

Saara Stenholm

**SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN
VAIKUTUKSET YLÄKOULUIKÄISTEN
NUORTEN ITSETUNTOON**
Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Helmikuu 2023

TIIVISTELMÄ

Saara Stenholm: Sosiaalisen median käytön vaikutukset yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon –
systemaattinen kirjallisuuskatsaus
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden kandidaattiohjelma, luokanopettaja
Helmikuu 2023

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli tarkastella, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on havaittu olevan yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon. Tutkimus toteutettiin aineistolähtöisenä systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, sillä näin analyysia ohjasi aineisto eikä niinkään teoria, ja pystyttiin koota yhteen aineiston oleellimmat tutkimustulokset sekä pohtia jatkotutkimusideoita.

Tutkimuksen aineisto koostuu kymmenestä vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, joiden tutkimukset on kaikki toteutettu kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin, ja joissa on tarkasteltu sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten itsetuntoon. Aineistonhaku suoritettiin joulukuussa 2022 kahdesta tietokannasta. Kaikissa aineiston tutkimuksissa tutkittavina ovat toimineet länsimaalaiset nuoret. Aineiston nuoret ovat 10–17-vuotiaita, sillä tutkimuksen niukkuudesta johtuen aineistoa ei voitu rajata juuri suomalaisen yläkouluikäisen mukaisesti eli vain 12–16-vuotiaisiin.

Tutkimuksessa selvisi, että tutkimustulokset sosiaalisen median käytön vaikutuksista yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon ovat ristiriitaisia, sillä vaikutusten on havaittu olevan niin negatiivisia, positiivisia, kuin neutraalejakin. Kuitenkin tarkastelemieni tutkimusten tulokset painottuvat negatiivisiin vaikutuksiin, joita oli havaittu kahdeksassa tutkimuksessa kymmenestä. Positiivisia ja neutraaleja vaikutuksia taas havaittiin kumpaakin neljässä tutkimuksessa, joiden lisäksi yhden tutkimuksen mukaan positiivisilla kokemuksilla sosiaalisessa mediassa on itsetunnon heikentymiseltä suojaavia vaikutuksia.

Tutkimuksessa selvisi, että myös sillä, kuinka paljon ja miten sosiaalista mediaa käyttää on vaikutusta siihen, millaisia vaikutuksia sen käytöllä on itsetuntoon. Myös sukupuolella havaittiin olevan merkitystä, sillä useissa tutkimuksissa tyttöjen huomattiin olevan poikia alttiimpia itsetunnon laskulle sosiaalisen median käytön johdosta.

Avainsanat: Itsetunto, sosiaalinen media, nuoruus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	ITSETUNTO	6
2.1	Hyvä ja huono itsetunto	7
2.2	Itsetunnon vaihtelu ja erilaiset osa-alueet.....	8
2.3	Itsetunto koulumaailmassa	9
2.4	Nuorten itsetunto.....	11
3	YLÄKOULUIKÄISET NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA	13
3.1	Sosiaalisen median käyttötapoja yläkouluikäisillä nuorilla.....	13
3.2	Yläkoululaiset sosiaalisen median käyttäjinä kouluissa.....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
4.1	Tutkimustehtävä.....	17
4.2	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	17
4.3	Aineiston hankinta.....	18
4.4	Aineiston analysointi	21
5	TULOKSET	25
5.1	Sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon.....	25
5.2	Sosiaalisen median käytön positiiviset tai neutraalit vaikutukset yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon	31
6	POHDINTA	36
6.1	Yhteenveto.....	36
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	37
6.3	Jatkotutkimusideat	39
	LÄHTEET	40

TAULUKOT

TAULUKKO 1.	TUTKIMUKSEEN VALIKOITUNUT AINEISTO	23
TAULUKKO 2.	SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS ITSETUNTOON	35

KUVIOT

KUVIO 1.	HAKULAUSEKE JA AINEISTONHANKINTAPROSESSI	21
-----------------	---	-----------

1 JOHDANTO

Tämä tutkimus on systemaattinen kirjallisuuskatsaus aikaisempiin tutkimuksiin sosiaalisen median käytön vaikutuksista yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon. Tutkimuksessani pyrin siis selvittämään, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on havaittu olevan noin 12–16-vuotiaiden nuorten itsetuntoon.

Sosiaalisen median käytön on todettu vaikuttavan käyttäjän itsetuntoon, mutta tutkimustulokset ovat usein olleet ristiriitaisia, sillä vaikutusten on joissain tutkimuksissa todettu olevan negatiivisia, joissain neutraaleja, ja joissain taas jopa positiivisia (Saiphoo ym., 2020). Koska itse opiskelen kasvatustiedettä, haluan tutkimuksessani keskittyä juuri yläkouluikäisiin nuoriin ja heihin kohdistuvaan tutkimukseen. Yläkoulua käydään Suomessa noin 12–16-vuotiaana, mutta tutkimusta juuri tämän ikäisistä ei ollut riittävästi asian laajaan tarkasteluun, joten tässä tutkimuksessa sivutaan jonkin verran myös 10-, 11- ja 17-vuotiaita.

Kiurun ym. (2018) mukaan yläkouluun siirtyminen tuo mukanaan haasteita, kun nuori kokee murrosiän mukana tulleita fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, ja samalla yläkouluun siirryttäessä muuttuvat myös niin fyysinen, kuin sosiaalinenkin ympäristö. Kiuru ja kumppanit kertovatkin TIKAPUU-pitkittäistutkimushanketta avaavassa julkaisussaan siitä, miten nuoren itsetunto voi heiketä yläkouluun siirryttäessä, jos hänen kehitystasonsa ja häneen kohdistettujen vaatimusten taso eivät kohtaa.

Koska tutkimusta sosiaalisen median käytön vaikutuksista itsetuntoon on Suomessa tehty harmillisen vähän, käytän tutkimuksen aineistona vain kansainvälisiä tutkimuksia. Koska kuitenkin tälle ikävaiheelle jokseenkin ominaisia itsetunnon muutoksia, kuten itsetunnon laskua yläkouluun siirryttäessä, on havaittu ja kuvattu sekä kansainvälisissä (Sigelman & Rider 2017), että kotimaisissa (Kiuru ym., 2018) kirjallisuuksissa ja tutkimuksissa, voidaan mielestäni kansainvälistä tutkimusta hyödyntää tässä tutkimuksessa.

Rajasin myös aineiston niin, että tutkittavat ovat länsimaisia, sillä uskon, että tuloksia voidaan näin soveltaa myös suomalaisiin yläkouluikäisiin nuoriin.

2 ITSETUNTO

Itsetunto käsitteenä on varmasti monelle vähintäänkin pintapuolisesti tuttu, sillä arkikeskustelussa itsetuntoon törmää usein, ja sen lisäksi se on muun muassa yksi modernin psykologian tutkimuksen suosituimmista teemoista (Zeigler-Hill, 2013). Keltikangas-Järvinen (2017) luonnehtii teoksessaan *Hyvä itsetunto* itsetuntoa ihmisen kyvyksi pitää itsestään, luottaa itseensä sekä arvostaa itseään omista heikkouksistaan huolimatta. Itsetuntoon liittyy hänen mukaansa myös kyky nähdä oma elämänsä ainutlaatuisena ja siksi arvokkaana. Itsetuntoa voidaan siis pitää eräänlaisena tapana nähdä itsensä ja oma elämänsä kauniissa valossa tai vaihtoehtoisesti synkän sateen läpi.

Itsetunto ihmisen toiminnan selittäjänä tuntuu olevan paljon mukana sosiaalisen median keskustelupalstoilla, ja Keltikangas-Järvinen (2017) kuvaileekin itsetuntoa eräänlaisena nykyajan muoti-ilmionä, jolla usein pyritään yksinkertaistamaan ja selittämään ihmisten käyttäytymisen syitä. Esimerkkinä Keltikangas-Järvinen nostaa muun muassa sen, kun suomalaisten urheilijoiden huonoa menestystä tai jopa eläinten kiduttamista perustellaan yleisessä keskustelussa itsetunnon puutteella. Myös Kristjansson (2010) on samaa mieltä Keltikangas-Järvisen kanssa itsetunnon asemasta yhteiskunnassamme. Hänen mielestään jo 1980-luvulta asti itsetuntoa on pidetty eräänlaisella jalustalla, ja sillä pyritään selittää epäonnistumisia muun muassa koulu- ja työmenestyksessä.

Vaikka itsetunto aiheena ehkä tuntuukin suurimmalle osalle selkeältä ja yksinkertaiselta, sitä se ei kuitenkaan ole. Sigelman ja Rider (2017) kertovat teoksessaan, että itsetunnon syntyyn ja kehitykseen vaikuttavat sekä geeniperimä, oma kompetenssi että sosiaalisesti saatu palaute. Viitaten Susan Harterin (2003; 2012a) tekemään työhön Sigelman ja Rider (2017) kertovat kyseisessä teoksessaan itsetunnon muuttuvan moniulotteisemmaksi iän myötä, mikä johtuu muun muassa aivojen eri alueiden kehityksestä ja sitä myötä kognitiivisten taitojen kehityksestä. Koska itsetunnon muodostumiseen ja

muovautumiseen vaikuttaa niin moni tekijä, voidaan sitä pitää moniulotteisena ja kompleksina ilmiönä.

2.1 Hyvä ja huono itsetunto

Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan itsetunto on hyvä silloin, kun henkilön minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, mutta samalla tiedostetaan ja hyväksytään omat heikkoutensa ja negatiiviset puolensa. Hyvä itsetunto ei siis tarkoita sitä, että näkee itsessään vain hyviä puolia, eikä tunnista kehittämiskohteita itsessään ollenkaan. Hyvä itsetunto vaatii realismia itseään ja kykyjään kohtaan, mutta myös paljon itseensä ja omaan elämäänsä kohdistettuja positiivisia ajatuksia ja tunteita.

Hyvä itsetunto tuottaa Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan toisten arvostusta, itsenäisyyttä ja uskallusta omien ratkaisujen tekoon sekä myös pettymysten ja epäonnistumisten sietämistä. Hyvä itsetunto toimii siis eräänlaisena suojamuurina erilaisia elämän haasteita vastaan sekä helpottaa niistä selviytymistä, ja tämän on huomannut myös Zeigler-Hill (2013). Zeigler-Hill selventää asiaa niin, että hyvän itsetunnon omaavat henkilöt toipuvat nopeammin negatiivisista kokemuksista, ja nämä kokemukset myös vaikuttavat heihin vähemmän, kuin huonon itsetunnon omaaviin.

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kuvailee itseään useimmiten hyvillä ominaisuuksillaan Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan. Hänen teoksensa perusteella omien puutteiden ja kehittämiskohteiden myöntäminen ei romuta tällaisen henkilön itseluottamusta tai itsekunnioitusta, mutta hyvän itsetunnon omaava henkilö yrittää silti kehittää itseään ja omia heikkouksiaan. Matalan itsetunnon omaavaa ihmistä hän taas kuvaa sellaisena, joka yrittää toimillaan pienentää ja mitätöidä muita. Keltikangas-Järvisen mukaan tällainen ihminen kokee, että muut ihmiset ovat hänelle uhka, minkä takia heitä sekä heidän onnistumisiaan tulee vähätellä ja kritisoida.

Zeigler-Hillin (2013) mukaan matalan itsetunnon omaavat ihmiset kehittävät usein itseään suojaavia strategioita, joilla he pyrkivät vähentämään itseensä kohdistuvaa huomiota, sillä he eivät halua muiden huomaavan omia heikkoja puoliaan. Hänen mukaansa heikolla itsetunnolla varustetut henkilöt eivät halua

riskeerata sitä, että he epäonnistuvat tai tulevat torjutuiksi. Zeigler-Hill perustelee ajatustaan sillä, että koska heikon itsetunnon omaavilla henkilöillä ei ole hyvän itsetunnon tuomaa “puskuria”, jolla selvitä epäonnistumisista, voi heidän ottamalla riskeillään olla suurempi mahdollisuus vaikuttaa heihin negatiivisesti.

