

Kaisa Klemetilä & Tero Tuohino

**MOBIILILAITTEEN KÄYTÖN MERKITYS NUORTEN SEKÄ  
NUORTEN AIKUISTEN MIELENTERVEYDELLE**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

# **MOBIILILAITTEEN KÄYTÖN MERKITYS NUORTEN SEKÄ NUORTEN AIKUISTEN MIELENTERVEYDELLE**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kaisa Klemetilä &  
Tero Tuohino  
Opinnäytetyö  
Kevät 2020  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Kaisa Klemettilä & Tero Tuohino

Opinnäytetyön nimi: Mobiililaitteen käytön merkitys nuorten sekä nuorten aikuisten mielenterveydelle

Työn ohjaajat: Pirjo Ylikauma & Seija Kokko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 46 + 12

---

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvailla mobiililaitteen käytön merkitystä nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveydelle. Tutkimuksen kohde-ryhmäksi valikoituivat 15-28 vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Oulun ammattikorkeakoulu.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kerätä yhteen ja analysoida laadullisin menetelmin viimeisintä tutkimustietoa aiheesta. Tutkimuksen tietoperusta koostuu mielenterveyden määrittelystä ja nuorten mobiililaitteiden käytön positiivisista sekä negatiivisista vaikutuksista mielenterveyteen. Tiedonhaku suoritettiin seuraavista tietokannoista: Arto, Core, Elektra, Melinda, Finna, Ebsco, Elsevier, Eric sekä Google Scholar. Haut tehtiin aikavälillä 10. - 11.6.2019. Haku tuotti yhteensä 3727 viitettä, joista lopulliseen tutkimukseen valikoitui kuusi (6) tutkimusta. Valikoituneet tutkimukset analysoitiin teorialähtöisen sisältöanalyysin menetelmin. Tutkimusaineisto jäsenneltiin mielenterveyttä vahvistaviin, heikentäviin ja ristiriitaisiin tekijöihin sekä näiden ylä- ja alaluokkiin.

Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten ja nuorten aikuisten mobiililaitteiden käytössä voidaan nähdä sekä mielenterveyttä vahvistavia että heikentäviä tekijöitä. Vahvistavien ja heikentävien tekijöiden lisäksi aineistosta nousi esiin myös ristiriitaisia tekijöitä, tutkimustuloksia, jotka olivat tulkittavissa molempiin suuntiin.

Tuloksista voidaan päätellä, että mobiililaitteen käyttöön liittyvillä ulkoisilla ja sisäisillä riskitekijöillä sekä ulkoisilla ja sisäisillä suojaavilla tekijöillä on vaikutusta nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. Näitä ovat mm. koulumenestys, ystävyysuhteet, itsetunto, yksinäisyyden kokeminen, ulkopuolisuuden tunne jne. Näillä tekijöillä on tutkimuksen mukaan yhteys runsaaseen ruutuaikaan tai pelaamiseen. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävässä mielenterveystyössä sekä aiheeseen liittyvässä tutkimus- ja kehittämistyössä tiedon ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

---

Asiasanat: Mobiililaitteet, nuoret, nuoret aikuiset ja mielenterveys

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree in Social Services, Bachelor of Social Services

---

Authors: Kaisa Klemetilä & Tero Tuohino  
Title of thesis: The importance of mobile device use for the mental health of teens and young adults  
Supervisors: Pirjo Ylikauma & Seija Kokko  
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020  
Number of pages: 46 + 12

---

The purpose of this literature review is to describe the significance of mobile device use for the mental health of teens and young adults. The target group of the study was people aged 15-28 teens and young adults. The thesis was commissioned by Oulu University of Applied Sciences.

The aim of the literature review is to collect and analyze the latest research information on the subject by using qualitative methods. The foundation of the study consists of defining mental health, and the positive and negative effects on mental health of young people's mobile device use. Information retrieved from the following databases: Arto, Core, Elektra, Melinda, Finna, Ebsco, Elsevier, Eric and Google Scholar. The searches were conducted between 10 and 11 June 2019. The search yielded a total of 3727 references, of which six (6) were selected for the final study. Selected studies were analyzed using theory-based content analysis methods. The research material was structured into mental health enhancing, debilitating and contradictory factors, as well as their upper and lower classes.

According to the results of the study, the use of mobile devices by adolescents and young adults can be seen as contributing to both mental health and impairment. In addition to the reinforcing and undermining factors, the data also revealed contradictory factors; research results that could be interpreted in both directions. The results suggest that external and internal risk factors as well as external and internal protective factors associated with mobile device use have an impact on the mental health and well-being of teens and young adults. These include e.g. school success, friendships, self-esteem issues, loneliness, alienation, etc. According to research, these factors are linked to heavy screen time or gaming. The results of this research can be used in mental health work with teens and young adults and in related research and development projects to increase knowledge and well-being.

---

Key words: Mobile devices, teens, young adults and mental health

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 MIELENTERVEYDEN MÄÄRITTELYÄ .....	8
2.1 Kahden jatkumon malli .....	9
2.2 Funktionaalisen mielenterveyden malli .....	9
2.3 Mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät .....	10
3 MOBIILILAITTEET OSANA NUORTEN ARKEA .....	12
3.2 Mobiililaitteiden yhteys mielenterveyteen .....	13
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
5.1 Tutkimusaineiston rajaaminen.....	17
5.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	18
5.3 Työohjelma .....	19
5.4 Tiedonhaku.....	19
5.5 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit .....	21
5.6 Tutkimusaineiston analyysi .....	22
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	24
6.1 Mielenterveyttä heikentävät tekijät tutkimuksissa .....	25
6.1.1 Ulkoiset riskitekijät .....	25
6.1.2 Sisäiset riskitekijät .....	26
6.2 Mielenterveyttä vahvistavat tekijät tutkimuksissa .....	27
6.2.1 Ulkoiset suojaavat tekijät .....	28
6.2.2 Sisäiset suojaavat tekijät .....	30
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	37
9 POHDINTA.....	39
LÄHTEET .....	41
LIITTEET .....	47

# 1 JOHDANTO

Mobiililaitteet ovat viimeisen kymmenen vuoden aikana raivanneet tiensä lähes kaikkiin elämän osa-alueisiin ja niiden käyttö erityisesti nuorten aikuisten parissa on runsasta. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan vuonna 2019 internetiä matkapuhelimella käytti 80 prosenttia väestöstä (16-89 vuotiaista). Nuorten ja nuorten aikuisten (16 – 24 sekä 25 – 34 vuotiaiden) keskuudessa määrä oli vielä suurempi, internetiä matkapuhelimella käytti 98 prosenttia kyseisestä ikäryhmästä. Useasti päivässä internetiä käyttivät 16 – 24 vuotiaiden ikäryhmässä 97 prosenttia ikäryhmästä ja 25-34 vuotiaista 96 prosenttia ikäryhmästä. (Tilastokeskus 2019, viitattu 15.2.2020.) Matkapuhelimet eli kännykät korvasivat perinteisen lankapuhelimen 1990-luvulla. Matkapuhelinten yleistyessä ne muuttuivat status-tuotteesta kaiken kansan käyttöesineeksi. Tämä teki teknologiasta henkilökohtaista ja mukana kulkevaa. Suomi oli maailmanlaajuisesti tämän kehityksen kärkimaita ja pian laitteet yleistyivät myös nuorison keskuudessa. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 136-138.)

Aiheen ajankohtaisuus näkyy esimerkiksi siinä, että Suomen Mielenterveysseura otti helmikuussa (2019) pidetyllä ”Holy Mobile” -kampanjallaan kantaa mobiililaitteen suurenevaan rooliin ihmisten elämässä. Kampanja haastoi ihmisiä viettämään päivän ilman älypuhelinia ja tutkiskelemaan tauon vaikutuksia itsessään. Osana kampanjaa mielenterveysseura myös tarjosi vinkkejä mobiilikäytön rajaamiseen, mikäli henkilö kokee siihen tarvetta. (Suomen Mielenterveysseura 2019, viitattu 14.3.2019.) Toisaalta älylaitteiden teknologiaa hyödynnetään paljon myös mielenterveystyössä esimerkiksi erilaisissa netin välityksellä tapahtuvissa tuki – ja hoitomuodoissa. Suosituimpia näistä ovat eri toimijoiden tarjoamat chatti- ja tekstiviestipalvelut, jotka tarjoavat nuorille matalan kynnyksen apua ja tukea, useimmiten myös anonyymisti. (Nuorten mielenterveystalo 2019, viitattu 14.3.2019.)

Ylen tammikuussa 2019 julkaistussa kyselyssä todetaan, että kahdeksan kymmenestä kyselyyn vastanneista luokanopettajasta oli sitä mieltä, että oppilaiden keskittymiskyky on laskenut selvästi viimeisen viiden vuoden aikana. Samassa kyselyssä opettajat totesivat, että heidän mielestään suurimpana syynä keskittymiskyvyn puutteeseen on älylaitteiden liiallinen käyttö ja sitä johtuva runsas ärsykkeiden määrä. (YLE 2019, viitattu 8.1.2019.) Mobiili- ja älylaitteiden käytön on oletettu vaikuttavan aivojen toimintaan yhtenä ihmisen ympäristötekijänä. Aihetta on tutkittu jonkin verran esimerkiksi laitteiden käytön vaikutuksista lasten ja nuorten keskittymiskyvyn kehittymiseen sekä sosiaalisen median vaikutuksista lasten ja nuorten sosiaalisiin taitoihin. Älylaitteiden lyhyen historian vuoksi asiaa on kuitenkin tutkittu varsin vähän. (Kosola ym. 2019, 16.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvailla mobiililaitteiden käytön merkitystä nuorten mielenterveyteen. Aiherajaukseen vaikutti oma mielenterveystyöhön sekä nuorisotyöhön tuntemamme kiinnostus. Kirjallisuuskatsaukseen sisältyvän tutkimuksen avulla voidaan selvittää, onko mobiililaitteiden käytöllä positiivista tai negatiivista merkitystä nuorten mielenterveydelle. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui työmenetelmäksemme koska sen avulla pystymme etsimään vastauksia tutkimuskysymykseemme selvittämällä mitä tästä tuoreesta ilmiöstä jo tiedetään, sekä hahmottamaan tutkittavan ilmiön keskeisiä käsitteitä sekä niiden välisiä suhteita. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294.) Yhteistyökumppanimme tässä kirjallisuuskatsauksessa oli Oulun Ammattikorkeakoulu, joka on toimeksiantajamme. Nuorilla tarkoitamme tässä tutkimuksessa 15-28 vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia.

Opinnäytetyömme tuloksista on toivoaksemme hyötyä monille sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville ammattilaisille, niin käytännön työssä kuin oman alansa kehittämisessäkin. Tavoitteenamme oli kirjallisuuskatsauksen avulla kerätä yhteen ja analysoida laadullisin menetelmin viimeisintä tutkimustietoa aiheesta.

## 2 MIELENTERVEYDEN MÄÄRITTELYÄ

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys on sellainen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy elämään tavanomaisesti liittyvien stressitekijöiden kanssa, sekä kykenee työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti osana yhteisöä. WHO painottaa, että mielenterveys ei tarkoita ai-noastaan mielen sairauksien poissaoloa vaan on kokonaisvaltainen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila – ilman mielenterveyttä ei ole myöskään terveyttä. (WHO 2018, viitattu 15.2.2020.)

Mielenterveyden käsitteen yksiselitteinen määrittäminen on haastavaa, koska käsite on monimuotoinen ja sen kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Yksilön mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. yksilön perimä, äidin terveydentila raskauden aikana, varhaiset vuorovaikutussuhteet, kokemukset, kriisit ja traumat. Myös ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä eri elämäntilanteiden kuormittavuus vaikuttavat mielenterveyden kehittymiseen. Vanhemman psyykkinen sairaus lisää riskiä sairastua psyykkisesti verrattuna terveiden vanhempien lapsiin. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Laaja-alainen mielenterveyden käsite pitää sisällään sekä positiivisen mielenterveyden että erilaiset mielenterveyden häiriöt tai sairaudet. Mielenterveyteen sisältyvät kaikki neljä ulottuvuutta: henkinen, sosiaalinen, psyykkinen sekä fyysinen ulottuvuus. Viimeisten vuosikymmenten aikana mielenterveyden tarkasteltavaksi on vakiintunut holistinen eli kokonaisvaltainen tapa lähestyä mielenterveyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yksilön mielenterveys kehittyy ja toteutuu vuorovaikutuksessa sekä ulkoisten tekijöiden että sisäisten tekijöiden kanssa. Ulkoisia vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi kasvuolosuhteet ja sosiaalinen tuki, elämämpiiri, kulttuuri ja ympäristö sekä yhteiskunta. Sisäisiin vaikuttaviin tekijöihin taas kuuluvat esimerkiksi biologiset ja muut yksilölliset tekijät, fyysinen terveys ja toimintakyky sekä arvot. (Heikkinen-Peltonen, Innanmaa & Virta 2014, 10-11.)



## **2.1 Kahden jatkumon malli**

Kahden jatkumon malli on yksi kolmesta perusmallista, joilla voidaan kuvata mielenterveyttä. Muita perusmalleja ovat yksinapainen ja kaksinapainen mielenterveys. Kahden jatkumon malli erottaa mielenterveyden sekä mielen sairauden erilleen, omiksi käsitteikseen. Mielenterveyttä ei kuvata mielen sairauksiin liittyvillä ilmaisuilla, vaan se on oma kokonaisuutensa, joka voi vaihdella minimaalisesta optimaaliseen. Kahden jatkumon mallissa painotetaan yksilökohtaista vaihtelua. Mielen sairauksista kärsivät eivät ole homogeeninen joukko, vaan heidän mielenterveydessään on yhtä paljon keskinäistä vaihtelua kuin vastaavassa joukossa yksilöitä, joilla ei ole diagnoosia mielen sairaudesta. Mielen sairaus ei siis sulje pois mielenterveyttä. Mielenterveyttä ei kahden jatkumon mallissa nähdä myöskään stabiilina, vaan sen muuttuu yksilön elämäntilanteen mukana, mielenterveyttä suojaavien sekä mielenterveyttä vaarantavien tekijöiden painotusten vaihdellessa yksilön arjessa. (Toivio & Nordling 2013, 62.)

## **2.2 Funktionaalisen mielenterveyden malli**

Mielenterveyttä voidaan lähestyä myös funktionaalisen mielenterveyden mallin kautta. Sohlmanin mukaan funktionaalisisessa mielenterveyden mallissa mielenterveys nähdään joko prosessina tai mielen tasapainotilana. Malli koostuu kuudesta eri osatekijästä, jotka muodostavat yhdessä positiivisen mielenterveyden. Nämä osatekijät ovat mielenterveys, kulttuuri, altistavat tekijät, laukaisevat tekijät, sosiaalinen konteksti ja seuraukset. Kyseinen malli on vastakohta sairausmallin ihmiskuvalle, joka on staattinen ja biologinen, kun taas positiivinen malli sisältää käsityksen aktiivisesta, muuttuvasta ja muuttavasta ihmiskuvasta. Käsitystä kuvaa tunne omien voimavarojen riittävydestä, kyky kohdata vastoinkäymisiä, itsetuottamus, tyytyväisyys elämään, tunne elämän hallinnasta ja optimismi. Huomio siis kiinnitetään terveyttä edistäviin tekijöihin, eikä niinkään sairauden syihin. (Toivio & Nordling 2013, 65.)

Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä kokonaisterveyteen kuuluvana voimavarana. Positiiviseen mielenterveyteen sisältyvät myös henkilön yksilölliset ominaisuudet sekä toimintakyvyn osa-alueet. Näitä ovat mm. selviytymistaidot, itsearvostus, ihmissuhteet sekä kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Positiivisen mielenterveyden taitoja on mahdollista oppia joko itsenäisesti tai ohjatusti. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 10-11.) Positiivinen mielenterveys korostaa sitä, että myös niillä, jotka kärsivät mielenterveysongelmista, on tilanteesta riippuen enemmän tai vähemmän mielenterveyteen liittyviä voimavaroja. Mielenterveyden voimavarat saattavat riittää vaikkapa työssä käymiseen tai kodinhoitoon mutta eivät enää ystävyysuhteiden ylläpitoon. Positiivisen mielenterveyden määrittelystä käsin ajatusta siitä, että mielenterveys olisi vain oireiden tai sairauksien puuttumisesta voidaankin pitää vanhentuneena. Mielenterveyttä haavoittavat ja heikentävät tekijät voidaankin määritellä usein myös suojaavien tekijöiden puutteeksi tai niiden vastakohtiksi. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13.)

### **2.3 Mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät**

Funktionaalinen mielenterveyden malli siis painottaa eri osatekijöitä, jotka joko edistävät mielenterveyttä tai altistavat ongelmille. Altistavat tekijät nähdään joko mielenterveysongelmien riskitekijöinä tai hyvää mielenterveyttä edistävinä. Altistavat tekijät ovat luonteeltaan fyysisiä, biologisia, sosiaalisia, psykologisia tai ympäristötekijöitä. Laukaisevat tekijät sen sijaan ovat stressiä aiheuttavia tilanteita, jotka saattavat heikentää positiivista mielenterveyttä. Yleisesti käytetyssä haavoittuvuus-stressimallissa keskiöön nousee yksilöllisten tekijöiden lisäksi henkilön aiemmat elämäkokemukset ja niistä selviytyminen. Psykkinen haavoittuvuus nähdään rakenteellisena, joko synnynnäisenä tai perittyinä alttiutena tai taipumuksena reagoida stressiin tietyillä psykkinisillä oireilla. Stressin sietokyky nähdään vaihtelevan henkilön haavoittuvuuden luonteen ja määrän mukaan. Kuitenkin erilaisilla suojaavilla tekijöillä (mm. ongelmanratkaisutaidot tai hyvät ihmissuhteet) voidaan kompensoida sekä helpommin hallita haavoittavien tekijöiden ja stressin yhteisvaikutusta. Runsaasta määrästä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä on siis aina hyötyä riippumatta henkilön haavoittuvuustekijöistä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 11-12.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä ja auttavat kriisi- tai muutostilanteiden kohtaamisessa. Nämä voidaan jakaa sekä sisäisiin että ulkoi- siin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tule- misen tunne, kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja, vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suo- jaavia tekijöitä ovat mm sosiaalinen tuki ja ystävät, oikeus kotiin ja turvallinen elinympäristö, mahdollisuus koulutukseen, työ ja toimeentulo, työyhteisön tuki, kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet, yhteiskunnan tarjoamat tu- kijärjestelmät ja niiden saatavuus. (Toivio & Nordling 2013, 63.)

Mielenterveyttä heikentävät tekijät vaarantavat hyvinvointia ja lisäävät näin riskiä sairastumiseen. Myös nämä tekijät voidaan jakaa sekä sisäisiin että ulkoi- siin tekijöihin. Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi biologiset tekijät, heikko itsetunto, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus sekä seksuaaliset haasteet, Ulkoisia riskitekijöitä ovat mm erot ja menetykset, väkivalta, hyväksikäyttö, kiusaaminen, työttömyys, köyhyys, päihteet, syrjäytymi- nen, yksinäisyys, kodittomuus, huono elinympäristö, leimaantuminen ja perheen psyykkiset ongelmat. (Toivio & Nordling 2013, 63.) Mielenterveyttä voidaankin kuvata yksilön hyvinvoinnin tilana ja henkisenä vastustuskyknä. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen voi omalla asenteellaan sekä arjen valinnoilla vaikuttaa mielenterveyteensä. Mielenterveyden avulla ohjaamme elämäämme sen ollen resurssi, jota sekä käytämme että keräämme kaiken aikaa. (Hämäläinen, Ka- nerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 21-22.)

### 3 MOBIILILAITTEET OSANA NUORTEN ARKEA

Laitteita, jotka on suunniteltu mukana kannettaviksi, jotka soveltuvat langattomaan tiedonsiirtoon (lähettämiseen ja vastaanottamiseen) ja/tai tiedonkäsittelyyn kutsutaan mobiililaitteiksi. Tällaisia laitteita ovat mm. matkapuhelimet ja kannettavat tietokoneet. Uusimpia matkapuhelimia kutsutaan nimellä älypuhelimet, tabletti taas on yksi malli kannettavista tietokoneista. (Finto 2018, viitattu 14.3.2019.) Ensimmäinen laaja-alaisemmin Euroopassa käytössä ollut älypuhelin oli Nokia Communicator 9000 joka tuli markkinoille vuonna 1996. Vaikka laitteessa ei tuolloin vielä ollut kosketusnäyttöä pystyi sillä lähettämään ja vastaanottamaan sähköposteja sekä fakseja. (YLE 2016, viitattu 14.3.2019.) Communicatoria seurasi kosketusnäyttöiset älypuhelimet sekä lopulta myös kulttimaineeseen nousut iPhone vuonna 2007. (CNN Business 2017, viitattu 14.3.2019.) Vuonna 1996 syntyneet lapset täyttävät 24-vuotta vuonna 2020 ja ikärajuksenne vanhimmat, 28-vuotiaatkin olivat vuonna 1996 vasta neljävuotiaita. Lieneekin siis perusteltua sanoa, että nuoret aikuiset ovat todella viettäneet lähes koko lapsuutensa ja nuoruutensa älypuhelimien parissa. Vertailukohtana taas tämän päivän keski-ikäiset, vaikkapa 45- 50 vuotiaat ehtivät viettää lähes koko nuoruutensa ja varhaisaikuisuutensa ennen kuin älypuhelimia edes keksittiin.

Vuosituhanen alkupuolella internet yleistyi puhelimissa mikä mahdollisti jatkuvan läsnäolon netissä. Aikaisemmin sähköinen viestintä olikin ollut etupäässä aikuisten säätelemää. Lasten ja nuorten kohdalla tyypillistä uuden tekniikan käytössä oli pelottomuus, kokeilunhalu ja ennakkoluuloton asenne. Erityisesti tämä korostui sosiaalisissa suhteissa ja yhteydenpidossa. Professori Mika Pantzar onkin puhunut puhelimen kesyyntymisestä ja juurtumisesta prosessina, jota käyttötarkoitus ja käyttömahdollisuudet ovat ohjanneet. Pantzarin mukaan teknologian kesyyntyminen on teknisten ominaisuuksien lisäksi psykologinen, sosiaalinen, materiaallinen ja taloudellinen prosessi, joka pitää sisällään oppimista, kuluttamista, markkinointia ja uuden hyväksymistä. Kehityksen myötä mobiililaitteiden merkitys on korostunut ja käyttö demokratisoitunut ja henkilökohtaistunut niin, että laitteesta on tullut välttämättömyshyödyke. (Kosola ym. 2019, 136-138.)

Mobiililaitteet ja internet ovat erottamaton osa nuorten aikuisten elämää. Vuonna 2016 tehdyssä lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimuksessa älypuhelin oli lasten ja nuorten ylivoimaisesti eniten käyttämä nettipäätte. Saman tutkimuksen mukaan jo ennen viittätoista ikävuotta henkilökohtaisen älypuhelimien omistavat lähes kaikki nuoret. Tilastokeskuksen tekemässä Tieto- ja viestintätekniikan käyttöä koskevasta tutkimuksesta selviää, että Suomessa 16-24 vuotiaista nuorista 100% käyttää internetiä päivittäin. (Kosola ym. 2019, 140.)

Mobiililaitteen internetyhteyttä käytetään yhtä lailla niin viestintään, medioiden seuraamiseen, tiedonhakuun kuin asioiden hoitamiseenkin. Verkon kautta hoituvat niin ostokset, pankkiasiat kuin viranomaisten kanssa asiointi. Myös yhteisöpalvelut ovat yhä suosituimpia, kuusi kymmenenestä 16-89 vuotiaista seuraa niitä ja määrä näyttää olevan kasvussa muutaman prosenttiyksikön vuosivauhdilla. (Tilastokeskus 2017, viitattu 14.3.2019.)

### **3.2 Mobiililaitteiden yhteys mielenterveyteen**

Nuorten aikuisten mielenterveyttä suhteessa digitaalisen mediaan voidaan tutkia älylaitteiden vaikutuksilla uneen ja sitä kautta jaksamiseen sekä mielenterveyteen. Asiaa on mietitty esimerkiksi ruutuajan määrän vaikutuksilla, kuin myös siitä näkökulmasta, onko laitteiden käyttö passiivista katselua vai esimerkiksi aktiivista pelaamista. (Kosola ym. 2019, 48.) Pelaaminen yhdistetään usein passivoivaan ja epäsosiaaliseen toimintaan sekä yksin tekemiseen. Pelaamisella voi kuitenkin olla myös monia positiivisia vaikutuksia nuoren aikuisen elämään ja sitä kautta mielenterveyteen ja jaksamiseen. Pelejä pelaavien henkilöiden reaktioajat ovat merkittävästi nopeampia kuin pelaamattomien henkilöiden. Tämän arvellaan johtuvan siitä, että pelit vaativat usein nopeaa reagointia sekä päätöksentekokykyä. Myös useampien kohteiden samanaikainen tarkkailu on helpompaa pelejä harrastaneilla. Toisaalta taas pelaaminen saattaa vaikeuttaa keskittymistä levolliseen ja pitkäjänteisyyttä vaativiin tehtäviin. Peleihin liittyvät haitat eivät yleensä liitykään itse peleihin, vaan siihen että syrjäyttävät jotain hyvinvoinnille ja kehitykselle tärkeitä asioita. Peleihin liitetään usein myös riippuvuusongelmat, joilla

saattaa olla monia seurauksia. (Kosola ym. 2019, 59-61.) Pelien ja viihteen lisäksi nuorten kohdalla mobiililaitteiden käytössä korostuu sosiaalisten suhteiden ylläpito. Erilaiset sosiaaliset verkostopalvelut, pikaviestit ja sähköposti ovat lähes jokaisen nuoren arkipäivää. Oletettavaa on, että mobiililaitteiden määrän kasvu voimistaa tätä suuntausta edelleen tulevaisuudessa. (Lahikainen, Mälkiä & Repo 2015, 107.)

Amerikkalaisen psykologian professorin, Jean M Twengen iGen -kirjaan koottuihin tutkimustuloksiin perustuvassa artikkelissa Twenge nostaa esiin älylaitteiden yleistymiseen liittyvät muutokset nuorten hyvinvoinnissa. Älylaitteet nuorilla yleistyivät voimakkaasti Amerikassa vuodesta 2007 eteenpäin, jolloin iPhone tuli markkinoille. Twenge nostaa esiin tutkimustuloksia, jotka osoittavat amerikkalaisnuorten koetun yksinäisyyden, masennuksen sekä itsemurhien kasvaneen merkittävästi vuoden 2007 jälkeen. Esimerkiksi itsetuhoiset ajatukset ovat kymmenessä vuodessa kasvaneet yli puolella. Tuloksissa vaikuttaa olevan yhteys runsaaseen ruutuaikaan. Merkittävänä seikkana Twenge mainitseekin ruutuajan kohtuullistamisen. Mikäli ruutuaika jää kahteen tuntiin päivässä, ei sillä vaikuttaisi olevan merkittäviä haittavaikutuksia nuorten hyvinvointiin. (Twenge 2017, viitattu 20.2.2020.) Myös koettu onnellisuus vaikuttaa korreloivan ruutuajan kanssa. Yli kymmenen tuntia sosiaalista mediaa viikossa käyttävät olivat onnettomampia kuin vähemmän sosiaalista mediaa käyttävät. Positiivinen yhteys onnettomaksi itsensä kokemisen sekä ruutuajan välillä oli kuitenkin nähtävissä myös vähäisemmissä, kuuden- yhdeksän viikkotuntin määrissä. Vastaavasti ne nuoret, jotka viettivät keskimääräistä vähemmän aikaa sosiaalisessa mediassa, mainitsivat kokevansa itsensä onnettomiksi 20 % vähemmän kuin verrokkinsa. Vastaava tulos löytyi myös Facebookissa käytettyyn ruutuaikaan liittyen. Mitä enemmän ruutuaikaa, sitä onnettomammaksi älylaitteen käyttäjät itsensä tunsivat. Kyseiset tutkimustulokset eivät kuitenkaan pysty vastaamaan siihen, käyttävätkö lähtökohdaisesti onnettomaksi itsensä kokevat ihmiset enemmän sosiaalista mediaa vai lisääkö sosiaalisen median käyttö koettua onnettomuutta. (Twenge 2017, viitattu 19.2.2020.)

Tutkimuksemme aihetta on käsitelty myös aiemmin kirjallisuuskatsauksena toteutetussa opinnäytetyössä, jossa selvitettiin media multitaskingin vaikutuksia

nuoriin. Tutkimuksen mukaan nuorten digitaalisessa mediassa vietetty aika vaikutti niin psyykkiseen oireiluun kuin myös muihin fyysisiin ja sosiaalisiin terveys-tekijöihin. Digitaalisessa mediassa vietetyllä ajalla oli tutkimuksen mukaan myös yhteys valvomiseen ja unen määrään. Tällä taas on suorat negatiiviset vaikutukset mielenterveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin. (Laine & Pöyhönen 2015, 18. viitattu 6.2.2019.)

Älylaitteet ja teknologia ovat pysyvä ilmiö niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin maailmassa. Vaikka laitteiden käytön lisääntymisessä nähdään paljon uhkia, niin oikein käytettynä ne voivat toimia tärkeänä osana monipuolista virikeympäristöä ja tasapainoista elämää. Mobiililaitteet voivat olla sosiaalisten kontaktien ohella myös oppimista tukeva työkalu, luovuuden ilmaisuun käytetty väline ja kanava sekä tärkeä osa monipuolista tiedonhakua. Laitteet voivat tarjota myös monipuolisesti aivoja kehittävää stimulaatiota. Laitteisiin käytetty aika ei kuitenkaan tulisi olla pois muilta aivojen kannalta tärkeiltä elämän osa-alueilta, kuten lepo, terveellinen ravinto, liikunta ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. (Kosola ym. 2019, 20.)

## 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla mobiililaitteiden käytön merkitystä nuorten aikuisten mielenterveyteen. Saatua tutkimustietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten kanssa tehtävässä mielenterveystyössä ja sen kehittämisessä. Tavoitteenamme oli parantaa sekä omaa että muiden ammattilaisten tietämystä mobiililaitteiden käytön merkityksistä mielenterveydelle sekä tarjota mahdollisuus kerätyn tiedon hyödyntämiseen käytännön mielenterveystyössä esimerkiksi ohjeistusten suunnittelussa. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää myös mahdollisten haittojen ennaltaehkäisyssä sekä vastaavasti myös positiivisten vaikutusten esiin nostamisessa (vertaistukiryhmät, kohdennetut virtuaaliset tukitoimet digitaalisessa mediassa). Tutkimuksella etsittiin vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen: Millä tavalla mobiililaitteiden käyttö on yhteydessä nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyteen?

Tavoitteenamme oli oppia tekemään tutkimusta kirjallisuuskatsauksen menetelmin tutkimus- ja kehittämistyön eettisiä periaatteita ja ohjeita noudattaen. Tavoitteena oli myös syventää omaa tietouttamme mobiililaitteiden käytön merkityksestä mielenterveyteen 15-28 vuotiailla nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Tämä tieto vahvistaa ammatillista osaamistamme sekä auttaa asiakastyössä ymmärtämään ja tukemaan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä paremmin. Esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevien nuorten sekä kehitysvammaisten nuorten parissa tehtävässä työssä mobiililaitteiden käyttöön liittyvien ongelmien tunnistaminen tai mobiililaitteiden suomat mahdollisuudet auttavat asiakkaiden tukemisessa. Myös mielenterveyspalveluiden osalta tehtävään työhön nuorten kanssa tutkimuksella on annettavaa tunnistettaessa ongelmia, ja etsittäessä ratkaisuja niihin sekä kuntoutusta tukevaan toimintaan. Oman työelämäkokemuksemme perusteella erilaiset mobiililaitteiden tarjoamat mahdollisuudet ja haasteet näkyvät vahvasti myös esimerkiksi Kelan nuorille aikuisille suunnatuissa kuntoutuspalveluissa, kuten Nuotti-valmennuksessa.



