



# Sosiaalisen median vaikutus nuorten psykososiaaliseen kehitykseen

Milla Meriläinen  
Jiska Kurkkio

OPINNÄYTETYÖ  
Marraskuu 2023

Sairaanhoitaja  
Mielenterveys- ja päihdehoitotyö

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja  
Mielenterveys- ja päihdehoitotyö

Meriläinen, Milla & Kurkkio, Jiska  
Sosiaalisen median vaikutus nuorten psykososiaaliseen kehitykseen

Opinnäytetyö 54 sivua, joista liitteitä 10 sivua  
Marraskuu 2023

---

Opinnäytetyössä tarkastellaan sosiaalisen median vaikutusta nuorten psykososiaaliseen kehitykseen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden sekä aiheesta kiinnostuneiden tietoutta sosiaalisen median psykologisista ja sosiaalisista vaikutuksista nuoriin.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaku menetelmänä käytettiin systemaattista tiedonhakua. Tutkimukset valittiin sillä perusteella, vastasivatko ne tutkimuskysymykseen ja täyttivätkö ne sisäänottokriteerit. Tiedonhaussa käytetyt tietokannat olivat PubMed, Medic, Cinahl, PsycInfo ja Google Scholar. Myös helmenkasvatusstrategiaa hyödynnettiin tiedonhaussa.

Sosiaalinen media ilmiönä on suhteellisen tuore, ja yhä useammat nuoret käyttävät sosiaalista mediaa päivittäin. Tutkimuksen löydösten perusteella voidaan tunnistaa useita merkittäviä tarkastelun kohteita. Ensinnäkin havaittiin, että sosiaalisella medialla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten psykososiaaliseen kehitykseen. Toiseksi tulokset osoittivat, että sosiaalinen media lisää vuorovaikutusmahdollisuuksia, itseilmaisua ja sosiaalisuutta nuorissa. Toisaalta sosiaalinen media aiheuttaa myös mielenterveysongelmia, ulkonäkövertailua ja nettikiusaamista.

Nykypäivänä tieto sosiaalisen median haitoista on avainasemassa nuoren kehitystä tarkasteltaessa. Sosiaalinen media on alati kehittyvä verkosto sovelluksia ja muutokset tapahtuvat nopeasti. Tutkimustietoa uusista sovelluksista ja niiden vaikutuksesta nuoren kehitykselle tarkemmin olisi tärkeää tuottaa. Sosiaalisen median vaikutuksista nuoren kehitykseen yleisesti löytyi tutkimustietoa, mutta yksittäisten sovellusten vaikutuksista löytyi hyvin niukasti tietoa. Sovellusten käyttötarkoitukset eroavat keskenään, joten oletettavasti niiden vaikutukset nuoren kehitykseen ovat myös erilaisia.

---

Asiasanat: sosiaalinen media, nuori, psyykinen kehitys, sosiaalinen kehitys, psykososiaalinen kehitys.

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Mental Health and Substance Abuse Work  
MERILÄINEN, MILLA & KURKKIO, JISKA  
The Effect of Social Media on Young People's Psychosocial Development

Bachelor's thesis 54 pages, appendices 10 pages  
November 2023

---

This thesis examines the impact of social media on the psychosocial development of young people. The aim of the thesis is to increase comprehension and awareness of this topic among social and healthcare students, as well as those interested in the subject. The thesis was conducted as a descriptive literature review. Systematic data retrieval was used as the method for collecting data. Studies were selected based on their relevance to the research question and meeting the admission criteria. The databases used for searching the studies included PubMed, Medic, Cinahl, PsycInfo, and Google Scholar. Pearl growing strategy was also used on the data searching.

Firstly, the findings show that social media has both positive and negative effects on the psychosocial development of young people. Secondly, the results showed that social media increases interaction opportunities, self-expression, and outgoingness among young people. However, social media also contributes to mental health issues, appearance comparison, and online bullying. Finally, one of the key observations that influenced the research results pertained to protective and risk factors.

Knowledge about the harms of social media is essential, when evaluating young people's development. Social media is a constantly developing network of applications, and changes emerge rapidly. More studies on new social media applications and their effects on youth development would be needed. Studies on the effects of social media on youth development were easily found, but information found on certain specific applications was very limited.

---

Key words: social media, youth, psychological development, social development, psychosocial development.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
	3.1 Sosiaalinen media ja yleisimmät nuorten suosimat sosiaalisen median sovellukset .....	8
	3.2 Nuori.....	11
	3.3 Nuorten psykososiaalinen kehitys .....	12
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	18
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	18
	4.2 Sisällönanalyysi.....	19
	4.3 Aineistonkeruu ja menetelmät .....	19
5	TULOKSET.....	22
	5.1 Tulosten analysointimenetelmä .....	22
	5.2 Sosiaalisen median vaikutukset identiteetin kehitykseen.....	22
	5.3 Sosiaalisen median vaikutukset seksuaaliseen kehitykseen ja kehonkuvaan .....	23
	5.4 Sosiaalinen media uhkana nuoren psyykkiselle kehitykselle .....	24
	5.5 Sosiaalisen median vaikutukset emotionaaliseen kehitykseen.....	25
	5.6 Nettikiusaamisen vaikutus nuorten psykososiaaliseen kehitykseen 26	
	5.7 Sosiaalinen media riippuvuuden kohteena .....	28
	5.8 Sosiaalisen median yhteys ahdistuneisuuteen ja masennukseen.....	28
	5.9 Sosiaalisen median vaikutukset nuorten vertaissuhteisiin .....	29
6	POHDINTA.....	31
	6.1 Opinnäytetyön eettisyys.....	33
	6.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	34
7	LÄHTEET.....	36
8	LIITTEET .....	42

## 1 JOHDANTO

Kuvittele maailma, jossa jokainen tykkäys ja viesti vaikuttaa käsitykseen itsestä. Sosiaalinen media ei ole pelkästään viihdettä, vaan se vaikuttaa nuoriin sekä psyykkisesti, että sosiaalisesti. Muovaako vai murtaako sosiaalinen media nuorten mieliä ja mitä sosiaalisesta mediasta olisi hyvä tietää? Sosiaalinen media ei heijasta pelkästään nuorten ulkoista olemusta vaan se on heijastus myös heidän sisäisestä maailmastaan, tunteistaan ja ajatuksistaan.

Työn tarkoituksena on selvittää millaisia positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on nuorten psykososiaaliseen kehitykseen. Tämän lisäksi tavoitteena on tunnistaa tekijöitä, jotka voivat joko suojata tai altistaa nuoria sosiaalisen median haitallisille vaikutuksille. Sosiaalisen median aiheuttamien haittavaikutusten vähentämiseksi tulisikin kehittää uusia säätelykeinoja ja käytäntöjä. Kun sosiaalisen median riskit ja siihen liittyvä riskikäyttäytyminen tunnustetaan, voidaan tilanteeseen puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Juuri tätä opinnäytetyötä voitaisiin hyödyntää haittoja vähentävien käytäntöjen kehittämiseksi. Opinnäytetyö sopisi myös esimerkiksi ennaltaehkäisevän terveyskasvatuksen tueksi.

Microsoftin ja New Yorkin tutkija Boydin mukaan nykynuoristo ei juurikaan eroa aikaisempien sukupolvien nuorista. Nykynuorilla on vain hyvin erilaiset mahdollisuudet ja keinot ilmaista itseään (Deogracias 2014). Sosiaalisen median suosio on jatkuvassa kasvussa, mutta niin on myös mielenterveyskriisi. Tämä on johtanut siihen, että tutkijat yrittävät kilpaa ymmärtää, mikä yhteys sosiaalisella medalla on mielenterveysongelmiin. On huolestuttavaa, että yhä useampi nuori kokee ahdistuneisuutta ja masennusta, ja jopa joka neljännellä nuorella on mielenterveyshäiriöön viittaavia oireita. (Tays 2020.)

Sosiaalinen media voi tuottaa nuorille iloa, mutta se voi myös korostaa erityisen voimakkaasti hyvinvoinnin ja huono-osaisuuden eroja. (Tays 2020). Sosiaalisen median käyttöä varjostavat myös ongelmat kuten tunne yksinäisyydestä ja paine olla jatkuvasti olla tavoitettavissa (MLL 2022e). Nuorten kanssa työskentelevät terveysalan ammattilaiset voisivat riittävän tiedon avulla herättää van-

hemmat pohtimaan nuoren ikätason kehitystehtäviä sekä niiden yhteyttä älylaitteisiin. Keskeisintä olisi ymmärtää, mitä nuori tarvitsee kehittyäkseen ja onko nuoren nykyinen älylaitteiden käyttötapa mahdollisesti kehityksen esteenä. (Huotilainen 2021.)

## **2 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median vaikutusta nuorten psykososiaaliseen kehitykseen kirjallisuuskatsauksen avulla. Opinnäytetyön tehtävänä on vastata seuraavaan tutkimuskysymykseen:

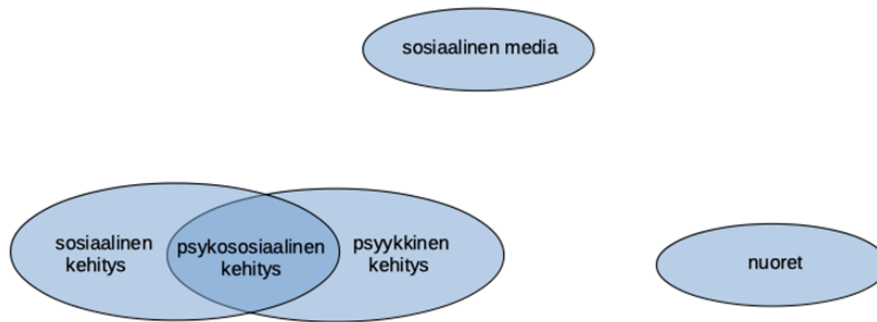
**Miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten psykososiaaliseen kehitykseen?**

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja aiheesta kiinnostuneiden tietoutta sosiaalisen median psykologisista ja sosiaalisista vaikutuksista nuoriin.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Olennaisia käsitteitä opinnäytetyössämme ovat sosiaalinen media, nuoruus, psyykinen kehitys, sosiaalinen kehitys ja psykososiaalinen kehitys. Käsitteet on esitetty alla olevassa kuviossa. (Taulukko 1)

Taulukko 1



#### 3.1 Sosiaalinen media ja yleisimmät nuorten suosimat sosiaalisen median sovellukset

Sosiaalinen media on internetissä esiintyvä joukkoviestinnän muoto, jonka kautta sen käyttäjät jakavat tietoa, henkilökohtaisia viestejä sekä muuta sisältöä, kuten videoita. (Britannica 2023). Sosiaalisen median määritelmiä on useita: Kent (2010) määritteli sosiaalisen median "miksikä tahansa vuorovaikutteiseksi viestintäkanavaksi, joka mahdollistaa molemmin puolisen vuorovaikutuksen ja palautteen. (Carr & Hayes 2015). Pääasiassa sosiaalisen median käyttö painottuu ihmisten tuottaman sisällön lukemiseen ja katselemiseen (Ebrand 2022).

Sosiaalinen verkostoituminen ja sosiaalinen media ovat osittain yhteneviä käsitteitä. Yleensä sosiaalinen verkostoituminen ymmärretään sosiaalisten ryhmien rakentamisena keskenään, kun taas sosiaalinen media liittyy enemmän sosiaaliseen verkostoitumiseen ja katsojakunnan rakentamiseen eri alustojen avulla. (Britannica 2023.) Sana sosiaalinen viittaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sana media viittaa informaatiota tuottaviin kanaviin, joiden kautta sosiaalisuus välittyy muille ihmisille. Sosiaalinen media poikkeaa muusta viestinnästä siten, että sen käyttäjät sekä vastaanottajat tuottavat sisältöä itse. Tämä saa aikaan sosiaalisuutta, verkostoitumista ja yhteisöllisyyttä. (Hintikka, n.d.)



Suomessa tehdyn kyselyn mukaan nuorten käyttämät eniten käytetyt sosiaalisen median kanavat ovat Whatsapp, Youtube, Instagram, Spotify, Snapchat, TikTok, Facebook, Discord, Pinterest sekä Jodel. Kyselyyn vastanneista 93% käyttää Whatsappia, 88% käyttää Youtubea ja Instagramia käyttää 82%. Spotifya käytti 80% ja Tiktokkia puolestaan käytti 57% vastaajista. Facebookkin käyttöprosentti oli 46%, mutta Facebookin suosio on nuorten keskuudessa selkeästi hiipumassa. (Ebrand 2022.)

WhatsApp on internetin välityksellä toimiva pikaviestisovellus sekä sosiaalisen median kanava (Nieminen 2022). WhatsAppissa on mahdollista välittää valokuvia, videoita ja ääniviestejä. Käyttäjät voivat ottaa yhteyttä toiseen henkilöön WhatsAppissa puhelinnumeron välityksellä. (Tapio 2018.) WhatsAppissa voidaan luoda myös ryhmäkeskusteluita, jossa on mahdollista kommunikoida usean ihmisen kanssa samassa keskustelussa (Nieminen 2022). 88% suomalaisista nuorista käyttää WhatsApp-sovellusta. Sovelluksen ikäraja on EU:n alueella 16-vuotta, mutta sitä nuoremmat voivat käyttää sovellusta vanhempien luvalla. (Tapio 2018.) Pikaviestipalvelu on Suomen suosituin sosiaalinen kanava. Maailmanlaajuisesti sovellusta käyttää yli kaksi miljardia, joista 300 miljoonaa käyttäjää käyttää sovellusta päivittäin (Nieminen 2022).

