



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lotta Andersson & Fatima Nazari

SOSIAALISEN MEDIAN
VAIKUTUKSET NUORTEN MIELEN
HYVINVOINTIIN

Kirjallisuuskatsaus

Sosiaali- ja terveysala 2020

Hoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Lotta Andersson & Fatima Nazari
Opinnäytetyön nimi	Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	32
Ohjaaja	Regina Nurmi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia minkälaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten hyvinvointiin.

Teoriaa haettiin opinnäytetyöhön hoitotieteellisistä tietokannoista ja manuaalisesti. Tiedonhaussa käytettiin asiasanoja sosiaalinen media, hyvinvointi, mielen hyvinvointi, murrosikäinen ja nuori. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja aihe rajattiin koskemaan sosiaalisen median vaikutuksia erityisesti nuoren mielen hyvinvointiin. Kyseiseen rajaukseen päädyttiin, koska hyvinvoinnin käsite on erittäin laaja-alainen. Kirjallisuuskatsauksessa käytettävät tutkimukset rajattiin tutkimuksen tai artikkelin tason, julkaisuvuoden, suomen- ja englannin kielen ja tutkimusta ohjaavien kysymysten avulla. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto kerättiin manuaalisesti, Google Scholarista, Cinahl ja PubMed tietokannoista.

Sosiaalisella medially havaittiin olevan monia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia nuorten mielen hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä kahdeksan tutkimusta ja artikkelia, joista myönteisiä vaikutuksia löydettiin viidestä eri tutkimuksesta. Kielteisiä vaikutuksia löydettiin kaikista kahdeksasta tarkastellusta tutkimuksesta ja artikkelista. Tutkimustulosten mukaan esiin nousevia sosiaalisen median myönteisiä vaikutuksia oli mahdollisuus yhteydenpitoon, itsetunnon kohoaminen ja tuen saaminen. Eniten esiin nousevia kielteisiä vaikutuksia oli nettiriippuvuus, verkkokiusaaminen, itsetunnon heikentyminen ja ulkonäköpaineet. Vaikka tarkastelluissa tutkimuksissa nousi esiin enemmän kielteisiä kuin myönteisiä vaikutuksia, voidaan päätellä sosiaalisen median olevan tärkeä yhteydenpidon väline nuorten keskuudessa.

Avainsanat	Sosiaalinen media, hyvinvointi, mielen hyvinvointi, murrosikäinen, nuori
------------	--

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyö

ABSTRACT

Author	Lotta Andersson and Fatima Nazari
Title	The Impact of Social Media on the Mental Wellbeing of Adolescents
Year	2020
Language	Finnish
Pages	32
Name of Supervisor	Regina Nurmi

The aim of this thesis is to study the positive and negative effects of social media on the well-being of adolescents.

The theoretical part of the bachelor's thesis was retrieved from nursing databases and manually. The key concepts social media, well-being, mental well-being and adolescence were used in the information retrieval. The bachelor's thesis was carried out as a descriptive literature review and the topic was limited to the effects of social media, especially on the mental well-being of the adolescent. The approach was chosen, because the concept of well-being is wide-ranging. The studies used in the literature review were limited by the level of research, the year of publication, Finnish and English, and the questions guiding the research.

Social media was found to have many positive and negative effects on the mental well-being of adolescents. Positive effects were found in five different studies and negative effects were found in all eight studies and articles. According to the results of the research, the emerging positive effects of social media were the opportunity to communicate, to improve self-esteem and to gain support. The most prominent negative effects were Internet addiction, cyberbullying, decline in self-esteem, and appearance pressures. Although the studies examined highlighted more negative than positive effects, it can be deduced that social media is an important communication tool among adolescents.

Keywords Social media, mental health, psychological well-being, adolescent

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITEET JA TUTKIMUSTA OHJAAVAT KYSYMYKSET.....	7
	2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	7
	2.2 Tutkimusta ohjaavat kysymykset.....	7
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	8
	3.1 Sosiaalinen media.....	8
	3.2 Hyvinvointi.....	8
	3.3 Murrosikäinen nuori ja nuoren mielen hyvinvointi.....	9
4	NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA.....	12
	4.1 Nuorten sosiaalisen median käyttö.....	12
	4.2 Ulkonäköpaineet sosiaalisessa mediassa.....	14
	4.3 Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa.....	14
	4.4 Häirintä sosiaalisessa mediassa.....	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
	5.1 Kirjallisuuskatsaus.....	17
	5.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä.....	17
	5.3 Tutkimuksien haku ja valinta.....	18
6	TULOKSET.....	20
	6.1 Sosiaalisen median myönteiset vaikutukset.....	20
	6.2 Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset.....	21
7	POHDINTA.....	26
	7.1 Johtopäätökset.....	26
	7.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	28
	7.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet.....	28

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen käytetyt tietokannat ja hakusanat.....18

Taulukko 2. Yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista21

1 JOHDANTO

Älypuhelimista on tullut nuorten vakiovaruste. Älypuhelimien tärkeimpänä käyttötarkoituksena pidetään internetiin ja sosiaalisen median palveluihin pääsyä. (Pönkä, 2014, 72.) Weissenfeltin tehdyn SoMe ja nuoret (2016 a.) kyselytutkimuksen mukaan lähes kaikki kyselyyn vastanneista nuorista käyttivät sosiaalista mediaa sisältöjen lukemiseen, selaamiseen ja tykkäämiseen. Ensisijaisesti sosiaalista mediaa käytettiin tuttujen ihmisten kanssa keskustelemiseen. Ryhmytymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta nuoret pitivät tärkeänä. He käyttivät sosiaalisen median palveluita, koska muutkin nuoret käyttävät. Tutkimuksesta ilmeni sosiaalisen median käytön olleen nuorille helppoa. Palveluiden käyttö on vakiintunutta jokapäiväisessä elämässä hyvin monen nuoren elämässä. (Weissenfelt 2016 a.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, minkälaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena ja aihe rajattiin koskemaan sosiaalisen median vaikutuksia erityisesti nuoren mielen hyvinvointiin. Kyseiseen rajaukseen päädyttiin, koska hyvinvoinnin käsite on erittäin laaja-alainen. Teoriaa haettiin opinnäytetyöhön hoitotieteellisistä tietokannoista ja manuaalisesti. Tiedonhaussa käytettiin asiasanoja sosiaalinen media, hyvinvointi, mielen hyvinvointi, murrosikäinen ja nuori.

Nuorten mielenterveys ja mielen hyvinvointi on kiinnostava teema. Idea varsinaiseen opinnäytetyön aiheeseen nousi sosiaalisen median ajankohtaisuuden vuoksi. Henkilökohtainen kiinnostus aiheeseen heräsi, seuratessa lähipiirissä olevien tuttujen nuorten sosiaalista median käyttöä. He jakoivat paljon videoita ja kuvia sosiaalisessa mediassa. Heillä oli monta tuhatta seuraajaa sosiaalisen median palveluissa. Tämä sai pohtimaan nuorten sosiaalisen median käyttöä. Onko nuorilla tarve saada hyväksyntää muilta käyttäjiltä pyrkimällä olemaan ”suosittu” eri sosiaalisen median kanavilla, mikä näkyy esimerkiksi suurella määrällä seuraajia.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITEET JA TUTKIMUSTA OHJAAVAT KYSYMYKSET

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella tutkimusten tulosten perusteella sosiaalisen median käytön vaikutuksia myönteisesti ja kielteisesti nuorten mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja antaa tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla nuorten sosiaalisen median haitallisista sekä myönteisistä vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Tavoitteena on myös tukea hoitotyön koulutusohjelman opiskelijoiden tietoa ja taitoja sosiaalisen median käytön vaikutuksista nuorille hoitotyössä.

