

Oona Peltonen  
Maria Partanen  
Laura Takamaa

# Sosiaalisen median vaikutukset 8.-luok- kalaisten mielen hyvinvointiin

Opinnäytetyö

Terveydenhoitaja

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveydenhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Maria Partanen, Oona Peltonen, Laura Takamaa
Työn nimi	Sosiaalisen median vaikutukset 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin
Toimeksiantaja	MIELI Suomen Mielenterveys ry
Vuosi	syyskuu 2021
Sivut	45 sivua, liitteitä 12 sivua
Työn ohjaajat	Anetta Väänänen, Anniina Pesonen ja Reetta Nurmi

## TIIVISTELMÄ

Sosiaalinen media ei ole enää nykypäivänä erillinen paikka, vaan se kulkee 8.-luokkalaisten elämässä joka päivä mukana. 8.-luokkalaisilla on käytössään nykyään laajasti erilaisia sosiaalisen median kanavia ja moninaisia käyttötarkeituuksia niille. Sosiaalinen media on koettu usein sosialisoitumisena, verkostoitumisena ja yhteisöllisyyden luojaana. Nuorten keskuudessa korostuu erityisesti yhteisöpalvelujen merkitys.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä sosiaalisen median kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät ja tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia niillä sosiaalisen median kanavilla on 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyö on toteutettu kyselytutkimuksessa kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena sekä kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen piirteitä omaavana. Aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella. Kyselylomakkeeseen vastaamisessa huomioitiin vapaaehtoisuus sekä anonymiteetin säilyminen. Kyselylomakkeeseen vastauksia tuli yhteensä 97. Vastauksien sukupuolija-kauma oli melko tasainen. Sanalliset tulokset analysoitiin teemoittain ja numeraalisista vastauksista saimme prosentuaaliset frekvenssit.

Opinnäytetyön tuloksien perusteella on havaittavissa, että sosiaalisen median käytöllä on vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Useat nuoret käyttävät sosiaalista mediaa päivässä viisi tuntia tai enemmän. Yli puolet vastaajista kokivat, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa unenpuutteeseen ja unettomuuteen. Tuloksien perusteella sosiaalisesta mediasta on helppoa löytää samankaltaisia ihmisiä. Tuloksien mukaan sosiaalisen median tuo onnellisuutta ja mielenkiintoa eri asioihin. Suurin osa 8.-luokkalaisista pystyy olemaan sosiaalisessa mediassa täysin omana itsenään.

Kyselytutkimusta voisi toteuttaa jatkossa eri puolella Suomea asuville 8.-luokkalaistille. Asiaa voisi tutkia myös kolmannen osapuolen silmin, esimerkiksi huoltajien ja koulun henkilökunnan kokemuksen kautta.

**Asiasanat:** nuoret, mielenterveys, hyvinvointi, sosiaalinen media

Degree	Public Health Nurse (AMK)
Author (authors)	Maria Partanen, Oona Peltonen, Laura Takamaa
Thesis title	The effects of social media on the mental well-being of eighth-graders.
Commissioned by	MIELI Mental Health Finland
Time	September 2021
Pages	45 pages, 12 pages of appendices
Supervisor	Anetta Väänänen, Anniina Pesonen and Reetta Nurmi

## ABSTRACT

Social media is no longer a separate part of life today but goes with the lives of eighth-graders every day. Eighth-graders today have a wide variety of social media channels at their disposal, as well as a variety of uses for them. Social media has often been perceived as socialization, networking, and a creator of community. The importance of community services is especially emphasized among young people.

The purpose of the thesis is to describe how different channels of social media affect the mental well-being of eighth-graders. The aim of the thesis is to produce information about what social media channels eighth-graders use and how do those social media channels affect their mental well-being.

The thesis has been implemented in a survey as qualitative research and with the features of quantitative research. The material was collected using a Webropol questionnaire. Volunteering and maintaining anonymity were taken into account when answering the questionnaire. A total of 97 responses to the questionnaire were received. The gender distribution of responses was fairly even. The answers to open questions were analyzed thematically, and the percentage frequencies were obtained from the numerical responses.

Based on the research results, it can be seen that the use of social media has effects on the mental well-being. Several young people use social media for five hours or more a day. Screen time is often associated with headaches and insufficient sleep. More than half of the respondents felt that the use of social media affects sleep deprivation and insomnia. However, based on the results, it is easy to find similar people on social media, and social media brings happiness and interest in different things. Most of the eighth-graders can be completely themselves on social media.

In the future, the survey could be carried out for eighth-graders living in different parts of Finland. The experiences of guardians and school staff could also be viewed separately through the eyes of a third party.

Keywords: young people, mental health, well-being, social media

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
3	MIELENTERVEYS JA MIELEN HYVINVOINTI .....	8
4	NUORUUS .....	10
5	SOSIAALINEN MEDIA .....	12
5.1	Sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia.....	13
5.2	Sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia .....	14
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	17
7	MENETELMÄT .....	17
7.1	Kyselylomakkeen laatiminen.....	18
7.2	Vastauksien kerääminen .....	20
8	TULOKSET.....	21
8.1	Vastaajien kuvaaminen.....	21
8.2	Sosiaalisen median vaikutukset 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin .....	25
8.2.1	Positiivisia vaikutuksia .....	25
8.2.2	Negatiivisia vaikutuksia.....	27
8.3	Vastaajat sosiaalisessa mediassa .....	30
9	POHDINTA .....	32
9.1	Keskeisten tulosten tarkastelu .....	32
9.2	Eettisyys .....	35
9.3	Luotettavuus .....	37
9.4	Kehityskohteet .....	40
9.5	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	41
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	

Liite 1. Saatekirje 8.-luokkalaisille

Liite 2. Saatekirje huoltajille

Liite 3. Tutkimustiedote

Liite 4. Kyselylomake

Liite 5. Kyselylomakkeen kysymysten lähteet ja perustelut

## 1 JOHDANTO

Ennen sosiaalisen median olemassaoloa internet koostui lähinnä verkkosivustoista. Nykyään sosiaalisessa mediassa on eniten kyse ihmisistä ja heidän muodostamistaan ryhmistä. Sosiaalisessa mediassa on tärkeää ihmisten välinen kohtaaminen ja heidän keskinäinen vuorovaikutuksensa. Aluksi sosiaalisen median käyttö yleistyi opiskelijoiden keskuudessa. Nykyään sosiaalista mediaa käyttävät nuorten ohella yhtä lailla myös vanhemmat ikäluokat. (Pönkä 2015, 6–8.)

Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa yhä entisestään. 16–24-vuotiaista 98 prosenttia (%) käyttää internetiä useita kertoja päivässä. Eri sosiaalisten medioiden kanavia nuorista seuraa 92 %. Nuoret käyttävät enemmän WhatsApp- ja Instagram-sovelluksia verrattuna Facebook palveluun. (Tilastokeskus 2020.) Koko maailman väestöstä sosiaalista mediaa käytti vuonna 2014 noin neljännes ihmisistä. Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt hurjasti ihmisten keskuudessa 2000-luvun aikana. (Pönkä 2015, 8–9.)

Luotettavaa tutkimustietoa erilaisten sosiaalisen median yhteisöpalvelujen käytöstä, ja siihen liittyvistä ongelmista on vielä varsin vähän. Ongelmien määrittelyä varten ei ole vielä olemassa erityisiä luotettavia kriteerejä. (Kosola ym. 2019, 75.) Aihetta on erittäin tärkeä tutkia, sillä sosiaalisen median käyttö on kasvanut paljon. Sosiaalinen media on suuressa roolissa nuorten elämässä, joten aiheesta on tärkeää saada lisää tietoa. Aihe on ajankohtainen, sillä sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa viime vuosien aikana. Olemme kiinnostuneita sosiaalisen median vaikutuksista nuorten henkiseen hyvinvointiin liittyen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä sosiaalisen median kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät ja tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia niillä sosiaalisen median kanavilla on 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

MIELI ry:n mielenterveysalan asiantuntija- ja kansalaisjärjestö on perustettu vuonna 1897. Jäsenistön muodostaa 55 paikallista mielenterveysseuraa sekä 33 valtakunnallista järjestöä. Opinnäytetyön toimeksiantajan työskentely ja toiminta sijoittuu valtakunnalliseen pääjärjestöön. Järjestön palveluksessa toimii noin 140 työntekijää. Vapaaehtoistyöntekijöitä sekä yhteistyökumppaneita on noin 4000 henkilön verran. (Organisaatio ja toiminta s.a.) Veikkaus tukee rahoituksellaan MIELI ry:n toimintaa. MIELI ry puheenjohtajana toimii Sirpa Pietikäinen. Toiminnanjohtajana toimii Sari Aalto-Matturi. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2020, 8–12.)

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. MIELI ry toimii mielenterveysosaamisen kehittäjänä ja kouluttajana (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2020, 21). MIELI ry puolustaa tasavertaisesti kaikkien oikeutta hyvään mielenterveyteen. MIELI ry:n tarkoituksena on kannustaa aktiivisuuteen yhteiskunnassa, tukea yhteisöllisyyttä ja edistää välittämisen kulttuuria. MIELI ry toimii ihmisoikeuksien puolesta ja oikeudenmukaisesti Suomessa sekä kansainvälisesti. Eri elämänvaiheen kriisit, heikommassa asemassa olevien mielenterveys ja hyvinvointi ovat osa MIELI ry:n toimintaa. (Edistämme välittämisen kulttuuria s.a.) Tukea ja apua tarjotaan puhelimitse, kasvokkain, ryhmissä ja verkossa. Erilaisten koulutuksien tarjontaa on saatavilla sekä ammattilaisille että koko kansalle. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2020, 21.)

Aiemmin lasten- ja nuorten työn kehittämishankkeissa olevia opinnäytetöitä on valmistunut useita. Järvenpää (2019) on tehnyt opinnäytetyön mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Tämän opinnäytetyön tuottama työkalu on erityisesti suunnattu vanhemmille sekä varhaiskasvatuksen avuksi. Pajarinen & Pasanen (2020) ovat tehneet opinnäytetyön älylaitteiden ja median käytön vaikutuksista alle kouluikäisten lasten mielenterveyteen. Älylaitteiden ja median käytön vaikutuksista tarvittaisiin lisää tutkimustuloksia, sillä asiaa ei ole tutkittu riittävästi.

### 3 MIELENTERVEYS JA MIELEN HYVINVOINTI

Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) (s.a) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin olomuotona, jossa yksilö ymmärtää potentiaallinsa, pystyy suoriutumaan normaaleista elämän kuormituksista sekä pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja myötävaikuttamaan omassa yhteisössään. Aalto-Setälän ym. (2020, 18) mukaan ominaisuutena mielenterveys ei ole pysyvä, vaan se muovautuu elämän aikana jatkuvasti. Se voi kehittyä, korjaantua sekä häiriintyä erilaisia tekijöitä ja olosuhteita kohdatessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan mielenterveyteen liittyvät häiriöt ilmaantuvat usein ensimmäistä kertaa nuoruudessa. Yleisimpiä nuorten mielenterveydenhäiriötä ovat ahdistus, masennustilat, syömishäiriöt ja päihdehäiriöt. Näihin liittyy usein myös itsetuhoisuutta. Itsetuhoisuus yleistyy usein nuoruusiässä, noin joka viides nuori viiltelee itseään. Lisäksi itsemurhat ovat edelleen yksi yleisimmistä 15–19-vuotiaiden kuolinsyistä. Mielenterveyshäiriöitä on arvioitu olevan noin 20–25 prosentilla nuorista. Mielenterveyshäiriöihin liittyvä oireilu on kasvanut etenkin tyttöjen keskuudessa. (Aalto-Setälä ym. 2020. 13.) Nuorten kohdalla mielenterveyttä vahvistettaessa on olennaista tukea heidän kehitystehtäviään ja identiteetin kehittymistä. Mielenterveyden edistäminen näkyy etenkin sosiaalisten taitojen, ongelmanratkaisukykyjen ja tunnetaitojen kehittämisenä. (Aalto-Setälä ym. 2020. 20.)

Mielenterveystaitoihin sisältyvät tunne-, tietoisuus ja vuorovaikutustaidot sekä joustavuus selviytyä kriiseistä ja kyky säädellä stressiä. Olennaisessa osassa ovat myös kyky luoda merkityksellisiä suhteita, niin muihin ihmisiin kuin ympäristöönkin. Mielenterveystaitoja määritellessä tulee huomioida myös arjen taidot sekä psyykkisten voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen. Voimavarojen tunnistaminen on osa tasapainon muodostumista työn, opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä. (Aalto-Setälä ym. 2020, 20.)

Mielenterveyttä voidaan tarkastella esimerkiksi yksinapaisen ja kaksinapaisen mallin mukaan. Yksinapaisessa mallissa mielenterveyttä tarkastellaan mielenterveyteen liittyvien häiriöiden näkökulmasta eli sillä tarkoitetaan enemmän



mielen sairauksia. Kaksinapaisessa mallissa mielenterveys nähdään sen sijaan jatkumona mielen terveyden ja mielen sairauden välillä. Kaksinapaisessa mallissa ihminen liikkuu jatkumolla, jossa hänellä on enemmän jompaakumpaa, joko mielen terveyttä tai sairautta. (Aalto-Setälä ym. 2021, 18.)

Positiivista mielenterveyttä kuvataan usein termillä mielen hyvinvointi (Aalto-Setälä ym. 2020, 19). Mielen hyvinvointi siis tarkoittaa yksilön kokemusta elämänsä mielekkyydestä, turvallisuudesta ja omasta tärkeydestään. Lisäksi mielen hyvinvointi tarkoittaa yksilön kykyä tunnistaa omia tunteitaan ja reagoida omiin ongelmiin kehittävästi. (Hyvis s.a.) Huttusen (2017) mukaan mielen hyvinvointi ei tarkoita ainoastaan ongelmattomuutta, vaan siihen kuuluu myös ajoittain surua, pettymyksiä, pelkoja ja ahdistuneisuutta. Varsinaisten mielen hyvinvoinnin häiriöiden määrittäminen tarkasti on hankalaa, koska useimmat oireet kuuluvat nuorten normaaliin elämään ja kehitykseen. Mielenterveyden häiriöstä puhutaan vasta, kun oireet ovat jatkuneet pitkään ja ne rajoittavat nuoren elämää huomattavasti.

Mieleltään hyvinvoivalla yksilöllä on psyykkisiä voimavaroja, jotka tukevat häntä potentiaalinsa hyödyntämisessä sekä omien vahvuuksien tunnistamisessa. Vaikeuksia kohdatessa mielen hyvinvointi ilmenee sopeutumiskyynä ja pärjäävyytenä. Mielen hyvinvointia voidaan myös vahvistaa, jolloin ne ovat entistä parempi suoja vastoinkäymisiä vastaan sekä apuväline niiden kohtaamisessa. (Aalto-Setälä ym. 2020, 20.)

Mielen hyvinvointiin liittyy myös suojaavia tekijöitä kuten vuorovaikutustaidot, hyvä itsetunto, hyväksi koetut ihmissuhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet (Hyvän mielen tietopankki s.a). Nuorten aivokuvauksia on verrattu eri ikäisten henkilöiden aivokuvauksiin. Ne ovat osoittaneet, että teini-ikäisten aivoissa on rakenteellisia ja toiminnallisia eroja niihin nähden (Huttu & Heikkinen 2020, 21). 8.- ja 9.luokkalaisista nuorista tytöistä jopa 45 % on ollut vuoden 2020 aikana huolissaan mielialastaan, kun taas vastaava luku pojista on 15 %. Pojista 33 % ja tytöistä 21 % kuvailee kokeneensa positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiinsa kuluneen kahden viikon aikana. (Aalto-Setälä ym. 2020, 23.)

13 vuotta täyttäneiden nuorten kohdalla mielen hyvinvointia voidaan arvioida esimerkiksi käyttämällä Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scalea (WEMWBS), joka on positiivisen mielenterveyden mittari. (Aalto-Setälä ym. 2020, 209.) Myös Hyvän mielen koulu -käsikirjaa voidaan käyttää mielen hyvinvoinnin lisäämiseen kouluuyhteisössä. Hyvän mielen koulu -käsikirja tarjoaa välineitä ja tietoa mielenterveyden edistämisestä. Lisäksi on olemassa Hyvinvoinnin vuosikello, jonka sisältämien teematuntien mukaisesti voidaan harjoitella mielen hyvinvointiin liittyviä taitoja. (Aalto-Setälä ym. 2020, 236.)