Snapchat on kuvaviestintäpalvelu, jossa käyttäjät voivat jakaa arkielämän kuvia ja videoita. Tämän lisäksi sovelluksessa on kartta, josta voi nähdä ystävien reaaliaikaisen sijainnin. Viestintäpalvelun ikärajaksi on asetettu 13 vuotta. Snapchatissa on laajat mahdollisuudet kuvanmuokkaamiseen ja useita houkuttavia ominaisuuksia, joista yksi on *snapstreak*. *Snapstreak* perustuu siihen, kuinka monta päivää käyttäjät ovat viestitelleet eli ”snäppäileet” yhdessä putkeen. Kuvia ja videoita voi lähettää yksityisesti sekä lisätä julkiseen tarinaan kaikkien ystävien nähtäväksi. (MLL 2022b.) Snapchat on nuorten sosiaalisen median käyttöä koskevan katsauksen mukaan WhatsAppin jälkeen sovellus, jossa nuoret viettävät eniten aikaa. Snapchattia kuvaillaan nopeatahtiseksi, käteväksi sekä intiimiksi. Kanava on nuorille yksi tärkeimmistä sosiaalisen median kanavista ja palvelu on suosituin 13- 17-vuotiaiden keskuudessa. Nuoret kuvailevat sovellusta helppona välineenä olla, sekä yhteydessä, että tutustua uusiin ihmisiin. (Ebrand 2022.)

Instagram on sosiaalisen median palvelu, jossa voidaan jakaa kuvia ja videoita. Käyttäjät voivat tämän lisäksi seurata muita käyttäjiä, ja kommentoida heidän kuviaan (Rahja 2013, 10). Instagram kuuluu nuorten keskuudessa myös suosituimpiin sosiaalisen median palveluihin. Instagram on myös yksi eniten aikaa kuluttavista sosiaalisen median kanavista. (Ebrand 2022.) Instagramin käyttö mahdollistaa nuorten mahdollisuuden luovuuteen, itseilmaisuuksiin sekä mediataitojen oppimiseen. Kuvaamisen kautta nuoret ja lapset voivat havainnoida maailmaa ja tutkia omaa persoonaansa. Instagram tarjoaa myös vertaistukea ja vuorovaikutusmahdollisuuksia. Varjopuolena se voi kumminkin vahingoittaa mainetta ja lisätä ei-toivottuja yhteydenottoja. Instagram-tili voi olla joko julkinen tai yksityinen. Yksityisellä tilillä seuraajaksi tarvitaan lupa. On tärkeää muistuttaa lapsia salasanan turvassa pitämisestä. (MLL 2022b.)

TikTok on sosiaalisen median sovellus, jonka käyttäjät voivat luoda, katsoa tai jakaa muille 15-60 sekunnin mittaisia videoita. Erityisesti nuorten keskuudessa suosittu palvelu on tällä hetkellä yli 500 miljoonaa käyttäjää eri puolilla maailmaa. (Verke 2019.) TikTok erottuu muista sosiaalisen median sovelluksista sen käyttäjille personoitujen videomateriaalien ansiosta. Tällä tarkoitetaan sitä, että TikTok hyödyntää tekoälyä, jonka avulla se voi tunnistaa käyttäjänsä kiinnostuksen kohteet ja tarjota sen mukaan käyttäjälle suunnattuja videoita. (Mohsin 2023.) Sovelluksessa korostuu käyttäjien videoiden levinneisyyden merkitys. Tarkoituksena on tehdä videoista viraaleja, sen sijaan, että paino olisi jo olemassa olevien yhteyksien ylläpitämisessä. Muiden sosiaalisen median kanavien tavoin vuorovaikutus muihin tapahtuu tykkäilemällä ja seuraamalla muita käyttäjiä. (Ta Anyu & Lim Man Li 2021.) Lyhyitä videoita voi itse muokata persoonallisemmaksi erilaisten tehosteiden kuten tarrojen, suodattimien tai taustamusiikin avulla (Verke 2019b). Tämä sosiaalisen median formaatti soveltuu viihteeseen, mutta sitä käytetään yhä enenevässä määrin myös markkinointiin ja myyntiin. Muun muassa kauneus, muoti, henkilökohtainen talous, budjetointi sekä ruoanlaitto ovat kaikki suosittuja aiheita informatiivisemmissä videoissa. (D`Souza 2023.)

Youtube on googlen luoma videopalvelu, joka toimii mainosrahoitteisesti. Kaikkien käyttäjät voivat ladata Youtubeen videoiden katselun lisäksi myös omaa videosisältöä. Videopalvelu toimii sekä tietokoneella, että puhelimen Youtube-sovelluksella. (Veikkolainen & Solla 2017.) Youtube on ollut tasaisesti suosituimpien palveluiden joukossa, iästä riippumatta. 13-17-vuotiaiden nuorten ajallisesti eniten käytetty aplikaatio on Youtube ja 13-17-vuotiaat käyttävät sitä myös muita ikäryhmiä enemmän (Ebrand 2022). Youtube on valtava tiedonlähde, jota voidaan hyödyntää lähes minkä tahansa asian oppimiseen (Veikkolainen & Solla 2017). Monien lasten unelmana onkin luoda oma Youtube-kanava ja ryhtyä tubettajiksi. Oman kanavan perustamiseen vaaditaan 16-vuoden ikä. Videoiden tekeminen voi tarjota nuorille tärkeän ja motivoivan harrastuksen, jonka ansiosta nuori oppii uusia taitoja. (MLL 2022a.)

### **3.2 Nuori**

Nuoruus on oma kehitysvaiheensa, eikä nuori ole lapsi tai aikuinen (Aalberg 2016). Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen (Nurmi ym. 2014, 142). Nuoruuden määrittely vaihtelee lähteiden mukaan. Suomen nuorisolaki (1285/2016) määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi, kun taas YK:n määritelmän mukaan nuori on 15-24-vuotias. Duodecimien lääketieteen sanaston mukaan nuoriuusikä on murrosikään liittyvä psykologiseksi kehitysvaiheeksi, joka rajoittuu 12-22 ikävuoteen. Nuoruus voidaan jakaa varhaisnuoruuteen ja keski- ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruudella tarkoitetaan ikävuosia 12-14. Ikävuosia 15-17 kutsutaan keskinuoruudeksi ja ikävuosia 18-22 jälkinuoruudeksi. (Korhonen 2021.) Suurin osa Suomen nuorisopsykiatrian erikoissairaanhoidon tehdyistä läheteistä koskee 13-17 vuotiaita nuoria. Tampereen yliopistollisen sairaalan TAYS:sin (TAYS 2022) ja Helsingin ja uuden maan sairaanhoitopiirin HUS:sin. (HUS n.d.) läheteet koskevat 13-17-vuotiaita nuoria. Tässä opinnäytetyössä määrittelemme nuoren 13-17-vuotiaaksi nojaten yllämainittujen sairaanhoitopiirien käytäntöihin.

### 3.3 Nuorten psykososiaalinen kehitys

Ihmisen elämänkaaren kannalta nuoruusikä on aivojen varhaiskehityksen jälkeen merkittävin hermostollinen tapahtuma (Hermanson & Sajaniemi 2018). Aivot kehittyvät merkittävästi nuoruusiässä. Lopullisen rakenteen ja toimintakyvyn ne saavuttavat vasta noin 25-vuotiaana. (MLL n.d.d.) Nuoruusiässä aivot ovat plastiset, joka altistavat ne tietyille riskeille. Stressi vaurioittaa tutkitusti herkemmin nuorten aivoja verrattuna aikuisiin, jonka takia nuorten ahdistus- ja mielialahäiriöt ovat nuorilla yleisiä. Plastisuus luo aivoille kuitenkin täysin uudenlaisen valmiuden kehittyä tai jopa korjata lapsuuden ajan traumoja. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Länsimaisten seurantatutkimusten mukaan nuoruusiässä alkanut psyykkinen oireilu jatkuvuus lapsuudesta nuoruusikään ja varhaiseen aikuisuuteen on merkittävä (Sourander & Marttunen 2016). Riski sairastua esimerkiksi skitsofreniaan, bipolaarihäiriöön ja masennusoireyhtymään on suurempi nuoruusvuosina. Sairauksien välillä on selkeät sukupuolierot: pojat ovat tyttöjä alttiimpia skitsofrenialle, kun taas tytöt ovat alttiimpia sairastua masennukseen.

Nuoruutta voidaankin kuvailla ajanjaksona, jolloin kehitys voi muovautua uudelleen - joko kohti kasvavaa sekasortoa ja syrjäytymistä tai joustavaa mielenhallintaa ja uusia mahdollisuuksia. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Nuoruuden päättymistä voidaan arvioida eri näkökulmista. Eräs näkökulma on, että nuori saavuttaa keskeiset yhteiskunnan asettamat aikuisuuteen liittyvät roolit kuten osallistuminen työelämään ja perheen perustamiseen. Ympäröivän maailman ja yhteiskunnan muutokset ovat suoraan yhteydessä nuorten kehitykseen asetettuihin vaatimuksiin. (Nurmi ym. 2014,149.)

Psyykkinen sekä fyysinen kehitys ovat toisiinsa vahvasti kietoutuneet nuoruusiässä (Aalberg 2016). Hormonaalinen kehitys on nykytiedon mukaan suoraan yhteydessä aivojen kehityksen kanssa (Hermanson & Sajaniemi 2018). Se, milloin puberteetti alkaa vaikuttaaakin suuresti nuoreen psyykkisesti ja sosiaalisesti (Sinkkonen 2010,23). Aivolisäkkeen hormoonit gonadotropiini (FSH) ja luteni-soiva hormoni (LH) lisää erityistään, mikä saa poikien testosteroni- ja tyttöjen estrogeenierityksen käynnistymään. Puberteetin lopputuloksena lapsi kasvaa fyysisesti lisääntymiskykyiseksi. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Tyttöjen ja poikien välillä fyysinen sekä psyykinen kehitys tapahtuu erilaisessa aikataulussa (Aalberg 2016). Erot näkyvät muun muassa siinä, että pojat suoriutuvat tyttöjä paremmin matemaattista päättelyä ja avaruudellista hahmottamista mittaavissa testeissä. Tytöt taas suoriutuvat poikia paremmin muisti- sekä tiedonkäsittelyä mittaavissa toiminnoissa. (Sinkkonen 2010,43.) Myös perheellä on merkitys nuoren psykososiaaliseen kehitykseen. Laaja osatutkimus, joka kartoitti tyttöjen puberteetin alkamista osoitti, että kasvuolosuhteiden puutteellisuus oli suoraan yhteydessä puberteetin alkamiseen. Tutkimuksen mukaan vanhempien vähäinen riitely ja panostus perheen hyvinvointiin sekä lapsen läheinen suhde isään sekä äitiin oli yhteydessä tyttöjen myöhäisempään puberteettiin. (Sinkkonen 2010,31-32.) Kun lapsi tulee murrosikään, vuorovaikutus vanhemman kanssa muuttuu. Vuorovaikutus ei ole enää vanhemmasta kumpuavaa ohjausta vaan molemminpuolista keskustelua, neuvottelua ja yhteistä päätöksentekoa. Keskinäinen vuorovaikutus ja hyväksyntä on liitettävissä positiiviseen kehitykseen. Autoritaarinen, laiminlyövä ja negatiivinen vanhemmuus on taas yhteydessä lapsen ongelmakäyttäytymiseen. (Nurmi ym. 2014, 163-164.)

Kognitiivinen kehitys on monimutkainen prosessi, joka kattaa useita eri alueita, kuten tiedonkäsittelyn, muistin, ajattelun ja ongelmanratkaisun taidot (Flavell, 1999). Piagetin kehitysteorian mukaan abstraktin ajattelun kehityskausi alkaa murrosiässä. Kehitysvaiheessa lapsuuden toimintaan rajoittunut ajattelu, joka liittyy vain tiettyyn todellisuuden osaan, väistyy ja nuori oppii ajattelemaan aikaisempaa kriittisemmin ja loogisemmin. (Beard 1999, 118.) Pelko sosiaalisesta arvioinnista ja epäsuotuisa ilmapiiri vähentää toimintaa samoilla aivoalueilla, jotka ovat tarpeellisia kognitiivisen toiminnan ohjaamisessa. Tutkimusten mukaan nuoret osoittivat heikompaa suoriutumista kognitiivisessa tehtävässä, jos ympäröivä tunneilmapiiri oli kielteinen. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Nuorille on tyypillistä käyttäytyä riskialttiilla tavalla (Hermanson & Sajaniemi 2018). Ailahtelu ja impulsiivisuus on selitettävissä keskushermoston keskeneräisyydellä (Sinkkonen 2010,41). Erityisesti pojilla lisääntynyt dopamiinituotanto ajaa nuorta etsimään yhä uudempia voimakkaasti palkitsevia asioita (Hermanson & Sajaniemi 2018). Nuorta tulee suojella omilta impulsseiltaan harkintaky-

vyn puutteellisuuden takia, sillä nuori ei kykene ymmärtämään tekojensa seurauksia (Sinkkonen 2010,44). Useat tutkimukset osoittavat, että kyky vastustaa mielihyvää tuottavaa impulsiivisuutta lisää tulevaisuudessa terveyttä, hyvinvointia ja työuralla menestymistä (Hermanson & Sajaniemi 2018).

Piagetin teorian mukaan nuoret eivät kykene ymmärtämään, että kaikilla ihmisillä on omat erilliset mielipiteet ja ajatukset (Flavell 1999). Sosiaalinen kognitio, eli kyky ymmärtää sekä tulkita muiden tunteita kehittyy jatkuvasti aikuisuuteen saakka. Puhutaan *mentalisaatiosta*, joka lisääntyy nuoruusiässä tapahtuvan muutoksen johdosta. (Paunio & Lehtonen 2016.) Nuoruusiässä tapahtuvat aivomuutokset aiheuttavat sosiaalista kömpelyyttä, jonka isäksi aivot ovat yliherkkiä vastaanottamaan sosiaalista torjuntaa ja hyväksyviä viestejä. Tunteita käsittelevät aivoalueet aktivoituvat erittäin vahvasti juurinkin sosiaalisissa tilanteissa. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Ikätovereilla on siis merkittävä rooli nuoruuden psyykkisen kehityksen tapahtumaketjussa (Aalberg 2016). Yksinäisyyden kuvaillaankin olevan nuoren aivoille kuin myrkkyä. Yksinäisyys heikentää nuoren uskomusta omaan riittävyteen ja pärjäämiseen. (Kosola 2020.)

