

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# SOSIAALINEN MEDIA JA 6.-LUOKKALAISTEN ITSETUNTO

Kysely 6.-luokkalaisille

TEKIJÄT Inka Räsänen  
Nita Makkonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Nita Makkonen ja Inka Räsänen	
Työn nimi Sosiaalinen media ja 6.-luokkalaisten itsetunto - Kysely 6.-luokkalaisille	
Päiväys 23.8.2022	Sivumäärä/Liitteet 31/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupungin kouluterveydenhuolto	
<p>Opinnäytetyössä selvitettiin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla käyttävätkö 6.-luokkalaiset sosiaalisen median palveluita ja miten usein. Lisäksi selvitettiin, onko sosiaalisen median käytöllä merkitystä heidän itsetuntoonsa.</p> <p>Sosiaalisen median on tutkittu vaikuttavan positiivisesti sekä negatiivisesti itsetuntoon. Syitä itsetunnon alenemiseen ovat olleet mm. sosiaalisessa mediassa haukkuminen, ulkonäköpaineet sekä kateus muita ihmisiä kohtaan. Itsetuntoa nostattavia tekijöitä ovat olleet positiivisen huomion kuten kehujen saanti sekä inspiroivien ja rohkaisevien ihmisten seuraaminen sosiaalisessa mediassa. (Kuosmanen 2018.)</p> <p>Tilastokeskuksen mukaan sosiaalisen median käyttö on kasvanut etenkin 16–24- vuotiaiden nuorten keskuudessa (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021). Alle 13-vuotiaiden sosiaalisen median käytöstä ei löydy juurikaan tutkimustietoa, jonka vuoksi opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää 6.-luokkalaisten sosiaalisen median käyttöä ja onko sen käytöllä merkitystä heidän itsetuntoonsa.</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Kuopion kaupungin kouluterveydenhuolto. Tutkimus toteutettiin sähköisillä kyselylomakkeilla erään Kuopiolaisen alakoulun 6.-luokkalaisille. Kysely luotiin Webropol-ohjelmalla.</p> <p>Tuloksista selvisi, että 6.-luokkalaiset käyttävät sosiaalisen median palveluita päivittäin ikärajoista huolimatta. Sosiaalisen median käytöllä ei ollut merkittävää vaikutusta 6.-luokkalaisten itsetuntoon. Somella koettiin olevan positiivisia sekä negatiivisia vaikutuksia. Tytöt kokivat poikia hieman enemmän sosiaalisen median laskevan heidän itsetuntoaan.</p> <p>Yhtenä jatkotutkimuksena voisi selvittää miten eri somepalvelut vaikuttavat ihmisten itsetuntoon. Olisi mielenkiintoista tietää tapahtuuko jollain tietyllä some-alustalla mm. enemmän kiusaamista, kun taas jollain toisella.</p>	
Avainsanat Sosiaalinen media, itsetunto, nuoruus, kvantitatiivinen tutkimus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Public Health Nurse	
Author(s) Nita Makkonen ja Inka Räsänen	
Title of Thesis Social media and 6th Graders´ Self-esteem - Inquiry for 6th Graders´	
Date 23.8.2022	Pages/Appendices 31/2
Client Organisation /Partners City of Kuopio school healthcare	
<p>The aim of this thesis was to find out whether 6th graders use social media services and if they do, how often. The quantitative research method was applied in this study. In addition, the purpose was to explore whether the social media usage has significance on self-esteem.</p> <p>Social media usage has been researched to have positive and negative effects on self-esteem. Main reasons for a decreased self-esteem are social media bullying, appearance pressure and jealousy about other people. Issues that have a positive effect on self-esteem are getting positive feedback and following inspiring and encouraging people in social media. (Kuomanen 2018.)</p> <p>According to Statistics Finland the use of social media has increased among 16–24 – year-old youngsters (Official statistics of Finland OFC 2021). there is not enough data available on the social media usage of under 13-year-old children yet and for that reason aim of this thesis was to explore 6th graders´ social media usage and its significance on their self-esteem.</p> <p>The client organization of this thesis was City of Kuopio school healthcare. This research was carried out using electronic questionnaires for 6th graders of a Kuopio primary school. the electronic questionnaire was created with Webropol- application.</p> <p>the results of the study reveal that 6th graders use social media services daily, without care any restrictions of the age. The use of social media had no significant effect on the self-esteem of 6th graders. Social media were perceived to have positive and negative effects. Compared to boys, girls felt that social media lowers their self-esteem slightly more.</p> <p>A topic for further study could be a research on how different social media sevices affect people´s self-esteem. It would be interesting to know whether there is more bullying at the certain social media service than the others.</p>	
Keywords Social media, self-esteem, youth, quantitative research	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORUUS.....	7
2.1	Nuoruusiän kehitys .....	7
2.2	Nuoruuden ikävaiheet .....	7
2.3	Nuorten hyvinvointi.....	8
2.4	Nuorten mielenterveysongelmat.....	9
3	SOSIAALINEN MEDIA.....	10
3.1	Sosiaalinen media nuorten keskuudessa .....	10
3.2	Sosiaalisen median hyödyt ja haitat .....	10
4	ITSETUNTO .....	12
4.1	Itsetunto käsitteenä .....	12
4.2	Itsetunnon kehittymisen tukeminen lapsuudessa ja nuoruudessa .....	12
4.3	Aiempaa tutkimustietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuorten itsetuntoon .....	13
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	14
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
6.1	Kvantitatiivinen tutkimus .....	15
6.2	Kyselylomakkeen laatiminen .....	15
6.3	Tutkimuksen toteutus.....	16
6.4	Aineiston analysointi .....	17
7	TULOKSET .....	18
8	POHDINTA.....	21
8.1	Tulosten tarkastelu .....	21
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
8.3	Ammatillinen kasvu .....	23
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET .....	25
	LÄHTEET .....	26
	LIITE 1: SAATEKIRJE OPPILAIDEN HUOLTAJILLE.....	29
	LIITE 2: KYSELYLOMAKE.....	30

