



Somero Mia

Lasten ja nuorten sosiaalisen median käytön yhteys psyykkiseen hyvinvointiin  
ja sen tukeminen

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA  
Psykologian tutkinto-ohjelma  
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Lasten ja nuorten sosiaalisen median käytön yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja sen tukeminen (Mia Somero)

Kandidaatin tutkielma, 40 sivua

Toukokuu 2023

---

Lasten ja nuorten ruutu-aika sekä sosiaalisen median käyttömäärät ovat lisääntyneet älypuhelin- ja tabletin yleistyttyä lähes jokaisen lapsen ja nuoren käyttöön. Sosiaalisen median nopea kehitys, kasvaneet käyttömäärät ja huoli lasten ja nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista ovat johtaneet aiheen kansainvälisesti lisääntyneeseen tutkimukseen. Lapset ja nuoret ovat kehitysvaiheen vuoksi alttiissa asemassa sosiaalisen median ongelmallisten käyttäytymismallien kehittymiselle. Aivojen kehitys esimerkiksi toiminnanohjauksen, käyttäytymisen ja tunne-elämän säätelyn alueilla on vielä kesken. Nuoruutta kohti palkkiohakuisuus sekä joukkoon kuulumisen tarve lisääntyvät, mikä haastaa myös sosiaalisen median käyttöä.

Tässä tutkielmassa tavoitteena oli selvittää, millaiset piirteet sosiaalisen median käytössä heikentävät lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia ja millaisilla keinoilla psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea sosiaalisen median käyttöön liittyen. Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa tutkimusaineistona käytettiin kansainvälisiä vertaisarvioituja tutkimuksia sekä alan asiantuntijoiden kirjoittamia toimitettuja teoksia. Tässä tutkielmassa sosiaalisen median tutkimusten pääpaino oli tämän hetken tuoreimmista tutkimuksista, koska digitaalisen tutkimuksen haasteena on ilmiöiden nopea kehitys ja tarkoituksena oli vastata tutkimuskysymyksiini tämänhetkisiin tietoihin pohjautuen.

Sosiaalisen median käytössä on tunnistettu useita piirteitä, jotka heikentävät lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia. Ongelmalliseksi muodostunut ja liialliseksi kasvanut käyttö oli yhteydessä lisääntyneisiin mielialaoireisiin. Psyykkistä hyvinvointia voivat heikentää sosiaalisessa mediassa tapahtuva sosiaalinen vertailu, Fear of Missing Out (FOMO) sekä sosiaalisen median passiivinen käyttö. Tapa selailulla sosiaalista mediaa lähellä nukkumaanmenoa ja yöaikaan nähtiin unenlaadun heikkenemisen kautta haitalliseksi psyykkiselle hyvinvoinnille. Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen keinot voivat koskea suoraan sosiaalisen median käyttötapoja tai muuta sosiaalisen median ulkopuolista elämää. Keskeisiksi keinoiksi nähtiin aikuisien tarjoama ohjaus, tuki ja malli, psykologisten perustarpeiden tukeminen, tietoisuuden lisääminen aiheesta sekä ongelmallisen käytön varhainen tunnistaminen. Lupaavia terapeuttisia interventioita ja tietoisuustaitopohjaisia harjoitteita on kehitetty vähentämään sosiaalisen median aiheuttamaa ahdistuneisuutta ja ongelmallista käyttöä.

Lisätutkimusta tarvitaan, jotta löydettäisiin lisää näyttöperustaisia ja pitkävaikutteisia interventioita tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia. Sosiaalisen median käyttötavat voivat olla hyvin moninaisia, joten tulevaisuudessa tutkimusten olisi tarpeellista keskittyä rajatumpiin sosiaalisen median käyttötarkoituksiin sekä yksilöllisiin vaikutuksiin. Tutkielman pohjalta voidaan todeta, että lapset ja nuoret tarvitsevat ohjausta sosiaalisen median hyvinvointia tukevaan ja tietoisempaan käyttöön kehitysvaiheensa vuoksi. Sosiaalisen median haitallisella käytötavalla voi olla monenlaisia psyykkistä hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia, joten tietoisuuden lisääminen aiheesta on tärkeää ennaltaehkäisyyn, ongelmallisen käytön tunnistamiseen ja tuen saamisen kannalta varhaisessa vaiheessa.

Avainsanat: lapset ja nuoret, sosiaalinen media, psyykinen hyvinvointi

# Sisältö

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Johdanto</b> .....   | <b>4</b>  |
| 1.1 Tutkimuksen tavoite.....   | 6         |
| 1.2 Tutkimuksen toteutus.....  | 7         |
| <b>2. Sosiaalinen media lapsuudessa ja nuoruudessa</b> .....                               | <b>9</b>  |
| 2.1 Sosiaalinen media.....   | 9         |
| 2.2 Lasten ja nuorten psyykkinen kehitys ja sosiaalisen median käyttö.....                 | 11        |
| 2.3 Psyykkinen hyvinvointi.....  | 13        |
| 2.4 Sosiaalisen median myönteiset ja kielteiset vaikutukset psyykkiselle hyvinvoinnille .. | 15        |
| <b>3. Tulokset</b> .....   | <b>19</b> |
| 3.1 Sosiaalisen median psyykkistä hyvinvointia heikentävät piirteet.....                   | 19        |
| 3.1.1 Käyttötavat ja kuormittavuus.....  | 19        |
| 3.1.2 Sosiaalinen vertailu.....  | 21        |
| 3.1.3 Haitallisille vaikutuksille altistavat tekijät.....                                  | 22        |
| 3.2 Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen keinoja sosiaalisen median käytössä.....             | 23        |
| 3.2.1 Ennaltaehkäisevä tuki.....   | 23        |
| 3.2.2 Ongelmallisen käytön tunnistaminen ja arviointi.....                                 | 26        |
| 3.2.3 Ongelmallisen käytön hoitokeinot.....  | 27        |
| <b>4. Pohdinta</b> .....   | <b>29</b> |
| <b>Lähteet / References</b> .....  | <b>34</b> |

## 1. Johdanto

Sosiaalinen media (some) on luonnollinen osa lasten ja nuorten arkea ja sen parissa vietetään usein merkittävä määrä aikaa vuorokaudesta. SoMe ja Nuoret (2022) -katsauksessa selvitettiin suomalaisten nuorten sosiaalisessa mediassa vietettyä aikaa. Suuri osa internetissä viettämästä ajasta kuluikin nuorilla sosiaalisen median parissa. Tyypillisimmin 13–22-vuotiaat nuoret viettivät sosiaalisessa mediassa 15–20 tuntia viikossa, mikä tarkoittaa yli kahden tunnin päivittäistä käyttöä. Toiseksi yleisin vastaus oli 21–30 tuntia viikossa. Määrä on kasvanut selvästi kuluneiden vuosien aikana, sillä vielä vuonna 2016 yleisin vastaus oli 6–9 tuntia viikossa. Suurin osa vastaajista koki, että sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt entisestään koronan aikana (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022).

Lisääntynyt some- ja ruutuaika on kasvattanut huolta lasten ja nuorten hyvinvointiin ja mielen-terveyteen liittyen. Ruutuaikoihin ja median käyttöön on tehty useita suosituksia, sillä liiallisella ruutuajalla on huomattu monia ongelmallisia seurauksia (mm. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [AACAP], 2020; Hill ym., 2016). Nuoret käyttävät maailmanlaajuisesti paljon sosiaalista mediaa puhelimillaan ja lähes kaikilla nuorilla on oma älypuhelin käytössään (Vogels ym., 2022). Noin kolmasosa yhdysvaltalaisnuorista koki käyttävänsä sosiaalista mediaa liikaa ja yli puolet kokivat vaikeaksi ajatuksen sosiaalisesta mediasta luopumisesta (Vogels ym., 2022). Vanhemmilla voi olla myös haastavaa pysyä ajan tasalla nuoren ruutuajasta ja siitä, minkälaisen sisällön parissa nuori siellä viettää aikaansa (AACAP, 2020). Mahdollisen haitalliselle sisällölle altistumisen lisäksi liiallisen ruutuajan on nähty olevan yhteydessä univaikeuksiin, mielialaoireisiin, koulusuoriutumiseen, fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen, heikkoon minäkäsitykseen ja vähentyneeseen kavereiden ja perheen parissa vietettyyn aikaan (AACAP, 2020).

Suosituksen mukaan (AACAP, 2020) lasten ruutuaikaa tulisi rajoittaa ja rohkaista terveyttä tukeviin tapoihin laitteiden käytössä. Suosituksessa esimerkiksi perheen kanssa ruokaillessa ja retkeillessä laitteet tulisi olla pois päältä, eikä niitä tulisi käyttää ”lapsenvahti”-tarkoitukseen, tai ainoana keinona pysäyttää lapsen tunnekuohut. Myös ilta-aika tulisi rauhoittaa noin tuntia ennen nukkumaanmenoa laitteilta ja tarpeen mukaan tulisi käyttää vanhempien kontrolloimia ruutuajan rajoittimia (AACAP, 2020). On kuitenkin nostettu esille (Kosola ym., 2019), että tarkkoja ruutuajan suosituksia tuntimäärissä voi olla vaikea tehdä kouluikäisille, sillä altistus

voi olla hyvin monenlaista ja lasten ja nuorten hyvinvoinnin tarpeet ovat yksilöllisiä. Esimerkiksi sosiaalinen ulottuvuus peleissä voi kehittää vuorovaikutustaitoja, mutta toisaalta se ei saisi korvata ihmisten välistä kohtaamista kasvokkain. Tämän lisäksi fyysisesti passiivista ruutu-aikaa ei suositeltu yli kahta tuntia putkeen sen aiheuttamien terveydellisten riskien takia (Kosola ym., 2019). Sosiaalisen median käyttöön on siis tärkeää kiinnittää huomiota lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja löytää keinoja tukea lapsia ja nuoria sen parissa, koska käytön muuttuessa ongelmalliseksi se voi heikentää lasten ja nuorten hyvinvointia monilla elämän alueilla (AACAP, 2020).

Kasvatuksen kentällä lapsia ja nuoria tuetaan Suomessa median käyttöön liittyen. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan monilukutaidon harjoitteluun kuuluu suojaava tukeminen median käytössä sekä itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin kuuluu teknologisoituneessa arjessa toimimisen harjoittelu. Lisäksi tieto- ja viestintäteknologiseen osaamiseen kuuluu digiturvataitojen ja internetissä käyttäytymisen harjoittelu toisia arvostavasti (Opetushallitus, 2014). Haasteiden tunnistamisesta ja tukemisesta huolimatta uutisoidaan siitä, että sosiaalisen median ongelmallinen käyttö on kasvava uhka koululaisten hyvinvoinnille (Paakkari & Lyyra, 2021). WHO-Koululaistutkimuksen mukaan joka kymmenes koululainen käytti ongelmallisesti sosiaalista mediaa sekä jo kohonneen riskin sosiaalisen median ongelmakäytön ryhmällä havaittiin lisääntynyt riski mielialaoireisiin, väsymykseen ja yksinäisyyteen (Paakkari & Lyyra, 2021). Sosiaalisen median käytön riskit ja mahdollisuudet on tunnistettu myös kansallisessa mielen-terveysstrategiassa, jossa tavoitteena on tunnistaa nämä entistä paremmin sekä lisätä haitallisen sisällön moderointia sosiaalisessa mediassa (Vorma ym., 2020).

Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö aiheena koskettaa melkein jokaista ja siihen liittyvät aiheet ovat herättäneet runsaasti keskustelua sekä huolta mediassa. On uutisoitu esimerkiksi siitä, että tutkimuksessa (Castrén ym., 2022) uudeksi riskiryhmäksi liialliselle sosiaalisen median käytölle on tunnistettu tytöt, joilla on kiinteä ydinperhe ja korkeat koulutavoitteet. Mediassa on uutisoitu (Ihalainen, 2020) myös siitä, miten nuorten kauneusihanteet ovat muuttuneet epärealistisemmiksi muokkaavien kuvafilttareiden takia, ja ilmiö on huolettanut mielen-terveysalan asiantuntijaa. Nuorten sosiaalista ulkonäköpainetta voivat lisätä sosiaalisessa mediassa julkisuuden henkilöiden lisäksi tavalliset ihmiset sekä somevaikuttajat. Uutisen somevaikuttajat kuvailivat sosiaalisen median valheellista maailmaa siten, etteivät voisi nykypäivänä julkaista kuvia ilman filttaria (Ihalainen, 2020). Sosiaalinen media onkin paikka, jossa voi helposti verrata

omaa elämää toisten kiiltokuvamaisiin päivityksiin, mikä aiheuttaa sosiaalista vertailua ja tunteita siitä, että oma elämä voi vaikuttaa joskus tylsältä ja harmaalta (Salo & Pirkkalainen, 2019).