Murrosiän alkaessa nuori alkaa nähdä itseään uudenaikaisena yksilönä. Seksuaalisuus ja sen eri muodot alkavat kiinnostamaan nuorta (MLL 2023c). Fysiologiset sekä kehon muutokset vaikuttavat sekä muuttavat nuoren minäkuvaa. Vaikutukset näkyvät siinä, miten ympäristö reagoi yksilön muutokseen. Esimerkiksi varhain puberteetin saavuttaneet saavat erilaista palautetta vanhemmilta vastakkaisen sukupuolen edustajilta verrattuna myöhään puberteetin kokeneisiin tyttöihin ja poikiin. (Nurmi ym. 2014,146.) Nuori voi esimerkiksi kokeilla omaa seksuaalista viehättävyyttään muuttamalla ulkonäköään tai erilaisella käytöksellä, joka voi olla provosoivaakin. Riskikäyttäytymistä ehkäisee nuoren hyvä itsetunto sekä luotettava tieto seksuaalisuudesta. (MLL 2023c.)

Nuorilla saattaa esiintyä muutoksia ihailun kohteissaan, kun he siirtyvät pois idoli- ja kaukorakkauksista. Tällöin nuorten ihailemat henkilöt alkavat usein olla heidän ikätovereitaan. Nuoruuden ailahtelevuus voi saada heidät pohtimaan omaa seksuaalista suuntautumistaan, kuten homoutta tai biseksuaalisuutta. Mitä paremmin nuoret ymmärtävät nuoruuden ambivalenssin ja seksuaalisen identiteetin monimuotoisuuden, sitä vähemmän he pelkäävät omia tunteitaan ja

kiinnostuksen kohteitaan. Ensimmäisissä seurustelusuhhteissa nuori voi kokea pelkoa, joka estää heitä ryhtymästä yhdyntään. Esimerkiksi kouluterveyskyselyn mukaan suutelu- ja halailukokemuksia on noin puolella peruskoulun 8. luokan loppuun mennessä olevista tytöistä. Pojista intiimejä hyväilykokemuksia on taas noin neljänneksellä. Yhdeksännen luokan loppuun mennessä noin kolmannes tytöistä ja runsas neljännes pojista on kokenut yhdynnän. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että varhainen sukupuolinen aktiivisuus voi liittyä psykososiaalisen kehityksen ongelmiin. Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että peruskouluikäisten poikien depressiivisyydellä oli yhteys yhdyntäkokemuksiin. Samanlainen yhteys havaittiin tytöillä, joilla oli ollut useita yhdyntäkumppaneita. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003,210.)

Viime aikoina nuorten sukupuoleen liittyvä ahdistus on ollut kasvussa länsimaissa. Erityisesti nuoruusiässä ilmenevä sukupuolidysforia näyttää yleistyvän. (Katiala-Heino, Työläjärvi & Suomalainen 2018, 2041.) Osa nuoruuden kehitystä on pyrkimys löytää oma seksuaali- ja sukupuoli-identiteetti. Tähän liittyy usein epävarmuus, tiedonjanoisuus ja tarve tulla ymmärretyksi liittyen omaan seksuaali- ja sukupuoli-identiteettiin. Nuoret tarvitsevat mahdollisuuksia ja tilaa keskustella ja oppia omasta seksuaali- ja sukupuoli-identiteetistään, jotta he voivat ymmärtää sitä paremmin. Eräs tutkimus osoittaa, että nuoret ovat sitä mieltä, että oppimateriaaleissa on oletus, että kaikki ovat heteroseksuaalisia. He toivoisivat oppivansa enemmän lesboudesta, homoudesta, biseksuaalisuudesta ja sukupuolivähemmistöistä. Monissa kysymyksissä nousi esille pelko homoseksuaalisuudesta, koska se koettiin leimaavana. (Santalahti 2018.)

Identiteetti on Erik H. Eriksonin vuonna 1950 esittelemä käsite, jota on tutkittu ja määritelty monin eri tavoin eri tieteenaloilla viimeisten vuosikymmenten aikana. Eriksonin (1968) kuvaaman määritelmän mukaisesti identiteetti tarkoittaa yksilön subjektiivista kokemusta omasta itsestään yhtenäisenä ja jatkuvana olentona. (Iisakka 2018,2.) Kuuluisan James Marcian kehittämän teorian mukaan identiteetin kehitys voidaan jakaa kahteen eri mekanismiin: aluksi nuori tutkii erilaisia aikuisuuden rooleja, jonka jälkeen nuori hiljalleen sitoutuu niihin. Näihin kahteen prosessiin nojaten Marcia jakaa identiteetin kehityksen neljään eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on *identiteettidiffuusio*, jossa nuori ei etsi identi-

teettiä tai ole sitoutunut identiteettiinsä. Toisena vaiheena on *moratorio* eli etsintävaihe, jossa nuori etsii identiteettiään, muttei ole vielä löytänyt sitä. Kolmantena vaiheena on *omaksuttu identiteetti*, jolloin nuori on sitoutunut ratkaisuihin identiteetin suhteen ja lopettanut sen etsimisen. Viimeisenä vaiheena on *saavutettu identiteetti*, jolloin nuori on sitoutunut ratkaisuihin käytyään läpi identiteetin etisintävaiheen. Teoria perustuu tiettyyn logiikkaan: *identiteettidifuusiosta* voidaan siirtyä jokaiseen muuhun vaiheeseen, mutta *moraatiovaiheesta* ainoastaan saavutettuun identiteettiin.

Nuoret eivät välttämättä kumminkaan siirry oletetulla tavalla tietystä identiteettivaiheesta toiseen. Useammat nuoret aikuiset saattavat olla *identiteettidifфуusio* vaiheessa, vaikka ikänsä puolesta näin teorian mukaan ei tulisi olla. (Nurmi ym. 2014, 160-161.) Ihmisellä on yksilöidentiteetti eli kokemus itsestä muista eroavana yksilön. Tämän lisäksi ihmisellä on myös sosiaalinen identiteetti, joka perustuu siihen, että yksilö samaistuu johonkin ryhmään esimerkiksi asuinpaikkakuntaan, kulttuuriin tai etniseen ryhmään. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2008.) Ihmisellä on siis monia osa-alueita omassa identiteetissään, kuten etninen tausta, uskonnollinen vakaumus, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti, arvot ja tavoitteet (Katiala-Heino, Työläjärvä & Suomalainen 2018, 2042-2043).

Eriksonin tunnetun kehitysteorian mukaan ihmisen kehityksessä on kahdeksan vaihetta, joita kutsutaan myös psykososiaalisiksi kriiseiksi. Näistä vaiheista viides pitää sisällään identiteetin kehittymisen nuoruudessa. Eriksonin mukaan nuoruuden kehityskriisin onnistuneena tuloksena nuorelle syntyy oma identiteetti. Kehityskriisiä pidetään epäonnistuneena silloin, kun identiteetti ei pääse kehittymään, jolloin nuori ei ole kykeneväinen tekemään päätöksiä omaan elämäänsä liittyen. (Erikson 1968.) Identiteetin kehitykseen kuuluu identiteetin kyseenalaistaminen, erilaisten identiteettivaihtoehtojen tutkiminen sekä identiteettisitoumusten muodostaminen. Identiteettikriisi kuuluu nuorilla normaaliin kehitykseen, ennen kuin vankka ja selkeä identiteetti kehittyy. (Branje 2021.) Nuoruudessa koetun kriisin kautta yksilö saavuttaa kyvyn sitoutua tärkeisiin ihmissuhteisiin. Nuoruudessa on kumminkin riski sille, että identiteettirollit hajaantuvat ja tulevat epäselviksi, mikä tarkoittaa sitä, että henkilö voi kokea vaikeuksia määrittää, kuka hän on ja mitä hän oikeastaan haluaa olla. (Vartiainen 2019, 8-



9.) Kokonainen identiteetti on oletettavasti kytköksissä psykososiaaliseen hyvinvointiin (lisakka 2018, 1).

## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteina on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa sekä rakentaa uutta teoriaa (Salminen 2011). Kyseessä on monipuolinen menetelmä, jossa voidaan tunnistaa, vahvistaa tai kyseenalaistaa aiempien tutkimuksen asettamat kysymykset sekä havaitsemaan nykyisen tutkimustiedon mahdollisia ristiriitoja tai tiedon puutteita. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Kirjallisuuskatsauksen tutkimusprosessin tarkoituksia ovat muun muassa: tutkimuskysymyksiin vastaaminen, tutkimusaiheeseen liittyvien käsitteiden määrittäminen, aikaisempien tutkimusten kokoaminen, tutkimustulosten ristiriitaisuuksien tarkasteleminen, teoreettisen taustan löytäminen ja tutkimustulosten tulkitseminen. (Kankkunen, Vehviläinen- Julkunen 2015,93.)

Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös arvioida olemassa olevaa teoriaa sekä koota kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittavaa ilmiötä pystytään kuvailemaan laaja-alaisesti ja käytettävät aineistot ovat laajoja. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus puolestaan on tiivistelmä jonkin tietyn aihepiirien aiempien tutkimusten olennaisesta sisällöstä. (Salminen 2011.) Valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä sen lähtökohdat sekä tavoitteet palvelevat parhaiten aiheitamme sekä sen aineiston valintaa.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tehdessä aineistoa koskevista rajauksista voidaan poiketa tiedonhaun prosessin aikana, jos tämä palvelee paremmin tutkimuskysymykseen vastaamista. Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyön tiedonhakuprosessissa käytetään aineistohakua. Tärkein kriteeri aineiston valintaan on sen sopivuus ilmiölähtöiseen ja tarkoituksenmukaiseen tarkasteluun tutkimuskysymykseen suhteutettuna. (Kangasniemi ym. 2013.)

## 4.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja objektiivisesti sekä systemaattisesti. Se on laadullisen analyysin metodi. Sisällönanalyysi on yksinkertaisesti tekstianalyysia, joka mahdollistaa tietynlaisia käsitteellisiä vapauksia, mutta asettaa myös tiettyjä rajoja. Analyysin tarkoituksena on luoda selkeä kuva tutkittavasta ilmiöstä sekä tuottaa käsiteltävä aineisto yksinkertaisempaan muotoon, josta voidaan tehdä selkeitä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117-145.) Toteutamme opinnäytetyön sisällönanalyysin aineistolähtöisenä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston valinta ja sen analysointi ovat aineistolähtöistä ja voivat tapahtua samaan aikaan opinnäytetyön prosessissa. (Kangasniemi ym 2013.)

## 4.3 Aineistonkeruu ja menetelmät

Rajasimme tiedonhaussa valitut lähteet siten, että niiden sisältö vastaa tutkimuskysymyksiin ja liittyvät aiheeseen. Poissulkukriteereitä ovat yli kymmenen vuotta vanha tutkimusaineisto sekä tutkimuksen/artikkelin epärelevanttius tutkittavaan aiheeseen sekä tutkimuskysymykseen liittyen. Poissulkukriteerit koskevat vain tuloksissa käsiteltyjä tutkimuksia. Poissulkukriteereiden avulla taakamme aineistojen sopivuuden sekä tutkimustulosten ajantasaisuuden. Aineistot, jotka ovat yli kymmenen vuotta vanhoja, on myös rajattu pois, sillä sosiaalinen media on aiheena ajallisesti tuore ja muuttunut viime vuosien aikana nopeasti. Sisäänottokriteereitä ovat alle kymmenen vuotta vanhat aineistot sekä tutkimuskysymyksiin vastaavat aineistot. Aineistojen luotettavuus on myös otettu huomioon aineistoja valitessa. Alla on kuvattu taulukon muodossa aineistojen poissulku- sekä sisäänottokriteerit (Taulukko 2).

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Alle 10 vuotta vanha aineisto	Yli 10 vuotta vanha aineisto
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Aineiston kieli on englanti, suomi tai ruotsi	Aineisto on jollakin muulla kielellä kuin englanti, suomi tai ruotsi

Taulukko 2

Tiedonhaku aloitettiin keväällä 2023. Tutkimuskysymystä päädyttiin myös muokkaamaan sopivammaksi tiedonhaun tulosten perusteella sopivammaksi. Suomalaisia ja ruotsalaisia aiheeseen liittyviä tutkimuksia oli hyvin vähän, jonka takia opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset ovat pääasiassa kansainvälisiä. Tiedonhaussa hyödynnettiin aiheeseen liittyviä englanninkielisiä asiasanoja. Opinnäytetyön tiedonhaussa käytetyt tietokannat ovat PubMed, Medic, Cinahl, PsycInfo ja Google Scholar. Helmenkasvatusmenetelmän avulla löydettiin myös aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja lähteitä. Tiedonhaun sisäänottokriteerinä olivat vähintään kymmenen vuotta sitten julkaistut vertaisarvioidut tutkimukset. Tiedonhaku on tarkennettu alla olevassa taulukossa (Taulukko 3).

Taulukko 3.

PVM	Tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	Tulos kpl	Arviointi
23.4	Cinahl	Social media or internet or social network AND youth or young people or teenag* or adolescent* AND psychological development	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	17	Suurin osa ei liittynyt aiheeseen. Valittiin yksi artikkeli, joka vastasi tutkimuskysymykseen.
16.5	Medline	Sosiaali* media or internet AND nuor* psyykki* kehity*	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	43	Mikään ei vastannut tutkimuskysymykseen
14.6	PubMed	Social media or internet AND adolescent or teenager AND psychosocial development	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	54	Valittu 4 artikkelia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen
14.6	Helmenkasvatus artikkelista Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents:		2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	3	Valitut kolme artikkelia vastasivat tutkimuskysymykseen

	Evidence from a population-based study				
24.6	Medic	Social media OR internet AND Youth OR adolescent AND identity development	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	85	Kaikkia tuloksia ei käyty läpi. Valittiin 4 artikkelia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen
3.7	PsycInfo (Ovid)	Social media/ social network /internet AND youth/adolescent/teenager AND cyberbullying/online bullying	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	117	Kaikkia tuloksia ei käyty läpi. Tuloksista valittiin 4 tutkimusta, jotka liittyivät aiheeseen.
19.7	Google Scholar	Social media/ social networks AND emotional development in adolescence	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	47	Suurin osa vastasi tutkimuskysymykseen. Tuloksista valittiin kolme artikkelia, jotka liittyivät aiheeseen.
25.8	PsycInfo (ovid)	Social media AND youth/ adolescent AND identity development/identity formulation	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	27	Suurin osa liittyi aiheeseen. Tuloksista valittiin kaksi aiheeseen liittyvää tutkimusta
26.8	PubMed	Social media AND adolescent/youth/teenager AND mental health/wellbeing	2013-2023 julkaistut vertaisarvioidut artikkelit	11	Kaikki liittyivät aiheeseen Tutkimuksia valittiin kolme

## 5 TULOKSET

### 5.1 Tulosten analysointimenetelmä

Tuloksissa käytettyjä tutkimuksia on analysoitu sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysia on toteutettu luokittelemalla tutkimustuloksia ala-, ylä- sekä pääluokkiin tulosten selkeyttämiseksi.

