

Eija Hietaoja & Kaisa Mäkinen

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN VAIKUTUKSET NUORTEN HYVINVOINTIIN

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Lokakuu 2019

TIIVISTELMÄ

Eija Hietaoja & Kaisa Mäkinen: Sosiaalisen median käytön vaikutukset nuorten hyvinvointiin
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden tutkinto-ohjelma
Ohjaaja: Meeri Koivula, TtT, dosentti
Lokakuu 2019

Sosiaalisen median käyttö on yleistynyt viime vuosien aikana merkittävästi ja suurin osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa päivittäin. Sosiaalisen median käytön vaikutuksia ei vielä tarkkaan tunneta, sillä ilmiö on varsin uusi. Tämän vuoksi sosiaalisen median käytön uutta tutkittua tietoa on tärkeä koota yhteen, jotta saadaan selville sen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin tämän hetkisen tiedon pohjalta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä sosiaalisen median käytön vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Tutkimuskysymykseksi muodostui: miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten hyvinvointiin?

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineisto perustui Cinahlin ja PsycINFO:n tietokantoihin sekä manuaalihakuun. Käytetyt hakusanat olivat nuori, hyvinvointi ja sosiaalinen media. Lisäksi sosiaalisen median palveluista hakusanoihin päätyi Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Snapchat ja YouTube. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella 20 tutkimusartikkelia, jotka olivat julkaistu vuosina 2014-2019. Sisäänottokriteereinä oli, että tutkimus vastaa tutkimuskysymykseen ja käsittelee 12-18 vuotiaita nuoria. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysi-menetelmää käyttäen.

Tulosten mukaan sosiaalisen median käytöllä oli sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Sosiaalisen median käytön positiiviset vaikutukset liittyivät psyykkisiin hyötyihin, koulunkäyntiä edistäviin tekijöihin ja sosiaalisiin voimavaroihin. Negatiiviset vaikutukset liittyivät psyykkisiin haittoihin, koulunkäyntiin liittyviin haasteisiin, sosiaalisiin ongelmiin, uniongelmiin ja tyytymättömyyteen kehonkuvaan.

Tuloksista voidaan päätellä, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten hyvinvointiin monella eri elämän osa-alueella. Negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin oli selkeästi enemmän ja ne korostuivat erityisesti runsaan sosiaalisen median käytön myötä. Sosiaalisen median kohtuullisen ja järkevän käytön positiivisia vaikutuksia tulisi tuoda enemmän ilmi, jotta nuoret käyttävät sosiaalista mediaa omaa hyvinvointiaan edistäen.

Asiasanat: nuori, hyvinvointi, sosiaalinen media, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	4
2. KESKEISET KÄSITTEET	5
2.1 Sosiaalinen media.....	5
2.2 Nuoret.....	6
2.3 Hyvinvointi	7
3. KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	9
4. KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	10
4.1. Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi	10
4.2 Aineiston kuvaus	13
4.3. Aineiston analyysi	13
5.KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	15
5.1. Psyykkiset hyödyt	16
5.2. Sosiaaliset voimavarat.....	16
5.3. Koulunkäyntiä edistäviä tekijöitä.....	17
5.4. Psyykkiset haitat.....	17
5.5 Sosiaaliset ongelmat.....	18
5.6 Koulunkäyntiin liittyvät haasteet	18
5.7 Uniongelmat	18
5.8 Tyytymättömyys kehonkuvaan	19
6. POHDINTA	20
6.1 Luotettavuus kirjallisuuskatsauksessa.....	20
6.2. Eettisyys kirjallisuuskatsauksessa	22
6.3 Tulosten tarkastelu	23
6.4 Johtopäätökset ja suositukset.....	25
6.5 Jatkotutkimusaiheet.....	26
LÄHTEET	27
KATSAUKSESSA KÄYTETYT ARTIKKELIT.....	29
LIITTEET	31

1. JOHDANTO

Sosiaalisen median käyttö on yleistynyt viime vuosien aikana merkittävästi. Esimerkiksi suomalaisista 16-89-vuotiaista internetiä käytti 89% vuonna 2018. Internetiä monta kertaa päivässä puolestaan käytti 76% suomalaisista. Internetin käyttö oli yleisintä älypuhelimella. (SVT 2018.)

Sosiaalisen median käyttö on mullistanut tavan olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalinen media mahdollistaa yhteydenpidon, se voi toimia foorumina juhlien järjestämiselle tai tärkeistä elämäntapahtumista ilmoittamiselle. Lisäksi sosiaalista mediaa voidaan käyttää nykyisin lähes missä vain, joten se tarjoaa yksinkertaisen ja helpon ratkaisun tylsyyteen. (MLL 2019.)

Sosiaalisen median käytön vaikutuksia hyvinvointiin tai ylipäätään ei vielä kovin tarkkaan tunneta, sillä se on ilmiönä varsin uusi. Suurin osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa päivittäin. Sitä voidaan käyttää puhelimella, tabletilla, tietokoneella ja nykyisin jopa älykelloilla. Nuoret selaavat sosiaalista mediaa mobiililaitteilla keskimäärin 6 tuntia ja 11 minuuttia vuorokauden aikana. Tämän lisäksi saatetaan käyttää vielä tietokonetta ja katsoa televisiota, jolloin ruutuaika kohoaa todella suureksi. (Viestintäliiga 2017.)

Sosiaalista mediaa on aiemmin käytetty lähinnä tietokoneen internet-selaimen kautta, mutta älypuhelimien yleistyttyä käyttö on siirtynyt mobiililaitteisiin kehitettyihin sovelluksiin, eli applikaatioihin. Sosiaalisen median sovelluksia on olemassa jo nyt todella paljon ja niitä kehitetään koko ajan lisää. Sosiaalisen median sovellusten kehityksen perässä onkin hankala pysyä. (Opetushallitus 2016.) Sosiaalisen median sovellusten suosio vaihtelee. Esimerkiksi vuonna 2017 suomen käytetyin sovellus on ollut Facebook (Digitaaliset elämäntavat 2017). Vuonna 2019 käytetyimmäksi sovellukseksi suomessa on noussut WhatsApp. (Pönkä 2019).

2. KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisen median käsite on saanut alkunsa Web 2.0 käsitteestä. Sosiaalisen median käsite on yleistynyt vuonna 2009 ja se on ajateltu olevan vähemmän tekninen käsite kuin Web 2.0 on määritelty olevan. Sosiaalisella medialla tarkoitetaan, sen käyttäjien välistä vuorovaikutusta, sisältöjen tuottamista ja jakamista. Laajempi merkitys kuvaa Sosiaalista mediaa isona sateenvarjokäsitteenä, jolle annetaan eri merkityksiä. Toinen varhainen sosiaalisen median käsite on Kirsi Laitisen ja Marko Rissasen määritelmä vuodelta 2007, jossa sosiaalista mediaa luonnehditaan *“internetin uudeksi kehitys muodoksi”* ja se sisältää avoimuuden, vuorovaikutuksen ja viestinnän muotojen yhteensulautumisen. (Pönkä 2014.)

Sanastokeskus TSK on määritellyt sosiaalista mediaa vuonna 2010: *“Tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti tuotettua sisältöä ja luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita”*. Sanastokeskus TSK:n sosiaalisen median käsite sisältää kolme ulottuvuutta. Sosiaalinen media on sisältöjen, ihmisten ja teknologian summa. TSK:n määritelmä on laaja ja systemaattinen ja sitä voidaan pitää suositeltavana. (Pönkä 2014.)

Sosiaalisen median verkkopalvelut ovat niitä palveluita, jotka perustuvat sosiaaliseen mediaan. Näitä ovat esimerkiksi keskusteluun, sisältöjen tuottamiseen ja jakamiseen tai verkostoitumiseen liittyviä asioita. Verkkopalveluihin kuuluu myös mobiililaitteiden pikaviesti-, Chat-sovellukset ja yhteistyö sovellukset sekä muita sovelluksia, joissa sosiaalisen median toiminnot ovat hallitsevia. (Pönkä 2014.) Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui suosituimpia Suomessa käytössä olevia sosiaalisen median palveluita, joita ovat YouTube, Instagram, WhatsApp, Snapchat, Facebook ja Twitter.

YouTube on videopalvelu, joka on netissä. YouTubessa käyttäjät voivat katsoa ja kommentoida muiden videoita sekä lisätä omia videoita palveluun. Tubettajiksi kutsutaan henkilöitä ja ryhmiä, jotka tekevät omia videoita YouTubeen. (MLL 2019.)

Instagram on tarkoitettu kuvien sekä videoiden jakamiseen. Instagramissa on mahdollista tykätä ja kommentoida muiden jakamia kuvia ja videoita. Sovelluksen ikäraja on 13 vuotta. Instagramin käyttäjät voivat lisätä stoorin eli kuvan tai videon omaan profiiliinsa. Stoorit poistuvat palvelusta vuorokauden kuluessa. Instagramista löytyy pikaviesti mahdollisuus toisille käyttäjille. (MLL 2019.)

WhatsApp on älypuhelimien pikaviestipalvelu. WhatsAppin kautta voi lähettää tekstiviestejä, ääniviestejä, soittaa sekä jakaa kuvia, oman sijainnin tai yhteystietoja. WhatsAppissa voi keskustella

yhden ihmisen kanssa tai ryhmissä, joita voi itse perustaa sovelluksessa. WhatsAppin ryhmissä voi olla enintään 256 henkilöä. Sovelluksen ikäraja on 13 vuotta. (MLL 2019.)

Snapchat on mobiilisovellus, jossa viestitään kuvien välityksellä. Snapchat on siis kuvaviestipalvelu, jossa voi lähettää kuvia ystävilleen ja jakaa arkisia hetkiä myös lyhyiden videoiden avulla. Kuvien muokkaaminen onnistuu sovelluksessa laajasti. Kuviin voi lisätä tekstiä, leimoja, kuvakkeita ja hymiötä. Snapchatissa voi myös lisätä kuviin sekä videoihin erilaisia ääni- ja kuvatehosteita. Sovelluksen ikäraja on 13 vuotta. Snapchatissa kuvien jakaminen kohdennetaan joko suoraan yksittäisille tai useammalle käyttäjälle tai jaetaan omaan tarinaan kaikkien nähtäväksi. Kuvat, joita jaetaan, pysyvät määrääjän muiden käyttäjien näkyvillä, ja tämän jälkeen ne poistuvat, ellei niitä itse tallenna sovellukseen. (MLL 2019.)

