

**Sosiaalisen median vaikutus nuorten  
psykykkiseen hyvinvointiin –  
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

Teemu Koskela

Opinnäytetyö (AMK)  
Kesäkuu 2021  
Terveys- ja hyvinvointialat  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

**Koskela, Teemu**

**Sosiaalisen median vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2021, 45 Sivua

Terveys- ja hyvinvointialat. Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö (AMK)

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

**Tiivistelmä**

Nuoret käyttävät tänä päivänä yhä enemmän internetin tarjoamia palveluita, joiden vaikutukset alkavat näyttäytyä heidän elämänsä eri osa-alueilla. Nuoret ja lapset ovat haavoittuvaisessa vaiheessa, sillä varsinkin nuoruuteen liittyy paljon henkistä kasvua, jolloin heillä tulee olla oikeanlainen tuki takanaan. Aihe on ajankohtainen, kun useat palvelut ja sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu verkon välityksellä. Sosiaalisen median vaikutuksista löytyy hyvin tutkimuksia sekä Suomesta, että muualta maailmasta. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä omaa ja alalla työskentelevien tietoutta sosiaalisen median vaikutuksista nuoreen.

Tutkimuksen taustoittamiseksi kuvataan käsitteitä ja ilmiöitä, joita aiheen ymmärtäminen vaatii. Teoreettisessa viitekehyksessä määritellään psyykkistä hyvinvointia ja nuorten, sekä sosiaalisen median välistä yhteyttä. Tutkimus on toteutettu käyttäen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Tiedonhaussa hyödynnettiin ProQuest ja EBSCO tietokantoja. Tutkimusaineistoon valikoitui 9 artikkelia, ja niiden analysointiin käytettiin sisällönanalyysin menetelmää, teemoittelua.

Tulosten mukaan sosiaalinen media aiheuttaa nuorilla ahdistuksen oireita, riippuvuutta, sekä seksuaalista häirintää ja kiusaamista. Sosiaalinen media kohdistuu erityisen voimakkaasti nuoriin, koska he ovat elämänkaarensa siinä vaiheessa, kun ryhmän paine ja hyväksytyksi tuleminen ovat tärkeitä.

**Avainsanat (asiasanat)**

Sosiaalinen media, henkinen hyvinvointi, nuoret

**Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

-

**Koskela, Teemu**

**The impact of social media on the mental well-being of young people. Descriptive literature review**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2021, 45 Pages

Health and welfare. Bachelor's Degree Programme in Social Services. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: yes

Language of publication: Finnish

**Abstract**

These days young people use more and more services that internet provides. The effects of social media usage start to impact the different areas of their lives. Young people and children are in vulnerable stage of their lifecycle, especially when there is a great amount of psychical development involved when young people grow, so it's important to have the right support backing them up. The subject is relevant, since growing number of services and social interactions are done via the internet. There are already number of studies, that have been made in Finland, as well as other parts of the world. The purpose of this thesis was to increase my own knowledge of effects of social media on young people, and the knowledge of other people working in the field.

In order to set the background for the study several concepts will be described, so the subject will be easier to understand. The theoretical framework section will define the mental well-being and young people and their connection to social media. The research method was a descriptive literature review. ProQuest and EBSCO databases were used to gather research material. 9 articles were chosen, and they were analyzed by themes.

According to the results social media usage causes anxiety, addiction as well as sexual harassment and bullying amongst young people. The young people are exceptionally vulnerable to the effects of social media usage, since they are in such stage of lifecycle where peer pressure and being accepted hold such a value.

**Keywords/tags (subjects)**

Social media, mental well-being, young people

**Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Nuoren psyykinen hyvinvointi</b> .....                     | <b>4</b>  |
| <b>3</b> | <b>Nuoret ja sosiaalinen media</b> .....                      | <b>6</b>  |
| 3.1      | Nuoret sosiaalisessa mediassa .....                           | 6         |
| 3.2      | Riippuvuus sosiaalisesta mediasta .....                       | 8         |
| 3.3      | Identiteettityö ja digiympäristö .....                        | 10        |
| 3.4      | Nettikiusaaminen .....  | 11        |
| 3.5      | Seksuaalinen häirintä .....                                   | 12        |
| <b>4</b> | <b>Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset</b> .....         | <b>14</b> |
| <b>5</b> | <b>Opinnäytetyön toteuttaminen</b> .....                      | <b>14</b> |
| 5.1      | Menetelmä .....   | 14        |
| 5.2      | Aineiston haku ja valinta .....                               | 15        |
| 5.3      | Aineiston analyysi .....                                      | 19        |
| <b>6</b> | <b>Tulokset</b> .....   | <b>23</b> |
| 6.1      | Ahdistus, masennus ja sosiaalisen median paine .....          | 23        |
| 6.2      | Riippuvuus .....  | 24        |
| 6.3      | Seksuaalisuus ja kiusaaminen .....                            | 25        |
| 6.4      | Positiiviset vaikutukset .....                                | 27        |
| <b>7</b> | <b>Pohdinta</b> .....   | <b>27</b> |
| 7.1      | Tulosten tarkastelu .....                                     | 27        |
| 7.2      | Johtopäätökset .....  | 31        |
| 7.3      | Eettisyys ja luotettavuus .....                               | 32        |
| 7.4      | Pohdinta ja jatkotutkimus .....                               | 33        |
|          | <b>Lähteet</b> .....  | <b>35</b> |
|          | <b>Liitteet</b> .....   | <b>41</b> |
|          | <b>Liitteet</b>   |           |
|          | Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tutkimukset .....             | 42        |
|          | <b>Kuviot</b>   |           |
|          | Kuvio 1. Tutkimusaineiston hankinta- ja valintaprosessi ..... | 18        |
|          | Kuvio 2. Aineistosta muodostuneet teemat .....                | 21        |
|          | Kuvio 3. Esimerkki teeman muodostumisesta .....               | 22        |

## Taulukot

|  |    |
|--|----|
| Taulukko 1. Sisäänto- ja poissulkukriteerit..... | 17 |
| Taulukko 2. Valitut aineistot .....              | 19 |

# 1 Johdanto

Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi: ”Sosiaalisen median vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin”. Idea kyseiseen aiheeseen kumpusi siitä, että olen itse kiinnostunut digitaalisista palveluista ja niiden hyödyistä. Käytän arjessa, työssä ja koulussa paljon tieto- ja viestintätekniiikkaa, kuten esimerkiksi älypuhelinta ja tietokonetta. Kuitenkin itse hyvinvointiin vaikuttava puoli on jäänyt vähemmälle, joten siksi päädyin kyseiseen aiheeseen – Pääsen tutkimaan ilmiötä syvemmin, joka edesauttaa omaa ymmärrystäni, jotta voin auttaa tulevaisuudessa ehkä asiakkaitanikin paremmin. Aihe on hyvinkin ajankohtainen, sillä yhä useampi nuori käyttää päivittäin jotain sosiaalisen median palvelua (Teens, Social Media & Technology. 2018.) Nuorille on viime vuosina lisätty mediakasvatusta, sillä he ovat melkein aina verkossa tavoitettavissa, eli nuorten suosiman termin mukaisesti: ”Onlinessa”. Nuoret käyttävät pääasiassa kannettavia tietokoneita ja mobiililaitteita, kuten puhelinta ja tablettia. Television katsominen on siirtynyt vähemmälle huomiolle (Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa, 5–6. 2013.) On tärkeää tutkia, mitä vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on havaittu nuorilla. Mielestäni sosiaalialalla ja lastensuojelun kentällä pitää olla tietoinen niistä ilmiöistä, joita nuoret pitävät tärkeänä. Sosiaalinen media on tärkeä osa heidän arkeaan.

Tutkimuksella on tarkoitus selvittää, mitä vaikuttavuustutkimuksia on tehty sosiaalisen median vaikutuksista nuoriin. Tutkimuksen alkuun käyn läpi teoreettista viitekehystä. Aineistoksi on tarkoitus hakea vaikuttavuustutkimuksia ja niistä odotan löytyvän positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Pohdinnassa käyn läpi tuloksia, ja mitä havaintoja sieltä voi tehdä. Lisäksi tutkin ilmiötä myös oman työni näkökannasta. Työskentelen lastensuojelussa, joten tulen pohtimaan tuloksia myös työni kannalta; mitä asioita lastensuojeluun voitaisiin ottaa käyttöön ja toisaalta, mitä siellä jo on käytössä ja tiedossa.

## 2 Nuoren psyykkinen hyvinvointi

Elovainion (2016) mukaan ihmisen psyykkinen hyvinvointi ei ole samalla tavalla mitattavissa, kuin esimerkiksi fyysinen hyvinvointi. Psyykkistä kehitystämme ohjaavat muun muassa meidän geneettinen taustamme ja myös ympäristöllä on suuri vaikutus kehitykseen. Oppimiseemme ja mukautuvuuteemme vaikuttavat nimenomaan geenit, jotka antavat meille valmiuden kehittyä. Tässä kohtaa astuu mukaan myös ympäristön vaikutus. Psyykkinen kehityksemme tapahtuu melko varhaisessa vaiheessa, eikä se usein etene suoraviivaisesti. Hän kirjoittaa myös, kuinka joillekin psyykkisen hyvinvoinnin alueille on kyllä kehitetty mittauskeinoja, kuten esimerkiksi masennukselle. On kuitenkin usein vaikea löytää kaikkien hyväksymä selitys kaikille psyykkistä huonovointisuutta aiheuttaville tekijöille. Elovainio (2016) kuvaa esimerkiksi työmotivaation mittaamisen vaikeutta; usein motivaatiota mitataan yksinkertaisesti vertaamalla muihin ihmisiin, ja heidän motivaatioonsa.

Käsite on laaja ja kätkee sisälleen myös muita alakäsitteitä. Alakäsitteitä ovat mm. emotionaalinen hyvinvointi, joka tarkoittaa lyhyesti tyytyväisyyttä elämään ja positiivisia tunteita. Psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi käsittävät elämän tarkoituksellisuutta ja hyväksyntää sosiaalisessa ympäristössä, jossa pystyy toteuttamaan itseään. Suuri tyytyväisyys ei aina takaa sitä, että edellä mainittuja asioita tavoiteltaisiin. Niihin liian kova pyrkiminen voi jopa olla haitallista ja kuormittavaa, joka voi aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia (Kokko 2017). Hyvinvoinnin katsotaan usein koostuvan kolmesta eri osa-alueesta: Koettu- ja materiaallinen hyvinvointi, sekä terveys. Materiaallinen hyvinvointi tarkoittaa esimerkiksi toimeentulosta koituvaa hyvinvointia, kuten erilaisten tavaroiden omistamista ja sen tuomaa hyvinvointia. Koettu hyvinvointi syntyy tyytyväisyydestä omaan elämäänsä ja terveydentilaan (Lammi-Taskula & Karvonen. 2014, 13).

Lähestyn työssäni psyykkistä hyvinvointia nimenomaan nuoren ihmisen näkökulmasta ja perehdyn vaikutuksiin, jotka voidaan liittää psyykkisen hyvinvoinnin alle. Kontkasen (2018) sosiologian Pro Gradu- tutkielmassa pohditaan, miten nuori määritellään eri tahojen mukaan. Kyseessä on eräs elämänkaaren vaihe, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Sille ei ole kuitenkaan olemassa mitään tiukkaa ikärajaa, mutta suomen nuorisolaissa on sille yläikäraja. Nuoruuden ikävaiheessa

havitellaan jo tietä kohti täyttä itsenäisyyttä, mutta itsenäisyys on itsessään hyvin kulttuurisidonnainen. Nuori käsitteenä keksittiin 1700–1800 lukujen vaihteessa, kun maailma teollistui. Ennen nuoruuden käsitteen keksimistä ajateltiin, että kun lapsi on kykeneväinen itsenäiseen elämään, siirtyy hän suoraan aikuisuuteen ilman välivaihetta. Kontkanen (2018) käsittelee seuraavaksi eri tahojen määrittäykset nuorelle: Suomen nuorisolaissa (1285/2016) alle 29-vuotiaat ovat nuoria, vaikkakin esimerkiksi täysi-ikäisyyden raja on 18-vuotta. UNESCO ja WHO taas määrittävät nuoriksi 10–24-vuotiaat. Kontkanen tuumaakin työssään, kuinka nuorien asioiden käsittelyä vaikeuttaa eri nuoren määritelmät jäsenvaltioiden ja järjestöjen välillä.

Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi kuuluvat psyykkisen hyvinvoinnin alle, ja ovat merkittävässä roolissa tutkimuksessani. Henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin piirteisiin kuuluvat esimerkiksi avoin ja kunnioittava vuorovaikutus, toisten kunnioittaminen, turvallisuus ja yksilöllisyyden hyväksyminen. Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on edesauttaa hyvän itsetunnon kehittymistä. Jotta selviytyisimme helpommin haastavista ja tiukoista tilanteista, tarvitsemme siihen tervettä itsearvostusta ja itseluottamusta (Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi Kanttia kasvuun – oppitunteja hyvinvoinnista. 2021.)