## KUVALUETTELO

Kuva 1. Sosiaalisen median palveluiden käyttö tyttöjen ja poikien keskuudessa ja kaikkien vastaajien kesken (%) N=55. ....	18
Kuva 2. Sosiaalisen median käytön määrä tyttöjen ja poikien keskuudessa sekä kaikkien vastaajien kesken (%) N=55. ....	19

## 1 JOHDANTO

Lasten kasvaessa kohti murrosikää median vaikutus identiteetin muodostumiseen korostuu. Erilaisen medioiden ja nettisisältöjen kautta nuori vertaa itseään suhteessa muuhun maailmaan. Tämä voi aiheuttaa aikuistumis- ja ulkonäköpaineita. Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset eivät liity niinkään siihen, että jokin tietty palvelu on huono, vaan ne johtuvat pääosin nuorten käyttäjien huonosta toiminnasta mediassa. Sosiaalinen media on osa nuorten sosiaalista elämää, jonka vuoksi olisikin tärkeää opettaa lapsille ja nuorille mediataitoja. (MLL 2021.) Tilastokeskuksen mukaan, vuonna 2020 suomalaiset nuoret käyttivät sosiaalisen median palveluita useita kertoja päivässä. Edellisestä vuodesta määrä kasvoi kolme prosenttiyksikköä. (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2020.)

Itsetunto on omiin taitoihin luottamista ja kykyä pitää itseään arvokkaana. Kun itsetunto on hyvä, ihminen pystyy kieltäytymään hölmöyksistä ja näin välttämään turhaa miellyttämistä. Itsetunto on itsestään pitämistä ja itsensä tuntemista. (MLL 2019.) Hyvästä itsetunnosta kiinni pitäminen voi kuitenkin tuntua hankalalta elämän eri vaiheissa. Murrosiässä kehoon tulee muutoksia, jotka voivat tehdä olon epävarmaksi. Useat nuoret vertaavat mediassa nähtyjä ja runsaasti muokattuja vartaloita omiinsa. (Väestöliitto 2018.) Vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käyttö liittyi heikkoon itsetuntoon nuorilla (Woods & Scott 2016).

Vuonna 2018 on tehty tutkimus sosiaalisen median vaikutuksista nuorten itsetuntoon. Kuosmanen (2018) pro-gradu tutkielman mukaan, suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista (39 %) koki sosiaalisen median laskevan heidän itsetuntoaan. Syitä itsetunnon alenemiseen nuoret kertoivat olleen mm. ulkonäköpaineet ja sosiaalisessa mediassa tapahtuva haukkuminen. Lisäksi nuoret kertoivat Instagram-sovelluksen sisältävän paljon ihanne vartaloita ja meikkejä, jotka saivat heidät miettimään omaa ulkonäköään. (Kuosmanen 2018, 38–39.)

Opinnäytetyössä käymme läpi nuoruutta, itsetuntoa ja sosiaalista mediaa. Median käytön lisääntyä nuorten keskuudessa koemme tarpeelliseksi perehtyä aiheeseen ja lisätä tietoisuutta erilaisista median tuomista vaikutuksista nuorten keskuudessa.