Nuorten tunne, vuorovaikutus ja mielenterveysosaamista kehittäviä menetelmiä on myös useita, jotka ovat hyödyllisiä mielen hyvinvointia huomioidessa. Esimerkiksi FRIENDS -ohjelman tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten mielen hyvinvointia opettamalla heille tunteiden tunnistamista sekä vahvistamalla minäkuvaa. (Aalto-Setälä ym. 2020, 296.) Alakouluikäisten kohdalla mielen hyvinvointia voidaan tukea myös Älyä tunteet -menetelmän avulla, jonka pyrkimyksenä on auttaa lasta työstämään arjessa kohdattavia vaikeita ajatuksia ja tuntemuksia (Aalto-Setälä ym. 2020, 241.)

#### **4 NUORUUS**

Unicefin ja Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan nuoruudeksi määritellään useimmiten elämän toinen vuosikymmen. Lääkäriseura Duodecimin mukaan 13–22-vuotiaat ovat nuoria, kun taas YK:n tilastojen mukaan nuoria ovat 15–24-vuotiaat. Suomen nuorisolain mukaisesti alle 29-vuotiaat ovat nuoria. (Huttu & Heikkinen 2020, 19.)

8.-luokkalaiset ovat yleensä 14–15-vuotiaita eli he elävät Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) (2018) jaottelun mukaan varhaisnuoruuden vaihetta. Tässä nuoruuden vaiheessa korostuvat ihmissuhteiden, mielialan sekä käytöksen ailahtelu (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Asiat nähdään helposti mustavalkoisina ja mielipiteistä ollaan usein ehdottomia. Moraalisesta näkökulmasta nuoren velvoitteet perustuvat usein tämän ihmissuhteisiin, etenkin kaverisuhteisiin. (MLL 2018.) Mannerheimin lastensuojeluliitto (2019a) kuvaa myös, kuinka varhaisnuoruus on tunnekuohujen aikaa. Nuoresta voi tulla

valoisan ja toiveikkaan sijasta töykeä ja vähäsanainen sekä hän saattaa olla ärtyisä ja levoton. Nuori harvoin itsekkään hallitsee omia tunnereaktioitaan, jolloin pienikin asia saattaa aiheuttaa epätoivon tai raivon tunnetta. Varhaisnuoruutta kuvaillaankin usein myös termillä murrosikä.

Varhaisnuoruuteen liittyy myös itsetunnon vaihtelu, kun nuori alkaa tutkailla itseään kriittisemmin ja vertaillen toisiin. Käsitykset itsestään voivat vaihdella myönteisestä kielteiseen useasti päivän aikana. (MLL 2019a.) Nuori peilaa itseään usein muihin, etenkin sosiaalisessa mediassa, joka aiheuttaa helposti aikuistumis- ja ulkonäköpaineita (MLL 2020a).

Seuraava nuoruuden vaihe eli keskinuoruus on myös olennainen osa 8.-luokkalaisen kehitystä. Mannerheimin lastensuojeluliitto (2019b) kuvailee tämän 15–18-vuotiaiden nuoruuden vaiheen olennaisimmaksi tehtäväksi identiteetin luomisen, joka on yhtenäinen ja ristiriidaton sisäisesti. Jokaisella nuorella identiteetti kehittyy yksilöllisesti, esimerkiksi vanhemmista irtaantuessa toiset nuoret kapinoivat huomattavasti toisia enemmän. Keskinuoruudessa nuori pohdiskelee ja testailee identiteettejä, joista rakentuu ominaisuuksien kokonaisuus. Nuorelle on usein tärkeää olla vanhempiensa odotuksien vastainen, jonka vuoksi hän saattaa alkaa toimia vanhempiensa verraten päinvastaisella tavalla. Nuori pyrkii käytöksellään ja pukeutumisellaan kertomaan itselleen ja läheisilleen, että hän on oma yksilönsä eikä välttämättä muiden toiveiden mukainen.

Keskinuoruudessa kaverisuhteiden merkitys kasvaa sekä ne muuttuvat aiempaa intiimimmiksi. Nuoret alkavat viihtymään aiempaa pienemmissä joukoissa, joissa yhdistyvät kiinnostuksen kohteet sekä arvot. Ystävyysuhteiden kohdalla nuorelle on tärkeää yhteenkuuluvuuden tunne, eikä enää niinkään aktiivinen toiminta. (MLL 2017a.) Sosiaalisen median kautta nuori ylläpitää ja muodostaa ystävyysuhteita sekä pyrkii ilmaisemaan itseään. Median käytössä entistä enemmän painoarvoa on juuri vertaisryhmillä sekä nuorta kiehtovalla alakulttuurilla. (MLL 2020b.)

Nuoren ajattelutaidot ovat 15-vuotiaana usein vielä mustavalkoisia, kuitenkin keskinuoruudessa nuori alkaa oppia hahmottamaan asioita eri näkökulmista. Nuori huomaa, ettei asioihin ole ehdottomia ratkaisuja ja näin hänellä kehittyy myös ongelmanratkaisukyky. Samalla moraalijattelu kehittyy entisestään, etenkin nuoren ollessa 15-vuotiaana rikosoikeudellisesti vastuussa teoistaan. Hän alkaa huomioida asioita yksilön näkökulman lisäksi yhteiskunnallisemmin ja ymmärtää sääntöjen merkityksen. (MLL 2017b.) Keskinuoruudessa tunnekuohut alkavat myös tasaantumaan ja kyky hallita impulsseja on aiempaa parempi (THL 2019). Viimeisin nuoruuden vaihe on myöhäisnuoruus, joka jatkuu noin 22 ikävuoteen saakka. Tällöin nuoren käytös ja luonteenpiirteet ovat vakiintuneet, sekä kiinnostus ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan on kasvanut entisestään. (THL 2019.)

## **5 SOSIAALINEN MEDIA**

Sosiaalisen median käsitteen määrittelemisen ei ole yksiselitteistä. Joidenkin määritelmien mukaan on yksinkertaisesti todettu, että sosiaalinen media on sosiaalista. Sosiaalisen median määritelmä on arkisessa käytössä vakiintunut tarkoittamaan netinkäytön uutta vaihetta, jossa käyttäjän rooli on aiempaa aktiivisempi. (Suominen ym. 2013, 13–17.) Käsitteenä sosiaalista mediaa alettiin käyttää Suomessa vuonna 2009. Sosiaalinen media käsitettä on määritelty myös, että se syntyy sisältöjen, yhteisöjen ja teknologian summana. (Pönkä 2015, 30–31.)

Tutkijat ovat jaotelleet palveluita sisällöntuotanto palveluihin (blogit), sisällönjakopalveluihin (Youtube), sosiaalisiin verkostoihin (Facebook ja Twitter) sekä yhteisötuotantoihin (Wikipedia) ja virtuaalimaailmoihin (Habbo). Sosiaalinen media viittaa siis aikakauden digitaaliseen verkkoviestintään sekä sen monikanavaisuuteen. Sosiaalinen media, ja sen sisältämät palvelut ja käyttötavat muuttuvat tiheään tahtiin, jonka vuoksi sosiaalisen median määrittelemisen ei ole pysyvää. (Suominen ym. 2013, 13–17.) Sosiaalinen media ilmenee pääosin älypuhelimissa, joiden yleistymisen on mahdollistanut erilaisten palveluiden (Instagram, Snapchat, Whatsapp) suosion (Kosola ym. 2019, 147). Sosiaalinen media lisää sosiaalisuutta, verkostoitumista sekä yhteisöllisyyden tunnetta (Jyväskylän yliopisto s.a.).

16–24-vuotiaista 98 % käyttää internettiä useita kertoja päivässä. 92 % 16–24-vuotiaista kertoi seuraavansa yhteisöpalveluja. Vuonna 2020 nuoret käyttivät enemmän Whatsappia ja Instagramia kuin Facebookkia. (Tilastokeskus 2020.) Sosiaalisella medially on nykyaikana samanlainen merkitys nuorille, kuin esimerkiksi nuorisotaloilla oli ennen nettiäikää. Media tarjoaa nuorille paikan, jossa olla yhdessä ystävien kanssa sekä tutustua uusiin ihmisiin. (Huttu & Heikkinen 2020, 83.) Sosiaalisen median mukaansatempaavuus perustuu ominaisuuksiin, joita ne tarjoavat. Sosiaalisen median tavoitteena onkin saada käyttäjät viettämään mahdollisimman paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Sosiaalinen media vahvistaa nuorten mielenkiintoa käydä toistuvasti tarkastamassa uudet syötteet. (Kosola ym. 2019, 73.)

Sosiaalisen median käytön on havaittu aktivoivan aivoalueita, jotka liittyvät tunteiden käsittelyyn ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Nuorten ihmisten aivojen tiedetään olevan erityisen herkistyneitä sosiaaliselle palautteelle, mikä ilmenee myös sosiaalisen median kautta. Tutkimuksissa on esimerkiksi ilmennyt, että nuoren kokiessa hyljeksintää virtuaaliympäristössä, aktivoituvat hänen aivoissaan samat alueet kuin fyysistä kipua kokiessa. Samoissa tutkimuksissa on osoitettu, että nuoren aivot ovat myös herkempiä virtuaalisille palkkioille. Aivojen mielihyvakeskukset saattavat aktivoitua erityisen voimakkaasti ”tykkäyksistä” omalla somekanavalla. (Kosola ym. 2019, 17.)

### **5.1 Sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia**

Hietaojan ja Mäkisen (2019, 15–16) mukaan sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuoriin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti jo vähäisen käytön jälkeen. Nuorten mielestä sosiaalinen media toi heidän elämäänsä onnellisuutta ja paransi heidän elämänlaatuaan. Saarisen (2018, 63) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median tuomia positiivisia puolia nuorelle ovat esimerkiksi itsetunnon kohoaminen, iloisuuden lisääminen ja mielipiteiden sekä tunteiden rohkeampi esilletuominen. Molemmissa tutkimuksissa oli havaittavissa samoja positiivisia piirteitä, joita nuoret arvostavat sosiaalisen median käytössä.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalinen media vahvistaa etenkin vuorovaikutustaitoja monin tavoin. Vuonna 2013 julkaistu seurantatutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä on osoittanut, että internetin kohtuukäyttö on kytköksissä myös muuhun aktiivisuuteen. Esimerkiksi Yhdysvalloissa nuoret, jotka käyttävät nettiä päivittäin enintään neljän tunnin ajan, osallistuivat muita aktiivisemmin kerhoihin ja urheiluharrastuksiin. (Huttu & Heikkinen 2020, 83.) Alkoholin käytön sekä teiniraskauksien määrän vähentymistä on selitetty useissa tutkimuksissa juuri sosiaalisen median käytön kasvulla ja tätä kautta uusien sosiaalisten normien kehittymisellä (Kosola ym. 2019, 148.)

Murrosiässä olevan nuoren kohdalla sosiaalinen media korostuu yhtenä osana identiteetin muodostumista. Tällöin nuori peilaa itseään sosiaalisen median, pelien sekä mainoksien kautta. Sosiaalinen media myös mahdollistaa nuorelle maailman tarkastelun erilaisissa rooleissa. (MLL 2020b.) Erilaiset jaetut digialustat nimenomaan antavat nuorille mahdollisuuden leikitellä ja kokeilla erilaisia identiteettejä ja minuuksia. Sosiaalista identiteettiä voi muokata esimerkiksi lisäämällä profiileihinsa tietoa tai poistamalla niitä. (Huttu & Heikkinen 2020. 84.)

## **5.2 Sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia**

Erityisen paljon sosiaalista mediaa käyttävät nuoret kokivat vain vähän sosiaalisen median tuomia positiivisia tunteita, jolloin negatiiviset vaikutukset korostuvat. Paljon sosiaalista mediaa käyttävät nuoret kokivat sosiaalisen median olevan yhteydessä huonoon itsetuntoon. Lisäksi liiallinen sosiaalisen median käyttö lisää pojilla riittämättömyyden tunnetta ja kyynisyyttä. Tyttöillä puolestaan liiallinen sosiaalisen median käyttö lisää uupumusta. (Hietaoja & Mäkinen 2019, 17.)

Sosiaalinen media vaikuttaa negatiivisesti nuorten minäkuvaan ja mielialaan. Nuoret kokevat, että osa ihmisistä purkaa myös sosiaalisessa mediassa herkemmin vihaa kuin tekisivät kasvojen. Tämä ärsyttää nuoria sosiaalisen median käyttäjiä ja vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Sosiaalisen median on koettu tuovan myös erilaisia paineita, esimerkiksi ulkonäköön ja

elämäntyyliin liittyen. Nuoret vertaavat itseään toisiin ihmisiin sosiaalisen median kautta. (Saarinen 2018, 66–67.) Myös Hietaojan ja Mäkisen (2019, 19) mukaan sosiaalisen median käyttö vaikuttaa negatiivisesti nuorten minäkuvaan ja tyytymättömyyteen omaa vartaloaan kohtaan. Tytöt kokevat enemmän ulkonäköön liittyviä paineita ja tyytymättömyyttä omaa vartalonsa kohden kuin pojat.

Hietaojan ja Mäkisen (2019, 17) mukaan nuoret kokevat runsaan sosiaalisen median käytön lisäävän masentuneisuutta. Masentuneisuutta kokevat enemmän tytöt kuin pojat. Lisäksi nuorten mielestä sosiaalinen media aiheuttaa ahdistusta ja todellisuudenpakoisuutta. Sosiaalinen media saa nuoret jopa kiinnostumaan itsensä vahingoittamisesta ja itsemurha-ajatuksista. Saarisen (2018, 66) mukaan sosiaalisessa mediassa tapahtuva anonyyminä haukkuminen ja ilkeät kommentit vaikuttavat nuorten mielialaan negatiivisesti. Kosolan ym. (2019, 74) mukaan sosiaalisesta mediasta pidättäytyminen voi puolestaan lisätä nuorten ahdistusta ja masentuneisuutta. Nuori pyrkii pakonomaisesti kohentamaan mielialaansa sosiaalisen median palveluiden kautta, joka kuitenkin runsaasti käytettynä lisää nuoren stressiä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liiallinen näytön tuijottelu on yhteydessä liikinäön yleistymiseen. Liiallinen istuminen nuoruudessa lisää sydäntautien ja aineenvaihduntasairauksien riskiä (Huttu & Heikkinen 2020. 84.) Nuorten kohdalla erityistä huolen aihetta aiheuttaa älylaitteiden käytön vaikutukset muun muassa ryhtiin sekä käsi-, pää- ja niskakipuihin. Sosiaalisen median liialliseen käyttöön liittyy usein esimerkiksi opiskeluvaikeuksia. Vähäinkin koulussa tapahtuva sosiaalisen median käyttö on yhteydessä arvosanojen heikkenemiseen. Lukemisen painottuminen sosiaalisen median sisältöihin aiheuttavat muuhun tietoon perehtymisen ja sen prosessoimisen jäämistä pinnalliselle tasolle. Tämän lisäksi tulee huomioida venähtäneistä somesessioista johtuva unen puute ja tarkkaavaisuusongelmat. (Kosola ym. 2019, 75–85.)

Kyselytutkimuksien mukaan nuorten onnellisuus ei kasva sosiaalisen median käytön määrän kasvaessa. Jatkuva läsnäolo sosiaalisessa mediassa on altistanut nuoria kiusaamiselle sekä yksinäisyydelle. Lisäten ahdistuneisuutta ja

vähentäen uniaikaa. (Kosola ym. 2019, 148.) Vuonna 2019 Psychiatric Quarterly -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan nuoret, joilla ruutuaika ylittää päivässä viisi tuntia, ovat jopa 2,5 kertaa todennäköisemmin henkisesti pahoinvoivia (Huttu & Heikkinen 2020, 84). Nuoren kohdalla ruutuajan tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Tämän ylittyessä korostuvat esimerkiksi liikkumattomuus, riittämätön unensaanti, lihasjännitys ja virheasennot. (Terve Koululainen. s.a.)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen yleistyy yläkoulun aikana. Kiusaamista tapahtuu kaikissa sosiaalisen median palveluissa. Yleisimmin nettikiusaaminen on kirjoitetuin viestein tapahtuvaa ilkkumista ja loukkaamista. Kevyimmillään se voi olla yksittäistä suunsoittoa. Lisäksi esimerkiksi kuvien ja videoiden levittäminen ja niiden muokkaaminen loukkaavaan tyyliin on netti-kiusaamista. Sosiaaliseen mediaan liittyy myös riski identiteettivarkaudesta, jossa kyseessä on toisen tiedoilla ja nimellä esiintymistä. Nettikiusaamiseen liittyy myös sosiaaliset tekemuodot, esimerkiksi Whatsapp-ryhmästä poissulkeminen. (Kosola ym. 2019, 122–127.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2020) korostaa myös vanhempien merkitystä nuoren sosiaalisen median käytössä. Vanhempien tulisi muistuttaa nuorta esimerkiksi yksityisasetuksista, tuntemattomille tietojensa luovuttamisesta sekä toisia huomioivasta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa. Nuoren kanssa tulisi myös keskustella yhdessä näkemästänne nettisisällöstä ja medialukutaidosta. Myös Pöngän (2015, 64) mukaan nuoret tarvitsevat aikuisten ohjausta ja apua sosiaalisen median käyttöön. Yleinen harhaluulo on, että nuoret oppivat käyttämään uusia sosiaalisen median palveluita luonnostaan. Nuoret kuitenkin oppivat teknisen käytön vallan nopeasti, mutta nuoret tarvitsevat yhtä lailla huolenpitoa ja rajojen asettamista niin sosiaalisessa mediassa kuin fyysisessä maailmassa.