Facebook on sosiaalisen median sivusto, jossa voi pitää yhteyttä ystäväksi valittujen henkilöiden kanssa. Siellä voi lähettää viestejä sekä jakaa kuvia ja videoita toisille käyttäjille. Facebookissa pystyy itse valitsemaan, onko oma profiili yksityinen vai julkinen. Facebookissa on paljon myös erilaisia ryhmiä sekä yhteisöjä, joihin voi liittyä ja joita pystyy itse myös luomaan. Facebookin suosio perustuu sen monipuolisuuteen ja isoon käyttäjämäärään. Facebookin ikäraja on 13 vuotta. Nuorten keskuudessa aktiivisuus Facebookissa on vähentynyt omien päivitysten osalta. Nuoret seuraavat lähinnä ryhmiä ja yhteisöjä sekä keskustelevat Messenger palvelun avulla Facebookissa. (MLL 2019.)

Twitter on mikroblogipalvelu, jossa voi lähettää viestejä eli twiitteja julkiseen jakoon omien seuraajien nähtäväksi. Sovelluksessa yksityisviestien lähettäminen myös onnistuu toisille käyttäjille. Twitterissä voi myös asetuksista määritellä ketkä pystyvät lukemaan twiittejaan. Suojattuna voi siis tiliään pitää, ja silloin lukuoikeuden saa vasta kun käyttäjä on hyväksynyt seuraamispyynnön. Twitterin periaate on kuitenkin, että käyttäjän jakamat viestit ovat julkisia kaikille seuraajille. Twitterissä jaetaan kuvia, videoita, näkemyksiä sekä linkkejä. Käyttäjät seuraavat usein ajankohtaista keskustelua ja ilmiöitä Twitterissä. (MLL 2019.)

2.2 Nuoret

Nuoruudella tarkoitetaan sosiaalisesti rakennettua ikäkautta lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruuden alkamista ja loppumista ei tarkoin pystytä määrittelemään, sillä sitä ei voida sijoittaa tiettyihin ikärajoihin tai erityisiin elämäntapahtumiin, kuten palkkatyön aloittamiseen. (Furlong 2013, 1.) Nuoruutta laajempaan käsitteenä pidetään nuoria. Yleensä nuoret määritellään iän mukaan, ikärajaus kuitenkin vaihtelee lähteestä riippuen. Esimerkiksi Suomen nuorisolain (1285/2016)

mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiaita. Kansainvälisesti nuoruutta on määritelty hieman eri tavoin, sillä Yhdistyneet Kansakunnat määrittelee nuoriksi kaikki 15-24 vuotiaat (Definition of Youth, 2013).

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2017) on jakanut nuoruuden kahteen osaan: varhaisnuoruuteen ja keskinuoruuteen. Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 12-15. Tässä elämänvaiheessa nuori kehittyy nopeasti, sillä lapsen vartalo alkaa muuttua aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunne-elämä kehittyy. Lisäksi suhteet vanhempiin ja muihin ihmisiin muuttuu merkittävästi. Keskinuoruus sijoittuu ikävuosiin 15-18. Tähän elämänvaiheeseen kuuluu totuttelemisen muuttuneeseen olemukseen, oman identiteetin kehittäminen ja etsiminen. Keskinuoruudessa saatetaan muuttaa pois kotoa, jolloin nuori ottaa askeleen kohti itsenäistymistä ja muuttaa suhdettaan vanhempiin. Itsenäistymisestä huolimatta nuori tarvitsee edelleen vanhempien tukea. (MLL 2017.)

Tässä työssä nuorella tai nuorilla tarkoitamme 12-18 vuotiaita, jolloin rajataan pois lapsuus ja aikuisuus Mannerheimin lastensuojeluliiton määritelmiin nojaten.

2.3 Hyvinvointi

Hyvinvointi käsitteenä on laaja ja monitahoinen. Hyvinvointia voidaan tarkastella esimerkiksi yksilöllisen hyvinvoinnin näkökulmasta tai yhteisö-tason hyvinvoinnin näkökulmasta. Yksilön hyvinvointi muodostuu sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Yhteisö-tason hyvinvointi puolestaan muodostuu elinoloista, työhön ja kouluun liittyvistä asioista sekä toimeentulosta. (THL 2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointia saatetaan mitata elämänlaadulla, johon vaikuttavat edellä mainittujen asioiden lisäksi odotukset hyvästä elämästä, omanarvontunto sekä ihmissuhteet ja mielekkäiden asioiden tekeminen. (THL 2019.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Terveyttä pidetään muuttuvana tilana, jonka jokainen yksilö kuitenkin määrittelee omalla tavallaan. Koettuun terveyteen vaikuttaa esimerkiksi sairaudet, vammat sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. (Huttunen 2018.)

Materiaaliseen hyvinvointiin kuuluu toimeentulo, asuminen, palveluiden saatavuus ja ympäristö. Esimerkiksi tietyn elintason saavutettua elintason nousu ei enää lisää hyvinvointia. Koetulla hyvinvoinnilla tai elämänlaadulla tarkoitetaan yksilön kokemusta omasta hyvinvoinnista ja niistä tekijöistä, joista yksilö ajattelee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muodostuvan. Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa yksilö on myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. (Teppo 2015.)

Perheiden sosioekonomisilla tekijöillä on todettu olevan johdonmukainen vaikutus hyvinvointiin. Näitä ovat esimerkiksi perheen tulot, omaisuus, asumistaso ja lisäksi koulutuksen, ammatin ja aseman työelämässä on todettu vaikuttavan hyvinvointiin. (THL 2019.) Nuorten keskuudessa hyvinvoinnissa on todettu olevan suuria eroja lukiolaisten ja ammatillisissa oppilaitoksessa opiskelevien välillä. Tämän lisäksi nuoren sukupuoli on yhteydessä hyvinvointiin. Hyvinvoinnin eroavaisuudet ilmenivät koettuna terveytenä ja elintapoina. Useimmiten lukiolaiset kokivat terveydentilansa paremmaksi kuin ammattiin opiskelevat. Ammattiin opiskelijoiden elintavat olivat myös heikompia kuin lukiolaisilla, ja he käyttivät päihteitä yleisemmin. (THL 2018.)

3. KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.

Tutkimuskysymys:

1. Miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten hyvinvointiin?

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä sosiaalisen median käytön vaikutuksista nuorten hyvinvointiin.

4. KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan luoda kokonaiskuvaa tietyistä aihealueista tai asiakokonaisuuksista. Kirjallisuuskatsaus kokoaa yhteen jo olemassa olevaa tietoa, ja pyrkii luomaa aiheesta synteisiin. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsaus alkaa työn tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen määrittämisellä. Tutkimuskysymys muotoillaan tarkasti, sillä se ohjailee tiedonhakuja. Tiedonhaku toteutetaan aiheen kannalta merkittäviin tietokantoihin. Tietokantojen lisäksi voidaan kuitenkin käyttää manuaalista hakua. Tiedonhaussa edetään vaihe vaiheelta ja lopulta valitaan työhön sopiva aineisto. Työhön valituille tutkimuksille tehdään laadunarviointi, minkä avulla pyritään saamaan mahdollisimman laadukkaita tutkimuksia kirjallisuuskatsaukseen mukaan. Aineisto analysoidaan sopivalla analyysimenetelmällä. Analyysin pohjalta tehdään synteesi. (Stolt ym. 2016, 23-30.) Tässä työssä on käytetty induktiivista sisällönanalyysia, joka on aineistolähtöinen analyysimenetelmä. Viimeisenä vaiheena on tulosten raportointi (Stolt ym. 2016, 32).

4.1. Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi

Kandidaatintutkielman tutkimuskysymykseksi muodostui: Miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksen pohjalta määriteltiin keskeiset käsitteet, joita olivat sosiaalinen media, nuoret ja hyvinvointi.

Systemaattista tiedonhakuja toteutettiin toukokuun ja elokuun välisenä aikana. Tiedonhakuja tehtiin alkuun itsenäisesti, ongelmaksi muodostui kuitenkin hakusanojen ja eri tieteenalojen tietokantojen käyttö. Tiedonhaakuun apua haettiin ja sitä saatiin kirjaston informaattikolta kesäkuun alussa. Lisäksi neuvoa saatiin eri tietokantojen käytöstä.

Systemaattinen tiedonhaku toteutettiin käyttäen eri tietokantoja. Hakuja tehtiin alkuun Cinahlissa, Medicissä, PsycINFOssa sekä ScienceDirectissä. Kaikista tietokannoista ei kuitenkaan löytynyt tutkimuskysymykseen vastaavia hakutuloksia. Ainoastaan Cinahlissa ja PsycINFOsta löytyi sopivia hakutuloksia, joten nämä tietokannat otettiin käyttöön. Tietokannoissa käytetyt hakusanat ovat kuvattu taulukossa 1.

TIETOKANTA	HAKUSANAT
Cinahl	Adolescence AND Social Media OR Facebook OR Twitter
	AND Psychological Well-Being OR Adolescent* OR Teenager* OR “young adult*” OR Youth AND “Social Media” OR Facebook OR Twitter OR Instagram OR Snapchat OR WhatsApp OR YouTube AND Well-being OR Wellbeing OR “Well being”
PsycINFO	Adolescence AND “Social Media” AND Well-being