Toimeksiantaja on Kuopion kaupungin kouluterveydenhuolto ja opinnäytetyön yhteyshenkilö on koulun terveydenhoitaja. Opinnäytetyö toteutetaan määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tämänhetkinen tieto 6.-luokkalaisten sosiaalisen median käytöstä ja sen merkityksestä heidän itsetuntoonsa. Tavoitteena on selvittää, käyttävätkö 6.-luokkalaisten sosiaalisen median palveluita ja kuinka usein. Lisäksi tavoitteena on selvittää, millainen merkitys sosiaalisen median käytöllä on 6.-luokkalaisten itsetuntoon ja miten se näyttäytyy heidän elämässään.

## 2 NUORUUS

### 2.1 Nuoruusiän kehitys

Nuoruusikä on ihmisen elämänsä lapsuudesta aikuisuuteen siirtymän vaihe (Marttunen 2009, 45–48). Lapsen tullessa nuoruuden ikävaiheeseen tulee hänelle nopea psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuorten käsitys omasta seksuaalisuudesta muuttuu ja suhtautuminen omiin vanhempiin ja kavereihin kokee muutoksen. Muutokset tapahtuvat yleensä nopeasti ja voivat pistää nuoren ajatukset sekaisin. Tästä seuraa yksittäisiä tunne-elämän oireita, jotka peilautuvat eri kehitysvaiheisiin. (THL 2021b.)

Aivot kehittyvät koko nuoruusikä vaiheen ajan. Kehitys korkeammassa aivotoinnissa jatkuu aikuisikään saakka. Korkeammat aivotoinnit ovat aivoalueita, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen ohjaukseen ja vaativaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Tämän vuoksi varhaisnuori näyttää tunteensa heti voimakkaana, kun taas vanhempi osaa jo miettiä tekemisiään ja hallita tunnetilojaan. Nuorten aivot ovat paljon herkempiä ulkoisille ärsykeille verrattuna aikuisten aivoihin. Ärsykeitä voi olla esimerkiksi traumat, päihteet tai kova stressi. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Nuorten keskuudessa yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, päihde- ja käytöshäiriöt. Jokaisen nuoren tilannetta täytyy katsoa yksilöllisesti, sillä iänmukaisen ja häiriintyneen käytöksen ero voi olla vähäinen. Ehdottoman tärkeää on puuttua ja tunnistaa varhaisessa vaiheessa nuorten erilaiset häiriöt. Tämä mahdollistaa paremman tulevaisuuden nuorelle, kun puututaan ongelmakohtiin ajoissa. (Marttunen 2009, 45–48.)

### 2.2 Nuoruuden ikävaiheet

Ajatellaan, että nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen ikävaiheeseen, jossa jokaisessa on omat erityispiirteensä. Varhaisnuori on silloin kun puberteetti alkaa, eli noin 12-vuotiaana ja kestää 14-vuotiaaksi asti. keskinuoruus on noin 15–17-vuotiaana ja myöhäisnuoruus menee täysi-ikäisyydestä 22 ikävuoteen saakka. (THL 2021b.)

Varhaisnuoruudessa koetaan nopeimmat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Keho muuttuu erilaiseksi ja mielialat heittelevät, joka vaikuttaa käytökseen ja ihmissuhteisiin. (THL 2021b.) Tässä vaiheessa tärkein kehitystehtävä työstää muuttuvaa suhdetta omaan kehoon. Varhaisnuorilla on paljon mielialojen vaihteluita, ristiriitoja vanhempien kanssa ja itsekeskeisyyttä. Ehjästi kehittyvä nuori riitelee vanhempiensa kanssa pienistä asioista kuten kotiintuloajoista, rahankäytöstä, ulkonäöstä ja vaatteista. Yleisiä ovat tämän kaltaiset riidat. Isommassa vastoinkäymisessä nuoren on tärkeä voida turvautua vanhempiinsa. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.)

Varhaisnuoren mielialojen ja itsetunnon vaihtelevuudet voivat haitata keskittymistä koulussa. Tämä voi näkyä levottomuutena ja koulusuoriutumisen hetkellisenä heikkenemisenä. Tavanomaisessa kehityksessä nämä näkyvät vaan hetken ajan ja parempi koulusuoriutuminen palaa takaisin. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.)

Keskinuoruudessa tunnetilat tasaantuvat ja tämän vuoksi nuori pystyy hallitsemaan mielialaansa paremmin ja suunnittelemaan toimintaansa (THL 2021b). Tässä vaiheessa tärkein kehitystehtävä liittyy

muutokseen vanhempien, oman itsensä ja seksuaalisuuden kanssa. Nämä osa-alueet selkeytyvät nuoren mielessä ja tämä näkyy lisääntyneenä aktiivisuutena ja nuori on myös paljon energisempi. (Marttunen 2009, 45–48.)

Sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin on tässä ikävaiheessa kehittynyt, ja tästä lähtien fyysiset muutokset etenevätkin paljon hitaammin. Kavereiden tärkeys korostuu ja seurustelusuhteista tulee tärkeitä. Käsitys omista vanhemmistaan tulee koko ajan todenmukaisemmaksi. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.)

Myöhäisnuoruudessa nuoren luonne alkaa näkymään paremmin ja käyttäytyminen vakiintuu. Tässä ikävaiheessa alkaa myös ympäröivä maailma kiinnostamaan enemmän. (THL 2021b.) Nuorelle on muodostunut yksilöllinen identiteetti, jonka vuoksi hän itsenäistyy ja irrottautuu lapsuudenkodistaan. Hän osaa tehdä elämäänsä kohdistuvia valintoja kuten ammatin, opiskelujen ja ihmissuhteiden alueilla. (Marttunen 2009, Luku 45–48.) Nuoruuden loppuvaiheessa ihmisen persoonallisuuden ominaisuudet vakiintuvat aikuisiän persoonallisuudeksi. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.) Nuoruusiän psykiset vaiheet näkyvät yksilöllisesti jokaisella. Toisilla voimakkaammin ja toisilla ei välttämättä näy ollenkaan. Aivot kuitenkin kehittyvät voimakkaasti aikuisikään saakka. (THL 2021b.)

### 2.3 Nuorten hyvinvointi

Nuorten hyvinvoinnin pohja koostuu monesta eri tekijästä, kuten ravitsevasta ruuasta, liikunnasta, riittävästä unesta ja stressinhallinnasta. (Nuortennetti 2021). Tärkeimmät nuorten kehitysympäristöt ovat koti ja koulu. Näillä kahdella paikalla on suuri merkitys nuorten hyvinvoinnin lisääjänä ja heikentäjänä. Nämä vaikuttavat nykyisyyteen ja myöhempään elämään. (ITLA 2021.) Lapsena opitut elämäntavat ovat pohja läpi elämän. Nuori pystyy itsenäisesti vaikuttamaan hyvinvointiinsa yksinkertaisilla asioilla. (Nuortennetti 2021.)

Mielekäs tekeminen lisää elämönhallinnan tunnetta ja tämän vuoksi edistää hyvinvointia ja vähentää stressiä. Riittävä uni ja lepo tukee fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio tukee jaksamista ja edistää mielialaa. Liikunta ja erilainen liikkuminen voi vähentää mielen-terveysongelmien oireita ja sillä on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Sosiaalisten suhteiden ylläpito on nuoren hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeää. (Nuortennetti 2021.)

Nuorten hyvinvoinnista keskusteltaessa korostetaan nykynuorten pahoinvointia ja usein hyvinvointia tarkastetaan uhkaavien tekijöiden näkökulmasta. Nykynuorista monille tulee käsitys, että he ovat masentuneita ja voivat huonosti. (Itla 2021.) Vuonna 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan kuitenkin suurin osa nuorista voi hyvin ja on tyytyväisiä elämäänsä (THL 2019). Nuorten hyvinvointi on parantunut 2000-luvulta lähtien. Kotona ja koulussa on erityisen tärkeää tukea hyvinvoivaa nuorta. (Itla 2021.)

Suuri yhteiskunnallinen ongelma kuitenkin on se, että osa nuorista voi huonosti. Vakavat sairaudet ovat nuorilla melko harvinaisia, mutta monet kärsivät lievemmistä kroonisista sairauksista ja mielen-terveysongelmista. Yleisiä hyvinvoinnin madaltavia tekijöitä ovat haitalliset elintavat kuten vähäinen liikunta ja uni ja epäterveellinen ruokavalio. (Itla 2021.)



## 2.4 Nuorten mielenterveysongelmat

Nuoruus on merkittävä kasvuvaihe terveyden, elintapojen ja mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta. Nuorena tehtyjen kokeilujen kautta otetaan monet vakiintuneista elintavoista ja tottumuksista, kuten näkökanta päihteisiin, liikuntaan ja ruokailutottumuksiin. (Marttunen & Karlsson 2013, 10).

Aikuisiän mielenterveysongelmista suurin osa saa alkunsa nuoruudesta. Nuoruusiässä on normaalia tuntea alakuloa, ärtyneisyyttä sekä jopa masennusta. Tämän vuoksi on vaikea erottaa milloin pitää olla huolissaan. Aikuisen on aina hyvä kysyä suoraan nuorelta hänen voinnistaan. Ammattiapua tarvitaan silloin, kun masennuksen tunteet kestävät yli kaksi viikkoa ja nuori ei enää selviä koulusta. Välitöntä ammattiapua tarvitaan silloin, kun nuori vahingoittaa itseään tai muita. Jos nuori itse pyytää apua, silloin on tärkeää reagoida heti. (MLL 2020a.)

Mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat yleensä ensimmäinen kerran juuri nuoruudessa. Tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii mielenterveydenongelmasta. Erilaisia häiriöitä voi olla myös useampia yhtä aikaa. Nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat: ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennusoireilu ja masennustilat, syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, käytöshäiriöt, päihdehäiriöt ja psykoosit. (THL 2021b.)

Nuorten itsetuhoisuudesta puhutaan silloin, kun ajatukset tai teot uhkaavat nuoren henkeä. Itsetuhokäyttäytyminen voi liittyä mihin tahansa psyykkiseen häiriöön. Itsetuhokäyttäytymiseksi luokitellaan: itsemurha-ajatukset, viiltely, itsemurhayritykset ja itsemurha. Itsetuhoisuus kuuluu aina erikoissairaanhoidon piiriin ja tuen tarve on yleensä pitkäaikaista. (THL 2021b.)

### 3 SOSIAALINEN MEDIA

#### 3.1 Sosiaalinen media nuorten keskuudessa

Sosiaalisella medially eli somella tarkoitetaan verkossa tapahtuvaa julkisesti tehtävää jakamista, tiedonrakentamista ja vuorovaikuttamista. Se on viestinnän muoto, jolla hyödynnetään tietoverkkoja ja tietotekniikkaa. Näissä käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti tehtyä sisältöä, sekä ylläpidetään ja luodaan ihmisten välisiä suhteita. Sosiaalinen media on muuttanut kansalaisten tuotanto- ja jakelurakennetta, kulttuuria ja taloutta. (Kalliala & Toikkanen 2012, 25.)

Vuonna 2019 tehdyn kyselyn mukaan suomalaisnuorten (13–17-vuotta) suosituimmat sosiaalisen median palvelut olivat YouTube, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Spotify, Facebook, Discord, Steam, Pinterest ja Twitch (Ebrand 2019). Sosiaalisen median palveluissa ikäraja on yleensä 13-vuotta, siitä huolimatta suurella osalla nuoremmista on käyttäjäprofiili palveluissa (Suoninen 2012, 65–66). Vuonna 2017 toteutetussa kyselyssä selvitettiin nuorten sosiaalisen median käyttöä. Kyselyn mukaan 74 % vastanneista oli käyttänyt jotain sosiaalisen median palvelua alle 13-vuotiaana ja 91 % nuorten vanhemmista oli tietoisia tästä. (Kallio & Lavikainen 2017.)

Murrosikäisellä lapsella median vaikutus identiteetin rakentamiseen korostuu. Nuori vertailee itseään sosiaalisen median, pelien, elokuvien, mainosten ja muiden nettisisältöjen kautta suhteessa maailmaan. Tämä voi aiheuttaa ulkonäkö- ja aikuistumispaineita. Peilaaminen muihin on kuitenkin tärkeää nuoren identiteettityölle, koska se mahdollista maailman tarkastelun erilaisissa rooleissa. Nuorille esikuvat ovat tärkeitä ja ne voivat olla julkkiksia, somevaikuttajia tai urheilijoita. (MLL 2020b.)

Sosiaalisella medially on suuri merkitys nuorten ystävyyssuhteiden ylläpitämiseen ja uusien luomiseen (MLL 2020b). Nuoret kertovat käyttävänsä somea suurimmaksi osaksi yhteydenpitoon ja sisällön lukemiseen ja katsomiseen. Sosiaalisen median käytöstä on myös tullut monelle nuorelle vain tapa, jolla kuluttaa aikaa. Nuoret myös kokevat, että ystäviltaan saadut tykkäykset, kehu ja kommentit ovat tärkeitä. (Ebrand 2019.)

Sosiaalisessa mediassa on suosittua jakaa selfieitä, eli kuvia itsestään. Tutkimuksessa, jossa selvitettiin 7.-luokkalaisten selfiekäyttämistä ilmeni, että tytöillä esiintyi enemmän itsensä esineellistämistä kuvissa kuin pojilla. Tällä tarkoitetaan sitä, että tytöillä on enemmän taipumusta ajatella itseään kolmannen persoonan näkökulmasta. (Salomon 2017, 13–16.) Yläkouluikäisillä tytöillä oli myös enemmän itsetunto-ongelmia ja masennusoireita, jotka olivat yhteydessä sosiaaliseen mediaan. Tytöt kokivat myös enemmän olevansa tekijänä ja uhrina nettikiusaamisessa kuin pojat. (Kelly, Zilana-wala, Booker & Sacker 2018, 62–64.)