Tutkimus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. 2015. Espanja.	Masentuneisuus Ahdistuneisuus Kiusatuksi tuleminen	Vaikutukset mielialaan	Vaikutukset masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen

Liite 3. Esimerkki sisällönanalyysin toteuttamisesta.

### 5.2 Sosiaalisen median vaikutukset identiteetin kehitykseen

Sosiaalinen media luo nuorille hyvät puitteet vuorovaikutukseen eri taustoista tulevien ihmisten kanssa. Tämän ansiosta nuorilla on mahdollisuus peilata itseään muihin aikaisempaa laajemmin. Tämä tutkitusti vahvistaa nuoren identiteettiä ja itsetuntemusta. Verkossa tapahtuvan viestinnän onkin todettu olevan hyödyllistä itsetunnolle, ellei se ole pakonomaista. (Valkenburg, Peter 2011, 124.) Identiteetin status, eli missä kehitysvaiheessa identiteetti on, vaikuttaa pitkälti siihen millainen vaikutus sosiaalisella medialla on identiteettiin. Identiteettiin sitoutumattomilla nuorilla on suurempi riski paeta reaali maailman tilanteita virtuaali maailmaan. Tällaisille nuorille on myös tunnusomaista ilmaista itseään avoimemmin virtuaaliympäristössä, koska se ei vaadi samanlaista sosiaalista sitoutumista ihmissuhteisiin. (Monacis ym 2017.)

Sosiaalisen median vaikuttajat ovat sosiaalisen median käyttäjiä, jotka ovat suurella seuraajamäärällään luoneet sosiaalisesta mediasta ammatin. Tutkimusten mukaan heitä pidetään tärkeinä roolimalleina ja niin sanottuina sosiaalisen median julkisuuden henkilöinä (*micro-celebrity*). Tyypillistä vaikuttajille on tiivis yhteys seuraajakuntaan ja saatavilla oleminen, joka ylläpitää seuraajien sitoutu-

vuutta vaikuttajaan. Vaikuttajien suoraan yleisölle puhuminen esimerkiksi videoiden kautta luo parasosiaalisen vuorovaikutuksen vaikuttajan ja yleisön välille. Tällä tarkoitetaan seuraajien yksipuolista tunnetta siitä, että heillä on henkilökohtainen suhde mediapersoonan kanssa. Nuoret voivat osallistua vaikuttajien sisältöön seuraamalla, kommentoimalla, tykkäämällä tai jakamalla vaikuttajien tuottamaa sisältöä. Myös oman sosiaalisen median sisällön tuottaminen voi toimia vastauksena tai pohjautua vaikuttajien sisältöön. Vaikuttajien tuottama sisältö tarjoaa nuorille viihteen lisäksi myös esimerkkejä identiteeteistä. He toimivat idoleina joihin nuoret voivat samaistua erityisesti silloin kun on kyse heidän kanssaan samankaltaisista vaikuttajista. (Eldik, Kneer, Lutkenhaus, Jansz 2019.)

### **5.3 Sosiaalisen median vaikutukset seksuaaliseen kehitykseen ja kehonkuvaan**

Tutkimusten mukaan noin yksi kolmasosa nuorista suosii verkkoviestintää kasvotusten tapahtuvan viestinnän sijaan keskustellessaan intiimeistä aiheista, kuten rakkaudesta ja seksistä (Valkenburg, Peter 2011, 122). Sosiaalisen median käytöllä on tutkitusti myös yhteyksiä nuorten tyttöjen väliseen ulkonäkövertailuun. Tulosten perusteella sekä kuvien selaaminen Instagramissa, että niiden julkaiseminen oli suoraan yhteydessä kehonkuvaan vaikkakin päinvastaisella tavalla. Ikätovereiden kuvien selaaminen oli yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan, kun taas itsestä julkaistulla kuvalla oli positiivinen yhteys kehonkuvaan. Tutkimuksen yhteenvedona voidaan sanoa, että sosiaalisen median välityksellä tapahtuva vuorovaikutus ikätovereiden välillä on yhteydessä tyttöjen käsitykseen kauneudesta. (Chang, L., Li, P., Ming Loh, R.S., Hui Chua, T. 2018.)

Tutkijat ovat korostaneet sitä, että kehon vertailu mediassa saattaa olla tiiviimmin yhteydessä kehotyötyttömyyteen varhaisessa murrosiässä, jolloin nuori on erityisen haavoittuvainen. Ongelmallista on myös se, kuinka nuoret käyttävät sosiaalista mediaa alustana, jossa ihmisiä ei kohdellaan kehoina persoonallisuuksien sijaan. Tämä johtaa sekä muiden että itseensä kohdistuvaan esineellistämiseen. (Bryant 2018,12,18.)

Tutkimusten mukaan mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet tyttöjen keskuudessa. Yksi syy tähän on se, että tytöillä on enemmän ulkonäköpaineita. Tämän lisäksi tytöt reagoivat vahvemmin tunteilla negatiivisiin tapahtumiin sosiaalisessa mediassa. Tämän perusteella ei voida kumminkaan yleistää, että sosiaalinen media olisi tytöille haitallisempaa. (Nesi 2023, 23:43-25:39.) Ongelmallisena voidaan pitää sitä, että vanhemmat ylisuojelevat ja eristävät lapsensa todellisesta maailmasta sen sijaan, että opettaisivat lapsille tarvittavat taidot itsensä suojelemiseksi. Nuorille sekä heidän vanhemmilleen olisi hyödyllistä opettaa millainen jaettu sisältö kuten kieli, tieto tai kuvat tekevät heistä haavoittuvaisempia saalistajille. (Deogracias 2014.)

#### **5.4 Sosiaalinen media uhkana nuoren psyykkiselle kehitykselle**

Sosiaalisen median vaikutusta tiedonkäsittelyyn ei ole paljoakaan tutkittu verrattuna esimerkiksi sosiaalisen median vaikutusta mielialaan (Lara & Bokoch 2021). Tutkimusten mukaan teknologian käyttö ennustaa kumminkin teineillä ongelmia tarkkaavaisuuden kanssa (Rosen, Lim, Felt & Carrier, Cheever 2014,14). Toisaalta sosiaalinen media tarjoaa nuorille kehityksen ja oppimisen kannalta tärkeitä taitoja: monet nuoret oppivat koulussa käyttämään menestyksekkäästi blogeja opetustyökaluina, mikä vahvistaa muun muassa englannin kielen, kirjallisen ilmaisun ja luovuuden taitoja. (Christofferson 2016, 26.)

Amerikkalaistutkimuksen mukaan psykologista hyvinvointia mittaavat tulokset eivät eronneet toisistaan lapsilla ja nuorilla, joilla ei ollut lainkaan ruutuaikaa verrattuna lapsiin ja nuoriin, joiden ruutuaika oli yhden tunnin tai vähemmän. Sen sijaan runsas ruutuaika oli yhteydessä huonompaan psyykkiseen hyvinvointiin. Keskitason riskin (noin 4h ruutuajan) omaavilla nuorilla oli useimmilla myös merkittävä riski heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin. Suhteellisen riskin (7h ruutuajan) tai sen ylittävillä oli kaksinkertainen riski heikompaan hyvinvointiin. Ruutuajan pituus ilmeni tehtävien keskeyttämisenä, uteliaisuuden puutteena sekä riitelynä huoltajien kanssa. (Twenge & Campbell 2018.) Erään tutkimuksen valossa korostettiin kumminkin sitä, ettei vanhempien ja opettajien tulisi keskittyä niin paljon siihen, kuinka paljon nuoret viettävät aikaa verkossa, vaan siihen, kuinka he viettävät aikaa verkossa. (Odgers 2020.)



Lapsuuden kiintymyssuhteella on merkitystä siihen, miten lapsi käyttää älylaitteita. Turvattomasti vanhempiin kiintyneet lapset ajautuvat helpommin etsimään hyväksyntää ja mielihyvää älylaitteista. (Monacis ym. 2017.) Tärkeää olisi, että vanhemmat olisivat perillä nuorten sosiaalisen median käytöstä. Perheessä olisikin hyvä käydä avointa keskustelua sosiaalisen median käyttöön liittyen. Näin nuorten ei tarvitsisi pohtia sosiaalisen median tapahtumia ja niistä nousevia kysymyksiä yksin. Jonkinlaiset selkeät rajat sosiaalisen median käytölle tulisi kumminkin asettaa, jotta voitaisiin ainakin osittain välttyä sosiaalisen median varjopuolilta. (Nesi 2023, 14:30-14:58.) Toisaalta vanhempien liiallinen kontrollointi nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyvissä asioissa voi rikkoa vanhempien ja teinien välistä luottamusta. Vahtiminen voi johtaa jopa nuorten päätöksentekotaitojen heikkenemiseen. (Deogracias 2014.)

Nuorilla on ristiriitaisia ajatuksia sosiaalisen median vaikutuksista heidän elämässään. Erään raportin mukaan suurin osa teineistä (45%) ei ajattele sosiaalisella mediallylla oleva positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia nuorisoon. 31% sanoo sosiaalisen median vaikuttavan heihin enimmäkseen positiivisesti, kun taas 24% kuvailee vaikutusten olevan pääasiassa negatiivisia. (Anderson, M., & Jiang, J.2018, 5.) Nuorilta kysyttiin, miten sosiaalisesta mediasta voitaisiin tehdä nuorille sopivampi. Tähän vastattiin, että sosiaalisen median sisällöt voisivat olla positiivisempia, iälle sopivampia, yksityisyyttä suojaavia, ja turvallisempia. (Nesi 2023, 9:30-10:08.)

Sosiaalisen median saalistajat ovat tietoisia nuorten haavoittuvaisuudesta ja siitä kuinka paljon nuoret viettävät aikaa sosiaalisessa mediassa. Nykyaikana riski joutua seksuaalirikollisen uhriksi onkin aikaisempaa suurempi teinien jatkuvan sosiaalisen median käytön myötä. (Christofferson 2016,22.)

## **5.5 Sosiaalisen median vaikutukset emotionaaliseen kehitykseen**

Sosiaalisessa mediassa tapahtuva positiivinen vuorovaikutus auttaa vahvistamaan nuoren emotionaalista terveyttä. Itsensä esille tuominen sosiaalisessa mediassa kehittää nuorten identiteettiä sekä luottamusta muihin, joka on hyö-

dyllistä nuoren emotionaaliseen kehitykselle. Sosiaalisessa mediassa profiilivuilla näkyvät positiiviset vuorovaikutukset voivat tehdä nuoresta pidetyimmän ikätovereiden silmissä. (Christofferson 2016.) Sosiaalisen median aiheuttamalla ulkopuolisuuden tunteella on taas negatiivinen vaikutus itsetuntoon, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä merkityksellisyyden tunteeseen. Ulkopuolisuuden tunteella on vaikutus mielialaan ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksissa ilmenee myös, että sosiaalisessa mediassa saatu negatiivinen palaute ja uhriksi joutuminen vaikuttavat negatiivisesti emotionaaliseen kehitykseen. (Bryant 2018, 16.)

Internetin ja sosiaalisen median liiallisen käytön on osoitettu liittyvän psyykkisiin oireisiin sekä psykiatrisiin häiriöihin. Liiallinen käyttö on yhdistetty myös arkielämän hallinnan, emotionaalisen vakauden sekä ihmissuhteiden heikkenemiseen. Tutkimukset ovat myös osoittaneet internetiriippuvuuden korreloivat impulsiivisuuden ilmentymiseen. (Diotaiuti ym 2022.) Eräässä aivojen hermotoimintaa käsittelevässä tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan erityisesti niitä hermojärjestelmiä, jotka ovat yhteydessä käyttäytymiseen. Käyttäytyminen on hyvin oleellista nuorten sosiaalisen median käytössä. Hermojärjestelmiin kuuluvat muun muassa sosiaalisen palkinnon käsittely, tunteiden käsittely ja säätely sekä *mentalisaatio*. Hermojärjestelmien keskeneräisyyden takia nuoret ovat niin herkkiä verkossa tapahtuville vertaisvaikutuksille sekä hylkäämisen ja hyväksymisen kokemuksille. (Crone & Konjin 2018.)

## **5.6 Nettikiusaamisen vaikutus nuorten psykososiaaliseen kehitykseen**

Vertaissuhteet vaikuttavat vahvasti teini-ikäisten päätöksenteossa, mikä näkyy riskien ottamisena ja niihin kannustamisena kavereiden ollessa läsnä. Tämä pätee myös verkkoympäristössä. Eräässä seurantatutkimuksessa raportoitiin, että nuoret, jotka lähettivät enemmän tekstiviestejä, raportoivat yllättävästi vähemmän masennusta kuin nuoret, jotka lähettivät harvemmin tekstiviestejä. (Odgers 2020.) Kehitysvaiheeseen liittyvä herkkyys voi johtaa kumminkin haitallisiin vaikutuksiin kuten itseen kohdistuviin epärealistisiin vaatimuksiin, tietolähteiden sokeaan uskomiseen ja tunteiden säätelyn ongelmiin, jotka näkyvät mediakäyttämisenä. (Crone & Konjin 2018.)

Viimeaikaiset tutkimukset teknologian välityksellä tapahtuvasta viestinnästä osoittavat, että mahdollisuus anonyyminä viestimiseen lisää *deinduvaation* vaikutuksia. (Valkenburg 2011, 122.) Deinduvaatio tarkoittaa yksilöllisyyden heikkenemistä, joka voi altistaa ryhmäpaineelle ja vastuun hajauttamiselle. (Oxford reference n.d.) Anonyyminä pysyminen voi lisätä nuorten impulsiivisia reaktioita, jotka saattavat johtaa aggressiivisiin ja loukkaaviin kommentteihin, seksuaaliseen häirintään ja kiusaamiseen verkossa. (Valkenburg 2011, 122.)