Hyvä itsetunto voi siis tuoda mukanaan paljon hyvää, mutta Liisa Keltikangas-Järvisen (2017) sanoin; heikko itsetunto ei ole ylitsepääsemätön vamma. Kuitenkin voidaan perustellusti väittää, että hyvä itsetunto on jotain, joka voi helpottaa elämän eri osa-alueilla, ja jota kannattaa tavoitella.

2.2 Itsetunnon vaihtelu ja erilaiset osa-alueet

Keltikangas-Järvinen (2017) puhuu teoksessaan itsetunnon vaihteluista, joita hän toteaa tapahtuvan päivittäin tilanteesta riippuen. Esimerkkinä hän antaa jännittävän esiintymistilanteen, jota ennen itsetunto voi tuntua todella heikolta. Jos esiintyessä henkilö huomaa suoriutuvansa hyvin, voi itsetunto palautua taas normaalille tasolle. Tätä nopeastikin vaihtelevaa itsetunnon osa-aluetta Keltikangas-Järvinen kuvaa William Jamesin (1984) kehittämän *ilmapuntari-itsetunto*-termin avulla. Kyseisellä termillä pyritään siis kuvaamaan tiettyä itsetunnon aluetta, joka vaihtelee kokemusten ja tilanteiden mukaan ilmapuntarin tavoin päivän aikana.

Ilmapuntari-itsetunnon lisäksi Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan itsetuntoon kuuluu olennaisesti myös perusitsetunto, joka on paljon pysyvämpi itsetunnon alue. Keltikangas-Järvinen kuvaa teoksessaan perusitsetuntoa suhteellisen pysyvänä kokemuksena henkilön omasta hyvydestä. Perusitsetunto on siis juuri se itsetunnon osa-alue, jolla keskusteluissa viitataan yleisesti itsetuntoon, ja joka vastaa kysymykseen ”kuinka hyvä olen”.

Yhdeksi oleelliseksi perusitsetunnon toimintatehtäväksi Keltikangas-Järvinen (2017) kuvaa sitä, että se vaikuttaa siihen, kuinka paljon itsetunto laskee epäonnistumisten myötä. Hänen mukaansa epäonnistumiset ja pettymykset siis heikentävät itsetuntoa, kun taas onnistumiset nostattavat itsetuntoa. Hän kertoo myös jo yhden merkittävän pettymyksen voivan vaikuttaa itsetuntoon niin heikentävästi, että sen nostamiseksi vanhalle tasolle tarvitaan useampi perättäinen onnistuminen. Perusitsetunto toimii siis eräänlaisena vastavoimana

pettymysten alentavalle vaikutukselle, ja se siis suojaa henkilöä itsetunnon laskulta.

Keltikangas-Järvinen (2017) kuvaa teoksessaan myös muita tärkeitä itsetunnon osa-alueita, joita ovat muun muassa sosiaalinen itsetunto, suoritusitsetunto ja lapsen tai nuoren kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto. Sosiaaliseen itsetuntoon hän lukee tunteen siitä, kuinka suosittu sosiaalisesti on sekä sen, miten tuntee selviytyvänsä sosiaalisista tilanteista. Suoritusitsetunto taas pitää sisällään sen, miten henkilö luottaa omiin kykyihinsä, osaamiseensa sekä selviytymiseensä. Tähän Keltikangas-Järvisen mukaan liittyy myös se, millaisen tavoitetaso henkilö itselleen asettaa erilaisissa asioissa. Lapsen tai nuoren kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto taas riippuu Keltikangas-Järvisen sanoin siitä, kuinka tärkeänä vanhemmilleen lapsi itsensä kokee, miten paljon hän kokee vanhempiensa vaativan häneltä, sekä kuinka paljon rakkautta hän kokee vanhemmiltaan saavansa.

Itsetunnolla on siis monta eri aluetta ja osaa, joiden syntyyn vaikuttaa todella moni asia. Myös näiden eri osa-alueiden pysyvyys ja vaihtelu ovat erilaisia. Itsetuntoa ei voida siis kuvata välttämättä vain hyvänä tai huonona, vaan jotkin osa-alueet voivat olla negatiivisempia tai positiivisempia kuin toiset.

2.3 Itsetunto koulumaailmassa

Itsetunto alkaa usein vakiintua jo koulutaipaleen alussa (Keltikangas-Järvinen, 2017). Koska itsetunnon muotoutumiseen vaikuttaa suuresti sosiaalisesti saatu palaute (Sigelman & Rider, 2017), ei ole ihmeäkään, että koulumaailmaan siirryttyä lapsen itsetunto alkaa muovautua kuin huomaamatta. Koulun sosiaalisessa ympäristössä on niin luokkatoverit kuin muutkin koulun oppilaat, opettajat, rehtorit sekä muu koulun henkilökunta, joilta palautetta itsestään sekä omasta suoriutumisestaan voidaan saada jopa päivittäin.

Kristjanssonin (2010) mukaan tutkimus itsetunnosta on 1980-luvulta 2010-luvulle painottanut niin kutsuttua globaalia itsetuntoa, joka Harterin (2012a) mukaan tarkoittaa henkilön kokonaisvaltaista käsitystä omasta arvostaan. Kristjanssonin (2010) mukaan tämän globaalien itsetunnon ajateltiin selittävän jopa koulumenestystä. Tämän uskon takia Kristjanssonin mukaan 1980-luvulla

varsinkin yhdysvaltalaisissa sekä isobritannialaisissa kouluissa alettiin painottaa itsetuntoa tärkeänä elementtinä opiskelussa sekä oppimisessa, ja itsetunnon puutteella selitettiin alisuoriutumista koulussa sekä koulutyöstä irrottautumista.

Kristjansson (2010) puhuu teoksessaan myös Brandenin (1969) ajatuksista, joiden mukaan hyvä itsetunto tulee niin sanotusti injektoida nuoriin ihmisiin sekä kotona että koulussa, jotta nuoret siten voisivat välttyä erilaisilta sosiaalisilta sairauksilta –kuten sarjamurhaajiksi muuttumiselta– ja jotta he voisivat turvallisesti kulkea läpi koulun, työelämän sekä elämän yleisestikin. Kristjanssonin mukaan tämän ”itsetuntoliikkeen” aikana jokaisen tuli jatkuvasti olla positiivisella mielellä koulussa, ihailla itseään sekä toistaa itselleen jatkuvasti itseään kehuvia lauseita.

Harter (2012a) toteaa julkaisussaan, että hänen aikaisempien tutkimustensa (Harter, 1981; 1996) mukaan niillä oppilailla, joilla on positiivisemmat käsitykset omista akateemisista kyvyistään, on myös todennäköisemmin sisäistä motivaatiota koulunkäyntiä kohtaan. Käsitykset omasta akateemisesta kompetenssistaan tai kyvyistään taas Harterin (2012a) mukaan on yksi itsetunnon osa-alueista. Sisäinen motivaatio hänen mukaansa johtaa siihen, että lapsi haluaa kohdata haasteita, tekee töitä sen eteen, että saisi oman uteliaisuutensa tyydytettyä ja yrittää tehdä asioita itsenäisesti.

Harterin (2012a) samaisen teoksen mukaan taas niillä oppilailla, joilla on negatiiviset käsitykset omista akateemisista kyvyistään, on usein myös ulkoinen motivaatio. Hänen teoksessaan käy ilmi ulkoisen motivaation johtavan siihen, että oppilas tekee mieluummin itselleen helppoja tehtäviä eli välttelee haasteita, tekee töitä vain miellyttääkseen opettajaa tai saadakseen hyviä arvosanoja, sekä on koulussa riippuvainen opettajasta. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa siis nimensä mukaan motivaatiolähdettä, joka ei kumpua henkilöstä itsestään, vaan ulkoisista tekijöistä tai saavutuksista.

Voidaan siis todeta itsetunnolla olevan koulumaailmassa merkitys. Keltikangas-Järvinen (2017) jopa ehdottaa kirjassaan itsetunnon olevan yksi koulumenestyksen tärkein kulmakivi. Hänen mukaansa itsetunnon on todettu suomalaisessa kontekstissa ennustavan koulumenestystä vuosia eteenpäin, ja hänen mukaansa se selittää koulumenestystä jopa enemmän, kuin älykkyys. Itsetunnon merkitys pelkästään yläkoulussa on myös suuri, sillä kahdeksannella luokalla koettu itsetunto voi selittää parempaa kouluviihtyvyyttä ja kouluun

kiinnittymistä toisella asteella (Manninen, 2018). Koulumaailmassa tulisi siis kiinnittää huomiota jokaisen oppilaan itsetunnon positiivisen kehityksen tukemiseen, jotta oppiminen muuttuisi motivoivammaksi, tehokkaammaksi ja helpommaksi.

2.4 Nuorten itsetunto

Sigelman ja Rider (2017) määrittelevät nuoruuden alkavan murrosiästä ja päättyvän siihen, kun henkilö on suhteellisen itsenäinen, sisältäen noin ikävuodet 10–18. He kertovat julkaisussaan, että nuoruus on itsetunnon kannalta melko herkkää aikaa, sillä osan itsetunto laskee lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. He pohtivat tämän voivan johtua erilaisista sosiaalisista paineista, oman kehon fyysisistä muutoksista ja siitä, että nuoret tulevat yleensä tietoisemmiksi omista heikkouksistaan. Kuitenkin he toteavat useimman nuoren säilyttävän kohtalaisen tai hyvän itsetunnon koko nuoruuden läpi. Voidaan kuitenkin todeta, että murrosiän takia oman kehon nopean muuttumisen sekä nuoruudessa lisääntyvien erilaisten sosiaalisten tilanteiden ja vastuiden myötä monen nuoren itsetunto voi olla koetuksella.

Myös Keltikangas-Järvinen (2017) toteaa itsetunnon olevan odotettua pysyvämpi murrosiän läpi, eivätkä suuret vaihtelut ole hänen mielestään mitenkään varmoja murrosiän mukana tulevia lainalaisuuksia. Kuitenkin Keltikangas-Järvinen mainitsee, että itsetunto voi heitellä varsinkin 12–14-vuotiaana. Suuret itsetunnon vaihtelut kohdistuvat hänen mukaansa siis yläkoulun alku- ja keskivaiheelle, mutta hän painottaa kuitenkin sitä, että ne lapset, joilla on alun perinkin ollut hyvä itsetunto, todennäköisesti säilyttävät hyvän itsetunnon myös nuoruuden läpi.

Rosenbergin (1965) mielestä varsinkin ikävuodet 15–18, eli yläkoulun loppupuolisko ja toinen aste ovat oman identiteetin ja itsetunnon pohdinnan kannalta olennaisia aikoja. Hän kertoo tällöin monilla nuorilla nousevan esiin erilaisia itsetuntoon liittyviä kysymyksiä, kuten “Millainen minä olen?” tai “Kuinka hyvä minä olen?”. Rosenberg pohtii näiden kysymysten nousevan esiin esimerkiksi tulevaisuuden ammattia taikka naimisiin menoa mietittäessä. Nykyään naimisiinmeno näin nuorena on kuitenkin melko harvinaista, kun

esimerkiksi vuonna 2021 18 486:sta eri sukupuolta olevan henkilön kanssa naimisiin menneistä naisista vain 264 oli alle 19-vuotiaita ja miehillä tämä määrä oli vielä huomattavasti pienempi (Tilastokeskus, 2022). Kuitenkin yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat voivat jo seurustella, vaikkei naimisiin vielä mentäisikään, jolloin samanlaisten omaan itsetuntoon liittyvien kysymysten kumpuamisen voidaan olettaa olevan mahdollista.

