

Wilma Heikkinen

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET NUOREN ITSETUNTOON

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja

2020



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Wilma Heikkinen	Sairaanhoitaja (AMK)	Syyskuu 2020
Opinnäytetyön nimi Sosiaalisen median vaikutukset nuoren itsetuntoon Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		43 sivua 21 liitesivua
Toimeksiantaja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk)		
Ohjaaja Sari Laanterä		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten suosituimpia sosiaalisen median palveluita ja nuorten siellä käyttämää aikaa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää sosiaalisen median vaikutuksia nuorten itsetunnolle sekä niitä tekijöitä sosiaalisessa mediassa, jotka vaikuttivat nuorten itsetuntoon. Tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, jonka avulla pystyy kehittämään hoitotyötä ja tukemaan nuoria. Toimeksiantajana toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, joka voi käyttää opinnäytetyötä opetusmateriaalina opintojaksoillaan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kohderyhmänä oli nuoret ja heidän sosiaalisen median käyttönsä. Tutkimusaineisto kerättiin tutkimuskysymysten ohjaamina tietokannoista vuosilta 2008–2020. Tutkimuskysymyksiä oli kolme: 1) mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein, 2) mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon ja 3) millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuoren itsetunnolle. Aineistot, jotka täyttivät sisäänottokriteerit, analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyöhön valikoitui yhdeksän tutkimusta, joissa tutkittiin nuoria, heidän sosiaalisen median käyttöään sekä sosiaalisen median vaikutusta itsetuntoon.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että sosiaalisella medially oli vaikutusta nuoren itsetuntoon. Sosiaalisella medially oli sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia, jotka vahvistivat tai alensivat nuoren itsetuntoa. Negatiivisina tekijöinä mainittiin muun muassa haukut, vihakommentit, ulkonäköpaineet, tykkäyksien puute ja ihmisten elämän täydellisyys. Positiivisina tekijöinä kuvailtiin positiivinen huomio ja palaute, vertaistuki ja rohkaisevat ihmiset. Pieni osa nuorista myös koki, ettei sosiaalisella medially ollut vaikutusta itsetuntoon, sillä nuori oli tyytyväinen itseensä. Tuloksista selvisi nuorten suosituimmiksi sovelluksiksi Instagram, Snapchat, Youtube, WhatsApp ja Facebook. Suurin osa nuorista käytti sosiaalista mediaa päivittäin noin 3–4 tuntia.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää opetuskäytössä ammattikorkeakoulun opintojaksoilla, sekä hoitohenkilökunta voi hyödyntää tuloksia ja kehittää ammatillista osaamista kohdatessaan nuoria. Aihe on tärkeä hoitotyön kannalta, jotta pystyisimme kehittämään ja lisäämään tietoa, kuinka tukea nuoria ja heidän minäkäsitystään nuorten kohdatessa sosiaalisen median tuomia haasteita.</p>		
Asiasanat itsetunto, nuoruus, sosiaalinen media		

Author (authors)	Degree	Time
Wilma Heikkinen	Bachelor of Health Care	September 2020
Thesis title		43 pages 21 pages of appendices
Effects of social media on young person's self-esteem A descriptive literature review		
Commissioned by		
South-Eastern Finland University of Applied Sciences (Xamk)		
Supervisor		
Sari Laanterä		
Abstract		
<p>The objective of the thesis was to describe the most popular social media services for young people and the time they spend on them. The objective of the thesis was also to describe the factors in social media that affected young people's self-esteem and the effects of social media on young people's self-esteem. The goal was to produce current and reliable information that improves the development of nursing and support for young people.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. The target group was young people and their use of social media. The research material was collected from databases from 2008–2020, guided by research questions. There were three research questions: 1) what social media services do young people use and how often, 2) What factors on social media affect a young person's self-esteem and 3) What effects do social media have on a young person's self-esteem. Nine studies were selected for the thesis, which all examined young people, their use of social media and the effect of social media on self-esteem.</p> <p>The results showed that social media had an effect on a young person's self-esteem. Social media had both negative and positive factors that strengthened or lowered a young person's self-esteem. Negative factors cited included ill-talking, hate comments, pressure of appearance, lack of likes, and the perfection of people's lives. Positive attention and feedback, peer support, and encouraging people were described as positive factors. A small proportion of young people also felt that social media had no effect on their self-esteem as they were satisfied with themselves. The results showed that the most popular apps for young people were Instagram, Snapchat, Youtube, WhatsApp and Facebook. Most young people used social media for about 3–4 hours a day.</p> <p>The research results can be utilized in teaching use in polytechnic study courses, and the nursing staff can utilize the results and develop their professional skills when meeting young people. The topic is important for nursing so that we can develop and increase knowledge on how to support young people and their self-perception as young people face the challenges posed by social media.</p>		
Keywords		
self-esteem, youth, social media		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJANA KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU	7
3	KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TIETO AIHEESTA	8
3.1	Itsetunto käsitteenä	8
3.2	Nuoruuden vaiheet	10
3.3	Sosiaalinen media ja suosituimmat sovellukset	11
3.4	Aikaisempi tieto sosiaalisesta mediasta ja nuorista	12
3.5	Vanhempien tuki nuorelle	14
3.6	Hoitohenkilökunnan tuen merkitys nuorelle	15
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5	AINEISTO JA MENETELMÄT	18
5.1	Kirjallisuuskatsaus	18
5.2	Tiedonhaun kuvaus	19
5.3	Sisällönanalyysi	21
5.4	Aineiston kuvaus ja analyysi	22
6	TULOKSET	26
6.1	Nuorten käyttämät sovellukset ja aika sosiaalisessa mediassa	27
6.2	Nuorten itsetuntoon vaikuttavat tekijät sosiaalisessa mediassa	28
6.3	Sosiaalisen median vaikutukset nuoren itsetunnolle	31
7	POHDINTA	33
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	33
7.2	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	35
7.3	Luotettavuus	36
7.4	Eettisyys	37
8	JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	39

LÄHTEET

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Itsetuntoon vaikuttavat tekijät sisällönanalyysinä

Liite 3. Vaikutukset itsetunnolle sisällönanalyysinä

Liite 4. Suosituimmat sovellukset ja käytetty aika sisällönanalyysinä

1 JOHDANTO

Suomalaiset käyttävät sosiaalista mediaa aktiivisesti joka päivä. Suomen väestön tieto- ja viestintätekniikka käyttö -tutkimuksen (2019) mukaan 79 prosenttia 16–79-vuotiaista suomalaisista käytti sosiaalista mediaa useasti päivässä. Tutkimuksen mukaan nuorista 16–24-vuotiaista 97 prosenttia käytti sosiaalista mediaa useita kertoja päivässä. Nuorista 16–24-vuotiaista 86 prosenttia seurasi jotain yhteisöpalvelua. (Suomen virallinen tilasto 2019.) Sosiaalisen median käyttö lisääntyy koko ajan enemmän ja yhä nuoremmat käyttävät sosiaalista mediaa. Sosiaalisesta mediasta saa paljon hyödyllistä tietoa, ja se on osa jokapäiväistä elämäämme.

Sosiaalisella medialla on sekä hyviä että huonoja puolia. Sosiaalisen median etuina nuoret voivat löytää muun muassa uusia tuttavuuksia ja keskustelupalstoja, joista on apua oman identiteettinsä luomiselle. Jokaiselle löytyy sosiaalisesta mediasta omia mielenkiinnon kohteita, joihin keskittyä. Huonoina puolina sosiaalisessa mediassa ovat, esimerkiksi negatiiviset kommentit nuoresta, kiusaaminen ja jopa vihapuhe. Nämä asiat vaikuttavat nuoren itsetuntoon kovasti, ja internetkiusaamista esiintyy liikaa. Internetkiusaamisella tarkoitetaan muun muassa salasanojen tai henkilöllisyyden varastamista, uhkaamista, pilan tekemistä, ryhmän ulkopuolelle jättämistä, valheiden ja juurujen levittämistä sekä negatiivisten ja loukkaavien kommenttien lähettämistä tai saamista. (Sievers 2017, 2–3.) Internetkiusaaminen on hyvin yleistä, ainakin noin 60 prosenttia on joutunut tuntemattoman kiusaamaksi. Monet nuorista eivät myöskään kerro joutuneensa kiusaamisen kohteeksi, sillä he kokevat, ettei asialle tehtäisi mitään, joten todellinen internetkiusaamisen määrä voi olla suurempi. (Sievers 2017, 55.)

Aiheena sosiaalinen media ja sen vaikutukset nuoren itsetuntoon on ajankohtainen, sillä sosiaalista mediaa käyttää suurin osa suomalaisista päivittäin (Suomen virallinen tilasto 2019). Aihe kiinnostaa minua, sillä itsekin käytän sosiaalista mediaa aktiivisesti, sekä itseäni kiinnostaa, kuinka paljon sosiaalisella medialla on vaikutusta nuoren itsetuntoon sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten suosituimpia sosiaalisen median palveluita ja nuorten siellä käyttämää aikaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös selvittää sosiaalisen median vaikutuksia nuorten itsetunnon ja itsetuntoon. Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, jonka avulla pystytään kehittämään hoitotyötä ja tukemaan nuoria. Opinnäytetyötä voidaan käyttää äitiys- ja perhehoitotyön opintojaksolla materiaalina opiskelijoille, mutta myös aihe on tärkeä hoitohenkilökunnalle. Aihe on tärkeä hoitotyön kannalta, jotta pystyisimme kehittämään hoitotyötä ja tukemaan nuoria ja heidän minäkuvaansa ja vastaamaan sosiaalisen median kautta tuleviin haasteisiin, jotka voivat vaikuttaa esim. nuoren itsetuntoon. Opinnäytetyön aiheen puolesta se sopisi myös sosionomeille tai yhteisöpedagogeille, sillä he työskentelevät paljon nuorten kanssa.

2 TOIMEKSIANTAJANA KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli Xamk. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu on aloittanut toimintansa 2017, kun Kymenlaakson ja Mikkelin ammattikorkeakoulut yhdistivät toimintansa. Ammattikorkeakoulu on kestävä hyvinvoinnin ja teknologian korkeakoulu, joka toimii Etelä-Savossa ja Kymenlaaksossa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu tarjoaa opetusta, tekee tutkimus- ja kehittämistyötä sekä tuottaa palveluja ihmisille ja yrityksille. Ammattikorkeakoulu toimii Kotkassa, Kouvolassa, Mikkeliissä ja Savonlinnassa. Xamkissa on laaja koulutustarjonta ja koulussa voi opiskella päivä- tai monimuoto-opintoina sekä opiskella ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon. Jokaisella kampuksella on tarjolla myös avoimen ammattikorkeakoulun koulutusta. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a.)

Mikkelin kampuksella opiskelee noin 3900 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja kampuksella on tarjolla 15 erilaista ammattikorkeakoulukoulutusta, joista kolme on englanninkielisiä. Kampuksella on 14 koulutusta, jotka johtavat ylempään ammattikorkeakoulututkintoon. Opinnäytetyö tulee opetuskäyttöön sairaanhoitajakoulutukseen Xamkissa. Sairaanhoitajaksi voi opiskella päivätoimituksella tai monimuotoitoteutuksella. Molempien toteutuksien kesto on 3,5

vuotta ja laajuus 210 opintopistettä. Opiskelu on käytännönläheistä ja toteutukseltaan monipuolista. Koulutuksessa opintoja suoritetaan lähiopetuksena, verkossa, simulaatiotunneilla, ryhmätöinä ja työelämässä. Koulutus rakentuu ydinosaamisen ja täydentävän osaamisen opinnoista. Koulutuksessa harjoittelua on yhteensä 50 viikkoa. Opinnäytetyötä voidaan käyttää esim. äitiys- ja perhehoitotyön opintojaksolla, joka kuuluu sairaanhoitajankoulutukseen. Äitiys- ja perhehoitotyön opintojakso koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys, sairaan lapsen hoitotyö ja äitiyshoitotyö. Opinnäytetyö sopii opetuskäyttöön osa-alueelle lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys. Opinnäytetyötä voidaan käyttää myös nuorten mielenterveys- ja päihdetyön opinjaksolla, joka kuuluu täydentävän osaamisen opintoihin. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a.)

3 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TIETO AIHEESTA

3.1 Itsetunto käsitteenä

Arkikielessä usein puhutaan itsetunnosta synonyymeinä minäkäsityksen, minäkuvan ja identiteetin kanssa, kuitenkin itsetunto on yksi minäkäsityksen osa. Itsetuntoon kuuluu ihmisen henkilökohtainen käsitys itsestään ja se, kuinka hyvänä ihminen pitää itseään. Itsetuntoa voidaan myös tarkastella ihmisen ihanneminän ja minäkuvan perusteella, jolloin mitä lähempänä omaa ihanneminäänsä ihminen uskoo olevansa, sitä parempi itsetunto ihmisellä on. (Kallunki 2015, 9–10.)

Itsetunto on sarja tunteita, ajatuksia ja käyttäytymismalleja, jotka saavat ihmisen ajattelemaan, että hän ansaitsee arvostusta, rakkautta ja hyväksyntää olemalla oma itsensä. Itsetunto on arvokas asia ihmiselle, sillä se saa meille hyvinvointitunteita ja näin luo meille mielekkäämmän elämän, ja haasteiden tullessa meitä vastaan, osaamme paremmin vastata niihin. Itsetunnolla on myös osa meidän elämäntilanteisiimme, sillä sen avulla voimme selittää, kuinka toimimme elämässä ja mitä tavoitteita asetamme kouluun, työpaikalle sekä ihmissuhteisiin. Itsetunto koostuu itsetuntemuksesta, itsearvostuksesta, itseluottamuksesta ja itsevarmuudesta, joiden avulla itsetunto muodostuu sel-laiseksi kuin se on. (Kuosmanen 2018, 4–5.)

Itsetunto kehittyy keskinuoruudessa, kun nuori irrottautuu lapsuudesta ja alkaa etsimään omaa persoonallista aikuisuuttaan. Nuorille yhteiskunta ja muuttuva ympäristö luovat paineita, jotka lisäävät haasteita itsetunnon kehittymiselle ja identiteetin rakentumiselle. Keskinuoruudessa nuorelle ja hänen läheisilleen voi tulla haastavampia aikoja, sillä nuoruuteen kuuluu itsensä etsiminen roolikokeilujen kautta. Nuori vertailee helposti itseään muihin ja voi tuntea kateutta ystäviään kohtaan, jolloin itsetunnon kannalta nuoruus voi olla hankalampikin vaihe. Nuoruudessa itsetunnon rakentuminen aiheuttaa usein tytöille enemmän ongelmia kuin pojille. Tytöt ovat itsekeskeisempiä ja pohtivat enemmän itseään ja omia ongelmakohtia verrattuna poikiin. (Kallunki 2015, 21–23.) Poikien itsetunnon kehittämisessä on tärkeää suoriutuminen, kun taas tytöillä suoriutuminen on vain yksi tekijä. Heillä sen sijaan sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä aikuisikään saakka. (Keltikangas-Järvinen 2017, 87.)