Sosiaalisella medialla on myös useita hyötyjä arjessa (Hill ym., 2016), eikä sosiaalinen media ole itsessään vaarallinen, vaan vaikutukset riippuvat paljolti siitä millaista altistus on (Savina ym., 2017). Tutkimuksen mukaan (Savina ym., 2017) koulupsykologien olisi tärkeää lisätä niin vanhempien kuin kasvattajien tietoisuutta digitaalisen median niin myönteisistä kuin kielteisistä vaikutuksista etenkin oppimiselle ja keskittymiskyvylle. Koulupsykologien tulisi olla aktiivisesti mukana kehittämässä ohjelmia, joilla lasten ja nuorten hyvinvointia voitaisiin lisätä median käytössä. Esimerkiksi nettikiusaaminen ja haitallisille sisällöille altistuminen ovat ongelmia, joihin psykologien tulisi tarjota nuorille palveluita (Savina ym., 2017).

Tutkimuksen mukaan (Nesi, 2020) sosiaalisen median riskejä ja hyötyjä mielenterveydelle on jo tutkittu melko paljon, mutta lisätutkimus on silti tarpeen, sillä median käyttö kehittyy jatkuvasti ja nopeasti. Tutkimuksessa nähtiin tarpeelliseksi keskittyä mielenterveyden yhteyksien tutkimuksissa yleisemmän tason ruutuajan tarkastelusta syvemmin sosiaaliselle medialle ominaisiin kokemuksiin ja nähtiin tärkeäksi tarkastella sitä, millaiset yksilölliset piirteet tekevät nuorista haavoittuvaisempia sosiaalisen median positiivisille ja negatiivisille vaikutuksille. Tällä hetkellä on kriittinen tarve kehittää tutkimusnäyttöön perustuvia lähestymistapoja ja työkaluja tukemaan tervettä sosiaalisen median käyttöä, sillä uuden median läsnäolo tulee jatkosakin kasvamaan (Nesi, 2020).

## **1.1 Tutkimuksen tavoite**

Ajankohtainen sosiaaliseen mediaan liittyvä julkinen keskustelu sekä kiinnostus lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen vaikuttivat tutkimusaiheeni valintaan. Tutkimustulokset lasten ja nuorten sosiaalisen median käytön yhteyksistä psyykkiselle hyvinvoinnille ovat osittain ristiriitaisia, mikä voi johtua tutkimusaiheen tuoreudesta ja siitä, ettei mekanismeja tuntea vielä täysin. Siitäkin syystä tutkimustietoa on tärkeää koota yhteen. Tulevana psykologina olen kiinnostunut aihepiiristä psykologin näkökulmasta ja esimerkiksi siitä, miten alan tutkimuksessa nähdään sosiaalisen median haasteet mielenterveystyössä. Tavoitteenani on lisätä tietoisuutta aiheesta, jotta pystyisin tulevaisuudessa tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia sosiaalisen median käyttöön liittyen.

Kiinnostuksen kohteenani tässä kirjallisuuskatsauksessa on lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttö. Rajaan aihetta lapsiin ja nuoriin myös siksi, koska he ovat eläneet koko elämänsä älylaitteiden parissa ja sosiaalinen media on ollut heille aina yksi paikka muiden joukossa olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Lasten ja nuorten kehitykseen kuuluu, että vertaissuhteiden merkitys korostuu ja joukkoon kuuluminen on heille erityisen tärkeää, kun nuori luo sosiaalista identiteettiään (Elkind, 1967), mikä tekee tutkimuksesta erityisen tärkeän kehityksen näkökulmasta. Olen kiinnostunut tutkimaan sitä, millaiset piirteet sosiaalisen median käytössä ovat haitallisia lasten ja nuorten psyykkiselle hyvinvoinnille. Rajaan tutkimustani sellaisten ominaisuuksien tarkasteluun, joihin yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa sosiaalisen median käytössään. Keskityn tyypillisempiin sosiaalisen median käytön piirteisiin lapsilla ja nuorilla. Toisena tutkimuksen kohteenani on selvittää ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvittämiäni psyykkistä hyvinvointia heikentävien piirteiden pohjalta, millä keinoilla lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea sosiaalisen median käyttöön liittyen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitkä piirteet sosiaalisen median käytössä heikentävät lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia?
2. Millä keinoilla lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea sosiaalisen median käyttöön liittyen?

## **1.2 Tutkimuksen toteutus**

Toteutin tutkielman kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteiksi on kuvattu (Salminen, 2011) olemassa olevan teorian kehittäminen ja arvioiminen, tietyn asiakokonaisuuden kokonaiskuvan rakentaminen, ongelmien tunnistaminen sekä teorian historiallisen kehityksen kuvaaminen. Kirjallisuuskatsauksessa tarkoituksena onkin tutkia jo tehtyä tutkimusta tutkijan valitsemasta aiheesta ja koota tutkimustuloksia yhteen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tyypissä aineiston valintaa eivät ohjaa tiukat säännöt, vaan aihetta on mahdollista tutkia hyvin laaja-alaisesti, mikä mahdollistaa tutkimuskysymyksien väljyyden. Kuvailevan yleiskatsauksen narratiivinen luonne pyrkii antamaan laajan kuvan valitusta aiheesta tiivistäen sekä yhteen vetäen aiempia tutkimuksia johdonmukaisesti (Salminen, 2011).

Koska tutkimusalueena sosiaalinen media on suhteellisen tuore ja nopeasti kehittyvä, käytin tutkielmassani mahdollisimman ajankohtaisia tutkimuksia aiheesta ja arvioin niiden soveltuvuutta muodostaessani vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kansainvälisiä tutkimusartikkeleita

löytyikin runsaasti ja tutkimusten valinnan kriteereiksi asetin niiden tuoreuden lisäksi vertaisarvioinnin. Tarkastelin vertaisarvioinnin tasoa Julkaisufoorumin kautta ja valitsin tutkielmaan tutkimusartikkelit, joiden julkaisukanavien tasoluokitus oli arvioitu välille 1–3. Sosiaalisen median aika on vielä verrattain lyhyt, ja kuvasin teoreettisessa taustassa sosiaalisen median kehityskulkua tähän päivään käyttäen alan asiantuntijoiden kirjoittamia toimitettuja teoksia sekä tutkimuksia sosiaalisen median alkujailta. Sosiaalista mediaa käsittelevät tutkimukset ajoittuivat tutkielmassani vuosille 2010–2023, vaikka suurin osa niistä ajoittuivat vuosille 2020–2023. Tulososiossa pääpaino oli tuoreimmilla tutkimuksilla. Käytettyjä tietokantoja olivat esimerkiksi Oula-Finna, ScienceDirect, Ebsco ja Google Scholar. Hakusanoina olivat esimerkiksi *social media*, *adolescent*, *children*, *mental well-being* ja *Fear of Missing Out*.



## **2. Sosiaalinen media lapsuudessa ja nuoruudessa**

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksessani keskeistä sosiaalisen median käsitettä lapsuuden ja nuoruuden näkökulmasta. Kuvailen aluksi yhteiskunnassa tapahtunutta sosiaalisen median nopeaa kehitystä, joka on johtanut ajankohtaisen aiheen lisääntyneeseen tutkimukseen, jonka jälkeen kuvaan sosiaalisen median käyttötapoja ja tarkoituksia lapsuus- ja nuoruusiässä. Tarkastelen lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä psyykkisen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kautta. Luvun lopuksi kuvaan vielä, millaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on tutkimuksissa havaittu lasten ja nuorten psyykkiselle hyvinvoinnille.

### **2.1 Sosiaalinen media**

Sosiaalinen media määritellään joukoksi internetpohjaisia sovelluksia, jotka mahdollistavat käyttäjille sisällön luomista ja sen vaihtamista (Kaplan & Haenlein, 2010). Käyttäjien aktiivinen rooli on korostunut sosiaalisen median palveluissa (Matikainen & Huovila, 2017). Sosiaalisen median peruselementtejä ovat esimerkiksi sosiaalinen läsnäolo sekä itsensä esittely, joiden määrä voi vaihdella sosiaalisen median tyyppin mukaan (Kaplan & Haenlein, 2010). Läsnäolon ja itsensä esittelyn peruselementit mahdollistavat myös tulevien sosiaalisen median sovellusten sisältymisen käsitteen alle (Kaplan & Haenlein, 2010). Sosiaalisen median viestintää on kuvailtu vuorovaikutteiseksi, verkottuneeksi ja myös säätelemättömäksi verrattuna tavalliseen joukkoviestintämediaan (Matikainen & Huovila, 2017).

Erilaisia sosiaalisen median palveluita voivat olla pikaviestintäsovellukset, blogit, videopalvelut, virtuaaliset pelimaailmat ja sosiaaliset verkostoitumissivustot (Kaplan & Haenlein, 2010). Suomessa 10–19-vuotiaiden suosituimpiin sovelluksiin kuuluivat vuonna 2017 WhatsApp, Instagram ja Snapchat ja nuoremmista 10–14-vuotiaista koululaisista jopa 95 % käytti WhatsAppia, 75 % Instagramia ja 72 % Snapchattia (Kohvakka & Saarenmaa, 2019). Vuonna 2020 16–24-vuotiailla nuorilla suosituimpaan viiden kärkeen palveluista ylsivät Instagram (80 %), WhatsApp (78 %), Snapchat (71 %), Facebook (67 %) ja TikTok (34 %) (Suomen virallinen tilasto, 2020). Vuonna 2022 13–19-vuotiaiden suomalaisnuorten suosiossa olivat WhatsApp (93 %), YouTube (88 %), Instagram (82 %), Spotify (80 %), Snapchat (75 %), TikTok (57 %) ja Facebook (46 %) (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022). Yhdysvalloissa 13–17-vuotiaiden suosituimpiin sovelluksiin kuuluivat vuonna 2022 Youtube (95 %), TikTok (67 %), Instagram (62 %), Snapchat (59 %) ja Facebook (32 %) (Vogels ym.,

2022). Sosiaalisen median sovelluksien suosio vaihtelee siis ajan mukana, mutta vaikutusta voi olla myös asuinpaikalla.

Sosiaalisen median nopea kehityskausi alkoi vuonna 2009, kun Facebookiin liittyi tammikuun aikana lähes 200 miljoonaa käyttäjää eri puolilta maailmaa, ja eri sosiaalisen median palveluissa käyttäjämäärät alkoivat kasvaa näihin aikoihin huimaa vauhtia (Kaplan & Haenlein, 2010). Tämän päivän lasten ja nuorten sosiaalinen todellisuus on rakentunut aikana, jolloin internet, älylaitteet ja sosiaalinen media ovat olleet aina olemassa (Salasuo ym., 2019). Sosiaalisesta mediasta on muodostunut lapsille ja nuorille osa luonnollista kasvuympäristöä sekä paikka, jossa muun muassa vietetään aikaa, viihdytään, opitaan, luodaan uutta ja viestitään (Salasuo ym., 2019).

Nuorilla on taipumus suhtautua teknologiaan ennakkoluulottomasti ja kokeilevasti, sekä he näkevät teknologian käytössä paljon mahdollisuuksia (Salasuo ym., 2019). Nuorten internetin käyttö on muuttunut päivittäiseksi, ja älypuhelin on noussut tänä päivänä yleisimmäksi lasten ja nuorten omistamaksi laitteeksi (Salasuo ym., 2019). Myös 13–17-vuotiailla yhdysvaltalaisnuorilla älypuhelimien yleisyys on noussut selkeästi. Kun vuonna 2014–2015 nuorista 73 % omisti älypuhelimien, vuonna 2022 vastaava luku oli 95 % (Vogels ym., 2022). Suomalaiset lapset ja nuoret pitävät netin käytössä vuorovaikutteisuutta tärkeimpänä asiana ja se onkin netin käytön yleisin syy vapaa-aikaa käsittelevien selvitysten mukaan (Salasuo ym., 2019; Salasuo ym., 2021). Myös suurimman osan yhdysvaltalaisnuorten median käyttöön kuuluu sosiaalisuus ja kommunikointi toisten kanssa (Hill ym., 2016).

Suomalaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa (Salasuo ym., 2021) on selvitetty median käytön kehittymistä. Vuosien 2012–2020 välillä yhteydenpito muihin on lisääntynyt ja arkipäiväistynyt eri sovellusten avulla. Samalla puhelimessa puhuminen on vähentynyt suuresti (Salasuo ym., 2021). Sama ilmiö on havaittu (Chassiakos ym., 2016) myös yhdysvaltalaisilla lapsilla ja nuorilla. Kasvokkain ja puhelimessa puhumisen sijaan vuorovaikutus on siirtynyt yhä enemmän sosiaalisen median sovelluksien kautta tapahtuvaksi ja median moniajo on lisääntynyt (Chassiakos ym., 2016). Suomalaistutkimuksessa kasvotusten tapaamisten määrässä ei havaittu suuria muutoksia (Salasuo ym., 2021).