Toinen mielenkiintoinen ajatus Rosenbergilta (1965) nuorten itsetuntoon liittyen on se, että länsimaisia nuoria kohdellaan usein toisissa tilanteissa lapsina ja toisissa taas aikuisina. Tämä voi hänen mielestään olla nuoren identiteetille ja sitä myötä itsetunnolle hämmennystä lisäävä tekijä, kun nuori saa omaan itseensä kohdistuvia ristiriitaisia viestejä sosiaalisesta ympäristöstään. Julkisissa keskusteluissa törmään usein nuorista puhuttavan lapsina, muun muassa, kun heitä yritetään jostain syystä painaa alas ja "lapsen tasolle". Joskus nuoria taas verrataan aikuisiin, kun oletetaan heidän pystyvän esimerkiksi samanlaiseen ajatteluun, kuin aikuiset. Ehkäpä meidän tulisi enemmän korostaa nuoruuden olevan lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva siirtymävaihe, jossa nuori ei ole lapsi eikä aikuinen. Tämä voisi antaa nuorille enemmän tilaa ja aikaa pohtia rauhassa omaa itsetuntoaan ja itseään laajemminkin, antamatta heille ristiriitaisia vihjeitä itsestään.

Tiivistettynä siis nuorten itsetunto voi kokea kolhuja, mutta jo lapsena saavutettu hyvä itsetunto säilyy usein melko pysyvänä nuoruudesta aikuisuuteen ja toimii eräänlaisena kilpenä elämän kolhuja vastaan (Keltikangas-Järvinen, 2017). Kuitenkin hyvästä itsetunnosta on paljon hyvää, kuten luvussa 2.1 kerrotaan, joten nuorten itsetunnon positiivista kehitystä tulisi tukea.

3 YLÄKOULUIKÄISET NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA

3.1 Sosiaalisen median käyttötapoja yläkouluikäisillä nuorilla

Vuonna 2022 sosiaalisen median käyttäjiä oli Suomen väestöstä 85,2 % ja yli 13-vuotiaista sosiaalisen median käyttäjiä on jo 98,1 % (Kemp, 2022). Vaikka sosiaalisen median käyttö on siis todella suosittua, ja muun muassa Opetushallituksen Ronkaan ja Honkasen (2016) mukaan osa nuorisosta on jatkuvasti verkkoyhteydessä, on sen käytöstä juuri suomalaisten yläkouluikäisten osalta melko vaikea löytää tarkkaa tutkimustietoa muun muassa sosiaalisen median käyttötavoista ja -tarkoituksista, sillä usein nuoria on tutkittu laajemmassa ikäskaalassa. Tämän takia käytän tässä luvussa lähteenä myös opinnäytetyötä, sillä kyseisestä työstä saadaan edes jonkinlaista kuvaa yläkouluikäisten sosiaalisen median käyttötavoista, jotka koen oleelliseksi oman tutkimukseni kannalta.

Ebrand (2022) on tuottanut yhteistyössä Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden kanssa verkkokyselyn, jolla tutkitaan suomalaisten 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median käyttöä. Kyseisen tutkimuksen mukaan esimerkiksi WhatsApp-viestintäpalvelua käytti vuonna 2022 yli 90 % 13–16-vuotiaista suomalaisnuorista, joista suurin osa sijoittuu siis yläkouluikäisiin. Ebrandin tutkimuksessa muita suosittuja yläkouluikäisten käyttämiä sosiaalisen median kanavia vuonna 2022 olivat YouTube, Snapchat, Spotify, Instagram ja TikTok. Samaisessa tutkimuksessa selvisi, että Facebook ei ole enää kovinkaan suosittu sosiaalisen median kanava yläkouluikäisten keskuudessa, sillä 13–16-vuotiaissa eniten käyttäjiä oli 15-vuotiaiden joukossa, joissa käyttäjiä oli vain 40 %.

Manninen (2016) on selvittänyt opinnäytetyössään sitä, miksi 13–15-vuotiaat nuoret käyttävät sosiaalista mediaa. Hänen varsinaiseen tutkimukseensa osallistui 36 kainuulaista nuorta. Mannisen tutkimuksessa perehdyttiin sosiaalisen median käyttöön melko laajasti, ja tutkimuksessa selvisi, että yläkouluikäiset käyttävät monia sosiaalisen median kanavia, eivätkä keskittä käyttöönsä vain yhteen tai kahteen kanavaan. Nuoret siis käyttävät sosiaalista mediaa moneen eri tarkoitukseen, Ebrandin (2022) mukaan esimerkiksi viestintään ja vuorovaikutukseen, videoiden ja kuvien katseluun sekä musiikin kuunteluun. Mannisen (2016) tutkimuksessa selvisi, että 7.-luokkalaiset käyttivät yhteensä 12 sosiaalisen median kanavaa ja yksi oppilas käytti keskimäärin viittä eri kanavaa. Tutkimuksen 8.-luokkalaiset taas käyttivät yhteensä 15 kanavaa, ja keskimäärin yksi 8.-luokkalainen käytti seitsemää eri sosiaalisen median palvelua. Mannisen tutkimuksen mukaan kahdeksaluokkalaiset myös käyttivät sosiaalista mediaa aktiivisemmin (noin 4 tuntia päivässä), kuin seitsemäsluokkalaiset (noin 3 tuntia päivässä).

Manninen (2016) tutki opinnäytetyössään myös sitä, kuinka paljon 7. ja 8.-luokkalaiset julkaisevat itse sosiaalisessa mediassa. 7.-luokkalaisista kukaan ei kertonut julkaisevansa sosiaaliseen mediaan usein, vaan useimmat vastasivat julkaisevansa päivityksiä ajoittain tai ei juuri ollenkaan. 8.-luokkalaisissa vain yksi ilmoitti tekevänsä omia päivityksiä sosiaalisessa mediassa usein. 8.-luokkalaisista hieman yli puolet ilmoittivat tekevänsä julkaisuja ajoittain, ja hieman alle puolet ilmoittivat, että eivät tee päivityksiä juuri ollenkaan.

Yläkouluikäiset käyttävät siis sosiaalista mediaa melko paljon ja monipuolisesti. Sosiaalisessa mediassa voidaan viestitellä muiden kanssa, sekä saada viihdettä muun muassa videoiden ja kuvien muodossa. Mannisen (2016) tutkimuksen mukaan kuitenkin omien julkaisujen aktiivinen tekeminen sosiaaliseen mediaan ei ole kovinkaan suosittua yläkouluikäisten nuorten keskuudessa.

3.2 Yläkoululaiset sosiaalisen median käyttäjinä kouluissa

Voidaan olettaa, että matkapuhelimet ovat yleisimpiä välineitä, joilla yläkoululaiset käyttävät sosiaalista mediaa, sillä Ebrandin (2022) tutkimuksen mukaan 97 % nuorista käyttää sosiaalista mediaa älypuhelimella. Vaikka

kyseisessä tutkimuksessa nuoret ovat 13–29-vuotiaita, voidaan älypuhelimien olettaa olevan myös yläkouluikäisillä suosituin väline muun muassa sen kätevän koon takia. Älypuhelimet nimittäin kulkevat helposti mukana koko ajan, ja tämä ilmiö ulottuu myös kouluun.

Matkapuhelinten käytöstä koulussa on oltu jo pitkään huolissaan, sillä jo Rautiaisen ja Kasesniemen (2011) vuosina 1997–2000 tehtyjen opettajahaastatteluiden mukaan osa opettajista pelkäsi matkapuhelinten aiheuttavan häiriötä koulussa. Kyseisten haastattelujen aikoihin matkapuhelimet olivat melko uusi konsepti, ja jonkin verran häiriötä olikin jo kerennyt sattua, kun oppilaat soittelivat toisilleen koulupäivän aikana sekä pelasivat matopeliä, ja olipa joku laittanut rehtorille haistatteluviestinkin.

Matkapuhelinten yleisyydestä ja häiriöistä myös nykyajan koulussa kertoo ainakin se, että Francke ym. (2017) ovat päättäneet tehdä Opetushallituksen nimissä oppaan nimeltä *Tietokoneen, kännykän ja muiden mobiililaitteiden käyttöön liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa*. Kuten nimestä voi päätellä, kyseinen opas kertoo muun muassa kännyköiden käyttöön liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa. Oppaan mukaan koulun järjestyssäännöt voivat kieltää matkapuhelimen ja muiden mobiililaitteiden opetusta tai oppimista häiritsevän käytön oppitunneilla. Jo tällaista tietoa sisällään pitävän oppaan julkaisu kielii siitä, että kouluissa on koettu kännyköiden aiheuttavan häiriötä, ja varmasti sosiaalinen media on ollut mukana tekijänä tässä asiassa.

Koulussa tapahtuvan kouluun liittymättömän sosiaalisen median käytön lisäksi somea voidaan käyttää myös apuvälineenä opetuksessa sekä oppimisessa. Rongas ja Honkonen (2016) kirjoittavat Opetushallituksen internetsivuilla, että sosiaalisen median avulla voidaan koulussa saavuttaa muun muassa erilaista vuorovaikutusta, neuvoja yhdessä tekemiseen sekä uusia ideoita opetukseen. Heidän mukaansa sosiaalisen median käytöllä voidaan myös tukea erilaisia oppijoita, kuten oppilaita, joilla on oppimisvaikeuksia. Ronkaan ja Honkosen mukaan sosiaalisen median käyttö oppitunneilla tukeekin oppijalähtöistä oppimista, ja myös eriyttämisen todetaan olevan mahdollista sosiaalisen median käytön avulla.

Sosiaalisen median käyttöön opetuksessa ja oppimisessa siis Opetushallituksen toimesta kannustetaan, koska sillä uskotaan olevan positiivisia

vaikutuksia luokkahuoneessa tapahtuvan opetuksen monipuolistamiseen sekä oppilaslähtöisyyden tukemiseen (Rongas & Honkonen, 2016). Rongas ja Honkonen kuitenkin nostavat tekstissään esiin myös kriittisen näkökulman. Tämän näkökulman mukaan sosiaalisen median käyttö voi olla hankalaa opettajalle, joka joutuu mahdollisesti myös työajan ulkopuolella opetella sen käyttöä. He mainitsevat tekstissään myös, että tarkkaavaisuushäiriöisille sosiaalisen median käyttö oppivälineenä voi tuottaa hankaluuksia, ja sen käyttö voi muillakin oppilailla helposti houkuttaa käyttämään sosiaalista mediaa omien halujensa mukaan, eikä niinkään keskittyen koulutehtäviin. Ronkaan ja Honkosen mukaan kuitenkin sosiaalisen median käyttöä opetuksessa ja oppimisessa kannattaa toteuttaa, mutta siihen tarvitaan selkeät pelisäännöt ja teknistä tukea niin opettajalle, kuin oppilaille.

Yläkoululaiset käyttävät siis sosiaalista mediaa kouluissa sekä omatoimisesti, joka voidaan lukea häiriöksi oppitunneilla, että opetuksen mukaisesti opettajan johdosta. Sosiaalisen median käyttöön kannustetaan nimenomaan opetusmielessä, mutta omien sosiaalisen median kanavien selaaminen koulussa ei ole toivottavaa. Kouluissa ehkäpä tulisikin kiinnittää enemmän huomiota siihen, miten yläkouluikäiset nuoret saataisiin keskittymään koulutyöhön omien sosiaalisen median kanavien selailun sijaan.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten sosiaalisen median käytön on havaittu vaikuttavan itsetuntoon yläkouluikäisillä nuorilla eli noin 12–16-vuotiailla. Keskeisenä tavoitteena on tuoda esiin sekä sosiaalisen median käytön negatiivisia, että positiivisia vaikutuksia nuorten itsetuntoon. Tutkimuksessa perehdyttiin vuosina 2016–2022 tehtyihin sosiaalisen median käyttöä ja itsetuntoa käsitteleviin tutkimuksiin.

Koska pyrin tutkimuksessani selvittämään, mitä aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu sosiaalisen median käytön vaikutuksista yläkouluikäisten itsetuntoon, on tutkimuskysymyksiä yksi:

1. Millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on havaittu olevan yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon?