2.2 Tutkimusta ohjaavat kysymykset

Minkälaisia myönteisiä vaikutuksia sosiaalisella medially on murrosikäisen mielen hyvinvointiin?

Minkälaisia kielteisiä vaikutuksia sosiaalisella medially on murrosikäisten mielen hyvinvointiin?

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat sosiaalinen media, murrosikäinen, hyvinvointi ja mielen hyvinvointi. Kyseisiä käsitteitä määritellään hoitotieteellisen kirjallisuuden ja muun tutkimustiedon mukaan.

3.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisesta mediasta on monia määritelmiä. Sosiaalisen median käsite on jatkoa Web 2.0 käsitteelle, jota yleisesti käytettiin vuonna 2005. Tätä ennen ei ollut sisällöntuotannolle ja vuorovaikutukseen perustuvalla verkkopalveluille yhteistä käsitettä. (Pönkä 2014.)

Sanastokeskus määrittelee sosiaalisen median tietotekniikkaa ja tietoverkkoja käyttäväksi viestinnän muodoksi. Siinä tarkastellaan vuorovaikutuksessa käyttäjien itse tuottamaa ja jakamaa sisältöä. Sosiaalisessa mediassa luodaan ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita ihmisten välillä. Sosiaalisen median verkkopalveluja ovat sisällönjakopalvelut, verkkoyhteisöpalvelut ja keskustelupalstat. (Sanastokeskus TSK 2010, 40.)

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan internetin palveluita ja sovelluksia. Sosiaalisessa mediassa käyttäjät voivat kommunikoida keskenään sekä luoda itselleen oman sisällön sosiaalisen median palveluun. Sosiaalisessa mediassa käyttäjä voi tutkia eri toimintoja sekä myös itse tehdä asioita kuten esimerkiksi kommentoida, tutustua toisiin käyttäjiin ja jakaa sisältöjä. Sosiaalisen median hyvänä puolena on, että se tuottaa lisää sosiaalisuutta, verkottumista ja yhteisöllisyyttä. (Hintikka 2008.)

3.2 Hyvinvointi

Hyvinvoinnista voidaan puhua silloin, kun ihmisellä on käytössään riittävästi psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja. Näiden voimavarojen avulla kohdataan elämän tuomat haasteet. (Hoffman, Holm, Kuusela, Tahvanainen & Åhs 2017, 62.)

Ihmisen hyvinvointi koostuu fyysisestä, sosiaalisesta ja mielen hyvinvoinnista. Nämä eri osa-alueet kulkevat käsi kädessä. Mielen hyvinvoinnilla on suora vaikutus

elämänlaatuun. Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat muuttuvat ja vaihtelevat elämäntilanteet. Omaa hyvinvointia palvelevalla tavalla voidaan ylläpitää elämän mielekkyyttä. (Erlund 2020, 6.)

Psyykkiseen hyvinvointiin eli mielen hyvinvointiin kuuluu tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely, sosiaaliset suhteet, itsensä kunnioittaminen, mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja elämän kokeminen merkitykselliseksi. Mielen hyvinvointiin vaikuttaa se millaisia tunteita henkilö kokee ja kuinka hän onnistuu niitä säädellä. Fyysisellä ympäristöllä ja elintavoilla on myös vaikutus mielen hyvinvointiin. Arkielämässä tehdyt valinnat, kuten terveellinen ruokavalio sekä riittävä yöuni, edesauttavat mielen hyvinvointia. (Aarnio, Autio, Jämsä, Paavilainen & Suomalainen 2017, 13, 72.)

Yksilöllistä hyvinvointia tukevia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla, jota muokkaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen toimivat myös hyvinvoinnin mittarina. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Hyvinvointi muodostuu eri osa-alueista. Psykkisessä hyvinvoinnissa on kysymys mielenterveyden tasapainosta ja ihmisen kyvystä luottaa ja arvostaa itseään. Sosiaalinen hyvinvointi pitää sisällään muun muassa sosiaalisen verkoston, yksilön sosiaaliset taidot ja oman yhteisön hyvinvoinnin. Nämä osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. (Immonen & Ahonen 2002, 19-20.)

3.3 Murrosikäinen nuori ja nuoren mielen hyvinvointi

Murrosiällä tarkoitetaan ikävuosien 12–22 välillä tapahtuvia muutoksia. Murrosikä alkaa keskimäärin tytöillä 9–12-vuotiaana ja pojilla pari vuotta myöhemmin. Murrosikä kestää 2–5 vuotta, kuitenkin keskimäärin 3,5 vuotta. Murrosiässä lapsesta kehittyy aikuinen. Nuoren kehityksessä murrosiässä tapahtuu paljon muutoksia ja siksi sitä pidetään usein kehityksen stressitekijänä tai riskinä. Murrosiässä fysiologiset muutokset ja seksuaalisuus ovat suuressa roolissa. Emootiot ja käyttäytyminen sekä kognitiiviset osa-alueet kehittyvät. Murrosiässä

opetellaan hillitsemään ja hallitsemaan omia tunteita. Murrosiässä nuori voi alkaa tuntea voimakkaita aggressiivisia tunteita. Murrosikäisen kasvaessa ja kehittyessä hän tarvitsee paljon moraalista tukea ja ohjausta. Ohjaus ja tuki ovat erityisen tärkeitä murrosikäisen ottaessa kehitysharppauksia. Silloin murrosikäisen identiteetti kehittyy ja sosiaaliset taidot karttuvat. Sosiaalinen verkosto usein muuttuu, jolloin yleensä irrottaudutaan vanhemmistaan. Kaveripiiri laajenee ja murrosikäisen oma identiteetti kehittyy. Persoonallisuus kehittyy entisestään ja aikaisempien kehitysvaiheiden kokemukset muuttavat persoonaa lopullisella tavalla. (Järvinen 2013, 2.)

Murrosikäinen nuori alkaa tehdä omia päätöksiä ja valintoja elämästään. Nuori alkaa oppia ja ymmärtää abstrakteja käsitteitä, kuten matemaattisia muuttujia. Looginen ajattelu kehittyy ja sitä hyödyntäen murrosikäisen on mahdollista ratkaista erilaisia tapahtumia. Ajattelun kehittyminen vaikuttaa monella tavalla. Murrosikäinen alkaa kyseenalaistaa kaikenlaisia asioita. Murrosikäinen ryhtyy kapinoimaan auktoriteetteja vastaan, koska hän kykenee kyseenalaistamaan vaihtoehtoja vallitseville asioille. Murrosikäinen voi löytää maailmasta epäkohtia, mikä voi aiheuttaa paljon turhautumista. Turhautuminen voidaan purkaa niihin, joiden murrosikäinen ajattelee olevan syyllisiä kuten esimerkiksi omat vanhemmat tai joku muu läheinen ihminen. Ajattelun kehittymisen myötä murrosikäinen voi ja pystyy itse miettimään omia mahdollisuuksiaan. Murrosikäinen kykenee muodostamaan oman vakaan identiteetin. Omaan elämäänsä liittyen, murrosikäinen osaa myös tehdä jo omia päätöksiä ja valintoja. (Leppänen 2005, 12.)