Tutkimuksen mukaan (Salasuo ym., 2021) viestittely on lisääntynyt Suomessa yhä nuoremmilla lapsilla. Vuonna 2012 joka kymmenes 10-vuotias tyttö viestitteli päivittäin nettisovelluksella, kun vuonna 2020 heistä viestitteli päivittäin jo yli puolet. Viestintäsovellukset mahdollistavat

myös kirjoitustaidottomien lasten viestimisen esimerkiksi ääniviestien tai emoji-avulla. Viestittelyn lisäksi nuoret kuluttavat aikaansa esimerkiksi lukemalla sosiaalisessa mediassa toisten päivityksiä, kommentoimalla niitä ja selaamalla kuvia. Tutkimuksen mukaan suurempi osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa muiden tuottaman sisällön kuluttamiseen ja kommentointiin kuin tuottaakseen omaa sisältöä. Sisältöä julkaistaan ja keskusteluun osallistutaan mieluummin yksityisesti kuin julkisesti (Salasuo ym., 2021).

Lasten sosiaalisen median käyttöä rajoitetaan tietyissä palveluissa ikärajoituksilla. Useat lasten ja nuorten suosimat sosiaalisen median palvelut, kuten Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube ja TikTok ovat asettaneet ikärajaksi 13 vuotta (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019). WhatsApp-sovelluksen ikäraja on Suomessa tällä hetkellä 16 vuotta (WhatsApp, 2022). On kuitenkin ollut yleistä, että myös alle 13-vuotiaat lapset käyttävät sosiaalisen median palveluita joko huoltajan suostumuksella tai ilman, ja lapsi voi esiintyä todellista vanhempana päästäkseen käyttämään palvelua (O'Keeffe ym., 2011). Sosiaalisen median palveluiden ikärajat on asetettu pääasiassa tietosuoja-asetuksen takia ja vastuu palveluihin liittymisen valvomisesta on täysin vanhempien vastuulla (Forss, 2019). Vanhempien vastuulle kuuluu tietää eri palveluiden toimintaperiaatteista, valvoa käytön määrää sekä tukea lapsia jo ennakkoon erilaisten ongelmallisten tilanteiden varalta. Ikärajat eivät kerro välttämättä palvelun soveltuvuudesta tai turvallisuudesta lapselle, vaan merkitystä on sillä, minkä verran mahdollisesti arkaluontoisikin sisältöjä jaetaan itsestä ja kuinka laajalle yleisölle (Forss, 2019).

## **2.2 Lasten ja nuorten psyykinen kehitys ja sosiaalisen median käyttö**

Vaikka lapset ja nuoret tietävät sosiaalisen median palveluista lähes kaiken, harkintakyky ja medialukutaidon kehittyminen ovat vielä kesken (Forss, 2019). Lapsuuden ja nuoruuden ikävaiheissa yksilö on alttiimpi ongelmallisten käyttäytymismallien kehittymiselle ja nuorempana omaksutut käyttäytymismallit jatkuvat todennäköisemmin myöhemmin aikuisuudessa (Männikkö & Korkeila, 2019). Lapsuusiässä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kehitys on kesken, ja kouluikässä inhibitiokyky, tarkkaavuus sekä työmuisti kehittyvät voimakkaasti (Mäntymaa ym., 2016). Aivojen kypsyessä lapsuudessa ja nuoruudessa toiminnanohjauksen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja taidot ovat välttämättömiä suotuisalle psyykkiselle kehitykselle (Mäntymaa ym., 2016).

Nuorten aivot, erityisesti etuotsalohkot, ovat vielä kehitysvaiheessa, mikä aiheuttaa sen, että tunne-elämä voi vaihdella voimakkaasti ja nuorella voi olla haasteita kontrolloida ajatuksia,

käyttäytymistä ja tunteita (Casey ym., 2008; Moisala & Lonka, 2019). Aivotutkimusten mukaan palkkiohakuisuus korostuu nuoruudessa aikuisuutta enemmän, mikä voi liittyä riskialttiimman käyttäytymisen kehitykseen (Casey ym., 2008). Mielihyväkokemuksen ja sosiaalisen median yhteyttä on kuvattu myös siten (Moisala & Lonka, 2019), että palkkiohakuisuus lisääntyy teini-ikää kohden, jolloin nuoret hakevat tyypillisesti nopeaa ja voimakasta mielihyvän kokemista, mitä voi saada esimerkiksi sosiaalisen median kautta virtuaalisina palkkioina. Nuorilla aivojen mielihyvakeskukset aktivoituvat aikuisia enemmän heidän saadessa tykkäyksiä somekanavissa, mikä voi selittää siellä vietetyn ajan määrää. Vielä on melko vähän tehty tutkimusta siitä, miten älylaitteet uutena ympäristötekijänä muovaavat nuorten kehittyviä aivoja (Moisala & Lonka, 2019). Systemaattisessa katsauksessa lasten liiallisen ruutuajan on kuitenkin jo havaittu olevan yhteydessä heikompaan keskittymiskykyyn ja tarkkaavuuteen (Santos ym., 2022).

Neurokuvantamistutkimusten mukaan nuorten aivot muovautuvat erityisesti sosiaalisesta kognitiosta, toiminnanohjauksesta ja minäkäsityksestä vastaavilla alueilla (Dayan ym., 2010). Nuoruuden egosentrisyyden teorian mukaan (Elkind, 1967) ikävaiheessa vertaissuhteet ovat erityisen tärkeitä, kun nuori luo sosiaalista identiteettiään. Tällöin minätietoisuus on hyvin korostunut ja nuori on herkkä ajattelemaan sitä, mitä muut ajattelevat hänestä (Elkind, 1967). Nuoruuden on kuvattu olevan (Aalberg, 2016) identiteetin rakentamisen aikaa, jolloin ollaan yhä tietoisempia itsestä sekä vaiheeseen kuuluu varmistuksen hakeminen toisilta. Epävarmuudessaan nuori altistaa itseään toisten arvioille, ja ryhmään kuuluminen vaikuttaa identiteetin rakentumiseen (Aalberg, 2016). Lapsuudessaakin ystävyysuhteet ja ryhmässä toimiminen ovat tärkeitä psyykkisessä kehityksessä (Mäntymaa ym., 2016).

Sosiaalisen median palveluun rekisteröitymisen syynä voi tutkimuksen mukaan (Cipolletta ym., 2020) nuorilla olla vertaispaine ja se, että halutaan kuulua joukkoon ja hakea sieltä seuraajien hyväksyntää. Nuoret ajattelevat, että kaikilla muillakin on tili esimerkiksi Instagramissa, ja he jakavat siellä elämäänsä kuvien ja videoiden avulla (Cipolletta ym., 2020). Tutkimuksen perusteella myös tarve kokea turvaa, etsiä tietoa ja olla yhteydessä muihin löydettiin syiksi käyttää sosiaalista mediaa (Jo & Jang, 2023). Kehittyvällä nuorella voikin olla suuri tarve hakea hyväksyntää someyhteisöissä, ja ulkopuolelle jäämisen pelko voi lisätä sosiaalisessa mediassa vietettyä aikaa (Männikkö & Korkeila, 2019).

Decin ja Ryanin (2000) itseohjautuvuusteoriaa on usein käytetty tutkimuksissa kuvatessa lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä ja siihen liittyvää hyvinvointia. Teorian mukaan ihminen

on itseohjautuva ja pyrkii aktiivisesti toteuttamaan itseään. Tiettyjen perustarpeiden toteutuminen ihmisillä määrittää heidän hyvinvointiaan ja motivaatiotaan. Sosiaaliset kontekstit, jotka tukevat ihmisen perustarpeiden toteutumista helpottavat ihmisen luonnollista kasvuprosessia ja eheyttä. Sisäisesti motivoitunutta käyttäytymistä ohjaa kolme perustarvetta, joita ovat koettu pätevyys, autonomia ja yhteisöllisyys. Näiden tarpeiden toteutumatta jääminen on yhteydessä vähempään motivaatioon, hyvinvointiin ja suorituskykyyn (Deci & Ryan, 2000).

Itseohjautuvuusteorian mukaan (Deci & Ryan, 2000) autonomian kokeminen, eli kyky päättää itse ja seurata omia mielenkiinnon kohteita, on havaittu olevan yhteydessä suurempaan sisäiseen motivaatioon. On huomattu, että autonomiaa ja sisäistä motivaatiota voivat laskea ulkoiset asiat, kuten palkkiot tai uhkatekijät. Toisilta saatu positiivinen palaute tukee pätevyyden ja oman osaamisen tunnetta, mikä lisää motivaatiota. Kolmas perustarve, yhteisöllisyyden kokeminen, ylläpitää sisäistä motivaatiota. Välittämisen ja yhteenkuuluvuuden tunne luo ihmisille turvaa (Deci & Ryan, 2000). Psykologisten perustarpeiden toteuttaminen voi näkyä sosiaalisessa mediassa esimerkiksi siten, että yksilö hakee pätevyyden tunnetta hallitsemalla sosiaalisen median profiilejaan taitavasti, toteuttaen autonomian tarvettaan tekemällä itsenäisiä valintoja ilman vanhempien ohjausta sekä yhteisöllisyyden tarvetta hankkimalla suuren ystävälistan sosiaalisen median kanavilla (Andreassen, 2015).

Sosiaalinen media mahdollistaa helpon ja nopean pääsyn pysyä jatkuvasti ajan tasalla siitä, mitä ystävät tekevät parhaillaan ja sosiaalista informaatiota voisi selata rajattomasti. Sosiaalinen media onkin paikka, johon liittyy ”Fear of Missing Out” (FOMO), joka tarkoittaa pelkoa jäädä jostain antoisasta ulkopuolelle, jos ei aktiivisesti seuraa mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu (Przybylski ym., 2013). Tutkimuksen mukaan (Przybylski ym., 2013) alhainen tyytyväisyys perustarpeiden toteutumiseen voikin olla suorassa yhteydessä sosiaaliseen mediaan sitoutumiseen ja FOMOon siten, että sosiaalinen media houkuttelee kanavana hankkia sosiaalista pätevyyttä ja pitää yllä sosiaalisia siteitä. Alhainen tyytyväisyys perustarpeiden toteutumiseen voi olla myös epäsuorasti yhteydessä sosiaaliseen mediaan sitoutumiseen siten, että tyytymättömyys perustarpeiden toteutumiseen altistaa FOMOn kokemukselle, joka entisestään lisää sosiaalisen median käyttöä (Przybylski ym., 2013).

### **2.3 Psyykkinen hyvinvointi**

Maailmanterveysjärjestö WHO (2022) määrittelee mielenterveyden psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi, joka mahdollistaa yksilön kyvyn toimia elämään kuuluvien haasteiden kanssa, omien

kykyjen tunnistamisen ja niiden toteuttamisen, kyvyn oppia ja työskennellä hyvin sekä oman panoksen antamisen yhteisössään. Mielenterveys on olennainen osa hyvinvointia, ja siksi mielenterveyden häiriöt sekä tilat, joihin liittyy merkittävää toimintakyvyn heikkenemistä tai ahdistuneisuutta, usein vaikuttavat heikentävästi psyykkiseen hyvinvointiin (World Health Organization [WHO], 2022).

Hyvinvointia on luonnehdittu (Ryan & Deci, 2001) moniulotteiseksi käsitteeksi, joka voidaan jakaa hedonistiseen ja eudaimoniseen hyvinvoinnin käsitteisiin. Hedonistisella hyvinvoinnilla viitataan pyrkimykseen elää siten, että tekee itsensä onnelliseksi mahdollisimman paljon nautintoa tuottavia valintoja tehden, kun taas eudaimonisesta näkökulmasta subjektiivisen onnellisuuden tavoittelemisen ei aina edistä hyvinvointia. Eudaimonisesta näkökulmasta ihmisen hyvinvointia edistää sitoutuminen elämään todellisten arvojensa mukaisesti. Decin ja Ryanin (2000) itseohjautuvuusteoria on omaksunut eudaimonisen näkemyksen hyvinvoinnista. Psykologisten perustarpeiden toteutuminen on teoriassa edellytys hyvinvoinnille, joka pitää sisällään esimerkiksi elämään tyytyväisyyden ja psyykkisen terveyden (Ryan & Deci, 2001).

Subjektiivisesta hyvinvoinnin käsityksestä on myös erotettu psykologisen hyvinvoinnin käsite (Hidalgo ym., 2010). Psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet mahdollistavat hyvinvoinnin määrittelyn asiantuntijoiden toimesta pitäen sisällään terveellisen elämisen, kun taas subjektiivisen hyvinvoinnin määritelmä antaa jokaiselle yksilölle oikeuden määritellä, mikä tekee hänen elämästään hyvää (Ryan & Deci, 2001). Psykologiseen hyvinvointiin on sisällytetty (Ryff, 1989) kuusi ulottuvuutta. Ensimmäinen ulottuvuus on itsehyväksyntä, joka sisältää myönteisen suhtautumisen itseän. Toinen ulottuvuus sisältää positiiviset suhteet muihin ihmisiin ja kyvyn kokea empatiaa sekä läheisyyttä toisia kohtaan. Kolmas ulottuvuus on autonomia, eli mahdollisuus toimia ja säädellä käyttäytymistään itsenäisesti. Neljäntenä ulottuvuutena on kyky hallita ympäristöään esimerkiksi muovaamalla tai valitsemalla ympäristö omia tarpeita vastaavaksi. Viidentenä ulottuvuutena on tunne siitä, että omalla elämällä on tarkoitus. Kuudes ulottuvuus on henkilökohtainen kasvu ja kehittyminen kohti omaa potentiaalia (Ryff, 1989).