Keskinuoruudessa itsetunto-ongelmia voi lisätä alentunut motivaatio opiskeluun, alisuoriutuminen ja häiriökäyttäytyminen. Nuoruuden kouluvaihtumiset tai kaveriporukan muuttumiset voivat vaikuttaa nuoren itsetuntoon alentavasti, mutta nämä yleensä korjaantuvat nopeasti, kun nuori sopeutuu uuteen elämäntilanteeseen. Kielteisissä elämäntilanteissa nuoren hyvä itsetunto suojaa nuorta ja voi toimia nuoren voimavarana. Tutkimusten mukaan lapsuudessa kehittynyt vahva itsetunto suojaa nuorta koko elämänsä ajan. (Kallunki 2015, 21–23.)

Murrosikäisen itsetunnolle suuret vaihtelut ovat tyyppillistä jopa päivittäin. Murrosiän alussa eli 12–14 vuoden iässä tapahtuvat suurimmat vaihtelut itsetunnossa. Murrosiän alkuvaiheessa nuori on itsekeskeinen ja minäkuvassa tapahtuu suuria muutoksia. Jos nuoren kasvattaja ei huomaa nuoren todellisia perusitsetunnon puutteita hetkellisistä mielialavaihteluista, vaan on vain sitä mieltä, että mielialavaihtelut kuuluvat nuoren elämään, kasvattaja saattaa vähätellä nuoren ongelmia eikä osaa huomata nuoren itsetunnon ongelmia. Nuori ei osaa vielä tulkita tarvetta itsetunto-ongelmiin, vaan juuri aikuisen pitäisi osata tulkita avun tarve. (Keltikangas-Järvinen 2017, 35–36.)

3.2 Nuoruuden vaiheet

Elämänkulkuun kuuluu neljä vaihetta, jotka ovat lapsuus ja nuoruus, varhaisaikuisuus, keskiaikuisuus ja myöhäisikäisyys. Lapsuus ja nuoruus sijoittuu ikävuosille 0–22. Nuoruus päättyy 22 vuoden iässä, mutta kuitenkin jo 17-vuotiaana nuori alkaa vähitellen siirtymään varhaisaikuisuuteen. (Martin 2016, 30.) Nuoruusikää voidaan kutsua välivaiheeksi, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (Kuosmanen 2018, 3).

Nuoruuden vaiheet jaotellaan varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruus alkaa vuosina 10–14, kun murrosiän fyysiset muutokset tulevat näkyviin. Varsinainen nuoruus ajoittuu ikävuosille 14–17 ja jälkinuoruus ikävuosiin 18–22. (Martin 2016, 32.) Marttusen mukaan (2009) taas nuoruusikä jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Varhaisnuoruus ajoittuu ikävuosiin 12–14 ja kytkeytyy fyysisen murrosiän käynnistymiseen. Fyysisiä muutoksia ovat muun muassa kasvupyrähdys ja sukukypsyys saavuttaminen. Keskinuoruus ajoittuu vuosiin 15–17, jolloin keskeisin kehitystehtävä on suhtautuminen vanhempiin, omaan itseensä ja seksuaalisuuteen. Myöhäisnuoruus alkaa ikävuodesta 18, jolloin kehityksen myötä nuorella eheytyy oma persoonallisuus, muodostuu yksilöllinen identiteetti sekä nuori itsenäistyy. (Marttunen 2009.)

Yksiselitteistä ikään perustuvaa jakoa nuoruuden ikävuosille on vaikea tehdä, sillä jokainen nuori kehittyy yksilöllisesti sekä jokaisella nuorella on kehitykseen vaikuttavia tekijöitä vaihtelevin määrin. Nuoruusiän alkaminen on helpompaa määritellä, sillä murrosiän fyysiset muutokset ovat määriteltävää nuoruusiän alkamiseksi. Nuoruuden päättyminen on taas vaikeampi määritellä, sillä siihen liittyy runsaasti yksilöllistä vaihtelua. Nuoruus on elämänvaiheena hyvinkin merkityksellinen, sillä silloin luodaan perustaa myöhemmälle elämälle. Nuori tekee silloin valintoja ja menestyy eri elämänalueilla, jotka vaikuttavat myöhempään kehitykseen. Nuoruuden aikana voidaan myös muokata uudelleen lapsuuden vaiheita, kuten persoonallisuutta. Nuoruusiän tärkeimpänä tehtävänä on oman identiteetin rakentaminen, jotta nuori on tietoinen omasta toimijuudestaan ja kykenee tekemään omia valintoja oman arvomaailmansa mukaisesti. (Martin 2016, 32–33.)

Tässä opinnäytetyössä nuoruudella tarkoitetaan nuoria, jotka ovat iältään 11–24-vuotiaita. Opinnäytetyössä nuorten ikähaarukka on laaja, jolloin työhön on otettu huomioon jokaisen nuoruuden vaiheiden nuoria. Tarkastelen opinnäytetyössäni tutkimuksia, joissa tutkitaan nuorten päivittäistä sosiaalisen median käyttöä. Tutkimuksissa huomataan, että ikä vaikuttaa siihen, kuinka paljon sosiaalista mediaa käytetään päivittäin. Nuorimpien eli 11-vuotiaiden sosiaalisen median käyttö on vähäisempää kuin vanhempien eli yläasteikäisten sosiaalisen median käyttö. (Kuosmanen 2018, 15–16; Riihilahti ym. 2016, 22.)

3.3 Sosiaalinen media ja suosituimmat sovellukset

Sosiaalinen media eroaa mediasta, sillä sosiaalisessa mediassa käyttäjä voi olla tiedon tai viestin lähettäjä tai vastaanottoja. Mediassa käyttäjä voi olla vain vastaanottaja. Sosiaalisessa mediassa käyttäjä voi lähettää tärkeitä tiedotteita eteenpäin tai julkaista kuvia esimerkiksi itsestään tai lemmikistään. Sosiaalinen media pitää sisällään paljon erilaisia sovelluksia ja verkkopalveluita. Nykyään sosiaalisen median kautta pystytään hoitamaan melkein kaikki tarvittavat asiat, muun muassa lääkärinkäynnit, pankkiasiat tai vaatteiden ostamiset. Sosiaalista mediaa käytetään esimerkiksi matkapuhelimella, tabletilla tai kannettavalla tietokoneella. Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan yleisesti ottaen kuitenkin niitä sivustoja, joissa ensisijaisena käyttötarkoituksena on sisällöntuottaminen, kuvien jakaminen, toisten kanssa jutteleminen ja verkostoituminen. Sosiaalisessa mediassa voi jakaa kuvia tai viestitellä niin tuttuja kuin tuntemattomien kanssa. Sosiaalisessa mediaan tuotettua sisältöä voi olla itse tuotettua, lainattua tai kopioitua. Yleensä sosiaalisessa mediassa yksi henkilö jakaa sisältöä monelle ihmiselle, esimerkiksi kuvapäivityksen avulla. Sovellusten avulla jokainen pystyy luomaan itselleen haluamansa identiteetin sekä jakamaan sosiaalisessa mediassa haluamaansa sisältöä. Sosiaalisessa mediassa pystytään esiintymään joko täysin anonyymisti tai tuottamaan hyvinkin henkilökohtaisesti tietoa omasta elämästä. (Kuosmanen 2018, 13–14.)

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan internetissä yhteisöllisesti tuotettua tai jaettua mediasisältöä, jossa internetin käyttäjien rooli sisällöntuottajina ja -jakajina korostuu käyttäjien muodostaessa yhteisöjä ja keskustellessa keskenään muiden käyttäjien kanssa. Sosiaalinen media sisältää laajan valikoiman erilaisia palveluja, jotka voidaan jaotella neljään eri tyyppiin: yhteisöpalvelut, käyttäjien

luoma sisältö, kaupankäynti- ja markkinointisivustot ja pelisivustot. Yhteisöpalveluiden pääsisältönä on ihmisten välisten kontaktien muodostaminen ja ylläpito. Yhteisöpalveluista suosituimpia palveluita ovat Facebook, Instagram, WhatsApp ja LinkedIn. Kategorialla ”käyttäjien luoma sisältö” tarkoitetaan palveluja, jotka kannustavat kulttuuriseen aktiivisuuteen sekä amatööri- ja ammattitasoisen sisällön jakamiseen. Tällaisia tunnettuja palveluja ovat videonjakopalvelu Youtube ja Wikipedia-tietosanakirja. Kaupankäynti- ja markkinointisivustoilla tarkoitetaan sivustoja, joissa keskitytään tuotteiden myyntiin ja vaihtoon joko yritysten välillä, yrityksiltä yksityisille tai yksityisten henkilöiden välillä. Tällaisia sivustoja ovat mm. Amazon, Ebay ja Tori.fi. Viimeisenä kategoriana on pelisivustot, jotka tarjoavat eri ikäisille käyttäjilleen viihdettä internetissä. (Päykkönen 2017, 4.)

Eniten sosiaalisessa mediassa käytetään Facebookia, Instagramia, Snapchatia, WhatsAppia ja Youtubea. Facebook on yhteisöpalvelu, joka tarjoaa käyttäjilleen mahdollisuuden luoda oman käyttäjäprofiilin ja samalla pitää yhteyttä kavereihin. Facebookissa käyttäjät voivat esimerkiksi jakaa kuvia, tehdä päivityksiä ja tiedottaa muita käyttäjiä. Instagram on kuvapalvelu, jossa käyttäjät voivat jakaa kuvia ja lyhyitä videoita toisille käyttäjille. Instagramissa käyttäjät voivat kommentoida toisten päivityksiin sekä lähettää yksityisviestejä toisilleen. Snapchat on pikaviestipalvelu, jossa käyttäjät voivat viestitellä ja lähettää kuvia tai videoita toisille käyttäjille. Snapchatissa käyttäjä voi valita, keiden kanssa juttelee sekä ketkä pystyvät lähettämään käyttäjälle viestejä tai kuvia. WhatsApp on sovellus, jossa käyttäjä voi puhelinumeron perusteella lähettää toisilleen viestejä maksutta. WhatsApp-sovelluksella voi lähettää viestien lisäksi kuvia, videoita tai ääniviestejä. Youtube on videopalvelu, jossa kuka vaan pystyy katselemaan toisten tekemiä videoita. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 10–12.)

3.4 Aikaisempi tieto sosiaalisesta mediasta ja nuorista

Nuorille sosiaalinen media ja sen käyttäminen on arkipäiväinen asia. Vuonna 2019 suomalaisista 83 prosentilla oli käytössään älypuhelin, jota lähes jokainen (98%) käytti internetissä selaillessaan. Internetiä käytettiin myös tabletilla

ja kannettavalla tietokoneella, mutta kuitenkin älypuhelinä käytettiin enemmän. Vertailtaessa vuoden 2019 ja 2018 väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimuksia vuonna 2018 jopa 93 prosenttia 16–24-vuotiaista oli seurannut jotakin yhteisöpalvelua. Vuonna 2019 tutkimuksen mukaan yhteisöpalveluiden käyttö oli hieman laskenut, sillä 16–24-vuotiaista 86 prosenttia oli seurannut jotakin yhteisöpalvelua. (Suomen virallinen tilasto 2018; Suomen virallinen tilasto 2019.)

Heljälän ja Hirvensalon tutkimuksen ”Sosiaalisen median yhteisöpalvelujen käytön yhteys kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ulkonäköpaineisiin” (2018) mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 94 prosenttia käytti ainakin yhtä sosiaalisen median palvelua päivittäin. Nuorista 24 prosenttia koki melko paljon tai enemmän sosiaalisen median vaikuttavan itsetuntoon ja luovan ulkonäköpaineita. Mitä enemmän nuori käytti sosiaalista mediaa sekä jatkoi siellä itse sisältöä, sitä enemmän nuori koki ulkonäköpaineita. Nuorten mielestä myös toisten käyttäjien jakamat kuvat vaikuttivat nuorten itsetuntoon, mitä enemmän nuoret itse käyttivät sosiaalista mediaa. Sosiaalisen median käyttö keskittyi pääasiassa Snapchatiin, Instagramiin ja Youtubeen, joissa jokaisessa sovelluksessa nuoret jakavat itsestään tai kavereistaan kuvia. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 39–46.)

Sukupuoli oli yhteydessä itsetuntoon, sillä tutkimusten mukaan pojilla oli tyttöjä parempi itsetunto sekä tytöt kokivat ulkonäköpaineita enemmän kuin pojat. Tämä oli yhteydessä siihen, että tytöt käyttivät poikia enemmän sosiaalisen median sovelluksia, esimerkiksi Instagramia ja Snapchatia, joissa nuoret jakoivat itsestään kuvia toisten seurattavaksi. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 40; Sievers 2017, 18.)

Eniten nuoret kokivat itsetuntoa laskevan loukkaavat kommentit, sosiaalisen median esittämät kauneusstandardit ja sen luomat ulkonäköpaineet sekä julkaisuihin saatujen tykkäysten puute. Nuoret uskoivat, että juuri heidän ikäluokansa koki sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon haitallisina. (Kuosmanen 2018, 37–40.) Tämä johtui siitä, että nuoret olivat juuri siinä iässä, että he rakensivat vasta omaa identiteettiään ja etsivät ”omaa paikkaansa”. Kuosmanen tutkimuksen (2018) mukaan kyselyyn vastanneista 62 nuoresta 39 prosenttia koki sosiaalisen median vaikuttavan itsetuntoon laskevasti. Vastaajista

26 prosenttia koki sosiaalisen median vaikuttavat itsetuntoon nostavasti. Vastaajista 30 prosenttia oli sitä mieltä, että sosiaalisella medialla ei ole yhteyttä itsetuntoon. (Kuosmanen 2018, 38.)

Nuoret kokivat sosiaalisen median vaikuttavan sekä positiivisesti että negatiivisesti itsetuntoon. Positiivisia vaikutuksia olivat itsetunnon kohoaminen, rohkeampi mielipiteiden esilletuominen, yhteydenpitomahdollisuudet sekä internetin toimiminen motivaation, inspiraation ja tiedonlähteenä. Negatiivisia vaikutuksia olivat liiallinen ajan vieminen, ilkeät ihmiset, paineiden luominen, fyysisen kunnon ja yöunien huonontuminen, minäkuvan vääristäminen ja tarve olla aina tavoitettavissa. (Saarinen 2018, 63–68.) Kuosmasen tutkimuksen (2018) mukaan myös itsetuntoa laskivat sosiaalisessa mediassa vihakommentit, internetin luomat ulkonäköpaineet, ihmisten ja elämän täydellisyys, juorujen levitys sekä kuvien levitys. Positiivisina tekijöinä, jotka nostivat itsetuntoa, olivat positiivinen palaute ja huomio, inspiroivat ja rohkaisevat ihmiset, ylemmyyden tunne ja vertaistuki. (Kuosmanen 2018, 43–47.)