4.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen voi jakaa muun muassa kolmeen perustyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi sekä systemaattinen kirjallisuuskatsaus (Salminen, 2011). Tässä tutkimuksessa käytän tutkimusmenetelmänä jälkimmäistä eli systemaattista kirjallisuuskatsausta.

Salminen (2011) kuvailee systemaattista kirjallisuuskatsausta tapana tiivistää jonkin aihepiirin keskeisten tutkimusten olennainen sisältö. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tuo siis yhteen paikkaan kirjoittajan mielestä oman aiheensa tärkeimmät asiat sekä toimii keskustelunherättelijänä.

Salmisen (2011) mukaan kyseisen kirjallisuuskatsauksen perustyyppin avulla voidaan myös nostaa esiin aikaisempien tutkimusten puutteita ja näin ollen myös ilmaista jatkotutkimusehdotuksia. Lähtiessäni paneutumaan oman tutkimukseni aihetta käsittelevään tutkimustietoon huomasin, että aihetta oli tutkittu jo paljon nuorten aikuisten ja aikuisten näkökulmasta. Yläkouluikäisiä koskevaa tutkimustietoa oli huomattavasti vähemmän, minkä takia systemaattinen kirjallisuuskatsaus onkin hyvä tapa tuoda esiin näiden tutkimusten tulokset ja oleelliset havainnot sosiaalisen median käytön vaikutuksista itsetuntoon.

Salminen (2011) kertoo julkaisussaan Finkin (2005) mallista, joka on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekoa selventävä 7-vaiheinen malli. Myös minä päätin mukailla tutkimuksessani kyseistä mallia, jonka kaikki vaiheet ovat:

1. Tutkimuskysymyksen asettaminen
2. Bibliografian tietokantojen ja WWW-sivustojen valinta
3. Hakutermien valinta
4. Käytännön seulan asettaminen
5. Metodologisen seulan asettaminen
6. Katsauksen suorittaminen
7. Synteesin tekeminen tuloksista

Seuraavassa luvussa kerron enemmän Salmisen (2011) mainitseman Finkin (2005) mallin kohdista 2–5 omassa tutkimuksessani. Katsauksen suorittaminen eli kohta 6 kuvataan luvussa 5 ja synteesin tekeminen tuloksista eli kohta 7 kuvataan luvussa 6.

4.3 Aineiston hankinta

Aineisto hankittiin joulukuun 2022 aikana kahdesta tietokannasta. Tietokannaksi valikoituivat ScienceDirect (Elsevier), josta voi löytää niin ihmistieteiden, luonnontieteiden, teknillisen alan kuin lääketieteenkin vertaisarvioituja artikkeleita sekä muita teoksia, sekä EBSCO, joka omien internet-sivustojensa mukaan on johtava tutkimustietokantojen tuottaja. Haku aloitettiin koettamalla erilaisia

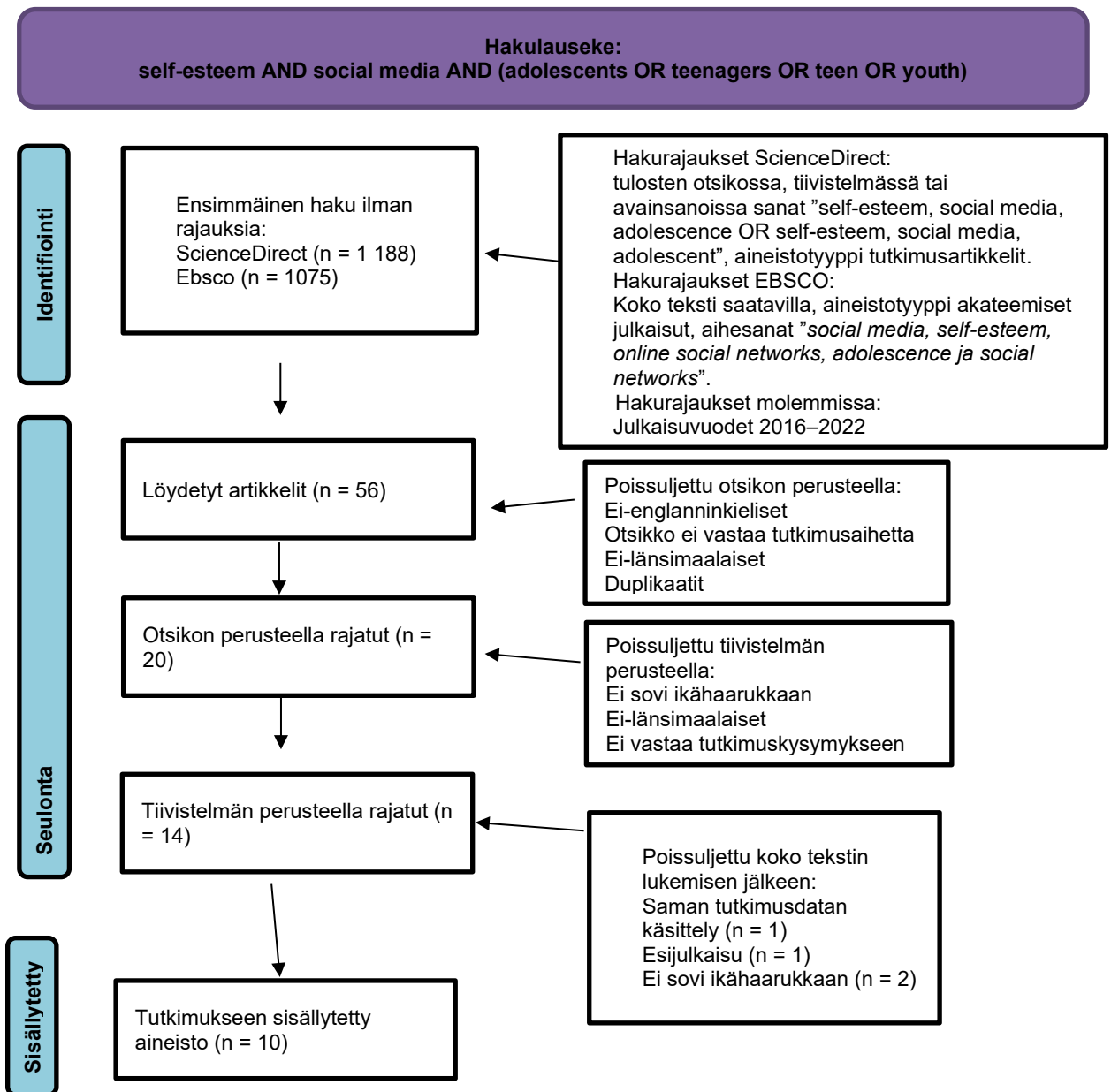
yhdistelmiä seuraavista termeistä: adolescent, adolescence, teenage, teenagers, teen, youth, self-esteem, social media.

ScienceDirect ei täysin tukenut Boolean operaattoreita, sillä "*" -merkkiä ei pystynyt haussa käyttämään, jotta sana olisi voitu katkaista halutusta kohtaa. Koska tulokset olivat kuitenkin englanninkielisiä, eivätkä sanat näin ollen taivu kuten suomen kielessä, ei tämä mielestäni haitannut hakua. Hakulausekkeeksi ScienceDirectiin määrytyi "" self-esteem AND "social media" AND (adolescents OR teenagers OR teen OR youth)", jolloin tuloksia saatiin yhteensä 1188. Ensimmäisen haun jälkeen käytin sivuston "Advanced search" -hakutoimintoa, jolla hakua voi tarkentaa, jotta saisin rajattua hakutuloksia. Kyseisestä hakutoiminnosta hakuehdoiksi valitsin niin, että tulosten otsikossa, tiivistelmässä tai kirjoittajan määrittelemissä avainsanoissa ovat mainittuna sanat "self-esteem, social media, adolescence OR self-esteem, social media, adolescent", asetin artikkelityypiksi tutkimusartikkelit, sekä rajasin julkaisuvuodeksi 2016–2022. Tällöin tuloksia nousi yhteensä 31. Julkaisuvuodet rajasin melko tuoreiksi siksi, että sosiaalisen median ympäristöt ja sitä myötä sen käyttö muovautuvat jatkuvasti (Terkamo-Moiso ym., 2016), joten uusin tutkimustieto on tarpeen.

EBSCOssa aloitin haun samalla hakulausekkeella "self-esteem AND social media AND (adolescents OR teenagers OR teen OR youth)" jolloin tuloksia syntyi 1075. Tästä tarkensin vielä hakua julkaisuvuosiin 2016–2022, aineistotyyppiksi akateemiset julkaisut, koko tekstin saatavaksi sekä aihesanoiksi "social media, self-esteem, online social networks, adolescence ja social networks". Tällöin tuloksia syntyi 25.

Kun olin löytänyt sopivia artikkeleita, luin jokaisen tuloksen otsikon ja niiden perusteella rajasin aineistoa niin, että jäljelle jäivät länsimaiset, englanninkieliset ja tutkimuksen aiheeseen sopivat otsikot, jolloin tuloksia oli ScienceDirectista enää 16 ja EBSCOsta 5. Länsimaisuuden asetin kriteeriksi tutkimukseeni sen takia, että tutkimustuloksia voitaisiin soveltaa paremmin suomalaiseen kontekstiin, sillä Suomi kuuluu myös länsimaihin. Otsikoita lukiessani huomasin myös yhden duplikaatin, jonka vähensin ScienceDirectista löytyneistä artikkeleista, jolloin niitä jäi jäljelle enää 15. Tämän jälkeen luin kaikkien 20 tuloksen tiivistelmän, jolloin jäljelle jäi enää 14 tulosta (ScienceDirect n = 12, EBSCO n = 2).

Tämän jälkeen luin kaikki 14 tutkimusta huolella läpi ja huomasin, että kolme tutkimusta perustuivat saman datan analysointiin, joten rajasin niistä yhden pois, sillä se ei antanut tutkimukselleni lisäarvoa tai uutta näkökulmaa. Huomasin myös, että yksi tutkimus oli vasta esijulkaisu, joten rajasin senkin pois. Kahden artikkelin tiivistelmässä ei lukenut tutkimukseen osallistujien ikähaarukkaa, joten huomasin vasta tässä vaiheessa, että ne eivät sopineet omaan tutkimukseeni, jolloin rajasin nekin pois. Lopulta tutkimukseeni valikoitui siis 10 tutkimusartikkelia, joista kaikki ovat vertaisarvioituja, eli niitä voidaan pitää tieteellisesti laadukkaina.



KUVIO 1. Hakulauseke ja aineistonhankintaprosessi

4.4 Aineiston analysointi

Tutkimukseen valittu aineisto koostuu siis 10 vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, jotka on julkaistu erilaisissa ihmisten käyttäytymistä,

biologiaa, kommunikaatiota sekä psykologiaa, psykiatria ja nuoruutta käsittelevissä tieteellisissä lehdissä.