Sosiaalisessa mediassa ilmenevä seksuaalinen häirintä on lisääntynyt vuosien saatossa. Vuonna 2019 julkaistussa kouluterveyskyselyssä nousee esille,



että noin joka kolmannen yläkouluikäisen tai toisella asteella opiskelevan nuoren kokemus seksuaalinen ahdistelu on tapahtunut netissä tai puhelimessa. (Huttu & Heikkinen 2020, 80.)

## **6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

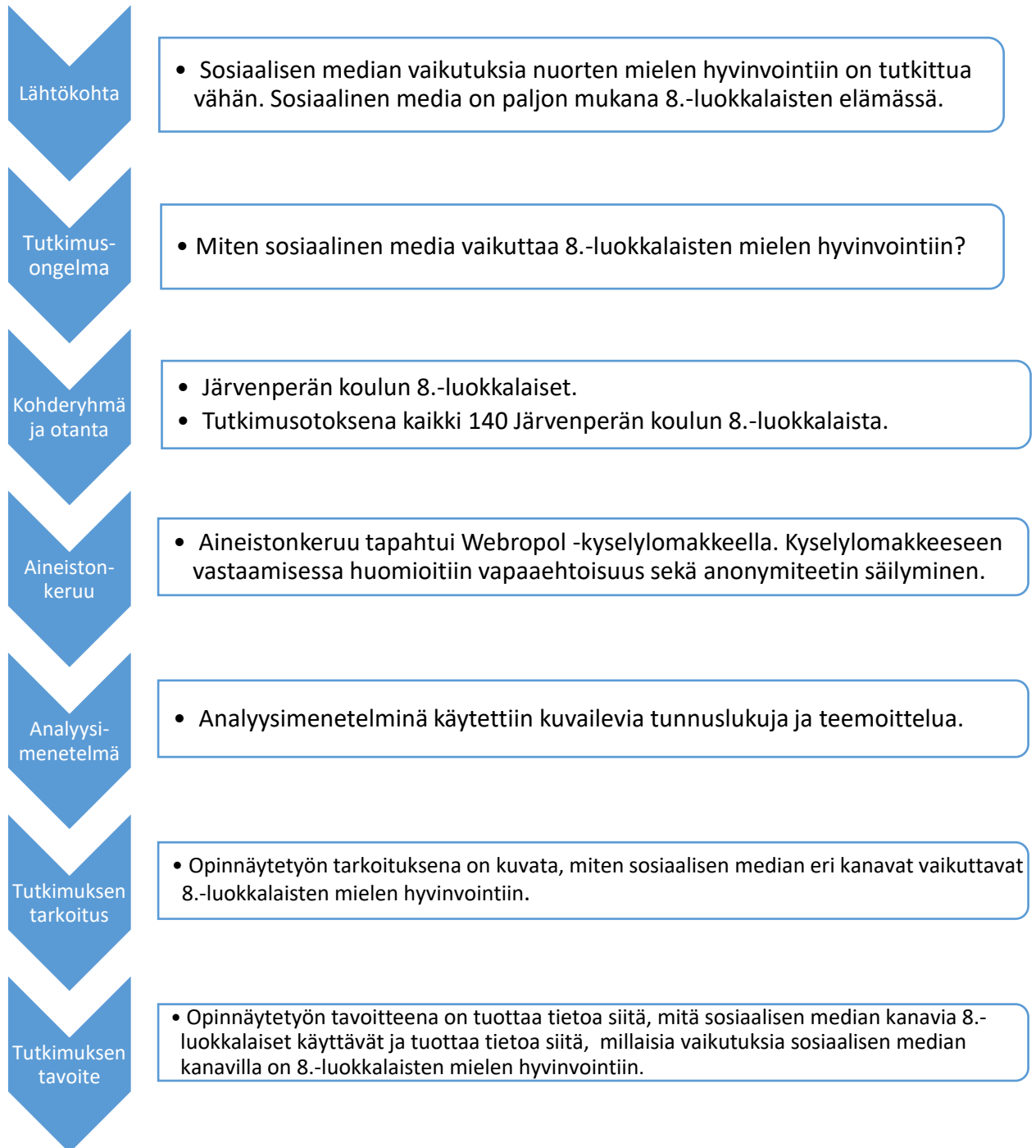
Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä sosiaalisen median kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät ja tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia niillä sosiaalisen median kanavilla on 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on: Miten sosiaalinen media vaikuttaa 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin?

## **7 MENETELMÄT**

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on kysely. Toteutimme kyselylomakkeen, jonka avulla keräsimme tietoa ja analysoimme 8.-luokkalaisten mielipiteitä. Tuloksien analysointimenetelmänä käytimme kuvailevia tunnuslukuja ja teemoittelua. Teemoittelun avulla hahmottelimme keskeisiä aihepiirejä saatujen avointen vastausten perusteella. Kuvailevien tunnuslukujen osalta analysoinnissa hyödynsimme lukumääriä, prosenttilukuja ja keskiarvoja. Kuvassa 1 on nähtävissä tutkimusasetelmakaavio, josta tulee ilmi opinnäytetyöprosessin pääkohdat, tarkoitus ja tavoite.

Kuva 1. Tutkimusasetelmakaavio.



## 7.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Opinnäytetyössä olennaisessa asemassa oli kyselylomakkeen muodostaminen. Tätä ennen täytyi perehtyä aiemmin aiheesta tutkittuun tietoon, jonka kautta pystyimme luomaan päteviä kysymyksiä kyselylomakkeelle. Kun tiesimme esimerkiksi sosiaalisen median ja 8.-luokkalaisten määritelmän,

saimme muodostettua kyselylomakkeesta uutta tietoa tuovan. Aiempien tutkimuksien kautta saimme myös selville, millaiset kyselylomakkeet tuottivat parhaita tuloksia 8.-luokkalaisten ja nuorten kohdalla.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, joka sisälsi niin suljettuja kuin avoimia kysymyksiä. Teimme kyselylomakkeen Webropol- ohjelmalla. Opinnäytetyö sisältää sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Kyselylomakkeessa oli kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen viittaavia avoimia kysymyksiä, jotta vastauksissa korostuu vastaajien oma ääni. Näin ollen vastaajat pystyivät vastaamaan kysymyksiin omin sanoin. (Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet, s.a.)

Opinnäytetyön suunnitelman laatimisen jälkeen haimme tutkimuslupaa, jonka myöntäminen vei huomattavasti aikaa. Tutkimusluvan saatuaamme pystyimme etenemään. Tämän jälkeen lähetimme kyselylomakkeen ja saatekirjeet rehtorille, joka välitti ne eteenpäin 8.-luokkalaisille sekä huoltajille. Kysely lähetettiin 8.-luokkalaisille Wilma-sovelluksen kautta. Wilma on Espoon kaupungin kouluissa käytössä oleva palvelu kodin ja koulun välisen vuorovaikutuksen tueksi. Rehtori lähetti kyselylomakkeen Wilmassa 8.-luokkalaisille. Kyselylomakkeessa 8.-luokkalaisilta kysyttiin erilaisista sosiaalisen median kanavista, 8.-luokkalaisten mielen hyvinvoinnista ja näiden kahden tekijän mahdollisista yhteyksistä. Olennaista oli selvittää, mitä kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät sekä miten he kokevat kyseisten kanavien vaikuttavan mielen hyvinvointiinsa.

Loimme kyselylomakkeen Webropol-kyselytyökalun avulla. Kyselylomakkeella oli yhteensä 14 kysymystä. Kyselylomakkeella oli 11 suljettua kysymystä, joissa osassa oli mahdollisuus vastata myös sanallisesti. Lisäksi kyselylomakkeella oli 3 avointa kysymystä. Testasimme kyselylomaketta itse ennen sen käyttöönottoa. Lisäksi kyselylomakkeen esitestasivat kolme terveydenhoitaja-opiskelijaa. Esitestaajat valikoituivat, koska ajattelimme, että he osaavat suhtautua kriittisesti kyselylomakkeeseen ja antaa siitä palautetta. Esitestaajat varmistivat kyselylomakkeen ymmärrettävyyden ja toimivuuden. Esitestaus lisää opinnäytetyön luotettavuutta. (Kyselylomakkeen laatiminen, s.a.)

Keräsimme esitestaajien kommentit kirjallisesti. Esitestaajien kommenttien avulla huomasimme, ettei kysely näy mobiililaitteella yhtä selkeästi kuin tietokoneella. Muokkasimme kyselylomaketta, jotta se olisi selkeämpi ja sopivampi myös mobiililaitteella vastattavaksi. Mobiililaitteella kyselylomake näytti siltä, että siinä oli useampia samoja kysymyksiä, joten kirjoitimme huomion kyselylomakkeen alkuun. Näin ollen vastaajat näkivät heti kyselylomakkeen alussa, että kysymykset 6 ja 7 olivat samankaltaisia. Esitestauksen jälkeen muokkasimme myös kyselylomakkeen kysymysten järjestystä, jotta kyselylomakkeesta muodostui selkeämpi.

Kirjoitimme lisäksi saatekirjeet 8.-luokkalaisille (liite 1) ja huoltajille (liite 2). Rehtori lähetti saatekirjeet eteenpäin. Kaikki kyselylomakkeelle luodut kysymykset pohjautuivat teorian tietoon (liite 5). Jokaisen kysymyksen tarpeellisuus on pohdittu tarkasti aikaisemman tutkimustiedon avulla. Kaikille kyselylomakkeessa kysytyille kysymyksille on olemassa lähde ja perustelut liitteessä 5. Kyselylomakkeen kysymykset ovat tarkasti harkittuja, jotta saimme mahdollisimman hyviä ja päteviä vastauksia. Kyselylomakkeen kysymykset on luotu mahdollisimman selkeiksi ja ymmärrettäviksi, jotta vastaajien olisi mahdollisimman helppoa vastata kyselyyn.

## **7.2 Vastauksien kerääminen**

Kyselylomakkeen avulla tavoitteena oli tavoittaa noin 30–50 8.-luokkalaista. Tulokset analysoitiin kyselylomakkeessa saatujen vastausten perusteella. Tulokset analysoitiin Excel-ohjelman avulla. Tuloksia analysoidessa tulee huomioida ja jaotella vastaukset tutkimuskysymyksiin mukaan. Pyrimme löytämään vastauksen, miten 8.-luokkalaiset kokevat eri sosiaalisen median kanavien vaikuttavan heidän mielen hyvinvointiinsa.

Linkki Webropol-kyselyyn lähetettiin rehtorille sähköpostitse. Rehtori lähetti saatekirjeet sekä huoltajille että 8.-luokkalaisille Wilman kautta. Wilma on Espoon kaupungin kouluissa käytössä oleva palvelu kodin ja koulun välisen vuorovaikutuksen tueksi. Kysely lähetettiin kaikille Järvenperän koulun 8.-luokkalaisille. Opinnäytetyön otanta oli 97 Järvenperän koulun 8.-luokkalaista. Järvenperän koulun 8.-luokkalaiset eli perusjoukko oli 140.

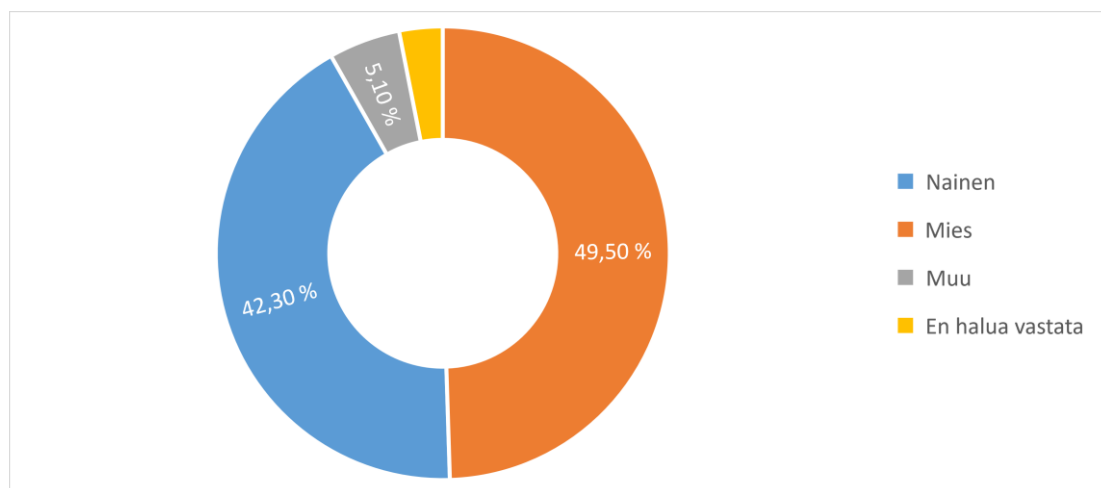
8.-luokkalaiset vastasivat kyselyyn kyselytyökalu Webropolissa luokanvalvojan tapaamisella. Näin ollen saimme kaikki vastaukset yhdellä kerralla. Meidän ei tarvinnut laittaa erikseen muistutusviestiä, sillä saimme yhdellä vastauskerralla jo riittävästi vastauksia. Avasimme kyselyn 9.5.2021–30.5.2021 ajaksi. Kaikki halukkaat 8.-luokkalaiset vastasivat kyselyyn 19.5.2021 olleella luokanvalvojan tapaamisella. Saimme silloin riittävästi vastauksia ja kaikki halukkaat olivat päässeet vastaamaan, joten suljimme kyselyn 26.5.2021.

## 8 TULOKSET

### 8.1 Vastajien kuvaaminen

Kyselyyn vastasi yhteensä 97 (69,3 %) 8.-luokkalaista 140 opiskelijasta. Sukupuolijakauma oli tasainen (taulukko 1). Vastajista 41 oli naisia, 48 miehiä ja 5 muun sukupuolista. 3 vastaajaa ei halunnut vastata kysymykseen koskien sukupuolta.