3.5 Vanhempien tuki nuorelle

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa puhelimilla, tietokoneilla, tableteilla ja televisiolla, mitä voidaan kutsua ruutuajaksi. Nuorten ruutuajalla on todettu olevan yhteyttä terveydellisiin tekijöihin. Nuoret istuvat useita tunteja päivässä sosiaalista mediaa selaillen, mikä vähentää fyysistä aktiivisuutta. Kun fyysinen aktiivisuus vähenee, nuorille voi tulla mm. päänsärkyä ja ylipainoa. Myös pitkä ruutu-aika huonontaa keskittymistä, asennot ja ergonomia voivat olla huonoja, mistä voi seurata mm. selkä- tai rannevaivoja. Vanhempien tietoisuus nuoren sosiaalisen median käytöstä vähentää älypuhelimien, tietokoneiden ja tabletien käyttöä. (Vellonen 2013, 5.) Nuorten vanhemmille on tärkeää kertoa, mikä on suositeltu aika vuorokaudessa ruutuajalle, jolloin vanhemmat voivat puuttua asiaan.

Sosiaalinen media on tullut yhteiskuntaamme sellaisella vauhdilla, että vanhemmilla on ollut vaikeuksia pysyä kehityksen perässä. Aikuisilla ei itsellä välttämättä ole omaa kokemusta sosiaalisen median aiheuttamista vaikutuksista itsetuntoon tai nettikiusaamisesta eikä myöskään tietoa, mitä eri palveluja

nuoret käyttävät. Vanhemman velvollisuus on huolehtia nuoresta sosiaalisessa mediassa, jolloin vanhemmilla on oikeus tutustua nuoren käyttämiin sosiaalisen median palveluihin sekä keskustella nuoren kanssa palvelujen erilaisista riskeistä. Nuorten kanssa on hyvä keskustella käyttäytymissäännöistä sosiaalisessa mediassa, nuori voi olla itsekkin kiusaaja ja lähettää ilkeiltä kommentteja muille käyttäjille. Vanhempien on hyvä kysyä myös silloin tällöin, onko nuori kohdannut häirintää sosiaalisessa mediassa. (Forss 2014, 55–56.)

Nuoret kokevat, että sosiaalisella medially on vaikutusta itsetuntoon sekä nostavasti että laskevasti (Saarinen 2018, 63–68). Uskotaan, että ne, joilla on hyvä itsetunto jo lapsena, on hyvä itsetunto koko murrosiän ajan (Keltikangas-Järvinen 2017, 35). Itsetuntoa tukevia kasvatustalleja on kolmea erilaista. Ensimmäisenä kasvatustallina on autoritaariset vanhemmat, jotka asettavat lapselle tiukat käyttäytymisrajat. Vanhemmat vaativat tottelevaisuutta ja lapsen mukautumista vanhempien arvomaailmaan. Toisena kasvatustallina on ohjaavat vanhemmat, jotka ohjaavat lasta keskustellen ja kuunnellen lapsen perusteluja. Kasvatustallissa lapsen oma yksilöllisyys hyväksytään ja lapselle harvoin annetaan käskyjä. Lapsen virheet hyväksytään ja odotukset sen sijaan kohdistetaan tulevaan käytökseen. Kolmantena kasvatustallina on sallivat vanhemmat, jotka sallivat kaiken, mitä lapsi tekee eivätkä rankaise lasta mistään, vaan vahvistavat lapsen käytöstä. Vanhemmat ja lapset keskustele- vat yhteiset säännöt, joihin lapsi osallistuu tasavertaisena. Näitä eri kasvatustalleja käyttäen saadaan erilaisia lapsia, ja jokainen kasvatustallnetekijöi- neen ja eri persoonallisuuksineen on hyvin yksilöllinen ja monimutkainen ta- pahtuma. Kasvatustalle ei ole mitään oikeaa mallia, vaan jokainen tekee sen omalla tavallaan. (Keltikangas-Järvinen 2017, 241–244.)

3.6 Hoitohenkilökunnan tuen merkitys nuorelle

Hoitotyö on terveysalan ammattilaisen antamaa hoitoa. Hoitotyön toiminnot perustuvat ammattilaisten kokemuksiin, tutkittuun tietoon ja käytänteisiin, jotka on koettu hyväksi. Hoitotyön toiminnoilla on tarkoitus edistää hyvinvointia ja terveyttä. Hoitotyön toiminnot voidaan jakaa hoitajan itsenäiseen toimintaan sekä vuorovaikutukseen potilaan ja hänen omaistensa kanssa. Hoitajan itse- näiseen toimintaan kuuluvat hoidon suunnittelu, päätöksenteko, konsultointi ja hoidon koordinointi. Hoitajan vuorovaikutus potilaan ja tämän omaisten

kanssa on tärkeää, sillä siinä luodaan yhteistyösuhde. Hoitajan ja potilaan vuorovaikutusta kuvataan usealla osa-alueella: kohtaamisen myönteisyys ja turvallisuus, luotettavuus, potilaan ja hoitajan läheisyys, välittämisen kokemus ja tunnekokemuksen jakaminen. (Rinne 2008, 6–8.) Lasten hoitotyössä usein esiintyviä tehtäviä ovat lapsen yksityisyyden ja luottamuksen ylläpitäminen, vanhempien tukeminen, lapsen tilan, oireiden ja tarpeiden seuraaminen sekä päätöksien tekeminen lapsen hoidossa. Tärkeinä osaamisalueina pidetään myös lapsen kivunhoitoa, lääkehoitoa ja tartuntatautien ennaltaehkäisyä. (Tuomi 2008, 35.)

Hoitotyötä ohjaavat hoitotyön periaatteet, joiden perustana ovat hoidon perusarvot ja ihmiskäsitys. Kehitysvaiheessa nuori ei pysty aina ilmaisemaan itseään niin, että hänen kaikki toiveensa ja tuntemuksensa tulisivat huomioitua. Nuori saattaa pelätä tai kyseenalaistaa hoitohenkilökunnan näkemystä nuorta koskevissa asioissa. Tällöin hoitajan on pystyttävä tukemaan nuorta ja hänen perhettään mahdollisimman hyvin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 104–109.)

Lasten ja nuorten hoitotyön periaatteisiin kuuluvat yksilöllisyys, perhekeskeisyys, kasvun ja kehityksen tukeminen, jatkuvuus, turvallisuus, omatoimisuuden tukeminen ja kokonaisvaltainen hoito. Yksilöllisyyden periaatteella tarkoitetaan, että jokainen ihminen on arvokas ja ainutkertainen ja jokaista tulee kunnioittaa henkilönä ja persoonana. Ihmiset ovat fyysisiltä, psyykkisiltä ja sosiaalisilta ominaisuuksiltaan erilaisia. Perhekeskeisyydellä tarkoitetaan, että nuoren perhettä pidetään nuoren tärkeänä taustahenkilönä. Perhe otetaan huomioon ja se on mukana hoitotyön eri prosessien vaiheissa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 104–109.)

Kasvun ja kehityksen tukemisen periaatteella tarkoitetaan, että nuori kehittyy ja kasvaa yksilöllisesti eri kehitysvaiheiden kautta. Kehitystä tuetaan, avustamalla niissä asioissa, joissa nuori selviytyy jo itse. Turvallisuuden periaatteella tarkoitetaan turvallista hoitotyötä, esimerkiksi vanhempia tiedotetaan nuoren asioista, hoito-ohjeet ovat yhtenäisiä ja hoitohenkilökunnalla on ammattitaitoa. Jatkuvuuden periaatteella tarkoitetaan, että nuoren hoitosuunnitelmaa jatketaan työvuorosta toiseen tai jos nuori vaihtaa hoitopaikkaa, niin hoito jatkuu ongelmitta uudessa paikassa. Omatoimisuuden tukemisella tarkoitetaan, että

nuoret selviytyvät omatoimisesti päivittäisistä toimistaan ottaen huomioon kuitenkin lapsen sairauden tai kehitystason. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 104–109.)

Kokonaisvaltaisella hoitotyöllä tarkoitetaan, että nuori huomioidaan hoitotyössä fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta ulottuvuudelta. Nuori on huomioitava aina muutenkin kuin vain sairauden osalta. Nuorten hoitotyössä hoitohenkilökunnan keskeisin tehtävä on nuoren tukeminen, mihin kuuluu myös nuoren minäkuvan ja itsetunnon muodostumisen tukeminen. Hoitotyön periaatteiden mukaan hoitohenkilökunnalla täytyy olla osaaminen nuoren ja hänen perheen tukemiseen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 104–109.) Työssään sairaanhoitajan täytyy pyrkiä tukemaan ja lisäämään ihmisen omia voimavaroja ja parantamaan ihmisen elämänlaatua (Mustajoki ym. 2010, 764).

Hoitohenkilökuntaan kuuluvat tapaavat nuoria ja heidän vanhempiaan työssään, joten he voivat kehittää ja kouluttaa nuoria terveelliseen sosiaalisen median käyttäytymiseen. Yhdysvaltain sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut murrosikäisten terveysohjelman, joka tarjoaa resursseja sairaanhoitajille sekä muille terveydenhuollon henkilöstölle. Tutkimukseen oli laadittu taulukko, johon oli tehty yhteenveto sairaanhoitajille, kuinka he voivat edistää nuoren hyvinvointia sosiaalisessa mediassa. Taulukossa oli kysymyksiä, joita sairaanhoitajat voivat esittää nuorille, kuten kuinka paljon käytät sosiaalista mediaa sekä tunnetko olevasi surullinen tai masentunut, kun käytät sosiaalista mediaa. Sairaanhoitajille annettiin myös ohjeita selvittää tarkemmin nuoren taustoja, muun muassa nukkumaanmenoajoista, päihteiden käytöstä ja lihavuudesta. Myös hoitajille annettiin ohjeita selvittää, onko nuorella selkä-, niska- tai käsivaivoja, ja jos on, niin nuorille täytyi opettaa oikeat tekniikat käyttää puhelinta ja tietokonetta. Sairaanhoitajat myös suosittelivat tutkimuksessa nuorille, että sosiaalista mediaa käytettäisiin enintään kaksi tuntia päivässä ja vanhemmille annettaisiin mahdollisuus käydä katsomassa, mitä nuoret sosiaaliseen mediaan jakavat. (Guinta & John 2018, 199.)

Hoitohenkilökunta tapaa työssään paljon nuoria ja heidän perheitään, mutta on tutkittu vähän, onko heillä tietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuoren itsetunnonle. Aihe on tärkeä hoitotyö kannalta, jotta pystyisimme kehittämään

ja lisäämään tietoa, kuinka tukea nuoria ja heidän minäkäsitystään nuorten kohdatessa sosiaalisen median tuomia haasteita.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten suosituimpia sosiaalisen median palveluita ja heidän siellä käyttämää aikaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös selvittää sosiaalisen median vaikutuksia nuorten itsetunnolle sekä niitä tekijöitä sosiaalisessa mediassa, jotka vaikuttavat nuorten itsetuntoon. Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, jonka avulla pystytään kehittämään hoitotyötä ja tukemaan nuoria. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein?
2. Mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuorten itsetuntoon?
3. Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten itsetunnolle?

5 AINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön toteutin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jota voidaan kutsua myös narratiiviseksi katsaukseksi. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä sisältää systemaattisen aineiston hankinnan, aineiston kuvailun, tulosten analyysin ja synteessin. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää olemassa olevaa tietoa sekä rakentaa uutta teoriaa aiheesta. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan arvioida teoriaa sekä rakentaa kokonaiskuvaa tietystä aiheesta ja katsauksella voidaan pyrkiä tunnistamaan ongelmia. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jaotella kolmeen perustyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. (Salminen 2011, 3–6.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmistä käytettävistä kirjallisuuskatsauksista. Sitä voi kutsua yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja ja tarkkoja sään-

töjä, sillä tutkimusaineistot voivat olla laajoja eikä aineiston valintaa rajaa metodiset säännöt sekä tutkimuskysymykset voivat olla väljempiä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa erottuu kaksi erilaista muotoa, jotka ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksen analyysinmuoto on kuvaileva synteesi, jonka yhteenvedo on tehty johdonmukaisesti ja ytimekkäästi. Salmisen (2011) mukaan kuvailevana tutkimustekniikkana narratiivinen katsaus ajantasaistaa tutkimustietoa, muttei tarjoa niin sanottua analyttistä tietoa. Narratiivista katsausta on käytetty paljon opetuksen alalla, koska sen avulla pystytään antamaan opiskelijoille ajankohtaista tietoa. (Salminen 2011, 6–7.)

5.2 Tiedonhaun kuvaus

Aineistona kirjallisuuskatsauksessa on aiemmin tehdyt tutkimukset, joiden tuloksia analysoidaan uudelleen. Kirjallisuuskatsaus sisältää vähintään 10 tutkimusta tai tieteellistä artikkelia, jotka on valittu sisäänottokriteereiden perusteella. Tiedonhakuun hyödynsin tietokantoja Finna ja Journal, joista löytyi suomenkielisiä tutkimuksia ja tiedelehtiä. Tietokannasta Medic ei löytynyt opinnäytetyöhöni tutkimuksia tai artikkeleita. Opinnäytetyön aihe oli enemmän kasvatustieteen kuin hoitotieteen puolelle, joten sen vuoksi en hyödyntänyt Mediciä tiedonhaussani. Tietokannassa Finna käytin hakusanoina *sosiaalinen media, itsetunto, nuoret*, media. Tietokannassa Journal hakusanoina käytin *sosiaalinen media, itsetunto ja nuoret*. Kansainvälisenä tietokantana käytin Cinahlia, jossa hakusanoina käytin *social media, self-esteem ja youth*. Hakulausekkeena käytin Finnassa *sosiaalinen media AND nuor* AND itsetun** sekä *nuor* AND itsetun* AND medi**. Hakulausekkeena Journalissa käytin *nuor* itsetun* sosiaalinen media*. Tietokannassa Cinahl hakulausekkeena käytin *social media and self-esteem AND youth or adolescents or young people or teen or young adults*. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokanta ja hakulausekkeet	Osumia	Hyväksytty otsikon perusteella	Hyväksytty tiivistelmän perusteella	Hyväksytty koko tekstin perusteella	Lopulliseen analyysiin
Finna sosiaalinen media AND nuor* AND itsetun*	20	4	4	4	4
Finna nuor* AND medi* AND itse-tun*	31	4	3	3	3
Journal itsetun* AND nuor* AND "sosiaalinen media"	5	1	1	1	1
Cinahl sosial media and self-esteem AND youth or adolescents or young people or teen or young adults	7	1	1	1	1

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit:	Poissulkukriteerit:
-vuosina 2008–2020 julkaistut tutkimukset ja artikkelit	-aiemmin kuin 2009 julkaistut tutkimukset
-oman alan tieteellinen julkaisu, väitöskirjat	-amk -opinnäytetyöt
-pro gradu -työt	-tutkimus ei ole kokonaan saatavilla
-julkaisut suomen- ja englanninkielisiä	-muun kielinen kuin suomen- tai englanninkielinen
-tutkimus on kokonaan saatavilla	-kaksoistutkimukset

Laadin opinnäytetyöhön sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kriteereiden avulla löysin hyviä tutkimuksia ja pystyin luotettavasti karsimaan pois ne julkaisut,

jotka eivät olleet opinnäytetyöhöni sopivia. Luotettavuuden lisäämiseksi hyväksytyt aineistot olivat hoitotieteen sisältöä, väitöskirjoja sekä pro gradu -tutkielmia. Aineistot olivat suomen- tai englanninkielisiä ja kokonaan saatavilla. Tiedonhaussa noudatin asettamiani sisäänotto- ja poissulkukriteerejä. Sisäänottokriteereissä hyväksyin vuosina 2008–2020 julkaistut tutkimukset ja artikkelit, sillä löysin opinnäytetyöhöni hyvän väitöskirjan vuodelta 2008, jonka vuoksi hyväksyin yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset ja artikkelit. (Taulukko 2.)