Aineistoa analysoin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, sillä halusin kiinnittää huomiota aineiston tutkimustulosten eroihin ja samankaltaisuuksiin, sekä vertailla ja esittää niitä tuoden esiin oman tutkimukseni kannalta tärkeimmät havainnot, mikä Vuoren (*Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*, luettu 16.12.2022) mukaan onnistuu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto ohjaa analyysin etenemistä, ja tällöin aineistosta poimitaan esiin kaikki tutkimuksen kannalta olennainen tieto riippumatta siitä, ovatko ne ristiriidassa vai samaa mieltä aikaisemman tutkimuksen kanssa (Tuomo & Sarajärvi, 2018). Vaikka aineistoni tutkimukset ovat määrällisiä, ja usein sisällönanalyysiä pidetään laadullisen tutkimuksen menetelmänä, voi Tuomon ja Sarajärven (2018) mukaan sitä pitää myös määrällisen tutkimuksen analyysimenetelmänä.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen valikoitunut aineisto

Kirjoittaja(t) ja ilmestymisvuosi	Artikkelin nimi	Aihe ja otos	Sijainti
Timeo, S., Riva, P. & Paladino, M.P. 2020.	Being liked or not being liked: A study on social-media exclusion in a preadolescent population	Miten eksklusio vaikuttaa nuorten itsetuntoon, itsehillintään, yhteenkuuluvuuteen ja merkitykselliseen olemassaoloon kohdistuviin uhkiin. 10–14-vuotiaat, keskiarvoikä 11,47 (n=167).	Italia
Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B.W., Skalická, V. 2021.	The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study	Sosiaalisen median minä- ja muut-orientoituneen käytön vaikutukset lasten ja nuorten ulkonäköitsetuntoon. 10-, 12- ja 14-vuotiaat (n=725).	Norja
McNamee, P., Mendolia, S., Yerokhin, O. 2021.	Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data	Sosiaalisen median käytön emotionaaliset ja käytökselliset vaikutukset 10–16-vuotiaisiin nuoriin (n = 8583).	Yhdistyneet kuningaskunnat
Connolly, T., Atherton, G., Cross, L., Piovesan, A. & Kaye, L. K. 2021.	The wild west of measurement: Exploring problematic technology use cut off scores and their relation to psychosocial and behavioural outcomes in adolescence	Millaisia psykososiaalisia ja käytöksellisiä vaikutuksia ”problemaattisella” teknologian käytöllä on yläkoulussa opiskeleviin nuoriin. 11–16-vuotiaat, keskiarvoikä 13.71 (n=446).	Yhdistyneet kuningaskunnat
Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. & Keijsers, L. 2021.	Social Media Use and Adolescents’ Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm	Vaihtelevatko sosiaalisen median käytön vaikutukset nuoresta riippuen? 13–15-vuotiaat, keskiarvoikä 14.11 (n = 387).	Alankomaat

Twenge, J. M. & Farley, E. 2020.	Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender	Millaisia yhteyksiä eri ruutumedioiden käytöllä on mielenterveyteen tytöillä ja pojilla. 13–15-vuotiaat, keskiarvoikä 13,77 (n = 11 427).	Yhdistyneet kuningaskunnat
Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B. & Moran, P. 2020.	Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study	Millaisia yhteyksiä on sosiaalisessa mediassa käytetyllä ajalla ja itsensä vahingoittamisella, masennusoireilla ja itsetunnolla. 13–15-vuotiaat (n=4032).	Yhdistyneet kuningaskunnat
Shafi, R. M. A., Nakonezny, P. A., Miller, K. A., Desai, J., Almorsy, A. G., Ligezka, A. N., Morath, B. A., Romanovics, M. & Croarkin, P. E. 2021.	Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use	Terveiden (n = 30) ja vakavaa masennusta sairastavien (n = 30) 13–17-vuotiaiden sosiaalisen median käytön akuutit vaikutukset kliinisiin mittauksiin ja stressin biomerkkiaineisiin.	Ei ilmoitettu.
Woods, H. C. & Scott, H. 2016.	#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem	Miten sosiaalisen median käyttö on yhteydessä unenlaatuun, itsetuntoon, ahdistuneisuuteen ja masennukseen. 11–17-vuotiaat (n = 467).	Skotlanti
Valkenburg, P. M., Koutamanis, M. & Vossen, H. G. M. 2017.	The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem	Rinnakkaiset ja pitkittäiset suhteet nuorten sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytöllä ja sosiaalisella itsetunnolla, ja voiko sosiaalisista yhteisöpalveluista saadun palautteen arvo vaikuttaa näihin suhteisiin. 10–15-vuotiaat (n=852).	Alankomaat

5 TULOKSET

Lähden tarkastelemaan aiempia tutkimuksia sosiaalisen median negatiivisista vaikutuksista yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon. Kuvaan luvuissa 5.1 ja 5.2 tutkimustapaa sekä tuloksia melko laajasti, sillä koen sen olevan tärkeää tutkimustulosten luotettavuuden pohtimisessa. Kuitenkin Taulukko 2 kuvaa tutkimustulokset yksinkertaisemmassa muodossa.

Luettuani jokaisen tutkimuksen huolellisesti läpi, jaottelin ne kahteen luokkaan: niihin tutkimuksiin, joissa sosiaalisen median käytön vaikutuksen nuoren itsetuntoon oli havaittu olevan negatiivinen, sekä niihin, joissa vaikutus oli neutraali tai positiivinen. Tämän jälkeen kirjoitin lukuun 5.1 tutkimuksista, joissa oli havaittu negatiivisia vaikutuksia, sekä lukuun 5.2 niistä tutkimuksista, joissa vaikutusten oli havaittu olevan positiivisia tai neutraaleja. Tällaiseen luokitteluun päädyin sen takia, että negatiivisia tuloksia oli havaittu usein enemmän, kuin positiivisia tai neutraaleja, joten päätin liittää positiiviset ja neutraalit havainnot samaan luokkaan.

5.1 Sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon

Timeo ym. (2020) tutkivat sosiaalisessa mediassa tapahtuvan eksklusion eli ulkopuolelle jättämisen (engl. *exclusion*) vaikutuksia italialaisiin 10–14-vuotiaisiin nuoriin. Tässä apuna he käyttivät erästä sovellusta nimeltä *Ostracism Online paradigm*, joka mahdollistaa inklusiivisen (engl. *inclusionary*) statuksen manipulaation niin, että sovelluksella voidaan luoda fiktiivinen sosiaalisen median verkosto, jossa taas tutkimukseen osallistuvan saamien tykkäyksiä määrää voidaan määritellä tutkijan toimesta. Tutkimukseen osallistujat jaettiin kahteen ryhmään: ne, jotka saivat muita vähemmän tykkäyksiä eli eksklusioryhmä, ja ne,

jotka saivat saman verran tykkäyksiä kuin muut eli inkluusioryhmä. Eksklusioryhmään kuuluvat sijoitettiin niin, että he olivat yksin inkluusioryhmään kuuluvien kanssa, jolloin tarkasteltiin sekä yhden ”ulos jätetyn” kokemuksia, että muiden ”mukaan otettujen” kokemuksia.

Inklusiivisen statuksen manipulaation vaikutuksia itsetuntoon mitattiin Williamsin ja kumppaneiden (2000) mukautetulla Need-Threat-mittarilla, jolla voidaan arvioida neljään perustavanlaatuisen tarpeeseen, eli itsetuntoon, itsehillintään, yhteenkuuluvuuteen ja merkitykselliseen olemassaoloon, kohdistuvaa uhkaa (Izaki ym., 2022). Timeon ja kumppaneiden (2022) tutkimuksessa selvisi, että ulosjätetyt eli vähemmän tykkäyksiä saaneet osallistujat kokivat enemmän itsetuntoonsa kohdistuvaa uhkaa, kuin mukaan otetut osallistujat, ja tämän uhan havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevä ($p = .002$). Enemmän tykkäyksiä saaneet kokivat täten vähemmän itsetuntoonsa kohdistuvaa uhkaa, ja tämänkin vaikutuksen huomattiin olevan tilastollisesti merkitsevä ($p = .001$).

Steinsbekk ym. (2021) taas tutkivat sosiaalisen median käytön vaikutuksia ulkonäköitsetuntoon pitkittäistutkimuksella, jossa tutkittiin norjalaisia nuoria heidän ollessaan 10-, 12- ja 14-vuotiaita. Ulkonäköitsetunnolla he tarkoittavat sitä itsetunnon osa-aluetta, jolla henkilö määrittelee oman fyysisen ulkonäkönsä hyvyden, eli toisin sanoen kuinka hyvännäköinen hän on. Tutkimukseen osallistuneita nuoria on yhteensä 725.

Steinsbekk ja kumppanit (2021) puhuvat tutkimuksessaan minäorientoituneesta sekä muut-orientoituneesta sosiaalisen median käytöstä. Heidän mukaansa minäorientoitunut sosiaalisen median käyttö on aktiivista omien julkaisujen tekoa sekä muiden kanssa vuorovaikutuksessa olemista, kun taas muut-orientoitunut sosiaalisen median käyttö on passiivista muiden tekemien julkaisujen seuraamista.

Steinsbekk ym. (2021) tutkivat nuorten sosiaalisen median käyttötapoja haastattelumenetelmää käyttäen, jolloin he selvittivät, käyttivätkö nuoret sosiaalista mediaa minä- vai muut-orientoituneesti. Fyysistä ulkonäköä koskeva itsetunto taas mitattiin 10-vuotiailta käyttämällä Marshin (1990) kyselylomaketta *Self Description Questionnaire (SDQ-I)*. Kyseisessä kyselylomakkeessa on Steinsbekkin ym. (2021) mukaan 8 kohtaa, joihin vastataan 5-portaisen Likert-asteikon mukaisesti. 12- ja 14- vuotiaille he käyttivät taas mittaria nimeltä *Revised*

Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA-R), jossa on 5-kohtainen ja 5-portainen Likert-asteikko. Aineistoa analysoitiin autoregressiivisellä ristikkäisvaikutusten mallilla sekä RI-CLPM- mallilla (random intercept cross-lagged panel model).

Steinsbekkin ym. (2021) tutkimuksessaan selvisi, että 14-vuotiaina tyttöjen ulkonäköitsetunto oli poikien itsetuntoa tilastollisesti merkitsevästi alhaisempi ($p < .001$), mutta sukupuolieroja ei havaittu 10- tai 12-vuotiailla. Jokaisen ikävuoden kohdalla tytöillä havaittiin enemmän muut-orientoitunutta sosiaalisen median käyttöä (ikä 10: $p = .003$; 12: $p < .001$; 14: $p < .001$). Yhteys muut-orientoituneen sosiaalisen median käytön ja ulkonäköitsetunnon muutoksen välillä oli negatiivinen ja tilastollisesti merkitsevä tytöillä ($\beta = -0.31$, $p < .001$), mutta vaikutusta ei havaittu pojilla ($\beta = 0.05$, $p = .64$). Ne osallistujat, jotka käyttivät muita useammin somea muut-orientoituneesti 10- ja 12-vuotiaina, raportoivat muita käyttäjiä matalampia ulkonäköitsetuntotasoja 14-vuotiaina (10-vuotiaina: $p = 0.2$, 12-vuotiaina: $p < .001$). Steinsbekk ym. eivät havainneet tutkimuksessaan minäorientoituneen sosiaalisen median käytön ja ulkonäköitsetunnon välillä selvää tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

McNamee ym. (2021) taas ovat tehneet pitkittäistutkimuksen sosiaalisen median käytön emotionaalisisista ja käytöksellisistä vaikutuksista nuoriin. Heidän aineistonaan toimi isobritannialaisilta 10–16-vuotiailta nuorilta kerätty data tutkimuksesta UK Household Longitudinal Study (UKHLS). McNameen ja kumppaneiden tutkimuksessa käytetyssä datassa 10–15-vuotiaat nuoret ovat vastanneet 8:n kysymykseen UKHLS- tutkimuksen nuorisokyselylomakkeessa, joka käsittelee mielenhyvinvointia. Kyseisen kyselylomakkeen kohdat on osittain johdettu Rosenbergin itsetuntomittarista (RES) (McNamee ym., 2021). 16-vuotiaat nuoret taas vastasivat vastaavaan kyselyyn aikuisten versiona. McNameen ja kumppaneiden lopullinen otoskoko on 8000.

McNameen ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa selvisi, että ne nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa 4 tai enemmän tuntia päivässä, kokevat tilastollisesti merkitsevästi muita todennäköisemmin itseensä kohdistuvia negatiivisia tunteita, kuten hyödyttömyyttä, ylpeyden puutetta, epäonnistuneisuutta sekä he voivat tuntea, etteivät he ole pidettäviä. Ero oli selvin niihin lapsiin ja nuoriin verrattuna, jotka eivät käyttäneet sosiaalista mediaa päivittäin ollenkaan. Heidän tutkimuksessaan havaittiin myös tyttöjen olevan

taipuvaisempia sosiaalisen median pidempiaikaiselle käytölle ja myös tämän käytön negatiivisille vaikutuksille itsetuntoon. He totesivat siis pitkittyneen sosiaalisen median vaikuttavan yläkouluikäisten itsetuntoon heikentävästi.