Ei-reaaliaikainen kommunikointi mahdollistaa kiusaajille viestin huolellisen räätälöinnin siten, että sen sisältö saattaa olla erityisen kivuliasta nettikiusaamisen uhrille. (Valkenburg 2011, 123.) Sosiaalista mediaa käsittelevän raportin mukaan nuoret, jotka kuvailivat sosiaalisen median vaikutuksia pääosin negatiivisina, kokivat sosiaalisen median lisäävän kiusaamista muun muassa siksi, että se tarjoaa kiusaajille paljon suuremman yleisön. Tutkittavat saivat omin lausein kertoa näkemyksistään. Eräs kommentoikin, että nimettömänä on helppoa sanoa lähes mitä vain, mikä lisää sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia. (Anderson & Jiang 2018, 6.)

Hyvin kehittyneiden sosiaalisten taitojen on tutkittu suojaavan kiusaamiselta, mukaan lukien nettikiusaamisen sekä sen uhriksi joutumisen. Kehittymättömät sekä alhaiset sosiaaliset taidot voivat puolestaan aiheuttaa itsekkyyttä, välinpitämättömyyttä sekä empatian puutetta. Nämä puolestaan voivat aiheuttaa sosiaalisia ongelmia kuten aggressiivista käytöstä ja aiheuttaa konflikteja ryhmien välille. (Reżbisz, Jasińska-Maciażek, Grygiel, & Dolata 2023.)

Nettikiusaamiseen on todettu aiheuttavan henkistä stressiä, sosiaalista ahdistuneisuutta, päihteiden käyttöä sekä masennusoireita. Itsemurha-ajatukset sekä -yritykset on liitetty myös nettikiusaamisen riskeiksi. (Bottino ym 2015.) Viimeisen vuosikymmenen aikaiset tutkimukset osoittavat, että nuoret, joilla on ongelmia elämässään netin ulkopuolella kohtaavat myös internetin negatiiviset vaikutukset todennäköisemmin. Jo valmiiksi haavoittuvaisessa asemassa olevat, ovat siis alttiimpia saamaan negatiivista palautetta sosiaalisessa mediassa. (Odgers, Jensen 2020, 147.)

## 5.7 Sosiaalinen media riippuvuuden kohteena

Lapsuudessa muodostuvalla kiintymyssuhteella on merkitystä internetriippuvuuden syntymiseen. Tutkimusten mukaan internetriippuvuuden syntymiseen vaikuttavat identiteettiin ja kiintymyssuhteeseen liittyvät riski- ja suojaavat tekijät. Lapsuudessa koettu emotionaalista, fyysinen tai seksuaalinen väkivalta lisää taipumusta käyttää internettiä pakokeinona. Näin nuori voi suojautua yksinäisyyden tunteilta ja peloilta liittyen todellisiin vuorovaikutustilanteisiin. (Monacis ym. 2017.) Microsoftin tutkija ja New Yorkin yliopiston professori Boyd on sitä mieltä, että nuorten suuret sosiaalisen median käyttömäärät leimataan usein riippuvuudeksi.

Nesi argumentoi podcastissa, että sosiaalisesta mediasta puhuttaessa ei ole näyttöä siitä, että pakonomaisesti tai ongelmallisesti tapahtuvaa sosiaalisen median käyttöä voitaisiin kutsua riippuvuudeksi. Sosiaalisessa mediassa tapahtuu sekä hyviä että huonoja asioita, jonka takia sanaa "riippuvuus" saattaa olla liioiteltua. Kuitenkin osa siitä, mitä sosiaalinen media sisältää, voi olla todella hyödyllistä, suojaavaa ja sosiaalista sekä lapsille että aikuisille. (Nesi, 2023.) Suuri käyttömäärä voi kumminkin johtua yksinkertaisesti siitä, että se on yksi harvoista sosiaalisista tilanteista, jossa nuoret voivat olla vapaasti ilman aikuisten valvontaa. (Deogracias 2014.)

## 5.8 Sosiaalisen median yhteys ahdistuneisuuteen ja masennukseen

Masennus sekä itsemurhakäyttäytyminen ovat lisääntyneet viimeisen kahden vuosikymmen aikana nuorten keskuudessa. Samalla ajanjaksolla sosiaalinen media on nostanut suosiotaan nuorten keskuudessa. Sosiaalisen median yhteyttä masennukseen sekä itsemurhakäyttäytymiseen on tutkittu viime vuosina suhteellisen paljon. (Vidal, Lhaksampa, Miller & Platt 2020) Amerikkalaistutkimuksen tulosten mukaan yli seitsemän tunnin ruutu-aika nosti yli kaksinkertaisesti riskiä sairastua ahdistuneisuushäiriöön tai masennukseen 14-17 vuotiaiden nuorten keskuudessa. Myös ammattiavun piiriin hakeutumisen ja lääkityksen käytön todennäköisyys oli suuren ruutuajan omaavilla nuorilla yleisempää. (Twenge & Campbell 2018.)

Positiivisia vaikutuksia on myös raportoitu liittyen ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Sosiaalinen kompensatiohypoteesi *The social compensation hypothesis* väittää, että internet on erityisen hyödyllinen yksinäisille ja sosiaalisesti ahdistuneille nuorille. Verkossa tapahtuvan viestinnän hallittavuuden ansiosta tällaiset nuoret kykenevät olemaan avoimempia, joka helpottaa ystävyysuhteiden luomista. Tämä taas helpottaa ystävyysuhteiden muodostamista. (Valkenburg, Peter 2011, 124.)

Monissa maissa on havaittu, että nuorten emotionaaliset ongelmat ovat lisääntyneet 1980-luvulta lähtien. Yhdysvalloissa on myös havaittu nopea kasvu nuorten masennusoireissa ja itsemurhakäyttäytymisessä. Itsemurhien määrä on kasvanut kaikissa ikäryhmissä, mutta erityisen huolestuttavaa on, että itsemurhat ovat kolminkertaistuneet 10–14-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa vuosien 1999 ja 2017 välillä. Teknologioiden käytön lisääntyessä on herännyt kysymys siitä, onko näyttöaika ja erityisesti sosiaalinen media syy mielenterveysongelmien lisääntymiseen. Aiheesta on tehty useita tutkimuksia, joista osa viittaa sosiaalisen median ja älypuhelimien käytön aiheuttavan vakavia mielenterveysongelmia kuten masennusta ja itsemurhariskiä. Tästä ei ole kumminkaan saatavilla laajempaa tutkimusnäyttöä. (Odgers 2020.)

## **5.9 Sosiaalisen median vaikutukset nuorten vertaissuhteisiin**

Internetin ansiosta nuoret voivat nykyään olla vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa, joiden kanssa heidän ei ole mahdollista tavata niin usein tai helposti (Valkenburg, Peter 2011, 123). Nuorten vanhemmilla on usein pelkoja nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyen. Huomionarvoista on kumminkin se, että aikuisten reaktiot näihin pelkoihin voivat estää nuorten kykyä oppia ja kehittyä sosiaalisen median kautta. (Deogracias 2014.)

Eräässä raportissa ilmenee, että nuoret, joilla oli enimmäkseen positiivisia kokemuksia sosiaalisesti mediasta, korostivat muun muassa sosiaalisen median vuorovaikutusmahdollisuuksia, itseilmaisua, oppimismahdollisuuksia, vertaistukea ja viihdykettä, joita sosiaalisen median sisällöt tarjoavat (Anderson & Jiang 2018, 5). Tulokset tutkimusten välillä ovat ristiriitaisia. Toisen nettikyselyn mu-

kaan 17% vastaajista kokee sosiaalisen median johtavan vähemmän merkityksellisiin ihmiskontakteihin. Samassa tutkimuksessa tuli ilmi, että nuoret, jotka käyttävät jatkuvasti sosiaalista mediaa, ovat yhtä todennäköisesti sosiaalisia ystäviensä kanssa sosiaalisen median ulkopuolellakin. (Anderson & Jiang 2018, 7-8.)

Suomalaiskysely osoitti, että yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista kokivat käyttävänsä nettiä suunniteltua pidemmän ajan (MLL n.d). Amerikkalaiskyselyn mukaan usea nuori koki myös sosiaalisen median vääristävän todellisuutta ja antavan epärealistisen kuvan muiden ihmisten elämästä (Anderson & Jiang 2018, 8). Vaikka verkostoituminen sosiaalisessa mediassa on hyvä asia, sosiaalisen median käyttö rajoittaa teinien kykyä kommunikoida kasvokkain, mikä on välttämätöntä arkielämässä. Tämä näkyy muun muassa siinä, etteivät nuoret ole tietoisia mitä ympärillä tapahtuu liikkueessaan julkisilla paikoilla. (Christoffer-son 2016, 23.)

## 6 POHDINTA

Sosiaalisen median kanavia koskevista tutkimuksista, eniten löytyi tutkimuksia Facebookin vaikutuksista psykososiaaliseen kehitykseen. Uudemmista erityisesti nuorten suosiossa olevista sosiaalisen median kanavista kuten Tik Tokista tai Snapchatista ei ollut löydettävissä yhtä paljon tutkimustietoa. Sosiaalisen median kanavat eroavat toisistaan jonkun verran käyttötarkoituksen, toimintojen ja käyttäjäprofiilien suhteen. Sisällön jakaminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja muut sosiaalisille medioille tyypilliset piirteet esiintyvät taas sosiaalisen median alustasta riippumatta. Voidaan siis pohtia sitä, ovatko tutkimusten tulokset toistettavissa, mikäli kyseessä olisi jokin uudemmista sosiaalisen median alustoista.

Sosiaalisen median vaikutuksista kehonkuvaan oli löydettävissä paljon ajantasaista tutkimustietoa. Puutteellista oli miesten kehonkuvaa koskevat tutkimukset, joita oli huomattavasti vähemmän saatavilla. Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset näkyvät myös tytöillä selkeämmin. (Nesi 2023, 23:43-25:39.) Sukupuolien välillä voi siis olla eroja tarkastellessa sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia. Lisätutkimusta sosiaalisen median vaikutuksista poikien kehonkuvaan tarvittaisiin yhtä lailla. Saatetaan yleisesti olettaa, että pojat vertailevat itseään vähemmän muihin kuin tytöt, vaikkakin vertailu oletettavasti riippuu monista tekijöistä, kuten kulttuurista, yksilön persoonallisuudesta ja elämäntilanteesta. Nuorten kehonkuvalla voi olla vaikutuksia seksuaalisuuteen ja sitä kautta seksuaaliseen kehitykseen. Seksuaalisuus näkyy muun muassa siinä, kokevatko nuoret itsensä halutuksi tai itse seksuaalista halukkuutta. Positiivinen kehonkuva edistää tervettä kommunikaatiota ja avoimuutta seksuaalisissa suhteissa.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettikyselyn mukaan suurin osa nuorista on altistunut näkemään ihmisryhmiin kohdistuvia halventavia viestejä. Isoa osaa nuorista (21%) on myös lähestytty netissä epäasiallisesti (MLL n.d). Erään kyselyn tulokset osoittavat, että vanhemmista 50 prosenttia ja opettajista 42 prosenttia uskoo, että tekoäly ja moderni teknologia voisi auttaa nettikiusaamisen ehkäisemisessä. Esimerkiksi teknologiayritys Microsoftissa kehitetään keinoja, jolla tekoäly voisi vähentää nettikiusaamista viestien kielellisen ja kuvavalvonnan avulla. (OAJ n.d.) Nettikiusaamiseen on vaikeaa puuttua, jonka takia sen

tutkiminen olisi tärkeää. Tutkimustyö voisi lisätä syvempää ymmärrystä nettikiusaamisen syistä, ilmenemismuodoista ja vaikutuksista. Tietoa voitaisiin hyödyntää erityisesti ehkäisystrategioiden kehittämiseksi. Teknologiaa voisi olla suuri apu ratkaisujen löytämiseksi. On olemassa ohjelmia sekä algoritmeja, jotka tunnistavat epäsoveliaita sisältöjä netissä. Jotta tällaisista ohjelmista saadaan vieläkin tehokkaampia ja parempia, tarvitaan lisää nettikiusaamiseen liittyvää tutkimustyötä.

Tieto älylaitteiden koukuttavuudesta oli ristiriitaista. Yksi opinnäytetyössä käytetyistä tutkimuksista viittasi ruutuajan lisäävän riskiä mielenterveysongelmiin. (Twenge & Campbell 2018). Toinen tutkimus taas viittasi siihen, ettei ruutuajalla ole selkeää yhteyttä mielenterveysongelmiin vaan se mihin, nuori käyttää aikansa verkossa ja miten ajankäyttö näkyy nuoren hyvinvoinnissa, on oleellista. (Odgers 2020.) Oleellista on myös huomioida mielenterveysongelmiin liittyvät riskitekijät ja suojaavat tekijät.

Microsoftin tutkija Danah Boyd ajattelee, että sanaa riippuvuus käytetään herkästi väärin nuorten sosiaalisen median käytön yhteydessä (Deogracias 2014). Datan sekä ihmisaivojen asiantuntemuksen avulla voidaan kumminkin tutkitusti koukuttaa asiakkaat: automatisoituminen johtaa siihen, että käsi hakeutuu taskuun huomaamattomasti ja alkaa selailta sosiaalisen median kanavia. Älylaitteiden koukuttavuus ei ole sen suurin haitta, vaan se mitä nuori jättää sen takia tekemättä. Sen myötä ajan taju voi kadota ja nuori ei liiku tai tahdo nähdä kavereitaan. (Huotilainen 2021.) Mitä ovat ne konkreettiset tekijät älylaitteissa ja sosiaalisessa mediassa, jotka tekevät niistä koukuttavia? Näiden tekijöiden selvittäminen voisi auttaa sosiaalisen mediaan kohdistuvan riippuvuuden ennalta ehkäisemiseksi.

Sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa nuorten vertaissuhteisiin. Tulokset vaikutuksista ilmenivät opinnäytetyössämme ristiriitaisina. Voidaan kumminkin tulkita, että sosiaalisen median rooli nuorten elämässä on monimuotoinen ja riippuu suuresti yksilön kokemuksista. Haasteellista on se, kuinka useat olemassa olevat tutkimukset keskittyvät lyhyen aikavälin vaikutuksiin. Olisi tärkeää saada tietoa siitä, miten sosiaalisen median käyttö nuoruudessa vaikuttaa pitkällä aikavälillä. On ymmärrettävää, ettei pitkän aikavälin vaikutuksiin liittyviä tutkimuksia,



sillä sosiaalinen media on tuore ilmiö. Tutkimustieto yksittäisten sovellusten vaikutuksesta nuoren psykososiaaliseen kehitykseen olisi myöskin tärkeää. Sovellusten käyttötarkoituksissa on paljon keskinäisiä eroja, jonka kautta ne oletettavasti vaikuttavat eri tavoin nuoren kehitykseen. Sovellukset kuitenkin kehittyvät nopeasti ja uusia sovelluksia erilaisiin käyttötarkoituksiin kehitetään lisää jatkuvasti, jonka vuoksi tutkimustietoa voi olla vaikeaa luoda yksittäisistä sovelluksista.

Mediakasvatuksen rooli kasvaa yhteiskunnassa yhä enemmän sosiaalisen median käytön kasvaessa. Nuorille on tärkeää jakaa tietoa ja ohjeistaa sosiaalisen median käytöstä ja sen käyttöön liittyvistä haitoista, jotta sosiaalisen median haittoja psykososiaaliseen kehitykseen saataisiin vähennettyä mahdollisimman tehokkaasti. Nuorten suojelemista sosiaalisen median haitoilta voitaisiin viedä lainsäädännön tasolle asti, esimerkiksi luomalla sovelluksille erilaisia haittoja estäviä lainsäädäntöjä haitallista sisältöä koskien. Vastuuta voitaisiin lainsäädännön kautta siirtää sovellusten kehittäjille. Toteutus lainsäädännölle koskien sosiaalista mediaa olisi kuitenkin erittäin hankalaa.

## **6.1 Opinnäytetyön eettisyys**

Opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä eettisiä suosituksia. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumiseksi opinnäytetyön koko prosessin ajan noudatamme tarkasti tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä, tulosten talentamisessa sekä esittämisessä ja tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Opinnäytetyötä tehdessä muiden tutkijoiden työt ja saavutukset otetaan huomioon siten, että heidän tekemäänsä työtä kunnioitetaan ja aineistoihin viitataan asianmukaisella tavalla. (HTK 2021.)

Tutkimuskysymyksen muotoiluvaiheessa ja kaikissa katsauksen vaiheissa huomioidaan tutkimuksen eettiset kysymykset. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä on saanut osakseen arvostelua, koska se on altis menetelmä subjektiivisuudelle ja sattumanvaraisuuksille. Toisaalta kuvailevan kirjallisuus-

katsauksen vahvuutena on pidetty sen kykyä argumentoida ja kohdentaa tarkastelua tiettyihin erityisiin kysymyksiin perustellusti. (Kangasniemi, Utrainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013,292.)

Eettisten suositusten tavoitteita ovat ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessien yhdistäminen, hyvän tieteellisen käytännön edistäminen sekä tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäisy. Osa vastuullista tiedettä on avoimuus, jonka vuoksi opinnäytetyötä tehdessä prosessin etenemisestä, aikataulusta, lähteiden valikoimisesta sekä käytetyistä lähteistä ja niiden sisältämistä tutkimustuloksista ollaan täysin avoimia. Avoimuus kulkee osana opinnäytetyötä kokonaisvaltaisesti suunnitelman tekemisestä lähtien opinnäytetyön julkaisuun. (Arene 2020.)

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Suurin osa opinnäytetyössä käytetyistä tutkimuksista on tehty Amerikassa tai muualla ulkomailla. Vaikka nuorten psykososiaalisen kehityksen vaiheet ovat samankaltaisia maasta riippumatta, on tärkeää tunnistaa tutkimustuloksiin vaikuttavat kulttuurilliset sekä sosiaaliset erot. Yhteiskunnalliset ja sosiaaliset rakenteet voivat vaikuttaa siihen, miten nuoret käyttävät sosiaalista mediaa ja millaisia vuorovaikutusmalleja heillä on verkostoissaan. Suomalaiset nuoret voivat käyttää sosiaalista mediaa erilaisiin tarkoituksiin ja eri intensiteetillä verraten esimerkiksi aasialaisiin nuoriin.

Opinnäytetyössä on huomioitu teknologian käyttö ja levinneisyys siten, ettei mukaan olla otettu kehitysmaissa tuotettuja tutkimuksia. Nuorten sosiaalisen median käytössä voi olla myöskin paljon keskinäisiä eroja. Ikähaarukka nuoren määritelmään viitaten on kuitenkin merkittävä, verraten esimerkiksi 13-vuotiasta sekä 17-vuotiasta keskenään kehityksellisestä näkökulmasta. Oletettavasti heidän sosiaalisen median käyttötarkoituksetkin eroavat keskenään hyvin paljon.

Tutkimusten mukaanottovalintaa hankaloitti tutkimusten saatavuus ja käyttöoikeudet. Tutkimuskysymyksiin vastaavia hyviä tutkimuksia löytyi, mutta useisiin ei Tampereen korkeakoulu yhteisöllä ollut käyttöoikeutta. Tällaisten tutkimusten tiivistelmien ja kuvausten perusteella tutkimus olisi ollut kumminkin hyödyllinen

opinnäytetyöhömmä. Opinnäytetyössä yksi valittu tutkimus ei täyttänyt kaikkia sisäänottokriteereitä (Valkenburg & Peter 2011). Tutkimus ei sopinut julkaisu-vuodeltaan sisäänottokriteereihin. Päädyimme kuitenkin siitä huolimatta otta-maan tutkimuksen mukaan opinnäytetyöhön, sillä sen tieto oli erityisen arvo-kasta ajatellen opinnäytetyön aihetta ja vastasi tutkimuskysymykseen. Monissa muissa aiheeseen liittyvissä ajankohtaisissa tutkimuksissa oli viitattu kyseiseen tutkimukseen.

Kvalitatiivisen tutkimuksen parissa yksin työskentely voi johtaa siihen, että tut-kija sokeutuu omalle tutkimukselleen. Opinnäytetyön luotettavuutta voi siis lisätä se, että opinnäytetyön tekijöitä on yhden sijaan kaksi. Puhutaan *holistisesta har-haluulosta (holistic fallacy)*, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkimusten tekijät sokeu-tuvat tutkimusprosessin aikana johtopäätöksiensä paikkansapitävyydestä. Kvali-tatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteerejä ovat uskottavuus, siir-rettävyys ja vahvistettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkununen 2015,197.)

## 7 LÄHTEET

Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Lastenpsykiatria ja nuoriso-psykiatria. Duodecim oppiportti. E-kirja Viitattu 6.7.2023 [Nuoruusiän psyykkinen kehitys - Duodecim Oppiportti](#)

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 5.5.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Beard, A. R. Piagetin kehityspsykologia. 1971. Helsinki: KK:n kirjapaino.

Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. 2015. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. Scientific Electronic Library Online Viitattu 19.8.2023 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25859714/>

Branje, S. 2021. Adolescent identity development in context. Department of Youth and Family. Viitattu 1.8.2023. <https://www-sciencedirect-com.libproxy.tuni.fi/science/article/pii/S2352250X2100230X?via%3Dihub>

Britannica 2023. Social media. The Editors of Encyclopaedia. Viitattu 26.8.2023. [Social media | Definition, History, Examples, & Facts | Britannica](#)

Bryant, A. 2018. The Effect of Social Media on the Physical, Social Emotional, and Cognitive Development of Adolescents. Honors Senior Capstone Projects 37. Viitattu 26.8.2023 [https://scholarworks.merrimack.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1036&context=honors\\_capstones](https://scholarworks.merrimack.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1036&context=honors_capstones)

Carr, C.T., Hayes, R. A. 2015.. Social Media: Defining, Developing, and Divining. Defining social media. Atlantic Journal of Communication,48. Viitattu 11.8.2023 [Social Media: Defining, Developing, and Divining \(tandfonline.com\)](#)

Chang, L., Li, P., Ming Loh, R.S., Hui Chua, T. 2018. A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. Body image. Volume 29/90,99. Viitattu 17.7.2023 [A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram - ScienceDirect](#)

Christofferson, J. 2016. How is social networking sites effecting teen's social and emotional development: a systematic review. University of St. Thomas Minnesota,23. Viitattu 18.9.2023 [https://ir.stthomas.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1592&context=ssw\\_mstrp](https://ir.stthomas.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1592&context=ssw_mstrp)

Communication Research ASCoR, The Netherlands. Journal of Adolescent Health 48, 121–127. Viitattu 17.8.2023 [showPdf \(jahonline.org\)](#)

Crone, E.A., Konijn, E, A. 2018. Media use and brain development during adolescence. *Conclusion. Nature Communication* 9, 588 (2018). Viitattu 21.10.2023 <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>

Deogracias, A. 2014. Danah Boyd: It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. *Youth Adolescence* (2015) 44:1171. Yale University Press, New Haven, Connecticut. Viitattu 23.4.2023. [Danah Boyd: It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens: Yale University Press, New Haven, Connecticut, 2014, pp. 296, ISBN 973-0-300-16631-6 - ProQuest](#)

Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L & Chirico, A. 2022. Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Front Psychiatry*. Viitattu 24.8.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36147985/>

D'Souza, D. 2023. TikTok: What It Is, How It Works, and Why It's Popular. With more than 2.5 billion downloads, TikTok is a very valuable app. What is TikTok? Viitattu 7.10.2023 [TikTok App Report 2023: Insights, Data and Statistics - Business of Apps](#)

Ebrand 2022. SoMe ja Nuoret 2022 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. Suomessa asuvien 13-29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Viitattu 26.9.2023 [2. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut - Some ja nuoret 2022 \(ebrand.fi\)](#)

Erikson, E. 1968. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.

Flawell, J. 1999. Cognitive development: Children's knowledge about the mind. *Annual Review of psychology* 50, 21-45. Viitattu 7.4.2022 <https://psycnet.apa.org/record/1999-10411-002>

Hermanson & Sajaniemi 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Riskinotto palkitsee tarpeettomastikin. *Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim*. 134(8):843-9. Viitattu 22.7.2023 [Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? \(duodecimlehti.fi\)](#)

Hintikka, K. n.d. Sosiaalinen media. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.1.2023 <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 137(3):225-6. Viitattu 8.5.2023 [duodecimlehti.fi/duo16049](https://duodecimlehti.fi/duo16049)

HUS. n.d. Nuorisopsykiatrisen hoidon läheteohje. Lähete nuorisopsykiatriseen hoitoon. viitattu 13.5.2023 [Nuorisopsykiatrisen hoidon läheteohje | HUS](#)

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Päivitetty 2021. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.1.2023 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

lisakka, M. 2018. Identiteettikehityksen tukeminen yhdeksännellä luokalla: nuorten kompassin vaikuttavuustutkimus. Identiteetti nuoruudessa. Pro gradu –tutkielma Psykologian laitos Jyväskylän yliopisto. Viitattu 26.8.2023 <URN:NBN:fi:jyu-201806133151.pdf>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. Viitattu 2.10.2023. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Kankkunen, P., K, Vehviläinen- Julkunen 2015,93. Tutkimus hoitotieteessä. Sanna pro Oy. 3.-4. painos.Helsinki.

Katiala-Heino, Työläjärvä & Suomalainen 2018. Kun sukupuoli on nuorelle ongelma. Näin hoidan 2041-20143. Viitattu 18.10.2023 [Kun sukupuoli on nuorelle ongelma 2018.pdf \(tuni.fi\)](#)

Korhonen, L. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. 2021. Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. Duodecim terveyskirjasto. 137(3):225-6. Viitattu 27.1.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Kosunen, E., Cacciatore, R. ja Hervonen, A.2003. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Seksuaalilääketiede. Duodecim 2003;119:209–16 Viitattu 3.8.2023. [duo93407.pdf \(duodecimlehti.fi\)](#)

Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. 2023. Some. Viitattu 22.5.2023. [some - Kielitoimiston sanakirja](#)

Lara, R. S., Bokoch, R. 2021. Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? Acta Psychologica. Vol 221. Viitattu 25.4.2023 [Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? - ScienceDirect](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2022a. Lapsi haluaa tubettaa. Viitattu 12.10.2023 [Lapsi haluaa tubettaa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto.n.d.d Nuoren aivojen kehitys. Viitattu 3.6.2023 [Nuoren aivojen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton. n.d.e Sosiaalinen paine somessa. Viitattu 5.6.2023 [Sosiaalinen paine somessa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022b. Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia. Viitattu 25.9.2023 [Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.f 15-18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Vanhemman kuuluu antaa sopivaa etäisyyttä nuorelle rajojen puitteissa. Viitattu 10.8.2023 [15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023c. 12-15-vuotiaan seksuaalinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/> Media & Health, Gouda. Viitattu 25.8.2023 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02876/full>

Mohsin, M. 2023. 10 TikTok statistics that you need to know in 2023. Oberlo. Viitattu 7.10.2023 [10 TikTok Statistics You Need to Know in 2023 \[New data\] \(oberlo.com\)](#)

Monacis, L., De Palo, L., Griffiths, M. D., Sinatra, M. 2017. Exploring Individual Differences in Online Addictions: the Role of Identity and Attachment. International Journal of Mental Health and Addiction. 15(4): 853–868. Viitattu 12.9.2023 [Exploring Individual Differences in Online Addictions: the Role of Identity and Attachment - PMC \(nih.gov\)](#)

Nesi, J. 2023. How social media affects teens mental health, with Jacqueline Nesi, PhD. Speaking of psychology- podcast. American psychological association. Spotify. 9:30-10:08, 14:30-14:58. 23:43-25:39 [How social media affects teens' mental health \(apa.org\)](#)

Nieminen, K. 2022. Mikä on WhatsApp ja miten se toimii? Somemarkkinointi. Markkinoinnin trendit. Viitattu 19.9.2023 [Mikä on WhatsApp ja miten se toimii? - Markkinoinnin TRENDIT](#)

J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. 2014a. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä.