Käsitteestä mieli ei ole olemassa kovin paljon määritelmiä. Yleisellä tasolla on vaikea määritellä mielen käsitettä. On olemassa erilaisia tulkintoja koskien mieltä ja sen sijaintia. Useimmat tutkijat ovat yhdistäneet mielen aivoihin ja se on käsitetty henkiseksi olemukseksi, johon kuuluvat tunteet, ajatukset ja tietoisuus omasta olemassaolostaan. Siimes uskoo, että mieli liittyy aivot toimintaan, koska ihmisen niin sanottu mielihyväkeskus sijaitsee aivoissa. Mielialan vaihteluihin vaikuttaa voimakkaasti kyseinen mielialakeskus. Ihmisen mieleen vaikuttavat sen lisäksi monet muut tekijät. (Siimes 2010, 9, 19.)

Muita mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ovat yksilölliset tekijät, kuten itseluottamus, sopeutumiskyky ja identiteetti. Näillä kyseisillä tekijöillä on suuri merkitys mielen hyvinvointiin. Terveen identiteetin ja itseluottamuksen omaava henkilö arvostaa itseään. Itsensä arvokkaaksi kokeminen mahdollistaa tasapainoisen ja hyvinvoivan mielen. Vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset tekijät, kuten esimerkiksi perheen, koulun tai työn muodostamat yhteisöt, voidaan nähdä merkittävinä mielen hyvinvointia tukevinä tekijöinä. Myös kulttuuriset ja yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat mielen hyvinvointiin. (Siimes 2010, 9, 19.)

Mielen hyvinvointiin liittyy myös emotionaalinen hyvinvointi. Emotionaalista hyvinvointia kuvataan yleisellä tyytyväisyydellä elämään, onnellisuudella ja positiivisilla tunteilla. Psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat yhteydessä mielen hyvinvointiin. (Kokko 2017.)

Mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielen kuntoa voidaan vahvistaa ja ylläpitää samoin tavoin, kuin pidetään huolta omasta fyysisestä kunnosta. Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu sekä niiden sanoittaminen kuuluvat mielenterveyden taitoihin. Hyvät ihmissuhdetaidot, kuten joustavuus sekä kyky ratkaista ristiriitoja, ovat arvokkaita mielenterveyden taitoja. Omaa itsetuntemusta lisäävät tunteiden kohtaaminen ja niiden kuunteleminen. (Suomen mielenterveys ry 2020.)

4 NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA

4.1 Nuorten sosiaalisen median käyttö

Tietokoneiden ja älypuhelimien käyttö liittyy nuorten jokapäiväiseen elämään. Niiden avulla nuoret kommunikoivat, hankkivat tietoa ja viihdyttävät itseään. Nykyään pienemmässä roolissa monien nuorten elämässä ovat perinteisemmät mediat, kuten televisio, radio ja lehdet. (Haasio 2016, 10-11.) Yhteydet ystäviin, osallistuminen eri ryhmiin ja uuden tiedon etsiminen vahvistavat nuorten tietoja ja taitoja sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisessa mediassa vahvistuu nuoren minäkuva, koska verkkosisällöt antavat mahdollisuuden oman maailman kuvan ja asenteiden pohtimiseen. (Haasio 2016, 15.)

Sosiaalisessa mediassa osallistutaan ja iloitaan yhdessä, vaikutetaan ja vaihdetaan kuulumisia. Sosiaalisessa mediassa voidaan kohdata vastoinkäymisiä, pahoittaa mieli ja tulla kiusatuksi. Sosiaalisen median mahdollisuuksia ja hyötyjä ovat esimerkiksi uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen ja olemassa olevien suhteiden vahvistaminen sekä sosiaalisen median yhteisöistä saatu kannustus ja tuki. Nuorilla on mahdollisuus hankkia tietoa ja tutustua toisiin näkemyksiin sekä oppia itseilmaisua ja mediataitoja. Sosiaalisen median riskejä ovat esimerkiksi huijaukset, seksuaalisten hyväksikäytön valmistelu (grooming) sosiaalisessa mediassa, kiusaaminen ja henkilökohtaisten tietojen leviäminen. (Mannerheimin lastensuojelu liitto 2019.)

Weissenfeltin, Liukon ja Nisulan (2019 a.) tekemän tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät sosiaalista mediaa eniten ystävien kanssa keskusteluun. Kyselyyn vastanneista nuorista 74 % kertoivat olevansa sosiaalisessa mediassa sen vuoksi, että siitä on tullut heille tapa. Sosiaalisessa mediassa on helppo etsiä uutta tietoa sekä pitää yhteyttä ystäviin. Nuorten keskuudessa sosiaalisen median käyttö on iso osa kaikesta internetissä käytetystä ajasta. Sosiaalisessa mediassa nuoret jakavat elämäänsä eri palveluihin kuvina, ajatuksina ja videoina. Muilta saatu palaute heidän tuottamastaan sisällöstään on tärkeää. (Weissenfelt, Liukko & Nisula 2019 a.)

Weissenfelt ym. (2019 a.) tutkivat nuorten sosiaalisen median käyttöä vuosina 2013, 2015, 2016 ja 2019. Tutkimuksissa osallistuneiden nuorten ikähaitari oli 13–29 vuotta. Vuonna 2013 tutkimukseen osallistui 3214 nuorta. Kaksi vuotta myöhemmin vuonna 2015 kyselyyn osallistui 2618 nuorta. Sosiaalinen media ja nuoret 2016- tutkimukseen osallistui jopa 5520 nuorta. Tutkimuksissa tutkittiin muun muassa sitä, missä sosiaalisen median ympäristössä nuoret liikkuvat ja toimivat sekä miten ja millä laiteilla nuoret käyttävät sosiaalisen median palveluja. (Weissenfelt ym. 2019 a.)

Weissenfeltin (2016 b.) kyselytutkimuksen mukaan suomalaisnuorten suosituimmat sosiaalisen median palvelut ovat muun muassa Facebook, WhatsApp ja YouTube. Kyselyyn osallistuvista nuorista WhatsAppia käytti 88 %, YouTubea 85 % ja Facebookia 81 %. (Weissenfelt 2016 b.)

Weissenfeltin (2016 a.) tutkimuksessa yli 60 % nuorista käytti internetiä yli 20 tuntia viikossa ja osa nuorista kertoi kuluttavansa aikaa sitäkin enemmän internetissä. 13–17-vuotiasta noin 8 % kulutti netissä aikaa jopa yli 51 tuntia viikossa. Tutkimuksessa todettiin, että nuorille on tärkeää, että he pystyvät käyttämään sovelluksia älypuhelimella. (Weissenfelt 2016 a.)

EU Kids Online- tutkimuksessa (2009-2011) tutkittiin laaja-alaisesti lasten ja nuorten internetin käyttöä. Kyselytutkimukseen osallistujia oli yli 25 000. Osallistujat olivat 9–16-vuotiaita 25:stä eri Euroopan maasta. Suomesta osallistui tutkimukseen 1017 nuorta. Tutkimustulosten mukaan suomalaisnuorista 79 % käytti internetiä päivittäin tai melkein joka päivä, kuten muissakin Pohjois-Euroopan maissa. (EU Kids Online, 2010.)