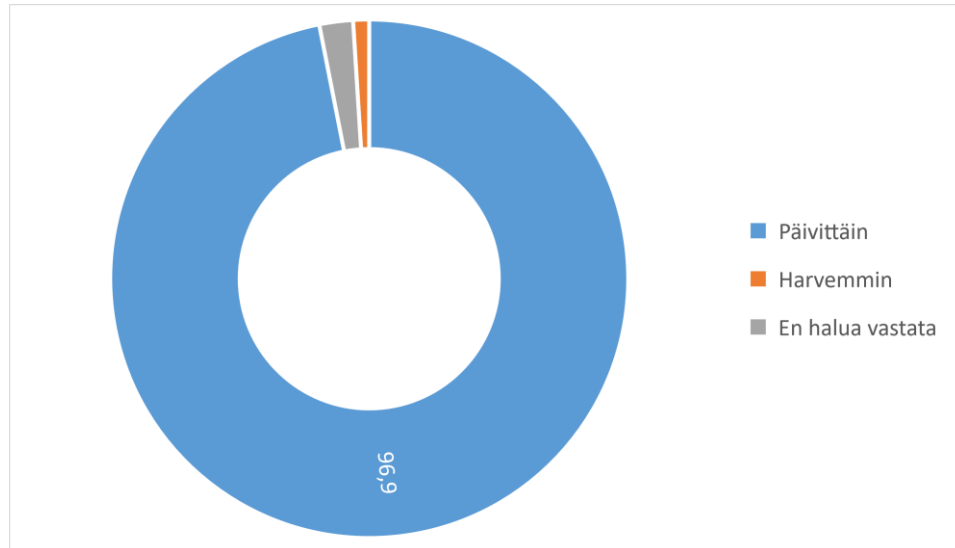
Taulukko 1. Sukupuolijakauma



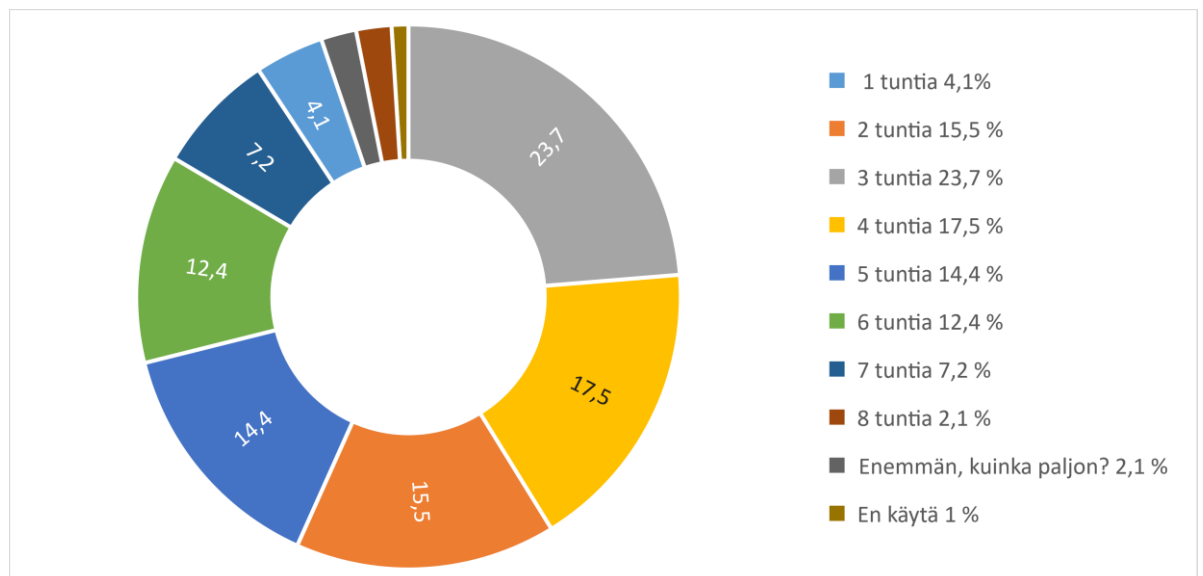
8.-luokkalaisista jokainen (n=97) käytti sosiaalista mediaa, joista 96,9 % (n=94) päivittäin (taulukko 2). Taulukosta 3 ilmenee, että vastajista 31,9 % (n= 31) käytti sosiaalista mediaa 4–5 tuntia päivässä ja 23,7 % (n=23) keskimäärin 3 tuntia päivässä. Keskimääräisten käyttötuntien kohdalla oli runsaasti vaihtelevuutta. Vastajista 19,6 % (n= 19) käytti sosiaalista mediaa päivässä

alle 3 tuntia, kun taas 23,8 % (n= 23) vastaajista 6 tuntia tai enemmän. Yksi vastaajista kuvasi käyttävänsä sosiaalista mediaa melkein koko päivän ajan.

Taulukko 2. Kuinka usein käytät sosiaalista mediaa?



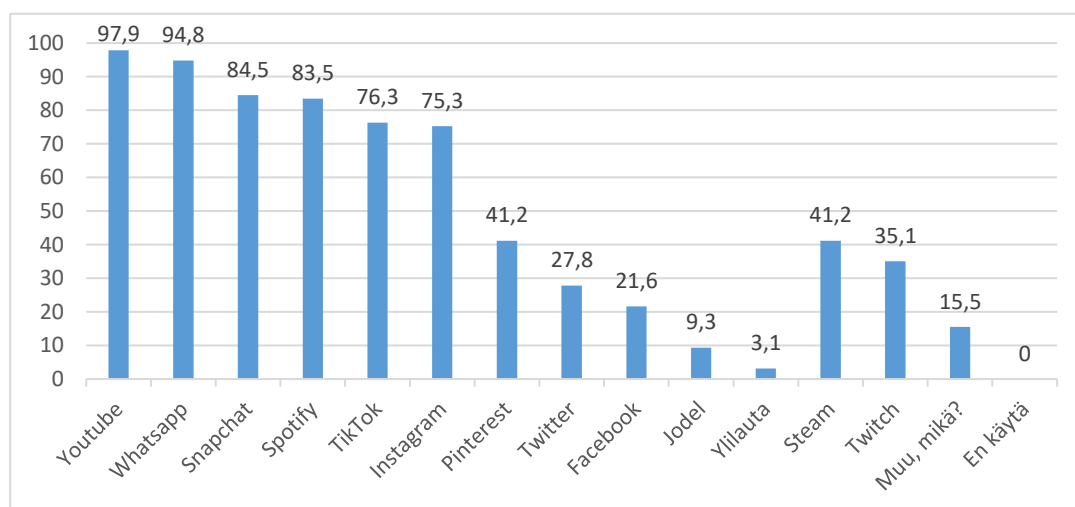
Taulukko 3. Sosiaalisen median päivittäiset käyttötunnit



Taulukossa 4 näkyy, että suosituimpia sosiaalisen median kanavia olivat videopalvelu Youtube 97,9 % (n=95), pikaviestinpalvelu WhatsApp 94,8 % (n=92), chat-viestisovellus Snapchat 84,5 % (n=82), musiikkipalvelu Spotify 83,5 % (n=81), lyhyiden videoiden jakamiseen käytetty mobiilisovellus TikTok

76,3 % (n=74) sekä kuvien jakopalvelu Instagram 75,3 % (n= 73). Muita käytössä olevia kanavia olivat sosiaalinen linkkien ja kuvien jakopalvelu Pinterest 41,2 % (n=41), yhteisö- ja mikroblogin palvelu Twitter 27,8 % (n=27), yhteisöpalvelu Facebook 21,6 % (n=21), anonyymiin perustuva mobiiliviestintäsovellus Jodel 9,3 % (n=9), sekä anonyymiin perustuva foorumi Ylilauta 3,1 % (n=3).

Taulukko 4. 8.-luokkalaisten käyttämät sosiaalisen median kanavat



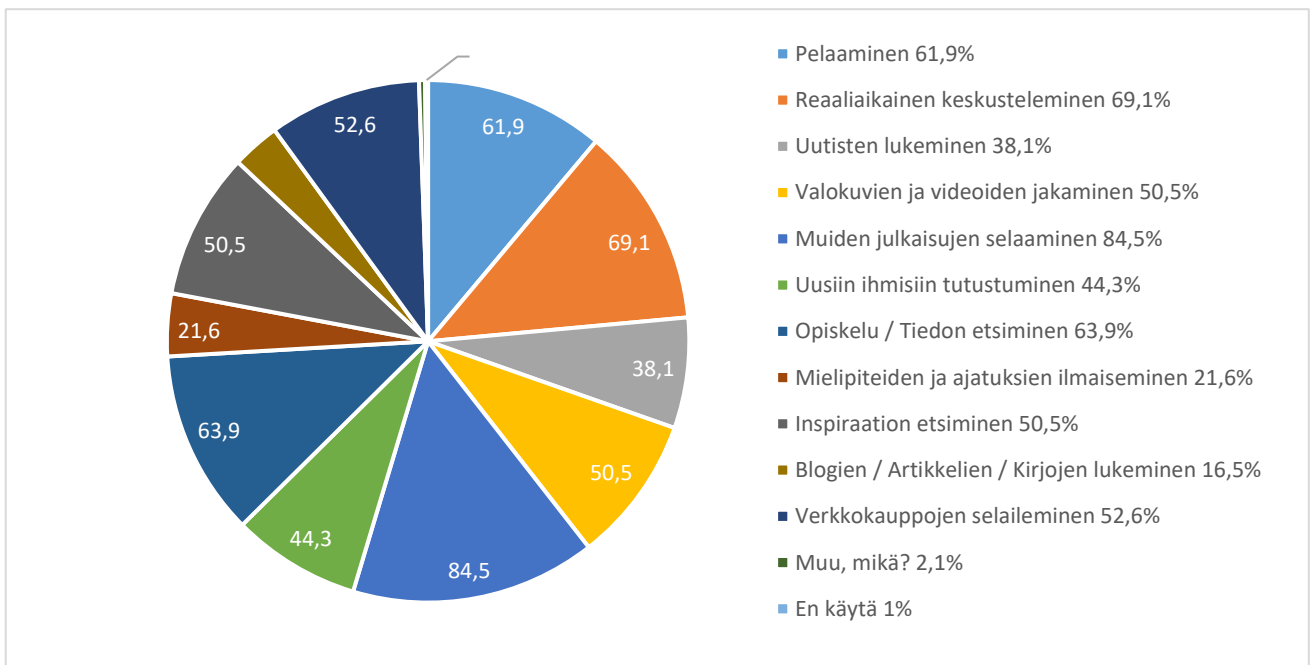
8.-luokkalaisten keskuudessa myös erilaiset videopelaamiseen liittyvät kanavat, kuten videopelien jakelu-, moninpeli- ja viestintäalusta Steam 41,2 % (n=40), reaaliaikainen suoratoistopalvelu Twitch 35,1 % (n=34), sekä avoimessa kysymyksessä esiin noussut pikaviestintäpalvelu Discord (n=6) olivat suosittuja. Avoimessa kysymyksessä mainittiin kanavana myös verkkosivusto Reddit (n=8), sosiaalisen verkostoitumisen kanava Yubo (n=1), sekä kalastajille suunnattu online-foorumi Fishbrain (n=1).

Sosiaaliselle medialle löytyi vastaajien keskuudessa monipuolisesti käyttötarkoituksia (taulukko 5). Suurin osa vastaajista 84,5 % (n=82) käytti sosiaalista mediaa muiden julkaisujen (esimerkiksi TikTokiin, Instagram -päivitysten ja -tarinoiden) selaamiseen. Muita suosittuja käyttötapoja olivat reaaliaikainen keskusteleminen 69,1 % (n=67), opiskelu ja tiedon etsintä 63,9 % (n=62), pe-

laaminen 61,9 % (n=60), verkkokauppojen selaaminen 52,6 % (n=51), inspiraation etsiminen 50,5 % (n=49) sekä valokuvien ja videoiden jakaminen 50,5 % (n=49).

Sosiaalista mediaa käytettiin myös uusiin ihmisiin tutustumiseen 44,3 % (n=43), uutisten lukemiseen 38,1 % (n=37), mielipiteiden ja ajatusten ilmaisemiseen 21,6 % (n=21) sekä blogien, artikkelien ja kirjojen lukemiseen 16,5 % (n=16). Avoimessa kysymyksessä esiin nousi hauskuuden pito ja hauskojen meemien eli internetin käyttäjien keskuudessa leviävien suosittujen ilmiöiden, hokemien ja kuvien (Suomisanakirja, s.a) katselu.

Taulukko 5. Sosiaalisen median käyttötarkoituksia

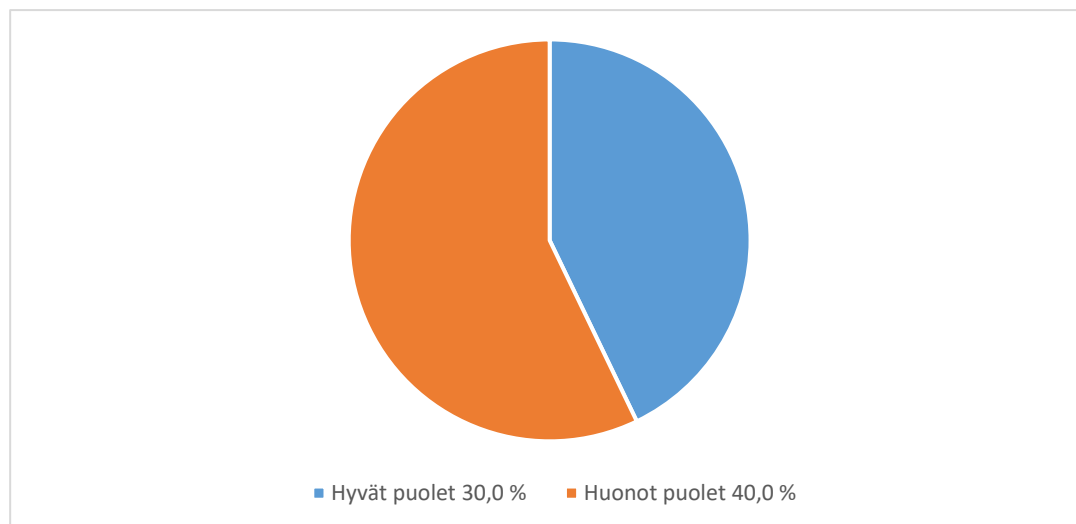


Kartoitimme vastaajilta, mitä he haluavat kertoa sosiaalisen median vaikutuksista hyvinvointiin. Avoimeen kysymykseen vastauksia tuli 23, joista 6 vastausta oli asiaan kuuluvia. Vastauksista nousee esille sosiaalisen median hyviä puolia sekä haittoja. Kysymystä oli pohdittu melko tasavertaisesti. Taulukosta 6 käy ilmi, että vastaajista 40,0 % (n=4) oli enemmän negatiivissävytteisiä, kun taas vastauksista 30,0 % (n=3) oli positiivisiin asioihin keskitettyjä. Negatiivissävytteisistä vastauksista tuli esiin, että älylaitteilla voisi viettää vähemmän aikaa ja sosiaalisessa mediassa käytetty aika voi olla huonoksi omalle terveydelle. Vastauksista tuli esiin myös, että sosiaalisessa mediassa



olla helposti kriittisiä sekä yksilöiden ulkonäköön kiinnitetään paljon huomiota. Positiivisista vastauksista tuli ilmi, että sosiaalinen media voi tuoda päivittäin iloa sekä tuoda esiin hyviä asioita.

Taulukko 6. Sosiaalisen median vaikutukset hyvinvointiin.



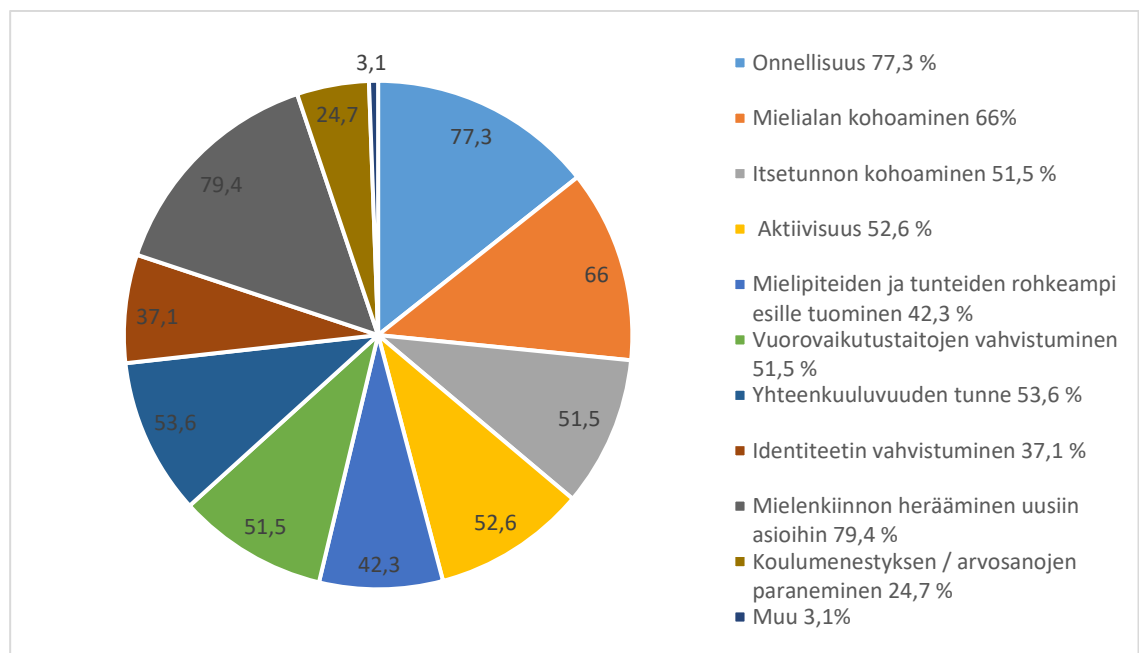
## 8.2 Sosiaalisen median vaikutukset 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin

### 8.2.1 Positiivisia vaikutuksia

Sosiaalisen median tuomista positiivisista vaikutuksista kysyttäessä vastauksia tuli paljon. Vastajaat saivat valita useamman kohdan, mikäli he olivat kokeneet sosiaalisen median tuovan useampia positiivisia vaikutuksia heidän mielen hyvinvointiinsa. Valittuja vastauksia tuli yhteensä 523 kappaletta. Taulukosta 7 käy ilmi, että vastaajista 79,4 % (n=77) koki sosiaalisen median vaikuttavan positiivisesti mielenkiinnon heräämisestä uusiin asioihin. Vastaajista 77,3 % (n=75) koki sosiaalisen median tuovan onnellisuutta. Kaiken kaikkiaan sosiaalisen median tuomia positiivisia vaikutuksia koettiin paljon. Vastajaat kokivat myös erityisen positiivisina vaikutuksina mielialan kohoamisen 66 % (n=64), yhteenkuuluvuuden tunteen 53,6 % (n=52) ja aktiivisuuden 52,6 % (n=51).