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on aikaisemman, olemassa olevan tiedon kuvaamiseen ja ymmärtämiseen käytetty tutkimusmenetelmä. Kirjallisuuskatsaus edellyttää tutkijalta käytettävän tutkimusmenetelmän vaiheiden ja tutkittavan aiheen tuntemusta. (Kangasniemi ym. 2013, 299.) Hakukoneiden kautta saadusta tutkimusmateriaalista pyritään kirjallisuuskatsauksen analysointiin käytettävien eri työmenetelmien avulla nostamaan esiin keskeisiä asioita, sekä löytämään tutkimuksista mahdollisia yhdenmukaisuuksia, painotuksia, jotka toistuvat määritellyllä ikäryhmällä tutkimuksesta toiseen.

### 5.1 Tutkimusaineiston rajaaminen

Aluksi tutkimusaineisto rajattiin alkamaan 18-vuotiaista siksi, että nuori saavuttaa lakisääteisen täysi-ikäisyyden 18-vuotiaana. Tutkimusaineiston rajallisuuden vuoksi ikäraja kuitenkin laskettiin alkamaan 15 ikävuodesta. Yläikärajaksi valittiin 28-vuotta sillä perusteella, että myös nuorisolaissa määritellään nuoret alle 29-vuotiaiksi (Finlex 2016, viitattu 14.3.2019).

Nuoruusikä jaotellaan yleensä kolmeen kehitysvaiheeseen: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Myöhäisnuoruus sijoittuu noin ikävuosille 18 - 23. Tutkimuksen kohderyhmään kuului siis sekä keski- että myöhäisnuoruuttaan viettäviä kuin myös nuoria aikuisia. Mielenterveyden näkökulmasta myöhäisnuoruuteen liittyvät käyttäytymisen ja luonteenpiirteiden vakiintuminen sekä aiempaa aktiivisempi kiinnostus ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan. Osa aivojen alueista kehittyy aikuisikään asti, etenkin esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen sekä käyttäytymisen säätelyyn osallistuvat alueet. Herkkyys erilaisten ulkoisten tekijöiden haitallisille vaikutuksille (kuten päihteet) onkin nuorten aivoissa suurempi. Itsetuhoisuus saattaa lisääntyä nuoruusiässä, toistuvia ja vakavia itsemurha-ajatuksia on noin 10-15 % nuorista. Häiriöiden ja oireiden varhainen tunnistaminen onkin tärkeää, jotta

ongelmat eivät pitkity ja vaikeudu. (THL 2018, viitattu 14.3.2019.) Aiheen rajaa-  
minen nuoriin ja nuoriin aikuisiin oli tarpeellista, koska juuri kyseisen ikäryhmien  
keskuudessa mobiililaitteiden käyttö on voimakasta ja myös vaikutukset merkit-  
täviä herkan ikävaiheen vuoksi. Mobiililaitteilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa  
älypuhelimia tai niihin verrattavissa olevia laitteita.

## **5.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä**

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä vastauksia kysymyksiin  
mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään, mitkä ovat tutkittavan ilmiön keskeiset kä-  
sitteet ja niiden väliset suhteet, sekä tutkia millaista keskustelua asiasta on. Sa-  
malla voidaan pyrkiä tunnistamaan, vahvistamaan tai kyseenalaistamaan tutki-  
muksen esille nostamia kysymyksiä sekä myös tunnistamaan olemassa olevan  
tiedon ristiriitoja tai puutteita. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Kuvaileva kirjalli-  
suuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen muoto, jossa valitun aineiston poh-  
jalta tuotetaan kuvaileva ja laadullinen vastaus asetettuun tutkimuskysymykseen.  
(Kangasniemi ym. 2013, 291-292.)

Kirjallisuuskatsauksen kolmesta tyypistä: meta-analyysi, kuvaileva kirjallisuus-  
katsaus sekä systemaattinen kirjallisuuskatsaus valikoitui käyttämäksemme me-  
netelmäksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus, koska se mahdollistaa laajojen aineis-  
tojen tutkimisen, eivätkä sitä rajaa niin tarkat metodiset säännöt kuin muita kirjal-  
lisuuskatsauksia. Lisäksi sen avulla voidaan luokitella tutkittavan ilmiön ominai-  
suuksia. Laadullisen tutkimuksen periaatteet ohjaavat myös kuvailevaa kirjalli-  
suuskatsausta. (Salminen 2011,6, viitattu 23.5.2019.)

Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti myös se, että kuvailevan kirjallisuuskat-  
sauksen avulla pystytään etsimään vastauksia tutkimuskysymykseen ja selvittä-  
mään mitä aiheesta jo tiedetään. Samalla pystytään hahmottamaan tutkittavan  
ilmiön keskeisiä käsitteitä sekä niiden välisiä suhteita. (Kangasniemi ym. 2013,  
294.)

### 5.3 Työohjelma

Tutkimuksen tietoperustan keräämiseen, sen analysoimiseen sekä oman teoreettisen viitekehyksen kirjoittamiseen varattiin aikaa neljä (4) kuukautta. Tämä vaihe oli opinnäytetyön suunnitelman osuus ja se toteutui ajalla helmikuu 2019-toukokuu 2019. Aineistohaku ja tutkimusaineiston analysointi sekä vertailu laadullisin menetelmin toteutettiin ajalla kesäkuu 2019 - tammikuu 2020. Tutkimusmateriaalin sisäänoton ja siihen perehtymisen jälkeen materiaali analysoitiin laadullisin tutkimusmenetelmin ja tulokset sekä johtopäätökset liitettiin aiemmin tehtyyn tietoperustaan. Tässä vaiheessa tutkimuksessa esiin nousseiden tietojen perusteella tietoperustaa täydennettiin uusilla asioilla. Kokonaisuudessaan työ oli valmis helmikuussa 2020. Aikataulu oli jo suunnitteluvaiheessa tavoitteellinen ja sitä muokattiin tutkimuksen edetessä. Pääosin tutkimus kuitenkin eteni tutkimussuunnitelman aikataulun mukaisesti.

### 5.4 Tiedonhaku

Tiedonhaussa hakusanoina käytettiin käsitteitä: Mobiililaitteet / älylaite/älypuhelin, mielenterveys ja nuoret aikuiset. Haut tehtiin myös eri hakusanayhdistelmillä (pelkkä mielenterveys ja nuoret aikuiset tai pelkkä nuoret aikuiset ja mobiililaitteet). Pyrkimyksenä oli saada analysoitavaksi minimissään sellaisen määrän tutkimuksia, että sisällönanalyyksille on perusteita. Koska osumia ei ollut riittävästi, hakuja muokattiin lisäämällä/poistamalla hakusanoja. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että haut tehtiin pelkästään kahdella hakusanalla (esimerkiksi mielenterveys ja nuoret aikuiset, tai mobiililaitteet ja mielenterveys.) Etukäteen oli myös määritelty vaihtoehtoiset hakusanat jotka on mainittu alla olevassa taulukossa.

Osumat tutkittiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti. Hakusanojen tarkkojen kirjoitusmuotojen pohjana käytettiin YSA – tietokantaa. Hakuvaiheessa hakusanoja myös katkaistiin, jotta löydettäisiin kaikki aiheeseen liittyvä materiaali (esim. Mielenterv\*).

Haut tehtiin aikavälillä 10. - 11.6.2019 seuraavista tietokannoista: Arto, Core, Elektra, Melinda, Finna, Ebsco, Elsevier, Eric sekä Google Scholar. Näistä tietokannoista Arto:n tiedot olivat haettavissa Finna -tietokannasta. Arto tietokannasta ei kuitenkaan löytynyt osumia. (LIITE 1). Haussa käytettävät tietokannat valittiin sen perusteella, että saataisiin laadukasta ja kriteerit täyttävää tutkimusmateriaalia mahdollisimman laaja-alaisesti.

<b>Tietokanta</b>	<b>Hakusanat</b>
Tietokanta nimet (suomi) Arto, Core, Elektra, Melinda, Finna, Ebsco, Elsevier, Eric sekä Google Scholar.	Mobiililaitteet TAI älylaite TAI älypuhelin TAI taulutietokoneet TAI tabletti tietokoneet JA Mielenterveys JA "Nuoret aikuiset" TAI y-sukupolvi.
Tietokanta nimet (suomi) Arto, Core, Elektra, Melinda, Finna, Ebsco, Elsevier, Eric sekä Google Scholar.	<b>Vaihtoehtoiset hakusanat</b> Läppärit TAI kännykät JA Mielenterveys JA Nuoriso TAI teinit.

Haut suoritettiin tietokannoista 11.6.2019 ja 12.6.2019 kolmen eri asiasanan yhdistelmiä käyttäen. Yhdistelmät tehtiin sanoista: mielenterveys, mobiililaitteet/älylaite/älypuhelin/tabletti/taulutietokone/mobiililaite ja nuoret aikuiset/ y-sukupolvi. Mielenterveys oli asiasanana jokaisessa haussa mutta kahta muuta hakusanaa vaihdeltiin yllä mainittujen kesken. Lisäksi käytimme eri hakukoneissa niiden sallimia haun laajennuksia hyödyntämällä mm. asiasanan lyhentämistä (esim. mielenterv\*, mobiililait\*) ja tarvittaessa ”-merkkejä (esim. ” nuoret aikuiset”). Osassa tietokannoista ei ollut tarjolla mitään suomenkielistä aiheeseen liittyvää materiaalia (Eric, Elsevier ja Ebsco) tämä todettiin tekemällä kyseisiin tietokantoihin kolmen asiasanan lisäksi myös kahden asiasanan hakuja sekä jopa yhden asiasanan hakuja. Yhden asiasanan haussa käytimme sanaa mielenterveys, joka on meidän päähakusanamme. Vaihtoehtoisia hakusanoja (läppärit, kännykät, nuoriso, teinit) emme käyttäneet koska varsinaisten hakusanojen perusteella saimme riittävästi osumia.

## 5.5 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänotto- ja poissulkukriteereinä käytettiin alla taulukossa näkyviä kriteereitä. Alla mainittujen sisäänotto- ja poissulkukriteerien lisäksi poistettiin sisäänottovaiheessa tutkimusten kaksoiskappaleet, joita oli kahdeksan (8) kappaletta.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimusartikkelit, joiden tutkimuksen kohteena on mobiililaitteiden käytön merkitys nuorten aikuisten mielenterveyteen.	Tutkimusartikkelit, joissa on tutkittu vain mobiililaitteen käyttöä.
Tutkimusartikkelit, joiden tutkimuksen kohteena ovat käyttävät mobiililaitetta.	Tutkimusartikkelit, joissa on tutkittu vain mielenterveyttä.
Tutkimuksen kohteena ovat 18-28 vuotiaat nuoret aikuiset. <b>Huom.: Tätä sisäänottokriteeriä jouduimme muokkaamaan ja laajentamaan lopullisten osumien vähäisyyden vuoksi. Uudeksi sisäänottokriteeriksi muodostui: Tutkimuksen kohteena ovat 15-28 vuotiaat nuoret tai nuoret aikuiset.</b>	Tutkimuksen kohteena alle 18-vuotiaat tai yli 28-vuotiaat. <b>Huom.: Tätä poissulkukriteeriä jouduimme muokkaamaan uuden sisäänottokriteerin pohjalta. Uudeksi poissulkukriteeriksi muodostui: Tutkimuksen kohteena alle 15-vuotiaat tai yli 28-vuotiaat.</b>
Tutkimus on julkaistu vuosina 2007 – 2019. Aikarajauksemme on tämä koska tuolloin älypuhelimet alkoivat voimakkaasti yleistyä ensimmäisen iPhone'n julkaisun myötä.	Vuotta 2007 vanhemmat julkaisut.
Julkaisukieli on suomi.	Muu kuin suomenkielinen aineisto
Ilmaiset artikkelit.	Maksullinen tutkimusaineisto.
Tieteellisin menetelmin kerätty aineisto: tieteelliset julkaisut, tieteelliset tutkimukset (väitöskirjat, pro gradu -työt, ylempi amk opinnäytetyöt)	Aineisto, joka ei täytä tieteellisen tutkimuksen kriteerejä.
Alan lehdet.	Vuotta 2007 vanhemmat julkaisut.

## 5.6 Tutkimusaineiston analyysi

Aineistohaut suoritettiin kesän 2019 aikana aiemmin mainituista tietokannoista teoreettiseen viitekehukseen pohjautuvilla hakusanoilla. Tutkimusaineisto valikoitui aiemmin mainittujen sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Alustavan aineistohaun jälkeen tehtiin tarkennettu haku, joka määritteli lopullisen tutkimusaineiston. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien lisäksi huomioitiin duplikaatit (kaksoiskappaleet) ja ne poistettiin lopullisesta tutkimusaineistosta. Aineiston tarkastelu jatkui ensin tiivistelmien sekä lopulta koko tekstin lukemisella syksyn 2019 aikana. Näiden menetelmien jälkeen käytössä oli lopullinen tutkimusaineisto analysoitavaksi.

Laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi tapahtui kolmessa vaiheessa joulukuun (vuosi 2019) sekä tammikuun (vuosi 2020) aikana: pelkistäminen eli aineiston redusointi, ryhmittely eli aineiston klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-127.) Aloitimme sisällönanalyysimme aineistolähtöisenä mutta analyysin edetessä se muuttui teorialähtöiseksi sisällönanalyysiksi. Tutkimusaineistomme alaluokat ovat siis syntyneet aineistolähtöisen sisällönanalyysin pohjalta mutta pääluokat ja yläluokat teorialähtöisen sisällönanalyysin kautta. Syynä tähän on yläluokkien nimeämisen aikana syntynyt havainto siitä, että aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä syntyneet alaluokat linkittyivätkin suoraan teoriapohjassa aiemmin mainittuihin mielenterveyttä vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. Näin ollen teorialähtöinen sisällönanalyysi on ainakin osittain luonut tutkimussisällölle puitteet.

Kun analyysi tehdään perustuen jo olemassa olevaan käsitejärjestelmään, puhutaan teorialähtöisestä sisällönanalyysistä. Tällöin luokittelua varten tehdään analyysirunko, johon olemassa olevasta aineistosta muodostaan siihen sopivat luokitukset ja kategoriat. Aineisto, joka ei sovi olemassa olevaan analyysirunkoon muodostetaan runkoa täydentäviä luokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127-128.)

Redusointi-vaiheessa (pelkistäminen) analysoitavasta materiaalista karsittiin tutkimukselle epäolennainen tieto pois. Tämä tarkoitti olemassa olevan datan pilkkomista osiin tai tiivistämistä. Aineistosta etsittiin tutkimustehtävää kuvaavat

alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Nämä listattiin niin, ettei alkuperäisestä datasta katoa mitään tietoa. Ennen sisällönanalyysiä määritettiin analyysiyksikkö. Tämä voi olla esimerkiksi sana, lause, lausuma tai useiden lauseiden kokonaisuus. Aineiston laatu ja tutkimustehtävä ohjaavat miten analyysiyksikkö määritellään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-127.) Omassa analyysissämme käytettävät analyysiyksiköt määrittyivät tutkimusaineiston keskinäisen vertailun sekä perusteellisen läpikäymisen jälkeen, jolloin analyysiyksiköt pystyttiin määrittelemään jäsentyneen kokonaisuuden pohjalta (Kangasniemi ym. 2013, 296-297). Tässä kirjallisuuskatsauksessa analyysiyksikkönä toimii lause, lausuma tai useiden lauseiden kokonaisuus.