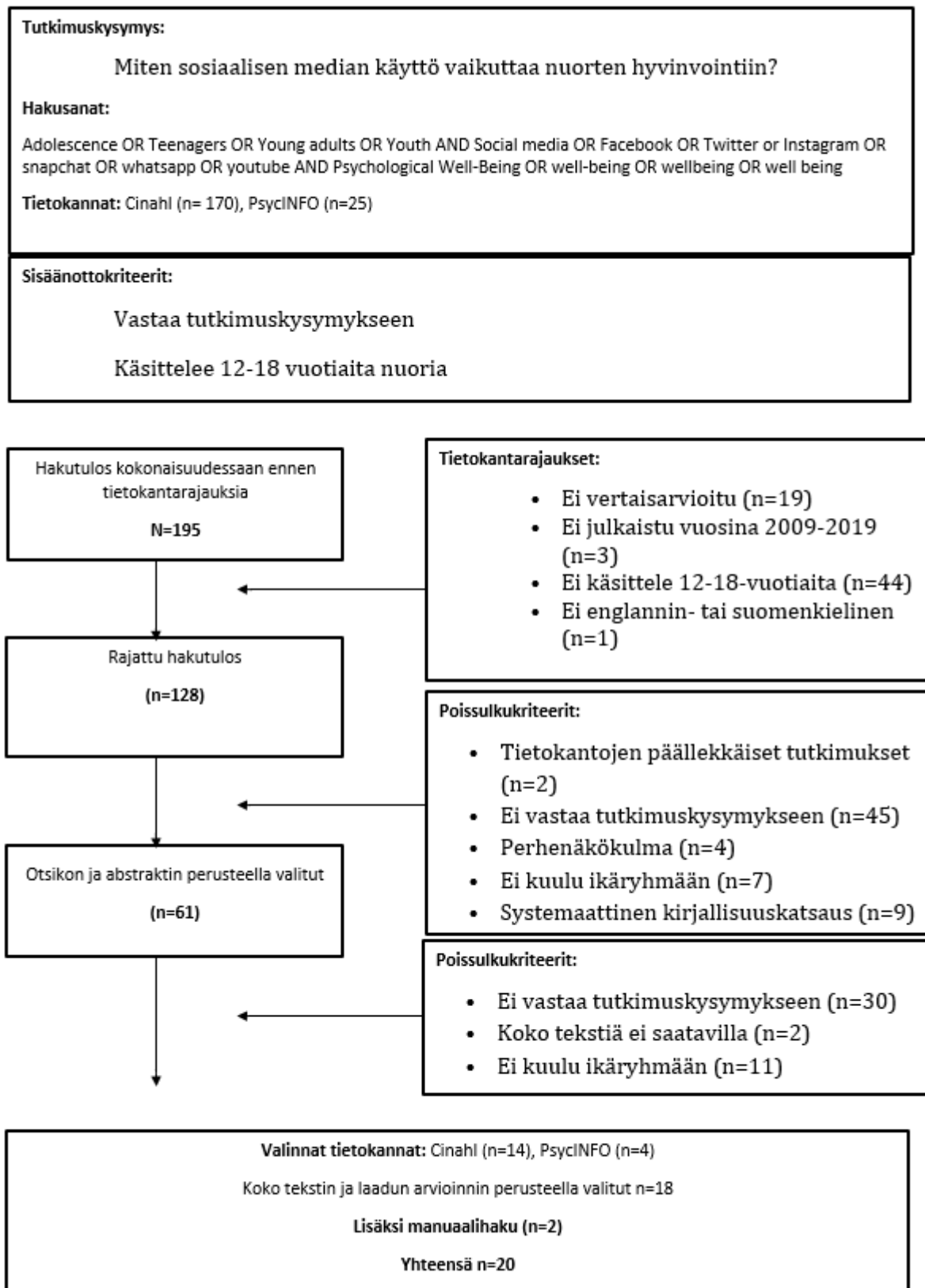
Taulukko 1. Tietokantojen hakusanat.

Edellä mainituilla hakusanoilla saatiin hakutulokseksi Cinahlista 170 artikkelia (n=170) ja PsycINFOsta 25 artikkelia (n=25), eli yhteensä 195 artikkelia (N=195). Sisäänottokriteereiksi oli määritelty tutkimuskysymykseen vastaaminen ja tutkimuksen tuli käsitellä 12-18 vuotiaita nuoria. Tämän jälkeen tietokannoissa tehtiin tietokantarajauksia, joita olivat vertaisarvoidut tutkimukset, tutkimuksen julkaisuvuosi 2009-2019, tutkimus käsittelee 12-18 vuotiaita ja tutkimus oli julkaistu englannin tai suomen kielellä. Tietokantarajauksen jälkeen hakutuloksia oli 128 artikkelia (n=128).

Tutkimuksia käytiin alkuun otsikkotasolla läpi, ja tämän jälkeen luettiin artikkeleiden tiivistelmiä. Poissulkukriteereinä oli tietokantojen päällekkäiset tutkimukset (n=2), artikkeli ei vastannut tutkimuskysymykseen (n=45), perhenäkökulma (n=4), ei kuulunut ikäryhmään (n=7) ja kyseessä oli systemaattinen kirjallisuuskatsaus (n=9). Tämän jälkeen tutkimuksia oli jäljellä 61 (n=61).

Koko tekstin ja laadun arvioinnin perusteella tutkimuksia valikoitui 18 (n=18). Poissulkukriteereinä oli, että tutkimus ei vastannut tutkimuskysymykseen (n=30), koko tekstiä ei ollut saatavilla (n=2) ja tutkimuksessa käsiteltiin ikäryhmään kuulumattomia (n=11). Tutkimuksia valikoitui Cinahlista (n=14) ja PsycINFOsta (n=4).

Lopuksi tehtiin vielä manuaalinen haku, jossa käytettiin valittujen tutkimusten lähdeluetteloita apuna. Manuaalisella haulla tutkimuksia valikoitui vielä 2 kappaletta (n=2). Yhteensä tutkimuksia saatiin 20 kappaletta (n=20). Hakuprosessi on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Systemaattinen tiedonhaku.

4.2 Aineiston kuvaus

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin aineistoksi 20 tutkimusartikkelia, jotka on taulukoitu liitteessä 1. Tutkimusartikkelit olivat julkaistu vuosina 2014-2019. Tutkimusartikkeleita oli tehty Alankomaissa (17), Australiassa (9, 11), Belgiassa (2, 7, 8, 13), Gotlannissa (19), Iso-Britanniassa (3, 14), Irlannissa (1), Kanadassa (12), Libanonissa (20), Malesiassa (4), Suomessa (10, 15), Sveitsissä (6), Vietnamissa (5) ja Yhdysvalloissa (16, 18).

Kirjallisuuskatsaukseen valituista artikkeleista suurin osa (n=18) oli kvantitatiivisia (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20). Kvalitatiivisia tutkimuksia oli yksi (14) ja mixed metodia oli käytetty yhdessä tutkimuksessa (1).

Kvantitatiivisia tutkimuksissa osallistujamäärät vaihtelivat paljon. Osallistujamäärä oli pienimmillään 123 (9) ja suurimmillaan 9859 osallistujaa (3). Muissa kvantitatiivisissa tutkimuksissa osallistujamäärät vaihtelivat edellä mainittujen tutkimusten osallistujamäärien väliltä. (2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20).

Kvalitatiiviseen tutkimuksen osallistujamäärä oli 54 (14). Mixed metodilla tehdyssä tutkimuksessa osallistujamäärä oli kyselylomakeosiossa 521 ja haastatteluosiossa ryhmiä oli 8, joissa osallistujia oli 6-8 henkilöä (1).

4.3. Aineiston analyysi

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on toteutettu käyttämällä induktiivista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jota ohjaa tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys (Kylmä & Juvakka 2014, 113). Tutkittavasta ilmiöstä saadaan sisällönanalyysin avulla tehtyä tiivistetty ja yleispätevä kuvaus kadottamatta aineiston sisältämään informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-108). Sisällönanalyysillä pyritään selkeyttämään aineistoa luotettavien johtopäätösten tekemiseksi. Analyysivaiheessa aineiston käsittely perustuu tutkijan tulkintaan ja päättelyyn, kun aineisto jaetaan osiin ja myöhemmin ryhmitellään uusiksi kokonaisuuksiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Näitä vaiheita voidaan kuvata analyysi- ja tulkintavaiheiksi (Kylmä & Juvakka 2014, 113).

Induktiivinen sisällönanalyysi voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joita ovat yleiskuvan hahmottaminen aineistosta, aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Kylmä & Juvakka 2014, 116; Tuomi

& Sarajarvi 2009, 108). Kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysin vaiheet toteutuivat, mutta ne etenivät hieman eri järjestyksessä. Yleiskuvan hahmottamiseksi luettiin tarkasti erityisesti tutkimuksen tulososiot. Aineistosta kerättiin alkuperäisilmauksia, jotka pelkistettiin vastaamaan tutkimuskysymykseen. Pelkistykset ryhmiteltiin aluksi yläluokkien mukaan. Yläluokiksi valikoitui sosiaalisen median käytön positiiviset ja negatiiviset vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Yläluokkien muodostuttua pelkistysten ryhmiteltiin alaluokiksi ja alaluokat nimettiin sopivilla ilmaisuilla. Esimerkki induktiivisesta sisällönanalyysistä yhden alaluokan osalta on kuvattu taulukossa 2.

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<p>“positiivisia merkkejä hyvinvointiin olivat onnellisuus, itsetunnon ja elämän laadun paraneminen” (3)</p> <p>“nuoret, jotka raportoivat käyttävänsä paljon internetiä raportoivat myös saavansa tukea kavereilta koulussa ja kokivat käsitykseen itsestä parhaimmaksi” (12)</p> <p>“netissä sosiaalinen kanssakäyminen ennusti myös aktiiviseen sosiaaliseen kanssakäymiseen koulussa ja parempaan käsitykseen itsestä” (19)</p>	<p>Lisää onnellisuutta (3)</p> <p>Parantaa itsetuntoa (3,12,19)</p> <p>Parantaa elämänlaatua (3)</p>	Psyykkiset hyödyt	Positiiviset vaikutukset
“vähentää stressiä” (14)	Vähentää stressiä (14)		
“Nuorten kokema stressi siitä, etteivät ole Facebookissa suosittuja, laski iän myötä” (2)	Koettiin stressiä siitä, ettei ole Facebookissa suosittu laski iän myötä (2)		
<p>“runsaasti sosiaalista mediaa käyttävät raportoivat matalimman tason positiivisia tunteita ja itsetuntoa, ja eniten ongelmia kotona ja koulussa</p> <p>”...”vähäisesti käyttävien luokassa oltiin tyytyväisimpiä edellä mainittuihin asioihin” (6)</p>	<p>vähäisesti sosiaalista mediaa käyttävät kokivat positiivisia tunteita (6)</p> <p>vähäisesti sosiaalista mediaa käyttävät kokivat itsetunnon hyväksi (6)</p>		

Taulukko 2. Sisällönanalyysi yhden alaluokan mukaan.

5.KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Tutkimustulosten mukaan sosiaalisen median käytön koettiin vaikuttavan sekä positiivisesti että negatiivisesti nuorten hyvinvointiin. Sosiaalisen median käytön positiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin olivat **psykkiset hyödyt**, **sosiaaliset voimavarat** ja **koulunkäyntiä edistävät tekijät**. Nämä on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2. Sosiaalisen median käytön positiiviset vaikutukset nuorten hyvinvointiin.

Sosiaalisen median käytön negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin olivat **tyytymättömyys kehonkuvaan**, **uniongelmat**, **koulunkäyntiin liittyvät haasteet**, **psykkiset haitat** ja **sosiaaliset ongelmat**. Nämä on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3. Sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset nuorten hyvinvointiin.