Sosiaalinen media on vaikuttanut 8.-luokkalaisten mielestä vähiten koulumenestyksen/arvosanojen paranemiseen 24,7 % (n=24). Sosiaalinen media vaikutti vastaajien mielestä mielen hyvinvointiinsa toiseksi vähiten identiteetin vahvistumisena 37,1 % (n=36). Avoimeen kohtaan saimme kolme vastausta 3,1 % (n=3), joista mikään ei ollut varsinainen vastaus kysymykseen, joten niistä emme saaneet kunnollisia vastauksia, emmekä pystyneet niitä analysoimaan.

Taulukko 7. Positiiviset vaikutukset mielenhyvinvointiin



Vastaajilta kysyttiin, kuinka kokevat kyseisten (taulukossa 8) esitettyjen sosiaalisen median kanavien vaikuttavan mielen hyvinvointiinsa positiivisesti. Vastaajista 71,1 % (n=69) oli täysin samaa mieltä, että Spotify vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiinsa. Taulukossa 8 on esitetty, että vastaajista 50,5 % (n=49) koki YouTube:n vaikuttavan positiivisesti mielen hyvinvointiin. Lähes puolet 8.-luokkalaisista 48,5 % (n=47) olivat täysin samaa mieltä, että WhatsApp vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa positiivisesti. Erityisesti nämä kanavat vaikuttavat positiivisimmin 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

Vastaajien mielestä heidän mielen hyvinvointiinsa vähiten positiivisesti vaikutti TikTok. Vastaajista 6,2 % (n=6) oli täysin eri mieltä, että TikTok vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa positiivisesti. Kuitenkin 26,8 % (n=26) vastaajista oli täysin samaa mieltä, että TikTok vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa positiivisesti. Vastauksista on nähtävissä, että TikTok vaikuttaa vastaajien mielen hyvinvointiin kuitenkin enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti. Avoimeen kohtaan tuli 10 kirjallista vastausta, vaikka koko kohdassa oli valittuja vaihtoehtoja yhteensä 52. Avoimen kohdan vastauksissa vastaajat olivat vastanneet sekalaisesti, miten kokivat kyseisen kanavan vaikuttaneen heidän mielen hyvinvointiinsa. Avoimessa kohdassa nousi eniten esille Reddit, jonka 4 eri vastaajaa olivat kommentoineet. Taulukossa 8 on nähtävissä, että osa vastaajista on ohittanut muutamia kohtia kysymyksen sisällä, sillä vastausprosentiksi ei joka kohdassa tule 100 %.

Taulukko 8. Sosiaalisen median kanavien positiiviset vaikutukset mielen hyvinvointiin

	Täysin eri-mieltä	Osittain eri-mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En käytä / En osaa sanoa	Yhteensä
Facebook	1 % n=1	4,1 % n=4	21,7 % n=21	4,1 % n=4	4,1 % n=4	65 % n=63	100 % n=97
Instagram	2 % n=2	9,3 % n=9	22,7 % n=22	25,8 % n=25	17,5 % n=17	22,7 % n=22	100 % n=97
Snapchat	3,1 % n=3	8,2 % n=8	22,7 % n=22	28,9 % n=28	22,7 % n=22	14,4 % n=14	100 % n=97
TikTok	6,2 % n=6	7,2 % n=7	14,4 % n=14	23,7 % n=23	26,8 % n=26	21,7 % n=21	100 % n=97
YouTube	1,1 % n=1	3,1 % n=3	20,6 % n=20	20,6 % n=20	50,5 % n=49	4,1 % n=4	100 % n=97
WhatsApp	3,1 % n=3	3,1 % n=3	23,7 % n=23	17,5 % n=17	48,5 % n=47	4,1 % n=4	100 % n=97
Spotify	3,1 % n=3	0 % n=0	7,2 % n=7	5,2 % n=5	71,1 % n=69	13,4 % n=13	100 % n=97
Jodel	1 % n=1	0 % n=0	9,4 % n=9	5,2 % n=5	2,1 % n=2	82,3 % n=79	98,9 % n=96
Steam/Twitch	1,1 % n=1	2,1 % n=2	13,5 % n=13	8,3 % n=8	27,1 % n=26	47,9 % n=46	98,9 % n=96
Pinterest	2,1 % n=2	3,1 % n=3	11,5 % n=11	17,7 % n=17	17,7 % n=17	47,9 % n=46	98,9 % n=96
Ylilauta	2,1 % n=2	0 % n=0	3,1 % n=3	3,1 % n=3	0 % n=0	91,7 % n=88	98,9 % n=96
Twitter	3,1 % n=3	1 % n=1	13,4 % n=13	13,4 % n=13	4,1 % n=4	65 % n=63	100 % n=97
Muu, mikä?	3,9 % n=2	1,9 % n=1	7,7 % n=4	1,9 % n=1	7,7 % n=4	76,9 % n=40	53,6 % n=52

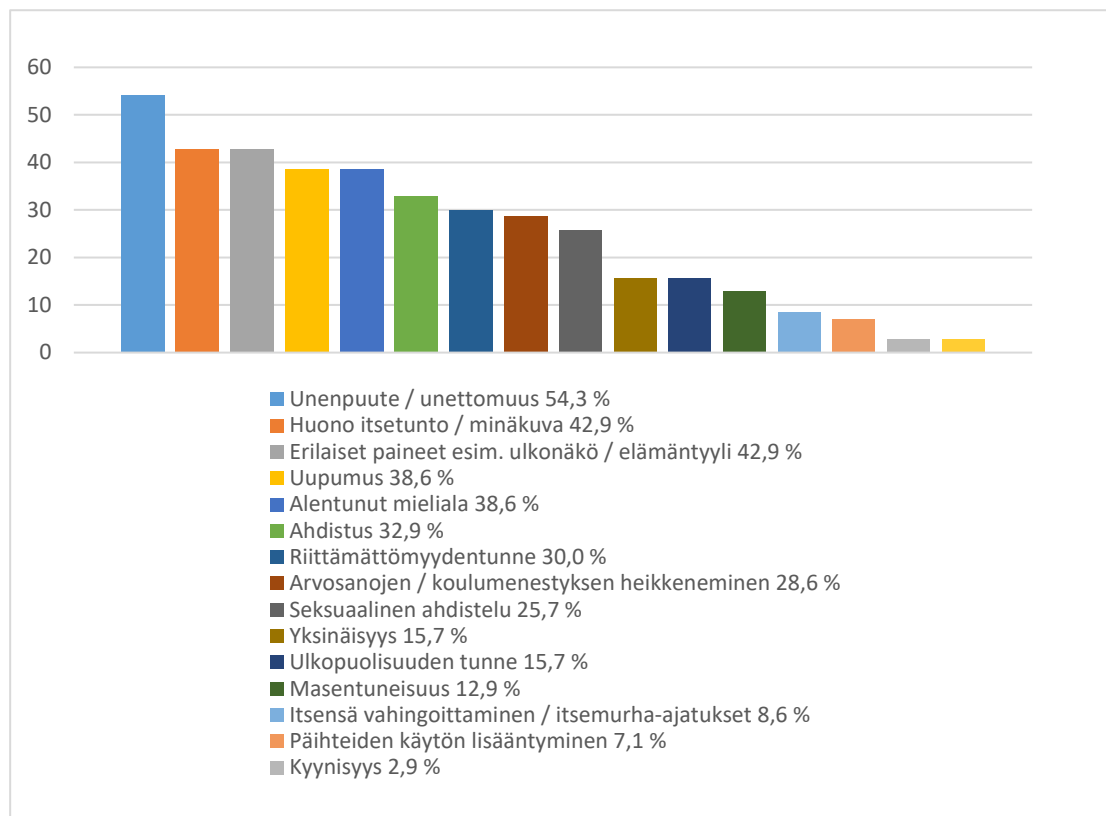
## 8.2.2 Negatiivisia vaikutuksia

Selvitimme vastaajilta, mitä negatiivisia vaikutuksia sosiaalinen media on tuonut heidän mielensä hyvinvointiin. Vastaajia oli yhteensä 70 ja valittuja vastauksia oli yhteensä 283. Taulukosta 9 käy ilmi, että vastaajat kokivat eniten

unenpuutteeseen, ulkonäköpaineisiin ja itsetuntoon liittyviä vaikutuksia. Vastaajista yli puolet 54,3 % (n=38) koki sosiaalisen median vaikuttavan unenpuutteeseen ja unettomuuteen. Vastaajista 42,9 % (n=30) koki erilaisia paineita kuten ulkonäköön ja elämäntyyliin liittyen. Huonon itsetunnon ja minäkuvan vastaajista koki 42,9 % (n=30). Vastaajista 38,6 % (n=27) koki mielialan alentuneen sosiaalisen median käytön kautta. Uupumuksen tunnetta vastaajista on kokenut 38,6 % (n=27). Vastaajista 32,9 % (n=23) on kokenut ahdistuksen tunnetta.

Riittämättömyyden tunnetta vastaajista on kokenut 30,0 % (n=21). Vastaajista 28,6 % (n=20) on kokenut arvosanojen ja koulumenetyksen heikkenemistä. Sosiaalisen median kautta seksuaalista ahdistelua on kokenut 25,7 % (n=18). Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta vastaajista koki 15,7 % (n= 11). Vastaajista 12,9 % (n=9) on kokenut masentuneisuutta. Itsensä vahingoittamiseen tai itsemurhaan liittyviä ajatuksia on kokenut 8,6 % (n=6). Vastaajista 7,1 % (n=5) on kokenut päihteiden käytön lisääntymistä sosiaalisen median käytön myötä. Kyynisyyttä vastaajista koki 2,9 % (n=2), samoin kiusaamista kuten nimittelyä vastaajista koki 2,9 % (n=2). Muu, mikä-vastausvaihtoehtoon vastauksia tuli 4,3 % (n=3). Avoimeen kohtaan tuli yhteensä 3 vastausta, joista mikään ei kuitenkaan ollut asiaan sopivaa. Vastaukset eivät vastanneet oikealla tavalla kysymykseen.

Taulukko 9. Sosiaalisen median käytön negatiivisia vaikutuksia.



Vastaajilta kysyttiin, kuinka he kokevat kyseisten sosiaalisen median (taulukossa 10) esitettyjen kanavien vaikuttavan heidän mielen hyvinvointiinsa negatiivisesti. Taulukosta 10 käy ilmi, että vastaajat kokivat vain vähän sosiaalisen median kanavien tuomia negatiivisia vaikutuksia. Vastaajista 8,4 % (n=8) oli täysin samaa mieltä, että TikTok vaikuttaa negatiivisesti heidän mielen hyvinvointiinsa. Kuten taulukosta käy ilmi, toisaalta taas vastaajista 28,4 % (n=27) oli täysin eri mieltä, että TikTok vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa negatiivisesti. Vastaajat kokevat siis TikTokin vaikuttavan mielen hyvinvointiinsa sekä negatiivisesti että positiivisesti. Vastaajista 18,8 % (n=18) oli osittain samaa mieltä, että Instagram vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa negatiivisesti. Vastaajista kuitenkin vain 1 % (n=1) oli täysin samaa mieltä, että Instagram vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa negatiivisesti.

Avoimeen kohtaan tuli yhteensä 10 sanallista vastausta, vaikka muu, mikä kohtaan tuli kuitenkin (n=53) vastausta. Avoimeen kohtaan tuli eniten Reddit -vastauksia, joita oli yhteensä 4 kappaletta. Muita mainittuja kanavia olivat

Yubo ja Discord. Vastauksista ei pysty analysoimaan, vaikuttavatko kyseiset kanavat vastaajien mielestä positiivisesti vai negatiivisesti.

Taulukosta 9 huomataan yhtäläisyyksiä taulukon 7 kanssa, sillä taulukossa 10 vastaajista 58,9 % (n=56) oli täysin eri mieltä, että Spotify vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa negatiivisesti. Vastaavasti taulukossa 7 vastaajista 71,1 % (n=69) oli täysin samaa mieltä, että Spotify vaikuttaa positiivisesti heidän mielen hyvinvointiinsa. Samankaltaisia yhtäläisyyksiä on nähtävissä muissakin esitetyissä sosiaalisen median kanavissa. Taulukossa 10 on nähtävissä, että osa vastaajista on ohittanut muutamia kohtia kysymyksen sisällä, sillä vastausprosentiksi ei joka kohdassa tule 100 %.

Taulukko 10. Sosiaalisen median kanavien negatiiviset vaikutukset mielen hyvinvointiin.

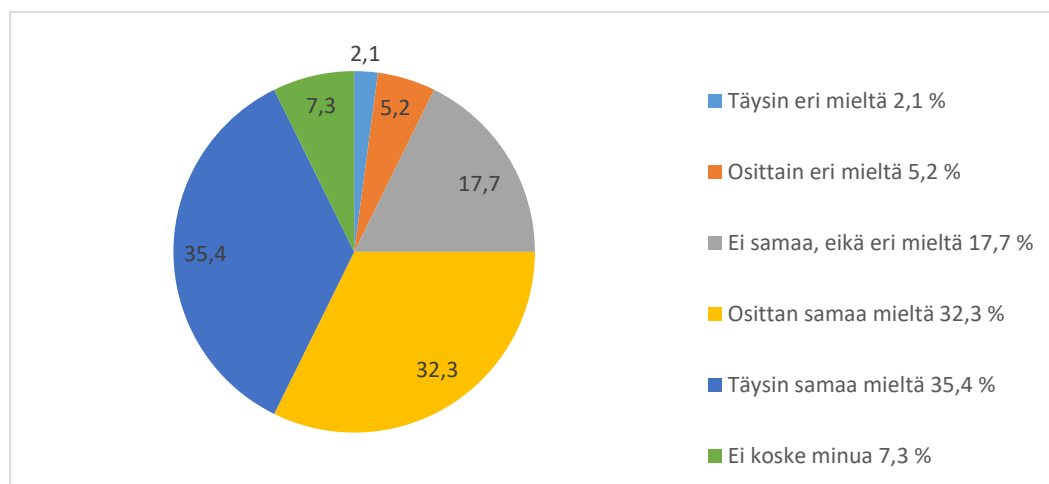
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En käytä / En osaa sanoa	Yhteensä
Facebook	11,4 % n=11	4,1 % n=4	17,5 % n=17	0 % n=0	1 % n=1	66 % n=64	100 % n=97
Instagram	22,9 % n=22	15,6 % n=15	14,6 % n=14	18,8 % n=18	1 % n=1	27,1 % n=26	98,9 % n=96
Snapchat	28,4 % n=27	19 % n=18	22,1 % n=21	8,4 % n=8	4,2 % n=4	17,9 % n=17	97,9 % n=95
TikTok	28,4 % n=27	16,9 % n=16	14,7 % n=14	7,4 % n=7	8,4 % n=8	24,2 % n=23	97,9 % n=95
YouTube	46,3 % n=44	16,8 % n=16	25,3 % n=24	1,1 % n=1	4,2 % n=4	6,3 % n=6	97,9 % n=95
WhatsApp	52,6 % n=50	11,6 % n=11	21 % n=20	1,1 % n=1	5,3 % n=5	8,4 % n=8	97,9 % n=95
Spotify	58,9 % n=56	5,3 % n=5	13,7 % n=13	1,1 % n=1	4,2 % n=4	16,8 % n=16	97,9 % n=95
Jodel	6,3 % n=6	5,3 % n=5	13,7 % n=13	1 % n=1	0 % n=0	73,7 % n=70	97,9 % n=95
Steam/Twitch	28,4 % n=27	8,4 % n=8	13,7 % n=13	2,1 % n=2	2,1 % n=2	45,3 % n=43	97,9 % n=95
Pinterest	23,2 % n=22	9,5 % n=9	14,7 % n=14	0 % n=0	1 % n=1	51,6 % n=49	97,9 % n=95
Ylilauta	5,3 % n=5	2,1 % n=2	8,4 % n=8	1 % n=1	0 % n=0	83,2 % n=79	97,9 % n=95
Twitter	12,6 % n=12	5,3 % n=5	10,5 % n=10	1,1 % n=1	4,2 % n=4	66,3 % n=63	97,9 % n=95
Muu	11,3 % n=6	1,9 % n=1	11,3 % n=6	0 % n=0	1,9 % n=1	73,6 % n=39	54,6 % n=53