Nuorten keskuudessa sosiaalisen median käyttö painottuu ilta-aikaan. Suurimmaksi osaksi mediassa ollaan kello 15–01 välillä. Somessa käytettyä aikaa kutsutaan ruutuajaksi. Lisäksi on tutkittu, että nuorten somessa vietetty aika on noin 15–20 tuntia viikossa. Tytöt käyttävät enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa kuin pojat. (Ebrand 2019.)

#### 3.2 Sosiaalisen median hyödyt ja haitat

Sosiaalisesta mediasta on paljon hyötyä erilaisissa tilanteissa. MLL (2021) mukaan sosiaalisen median avulla on mahdollista solmia uusia ystävyyssuhteita ja vahvistaa jo aiempia sosiaalisia suhteita,

sillä se mahdollistaa yhteydessä olemisen välimatkasta huolimatta. Lapset ja nuoret voivat somen avulla tuntea kuuluvansa johonkin. Sosiaalisesta mediasta on myös mahdollista saada tietoa monesta asiasta. Lisäksi sosiaalinen media opettaa nuorille itsensä ilmaisua ja mediataitoja.

Sosiaalisen median käyttöön liittyy myös paljon erilaisia haittoja. Kun lapsi tai nuori jakaa itsestään henkilökohtaisia tietoja sosiaaliseen mediaan, ne voivat lähteä sieltä leviämään. Runsas median käyttö voi viedä myös aikaa harrastuksilta, levolta sekä koulunkäynniltä. Sosiaalinen media mahdollistaa myös erilaiset huijaukset ja siellä ihminen voi käytännössä esittää ketä tahansa. (MLL 2021.) Tämä altistaa myös lapsia ja nuoria groomingille, jolla tarkoitetaan lapsen houkuttelua tilanteeseen, joka johtaa seksuaaliseen väkivaltaan joko mediassa tai sen ulkopuolella (Pelastakaa lapset julkaisuaika tuntematon).

Vuonna 2020 toteutettiin suuri kansainvälinen tutkimus 22 maassa, johon osallistui yli 14 000 tyttöä ja nuorta naista. Tutkimuksen mukaan (58 %) oli kokenut häirintää sosiaalisessa mediassa. Myös Suomessa järjestettiin tutkimus, johon osallistui yli 1000 tyttöä ja nuorta naista. Suomessa häirintää koki (42 %) vastanneista. Tutkimuksen mukaan sosiaalista mediaa käyttävät tytöt saavat jatkuvasti vihjailevia viestejä ja valokuvia sekä kokevat muuta ahdistavaa häirintää kuten vainoamista. Verkkohäirintää tapahtui yleisimmin Facebookissa (39 %). Mutta häirintää tapahtui myös muissa sosiaalisen median palveluissa kuten Instagramissa (23 %), WhatsAppissa (14 %), Snapchatissa (10 %), Twitterissä (9 %) sekä Tiktokissa (6 %). (Plan international 2020; Plan international Suomi 2020.)

Kiusaamista tapahtuu myös sosiaalisessa mediassa. Tämä voi ilmetä mm. loukkaavien tai uhkaavien viestien lähettämisellä, valheellisen tiedon levittämisellä sekä kiusallisten kuvien julkaisemisella. (Unicef julkaisuaika tuntematon.)

## 4 ITSETUNTO

### 4.1 Itsetunto käsitteenä

Hyvä itsetunto on itsensä tuntemista ja hyväksymistä (MLL 2017). Se on myös kykyä pitää itseään ja elämäänsä arvokkaana. Kun itsetunto on hyvä, ihminen pystyy kieltäytymään hölmöyksistä ja näin välttämään turhaa miellyttämistä. (MLL 2019.) Itsetunto kehittyy läpi elämän. Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan myös sitä, että henkilöllä on positiivinen ja totuudenmukainen kuva itsestään, taidoistaan sekä ominaispiirteistään. (MLL 2017.) Hyvän itsetunnon omaava henkilö tunnistaa myös omat heikkoutensa. Heikkouksien myöntäminen ei laske henkilön itsetuntoa, eikä aiheuta merkittävää ahdistusta. Itseään kuvaillessa hyvän itsetunnon omaava henkilö kuitenkin kokee hyvät ominaisuutensa tärkeämpänä kuin heikkoudet. Hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on myös kyky arvostaa muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 2017, luku 2–4.)

Itsetunnolla ei tarkoiteta menestymistä tai henkilön sosiaalista rohkeutta. Sosiaalisuus on enemmänkin yhteydessä henkilön temperamenttiin kuin itsetuntoon. Hyvä itsetunto ei myöskään ole jatkuvaa itsevarmuutta tai itsensä ihastelua. Itsetuntoa ei pidä myöskään sekoittaa itsekkyyteen. (Keltikangas-Järvinen 2017, luku 12.)