5.1. Psyykkiset hyödyt

Nuoret kokivat sosiaalisen median käytön lisäävän onnellisuutta ja parantavan elämänlaatua (3.) Lisäksi he kokivat sosiaalisen median parantavan itsetuntoa (3, 12, 19). Vähäinenskin sosiaalisen median käyttö vaikutti itsetuntoon positiivisesti (6).

Tulosten mukaan sosiaalisen median käytön koettiin vähentävän stressiä (14). Stressiä kuitenkin aiheutti esimerkiksi Facebookissa suosion tavoittelu, jonka koettiin vähenevän iän myötä (2). Nuoret raportoivat vähäinenskin sosiaalisen median käytön tuottavan positiivisia tunteita (6).

5.2. Sosiaaliset voimavarat

Tulosten mukaan nuoret kokivat sosiaalisen median käytön yhdistävän ihmisiä (14). Sosiaalinen media koettiin toimivan tukilähteenä ja online-ystäviltä nuoret saivat tukea tarvittaessa (14, 1).

Lisäksi nuoret kokivat merkittävänä lisänä sen, että he saivat esim. terapeutisia ohjeita sosiaalisen median kautta (9).

Sosiaalisen median käyttö lisäsi nuorten tiedonjakamisen halua ja motivaatiota kommunikointiin ja se edisti psykososiaalisten taitojen kehittymistä (7, 9). Sosiaalisen median sovelluksista Facebookia käytettiin sosiaalisten vaikutusten vuoksi (4, 5).

5.3. Koulunkäyntiä edistäviä tekijöitä

Nuorten sosiaalinen kanssakäyminen sosiaalisen median palveluissa ennusti myös aktiivista sosiaalista kanssakäymistä koulussa (12). Lisäksi ne nuoret, jotka raportoivat käyttävänsä paljon sosiaalista mediaa, kokivat saavansa tukea kavereilta koulussa, eikä heillä ollut muutenkaan ongelmia koulussa (6, 12).

5.4. Psyykkiset haitat

Nuoret kokivat sosiaalisen median käytön aiheuttavan masennusta (3, 11, 14, 20, 19, 15.) Masentuneisuutta koettiin enemmän lisääntyneen sosiaalisen median käytön seurauksena (19, 16). Tytöt kokivat masennusoireita enemmän poikiin verrattuna (8, 15).

Nuoret raportoivat sosiaalisen median käytön aiheuttavan ahdistusta (3, 19) ja todellisuuspakoisuutta (7) sekä sen koettiin houkuttelevan vahingoittamaan itseään ja jopa johtavan itsemurha-ajatuksiin (14). Lisäksi sosiaalisen median käytön koettiin aiheuttavan riippuvuutta (14), stressiä (14, 20) ja levottomuutta (20). Runsas sosiaalisen median käyttö aiheutti myös paniikkihäiriön oireita (16).

Tutkimustulosten mukaan sosiaalisen median käyttö vähensi nuorten emotionaalista hyvinvointia (14) ja runsaasti sosiaalista mediaa käyttävät kokivat vähän positiivisia tunteita (6). Nuorista pojat kokivat olevansa enemmän tyytymättömyyttä elämään (8). Lisäksi sosiaalisen median käytön koettiin aiheuttavan alhaista itsetuntoa (14, 19). Erityisesti runsas sosiaalisen median käyttö oli yhteydessä nuorten kokemaan heikkoon itsetuntoon (6) ja huonompaan käsitykseen itsestä (12).

Liiallinen sosiaalisen median käyttö lisäsi pojilla kyynisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta. Tyttöillä puolestaan liiallinen käyttö lisäsi uupumusta. (15)

5.5 Sosiaaliset ongelmat

Nuoret kokivat sosiaalisen median käytön korvaavan laadukasta aikaa ystävien ja perheen kanssa (14). Lisäksi käytön koettiin aiheuttavan eristäytyneisyyttä (14) ja sosioemotionaalisia vaikeuksia (3) sekä pelkoa syrjäytymisestä (2). Sosiaalisen median käytön havaittiin aiheuttavan riskialtista käyttäytymistä ja altistavan kiusaamiselle (14). Nuoret raportoivat tuen puutteen aiheuttavan yksinäisyyttä (1), ja erityisesti tytöt pelkäsivät sosiaalisen median aiheuttavan syrjäytymistä (2).

Tutkimustulosten mukaan nuoret, jotka vertailivat negatiivisesti muiden Instagram-feedejä olivat alttiimpia selailun jälkeiselle hyvinvoinnin laskulle (18). Erityisesti tytöt kokivat enemmän stressiä siitä, että he eivät olleet suosittuja sosiaalisen median palveluissa (2).

Runsaasti sosiaalista mediaa käyttävät nuoret raportoivat enemmän perhekonflikteja ja he kokivat saavansa vähemmän tukea perheeltään. Lisäksi nuoret raportoivat rikollista käyttäytymistä, jota esiintyi kahdessa eri käyttöryhmässä. Nämä ryhmät olivat runsaasti sosiaalista mediaa käyttävät ja runsaan Instagramin ja Snapchatin käyttäjät. (16)

5.6 Koulunkäyntiin liittyvät haasteet

Tutkimustulosten mukaan runsaasti sosiaalista mediaa käyttävillä nuorilla oli ongelmia koulussa (6), ja he kokivat koulumenestyksen kärsivän (15). Nuoret kokivat liiallisen sosiaalisen median käytön yhdeksi tekijäksi, joka altisti koulu-uupumukselle, ja koulu-uupuminen puolestaan johti myöhemmin liialliseen sosiaalisen median käyttöön (15). Voimakkaampaa koulu-uupumusta kokivat nuoret, jotka osallistuivat erityisen aktiivisesti sosiaalisen median käyttöön (10). Koulu-uupumuksessa havaittiin sukupuolten välillä eroavaisuuksia, sillä tytöt kokivat enemmän koulu-uupumusta kuin pojat (15). Koulunkäyntiin liittyvää ahdistusta koettiin nuorten keskuudessa, mikäli sosiaalisen media käyttö oli runsasta ja sosiaalisen median palveluista erityisesti Instagramin ja Snapchatin käyttö koettiin ahdistusta lisäävinä (16).

5.7 Uniongelmat

Nuoret raportoivat sosiaalisen median käytön vaikutuksia uneen, ja erityisesti jatkuvan yhteyden sosiaaliseen mediaan koettiin heikentävän unta (14). Sosiaalisen median lisääntyneen ja yöaikaisen käytön koettiin huonontavan unen laatua (19).

5.8 Tyytymättömyys kehonkuvaan

Nuorten sosiaalisen median käyttö havaittiin vaikuttavan tyytymättömyyteen omaa vartaloa kohtaan (17, 13, 20). Vartaloonsa tyytymättömät kokivat enemmän mediapaineita kuin he, jotka kokivat vartalonsa riittäväksi (13). Tytöt kokivat tyytymättömyyden vartaloonsa lisääntyvän enemmän kuin pojat. Lisäksi sosiaalisen median käyttö vaikutti vertaisilta saatuun vartalon kommentointiin, ja tytöt kokivat enemmän vertaisilta saatua ulkomuotoon liittyvää kommentointia. (17)

Tutkimustulosten mukaan tyytymättömyys paino-indeksiin ja vartalon kokoon oli yhteydessä sosiaalisen median käyttöön (13). Nuoret kokivat vähäisenkin sosiaalisen median käytön olevan yhteydessä alhaisempaan fyysiseen hyvinvointiin (6).

6. POHDINTA

6.1 Luotettavuus kirjallisuuskatsauksessa

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voidaan arvioida JBI:n arviointikriteeristön järjestelmälliselle katsaukselle avulla. Ensimmäiseksi tulee arvioida tutkimuskysymyksen asettelua ja yksiselitteisyyttä, jotta saadaan luotua sopiva hakustrategia ja eroteltua oleellinen tutkimusnäyttö. Lisäksi tavoitteiden saavuttamista pystytään luotettavasti arvioimaan täsmällisen ja PICO-asetelman mukaisen tutkimuskysymyksen avulla. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Kirjallisuuskatsausta aloitettiin tekemään muotoilemalla PICO-asetelman avulla tutkimuskysymys, näin saatiin varmistettua, että systemaattinen haku tutkimusnäytöstä oli mahdollista. Tutkimuskysymys rajattiin koskemaan nuoria ja sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Selkeän tutkimuskysymyksen avulla saatiin onnistuneesti erotettua oleellinen tutkimusnäyttö.

Seuraavaksi luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida mukaanottokriteerin asianmukaisuus verrattuna tutkimuskysymykseen. Mukaanottokriteerien tulee olla yksityiskohtaisesti määritelty ja mukaan otetut tutkimukset tulee selkeästi vastata tutkimuskysymykseen (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Mukaanottokriteerit määriteltiin tarkasti koskemaan 12-18-vuotiaita nuoria. Sosiaalisen median käsitettä rajattiin sen laajuuden vuoksi kirjallisuuskatsauksen tavoitteiden mukaiseksi. Toinen keskeinen käsite hyvinvointi on myös monimerkityksellinen, joten sitä mietittiin eri määritysten mukaan katsaukseen sopivaksi. Tutkimuksia valitessa mukaanottokriteerit ja tutkimuskysymys ohjasivat tutkimusnäytön valintaa. Haasteita kuitenkin oli, sillä sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten hyvinvointiin oli tutkittu varsin vähän.

Hakustrategian asianmukaisuus on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tärkeä luotettavuustekijä. Selkeä kuvaus hakustrategiasta tulee sisältyä kirjallisuuskatsaukseen. Lisäksi hauissa käytetyt hakutermit ja rajaukset tulee olla perusteltuja. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Kirjallisuuskatsauksessa hakustrategia kuvattiin selkeästi kuviona. Tietokantahaussa käytettyjen hakutermin luotettavuutta lisäsi kirjaston informaation apu ja näkemys sopivien hakusanojen löytämiseen. Luotettavuutta lisäsi myös aineisto, jonka rajauksina käytettiin vertaisarvioituja tutkimuksia. Julkaisu vuodeksi rajattiin 2009 jälkeen julkaistuihin tutkimuksiin, sillä katsauksen aihe on ajankohtainen ja tuore. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset olivat julkaistu 2014-2019. Kieli rajauksena käytettiin suomea ja englantia.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen vaikuttaa tietokantojen käyttö. Tietokantoja tulee hyödyntää riittävän monipuolisesti ja valita keskeisimmät aihealueen kannalta. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettiin useita tietokantoja. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui

kuitenkin tutkimuksia vain Cinahl- ja PsycInfo-tietokannoista, sillä informaatiotutkimuksen ja kasvatustieteiden tietokannoista ei löytynyt tutkimuskysymykseen vastaavia tutkimuksia. Tämä heikentää osittain kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Hakua täydennettiin manuaalihakua hyödyntäen.