### 8.3 Vastaajat sosiaalisessa mediassa

Selvitimme, kuinka hyvin 8.-luokkalaiset pystyvät olemaan sosiaalisessa mediassa omana itsenään. Taulukosta 11 tuli ilmi, että vastaajista 36 % (n=34) oli täysin samaa mieltä tai melko samaa mieltä 32 % (n=31), että he pystyvät olemaan sosiaalisessa mediassa omana itsenään. 18 % vastaajista ei ollut sa-

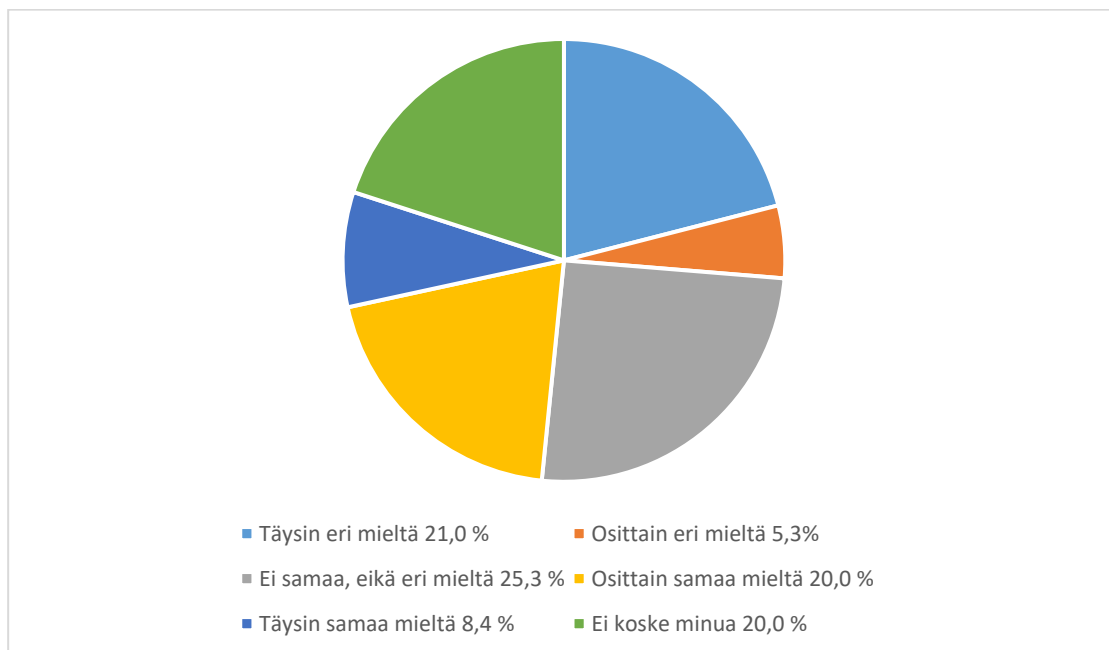
maa eikä eri mieltä. Vastaajista 7 % (n=7) koki, ettei tämä koske heitä (taulukko 10). Vastaajista oli osittain eri mieltä 5 % (n= 5) sekä täysin eri mieltä 2 % (n=2). Kysymyksessä oli annettu mahdollisuus halutessaan perustella asiaa. Vastauksia avoimeen perusteluun tuli kaksi. Sanallisessa palautteessa ilmeni samankaltaisuuden merkitys sekä sosiaalisessa mediassa olevien asioiden kummallisuus.

Taulukko 11. Sosiaalisessa mediassa oleminen omana itsenään.



Selvitimme avoimen kysymyksen kautta, miten sosiaalisessa mediassa saadut tykkäykset ja kommentit vaikuttavat 8.-luokkalaisiin. Taulukossa 12 käy ilmi, että tuloksien hajonnan vuoksi sosiaalisessa mediassa saadut tykkäykset ja kommentit vaikuttavat eritavoin vastaajiin. Vastaajista 21 % (n=20) oli täysin eri mieltä, kun taas puolestaan 9 % (n=8) täysin samaa mieltä, että sosiaalisessa mediassa saadut tykkäykset ja kommentit vaikuttavat itseensä. Osittain samaa mieltä vastaajista oli 20 % (n=19) ja osittain eri mieltä 5 % (n=5). Vastaajista ei samaa, eikä eri mieltä oli 25 % (n=24). Vastaajista 20 % (n=19) koki, ettei tämä koske heitä. Kysymyksessä oli annettu mahdollisuus halutessaan perustella asiaa. Vastauksia avoimeen perusteluun tuli yksi. Sanallisessa vastauksessa vastaaja koki, että jos saa kehuja niin siitä tulee hyvä mieli.

Taulukko 12. Sosiaalisessa mediassa saatujen tykkäyksien kommenttien vaikutukset.



## 9 POHDINTA

### 9.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä sosiaalisen median kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät ja tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia niillä sosiaalisen median kanavilla on 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on: Miten sosiaalinen media vaikuttaa 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin?

Tuloksia tarkasteltaessa nousee esille etenkin, että 8.-luokkalaisilla on käytössään laajasti erilaisia sosiaalisen median kanavia sekä moninaisia käyttötarkoituksia niille. Sosiaalinen media ei myöskään ole enää erillinen tila tai paikka, vaan kulkee aina mukana 8.-luokkalaisten elämässä. Aiemman tutki-



mustiedon mukaan nuorten onnellisuus ei kasva sosiaalisen median käytön lisääntyessä. Sosiaalisen median jatkuvan läsnäolon on todettu lisäävän ahdistuneisuutta, kiusaamista sekä yksinäisyyttä (Kosola ym. 2019, 148.) Suositeltava ruutuaika, joka on 2 tuntia (Terve Koululainen), ylittyy 77 vastaajalla. Tuloksista ilmeni, että kasvanut ruutuaika on usein yhteydessä päänsärkyyn ja riittämättömään uneen. Yli puolet vastaajista 54,3 % kokivat, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa unenpuutteeseen ja unettomuuteen. *Psychiatric Quarterly*-lehdessä vuonna 2019 julkaistun tutkimuksen mukaan nuoret, joilla ruutuaika ylittää päivässä viisi tuntia, ovat todennäköisemmin henkisesti pahoinvoivia. Vastaajista 37 ilmoitti käyttävänsä sosiaalista mediaa päivässä 5 tuntia tai enemmän. Tutkimustuloksista tuli ilmi, että vastaajista lähes 40 % koki mielialan alentumista, uupumista sekä ahdistusta. Henkisen pahoinvoinnin osalta 8.-luokkalaiset kokivat myöskin riittämättömyyden tunnetta, itsensä vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia sekä masentuneisuutta.

Tasaisesta sukupuolijakaumasta huolimatta tuloksista ei ole eroteltavissa sukupuolta, joka korostaa sosiaalisen median yhtenäisyyttä. Samanikäiset nuoret hakeutuvat samanlaisten sovellusten pariin. Saatujen vastauksien pohjalta emme pysty kartoittamaan, ovatko tytöt enemmän huolissaan mielialastaan kuin pojat, sillä emme pysty erottelemaan saatuja vastauksia sukupuolen mukaan. Opinnäytetyössä ei ollut tarkoituksena analysoida sukupuolenvälisiä eroja sosiaalisen median tuottamista vaikutuksista. Sukupuoltenvälisiä eroja ei lähdetty tässä opinnäytetyössä analysoimaan ristiintaulukoinnilla.

Vastaajat kokivat paljon samankaltaisia mielen hyvinvointiin vaikuttavia positiivisia vaikutuksia kuin aiemmissakin tutkimuksissa on todettu. Vastaajat kokivat sosiaalisen median tuovan onnellisuutta ja herättävän mielenkiintoa uusiin asioihin. Näitä samoja positiivisia vaikutuksia on havaittavissa myös aiemmissa tutkimuksissa. Myös yhteenkuuluvuuden tunne nousi esille sosiaalisen median tuomana positiivisena vaikutuksena mielen hyvinvointiin. (Hietaoja & Mäkinen 2019, 15–16).

Positiivisimmin vastaajien mielen hyvinvointiin vaikuttaa musiikintoistopalvelu Spotify. Vastauksista käy ilmi, että 8.-luokkalaiset kokevat paljon sosiaalisen

median tuomia positiivisia vaikutuksia. Kaiken kaikkiaan eri sosiaalisen median kanavat vaikuttavat enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti vastaajien mielen hyvinvointiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi sekä positiivisia että negatiivisia vastauksia. Aiemmin positiiviset vaikutukset eivät ole korostuneet näin selkeästi. Positiivisiksi koetut vaikutukset ovat kuitenkin samantaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa on todettu.

Sosiaalinen media koetaan useasti sosialisoitumisena, verkostoitumisena sekä yhteisöllisyyden luojana. Vastaajista suurin osa koki, että he pystyvät olemaan sosiaalisessa mediassa täysin omana itsenään. Kysymyksessä sai halutessaan perustella omaa vastausta. Avoimista vastauksista tuli ilmi, että sosiaalisesta mediasta on helppoa löytää samankaltaisia ihmisiä sekä sosiaalisessa mediassa on paljon ihmeteltävää.

8.-luokkalaisten käyttämistä sosiaalisen median kanavista on vähän aiempaa tutkimustietoa. Kuitenkin nuorten keskuudessa on esimerkiksi Tilastokeskuksen (2020) tekemässä kyselyssä korostunut yhteisöpalvelujen merkitys, joka mahdollistaa yhteydenpidon muihin sekä uusiin ihmisiin tutustumisen. Keskeisissä tuloksissa korostuu 8.-luokkalaisten keskuudessa nämä samaiset piirteet. Suuri osa vastaajista käytti esimerkiksi Snapchatia ja WhatsAppia, käyttötarkoituksenaan reaaliaikainen keskusteleminen. Tuloksissa näkyi myös suuressa suosiossa erilaiset sisällöntuottamiseen ja niiden katseluun perustuvat sosiaalisen median palvelut, esimerkiksi Instagram, TikTok ja YouTube. Sosiaalisen median yhtenä perustana on saada nuoret viettämään siellä mahdollisimman paljon aikaa sekä käydä toistuvasti tarkastamassa syötteet. Edellä mainituissa sosiaalisen median palveluissa syötteiden aktiivinen tarkastaminen on 8.-luokkalaisten keskuudessa suosituin sosiaalisen median käyttötarkoitus. Näin ollen sovelluksien kehittäjät ovat onnistuneet tavoitteessaan luoda mahdollisimman mukaansatempaava sosiaalisen median kanava.

Sosiaalisen median käyttötarkoituksena korostuu myös pelaaminen, johon suosituimpia käyttöalustoja olivat Steam, Reddit ja Twitch. Näissä kanavissa nuori samanaikaisesti saa keskusteltua toisille sekä tuottaa ja katsella erilaisia

pelaamiseen liittyvää sisältöä. Keskinuoruudessa yhteiset kiinnostuksen kohteet ovat suuressa roolissa (MLL 2017a.). Tämä näkyy juuri yhteneväisissä sosiaalisen median kanavissa, joita nuoret kertovat käyttävänsä esimerkiksi pelaamiseen.

Aiempi tutkimustieto tuo esille sosiaalisen median merkitystä itsensä ilmaisussa ja identiteettien testailussa (MLL 2020b.). Tämä ilmenee myös opinnäytetyömme tuloksissa. Yli puolet vastaajista kuvailee käyttävänsä sosiaalista mediaa juuri inspiraation etsimiseen sekä sen toteuttamiseen esimerkiksi verkkokauppoja selailemalla. Viidesosa vastaajista kuvailee sosiaalisen median olevan alusta, jossa ilmaista mielipiteitään ja ajatuksiaan. Mielipiteiden ja ajatusten tuominen sosiaaliseen mediaan saattaa aiheuttaa kuitenkin paineita. Sosiaalisessa mediassa saadut tykkäykset ja kommentit vaikuttavat eri yksilöihin eri tavoin. Tuloksissa oli paljon hajontaa, joka kertoo siitä, että jokainen ihminen on yksilö eikä yksilöiden tunteita voi vertailla keskenään. Avoimista vastauksista tuli ilmi, että sosiaalinen media saattaa tuoda iloa päivään tai puolestaan olla huonoksi omalle terveydelle. Sosiaalisessa mediassa olevat päivitykset vaihtelevat ja niihin suhtautuminen vaihtelee päivästä riippuen.

## **9.2 Eettisyys**

Opinnäytetyötä ohjaa koko prosessin ajan yleiset eettiset periaatteet. Yleisissä eettisissä periaatteissa kunnioitetaan tutkimukseen osallistuvien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimus tulee tehdä siten, ettei se aiheuta haittoja, vahinkoja tai riskejä opinnäytetyö prosessiin osallistuville henkilöille. (Koivisto & Aro 2019.) Haluamme kunnioittaa 8.-luokkalaisten vastaajien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Näin ollen vastaajilla oli oikeus kertoa mielipiteensä anonyymisti sekä kieltäytyä vastaamasta.

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2017, 215) mukaan tutkimuksen eettisyyden kannalta tulee ottaa huomioon tutkittavien turvallisuus ja oikeudet. Toteutimme kyselylomakkeeseen vastaamisen anonyymisti, jotta 8.-luokkalaisia ei pystytä tunnistamaan. Teemoittelimme avoimet vastaukset, ettei niiden perusteella pysty tunnistamaan vastaajia. Tutkittaville eli 8.-luokkalaisille kerrottiin

tutkimuksen tavoite, menetelmät sekä mitä hyötyä tutkimuksesta voi olla. Lisäksi eettisyyden kannalta on tärkeää, että kyselylomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista ja 8.-luokkalaiset voivat milloin vain kieltäytyä osallistumasta. Liitteessä 5 on nähtävissä perustelut kaikille kyselylomakkeella oleville kysymyksille. Kaikki kyselylomakkeelle luodut kysymykset pohjautuvat aikaisemmin tutkittuun teorian tietoon.

Alaikäisten kohdalla tutkittavan eettisiin periaatteisiin liittyy muutamia erityispiirteitä. Alaikäinen, joka on 15-vuotias tai yli, saa itse päättää osallistuuko tutkimukseen. Huoltajia tulee informoida tutkimuksesta, mikäli tutkimusasetelma tai -kysymykset sen mahdollistavat. Vaikka huoltajille ilmoitetaan tutkimuksesta kirjallisesti, vastaavat 8.-luokkalaiset itse tutkimukseen osallistumisesta. 8.-luokkalaisilla on itsellään oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.) Opinnäytetyössämme tutkimukseen osallistujat saivat itse päättää tutkimukseen osallistumisesta. Suostumus tuli kuitenkin nuorelta itseltä, koska kyseessä on suurelle joukolle lähetetty kyselytutkimus ja suostumukseksi tulkitaan kyselyyn vastaaminen. Rehtori välitti huoltajille saatekirjeen Wilman kautta. Viestissä tuli ilmi mistä on kyse, mitä selvitetään, mihin saatuja tuloksia käytetään, vastaamisen anonyymiteetin säilyminen sekä yhteyshenkilön, jolta saa tarvittaessa lisätietoja.

Valitsimme opinnäytetyön aiheen siksi, koska halusimme saada selville, miten sosiaalinen media vaikuttaa 8.-luokkaisten mielen hyvinvointiin. Tutkimuksesta saadut tulokset lisäävät tietoisuutta sekä tuloksia pystytään hyödyntämään koulumaailmassa. 8.-luokkalaisten omat mielipiteet ja kokemukset sosiaalisesta mediasta ovat hyödyksi niin huoltajille, sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille sekä koulun henkilökunnalle.

Opinnäytetyöprosessin alusta alkaen otimme huomioon mahdolliset eettiset ongelmakohdat ja toimimme prosessin edetessä niiden mukaisesti. Teimme tutkimuslupasuunnitelman, jolla haimme tutkimuslupaa Espoon kaupungilta. Tutkimusluvan saatua lähetimme kyselylomakkeen koulun rehtorille, joka välitti kyselyn koulun henkilökunnalle.

