttaa	Kauniiden julkisuuden henkilöiden ja ikätoverien kuvien näkeminen altisti negatiiviselle

<p>gram: Effect on women's mood and body image, 2016</p>		<p>keski-ikä oli 20,10 vuotta.</p>	<p>näkemyksiä julkisuuden henkilöistä mitattiin (VAS, State Appearance Comparison ja CAS). Tutkittaville näytettiin diaesitys tabletilla Instagramista otetuista kuvista. Kokeen jälkeen tutkimukset mielialasta ja tyytyväisyydestä kehoon toistettiin. Tuloksia analysoitiin ANCOVA-analyysilla.</p>	<p>naisten kehonkuvaan.</p>	<p>kehonkuvalle. Sosiaalinen vertailu lisäsi kuvien negatiivista vaikutusta kehonkuvalle.</p>
<p>"Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image, 2015</p>	<p>Tigge- man, Marika & Zaccardo, Mia</p>	<p>130 yliopistossa opiskelevaa 17–30-vuotiasta naista, joiden keski-ikä oli 19,91 vuotta</p>	<p>Kokeellinen manipulatio. Tutkittaville näytettiin tabletilla dia-sarja Instagramista otetuista kuvista. Mielialaa, negatiivista kehonkuvaa ja inspiraatiota arvioitiin (VAS). Kokeen jälkeen VAS toistettiin ja tutkittiin tilannekohtaista itsetuntoa (SSES). Sosiaalista vertailua ja</p>	<p>Selvittää Instagramin Fitspiraatiokuvien vaikutusta naisten kehonkuvalle.</p>	<p>Instagramin Fitspiraatiokuville altistumien altistaa negatiiviselle kehonkuvalle. Sosiaalinen vertailu lisää negatiivista vaikutusta.</p>

			ulkonäön vertailua arvioitiin (State Appearance Comparison Scale, PACS).		
Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults, 2017	Stapleton, Peta, Luiz, Gabriella & Chatwin, Hannah	237 18–25-vuotia nuorta aikuista, joiden keski-ikä oli 23,12 vuotta	Internet-kysely, jossa arvioitiin sosiaalista vertailua (Iowa-Netherlands Social Comparison Orientation Measure), Instagramin käyttöä (The Facebook Intensity Scale), itsetuntoa (Rosenberg Self-Esteem Scale) ja itsearvostusta (Contingencies of Self Worth Scale). Sosiaalisen vertailun vaikutuksia analysoitiin (hierarkkinen moniregressio-analyysi). Sosiaalisen vertailun moderaatiovaikutuksia analysoitiin (simple slope-analyysi).	Selvittää sosiaalisen sosiaaliseen mediaan liittyvän sosiaalisen vertailun seurauksia nuorten aikuisten itsetunnolle.	Sosiaalinen vertailu Instagramissa vaikuttaa välillisesti itsearvostukseen ja itsetuntoon ja muiden hyväksynnästä riippuva itsearvostus vaikuttaa Instagramin käytön määrään ja siihen liittyvän sosiaalisen vertailun voimakkuuteen.

Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on Snapchat	Bayer, Joseph, Ellison, Nicole, Schoenebeck, Sarita & Falk, Emily.	154 yliopisto-opiskelijaa, joiden keski-ikä oli 20,4 vuotta	Internetkysely. Snapchatin kokemuksista kerättiin tietoa (ESM). Tutkittavat saivat älypuheliinsa päivittäin kahden viikon ajan kyselyitä. Lopuksi internetkysely.	Selvittää opiskelijoiden sosiaalisia ja emotionaalisia kokemuksia Snapchatissa.	Vuorovaikutuksella Snapchatissa saattaa olla positiivisia emotionaalisia vaikutuksia, mutta se ei tarjoa merkittävää sosiaalista tukea.
”Snapchat is more personal”: An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships, 2016	Vatterhaus, Mitchell, Barnett, Kathryn, Roche, Cesia & Young, Jimmy	34 18–23-vuotiasta yliopisto-opiskelijaa	Tutkimuksessa käytettiin fokusryhmämenetelmää. Lisäksi tutkittavat osallistuivat puolistrukturoituihin syvähaastatteluihin. Tulokset analysoitiin kvalitatiivisella konventionaalisella sisällönanalyysillä.	Selvittää nuorten aikuisten havaintoja Snapchatin käytön vaikutuksista heidän ihmissuhteisiinsa.	Snapchatin käyttö saattoi johtaa vaikeuksiin ihmissuhteissa, mutta se mahdollisti suoraviivaisemman kommunikation ihmissuhteissa.
Different digital paths to the keg? How exposure to peers’ al-	Boyle, Sarah, Labrie, Joseph, Froidevaux, Nicole &	412 yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijaa	Tutkittavat osallistuivat internetkyselyihin noin puolen vuoden välein. Selvitettiin uskomuksia alkoholin roolista ja merkityksestä	Selvittää, miten Instagramissa, Snapchatissa ja Facebookissa esiintyville alkoholiin	Instagramin alkoholiin liittyville julkaisuille altistuminen enusti vahvasti opiskelijoiden