Kirjallisuuskatsauksessa kriittistä laadun arviointia tulee tehdä kahden tutkijan toimesta valitessa tutkimuksia katsaukseen. Lisäksi tulosten poiminta tutkimuksista, ja niiden vastaavuus tutkimuskysymykseen on tärkeä tehdä kahden tutkijan toimesta. Tämä tulee olla selkeästi ilmaistuna kirjallisuuskatsauksessa, että kaksi tutkijaa päätyneet tiettyyn lopputulokseen. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Kirjallisuuskatsauksessa tehtiin tiivistä yhteistyötä. Tutkimukseen valitut tutkimukset luettiin ensin yhdessä abstrakti-tasolla, ja sitten tutkimuskysymykseen vastaavat tutkimukset valittiin. Valittuja tutkimuksia saatiin kasaan loppujen lopuksi 20 tutkimusta, joista tehtiin tarkkaa laadun arviointia yhteistyössä. Valittujen tutkimusten laadun arvioinnissa käytettiin JBI:n kriteeristöjä laadullisten ja määrällisten tutkimusten arvioimiseksi. Tiivis yhteistyö lisäsi luotettavuutta valittujen tutkimusten ja tulosten osalta. Toisaalta tulosten luotettavuutta heikensi se, että kvalitatiivisia tutkimuksia aineistossa oli vain yksi.

Tutkimustulosten yhdistäminen on keskeisimpiä vaiheita kirjallisuuskatsauksessa. Tämän vaiheen onnistuminen vaatii tutkimuskysymyksen, tutkimustulosten ja katsauksen kannalta sopivan menetelmän löytämistä. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Tutkimustuloksia lähdettiin yhdistämään käyttäen induktiivista sisällönanalyysiä. Analyysissä edettiin lähes systemaattisesti. Tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaukset poimittiin tutkimuksista, ja ne pelkistettiin. Aineisto koostuu pääasiassa englanninkielisistä tutkimusartikkeleista, jonka vuoksi suomennos ei välttämättä ole täysin vastaava, sillä englanninkielessä käytetyille ilmaisuille oli hankala löytää järkevää suomennosta. Pelkistysten pohjalta löydettiin kaksi selkeää yläluokkaa, jotka olivat sosiaalisen median käytön positiiviset ja negatiiviset vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Yläluokkien hahmottamisen jälkeen alaluokat muodostettiin yläluokkien sisältä. Induktiivinen sisällönanalyysi eteni siis hieman eri järjestyksessä kuin perinteisesti. Lopputulos oli kuitenkin onnistunut, ja tutkimuskysymykseen saatiin monipuolisesti vastauksia tuloksista.

Kirjallisuuskatsauksessa tulee nostaa esiin käytännön suosituksia, jotka nousevat esiin tuloksista. Näitä suosituksia tulee esittää hallinnolliseen ja kliiniseen päätöksentekoon. Suositusten luomisessa on tärkeää miettiä kuinka vahvaan näyttöön ja laadukkaisiin tutkimuksiin suositukset perustuvat. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Suosituksia mietittiin tulosten pohjalta. Tuloksissa nousi esille liiallisen sosiaalisen median käytön vaikutukset negatiivisesti hyvinvointiin, joten suositus mietittiin sen pohjalta. Lisäksi tuloksissa tuli esiin sosiaalisen median käytön negatiivisia ja positiivisia

vaikutuksia hyvinvointiin, joten tähän liittyen suositukset lauselmia mietittiin koulujen opetussuunnitelmaa koskien ja uusien hyvinvointia edistävien verkkopalvelujen kehittämiseksi.

Laadun arvioinnin viimeinen vaihe on miettiä jatkotutkimusehdotusten vastaavuutta tuloksiin. Tulosten pohjalta kirjallisuuskatsauksessa voidaan havaita tutkimus- tai tiedonpuute, joihin voi ehdottaa jatkotutkimusaiheita. Ehdotuksia jatkotutkimuksille tehdessä tulee havaintojen olla linjassa katsauksen aikana tehtyjen havaintojen kanssa. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Jatkotutkimusehdotukset pohjautuu kirjallisuuskatsauksen aineistossa havaittuun tutkimustiedon puutteeseen koskien kvalitatiivisia ja pitkittäistutkimuksia. Tulosten pohjalta saatiin myös kehitettyä jatkotutkimusehdotuksia aiheiden kohdalta, joissa havaittiin tiedonpuutetta. Kokonaisuudessaan jatkotutkimusehdotukset saatiin havaintoihin nähden sopivaan linjaan.

6.2. Eettisyys kirjallisuuskatsauksessa

Tutkimuksiin liittyvien eettisten kysymysten pohjana on Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama asetus (1347/1991) siitä, että tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) edistää hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimusetiikkaa, sekä ehkäisee tutkimuksiin kohdistuvaa vilppiä. Tämän tutkimuksen tekemisessä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2012). Tutkimusta voidaan pitää eettisesti hyvänä, mikäli tutkimuksen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 23).

Eettinen pohdinta alkaa tutkimusprosessissa jo aiheen valinnassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Aihe kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yliopiston tarjoamista aiheista. Aiheen valintaan vaikutti aito kiinnostus asiaan sekä sen sopivuus tieteenalalle. Lisäksi aihe koettiin yhteiskunnallisesti tärkeäksi ja hyvin ajankohtaiseksi. Aihe rajattiin työn vaatimukseen sopivaksi ja työnohjaajan avulla tiedostettiin, että aiheesta oli tarpeeksi tutkittua tietoa tämän työn onnistumiseksi.

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on huomioitava tarvittavien tutkimuslupien hakeminen (Kylmä & Juvakka 2014, 71). Tämän työn tekemiseksi ei ole tarvittu tutkimuslupaa. Kyseessä oleva systemaattinen kirjallisuuskatsaus koostuu aiemmin julkaistuista artikkeleista, jonka vuoksi tutkimuslupaan ei tarvita.

Raportoinnin eettisyyden arvioinnissa apuna on käytetty Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007) määrittelemiä keskeisistä eettisyyden periaatteista. Raportointi on työssä pyritty tekemään rehellisesti ja avoimesti. Kaikki työvaiheet on pyritty raportoimaan mahdollisimman selkeästi ja avoimesti, jotta lukija saa mahdollisimman tarkan kuvan työn etenemisestä. Tarkalla raportoinnilla

on pyritty siihen, ettei se johda lukijaa harhaan (Hirsjärvi ym. 2007, 26). Prosessin etenemisen hahmottamiseksi on tehty muutamia taulukoita kuvaamaan tiedonhaussa käytettyjä hakusanoja sekä hakukaaviota, josta näkyy mm. käytetyt tietokannat. Lisäksi raportointi on pyritty tekemään siten, että toinen tutkija pystyy toistamaan tutkimuksen.

Tässä työssä tutkijoita on ollut kaksi. Työ on tehty yhteisymmärryksessä, eikä suurempia ongelmakohtia tai ristiriitoja tutkijoiden välillä ole ollut. Toisen tutkijan mielipiteitä ja panosta työn tekemiseen on arvostettu. Toisen tutkijan osuutta ei työssä vähätellä ja lisäksi työssä on mainittu molempien tutkijoiden nimet asiaankuuluvalla tavalla (Hirsjärvi ym. 2007, 27).

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekstin luvaton kopiointia ja tekstin julkaisemista omana tekstinä. Tekstiä voi kuitenkin lainata, mikäli lainaus merkitään asianmukaisin lähdemerkinnöin. (Hirsjärvi ym. 2007, 26). Tässä työssä on lainattu toisten tutkijoiden tekstejä ja huolellisesti pyritty merkitsemään jokainen käytetty lähde tekstin yhteyteen sekä lähdeluetteluun. Lisäksi plagioinnilla voidaan tarkoittaa oman työn plagiointia, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkija muuttaa aiempaa tutkimustaan vain vähän ja raportoi tulokset uutena tutkimuksena (Hirsjärvi ym. 2007, 26). Tämän tutkimuksen tekijät eivät ole aiemmin tehneet tieteellistä tutkimusta, joten oman työn plagiointiin ei ole ollut mahdollisuutta. Plagioinnin tunnistamiseksi on nykyisin kehitetty ohjelmia, joiden avulla voidaan tunnistaa suorien ja muunneltujen lainausten määrä (Hirsjärvi ym. 2007, 26). Valmis työ on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck- työkalun avulla.

Sepittämisellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi tulosten yleistämistä ilman kritiikkiä tai tulosten kaunistamista. Sepittämisellä saatetaan tuottaa tekaistuja tuloksia ja näin harhauttaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 26.) Kirjallisuuskatsauksen analyysivaiheessa on systemaattisesti merkitty pelkistysten alkuperä. Analyysin edetessä on palattu takaisin alkuperäisilmaisuihin sepittämisen välttämiseksi. Analyysin eteneminen on kuvattu raportissa yhden alaluokan osalta kokonaisuudessaan alkuperäisilmaisuihin alkaen. Tulokset perustuvat käytettyihin tutkimuksiin ja on raportoitu sen mukaisesti. Analyysi- ja raportointivaiheessa on pyritty välttämään tulosten yleistämistä, eikä tuloksia ole tietoisesti pelkistetty. Pohdinta-luvusta löytyy tuloksiin liittyvää pohdintaa.

6.3 Tulosten tarkastelu

Sosiaalisen median käytön yhteys on havaittavissa selkeästi nuorten hyvinvoinnissa. Nuoret ovat kasvaneet sosiaalisen median aikakaudella. He käyttävät sosiaalista mediaa useasti päivän aikana, ja

siitä on tullut osa heidän arkea. Sosiaalinen media on tullut jäädäkseen ja sen merkitys nuorten keskuudessa tulee kasvamaan tulevaisuudessa jatkuvan digitaalisen kehityksen myötä.