Psykologinen hyvinvointi ja sen ulottuvuudet ovat yhteydessä lisääntyneeseen tyytyväisyyteen elämässä, sisäiseen kontrolliin, itseluottamukseen, sekä se on yhteydessä esimerkiksi vähemmän masentuneisuuteen (Hidalgo ym., 2010). Osa ulottuvuuksista vaihtelee iän mukana joutuessa siitä, että eri asioiden merkitys saattaa lisääntyä tai vähentyä elämänvaiheen mukaan (Ryff, 1991). Nuoruvaiheessa tyypillisempiä ovat odotukset tulevaisuudelta, jolloin korostuvat it-

sensä kehittäminen ja henkilökohtainen kasvu sekä elämäntarkoituksen ulottuvuudet. Iäkkäämillä ihmisillä korostuu sen sijaan ympäristön hallinnan ulottuvuus selkeästi nuorempia enemmän (Ryff, 1991).

Systemaattisessa katsauksessa (Pollard & Lee, 2003), jossa tutkittiin lasten ja nuorten hyvinvointia kirjallisuuden pohjalta, erotettiin hyvinvoinnin osa-alueiksi kognitiivinen, fyysinen, psykologinen, sosiaalinen ja ekonominen hyvinvointi. Osa-alueilla löydettiin sekä hyvinvointiin positiivisesti että negatiivisesti vaikuttavia indikaattoreita. Psykologiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttaviksi indikaattoreiksi tunnistettiin esimerkiksi aggressio, emotionaaliset ongelmat, ahdistus, masennus, stressi, pelko, yksinäisyys, psykiatriset oireet ja eristäytyneisyys. Positiivisiksi indikaattoreiksi tunnistettiin esimerkiksi itsetunto, resilienssi, coping, tunteiden säätely, emotionaalinen tuki, autonomia, pätevyys, mielenterveys, kokonaisvaltainen toimintakyky, elämään tyytyväisyys ja kiintymys (Pollard & Lee, 2003).

#### **2.4 Sosiaalisen median myönteiset ja kielteiset vaikutukset psyykkiselle hyvinvoinnille**

Lasten ja nuorten vapaa-aikaa koskevan tutkimuksen mukaan (Salasuo ym., 2021) median käyttö on muuttunut entistä tärkeämmäksi lasten ja nuorten keskuudessa vuosien 2015–2020 välillä. On osoittautunut, että yhä useampi nuori kokee itsensä ilmaisun ja vaikuttamisen merkityksen lisääntyneen erityisesti median avulla. Myös omien esikuvien seuraaminen, harrastuksen tukeminen median avulla, oman rauhan ja yksinolon mahdollistaminen, yhteydenpito muihin ja itsensä viihdyttäminen ovat muuttuneet yhä tärkeämmiksi median käytössä (Salasuo ym., 2021). Parhaimmillaan sosiaalinen media tarjoaakin lapsuudessa ja nuoruudessa hauskaa ajanvietettä, mahdollisuuksia luovalle ilmaisulle ja identiteetin tutkimiselle (Nesi, 2020).

Sosiaalinen media voi mahdollistaa merkityksellisiä keskusteluja läheisten ystävien kanssa, mutta myös uusien tuttavuuksien ja sosiaalisen tuen saamisen netin välityksellä (Nesi, 2020). Sosiaalisen tuen saamisella sosiaalisen median kautta voi olla merkitystä itsensä hyväksymiselle ja sosiaalisen suotavuuden lisäämiselle, mutta se mahdollistaa myös ajan tasalla pysymisen ystävien kuulumisista ja vuorovaikutuksen eri kulttuurien kanssa eri puolilta maailmaa ilman aikarajoitteita (Cipolletta ym., 2020). Samoja havaintoja oli nuorilla myös yli kymmenen vuotta sitten. Nuoret kokivat sosiaalisen median tärkeäksi, koska sitä kautta voitiin olla yhteydessä kavereihin, jotka käyvät eri koulua, tutustua uusiin ystäviin sekä koettiin, että sosiaalinen media on paras tapa jakaa elämäänsä kavereiden kesken (Espinoza & Juvonen, 2011). Sosiaa-

lisen median järkevä käyttäminen voi laajentaa myös koulutus- ja uramahdollisuuksia, mahdollistaa verkostoitumisen ja inspiroida yhteisölliseen toimintaan ja tiedon jakamiseen (Citko & Owsieniuk, 2020).

Euroopan ja Pohjois-Amerikan 37 maata kattava tutkimus (Walsh ym., 2020) selvitti nuorten mielenterveyteen vaikuttavia riskitekijöitä. Vahvimmaksi selittäjäksi osoittautui ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja sosiaalisen tuen puute yhdessä. Nämä molemmat tekijät vaikuttivat eniten psykosomaattisiin oireisiin ja tyytyväisyyteen elämässä. Tutkimuksessa oli näiden riskiryhmien lisäksi vertailukohteina mukana päihteiden käyttö ja varhainen seksielämä, riittämätön ravitsemus, sokeripitoinen ruoka ja juoma, kiusaaminen ja fyysiset terveystriskit, mutta niiden riskit eivät yltäneet ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen tuen puutteen tasolle (Walsh ym., 2020). Tutkimuksen mukaan sosiaalisen tuen puute voi olla myös sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa, ja tämä voi laskea käsitystä itsestä sekä lisätä sosiaalista eristäytyneisyyttä (Cipolletta ym., 2020). Ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävät kokivat toisessa tutkimuksessa saavansa vähemmän tukea perheeltään ja ystäviltään, sekä ongelmakäyttö oli myös yhteydessä matalampaan tyytyväisyyteen elämässä ja koulussa (Boer ym., 2020). Tulokset osoittavat, miten tärkeää tänä päivänä on keskittyä näiden riskien aiheuttamien mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn (Walsh ym., 2020).

Nuoret, joiden sosiaalisen median kokonaiskäyttömäärä yö- ja päiväaikaan oli korkeampi ja jotka olivat tunnesitoutuneita käytössään, havaittiin suurempi yhteys heikompaan unenlaatuun, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden lisääntymiseen sekä alhaiseen itseluottamukseen (Woods & Scott, 2016). Yhteyttä voi selittää myös se, että unen häiriintyminen ja uniongelmat lapsuudessa ja nuoruudessa on havaittu olevan yhteydessä ahdistukseen ja masennukseen (Alfano ym., 2009). Masennuksen ja sosiaalisen median yhteyttä on tarkasteltu 62 tutkimuksen laajuisessa meta-analyysissä, jossa etenkin ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä oli kohdalainen yhteys masennusoireisiin (Cunningham ym., 2021).

Sosiaalisen median aikana FOMO on tullut yhä näkyvämmäksi ja aiheen tutkimus on lisääntynyt viime aikoina runsaasti. Systemaattisen katsauksen mukaan FOMO käsitetään laajaksi yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, jolla on vaikutusta sekä fysiologisiin että mielenterveydellisiin ongelmiin, kuten uneen, masennukseen ja stressiin etenkin nuorilla aikuisilla (Tandon ym., 2021). Korkeamman FOMOn on havaittu olevan yhteydessä matalampaan yleiseen mielialaan ja tyytyväisyyteen elämässä (Przybylski ym., 2013). Toisessa tutkimuksessa masennus ja ahdistus olivat merkittävästi yleisempiä henkilöillä, jotka kokivat FOMOa (Citko & Owsieniuk,



2020). Tutkimuksen mukaan FOMO oli yhteydessä nuorten ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön ja esimerkiksi loukkaavaan sosiaalisen median selaamiseen keskusteluiden aikana, jolloin keskustelukumppanilta odotettaisiin läsnäoloa tilanteessa (Franchina ym., 2018).

Medialaitteiden käytön vaikutuksia lasten uneen on tutkittu paljon. FOMO vaikutti tutkimuksen mukaan vahvasti esimerkiksi siihen, että nuoret käyttivät sosiaalista mediaa myös yöaikaan (Scott & Woods, 2018). Kouluikäisiä tutkineessa systemaattisessa katsauksessa (Carter ym., 2016) havaittiin, että medialaitteiden käyttäminen lähellä nukkumaanmenoa lisää todennäköisyyttä riittämättömälle unenmäärälle, unenlaadun heikkenemiselle ja päiväaikaiselle uneliaisuudelle. Myös pelkkä medialaitteiden läsnäolo makuuhuoneessa oli yhteydessä heikentyneille unituloksille (Carter ym., 2016). Samankaltaisia tuloksia nuorten kohdalla on saatu sosiaalisen median käyttöä ja FOMOa koskevassa tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan myöhäinen sosiaalisen median käyttö nosti vireystilaa, mikä viivästytti entisestään nukahtamista (Scott & Woods, 2018).

Tutkimuksissa huolta on herättänyt jo yli kymmenen vuotta sitten nuorilla sellaisten ystävien määrä sosiaalisen median sivustoilla, joita he eivät ole koskaan tavanneet oikeassa elämässä (Espinoza & Juvonen, 2011). Sosiaalisen median kehitys onkin nostanut uusia turvallisuushuolia lasten ja nuorten kohdalla, sillä sosiaalisen median alustojen on havaittu mahdollistavan nettikiusaamista monissa eri muodoissa, seksuaalirikoksia, pornografialle ja muulle haitalliselle kuvamateriaalille altistumista (Forss, 2019). Tutkimuksen mukaan yli 10-vuotiaista nuorista viidennes on kokenut kiusaamista internetissä (Salasuo ym., 2021). Toisen kyselytutkimuksen mukaan (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2022) 13–29-vuotiaista nuorista lähes 34 % olivat kokeneet jonkinlaista kiusaamista sosiaalisessa mediassa, ja määrä oli kasvanut edellisestä kyselystä. Nuoret kokivat, että kiusaaminen on siellä helpompaa kuin arkielämässä.

Systemaattisen katsauksen mukaan sosiaalisen median moninaisista haasteista ollaan nykyään tietoisempia, ja sosiaalista mediaa on kokeiltu hyödyntää kanavana lisätä tietoisuutta esimerkiksi mielenterveysongelmista, nettikiusaamisesta, päihteiden käytöstä ja muista terveysongelmista kommunikoiden ikäryhmän kanssa (Yonker ym., 2015). Sosiaalisen median palvelut keräävät toisen tutkimuksen mukaan (Guntuku ym., 2017) käyttäjistään valtavasti tietoa päivityksien ja annettujen henkilötietojen kautta, minkä takia on tutkittu sen mahdollisuuksia havaita mielenterveysongelmia sen tekemien automatiikkaan perustuvien ennusteiden kautta. On viit-

teitä siitä, että masennusta ja muitakin mielenterveysongelmia on mahdollista havaita kerättyjen tietojen avulla, mutta huolta herättää tietojen käsittelyn eettisyys, juridiikka ja avun integroituminen palveluun (Guntuku ym., 2017). On huomioitu (Helajärvi ym., 2019), että sosiaalinen media voi käyttää käyttäjistä keräämiään tietoja myös älykkäästi kohdennettuun mainontaan ja vaikuttaa siten lasten ja nuorten mielihaluihin. Lapset ja nuoret ovat kehitysvaiheensa vuoksi erityisen alttiita vaikutuksille (Helajärvi ym., 2019).

### **3. Tulokset**

Tässä luvussa esittelen tutkimustuloksia sosiaalisen median käytön psyykkistä hyvinvointia heikentävistä piirteistä lapsilla ja nuorilla sekä psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen keinoja. Kiinnitän huomiota tyypillisemmälle sosiaalisen median käytölle ominaisiin piirteisiin, mihin yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omassa sosiaalisen median käytössään, mutta kuvaan lyhyesti myös riskeille altistavia yksilöllisiä tekijöitä. Sosiaalisen median psyykkistä hyvinvointia heikentävien piirteiden pohjalta kokoaan tutustumastani tutkimuskirjallisuudesta keinoja tukea lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia. Tarkastelen tässä yhteydessä ennaltaehkäisevää tukea, ongelmallisen käytön tunnistamista ja sen arviointia sekä tutkittuja hoitokeinoja.

#### **3.1 Sosiaalisen median psyykkistä hyvinvointia heikentävät piirteet**

##### **3.1.1 Käyttötavat ja kuormittavuus**

Sosiaalisen median käyttöön liittyen on pystytty tutkimuksissa tunnistamaan piirteitä, jotka ovat yhteydessä heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin. Systemaattisessa katsauksessa (Keles ym., 2020) nostettiin neljä osa-aluetta, jotka olivat yhteydessä ahdistuneisuuteen, masennukseen ja psyykkiseen pahoinvointiin. Näitä olivat erityisesti sosiaalisessa mediassa vietetty aika, aktiivinen sosiaalisen median tarkistaminen, sitoutuneisuus ja riippuvuuteen asti johtava ongelmallinen käyttö (Keles ym., 2020). Sosiaalisen median ja masennuksen välistä vaikutuskokoa käsittelevässä meta-analyysissä (Cunningham ym., 2021) havaittiin sosiaaliseen mediaan käytetyllä ajalla sekä intensiteetillä merkitsevä, mutta heikko yhteys. Ongelmallisen käytön yhteys oli myös merkitsevä, mutta kohtalainen. Yleisesti ottaen sosiaalisen median runsas käyttö määrä oli merkitsevästi yhteydessä kohonneisiin masennusoireisiin (Cunningham ym., 2021). Samansuuntaisia tuloksia on saatu pitkittäistutkimuksessa (Riehm ym., 2019), jossa havaittiin yli kolme tuntia päivässä sosiaalista mediaa käyttävillä nuorilla kohonnut riski mielenterveysongelmille. Sosiaalista mediaa enemmän käyttävillä nuorilla havaittiin suurempi yhteys erityisesti internalisoiville oireille, kuten ahdistukselle ja masennukselle (Riehm ym., 2019).