5.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on aineistojen perusanalyysimenetelmä, jonka avulla on mahdollista analysoida erilaisia aineistoja sekä samalla kuvata niitä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165). Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan sisällönanalyysi on hyvä menettelytapa analysoida aineistoja sekä systemaattisesti sekä objektiivisesti. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta aiheesta kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa, kuitenkin vain johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Sisällönanalyysiä on käytetty paljon hoitotieteen tutkimuksissa, kun aineistoja on analysoitu. Sisällönanalyysin tavoitteena on asian laaja, mutta tiivis esittäminen, jonka tuloksena syntyy käsiteluoituksia, käsitejärjestelmiä, malleja tai käsitekarttoja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–166.)

Sisällönanalyysi voi olla joko induktiivista eli aineistolähtöistä tai deduktiivista eli teorialähtöistä. Deduktiivinen sisällönanalyysi sisältää teorian ja teoreettiset käsitteet, joiden ilmenemistä tarkastellaan käytännössä. Induktiivisessa sisällönanalyysissä sanoja luokitellaan teoreettisen merkityksen perusteella ja näin saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysissä on kolme vaihetta, jotka ovat redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli yleiskäsitteiden muodostaminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167.) Pelkistämisessä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen tieto pois. Pelkistäminen voi olla tiedon tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Aineiston ryhmittelyssä aineistoista etsitään samakaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jotka luokitellaan siten ryhmiksi sekä yhdistetään luokiksi ja siten luokan sisältö kuvataan käsitteeksi. Aineiston abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoitujen tietojen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009,

109–111.) Opinnäytetyössä käytin analyysimenetelmänä sisällönanalyysia ja analyysin toteuttamisena käytin induktiivista analyysia.

5.4 Aineiston kuvaus ja analyysi

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhdeksän tutkimusta (Guinta & John 2018; Heljälä & Hirvensalo 2018; Kuosmanen 2018; Laakso 2013; Riihilahti ym. 2016; Saarinen 2018; Sievers 2017; Visteensaari 2018; Ylinen 2019). Tutkimuksissa kuvattiin nuorten sosiaalisen median käyttöä sekä siellä käytetyimpiä sovelluksia (Guinta & John 2018; Heljälä & Hirvensalo 2018; Kuosmanen 2018; Laakso 2013; Riihilahti ym. 2016; Saarinen 2018; Ylinen 2019). Tutkimuksissa kuvattiin sosiaalisen median tekijöitä, jotka vaikuttivat nuoren itsetuntoon (Heljälä & Hirvensalo 2018; Kuosmanen 2018; Saarinen 2018; Sievers 2017; Visteensaari 2018) ja kuinka sosiaalinen media vaikutti nuoren itsetuntoon (Heljälä & Hirvensalo 2018; Kuosmanen 2018; Saarinen 2018; Sievers 2017; Visteensaari 2018; Ylinen 2019). Tutkimukset valitsin asettamien tutkimuskysymysten perusteella. Jokainen valitsemani tutkimus vastasi ainakin yhteen tutkimuskysymykseeni. Valikoiduissa tutkimuksissa kohderyhminä olivat nuoret. Kohderyhmän iät sijoituivat ikävuosille 11–24. Kirjallisuuskatsaukseen valituista aineistosta kokosin kirjallisuustaulukon (liite 1), johon kuvasin bibliografiset tiedot, tutkimuksen tarkoituksen, kohdejoukon, aineistonkeruumenetelmät ja keskeiset tulokset. Opinnäytetyössä käytin aineiston järjestämisen apuvälineenä induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia on havainnollistettu taulukossa 3.

Taulukko 3. Aineiston analyysin etenemisen kuvaus. Esimerkki tutkimuskysymykseen, mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon?

Mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon?				
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Suurin osa tutkimuksen nuorista kokee heidän itsetunnon laskeneen vihakommenttien ja haukkumisen takia (Kuosmanen 2018, 43).	Vihakommentit ja haukkuminen alensivat itsetuntoa.	Vihakommentit. Haukkuminen. Ilkeät kommentit. Vihapuhe.	Itsetuntoa alentavat tekijät.	Itsetuntoon vaikuttavat tekijät.

Negatiiviset ja ilkeät kommentit muilta vaikuttavat nuoriin ja saattavat tuoda tarvetta parannella itseään ulkonäöllisesti. Sosiaalisen median ulkonäköpaineet ja kommentit vaikuttavat varsinkin nuoriin, joilla heikompi itsetunto. (Saarinen 2018, 49.)	Negatiiviset ja ilkeät kommentit vaikuttivat nuoriin, varsinkin, jos nuorella oli heikompi itsetunto.			
Vihapuheen kohteeksi joutuneen uhrin mielenterveys ja itsetunto heikkenee ja turvallisuuden tunne vähenee (Sievers 2017, 53).	Vihapuhe aiheutti itsetunnon ja mielen-terveyden heikkenemistä.			
Moni nuorista mainitsi sosiaalisen median luomien ja lisänneiden ulkonäköpaineiden olevan syy siihen, että heidän itsetuntonsa on laskenut (Kuosmanen 2018, 44).	Sosiaalinen media loi ulkonäköpaineita, jotka alentivat itsetuntoa.	Ulkonäköpaineet. Ulkonäköön liittyvät ihanteet. Itsensä vertailu toisiin. Kateuden tunne.		
Sosiaalinen media tuotti erityisesti ulkonäköön kohdistuvia paineita. Itsensä vertaaminen muiden kuviin aiheutti kateutta ja huonommuuden tunnetta. (Visteensaari 2018, 78.)	Sosiaalinen media loi ulkonäköön kohdistuvia paineita ja itsensä vertailua muihin aiheuttaen kateutta ja huonommuutta.	Huonommuuden tunne. Muiden elämästä ja kuvista alemmuuskompleksi		

Kolmasosa vastaa- jista oli sisäistänyt sosiaalisen median ulkonäköihanteet ja koki median luovan painetta näyttää kauniilta (Laakso 2013, 54).	Sosiaalinen media loi ulkonäköihan- teita ja painetta näyttää kauniilta.			
Sosiaalisessa medi- assa saadun positii- visen huomion vä- häisyys eli myön- teisten komment- tien ja tykkäyksien vähäisyys alentaa itsetuntoa (Kuos- manen 2018, 45).	Huomio vähäisyys ja tykkäyksien puute alenti itsetun- toa.	Tykkäyksien puute. Huomion vähäi- syys.		
Sosiaaliselle medi- alla tyypillinen täy- dellisyyden ihan- nointi ja siihen pyr- kiminen laskee nuorten itsetuntoa (Kuosmanen 2018, 44).	Sosiaalisessa medi- assa pystyttiin luo- maan vain täydel- listä elämää, joka loi nuorille paineita ja alenti itsetuntoa.	Täydellisyyden ihannointi. Täydellisyyteen pyrkiminen.		
Juorujen ja kuvien luvaton lähettämi- nen alentaa nuorten itsetuntoa (Kuos- manen 2018, 45).	Juorut ja kuvien lu- vaton lähettäminen vaikutti itsetuntoon.	Juorujen levittä- minen. Kiusaaminen.		
Kaiken yleisin itse- tuntoa nostava te- kijä on positiivinen huomio ja palaute. Positiivisella huomi- olla tarkoitetaan tykkäyksien saan- tia, positiivisia kom-	Positiivinen huomio ja palaute nostivat itsetuntoa.	Positiivinen huo- mio. Positiivinen pa- laute.	Itsetuntoa nostavat te- kijät.	

mentteja ja yksityisviestejä. (Kuosmanen 2018, 46.)				
Nuorten mielestä sosiaalisen median positiivisempia ja itsetuntoa nostavia tekijöitä ovat inspiroivat ihmiset (Kuosmanen 2018, 47).	Sosiaalisessa mediassa oli paljon inspiroivia henkilöitä, jotka nostivat itsetuntoa.	Inspiroivat ihmiset. Ihailun kohteet. Uskominen itseensä.		
Nuoret ihailevat sosiaalisessa mediassa mm. tubettajia, laulajia, urheilijoita. Ihailut henkilöt luovat uskoa itseensä ja heiltä saa motivaatio. (Saari- nen 2018, 61.)	Ihailun kohteet, joilta nuoret saavat uskoa itseensä ja motivaatiota.	Motivaatio.		
Muiden samanhenkisten ihmisten ja vertaistuen löytäminen on ollut hyväksi nuorten itsetunnolle (Kuosmanen 2018, 47).	Vertaistuki ja samanhenkiset ihmiset nostivat itsetuntoa.	Vertaistuki. Samanhenkiset ihmiset.		
Yleinen salliva ilmapiiri nostaa itsetuntoa, koska saa jakaa sellaisia kuvia kuin itse haluaa (Kuosmanen 2018, 48).	Yleinen salliva ilmapiiri salli kaikkien julkaisut itsestään.	Salliva ilmapiiri. Saa olla omait-sensä.		
Ylemmydentun- teen kokeminen verratessaan itse- ään muiden ihmis- ten ulkonäköön so- siaalisessa medi- assa (Kuosmanen 2018, 48).	Ylemmydentun- teen kokeminen vaikutti itsetuntoon.	Ylemmyyden tunne. Ulkonäköön liitty- vät ihanteet.		

Tuomi ja Sarajärvi (2009) toteavat, että sisällönanalyysi etenee, kun alkuperäiset ilmaukset pelkistetään, minkä jälkeen pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään, niin että niistä muodostuu ensiksi alaluokat ja sitten yläluokat, joista muodostuu pääluokka (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–111). Sen vuoksi ole tehnyt opin-
näytetyössäni sisällönanalyysin seuraavalla tavalla. Tarkoitukseni oli järjestää aineistoja niin, että löysin valitsemistani aineistoista yhtäläisyyksiä ja eroja sekä vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käytin kolmea vaihetta: pelkistäminen, ryhmittely ja yleiskäsitteiden muodostaminen. Pelkistin ja kategorioin valitsemiini tutkimuksien tuloksia, mikä helpotti löytämään eroja ja yhtäläisyyksiä tutkimusten tuloksista. Ensimmäisenä kävin aineistoja useamman kerran huolellisesti läpi ja etsin alkuperäisilmauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Sen jälkeen pelkistin alkuperäisilmaukset, jonka ansiosta ylimääräinen tieto jäi pois tutkimuskysymysten kannalta. Pelkistetyt lauseet yhdistin alaluokiksi sisältöä parhaiten kuvailemalla nimellä. Sitten alaluokat yhdistin yläluokaksi sisältöä kuvaavalla nimellä, minkä jälkeen muodostui pääluokka. Laadin jokaiseen tutkimuskysymykseen taulukon, joka havainnollisti aineiston järjestämisessä käytettyä analyysiä. (Liitteet 2–4).

6 TULOKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, jonka avulla pystytään kehittämään hoitotyötä ja tukemaan nuoria. Tutkimuskysymyksiä oli kolme: 1) mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein, 2) mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon ja 3) millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on nuoren itsetunnolle. Kirjallisuuskatsaukseen valitsin yhdeksän tutkimusta (liite1), joiden avulla sain vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tutkimukset analysoin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen (liitteet 2–4). Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset tutkimuskysymyksittäin, jotka on laadittu alaotsikoihin.

6.1 Nuorten käyttämät sovellukset ja aika sosiaalisessa mediassa

Ensimmäinen tutkimuskysymyksenäni oli, mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein. Aineistojen perusteella sosiaalista mediaa käytettiin paljon sekä sen suosio oli kasvanut jatkuvasti. Laadin sisällönanalyysin etenemisestä taulukon, jonka avulla järjestin aineistoja ja etsin eroja ja yhteneväisyyksiä. Ensimmäiselle tutkimuskysymykselle muodostui alkuperäisiä ilmauksia sekä pelkistettyjä ilmaisuja kolmesta kappaleesta. Alaluokkia muodostui kaksitoista ja yläluokkia neljä. Näistä yläluokista muodostui yksi pääluokka, joka oli suosituimmat sovellukset ja käytetty aika. (Liite 4/1; taulukko 4.)

Taulukko 4. Analyysitaulukko, mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein

Mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein?	
Pääluokka: Suosituimmat sovellukset ja käytetty aika	
Yläluokka: Päivittäinen monien sovelluksien käyttö	Yläluokka: Kuvien jakopalvelut, viihde- ja ajanviettosovellukset, viestinjakopalvelut.
Alaluokka: Internetriippuvuus Internetin liikakäyttö Jokapäiväinen käyttö Monipuolinen sovellusten käyttö Ainakin yhden sovelluksen käyttö Arkisin käyttö vähäisempää Päivittäinen käyttö	Alaluokka: Snapchat Instagram Youtube WhatsApp Facebook

Jopa seitsemässä lähteessä yhdeksästä käytiin läpi, kuinka paljon sosiaalista mediaa nuoret käyttivät. Aineistoissa kerrottiin muun muassa, kuinka moni nuorista käytti sosiaalista mediaa, kuinka usein ja montako tuntia päivässä. Lähes kaikki vastaajista käyttivät internetiä päivittäin sekä vähintään yhtä sosiaalisen median palvelua (Heljälä & Hirvensalo 2018, 39; Laakso 2013, 53). Suurin osa nuorista käytti 3–4 tuntia internetiä päivittäin, mutta jotkut 13–23-vuotiaista nuorista saattoivat käyttää internetiä jopa kahdeksan tuntia päivässä (Kuosmanen 2018, 15–16; Saarinen 2018, 35–36; Ylinen 2019, 57). Yksi tutkimuksista käsitteli nuorempien eli 4.–6. -luokkalaisten internetin käyttöä. Tässä tutkimuksessa kuudesluokkalaisten lähes kaikki käyttivät internetiä päivittäin ja 4. ja 5. -luokkalaisten keskuudessa käyttö oli hieman vähäisempää. Suurin osa vastaajista käytti internetiä 1–2 tuntia päivittäin. Suurimmalla

osalla 6. -luokkalaisista oli profiili sosiaalisen median palvelussa, mutta kuitenkin vain viidesosa kuudesluokkalaisista julkaisi itsestään kuvia sosiaaliseen mediaan. (Riihilahti ym. 2016, 19–23.)