Sosiaalisen median vaikutus hyvinvointiin nähdään sekä positiivisena että negatiivisena. Negatiiviset vaikutukset tulevat käytön myötä nopeasti esille, ja liiallinen sosiaalisen median käyttö provosoi negatiivisia vaikutuksia. Tulevaisuudessa sosiaalisen median käytön voidaan ennustaa kasvavan, joten huolestuttavaa on lisääntyvätkö negatiiviset vaikutukset entisestään. Tämän vuoksi sosiaalisen median kohtuukäytön merkitystä osana hyvinvointia tulisi korostaa. Tutkimusta tulisi kohdentaa sosiaalisen median ajankäyttöön, jotta saataisiin suosituksia sopivista käyttöajoista, jotka tukevat hyvinvointia.

Positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin havaittiin liittyen psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin sekä koulunkäyntiin. Negatiiviset vaikutukset korostuivat kuitenkin joka osaluueella. Pohdittavaa onkin, pidetäänkö sosiaalisen median käytön positiivisia vaikutuksia itsestään selvyytenä, jolloin niitä ei raportoida yhtä herkästi kuin negatiivisia vaikutuksia. Ilmiö selittäisi positiivisten vaikutusten vähäisyyden sosiaalisen median käyttöä koskien. Toisaalta vaikutusta on sillä, miten tutkimuksissa on kysymykset muotoiltu ja miten ne on esitetty nuorille.

Sosiaalisen median käyttö on korvannut ison osan kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutus ei ole enää paikkaan ja aikaan sidonnaista, vaan sitä voidaan toteuttaa lähestulkoon missä ja milloin vain. Vuorovaikuttaminen tapahtuu sosiaalisen median palveluissa yleensä viestien, kuvien tai videoiden kautta. Esimerkiksi Instagramista on tullut nuorten keskuudessa yksi suosituimmista palveluista (Pönkä 2019). Instagram ja tämän kaltaiset sovellukset, joissa jaetaan kuvia itsestään ja elämästään, on lisännyt nuorten keskuudessa vertailua ja ulkonäköpaineita. Pitäisi kuitenkin muistaa, ettei sosiaalinen media aina kerro totuutta ja saattaa antaa vääristyneen kuvan ihmisestä ja hänen elämästä. Tämän vuoksi koulussa olisi hyvä opettaa sosiaaliseen mediaan liittyviä taitoja ja asioita, jotta nuoret ymmärtäisivät sosiaalisen median moninaisuuden sekä hyvien että huonojen asioiden valossa.

Sosiaalisen median käyttö ilmeni kouluun liittyvinä haasteina ja voimavaroina. Aktiivisuus ja runsas sosiaalisen median käyttö näkyi ristiriitaisesti nuorten keskuudessa, sillä se lisäsi kouluun liittyvää ahdistusta, mutta toisaalta nuoret kokivat saavansa tukea koulukavereista sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median käyttö oli myös yhteydessä nuorten koulu-uupumukseen. Hietajärven (2019) mukaan havaittiin sosiaalisen median käytön yhteys alhaisempaan kouluuntoon ja uupumukseen nuorilla. Tulokset ovat siten yhteneviä aikaisemman tutkimuksen kanssa.

Psyykkiset vaikutukset sosiaalisen median käytön myötä olivat odotettavissa, eikä suuria yllätyksiä tullut esiin. Vuonna 2017 tehdyssä digitaalisen elämän ja nuorten hyvinvoinnin tutkimuksessa ilmeni vaikutuksia itsetuntoon, masennusoireita, ahdistuneisuutta sekä stressiä (James ym. 2017). Nämä vaikutukset olivat nuorten keskuudessa yleisimpiä. Esimerkiksi itsetunnon ja stressin osalta koettiin sekä hyviä että huonoja vaikutuksia. Tämän vuoksi olisi tärkeää keskittyä kehittämään hyvinvointia tukevia verkkopalveluita.

Unen ja riittävän levon saaminen on yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Väsymys ja huono unenlaatu pitkällä aikavälillä saattaa aiheuttaa monenlaisia ongelmia. Unen laatu ja unen määrä kärsii jatkuvasta yhteydestä sosiaaliseen mediaan. Nuoret eivät välttämättä ymmärrä unen merkitystä, etenkin pitkällä aikavälillä. Nuorille saattaa olla tärkeämpää jatkuvasti sosiaalisessa mediassa saatavilla olo, joten saatetaan laittaa ystävyysuhteet oman hyvinvoinnin edelle.

Nuoruudessa aletaan kiinnittää entistä enemmän huomiota omaan ja toisten ulkonäköön. Sosiaalisen median käyttö lisää ulkonäköön liittyviä paineita. Ulkonäköön liittyvät paineet ovat viime vuosien aikana kasvaneet, kasvu liittyy varmasti sosiaalisen median käyttöön sekä median luomaan paineeseen. Nuorten suosimissa sosiaalisen median palveluissa saatetaan ulkonäköä arvostella. Negatiivinen palaute saattaa lisätä tyytymättömyyttä omaan kehoon, kun taas positiivinen palaute yleensä vahvistaa itsetuntoa.

6.4 Johtopäätökset ja suositukset

Sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten hyvinvointiin monella eri elämän osa-alueella. Positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä havaittiin nuorten psyykkisiin tekijöihin, sosiaalisiin tekijöihin ja koulunkäyntiin liittyen. Lisäksi sosiaalisen median käytön negatiivisia vaikutuksia ilmeni uneen ja kehonkuvaan liittyvillä osa-alueilla.

Negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin oli selkeästi enemmän ja ne korostuivat erityisesti runsaan sosiaalisen median käytön myötä. Tämän vuoksi oli tärkeää tuoda ilmi sosiaalisen median kohtuullisen ja järkevän käytön positiivisia vaikutuksia, jotta nuoret käyttäisivät sosiaalista mediaa omaa hyvinvointiaan edistäen.

- Uusien hyvinvointia tukevien sosiaalisen median verkkopalvelujen kehittäminen
- Opetussuunnitelmaan tulisi lisätä sosiaalisen median käytössä tarvittavien taitojen opettamista. Erityisesti opettamisessa olisi hyvä tuoda sosiaalisen median käytön hyviä ja huonoja puolia esille.

- Tarvittaisiin tarkempia suosituksia sosiaalisen median ajallisesta käytöstä, jotta käyttö olisi hyvinvointia tukevaa. Suositus voisi olla tietty aika sosiaalisen median käyttöä vuorokautta kohden.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta muodostui jatkotutkimusehdotuksia. Aineistona käytetyt tutkimukset olivat suurin osa kvantitatiivisia, joten kvalitatiivisen tutkimustiedon tarve nousi esille. Mielenkiintoista olisi tietää nuorten oma näkökulma sosiaalisen median käytön vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Tällöin saataisiin vertailua tuloksia kvalitatiivisiin tutkimuksiin, joita on tehty huomattavasti enemmän. Lisäksi jatkotutkimuksia olisi hyvä tulevaisuudessa tehdä myös pitkittäistutkimuksina, jotta saataisiin selville sosiaalisen media käytön pitkän aikavälin vaikutuksista nuorten hyvinvointiin.

Tutkimustuloksissa nousi esille sosiaalisen median käytön negatiivisia vaikutuksia huomattavasti enemmän, joten olisi tarpeellista selvittää mitkä sosiaalisen median verkkopalvelut ovat hyvinvointia tukevia. Hyvinvointia tukevia verkkopalveluja pystyisi tutkimustiedon valossa kehittämään ja jo olemassa olevia verkkopalveluja pystyttäisiin uudistamaan parempaan suuntaan. Tutkimuksia oli tehty paljon Facebookin käyttöön liittyen, joten muidenkin suosittujen sovellusten kuten Instagramin käytön vaikutuksia olisi mielenkiintoista tutkia.

Puhelinten sovellusten avulla voitaisiin tutkia todellista sosiaalisessa mediassa kulutettua aikaa ja tämän vaikutuksia hyvinvointiin. Ihmiset arvioivat usein sosiaalisen median käyttöään virheellisesti liian vähäiseksi, joten puhelimen sovelluksen avulla saataisiin tarkkaa tietoa kulutetusta ajasta eri sosiaalisen median verkkopalveluissa.

LÄHTEET

Asetus tutkimuseettisesta neuvottelukunnasta 1347/1991.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1991/19911347> (21.10.2019)

Digitaaliset elämäntavat. (2017) Digitaalisen elämäntavan tutkimus.

https://corporate.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Digitutkimus+2017_raportti+medialle_somembarometri.pdf (3.10.2019)

Definition of Youth. 2013. United Nations Youth.

<https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf> (31.5.2019)

Furlong, Andy (2013). *Youth studies. An introduction*. Routledge, New York.

Hietajärvi, L. (2019) *Adolescents' socio-digital engagement and its relation to academic well-being, motivation, and achievement*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. (2007) *Tutki ja kirjoita*. 13. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hoitotyön tutkimussäätiö (2018): JBI: Arviointikriteerit järjestelmälliselle katsaukselle. The Joanna Briggs Collaboration. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/jbi-kriteerit-ja-selosteosajarjestelmallinen-katsaus-final.pdf> Julkaistu 28.11.2018. (17.10.2019)

Huttunen, J. (2018) Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 (31.5.2019)

James, C., Davis, K., Charmaraman, L., Konrath, S., Slovak, P., Weinstein, E. & Yarosh, L. (2017) Digital Life and Youth Well-being, Social Connectedness, Empathy and Narcissism. *Pediatrics* **140** (2), 71-75.