Lähellä nukkumaan menoa tapahtuva tai yöaikainen sosiaalisen median käyttö nousi useassa tutkimuksessa esille unenlaatua heikentävänä tekijänä, sillä se nostaa vireystilaa ja hidastaa nukahtamista (Carter ym., 2016; Scott & Woods, 2018). Laadullisessa haastattelututkimuksessa (Salo ym., 2019) unen häiriintymiseen koettiin vaikuttavan somekanavien aiheuttama ylikuormitus ja sen vaikuttaminen useilla elämän alueilla. Haastateltavat kokivat, että he ovat tottuneet

vaihtamaan jatkuvasti huomionsa sosiaaliseen mediaan päivän aikana rutiininomaisesti, usein myös illalla nukkumaan mentäessä ja ensimmäisenä aamulla herätessä. Riippuvuutta sosiaalisesta mediasta koettiin aiheuttavan tarve käyttää sitä todella monenlaisiin tarkoituksiin, kuten reaaliaikaisen informaation etsintään ja sen selailuun. Toimintaan painosti entisestään näytölle tulevat ponnahdusilmoitukset (Salo ym., 2019). Sosiaalisen median mielenkiintoisuus ja koukuttavuus voivat lisätä käyttöä siten, ettei käyttö pysy enää hallinnassa, jolloin käyttö muuttuu ongelmalliseksi ja voi johtaa käytön riippuvuuteen (Männikkö & Korkeila, 2019).

Sosiaalinen media mahdollistaa nuorille helpon tavan pysyä ajan tasalla siitä, mitä läheiset tekevät, ja pysyä yhteydessä heihin. Aika on kuitenkin rajallista, mikä tarkoittaa sitä, että toisten ihmisten päivityksistä osa jää näkemättä, mikä synnyttää FOMO:n, eli pelon ja ahdistuksen tunteen siitä, että ei tiedä mistä muut puhuvat ja tunteen jäävänsä paitsi jostain (Przybylski ym., 2013). Tutkimuksen mukaan korkeampi FOMO oli yhteydessä entistä ongelmallisempaan sosiaalisen median käyttöön (Franchina ym., 2018) ja FOMO oli yhteydessä myös someriippuvuuden syntyyn (Citko & Owsieniuk, 2020). Nuoret saattavat selata sosiaalista mediaa helpottaakseen ahdistustaan, mutta tutkimuksessa ahdistusta lisäsi se, että sitä kautta huomattiin yhä enemmän asioita, joista oli jääty paitsi (Franchina ym., 2018). Tutkimusten mukaan korkea FOMO oli haitaksi psyykkiselle hyvinvoinnille ongelmallisemman käytön kautta (Citko & Owsieniuk, 2020; Franchina ym., 2018; Przybylski ym., 2013).

On todettu (Salo & Pirkkalainen, 2019), että sosiaalisen median käyttö voi aiheuttaa lapsille ja nuorille teknostressiä, mikä vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Teknostressiä voi aiheuttaa liiallinen informaation määrä sekä teknologian tunkeutuminen liiaksi elämään. Puhelimeen tulevat ilmoitukset keskeyttävät usein arjen tekemisiä, jonka takia voi tulla tunne siitä, että täytyy olla jatkuvasti tavoitettavissa. Stressiä voi aiheuttaa myös se, että lapsi tai nuori kokee teknologian monimutkaiseksi tai kokee hallitsevansa sen muita heikommin. Myös nopeat muutokset ja uudistukset aiheuttavat epävarmuutta ja sosiaalisen median koukuttavuus on riskinä teknostressin aiheutumiselle (Salo & Pirkkalainen, 2019). Haastattelututkimuksessa nousi esille, että stressiä aiheuttivat jatkuvat keskeytykset, useiden asioiden yhtäaikainen huomiointi ja liiallinen informaatiotulva, mitkä aiheuttivat ylikuormittuneisuutta ja vaikuttivat unen lisäksi myös keskittymiskykyyn (Salo ym., 2019).

### 3.1.2 Sosiaalinen vertailu

Sosiaalisessa mediassa aikaa voi käyttää selailen passiivisesti muiden julkaisuja ja profiileja tai aktiivisesti osallistumalla ja päivittämällä omia julkaisuja eri palveluissa. Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita, onko aktiivisella ja passiivisella käytöllä eroja nuorten hyvinvointiin. Sosiaalisessa mediassa voidaan vertailla esimerkiksi ulkonäköä kuvien ja videoiden kautta, tykkäyksien määrää julkaisuissa tai kavereiden määrää (Cipolletta ym., 2020). Tutkimuksessa passiivinen sosiaalisen median käyttö yhdistettiin aktiivista käyttöä useammin ahdistus- ja masennusoireisiin (Thorisdottir ym., 2019). Kriittisessä 40 tutkimuksen katsauksessa passiivisen sosiaalisen median käytön hyvinvointia heikentävä vaikutus perustui sille, että selaaminen aiheutti helposti kateuden tunnetta ja sosiaalista vertailua (Valkenburg ym., 2022b). Sosiaalisen median vaikutusta itsetunnolle ja ulkonäköpaineille on tutkittu myös siksi, koska nuoret altistuvat siellä jatkuvasti ideaaleille esityksille toisista ihmisistä (Steinsbeek ym., 2021). Tutkimusten mukaan passiivisessa käytössä ilmenevä sosiaalinen vertailu oli yhteydessä alentuneeseen itsetuntoon lapsuudessa ja nuoruudessa (Ozimek ym., 2020; Steinsbeek ym., 2021).

Tutkimuksen mukaan (Cipolletta ym., 2020) psyykkistä hyvinvointia ei tukenut tilanne aktiivisessa käytössäkään tilanne, jossa nuori ei saanut positiivista palautetta tai tykkäyksiä julkaisuihinsa. Vähäinen seuraajien määrä, jatkuva vahvistuksen hakeminen muilta ja omien kuvien muokkaaminen olivat myös yhteydessä vähäisempään itsensä hyväksymiseen (Cipolletta ym., 2020). Tutkimuksen mukaan nuoremmilla oli suurempi tarve kuulua joukkoon, saada suosiota sosiaalisessa mediassa, ja he kokivat enemmän stressiä asiasta (Beyens ym., 2016). Haastattelututkimuksessa (Salo ym., 2021) osa haastateltavista koki, että sosiaalinen media aiheuttaa jännitystä omasta identiteetistä. Jännitystä aiheutti oma käsitys itsestä ja sen välittäminen muille. Sosiaalisessa mediassa julkaisujen yhteydessä mietittiin paljon sitä, miten muut arvioivat omaa toimintaa ja paineita koettiin tulevan siitä, onko oma toiminta sosiaalisesti suosittua (Salo ym., 2021). Joukkoon kuulumisen tarve, identiteetin tutkiminen ja epävarmuus kuuluvat erityisesti nuorten psyykkisen kehityksen vaiheeseen (Aalberg, 2016; Elkind, 1967).

Sosiaalisen median käyttöön liittyvällä tunnekokemuksella oli merkitystä psyykkiselle hyvinvoinnille (Valkenburg ym., 2022a; Woods & Scott, 2016). Sosiaalisen median selailun yhteydessä koettu kateus, johtuen sosiaalisesta vertailusta, heikensi tutkimuksessa hyvinvointia (Valkenburg ym., 2022a). Tunnepitoiset sosiaalisen median käyttäjät olivat toisen tutkimuksen mukaan (Woods & Scott, 2016) suuremmassa riskissä ahdistuneisuudelle ja masentuneisuudelle sen takia, että he kokivat eristäytyneisyyttä ja stressiä siitä, kun eivät olleet sosiaalisen median

äärellä jatkuvasti saatavilla. Heillä havaittiin myös suurin riski alhaiselle itseluottamukselle (Woods & Scott, 2016).

### 3.1.3 Haitallisille vaikutuksille altistavat tekijät

Sosiaalisen median psyykkistä hyvinvointia heikentävien piirteiden lisäksi tutkimuksissa on havaittu tekijöitä, jotka saattavat altistaa yksilöitä enemmän sosiaalisen median haitallisille seurauksille. Tutkimuksen mukaan masentuneet ja ahdistuneet saattavat käyttää sosiaalista mediaa enemmän säädelläkseen tunteitaan (Woods & Scott, 2016). Toisessa tutkimuksessa lasten ja nuorten ruutu-aikaa lisäsivät erityisesti internalisoivat oireet, joten psykopatologisten oireiden ja sosiaalisen median käytön syyseuraussuhteet voivat olla molemminsuuntaisia (Bado ym., 2020). Masennuksen ja sosiaalisen tuen puutteen lisäksi on todettu (Männikkö & Korkeila, 2019) myös muita yksilöllisiä altistavia tekijöitä. Yksinäisyys, aktiivisuuden- ja tarkkaavuudenhäiriö, persoonallisuuden piirteistä negatiivinen tai positiivinen emotionaalisuus, impulsiivisuus ja vähäinen tunnollisuus on nähty ongelmallisen käytön riskitekijöiksi. Näiden lisäksi ystävien ja perheenjäsenten runsas sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa haitallisesti oman käytön ongelmiin (Männikkö & Korkeila, 2019).

Useissa nuoria käsittelevissä tutkimuksissa tytöillä havaittiin suurempi riski sosiaalisen median haittapuolille (mm. Beyens ym., 2016; Kong ym., 2022), ja he käyttivät sosiaalista mediaa poikia useammin liiallisesti (Castrén ym., 2022). Pojat pelasivat sen sijaan digitaalisia pelejä tyttöjä enemmän (Castrén ym., 2022). Sukupuolieroja tyttöjen suuremmassa motivaatiossa käyttää Instagramia on selitetty kulttuurisilla ja sosiaalisilla tekijöillä (Sánchez-Hernández ym., 2021). On tutkittu, että tytöt kokivat enemmän FOMOa, heillä oli suurempi tarve kuulua joukkoon ja olla suosittuja sosiaalisessa mediassa (Beyens ym., 2016). Tuoreessa tutkimuksessa havaittiin uusi yhteys ydinperheessä asuvien ja koulutavoitteissa korkealle tähtäävien tyttöjen ja sosiaalisen median liikakäytön välillä (Castrén ym., 2022). Sosiaalisen median psyykkistä hyvinvointia heikentävät riskit koskettavat siis hyvin laajasti ihmisiä, eivätkä ne kohdistu vain hyvin rajatulle joukolle.

### 3.2 Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen keinoja sosiaalisen median käytössä

#### 3.2.1 Ennaltaehkäisevä tuki

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että vanhempien ja kasvattajien on kiinnitettävä erityistä huomiota lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöön, sillä he ovat kehitysvaiheensa vuoksi haavoittuvammassa asemassa ja alttiimpia sosiaalisen median ongelmallisten käyttäytymismallien kehittymiselle (Männikkö & Korkeila, 2019; Tandon ym., 2021). Nuoren tasapainoiseen kehitykseen kuuluu sopivan monipuolinen toiminta, esimerkiksi liikunta ja lukeminen (Männikkö & Korkeila, 2019). Lepo, terveellinen ravinto ja kasvokkainen vuorovaikutus ovat myös perusasioita, jotka tukevat aivojen hyvinvointia, eikä median käyttö tulisi viedä liikaa aikaa näiltä (Moisala & Lonka, 2019).

Kyky oman toiminnan ohjaukseen kehittyy varsin myöhään (Casey ym., 2008; Dayan ym., 2010), minkä takia lasten ja nuorten kanssa on tarpeellista käydä keskustellen älylaitteiden käyttöä koskevat selkeät säännöt, joissa pysytään (Kosola ym., 2019). Keskustelu rajoittamisen syistä, riskeistä ja hyvinvoinnista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tekee vanhemmille helpommaksi puuttua toimintaan (Männikkö & Korkeila, 2019). Säännöt voivat koskea käytön sisältöä, aikaa ja nettiturvallisuutta, sekä niiden tulisi tukea normaalia unirytmää, koulunkäyntiä, sosiaalisia suhteita ja terveellisiä elämäntapoja (Kosola ym., 2019). Omien vanhempien ja läheisten ihmisten liiallinen sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa nuorella haitallisten mallien oppimiseen, joten hyvänä roolimallina oleminen voi tukea terveessä käytössä (Männikkö & Korkeila, 2019). Tutkimuksen mukaan mielenterveysriskit kohoavat yli kolmen tunnin päivittäisen käytön kohdalla (Riehm ym., 2019), joten käyttöaika ei tulisi ylittää ainakaan tätä.