Sosiaalisen median käyttö nuorilla on suosituimpaa nykyään aamuisin kuin Weissenfeltin ja Huovisen tehdyn SoMe ja nuoret (2013) tutkimukseen verrattuna. Nuorista reilut 12 % 13–17-vuotiaista vastaajista käyttää sosiaalisen median palveluita aamuisin. Yhtenä syynä muutokselle voidaan pitää älypuhelimien yleistymistä, sillä sosiaalisen median palveluiden käyttöä varten ei tarvitse enää avata tietokonetta. Kyselyssä 98 % nuorista käytti älypuhelimia sosiaaliseen median palveluissa. Vuonna 2013 vastaava luku oli 75 %, vuonna 2015 92 % ja vuonna

2016 95 %. Sosiaalisen median palveluiden käyttö on tietokoneilla laskenut ja älypuhelimien käyttö lisääntynyt nuorten keskuudessa. (Weissenfelt, Liukko & Nisula 2019 b.)

4.2 Ulkonäköpaineet sosiaalisessa mediassa

Martikainen tuo esiin teoksessaan sosiaalisen median käyttäytymiseroja tyttöjen ja poikien välillä. Pojat käyttävät internetiä enemmän peleihin, pelaamiseen ja harrastuksiin liittyvien videoiden katseluun. Tytöt puolestaan jakavat kuvia sosiaalisessa mediassa. Kuvien jakamisella voi olla positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Kuvien jakaminen voi olla parhaimmillaan voimaannuttava ja itsetuntoa kasvattava kokemus, kun kuvat keräävät myönteistä palautetta. Voimaantumisen kokemus voi syntyä nuorille hieman samoin kuin psykoterapiassa, jossa käytetään esimerkiksi voimauttavan valokuvan menetelmiä. Ihminen alkaa vähitellen hyväksyä itsensä. Ihminen tottuu siihen miltä näyttää katsellessaan toistuvasti omia valokuviaan. Lopulta ihminen alkaa uskoa saamansa positiiviset kommentit todeksi. (Martikainen 2015, 123.)

Ulkonäköä on helppo kommentoida ja nuoret voivat saada myös kielteiseen sävyyn viittaavia kommentteja kuviinsa. Myös vertailu on sosiaalisessa mediassa helppoa ja oma elämä saatetaan kokea huonompana. Ulkonäköä painottavassa kulttuurissa minäkuva voi visualisoitua niin vahvasti, että muut piirteet ja vahvuudet jäävät sen varjoon. Sosiaalinen media voi vääristää käsityksiä siitä millainen arki oikeasti on. Muiden kauniit kuvat sekä ihanan elämän kuvailu voivat aiheuttaa paineita nuorille. (Salokoski & Mustonen 2007, 60-61.)

4.3 Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa

Nettikiusaaminen on yleistynyt siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja se tapahtuu kaikissa sosiaalisen median palveluissa. Tämä tarkoittaa sitä, että ei ole olemassa täysin turvallista palvelua. Jos on mahdollista kommunikoida palvelun avulla, on myös mahdollista kiusata. Kommunikoiminen ilkeästi on yleisin kiusaamisen muoto. Nettikiusaaminen voi tarkoittaa myös kuvien, videoiden sekä yksityiselämän piiriin kuuluvaa tietojen levittämistä. Sosiaaliset tekemuodot, joissa

henkilö suljetaan pois esimerkiksi ryhmästä, liittyvät myös nettikiusaamiseen. (Kosola, Moisala, Ruokoniemi 2019, 122-124.)

Eu Kids Online -tutkimuksessa noin 6 % kertoi kokevansa nettikiusaamista sosiaalisessa mediassa. Nettikiusaaminen voi ilmetä monin tavoin ja sen piirteet tekevät siitä hankalan. Sosiaalisessa mediassa kiusaajat voivat esiintyä anonyymeinä ja läsnä on myös suuri ja osin tuntematon yleisö. Yleisimpiä nettikiusaamismuotoja ovat muun muassa pilkkaavat kommentit ja viestit, juoruilu ja henkilökohtaisten tietojen levittäminen, valokuvien manipulointi ja levittäminen, toisen nimellä esiintyminen, salasanojen huijaaminen, sulkeminen virtuaalisen ryhmän ulkopuolelle ja uhkailevat viestit. Koska netissä kiusaamisen erityispiirteenä on kasvottomuus, kiusaajista ei voida aina olla varmoja. Kasvottomuuden vuoksi kiinnijäämisen riski tuntuu pieneltä ja tämän vuoksi kiusaamisen kynnyks laskee. Kiusaaja ei näe välttämättä kiusatun reaktiota eikä tekojensa seurauksia. Internetin erityispiirteenä on pitkä muisti, joten kiusaamiseen tarkoitettut viestit ja kuvat voivat jäädä nettiin ikuisiksi ajoiksi. (EU Kids Online, 2010.)

4.4 Häirintä sosiaalisessa mediassa

Seksuaalinen häirintä on myös sosiaalisessa mediassa esiintyvä ongelma. Martikainen viittaa Yleisradion MOT-ohjelmaan vuonna 2014, jossa käsiteltiin tyttöjen ja nuorten naisten kokemaa seksuaalista häirintää sosiaalisessa mediassa. Osa sopimattomien ehdotusten tekijöistä ovat saman ikäisiä, mutta voivat olla myös aikuisia. Kaikenlainen seksiehdotusten tekeminen alle 16-vuotiaille on Suomen lain mukaan kiellettyä. Asiattomien huomautusten tekeminen, seksin kuvailu, toisen ihmisen riisuuntuminen, alastonkuvien lähettäminen ja niiden pyytäminen voivat olla esimerkiksi seksuaalista häirintää ja hyväksikäyttöä. Vaikka alle 16-vuotias haluaisi itse lähettää alastonkuvia, on se silti kiellettyä ja se katsotaan nuoren hyväksikäytöksi. Teko ei ole koskaan nuoren vika, vaan päävastuu on aina aikuisella. (Martikainen 2015, 120.)

Identiteetin valehteleminen internetissä on helppoa ja sosiaalinen media mahdollistaa vuorovaikutuksen toisen ihmisen kanssa. Monet nuoret ovat netissä

tekemisissä ihmisten kanssa, joita he eivät tunne entuudestaan. Eu Kids- Online tutkimuksessa selvisi, että suomalaisista 9–16-vuotiaista noin puolet kertoivat olleensa internetissä yhteydessä vieraaseen henkilöön. Osa vastanneista nuorista kertoi tavanneensa täysin tuntemattoman nettitutun myöhemmin. Tutkimuksessa 1000 suomalaisesta haastatelluista nuorista vain yksi piti tapaamista epämiellyttävänä, mutta ymmärsi nettitutun tapaamisen olevan myös vaarallista. (Eu Kids Online, 2010.)

Digitaalisen median välityksellä toteutettu grooming tarkoittaa lapsen tai nuoren houkuttelemista seksuaalisiin tarkoituksiin. Grooming on kasvava ongelma kaikkialla maailmassa. Verkossa aikuinen saattaa esimerkiksi esiintyä lapsen ikätoverina tekaistulla käyttäjäprofiililla ja antaa itsestään valheellisia tietoja. Seksuaalista kuvamateriaalia lähetetään lapsille ja nuorille heidän tahtomattaan. Grooming on ilmiö, jossa lasta pyritään houkuttelemaan vapaaehtoiseen kanssakäymiseen, jonka päämääränä on kohdistaa lapseen seksuaaliväkivaltaa. Ensiksi tekijä luo lapsen tai nuoreen luottamuksellisen suhteen. Tämän jälkeen tekijä voi esimerkiksi ujuttaa seksuaalisävytteistä sisältöä osaksi keskustelua tai vaatia alastonkuvia itselleen. (Pelastakaa lapset ry 2020.)