Kylmä J. & Juvakka T. (2014) *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019.) Lapsen kasvu ja kehitys.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/> Julkaistu 28.4.2017. (31.5.2019)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019) Tietoa lapsiperheen elämästä.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessamediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/> Julkaistu 7.2.2019. (9.9.2019)

Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> (31.5.2019)

Opetushallitus. (2016) Mikä ihmeen sosiaalinen media? Koulutus ja tutkinnot. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-ihmeen-sosiaalinen-media> (3.10.2019)

Pönkä, H. (2019) Sosiaalisen median katsaus 04/2019. Sosiaalisen median trendit 2019 ja muutokset markkinoinnissa nyt. <https://www.slideshare.net/hponka/sosiaalisenmedian-katsaus-042019> (3.10.2019)

Pönkä, H. (2014) *Sosiaalisen median käsikirja*. Jyväskylä: Docendo.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (2016) *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Juvenes Print.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/til/sutivi/> Julkaistu 4.12.2018. (3.10.2019)

TENK. (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. PDF-julkaisu. <https://www.tenk.fi/fi/htk> (21.10.2019)

Teppo, U. (2015) Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta. - Henkilöstökoulutus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019) *Hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> (31.5.2019)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018) *Nuoret*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret> (31.5.2019)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 8. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viestintäliiga. (2017) *Nuorten sometutkimus*. PDF-julkaisu. <http://viestintaliiga.fi/wp-content/uploads/2017/12/sometutkimus2017.pdf> (3.10.2019)

KATSAUKSESSA KÄYTETYT ARTIKKELIT

1. Best P., Taylor B. & Manktelow R. (2015) I've 500 friends, but who are my mates? Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing. *Journal of Public Mental Health* **14**(3), 135-148.
2. Beyens I., Frison E. & Eggermont S. (2016) "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior* **64**, 1-8.
3. Booker C.L., Kelly Y.J. & Sacker A. (2018) Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health* **18**, 1.
4. Chua Y.P. & Chua Y.P. (2017) Do computer-mediated communication skill, knowledge and motivation mediate the relationships between personality traits and attitude toward Facebook? *Computers in Human Behavior* **70**, 51-59.
5. Dhir A., Kaur P., Lonka K. & Tsai C. (2017) Do psychosocial attributes of well-being drive intensive Facebook use? *Computers in Human Behavior* **68**, 520-527.
6. Foerster M. & Rösli M. (2017) A latent class analysis on adolescents media use and associations with health related quality of life. *Computers in Human Behavior* **71**, 266274.
7. Frison E. & Eggermont S. (2016) Gender and Facebook motives as predictors of specific types of Facebook use: A latent growth curve analysis in adolescence. *Journal of Adolescence* **52**, 182-190.
8. Frison E., Subrahmanyam K. & Eggermont S. (2016) The Short-Term Longitudinal and Reciprocal Relations Between Peer Victimization on Facebook and Adolescents' WellBeing. *Journal of Youth & Adolescence* **45**(9), 1755-1771.
9. Grace E. & Raghavendra P. (2019) Cross-Age Peer E-Mentoring to Support Social Media Use: A New Focus for Intervention Research. *Communication Disorders Quarterly* **40**(3), 167175.
10. Hietajärvi L., Nuorteva M., Tuominen-Soini H., Hakkarainen K., Salmela-Aro K. & Lonka K. (2014) Kuudesluokkalaisten nuorten sosiodigitaalinen osallistuminen, kiinnostuksen kohteet ja kouluhyvinvointi. *Kasvatus* **45**(5), 429-443.
11. Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Zadow, C., Wood, L., & Shilton, T. (2018). Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* **47**, 2453–2467.
12. Khan S., Gagné M., Yang L. & Shapka J. (2016) Exploring the relationship between adolescents' self-concept and their offline and online social worlds. *Computers in Human Behavior* **55**, 940-945.
13. Michels N. & Amenyah S.D. (2017) Body size ideals and dissatisfaction in Ghanaian adolescents: role of media, lifestyle and well-being. *Public Health (Elsevier)* **146**, 65-74.
14. O'Reilly M., Dogra N., Whiteman N., Hughes J., Eruyar S. & Reilly P. (2018) Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology & Psychiatry* **23**(4), 601-613.

15. Salmela-Aro K., Upadyaya K., Hakkarainen K., Lonka K. & Alho K. (2017) The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth & Adolescence* **46**(2), 343-357.
16. Vannucci A. & McCauley Ohannessian C. (2019) Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* **48**(8), 1469-1493.
17. Vries D., Peter J., Graaf H. & Nikken P. (2016) Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth & Adolescence* **45**(1), 211-224.
18. Weinstein E. (2017) Adolescents' differential responses to social media browsing: Exploring causes and consequences for intervention. *Computers in Human Behavior* **76**, 396-405.
19. Woods H.C. & Scott H. (2016) #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence* **51**, 41-49.
20. Zeeni N., Doumit R., Abi Kharma J. & Sanchez-Ruiz M. (2018) Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing* **15**(4), 304-312.

LIITTEET

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset	Laadunarviointi
1. Best, P., Taylor, B. & Manktelow, R. 2015 Irlanti.	Tarkoituksena oli tutkia Online ystäväverkoston ja nuorten miesten mielenterveyden välistä suhdetta.	Kvantitatiivinen & Kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksen kohteena 14-15-vuotiaat nuoret miehet Pohjois-Irlannista. Tutkimuksen 1. osa suoritettiin kyselylomakkeilla (n=521) ja 2.osa ryhmähaastattelulla (n=8, ryhmissä 6-8 henkilöä).	Online-ystävien ja hyvinvoinnin välillä havaittiin positiivinen suhde. Suurempien online-ystävien määrä liittyi myös negatiivisten online-kokemusten lisääntymiseen. Verkossa olevat ystävät voivat vaikuttaa nuorten miesten mukaan käsitykseen sosiaalisesta tuesta, asemasta ja kuulumisesta, joista kukin voi vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti hyvinvointiin. Hyvinvointia heikentää se, ettei verkkoystävien läsnäolo tarjoa konkreettista tukea kriisiaikana.	5/8
2. Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. 2016. Belgia.	Tarkoituksena oli tutkia nuorten pelkoa syrjäytymisestä ja suosiostaan Facebookissa sekä koettua stressiä, joka liittyy Facebookin käyttöön.	Kvantitatiivinen tutkimus, poikkileikkaustutkimus. Tutkimuksen kohteena belgialaiset nuoret, eri koulutusasteilta (N=402). Strukturoitu kyselylomake.	Nuorten kokema stressi siitä, ettei ole Facebookissa suosittu laski iän myötä. Tytöt raportoivat enemmän pelkoa syrjäytymisestä ja kokivat enemmän stressiä siitä, etteivät olleet Facebookissa. Lisäksi nuoret kokivat pelkoa sosiaalisesta syrjäytymisestä Facebookissa. Nuoret, jotka kokivat enemmän pelkoa syrjäytymisestä, ilmoittivat käyttävänsä enemmän Facebookia.	6/8
3. Booker, C., Kelly, Y. & Sacker, A. 2018. UK.	Tutkia sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kanssakäymisen muutoksia eri ikävaiheissa ja niiden yhteyttä hyvinvointiin kahden mittarin	Kvantitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin (n=9859) 10-15 vuotiailta nuorilta, jotka osallistuivat nuorten paneeliin 2009, 2014 ja 2015. Tutkimus tehtiin	Nuorten sosiaalisessa mediassa tapahtuva kanssakäyminen kasvoi iän myötä niin pojilla kuin tytöillä. Tytöt käyttivät sosiaalista mediaa enemmän kuin pojat. Puolet tytöistä käytti sosiaalista mediaa 13 vuotiaan yli tunnin päivässä ja 1/3 pojista. 15,59% vuotiaan kaikki tytöt ja 46%	8/8

	avulla 10-15 vuotiailla nuorilla	pitkittäistutkimuksena. Nuoret saivat kyselylomakkeen, johon saivat itse / vanhemmat vastata	pojista käyttivät sosiaalista mediaa tunnin tai enemmän päivässä. Onnellisuuden nähtiin pienentyneen 10 ikävuodesta tulla 15 vuotiaaksi niin tytöillä kuin pojilla.	
4.Chua, Y-P. & Chua, Y-P. 2016. Malesia.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Facebookin käyttäjien persoonallisten tekijöiden yhteyttä suhtautumiseen Facebookia kohtaan.	Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui n=327	Tutkimuksessa havaittiin, että ekstrovertit ja avoimia uusille kokemuksille olevat suhtautuivat positiivisesti Facebookia kohtaan. Käyttäjät, jotka olivat tunnollisia suhtautuminen Facebookia kohtaan, oli negatiivinen. neuroottisuus ja mukautuvuuden persoonallisuuden osa tekijöillä suhtautumisessa Facebookiin ei ollut yhteyttä.	7/8
5.Dhir, A., Khalil, A., Lonka, K. & Tsai, C-C. 2016. Vietnam.	Tutkimuksen tarkoituksena oli syitä intensiiviseen Facebookin käyttöön ja selvittää Facebookin mahdollisuuksia opiskelun tukena.	Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui n= 942 intialaista nuorta	Facebookin käytön mahdollisuudet englannin, matematiikan ja tieteiden osalta opiskelussa, akateemisen informaation näkeminen ja jakaminen osoittautui nuorilla vähäpätöiseksi tekijäksi nuorten intensiiviseen Facebookin käyttöön. Nuorten intensiivinen Facebookin käyttö oli yhteydessä sosiaaliset suhteet ja sen helppokäyttöisyys.	7/8
6.Foerster, M. & Röösl, M. 2017. Sveitsi.	Tutkia sosiaalisen median käytön yhteyttä elämänlaatuun.	Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistujia n=895 Sveitsiläistä 7-9 luokkalaista opiskelijaa, kahdesta eri koulusta. Kyselytutkimuksessa oli 11 erilaista kysymystä median käytöstä.	Vähäinen sosiaalisen media käyttö osoittautui korkeisiin tunteisiin ja tunnelmiin koti elämää kohtaan ja vanhempia kohtaa, sosiaalista tukea sekä omia käsityksiä kohtaan, kun taas suuri sosiaalisen median käyttö päinvastoin.	8/8

		Analysoinnissa käytettiin latenttia luokka-analyysia.		
7.Frison, E. & Eggermont, S. 2016. Belgia.	Tutkia Facebookin käytön muutoksia eri ikävaiheissa ja erilaisten käytön yhteyttä hyvinvointiin.	Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimus tehtiin satunnaisotannalla eri kouluista. Nuoret, jotka valikoituivat tutkimukseen, vastasivat kyselylomakkeeseen 6kk välein 3 kertaa. Osallistujia oli n=1102, jotka osallistuivat kaikkiin vaiheisiin ikäryhmistä 11-18. Poikia tutkimukseen osallistuneista oli 49%.	Tutkimuksessa vertailtiin aktiivisen ja passiivisen Facebookin käytön osuutta nuorilla. Aktiivista käyttöä oli enemmän tytöillä kuin pojilla. Tulokset osoittivat, että aktiivinen käyttö oli yhteydessä myös sosiaalisempaan elämään. Facebookin käytön motiiveja oli tiedon jakaminen ja stressin sekä tylsyyden lievittyminen, identiteetin etsiminen ja esittely muille.	8/8
8.Frison, E., Subrahmanyam, K. & Eggermont, S. 2016. Belgia	Tarkoituksena oli tutkia lyhyellä aikavälillä pitkittäisiä ja vastavuoroisia suhteita Facebookissa (esim. negatiivisia kokemuksia "uhrin" näkökulmasta) ja nuorten psyykkistä hyvinvointia (esim. masennusoireita ja elämäntyytyväisyyttä).	Kvantitatiivinen tutkimus, pitkittäistutkimus. Tutkimuksen kohteena oli 12-19-vuotiaat nuoret viidestätoista satunnaisesti valitusta koulusta Belgian pohjoisosasta. (N=1621). Kyselylomake, johon vastattiin kahtena eri ajankohtana. Aikaväli oli puoli vuotta.	Masennusoireiden ja elämän tyytymättömyyden todettiin ennustavan vertaiskysäystä Facebookissa ja vertaiskysäytyville elämän tyytymättömyyttä. Ystävän tuki kuitenkin puskuroi Facebookista tulleita haitallisia vaikutuksia.	7/8
9.Grace, E. & Raghavendra, P.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää intervention	Kvantitatiivinen tutkimus	Interventioon osallistuneet nuoret raportoivat motivaation kasvua tekstin luomiseen, suurentuneita mahdollisuuksia	6/8