Medialaitteita ei suositella käytettäväksi lähellä nukkumaanmeno-aikaa tai yöaikaan (Scott & Woods, 2018). Makuuhuone on tärkeä rauhoittaa medialaitteilta, sillä jo mahdollisuus käyttää medialaitteita nostaa vireystasoa (Carter ym., 2016; Scott & Woods, 2018). Psyykkisen hyvinvoinnin ennaltaehkäisyssä unihygienian tiedostamisella on suuri merkitys (Carter ym., 2016), sillä lapsuuden ja nuoruuden unen häiriintymisellä on havaittu yhteys mielialaoireisiin (Alfano ym., 2009). Ennaltaehkäisyssä olisi tärkeää rauhoittaa iltahetki koko perheen voimin tehden illalla jotain rauhoittavaa älylaitteenvapaata tekemistä (Kosola ym., 2019).

FOMO vaikutti tutkimusten mukaan siihen, että nuoret käyttivät sosiaalista mediaa yöaikaan (Scott & Woods, 2018), mutta myös ongelmallisemmin (Franchina ym., 2018). Tutkimuksen

mukaan (Przybylski ym., 2013) tyytymättömyys psykologisten perustarpeiden toteutumiseen voi vaikuttaa suurempaan FOMOon ja käytön kasvamiseen. Sosiaalinen media voi toimia kanavana hankkia sosiaalista pätevyyttä ja siihen sitoutumisella voi joissain tapauksissa yrittää kompensoida alhaista tyytyväisyyttä perustarpeisiin (Przybylski ym., 2013). Toisilta saatu positiivinen palaute voi toimia palkkiona, joka siten tukee pätevyyden kokemista ja lisää motivaatiota (Deci & Ryan, 2000), mikä voi selittää sosiaalisen median käyttöön sitoutumista entises-tään. FOMOon liittyvät tutkimukset viittaavat siihen, että ilmiö on tärkeää tunnistaa ja psyko-logisia perustarpeita tukea, jotta sosiaalinen media ei toimisi ainoana kanavana toteuttaa niitä. Vanhemmillä onkin kriittinen rooli lapsen psykologisten perustarpeiden tukemisessa (Deci & Ryan, 2008).

Vastuulliseen vanhemmuuteen kuuluu olla kiinnostunut siitä, mitä lapsi tai nuori tekee sosiaa-lisessa mediassa, mutta kunnioittaen yksityisyyttä (Kosola ym., 2019). Sopiva määrä luotta-musta, vastuuta ja vapautta tukee nuoren kasvua ja autonomiaa (Kosola ym., 2019). Lapset, joiden vanhemmat tukevat heidän autonomiaansa, kokevat enemmän pätevyyden tunnetta, ovat motivoituneempia luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita sekä sisäinen kasvu on heille tärke-ämpää kuin ulkoiset tekijät, kuten imago (Deci & Ryan, 2008). Tutkimuksen mukaan (Soenens ym., 2007) vanhemmat voivat tukea nuoren autonomiaa tukemalla itsenäistä ilmaisua, ajattelua, päätöksentekoa sekä tukemalla vapaaehtoista toimintakykyä nuoren sisäistämien arvojen ja kiinnostustenkohteiden perusteella. Myös vanhempien empaattisuus lapsen näkökulmille, val-lankäytön minimointi, valinnanmahdollisuuksien tarjoaminen sekä tukeminen todellisten mie-lenkiinnonkohteiden ja arvojen löytämisessä tukevat lasten ja nuorten autonomiaa ja sitä kautta edistävät hyvinvointia (Soenens ym., 2007).

Vanhempien tehtävänä on opettaa itsekontrollia, mutta myös rohkaista lasta tutkimaan sosiaa-lisen median aiheuttamia tunnekokemuksia ja tukea mahdollisissa ikävissä kokemuksissa (Männikkö & Korkeila, 2019). Tutkimusten mukaan ikäviä tunnekokemuksia mahdollistaa usein passiivinen sosiaalisen vertailun mahdollistama sosiaalisen median käyttö (Ozimek ym., 2020; Steinsbekk ym., 2021; Thorisdottir ym., 2019), vaikka erään tutkimuksen mukaan (Beyens ym., 2020) passiivisen käytön hyvinvointikokemukset erosivat suurestikin nuorten vä-lillä. Suurin osa nuorista koki passiivisella käytöllä olevan positiivisia vaikutuksia tai ei vaiku-tusta ollenkaan, ja alle 10 % nuorista koki olonsa huonommaksi passiivisen käytön jälkeen. Tutkimuksessa huomattiin myös sosiaalisen median sovelluksella olevan vaikutusta. What-



sAppin passiivinen käyttö paransi hyvinvointikokemusta, kun taas Instagramin passiivisen käytön vaikutukset vaihtelivat enemmän nuorten välillä, mitä saattaa selittää palvelun yksityisyyden taso ja sosiaalisen vertailun mahdollisuus (Beyens ym., 2020).

Aktiivinen itseen suuntautuva sosiaalisen median käyttö tekee tuen ja positiivisen palautteen saamisesta mahdollista ja niillä on havaittu psyykkistä hyvinvointia tukeva vaikutus (Cipolletta ym., 2020; Valkenburg ym., 2022b). Yhteisötutkimuksessa itseen suuntautuva sosiaalisen median käyttö ei vaikuttanut itsetuntoon alentavasti (Steinsbeek ym., 2021), ja toisessa tutkimuksessa aktiivinen sosiaalisen median käyttö oli passiiviseen käyttöön verrattuna harvemmin yhteydessä ahdistus- ja masennusoireisiin (Thorisdottir ym., 2019). Riskinä aktiivisessakin käytössä on vähäinen seuraajien määrä, kuvien muokkaus ja se, jos omat julkaisut eivät kerääkään positiivista palautetta (Cipolletta ym., 2020).

Systemaattisissa tutkimusten käsiteanalyysissä tutkittiin sosiaalisen median vaikutuksia emotionaaliselle hyvinvoinnille terveillä nuorilla, jossa positiivisiksi vaikutuksiksi tunnistettiin paremmat suhteet ikätovereihin sekä positiiviset tunnetilat, kuten ilo ja hauskuus (Jo & Jang, 2023). Myös toisen tutkimuksen mukaan nautinnon kokeminen sosiaalisen median selaamisen aikana lisäsi hyvinvointia (Valkenburg ym., 2022a). Tutkimuksista (Beyens ym., 2020; Jo & Jang, 2023; Valkenburg ym., 2022a; Woods & Scott, 2016) voidaan päätellä, että tunnekokemuksella voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia psyykkiselle hyvinvoinnille ja tunnekokemusta on tärkeää tarkastella sosiaalisen median terveen käytön yhteydessä.

Laadullisessa sosiaalisen median mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia koskevassa tutkimuksessa (O'Reilly ym., 2019) nuoret kokivat, että sosiaalinen media voi toimia kanavana etsiä mielenterveyteen liittyvää tietoa, se voi rentouttaa ja helpottaa opiskelupaineita sekä siellä voi anonyymisti puhua omistakin mielenterveyshaasteista tulematta leimatuksi. Anonyymiyden koettiin madaltavan kynnystä hakea apua ongelmiin ja mahdollistavan vertaistuen saamisen. Nuoret näkivät sosiaalisen median mahdollisuutena levittää tietoisuutta mielenterveydestä, sillä se tavoittaa nuoret hyvin ja on kustannustehokas. Lisäksi he pohtivat sitä, voisivatko koulut osallistua sosiaalisen median alustoilla mielenterveyden edistämistoimenpiteisiin enemmän, sillä se lisäisi tiedon luotettavuutta, minkä nuoret kokivat tärkeäksi (O'Reilly ym., 2019).

Positiiviset suhteet muihin ihmisiin on yksi psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista (Ryff, 1989) ja yhteisöllisyys yksi psykologisista perustarpeista (Deci & Ryan, 2000), mikä voi selittää sosiaalisen median psyykkistä hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Sosiaalinen media mahdol-

listaa suhteiden ylläpidon ja positiivisen palautteen saamisen kätevästi, mutta toisaalta sosiaalinen vertailu tulee kuitenkin samalla sitä kautta näkyvämmäksi esimerkiksi tykkäyksien tai seuraajien määrässä, ja onkin pohdittu (Riehm ym., 2019), että sosiaalisen median alustojen olisi otettava enemmän vastuuta palveluidensa suunnittelussa niin, että mielenterveyden riskejä vähennettäisiin. Yksi keino vähentää sosiaalista vertailua olisi tykkäyksien määrän piilottaminen julkaisuissa (Riehm ym., 2019). Vaikka sosiaalinen media nähdään mahdollisena kanavana lisätä mielenterveystietoisuutta (O'Reilly ym., 2019; Yonker ym., 2015), on esitetty myös muita eettisiä huolenaiheita somekanavien tarkoitukseen liittyen. On todettu (Männikkö & Korkeila, 2021), että palvelut on suunniteltu siten, että käyttäjiä houkutellessaan olemaan mahdollisimman aktiivisia niiden parissa, vaikka mielenterveysriskeistä ollaan tietoisia, ja on tuotu ilmi (Guntuku ym., 2017), että sosiaalisen median yhtiöt pystyvät keräämiensä käyttäjätietojen perusteella havaitsemaan esimerkiksi masennusta.

### 3.2.2 Ongelmallisen käytön tunnistaminen ja arviointi

Ongelmallinen käyttö on tärkeää tunnistaa ja tukea voi hakea esimerkiksi oppilashuollosta (Kosola ym., 2019). Vanhempien tietoisuus FOMOsta auttaa siinä, että he osaavat ohjata lapsensa tarvittaessa psykologiseen tai psykiatriseen konsultaatioon (Citko & Owsieniuk, 2020). Ongelmallisen käytön voi tunnistaa siitä, että älylaite alkaa hallita eri elämän alueilla ja voi aiheuttaa riitoja perheessä (Kosola ym., 2019). Ongelmallista käyttöä on kuvailtu (Männikkö & Korkeila, 2019) siten, että tarve osallistua sosiaalisessa mediassa kasvaa niin suureksi, että se vaikuttaa häiritsevästi muihin sosiaalisiin toimintoihin, opintoihin, ihmissuhteisiin sekä psyykkiseen hyvinvointiin, mutta nuori jatkaa käyttämistä haitoista huolimatta. Nuori voi tällöin selata puhelintaan yhä enemmän riippumatta ympäristötekijöistä ja oman toiminnan tilannesidonnainen toiminta on vaikeutunut. Ongelmallisessa käytössä onkin useita toiminnallisen riippuvuuden piirteitä (Männikkö & Korkeila, 2019).

Vaikka sosiaalisen median ongelmakäyttö ei ole vielä diagnosoitu häiriö, se on kasvava ongelma etenkin nuorten kohdalla (Luo ym., 2021). Lasten ja nuorten kanssa työskentelevien aikuisten ja terveydenhuollon henkilöstön on oltava tietoisia myös FOMOsta, jotta se pystyttäisiin tunnistamaan varhaisessa vaiheessa ja tiedettäisiin, miten asiaan kannattaa puuttua (Citko & Owsieniuk, 2020). Ongelmallisen käytön ja FOMOn arviointiin ja tunnistamiseen on kehitetty useampia mittareita, kuten Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) ja Fear of Missing Out scale (FoMOs) (Andreassen ym., 2016; Przybylski ym., 2013). Molemmat testit

ovat löydettävissä suomenkielisillä nettisivuilla, josta lapset ja nuoret pystyvät myös itse täyttämään kyselyn arvioidakseen sosiaalisen median käyttöään (Nuortenlinkki; Somerajaton).

BSMAS on laajasti käytetty väline ongelmakäytön oireiden tunnistamiseen (Luo ym., 2021). Mittari sisältää kuusi Likert-asteikollista väittämää (Andreassen ym., 2016) ja se on arvioitu psykometrisiltä ominaisuuksiltaan hyödylliseksi arvioimaan ongelmallista sosiaalisen median käyttöä (Zarate ym., 2023). Tutkimuksessa tärkeimmiksi kriteereiksi määrittämään sosiaalisen median ongelmakäytön diagnoosia arvioitiin BSMAS-mittarin osiot, jotka mittaavat sosiaalisen median käyttöä mielialan säätelyssä, sosiaalisen median käytön ja muiden ihmisten tai toiminnan välistä ristiriitaisuutta, vieroitusoireita, eli epämiellyttäviä tuntemuksia silloin, kun ei käytä sosiaalista mediaa sekä hallinnan menettämistä, joka johtaa ongelmakäyttöön palaamiseen yhä uudelleen (Luo ym., 2021). FOMOn arviointiin kehitettyyn Fear of Missing Out scale (FOMOs)-mittariin on sisällytetty kymmenen Likert-asteikollista väittämää, jotka mittaavat sosiaaliseen mediaan sitoutumista, tyytyväisyyttä psykologisiin perustarpeisiin, yleistä tyytyväisyyttä elämään sekä yleistä mielialaa (Przybylski ym., 2013). Asteikon psykometrisiä ominaisuuksia on tutkittu esimerkiksi opiskelijoilla ja se havaittiin luotettavaksi FOMOn arvioinnin välineeksi (Martínez-Líbano ym., 2023).