Monissa lähteissä kerrottiin myös suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten keskuudessa. Jokaisessa näistä aineistoissa esille nousi Snapchat, Instagram, WhatsApp, Youtube, Facebook. (Guinta & John 2018, 197; Heljälä & Hirvensalo 2018, 40–41; Kuosmanen 2018, 18; Saarinen 2018, 30; Ylinen 2019, 56.) Heljälän ja Hirvesalon tutkimuksen (2018) mukaan Snapchatia käytettiin eniten, vastaajista (n=147) 83 prosenttia käytti sovellusta päivittäin. Youtuben ja Instagramin käyttö oli myös yleistä, sillä 80 prosenttia nuorista käytti Youtubea ja 75 prosenttia Instagramia päivittäin. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 40.) Sosiaalista mediaa käytettiin ajanviettoon, viihteeseen, tiedonhakemiseen, yhteydenpitoon, ajankohtaisiin asioihin, oman elämän jakamiseen ja inspiraation etsimiseen (Heljälä & Hirvensalo 2018, 41–42; Saarinen 2018).

Tytöt käyttivät Snapchatia ja Instagramia poikia enemmän, kun taas poikien keskuudessa pelit ja Youtuben käyttö oli suositumpaa kuin tyttöjen keskuudessa (Heljälä & Hirvensalo 2018, 40; Riihilahti ym. 2016, 18–19). Instagramin sekä Snapchatin käytön yleisyyden ja sosiaalisesta mediasta saatujen ulkonäköpaineiden välillä oli suuri yhteys. Myös Facebookin käytön ja koettujen ulkonäköpaineiden välillä oli melko suuri yhteys, kun taas Youtuben käytön ja ulkonäköpaineiden välinen yhteys oli kohtalainen. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 49.)

6.2 Nuorten itsetuntoon vaikuttavat tekijät sosiaalisessa mediassa

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Toiselle tutkimuskysymykselle muodostui sisälönanalyysitaulukkoon alkuperäisiä ilmauksia ja pelkistettyjä ilmauksia viisi-toista kappaletta. Alaluokkia muodostui kaksikymmentäkahdeksan, joiden perusteella yläluokkia muodostui kaksi: itsetuntoa alentavat tekijät ja itsetuntoa nostavat tekijät. Näistä muodostui yksi pääluokka: itsetuntoon vaikuttavat tekijät. (Liite 2/1; taulukko 5.)

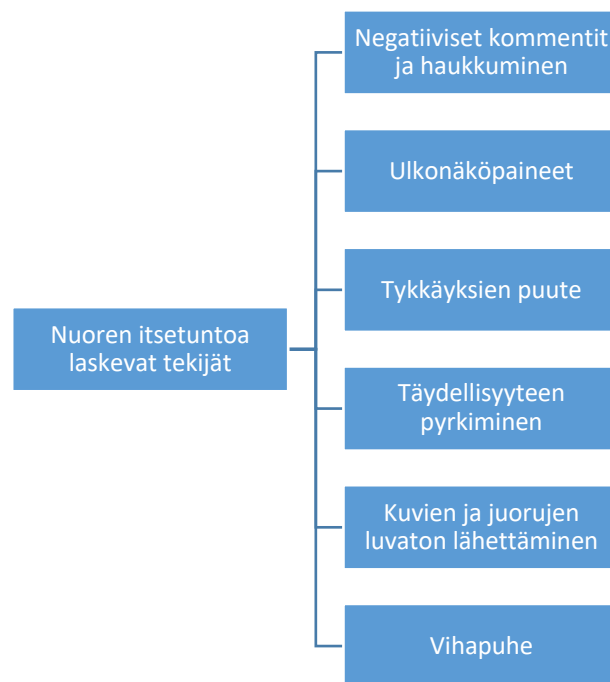
Taulukko 5. Analyysitaulukko, mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon

Mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon?	
Pääluokka: Itsetuntoon vaikuttavat tekijät	
Yläluokka: Itsetuntoa alentavat tekijät	Yläluokka: Itsetuntoa nostavat tekijät
Alaluokka: Vihakommentit Haukkuminen Ilkeät kommentit Vihapuhe Ulkonäköpaineet Ulkonäköön liittyvät ihanteet Itsensä vertailu toisiin Kateuden tunne Huonommuuden tunne Muiden elämästä ja kuvista alemmuuskompleksi Tykkäyksien puute Huomion vähäisyys Täydellisyyden ihannointi Täydellisyyteen pyrkiminen Juorujen levittäminen Kiusaaminen	Alaluokka: Positiivinen huomio Positiivinen palaute Inspiroivat ihmiset Ihailun kohteet Uskominen itseensä Motivaatio Vertaistuki Samanhenkiset ihmiset Salliva ilmapiiri Saa olla omaitsensä Ylemmyyden tunne Ulkonäköön liittyvät ihanteet

Sosiaalisessa mediassa oli positiivisia ja negatiivisia tekijöitä, jotka vaikuttivat nuoren itsetuntoon. Vaikka nuoret mainitsivat, että sosiaalisella medialla oli sekä positiivisia että negatiivisia tekijöitä, koettiin negatiiviset tekijät suuremmiksi. Negatiivisina tekijöinä mainittiin haukut ja vihakommentit, tykkäyksien puute, ulkonäköpaineet, ihmisten ja elämän täydellisyys, juorujen levitys, kuvien levitys, ilkeät ihmiset ja vaikutus sosiaaliin suhteisiin. (Kuosmanen 2018,43–45; Saarinen 2018, 66–68; Visteensaari 2018, 75.) Huonoina asioina sosiaalisesta mediasta nuoret myös mainitsivat, että aina oli tarve olla tavoitettavissa, sosiaalinen media oli huonoksi unelle ja fyysiselle kunnolle, vei liikaa aikaa sekä tietoa sai liikaa (Saarinen 2018, 66).

Kaikista eniten haukkuminen, vihakommentit ja ulkonäköpaineet vaikuttivat nuoren itsetuntoon laskevasti. Vihakommentit ja haukkuminen asettivat nuoren hyvinkin huonoon asemaan, tuottivat mielipahaa ja laskivat itsetuntoa. Sosiaalinen media mahdollisti ja teki helpoksi toisen haukkumisen, varsinkin kun sitä tehtiin jopa nimettömänä. Ulkonäköpaineita nuorille aiheuttivat muun muassa meikkaaminen, vartalot ja treenivideot. Nuoret alkoivat kyseenalaistamaan omaa ulkonäköään ja kehoaan sekä yrittivät päästä mukaan kyseiseen

muottiin, mikä loi nuorille ahdistusta ja laski itsetuntoa. (Kuosmanen 2018, 43–44; Visteensaari 2018, 75.) Tytöt myös käyttivät enemmän sosiaalisen median palveluja, joissa jaetaan kuvia toisista ja itsestään, kuten Instagramia ja Snapchatia. Voimakkaimmin ulkonäköpaineita ja itseänsä vertailua aiheutui juuri näistä sosiaalisen median palveluista. (Sievers 2017, 46–47.) Myös tytöt seurasivat toisten henkilöiden sekä tuttujen että tuntemattomien julkaisuja enemmän internetissä kuin pojat, mikä vaikutti nuoren itsetuntoon, sillä monet nuoret kokivat toisten elämän täydelliseksi kuvien perusteella (Heljälä & Hirvensalo 2018, 43; Kuva 2).



Kuva 1. Nuoren itsetuntoa laskevat tekijät

Positiivisina tekijöinä nuoret kuvailivat positiivisen huomion, vertaistuen, inspiroivat ja rohkaisevat ihmiset, ylemmyyden tunteen, kaverit ja yhteydenpidon mahdollisuuden kavereihin (Kuosmanen 2018, 46–48; Saarinen 2018, 63–64). Nuoret kertoivat tutkimuksessa, että eniten itsetuntoa nostivat positiivinen palaute ja huomio, jolla voitiin tarkoittaa tykkäyksien, kommenttien ja yksityisviestien saamista, esimerkiksi jos nuori oli julkaissut itsestään kuvan palveluun. Nuoret kertoivat, että vihakommenttien saanti laski eniten itsetuntoa, kun taas eniten itsetuntoa nosti, jos sai tykkäyksiä tai mukavia kommentteja. Tässä voitiin huomata, että nuorten itsetuntoon vaikutti olennaisesti muiden sosiaalisten median käyttäjien huomio. (Kuosmanen 2018, 46–47.)

6.3 Sosiaalisen median vaikutukset nuoren itsetunnolle

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuoren itsetunnolle. Kolmannelle tutkimuskysymykselle muodostui analyysitaulukossa alkuperäisiä ilmauksia ja pelkistettyjä ilmauksia kymmenen kappaletta. Alaluokkia muodostui kymmenen ja yläluokkia kolme, jotka olivat negatiivinen vaikutus itsetuntoon, positiivinen vaikutus itsetuntoon ja ei vaikutusta itsetuntoon. Näistä muodostui yksi pääluokka: vaikutukset itsetunnolle. (Liite 3/1; taulukko 6.)

Taulukko 6. Analyysitaulukko, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuoren itsetunnolle

Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuoren itsetunnolle?		
Pääluokka: Vaikutukset itsetunnolle		
Yläluokka: Negatiivinen vaikutus itsetuntoon	Yläluokka: Positiivinen vaikutus itsetuntoon	Yläluokka: Ei vaikutusta itsetuntoon
Alaluokka: Ulkonäköpaineet Huono itsetunto Vihapuhe	Alaluokka: Itsensä hyväksyminen Yhteenkuuluvuuden tunne Yksinäisyyden väheneminen Inspiraatio Motivaatio	Alaluokka: Itsensä hyväksyminen Välittämättömyys muiden mielipiteistä

Nuoret kokivat, että sosiaalinen media vaikutti itsetuntoon alentavasti sekä nostavasti. Osa nuorista koki myös, että sosiaalisella medially ei ollut vaikutusta itsetuntoon. Eniten nuoret kokivat, että sosiaalinen media vaikutti itsetuntoon laskevasti. (Kuosmanen 2018, 38.) Sosiaalisessa mediassa nuoret saivat paljon palautetta sekä negatiivisesti että positiivisesti omasta toiminnastaan, julkaisuistaan ja ulkonäöstään. Nuoret sisäistivät tämän palautteen omaan itsetuntoonsa, joka muuttui jatkuvasti palautteen myötä. Nuoret, joilla oli huonompi itsetunto, ajattelivat toisten palautteen negatiivisena itseään kohtaan, mikä vaikutti laskevasti itsetuntoon. (Sievers 2017, 56–57.) Monessa aineistossa nousi esille, että sosiaalinen media loi ulkonäköpaineita nuorille, mikä monilla laski itsetuntoa, varsinkin niillä nuorilla, joilla itsetunto oli heikko tai ei

ollut vielä kehittynyt. Eniten ulkonäköpaineita sosiaalisessa mediassa toi toisten käyttäjien ulkonäkö ja tyyli sekä kommentit omasta ulkonäöstä. Myös nuoret toivat esille, että nuorille oli tärkeää, mitä muut ajattelivat heidän ulkonäöstään, sekä monet kokivat paineita vertaillessaan itseään muihin sosiaalisen median palveluissa. Nuorilla oli myös kateudentunnetta siitä, että he eivät pystyneet saavuttamaan samanlaisia ominaisuuksia kuin ihailun kohteella oli, mikä aiheutti riittämättömyyden tunnetta, joka taas laski itsetuntoa. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 47–48; Saarinen 2018, 49; Visteensaari 2018, 68.)

Aineistoista selvisi, että nuoria kiusattiin sosiaalisessa mediassa, mikä vaikutti itsetuntoon laskevasti. Kiusaamisen muotoja oli kaksi, suora ja epäsuora kiusaaminen. Suoralla kiusaamisella tarkoitettiin esimerkiksi, että nuoren ulkonäköä tai toimintatapoja kommentoitiin sosiaalisessa mediassa suoraan nuorelle. Epäsuoralla kiusaamisella tarkoitettiin, että kiusaaminen ei tapahtunut suoraan nuorta kohtaan, mutta aiheutti kuitenkin pahaa mieltä, esimerkiksi nuori jätettiin ulkopuolella jostain ryhmästä sosiaalisessa mediassa. Kiusatut kertoivat, että kiusaaminen aiheutti mielialan laskua, muutoksia kaverisuhteissa sekä itsetunnon laskua. Itsetunnon laskua kuvattiin, että nuoret eivät olleet tyytyväisiä itseensä ja nuoren oma arvo laski kiusaamisen takia. (Ylinen 2019, 58-71.)

Sosiaalisen median positiivisina vaikutuksina nuoret mainitsivat tiedon lisääntyminen, helppo yhteydenpito kavereihin, viihde, sosiaalinen media toi iloa ja auttoi vaikeina hetkinä, lisäsi inspiraatiota ja kiinnostuksen kohteita sekä nosti itsetuntoa (Saarinen 2018, 63). Osa nuorista koki, että sosiaalinen media oli nostanut heidän itsetuntoaan. Itsetuntoa nosti ulkonäköä koskeva positiivinen palaute. Nuoret myös mainitsivat, että sosiaalisessa mediassa oli positiivista saada kavereilta positiivisia kommentteja, esimerkiksi julkaistuun kuvaan, koska harvoin toista keuhuttiin kasvokkain. Nuoret myös mainitsivat, että itsetunto oli noussut sosiaalisessa mediassa, kun uskalsi olla oma itsensä ja piti itsestään. Sosiaalisessa mediassa nuoret pystyivät olemaan avoimempia ja sosiaalisempia, jolloin hiljaisemman henkilönkin oli helpompi tuoda esille oma mielipide, joka nosti nuoren itsetuntoa. Internet voi olla monelle nuorelle myös tärkeä paikka, sillä siellä voi tuoda oman identiteettinsä esille sekä liittyä oman harrastuksen ja mielenkiinnon perusteella erilaisiin ryhmiin, joista nuori voi

saada uusia ystäviä. (Kuosmanen 2018, 38–39; Saarinen 2018, 51–56; Sievers 2017, 55.) Nuoret ihailivat sosiaalisessa mediassa mm. tubettajia, maljeja, artisteja, julkisuuden henkilöitä ja fitnessmalleja. Nuoret saivat näiltä henkilöiltä vinkkejä terveellisempään elämään, itsevarmuutta, inspiraatiota ja rohkeutta sanoa oma mielipide, jotka nostivat itsetuntoa ylöspäin. (Saarinen 2018, 59–61.)

Nuoret, joiden mielestä sosiaalisella medially ei ollut vaikutusta itsetuntoon, kertoivat, että he olivat sinut itsensä kanssa. Nämä nuoret kertoivat, että kokivat joskus negatiivisia tunteita sosiaalisen median ulkonäköpaineista tai kuvien tykkäysten vähyydestä, mutta nämä tekijät eivät kuitenkaan laskeneet heidän itsetuntoaan. (Kuosmanen 2018, 40.) Kahdessa lähteessä tuli esille, että nuoret ymmärsivät, että sosiaalinen media antoi vääristetyn kuvan, sillä kuvia pystyttiin muokkaamaan, voitiin julkaista vain parhaat kuvat itsestä sekä kuvien ja videoiden avulla pystyttiin esittämään elämän olevan ”täydellistä”, jolloin todellinen elämä jäi piiloon. Nuoret muistuttivat, miten tärkeää medialukutaito oli sosiaalisessa mediassa. (Saarinen 2018, 48; Visteensaari 2018, 79.) Tutkimuksissa myös selvisi, että mitä enemmän nuori käytti sosiaalisen median palveluita ja jakoi sinne sisältöä, sitä enemmän se vaikutti nuoren itsetuntoon. Nuorilla oli siis korkeampi itsetunto, mitä vähemmän nuori käytti internetiä. (Heljälä & Hirvensalo 2018, 46–50; Sievers 2017, 46.)