Osa nuorista kokee sosiaalista painetta sosiaalisessa mediassa. He saattavat esimerkiksi vain seurata muiden julkaisemia kuvia tai muuta vastaavaa sisältöä, eivätkä itse julkaise sinne kuvia itsestään (Sosiaalinen paine somessa. 2019.) Lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuvat asiat eivät ole ihmisen elämänkaaren kannalta merkityksettömiä, vaan päin vaistoin todella tärkeitä hyvän kehityksen kannalta. Koetut tapahtumat, sosiaaliset suhteet, sekä fyysinen ja psyykkinen kehitys luovat pohjaa hyvinvoinnille nuoruusiällä (Lasten ja nuorten mielenterveys. 2021.)

Mielenterveyteen vaikuttavat neljä eri kategoriaa: Yksilölliset tekijät ja kokemukset, joiden sisälle kuuluvat esimerkiksi sopeutumiskyky, sosiaaliset verkostot, tunteet, sekä kognitiot. Sosiaalinen vuorovaikutus, jonka pääpiirteitä ovat perheen, koulun, yhteisöjen ja henkilökohtaisen tilan vaikutus. Yhteisön rakenteet ja voimavarat, eli muun muassa taloudelliset voimavarat, työelämä ja asumistilanne. Ja viimeisenä kulttuuriset arvot, joita ovat säännöt, yhteisön arvot ja erilaisuuden suvaitseminen. Nämä neljä kategoriaa voivat toimia joko mielenterveyden suojaavina tekijöinä tai myös riskitekijöinä. Suojaavat tekijät pienentävät mahdollisuuksia sairastua johonkin



mielenterveydenhäiriöön myöhemmin, kun taas riskitekijät altistavat niille (Mielenterveyden edistäminen kouluissa. 2013, 9).

### **3 Nuoret ja sosiaalinen media**

#### **3.1 Nuoret sosiaalisessa mediassa**

Nykyään yhä enemmän palvelut siirtyvät digitaaliseen ympäristöön, johon ohjataan niin vanhempaa, kuin nuorempaakin sukupolvea. Internetissä kuitenkin on monta eri puolta, jotka mahdollisesti vaikuttavat ihmiseen niin hyvällä, kuin huonollakin tavalla. Mitä tämä teknologian ja digikehityksen eteneminen on sitten saanut aikaan henkisen terveyden puolella? Keskeisinä käsitteitä nousevat esiin itse sosiaalinen media, ja vaikutukset hyvinvointiin.

Liimatainen (2019) kirjoittaa Pro Gradu- tutkielmassaan, kuinka hajanainen termi sosiaalinen media on. Sen ymmärtäminen vaatii tarkkuutta, sillä se sisältää laajan kirjon erilaisia palveluita. Yleisesti kansainvälisesti suosittu palvelut, kuten Facebook ja Twitter voitaisiin laskea näiden sisälle. Somen palveluihin kuuluvat eri applikaatiot, joissa käyttäjällä on mahdollisuus jakaa esimerkiksi kuvia muiden nähtäväksi. Tällöin muodostuu erilaisia verkostoja palveluiden sisälle, joissa pystyy vuorovaikuttamaan muiden kanssa osallistumalla erilaisiin keskusteluihin. Pelaaminen verkon välityksellä, ja siihen liittyvä kommunikointi onnistuu myös somen välityksellä. Hän pohtii myös, kuinka somesta käytetään termiä Web 2.0, jolla voidaan tarkoittaa erilaisten sisältöjen jakamista nettiin. Näitä jakamisen muotoja voivat olla mm. viattomat kissavideot YouTubessa tai Facebookissa, tai jihadistien levittävät videot. Sosiaalisen median alustat muovautuvat sen mukaan, mitä kilpailijoilla on tarjota, sekä omien käyttäjiensä tarpeiden mukaan.

Vidgrenin (2018) määrittelee myös sosiaalisen median käsitettä kandidaatintutkielmassaan seuraavasti. Hän kirjoittaa, kuinka termin syntyhistoria on jo alkanut melko varhaisessa vaiheessa vuonna 1979. Tuolloin Tom Truscott ja Jim Ellis kehittivät Usenet- palvelun, jonka ideana oli

julkisten viestien välittäminen käyttäjien välillä ympäri maailman. Kuitenkin vasta 2000-luvun alussa nykypalveluita vastaavia alustoja alkoi ilmestyä. Näistä merkittävimpiä olivat Myspace ja Facebook, joista jälkimmäinen on merkittävä yhä tänäkin päivänä. Kyseisten palveluiden myötä sosiaalisen median termi alkoi yleistyä kohti nykypäivämme käsitystä siitä.

Sosiaalinen media sisältää monta eri alustaa, joten sen määrittäminen on haastavaa. Sosiaalinen media on ikään kuin oma verkostonsa erilaisia palveluita. Ennen sosiaalinen media käsitteenä rinnastettiin Facebookiin ja Twitteriin, mutta käsite ei rajaudu pelkästään näihin kahteen, paljon käytettyyn alustaan. Varsinkin nuoret suosivat palveluita kuten Instagramia ja Snapchattia, sillä näissä palveluissa he törmäävät pienemmällä todennäköisyydellä omiin vanhempiinsa. Sosiaalisen median käsitteen rajaamista vaikeuttaa myös se, kuinka teknologia kehittyy, joten samaan aikaan sosiaalisen median palveluita kehitetään niin tietokoneille, ja uusimpana ilmiönä mobiililaitteille (Obar, J.A & Wildman, S. 2015, 5–6)

Nuorten ajankäyttö sosiaalisessa mediassa on merkittävää tuntimäärällisesti ja se on lisääntynyt varsinkin kuluneen kymmenen vuoden aikana. Ebrand Group Oy ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut toteuttivat vuonna 2019 selvityksen nuorten käyttämisestä sosiaalisen median palveluista. 18–29 vuotiaista nuorista 75 % käyttää internetiä yli 20 tuntia viikossa. Internetin kulutus on melko samaa luokkaa myös nuoremmilla ikäryhmillä, eli 13–17-vuotiailla. Selvityksessä todetaan, että aiempiin kyselyihin verrattuna eri ikäryhmien väliset ajan käyttöerot ovat tasaantuneet. Nuoret käyttivät selvityksen mukaan paljon Youtubea ja Instagramia. Instagramista nuoret kertovat esimerkiksi hakevansa inspiraatiota vaikkapa pukeutumiseen. Youtube taas sisältää dokumentteja, joita saattaa päätyä katselemaan yli tunnin ajaksi (Nuoret ja ajankäyttö. 2019).

Eräs viime vuosina nuorten keskuudessa yleistynyt sovellus on nimeltään: Tiktok. Tiktok on kehitetty kiinassa ja sen ideana on jakaa toisille sovelluksen käyttäjille n. 15 sekunnin lyhyitä videoklippejä itsestään, tekemisistään tai muusta toiminnasta. Tiktokin suosio on valtava; Sovelluksella oli helmikuussa 2020 800 miljoonaa käyttäjää maailmanlaajuisesti. verrattaen esimerkiksi edellisessä kappaleessa mainitsemaani Instagramiin, jolla kesti kuusi vuotta päästä sen tämänhetkiseen aktiivisten käyttäjien määrään, Tiktokilla tämä vastaavan luvun saavuttaminen

kesti vain alle kolme vuotta. Tiktok on joutunut elinkaarensa aikana ongelmiin, sillä sen käyttäjäkannan ollessa pääasia nuoria, alaikäisiä ihmisiä, sovellus ei ole aina tyydyttänyt eri maiden hallintojen turvavaatimuksia. Esimerkiksi Intiassa sovellus oli lyhyen aikaa kielletty vuonna 2019. Intian hallinto ei ollut tyytyväinen sovelluksen keinoihin suojata alaikäistä käyttäjää. Samaten Yhdysvaltain hallinto on myös tutkinut Tiktokin turvauhkia oman maansa sisäisen turvallisuuden näkökulmasta (Tiktok Influences on Teenagers and Young Adults Students: The Common Usages of The Application Tiktok, 1–2. 2020).

### 3.2 Riippuvuus sosiaalisesta mediasta

Internet on mahdollistanut ihmisille mahdollisuuden päästä luomaan sosiaalisia kontakteja ja päästä käsiksi tietoon helposti ja vaivattomasti. Kuitenkaan internet ei esiinny pelkästään näiden positiivisten tekijöiden valossa. Eräs uhkatekijä internetin maailmassa on ilmiö, jossa ihmiset alkavat viettää verkossa aikaa liikaa. Nimitystä ”elektroninen morfiini” on myös käytetty vuonna 2002 Newsweek- lehdessä. Ensimmäinen tutkimus aiheesta ilmestyi jo vuonna 1995, jolloin Kimberly Young tutki 500 internettiä runsaasti käyttävää henkilöä. Tutkimuksen tekijä tulkitsti tuolloin yli 38 tuntia viikossa olevan liiallista netinkäyttöä. Tutkimukseen osallistuneet kuvasivat, kuinka esimerkiksi heidän työelämänsä ja sosiaaliin suhteisiin oli alkanut heijastumaan negatiivisia vaikutuksia. Tieteellisen kirjallisuuden piireissä on alettu pohtia, josko internetin liikakäytöstä voisi alkaa käyttää omaa diagnoosiaan: ”elektronisen median patologinen käyttö” (Nettiriippuvuus. 2013.)

Eräs internetiriippuvuuden muoto on someriippuvuus. Sillä tarkoitetaan sitä, että ihminen ei esimerkiksi voi olla tekemättä päivityksiä sosiaaliseen mediaan tai medioihin. Sillä voidaan myös tarkoittaa tarvetta olla jatkuvasti selaamassa somea, eli esimerkkinä Facebookin ja Instagramin feedejä. Feedillä tarkoitetaan ikään kuin ”seinää”, jolle toisten ihmisten päivitykset ilmestyvät selattavaksi. Somessa voi tehdä asioita, jotka ovat aktiivisia, kuten päivitysten teko ja passiivisempi muoto on toisten päivitysten seuraaminen. Ihmisen sosiaalipsykologiassa on tiedostettu, kuinka ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään. Tällaisia tärkeimpiä ryhmiä ovat

esimerkiksi perhe, ystävät ja työ/koulukaverit. Sosiaalisessa mediassa on mahdollisuus päästä helposti käsiksi erilaisiin ryhmiin ja saada täten hyväksyntää. Sosiaalisen median kautta myös yhteydenpito ryhmien välillä on vaivatonta, ja myös tällöin somen käytölle on hyvät perusteet. Eräs keskeisin lopulta ongelmia aiheuttava käsite, on tylsyyden ja yksinäisyyden välttely. Tämä voi aiheuttaa yksilössä ahdistusta ja ärtymistä, mikäli ei pääse osaksi somessa esiintyvää tapahtumakenttää (Uski. 2016).

Kasvattajien keskuudessa on aiheuttanut huolta nuorten runsas digitaalisten älylaitteiden käyttö. Usein ilmiön voi huomata siten, että nuori tai lapsi menettää malttinsa, kun hänen kännykkänsä tai tabletin käyttöönsä puututaan, kuten aikarajoja asettamalla tai konkreettisesti laitteen pois ottamalla. Samoin pelimaailmasta saattaa muodostua ainut mielenkiintoinen asia elämässä. Nuoren mielenkiinto alkaa muistuttaa riippuvaisen käytöstä, kun älylaitteesta muodostuu keino saada säännöllinen annos mielihyvää. Älylaitteet mahdollistavat käyttäjien pääsyn verkkoon mihin tahansa vuorokauden aikaan. Laitteet voivat saada aikaan nuorena sen, ettei hän enää osaa joustavoittaa käyttäytymistään tai säädellä sitä tilannesidonnaisesti (Kosola, S. & Moisala, M. 2019, 108–110.) Kun pääsy verkkoon on aina turvattu älylaitteilla, altistaa se nuoren helposti ”FOMO”- ilmiölle. Lyhenne ”FOMO” tulee englannin kielen sanoista: Fear Of Missing Out. Suomeksi käännettynä se tarkoittaa paitsi jäämisen pelkoa. Ilmiöön liittyy pakonomaista sosiaalisen median käyttöä, joka näyttyy erityisesti teini-ikäisten ja nuorten aikuisten elämässä. Ilmiöstä kärsivät on pakko selailla ja ikään kuin päivystää somekanavia, jotta hän ei jää mistään paitsi. Esimerkiksi tärkeä keskustelu tai vuorovaikutustilanne saattaa mennä ohi, jolloin heille saattaa jäädä ulkopuolinen olo. Kun teini-ikään kuuluu usein tarve kuulua ryhmään ja sen lisäksi vielä sosiaaliset paineet, tekee se heistä erityisen alttiita FOMO:lle (Takkinen, N. 2018).

Sosiaalinen media aktivoi huumausaineiden tapaan aivojen osa-alueita, joka saa aikaan dopamiinin erittymisen. Sosiaalisen median tykkäykset, kuten esimerkiksi Facebookissa toimivat palkintomekanismina. Manteliumake ja aivojuovio aktivoituvat esimerkiksi sen aikana, kun käytetään sosiaalista mediaa. Nämä aivojen osat vastaavat muun muassa impulsiivisesta käytöksestä. Nämä aivokuvauksissa havaitut muutokset ovat lähes tasoissa kokaiinin kanssa, joka vaikuttaa samaan tapaan aivoihin (Castillo, S. 2015).