Connolly ym. (2021) tutkivat, millaisia psykososiaalisia ja käytöksellisiä vaikutuksia ”problemaattisella” teknologian käytöllä on 11–16-vuotiaisiin yläkoulussa opiskeleviin nuoriin. Problemaattisella teknologian käytöllä he tarkoittavat sellaista käyttöä, jolla on epäterveellisiä vaikutuksia käyttäjään. Kyseinen tutkimus toteutettiin Isossa-Britanniassa, ja siinä analysoitiin dataa, joka saatiin yläkouluikäisiltä nuorilta. Kyseiset nuoret täyttivät 60-kohtaisen kyselytutkimuksen, joka käsitteli muun muassa problemaattista sosiaalisen median käyttöä ja itsetuntoa. Tutkimuksen otoskoko on 446 ja keskiarvoikä 13,71.

Connollyn ym. (2021) tutkimuksessaan selvitettiin muun muassa puhelimen ja sosiaalisen median käytön korrelaatioita suhteessa itsetuntoon, ja huomattiinkin sekä puhelimen käytön että sosiaalisen median käytön korreloivan negatiivisesti itsetunnon kanssa (molemmat $p < .001$). Tutkimuksessaan Connolly ja kumppanit toteuttivat myös kaksi lineaarista regressioanalyysia testatakseen muun muassa sitä, pystyttäisiinkö sosiaalisen median käytöllä ennustaa itsetuntoa. Kyseisen sosiaalisen median käytön ja itsetunnon välisen lineaarisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että lisääntynyt sosiaalisen median käyttö ennustaa heikentynyttä itsetuntoa ($\beta = - 0.26$, $p < .001$).

Valkenburg ja kumppanit (2021) taas tutkivat sitä, vaihtelevatko sosiaalisen median käytön vaikutukset nuoresta riippuen. Heidän otoksensa koostui 13-15-vuotiaista alankomaalaisista nuorista ($n = 387$, keskiarvoikä = 14.11). Heidän tutkimuksessaan jokainen nuori raportoi omaa sosiaalisen median käyttöönsä sekä itsetuntoaan kuusi kertaa päivässä kolmen viikon ajan. Analysoidessaan tuloksiaan Valkenburg ym. (2021) havaitsivat, että vain 8 % nuorista koki sosiaalisen median käytön itsetuntoa heikentäviä vaikutuksia.

Twenge ja Farley (2020) tutkivat ruutumedia-aktiivisuuden (engl. screen media activity) ja mielenterveysindikaattorien (itsetunto, itsetuhoinen käyttäytyminen, masennusoireet, tyytyväisyys elämään) välisiä yhteyksiä käyttäjän sukupuolesta riippuen. Ruutumedia-aktiivisuus oli jaettu tässä tutkimuksessa neljään alueeseen, joista yksi oli sosiaalisen median käyttö tai muille viestittely esimerkiksi Facebookissa, Twitterissä ja WhatsAppissa.

Twengen ja Farleyn (2020) tutkimuksessa aineistona käytettiin vuonna 2015 kerätyn the Millenium Cohort Study:n (MCS) kuudennen aallon dataa. Kyseisessä tutkimuksessa tutkittiin 13–15-vuotiaita isobritannialaisia yläkoululaisia. Twenge ja Farleyn tutkimuksen otoskoko oli 11 427.

Sosiaalisen median käyttöä mitattiin Twengen ja Farleyn (2020) mukaan MCS- tutkimuksessa kysymyksellä ”Normaalina arkipäivänä lukukauden aikana, kuinka monta tuntia käytät 4) Sosiaalisissa yhteisöpalveluissa tai viestittelysivustoilla tai -sovelluksissa, kuten Facebookissa, Twitterissä tai WhatsAppissa”. Vastausvaihtoehdot olivat ”En yhtään (0), vähemmän kuin puoli tuntia (<0,5h), puolesta tunnista alle tuntiin (0.5-0.99), yhdestä tunnista alle kahteen tuntiin (1-1.99), kahdesta tunnista alle kolmeen tuntiin (2-2.99), kolmesta tunnista alle viiteen tuntiin (3-4.99), viidestä tunnista alle seitsemään tuntiin (5-6.99) ja yli seitsemään tuntia (7+). Jotta tuloksia analysoidessa voitiin tasapainottaa riittoisaa ja tarkkaa otosta verratessa käyttäjäryhmiä toisiinsa, tiivistettiin ryhmät neljään: <1h, 1 –1.99h, 2 –4.99h ja 5+h.

Mielenterveyttä ja hyvinvointia mitattiin Twengen ja Farleyn (2020) tutkimuksessa siis neljällä osa-alueella, joista yksi oli itsetunto. Itsetuntoa mitattiin vastaamalla viiteen Rosenbergin vuoden 1989 itsetuntomittariin perustuvaan kysymykseen. Vastaukset koodattiin niin, että itsetuntomittarista eniten pisteitä saaneilla oli korkein itsetunto. koska Twengen ja Farleyn mukaan itsetuntopisteillä ei ole määriteltyä kliinistä rajaa, he määrittelivät tutkimuksessaan niin, että aineistosta 15 % vähiten pisteitä saaneilla oli huono itsetunto. Tämän he perustelivat niin, että tämän ryhmän keskihajonta oli yhden tai enemmän keskiarvon alapuolella eli heidän pisteensä olivat 2.60 tai vähemmän. Twengen ja Farleyn mukaan kyseinen tapa on yleinen kliinisiä kysymyksiä tutkivilla mittareilla.

Twengen ja Farleyn (2020) tutkimuksessa selvisi, että ruutumedian käyttö vaikutti tytöillä poikia helpommin mielenterveyteen ja siihen luettuun itsetuntoon, ja ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p < .001$). Kuitenkin niin tyttöjen kuin poikienkin kohdalla sosiaalisen median käytön ja itsetunnon välillä oli tilastollisesti merkitsevä ja negatiivinen yhteys ($p < .001$). Twengen ja Farleyn mukaan tytöillä problemaattiset vaikutukset mielenterveyteen näkyivät usein jo kahden tunnin käytön jälkeen, kun pojilla vastaavaa huomattiin vasta yli viiden tunnin käytön jälkeen. Niillä tytöillä, jotka käyttivät sosiaalista mediaa yli viisi tuntia päivässä, oli

88 % enemmän huono itsetunto kuin niillä tytöillä, jotka käyttivät alle tunnin. Pojilla vastaava suhde oli 35 %. Twengen ja Farleyn tutkimustulosten mukaan tytöt myös käyttävät sosiaalista mediaa enemmän kuin pojat.

Myös Barthorpe ym. (2020) tutkivat aiemmin mainitun MCS-kohorttitutkimuksen kuudennesta aallosta vuonna 2015 saatua dataa. Kuitenkin Barthorpe ja kumppanit (2020) tarkentavat, että juuri sosiaalisen median käyttöä mitattiin tutkimuksessa myös niin, että yhteensä 10 337 kohorttitutkimukseen osallistunutta nuorta kutsuttiin vastaamaan myös niin kutsuttuun TUD:iin (Time Use Diary), jolla vastaajat tallentavat muun muassa sosiaalisen median käyttöönsä pieninä aikayksikköinä kahden satunnaisesti valitun päivän aikana, joita toinen oli arkipäivä, ja toinen viikonloppuna. Vain 4642 kutsuttua kuitenkin täyttivät ja palauttivat TUD:in, ja niistä 4032:ssa oli dataa sosiaalisen median käytöstä. Sosiaalisen median käytön yhteyksiä Barthorpe ja kumppanit (2020) tarkastelivat muun muassa suhteessa itsetuntoon.

Myös Barthorpen ym. (2020) logistisissa ja lineaarisissa regressioanalyseissa selvisi, että tytöillä lisääntynyt sosiaalisen median käyttö lisäsi heikentyneen itsetunnon riskiä. Pojilla taas yhteyttä sosiaalisen median käytön ja itsetunnon välillä oli vain vähän. Barthorpe ja kumppanit kuitenkin painottavat, että yhteyden löytämistä poikien välillä on voinut hankaloittaa se, että TUD:in palauttaneista useampi oli tyttöjä (55,2 %) kuin poikia.

Woods ja Scott (2016) taas tutkivat skotlantilaisia 11–17-vuotiaita koululaisia. Heidän tutkimuksensa otoskoko on 467 ja he tutkivat sitä, miten sosiaalisen median käyttö on yhteydessä unenlaatuun, itsetuntoon, ahdistuneisuuteen sekä masennukseen.

Woodsin ja Scottin (2016) tutkimuksessa oppilaita tutkittiin kyselytutkimuksilla. Itsetunnon arvioimisessa he hyödynsivät Rosenbergin (1965) itsetuntomittarin 8:aa kohtaa. Sosiaalisen median käytön mittaamista varten Woods ja Scott kehittivät kaksi mittaria, joista ensimmäinen mittaa kokonaisvaltaista sosiaalisen median käyttöä ja koostuu kuudesta kysymyksestä, joissa käsitellään sosiaalisen median käytön yleisyyttä ja kestoa, somen käytön levittyneisyyttä päivän eri aikoihin sekä eri sosiaalisen median kanavien ja laitteiden käyttömäärää. Toinen mittari taas käsittelee yöaikaista sosiaalisen median käyttöä, ja se koostuu seitsemästä kysymyksestä, jotka käsittelevät käytön yleisyyttä hieman ennen nukkumaan menoa, käyttöä sängyssä sekä

yrittäessä nukahtaa, nukkumaanmenoajan jälkeisen sosiaalisen median käytön kesto, nukkumisen viiveet sosiaalisen median käytöstä johtuen sekä sosiaalisen median ilmoituksista johtuvien unen häiriöiden yleisyyttä sekä kesto.

Woodsin ja Scottin (2016) tutkimuksessa selvisi, että 97 % osallistujista käytti sosiaalista mediaa ja yhteys sosiaalisen median käytön ja itsetunnon välillä havaittiin tässäkin tutkimuksessa olevan negatiivinen, sillä alhaisemmat itsetuntomittarista saadut pisteet olivat yhteydessä muun muassa suurempaan kokonaisvaltaiseen sosiaalisen median käyttömäärään ($r = -.17$, $p = < .001$). Tutkimuksessa selvisi myös, että myös ilta- ja yöaikainen sosiaalisen median käyttö ($r = -.17$, $p < .001$) sekä emotionaalinen investoiminen sosiaalisessa mediassa ($r = -.24$, $p < .001$) olivat yhteydessä heikompaan itsetuntoon.

5.2 Sosiaalisen median käytön positiiviset tai neutraalit vaikutukset yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon

Aiemmin mainitussa Timeon ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa selvisi sosiaalisessa mediassa saatujen tykkäyksien voivan vaikuttaa käyttäjän itsetuntoon. Tutkimuksessa selvisi, että muiden kanssa yhtä paljon tykkäyksiä saaneet nuoret kokevat vähemmän uhkaa itsetunnolleen, kuin ne, jotka saavat heitä vähemmän tykkäyksiä. Toisin sanoen tykkäyksien määrä voi suojata itsetunnon laskulta.