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, jonka avulla pystytään kehittämään hoitotyötä ja tukemaan nuoria. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten suosituimpia sosiaalisen median palveluita ja heidän siellä käyttämää aikaa. Tarkoituksena oli myös selvittää, sosiaalisen median vaikutuksia nuorten itsetunnolle sekä niitä tekijöitä sosiaalisessa mediassa, jotka vaikuttivat nuorten itsetuntoon. Katsauksen tulokset tukivat sitä, että sosiaalinen media oli nuorten keskuudessa nykypäiväistä ja sitä käytettiin monta tuntia päivittäin. Nuoret käyttivät sosiaalista mediaa muun

muassa tiedon etsimiseen, yhteydenpitoon, inspiraation löytämiseen ja motivaation saamiseen. (Kuosmanen 2018, 15–16; Heljälä & Hirvensalo 2018, 41–42; Saarinen 2018, 35–36; Ylinen 2019, 57.) Tuloksista selvisi, että suosituimpia sovelluksia nuorten keskuudessa olivat Snapchat, Instagram, WhatsApp, Youtube ja Facebook, joissa kaikissa oleellisinta oli kuvien jakaminen ja kommentointi (Guinta & John 2018, 197; Heljälä & Hirvensalo 2018, 40–41; Kuosmanen 2018, 18; Saarinen 2018, 30; Ylinen 2019, 56).

Tuloksista selvisi, että sosiaalisessa mediassa oli paljon tekijöitä, jotka vaikuttivat nuorten itsetuntoon. Tuloksien mukaan sosiaalinen media loi eniten ulkonäköpaineita sekä sosiaalisessa mediassa oli helppo haukkua tai kiusata toista jopa nimettömänä. Nuoret myös kokivat, että toisten ihmisten elämä vaikutti täydelliseltä kuvien välityksellä. (Kuosmanen 2018, 43–45; Saarinen 2018, 66–68; Visteensaari 2018, 75.) Tuloksien mukaan suurimpina positiivisina tekijöinä nuoret kokivat positiiviset kommentit ja tykkäyksien saannin. Myös sosiaalisesta mediasta saatua vertaistukea pidettiin tärkeänä tekijänä itsetunnolle. (Kuosmanen 2018, 46–48; Saarinen 2018, 63–64.) Kuitenkin nuoret mainitsivat enemmän negatiivisia tekijöitä kuin positiivisia itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä.

Tuloksia tarkastellessani huomasin, että sosiaalinen media vaikuttaa itsetuntoon joko nostavasti tai laskevasti. Nuoret kokivat, että sosiaalisella medially oli enemmän laskevaa kuin nostavaa vaikutusta itsetunnolle. Osa nuorista kuitenkin koki, ettei sosiaalisella medially ollut vaikutusta itsetuntoon, sillä he eivät antaneet toisten mielipiteiden vaikuttaa itseensä. Nämä nuoret myös kokivat, että ovat sinut itsensä kanssa. (Kuosmanen 2018, 38–40; Saarinen 2018, 51–56; Sievers 2017, 56–57.)

Johtopäätöksinä opinnäytetyön tuloksista voin todeta, että sosiaalisessa mediassa oli paljon tekijöitä, jotka vaikuttivat nuoren itsetuntoon. Sosiaalinen media vaikutti itsetuntoon laskevasti sekä nostavasti. Tuloksista voin päätellä, että varsinkin nuoret, jotka käyttivät sovelluksia, joissa jaettiin kuvia itsestä tai seurattiin muiden julkaisua, kokivat sosiaalisen median luovan ulkonäköpaineita, jotka vaikuttivat suurestikin itsetuntoon. Jollakin nuorilla sosiaalinen media ei vaikuttanut itsetuntoon, sillä he hyväksyvät itsensä sellaisena kuin ovat sekä

he pitivät mielessä medialukutaidon, kun käyttivät sosiaalista mediaa. Monessa valitsemassani tutkimuksessa mainittiin, että jo aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että sosiaalisessa mediassa on paljon nuorten itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Aiemmissakin tutkimustuloksissa on myös todettu, että nuoret käyttävät sosiaalista mediaa usein, mutta sosiaalisen median käyttö lisääntyy koko ajan ja yhä nuoremmat alkavat käyttämään sovelluksia. Sosiaalinen media myös muuttuu jatkuvasti ja uusia sovelluksia tulee ja vanhemmat sovellukset siirtyvät alta pois, esim. Facebookin käyttö on vähentynyt nuorien käytössä ja Snapchatin ja Instagramin käyttö on suuressa suosiossa nykyään.

7.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Tiedonhaussa ei tullut esiin tutkimuksia, joissa opinnäytetyön aihetta olisi tutkittu hoitotyön kannalta. Tiedonhaussa ei tullut myöskään esiin, onko hoitohenkilökunnalla tietoa, kuinka paljon sosiaalisella medially on vaikusta nuorten itsetunnolle. Aihe on tärkeä hoitohenkilökunnalle, sillä on tärkeää olla tietoa, kuinka nuorta kuuluisi silloin hoitaa, jos nuori kärsii, esim. internetkiusaamisesta. Myös hoitohenkilökunnan tärkeä tehtävä on tukea nuoren kasvua, minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. Sosiaalisessa mediassa on paljon nuoren itsetuntoa horjuttavia tekijöitä, joista hoitohenkilökunnalla täytyy olla tieto, jolloin nuorta voidaan tukea ongelmien vastaan tullessa. Hoitohenkilökunnan on hyvä tietää, kuinka paljon nuorten elämässä sosiaalista media käytetään ja miten tämä voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Kun hoitohenkilökunta saa tietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuoren itsetuntoon, se pystyy antamaan nuorille juuri oikeanlaista ja tarvittavaa hoitoa. Hoitohenkilökunta ja koulut voivat antaa tietoa nuorten vanhemmille sosiaalisen median suuresta käytöstä ja sen vaikutuksista, sekä tietoa, miten paljon sosiaalisesta mediasta tulee ulkonäköpaineita ja itsetuntoa laskevia tekijöitä. Kouluissa nuorille voidaan pitää oppitunteja medialukutaidosta, esimerkiksi kuvien perusteella toisen elämä voi vaikuttaa täydelliseltä, mutta mitä elämä kuvien takana oikeasti on.

Opinnäytetyötä voidaan käyttää äitiys- ja perhehoitotyön opintojaksolla materiaalina opiskelijoille, jolloin heille tulee enemmän tietoa, miten suuressa osassa sosiaalinen media on nuorten keskuudessa ja mitä vaikutuksia sosiaalisella medially voi olla itsetunnolle. Opinnäytetyö sopii myös ammattikorkeakoulussa

muille aloille, esim. yhteisöpedagogeille tai sosionomeille, sillä he työskentelevät paljon nuorten kanssa.

7.3 Luotettavuus

Luotettavuus tarkoittaa, että tutkija on vakuuttanut lukijan omasta ammattitaidostaan ja siitä, että on kyennyt valitsemaan ja käyttämään oikeanlaisia lähenymistapoja ja menetelmiä selvittääkseen tutkimuskysymykset ja toteuttaakseen tutkimuksen. Tämä vaatimus koskee työn jokaista tutkimusvaihetta. Jotta lukija voi vakuuttua siitä, että tämä vaatimus on toteutunut, täytyy tutkijan osata kuvata tutkimuksen eteneminen sellaisena kuin se on. (Puusa & Juuti 2020.)

Tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttavat opinnäytetyön tekijän rehellisyys, sillä luotettavuuden arvioinnin kohteena on tutkijan tutkimuksessaan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Luotettavuuden arviointia tehdään koko opinnäytetyön aikana suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmitteilyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Lopulta laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä on tutkija itse ja tutkijan tulee arvioida luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. (Vilkkä 2015.) Tutkimusartikkelit, jotka ovat valittu mukaan kirjallisuuskatsaukseen, tulisi arvioida katsaustyyppiin soveltuvia arviointikriteerejä käyttäen. Arvioinnin avulla voidaan määritellä tutkimuksessa esitettyjen tulosten luotettavuutta ja, kuinka paljon esitetyille tuloksille voidaan antaa painoarvoa kirjallisuuskatsauksessa. (Stolt ym. 2016, 67.)

Opinnäytetyössäni kiinnitin huomiota luotettavuuden lisäämiseksi, että lähteet olivat kirjoitettu oikein sekä minulla oli huolellinen hakuprosessi ja alustava tiedonhaku. Tiedonhakua varten käytin luotettavia tietokantoja, jotka olivat myös koulun suosittamia. Koulun informaattikkoa konsultoin tiedonhaussa, jolloin sain luotettavaa apua tietokannoissa sekä hakusanojen käytössä. Kiinnitin huomiota, että käyttämäni tiedonlähteet olivat luotettavia ja huolella valittuja sisäänottokriteereitani käyttäen. Kirjallisuuskatsaukseen valitsin monta eri tutkimusta, mitä voidaan pitää luotettava tekijänä, sillä monesta eri tutkimuksesta

sai tietoa sekä suomeksi että englanniksi. Otin myös huomioon, milloin käyttämäni tutkimukset oli tehty, etten käyttänyt liian vanhoja tutkimuksia, vaan tieto oli ajantasaista. Valitsin opinnäytetyöhön huolellisesti aineistot, jotka olivat sisäaänottokriteereiden mukaisesti valittu. Kiinnitin huomiota tutkimuksissa, että ne vastasivat minun asettamiini tutkimuskysymyksiin. Aineiston käsittelyssä noudatin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Perehdyin myös huolella valitsemaani aihealueeseen ennen opinnäytetyön tekoa. Tiedonhakutaulukkoa (taulukko 1) täytin koko ajan opinnäytetyöprosessin aikana, jolloin tiedonhaun pystyi tarvittaessa toistamaan. Myös tutkimustulokseni ovat toistettavissa, sillä menetelmät työn vaiheissa on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti.

Lukijan kannalta tutkimuksen tavoitteet, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset täytyy kertoa huolellisesti. Myös tutkimustulosten arviointi on helpompaa, kun lukija tietää, mikä on ollut tutkimuksen tarkoitus. Työssä on tärkeää kertoa lukijalle, kuinka aineistoja on kerätty ja mitä tutkimusmenetelmää on käytetty. Luotettavuutta lisää myös, kun on huolellisesti kerrottu teoreettinen viitekehys ja opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Tutkimuksen analyysitapa ja tutkimusaineiston käsittely täytyy kertoa huolellisesti lukijalle. On kuitenkin hyvä muistaa, että tutkimus on aina elävä prosessi, jossa voi sattua virheitä niin tutkimustietoa kerättäessä kuin tuloksia tulkittaessa. Virheiden peittäminen on kuitenkin kiellettyä, sillä tutkijan täytyy tuoda ne rehellisesti tekstissään julki, jos virheitä on tullut. (Vilkka 2015.)

7.4 Eettisyys

Eettisyys tarkoittaa, että tutkija on noudattanut koko opinnäytetyöprosessin aikana eettisiä periaatteita. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan käyttämät menetelmät ja analyysitavat täyttävät kriteerin, että ne voisivat toimia ohjenuorana missä vain hyvin tehdyssä tutkimuksessa. (Puusa & Juuti 2020.)

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene (2018) on laatinut ammattikorkeakoulujen opinnäytetöille eettiset suositukset, joiden mukaan opiskelijan on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissaan, tieteellisen käytännön vastuut sekä eettisen ennakkoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakkoarviointimenettely. Ennen opinnäytetyötekoa perehdyin näihin eettisiin suosituksiin, joita noudatin opinnäytetyötä tehdessäni. Opinnäytetyössäni

eettisyyttä lisäsi opinnäytesopimus, jossa sovittiin keskeisistä pelisäännöistä opinnäytetyöhön liittyen. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene 2018.)

Opinnäytetyösopimuksen tehtiin toimeksiantajan kanssa, kun opinnäytetyön tutkimussuunnitelma oli hyväksytty. Opinnäytetyössäni ei tarvinnut tutkimuslupaa, sillä keräsin aineiston aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Opinnäytetyössäni ei myöskään tarvinnut yksittäisten henkilöiden suostumuksia, joten tämä lisäsi tutkimuksen eettisyyttä. Opinnäytetyössäni otin eettisyyden huomioon aineistonkeruu-, analyysi- ja arviointimenetelmissä. Noudatin huolellista tiedonhakua ja varmistin, että käytettävät tutkimukset olivat luotettavia. Lähdeviitteet ja lainaukset on tehty oikein ammattikorkeakoulun lähdeviiteohjeita noudattaen. Noudatin opinnäytetyössäni rehellisyyttä jokaisessa opinnäytetyön prosessinvaiheessa sekä otin huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset. Arvostin jokaisen tutkijan työtä, joita käytin opinnäytetyössäni sekä en muuttanut toisten töiden tuloksia.

Valitsin tämän aiheen opinnäytetyöhöni, sillä jokaisella on oikeus hyvään hoitoon ja oikeus saada oikeanlaista hoitoa (Potilaslaki 17.8.1992/785). Hoitohenkilökunnalle täytyy antaa tietoa, miten hoidetaan nuorta, joka on kokenut sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi kiusaamista, minkä vuoksi hänen itsetuntonsa on romahtanut. Kun hoitohenkilökunta tietää sosiaalisen median vaikutuksista nuoren itsetuntoon, pystyvät he antamaan hyvää, oikeanlaista ja tarvittavaa hoitoa nuorelle. Sairaanhoitajan eettisissä ohjeissa mainitaan, että sairaanhoitajan täytyy antaa laadukasta ja hyvää hoitoa sekä pitää yllä ammattitaitoaan. Sosiaalisen median käyttö ja sen vaikutukset lisääntyvät, joten sairaanhoitajilla täytyy olla tietoa näistä, jotta he pystyvät turvaamaan hyvän hoidon potilaalle. (Mustajoki ym. 2010, 764.)

Opinnäytetyössä haastavinta oli aiheen rajaaminen ja tutkimuskysymysten muodostaminen, sillä aihe oli hyvin laaja. Toisena haasteena oli sairaanhoitajien tietämyksen löytäminen aiheeseen. Vähän oli tutkittu, kuinka paljon sairaanhoitajilla on tietoa, kuinka sosiaalinen media vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Tein opinnäytetyön yksin, jolloin työlle sokaistuu helposti. Tähän kuitenkin auttoi, että välillä piti taukoa opinnäytetyön tekemisestä, minkä jälkeen opinnäytetyön ongelmat ratkesivat paremmin.