Klusterointi-vaiheessa (ryhmittely) kerätyt alkuperäisilmaukset käytiin läpi ja etsittiin aineistosta samankaltaisuuksia/eroavaisuuksia ilmentäviä käsitteitä. Nämä ryhmiteltiin luokiksi, joista muodostui alaluokat. Abstrahointi-vaiheessa (käsitteellistäminen) aineistosta erotettiin tutkimuksen kannalta olennainen tieto, jonka pohjalta muodostettiin teoreettiset käsitteet ja johtopäätökset. Abstrahointia jatkui niin kauan kuin aineisto antoi siihen myöten. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä siis empiirisestä aineistosta edetään käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta aiheesta. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-127.)

Tässä tutkimuksessa käytimme siis sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (alaluokkien muodostaminen) että teorialähtöistä sisällönanalyysiä (yläluokat ja pääluokat). Aineiston analyysissä pyritään kriittisesti analysoimaan tutkimusaineistoa ja yhdistämään eri tutkimuksista saatua tietoa. Samalla pyritään luomaan selkeä ja jäsentynyt kokonaisuus, jossa tutkimuksia vertaillaan, saadun tiedon vahvuuksia ja heikkouksia arvioidaan sekä pyritään tekemään käsitellystä aineistosta laajempia päätelmiä. (Kangasniemi ym. 2013, 296-297.)

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Sisällönanalyysin perusteella tutkimustulokset jakaantuivat mielenterveyttä heikentäviin sekä mielenterveyttä vahvistaviin tekijöihin. Nämä olivat kaikista aineistoista löytyneet pääluokat ja näitä yhdistäväksi luokaksi muodostui mielenterveys. Mielenterveyttä heikentävillä eli vaarantavilla tekijöillä tarkoitetaan mielenterveyttä uhkaavia riskitekijöitä. Nämä tekijät vaarantavat ihmisen hyvinvointia, vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen tai altistavat sairastumiseen. Mielenterveyttä vahvistavilla tekijöillä puolestaan tarkoitetaan asioita, jotka auttavat ihmistä selviytymään elämässä tapahtuvista muutoksista ja kriiseistä. Vahvistavia tekijöitä kutsutaan myös mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi. Edellä mainitut tekijät voidaan jakaa edelleen sekä ulkoisiin että sisäisiin tekijöihin. (Toivio & Nordling 2013, 62-63.)

Mielenterveyttä suojaavien sekä heikentävien tekijöiden lisäksi tutkimuksista löytyi muutama yhtenevä ristiriitainen tekijä. Ristiriitaisilla tekijöillä tarkoitamme tässä tutkimuksessa sellaisia tuloksia, jotka olivat tulkittavissa molempiin suuntiin, tutkimus ei antanut vastausta siihen kumpi asia on syy ja kumpi seuraus. Esimerkiksi Puukko (2018, 44) painotti tutkimuksessaan sitä seikkaa, että yhteyksiä yksinäisyyden ja sosiodigitaalisen osallistumisen välillä voidaan tulkita molempiin suuntiin. Nuorten tieto- ja viestintäteknologian käytön vaikutukset nuorten hyvinvoinnille ja yksinäisyyden kokemiselle eivät siis olleet yksinomaan myönteisiä tai kielteisiä.

Vaikka suurta osaa tutkimusaineistosta ei ollut kohdennettu juuri mobiililaitteilla tehtävään internetin käyttöön, on tärkeää kuitenkin huomioida se, että pääosa nuorten ruutuajasta kuluu tänä päivänä nimenomaan mobiililaitteilla. Pöytäkoneet, pelikonsolit, hybridi-tv jne. lähinnä täydentävät internetin käyttöä esimerkiksi pelaamisen kautta mutta muihin internetin käyttötapoihin mobiililaitteet liittyvät kiinteästi.



## **6.1 Mielenterveyttä heikentävät tekijät tutkimuksissa**

Mielenterveyttä heikentävät tekijät jakaantuivat tutkimuksissa ulkoisiin riskitekijöihin sekä sisäisiin riskitekijöihin.

### **6.1.1 Ulkoiset riskitekijät**

Ulkoisista, mielenterveyttä heikentävistä, riskitekijöistä tutkimuksista nousivat esiin kiusaaminen, yksinäisyys, syrjäytyminen ja opiskeluongelmat. Nämä kaikki olivat jollain tapaa yhteydessä nuorten runsaaseen ruutuaikaan tai aktiiviseen pelaamiseen verkossa.

Oikarisen (2018, 78) aineistoissa ulkoisiin riskitekijöihin kuuluva kiusaaminen koettiin yhdeksi osaksi sosiaalisen median käyttöä, nuoret kokivat kiusaamisen sosiaalisessa mediassa aiheuttavan negatiivisia tunteita. Anderssonin (2018, 50) mukaan kiusatuksi tuleminen on yleisintä niillä, jotka käyttävät eniten ruutuaikaa sekä niillä, joiden ruutuajan käyttö painottui koulupäiviin. Kurtti (2014, 94-99) puolestaan nosti esiin internetin vertaistukiryhmissä tapahtuvan, toisten kokemuksia vähättelevän kiusaamisen, tämänkaltaisen negatiivinen sosiaalinen tuki koetaan voimaantumisen esteenä. Kiusaamiseen läheisesti liittyvä vihapuhe oli esillä erityisesti Sieversin (2017, 46) tutkimuksessa, jonka mukaan internetissä vihapuheen kohteeksi joutuneilla henkilöillä oli alhaisemmat pistemäärät itsetunnossa.

Ulkoisiin riskitekijöihin kuuluvaa yksinäisyyttä kokivat Puukon (2018, 32, 39, 44-45,52) mukaan enemmän tytöt kuin pojat, joskin koettu yksinäisyys oli tytöillä yhteydessä vähäisempään kaverilähtöiseen osallistumiseen. Pojilla taas yksinäisyys oli yhteydessä tiettyihin sosiaalisen osallistumisen muotoihin, kuten aktiiviseen pelaamiseen. Pelaaminen saattaa kuitenkin olla pojille merkittävämpi sosiodigitaalisen osallistumisen muoto. Pelaamismuuttujan jakauman vinoumasta huolimatta tutkimus osoitti pojilla selkeän yksinäisyyden ja pelaamisen välillä olevan yhteyden.

Tutkimuksen mukaan kokemus yksinäisyydestä selittää ainakin osittain nuorten sosiodigitaalista osallistumista, yksiselitteisiä väittämiä yksinäisyyden ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen välisistä yhteyksistä ei kuitenkaan voida esittää. Anderssonin (2018, 45-47,59) tutkimuksessa runsas ruutuaika oli yhteydessä ystävien puuttumiseen. Tuloksista kävi myös ilmi, että runsaasti ruutuaikaa käyttävät eivät saaneet yhtä helposti ystäviä, kuin vähän ruutuaikaa käyttävät. Runsa ruutuaika ei siis lisännyt ystävien määrää. Sieversin (2017, 48) tutkimustulokset osoittivat vähäisen läheisten ystävyysuhteiden määrän lisäävän internetin käyttöä ja Hagforsin (2019, 51) mukaan yksinäisyys lisäsi identiteettikuplaan sitoutumista.

Ulkoisista riskitekijöistä syrjäytyminen näyttäytyi tuloksissa hieman vähäisemmin mutta kuitenkin selkeästi. Kurtin (2014, 81) tutkimuksessa esille nousi, että kontakti ystäviin vain internetin kautta viilentää ystävyysuhteet. Andersson (2018, 57) puolestaan kertoo eniten ongelmia kanssakäymisessä vanhempien kanssa olleen niillä nuorilla, jotka käyttivät vähiten ruutuaikaa. Andersson pitää mahdollisena, että ulkopuolisuus sosiaalisen median kaveriporukoista vaikuttaisi sulkeutumiseen myös muussa kanssakäymisessä.

Opiskeluongelmat ulkoisina riskitekijöinä löytyivät Anderssonin (2018, 52, 57,59) tutkimuksesta, opiskeluongelmista eniten kärsivät joko runsaasti ruutuaikaa käyttävät tai sitä erityisesti juuri koulupäivinä käyttävät nuoret. Tämä näkyi yhteytenä myös kaikkien aineiden keskiarvoon, joka oli heikoin juuri niillä nuorilla, jotka joko yleisesti käyttivät eniten ruutuaikaa tai joiden ruutuajan käyttö painottui koulupäiviin. Tuloksista käy ilmi, että vaikka vastaajat kokivat, että ruutuajan määrällä ei ole vaikutusta heidän ihmissuhteisiinsa oli eniten ruutuaikaa käyttävillä myös eniten ongelmia koulukavereiden tai opettajien kanssa.

### **6.1.2 Sisäiset riskitekijät**

Sisäisistä riskitekijöistä tutkimuksista nousivat esiin huonot ihmissuhteet, leimaantuminen, eristäytyneisyys, huono itsetunto sekä ulkopuolisuuden tunne.

Myös sisäisten riskitekijöiden osalta yhteys runsaaseen ruutuaikaan tai sosiaalisen median käyttöön oli olemassa.

Ulkopuolisuuden tunnetta koettiin erityisesti sosiaalisessa mediassa, Oikarisen (2018, 78) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käyttöön liittyy positiivisten tunteiden lisäksi myös kommenttien ja tykkäyksien puutteen aiheuttamia negatiivisia tunteita. Puukon (2018, 52) mukaan verkko saattaa joko tarjota uusia sosiaalisia kontakteja tai yksinäisyyteen liittyvä sosiaalinen passiivisuus lisätä ajanviettoa sosiodigitaalisten aktiviteettien parissa. Eristäytyneisyys saattaa siis lisätä ruutuajan määrää.

Ruutuajan sekä huonojen ihmissuhteiden välinen yhteys näyttäytyi Anderssonin (2018, 44-45,48) tutkimuksessa. Eniten ruutuaikaa käyttävillä oli eniten ongelmia ihmissuhteissa (myös koulukavereiden kanssa). Kurtin (2014, 58-59, 99) verkkovertaistukeen painottuva tutkimus nostaa voimaantumista estäviksi seikoiksi haitalliset verkkovertaissuhteet, väärän tiedon levittämisen sekä keskusteluketjujen sirpaleisuuden. Vaikka nuoret kokevat verkkovertaistuen piiriin hakeutumisen helpompana kuin avun hakemisen kasvotusten tuntuu sekin silti häpeälliseltä ja haastavalta.

Sievers (2017, 46-47) toteaa tutkimuksessaan voimakkaan samaistumisen internetyhteisöön vahvistavan leimaantumista ja kokemusta uhrina olemisesta; mitä enemmän yksilö käyttää internetin palveluita sitä todennäköisemmin hän kohtaa vihapuhetta ja kokee olevana uhri. Tämä myös vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti. Lisäksi mitä enemmän netin palveluita yksilö käyttää sitä voimakkaammin hän samaistuu nettiyhteisöön.

## **6.2 Mielensterveyttä vahvistavat tekijät tutkimuksissa**

Mielensterveyttä vahvistavat tekijät jakaantuivat tutkimustuloksissa ulkoisiin suojaaviin tekijöihin ja sisäisiin suojaaviin tekijöihin.

### 6.2.1 Ulkoiset suojaavat tekijät

Ulkoisista suojaavista tekijöistä esiin nousivat erityisesti sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto, vertaistuki sekä yhteisöllisyys. Näihin tekijöihin kiinteässä yhteydessä olivat sosiaalinen media, informaation jakaminen verkossa sekä vuorovaikutukseen liittyvät kokemukset.

Sosiaalisen tuen ja sosiaalisen verkoston merkitys ulkoisina suojaavina tekijöinä korostui tutkimusaineistossa kautta linjan. Oikarinen (2018, 71-74, 77) toteaa tutkimuksessaan, että yhteydenpito sosiaalisessa mediassa keskittyy erityisesti läheisimpiin ystäviin, vaikka seuraajia olisi paljonkin. Oikean elämän ystävyysuhteet korostuivat aktiivisessa somekäyttäytymisessä, puolittujen ja tuttujen elämää lähinnä seurattiin. Sosiaalinen media nähtiin myös kanavana tutustua uusiin ihmisiin, ystävyysvastaajat kuitenkin kokivat kehittyvän vasta kasvotusten. Sosiaalisen median koettiin ylläpitävän myös sellaisia ihmissuhteita, jotka eivät kuulu päivittäiseen arkeen. Vaikka sosiaalisen median ei koettu ihmissuhteissa korvaavan kasvokkain näkemistä kertoivat vastaajat sen kuitenkin lievittävän yksinäisyyttä.

Puukon (2018, 30,32) mukaan taas yleisin tapa käyttää sosiodigitaalista teknologiaa oli tutkimuksen nuorilla kaverilähtöinen osallistuminen, tämä korostui erityisesti tyttöjen vastauksissa. Tieto- ja viestintäteknologia oli saumaton osa nuorten kaverilähtöistä vuorovaikutusta ja sitä hyödynnettiin ensisijaisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitoon, ja vain marginaalisesti kiinnostuslähtöisesti tai pelaamiseen. Verkon nähdään tarjoavan myös mahdollisuuksia uusiin sosiaalisiin kontakteihin.

Hagforsin (2019,52) tutkimuksessa todettiin aktiivisuuden sosiaalisessa mediassa lisäävän verkkoyhteisön identiteettikuplaan sitoutumista, toisaalta myös voimakas identifioituminen sosiaalisen median verkkoyhteisöön saattaa lisätä aktiivisuutta sosiaalisen median käyttöön. Sieversin (2017, 47) tulosten perusteella sekä voimakas yhteenkuuluvuuden tunne lähiyhteisön kanssa että runsas ruutu-aika lisäsivät samaistumista nettiyhteisöön. Positiivinen yhteys löytyi myös läheisten ystävyysuhteiden sekä facebook- ystävien määrän välillä.

Kurtti (2014, 66,81) puolestaan kertoo tutkimustuloksissa verkon vertaistukisivuston (Tukinetin) olevan monelle tutkimuksensa nuorelle ainut paikka solmia sosiaalisia suhteita. Tukinetin kautta saadut ystävät merkitsivät nuorille paljon, ne saattoivat myös olla nuorten ainoita ystäviä.

Vertaistuki ja sen merkitys nousi esiin useissa aineistoon kuuluneissa tutkimuksissa. Kurtti (2014, 57, 66-68,70-71) kertoo verkkovertaistuen auttavan nuorta masennuksen kanssa elämisessä, kokemusten jakaminen ja avun pyytäminen verkossa auttaa nuorta asioiden käsittelyssä. Nuoret myös kokevat asioista anonyymisti kysymisen olevan helpompaa verkkovertaistuessa, jaetun ja saadun tiedon koettiin auttavan voimaantumisessa. Vertaistuki, eli toisten nuorten kertomukset antavat nuorelle tunteen, että hänkin voi jonain päivänä voida paremmin ja tuntea itsensä arvokkaaksi. Verkkovertaistuen piiriin hakeutumisen syinä toimivat sosiaalinen vuorovaikutus sekä sosiaalinen tuki, muiden antaman kannustuksen ja rohkaisun koettiin antavan uskoa tulevaisuuteen. Verkkovertaistuessa oleellisimmaksi asiaksi koettiin samaistuminen, joka auttaa nuorta ymmärtämään paremmin myös omaa tilannettaan - kannustavat viestit antavat toivoa molemmille osapuolille.