### 3.2.3 Ongelmallisen käytön hoitokeinot

Ongelmallisen somekäyttäytymisen muutosprosessissa hyväksi lähestymistavaksi on havaittu motivoivan haastattelun menetelmä (Andreassen, 2015; Citko & Owsieniuk, 2020), jossa empaattinen suhtautuminen ja sisäisen motivaation vahvistaminen rohkaisevat muuttamaan riskialtista käyttäytymistä (Citko & Owsieniuk, 2020). Myös kognitiivista käyttäytymisterapiaa on suositeltu internetiriippuvuuksien hoitoon (Andreassen, 2015). FOMOon liittyvien käyttäytymisriippuvuuksien hoitoon kuuluu ongelmallisten vaikutusten tiedostaminen, itsekontrollin lisääminen ja jatkuvan internetin käytön lopettaminen ainoana tapana viettää vapaa-aikaa (Citko & Owsieniuk, 2020).

Ongelmallisen käytön hallintaan on kehitetty joitain interventioita, harjoitteita ja omahoito-ohjelmia. Tutkimukseen perustuva FOMO-R -menetelmä (Alutaybu ym., 2020) perustuu tietoisuuden lisäämiselle siitä, miten FOMO ilmenee sosiaalisessa mediassa sekä sen tunnistamiselle, miten oma FOMO syntyy sosiaalisessa mediassa. Tarkoituksena menetelmässä on omaksumaa sekä sosiaalisia että teknisiä keinoja hallita omaa FOMOa ja siten lisätä digitaalista resilienssiä. Menetelmässä harjoitellaan esimerkiksi sisäisen puheen kautta kertomaan, ettei ole

tarpeellista katsoa kaikkien ystävien päivityksiä sosiaalisessa mediassa, keskittymään hallitsemaan odotuksia sosiaalisen median normista olla välittömästi vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä vahvistamaan itsetuntoa muuttamalla asennetta siitä, ettei esimerkiksi aktiivisuuden määrä sosiaalisessa mediassa vaikuta omaan arvokkuuteen (Alutaybu ym., 2020).

Sosiaalisen median käytön tueksi on kehitetty Suomessa myös verkkopohjainen Somebreikki-omatukiohjelma (Someraaton), jonka tavoitteena on tarkastella omaa sosiaalisen median käyttöä sekä omaksua keinoja hallita sitä. Omatukiohjelman avulla voi arvioida ja tulla tietoisemmaksi omasta sosiaalisen median käytöstä, sekä se tarjoaa käytännöllisiä vinkkejä käytön rajoittamiseen, mikä voi lisätä sosiaalisen median käyttöön liittyvää hallinnan tunnetta (Someraaton).

Sosiaalisen median tietoisempaan käyttöön on kiinnitetty huomiota viime aikoina ja tietoisuustaitoihin pohjautuen on kehitetty JOMOon, eli Joy Of Missing Out -ajatukseen perustuva Social Media Mindfulness Practice (SMMP) (Chan ym., 2022). Sen on ajateltu tulevaisuudessa lisäävän hyvinvointia sosiaalisessa mediassa. Ajattelematon sosiaalisen median käyttö johtaa tutkitusti FOMOon ja haitallisiin mielenterveydellisiin seurauksiin, johon tietoisemman sosiaalisen median käytön harjoittelu pyrkii tarjoamaan vastapainoksi hyvinvointia ja vähentämään sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa sosiaalista vertailua ja FOMOa (Chan ym., 2022).

## 4. Pohdinta

Tämän kandidaatin tutkielman tavoitteena oli tutkia lasten ja nuorten sosiaalisen median käyttöä sekä siihen liittyviä piirteitä, jotka voivat heikentää psyykkistä hyvinvointia. Tämänhetkisten tutkimusten mukaan psyykkistä hyvinvointia heikentää lapsilla ja nuorilla sosiaalisen median käyttö, joka on muodostunut ongelmalliseksi tai kasvanut liialliseksi (Boer ym., 2020; Cunningham ym., 2021; Keles ym., 2020; Riehm ym., 2019; Walsh ym., 2020; Woods & Scott, 2016). Haitallista on myös lähellä nukkumaanmenoa tapahtuva myöhäinen käyttö (Carter ym., 2016; Scott & Woods, 2018). Sosiaalisen median mahdollistama sosiaalinen vertailu, FOMOn kokeminen sekä negatiivisille tunnekokemuksille altistava passiivinen käyttö on tunnistettu heikentäviksi piirteiksi (Citko & Owsieniuk, 2020; Franchina ym., 2018; Ozimek ym., 2020; Steinsbekk ym., 2021; Thorisdottir ym., 2019; Valkenburg ym., 2022b). Näille riskeille näyttävät altistavan sosiaalisen tuen puute (Walsh ym., 2020), tyytymättömyys psykologisten perustarpeiden toteutumiseen (Przybylski ym., 2013), naissukupuoli (Beyens ym., 2016; Castrén ym., 2022; Kong ym., 2022) sekä jo ennestään olevat mielialaoireet (Bado ym., 2020; Männikkö & Korkeila, 2019; Woods & Scott, 2016).

Toisena tavoitteena tutkielmassa oli selvittää, miten lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia voitaisiin tukea sosiaalisen median käyttöön liittyen. Psyykkisen kehitysvaiheensa vuoksi lapset ja nuoret tarvitsevat ohjausta hyvinvointia tukeviin sosiaalisen median käyttötapoihin (Casey ym., 2008; Moisala & Lonka, 2019; Männikkö & Korkeila, 2019; Mäntymaa ym., 2016; Tandon ym., 2021). Ennaltaehkäisevät keinot liittyvät psykologisten perustarpeiden tukemiseen (Deci & Ryan, 2008; Przybylski ym., 2013) sekä aikuisten säätelyyn ja tukeen sosiaaliseen mediaan liittyen (Kosola ym., 2019; Männikkö & Korkeila, 2019). Sosiaalisessa mediassa saatu vertaistuki (mm. Nesi, 2020; O'Reilly ym., 2019) ja positiivinen palaute (Cipolletta ym., 2020; Valkenburg ym., 2022b) voivat myös tukea psyykkistä hyvinvointia. Tietoisuuden lisääminen FOMOsta sekä sosiaalisen median ongelmakäytöstä nähdään tärkeänä (Citko & Owsieniuk, 2020; Tandon ym. 2021) ja näiden tunnistamiseen on kehitetty useampia mittareita (mm. Andreassen ym., 2016; Przybylski ym., 2013). Lisäksi on kehitetty erilaisia lupaavia interventioita ja harjoitteita tukemaan somehyvinvointia (Alutaybu ym., 2020; Chan ym., 2022; Somerajaton). Hyviä lähestymistapoja ongelmallisen sosiaalisen median käytön hoitoon ovat tutkimusten mukaan motivoiva haastattelu ja kognitiivinen käyttäytymisterapia (Andreassen, 2015; Citko & Owsieniuk, 2020).

Tutkielmassani nostin esille useita tutkimuksia, joissa on havaittu erityisesti ongelmallisen ja liiallisen sosiaalisen median käytön yhteys heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin. Johtopäätöksiä kohtuullisemmasta sosiaalisen median käytöstä ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä voi olla vaikeaa tehdä siitäkin syystä, että on todettu (Savina ym., 2017) vaikutusten riippuvan altistuksen tyypistä. Tutkimuksen perusteella hyvinvointikokemukset nuorten kesken voivat vaihdella eri sosiaalisen median sovellusten välillä (Beyens ym., 2020). Siksi tämän kirjallisuuskatsauksen vahvuutena olikin tutkia käyttömäärien tarkastelun lisäksi sosiaaliselle medialle ominaisia piirteitä, jotka ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin ottaen huomioon sekä hyvinvointia tukevat että heikentävät piirteet. Niitä tarkastelemalla voidaan saada perusteltua tietoa lapsille ja nuorille tietoisemman käytön edistämiseksi ja saada aikuisille tietoa siitä, mihin kannattaa kiinnittää huomiota sosiaalisen median käytössä pelkän ruutuajan lisäksi. Jatkossa olisi tärkeää tarkastella sosiaalisen median ja mielenterveyden tutkimuksien yhteydessä enemmän sitä, millaista käyttö on laadultaan määrän lisäksi, koska sosiaalisen median palveluiden alle mahtuu hyvin monenlaista altistusta ja toimintaa sisältäviä sovelluksia. Näin mekanismeja voitaisiin oppia vielä syvemmin.

Lisätutkimusta tarvitaan siitä, minkälainen sosiaalisen median käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia, koska tutkimustulokset eivät ole aivan yksiselitteisiä. Tutkimusta sosiaalisen median terveestä käytöstä on tehty vasta melko niukasti (Jo & Jang, 2023). Aktiivinen sosiaalisen median käyttö on ollut tutkimuksessa passiivista käyttöä harvemmin yhteydessä mielialaoireisiin (Thorisdottir ym., 2019), mutta on myös tutkittu, että hyvinvointivaikutukset perustuvat aktiivisessa käytössä positiivisen palautteen (Valkenburg ym., 2022b) vertaistuen (mm. Nesi, 2020) saamisen mahdollisuuksille. Vähäinen seuraajien määrä, jatkuvan vahvistuksen hakeminen muilta, positiivisen palautteen vähäisyys ja kuvien muokkaus olivat tutkimuksen mukaan yhteydessä vähäisempään itsensä hyväksymiseen (Cipolletta ym., 2020). On huomioitava, että aktiivinen käyttö vaatii myös aikaa ja sosiaaliseen mediaan sitoutumista. Ajan ja sitoutumisen lisäksi aktiivinen sosiaalisen median tarkistelu oli yhteydessä mielialaoireisiin (Keles ym., 2020). Ajallisesti tarkasteltuna näyttää tutkimuksen perusteella myös siltä, että mitä enemmän nuoret käyttävät aktiivisesti sosiaalista mediaa, sitä enemmän he käyttävät sitä myös passiiviseen selailuun (Beyens ym., 2020). Omien päivityksien lisäksi sosiaalisen median luonteeseen kuuluu, että seurataan myös toisten kuulumisia ja pohdittavaa on siinä, voiko aktiivista ja passiivista käyttöä mielekkäästi erotella toisistaan ja tutkia erillään. Tutkimuksessa on saatu myös viitteitä siitä, että passiivisen selailun aikana koetulla myönteisellä tai kielteisellä tunneko-

muksella on suurempi merkitys hyvinvoinnille, jonka takia ajatus passiivisen sosiaalisen median käytön hyvinvointia heikentävistä vaikutuksista on kyseenalaistettu (Valkenburg ym., 2022a). Aktiivisen käytön edistäviin ja toisaalta passiivisen käytön hyvinvointia heikentäviin vaikutuksiin voidaan näiden tutkimusten perusteella suhtautua varauksella, vaikka useissa tutkimuksissa aktiivinen käyttö on havaittu paremmaksi muodoksi.

Myös muita ristiriidassa olevia tuloksia on havaittavissa sosiaalisen median ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä. Esimerkiksi eräessä tutkimuksessa sosiaalisen median käytön määrän ja masennuksen välillä ei saatu tutkimusnäyttöä, mutta pientä kasvua havaittiin emotionaalisten ongelmien välillä (Vuorre ym., 2021). Nykytutkimukset viittaavatkin siihen, että ongelmalliseksi muodostunut käyttö ohjaa masennuksen ja sosiaalisen median käytön yhteyttä enemmän kuin palveluihin käytetty aika tai sen intensiteetti (Cunningham ym., 2021). Täytyy myös muistaa, että psyykinen hyvinvointi ei ole vain mielenterveyden häiriöiden poissaoloa, vaan psyykinen hyvinvointi koostuu monista ulottuvuuksista (Pollard & Lee, 2003; Ryff, 1989; WHO, 2022) ja emotionaaliset ongelmat ovat heikomman psykologisen hyvinvoinnin indikaattori (Pollard & Lee, 2003). Sosiaalisen median käyttömäärien kasvaessa huomion kiinnittäminen psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksiin, mutta myös yksilöllisiin eroihin tulee entistä tärkeämmäksi. Tutkimus (Beyens ym., 2020) viittaa siihen, että yksilölliset piirteet tulisi ottaa huomioon jatkotutkimuksissa paremmin.

Psyykinen hyvinvointi on laaja käsite, joka ulottuu laajasti myös psykopatologian ulkopuolelle. Käsitteen laajuuden vuoksi tässä tutkielmassa muodostettiin yleiskatsaus psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen median välisiin yhteyksiin, ja rajoitteena voi olla se, ettei välttämättä kaikkia psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ole huomioitu tutkielmassa samalla tasolla. Jatkotutkimuksissa voisi olla aiheellista keskittyä rajatumpaan psyykkisen hyvinvoinnin alueeseen, kuten kehonkuvaan tai itsetuntoon. Mielenkiintoinen ja tärkeä tutkimusalue voisi olla sosiaalisessa mediassa yhä yleistyvemmän omien kuvien muokkaamisen ja filttareiden käytön yhteys lasten ja nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.