### 3.3 Identiteettityö ja digiympäristö

Nuorten viettäessä yhä enemmän aikaa somen ja internetin parissa, on alettu sen vaikutuksia pohtia myös liittyen nuorten identiteetin rakentumiseen. Esimerkiksi kouluissa ollaan luopumassa perinteisistä kirjoista ja monisteista. Tätä voidaan kutsua siis ”digiloikaksi”. Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori Katariina Salmela-Aro on tutkimushankkeen äärellä, joka selvittää digitaalisen vallankumouksen vaikutuksia nuoriin. Tutkimuksessa on havaittu, että esimerkiksi lukiolaisilla digitaalisten palveluiden vaikutukset ovat kaksiteräisiä: Ne, jotka ovat jo selvillä oman identiteettinsä kanssa hyötyvät todennäköisemmin digiympäristöstä. Kuitenkin nuorten joukossa on monia, joiden suunta elämässä ei ole vielä täysin selvillä; heillä on helpommin taipumus päätyä käyttämään älylaitteita liikaa ja mahdollisesti koukuttua niihin (Tutkimus: nuorten identiteetti rakentuu digiympäristössä. 2018.) Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa keskustellakseen muiden nuorten kanssa. Nuoret kuvaavat sitä yhdeksi tärkeimmäksi syyksi käyttää sosiaalista mediaa. Kuitenkin nuorten kokemuksista nousee myös haastekohtia liittyen omaan hyvinvointiin ja täten identiteetin muodostumiseen. Sosiaalisessa mediassa nimittäin näkee tilanteita ja hetkiä muiden ihmisten elämästä, ja näissä ei välttämättä ole itse osallisena. Tällöin nuorelle saattaa helpolla tulla kuva, että oma elämä olisi tylsää verrattuna muihin. Nuorten mediakyselyn vastausten perusteella 20 % näkee elämänsä tylsänä muihin verrattuna. 58 % vastanneista kuitenkin oli eri mieltä tämän väitteen kanssa. 16 % koki olonsa yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi. 63 % vastaajista taas ei kokenut näitä tuntemuksia (Sosiaalinen paine somessa. 2019.)

Sosiaalisella medially on myös todella suuri vaikutus yksilön itsetuntoon. Esimerkiksi koulussa oppilaat käyttävät sosiaalisen verkostoitumisen sivuja saadakseen uutta tietoa ja käyttävät niitä kommunikoidakseen muiden nuorten kanssa, ja täten pitävät yllä sosiaalisia suhteita. Lopulta suurin osa ihmisistä päätyy kuitenkin vertailemaan itseään muihin käyttäjiin, joka ajattelemalla itseään parempana, tai sitten heidän oma elämänsä tuntuu vähemmän arvokkaalta. Vertaamalla itseään muihin, saattaa ihminen alkaa kadehtimaan muiden saavutuksia, jonka seurauksena omat saavutukset näyttävät niiden rinnalla pieniltä. Tästä seuraa väistämättä negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon ja sen kehitykseen. Sosiaalista mediaa käytetään maailmalla koko ajan enemmän, ja on mahdotonta pitää ihmisiä pois sieltä. Varsinkin opiskelijat käyttävät paljon nettiä, tosin heillä

käyttö kohdistuu myös opiskeluun. Vanhemmilla, opettajilla ja muilla kasvattajilla tulisi olla aktiivinen rooli, kun tuetaan nuorta kehittämään terve ja hyvä itsetunto ja itseluottamus (Muqaddas, J., Soomro, S-A., Ahmad, N. 2017, 337).

Sosiaalisen median käytöstä on vielä toistaiseksi melko vähän tutkimuksia, mutta useimmat jo tehdyt tutkimukset viittaavat siihen, kuinka sosiaalinen media tukee empatian ja sosiaalisten taitojen kehitystä. On havaittu, että enemmän sosiaalista mediaa käyttävät nuoret osaavat eläytyä paremmin toisten kokemuksiin ja osaavat lisäksi ymmärtää paremmin toisen tunteita. Sosiaalista mediaa voisi olla mahdollista käyttää tulevaisuudessa tukemaan nuoren empatiataitoja (Kosola, S. & Moisala, M. 2019, 55–56).

### **3.4 Nettikiusaaminen**

Nettikiusaaminen on noussut viime vuosina otsikoihin mediassa. Ilmiön eräänä haasteena on se, kuinka monella kasvattajalla ei ole välttämättä suurta tietoa netin maailmasta; heidän lapsensa saattavat osata käyttää digitaalisia laitteita ja sosiaalista mediaa paljon paremmin, kuin heidän vanhempansa. Tämän vuoksi huoltajat ja muut eivät välttämättä pysty ymmärtämään, mitä lapsi tai nuori internetissä mahdollisesti kohtaa. Nettikiusaamisen piirteitä ovat tarkoituksellinen toisen ihmisen satuttaminen ja loukkaaminen. On kuitenkin huomioitavaa, että toistuvuudella on keskeinen osa kiusaamisprosessia, eli ei voida puhua vain yksittäisestä teosta. Nettikiusaamiseen liittyy myös usein voimasuhteiden epätasapaino, joka syntyy osaksi siksi, että netissä on mahdollisuus toimia anonyymisti ja kiusaajalla voi olla tietotekniset taidot myös paremmin hallussa. Netissä tapahtuva kiusaaminen mahdollistaa myös kiusaajien oman pienryhmän syntymisen, jonka vuoksi yksittäinen henkilö saattaa helposti joutua kokonaisen ryhmän kiusattavaksi. Kiusaamista voi tapahtua monella eri tavalla. Eräs muoto on kiusaamisen kohdistuminen, vaikka uhrin kännykkään, jolloin siihen saatetaan soitella pilapuheluita tai laittaa halventavia viestejä. Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen sisältää viestien lähettämisen lisäksi muita, haitallisia keinoja. Tuolloin kiusaajat saattavat jopa luoda uhrin nimissä valeprofiileja, joihin he saattavat laittaa esimerkiksi arkaluontoisia tietoja uhrista tai muuten levittää perättömiä

huhuja. Joskus kiusaajat saattavat luoda juonia muiden kiusaajien kanssa esimerkiksi siten, että he alkuun esittävät tulevan uhrin ystävää. Tällaisella käytöksellä pyritään voittamaan uhrin luottamus, jotta päästäisiin käsiksi esimerkiksi näihin henkilökohtaisiin tietoihin (Huhtala. 2013, 44–45.)

Kiusaamisella voi olla samanlaisia seuraamuksia, kuin perinteiselläkin kiusaamisella. 384:n vastaajan joukosta hieman yli 40 % tunsi hermostuneisuutta, 40 % vihaa ja 27 % surua verkkokiusaamisen jälkeen. Myös 60 % kiusatuista koki, että verkossa koetulla kiusaamisella oli vaikutusta myös koulun, kodin ja kavereiden kanssa. Netissä koettu kiusaaminen miellettiin siinä mielessä vakavammaksi, kuin perinteinen, sillä netin kautta on mahdollista levittää kuvia ja videoita uhrista. Uhri ei välttämättä tiedä, ketkä kaikki ovat materiaalin nähneet. Kuitenkaan ns. suurempia kiusaamistyyplejä, kuten haukkumista ei koettu yhtä vakavaksi (Huhtala. 2013, 46). Nuorilta itseltään on myös kysytty verkonkäytöstä (Lauha. 2015, 57) ja eräs nuori kertookin, kuinka hänen kaverinsa on joutunut kiusaamisen kohteeksi ask.fm sivustolla. Kyseisellä sivustolla voidaan kysyä kysymyksiä toisilta joko omalla nimellä tai nimettömänä. Mikäli on jollain tavalla poikkeava muusta massasta, niin helpolla voi joutua vihapostin kohteeksi. Tällaisia syitä saattavat olla esimerkiksi seksuaalinen suuntautuminen, ulkonäkö tai kehitysvammaisuus. Nuorille tällainen on ikävä kyllä arkipäivää. Heidän on vaikea välttää sitä sosiaalisessa mediassa. Peliyhteisöt ja sovellukset ovat yleisiä paikkoja, joissa nuori voi kohdata vihamielistä vuorovaikutusta. Kiusaamisen ei tarvitse osua aina omalle kohdalle, nimittäin muihin kohdistuva kiusaaminen voi tuntua nuoresta myös ahdistavalta. Kiusaamisen muodot netissä vaihtelevat. Niin sanotusti perinteisen kiusaamisen tapaan, siihen kuuluu nimittely ja ilkeitä kommentteja. Vakavampi muoto on kuitenkin kyseessä silloin, kun uhri saa tappo- ja raiskausuhkauksia, ja saattaa myös altistua seksuaaliselle häirinnälle (YLE. 2021).

### **3.5 Seksuaalinen häirintä**

Seksuaalisella häirinnällä voidaan tarkoittaa sellaista toimintaa, joka tarkoituksellisesti loukkaa toisen ihmisen henkistä tai fyysistä koskemattomuutta. Häirintä voi olla joko sanallista, sanatonta tai fyysistä, ja se on luonteelta ei-toivottua. Seksuaalinen häirintä on syrjivää käytöstä tasa-

arvolain mukaan, joten se on muutenkin kiellettyä. Puhuttaessa nuorista ja lapsista korostuu vielä se, kuinka seksuaalinen häirintä on jo itsessään rikollista, mutta vielä vakavammaksi sen tekee teon kohdistuminen alaikäiseen (Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. 2018, 5.) Lapset altistuvat netissä myös sellaisen käytöksen kohteeksi, joilla heitä pyritään houkuttelemaan seksuaalisiin tekoihin ja tarkoituksiin, tästä ilmiöstä käytetään nimitystä grooming. Grooming- pykälä löytyy nykyään rikoslaista, ja sen piirteisiin kuuluu tapaamisen tai muuten kanssakäymisen ehdottaminen lapselle, jonka tarkoituksena olisi valmistella lapseen kohdistuva hyväksikäyttö tai muuten valmistaa lapsipornografiaa (Lasten kokema seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö internetissä. 2016, 12–13.)

Hyväksikäyttöä valmisteleva tekijä lähestyy lasta sillä tavoin, kuin lähestyisi muita aikuisia, kun lähestytään seksuaalista kontaktia. Lapselle pyritään välittämään ystävällisyyden, välittämisen ja hellyyden tunteita. Kuitenkin tekoa varjostaa se epätasa-arvo, joka vallitsee aikuisen ihmisen ja haavoittuvaisen lapsen välillä. Lapsi ei ehkä internetin ulkopuolella lähtisi ventovieraan kanssa keskustelemaan, mutta internetin virtuaalisen luonteen vuoksi rima saattaa alentua, jonka vuoksi lapsi saattaakin päätyä avoimeenkin keskusteluun häntä paljon vanhemman ihmisen kanssa (Grooming internetissä ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. 2016, 2.) Lapset kuitenkin tunnistavat hyvin groomingin, mikäli kyseessä on sellainen yhteydenotto, joka on jo valmiiksi seksuaalisävytteinen. Seksuaalisävytteiseksi yhteydenotoksi voidaan laskea esimerkiksi seksuaaliseen sävyyn kirjoitettua viestiä, alastonkuvien pyytämistä tai niiden vastaanottamista. Lapset osasivat myös tunnistaa grooming-yrityksen, jos tekijä pyysi salaamaan keskustelun. Lievemmat grooming muodot eivät tosin olleet yhtä hyvin tunnistettuja. Lievä grooming muoto voi olla esimerkiksi kehujen muodossa. Lapsilta selvitettiin, onko heille luontevaa aloittaa keskustelu tuntemattoman henkilön kanssa. Kysymykseen vastattiin siten, että puolet kokivat keskustelun aloittamisen luontevaksi, kun taas toinen puoli ei. Lapsilla on kokemus, että he voivat puhua vieraan ihmisen kanssa mistä vaan. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi omat tiedot, johon kuuluvat: Ikä, asuinpaikkakunta, harrastukset ja nimi. Kyselyyn osallistuneet lapset kokivat keskustelun vieraan kanssa olevan mielenkiintoista. Lapset kokivat saaneensa myös tukea tai uusia kavereita keskustelujen kautta. Osa lapsista oli tosin luullut, että kysymykset koskisivat myös heidän



ikäisiään (Grooming lasten silmin – selvitys lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. 2021, 20–21).