2016. Australia.	hyötyjä nuorilla tukemaan heidän sosiaalisen median käyttöään, sosiaalista osallisuuttaan sekä kehitystä kommunikoinnissa ja lukutaidossa.	Tutkimukseen osallistui n=123	kehittää henkilökohtaisia suhteitaan ja harjoitella sosiaalisia taitojaan.	
10.Hietajärvi, L., Nuorteva, M., Tuominen-Soini, H., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K. & Lonka, K. 2014. Suomi.	Tarkoituksena oli tarkastella kuudesluokkalaisten nuorten vapaa-ajan sosio-digitaalisen osallistumisen, yleisimpien kiinnostuksen kohteiden, koulumenestyksen sekä kouluhyvinvoinnin välisiä yhteyksiä.	Kvantitatiivinen tutkimus, joka on osa laajempaa Mind the Gap-hanketta. Tutkimuksen kohteena oli 36 helsinkiläisestä peruskoulusta kuudesluokkalaisten (N= 735). Kyselylomake, joka sisälsi mm. kysymyksiä ja väittämiä.	Aktiivinen sosio-digitaalinen osallistuminen on yhteydessä alhaisempaan koulumenestykseen, kouluinnostukseen ja kouluarvostukseen ja vastaavasti voimakkaampaan koulu-uupumukseen. Nuorten arjen- ja koulukäytäntöjen eroavaisuudet heikentävät nuorten opiskelumotivaatiota ja hyvinvointia.	6/8
11.Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S., Rosenberg, M., Zadow, C., Wood, L. & Shilton, T. 2018. Australia.	Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia yhteyksiä sosiaalisen median käytön ja masennuksen välillä.	Kvantitatiivinen tutkimus, pitkittäistutkimus. Tutkimuksen kohteena 10-17 vuotiaat nuoret. (N=1749) Tietoja kerättiin kahden vuoden aikana kuusi kertaa.	Sosiaalisen median käyttö oli yhteydessä masennuksen ja paniikkihäiriön oireiden kokemiseen. Rungas sosiaalisen median käyttö näkyi ahdistuksena, johon liittyi koulun käynnin välttely. Lisäksi sosiaalisen median käyttö oli yhteydessä perheen sisäisiin konflikteihin ja perheestä saatuun tukeen.	7/8
12.Khan, S., Gagne, L., Yang, L. & Shapka, J. 2015. Kanada.	Tutkia nuorten sosiaalisen median käytön ja käyttämättömyyden yhteyttä itsetuntoon heidän raporttoimansa.	Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui n=733 10-18 vuotiasta koululaista 2	Aktiivisuus sosiaalisessa mediassa oli yhteydessä korkeampaan itsetuntoon ja korkeampaan aktiivisuuteen kasvokkain kohtaamisessa. Nuoret, jotka viettivät aikaa aktiivisesti sosiaalisessa mediassa, mutta eivät koulussa	8/8

		peruskoulusta ja 6 yläkoulusta. Tutkimus toteutettiin survey-kyselytutkimuksen etelänä.	ikätovereiden kanssa oli matalin itsetunto.	
13. Michels, N. & Amenyah, S.D. 2017. Belgia.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää median vaikutusta todelliseen kehonkuvaan ja tyytymättömyyden omaa kehonkuvaa kohtaan	Kvantitatiivinen poikkileikkaustutkimus Tutkimukseen osallistui n= 307 belgialaista 11-18-vuotiasta opiskelijaa	Tyytymättömyys omaa kehonkuvaa kohtaan oli yhteydessä matalampaan psyykkiseen hyvinvointiin ja paineisiin, mutta yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, syömisen laatuun tai syömishäiriöihin ei ilmennyt. sosiaalisen median luoma laihuuksihanke saattaa pahentaa syömishäiriö taipumusta. Erityisesti ylipainoiset nuoret kokivat media paineita ja tämä paine aiheutti tyytymättömyyttä omaan kehonkuvaan.	8/8
14. O'Reilly, M., Dorga, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruryar, S. & Reilly, P. 2018. UK.	Kerätä tietoa sosiaalisen median mahdollisista vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin nuorten näkökulmasta.	Kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuskohteena 11-18 vuotiaat nuoret kahdesta eri kaupungista Iso-Britanniassa (N=54). Ryhmähaastattelut. Temaattinen analyysi, jossa oli kolme valmista teemaa.	Nuorten mukaan sosiaalisen media käyttö aiheuttaa stressiä, masennusta, alhaista itsetuntoa sekä itsemurha-ajatuksia. Lisäksi se altistaa kiusaamiselle ja sen koettiin aiheuttavan riippuvuutta. Sosiaalisen median koettiin yhdistävän ihmisiä ja sitä pidettiin myös tukilähteenä. Lisäksi sosiaalisen median käyttö koettiin houkuttelevan kopioimaan riskikäyttäytymistä sekä luovan eristäytyneisyyttä.	9/10
15. Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liiallisen internetin käytön vaikutusta kouluun sitoutuneisuuteen, loppuun	Kvantitatiivinen tutkimus, kaksi pitkittäistutkimusta. Tutkimuksen kohteena 1. tutkimuksessa oli vuonna 2000	Emotionaalinen sitoutuminen, koulu-uupumus ja masennusoireet havaittiin toimivan erillisinä psykologisina prosesseina, jotka vaikuttavat murrosiässä liialliseen internetin käyttöön (omalla tavallaan).	6/8

2016. Suomi.	palamiseen ja masennusoireiden esiintymiseen.	<p>syntyneet nuoret 33 helsinkiläisestä koulusta (N=1702), 2.tutkimuksessa oli vuonna 1997 syntyneet nuoret 18 helsinkiläisestä koulusta (N=1636).</p> <p>Strukturoitu kysely, joka toteutettiin molemmissa tutkimuksissa kahtena eri ajankohtana. Aikaväli oli 1.vuosi.</p>	Oppilaat, joilla oli koulu-uupumusta, olivat alttiimpia lisääntyneelle internetin käytölle ja masennusoireille, mikä vaikutti myöhemmin heidän koulumenestykseensä.	
16.Vannucci, A. & Ohannessian, C. 2019. USA.	Tarkoituksena oli tunnistaa nuorten sosiaalisen median käytön alaryhmiä ja tarkastella, ennustaako nämä alaryhmät psykososiaalista toimintaa.	<p>Kvantitatiivinen tutkimus, pitkittäistutkimus.</p> <p>Tutkimuksen kohteena 7- ja 8-luokkalaiset keskikoulusta (N=1205).</p> <p>Kyselylomake, joka sisälsi kysymyksiä ja väittämiä.</p>	Sosiaalisen median korkea käyttö ennustaa korkeampia masennusoireita, paniikkihäiriöiden oireita, rikollista käyttäytymistä, perhekonflikteja sekä alhaisempaa perheen ja ystävien tukea.	8/8
17.Vries, D., Peter, J., Graaf, H. & Nikken, P. 2015. Alankomaat.	Tutkia sosiaalisen median vaikutuksia käsitykseen kehonkuvasta	<p>Kvantitatiivinen tutkimus.</p> <p>Tutkimukseen osallistui n=604 Alankomaalaista nuorta, 50,7% tyttöä</p> <p>Tutkimus toteutettiin survey kyselytutkimuksena . Kyselyyn sai vastata internetin kautta ja se järjestettiin 2 vaiheisesti.</p>	Tytöt käyttävät enemmän sosiaalista mediaa, saavat usein enemmän palautetta heidän vartalostaan ja ovat enemmän tyytymättömiä kehoonsa. Tytöistä 79% vierailevat sosiaalisessa mediassa säännöllisesti/aina kun taas pojista 58,8%. Tutkimuksessa tuli ilmi, että useammin sosiaalista mediaa käyttävät olivat tyytymättömämpiä kehonkuvaansa.	8/8

<p>18.Weinstein, E. 2017. USA.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median selailun vaikutuksia ja seurauksia</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui n= 507 yhdestä lukiosta</p>	<p>Sosiaalisen mediassa vertaaminen itseään muihin aiheuttaa negatiivisia tunteita nuorilla. Kohokohtien katseleminen muiden elämästä aiheuttaa nuorilla ahdistusta.</p>	<p>8/8</p>
<p>19.Woods, H. & Scott, H. 2016. Gotlanti.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten unen laatuun, itsetuntoon, ahdistukseen ja masentuneisuuteen.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus, poikkileikkaustutkimus. Tutkimuksen kohteena Gotlantilaisia nuoria (N=467). Kyselylomake, jossa eri mittareita käytetty mittaamaan tiettyä asiaa.</p>	<p>Sosiaalista mediaa enemmän käytävillä nuorilla oli huonompi unenlaatu, matalampi itsetunto sekä enemmän ahdistuneisuutta ja masennusta.</p>	<p>6/8</p>
<p>20.Zeeni, N., Doumit, R., Kharm, J. & Sanchez-Ruiz, M-J. 2018. Libanon.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää erilaisten tekniikoiden ja medioiden käyttöä, asenteita niihin ja miten ne liittyvät fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus, poikkileikkaustutkimus. Tutkimuksen kohteena 244 Libanonilaista nuorta (N=244). Kyselylomake.</p>	<p>Tutkimuksessa ei havaittu olevan merkittäviä eroja sukupuolten välillä sosiaalisen median käytössä. Sosiaalisen median käyttö koettiin aiheuttavan stressiä, levottomuutta ja masennusta. Lisäksi sosiaalisen median käytön koettiin vaikuttavan tyytymättömyytenä kehonkuvaan ja lisäävän epäterveellistä syömistä.</p>	<p>5/8</p>