Tulevaisuudessa pitkittäistutkimukselle on tarvetta, jotta voidaan muodostaa syy-yhteyksiä sosiaalisen median käytön ja aikuisiän väliseen masennukseen, ja jotta voitaisiin kehittää toimivia interventioita esimerkiksi riippuvuutta aiheuttavien käyttäytymismallien tueksi (Cunningham ym., 2021). On kuitenkin todettu (Salasuo ym., 2019), että digitaalisen tutkimuksen haasteena on teknologian nopea kehitys ja tutkimuksen laahaaminen todellisen arjen perässä. Käyttötavat ja sosiaaliseen mediaan liittyvät käsitteet voivat muuttua nopeastikin (Salasuo ym., 2019).

Tämä voi olla myös pitkittäistutkimusten haaste. Myös tämän tutkielman kirjoittamisen aikana ilmestyi uusia tutkimuksia, joten ajan tasalla pysyminen voi olla haastavaa nopeasti kehittyvällä tutkimusalueella.

Tässä tutkielmassa painotin ja rajasin mahdollisimman tuoreisiin sosiaalista mediaa käsitteleviin tutkimusartikkeleihin, jotta kokonaiskuva muodostuisi olennaisista tämänhetkisen tutkimustiedon mukaisista lähteistä. Tutkielman vahvuutena on myös se, että tutkimuskirjallisuus koostui vertaisarvioituista tutkimuksista, useista systemaattisista katsauksista ja meta-analyysistä. Tutkielmassani selvisi, että sosiaalisen median käyttötavat eroavat jonkin verran kansainvälisesti käytettyjen palveluiden suosion suhteen, joten eri maissa tehtyjen tutkimusten vertailukelpoisuuteen voidaan suhtautua hiukan varauksellisesti, mikäli tutkimuksessa sosiaalisen median käyttöä ei ole tarkemmin määritelty. Tässä tutkielmassa oli mukana useissa maissa toteutettuja tutkimuksia ja useat niistä oli linjassa keskenään, joten tuloksia voidaan tarkastella yleisemmällä tasolla, eivätkä ne rajoitu vain tietyn alueen ilmiöiksi. Tutkielmaa kirjoittaessani kiinnitin huomiota hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tiedonhankinnan avoimuuteen, rehellisyyteen ja huolellisuuteen esimerkiksi lähdeviittaustyylissä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus tuki tutkimukseni tavoitteita ja sen avulla rakentui kokonaiskuva aiheesta. Lisäksi se mahdollisti tutkimuksiin tutustumisen laaja-alaisesti, ilmiön kehityksen kulun ja tutkimuksen ongelmakohtien kuvaamisen. Tietoisuuden lisääminen tästä aiheesta kasvatuksen, sosiaali- ja terveystieteiden kentillä sekä vanhemmuudessa voi mahdollisesti edesauttaa hyvinvointia tukevaa sosiaalisen median käyttöä lasten ja nuorten keskuudessa.

Lisätutkimusta aiheesta tarvitaan, sillä aihe koskettaa ihmisiä laajasti, sosiaalisen median käyttötavat muovautuvat jatkuvasti sekä käyttömäärät ovat vuosien mittaan olleet kasvussa. Teknologia on muuttanut nopealla tahdilla ihmisten toimintaa arjessa, sosiaalinen media erityisesti toimintaa sosiaalisissa suhteissa, mikä heijastuu myös lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkielman pohjalta voidaan esittää, että lapsia ja nuoria on tärkeää ohjata ja tukea pohtimaan jo varhaisessa vaiheessa sosiaalisen median käyttötapojaan, ovatko ne linjassa omiin arvoihin ja ehtivätkö he tehdä arjessaan asioita, mitkä ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta, jotta he oppisivat säätelemään omaa sosiaalisen median käyttöönsä. Tietoisuustaitoihin pohjautuvat harjoitteet vaikuttavat lupaavilta ja kaikkien saatavilla olevat omahoidot voivat mahdollisesti tukea hallitun ja tietoisemmän somekäytön löytämistä. Tutkimusten valossa näyttää siltä, sosiaalisen median hyvinvointia tukeva käyttö voikin perustua sille, että yksilö kokee pysty-



vänsä hallitsemaan käyttöönsä, eikä se hallitse liaksi omaa toimintaa. Tästä syystä myös someyhtiöiden tavoitteiden tiedostaminen tärkeää, ja lisäksi tarvittaisiin someyhtiöiden vastuullisempaa toimintaa palveluiden suunnittelussa etenkin lasten ja nuorten kohdalla heidän kehitysvaiheensa vuoksi.

## Lähteet / References

- Aalberg, V. (2016). Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Duodecim.
- Alfano, C. A., Zakem, A. H., Costa, N. M., Taylor, L. K., & Weems, C. F. (2009). Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depression and anxiety*, 26(6), 503–512. <https://doi.org/10.1002/da.20443>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The fomo-r method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). *Screen Time and Children*. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Bado, P., Schafer, J., Simioni, A. R., Bressan, R. A., Gadelha, A., Pan, P. M., Miguel, E. C., Rohde, L. A. & Salum, G. A. (2020). Screen time and psychopathology: investigating directionality using cross-lagged panel models. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1–3. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01675-5>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanscek, H. J., & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. (2016). A meta-analysis of the effect of media devices on sleep outcomes. *JAMA pediatrics*, 170(12), 1202. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>

- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Castrén, S., Mustonen, T., Hylkilä, K., Männikkö, N., Kääriäinen, M., & Raitasalo, K. (2022). Risk Factors for Excessive Social Media Use Differ from Those of Gambling and Gaming in Finnish Youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2406. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042406>
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S. & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312–1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How can adolescents benefit from the use of social networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6952. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>
- Citko, A., & Owsieniuk, I. (2020). Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna*, 16(1), 70–76. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012>
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49, 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>
- Dayan, J., Bernard, A., Olliac, B., Mailhes, A. S., & Kermarrec, S. (2010). Adolescent brain development, risk-taking and vulnerability to addiction. *Journal of Physiology-Paris*, 104(5), 279–286. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2010.08.007>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2022). Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo (2022). <https://www.ebrand.fi/some-ja-nuoret/>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 1025–1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
- Espinoza, G., & Juvonen, J. (2011). The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network site use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 705–709. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0492>
- Forss, M. (2019). Älylaitteet ja niiden käyttöön liittyvät turvallisuusuhat. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim. Helsinki, 118–134

- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: an integrative review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 43–49. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.005>
- Helajärvi, H., Kokko, S., & Vasankari, T. (2019). Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim. Helsinki, 103–117.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., Rabadán, F. E., & Wells, I. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. Teoksessa Wells, Ingrid E. (toim.) *Psychological well being*, Nova Science Publishers, 77–113.
- Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. L. R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M. & Swanson, W. S. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Ihalainen, S. (27.9.2020). “En lisäisi koskaan someen muokkaamatonta kuvaa” – Poseeraukset ja filtrit ovat taidetta, sanoo Instagram-kaunotar Erika Vepsäläinen. Somepersoonat muokkaavat kuvistaan ammattimaisia. Filtröidyn kauneuden virta huolettaa nuorisopsykiatria. Yle Uutiset | yle.fi. <https://yle.fi/a/3-11561755>
- Jo, S., & Jang, M. Y. (2023). Concept analysis of adolescent use of social media for emotional well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 29(1). <https://doi.org/10.1111/ijn.13116>
- Julkaisufoorumi. JUFO-portaali. <https://jfp.csc.fi/>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kohvakka, R., & Saarenmaa, K. (23.5.2019). *WhatsApp suosituin–some on suomalaisten arkea iän mukaan vaihdellen*. Tilastokeskus.fi. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/whatsapp-suosituin-some-on-suomalaisten-arkea-ian-mukaan-vaihdellen/>
- Kosola, S., Moisala, M., & Ruokoniemi, P. (2019). Kootut vinkit tasapainoiseen elämään älylaitteiden kanssa. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim. Helsinki, 157–164.

- Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B. & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of behavioral addictions*, *10*(2), 281–290. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (7.2.2019). *Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Campusano, N. G., Castillo, J. P., Simkin, H., Oyanedel, J. C., & Yeomans, M. M. (2023). Psychometric Properties and Measurement Invariance of The Fear of Missing Out Scale (FoMOs) In Chilean University Students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *3*, 328–328. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023328>
- Matikainen, J., & Huovila, J. (2017). Sosiaalinen media terveyden edistämässä. *Duodecim*, *133*(10), 1003–1007. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>
- Moisala, M., & Lonka, K. (2019). Älylaitteet ja aivojen kehitys: Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim. Helsinki, 8–21.
- Männikkö, N., & Korkeila, J. (2019). Älylaitteet ja riippuvuus: Mitä on ongelmallinen käyttö ja kuinka sitä voi ennaltaehkäistä. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim. Helsinki, 65–78.
- Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E., & Carlson, S. (2016). Lapsuusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Duodecim.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, *81*(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/nmc.81.2.116>
- Nuortenlinkki. (julkaisuaika tuntematon). *Someriippuvuus. BSMAS*. A-klinikkasäätiö. <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/someriippuvuus/>
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health promotion international*, *34*(5), 981–991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>
- Ozimek, P., & Bierhoff, H. W. (2020). All my online-friends are better than me—three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies. *Behaviour & Information Technology*, *39*(10), 1110–1123. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1642385>

- Paakkari, L. & Lyyra, N. (25.2.2021). *Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö uhka koululaisten hyvinvoinnille*. Tutkimusuutiset. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2021/02/ongelmallinen-sosiaalisen-median-kaytto-uhka-koululaisten-hyvinvoinnille>
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social indicators research*, 61, 59–78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.2.286>
- Salasuo, M., Merikivi, J., & Myllyniemi, S. (2019). Maailma muuttuu: Nuoret sukupolvet älylaiteyhteiskunnan etujoukkona. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim. *Hel-sinki*, 135–156.
- Salasuo, M., Myllyniemi, S., & Tarvainen, K. (2021). Nuoriso harrastamassa kulttuuria, taidetta ja mediaa: lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tilasto-osio. Teoksessa M. Salasuo (toim.), *Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020*, 31–138. Nuorisotutkimusseura Nuorisotutkimusverkosto.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Salo, M., & Pirkkalainen, H. (2019). Älylaitteet ja stressi: Aiheuttajat, seuraukset ja hallintakeinot. Teoksessa Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.) *Lapset, nuoret ja Älylaitteet-Taiten tasapainoon*. Duodecim.
- Salo, M., Pirkkalainen, H., & Koskelainen, T. (2019). Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Information Systems Journal*, 29(2), 408–435. <https://doi.org/10.1111/isj.12213>
- Sánchez-Hernández, M. D., Herrera, M. C., & Expósito, F. (2021). Does the number of likes affect adolescents' emotions? The moderating role of social comparison and feedback-seeking on Instagram. *The Journal of Psychology*, 156(3), 200–223. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.2024120>
- Savina, E., Mills, J. L., Atwood, K., & Cha, J. (2017). Digital media and youth: A primer for school psychologists. *Contemporary School Psychology*, 21(1), 80–91. <https://doi.org/10.1007/s40688-017-0119-0>

- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Marques Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2022). The association between screen time and attention in children: a systematic review. *Developmental neuropsychology*, 47(4), 175–192. <https://doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of adolescence*, 68, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental psychology*, 43(3), 633. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633>
- Somerajaton. (julkaisuaika tuntematon). *FOMO-kysely*. Sosped-säätiö. <https://somerajaton.fi/miitti/>
- Somerajaton. (julkaisuaika tuntematon). *Somebreikki — kohti hallittua somen käyttöä*. Sosped-säätiö. <https://somerajaton.fi/omatuki/>
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence—A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Suomen virallinen tilasto. (2020). Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö -tutkimus 2020. Liitetaulukko 25. Seuratut yhteisöpalvelut 2020, %-osuus väestöstä [tilasto]. Helsinki: Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tau\\_025\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tau_025_fi.html)
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P. & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022a). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the “Passive Social Media Use Hypothesis”. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab015>
- Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022b). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New media and society*, 24(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>

- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). Teens, Social Media and Technology 2022. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America. <https://policycommons.net/artifacts/2644169/teens-social-media-and-technology-2022/3667002/>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., & Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2020/6. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>
- Walsh, S. D., Sela, T., De Looze, M., Craig, W., Cosma, A., Harel-Fisch, Y., Boniel-Nissim, M., Malinowska-Cieslik, M., Vieno, A., Molcho, M., Ng, K. & Pickett, W. (2020). Clusters of contemporary risk and their relationship to mental well-being among 15-year-old adolescents across 37 countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.012>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- World Health Organization. (17.6.2022). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yonker, L. M., Zan, S., Scirica, C. V., Jethwani, K., & Kinane, T. B. (2015). “Friending” teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. *Journal of medical Internet research, 17*(1). <https://doi.org/10.2196/jmir.3692>
- Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports, 17*. <https://doi.org/10.1016/j.ab-rep.2022.100473>