Opinnäytetyöprosessin aikana tulee huomioida myös henkilötietojen käsittely sekä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietosuojan toteutus. Tällöin tietosuojalain mukaisesti turvataan rekisteröidyt oikeudet. Tietosuojalaissa on määritelty henkilötietojen käsittelyyn liittyvistä oikeuksista (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, 7–11). Toimimme tässä eettisesti, sillä käsitelimme tietoja anonymisti, emmekä saaneet mitään henkilötietoja tutkittavista. Huomioimme eettisyyden, sillä säilytimme kyselystä saamaamme aineistoa Office 365-pilvipalvelussa salasamalla suojattuna. Aineistoa ei pääse näin ollen kukaan muu lukemaan kuin opinnäytetyön tekijät. Kyselystä saatu aineisto tullaan tuhoamaan, kun opinnäytetyö valmistuu.

Huolehdimme, että saatekirjeeseen sekä kyselylomakkeeseen oli kirjallisesti kirjattu tutkimuksen tavoitteet, toteutusmenetelmä ja anonymiteetin säilyminen. Kyselylomakkeesta saatuja vastauksia emme luovuttaneet kolmansille osapuolille. Kyselylomakkeella olevien kysymyksien tarpeellisuus pohjautui aiempien tutkimustietojen perusteella. Teimme tutkimustuloksien tarkastelussa sekä analyysissä huolellista ja tarkkaa työtä. Avoimien kysymyksien vastauksissa on huomioitu vastaajien anonymiteetin säilyminen.

Opinnäytetyössämme noudatimme oikeaoppisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin lähdeviitetekniikkaa. Käytimme eri lähteitä runsaasti, joka mahdollisti monipuolisen tarkkailun sekä vertailun aiheesta. Lähteitä käyttäessämme kirjoitimme asiat omin sanoin, jolloin plagiointia ei päässyt tapahtumaan.

### **9.3 Luotettavuus**

Opinnäytetyössä on piirteitä niin laadullisesta kuin määrällisestä tutkimuksesta. Lähtökohdana oli tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys. Laadullista tutkimusta tehdessä onkin tärkeää huomioida, että aineisto on kerätty ympäristössä, jossa ilmiötä esiintyy (Hyväri & Vuokila-Oikkonen, 2020). Näin ollen luotettavuutta lisäsi, että kyselylomake lähetettiin yläkoulun työntekijöiden toimesta 8.-luokkalaisille täytettäväksi eikä lomaketta ollut saatavilla muissa ym-

päristöissä. Luotettavuutta lisää, että kyselylomake osoitettiin suoraan 8.-luokkalaisille täytettäväksi. 8.-luokkalaiset olivat tämän tutkimuksen kohderyhmä, joten heiltä saimme tämän aiheen kannalta luotettavimmat vastaukset.

Luotettavuuden kannalta kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää huomioida, onko kyselylomakkeella tutkittu tarkasti sosiaalisen median vaikutuksia 8.-luokkalaisen mielen hyvinvointiin. Erityisesti luotettavuuden kannalta meidän tulee huomioida, ettei tutkimuksen tuloksia voi yleistää koskemaan kaikkia 8.-luokkalaisia Suomessa. Tulokset koskevat vain tutkittua koulua ja kyseisen koulun 8.-luokkalaisia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 189.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää huomioida, että tulkitsee vastaajien vastauksia oikein, eikä sorru virhepäätelmiin tuloksia analysoidessa. Luotettavuuden kannalta on tärkeää huomioida, etteivät meidän omat mielipiteemme ja oletukset tule vaikuttamaan tuloksia analysoidessa. Esitämme tutkimuksessa saadut tulokset selkeästi ja ymmärrettävästi. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 197.)

Reliabiliteetti korostuu etenkin määrällistä tutkimusta tehdessä. Luotettavuutta arvioitaessa tärkeää on tutkimusmenetelmän pysyvyys eli kyky antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia sekä pysyviä vastauksia. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen, 2020.) Reliabiliteetti eli luotettavuus näkyy tutkimuksessa sen toistettavuutena. Tutkimustuloksissa ei tulisi toisella mittauskerralla tai mittajaan vaihtuessa muutosta. Kyselyn toteutti luokanvalvoja, jolloin me emme opinnäytetyön laatijoina vaikuttaneet kenenkään vastauksiin. Yksilölliset muutokset ovat mahdollisia, esimerkiksi vastaajan vaihtuessa. Usein tuntemukset voivat vaihdella käyttötuntien ja päivän mukaan. Tulee myös huomioida esimerkiksi, että osaako nuori arvioida tarkasti sosiaalisessa mediassa käyttämänsä aikaa tai kokiko hän tarvetta kaunistella käyttötuntien määrää. Reliabiliteettia analysoidessa tulee huomioida, että tutkimus toteutettiin oppitunnin alussa sekä kaikki vastaajat vastasivat kyselyyn samanaikaisesti. Näin minimoitiin häiriötekijöiden määrää, esimerkiksi vapaa-ajalla vastatessa nuoret olisivat saattaneet

kiirehtiä vastaamisessa tai ulkopuolisella henkilöllä olisi ollut mahdollisuus vastata kyselyyn nuoren puolesta. Näin ollen tutkimuksen luotettavuus olisi saattanut heikentyä ja vastausprosentti olisi voinut jäädä alhaisemmaksi.

Validiteetti eli pätevyys kuvastaa, kuinka hyvin tutkimusmenetelmä sopii kohteena olevan ilmiön tutkimiseen (Hyväri & Vuokila-Oikonen, 2020). Validiteettia arvioitaessa korostuu, että tutkimusmenetelmä vastasi tutkimuskysymykseen. Kyselylomakkeen kysymyksien laatua ja ymmärrettävyyttä pyrimme kehittämään tarkastamalla lomakkeen useasti ennen lähettämistä sekä koevas- taajien avulla. Tuloksien perusteella voidaan tulkita, että kysymykset olivat ymmärrettävissä. Näin ollen myös saadun aineiston perusteella tarvittavien johtopäätöksien tekeminen on mahdollista.

Luotettavuutta lisää tutkimuksen vastausprosentti, sillä 140 8.-luokkalaisesta 97 (63,9 %) vastasi kyselyyn. Tutkimus on myös siirrettävissä eli sen tuloksia voidaan soveltaa muihin tutkimuskohteisiin. Vastajaat kuitenkin rajattiin pää- kaupunkiseudulla sijaitsevaan kouluun, joka tulee huomioida tuloksia sovelta- essa. Tulokset ovat kuitenkin vahvistettavissa, sillä ne mukailevat aiempaa tutkimustietoa. Tutkimuksen tuloksissa esimerkiksi vahvistui aiemmissa tutki- muksissa esille nousseiden uniongelmiin ja ulkonäköpaineiden yhteys sosiaa- lisen median käyttötunteihin. Tutkimuksen tuloksista tehtyjen johtopäätöksien mukaan pystytään kuvaamaan sosiaalisen median ja mielen hyvinvoinnin väli- sen yhteyden todellista tilaa. Kuitenkin totuudellisuutta kuvatessa on jälleen olennaista huomioida otannan olleen 97 yhden yläkoulun 8.-luokkalaista, eikä tuloksia näin ollen voida yleistää koskemaan kaikkia nuoria.

Uskottavuus korostuu etenkin tuloksien tulkinnassa, sillä meidän mielipi- teemme tai oletuksemme eivät ole havaittavissa missään vaiheessa. Luotetta- vuudessa tulee huomioida myös satunnaisvirheet, joiden määrän pyrimme parhaamme mukaan minimoimaan. Vaikka avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli valinnaista, osa vastaajista ei vastannut niihin kysymyksiin tosissaan. Tu- loksista pystyy myös havaitsemaan, etteivät kaikki vastaajat jaksaneet keskit- tyä kyselyyn vastaamiseen loppuun saakka. Tämä näkyi esimerkiksi vastaa-

jien määrän vähenemisessä loppua kohti, sekä avoimien kysymyksien vastauksien epärelevanttiutena. Osassa kysymyksistä oli vastausvaihtoehtona myös en käytä-vaihtoehto, joka suurimman osan vastaajista ohittaessa vaikutti tuloksien luotettavuuteen. Avoimissa kysymyksissä esiin nousseet vastaukset olisivat todennäköisesti voineet saada enemmän vastaajia, mikäli ne olisivat olleet yhtenä vastausvaihtoehtona. Esimerkiksi sosiaalisen median kanavana esiin nousi Reddit (n=8) ja Discord (n=6), joita todennäköisesti käytti useampi vastaaja, mutta ei ollut lisännyt sitä avoimen kysymyksen vastauksiinsa.

#### **9.4 Kehityskohteet**

Kysymyksien määrittelyyn olisi tullut kiinnittää lisää huomiota, vaikka esitestaajien avulla pyrimme parhaamme mukaan niitä kehittämään. Esimerkiksi kysymyksen 2 olisi voinut määritellä tarkemmin muotoon: mitä sosiaalisen median kanavia käytät aktiivisesti. Usea nuori on todennäköisesti luonut tilin useaan eri sosiaalisen median kanavaan, mutta ei käytä kyseistä sovellusta päivittäin tai edes viikoittain. Tällaisissa tapauksissa kyseisen sosiaalisen median kanavan vaikutuksia mielen hyvinvointiin on vaikea arvioida. Sosiaalisen median käyttötuntien lisäksi olisimme voineet huomioida myös mihin vuorokaudenaikaan (öisin, kouluaikana, yms.) nuori yleensä käyttää sosiaalista mediaa. Tätä kautta sosiaalisen median käytön yhteys esimerkiksi unen määrään ja koulumenestykseen olisi ollut lähes suoraan havaittavissa.

Avoimien kysymyksien määrän lisäämisen kautta olisimme todennäköisemmin saaneet yksilöllisempiä ja helpommin tulkittavia vastauksia. Vastaajien oma ajattelu korostuu selkeämmin avoimissa kysymyksissä, jonka vuoksi esimerkiksi sosiaalisen median käyttötarkoituksia koskevassa kysymyksessä ns. turhien klikkailujen määrää olisi saanut vähennettyä. Avoimia kysymyksiä määriteltäessä olisi myös tullut tarkemmin huomioida vastaajien ikä, sillä kunnollisten vastauksien saaminen näin avoimiin kysymyksiin tuotti haasteita. Avoimien kysymyksien muotoilussa olisi voinut korvattavasti käyttää muotoa

Osaan kyselylomakkeen kysymyksistä saimme hieman hankalasti tulkittavia vastauksia. Eri sosiaalisen median kanavien vaikutuksista mielen hyvinvointiin



kysyttäessä olisi voinut käyttää esimerkiksi liukukytkintä, jossa toisessa päässä olisi ollut positiivinen vaikutus ja toisessa päässä negatiivinen. Näin ollen vastausten analysoiminen olisi ollut helpompaa ja ristiriitatilanteilta olisi pystytty välttämään. Lisäksi kysymyksissä 6 ja 7 olisi pitänyt ottaa huomioon, ettei avoimen kohdan vastaukset tullut näkyviin eroteltuna. Emme siis pystyneet tulkimaan, onko kyseinen avoimeen kohtaan vastattu kanava vaikuttanut positiivisesti vai negatiivisesti.

## 9.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Johtopäätöksinä voidaan todeta:

1. 8.-luokkalaisilla on käytössään laajasti erilaisia sosiaalisen median kanavia sekä moninaisia käyttötarkoituksia niille.
2. Sosiaalinen media tuo 8.-luokkalaisille onnellisuutta, herättää mielenkiintoa uusiin asioihin sekä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.
3. Suurin osa 8.-luokkalaisista pystyy olemaan sosiaalisessa mediassa täysin omana itsenään.

Opinnäytetyön aikana nousi esille paljon ajatuksia, miten 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointia voisi tarkastella eri näkökulmista. Tuloksia tarkastellessa nousi esille, miten eri puolella Suomea asuvien 8.-luokkalaisten sosiaalisen median käyttö ja sen vaikutukset mielen hyvinvointiin voisivat erota toisistaan. Kyselyn tekeminen laajemmalle alueelle mahdollistaisi suuremman vertailukapasiteetin.

Kyselytutkimusta voisi myös toteuttaa huoltajille tai koulun henkilökunnalle, joka mahdollistaisi katsomaan asiaa kolmannen osapuolen silmin. Tulokset voisivat olla erilaisia, mikäli asiaa tarkasteltaisiin kolmannen osapuolen kannalta. Heillä saattaisi olla erilaiset mielipiteet ja erilaisia näkökulmia 8.-luokkalaisten sosiaalisen median käyttöön liittyen sekä sosiaalisen median vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020\\_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y) [viitattu 30.3.2021].

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 28.8.2021].

Edistämme välittämisen kulttuuria. s.a. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/edista%20mme-v%20litt%20misen-kulttuuria> [viitattu 4.3.2021].

Hietaoja, E. & Mäkinen, K. 2019. Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%20kielen.pdf?sequence=2> [viitattu 16.2.2021].

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää Kylmänä - Näin tuet teinin aivojen itenäistymistä. WSOY.

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Artikkel. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002&p\\_hakusana=mielenterveys](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002&p_hakusana=mielenterveys) [viitattu 4.3.2021].

Hyvis. s.a. Mielen hyvinvointi – hyvä mieli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/mielen-hyvinvointi-hyva-mieli> [viitattu 24.3.2021].

Hyvän mielen tietopankki. s.a. Mieli ry. Tampereen mielenterveysseura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/> [viitattu 4.3.2021].

Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2020. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Opas. Saatavissa: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642> [viitattu 15.7.2021].

Järvenpää, A. 2019. Vahvemmin mukana lapsen arjessa. Lapsen hyvän mielen työkalu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/jarvenpaa\\_anniina.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/jarvenpaa_anniina.pdf) [viitattu 4.3.2021].

Jyväskylän yliopisto. s.a. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Sosiaalinen media. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> [viitattu 25.7.2021].

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 2.3.2021].

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Duodecim.

Koivisto, K & Aro, P. 2019. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. EPooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut isnn 1792-2022. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 25.7.2021].

Kyselylomakkeen laatiminen. Tietoarkisto. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> [viitattu 6.9.2021].

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Tietoarkisto. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> [viitattu 6.9.2021].

Maailman terveysjärjestö. s.a. Who urges more investment, services for mental health. World Health Organization WHO. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.who.int/mental\\_health/who\\_urges\\_investment/en/](https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/) [viitattu 18.3.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020a. 12–15-vuotias ja median käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/> [viitattu 22.2.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020b. 15–18-vuotias ja median käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/> [viitattu 11.3.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/> [viitattu 22.2.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/> [viitattu 11.3.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 12–15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/> [viitattu 22.2.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. 15–18-vuotiaan kaverisuhteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/> [viitattu 11.3.2021].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. 15–18-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/> [viitattu 11.3.2021].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Powerpoint-diasarja. Päivitetty 20.2.2020. Saatavissa: [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/mieli\\_ry\\_yleisesittely\\_suomeksi.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/mieli_ry_yleisesittely_suomeksi.pdf) [viitattu 4.3.2021].

Organisaatio ja toiminta. s.a. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta> [viitattu 4.3.2021].

Pasanen, C & Pajarinen, T. 2020. Älylaitteiden ja median käytön vaikutukset alle kouluikäisten lasten mielenterveyteen. Hoitotyön koulutusohjelma. Opin- näytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337356/Pasanen\\_Camilla\\_Pajarinen\\_Tea2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337356/Pasanen_Camilla_Pajarinen_Tea2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 4.3.2021].

Pönkä, H. 2015. Sosiaalisen median käsikirja. E-kirja. Jyväskylä: Docendo Oy. Saatavissa: <https://www.helmet.fi/fi-FI> [viitattu 25.2.2021].

Saarinen, J. 2018. 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMISGRADU\\_Saarinen\\_Jade.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMISGRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 16.2.2021].

Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. & Turtiainen, R. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Gaudeamus Oy.

Suomisanakirja, s.a. <https://www.suomisanakirja.fi/> [viitattu 4.6.2021]

Terve koululainen. s.a. Ruutu-aika. <https://www.tervekoululainen.fi/yla-koulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutu-aika/> [viitattu 16.2.2021].

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Nuorten mielenterveyshäiriöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> [viitattu 22.2.2021].

Tilastokeskus. 2020. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki: Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html) [viitattu 15.3.2021].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarviointin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf) [viitattu 16.3.2021].