Edellisessä alaluvussa käsitellyssä Steinsbekkin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa selvisi myös sosiaalisen median käytön neutraaleja vaikutuksia 10-, 12- ja 14-vuotiaiden lasten ja nuorten itsetuntoon. Heidän tutkimuksessaan kävi ilmi, että sosiaalisen median käytön vaikutukset voivat riippua siitä, miten sosiaalista mediaa käyttää. Heidän mukaansa ne käyttäjät, jotka julkaisevat aktiivisesti sosiaaliseen mediaan sisältöä itsestään, eli käyttävät sosiaalista mediaa minäorientoituneesti, eivät koe itsetunnossaan negatiivisia eivätkä tosin myöskään positiivisia muutoksia. Viitaten Krausen ym. (2019) tutkimukseen, Steinsbekk ym. (2021) kuitenkin mainitsevat, että sosiaalisen median minäorientoituneella käytöllä voisi olla hetkellisiä itsetuntoa nostattavia vaikutuksia, jotka eivät nopean häviämisen takia näkyisi heidän pitkittäistutkimuksessaan.

McNameen ja kumppaneiden (2021) pitkittäistutkimuksessa 10–16-vuotiaiden isobritannialaisnuorien sosiaalisen median käytön emotionaalista ja käytöksellisistä vaikutuksista selvisi myös yllättävä positiivinen vaikutus itsetuntoon. Nimittäin tutkimuksessa todettiin lyhyellä päivittäisellä sosiaalisen median käytöllä olevan positiivisia vaikutuksia käyttäjän kokemukseen omasta pidettävyydestään ($p = .006$) sekä ongelmanratkaisukyvytään ($p = .007$). McNameen ym. tutkimuksen mukaan siis maltillisella somen käytöllä voi olla jopa positiivisia vaikutuksia yläkouluikäisen itsetuntoon.

Myös edellisessä alaluvussa mainitut Valkenburg ja kumppanit (2021) löysivät tutkimuksellaan sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia käyttäjän itsetuntoon, sillä heidän tutkimistaan 13–15-vuotiaista 4 % koki positiivisia vaikutuksia itsetunnossaan sosiaalisen median käytön seurauksena. Tämä vaikutus ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. Kuitenkin suurin osa osallistujista (88 %) ei kokenut vaikutusta ollenkaan tai se oli hyvin pieni. Heidän tutkimustuloksensa ehdottavatkin, että sosiaalisen median käytön vaikutukset itsetuntoon ovat uniikkeja jokaisen nuoren kohdalla.

Shafi ym. (2021) tutkivat terveiden ($n = 30$) ja vakavaa masennusta sairastavien ($n = 30$) 13–17-vuotiaiden 7.–12.-luokkalaisten sosiaalisen median käytön akuutteja vaikutuksia klinisiin mittauksiin ja stressin biomerkkiaineisiin. Tutkimuksessa osallistujat olivat ensin vähintään 24 tuntia käyttämättä internettiä ja sosiaalista mediaa, jonka jälkeen heiltä arvioitiin kliinisesti muun muassa aikaisempaa sosiaalisen median käyttöä ja itsetuntoa. Tutkittavista 63,33 % olivat naissukupuolisia ja otoksen keskiarvoikä oli 15,05.

Sosiaalisen median käyttötapoja mitattiin Shafin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa mittarilla nimeltä *The Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS). Viitaten Banyain ym. (2017) ja Andreassenin ym. (2012) tutkimukseen Shafi ym. (2021) kertovat kyseisessä mittarissa olevan 6 kohtaa, joilla voidaan arvioida riskiä sosiaaliseen mediaan kohdistuvasta addiktiosta viimeisen vuoden aikana, ja pisteitä voi tästä mittarista saada asteikolla 6–30, joissa yli 12 pistettä indikoivat addiktoitunutta käytöstä.

Itsetuntoa mitattiin myös Shafin ym. (2021) tutkimuksessa Rosenbergin itsetuntomittarilla, jossa siis on 10 itsetuntoa käsittelevää kohtaa, joista voi saada pisteitä asteikolla 0–40 korkeampien pisteiden indikoiden korkeampaa itsetuntoa (Rosenberg, 1965). Shafin ja kumppaneiden tutkimuksessa kyseinen mittari

täytettiin, kun ensin oli pidättäytytty sosiaalisen median ja internetin käytöstä 24 tuntia, ja uudestaan 20 minuutin tutkittavan omalla laitteella tapahtuvan valvomattoman käytön jälkeen.

Shafin ja kumppaneiden (2021) analysoidessa koe- ja kontrolliryhmiä ja vertailtua heitä keskenään he havaitsivat, että vakavaa masennusta sairastavien nuorten itsetuntemittarista saadut pisteet olivat huomattavasti terveitä nuoria matalampia jo lähtötilanteessa (22,73 vs. 33,69). 20 valvomattoman sosiaalisen median käyttöminuutin jälkeen pisteet olivat vakavasti masentuneilla 23,80 ja terveillä 33,89. Vaikka muutos itsetunnossa sosiaalisen median käytön jälkeen oli numeerisesti hieman positiivisempi, se ei kuitenkaan Shafin ja kumppaneiden mukaan ole merkitsevä, sillä masentuneilla raaka $p = .0744$ ja terveillä taas $p = .6511$.

Valkenburg ja kumppanit (2017) tutkivat alankomaalaisten 10–15-vuotiaiden nuorten sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytön ja sosiaalisen itsetunnon välistä rinnakkaista ja pitkittäistä yhteyttä sekä sitä, miten yhteisöpalveluista saatu palautteen laatu vaikuttaa tähän itsetuntoon. He tutkivat yhteensä 852 nuorta kolmiaaltoisen pitkittäistutkimuksen aikana, jonka aineiston kerääminen toteutettiin vuosina 2012–2014, ja osallistujia tutkittiin aina vuoden välein. Ensimmäisen aallon keskiarvoikä oli 12,5, toisen 13,5 ja kolmannen 14,4.

Valkenburgin ym. (2017) mukaan sosiaalista itsetuntoa mitattiin Susan Harterin kehittämällä *the social acceptance subscale of the Self-Perception Profile for Adolescents* -mittarilla, jossa on erilaisia kysymyksiä liittyen teini-ikäisten itsetuntoon, jotka on jaettu yhdeksään eri osa-alueeseen: akateeminen kompetenssi, sosiaalinen kompetenssi, atleettinen kompetenssi, fyysinen kompetenssi, työkompetenssi, romanttinen viehättävyys, käytöksellinen menettelytapa, läheiset ystävyys-suhteet ja globaali itsetunto. (Harter, 2012b). Valkenburg ja kumppanit (2017) käyttävät tutkimuksessaan juuri sosiaalista itsetuntoa käsitteleviä neljää kysymystä, ja vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1–5 alkaen ”ei ollenkaan totta” ja loppuen ”täysin totta”.

Nuorten sosiaalisten yhteisöpalveluiden käyttöä taas mitattiin Valkenburgin ym. (2017) tutkimuksessa viidellä kysymyksellä, joilla selvitettiin kuinka usein nuoret julkaisevat viestejä omiin profiileihinsa, julkaisevat kuvia itsestään, vaihtavat profiilikuviaan, reagoivat viesteihin, joita muut ovat julkaisseet osallistujan omaan profiiliin, sekä julkaisevat viestejä muiden ihmisten profiileihin.

Vastausvaihtoehtoja oli asteikolla 1–6, joissa 1 oli ”en lähestulkoon ikinä” ja 6 ”koko ajan”. Suuremmat pisteet näistä kysymyksistä indikoivat aktiivisempaa sosiaalisten yhteisöpalveluiden käyttöä. Positiivisen palautteen saamista heidän tutkimuksessaan taas mitattiin neljällä kysymyksellä, joista kaksi käsitteli läheisiltä ystäviltä saatua palautetta ja kaksi niiltä ihmisiltä, joita ei tunne kovin hyvin saatua palautetta. Kumpaakin osa-aluetta mitattiin kysymyksillä, joilla selvitettiin itse julkaistuihin viesteistä ja kuvista saadun palautteen positiivisuutta.

Valkenburg ja kumppanit (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, että korrelaatio sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytön ja sosiaalisen itsetunnon välillä oli positiivinen. Myös muilta saatu palaute ja sosiaalinen itsetunto korreloivat heidän tutkimuksessaan positiivisesti.

Kuitenkin Valkenburgin ym. (2017) analysoidessa sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytön pitkittäisvaikutusta sosiaaliseen itsetuntoon ristikkäisvaikutusten mallilla, he havaitsivat pienen positiivisen yhteyden, mutta se oli vain yksihäntäisesti merkitsevä, eli sitä ei voitu pitää tilastollisesti merkitseväenä.

Vaikkei sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytöllä ja sosiaalisen itsetunnon nousulla havaittukaan suoraa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, tutkivat Valkenburg ym. (2017) myös, millaisia pitkittäisiä epäsuoria vaikutuksia sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytöllä on sosiaaliseen itsetuntoon yhteisöpalveluista saadun positiivisen palautteen kautta. Tätä tutkiessaan he huomasivat, että 2. aallolla saatu positiivinen palaute läheisiltä ystäviltä oli merkitsevästi yhteydessä sosiaaliseen itsetuntoon 3. aallolla ($p = .009$). Kuitenkaan niin läheisiltä ystäviltä saatu positiivinen palaute, kuin tuntemattomammilta ihmisiltäkään saatu positiivinen palaute eivät osoittaneet pitkittäistä epäsuoraa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä sosiaalisten yhteisöpalveluiden käytön ja sosiaalisen itsetunnon välillä ($p = .713$ ja $p = .386$).

TAULUKKO 2. Sosiaalisen median vaikutus itsetuntoon

Tutkimus	Vaikutus positiivinen (pos. kokemuksilla suojaava vaikutus)	Vaikutus neutraali	Vaikutus negatiivinen
Timeo ym.			x
Steinsbekk ym.		x	x
McNamee ym.	x		x
Connolly ym.			x
Valkenburg ym. (2021)	x	x	x
Twenge ym.			x
Barthorpe ym.			x
Woods & Scott			x
Shafi ym.	x	x	
Valkenburg ym. (2017)	x	x	

6 POHDINTA

6.1 Yhteenveto

Kuten Taulukko 2 selventää, tutkimustuloksista löytyi sekä negatiivisia että positiivisia yhteyksiä sosiaalisen median käytön ja yläkouluikäisten nuorten itsetunnon välillä. Kuitenkin, kuten tutkimusten tarkemmassa tarkastelussa luvussa 5 selviää, oli negatiivisia vaikutuksia havaittu enemmän, ja ne olivat useammin tilastollisesti merkitseviä, kuin positiiviset tulokset. Näiden tulosten lisäksi esimerkiksi Valkenburgin ym. (2017) tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että 88 %:lla tutkittavista nuorista ei havaittu sosiaalisen median käytön vaikuttavan itsetuntoon ollenkaan tai vaikutus oli hyvin pieni, joten vaikutukset voivat olla myös neutraaleja.

Kuten johdantokappaleessa kerroin, Saiphoo ym. (2020) mainitsevat kirjallisuuskatsauksessaan, että aikaisemmat tutkimustulokset sosiaalisen median käytön vaikutuksista itsetuntoon ovat ristiriitaisia. Samanlaiseen tulokseen päädyin itsekkin vaikutuksista yläkouluikäisten nuorten kohdalla, sillä yhteyden huomattiin olevan negatiivinen, positiivinen tai neutraali jopa saman tutkimuksen sisällä (Valkenburg, 2017). Kuitenkin monissa tutkimuksissa havaittiin vaikutusten olevan useammin negatiivisia, joten tätä näkökulmaa tulee nostaa esiin pohdinnassani.

Lasten oikeuksien sopimuksen mukaan kyseinen sopimus koskee jokaista alle 18-vuotiasta (Unicef, luettu 21.12.2022). Voimme varmasti kaikki olla seuraavasta lasten oikeuksien 17 artiklasta, jonka Francke ym. (2017) nostivat esiin Opetushallituksen oppaassaan, samaa mieltä: ”Lasta tulee suojella hänen hyvinvoinnilleen vahingolliselta aineistolta”. Tässä tutkimuksessa on kerätty yhteen aikaisempien tutkimusten tuloksia sosiaalisen median käytön

vaikutuksesta yläkouluikäisten nuorten itsetuntoon, ja koska useimmiten yhteys on ollut negatiivinen, voidaan todeta, että sosiaalisen median käyttöä tulisi yläkouluikäisten kanssa työskennellessä tai toimiessa kehottaa pitämään maltillisena.