Itsetunto vaikuttaa osaltaan henkilön toimintaan. Se vaikuttaa mm. kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Huono itsetunto voi taas vaikeuttaa sosiaalisia suhteita, sillä muiden kanssa oleminen voi pahentaa henkilön omaa huonouden tunnettaan. Itsetunnon on koettu olevan merkittävässä yhteydessä myös lasten ja nuorten koulumenestykseen. Sitä voidaan pitää koulumenestyksen tärkeimpänä osatekijänä. (Keltikangas-Järvinen 2017, luku 7.)

Kaikilla ihmisillä itsetunto on joiltain osin hyvä ja joiltain osin huonompi. Kenelläkään ei siis ole pelkästään huono tai hyvä itsetunto. Tilanteet, joissa henkilö pettyy itseensä tai kokee epäonnistuneensa laskevat itsetuntoa, kun taas onnistumiset nostavat sitä. Se miten voimakkaasti kokemukset vaikuttavat itsetunnon vaihteluun on yksilöllistä. (Keltikangas-Järvinen 2017, luku 4–5.) Itsetunnon puute saa henkilössä aikaan mm. muiden ihmisten kritisoinnin ja vähättelyn, sillä hän voi kokea muut ihmiset uhkana (Keltikangas-Järvinen 2017, luku 2).

Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan ajatellaan yleisesti, että murrosiässä itsetunto on haavoittuva ja se vaihtelee paljon. Suuri osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että itsetunto on pysyvämpi ja lapsena hyvän itsetunnon omaavilla henkilöillä hyvä itsetunto säilyisi koko murrosiän ajan. Vaihtelua kuitenkin itsetunnossa esiintyy.

### 4.2 Itsetunnon kehittymisen tukeminen lapsuudessa ja nuoruudessa

Hyvän itsetunnon kehittymistä voidaan tukea jo varhaislapsuudesta alkaen huolehtimalla lapsen tarpeista, joita ovat ruokailusta, unesta ja valveilla olosta huolehtiminen. Lisäksi kannustavan palautteen antaminen ja iloitseminen lasten onnistumisista on tärkeää, mutta myös lapsen toimiessa epäsovivalla tavalla vanhemman tulisi puuttua tähän torumalla tai jättää tekeminen huomioimatta. Lapselle tulisi luoda tunne siitä, että hän on tärkeä ja arvokas. Varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemman antaman mallin merkitystä ei voi liikaa myöskään korostaa. (MLL 2017.)

Räsänen (2015) tuo pro gradu -tutkielmassaan esille nuorten itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä. Näitä olivat sosiaaliset tekijät kuten positiiviset kommentit, huomiointi ja avun saanti. Lisäksi yhteiskunnan ja median tekijät, joita olivat raha, ulkonäköpaineet sekä kriittisyys mediaa kohtaan. Myös henkilön itseensä suhtautuminen ja kasvuympäristö vaikuttivat itsetunnon kehittymiseen. Kasvuympäristöllä tarkoitettiin perhesuhteita sekä muita sosiaalisia suhteita ja erityisesti kotiolojen ja kasvatuksen nuoret kokivat vaikuttavan itsetunnon kehitykseen. (Räsänen 2015, 44–46.)

#### 4.3 Aiempaa tutkimustietoa sosiaalisen median vaikutuksista nuorten itsetuntoon

Aiempaa tutkimustietoa, jossa olisi tutkittu alle 13-vuotiaiden sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutuksia heidän itsetuntoonsa, emme juurikaan löytäneet. Yli 13-vuotiaiden sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista itsetuntoon sen sijaan löytyi useita tutkimuksia. Vuonna 2017 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin 16–24-vuotiaiden sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan itsetunto-ongelmat ovat lisääntyneet sosiaalisen median lisääntyneen käytön myötä. Sosiaalisen median käyttömäärällä ja tavalla todettiin olevan yhteys uniongelmiin, masennukseen sekä kehotyöttömyyteen. Lisäksi sosiaalinen media altistaa kiusaamiselle, sillä nuoret ovat lähes jatkuvasti yhteydessä toisiinsa sosiaalisen median välityksellä. (RSPH & YHM 2017.)