Grooming on laitonta ja aina haitallista lapselle. Lapsen houkutteleminen seksuaalisiin tarkoituksiin on Suomessa rikos. Uhriksi joutunut lapsi tai nuori voi tuntea häpeää ja syyllisyyttä. Uhri syyllistää usein itseään, vaikka vastuu on aina tekijällä. On tärkeää lisätä kaikkien aikuisten, lasten parissa toimivien ammattilaisten sekä lasten ja nuorten tietoisuutta seksuaalisen häirinnän, houkuttelun ja seksuaaliväkivallan eri muodoista groomingin ennaltaehkäisemiseksi. (Pelastakaa lapset ry 2020.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jolla kerätään tietoa tietystä ongelmasta tai aiheesta olemassa olevasta tutkimustiedosta. Siinä voidaan luoda katsaus tutkimuksiin, artikkeleihin, kirjoihin, lehtiin, opinnäytetöihin ja olemassa oleviin teorioihin. Teoreettiseen viitekehykseen peilaamalla kirjallisuuskatsaus toimii luotettavana tiedonlähteenä tietystä aiheesta ja sen avulla asiaa voidaan tarkastella kriittisesti ja kehittää uutta teoriaa. (Salminen 2011, 7, 10-11.)

Kirjallisuuskatsauksia on olemassa kolme päätyyppiä, jotka ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty ja se on toimiva yleinen tutkimusmetodi. (Salminen 2011, 6)

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on olemassa olevien teorioiden kehittäminen ja uuden teorian luominen. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tunnistaa ongelmia. Asiakokonaisuuden kokonaiskuvan rakentaminen onnistuu kirjallisuuskatsauksella. (Salminen 2011, 3.)

5.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Työ toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmänä systemaattinen ja perustuu prosessimaiseen tieteelliseen toimintaan. Kirjallisuuskatsauksen kautta voidaan muodostaa kokonaiskuva valitusta aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. (Suhonen, Axelin & Stolt, 2016, 7, 9)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on kertoa tai kuvata aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta, sen laajuutta, syvyyttä ja määrää. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii kuvailemaan viimeaikaista tai aikaisemmin tiettyyn aihealueeseen kohdistunutta tutkimusta. Katsaustyyppin kysymyksenasettelu on yleensä laaja, mutta voi laajuudeltaan olla hyvin erilainen ja voi sisältää erilaisia rajoituksia. Tyypillisesti kuvaileva katsaus tarkastelee julkaistuja tieteellisiä

tutkimuksia, ja keskittyy erityisesti vertaisarvioinnin käyneiden tutkimusten tarkasteluun. (Suhonen ym. 2016, 7, 9.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan kuvata ilman tarkkoja ja täydellisiä sääntöjä. Käytetyt materiaalit ovat perusteellisia ja niitä hankkiessa metodiset säännöt eivät rajaa sitä. Tutkimuskysymykset ovat laajempia verrattuna systemaattiseen katsaukseen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi myös toimia erillisenä menetelmänä. Se voi tuottaa uusia asioita tutkittavaksi systemaattista kirjallisuuskatsausta varten. (Salminen 2011, 6.)

5.3 Tutkimuksien haku ja valinta

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin Cinahl, PubMed, Google Scholarista ja manuaalisesti. Tiedonhaku määriteltiin opinnäytetyötä ohjaavien kysymysten perusteella, jotka ovat: millä tavalla sosiaalinen media vaikuttaa murrosikäisen mielen hyvinvointiin myönteisesti ja millä tavalla sosiaalinen media vaikuttaa murrosikäisen mielen hyvinvointiin kielteisesti. Tutkimusta ohjaavien kysymysten perusteella määriteltiin keskeiset käsitteet, joita olivat sosiaalinen media ja mielen hyvinvointi. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin social media, mental health ja Psychological wellbeing. Hakuja tehtiin tietokantoihin näiden sanojen erilaisina yhdistelminä sekä hyödyntäen hakukoneiden AND toimintaa. Haku rajattiin koskemaan enintään kymmenen vuotta vanhoihin tutkimuksiin ja artikkeleihin sekä haut liittyivät murrosikäisiin. Tietokannoista käytetyt hakusanat ovat kuvattu taulukossa.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen käytetyt tietokannat ja hakusanat.

TIETOKANTA	HAKUSANAT
Cinahl	Social Media AND Mental health
Cinahl	Social Media AND Psychological well-being
PubMed	Social Media AND Mental Health

Sisäänottokriteereiksi määriteltiin ohjaavaan kysymykseen vastaaminen ja tutkimuksen oli käsiteltävä murrosikäisiä, joten hakua rajattiin käyttäen ”adolescent” rajausominaisuutta, joka koskee 13–18-vuotiaita nuoria. Hakua rajattiin vuosina 2010–2020 julkaistuja tutkimuksia ja artikkeleita. Lisäksi tutkimuskieleksi rajattiin englanti.

Edellä mainituilla hakusanoilla hakutulokseksi saatiin Cinahlista hauilla ”Social Media AND Mental health” 38 tutkimusta ja artikkelia, haulilla ”Social Media AND Psychological well-being” 27 tutkimusta ja artikkelia. PubMedin haussa saatiin hakutulokseksi hakusanoilla ”Social Media AND Mental Health” 61 artikkelia ja tutkimusta.

Tutkimuksia käytiin läpi aluksi otsikkotasolla. Tämän jälkeen luettiin tutkimuksen tai artikkelin tiivistelmä. Poissulkukriteerinä oli, kun tutkimus tai artikkeli ei vastannut tutkimuskysymykseen tai ei kuulunut tämän tutkimukseen ikäryhmään.

Koko tekstin ja laadun arvioinnin perusteella kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 13. Tutkimuksia ja artikkeleita käytiin läpi vielä ja niistä valikoituivat ne artikkelit ja tutkimukset, jotka vastasivat parhaiten opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin. Lopulta kirjallisuuskatsaukseen valittiin kuusi tutkimusta ja artikkelia englanninkielisestä tietokannasta. Tämän lisäksi löydettiin kaksi suomenkielistä tutkimusta, eli kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä kahdeksan tutkimusta ja artikkelia.

6 TULOKSET

6.1 Sosiaalisen median myönteiset vaikutukset

Nesin (2020) ja Saarisen (2018) tutkimusten mukaan sosiaalisella medially voidaan olla yhteydessä ystäviin ja saada tukea netin kautta. Myös Richardsin, Caldwellin ja Gon (2015) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median sivustojen kautta kuten Facebook, nuoret pystyivät pitämään yhteyttä muihin riippumatta heidän iästään, tilanteesta tai terveydentilasta. Kommunikointi sosiaalisessa mediassa lisäsi mielen hyvinvointia ja paransi nuorten itsetuntoa. Nuoret kokivat sosiaalista mediaa käyttäessä, että he saivat mahdollisuuden olla kuin kaikki muut nuoret ja he pystyivät unohtamaan väliaikaisesti omat ongelmansa.

Sosiaalisessa mediassa olevien opetusohjelmien katsomisella havaittiin positiivisia vaikutuksia nuorten koulumenestykseen. Nuoret ja lapset saivat parempia arvosanoja. Opetusohjelmilla oli myös myönteisiä vaikutuksia oppimismotivaatioon ja asenteisiin. (Salokoski & Mustonen 2007, 31, 33.)