Yläkouluikäisten nuorten itsetunnon suojelun kannalta tulisi myös kiinnittää huomiota siihen, miten nuoret käyttävät sosiaalista mediaa erityisesti tyttöjen kohdalla, sillä muun muassa Barthorpen ym. (2020) ja Twengen ja Farleyn (2020) tyttöjen huomattiin olevan alttiimpia itsetunnon laskulle sosiaalisen median käytön johdosta, ja Steinsbekk ym. (2021) havaitsivat erityisesti muut-orientoituneen sosiaalisen median käytön laskevan juuri tyttöjen ulkonäköitsetuntoa.

Huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, kuinka paljon yläkouluikäiset nuoret käyttävät sosiaalista mediaa. Tätä väitettä tukevat muun muassa Connolyn ym. (2021) sekä Twengen ja Farleyn (2020) ja tutkimukset, joissa lisääntynyt tai liiallinen käyttömäärä vaikutti negatiivisesti itsetuntoon. Kasvattajina ja opettajina on meidän tehtävämme suojella lapsia ja nuoria hyvinvointia heikentäviltä tekijöiltä, joka sosiaalisen median liiallinen käyttö voi olla. Ehkäpä koulujen tulisi siis pitää tiukempaa linjaa sosiaalisen median käytöstä koulussa, jotta nuorten itsetunto pysyisi mahdollisimman hyvänä.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuudessa on sekä vahvuuksia, että heikkouksia. Vahvuudeksi voidaan lukea systemaattiselle kirjallisuuskatsaukselle ominainen tapa selittää auki hakutulosten sisällyttäminen ja poissulkeminen tutkimuksen kriteerien perusteella, minkä ansiosta tutkimuksen tuloksiin johtaneet aineistot sekä hakutapa ovat lukijalle näkyvillä. Toinen vahvuus on se, että kaikki aineiston tutkimukset ovat vertaisarvioituja, joten niiden sisältöä voidaan pitää luotettavana. Myös aineiston tutkimuksia ja niiden kulkua on kuvattu laajasti ja tarkasti, mikä auttaa luotettavuuden pohdinnassa.

Kuitenkin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa hakutuloksiin vaikuttavat aina ne sanat ja hakulausekkeet, joilla hakua suoritetaan, sillä eri hakusanat ja lausekkeet voivat tuottaa erilaisia tuloksia. Tämän takia kaikkea

tutkimuksen kannalta oleellista tietoa ei välttämättä saatu sisällytettyä tutkimukseen.

Olen tutkimuksessani pyrkinyt saamaan tutkimukseeni mahdollisimman laajasti juuri yläkouluikäisiin kohdistuvaa tutkimusta, ja onnistuinkin löytämään juuri heitä käsitteleviä eri tutkimuksia. Kuitenkin tähän pyrkiessäni jouduin kasvattamaan ikähaarukkaa muutamalla vuodella muun muassa sen takia, että yläkoulua käydään eri maissa eri aikaan, eikä tutkimusta suomalaisista yläkoululaisista löytynyt kyseisestä aiheesta. Tämän takia tutkittujen iät vaihtelivat, eikä yksikään aineisto käsitellyt yksinään pelkästään 12–16-vuotiaita nuoria.

Tutkimusta ei myöskään voida täysin varmasti yleistää Suomen yläkouluikäisiin nuoriin, sillä tutkimusaineistoa ei ole kerätty suomalaisista tutkimuksista niiden vähyyden takia. Aineisto rajattiin kuitenkin koskevaksi Euroopan eri maita sekä Yhdysvaltoja, joista kaikki ovat länsimaita, kuten Suomi, joten esimerkiksi sosiaalisen median käytön voidaan olettaa olevan kutakuinkin samanlaista. Tästä syystä voidaan olettaa tutkimuksen tulosten olevan jokseenkin verrattavissa Suomen tilanteeseen, vaikka tutkimus olisikin ollut luotettavampi, jos aineisto olisi ollut kerätty Suomesta.

Vaikutuksia tutkittaessa on otettava huomioon myös se, että ihmistieteissä vaikutukset ovat harvoin yksiselitteisiä, sillä ihmisen toimintaan ja mieleen vaikuttaa todella moni asia. Tällaista tutkimusta tehdessä täytyy siis aina pohtia, voidaanko vaikutuksesta olla varmoja, kuten tässä tapauksessa sosiaalisen median käytön vaikutuksista itsetuntoon. Varsinkin ristiriitaiset tutkimustulokset kielivät siitä, että vaikutuksia ei voida välttämättä yleistää.

Tutkimuksen teossa eettisyys on otettu huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) ohjeiden mukaisesti. Tutkimuksen teossa ei ole jouduttu käsittelemään henkilötietoja, sillä aineisto on kerätty jo julkaisuista vertaisarvioituista tutkimuksista. Muun muassa tämän ansiosta tutkimuksen teosta ei aiheudu haittaa tutkittaville, joka onkin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan yksi ihmisiin kohdistuvien tutkimusten peruseriaate. Tutkimuksen teossa on seurattu hyvää tieteellistä käytäntöä, joka Vuoren (Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja, luettu 10.1.2023) mukaan tarkoittaa sitä, että työskentely on rehellistä, huolellista ja tarkkaa kaikissa tutkimuksen vaiheissa.

6.3 *Jatkotutkimusideat*

Kuten edellisessä kappaleessa mainitsen, tämän tutkimuksen aineistoa ei kerätty suomalaisesta kontekstista. Ehdoton jatkotutkimusidea olisi siis kerätä tutkimusdataa siitä, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa juuri suomalaisten yläkouluikäisten itsetuntoon. Tämä toisi tutkimukselle lisää reliabiliteettia pohdittaessa asiaa juuri suomalaisten nuorten näkökulmasta, sekä tärkeää tietoa suomalaisten yläkouluikäisten itsetunnosta ja sosiaalisen median käytöstä. Tärkeää olisi myös saada lisää tutkimustietoa sosiaalisen median käytön ja itsetunnon välisestä kausaalisuhteesta yläkouluikäisten nuorten kohdalla, sillä tällöin voitaisiin varmemmin puhua vaikutuksista, eikä vain yhteyksistä.

Itsetunnon ja sosiaalisen median käytön välistä yhteyttä on tutkittu paljon (Saiphoo ym., 2020) mutta lähinnä vain siitä näkökulmasta, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa itsetuntoon. Jatkotutkimuksissa voitaisiinkin keskittyä enemmän juuri näiden kahden teeman väliseen vuorovaikutteiseen suhteeseen eli myös siihen, miten henkilön matala tai korkea itsetunto vaikuttaa siihen, miten hän käyttää sosiaalista mediaa. Kiinnostavaa olisi myös se, miten henkilön itsetunnon laatu vaikuttaa sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan vuorovaikutukseen, kuten esimerkiksi muille viestittelyyn tai kommenttien julkaisemiseen.

Kuten olen tutkimuksessani perustellut, itsetunto on tärkeä yläkouluikäisen nuoren elämään vaikuttava tekijä, joka vaikuttaa monen asian ohella myös muun muassa koulusuoriutumiseen. Koska sosiaalisen median käyttö on todella suosittua nuorten keskuudessa, tulee sen itsetuntoon kohdistuviin vaikutuksiin kiinnittää entistä enemmän huomiota erityisesti nuorten kohdalla. Tämän takia kaikki tutkimus kyseisestä aiheesta tulee tarpeeseen.

LÄHTEET

- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B. & Moran, P. (2020). Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *Journal of Affective Disorders* 274, 864–870.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>.
- Connolly, T., Atherton, G., Cross, L., Piovesan, A. & Kaye, L. K. (2021). The wild west of measurement: Exploring problematic technology use cut off scores and their relation to psychosocial and behavioural outcomes in adolescence. *Computers in Human Behavior* 125.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106965>.
- Ebrand. (2022). SoMe ja Nuoret 2022 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/tiivistelma/>. Luettu 3.1.2023.
- Harter, S. (2012a). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. Second edition. New York: The Guilford Press.
- Harter, S. (2012b). *Self-perception Profile for Adolescents: Manual and Questionnaires*. Tarkistettu painos. Department of Psychology, University of Denver.
- Izaki, T., Wang, W. & Kawamoto, T. (2022). Avoidant attachment attenuates the need-threat for social exclusion but induces the threat for over-inclusion. *Front. Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2022.881863.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. *Etnografia*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja).
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> . (Viitattu 16.12.2022. ja 10.1.2023).
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

- Kemp, S. (2022). Digital 2022: Finland. Datareportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2022-finland>. Luettu 2.1.2023.
- Kiuru, N., Hirvonen, R., & Ahonen, T. (2018). Alakoulusta yläkouluun yhtenäis- ja erilliskouluissa. *Ruusupuiston uutiset* (3).
<https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/3-2018/2>
- Kristjansson, K. (2010). *The Self and Its Emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Manninen, M. (2016). Nuori ja sosiaalinen media – Miksi 13–15-vuotias nuori käyttää sosiaalista mediaa? (Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu).
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016053111003>.
- Manninen, S. (2018). Kouluviihtyvyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 612. Jyväskylä University Printing House.
- McNamee, P., Mendolia, S. & Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology* 41.
<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>.
- Francke, L., Heikkilä, P., Lahtinen, M., Tyrkkö, T. & Vanttaja, U. (2017). Tietokoneen, kännykän ja muiden mobiililaitteiden käyttöön liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa. *Oppaat ja käsikirjat 2017:5a*. Opetushallitus.
- Rautiainen, P & Kasesniemi, E.-L. (2011). *Kännyköiden tulo kouluun: opettajahaastattelut 1997–2000 (sähköinen tietaineisto)*. Versio 2.0 (2011-03-08). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (jakaja).
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD2142>
- Rongas, A. & Honkonen, K. (2016). Sosiaalisen median oppimisympäristö. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sosiaalisen-median-oppimisymparisto>. Luettu 4.1.2023.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton (N.J.): Princeton University Press.
- Saiphoo, A.N., Halevi, L.D. & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences* 153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>.

- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja.
- Shafi, R. M. A., Nakonezny, P. A., Miller, K. A., Desai, J., Almorsy, A. G., Ligezka, A. N., Morath, B. A., Romanowicz, M. & Croarkin, P. E. (2021). Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use. *Journal of Psychiatric Research* 136, 149–156.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.055>.
- Sigelman, C. K. & Rider, E. A. (2017). Life-Span Human Development. Australia: Cengage Learning.
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W. & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior* 114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>.
- Terkamo-Moisio, A., Halkoaho, A. & Pietilä, A.-M. (2016). Sosiaalinen media tieteellisessä tutkimuksessa – Tutkimuseettisiä näkökulmia. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53, 141–143.
- Tilastokeskus. Siviilisäädyn muutokset. Avioliiton solmineet iän, avioliiton järjestysluvun ja vihkitavan mukaan, 2006–2021.
https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121I.px/table/tableViewLayout1/.
- Timeo, S., Riva, P. & Paladino, M. P. (2020). Being liked or not being liked: A study on social-media exclusion in a preadolescent population. *Journal of Adolescence* 80, 173–181.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.010>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa - Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja* 3/2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

- Twenge, J. M. & Farley, E. (2021). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology* 56 (2), 207–217.
- Unicef. Lapsen oikeuksien sopimus: koko teksti. Luettu 21.12.2022.
<https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>.
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. & Keijsers, L. (2021). Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm. *Journal of Communication* 71, 56–78. doi: 10.1093/joc/jqaa039.
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M. & Vossen, H. G.M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior* 76, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>.
- Woods, H. C. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence* 51, 41–49.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem*. New York: Psychology Press.