## **4 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia sosiaalisella medially ja sen käytöllä olevaa yhteyttä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Samalla lisään omaa, sekä muiden alalla työskentelevien tietoutta nuorten kohtaamista haasteista sosiaalisessa mediassa. Samalla aineistoista haetaan positiivisia seikkoja ja mahdollisuuksia, joita sosiaalisen median eri alustat tarjoavat. Tavoitteena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin lähteä tutkimaan aineistoa. Aineisto haetaan tietokannoista ja siitä valitaan sopivat tutkimusartikkelit. Tutkimusartikkelit teemoitellaan aineistoista nousevien teemojen mukaisesti. Tuloksia tarkastellaan teorialähtöisesti. Tällä tavoin selvitetään nuorten ja sosiaalisen median suhdetta, ja mitä vaikutuksia tällä yhteydellä on heidän terveyteensä psyykkisen hyvinvoinnin osalta. On myös tärkeää saada selville sekä positiiviset, että negatiiviset vaikutukset, joille nuoret altistuvat somen käytön myötä. Tutkimuskysymykseni muodostui tämän selvittämistä varten, joten lähdin aineistoista etsimään vastauksia. Koen asian tutkimisen olevan sekä kiinnostavaa, että tarpeellista, jotta voin omalla kertyneellä tiedollani auttaa asiakkaitani, sekä työkenttääni kehittymään. Aion työssäni etsiä vastauksia seuraavaan tutkimuskysymykseen:

1. Mitä vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten psyykkiseen hyvinvointiin?

## **5 Opinnäytetyön toteuttaminen**

### **5.1 Menetelmä**

Opinnäytetyön toteuttamiseksi valikoitui kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmä. Tämä on yksi kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä ja sen käyttö onkin yleistä. Mielestäni tällä metodilla saan mahdollisimman paljon tietoa aiheen ympäriltä ja toisaalta näen myös, paljonko aihetta on jo tutkittu. Tätä katsauksen muotoa eivät rajaa tiukat ja metodiset säännöt. Silti tutkittavaa ilmiötä pystytään kuvailemaan laaja-alaisesti. Kun verrataan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muotoa systemaattiseen tai meta- analyttiseen, on kuvailevassa tutkimuskysymysten määrittäminen väljempää (Salminen 2011).

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymyksen ympärille ja sen vaiheita ovat ensimmäisenä tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valinta, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Näillä tavoin pyritään antamaan aineiston perusteella laadullinen ja kuvaileva vastaus. Eettiset kysymykset kulkevat mukana kaikissa vaiheissa katsauksen tekemistä. Myös luotettavuutta arvioidaan: kuinka perusteellaan esimerkiksi valittu aineisto, tutkimuskysymys ja onko prosessi johdonmukainen. Aineiston valintaa ohjaa tutkimuskysymys, ja etsittävän aineiston täytyy pyrkiä vastaamaan siihen. Mielenkiintoista on se, että aineiston valinta ja analyysi tapahtuvat osittain samanaikaisesti (Kangasniemi et al., 2013)

## **5.2 Aineiston haku ja valinta**

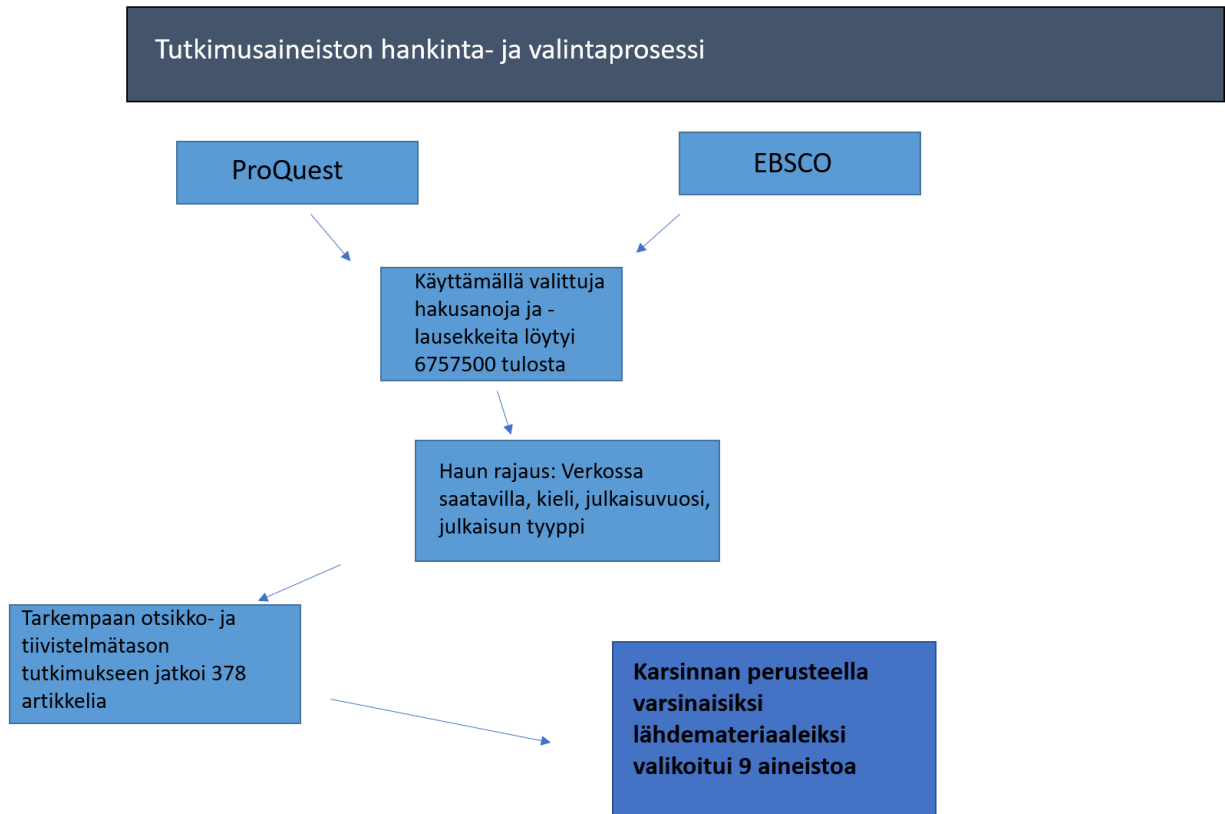
Aineistoksi hain artikkeleja ja tutkimuksia, jotka käsittelevät sosiaalista mediaa ja nuoria ihmisiä. Opinnäytetyön otsikko ja myös tutkimuskysymykset kokivat matkan varrella muutoksia, kun työ eteni. Olen kertonut alla olevaan osioon hakuprosessistani, sekä tehnyt sen havainnointia helpottamaan kuvioita, sekä taulukoita. Käytin tiedonhakuun tietokantahakua. Mielestäni tietokantahaku sopi hyvin kyseisen aiheen materiaalin löytämiseen – kyseessä on kuitenkin sen verran tuore ja ajankohtainen aihe, että netin kautta aineiston löytäminen on helppoa. Myös tutkimuskysymykseen vastausta antavaa materiaalia löytyi tietokannoista hyvin. Aineistot ovat vaikuttavuustutkimuksia.

Sisäänotto- ja poissulkukriteerien luomisen jälkeen aloin etsimään aineistoja. Haut suoritettiin ProQuest, sekä EBSCO tietokantoihin. Valitsin hakusanoiksi seuraavia: Youth, young people, nuori, teini, hyvinvointi, sosiaalinen media, social, media, digital, teenager. Hakusanoja käytettiin erikseen, sekä yhdistämällä niistä eri lauseita. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat määritelty taulukossa 1.

| Sisäänottokriteerit  | Poissulkukriteerit  |
|--|---|
| Otsikossa tai tiivistelmässä esiintyy sana nuori, teini, sosiaalinen media, hyvinvointi, youth, social, media, digital, young people, teenager | Otsikko tai tiivistelmä ei sisällä yhtäkään kyseisistä sanoista |
| Tieteellinen tutkimus, artikkeli tai väitöskirja   | Julkaistu on opinnäytetyö                                       |
| Julkaistu sijoittuu 2010-2020 väliselle ajalle   | Julkaistu ennen vuotta 2010                                     |
| Julkaistu on suomen- tai englanninkielellä.  | Julkaistu on muulla kielellä, kuin suomeksi tai englanniksi     |
| Verkossa saatavilla oleva aineisto   | Muualla kuin verkossa saatavilla                                |

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Ensimmäisen hakujen jälkeen tuloksia tuli aivan liian suuri määrä (yli kuusi miljoonaa), jonka vuoksi rajasin hakua huomattavasti. Julkaisujen rajauksessa huomion seuraavia asioita: Ovatko ne verkossa saatavilla, julkaisun kieli, julkaisun tyyppi, sekä minä vuonna aineisto on julkaistu. Näiden rajausten jälkeen määrä putosi helpommin läpikäytäväksi (378). Viimeisenä lähdin käymään aineistoja läpi otsikko- ja tiivistelmätasolla, jonka jälkeen päädyin yhdeksään aineistoon. Aineistot ovat englanninkielisiä ja ne valikoituivat ProQuest ja EBSCO- tietokannoista. Aineiston valintaprosessia olen kuvannut kuviossa 1.



Kuvio 1. Tutkimusaineiston hankinta- ja valintaprosessi

Taulukossa 2 olen luetellut lopulliseen analyysiin valitut aineistot.

|   | Tutkimuksen tekijät ja nimi  |
|---|--|
| 1 | Kirik, A., Arslan, A., Çetinkaya A. & Gül, M. 2015. A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. International Journal of Sport Culture and Science                                |
| 2 | Yavich, R., Davidovitch, N. and Frenkel, Z. 2019. Social Media and Loneliness - Forever Connected? Higher Education Studies  |
| 3 | Savina, E., Mills, J., Atwood, K. & Cha, J. 2017. Digital Media and Youth: A Primer for School Psychologists. Contemporary School Psychology   |
| 4 | Schmeichel, M., Hughes, H. & Kutner, M. 2018. Qualitative Research on Youths' Social Media Use: A Review of the Literature. Middle Grades Review   |
| 5 | Kaler, L., Stebleton, M. & Potts, C. 2020. "It Makes Me Feel Even Worse": Empowering First-Year Women to Reconsider Social Media's Impact on Mental Health. About Campus   |
| 6 | Tomoniko, S. 2019. Anxiety at Teenagers' Fingertips. BU Journal of Graduate Studies in Education   |
| 7 | Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., Zickuhr, K., and Life Project Pew Internet & American, Life Project. 2010. Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults. Millennials. Pew Internet & American life Project |
| 8 | Jeffries, P. & Ungar, M. 2020. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. Public Library of Science  |
| 9 | Ashurst, L., McAlinden, A-M. 2015. Young people, peer-to-peer grooming and sexual offending: Understanding and responding to harmful sexual behaviour within a social media society. Sage Publications Ltd.                        |

Taulukko 2. Valitut aineistot

### 5.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi menetelmäni on aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Nimensä mukaisesti tällä metodilla aineisto ohjaa analyysin tekoa. Aineistosta on tarkoitus nostaa esiin asiat riippumatta siitä, kuinka ne suhteutuvat aiempiin tutkimuksiin tai mitä ne ovat. Tutkijalle nousee haasteeksi olla avoin aineistoa kohtaa, sillä sen sisältöä tulee analysoida nimenomaan niistä lähtökohdista,

joita aineistosta nousee esille. Teoriatieto ei saa siten vaikuttaa analysointiin tai sen laatuun. Aineistolähtöinen analyysi etenee vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään, ja tästä käytetään nimitystä redusointi. Redusoinnin pointtina on etsiä tutkimukselle oleelliset kohdat aineistosta ja kirjoittaa uudelleen tiivistettyyn muotoon. Seuraavaksi vuorossa on ryhmittely eli klusterointi, jossa muodostetaan alaluokkia samaa tarkoittavilla asioilla. Viimeinen vaihe on yleiskäsitteiden muodostaminen. (Leinonen 2018).

Käytän itse analyysikeinona teemoittelua, jolla on tarkoitus löytää aineistoista tutkimusongelman kannalta olennaisia aiheita, eli teemoja (Eskola & Suoranta 2008. 174–180). Teemoittelun ideana on muodostaa teemat, jolloin niitä päästään tarkastelemaan yksityiskohtaisemmin. Teemoiksi voidaan kutsua sellaisia aiheita, jotka toistuvat aineistoissa tavalla tai toisella (Jyväskylän yliopisto. 2016.) Teemoista saadaan muodostettua kokonaisuuksia, joiden alle päästään ryhmittelemään kerätystä aineistosta löytyviä seikkoja, joilla on tutkimuskysymyksen kannalta merkitystä (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Tematisointi edellyttää hyvää kokonaiskuvaa aineistosta, jonka vuoksi tutkittava aineisto luettiin useaan kertaan läpi. Ilman perusteellista tuntemista ja aineistoissa esiintyvien aiheiden hallitsemista on todella vaikea lähteä tekemään analysointia (Kangasniemi ym. 2013). Aineiston haltuunoton jälkeen kirjattiin ylös aiheita, joita aineistoissa nousi esiin toistuvasti. Sosiaalisen median vaikutuksia nousi aineistosta esiin ja näiden perusteella muodostettiin teemoja. Teemoiksi muodostui yhteensä neljä kappaletta, jotka olen merkinnyt kuvioon 2.