cohol-related social media content influences drinking among male and female first-year college students, 2016	Witkovic, Yong		selvitettiin (CLASS) alkoholin käytön positiivisia motiiveja (DMQ-R) ja viikoittaista alkoholin käyttöä (DDQ). Monimuuttuja-analyysi (hierarkkinen moniregressio)	liittyville julkaisuille altistuminen vaikuttaa nuorten aikuisten alkoholinkäyttöön.	alkoholinkäytön kasvua puoli vuotta myöhemmin. Julkaisut vaikuttivat miesopiskelijoihin naisia enemmän.
Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison and strangers followed, 2015	Lup, Katerina, Trub, Leora & Rosenthal, Lisa	117 18–29-vuotia Instagramin käyttäjä	Internet-kysely. Sosiaalista vertailua arvioitiin (Social Comparison Rating-asteikko) ja masennusoireita (CES-D). Analysointi tehtiin tilastollisilla menetelmillä.	Selvittää Instagramin käytön suhdetta masennusoireisiin ja tutkia sosiaalisen vertailun ja Instagramissa seurattujen tuntemattomien henkilöiden välillistä vaikutusta siihen liittyen.	Instagramissa monia tuntemattomia henkilöitä seuraavilla esiintyy muita enemmän masennusoireita ja sosiaalista vertailua. Sosiaalinen vertailu myötävaikuttaa masennusoireiden syntymiseen.
Snapchat elicits more	Utz, Sonja,	77 Snachatin	Tutkittavat vastasivat kyselyihin Facebookin	Selvittää Snapchatin ja Facebookin	Snapchatin käyttäjillä esiintyy

<p>jealousy than Facebook: A comparison of Snapchat and Facebook use, 2015</p>	<p>Muscantelli, Nicole & Khalid Cameran</p>	<p>tai Facebookin käyttäjä, joiden keski-ikä 22 vuotta</p>	<p>ja Snapchatin käytöstä ja motivaatioista niiden käyttöön. Mustasukkaisuusasteikolla arvioitiin mustasukkaisuutta ja suosittuimmuusasteikolla tarvetta olla suosittu. Tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin.</p>	<p>vaikutuksia mustasukkaisuuteen parisuhteissa sekä Snapchatin ja Facebookin käytön motiiveja.</p>	<p>enemmän mustasukkaisuutta kuin Facebookin käyttäjillä.</p>
<p>“What do they snapchat about?” Patterns of use in time-limited instant messaging service, 2016</p>	<p>Piwiek, Lukasz & Joinson, Adam.</p>	<p>209 yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijaa</p>	<p>Internet-kysely. Myöhemmin seurantakysely, jossa tutkittiin Snapchatin käytön tiheyttä (Snapchat Use Intensity scale) ja sitovaa ja yhdistävää pääomaa (Likert scale). Tulokset analysoitiin tilastollisin keinoin.</p>	<p>Tutkia Snapchatin käyttöä ja sen yhteyttä sosiaaliseen pääomaan.</p>	<p>Snapchatin käytöllä on yhteys sitovaan sosiaaliseen pääomaan.</p>