Oikarisen (2018, 74,77) tutkimuksen vastaajat kokivat saavansa sosiaalisesta mediasta sosiaalisen tuen lisäksi myös informaatiota ja vertaistukea. Myös vastavuoroisuus ystävien välisessä kanssakäymisessä mainittiin (koskien esimerkiksi tykkäyksiä ja kommentteja). Oikarisen mukaan samankaltaiset tai saman mielenkiinnon kohteen omaavat henkilöt löytävät sosiaalisen median ryhmistä toisensa ja sosiaalinen media koetaan helpoksi sekä tärkeäksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäjäksi. Yhteisöllisyyden kokemus osana verkon vertaistukiyhteisöjä nousi esiin erityisesti Kurtin (2014,67,81) tutkimuksessa. Netin keskustelupalstan todettiin vaikuttavan oleellisesti nuorten jaksamiseen ja nuoret myös tietoisesti kannustivat verkkosivustolla toisiaan kommentteilla, luoden tällä tavoin lisää yhteisöllisyyttä ja osallisuuden tunnetta. Ongelmien purkaminen vertaistuessa synnytti nuorilla hyväksynnän, toivon ja yhteenkuuluvuuden tunteita lisäten heidän voimavarojaan. Arkoja asioita kertomalla nuoret osoittivat toisilleen luottamusta ja vahvistivat verkon vertaisryhmään kuulumisen kokemusta.

## 6.2.2 Sisäiset suojaavat tekijät

Sisäisistä suojaavista tekijöistä esiin nousivat itsetunto, selviytymistaidot ja kyky vaikuttaa omaan elämäänsä sekä hyväksytyksi tulemisen tunne.

Sosiaalisen median positiivinen vaikutus itsetuntoon oli yksi Oikarisen (2018, 78) tutkimuksen tuloksista. Vastaajat kokivat saavansa sosiaalisesta mediasta hyviä fiiliksiä sekä itsetunnon kohotusta mutta toisaalta myös vastaavasti negatiivisempia tunteita. Hagforsin tutkimuksessa (2019, 50-51) hyvä itsetunto sekä lisäsi sitoutumista identiteettikuplaan verkossa että myös oman ryhmän jäsenten suostumista – toisaalta identiteettikuplaan sitoutuminen saattaa myös parantaa itsetuntoa eli näiden kahden asian välinen yhteys voi siis mennä toisinkin päin.

Sieversin (2017, 46-48) tutkimustuloksissa vähäinen internetin käyttö korreloi korkeamman itsetunnon kanssa. Itsetuntoon vaikuttivat positiivisesti myös vahva sitoutuminen nettiyhteisöön sekä todellisen elämän ystävyysuhteiden määrä; mitä enemmän yksilöllä oli ystävyysuhteita todellisessa elämässä, sitä parempi itsetunto hänellä oli. Itsetunto nousi esiin myös Kurtin (2014, 97) tutkimuksessa. Muiden auttamisesta (verkkoyhteisössä) syntynyt voimaantumisen tunne näkyi nuorilla parantuneena itsetuntona, omien asioiden reflektointina sekä oman merkityksellisyyden kokemuksena.

Sisäisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat myös selviytymistaidot sekä kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Erityisesti Kurtin (2014) tutkimusaineistossa oli nähtävissä nuorten muuttuminen aktiivisiksi toimijoiksi omassa elämässään. Kurtin (2014, 57-72, 81-98) tutkimuksessa verkon vertaistukiryhmään kirjoittaminen tarkoitti nuorille avun tarpeen myöntämistä. Nuoret kokivat kirjoittamisen helpommaksi kuin puhumisen ja myös avun pyytämisen sekä vastaanottaminen tuntemattomana verkkovertaisryhmässä koettiin helpommaksi kuin kasvotusten. Avun hakemisen helppous verkossa ja mobiililaitteiden kautta korostuivat erityisesti pienillä paikkakunnilla. Verkkovälitteisin vuorovaikutuksen etuna oli mahdollisuus saada apua nopeasti, ilman diagnooseja. Nuoret kertoivat tiedon vertaistuen nopeasta saatavuudesta helpottavan jaksamista. Verkon vertaistukiyhteisöihin

kuului myös tarkkailijoita, joille sivuston hyöty konkretisoituu paineettomana tiedotuskanavana; tietoa on saatavilla ja avun mahdollisuus läsnä ilman painetta vuorovaikutuksesta.

Yksi Kurtin (2014,61) tutkimuksen pääteemoista oli hyväksytyksi tulemisen tunne ja sen suuri merkitys nuorille. Verkkovertaistuesssa muiden kirjoittajien tarjoaman tuen ja kannustuksen lisäksi merkittäväksi tekijäksi nousi mahdollisuus olla täysin oma itsensä. Tämä rohkaisi nuoria kirjoittamaan palstalle uudestaan. Kurtti (2014, 67,79,101) painotti hyväksytyksi tulemisen tunteen merkitystä nuorille, masentuneen nuoren hyväksyminen ilman ennakkoluuloja auttaa nuorta hyväksymään itsensä. Tuen antaminen voi myös auttaa masentunutta nuorta huomamaan oman merkityksellisyytensä, kokemusten jakaminen lisää ymmärretyksi tulemisen tunnetta nuorilla.

Tutkimusaineistoksemme valikoituneet työt olivat laadultaan vaihtelevia. Emme rajanneet tutkimuksia ulkopuolelle tutkimusmenetelmän tai tutkimustyöstä saadun arvosanan perusteella.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mielenterveyttä vahvistavat tekijät auttavat yksilöä selviytymään elämän vaikeista tilanteista. Mielenterveyttä vaarantavat tekijät puolestaan lisäävät turvattomuuden tunnetta ja heikentävät hyvinvointia. Tutkimuksen tulokset vahvistavat tätä näkemystä. (Toivio & Nordling 2013, 62-63.) Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tutkia mobiililaitteiden käytön merkitystä nuorten mielenterveydelle. Kaikista kuudesta tutkimusaineistoksi valikoituneista tutkimuksesta tuloksineen oli löydettävissä sekä mobiililaitteen käyttöön liittyviä mielenterveyttä vahvistavia että mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä. Näiden lisäksi omaksi erilliseksi osa-alueekseen jäivät ristiriitaiset tekijät, useammassa tutkimusaineistossa toistuneet kohdat, joissa nostettiin esiin tutkimustulosten ristiriitaisuus. Tietoperustassamme käsitelty kahden jatkumon malli sekä funktionaalisen mielenterveyden malli pitävät sisällään positiivisen mielenterveyden käsitteen ja ajatuksen siitä, että yksilön mielenterveyttä on mahdollista sekä heikentää että vahvistaa tiettyjen ulkoisten ja sisäisten tekijöiden kautta. Mielenterveyttä voidaan siis funktionaalisen mielenterveyden mallin mukaisesti kuvata tilana, jossa mielenterveyttä suojaavat sekä altistavat ja laukaisevat tekijät tasapainoilevat.

Ulkoisissa, mielenterveyttä heikentävissä, riskitekijöissä huomioitavaa oli, että kaikki olivat yhteydessä runsaaseen ruutuaikaan tai pelaamiseen; yksinäisyys esimerkiksi runsaaseen ruutuaikaan. Pelaamisen ja yksinäisyyden yhteys korostui erityisesti pojilla, syy- ja seuraussuhteita ei kuitenkaan pystytty yksiselitteisesti määrittämään. Myös kiusaaminen oli yhteydessä runsaaseen ruutuaikaan (erityisesti koulupäiviin painottuvana) ja se koettiin osaksi niin sosiaalisen median käyttöä kuin verkon vertaistukiryhmiä. Kiusaamiseen liittyvän vihapuheen todettiin heikentävän sen kohteeksi joutuneiden itsetuntoa. Ben Malisen mukaan kiusattu saattaa tuntea syvää voimattomuutta ja avuttomuutta kiusaamisen seurauksena. (Malinen 2010, 99.) Tyypillisimpiä muotoja kiusaamiselle internetissä on kirjoitettu psyykinen ivaaminen, loukkaaminen tai uhkailu. Kiusaamisen psyykkisiä seurauksia ovat esimerkiksi huono itsetunto, ahdistuneisuus ja kielteinen



minäkuva. (Kosola ym. 2019, 121-122.) Runsaasti ruutuaikaa käyttävät eivät myöskään saaneet helposti ystäviä ja vähäiset läheiset ystävyysuhteet taas lisäsivät ruutuaikaa. Yksi henkisen hyvinvoinnin tärkeä osa on yhteenkuuluvuuden kokeminen ja sen puuttuminen määritellään yleisesti yksinäisyydeksi (Kosola ym. 2019, 59). Internetin koettiin viilentävän ystävyysuhteet, mikäli se oli ainoa yhteydenpitokanava ystäviin. Toisaalta yllättävä yhteys löytyi vähäisestä ruutuajasta sekä ongelmallisesta kanssakäymisestä vanhempien kanssa. Tutkijan mukaan mahdollisesti sosiaalisen median kaveriporukoista ulkopuoliseksi jääminen saattaa vaikuttaa sulkeutumiseen myös muussa kanssakäymisessä. Nuoren kokemus yksinäisyys voi olla riski psyykkiselle terveydelle ja pitkään jatkuessaan tämä saattaa estää ystävyysuhteiden luomisen myös myöhemmällä iällä (Haasio 2018, 57).

Nuorten runsaalla ruutuajalla oli myös suora yhteys huonoon koulumenestykseen. Nuoret kuitenkin itse kokivat, ettei sellaista yhteyttä ole. Syrjäytyminen ja opiskeluongelmat liitetään usein toisiinsa. Syrjäytymisellä tarkoitetaan sivuun joutumista, ulkopuolisuutta sosiaalisista suhteista tai mahdollisuudesta osallistua työhön, vaikuttamiseen sekä yhteisölliseen toimintaan. Mikä tahansa koettu erillaisuus saattaa johtaa joko syrjäytymiseen tai vastaavasti selviytymiseen. Mikäli yhteisö ympärillä on tiivis ei ihminen kuitenkaan koe itseään syrjäytyneeksi. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 9,14.) Onkin havaittavissa, että mielen-terveyttä heikentävät tekijät muodostavat kierteen, joka mahdollisesti ruokkii itseään. Mielen-terveyttä haavoittavat ja heikentävät tekijät voidaankin määritellä usein myös suojaavien tekijöiden puutteeksi tai niiden vastakohtiksi. (Vuorilehto ym. 2014, 15.)

Sisäisistä riskitekijöistä tutkimuksissa esiin nousivat mm. huonot ihmissuhteet, ulkopuolisuuden tunne, huono itsetunto ja näistä johtuvat ongelmat. Myös sisäisillä riskitekijöillä oli tutkimusten mukaan yhteys runsaaseen ruutuaikaan. Mielen-terveyttä haavoittavien tekijöiden vaikutus yksittäisen tekijän kohdalla on usein vähäinen, mutta mikäli yksilön tilanteeseen yhdistyy monta haavoittavaa tekijää vaikutus saattaa moninkertaistua. Mielen-terveyttä haavoittavia tekijöitä olisikin hyvä pyrkiä vähentämään tai poistamaan elämästä ja vastaavasti lisäämään siihen mielen-terveyttä suojaavia sekä vahvistavia tekijöitä. (Hietaharju & Nuutila

2016, 12.) Tykkäyksien ja kommenttien puute sosiaalisessa mediassa aiheuttivat ulkopuolisuuden tunnetta. Leimaantuminen, kokemukset uhrina olostä sekä huonot ihmissuhteet liittyivät jälleen ruutuajan runsaaseen määrään. Uhrikokemus liittyi voimakkaaseen samaistumiseen internetyhteisöä kohtaan ja eristäytyneisyyden taas todettiin mahdollisesti lisäävän ruutuajan määrää. Toisaalta esimerkiksi avun hakeminen anonyymisti netissä koettiin helpommaksi kuin kasvokkain, mutta siihenkin liittyi häpeän tunteita. Häpeäleimaa esiintyy kulttuureista riippumatta, joskin läntisissä maissa mielenterveyden häiriöiden häpeäleima saattaa olla suurempi, huolimatta siitä, että tietoa on tarjolla enemmän. Häpeäleima vaikuttaa hoitoon hakeutumiseen ja yksilö saattaa myös alkaa leimata itseään. Leimaavat uskomukset itsestä saattavat viedä itsetunnon ja passivoida avun hakemisen suhteen. (Korkeila 2011, 22-23.)

Tutkimusaineistossa ulkoisista suojaavista tekijöistä korostuivat sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto sekä yhteisöllisyys ja vertaistuki. Näihin tekijöihin kiinteässä yhteydessä olivat sosiaalinen media, informaation jakaminen verkossa sekä vuorovaikutukseen liittyvät kokemukset. Älylaitteita käytettiin ensisijaisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja vain marginaalisesti pelaamiseen tai kiinnostuslähtöisesti, tämä korostui erityisesti tytöillä. Sosiaalinen media nähtiin väylänä tutustua uusiin ihmisiin, yksinäisyyden lievittäjänä sekä ystävyysuhteiden ylläpitäjänä. Esimerkiksi verkon vertaistukiryhmän kautta nuoret kokivat saavansa ystäviä, joita heillä muuten ei ollut. Vuorovaikutus vaatii sekä sosiaalisia- että tunteita, jotka tukevat mielenterveyttä. (Erkko & Hannukkala 2013, 100.) Riittämättömyyden tunne voi myös motivoida yksilöä kehittämään voimavaroja ja taitoja parantaakseen sosiaalisia suhteita (Hamilo 2011, 111). Toisaalta nuoret painottivat oikean elämän ystävyysuhteita, ja kommunikointi sosiaalisessa mediassa keskittyi läheisimpien ystävien välille.

Yksi merkittävistä suojaavista tekijöistä on sosiaalinen tuki. Verkon vertaistuen merkitys näkyi tutkimustuloksissa selkeästi. Vertaistuen koettiin helpottavan esimerkiksi masennuksen kanssa elämisessä sekä luovan toivoa paremmasta huomisesta. Samankaltaisten ja samat mielenkiinnon kohteet jakavien henkilöiden löytäminen esimerkiksi sosiaalisen median ryhmistä koettiin helpoksi. Erilaiset vertaistukiyhteisöt synnyttivät nuorissa kokemuksen yhteisöön kuulumisesta ja

toisaalta myös vahvistivat nuoren omaa osallisuuden sekä merkityksellisyyden tunnetta. Erilaiset verkkosivustot sekä sosiaalinen media tarjosivat nuorille myös informaatiota sekä madalsivat avun pyytämisen kynnyistä. Vertaistuki koetaan luotettavaksi, koska molempien osapuolien kokemukset ovat samankaltaisia. Nämä kokemukset ja tieto halutaan jakaa toista kunnioittaen ja kannustaen. (Haasio 2018, 73.) Sosiaalisen tuen sekä yksilöllisten voimavarojen määrä vaihtelee elämän aikana, taustatekijänä vaihtelussa on yhteiskunta sekä kulttuuri – ne rakenteet, joissa elämme. (Hämäläinen ym 2017, 25.) Rakenteiden sekä kulttuurin muuttuessa ja toimintojen sekä ihmissuhteiden siirtyessä mobiiliin, muuttuvat myös sosiaalisen tuen lähteet. Yksilön sosiaalinen verkosto saattaa olla laaja ja tiheä, vaikka se olisi mobiililaitteen ulkopuolisessa arjessa näkymätön. Ja vaikka verkossa toimivat palvelut mahdollistavat yhteydenpidon suuriin joukkoihin saattavat ajatukset ja keskustelut jäädä silti pinnallisiksi. (Kosola ym. 2019, 85.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä kuvasivat hyväksytyksi tulemisen tunne omana itsenään, hyvä itsetunto sekä selviytymistaidot ja kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Hyvä itsetunto ei määriy sillä, miten yksilö suoriutuu jostain tehtävästä, vaan miten arvokkaaksi hän itsensä kokee (Aarnio, Autio & Suomalainen 2014, 27). Sosiaalisen median koettiin vaikuttavan itsetuntoon, niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Itsetunto ei ole vakiintunut tila, vaan se vaihtelee tilanteesta ja ajankohdasta riippuen (Malinen 2010, 46. viitattu 16.2.2020). Verkon identiteettikuplaan sitoutuminen paransi itsetuntoa, joskin lähtökohtaisesti hyvä itsetunto myös lisäsi sitoutumista identiteettikuplaan. Vähäinen ruutuaika kohotti itsetuntoa kuten myös todellisen elämän ystävyysuhteet – mitä enemmän ystäviä sitä parempi itsetunto. Toisaalta taas vahva sitoutuminen nettiyhteisöön sekä verkkovertaistuksessa koetut, muiden auttamiseen liittyvät voimaantumisen tunteet kohottivat nuorten itsetuntoa. Hyvää itsetuntoa kuvaavat itsenäiset ja muista riippumattomat mielipiteet, mutta myös kyky ottaa toiset huomioon (Erkko & Hannukkala 2013, 59). Aktiivinen toimijuus osana vaikkapa verkon vertaistukiyhteisöä vahvisti nuorten selviytymistaitoja. Kirjoittaminen ja tarvittaessa avun pyytäminen lisäsivät nuoren kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä, verkon anonymiteetti teki tuen tarpeen myöntämisestä helpompaa. Verkkovertaistuki tarjosi myös nuorille paikan olla täysin oma itsensä ja tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Sisäisen

voiman tunne tai voimaantuminen ei ole pysyvä olotila vaan se vaihtelee ja muuttuu tilanteen, ajan sekä paikan mukana - yksilö ymmärtää omat haasteensa, puutteensa sekä kehittämiskohteensa ollen kuitenkin sinut itsensä kanssa (Karvonen 2011, 122).