8 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Tämä opinnäyte tarjoaa tietoa, kuinka paljon sosiaalista media nuoret käyttävät sekä mitä sosiaalisen median palveluita he käyttävät. Opinnäytetyössä tulee esille ne sosiaalisen median tekijät, jotka vaikuttavat nuoren itsetuntoon sekä niiden vaikutukset itsetunnolle. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu voi käyttää opinnäytetyötä materiaalina äitiys- ja perhehoitotyön opintojaksolla ja tuoda esille, kuinka suuri merkitys sosiaalisella medially on nuoren itsetunnolle.

Ensimmäisenä jatkotutkimusehdotuksena pitäisi enemmän tutkia, kuinka paljon hoitohenkilökunnalla, esimerkiksi sairaan-, terveyden- ja ensihoitajilla sekä fysioterapeuteilla on tietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuoriin. Kun etsin tietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuoren itsetunnolle, näitä tutkimuksia tuli paljon, mutta todella vähän löytyi tutkimuksia, onko hoitohenkilökunnalla tietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuorten itsetunnolle. Monista tietokannoista ja eri hakusanoilla löytyi näitä tutkimuksia todella vähän. Tämän perusteella voitaisiin selvittää hoitohenkilökunnan tietämystä nuoren internetissä käytetystä ajasta ja siitä, miten sosiaalinen media on voinut vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Kun hoitohenkilökunnalla olisi ajankohtainen tieto asiasta, pystyttäisiin antamaan nuorille juuri oikeanlaista hoitoa, esimerkiksi nuorelle, jonka itsetuntoa on laskenut sosiaalisessa mediassa kiusaamisen takia. Yhdysvaltain sosiaali- ja terveysministeriö oli laatinut murrosikäisille terveysohjelman, jossa oli hyvät ohjeet sairaanhoitajille, kuinka he voivat selvittää nuorten sosiaalisen median käyttöä ja näin ohjata terveellisempään sosiaalisen median käyttöön. Suomessakin voitaisiin laatia hoitohenkilökunnalle avuksi tällainen ohjelma, jonka avulla voitaisiin kartoittaa nuorten sosiaalisen median käyttöä ja sen seurauksia.

Toisena jatkotutkimusehdotuksena on nuorten vanhempien tieto sosiaalisen median vaikutuksista. Nuorten vanhemmat huomaavat, että nuoret käyttävät yhä enemmän sosiaalista mediaa, mutta onko vanhemmilla tietoa, mitä sosiaalisessa mediassa tehdään. Vanhempien tietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuoren itsetunnolle olisi siis hyvä tutkia enemmän, jolloin vanhemmat voisivat tukea nuoria enemmän sekä opettaa medialukutaitoa tarvittaessa.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://student.xamk.fi/opiskelu-ja-tukipalvelut/PublishingImages/naita-tarvitset/opinn%c3%a4ytety%c3%b6/Ammattikorkeakoulu-jen%20opinn%c3%a4ytety%c3%b6iden%20eettiset%20suositukset%202018.pdf> [viitattu 5.2.2020].

Forss, M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: Crime-Time.

Guinta, M. & John, R. 2018. Social Media and Adolescent Health. Pediatric Nursing 44(4), 196-199. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=053810fe-62ae-4631-8e54-c705e6dd5133%40sessionmgr4007> [viitattu 25.5.2020].

Heljälä, F. & Hirvensalo S. 2018. Sosiaalisen median yhteisöpalveluiden käytön yhteys kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ulkonäköpaineisiin. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145546/Pro%20gradu%20-tutkielma_Helj%c3%a4l%c3%a4_Hirvensalo.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.2.2020].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. s.a. Mikkelin kampus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/mikkelin-kampus/> [viitattu 5.2.2020].

Kallunki, M. 2015. Koulussa hyvin menestyvien 9.-luokkalaisten tyttöjen itsetunto ja sen tukeminen. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47398/URN%3aNBn%3afi%3ajyu-201510263485.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.1.2020].

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu paino. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. E-kirja. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. Saatavissa: <https://www.adlibris.com/fi/e-kirja/hyva-itsetunto-9789510427569> [viitattu 20.8.2020].

Kuosmanen, M. 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon – Nuorten kokemuksia aiheesta. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180627/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf [viitattu 6.2.2020].

Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn:fi:uef-20130083/urn_nbn:fi:uef-20130083.pdf [viitattu 6.2.2020].

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785.

Martin, M. 2016. Nuoruus, vammaisuus ja kuntoutuksen merkitys. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62438/Martin_Martta_ActaE_196_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 29.1.2020].

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. *Työterveyslääkäri*, 27(1), 45–48.

Mustajoki, M., Alila, A., Matilainen, E. & Rasimus, M. 2010. Sairaanhoidajan käsikirja. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus Oy. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.8.2020].

Päykkönen, K. 2017. Sosiaalinen media ikääntyneiden sosiaalisen tuen saamisessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62716/P%c3%a4ykk%c3%b6nen.Kirsi.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 29.1.2020].

Riihilahti A., Paavilainen, E., Koivisto, A-M. & Kylmä, J. 2016. Alakouluikäisen kuvaus omasta internetin käytöstään ja internetin käytön yhteys lapsen sosiaaliseen kompetenssiin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53, 18–29

Rinne, A. 2008. Huolenpitoa ja arviointia yhteistyösuhteessa lastenosastoilla. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/79000/gradu02496.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.2.2020].

Saarinen, J. 2018. 15–17 -vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236286/VALMIS-GRADU_Saarinen_Jade.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 6.2.2020].

Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus? – Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja 2011. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 5.2.2020].

Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media – Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen yliopisto. Yhteis-

kunta- ja kulttuuriteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.2.2020].

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja sarja A73.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.–3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019-11-07_tie_001_fi.html [viitattu 29.1.2020].

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018-12-04_tie_001_fi.html [viitattu 29.1.2020].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, S. 2008. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen lasten hoitotyössä. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden yhteiskunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0815-4.pdf> [viitattu 18.2.2020].

Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Tampereen yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu -tutkielma lisäosa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.2.2020].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. E-kirja. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.222384> [viitattu 8.9.2020].

Visteensaari, J. 2018. Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalista paineista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57724/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201804232331.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.2.2020].

Ylinen, L. 2019. Sosiaalisessa mediassa kiusaamista kokeneiden nuorten itsetunto. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63268/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201903251951.pdf?sequence=3&isAllowed=y> [viitattu 6.2.2020].

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Nuoren itsetuntoa laskevat tekijät

Taulukko 1. Tiedonhaku

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Taulukko 3. Aineiston analyysin etenemisen kuvaus

Taulukko 4. Analyysistä taulukko tutkimuskysymykselle: mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein.

Taulukko 5. Analyysistä taulukko tutkimuskysymykselle: mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon.

Taulukko 6. Analyysistä taulukko tutkimuskysymykselle: millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuoren itsetunnolle.

LIITTEET

Tutkimustaulukko

Liite 1/1

Tutkimuksen bibliografiset tiedot XAMK:n raportointiohjeiden mukaan	Tutkimuksen tarkoitus, tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressisi opinnäytetyösi kannalta
<p>Siervers, S.</p> <p>Nuoret ja sosiaalinen media- Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle</p> <p>2017.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia sosiaalisen median hyviä ja huonoja puolia, jolloin nuorten kanssa elävät ja työskentelevät saivat kuvan nuorten internetin käytöstä. Tutkimuksessa tutkitiin 15–18-vuotiaiden internetkäyttäjiä.</p>	<p>Otoksessa oli 15–30-vuotiaita internetkäyttäjiä (n=1181), joista tutkimukseen valikoitui 15–18-vuotiaita (n=723).</p> <p>Aineisto analysoitu lineaarisella regressiolla.</p>	<p>Sukupuolella on yhteys itsetuntoon, pojilla parempi itsetunto. Myös yhteenkuuluvuuden kokemus lähiyhteisöön oli merkittävästi yhteydessä itsetuntoon. Ikä, läheisten ystävien lukumäärä, Facebook ystävien määrä ei ollut tutkimuksen mukaan yhteydessä itsetuntoon.</p>	<p>Kuvattu sukupuolen yhteyttä itsetuntoon. Kuvattu yhteenkuuluvuuden ja lähiyhteisön merkitystä itsetuntoon.</p>
<p>Heljälä, F. & Hirvensalo, S.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kyselytutkimus-</p>	<p>Sosiaalista mediaa käytettiin pääasialli-</p>	<p>Kuvattu eniten käytetyt sosiaalisen</p>

<p>Sosiaalisen median yhteisöpalveluiden käytön yhteys kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ulkonäköpaineisiin.</p> <p>2018.</p>	<p>mitä yhteyksiä sosiaalisen median yhteisöpalveluiden käytöllä on kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kokemiin ulkonäköpaineisiin.</p> <p>Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset</p>	<p>sena sähköisesti. Osallistuneita oppilaita oli 177. Oppilaat olivat kolmesta eri Suomen koulusta.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin eri tilastollisia menetelmiä.</p>	<p>sesti Snapchattissa, Youtubessa ja Instagramissa. Mitä enemmän nuori käytti sosiaalisesta mediaa sekä jakoi sinne sisältöä sitä enemmän hän koki ulkonäköpaineita.</p>	<p>median palvelut, sosiaalisen median vaikutukset 8. – ja 9. luokkalaisiin.</p>
<p>Kuosmanen, M.</p> <p>Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon – nuorten kokemuksia</p> <p>2018.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia liittyen sosiaalisen median käytön aiheuttamiin muutoksiin itsetunnonsa.</p> <p>Yhdeksännen luokan oppilaat.</p> <p>Internetissä toimivan</p>	<p>Tutkimuksen kohteena oli 28 yhdeksännen luokan oppilasta.</p> <p>Myös 32 internetin keskustelupalstan käyttäjää.</p> <p>Tutkimuksen aineisto oli kerätty kyselyiden ja valmiiden dokumenttien avulla.</p>	<p>Nuoret kokivat sosiaalisen median vaikuttavan itsetuntoon.</p> <p>Loukkaavat kommentit, sosiaalisen median esittämät kauneusstandardit ja ulkonäköpaineet, sekä julkaisuihin saatujen tykkäysten puute laskevat nuorten itsetuntoa voimakaimmin.</p>	<p>Kuvattu sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset nuoren itsetuntoon.</p>

	keskustelu- palstan käyt- täjät.	Aineisto ana- lysoitu aineis- tolähtöistä si- sällönanalyy- siä käyttäen.		
Saarinen, J. 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa medi- assa 2018.	Tarkoituk- sena oli sel- vittää, min- kälaisia sosi- aalisen me- dian käyttä- jiä nuoret ovat ja millä tavoin sosi- aalinen me- dia vaikuttaa heidän koke- muksiin it- sestä. 15–17-vuoti- aat suoma- laisnuoret.	Tutkimuk- seen osallis- tui 15–17- vuotiaita nuo- ria 45. Tutkimusai- neisto kerät- tiin verkkoky- selylomak- keella, jossa oli pääasi- assa avoimia kysymyksiä. Aineisto on analysoitu laadullisella aineistolähtöi- sellä sisäl- lönanalyy- sillä.	Sosiaalista mediaa käytet- tiin päivittäin 3–4 tuntia tai yli. Sosiaalisella medialla oli positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Positiivisia oli- vat itsetunnon kohoaminen, rohkeampi mielipiteiden esilletuominen ja yhteydenpi- tomahdollisuu- det. Negatiivi- sia vaikutuksia olivat ilkeät ih- miset, painei- den luominen, minäkuvan vääristäminen sekä tarve olla aina tavoitetta- vissa.	Kuvattu so- siaalisen median po- siitiiviset ja negatiiviset vaikutukset nuoren itse- tuntoon.

<p>Laakso, M.</p> <p>Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan.</p> <p>2013.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää minkälaisena 15–18-vuotiaat tytöt kokevat oman itsetuntonsa ja ruumiinkuvansa sekä millainen yhteys on sosiaalisen median aiheuttamilla paineilla tyttöjen itsetuntoon.</p> <p>15–18-vuotiaat tytöt</p>	<p>Tutkimusaineisto oli kerätty verkkokyselyllä, johon vastauksia tuli 4366. Tutkimukseen valittiin vastauksia analysoitavaksi 4315 kappaletta.</p> <p>Aineiston analysoinnissa käytettiin tilastollisia menetelmiä.</p>	<p>Enemmistö tytöistä ei ollut tyytyväisiä osittain itseensä ja suurin osa halusi olla laihempi. Internetillä koettiin olevan yksi suurimmista vaikuttajista ulkonäköpaineisiin.</p>	<p>Kuvattu internetin olevan yksi suurimmista vaikuttajista tyttöjen ulkonäköpaineisiin.</p>
<p>Riihilahti, A., Paavilainen, E., Koivisto, A-M. & Kylmä, J.</p> <p>Alakouluikäisen kuvaus omasta internetin käytöstään ja internetin käytön yhteys lapsen sosiaaliseen kompetenssiin.</p> <p>2016.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata alakouluikäisen lapsen internetin käyttöä ja sen yhteyttä lapsen sosiaaliseen kompetenssiin.</p> <p>4.–6. luokallaiset oppilaat.</p>	<p>Aineisto kerätty kyselylomakkeella oppitunnin aikana. Tutkimukseen osallistui 312 oppilasta viidestä eri kantalähtämisestä koulusta.</p>	<p>Lähes kaikilla oli tietokone kotonaan. Internetiä käyttivät kuudesluokkalaisista lähes kaikki päivittäin. Viidesosa kuudesluokkalaisista julkaisivat itsestään kuvia sosiaaliseen mediaan.</p>	<p>Kuvattu alakouluikäisen sosiaalisen median käyttöä. Kuvattu millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on nuoren itsetunnolle.</p>

		Aineisto analysoitu tilastollisesti käyttäen SPSS - ohjeilmaa.	Kuudesluokkalaisista suurimmalla osalla oli profiili sosiaalisessa mediassa. Tytöt ja pojat kokivat, että sosiaalisessa mediassa voi tutustua uusiin kavereihin helposti. Liiallinen internetin käyttö lisää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.	
Viisteensaari, J. Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalista paineista. 2018.	Tarkoituksena oli tutkia nuorten tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä sekä mitkä tekijät aiheuttavat ulkonäköpaineita nuorille. Kuudesluokkalaiset oppilaat ja seit-	Kuudesluokkalaisia oppilaita osallistui 47 oppilasta. Aineisto kerättiin kyselyllä, jossa oli avoimia ja suljettua kysymyksiä. Seitsemäsluokkalaisia tyttöjä osallistui 20. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella,	Ulkonäköpaineesiin yksi vaikuttava tekijä on sosiaalinen media. Nuoret ottavat myös vinkkejä ja neuvoja omaan elämänsä sosiaalisesta mediasta. Itsetuntoon vaikuttivat laskevasti kateudentunne, haukku-	Kuvattu sosiaalisen median tekijät, jotka vaikuttavat itsetuntoon.

	semäsluokkalaiset tytöt.	jossa oli kirjoitelmia ja kommentteja. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen ja laadullisen sisälönanalyysin avulla.	minen ja negatiiviset palautteet.	
Ylinen, L. Sosiaalisessa mediassa kiusaamista kokeneiden nuorten itsetunto. 2019.	Tarkoituksena oli selvittää nuoren kokemuksia sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta kiusaamisesta. Kuudesluokkalaiset oppilaat.	Tutkimukseen osallistui kahdeksan oppilaista kuudennelta luokalta ja yksi oppilas kahdeksannelta luokalta Länsi-Suomen alueelta. Aineisto kerätty lomakehaastattelulla ja täydentävillä teema-haastattelulla. Aineisto analysoitu aineistolähtöistä ja teoriaohjaa-	Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen on ollut toistuvaa, mielialaa laskevaa, nöyryyttävää ja kaverisuhteita rikkovaa. Kiusaamisen kohteeksi joutuminen sosiaalisessa mediassa alentaa nuoren itsetuntoa.	Kuvattu sosiaalisessa mediassa kiusaamisen vaikutukset nuorella ja hänen itsetunnolle.

		vaa sisällön- menetelmää käyttäen.		
Guinta, M. & John, R. Social Media and Adolescent Health. 2018.	Tarkoituksena on artikkelissa kuvata sosiaalisen median positiivisia ja negatiivisia seurauksia. Nuoret 13–24-vuotiaat.	Tutkittu nuorten 13–24-vuotiaiden internetin käyttöä tilastotietojen avulla.	Sosiaalisen median käyttö noussut räjähdysmäisesti. Sosiaalisella medially on positiivisia ja negatiivisia seurauksia. Sairaanhoitajat ovat ensisijaisessa asemassa auttaakseen nuoria ja perheitä sosiaalisen median monimutkaisuudessa ja terveellisten tapojen edistämässä.	Kuvattu sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset seuraukset sekä sairaanhoitajien asemavalituksessa.