Teema 1. Ahdistus ja sosiaalisen median  
paine

Teema 2. Riippuvuus

Teema 3. Seksuaalisuus ja kiusaaminen

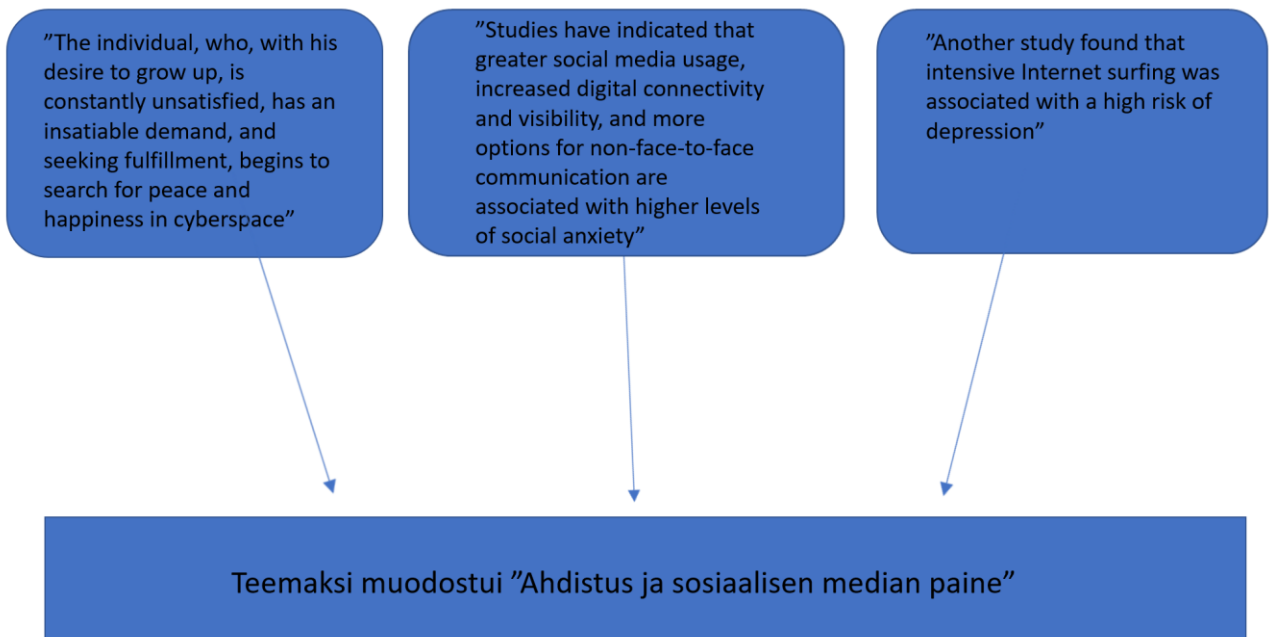
Teema 4. Positiiviset vaikutukset

Kuvio 2. Aineistosta muodostuneet teemat

Pääteemoiksi nousi neljä erilaista havaittua vaikutusta aineistojen perusteella. Ensimmäisenä nousi ahdistus ja sosiaalisen median paine, sitten internetin ja sosiaalisen median aiheuttama riippuvuus. Seuraavana teemana seksuaalisuus ja kiusaaminen. Viimeisenä pääteemana nostin vielä esiin positiiviset vaikutukset, joita sosiaalisella medialla voi myös nuorille olla (Ks. Kuvio 2.)

Teeman muodostuminen edellytti samojen asioiden esiin nousemista aineistoista. Seuraavassa kuviossa 3 havainnoidaan esimerkki, kuinka teema muodostui.





Kuvio 3. Esimerkki teeman muodostumisesta

## 6 Tulokset

### 6.1 Ahdistus, masennus ja sosiaalisen median paine

Opinnäytetyössä tarkastellun artikkelin mukaan internetin käytöllä on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikutuksiin voi kuulua esimerkiksi se, että nuori ei enää ole muihin perheenjäseniinsä samalla tavalla yhteyksissä. Sen lisäksi ne tutkimukseen osallistuneet, jotka vastasivat käyttävänsä paljon nettiä päivän aikana, vastasivat myös tuntevansa merkittävää yksinäisyyden ja stressin tunnetta päivän aikana. Suuri määrä internetin käyttöä altistaa myös varmemmin masennukselle. Tämä johtaa taas siihen, että sellainen yksilö, joka on masentunut ja yksinäinen, ajautuu myös helpommin aktiviteetteihin netissä, joihin liittyy riskejä ja he todennäköisemmin käyttävät myös sosiaalista mediaa useammin (Yavich, Davidovitch, & Frenkel, 2019) Ahdistusta on todettu lisäävän myös sen, että nuoret eivät välttämättä saa nukuttua niin hyvin, kuin heidän pitäisi. Tämä johtuu ajantajun menettämisestä, joka voi tapahtua sosiaalista mediaa selattaessa. Tulevat viestit ja laitteiden luoma valo pitävät nuoria myös hereillä. Lisäksi sosiaalisen median käyttö saattaa aiheuttaa pakonomaisen tunteen olla tavoitettavissa ja vastata kaikille heti, joka aiheuttaa helpolla ahdistuneisuutta ja täten unenpuutetta, joka itsessään luo pohjaa ahdistukselle (Savina, Mills, Atwood, & Cha, 2017)

Artikkelissaan Tomoniko (2019) kuvaa, kuinka nuoret päätyvät vertaamaan itseään muihin, kun he ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Hänen mukaansa ahdistusta tapahtuu, kun nuori alkaa vertaamaan itseään muihin nuoriin. Esimerkiksi Facebookin tai Instagramin kautta saatetaan nähdä toisen julkaisema kuva tai muu sisältö. Sisältö saattaa olla hyvin huoliteltu, eli siinä nähdään kaikki ilman mitään virheitä. Kyseisen julkaisun tehnyt nuori on saattanut käyttää sovelluksen sisäistä kuvankäsittelyä, jolloin kasvoilta häviävät virheet, silmät suurenevat. Kuitenkaan tämä ei rajoitu pelkästään ulkonäköön, vaan teinit näkevät median kautta hauskuutta ja jännitystä, jolloin nuorelle saattaa tulla tunne, ettei hänen elämänsä edes voi kilpailla näiden hauskojen hetkien kanssa. Nuorilla on siis tarve luoda kuva itsestään ja ympäristöstään, joka ei kuvaa todellisuutta.

Eri maiden välillä on myös eroja sosiaalisen ahdistuksen välillä. Esimerkiksi Yhdysvalloissa sosiaalisen ahdistuksen määrä oli korkea, kun verrataan muihin tutkimukseen (Jefferies & Ungar, 2020) osallistuneihin maihin. Myös Venäjä sijoittui sosiaalisen ahdistuksen määrässä korkealle, mutta Aasian maissa oli yleisesti pienempi määrä ahdistusta. Poikkeuksena kuitenkin Aasian maat, kuten Thaimaa ja Vietnam, joissa oli Venäjää korkeampi määrä sosiaalista ahdistusta. Tutkimuksen mukaan naisten ja miesten välillä ei ollut merkittävää eroa, kuten aiemmin on oletettu. Selvisi myös, että huonompi sosioekonominen asema, kuten alhainen koulutus ja työttömyys ovat yhteydessä sosiaaliseen ahdistukseen. Tutkimuksen lopussa todetaan vielä, kuinka sen tulosten mukaan sosiaalinen ahdistus nuorilla on nousussa ja erityisessä riskissä ovat 18–24-vuotiaat.

## 6.2 Riippuvuus

Sosiaalisen median alustoja ja virtuaalisissa maailmoissa viettäviä nuoria ja aikuisia on yhä enemmän ja niiden käytön määrä on kasvanut viime vuosien aikana (Lenhart, Purcell, Smith, Zickuhr, & Pew Internet & American, Life Project, 2010) Mikäli sosiaalista mediaa käyttää kovin usein ja koko ajan pidempiä aikoja, voi se luoda pohjan riippuvuudelle, jonka sivuvaikutuksena koituu yleensä myös ahdistuneisuutta. Riippuvuus voi seurata suoraan toisien sosiaalisen median haittojen kautta esimerkiksi siten, että sen käyttäjä vertailee itseään muihin, jonka jälkeen saattaa tuntee ulkopuolista oloa. Sosiaalinen media nimittäin tarjoaa nuorille mahdollisuuden päästä käsiksi tietoon saman tien. Tämä tieto voi olla esimerkiksi sitä, mitä heidän ystävänsä tekevät milläkin hetkellä. Tämä voi johtaa siihen, että nuoren on pakko päivittää eri sosiaalisen median alustojaan jatkuvasti, ettei jää mistään päivityksestä paitsi. Tästä johtaa mahdollisesti se, että riippuvuudesta sosiaaliseen mediaan koituu erittäin suuri ongelma. Esimerkiksi Chicagon yliopistossa on löydetty viitteitä siitä, että sosiaalisen median käyttö saattaa olla jopa addiktoivampaa, kuin alkoholin käyttö tai tupakan polttaminen. Ihmisillä on myös luontainen tarve kuulua johonkin ja saada hyväksyntää kanssa- ihmisiltä. Tätä ihmisen luontaista tarvetta myös sosiaaliset mediat hyödyntävät; Facebookissa ja Instagramissa on mahdollista jättää toiselle käyttäjälle ”tykkäys”, kun taas Twitterissä antaa sydän julkaisulle. Tämä ruokkii nuoren tarvetta entisestään ikään kuin kerätä tykkäyksiä muilta. Nuoret myös vertailevat keskenään erilaisten

tykkäysten määrä. Tällainen niin sanottu kilpailu hyväksynnän välillä voi koitua hyvinkin aikaa vieväksi ja pakonomaiseksi tarpeeksi (Tomoniko, 2019). Myös Savina ym. (2017) toteavat, että internet riippuvuudessa on kyse tarpeesta päästä mielihyvän tunteeseen, jota sosiaalinen media aiheuttaa. Netissä on helppo ja nopea päästä käsiksi sisältöön, joka aiheuttaa välittömän mielihyvän. Lisäksi ajanjatkumon rajat hämärtyvät somea selatessa. Turkissa on tutkittu sosiaalisen median riippuvuuden vaikutuksia nuorten ihmisten keskuudessa, ja artikkelissa todettiin edellisen tapaan, kuinka sosiaalisella medially on taipumus altistaa addiktion syntymiselle. Addiktion muodostumiseen liittyy vahvasti tuntemus mielihyväästä, jota on kokenut aiemmin, esimerkiksi internetin sisältöä selatessaan. Sosiaalisen median riippuvuudella on kolme pääalajia: Kognitiivinen sisältöriippuvuus, emotionaalinen riippuvuus, sekä käyttäytymiseen liittyvä riippuvuus. Internet itsessään ei ole riippuvuuden lähde. Addiktioksi voidaan kutsua ilmiötä silloin, kun se alkaa esimerkiksi tuhoamaan yksityis- tai työelämän peruspilareita. (Kirik, Arslan, Çetinkaya, & Gül, 2015.)

### **6.3 Seksuaalisuus ja kiusaaminen**

Tutkimuksen mukaan nuorille naisille on erityisen painostavaa se, kuinka he tuntevat olevansa veloitettuja elämään tiettyjen oletusten mukaisesti. Oletukset liittyvät ideaalisiin, seksuaalisesti ylikorostettuihin kuviin, joita löytyy esimerkiksi Instagramista, Snapchatista tai muilta sosiaalisen median alustoilta. Tutkimukseen osallistuneet naiset olivat sitä mieltä, että näitä kuvia julkaisevien taustat eivät ole niin ideaaleja tai todellisia, kuin julkaisut ensin antaisivat olettaa. Nuoret naiset ilmaisivat tutkimuksessa myös, kuinka heidän tulisi olla koko ajan täydellisiä; samaan aikaan he eivät saa näyttää sitä vaivaa, jota vaikka ulkonäön hiomiseen menisi tai mitä saavutukset vaativat onnistuakseen (Kaler, Stebleton, & Potts, 2020) Naiset saattavat joutua esineellistetyksi sosiaalisen median kautta ja usein heitä samaan aikaan syyllistetään ja pidetään uhrina, mitä tulee heidän kokemaansa seksuaaliseen häirintään sosiaalisessa mediassa. Naiset ovat ristiriitaisessa asemassa, kun heillä itsellään on tarve korostaa omaa asemaansa verrattuna muihin, mutta mikäli he korostavat itseään liikaa, heitä aletaan halventaa. Tästä seuraa mahdollisia mielenterveysongelmia

myöhemmin. Samaisessa artikkelissa todetaan vielä, kuinka miehet alkavat kohdella ja ymmärtää naisia väärin sosiaalisen median vaikutusten kautta (Schmeichel, Hughes, & Kutner, 2018.)