Tulosten tarkastelun ja johtopäätösten kannalta oli haastavaa pohtia, oliko jokin tekeminen syy vai seuraus lopullisen tuloksen kannalta. Onko esimerkiksi yksinäisyys ja syrjäytyminen seurausta mobiililaitteilla käytetystä ajasta, vaikka se toisaalla mahdollistaa sosiaaliset suhteet tai vertaistuen. Mielenterveyden suojaavat tekijät saattavatkin olla itsessään suojaavia ja voivat vähentää tai kompensoida riskeille altistumista, lisätä uskoa omaan kykyihin ja tätä kautta vahvistaa hyvää itsetuntoa sekä selviytymis- ja sopeutumiskykyä. Suojaavien tekijöiden runsaan määrän on todettu vähentävän mielenterveysongelmien riskiä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11.)

Tutkimuksemme aihealue on jatkuvassa, alati kiihtyvässä muutoksessa ja uudet sovellukset (mm. TikTok, Periscope, Snapchat, Kik, Jodel) muokkaavat jatkuvasti nuorten ja nuorten aikuisten tapoja käyttää älylaitteita. Myös älylaitteiden uudet mallit ja niiden helppo saatavuus (esim. kuukausimaksumahdollisuus) muuttavat laitteiden käyttötapoja koko ajan. Se mikä vielä pari vuotta sitten oli kohtuullisen harvinaista, kuten vaikkapa Instagramin tai Youtuben live striimaaminen, on nyt nuorten arkipäivää. Suosituimmat uudet sovellukset liittyvät tutkimustuloksissamme selkeästi näkyvään sosiaalisten suhteiden muodostamiseen ja niiden ylläpitoon. Sosiaalisten suhteiden tai niiden puutteen merkitys mielenterveydelle on joko mielenterveyttä vahvistava tai mielenterveyttä heikentävä tekijä. Mobiililaitteet ovat tämän päivän nuorten ja nuorten aikuisten oletettavasti merkittävin sosiaalisen kanssakäymisen väline ja siten niiden merkitys mielenterveydelle varsin kiistaton. Osallisuus, jota voidaan pitää syrjäytymisen vastavoimana, tarkoittaa vaikutusmahdollisuuksia sekä myös mahdollisuutta aktiiviseen toimintaan. (Vuorilehto ym. 2014, 31). Osallisuus verkossa nuorten vapaa-ajan yhteisöihin tai vaikkapa koululuokan ympärille rakennettuun WhatsApp keskusteluryhmään on 2020-luvun nuorelle yhtä luonteva ja yhtä tärkeä kanava oman aktiivisen osallisuuden kehittämiseen, kuin aiemmin olivat vaikkapa jotkut konkreettisesti koulun ympäristössä toimivat harrasteryhmät.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen uskottavuus perustuu sille, miten hyvä tieteellinen käytäntö toteutuu tutkimuksessa. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, miten tutkijat noudattavat tiedeyhteisön hyväksymiä toimintatapoja, toteuttavat eettisyyttä ja avoimuutta tiedonhankinnassa ja tutkimusmenetelmissä sekä huomioivat ja kunnioittavat muiden tutkijoiden tekemää työtä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151.) Näitä toimintatapoja olemme toteuttaneet myös omassa tutkimuksessamme ja pohtineet niiden toteutumista. Perehdyimme ennen tutkimuksen tekemistä tutkimusta koskeviin materiaaleihin ja tutkimuksen rakenteeseen. Tutkimuksen aikana kävimme keskusteluja tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden toteutumisesta. Kun ensimmäisellä haulla emme saaneet sellaista määrää osumia, että sisällönanalyysille olisi ollut perusteita, laajensimme kohderyhmän ikähaarukkaa käsittämään myös nuoret alkaen 15 ikävuodesta ylöspäin. Pohdimme asiaa sekä eettisesti että myös tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta. Kysyimme mielipidettä kohderyhmän laajentamiseen myös tutkimuksen ohjaavalta opettajalta. Tutkimussuunnitelmaa tehtäessä jouduimme myös pohtimaan miten rajaamme päätelaitteet ja niiden käytön tässä tutkimuksessa.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto julkaisee ammattikorkeakoulujen opin- näytetöitä koskevat eettiset ohjeet, joihin opiskelijan tulee työnsä yhteydessä perehtyä. Ohjeet sisältävät tietoja mm opinnäytetyön esteellisyyteen, tietosuojaan, rahoitukseen ja julkaisuun liittyen. (Arene 2020. viitattu 9.2.2020.) Olemme tutustuneet Arenen ohjeisiin ja noudattaneet niitä tämän tutkimuksen toteutuksessa. Aineiston valinnassa ja käsittelyssä on korostunut tutkimusetiikan noudattaminen, raportoinnin oikeudenmukaisuus, rehellisyys sekä tasavertaisuus. Proses- sin läpinäkyvyys sekä johdonmukaisuus toteutui tutkimuksessa aina tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin saakka.

Kirjallisuuskatsauksessa tutkimuksen eettisyys korostuu tutkimuskysymyksen muotoilussa ja valitun näkökulman huolellisessa valinnassa. Tämä siksi, että

kirjallisuuskatsauksen menetelmää voidaan pitää varsin väljänä. Omassa tutkimuksessa tutkimuskysymys on aseteltu huolellisesti ja taustatyö on tehty perusteellisesti, jotta vältämme subjektisuuden synnyttämän vinouman. (Kangasniemi ym. 2013, 297.) Tutkimuksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit oli määritelty ennakkoon ja suoritettujen hakujen tulokset, hakusanat sekä käytetyt tietokannat on dokumentoitu huolellisesti.

Tutkimuksen luotettavuuteen panostetaan kertomalla tarkasti tutkimuksen eri vaiheet. Tämä koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. Laadullisessa aineiston analyysissä korostuu aineiston luokittelun merkitys. Tutkimustulosten tarkastelussa ja tulkinnassa huomioidaan tutkimuksen kriittisyyttä ja tarkkuutta vaativat luotettavuuden kriteerit. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 232-233.) Hakusanojen ja tietokantojen määrittelyssä käytimme apuna informaation asiantuntijuutta. Tutkittaviksi aineistoksi valikoitui sisään- ja poissulkukriteerit täyttävät tutkimukset, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen luokittelun toistimme useampaan kertaan päätyen lopulta teorialähtöiseen sisältöanalyysiin. Samaa huolellisuutta toteutimme läpi tutkimuksen aina tutkimustulosten tarkasteluun saakka.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta julkaisee ohjeet koskien tutkimusetiikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessa tämä tarkoittaa tiedeyhteisön toimintatapojen noudattamista, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta läpi tutkimuksen aina suunnittelusta tulosten tallentamiseen ja esittämiseen asti. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 152.) Tässä tutkimuksessa käytimme Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön opinnäytetyön ohjeistusta.

## 9 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja sen tarkoituksena oli tutkia mobiililaitteiden käytön merkitystä nuorten mielenterveydelle. Tutkimus antoi paljon näkökulmia niin opiskeluun kuin työhömmä erityistä tukea tarvitsevien nuorten ja nuorten aikuisten parissa. Työelämässämme tutkimuksen aihe on noussut toistuvasti esille niin erityistä tukea tarvitsevien koulumaailmassa, kuntouttavassa nuorisotoiminnassa kuin myös kehitysvammaisten nuorten aikuisten parissa tehtävässä työssä. Yhteisen näkökulman toi kummankin kiinnostus tutkittavaan aiheeseen sekä aiheeseen liittyvät syventävät opinnot.

Tutkimuksen tekemisessä meitä helpotti sosiaalialalta saatu työkokemus. Myös vapaa-ajan toiminta nuorten harrastustoiminnan parissa auttoi näkemään aihetta lähempää ja syvällisemmin. Yksi merkittävä syy tutkimusaiheen valintaan olivat työelämässä ja vapaa-ajalla saadut kokemukset mobiililaitteiden käytön vaikutuksista nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Myös yleinen keskustelu liittyen nuorten mobiililaitteiden käyttöön ja sen vaikutuksiin lisäsi mielenkiintoa aiheen tutkimiseen. Tutkimusaineiston sisällöissä pohdintaa ja kysymyksiä herätti mobiililaitteiden käytön vähäinen huomiointi suhteessa uneen ja lepoon sekä sitä kautta mielenterveyteen. Julkisessa ja varsinkin mediassa käydyssä keskustelussa unen merkitystä sekä mobiililaitteiden ja pelaamisen yhteyttä on tuotu esille voimakkaasti.

Ajatuksia ja keskustelua herätti myös viime aikoina mediassa uutisoidut tiedot, joiden mukaan peliriippuvuus saa virallisen tautiluokituksen parin vuoden kuluessa. Yhtenä isoimmista ristiriidoista voitaneen pitää mobiililaitteiden koukuttavuutta. Rajan piirtäminen mielenterveyttä tukevan käytön ja addiktoituneen, pakonomaisen ja tätä kautta mielenterveyttä heikentävän käytön välille on vaikeaa. Kyseinen haaste ei kuitenkaan kosketa ainoastaan nuoria vaan yhtä lailla kaikkia älylaitteiden käyttäjiä. Internet on levittäytynyt perheen yhteisessä käytössä olevista pöytäkoneista juuri mobiililaitteisiin ja meistä lähes jokaisen taskuun. Älylaitteen tarjoamat mahdollisuudet itsensä kehittämiseen tai sosiaalisten tarpeiden tyydyttämiseen ovat käytännössä rajattomat - yksinäisyydestä kärsivä

suomalainen nuori saattaa löytää samanhenkistä seuraa vaikkapa toiselta puolelta maapalloa. Toisaalta älylaitteen jatkuva seuraaminen lisää stressiä aivoissa ja aiemmin vaikkapa kouluympäristöön keskittynyt kiusaaminen saattaa saada aivan uusia, ympäri vuorokauden jatkuvia muotoja. Tämä ristiriita herätti paljon pohdintaa prosessin aikana eikä siihen yksiselitteistä vastausta löytynytäkään.

Vaikka tutkimuksemme painotti mobiililaitteiden käytön merkitystä juuri nuorten mielenterveydelle, sai aiheen tutkiminen pohtimaan myös omaa mobiililaitteen käyttöä sekä erityisesti ruutuajan määrää. Rungas ruutu-aika oli positiivisessa yhteydessä useisiin mielenterveyttä heikentäviin tekijöihin. Mobiililaitteen käyttöön liittyvissä, mielenterveyttä suojaavissa tekijöissä ei ruutuajan määrällä ollut vastaavaa vaikutusta. Tarkempien tutkimustulosten saaminen vaatisi aiheen lisätutkimusta, jossa perehdyttäisiin esimerkiksi siihen, olisiko mahdollista vahvistaa mobiililaitteen käyttöön liittyviä suojaavia tekijöitä (kuten sosiaalinen tuki) mutta samalla vähentää mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä.

Tutkimus antoi työkaluja sosionomin työssä kohdattavien nuorten tukemiseen. Tutkimuksen esille tuomat uudet näkökulmat auttavat suhtautumaan mobiililaitteiden käytön tuomiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin entistä ammattimaisemmin. Toisaalta jo olemassa olleen tiedon vahvistuminen antaa varmuutta työelämässä vastaan tulevien tilanteiden kohtaamiseen. Esille tulleet tulokset auttavat näkemään mobiililaitteiden käyttöön liittyviä mielenterveyttä sekä hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä tekijöitä myös entistä laajemmin ja monialaisemmin, niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin kannalta. Opinnäytetyömme laajensi omaa näkemystämme ajankohtaisesta aihealueesta ja kasvatti asiakastyön osaamisemme. Lisäksi tavoitteenamme oli syventää tutkimuksen tekemisen eettistä näkökulmaa sekä vahvistaa tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamisemme. Eettinen osaamisemme syveni sekä kykymme analysoida hyvinvointia ja siihen johtavia tekijöitä kehittyi. Analysoidessamme tietoa myös tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamisemme kasvoi. Tutkimustuloksia pystymme hyödyntämään myös asiakkaan palvelutarpeen arvioinnissa sekä monialaisessa yhteistyössä.



## LÄHTEET

Aarnio, K. Autio, S. & Suomalainen, S. 2014. Skeema 5 – Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Andersson, A. 2018. Ruutuaika ja sen yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.12.2019

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63295/Andersson.Anita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arene 2020. Ammattikorkeakoulut – Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 9.2.2020

[http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

CNN Business 2017. iPhone 10 Years Later: The phone that almost wasn't. Viitattu 14.3.2019.

[https://www.youtube.com/watch?v=FfXuxiO\\_lqg](https://www.youtube.com/watch?v=FfXuxiO_lqg)

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura

Finlex 2016. Nuorisolaki. Viitattu 14.3.2019

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Finto. Suomalainen asiasanasto – ja ontologiapalvelu. Metatietosanasto. Viitattu 14.3.2019.

<http://finto.fi/mts/fi/page/m763>

Haasio, A. 2018. Hikikomorit. Vantaa: Avain.

Hagfors, H. 2019. Sosiaalisen median identiteettikuplat. Miten itsetunto ja yksinäisyys ovat yhteydessä identiteettikupliin sitoutumiseen? Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.12.2019

[https://core.ac.uk/display/196558460?source=3&algorithmId=14&similarToDoc=196558524&similarToDocKey=CORE&recSetID=78bec1ab-04c4-4701-94ca-7ac5e4e48443&position=5&recommendation\\_type=same\\_repo&otherRecs=159393121,33737418,153524527,30083763,196558460](https://core.ac.uk/display/196558460?source=3&algorithmId=14&similarToDoc=196558524&similarToDocKey=CORE&recSetID=78bec1ab-04c4-4701-94ca-7ac5e4e48443&position=5&recommendation_type=same_repo&otherRecs=159393121,33737418,153524527,30083763,196558460)

Hamilo, M. 2011. Luonnollisesti hullu. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Hassel, H. 2018. Älypuhelinien haitat: ongelmallinen käyttö ja älypuhelinriippuvuus. Jyväskylän yliopisto. Kandidaatintutkielma. Viitattu 8.12.2019

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59704/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201809274257.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K. Kanerva, A. Kuhanen, C. Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielen-terveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä, A-M. Jääskeläinen, P. Liikainen, E. 2013. Hoitotiede 25 (4), 291-301.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki WSOY Pro.

Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa A-L. Lämsä (toim.) Mieli maasta, masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS- Kustannus, 120 -131.

Korkeila, J. 2011. Mitä häpeäleima on? Teoksessa J. Oksanen (toim.) Irti häpeäleimasta. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim, 20-32.

Kosola S., Moisala M. & Ruokoniemi P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim.

Kurtti, H. 2014. "Nyt todella uskon, että selviän". Narratiivinen tutkimus nuorten vertaistuen kokemuksista. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.12.2019

<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61524>

Lahikainen, A R. Mälkiä, T. & Repo, K. 2015 Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino.

Laine, T. Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa P. Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika, Latvia: Tammi, 9-29.

Laine, J. & Pöyhönen, R. Media multitaskingin vaikutus nuoren mielenterveyteen. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 6.2.2019.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104153/Jutta\\_Laine\\_ ja\\_Rami\\_Poyhonen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104153/Jutta_Laine_ ja_Rami_Poyhonen.pdf?sequence=1)

Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.

Malinen, B. 2010. The Nature, origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness: A Grounded Theory Study. University of Helsinki. Academic dissertation. Viitattu 16.2.2020.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/21627/thenatur.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nuorten mielenterveystalo 2019. Teknologia apuna. Viitattu 14.3.2019.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/vanhemmille\\_ammattilaisille/tietoa\\_ammattilaisille/yleista\\_tietoa/Pages/Teknologia-apuna.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/vanhemmille_ammattilaisille/tietoa_ammattilaisille/yleista_tietoa/Pages/Teknologia-apuna.aspx)

Oikarinen, E. 2018. Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.12.2019  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180638/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180638.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180638/urn_nbn_fi_uef-20180638.pdf)

Puukko, K. 2018. Yhteisöllisyyttä verkossa Yksinäisyyden yhteys sosiodigitaaliseen osallistumiseen lukiolaisilla. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.12.2019  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236892/GRADU\\_PUUKKO\\_FINAL.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236892/GRADU_PUUKKO_FINAL.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Ronkainen, S. Pehkonen, L. Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki WSOYpro.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4.  
Viitattu 23.5.2019. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media. Ystävyysuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.12.2019  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen Mielenterveysseura 2019. "Rakasta läheisiäsi enemmän kuin puhelin-tasi."

Viitattu 14.3.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/”rakasta-läheisiäsi-ennemmin-kuin-puhelin-tasi”>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 14.3.2019.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Tilastokeskus. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2019, 1. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Helsinki: Tilastokeskus Viitattu: 15.2.2020.

[http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi\\_2019\\_2019-11-07\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html)

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turun ammattikorkeakoulu, Laine, J. & Pöyhönen, R. 2015. Media multitasking vaikutus nuoren mielenterveyteen. Viitattu 6.1.2019

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104153/Jutta\\_Laine\\_ja\\_Rami\\_Poyhonen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104153/Jutta_Laine_ja_Rami_Poyhonen.pdf?sequence=1)

Twenge, J. 2017. The Atlantic. Have smartphones Destroyed a Generation? Atlantic. Viitattu 19.2.2020

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

Twenge, J. 2017. Making iGen's Mental Health Issues Disappear. Psychology Today. Viitattu 20.2.2020.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/our-changing-culture/201708/making-igens-mental-health-issues-disappear>

YLE 2016. YLE uutiset. Ziemann, M. Ensimmäinen älypuhelin Nokia Communicator 20 vuotta – ”Kuka tällaisia asioita viitsii käyttää?”  
<https://yle.fi/uutiset/3-8745568>

YLE 2019. Opettajat Ylen kyselyssä: lasten keskittymiskyky on huonontunut selvästi. Viitattu 8.1.2019.  
<https://yle.fi/uutiset/3-10569143>

Vuorilehto, M. Larri, T. Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys-työ. Helsinki. Edita Prima Oy.

World Health Organization 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 15.2.2020.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kirjallisuushaun valintaprosessi

Liite 2. Aineiston analysoinnissa syntyneet luokat

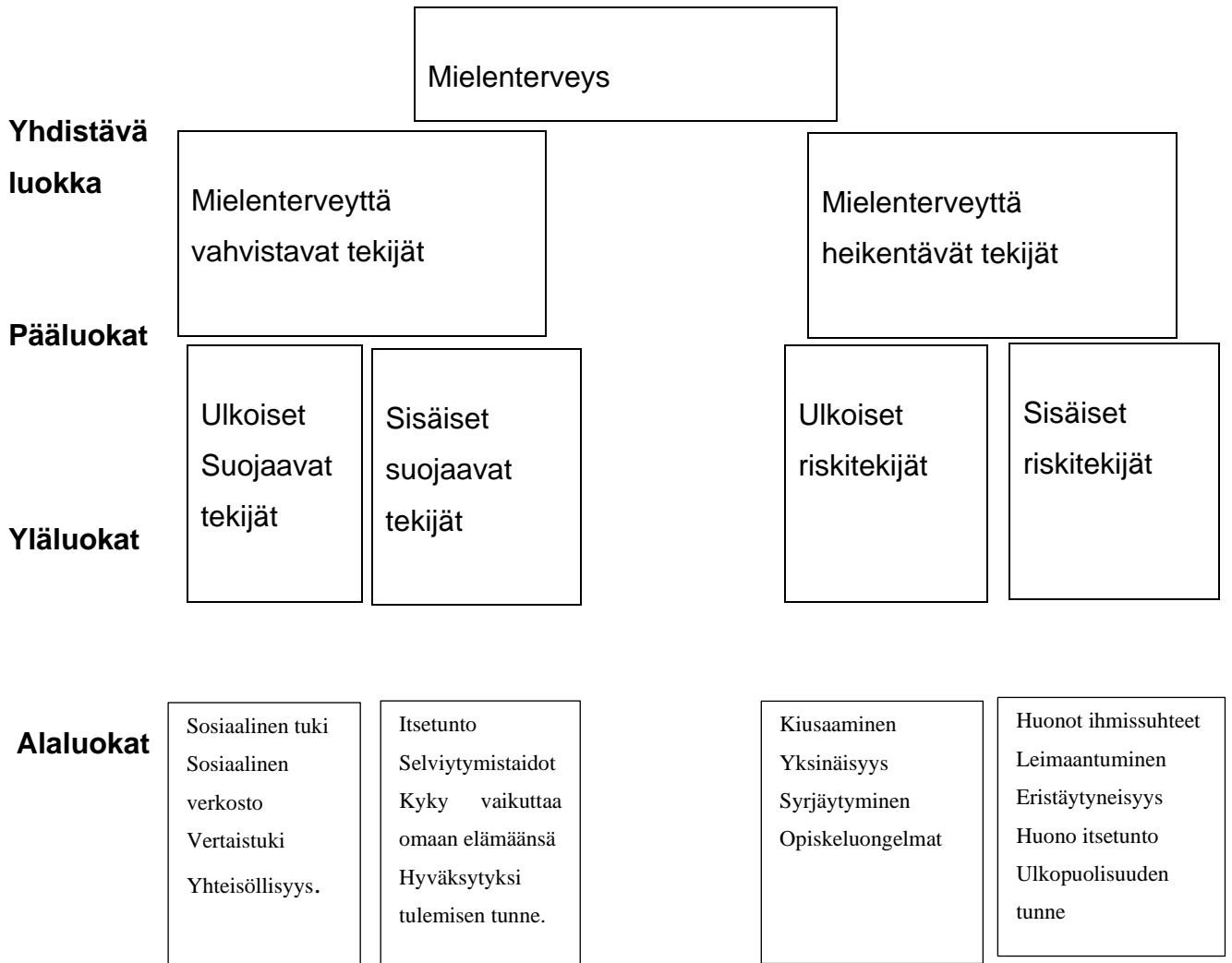
Liite 3. Analysoitavat tutkimukset

Liite 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista

Tietokanta	Hakutulok- sia kolmen asiasanan haulla	Hvyäsyty otsikon mukaan	Duplikaa- tiin poiston jälkeen mukana	Hyväsyty otsikon mukaan	Hyväsyty otsikon ja tiivistelmän mukaan	Hyväsyty koko tekstin mukaan	Hyväsyty
Arto	-						
Core	2059	31	29	9	3	2	2
Elektra	0	0	0	0	0	0	0
Melinda*	0	0	0	0	0	0	0
Finna	7	0	0	0	0	0	0
Ebsco*	1	0	0	0	0	0	0
Elsevier*	1	0	0	0	0	0	0
Eric*	0	0	0	0	0	0	0
Google Scholar	1659	64	57	19	5	4	4
Yhteensä	3727	95	88	28	8	6	6

\*-MERKITYJEN TIETOKANTOJEN KOHDALLA HAETTU MATERIAALIA MYÖS PELKÄSTÄÄN YHDELLÄ ASIASANALLA (MIELENTERVEYS)





Tutkimuksen nimi Vuosi	Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa 2018
Tekijä	Elisa Oikarinen
Kohderyhmä	Nuoret 16–19-vuotta
Tutkimusmenetelmä	Kvalitatiivinen tutkimus
Tutkimuksen tarkoitus	Selvittää millaisia erilaisia ystävyksiä eli ystävyden kategorioita nuorille muodostuu sosiaalisen median välityksellä. Tutkimuskysymystä tarkentavia jatkokysymyksiä ovat: miten jotkut ystävät tai kaverit ovat läheisempiä tai etäisempiä, tai erilaista sosiaalista funktiota varten.
Keskeiset tulokset	Nuorille muodostuu monia erilaisia ystävyden kategorioita sosiaalisen median välityksellä. Sosiaalinen media on tärkeä ja helppo yhteydenpitoväline ja sen kautta voidaan olla yhteydessä läheisiin henkilöihin, mutta nähdä myös muiden ihmisten elämää ja pysyä siinä mukana jollain tapaa.

Tutkimuksen nimi	Yhteisöllisyyttä verkossa? Yksinäisyyden yhteys sosiodigitaaliseen osallistumiseen lukiolaisilla 2018
Tekijä	Kati Puukko
Kohderyhmä	Nuoret 16–17-vuotta / ensimmäisen vuoden lukiolaisia.

Tutkimusmenetelmä	Kvantitatiivinen tutkimus
Tutkimuksen tarkoitus	Selvittää lukiolaisten kokeman yksinäisyyden ja sosiodigitaalisen osallistumisen välisiä yhteyksiä.
Keskeiset tulokset	Lukiolaisten sosiodigitaalisesta osallistumisesta löydettiin kolme ulottuvuutta: kaverilähtöinen osallistuminen, kiinnostuslähtöinen osallistuminen ja pelaaminen. Näistä kaverilähtöinen osallistuminen oli yleisin tapa käyttää sosiodigitaalista teknologiaa.

Tutkimuksen nimi	Ruutuaika ja sen yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen lukion 1. JA 2. vuoden opiskelijoilla. 2018
Tekijä	Anita Andersson
Kohderyhmä	Aineistona Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä Kouluterveyskysely vuodelta 2013. Aineisto koostui yhteensä 48610 lukioissa opiskelevan nuoren vastauksista. Ikärajaus lukion 1-2 luokkalaiset.
Tutkimusmenetelmä	Kvantitatiivinen tutkimus
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden ruutuaajan käyttöä määrällisesti ja sen yhteyttä heidän sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäynnin sujumiseen.
Keskeiset tulokset	Tulosten mukaan ruutuaajan määrällä on jossain määrin vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin, koulun sujumiseen ja koulumenestykseen.

Tutkimuksen nimi	Sosiaalisen median identiteettikuplat. Miten itsetunto ja yksinäisyys ovat yhteydessä identiteettikupliin sitoutumiseen? 2019
Tekijä	Heli Hagfors
Kohderyhmä	Tutkimuksessa käytettiin Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median rahapeliyhteisöissä -tutkimushankkeen aineistoa, joka koostui 15–25-vuotiaista suomalaisista nuorista (n = 1200, naisia 50 % iän ka = 21,29, iän kh = 2,85.
Tutkimusmenetelmä	Analyysimenetelmänä käytetty hierarkkista lineaarista regressiota ja lisäksi toteutettu mediaatioanalyysi bootstrap-estimoinnilla.
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkielman tarkoituksena on jatkaa sosiaalisen median identiteettikupliin liittyvää tutkimusta ja selvittää, miten itsetunto ja yksinäisyys ovat yhteydessä yksilön sitoutumiseen erilaisiin identiteettikupliin.
Keskeiset tulokset	Tulokset osoittivat, että sekä itsetunto että yksinäisyys ovat positiivisesti yhteydessä identiteettikupliin sitoutumiseen ja että heikko itsetunto välitti yksinäisyyden ja identiteettikupliin sitoutumisen välistä epäsuoraa yhteyttä, mutta yhteys oli negatiivinen. Yksinäisyyden ja identiteettikupliin

	<p>sitoutumisen välinen positiivinen yhteys vahvistaa aiempaa käsitystä siitä, että yksinäiset saattavat etsiä sosiaalisen median verkkoyhteisöistä helpotusta yksinäisyyteensä.</p>
--	--

Tutkimuksen nimi	<p>Nuoret ja sosiaalinen media Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle 2017</p>
Tekijä	<p>Sonja Sievers</p>
Kohderyhmä	<p>Otoksessa on 15–30-vuotiaita internetkäyttäjiä, joista otokseen valikoituivat 15–18-vuotiaat.</p>
Tutkimusmenetelmä	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>
Tutkimuksen tarkoitus	<p>Ovatko sosiaalidemografiset taustatekijät, kuten ikä ja sukupuoli yhteydessä itsetuntoon? Onko lähiyhteisöön ja internetyhteisöön samastuminen yhteydessä itsetuntoon? Onko internetissä yksilöön kohdistettu vihapuhe yhteydessä itsetuntoon?</p>
Keskeiset tulokset	<p>Sukupuoli oli tilastollisesti yhteydessä itsetuntoon, eli pojilla on tyttöjä parempi itsetunto. Lisäksi yhteenkuuluvuuden kokemus lähiyhteisöön oli merkittävästi yhteydessä itsetuntoon. Kuitenkaan ikä, läheisten ystävien lukumäärä, Facebook ystävien määrä, internetyhteisöön samastuminen eikä vihapuheen kohteeksi joutuminen olleet</p>

	tilastollisessa mallissa merkitseviä selittäjiä.
--	--

Tutkimuksen nimi	"Nyt todella uskon, että selviän" Narratiivinen tutkimus nuorten vertaistuen kokemuksista 2014
Tekijä	Hanna Kurtti
Kohderyhmä	Nuoret 15-30 vuotta
Tutkimusmenetelmä	Kvalitatiivinen tutkimus
Tutkimuksen tarkoitus	Selvittää masentuneiden nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää masentuneiden nuorten vertaistukeen liittämiä merkityksiä sekä osallistumistyyppien vaikutusta voimaantumisen kokemuksiin.
Keskeiset tulokset	Vertaistukeen osallistumisen tapa vaikuttaa nuoren voimaantumisen kokemukseen. Vertaistuen merkitykset jakautuvat kahteen teemaan: 1) tukea avun hakemiseen sekä 2) tukea voimavarojen kasvulle. Nuorten osallistumistavat jakautuvat kolmeen päätyyppiin: 1) tarkkailijoiksi, 2) aktiivisiksi keskustelijoiksi sekä 3) turisteiksi. Tutkimuksessa oli myös kokemuksia voimaantumisen estävistä tekijöistä, jotka liittyivät vahvasti vertaistukiryhmän heikkoon osallistumisen tasoon.