Ogden, C.L., Jensen, M. 2020. Adolescent development and growing divides in the digital age. Dialogues in Clinical Neuroscience, vol 22. 143-149. Viitattu 15.10.2023 [Adolescent development and growing divides in the digital age \(tandfonline.com\)](#)

Paunio, L & Lehtonen, J. 2016. Psykologisten prosessien kypsyminen. Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Normaali psyykinen kehitys eri ikäkausina. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Duodecim oppiportti. E-kirja. Viitattu 15.6.2023 <https://www.oppiportti.fi/op/ljn00226/do>

Pew Research Center. 2018. Teens, Social Media & Technology. Monica Anderson and Jingjing Jiang. Viitattu 7.5.2023 [PI 2018.05.31 TeensTech FINAL.pdfä](#)

Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Vuorovaikutusta verkossa. Mediakasvatusseura ry. Viitattu 12.9.2023 [nuorten mediamaailma\\_pahkinankuoressa1.pdf \(mediakasvatus.fi\)](#)

Rębisz, S., Jasińska-Maciażek, A., Grygiel, P. & Dolata R. 2023. Psycho-Social Correlates of Cyberbullying among Polish Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health 20, no. 8: 552. Viitattu 20.8.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37107803/>

Rosen, L, D., Lim, A, F., Felt, J., Carrier, L, M., Cheever, N, A., Lara-Ruiz, J, M. Mendoza, J, S., Rokkum, J. 2014. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. Discussion: Hypothesis 3: Does overuse of technology predict ill-being? Viitattu 22.10.2023. [Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits - PubMed \(nih.gov\)](#)

Santalahti, T. 2018. Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus Opettajan opas - Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Mitä tietoa nuoret kaipaavat seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta? Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus ja sukupuolen moninaisuus, Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 14.9.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00003>

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Werner Söderström Oy Helsinki.

Sourander & Marttunen. 2016. Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöiden ennuste Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. Duodecim oppiportti. Viitattu 4.7.2023 [Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia - Duodecim Oppiportti](#)

Ta Anyu., Man Lin, S. 2021. King`s College London. Background. Viitattu 7.10.2023 [AdolescentHealthConference.pdf](#)

Tapio, J. 2018. WhatsApp-hyvä renki, huono isäntä. Jatkuvaa kilkettä kännykässä vai kätevä tapa pitää yhteyttä? Sovellus on kumpaakin, mutta vanhem-



mat ja lapset käyttävät sitä eri tavalla. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsemme lehti 1/2018. Viitattu 19.9.2023 [WhatsApp – hyvä renki, huono isäntä - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Tays. 2022. Palvelut. Nuorisopsykiatria. Viitattu 23.4.2022. [Nuorisopsykiatria | Tampereen yliopistollinen sairaala \(tays.fi\)](#)

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

Twengea, J. M., Campbell, K. W. 2018. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Screen time and well-being. Preventive Medicine Reports. Vol 12:274-283. San Diego State University. University of Georgia, USA. Viitattu 17.6.2023. [Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study - PMC \(nih.gov\)](#)

Valkenburg, M., Peter, J. 2011. Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. Faculty of Behavioral and Social Sciences, Amsterdam School of Communication research. Viitattu 16.7.2023 [Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks - PubMed \(nih.gov\)](#)

Van Eldik, A., Kneer, J., Lutkenhaus, R. O., Jansz, J. 2019. Urban Influencers: An Analysis of Urban Identity in Youtube Content of Local Social Media Influencers in a super-Diverse City. Erasmus School of History, Culture and Communication, Erasmus University Rotterdam, Rotterdam, Netherlands. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02876/full>

Vartiainen. 2019, 7-9. Persoonallisuuden, identiteetin ja elämänhallintataitojen välinen yhteys. Identiteetti. Oulun yliopisto Kasvatustieteiden tiedekunta. Kandi- daatintutkielma. Viitattu 26.8.2023. [nbnfioulu-201912203389.pdf](#)

Veikkolainen & Solla. 2017. Digitreenit: Opi taitavammaksi Youtuben käyttäjäksi. Mikä Youtube on? Yle digitreenit. Viitattu 12.10.2023 [Digitreenit: Opi taitavammaksi Youtuben käyttäjäksi | Sosiaalinen media | Digitreenit | yle.fi](#)

Verke 2019. Vinkit TikTokin käyttöön. Viitattu 7.10.2023 [Vinkkilista TikTokin käyttöön | Verke](#)

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller L. & Platt, R. 2020. Social media use and depression in adolescents: a scoping review. Viitattu 20.8.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32065542/>

## 8 LIITTEET

## Liite 2. Katsauksessa käytetyt tutkimukset.

Tutkimuksen tekijät, vuosi ja maa	Tutkimuksen nimi ja julkaisulähde	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät	Tutkimuksen tulokset
Anderson, M., & Jiang, J. Pew Research Center 2018. Yhdysvallat.	Teens, Social Media & Technology. Pew Research center-nettisivut.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä vaikutuksia sosiaalisella medialla ja sosiaalisen median eri alustoilla on nuorten elämään ja hyvinvointiin.	Tutkimusmetodina käytettiin analyysimenetelmää, joka perustuu NORC AmeriSpeak-paneelin suorittamaan kyselyyn. Kysely perustuu sattumanvaraiseen valintaan. Tutkittaviin otettiin yhteyttä postitse, puhelimitse ja kenttähaastattelijoiden toimesta eli henkilökohtaisesti.	Nuorten ajatukset sosiaalisesta mediasta olivat ristiriitaisia. Nuoret kuvailivat sosiaalisella medialla olevan sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia heidän elämään. Positiivisia vaikutuksia olivat esimerkiksi vuorovaikutus- ja oppimismahdollisuudet. Negatiivisia vaikutuksia kuvailevat mainitsivat muun muassa nettikiusaamisen ja
Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. 2015. Espanja.	Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review.  Honors Senior Capstone Projects 37. Scientific Electronic Library Online.	Tarkoituksena oli selvittää nettikiusaamisen erilaisia vaikutuksia.	Tutkimusmenetelmänä oli käytetty systemaattista katsausta.	Tutkimuksen tulokset osoittivat, että nettikiusaamisella on paljon negatiivisia vaikutuksia, kuten masentuneisuus, ahdistuneisuus sekä itsemurha-ajatukset.
Bryant, A. 2018. Yhdysvallat.	The Effect of Social Media on the Physical, Social Emotional, and Cognitive Development of Adolescents. Merrimack College.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia sosiaalisen median vaikutusta nuorten sosiaaliseen, emotionaaliseen sekä kognitiiviseen kehitykseen.	Kirjallisuuskatsaus.	Tulokset osoittivat, että sosiaalisella medialla sosiaalisella medialla on vaikutusta nuorten sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen.
Chang, L., Li, P., Ming Loh, R.S., Hui Chua, T. 2018. Australia.	A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram.	Tutkimuksen tarkoitus on selvittää teini-ikäisten tyttöjen Instagram-selfieihin liittyviä käytäntöjä ja nii-	Tutkimus toteutettiin 303 teini-iässä olevalle tytölle paperisen kyselyn muodossa.	Tulokset osoittivat, että sekä valokuvien selaaminen (eli tarkkailijoina oleminen), että valokuvien julkaiseminen (eli esiintyjänä oleminen)

	Verkkajulkaisu, artikkeli 29.	den yhteyttä kehonkuvaan sekä vertailuun.		oli suoraan yhteydessä tyttöjen kehittyväisyyteen vaikkakin eri suuntiin. Valokuvien selaaminen oli negatiivinen vaikutus kehonkuvaan, kun taas valokuvien julkaiseminen oli positiivisesti yhteydessä siihen.
Christofferson, J. 2016. Yhdysvallat.	How is social networking sites affecting teen's social and emotional development St. Catherine university- nettisivut.	Tutkimuksen tarkoitus on selvittää miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen	Menetelmänä on käytetty systemaattista kirjallisuuskatsausta, jotka pohjautuvat 15 artikkeliin.	Sosiaalisella mediassa on positiivisempia vaikutuksia nuorten sosiaaliseen kehitykseen kuten vuorovaikutustaitojen edistäminen. Emotionaaliset vaikutukset terveyteen näyttäytyvät negatiivisempina.
Crone, E.A., Konijn, E, A. 2018. Alankomaat.	Media use and brain development during adolescence. Conclusion. Nature Communication-lehti nro. 9, 588.	Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää teini-ikäisten mediankäytön vaikutusta aivojen kehitykseen neurotieteellisestä näkökulmasta.	Tutkimusmetodina oli tutkimukseen pohjautuva kirjallisuus katsaus. Katsaus keskittyy kolmeen median altistumisen muotoon, jotka ovat kiinnostavia teini-ikäisen kehityksen kannalta: 1.Sosiaalinen hyväksyntä tai hylkääminen, 2.Vertaisten vaikutus itsetuntoon ja minäkuvan muodostumiseen ja 3. Tunteiden rooli median käytössä.	Kirjallisuuskatsaus viittaa siihen, että herkkyys kaverisuhteiden vaikutuksille on suurempaa teini-ikäisten keskuudessa kuin vanhemmissa ikäryhmissä. Kehitysvaiheeseen liittyvä herkkyys voi johtaa haitallisiin vaikutuksiin kuten itseen kohdistuviin epärealistisiin vaatimuksiin, tietolähteiden sokeaan uskominen ja tunteiden säätelyn ongelmiin, jotka näkyvät mediakäyttäytymisessä.
Deogracias, A. 2014. Yhdysvallat.	The Social Lives of Networked Teens. Youth Adolescence-lehden julkaisu 44:1171-1174.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää seuraavat asiat: 1.Miten media vaikuttaa nuorten	Menetelmänä on kirjallisuuskatsaus, joka perustuu Danah Boydin kirjaan "It's Complicated: The Social	Nuorten julkaisut sosiaalisessa mediassa voivat aikuisille olla vaikeasti tulkittavissa.

		identiteetin rakentumiseen? 2.Miten vanhemmat voisivat ymmärtää nuorten sosiaalisen median käyttöä? 3.Miten nykynuoret käyttävät sosiaalista mediaa? 4.Miten median käyttö heijastuu ympäröivään yhteiskuntaan?	Lives of Networked Teens". Kirja on kokoelma Boydin tutkimuksia nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyen. Tutkimusmenetelmänä Boyd on muun muassa käyttänyt erilaisia haastatteluja.	Nuorille ja heidän vanhemmilleen olisi hyödyllistä opettaa millainen sosiaalisessa mediassa jaettu sisältö tekee nuorista haavoittuvaisempia saalistajille. Vanhempien liika kontrollointi nuorten median käyttöön liittyen heikentää vanhempien ja nuorten keskinäistä luottamusta ja nuoren päätöksentekotaitoja.
Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L & Chirico, A. 2022. Italia.	Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency.  Frontiers in Psychiatry.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia internetriippuvuuden vaikutusta impulsiivisuuteen sekä läheisriippuvuuteen.	Tutkimusmenetelmänä käytettiin regressioanalyysiä. Tutkimukseen osallistui 481 opiskelijaa.	Tulokset osoittivat, että internetriippuvuus korreloi impulsiivisuuden kanssa.
Jacqueline, N. 2023. Yhdysvallat.	Podcastissa asiantuntijana toimiva Jacqueline Nesi viittaa useampiin tutkimuksiin liittyen nuorten teknologian käyttöön. Jakso on julkaistu Speaking of psychology-podcastissa, joka löytyy Spotify-sovelluksesta.	Psykologin tutkimustyön tarkoituksena on selvittää miten teknologia ja sosiaalinen media vaikuttavat teini-ikäisten sosiaaliseen ja emotionaaliseen terveyteen, heidän ihmissuhteisiinsa ja itsemurhariskiin. Osa tutkimusta on myös se, miten vanhemmat voisivat valvoa ja olla tukena tehokkaammin teini-ikäistensä sosiaalisen median käyttöön liittyvissä asioissa.	Podcastissa ei viitata tutkimusmenetelmiin lainkaan.	Tytöt reagoivat vahvemmin tunteilla negatiivisiin tapahtumiin sosiaalisessa mediassa. Myös ulkonäköpaineita on tytöillä poikia enemmän. Nuorten suojelemiseksi tulisi asettaa selkeät rajat sosiaalisen median käytölle, jotta somen negatiivisilta puolilta voitaisiin välttyä.

<p>Lara, R. S., Bokoch, R. 2021. Yhdysvallat.</p>	<p>Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? Acta Psychologica-lehti nro 221.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville miten sosiaalinen media vaikuttaa tiedonkäsittelyyn.</p>	<p>Metodina käytettiin kyselylomaketta, johon 70 osallistujan tuli vastata. Kysymykset liittyivät sosiaalisessa mediassa vietettyyn määrään. (vähäinen, keskimääräinen, suuri) Datan analysointimenetelmänä käytettiin ANCOVA-analyysiä.</p>	<p>Selkeää yhteyttä sosiaalisen median käytön ja työmuistin välillä ei ollut. Kyky sisäistää tietoa ei ollut myöskään yhteydessä sosiaalisen median käyttömäärään.</p>
<p>Monacis, L., De Palo, L., Griffiths, M. D., Sinatra, M. 2017. Italia.</p>	<p>Exploring Individual Differences in Online Addictions: the Role of Identity and Attachment. International Journal of Mental Health and Addiction-lehti.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kiintymyssuhde - ja identiteetti-teorioiden vaikutuksia internetissä pelaamiseen ja sosiaalisen median riippuvuuden syntymiseen.</p>	<p>Aineisto koostui 712 italialaisesta opiskelijasta (381 miehestä ja 331 naisesta), jotka valittiin tutkimukseen eri kouluista ja yliopistoista. Tutkimusmetodina käytettiin offline-itsearviointikyselyä. Opinnäytetyössä tarkastelimme ainoastaan sosiaalisen median käyttöön liittyvää riippuvuutta jättäen pois nettissä pelaamisen.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että lapsuuden kiintymyssuhteella on merkitystä sosiaalisen median riippuvuuskäyttäytymiseen. Riippuvuuden muodostumiseen vaikutti taustalla olevat riski- ja suojaavat tekijät.</p>
<p>Ogders, C.L., Jensen, M. 2020. Yhdysvallat.</p>	<p>Adolescent development and growing divides in the digital age. Dialogues in Clinical Neuroscience-lehti nro 22.</p>	<p>Tarkoituksena on tutkia digitaalisten teknologioiden ja nuorten sosiaalisten suhteiden sekä mielen-terveyden yhteyksiä toisiinsa.</p>	<p>Tutkimusmetodina käytettiin useampaa menetelmää; 1. Tutkijoiden oman tutkimusryhmän tutkimus, jonka tieto on kerätty suoraan nuorten matkapuhelintiedoista. 2. Aikaisempien aiheesta tehtyjen kansainvälisten tutkimusten analysoiminen ja vertailu.</p>	<p>Tutkimustulokset osoittavat, ettei ruutuajalla ole selkeää yhteyttä mielen-terveysongelmiin. Jo haavoittuvassa asemassa olevia nuoria tulisi erityisesti tukea sosiaaliseen mediaan liittyvien negatiivisten vaikutusten torjumiseksi. Tulokset viittaavat myös siihen, että koulujen ja muiden yhteisöjen tulee huomioida nuorten kehi-</p>