Nesin (2020) tutkimustulosten mukaan sosiaalisen median käyttö toi nuorille mahdollisuudet huumoriin ja viihteeseen, identiteetin etsintään ja luovaan ilmaisuun. Sosiaalisen median välitön saatavuus ja mahdollinen laajuus tarjoavat myös mielenkiintoisia mahdollisuuksia nuorten mielenterveyden hoitoon.

Saarisen (2018) tutkimus osoitti, että sosiaalisen median avulla nuoret pystyvät ajan tasalla, oppivat uutta ja se on helppo tapa olla yhteydessä esimerkiksi ystäviin ja perheeseen. Lisäksi viihde, harrastukset, inspiraatio ja motivaatio ovat muita positiivisia vaikutuksia, jotka nousivat esille Saarisen tutkimuksessa. Sosiaalinen media voi tuoda lisää iloa elämään, auttaa vaikealla hetkellä ja vie ajatukset muualle. Sosiaalisessa mediassa nuoret pystyvät tuomaan esille ajatuksia ja mielipiteitä rohkeammin.

6.2 Sosiaalisen median kielteiset vaikutukset

Jasonin ja Nagatan (2020) tutkimustulosten mukaan sosiaalisen median ongelmallinen käyttö ja some riippuvuus aiheuttavat kielteisiä vaikutuksia murrosikäisen elämään. Nesin (2020) tutkimus osoitti, että sosiaalisen median liiallinen käyttö korreloi negatiivisesti nuorten onnellisuuteen, tyytyväisyyteen elämään ja itsetuntoon.

O'Reillyn, Dogran, Whitemanin, Hughesin, Eruyarin ja Reillyn (2018) ja Woodsin ja Scottin (2016) sekä Abi-Jaouden, Naylorin ja Pignatiellon (2020) tehdyissä tutkimuksissa päädyttiin yhteen tulokseen, että sosiaalinen media voi aiheuttaa masennusoireita, itsemurha-ajatuksia ja ahdistuneisuutta.

Richardsin, Caldwellin ja Gon (2015) tutkimuksen mukaan sosiaalisen media käyttö lisäsi nuorilla riskikäyttäytymistä, verkkokiusaamista ja syrjäytymistä sosiaalisessa mediassa.

Salokosken ja Mustosen (2007) tutkimuskatsauksessa havaittiin, että median kielteiset vaikutukset lapsen käyttäytymisessä ilmenevät pelkoina, nukahtamisen ongelmina, painajaisina, aggressiivisina käyttäytymisenä ja levottomuutena.

Abi-Jaouden, Naylorin ja Pignatiellon (2020) ja Salokosken ja Mustosen (2007) tutkimusten mukaan syömishäiriöriskit ja ulkonäköpaineet ovat lisääntyneet myös nuorten sosiaalisen median käytön myötä.

Uni ja lepo ovat välttämättömiä nuorten mielenterveyden ja kehityksen kannalta. Woodsin ja Scottin (2016) ja Nesin (2020) tutkimusten mukaan sosiaalisella medialla on suuri vaikutus unen laatuun. Moni nuorista ilmoitti käyttävänsä mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa ja ainakin kerran yön aikana. Huono unenlaatu liittyy erityisesti yöaikaiseen sosiaalisen median käyttöön ja se on ensisijaisesti riski myöhemmille nuorten mielenterveysongelmille.

Saarisen (2018) tutkimuksessa noin puolet osallistuneista nuorista oli kokenut kiusaamista sosiaalisessa mediassa. Suurin osa heistä vietti aikaansa sosiaalisessa mediassa eri palveluiden käyttämiseen 3–4 tuntia päivässä tai enemmän. Sosiaalisella medialla on myös negatiivisia vaikutuksia minäkuvaan, uneen laatuun, fyysiseen kuntoon ja sosiaalisille suhteille. Lisäksi epäystävälliset ihmiset,

vihan tunteet ja negatiiviset palautteet ovat sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia. Tutkimuksessa nousi myös esille, että sosiaalinen media lisää ulkonäköpaineita.

Taulukko 2. Yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista.

Tutkimus	Kohderyhmä	Tutkimusmenetelmä	Tutkimustulokset
<p>Jason, M. & Nagata, D. 2020</p> <p>New Findings from the Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) Survey: Social Media, Social Determinants, and Mental Health.</p> <p>Journal of Adolescent Health. Vol. 66, 1-2</p>	<p>11-, 13- ja 15-vuotiaat</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p>	<p>Negatiiviset vaikutukset:</p> <p>Someriippuvuus ja sosiaalisen median ongelmallinen käyttö.</p>
<p>Abi-Jaoude, E., Treurnicht Naylor, K. & Pignatiello, A. 2020</p> <p>Smartphones, social media use and youth mental health. Vol. 192, 125-127</p>	<p>14–17-vuotiaat</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p>	<p>Negatiiviset vaikutukset:</p> <p>Sosiaalinen vertailu voi johtaa masennusoireisiin.</p> <p>Ulkonäkökohtaiset vertailut voivat lisätä syömishäiriö riskiä ja kehon kuvaan liittyviä huolenaiheita.</p> <p>Positiiviset vaikutukset:</p> <p>Sosiaalinen media tarjoaa myös ennennäkemättömiä mahdollisuuksia lisätä mielenterveystietoisuutta ja sosiaalisen median perustuvia terveyden edistämistoimia.</p>

Jacqueline Nesi. 2020 The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. North Carolina Medical Journal. Vol. 81, 116-121	13–18-vuotiaat	Laadullinen tutkimus	Negatiiviset vaikutukset: Median liikkakäyttö korreloi negatiivisesti nuorten onnellisuuteen, tyytyväisyyteen elämään ja itsetuntoon. Positiiviset vaikutukset: mahdollisuus olla yhteydessä ystäviin ja tuen saaminen.
O'Reilly M., Dogra N., Whiteman N., Hughes J., Eruyar S. & Reilly P. 2018 Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents Clinical Child Psychology and Psychiatry, Vol. 23(4) 601–613	11–18-vuotiaat, osallistuneita yhteensä 54	Määrällinen tutkimus	Negatiiviset vaikutukset : Osallistujat kokivat sosiaalisen median aiheuttavan masennusta, itsemurha-ajatuksia, riippuvuutta ja altistumista tulla verkkokiusatuksi. Sosiaalisen median koettiin vaikuttavan myös heidän tunnetasoiseen hyvinvointiinsa negatiivisesti.
Woods H. & Scott H. 2016#Sleepyteens: Social Media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence, 51, pp. 41-49. University of Glaskow.	467 skotlantilaista murrosikäistä	Laadullinen tutkimus	Negatiiviset vaikutukset: Murrosikäiset, jotka käyttivät enemmän sosiaalista mediaa yöaikaan ja tunsivat tunnetasoista sitoutumista sosiaalista mediaa kohtaan, kokivat unenlaatunsa huonommaksi, itsetuntonsa huonoksi, tunsivat ahdistusta ja masentuneisuutta.