AINEISTO JA ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALA-LUOKKA	YLÄ-LUOKKA	PÄÄLUOKKA
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 71</b>  <i>Ilmi tutkimuksessakin tuli se, että vaikka somessa olisi paljon kavereita ja seuraajia, niin yhteydessä ollaan ja jutellaan pääasiassa läheisten kanssa (ja heidän määrä ei ole suuri).</i></p>	<p>Somessa pidetään yhteyttä erityisesti läheisiin, vaikka seuraajia/kavereita olisi paljonkin.</p>	<p><b>Sosiaalinen tuki/ Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 72</b>  <i>Sosiaalisessa mediassa oltiin kavereita pääasiassa siitä syystä, jotta voidaan ylläpitää suhteita, olla yhteydessä ja vaihtaa kuulumisia, oltiin kiinnostuneita henkilöistä ja näkemään heidän elämäänsä ja tunnettiin entuudestaan. Oikea elämä siis korostui. Kavereiden ”tehtävä” somessa on tykkäillä ja kommentoida, tämä toi hyvää mieltä ja hyväksynnänkin tunnetta. Kun pohditaan sosiaalisen median eri kavereiden erilaista sosiaalista funktiota, niin nämä edellä mainitut asiat liittyvät paljolti läheisiin, mutta some mahdollistaa myös esimerkiksi tuttujen ja puolittujen elämässä edes jollain tavalla mukana pysymisen. Vaikkei henkilön kanssa juttele, niin hänen elämäänsä voi seurata.</i></p>	<p>Oikean elämän ystävyysuhteet korostuivat aktiivisessa somekäyttäytymisissä. Puolituttujen ja tuttujen elämää lähinnä vain seurattiin.</p>	<p><b>Sosiaalinen tuki/ Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 73</b>  <i>Myös tutustuminen ja ”juttelun pohjustaminen” saattoivat olla tekijänä sosiaalisen median kavereudelle. Usein esille tuli, että somen kautta on helpompaa lähestyä, lähentyä ja nopeasti tutustua henkilöön. Esille tuli kuitenkin myös sellaista ajattelua, että kavereus ei välttämättä kehity syvemmäksi, jos se jää vain sosiaalisessa mediassa juttelun tasolle, vaan ystävyyttä kehitetään ja ylläpidetään kasvotusten. Eli jos puolittuja tai henkilöitä, jotka tietää, muttei tunne, hyväksyy kavereiksi tai seuraajiksi, niin</i></p>	<p>Some nähtiin myös kanavana tutustua uusiin ihmisiin, vastaajat kuitenkin kokivat, että ystävyys kehittyi kasvotusten.</p>	<p><b>Sosiaalinen tuki/ Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>

<p>syynä tälle voi olla halu tutustua.</p>				
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyys-suhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 74</b>  <i>Luottamus, sosiaalinen tuki, informaatio, normit ja vastavuoroisuus mainittiin osassa haastatteluisia ja ne tulivat jollain tapaa esille haastatetuista. Epäsuorasti ne tulivat esille erilaisina tekemisinä. Esimerkiksi keskusteleminen sosiaalisessa mediassa oli paljon esillä, ja se voi viitata niin sosiaaliseen tukeen kuin vaikka luottamukseen. Läheisten kanssa viestitellään enemmän ja heille jaetaan syväisiäkin asioita, puolitutuille puhutaan pinnallisempia arkielämän asioita.</i></p>	<p>Vastaajat kokivat saavansa sosiaalisesta mediasta sosiaalista tukea.</p>	<p><b>Sosiaalinen tuki/ Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyys-suhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 77</b>  <i>Sosiaalisessa mediassa nuoret voivatkin puolestaan keskittyä pitämään yhteyttä heitä kiinnostaviin henkilöihin, jotka usein voivat olla samankaltaisia tai heillä on samoja mielenkiinnon kohteita. Samankaltaisen kanssa voidaan esimerkiksi luoda pienempiä online-ryhmiä, jonne eivät kaikki pääse.</i></p>	<p>Samankaltaiset tai saman mielenkiinnon kohteen jakavat ihmiset löytävät toisensa.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyys-suhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 77</b>  <i>Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja sosiaalinen media on tärkeä yhteydenpitoväline. Somen avulla voidaan pitää yhteyttä tärkeisiin ihmisiin, myös niihin, jotka asuvat kauempana. ...Sosiaalinen media koettiin usein helpoksi yhteydenpitovälineeksi. Nuorille some luo kanavan, mitä kautta voidaan saavuttaa myös informaatiota.</i></p>	<p>Sosiaalinen media koetaan helpoksi ja tärkeäksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäjäksi sekä informaatiokanavaksi.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Oikarinen, E.</b>  <b>Nuorten ystävyys-suhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 77</b>  <i>Usein esille tuli, että jotkut suhteet vain katkeaisivat, jos sosiaalista mediaa ei olisi. Esimerkiksi lapsuudenkaverit ja vanhat koulukaverit; heidän elämäänsä voi seurata edelleen somessa, vaikka tiet ovat jo erkaantuneet todellisessa elämässä. Voisin kuvitella</i></p>	<p>Sosiaalinen media ylläpitää myös niitä ihmissuhteita, jotka eivät kuulu päivittäiseen arkeen.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>



<p>tämän auttavan elämän muutostokohdissa esimerkiksi muualle muutettaessa tai koulun vaihtuessa; aiemmin elämään kuuluneita ihmisiä ei tarvitse jättää taakseen, vaan sosiaalinen media pitää heidät mukana, jos henkilö itse niin haluaa.</p>				
<p><b>Oikarinen, E.</b> <b>Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa, s. 77</b> <i>Keskittymisen mahdollinen häiriintyminen on toki totta ja se tuli esille haastatteluissakin, mutta sosiaaliseen mediaan ja ystävyysuhteisiin liittyy myös positiivisia puolia. Sosiaalinen media voi esimerkiksi helpon yhteydenpito -mahdollisuuden avulla vähentää yksinäisyyden tunnetta, mikä tuli esille tutkimuksessanikin. Kasvotusten olemista se ei korvaa, kuten osa haastateltavistakin totesi, mutta silloin, kun ei ole yksinkertaisesti mahdollisuutta olla fyysisesti läsnä kavereiden kanssa, niin se toimii hyvänä "väliaikaisena" keinona yhteyden pitämiseen ja ystävyyden ylläpitämiseen.</i></p>	<p>Sosiaalinen media ei korvaa ihmissuhteissa kasvotusten näkemistä mutta vähentää yksinäisyyden tunnetta.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Puukko, K.</b> <b>Yhteisöllisyyttä verkossa? Yksinäisyyden yhteys sosiodigitaaliseen osallistumiseen lukiolaisilla, s.30</b> <i>Kaverilähtöinen osallistuminen oli sekä tyttöjen ja poikien keskuudessa selvästi yleisin tapa käyttää sosiodigitaalista teknologiaa. Kiinnostuslähtöinen median käyttö ja pelaaminen olivat taas lukiolaisten keskuudessa harvinaisempaa.</i></p>	<p>Vastaajien keskuudessa yleisin tapa käyttää sosiodigitaalista teknologiaa oli kaverilähtöinen osallistuminen.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Puukko, K.</b> <b>Yhteisöllisyyttä verkossa? Yksinäisyyden yhteys sosiodigitaaliseen osallistumiseen lukiolaisilla, s.52</b> <i>Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat monien viimeaikaisten tutkimusten havaintoja siitä, että tieto- ja viestintäteknologia on sulautunut osaksi nuorten kaverilähtöistä vuorovaikutusta. Vaikka teknologia on mahdollistanut uudenlaisia vuorovaikutuksen muotoja, näyttäisi valtaosa nuorista kuitenkin hyödyntävän teknologiaa ensisijaisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Kiinnostuslähtöinen sosiodigitaalisen teknologian käyttö ja pelaaminen puolestaan</i></p>	<p>Tieto- ja viestintäteknologia on saumaton osa nuorten kaverilähtöistä vuorovaikutusta - sitä käytetään ensisijaisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja vain marginaalisesti kiinnostuslähtöisesti tai pelaamiseen.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>

näyttäisivät olevan vain rajatun ryhmän aktiviteetteja.				
<p><b>Puukko, K.</b>  <b>Yhteisöllisyyttä verkossa? Yksinäisyyden yhteys sosiodigitaaliseen osallistumiseen lukiolaisilla, s.52</b>  <i>Tässä ja aiemmassa tutkimuksessa tehtyjen havaintojen perusteella ei voida tehdä suoraviivaisia johtopäätöksiä yksinäisyyden ja sosiodigitaalisen osallistumisen ulottuvuuksien välisistä yhteyksistä. Tämän tutkimuksen tulokset antavat kuitenkin viitteitä siitä, että yksinäisyyden kokeminen selittää ainakin osittain nuorten sosiodigitaalista osallistumista. Kiinnostuslähtöinen sosiodigitaalinen osallistuminen ja pelaaminen voivat tarjota yksinäisille nuorille uudenlaisia sosiaalisen verkostoitumisen ja yhteisöllisyyden kokemisen mahdollisuuksia. Toisaalta tieto- ja viestintäteknologiaan ei tule suhtautua kriitikittömästi, sillä on mahdollista, että sosiodigitaalisten aktiviteettien parissa vietetty aika on myös yksi syy yksinäisyydelle. On mahdollista, että yksinäisyyden tunnekokemukseen liittyvä sosiaalinen passiivisuus heijastuu myös yksinäisyyttä kokevien sosiodigitaalisen teknologian käyttöön.</i></p>	<p>Kokemus yksinäisyydestä selittää ainakin osittain nuorten sosiodigitaalista osallistumista. Verkko voi joko tarjota uusia sosiaalisia kontakteja tai yksinäisyyteen liittyvä sosiaalinen passiivisuus lisätä ajanviettoa sosiodigitaalisten aktiviteettien parissa.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Hagfors,H.</b>  <b>SOSIAALISEN MEDIAN IDENTITEETTIKUPLAT Miten itsetunto ja yksinäisyys ovat yhteydessä identiteettikupliin sitoutumiseen? s. 52</b>  <i>...aktiivisuus sosiaalisessa mediassa, eli kuinka usein henkilö latasi itsestään kuvia ja julkaisi sisältöä, oli voimakkaasti yhteydessä identiteettikupliin sitoutumiseen, ja se olikin yllättäen kaikkein voimakkain selittäjä....</i></p>	<p>Aktiivisuus sosiaalisessa mediassa lisäsi identiteettikuplaan sitoutumista kaikista eniten.</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>
<p><b>Hagfors,H.</b>  <b>SOSIAALISEN MEDIAN IDENTITEETTIKUPLAT Miten itsetunto ja yksinäisyys ovat yhteydessä identiteettikupliin sitoutumiseen? s. 52</b>  <i>Tulos on myös intuitiivisesti hyvin uskottava, sillä niiden henkilöiden voi olettaakin olevan hyvin aktiivisia sosiaalisessa mediassa, jotka identifioituvat vahvasti johonkin sosiaalisen median verkkoyhteisöön ja kokevat sen tärkeäksi osaksi omaa itseään</i></p>	<p>Voimakas identifioituminen sosiaalisen median verkkoyhteisöön saattaa myös lisätä aktiivisuutta</p>	<p><b>Sosiaalinen verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä vahvistavat tekijät</b></p>

<p><b>Sievers, S.</b>  <b>Nuoret ja sosiaalinen media</b>  <b>Ystävyys-suhteiden ja viha-</b>  <b>puheen kohteeksi joutumi-</b>  <b>sen merkitys itsetunnolle</b>  <b>s.47</b>  <i>Netinkäyttö ja internet yhteis-</i>  <i>söön samastuminen ovat posi-</i>  <i>tiivisesti yhteydessä toisiinsa</i>  <i>r=0,127, p&lt;0,01. Eli mitä</i>  <i>enemmän käyttää internetin</i>  <i>eri palveluita, sitä voimak-</i>  <i>kaammin yksilö samastuu joh-</i>  <i>honkin nettiyhteisöön. Samais-</i>  <i>tuminen johonkin nettiyhteis-</i>  <i>söön ja samastuminen lähiyh-</i>  <i>teisöön ovat myös yhteydessä</i>  <i>toisiinsa positiivisesti r=0,332,</i>  <i>p&lt;0,01), eli mitä voimakkaam-</i>  <i>min yksilö kokee kuuluvansa</i>  <i>lähiyhteisöön, kuten koti,</i>  <i>perhe tai työ- tai kouluyhteis-</i>  <i>söön, sitä voimakkaammin yk-</i>  <i>silö kokee kuuluvansa myös</i>  <i>internet-yhteisöön.</i></p>	<p>Voimakas yhteen- kuuluvuuden tunne lähiyhteisön kanssa sekä vastaavasti myös runsas inter- netin käyttö lisäsivät samaistumista nettiyhteisöön.</p>	<p><b>Sosiaali-</b>  <b>nen</b>  <b>verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset</b>  <b>suojaavat</b>  <b>tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä</b>  <b>vahvistavat</b>  <b>tekijät</b></p>
<p><b>Sievers, S.</b>  <b>Nuoret ja sosiaalinen me-</b>  <b>dia</b>  <b>Ystävyys-suhteiden ja viha-</b>  <b>puheen kohteeksi jou-</b>  <b>tumisen merkitys itsetun-</b>  <b>nolle</b>  <b>s.47</b>  <i>Läheisten ystävyys-suhteiden</i>  <i>lukumäärä ja facebook-kave-</i>  <i>reiden lukumäärä ovat positiiv-</i>  <i>isesti yhteydessä toisiinsa</i></p>	<p>Läheisten ystävyyssuhteiden ja facebook- kaverei- den lukumäärä ovat positiivissa yhteydessä keskenään.</p>	<p><b>Sosiaali-</b>  <b>nen</b>  <b>verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset</b>  <b>suojaavat</b>  <b>tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä</b>  <b>vahvistavat</b>  <b>tekijät</b></p>
<p><b>Kurtti,H.</b>  <b>"Nyt todella uskon, että sel-</b>  <b>viän"</b>  <b>Narratiivinen tutkimus nuor-</b>  <b>ten vertaistuen kokemuk-</b>  <b>sista, s.66</b>  <i>Tutkimukseni nuorten välillä</i>  <i>vallitsee ilmiselvä sosiaalisen</i>  <i>tuen piiri, joka auttaa ja kan-</i>  <i>nustaa aina, kun joku tarvitsee</i>  <i>tukea. Tukinetin keskustelu-</i>  <i>palsta näyttää olevan usealle</i>  <i>nuorelle paikkaa, jota ilman</i>  <i>heillä ei ole sosiaalisia suh-</i>  <i>teita. Verkossa kokemuksia</i>  <i>jakamalla saadaan ainutlaa-</i>  <i>tuista tukea, joka ei välttä-</i>  <i>mättä muuten ole ollut saata-</i>  <i>villa</i></p>	<p>Tukinetti on monelle nuorelle ainut paikka solmia sosiaalisia suhteita.</p>	<p><b>Sosiaali-</b>  <b>nen</b>  <b>verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset</b>  <b>suojaavat</b>  <b>tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä</b>  <b>vahvistavat</b>  <b>tekijät</b></p>
<p><b>Kurtti,H.</b>  <b>"Nyt todella uskon, että sel-</b>  <b>viän"</b>  <b>Narratiivinen tutkimus nuor-</b>  <b>ten vertaistuen kokemuksis-</b>  <b>ta, s.81</b>  <i>Tukinetin kautta vuorovaiku-</i>  <i>tuksessa saadut ystävät mer-</i>  <i>kitsevät paljon. Joillekin vertai-</i>  <i>set ovat heidän ainoita ystävi-</i>  <i>ään</i></p>	<p>Tukinetin kautta saadut ystävät mer- kitsevät paljon. Ne saattavat olla myös ainoita</p>	<p><b>Sosiaali-</b>  <b>nen tuki/</b>  <b>Sosiaali-</b>  <b>nen</b>  <b>verkosto</b></p>	<p><b>Ulkoiset</b>  <b>suojaavat</b>  <b>tekijät</b></p>	<p><b>Mielenterveyttä</b>  <b>vahvistavat</b>  <b>tekijät</b></p>