Isossa-Britanniassa on haastateltu viranomaisia, jotka työskentelevät rikostutkinnan kentällä. Heidän kertomansa mukaan 13–17-vuotiaiden ikäryhmässä on tapahtunut koko ajan lisää tapauksia, joissa nuori on joutunut groomingin ja myös kyberkiusaamisen uhriksi. Aiheesta tehty tutkimus myös osoittaa heidän olevan oikeassa, sillä tapausten, joissa on kohdistunut alaikäiseen kohdistuvaa seksuaalista häirintää, määrä on noussut. Seksuaalisen käytöksen normit ja käytännöt muuttuvat nuorten keskuudessa kovalla vauhdilla. Ollaan osittain siinä pisteessä, että osa nuorista saattaa jopa kokea ”sextingin” ja ”groomingin” osaksi normaalia flirttailua. Näiden termien käyttöä saatetaan tästä syystä pitää kaunistelevina tai niistä ei olisi apua, kun määritellään seksuaalisesti haitallisia ilmiöitä, jotka vaikuttavat lapsiin ja nuoriin. Lasten ja nuorten muuttunut käsitys seksuaalisuudesta asettaa myös haasteita sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville, joiden tulisi ohjata nuoria oikeaan suuntaan oikeasta ja väärästä käyttäytymisestä (Ashurst & McAlinden, 2015) Tämän vuoksi nuoret ja vanhemmat tarvitsevat tietoa eri lainpykälästä, jotka määrittävät sisältöä, mitä internetissä voi jakaa. Nuorilla saattaa tietämättään olla esimerkiksi hallussa sisältöä, joka voitaisiin luokitella jopa lapsipornoksi. Lisäksi ”sexting”- ilmiöön liittyy nuorilla riskejä siihen, että heidän emotionaalinen hyvinvointinsa kärsii sen seurauksena. Nuoret tarvitsevat myös aikuisilta tietoa siitä, mitä internetin kautta syntyvä suhde voi tarkoittaa. Netin kautta on nimittäin helppo levittää epäsoveliaita kuvia ja viestejä. Näillä leviävillä sisällöillä voi olla negatiivinen vaikutus nuoren tulevaan uraan ja sosiaalisiin suhteisiin (Savina ym., 2017) Seksuaalisten kuvien levittäminen tarkoituksella loukata uhria on kyberkiusaamista (Tomoniko, 2019). Seuraukset ovat erittäin vakavia, koska kiusatusta levitetyt kuvat pysyvät internetissä pitkään, jopa sen jälkeen, kun uhri aikanaan kuolee, voivat hänestä levitetyt kuvat olla edelleen nähtävissä. Internetin kautta levitetyillä sisällöllä on myös suuri määrä katsojia. Uhrin kärsimys siis jatkuu mahdollisesti pitkään, jolloin uhri mahdollisesti ahdistuu entisestään.

## 6.4 Positiiviset vaikutukset

Opettavaisten televisio-ohjelmien osuutta oppimiseen on tutkittu ja on huomattu, kuinka niillä on mahdollista oppia uusia asioita, verrattuna tavanomaisiin televisio-ohjelmiin. Erään tutkimuksen mukaan 2–3-vuotiaat lapset, jotka ovat pienituloisesta perheestä oppivat paremmin, kun he katsoivat opettavaisia televisio-ohjelmia. Digitaalisella medially on myös merkittävä vaikutus lasten ja nuorten sosioemotionaaliseen kehitykseen. Sosiaalinen media nimittäin avaa ovia itsetunnon parantumiseen, itsensä löytämiseen. Sen lisäksi verkosta on mahdollista saada tukea ja kontrollin tunnetta. Sosiaalinen media toimii tärkeänä alustana myös sisällön, sekä ideoiden jakamiseen. Yksilöillä, joilla on entuudestaan heikommat taidot sosioemotionaalisisessa kasvussa, ja jotka kärsivät sosiaalisesta ahdistuksesta saattavat hyötyä somen käytöstä. Se perustuu siihen, kun internetissä on mahdollista jakaa koettuja kokemuksia ja tunteita (Savina ym., 2017)

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia sosiaalisella medially ja sen käytöllä olevaa yhteyttä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Täten lisäten omaa, sekä muiden alalla työskentelevien tietoutta. Työssä haluttiin selvittää nimenomaan vaikutuksia, joita sosiaalisen median käytöllä voi seurata nuorilla. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttämällä teemoittelua. Tutkimuksen tulos oli, että sosiaalisella medially on mahdollisesti negatiivisia vaikutuksia nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Kuitenkin myös positiivisia puolia nousi esiin tutkimuksen aikana.

Tuloksien mukaan sosiaalinen ahdistus lisääntyy, kun internettiä käytetään suuria määriä. Masentuneisuus esiintyy useammin, kun käytetään sosiaalista mediaa liikaa. Nuoret saattavat käyttää mediaa jo valmiiksi masentuneessa tilassa, ja tämän seurauksena heidän internetin käyttöönsä saattaa sisältyä suurempi riski ajautua epäsuotuisiin tilanteisiin. Nuoret käyttävät

sosiaalista mediaa siten, että ovat koko ajan tavoitettavissa (Yavich, Davidovitch, & Frenkel, 2019) Yacichin ym. (2019) tapaan myös Savina ym. (2017) olivat havainneet koko ajan tavoitettavissa olemisen syynä ahdistukseen. Artikkelissa kuvattiin myös, kuinka tämä aiheuttaa ns. noidankehän, jossa heidän unenlaatunsa saattaa kärsiä, joka johtaa unettomuuteen. Samaan aikaan unettomuus itsessään voi aiheuttaa ahdistusta. Ahdistukseen vaikutti myös nuorten vertailu toisten nuorten tekemiin sisältöjulkaisuihin. Julkaisut ovat monesti epätodellisia, mutta samaan aikaan nuoret alkavat pyrkiä pääsemään samaan pisteeseen, johon julkaisun tehnyt on päässyt. Tällöin nuorta saattaa alkaa ahdistamaan (Tomoniko. 2019). Teoriassa kuvailtiin samoin vertailulla olevan negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Tuloksien tapaan siellä mainitaan, kuinka vertailu johtaa toisen kadehtimiseen, jonka jälkeen omat saavutukset vaikuttavat mitättömiltä (Muqaddas ym. 2017.) Maakohtaisia eroja tutkivat Jefferies ym. (2020). He havaitsivat eri mailla olevan eroa sosiaalisen ahdistuksen määrän välillä. Yhdysvallat ja Venäjä nousivat esille siten, että kyseisissä maissa ahdistusta oli enemmän. Aasiassa vähemmän, lukuun ottamatta Thaimaata ja Vietnamia.

Tulokset ahdistuksesta osuvat kirjallisuuskatsauksen teoriaosuudessa käsiteltyihin teorioihin siten, että myös Muqaddas, J. ym. (2017) olivat todenneet esimerkiksi vertailun toisiin olevan haitallista nuoren kehitykselle. Tuloksiin täsmää myös se, kuinka nuoret käyttävät sosiaalista mediaa keinona saada hyväksyntää, joten ahdistuminen toisten nuorten julkaisemisista sisällöistä voi saada aikaan tunteen, ettei voi tulla hyväksytyksi, ellei pääse samoihin tuloksiin elämässä, kuin ”täydellisen julkaisun” tehnyt (Uski. 2016). Tuloksista selviää, kuinka nuoret ovat tavoitettavissa minä tahansa aikana vuorokaudesta, joka aiheuttaa lisääntyntä riskiä masennukseen. Saman ilmiön totesivat myös Kosola & Moisala (2019), jotka toteavat koko ajan verkossa saatavilla olevuuden heikentävän nuoren joustavuuskykyä ja tilannesidonnaista toimintaa.

Tuloksista selviää, kuinka nuoret ja nuoret aikuiset käyttävät vuosivuodelta enemmän internettiä ja älylaitteita. Riippuvuus alkaa syntyä, kun sosiaalista mediaa ja sen sisältöä käytetään koko ajan suurempi määriä. Riippuvuus alkaa aiheuttaa ahdistusta ja mielenkiintoista on, kuinka tulosten mukaan myös itsensä vertailu muihin nostettiin myös esiin. Tulosten mukaan sosiaalisen median riippuvuus muistuttaa luonteeltaan riippuvuutta huumausaineisiin – se saattaa olla jopa addiktoivampaa, kuin esimerkiksi tupakan polttaminen. Nuoret eivät halua jäädä paitsi mistään tärkeästä, tämän vuoksi he saattavat päivystää eri sosiaalisen median alustoja jatkuvasti (Lenhart,

Purcell, Smith, Zickuhr, & Pew Internet & American, Life Project, 2010; Tomoniko, 2019.) Sekä Tomoniko (2019), että Savina ym. (2017) olivat löytäneet mielihyvän tuntemisen olevan yhteydessä riippuvuuden muodostumiseen. Heidän tutkimuksissaan yhdistyi se, kuinka internet on nopea keino päästä käsiksi sisältöön, joka tuo mielihyvätunteen nopeasti. Netissä ei myöskään helpolla havaitse, kuinka nopeasti aikaa kuluu. Turkissa tehty tutkimus (Kirik ym. 2015) ottaa edellisten tapaan myös kantaa mielihyvän tunteeseen. Sosiaalisen median riippuvuus sisältää kolme pääalajia: Kognitiivinen sisältöriippuvuus, emotionaalinen riippuvuus, sekä käyttäytymiseen liittyvä riippuvuus. Tuloksissa kuvattiin mielihyvän syntymistä ja sen rinnastamista jopa huumausaineisiin. Teoriassa ilmenikin nimitys ”elektroninen morfiini”, joka kuvastaa hyvin aineistoista nousseita vertauskuvia huumausaineisiin (Nettiriippuvuus. 2013). Castillo (2015) selventää vielä somen ja huumausaineiden yhteyttä siten, että ne aktivoivat samoja alueita aivoissa. Ilmeni myös, että nuoret käyttävät internettiä ja älylaitteita suuria, ja lisääntyviä määriä. Tämä johtaa mahdollisesti riippuvuuteen. Teoriassa todettiin samaan tapaan, kuinka digitaalisten älylaitteiden käyttö näkyy nuorten arjessa. Nuoret eivät enää pysty joustamaan ja mukautumaan tilanteisiin niin helposti. Riippuvuuskäyttäytyminen ilmenee myös siten, että riippuvuudesta kärsivä menettää malttinsa, mikäli älylaite aikaa rajoitetaan ja säädellään (Kosola, S., & Moisala, M. 2019.) Tuloksissa nousi esille teoriassa kuvattu ”FOMO”- ilmiö, jolla tarkoitetaan poisjäämisen pelkoa, joka nousi tuloksissa esille. Ilmiöön liittyy pakonomainen somen käyttö. Tuloksissa nousut älylaitteiden saatavuus mihin aikaan päivästä vain, nostettiin esiin myös teoriassa (Takkinen, N. 2018.)

Aineistosta nousi esiin, että naiset kokevat joutuvansa paineen alle sosiaalisessa mediassa, kun heidän oletetaan näyttävän aina täydellisiltä (Kaler, Stebleton, & Potts, 2020). Samaan ilmiöön ottaa kantaa Schmeichel ym. (2018), kun he kuvaavat naisten joutuvan helpolla esineellistetyksi. He myös kuvaavat, kuinka somessa on paine korostaa itseään, mutta sen tehdessään saattaa saada ikävää palautetta, kun onkin korostanut itseään liikaa palautteen antajien mielestä. Seksuaaliseksi häirinnäksi voidaankin tulkita esimerkiksi sanallinen loukkaaminen. Tasa-arvolain mukaan seksuaalinen häirintä on syrjivää käytöstä (Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. 2018.) Tulosten mukaan nuoret joutuvat netissä grooming- yritysten uhreiksi. Nuorten käsitys seksuaalisuudesta on muuttunut, kun grooming ja sexting mielletään jopa normaalin flirttailun muodoiksi. Määrällisesti tapausten



määrä on ollut kasvussa (Ashurst & McAlinden, 2015). Teoriassa mainitaan, kuinka lapsilla on matalampi kynnyks ryhtyä keskusteluun tuntemattoman kanssa netin välityksellä (Grooming internetissä ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. 2016). Tuloksiin verrattuna löytyi uutta teorian tietoa groomingista. Sen mukaan lapset tunnistavat melko hyvin groomingin, varsinkin jos sisältö oli helposti tunnistettavissa seksuaaliseksi, mutta kuten tuloksissakin kävi ilmi, niin nuoret aloittavat keskustelun matalalla kynnyksellä. Myös teoriassa tunnistettiin, kuinka puolet selvitykseen osallistuneista vastasi, että heistä olisi luontevaa aloittaa keskustelu vieraan ihmisen kanssa (Grooming lasten silmin – selvitys lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. 2021). Tulosten mukaan nuoret eivät aina tiedosta, mitä seurauksia seksuaalissävyytteiden kuvien hallussapidolla voi olla. Ne voidaan laskea pornografiseksi sisällöksi, jolloin niiden hallussapitäjä joutuu ongelmiin. Niitä levitetään joskus myös tarkoituksella, jolloin uhrin elämä muuttuu haasteelliseksi. Epätoivottu sisältö voi levitä netissä helposti, vaikeuttaen uhrin elämää (Savina ym., 2017.) Tomoniko (2019) oli myös havainnut, että tarkoituksen mukainen leivittäminen on ongelma. Sisältö säilyy hänen mukaansa netissä jopa uhrin kuoltua, joten kyseessä voi olla pitkä aika, kun esimerkiksi kuva tai video on verkossa saatavilla. Hän laskee ilmiön kyberkiusaamiseksi. Teoriassa puhutaankin voimasuhteiden epätasapainosta, jolloin kiusaajalla saattaa olla esimerkiksi anonymiteetin tuoma suoja takanaan. Kyberkiusaamisella voi siis olla todella haitallinen vaikutus kiusattuun, kun tekijää ei aina saada vastuuseen helpolla (Huhtala. 2013.) Tuloksissa havaittiin, että uhrin elämä muuttuu haastavaksi kiusaamisen myötä, tätä tukee myös teoriassa Huhtalan (2013) selvittämä asia, kuinka netissä kiusattu kokee kiusaamisen heijastuvan myös internetin ulkopuolelle, kuten kodin tai koulun ympäristöihin. Kiusaaminen ei ole harvinainen ilmiö nuorilla, he joutuvat arkipäiväisesti sen vaikutusten uhriksi. Sen ei tarvitse aina kohdistua itseensä, kun toiseen kohdistuva kiusaaminen voi myös ahdistaa. Teorian mukaan seksuaaliselle häirinnälle altistuminen on eräs haitallisimmista kiusaamisen muodoista (YLE. 2021).