<p>Richards D., Caldwell P. & Go H. 2015 Impact of social media on the health of children and young people.</p> <p>Journal of Paediatrics & Child Health, 51, 1152–1157</p>	<p>lapset ja nuoret</p>	<p>Määrällinen tutkimus</p>	<p>Negatiiviset vaikutukset:</p> <p>Lisääntynyt riskikäyttäytyminen, verkkokiusaaminen, masennus, syrjäytyminen ja kielteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin, kuten nuoren heikentynyt minäkuva ja itsetunto.</p> <p>Positiiviset vaikutukset:</p> <p>Kommunikointi sosiaalisessa mediassa lisäsivät nuorten mielen hyvinvointia sekä joissakin tapauksissa paransivat nuoren itsetuntoa.</p> <p>Sosiaalisen median tarjoama nimettömyys tarjosi mahdollisuuden olla samanlainen kuin kaikki muut nuoret, sekä se mahdollisti unohtaa väliaikaisesti omat ongelmat. Sosiaalinen media voi auttaa introverteja nuoria sosialisoitumaan sekä oppimaan empaattisuutta.</p>
<p>Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007 Medianvaikutukset lapsiin ja nuoriin. Mediakasvatusseuraan julkaisuja.</p>	<p>lapset ja nuoret</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Negatiiviset vaikutukset:</p> <p>Nettiriippuvuus, lasten seksuaalinen hyväksikäyttö, verkkokiusaaminen ja unihäiriöt.</p> <p>Positiiviset vaikutukset:</p> <p>Sosiaalisen median avulla voidaan harjoitella moraalista ajattelua ja kielitaitoja. Sosiaalinen media voi toimia myös oppimista tukevana</p>

			ympäristönä. Sosiaalinen media tarjosi myös mahdollisuuksia itseilmaisuun ja tuen saamiseen.
Saarinen, J. 2018 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa.	15–17-vuotiaat	Laadullinen tutkimus	<p>Negatiiviset vaikutukset: Sosiaalinen media vie paljon aikaa ja luo ulkonäköpaineita nuorille. Sosiaalinen media on haitallinen yöunille ja fyysiselle kunnolle.</p> <p>Positiiviset vaikutukset: Sosiaalisen median avulla on helppo olla yhteydessä ystäviin ja perheeseen. Sosiaalinen media tuo lisää elämäniloa, parantaa itsetuntoa ja antaa rohkeutta tuomaan esille omia mielipiteitä.</p>

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää minkälaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena ja aihe rajattiin koskemaan sosiaalisen median vaikutuksia erityisesti nuoren mielen hyvinvointiin. Rajaukseen päädyttiin, koska hyvinvoinnin käsite on erittäin laaja-alainen. Kirjallisuuskatsauksen avulla saatiin vastauksia tutkimusta ohjaaviin kysymyksiin.

Teoriaa haettiin opinnäytetyöhön hoitotieteellisistä tietokannoista ja manuaalisesti. Tiedonhaussa käytettiin asiasanoja sosiaalinen media, hyvinvointi, mielen hyvinvointi, murrosikäinen ja nuori.

Kirjallisuuskatsausta varten aineisto kerättiin Cinahl, PubMed, Google Scholarista ja manuaalisesti. Tiedonhaku määriteltiin opinnäytetyötä ohjaavien kysymysten perusteella, jotka olivat: millä tavalla sosiaalinen media vaikuttaa murrosikäisen mielen hyvinvointiin myönteisesti ja millä tavalla sosiaalinen media vaikuttaa murrosikäisen mielen hyvinvointiin kielteisesti. Tutkimusta ohjaavien kysymysten perusteella määriteltiin keskeiset käsitteet, joita olivat sosiaalinen media ja mielen hyvinvointi. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin social media, mental health ja Psychological wellbeing.

Nuorten mielenterveys ja mielen hyvinvointi on kiinnostava teema. Idea varsinaiseen opinnäytetyön aiheeseen nousi sosiaalisen median ajankohtaisuuden vuoksi. Henkilökohtainen kiinnostus aiheeseen heräsi myös, seuratessa lähipiirissä olevien tuttujien nuorten sosiaalista median käyttöä.

7.1 Johtopäätökset

Tarkastelluista tutkimuksista nousi esiin eri teemoja, jotka ryhmiteltiin myönteisiin- ja kielteisiin vaikutuksiin. Myönteisiä vaikutuksia löydettiin viidestä eri tutkimuksesta ja kielteisiä vaikutuksia löydettiin kaikista kahdeksasta tutkimuksesta ja artikkeleista.

Myönteisiä vaikutuksia löydettiin Nesin (2020), O'Reillyn, Dogranin, Whitemanin, Hughesin, Eruyarin ja Reillyn (2018), Richardsin, Caldwellin ja Gon (2015), Saarisen (2018) ja Salokosken ja Mustosen (2007) sekä Saarisen (2018) tutkimuksista. Sosiaalisen median myönteisiä vaikutuksia oli tuen saaminen, yhteys muihin, itsetunnon kohentuminen, mielenterveystietoisuuden lisääntyminen, mielen hyvinvoinnin lisääntyminen, elämän ilon lisääntyminen, yhteenkuuluvuuden tunne, väliaikaisten ongelmien unohtaminen, empaattisuuden oppiminen, moraalisen ajattelun harjoittaminen, kielitaitojen oppiminen ja mahdollisuus itseilmaisuuksiin sekä tuomaan omia mielipiteitään esille.

Esiin nousevia yhteisiä myönteisiä vaikutuksia tutkimuksissa olivat tuen saaminen, mahdollisuus pitää yhteyttä muihin, nuorten itsetunnon kohentuminen ja itseilmaisun mahdollisuus sekä omien mielipiteiden esiin tuominen.

Sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia löydettiin kaikista tutkimuksista ja artikkeleista. Kielteisiä vaikutuksia olivat someriippuvuus, sosiaalisen median ongelmallinen käyttö, ulkonäkökohtaiset vertailut ja ulkonäköpaineet, masentuneisuus, alttius sairastua syömishäiriöihin, oman kehon kuvan vääristyminen, itsemurha-ajatukset, verkkokiusaaminen, unenlaadun heikkeneminen, itsetunnon ja minäkuvan heikentyminen, ahdistuneisuus, riskikäyttäytymisen lisääntyminen, syrjäytyminen, lasten seksuaalinen hyväksikäyttö ja häirintä sosiaalisessa mediassa. Lisäksi tutkimuksissa havaittiin sosiaalisen median liikkakäytön korreloivan negatiivisesti nuorten onnellisuuteen, tyytyväisyyteen elämään ja itsetuntoon.

Esiin nousevia yhteisiä kielteisiä vaikutuksia tutkimuksissa olivat someriippuvuus, itsetunnon heikentyminen, verkkokiusaaminen, unenlaadun heikentyminen sekä nuorten ulkonäköpaineet sosiaalisessa mediassa. Verkkokiusaaminen on huolestuttava aihe, johon tulisi enemmän puuttua. Myös ulkonäköpaineet, jota nuoret kokevat sosiaalisessa mediassa heikentävät monen nuoren itsetuntoa.

Vaikka tarkastelluissa tutkimuksissa nousi esiin enemmän kielteisiä kuin myönteisiä vaikutuksia, voidaan päätellä sosiaalisen median olevan tärkeä yhteydenpidon väline nuorten keskuudessa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön lähteiden etsinnässä käytettiin luotettavia kotimaisia ja kansainvälisiä kirjallisuus-, tutkimus- ja internetlähteitä. Lähteet, jotka olivat kymmenen vuoden sisällä julkaistu, otettiin mukaan opinnäytetyöhön. Tiedonhaussa hyödynnettiin kirjallisuuslähteitä, joita etsittiin Vaasan tiedekirjasto Tritoniasta. Lisäksi tiedonhaussa hyödynnettiin Google- hakukonetta, Google Scholaria, Cinahl ja Medic tietokantoja, alan julkaisuja ja tutkimuksia liittyen opinnäytetyön aiheeseen. Eettisyyttä ja luotettavuutta arvioitiin jokaisessa työn vaiheessa, etenkin tiedonhaussa.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta varten haettiin tutkimuksia, jotka ovat noudattaneet tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Jos tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, se on eettisesti hyväksyttävää, luotettava ja sen tulokset ovat uskottavia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla suurin osa tutkimuksia löytyi Google Scholarista ja Cinahl tietokannasta. Löydettyjä tutkimuksia luettiin huolellisesti. Tutkimuksia käytiin läpi monta kertaa ja lopputuloksia kirjattiin ylös, vertailtiin ja etsittiin samankaltaisuuksia niissä. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että valittuja tutkimuksia kävi läpi kaksi eri tutkijaa.