Vidgren, L. 2018. Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset käyttäjälle. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDFdokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56999/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201802051428.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 14.7.2021].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hei!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä sosiaalisen median kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät ja tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia niillä sosiaalisen median kanavilla on 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutetaan internetkyselynä kyselytyökalu Webropolissa. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, anonymia ja luottamuksellista. Emme kerää tutkimuksessa henkilötietoja. Vastaukset käsitellään ja analysoidaan siten, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa. Saatu aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö valmistuu. Mieli ry tulee hyödyntämään opinnäytetyötä toiminnan kehittämiseen, esimerkiksi koulutussisältöjen ja materiaalien päivittämiseen.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5–10 minuuttia. Kyselyyn tulisi olla vastattu 30.5.2021 mennessä. Tässä linkki kyselyyn: <https://link.webropol.fi/surveys.com/S/1F7A89A3D004D3DC>

Kyselyä varten on saatu tutkimuslupa Espoon kaupungilta Järvenperän kouluun. Vastaamme mielellämme opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiin.

Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisen terveisin,

Maria Partanen, Laura Takamaa ja Oona Peltonen

[omapa069@edu.xamk.fi](mailto:omapa069@edu.xamk.fi) , [olata008@edu.xamk.fi](mailto:olata008@edu.xamk.fi) ja [ooope001@edu.xamk.fi](mailto:ooope001@edu.xamk.fi)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkelin kampus

Hoitotyön lehtori Anetta Väänänen

[Anetta.vaananen@xamk.fi](mailto:Anetta.vaananen@xamk.fi), 040 185 3890

Hei!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä sosiaalisen median kanavia 8.-luokkalaiset käyttävät ja tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia niillä sosiaalisen median kanavilla on 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutetaan internetkyselynä kyselytyökalu Webropolissa. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, anonymia ja luottamuksellista. Emme kerää tutkimuksessa henkilötietoja. Vastaukset käsitellään ja analysoidaan siten, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa. Saatu aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö valmistuu. Mieli ry tulee hyödyntämään opinnäytetyötä toiminnan kehittämiseen, esimerkiksi koulutussisältöjen ja materiaalien päivittämiseen.

Huoltajilla on oikeus kieltää alaikäisen nuoren osallistuminen tutkimukseen, vaikka alaikäinen tutkittava antaa suostumuksensa osallistumisesta lähtökohdaisesti itse.

Kyselyä varten on saatu tutkimuslupa Espoon kaupungilta Järvenperän kouluun. Vastaamme mielellämme opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiin.

Ystävällisen terveisin,

Terveydenhoitajaopiskelijat

Maria Partanen, Laura Takamaa ja Oona Peltonen

[omapa069@edu.xamk.fi](mailto:omapa069@edu.xamk.fi) , [olata008@edu.xamk.fi](mailto:olata008@edu.xamk.fi) ja [ooope001@edu.xamk.fi](mailto:ooope001@edu.xamk.fi)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkelin kampus

Hoitotyön lehtori Anetta Väänänen

[Anetta.vaananen@xamk.fi](mailto:Anetta.vaananen@xamk.fi), 040 185 3890

## TUTKIMUSTIEDOTE

### Sosiaalisen median vaikutukset 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin

#### Tutkimuksen tekijät

Oona Peltonen, Maria Partanen ja Laura Takamaa, terveydenhoitajaopiskelija

Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan yksikkö, Patteristonkatu 3 D, 50100 Mikkeli

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Anetta Väänänen, hoitotyön lehtori, Puh. +358 40 185 3890, [anetta.vaananen@xamk.fi](mailto:anetta.vaananen@xamk.fi)

#### Tutkimuksen tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten sosiaalisen median eri kanavat vaikuttavat 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.

*8.-luokkalaiset käyttävät paljon sosiaalista mediaa ja ovat hyvä ikäryhmä tutkittavaksi siihen, miten paljon sosiaalinen media vaikuttaa heidän mielensä hyvinvointiin. 8.-luokkalaiset ovat siinä ikävaiheessa, että he tekevät jo paljon omiakin päätöksiä. Yllättävää voi olla, ettei vastaustuloksia tule riittävää määrää tai ettei sosiaalinen media vaikuta 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin mitenkään.*

#### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä tutkimuksesta, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

#### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

#### Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Kyseessä on opinnäytetyö. Opinnäyte tulee julkiseksi internettiin Theseukseen.



## **Sosiaalisen median vaikutus 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin**

Mielen hyvinvointi tarkoittaa yksilön kokemusta elämänsä mielekkyydestä, turvallisuudesta sekä omasta tärkeydestään. Lisäksi mielen hyvinvointi tarkoittaa yksilön kykyä tunnistaa omia tunteitaan ja reagoida ongelmiinsa kehittävästi. Se ei tarkoita ainoastaan ongelmattomuutta, vaan siihen kuuluu myös ajoittain surua, pettymyksiä, pelkoja ja ahdistuneisuutta. Mielen hyvinvointia edistää sosiaaliset suhteet, harrastukset sekä itsensä hyväksyminen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyssä ei kysytä henkilötietoja eli kysely toteutuu anonyymisti. Tulokset raportoidaan siten, että vastaajia ei pystytä tunnistamaan. Vastauksia käytetään Mieli ry:n toiminnan kehittämiseen, esimerkiksi koulutussisältöjen päivittämiseen.

Kyselyyn vastaaminen tulkitaan tietoisesti suostumukseksi osallistua kyselyyn.

Mikäli täytät kyselyä puhelimella, huomioithan että kysymyksissä 6 ja 7 eri sosiaalisen median kanavat näkyvät erillisinä kysymyksinä, sillä puhelimen näyttö on pienempi kuin tietokoneen.

### **1. Sukupuoli**

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

### **2. Mitä sosiaalisen median kanavia käytät? Voit valita useita.**

- Facebook
- Instagram
- Snapchat
- TikTok
- YouTube

- WhatsApp
- Spotify
- Jodel
- Steam
- Twitch
- Pinterest
- Ylilauta
- Twitter
- Muu, mikä?
- En käytä

### **3. Käytätkö sosiaalista mediaa päivittäin?**

- Kyllä
- En
- En halua vastata

### **4. Kuinka paljon käytät keskimäärin sosiaalista mediaa päivittäin?**

- 1 h
- 2 h
- 3 h
- 4 h
- 5 h
- 6 h
- 7 h
- 8 h
- Enemmän, kuinka paljon?
- En käytä

### **5. Mihin käytät sosiaalista mediaa? Voit valita useita.**

- Pelaamiseen
- Reaaliaikaiseen keskustelemiseen
- Uutisten lukemiseen
- Valokuvien ja videoiden jakamiseen
- Muiden julkaisujen selaamiseen (esim. TikTokkien, Instagram-päivityksien ja –tarinoiden)
- Uusiin ihmisiin tutustumiseen
- Opiskeluun / Tiedon etsimiseen
- Mielipiteiden ja ajatusten ilmaisemiseen

- Inspiraation etsimiseen (esim. meikki-ideoiden, pukeutumistyylien, uusien konsolipelien löytämiseen)
- Blogien / Artikkelien / Kirjojen lukemiseen
- Verkkokauppojen selailemiseen
- Muu, mikä?
- En käytä

**6. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten. Koen kyseisen sosiaalisen median kanavan vaikuttavan mieleni hyvinvointiin positiivisesti.**

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En käytä/ En osaa sanoa
Facebook						
Instagram						
Snapchat						
TikTok						
YouTube						
Whatsapp						
Spotify						
Jodel						
Steam/ Twitch						
Pinterest						
Ylilauta						
Twitter						
Muu, mikä?						

**7. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten. Koen kyseisen sosiaalisen median kanavan vaikuttavan mieleni hyvinvointiin negatiivisesti.**

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En käytä / En osaa sanoa
Facebook						
Instagram						
Snapchat						
TikTok						
YouTube						
Whatsapp						
Spotify						

Jodel						
Steam / Twitch						
Pinterest						
Ylilauta						
Twitter						
Muu, mikä?						

**8. Mitä positiivisia vaikutuksia olet kokenut sosiaalisen median tuovan mielen hyvinvointiisi? Voit valita useita.**

- Onnellisuus
- Mielialan kohoaminen
- Itsetunnon kohoaminen
- Aktiivisuus
- Mielipiteiden ja tunteiden rohkeampi esille tuominen
- Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen
- Yhteenkuuluvuuden tunne
- Identiteetin vahvistuminen
- Mielenkiinnon herääminen uusiin asioihin
- Koulumenestyksen / arvosanojen paraneminen
- Muu, mikä?

**9. Mitä negatiivisia vaikutuksia olet kokenut sosiaalisen median tuovan mielen hyvinvointiisi? Voit valita useita.**

- Huono itsetunto / minäkuva
- Kyynisyys
- Riittämättömyyden tunne
- Uupumus
- Alentunut mieliala
- Erilaiset paineet (esim. ulkonäkö/elämäntyyli)
- Päihteiden käytön lisääntyminen
- Ahdistus
- Masentuneisuus
- Itsensä vahingoittaminen / itsemurha-ajatukset
- Unenpuute / unettomuus
- Arvosanojen / koulumenestyksen heikkeneminen
- Yksinäisyys
- Ulkopuolisuuden tunne
- Kiusaaminen (esim. nimittely)

- Seksuaalinen ahdistelu
- Muu, mikä?

**10. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten. Voin olla oma itsemi sosiaalisessa mediassa.**

1. Täysin eri mieltä	2. Osittain eri mieltä	3. Ei samaa, eikä eri mieltä	4. Osittain samaa mieltä	5. Täysin samaa mieltä	6. Ei koske minua
----------------------	------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------

**11. Voit halutessasi perustella vastauksesi.**

---

**12. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten. Sosiaalisessa mediassa saadut tykkäykset ja kommentit vaikuttavat itsemi.**

1. Täysin eri mieltä	2. Osittain eri mieltä	3. Ei samaa, eikä eri mieltä	4. Osittain samaa mieltä	5. Täysin samaa mieltä	6. Ei koske minua
----------------------	------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------

**13. Voit halutessasi perustella vastauksesi.**

---

**14. Mitä muuta haluaisit sanoa sosiaalisen median vaikutuksista mielen hyvinvointiin?**

---

## Liite 5. Kyselylomakkeen kysymysten lähteet ja perustelut

Kysymys	Lähde	Perustelu
1.	Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&amp;isAllowed=y">https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 30.6.2021].	Halusimme hahmottaa, millainen rakenne vastaajista syntyy. On mahdollista, että sukupuoli vaikuttaa vastauksiin, vaikka vastauksia ei tulkitta erikseen. Esimerkiksi 8.-luokkalaisista tytöistä noin 45 % on vuoden 2020 aikana ollut huolissaan mielialastaan, pojista 15 %. Tyttöjen ja poikien kohdalla korostuvat usein myös eri sosiaalisen median käyttötarkoitukset.
2.	Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää Kylmänä - Näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. WSOY.  Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020b. 15–18-vuotias ja median käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/">https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/</a> [viitattu 11.3.2021].	Erlaisilla sosiaalisen median kanavilla on erilaiset käyttötarkoitukset ja tätä kautta vaikutukset nuoren mielen hyvinvointiin. Eri kanavien kautta nuori voi leikitellä ja testata erilaisia identiteettejä, sekä tarkastella maailmaa erilaisissa rooleissa.
3.	Kosola, S., Moisala, M. & Ruokonieni, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Duodecim.	Sosiaalinen media on usealle nykypäivänä osa elämäntyyliä ja arkea. Halusimme tietää, onko sosiaalinen media osa jokapäiväistä arkea vastaajien keskuudessa.
4.	Kosola, S., Moisala, M. & Ruokonieni, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Duodecim  Hietaoja, E. & Mäkinen, K. 2019. Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2</a> [viitattu 30.6.2021].	Sosiaalisen median tavoitteena on saada käyttäjä viettämään mahdollisimman paljon aikaa siellä. Halusimme tietää, kuinka hyvin tämä toteutuu. Paljon sosiaalista mediaa käyttävien nuorien kohdalla korostuvat sen negatiiviset vaikutukset.
5.	Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää Kylmänä - Näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. WSOY.	Sosiaalisen median käyttötavat muuttuvat koko ajan, jonka vuoksi

	<p>Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. &amp; Turtiainen, R. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Gaudeamus Oy.</p>	<p>halusimme tietää mitkä käyttötarkoitukset korostuvat juuri nyt 8.-luokkalaisten keskuudessa. Sosiaalisen median kuvaillaan olevan verrattavissa ennen netti-aikaa suosiossa olleisiin nuorisotaloihin. Halusimme tietää mitä kaikkea sosiaalinen media tarjoaa nuorille käyttötarkoitusten kautta, esimerkiksi olla paikka, jossa vietetään aikaa ystävien kanssa.</p>
6.	<p>Hietaoja, E. &amp; Mäkinen, K. 2019. Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2</a> [viitattu 16.2.2021].</p> <p>Saarinen, J. 2018. 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 16.2.2021].</p>	<p>Halusimme selvittää, sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia, sillä sosiaalisen median käytöllä on paljon vaikutuksia mielen hyvinvointiin.</p>
7.	<p>Hietaoja, E. &amp; Mäkinen, K. 2019. Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2</a> [viitattu 16.2.2021].</p>	<p>Sosiaalinen media vaikuttaa negatiivisesti 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin. 8.-luokkalaisten kokevat erilaisia negatiivisia tunteita, joten halusimme selvittää miten negatiivisesti eri kanavat vaikuttavat vastaajiin.</p>
8.	<p>Hietaoja, E. &amp; Mäkinen, K. 2019. Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2</a> [viitattu 16.2.2021].</p>	<p>Halusimme saada selville, millaisia positiivisia vaikutuksia nuoret kokevat. Sosiaalisella medially on monia eri positiivisia 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin.</p>

	<p>Saarinen, J. 2018. 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 16.2.2021].</p>	
9.	<p>Hietaoja, E. &amp; Mäkinen, K. 2019. Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117659/HietaojaM%C3%A4kinen.pdf?sequence=2</a> [viitattu 16.2.2021].</p> <p>Vidgren, L. 2018. Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset käyttäjälle. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunta. Kandidaatintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56999/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201802051428.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56999/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201802051428.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 14.7.2021].</p>	<p>Halusimme saada selville, millaisia negatiivisia vaikutuksia nuoret kokevat sosiaalisen median tuovan. Sosiaalisella medalla on myös negatiivisia vaikutuksia 8.-luokkalaisten mielen hyvinvointiin kuten uni-ongelmat ja koulunkäyntiin liittyvät haasteet.</p>
10.	<p>Huttu, T. &amp; Heikkinen, K. 2020. Pää Kylmänä - Näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. WSOY.</p> <p>Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020b. 15-18-vuotias ja median käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/">https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/</a> [viitattu 11.3.2021].</p>	<p>Sosiaalinen media mahdollistaa maailman katselun eri rooleista. Sosiaalisessa mediassa on helppo muokata omaa identiteettiään lisäämällä tai poistamalla olennaisia tietoja itsestään.</p>
11.	<p>Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi.</p>	<p>Avoin kysymys edelliseen kysymykseen liittyen. Avoin kysymys antaa mahdollisuuden perusteluille halutessaan. Avoimissa kysymyksissä korostuu vastaajien omat näkökulmat ja ajatukset.</p>
12.	<p>Kosola, S., Moisala, M. &amp; Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Duodecim.</p>	<p>Nuorten aivot ovat herkkiä sosiaalisille palkkioille. Mielihyvää nuoret</p>



		saattavat kokea erityisesti tykkäyk- sistä omalla sosiaalisen median ka- navalla.
13.	Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Mää- rällisen tutkimuksen perusteet. Kustan- nososakeyhtiö Tammi.	Avoim kysymys edelliseen kysy- mykseen liittyen. Avoin kysymys antaa mahdollisuuden perusteluille halutessaan. Avoimissa kysymyk- sissä korostuu vastaajien omat nä- kökulmat ja ajatukset.
14.	Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Mää- rällisen tutkimuksen perusteet. Kustan- nososakeyhtiö Tammi.  Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appel- qvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimi- seen, hoitoon ja vaikuttavien menetel- mien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoin- nin laitos. PDF-dokumentti. Saata- vissa: <a href="https://www.jul-kari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20varkko%20u.pdf?sequence=4&amp;isAllowed=y">https://www.jul- kari.fi/bitstream/han- dle/10024/140590/OHJ2020_006%20v erikko%20u.pdf?sequence=4&amp;isAllo- wed=y</a> [viitattu 30.3.2021].  Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää Kylmänä - Näin tuet teinin aivojen it- senäistymistä. WSOY.	Avoim kysymys antaa vapaan sa- nan jokaiselle vastaajalle halutes- saan. Sosiaalisella medially on mo- nenlaisia vaikutuksia mielen hyvin- vointiin, joita voidaan tarkastella eri näkökulmista.