Tutkituissa aineistoissa ei noussut esiin paljoa positiivisia vaikutuksia. Kuitenkin Savina ym. (2017) olivat tutkineet, kuinka opettavaisilla televisio- ohjelmilla on yhteys parempaan oppimiseen. Sosiaalisen median vaikutus voi olla lisäksi positiivinen yksilön sosioemotionaaliseen kehitykseen. Tämä johtuu siitä, kun mediassa on mahdollisuus ikään kuin löytää itsensä. Internetissä on myös mahdollisuus kehittää entuudestaan heikompi sosiaalisia taitoja. Ja toisaalta myös sosiaalista ahdistusta voi jopa lievittää netin kautta, kun siellä on mahdollisuus jakaa tuntemuksiaan, täten on

mahdollista päästä vertaistuen piiriin. Teoriasta löytyi saman kaltaista viitettä, kun Kosola & Moisala (2019) olivat havainneet sosiaalista mediaa käyttävien nuorien osaavat eläytyä paremmin toisten kokemuksiin. Sosiaalista mediaa voisi käyttää esimerkiksi tukemaan nuoren empatiataitoja. Positiivisilla kokemuksilla on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin, joten sosiaalisten suhteiden luonti esimerkiksi verkossa voisi sitä edistää (Lasten ja nuorten mielenterveys. 2021).

## 7.2 Johtopäätökset

Tutkimuksen tulokset antoivat vastauksia asetettuun tutkimuskysymykseen. Sosiaalisella medially havaittiin olevan yhteys sosiaalisen ahdistuksen kasvuun. Tämä tapahtui esimerkiksi siten, kun sosiaalinen media on nuorten saatavilla jatkuvasti, jolloin se aiheuttaa painetta ja ahdistusta, täten alentaen yleisesti psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalinen media avaa nuorille mahdollisuuden päästä näkemään toisten tekemiä julkaisuja. Tästä seurasi ongelmia itsetunnon kanssa, joka sitten heijastui nuoriin ahdistuksena ja riittämättömyyden tunteena; heidän oma elämänsä ei näyttänyt niin merkitykselliseltä, kun vastassa oli oletettavasti täydellinen sisältö. Nuorten hyvinvointiin vaikuttaa negatiivisesti mahdollisen riippuvuuden syntyminen. Tämä havaittiin useassa aineistossa. Riippuvuus rinnastettiin useassa tuloksessa huumausaineriippuvuuteen, joka tekee sosiaalisen median riippuvuudesta erityisen haitallisen. Teoriaosuudessa käsiteltiin myös ahdistusta ja riippuvuutta, ja näihin tulokset rinnastuivat hyvin.

Nuoret altistuvat tutkimuksen mukaan seksuaaliselle häirinnälle ja kiusaamiselle, ja näillä kahdella teemalla on keskenään yhteys. Kummatkin ilmiöt aiheuttavat häirinnän tai kiusaamisen kohteelle merkittävää haittaa, ja niiden todettiin aiheuttavan myös ahdistusta. Kiusaamisen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on mahdollisesti pitkäaikainen ja täten merkittävä. Grooming- ilmiö on ollut yleistymässä, mutta lapset ja nuoret tunnistavat sen pääasiassa hyvin tutkimuksen mukaan. Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten käsitys seksuaalisuudesta on kuitenkin muuttunut siten, että he saattavat mieltää joitakin groomingin elementtejä normaalina flirttailuna. Seksuaalisen materiaalin leviäminen vaikeuttaa uhrin elämää, kun sisällön on saattanut nähdä suuri joukko

ihmisiä. Tämä aiheuttaa tutkimuksen mukaan pitkäaikaisen piinan uhrille, joka heikentää hänen itsetuntoaan ja turvallisuuden tunnettaan.

Positiivisia tuloksia ei valituista aineistosta ilmennyt montaa. Tulosten perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että sosioemotionaalinen kehitys ja empatiataitojen kehitys voi tapahtua sosiaalisen median avulla. Teoriasta löytyi tähän myös viitteitä.

Tutkimus oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Teoriaosuudessa tarkastelujen kirjallisuuskatsauksen lähteiden perusteella internetin käyttö nuorten keskuudessa on yhä edelleen kasvava ilmiö. Nuorten yhteydenpito tapahtuu yhä enemmän verkon kautta. He käyttävät sosiaalista mediaa vapaa-ajallaan, mutta kouluissa ja työpaikoilla käytetään digitaalisia laitteita sen lisäksi. Arkielämässä ei siis pääse pakoon digiloikkaa.

### **7.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää se, että tutkija itse pitää aihetta mielenkiintoisena ja sillä on merkitystä myös yhteiskunnallisella tasolla, ja sitä voidaan pitää ajankohtaisena. Aiheen tulee myös soveltua tutkijan suorittamaan tutkinto-ohjelmaa; tällöin tutkija myös itse oppii samalla, kun tekee työtä. Nämä kaikki liittyvät siihen, että hyvän aiheen kriteerit täyttyvät (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 77–78). Tutkimusta tehdessä on huomioitu muiden töiden kunnioittaminen ja huomioiminen. Viittauksiin on kiinnitetty huomiota, jotta ne antavat alkuperäiselle kirjoittajalle ansaitsemansa huomion. Kirjallisuuskatsauksen teossa on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012, 6).

Opinnäytetyön teossa ei käsitelty nimellisiä haastattelujen tuloksia, joten kenenkään anonymiteettiä ei loukattu työtä tehdessä. Myös teoriassa ja aineistoissa ei käynyt ilmi kenenkään tunnistetietoja. Valitut aineistot haettiin kahdesta tietokannasta. Vaikkakin aineistot olivat tutkimuksen kannalta olennaisia, voisi laajempi tietokantaotanta olla tutkimuksen laadun kannalta

parempi. Tutkimuksessa käytetyt aineistot olivat kaikki viimeisen kymmenen vuoden sisältä, joka lisää niiden luotettavuutta ja ajankohtaisuutta.

Tutkimusta tehdessä tutkijoita oli vain yksi, ja tämän voidaan katsoa heikentävän luotettavuutta, kun näkökantoja aiheeseen ei ole enempää. Tutkimusta tehdessä oli ajoittain myös kiireen tuntua, joka voi aiheuttaa joidenkin tärkeidenkin asioiden ohittamista huomaamattaan. Aineistot olivat kaikki englanninkielisiä ja tutkijan äidinkieli on suomi. Tämän voidaan katsoa heikentävän luettavan asian ymmärtämistä. Positiivisena seikkana ulkomaankielisissä aineistoissa on kuitenkin se, että ne ovat tehty muuallakin, kuin pelkästään Suomessa. Tällöin aiheesta voidaan saada laajempaa kuvaa, joka ei rajaudu esimerkiksi pelkästään tutkijan kotimaassa tehtyihin tutkimuksiin. Kuitenkin positiivisia seikkoja ovat tutkimuskysymyksen ja tutkimuksen tavoitteen määrittely ja perustelu, ja tutkimusprosessi on edennyt johdonmukaisella ja läpinäkyvällä tavalla (Kangasniemi ym. 2013, 297)

#### **7.4 Pohdinta ja jatkotutkimus**

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä alalla työskentelevien tietoutta ja ymmärrystä, ja samalla auttaa tutkijaa lastensuojelun kentällä toimiessaan, jossa nuoret ja sosiaalinen media näkyvät koko ajan suuremmissa määrin. Työllä oli tarkoitus lisäksi pohtia tuloksia liittyen lastensuojeluun; mitä asioita lastensuojeluun voitaisiin ottaa käyttöön ja mitkä tulokset ovat jo entuudestaan tunnistettuja. Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus ja se soveltui tämän aiheen tutkimiseen hyvin, sillä aiheesta on tehty viime vuosina paljon tutkimuksia. Tutkija halusikin selvittää, paljonko niitä on tehty vaikutusten ympäriltä ja onko niiden sävy positiivisten vai negatiivisten asioiden ympärillä. Aineiston analyysi edellytti tutkijalta aikaa ja keskittymistä, ja se olikin teorian keräyksen ohella yksi tutkimuksen haastavimmista vaiheista – vaiheeseen kuului väistämättä aineiston hyvä tunteminen ja tutkimuksia hakiessa vaadittiin tarkkuutta, jotta se varmasti vastaisi tutkimuskysymykseen. Tutkijalle oli alkuun haastava hahmottaa analysointimenetelmää, mutta se selkiytyi tutkimusta tehdessä paremmin. Työ on toteutettu tutkijan parhaan käsityksen mukaan.

Työn tuloksissa nousi esiin paljon erilaisia negatiivisia vaikutuksia. Tutkijalle oli hieman yllätys, kuinka monessa tutkimuksessa oli vain sosiaalisen median haittapuolia. Tutkija oletti, ennen aineiston läpikäymistä, että tuloksista saataisiin myös esiin vuorovaikutuksen vaivattomuutta, sosiaalista kanssakäymistä, tai muita positiivisia puolia. Haittavaikutukset olivat aineistoksi valituissa tutkimuksissa enemmän läsnä.

Tutkimuksella pyrittiin selvittämään tutkijan työkenttään liittyen, mitä tuloksista voidaan päätellä liittyen lastensuojelun alaan. Tulokset osoittivat, että tutkijan ennakkokäsityksen mukaisesti nuoret viettävät paljon aikaa netissä. Tutkija on huomannut ilmiön, kuinka nuoret pääasiallisesti pyrkivät käyttämään digitaalisia keinoja viestitellessään. Joskus he jopa pyrkivät välttelemään sosiaalista kanssakäymistä kasvotusten tai tekevät sen vastahakoisesti. Tästä voidaan päätellä, että lastensuojelussa, sosiaalialalla, tulisi pyrkiä tulemaan vastaan nuoria. Tuloksista selvisi, kuinka nuoret saattavat kohdata haastavia tilanteita netissä, joista voi seurata ahdistusta. Tutkijan mielestä sosiaalialalla tulisi lähteä asiakaslähtöisesti niin sanotusti nuorten alueelle, eli palveluita siirrettäisiin enemmän myös internettiin. Tosin tutkijan mielestä tulisi säilyttää myös kasvotusten käytävä kanssakäyminen, eli balanssin löytäminen näiden kahden välille. Lastensuojeluun ollaan ottamassa käyttöön toki esimerkiksi pelikasvatusta, joka soveltuu hyvin tulosten perusteella työhön. Pelikasvatuksessa ideana on pelimaailmaa hyödyntäen lähestyä nuorta, jolle luontainen ympäristö on pelin sisällä. Tällöin päästään tuottamaan sosiaaliohjausta, ja luomaan asiakassuhde helpommin, kuin esimerkiksi kasvokkain tapahtuvalla kontaktilla, johon nuorella saattaa olla suurempi kynnyks (Mertala, P. & Salomaa, S. 2018.) Sosiaaliohjauksen näkökulmasta tutkija pitää tärkeänä tuloksista ilmennyt ilmiötä seksuaalisesta häirinnästä ja kiusaamisesta, ja pitää tärkeänä, että seuraa nuorissa mahdollista oirehdintaa näihin ilmiöihin liittyen.

Tulevaisuudessa lastensuojelun kentällä olisi hyvä tapahtua internetin tärkeyden tiedostamista vielä laajemmin. Sosiaalityössä saatetaan vielä vähätellä sosiaalisen median vaikutusta ja tärkeyttä nuoriin. Nuoret ovat kasvaneet koko elämänsä digitaalisten laitteiden lähellä. Nuoria ei aina kuulla riittävästi, kun he ilmaisevat kokevansa niin sanotusti tosielämän olevan haastavaa ja he uppoutuvat mieluummin digiympäristöön, kuten pelimaailmaan. Työntekijät ohjaavat ajoittain liikaa nuoria kohti heidän oppimaansa normia – ajalta ennen digitaalista aikaa. Opinnäytetyön aineistoksi valikoituneet tutkimukset keskittyivät negatiivisiin vaikutuksiin. Tulevaisuudessa

voitaisiin keskittyä pohtimaan myös positiivisia vaikutuksia, mitä sosiaalinen media tuo ja mitä mahdollisuuksia se antaa nuorille.

## Lähteet

Ashurst, L., & McAlinden, A. (2015). Young people, peer-to-peer grooming and sexual offending: Understanding and responding to harmful sexual behaviour within a social media society. *Probation Journal*, 62(4), 374. Viitattu 9.5.2021.