7.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää toisen asteen ja ammattikorkeakoulun hoitotyön ja sosiaalialan koulutuksissa sekä alan täydennyskoulutuksissa.

Jatkotutkimusaiheena voisi tarkastella sosiaalista mediaa uudesta näkökulmasta. Myöskin tutkimusmenetelmä voisi olla erilainen ja tapahtuisi lähempänä sosiaalisen median käyttäjiä. Tällöin tutkimusmenetelmänä voitaisiin käyttää joko kyselyä tai haastattelua. Kyseinen tutkimusmenetelmä mahdollistaisi toteutuksen olevan lähellä itse sosiaalisen median käyttäjiä ja lähiyhteisöä.

Opinnäytetyön työstäminen oli molemmille tekijöille aluksi hankalaa. Opinnäytetyön alulle saanti tuotti vaikeuksia. Tutkimussuunnitelman jälkeen opinnäytetyöprosessi saatiin alkuun. Opinnäytetyön sisältö muuttui monta kertaa, jonka takia tutkimusmenetelmä muuttui matkan varrella. Opinnäytetyön ohjaajan neuvojen avulla opinnäytetyötä saatiin tehtyä lopulta hyvin. Opinnäytetyön loppuvaihe oli kiireinen mutta tehokas. Opinnäytetyön teko töiden ohella oli haastavaa.

Opinnäytetyö prosessina on vaatinut pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Parityöskentely ja yhteisen ajan organisoiminen tuotti haasteita opinnäytetyön etenemisen kannalta. Motivaatio opinnäytetyötä kohtaan lisääntyi loppua kohden, jolloin opinnäytetyöprosessi eteni.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus molemmille tekijöille. Opinnäytetyön tekeminen antoi hyvää kokemusta ja varmuutta laajan kirjallisen työn tekemisestä. Opettavaista oli tietokantojen etsiminen ja niiden puhtaaksi kirjoittaminen. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi myös kielellisiä taitoja koska opinnäytetyötä varten analysoitiin useita englanninkielisiä tutkimuksia sekä artikkeleita.

Opinnäytetyön tekeminen opetti molempia hakemaan hoitotieteellistä tutkimustietoa laajasti ja kriittisesti. Opinnäytetyö opetti kirjallisuuskatsauksesta mikä vaati pitkäjänteisyyttä sekä hyvää keskittymiskykyä. Opinnäytetyöprosessi lisäsi ymmärrystä siitä mitä laajempi kirjallinen työ vaatii kirjoittajalta.

Opinnäytetyön tekeminen auttoi ymmärtämään ja hahmottamaan mitä kielteisiä ja myönteisiä vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten mielen hyvinvoinnille.

LÄHTEET

Aarnio, K., Autio, S., Jämsä, J., Paavilainen, P. & Suomalainen, S. 2017. Skeema 4: Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Abi-Jaoude, E., Treurnicht Naylor, K. & Pignatiello, A. 2020. Smartphones, social media use and mental health. Viitattu 11.10.2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7012622/>

Erlund, M. 2020. Hyvä mieli. Mieli Suomen Mielenterveys ry, Liikkuva mieli ikääntyessä-hanke. Viitattu 12.2.2019.

https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/hyvamieli_nettiin.pdf

Eu kids online –tutkimus. 2010. The London School of Economics and Political Science. Sonia Livingstone. Viitattu 10.11.2020.

<https://lisedesignunit.com/EUKidsOnline/html5/index.html?page=1&noflash>

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Hintikka, K. 2008. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalinen media. Viitattu 11.2.2019.

<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Hoffman, S., Holm, K., Kuusela, A., Tahvanainen, A. & Åhs, V. 2017. Motiivi 4. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Immonen, T. & Ahonen, J. 2002. Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Hyvinvointi ja terveys. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 13.11.2020.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70116/hyvinvointi.pdf?sequence=1>

Jason, M. & Nagat, D. 2020. New findings from the health behaviour in school-aged children (HBSC) survey: Social media, social determinants, and mental health. *Journal of Adolescent Health*. Viitattu 14.10.2020.

[https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(20\)30139-7/pdf](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(20)30139-7/pdf)

Järvinen, H. 2013. Murrosikäen alku ja nuoren mielenterveys. Psykologian pro gradututkielma, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 9.2.2019.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84352/gradu06551.pdf?sequence=1>

Kokko, K. 2017. Jyväskylän yliopisto. Tiedeblogi. Katja Kokko: Mitä mielen hyvinvointi on? Viitattu 9.2.2019.

<https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiteen tasapainoon.

- Leppänen, R. 2005. Älä murjota murkkuikä! Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 10.2.2019.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1
- Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinn: United Press Global.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 19.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>
- Nesi, J. 2018. The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. North California Medical Journal. Viitattu 12.10.2020.
<https://www.ncmedicaljournal.com/content/ncm/81/2/116.full.pdf>
- Pelastakaa lapset ry, Grooming. 3.9.2020.
<https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/lasten-suojelu-ja-nettivihje/grooming/>
- Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Docendo Oy, Jyväskylä.
- Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Viitattu 8.2.2019.
<https://somekirja.wordpress.com/2015/04/02/sosiaalisen-median-kasitteen-maarittelya/>
- Richards, D., Caldwell, P. & Go, H. 2015. Impact of social media on the health of children and young people. Journal of Paediatrics & Child Health. Viitattu 11.10.2020.
https://www.academia.edu/35904598/Impact_of_social_media_on_the_health_of_children_and_young_people
- Saarinen, J. 2018. 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 10.10.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutuksen lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Media kasvatuksen julkaisuja 2/2007. Mediakasvatusseura ry. Helsinki. Viitattu 12.11.2020. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Sanastokeskus TSK 2010. Sosiaalinen media. Viitattu 19.2.2019.
<http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/sosiaalinen%20media>
- Siimes, K. 2010. Hoida mielialaasi. Kuopio. Kustannus Shop.

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto.

Suomen mielenterveys ry, Lapset ja nuoret. Viitattu 10.9.2020.
<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Viitattu 19.10.2018.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Tiedevilppi. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 20.2.2019. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Weissenfelt, J., Liukko, M. & Nisula, J. 2019 a. Ebrand Group Oy. SoMe ja nuoret 2019. Katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Viitattu 17.8.2020.
<https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019>

Weissenfelt, J., Liukko, M. & Nisula, J. 2019 b. Ebrand Group Oy. SoMe ja nuoret 2019. Katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Viitattu 17.8.2020.
<https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>

Weissenfelt, J. 2016 a. Ebrand Suomi Oy. SoMe ja nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Nuoret ja ajankäyttö. Viitattu 17.9.2020.
<https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2016/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Weissenfelt, J. 2016 b. Ebrand Suomi Oy. SoMe ja nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. Viitattu 17.9.2020.
<https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2016/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>

Woods, H. & Scott, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Viitattu 14.10.2020.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197116300343>