Mitkä tekijät sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuoren itsetuntoon?				
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Suurin osa tutkimuksen nuorista kokee heidän itsetunnon laske- neen vihakommenttien ja haukkumisen takia (Kuosmanen 2018, 43).	Vihakommentit ja haukkuminen alentavat itsetuntoa.	Vihakommentit. Haukkuminen. Ilkeät kommentit. Vihapuhe.	Itsetuntoa alentavat tekijät.	Itsetuntoon vaikuttavat tekijät.
Negatiiviset ja ilkeät kommentit muilta vaikuttavat nuoriin ja saattavat tuoda tarvetta parantella itseään ulkonäöllisesti. Sosiaalisen median ulkonäköpaineet ja kommentit vaikuttavat varsinkin nuoriin, joilla heikompi itsetunto. (Saarinen 2018, 49.)	Negatiiviset ja ilkeät kommentit vaikuttivat nuoriin, varsinkin, jos nuorella oli heikompi itsetunto.			
Vihapuheen kohteeksi joutuneen uhrin mielenterveys ja itsetunto	Vihapuhe aiheutti itsetunnon ja mielenterveyden heikkene- mistä.			

heikkenee ja turvallisuuden tunne vähenee (Sievers 2017, 53).				
Moni nuorista mainitsi sosiaalisen median luomien ja lisänneiden ulkonäköpaineiden olevan syy siihen, että heidän itsetuntonsa on laskeutunut (Kuosmanen 2018, 44).	Sosiaalinen media loi ulkonäköpaineita, jotka alentivat itsetuntoa.	Ulkonäköpaineet. Ulkonäköön liittyvät ihanteet. Itsensä vertailu toisiin. Kateuden tunne.		
Sosiaalinen media tuotti erityisesti ulkonäköön kohdistuvia paineita. Itsensä vertaaminen muiden kuviin aiheutti kateutta ja huonommuuden tunnetta. (Vissteensaari 2018, 78.)	Sosiaalinen media loi ulkonäköön kohdistuvia paineita ja itSENSÄ vertailua muihin aiheuttaen kateutta ja huonommuutta.	Huonommuuden tunne. Muiden elämästä ja kuvista alemmuuskompleksi		
Kolmasosa vastaajista oli sisäistänyt sosiaalisen median ulkonäköihanteet ja koki median luovan painetta	Sosiaalinen media loi ulkonäköihanteita ja painetta näyttää kauniilta.			

näyttää kauniilta (Laakso 2013, 54).				
Sosiaalisessa mediassa saadun positiivisen huomion vähäisyys eli myönteisten kommenttien ja tykkäyksien vähäisyys alentaa itsetuntoa (Kuosmanen 2018, 45).	Huomio vähäisyys ja tykkäyksien puute alenti itsetuntoa.	Tykkäyksien puute. Huomion vähäisyys.		
Sosiaaliselle medialla tyypillinen täydellisyyden ihannoiti ja siihen pyrkiminen laskee nuorten itsetuntoa (Kuosmanen 2018, 44).	Sosiaalisessa mediassa pystyttiin luomaan vain täydellistä elämää, joka loi nuorille paineita ja alenti itsetuntoa.	Täydellisyyden ihannoiti. Täydellisyyteen pyrkiminen.		
Juorujen ja kuvien luvaton lähettäminen alentaa nuorten itsetuntoa (Kuosmanen 2018, 45).	Juorut ja kuvien luvaton lähettäminen vaikutti itsetuntoon.	Juorujen levittäminen. Kiusaaminen.		
Kaiken yleisin itsetuntoa nostava tekijä on	Positiivinen huomio ja palaute nostivat itsetuntoa.	Positiivinen huomio.	Itsetuntoa nostavat tekijät.	

positiivinen huomio ja palaute. Positiivisella huomiolla tarkoitetaan tykkäyk- sien saantia, po- sitiivisia kom- mentteja ja yksi- tyisviestejä. (Kuosmanen 2018, 46.)		Positiivinen palaute.		
Nuorten mielestä sosiaalisen me- dian positiivi- sempia ja itse- tuntoa nostavia tekijöitä ovat in- spiroivat ihmiset (Kuosmanen 2018, 47).	Sosiaalisessa mediassa oli pal- jon inspiroivia henkilöitä, jotka nostivat itsetun- toa.	Inspiroivat ih- miset. Ihailun koh- teet. Uskominen it- seensä.		
Nuoret ihailevat sosiaalisessa mediassa mm. tubettajia, laula- jia, urheilijoita. Ihaillut henkilöt luovat uskoa it- seensä ja heiltä saa motivaatio. (Saarinen 2018, 61.)	Ihailun kohteet, joilta nuoret saa- vat uskoa it- seensä ja moti- vaatiota.	Motivaatio.		
Muiden saman- henkisten ihmis- ten ja vertais- tuen löytäminen	Vertaistuki ja sa- manhenkiset ih- miset nostivat it- setuntoa.	Vertaistuki. Samanhenki- set ihmiset.		

on ollut hyväksi nuorten itsetun- nolle (Kuosma- nen 2018, 47).				
Yleinen salliva il- mapiiri nostaa it- setuntoa, koska saa jakaa sellai- sia kuvia kuin itse haluaa (Kuosmanen 2018, 48).	Yleinen salliva il- mapiiri salli kaik- kien julkaisut it- sestään.	Salliva ilma- piiri. Saa olla omaitsensä.		
Ylemmydentun- teen kokeminen verratessaan it- seään muiden ihmisten ulkonä- köön sosiaali- sessa mediassa (Kuosmanen 2018, 48).	Ylemmydentun- teen kokeminen vaikutti itsetun- toon.	Ylemmyyden tunne. Ulkonäköön liittyvät ihan- teet.		

Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medialla on nuoren itsetunnolle?				
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että sosiaalisella medialla on vaikutusta itsetuntoon (Kuosmanen 2018, 38).	Sosiaalisella medialla oli vaikutusta itsetuntoon.	Ulkonäköpaineet. Huono itsetunto. Vihapuhe.	Negatiivinen vaikutus itsetuntoon.	Vaikutukset itsetunnolle
Vastaajista 70% on sitä mieltä, että sosiaalinen media on muuttanut tai mahdollisesti muuttanut heidän itsetuntoaan (Kuosmanen 2018, 38).	Sosiaalinen on muuttanut heidän itsetuntoaan.			
Vastanneista 39% oli sitä mieltä, että sosiaalinen media on vaikuttanut itsetuntoon laskevasti (Kuosmanen 2018, 38).	Sosiaalinen media alenti itsetuntoa.			
Nuorten itsetunto laskenut vihapuheen	Itsetunto laskenut vihapuheen vuoksi.			

kohteeksi joutumisen vuoksi (Sievers 2017, 53).				
Vastanneista 26% oli sitä mieltä, että sosiaalinen media on nostanut itsetuntoa erilaisten sivustojen ja sovellusten käytön myötä (Kuosmanen 2018, 39).	Sosiaalinen media nosti itsetuntoa.	<p>Itsensä hyväksyminen.</p> <p>Yhteenkuuluvuuden tunne.</p> <p>Yksinäisyyden väheneminen.</p> <p>Inspiraatio.</p> <p>Motivaatio.</p>	Positiivinen vaikutus itsetuntoon.	
Sosiaalinen media vähensi yksinäisyyden tunnetta ja lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta (Saarinen 2018, 64).	Vähensi yksinäisyyden tunnetta ja lisäsi yhteenkuuluvuutta.			
Nuoret saivat sosiaalisesta mediasta inspiraation ja motivaation kohteita, jotka nostivat itsetuntoa (Saarinen 2018, 64).	Sosiaalisesta mediasta saatu inspiraatio ja motivaatio nostivat itsetuntoa.			

Vastaajista 30% kertoo, ettei ole huomannut tai kokenut, että sosiaalinen media olisi vaikuttanut heidän itsetuntoonsa, koska he ovat sinut itsensä kanssa. (Kuosmanen 2018, 40).	Sosiaalisella medialla ei ollut vaikutusta itsetuntoon.	Itsensä hyväksyminen. Välittämättömyys muiden mielipiteistä.	Ei vaikutusta itsetuntoon.	
Osa nuorista kertoi saaneensa joskus negatiivisia tunteita tai epävarmuutta ulkonäköpaineiden takia tai tykkäysten puutteiden takia, mutta he eivät annan näiden vaikuttaa heidän itsetuntoonsa. (Kuosmanen 2018, 40).	Nuoret eivät anna negatiivisten tunteiden vaikuttaa itsetuntoon.			
Osa nuorista ei koe, että sosiaalisella medialla olisi vaikutusta heidän itsetuntoonsa	Osa nuorista, ei koe olevan vaikutusta itsetuntoon.			

(Kuosmanen 2018, 40).				
--------------------------	--	--	--	--

Mitä sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät ja kuinka usein?				
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Suurin osa nuorista kertoi käyttävänsä sosiaalisen median sovelluksia useita kertoja päivässä. Kyselyyn vastanneita nuoria oli 28, joista 26 kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa enemmän kuin pari kertaa päivässä. (Kuosmanen 2018, 37.)	Suurin osa nuorista käytti sosiaalista mediaa useita kertoja päivässä.	Internetriippuvuus. Internetin liikakäyttö. Jokapäiväinen käyttö.	Päivittäinen monien sovelluksien käyttö.	Suosituimmat sovellukset ja käytetty aika.
Lähes kaikki vastaajista 94,5% kertoi käyttävänsä internettiä päivittäin ja 94,1% kertoi käyttävänsä päivittäin sosiaalista mediaa. (Laakso 2012, 53.)	Lähes kaikki käyttivät internettiä ja sosiaalista mediaa päivittäin.			
Kuudesluokkalaisista suurin	Kuudesluokkalaiset käyttivät			

osa käytti internettiä päivittäin 1-2 tuntia päivässä (Riihilahti ym. 2018, 22).	1-2 tuntia päivittäin internettiä.			
Enemmistö nuorista 53% käytti sosiaalista mediaa noin 3-4 tuntia joka päivä. Kuitenkin 24% nuorista ilmoitti käyttävänsä sosiaalista mediaa jopa yli viisi tuntia päivässä. (Saarinen 2018, 35–36.)	Enemmistä tutkimuksen nuorista käytti sosiaalista mediaa 3-4 tuntia päivittäin, jotkut sitäkin enemmän.			
Kaikki tutkittavat käyttivät ainakin yhtä sosiaalisen median palvelua (Heljälä & Hirvensalo 2018, 39).	Kaikki käyttivät ainakin yhtä sosiaalisen median palvelua.	Monipuolinen sovellusten käyttö. Ainakin yhden sovelluksen käyttö.		
Päivittäin ainakin yhtä sosiaalisen median palvelua käytti 94% nuorista (Heljälä & Hirvensalo 2018, 39).	Suurin osa käytti ainakin yhtä sosiaalisen median palvelua.			

Selvästi yleisintä oli käyttää päivittäin kolmea eri sosiaalisen median palvelua (Heljälä & Hirvensalo 2018, 39).	Yleisintä oli käyttää kolmea eri sosiaalisen median palvelua.			
Kaikki vastaaneista kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa päivittäin. Keskimääräisesti vastaajat käyttivät sosiaalista mediaa noin kolme tuntia päivittäin arkisin ja viikonloppuisin enemmän. (Ylinen 2019, 57.)	Kaikki käyttivät sosiaalista mediaa päivittäin. Viikonloppuisin sosiaalista mediaa käytettiin enemmän kuin arkisin.	Arkisin käyttö vähäisempää. Päivittäinen käyttö.		
Suosituimpia sosiaalisen median palveluita on WhatsApp ja Youtube. Myös Snapchat ja Instagram ovat suosituimpia, varsinkin kuvien jakopalveluista suosituin on In-	Suosituimpia sovelluksia olivat WhatsApp ja Youtube, Snapchat ja Instagram.	Snapchat Instagram Youtube WhatsApp Facebook	Kuvien jakopalvelut. Viihde- ja ajanviettosovellukset.	

stagram. (Kuosmanen 2018, 35.)			Viestinjakopalvelut.	
Suosikkisivustoiksi erottui selkeästi Snapchat, Instagram, Youtube ja WhatsApp (Saarinen 2018, 32).	Suosikkisivustoina olivat Snapchat, Instagram, Youtube ja WhatsApp.			
Viihteen ja ajanvietteen vuoksi suosikkisovelluksia olivat YouTube, Facebook ja Instagram (Saarinen 2018, 33).	Viihteeseen ja ajanviettoon suosikkisovellukset olivat Youtube, Facebook ja Instagram.			
Nuorista 83% käyttivät Snapchattia päivittäin. Myös Youtubea ja Instagramin käyttö oli päivittäin yleistä, sillä Youtubea käytti 80% ja Instagramia 75%. Facebook nuorista käytti päivittäin 26%.	Eniten nuoret käyttivät Snapchattia. Toiseksi suosituimmat olivat Youtube ja Instagram. Facebookin käyttö oli vähäisempää.			

(Heljälä & Hirvensalo 2018, 40.)				
Sosiaalisen median palveluista WhatsApp oli ainoa mitä jokainen haastatettava käytti. Toiseksi eniten käytettiin Instagramia ja Snapchattia. Kolmanneksi eniten käytettiin Youtubea. (Ylinen 2019, 56.)	Kaikki nuorista käyttivät WhatsAppia. Toiseksi eniten käytettiin Instagramia, Snapchattia ja kolmanneksi Youtubea.			