				tystarpeet, ja pyrkii vähentämään sosiaalisen median tuomia riskejä. Vanhempien ja opettajien ei tulisi keskittyä niin paljon siihen, kuinka paljon nuoret viettävät aikaa verkossa, vaan enemmän siihen, kuinka he viettävät aikaa verkossa.
Rębisz, S., Jasińska-Maciązek, A., Grygiel, P. & Dolata R. 2023. Puola.	Psycho-Social Correlates of Cyberbullying among Polish Adolescents.  International Journal of Environmental Research and Public Health.	Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ihmisen nettikiusaamiseen syylistymiseen vaikuttavia psykosoosiaalisia tekijöitä.	Tutkimusmenetelmänä oli kaksivaiheinen regressioanalyysi, jolla tutkittiin suoja- sekä riskitekijöitä nettikiusaamiseen ja sen ilmentymiseen liittyen. Tutkimukseen osallistui 541 puolalaista peruskoulun opiskelijaa.	Tulokset osoittivat, että erilaisilla psykososiaalisilla tekijöillä on vaikutusta nettikiusaajaksi tulemiseen.
Rosen, L, D., Lim, A, F., Felt, J., Carrier, L, M., Cheever, N, A., Lara-Ruiz, J, M. Mendoza, J, S., Rokkum, J. 2014 Yhdysvallat.	Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. Computer human behaviour-tiedelehti nro: 35:364-375	Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää teknologian vaikutusta neljään huonovointisuuteen viittaavaan osa-alueeseen: 1.Psyykkisiin ongelmiin, 2.Käytöshäiriöihin3.Keskittymisongelmiin ja 4.Fyysiseen terveyteen. Tutkimuksen kohdeyryhmänä olivat lapset: (4–8-vuotiaat), esiteinit (9–12-vuotiaat) ja teini-ikäiset (13–18-vuotiaat)	Tutkimusmetodina käytettiin verkkokyselyä, jonka 1030 vanhempaa täyttivät. Verkkokyselyssä mitattiin päivittäistä teknologian käyttöä, päivittäistä ruoankulutusta, päivittäistä liikuntaa ja terveydentilaa.	Tulokset viittaavat siihen, että itsestään teknologia vaikuttaa nuorten terveyteen, vaikka huomioitaisiin myös muut terveyteen vaikuttavat tekijät. Päivittäinen teknologian käyttö ennusti huonovointisuutta yleisellä tasolla sekä kaikkia neljää huonovointisuuden muotoa.

Twengea, J. M., Campbell, K. W. 2018. Yhdysvallat	Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Screen time and well-being. Preventive Medicine Reports-lehti. Volume 12, 271-283.	Tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten ruutuajan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.	Tutkimus metodina käytettiin joko paperi tai verkkokyselyä. Kyselyyn vastasivat lapset( 2-17v) tai heidän vanhempansa. Tutkimus toteutettiin Yhdysvaltain väestönlaskentaviraston toimesta.	Tulokset hyvinvointiin liittyvissä asioissa ei eronnut 0h tai alle 1h ruutuajan omaavilla lapsilla. Rungas ruutu-aika oli taas yhteydessä huonompaan psyykkiseen hyvinvointiin
Van Eldik, A., Kneer, J., Lutkenhaus, R. O., Jansz, J. 2019. Alankomaat	Urban Influencers: An Analysis of Urban Identity in Youtube Content of Local Social Media Influencers in a super-Diverse City.  Frontiers in psychology-lehti. Kehityspsykologia. Nro 10.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia sosiaalisen median vaikuttajien merkitystä nuorten kaupunki-identiteettiin muodostumisessa monikulttuurisessa Rottendamissa.	Tutkimuksessa käytettiin kahta eri menetelmää:  1.Pienimuotoinen verkkoanalyysi, jossa kyseltiin paikallisista vaikuttajista.  2.Teema-aineistoanalyysi kuuden vaikuttajan sisällöstä, jotka valittiin kyselyn perusteella, keskittyen siihen, miten kaupunki on läsnä ja miten kaupunki-identiteettiä viestitetään yleisölle, sekä implisiittisesti että eksplisiittisesti.	Vaikuttajien välinen yhteydenpito vahvisti katsojien asuinkaupunkiin liittyvää identiteettiä. Vaikuttajien sisällön monikulttuurisuus on yhteydessä nuorten kaupunki-identiteetin muodostumisessa.
Valkenburg, Ph.D., M.Sc., Jochen Peter, Ph.D. 2011. Alankomaat	Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. Journal of Adolescent Health-lehti nro 48.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median ja viestintäteknologian hyötyjä ja riskejä nuorten psyykososiaaliselle kehitykselle.	Tutkimusartikkeli on toteutettu katsauksena.	Tutkimustulokset osoittavat, että internet on luonut sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia psyykososiaaliselle kehitykselle. Verkkoviestintän vaikutusten luonne identiteettiin, intiimiyteen ja seksuaalisuuteen liittyy seuraaviin asioihin:

				<p>1. Verkkoviestinnän käytön luonne ( onko se anonyymiä.)</p> <p>2. Viestikumppani: onko viestikumppani ystävä vai vieras.</p> <p>3. Käytön tyyppiin (pakonomainen vai ei-pakonomainen) 4. Aineistonkeruun aikajana ( Vaikutukset olivat negatiivisempia internetin alkuvaiheissa) 5. Nuorten motivaatio käyttää tiettyä teknologiaa (esimerkiksi viestintään vai viihteeseen)</p> <p>Verkkoviestinnän vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen riippuu teknologisista, tilannekohtaisista ja henkilökohtaisista tekijöistä.</p>
Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller L. & Platt, R. 2020. Iso-Britannia.	Social media use and depression in adolescents: a scoping review. National Library of Medicine.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia sosiaalisen median käytön vaikutusta masennuksen esiintyvyyteen nuorilla.	Kirjallisuuskatsaus.	Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median käytöllä on yhteys masennukseen esiintyvyyteen nuorten keskuudessa.



Liite 3. Sisällönanalyysi taulukko.

Tutkimus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A. & Ribeiro, W. 2015. Espanja.	Nettikiusaaminen aiheuttaa masentuneisuutta.  Nettikiusaaminen aiheuttaa ahdistuneisuutta.  Nettikiusaaminen aiheuttaa itsemurha-ajatuksia.	Masentuneisuus  Ahdistuneisuus  Kiusatuksi tuleminen	Vaikutukset mielialaan	Vaikutukset masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen
Twenge, J. M., Campbell, K. W. 2018. Yhdysvallat.	Yli seitsemän tunnin ruutu-aika nostaa riskiä sairastua masennukseen.  Korkea ruutu-aika korreloi tehtävien keskeyttämiseen, uteliaisuuden puutokseen ja riitelyyn huoltajien kanssa.	Masentuneisuus	Vaikutukset mielialaan	Vaikutukset masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen
Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller L. & Platt, R. 2020. Iso-Britannia.	Sosiaalisen median käytöllä on yhteys masennuksen esiintyvyyteen.	Masentuneisuus	Vaikutukset mielialaan	Vaikutukset masentuneisuuteen
Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L. & Chirico, A. 2022. Italia.	Liiallinen sosiaalisen median käyttö aiheuttaa arkielämän hallinnan puutetta, emotionaalista epävakautta sekä ihmissuhteiden heikkenemistä.	Vuorovaikutussuhteet  Emotionaaliset vaikutukset	Vaikutukset vuorovaikutussuhteisiin.	Vaikutukset emotionaaliseen kehitykseen
Bryant, A. 2018. Yhdysvallat.	Sosiaalisessa mediassa negatiivinen palaute ja uhriksi joutuminen vaikuttavat negatiivisesti emotionaaliseen kehitykseen.	Emotionaalinen kehitys  Vuorovaikutussuhteet	Vaikutukset vuorovaikutussuhteisiin	Vaikutukset emotionaaliseen kehitykseen

Christofferson, J. 2016. Yhdysvallat.	Sosiaalisella medially on vaikutus emotionaaliseen kehitykseen.  Sosiaalinen media edistää vuorovaikutustaitoja.	Vuorovaikutussuhteet  Emotionaalinen kehitys	Vaikutukset vuorovaikutussuhteisiin	Vaikutukset emotionaaliseen kehitykseen
Odgers. 2020. Yhdysvallat.	Enemmän tekstiviestejä lähettävät nuoret raportoivat vähemmän masennusta kuin nuoret, jotka lähettivät vähemmän tekstiviestejä.	Vuorovaikutussuhteet  Masentuneisuus	Vaikutukset mielialaan	Nettikiusaamisen vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen
Rębisz, S., Jasińska-Maciąg, A., Grygiel, P. & Dolata R. 2023. Puola.	Erilaisilla psykososiaalisilla tekijöillä on vaikutuksia nettikiusaajaksi tulemiseen.	Nettikiusaaminen  Psykososiaalinen kehitys	Vaikutukset psykososiaaliseen kehitykseen  Vaikutukset vuorovaikutussuhteisiin	Nettikiusaamisen vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen
Crone, E.A., Konijn, E. A. 2018. Alankomaat.	Kehitysvaiheeseen liittyvä herkkyys voi johtaa haitallisiin vaikutuksiin, kuten itseen kohdistuviin epärealistisiin vaatimuksiin, tietolähteiden sokeaan uskomiseen ja tunteiden säätelyn ongelmiin, jotka näkyvät mediakäyttäytymisessä.	Tunteiden säätely  Mediakäyttäytymisen  Nettikiusaaminen	Vaikutukset mielialaan	Nettikiusaamisen vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen
Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M. Mendoza, J. S., Rökkum, J. 2014 Yhdysvallat.	Päivittäinen teknologian käyttö ennusti huonovointisuutta yleisellä tasolla.  Teknologian käyttö ennustaa tarkkaavaisuuden ongelmia.	Huonovointisuus  Teknologian käyttö	Vaikutukset psykososiaaliseen kehitykseen	Sosiaalinen media uhkana psyykkiselle kehitykselle

Monacis,L, De Palo,L.,Griffiths, M.D.,Sinatra, M. 2017. Italia.	Turvattomasti vanhempiin kiintyneet lapset ajautuvat helpommin etsimään hyväksyntää ja mielihyvää älylaitteista.  Lapsuuden kiintymyssuhde vaikuttaa internetiriippuvuuden syntymiseen.	Psyykkinen kehitys  Sosiaalisen median käyttö  Vuorovaikutussuhteet  Internetiriippuvuus	Vaikutukset psyykkiseen kehitykseen	Sosiaalinen media uhkana psyykkiselle kehitykselle  Sosiaalinen media riippuvuuden kohteena
Lara, R. S. & Bokoch, R. 2021. Yhdysvallat.	Sosiaalisen median vaikutusta tiedonkäsittelyyn ei ole tutkittu paljon, kuten esimerkiksi sosiaalisen median vaikutusta mielialaan.	Mieliala  Sosiaalisen median käyttö	Vaikutukset mielialaan	Sosiaalinen media uhkana psyykkiselle kehitykselle
Van Eldik, A., Kneer, J., Lutkenhaus,R. O., Jansz, J. 2019. Alankomaat	Sosiaalisen median vaikuttajilla on vaikutus identiteetin muodostumisessa	Identiteetin kehitys  Sosiaalisen median vaikuttajat	Vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen	Sosiaalisen median vaikutus identiteetin kehitykseen
Valkenburg, Ph.D., M.Sc., Jochen Peter, Ph.D. 2011. Alankomaat.	Sosiaalinen media helpottaa ystävyyssuhteiden luomista.	Vuorovaikutussuhteet	Vaikutus vuorovaikutussuhteisiin	Sosiaalisen median vaikutus vertaissuhteisiin.
Deogracias. 2014. Yhdysvallat.	Aikuisten reaktiot sosiaalisen median käyttöä kohtaan voivat estää nuorten kykyä oppia sosiaalisen median kautta.	Vuorovaikutussuhteet  Sosiaalisen median käyttö	Vaikutukset vuorovaikutussuhteisiin	Sosiaalisen median vaikutukset vertaissuhteisiin
Anderson, M., & Jiang, J. Pew Research Center 2018. Yhdysvallat.	Sosiaalinen media luo vuorovaikutussuhteita ja oppimismahdollisuuksia.	Vuorovaikutussuhteet  Nettikiusaaminen  Oppimismahdollisuudet	Vaikutus vertaissuhteisiin	Sosiaalisen median vaikutus vertaissuhteisiin

	<p>Sosiaalinen media aiheuttaa nettikiusaamista.</p> <p>Sosiaalinen media tukee itseilmaisua.</p>			
<p>Chang, L., Li, P., Ming Loh, R.S., Hui Chua, T. 2018.</p>	<p>Kuvien julkaiseminen sosiaaliseen mediaan on yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan.</p> <p>Kuvien selaamisella sosiaalisessa mediassa on negatiivinen vaikutus kehonkuvaan.</p>	<p>Kehon kuva</p> <p>Sosiaalisen median käyttö</p>	<p>Vaikutus kehonkuvan muovautumiseen</p>	<p>Sosiaalisen median vaikutus seksuaalisen kehitykseen ja kehonkuvaan</p>
<p>Jacqueline Nesi, Psykologian tohtori ja tutkija Brownin yliopistossa. 2023. Yhdysvallat.</p>	<p>Tytöt reagoivat vahvemmin tunteilla negatiivisiin tapahtumiin sosiaalisessa mediassa.</p> <p>Sosiaalisessa mediassa tapahtuva vuorovaikutus on yhteydessä tyttöjen käsitykseen kauneudesta.</p>	<p>Kehon kuva</p> <p>Kauneuden käsite</p> <p>Sosiaalisen median käyttö</p>	<p>Vaikutus kehonkuvan muovautumiseen</p>	<p>Sosiaalisen median vaikutus seksuaalisen kehitykseen ja kehonkuvaan</p>