<http://ezproxy.jamk.fi:2048/login?url=https://www-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/scholarly-journals/young-people-peer-grooming-sexual-offending/docview/1752000522/se-2?accountid=11773>

Castillo, S. 2015. Facebook Addiction' Activates Same Brain Areas As Drugs; How Social Media Sites Hook You In. Medical Daily. Viitattu 10.5.2021. <https://www.medicaldaily.com/facebook-addiction-activates-same-brain-areas-drugs-how-social-media-sites-hook-you-320252>

Elovainio, M. 2016. Psyykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin tutkimuksen käsitteistä ja mittaamisesta. Helsingin yliopiston psykologian professorin kirjoitus "Tieteessä tapahtuu"-lehdessä. 40–41. Viitattu 20.4.2020. <https://journal.fi/tt/article/view/59306>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Kahdeksas painos.

Grooming internetissä ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. 2016. 2. Pelastakaa Lapset. Viitattu 8.5.2021. [https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155212/Grooming-raportti\\_final.pdf](https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155212/Grooming-raportti_final.pdf)

Grooming lasten silmin – selvitys lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. 2021. 20–21.

Pelastakaa Lapset. Viitattu 10.5.2021. [https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/05/06153034/grooming\\_lasten\\_silmin\\_2021.pdf](https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/05/06153034/grooming_lasten_silmin_2021.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. 77–78.

Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi Kanttia kasvuun – oppitunteja hyvinvoinnista. 2021.

Kouluikäisten terveyden polku. Opetushallitus. Viitattu 1.5.2021.

<https://www.opi.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>

Huhtala, N. 2013. Verkkokiusaaminen lasten ja nuorten nettimaailman haasteena. Julkaisussa

Lapset netissä. Toim. Kupiainen, R., Kotilainen, S., Nikunen, K. ja Suoninen, A. Helsinki:

Mediakasvatusseura, 44–46. Viitattu 7.5.2021. <https://mediakasvatus.fi/materiaali/lapset-netissa-puheenvuoroja-lasten-ja-nuorten-netin-kaytosta-ja-riskeista/>

Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. PLoS One, 15(9), e0239133. Viitattu 10.5.2021.

doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.jamk.fi:2048/10.1371/journal.pone.0239133>

Jyväskylän yliopisto. 2016. Teemoittelu. Viitattu 3.5.2021.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>.

Kaler, L. S., Stebleton, M. J., & Potts, C. (2020). "It makes me feel even worse": Empowering first-year women to reconsider social media's impact on mental health. *About Campus*, 24(6), 10–17.

Viitattu 9.5.2021.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1245961&site=ehost-live> <http://dx.doi.org/10.1177/1086482219899650>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P., & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon/narrative literature review: From a research question to structured knowledge. *Hoitotiede*, 25(4), 291–301. Viitattu 14.3.2021. <http://ezproxy.jamk.fi:2048/login?url=https://www-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/scholarly-journals/kuvaileva-kirjallisuuskatsaus-eteneminen/docview/1469873650/se-2?accountid=11773>

Kirik, A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 111–112. doi:10.14486/IntJSCS444

Kokko, K. 2017. Mitä mielen hyvinvointi on? Tiedeblogi. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu 20.4.2020. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>

Kontkanen, J. 2018. Ongelma ja miten se korjataan? Nuoruuden ja nuorien määrittelyä. Sosiologian pro gradu- tutkielma. Itä- Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. 5–6. Viitattu 13.5.2021. [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180412/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180412.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180412/urn_nbn_fi_uef-20180412.pdf)

Kosola, S., & Moisala, M. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet: taiten tasapainoon. Duodecim oy 2019. 55–56;108–110.

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Suomen yliopistopaino. 13.

Lasten ja nuorten kokema seksuaalinen häirintä ja siihen liittyvä kiusaaminen digitaalisessa mediassa. 2018. Pelastakaa Lapset. 5. Viitattu 8.5.2021. [https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2018/08/31131602/Sexting\\_raportti\\_web-002.pdf](https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2018/08/31131602/Sexting_raportti_web-002.pdf)



Lasten ja nuorten mielenterveys. 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.5.2021.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

Lasten kokema seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö internetissä. 2016. Pelastakaa Lapset. 12–13.

Viitattu 8.5.2021. [https://frantic.s3.eu-west-](https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155018/Lasten-kokema-seksuaalinen-h%C3%A4irint%C3%A42011.pdf)

[1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155018/Lasten-kokema-seksuaalinen-h%C3%A4irint%C3%A42011.pdf](https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155018/Lasten-kokema-seksuaalinen-h%C3%A4irint%C3%A42011.pdf)

Lauha, H. 2015. Verkko nuorten kokemana ja kertomana. Verke – Verkkonuorisotyön

valtakunnallinen kehittämiskeskus. 57. Viitattu 7.5.2021. <https://www.verke.org/julkaisut/verkko-nuorten-kokemana-ja-kertomana/>

Leinonen, R. 2018. Mikä sisällönanalyysi? Sisällön analyysin tyypit. Spoken. Viitattu 29.04.2020.

<https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., Zickuhr, K., & Pew Internet & American, Life Project. (2010).

Social media & mobile internet use among teens and young adults. millennials. Pew Internet & American Life Project. Viitattu 10.5.2021.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED525056&site=ehost-live>

Liimatainen, L. 2019. Sosiaalisen median rooli nuoren aikuisen mielenterveydessä. Pro gradu-

tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. 19. Viitattu 20.4.2021.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105280/1551973875.pdf?sequence=1>

Mertala, P. & Salomaa, S. 2018. Tietoista pelikasvatusta. Pelikasvattajan käsikirja 2. Viitattu

11.5.2021. <https://pelikasvatus.fi/tietoista-pelikasvatusta/>

Mielenterveyden edistäminen kouluissa. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 9. Viitattu 7.5.2021. <https://www.julkari.fi/handle/10024/110540>

Muqaddas, J., Soomro, S-A., Ahmad, N. 2017. Impact of Social Media on Self-Esteem. European Scientific Journal. 337. Viitattu 10.5.2021.

<https://poseidon01.ssrn.com/delivery.php?ID=956118003098125002113093090106070091003071050014044044030086077074101095110094100002098056127048117058030005101108066013089087038078036073051124092003092006124111024060085053074122081122125001111030086064096082094110001091030029027087116066085085089025&EXT=pdf&INDEX=TRUE>

Nettiriippuvuus. 2013. Artikkelin päihdelinkin sivuilla. Alkuperäinen julkaisu 3.7.2006. Viitattu 3.5.2021. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>

Nuoret ja ajankäyttö. 2019. ebrand. SoMe ja Nuoret 2019 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Viitattu 2.5.2021. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Nuorten mediamaailma päihkinänkuoressa. 2013. Rauna Rahja. Mediakasvatusseura ry. 5–6. Viitattu 2.5.2021. [http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa1.pdf](http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf)

Obar, J.A & Wildman, S. 2015. 5–6. Social media definition and the governance challenge. An introduction to the special issue. Telecommunications policy, 39(9), 745-750. Viitattu 14.4.2021. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2663153](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2663153)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 24.4.2020. <https://docplayer.fi/94102-Mika-kirjallisuuskatsaus.html>

Savina, E., Mills, J. L., Atwood, K., & Cha, J. (2017). Digital media and youth: A primer for school psychologists. *Contemporary School Psychology*, 21(1), 80–91. Viitattu 9.5.2021

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1131595&site=ehost-live> <http://dx.doi.org/10.1007/s40688-017-0119-0>

Schmeichel, Hughes, & Kutner. 2018. Qualitative research on youths' social media use: a review of the literature. University of Georgia. Viitattu 10.5.2021.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1192878.pdf>

Sosiaalinen paine somessa. 2019. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 3.5.2021.

<https://www.mll.fi/sosiaalinen-paine-somessa/>

Teens, Social Media & Technology. 2018. Anderson, M & Jiang, J. Pew Research Center, Internet & Technology. Viitattu 14.2.2021. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Tiktok Influences on Teenagers and Young Adults Students: The Common Usages of The Application Tiktok. 2020. Dilon, C. American Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences. 1-2. Viitattu 2.5.2021.

[https://www.researchgate.net/publication/341616421\\_Tiktok\\_Influences\\_on\\_Teenagers\\_and\\_Young\\_Adults\\_Students\\_The\\_Common\\_Usages\\_of\\_The\\_Application\\_Tiktok](https://www.researchgate.net/publication/341616421_Tiktok_Influences_on_Teenagers_and_Young_Adults_Students_The_Common_Usages_of_The_Application_Tiktok)

Tomoniko, S. (2019). Anxiety at teenagers' fingertips. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 11(2), 4–11. Viitattu 9.5.2021

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1230220&site=ehost-live>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Verkkojulkaisu. 6. Viitattu 10.5.2021.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Uski, S. 2016. Someriippuvuus. Päihdelinkki. Viitattu 7.5.2021.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>

Vidgren, L. 2018. 9. Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset käyttäjälle. Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto, Informaatioteknologian tiedekunta. 9. Viitattu 29.4.2020.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56999/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201802051428.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social media and loneliness--forever connected? *Higher Education Studies*, 9(2), 10-21. Viitattu 9.5.2021

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1206454&site=ehost-live>

YLE. 2021. Uutisartikkeli YLE:n sivuilla. Tulokset artikkeliin tuottanut Mannerheimin

Lastensuojeluliiton nuorille tekemä kysely. Viitattu 10.5.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11895807>

## **Liitteet**

| Numerointi | Tekijä, julkaisuvuosi, julkaisun nimi   | Tarkoitus, tavoite  | Kohderyhmä                | Keskeiset tulokset  |
|------------|---|---|---------------------------|---|
| 1.         | Roman Yavich, Nitzia Davidovitch and Zeev Frenkel. 2019. Social Media and Loneliness–Forever Connected?   | Tutkia sosiaalisen median vaikuttavuutta nuoriin ja heidän mielenterveyteensä     | Nuoret ja nuoret aikuiset | Suuri määrä internetin käyttöä altistaa varmemmin masennukselle. Masentunut ja yksinäinen ajautuu helpommin riskialttiisiin aktiviteetteihin netissä.             |
| 2.         | Amanda Lenhart, Kristen Purcell, Aaron Smith, Kathryn Zickuhr and Life Project Pew Internet & American. 2010. Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults. Millennials  | Tutkia nuorten käyttämää ajanmäärää internetissä                                  | Teinit ja nuoret aikuiset | Nuoret käyttävät vuosi vuodelta enemmän internettiä ja älylaitteita.  |
| 3.         | Libby Ashurst, Anne-Marie McAlinden. 2015. Young people, peer-to-peer grooming and sexual offending: Understanding and responding to harmful sexual behaviour within a social media society | Tutkia grooming-ilmiötä, johon nuoret törmäävät netissä ja sosiaalisessa mediassa | Nuoret ja nuoret aikuiset | Nuoret joutuvat groomingin uhriksi nykyään useammin kuin ennen. Nuorten asenne on muuttunut siten, että jotkut nuoret näkevät groomingin normaalina flirttailuna  |
| 4.         | Ali Kirik, Ahmet Arslan, Ahmet Çetinkaya and Mehmet Gül. 2015. A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey                                  | Tutkia sosiaalisen median aiheuttamaa riippuvuutta nuorilla                       | Nuoret ja nuoret aikuiset | Addiktio muodostuu mielihyvän tuntemuksesta, jota sosiaalinen media tarjoaa käyttäjälleen   |
| 5.         | Elena Savina, Jennifer L. Mills, Kelly Atwood and Jason Cha. 2017. Digital Media and Youth: A Primer for School Psychologists   | Tutkia sosiaalisen median vaikutuksia nuorilla                                    | Lapset ja nuoret          | Sosiaalinen media saattaa luoda tarpeen olla kokoajan tavoitettavissa. Unenlaatu saattaa kärsiä ja aiheuttaa ahdistusta entisestään                               |
| 6.         | Mardi Schmeichel, Hilary E. Hughes and Mel Kutner. 2018. Qualitative Research on Youths' Social Media Use: A Review of the Literature   | Tutkia nuorten tapoja käyttää sosiaalista ja mediaa, ja sen vaikutuksia           | Nuoret                    | Naiset saattavat joutua esineellistetyksi netin kautta. He joutuvat seksuaalisen häirinnän kohteeksi usein somessa  |
| 7.         | Lisa S. Kaler, Michael J. Stebleton and Charlie Potts. 2020. "It Makes Me Feel Even Worse": Empowering First-Year Women to Reconsider Social Media's Impact on Mental Health                | Tutkia sosiaalisen median vaikutuksia nuorten hyvinvointiin                       | Nuoret ja nuoret naiset   | Nuorilla on sellainen tunne, että heidän tulisi olla jatkuvasti täydellisiä   |
| 8.         | Sylvie Tomoniko. 2019. Anxiety at Teenagers' Fingertips   | Tutkia sosiaalisen median aiheuttamaa ahdistusta teineillä                        | Teinit                    | Nuoret ahdistuvat usein siksi, että he vertaavat itseään muihin nuoriin ja heidän julkaisemaan sisältöönsä  |
| 9.         | Philip Jefferies, Michael Ungar. 2020. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries  | Tutkia sosiaalista ahdistusta nuorilla eri maiden välillä                         | Nuoret                    | Yhdysvallat, Venäjä ja Aasiat maista Thaimaa ja Vietnam olivat ahdistuksen määrässä korkeammalla, kuin muut maat. Aasiassa yleisesti ahdistusta esiintyy vähemmän |

## Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tutkimukset