Kuosmanen (2018) tutkimukseen osallistui 28 yhdeksännen luokan oppilasta sekä 32 keskustelupalstan käyttäjää, joiden ikää ei oltu tarkemmin määritelty. Tutkimuksen mukaan suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista (39 %), koki sosiaalisen median laskevan heidän itsetuntoaan. Syitä itsetunnon alenemiseen nuoret kertoivat olleen mm. ulkonäköpaineet ja sosiaalisessa mediassa tapahtuva haukkuminen. Lisäksi nuoret kertoivat Instagram-sovelluksen sisältävän paljon ihanne vartaloita ja meikkejä, jotka saivat heidät miettimään omaa ulkonäköään. Kyselyyn vastanneista nuorista 30 % ei havainnut sosiaalisen median vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa millään lailla. 26 % vastanneista taas koki heidän itsetuntonsa nousseen sosiaalisen median sovellusten ja sivustojen käytön myötä. Yleisimpänä syynä itsetunnon nousuun sosiaalisessa mediassa nuoret kertoivat olleen positiivisen palautteen ja huomion saanti. Lisäksi he mainitsivat inspiroivien ja rohkaisevien ihmisten seuraamisen sosiaalisessa mediassa. (Kuosmanen 2018, 38–47.)

Palatsin ja Tuonoson (2020) tutkimuksessa selvitettiin sosiaalisen median vaikutuksia yhdeksäsluokkalaisten mielenterveyteen ja itsetuntoon. Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista ei kokenut sosiaalisen median vaikuttavan heidän itsetuntoonsa. Kateuden tunnetta somessa kuitenkin esiintyi useammalla kyselyyn vastanneista. Lisäksi 42 % koki tyytymättömyyttä omaan ulkonäköönsä somessa. tutkimuksessa myös selvisi, että tytöille sosiaalinen media aiheuttaa enemmän ulkonäköpaineita sekä itsetunnon alenemista kuin pojille. (Palatsi & Tuononen 2020.)

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena on saada tämänhetkinen tieto 6.-luokkalaisten sosiaalisen median käytöstä ja sen merkityksestä heidän itsetuntoonsa. Tavoitteena on selvittää, käyttävätkö 6.-luokkalaiset sosiaalisen median palveluita ja kuinka usein. Lisäksi tavoitteena on selvittää, millainen merkitys sosiaalisen median käytöllä on 6.-luokkalaisten itsetuntoon ja miten se näyttäytyy heidän elämässään.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Käyttävätkö 6.-luokkalaiset sosiaalista mediaa ja kuinka usein?
2. Vaikuttaako sosiaalisen median käyttö 6.-luokkalaisten itsetuntoon?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Tutkimuksella saadaan vastauksia kysymyksiin mikä, missä, miten usein ja kuinka paljon. Määrälliseen tutkimukseen onnistumiseen tarvitaan riittävän suuri otanta. Aineistonkeruu menetelmänä käytetään yleensä haastattelua, havainnointia tai kyselylomakkeita. Kyselylomakkeissa on enimmäkseen strukturoituja, eli suljettuja kysymyksiä. Suljetuissa kysymyksissä vastaajille on annettu vastausvaihtoehdot, joista he valitsevat sopivimman vaihtoehdon. Määrällisellä tutkimuksella saadaan lukumääriä sisältävä aineisto, jota analysoidaan tilastollisten analyysimenetelmien avulla. (Heikkilä 2014).

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti kertoo sen, miten luotettavasti käytetty tutkimus mittaa haluttua tulosta. Validiteetti taas kuvaa pätevyyttä, kertooko mittari oikeaa asiaa ja sen tarkkuutta. (Suomen virallinen tilasto (SVT).) Tutkimuksessa validiteetti ja realibiliteetti huomioitiin seuraavien asioiden avulla: Määrittelemällä selkeästi mahdollisimman samanlainen perusjoukko. Vastaajat olivat kaikki suunnilleen saman ikäisiä ja samassa elämänvaiheessa. Lisäksi valittiin tarkasti lähteiden avulla oikeanlaiset kysymykset kyselylomakkeeseen. Kysymykset mittasivat, onko sosiaalisen median käytöllä merkitystä 6.-luokkalaisten itsetuntoon. Luotettavassa tutkimuksessa on tärkeää, että vastaaja ymmärtää kysymykset (Heikkilä 2014). Tämän vuoksi menimme paikan päälle koululle, jotta oppilaat saivat kysyä meiltä tarvittaessa apua kysymyksiin liittyen. Saatekirjeiden avulla varmistettiin riittävän suuri otanta. Lisäksi tutkimuksen tuloksia käsiteltiin huolellisesti ja kirjattiin tarkasti tutkimustulokset opinnäytetyöhön.

### 6.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Menetelmäksi valikoitui kyselylomake. Se koettiin parhaaksi tavaksi toteuttaa melko suuren kohderyhmän kanssa. Se oli myös nopea tapa saada oppilailta yksilölliset vastaukset kysymyksiin lyhyessä ajassa. Kyselylomake laadittiin sähköisesti Webropol-ohjelmalla. Kyselylomakkeeseen valittiin kysymyksiä ja väittämiä, joiden ajateltiin vaikuttavan itsetuntoon negatiivisesti tai positiivisesti. Kysymysten laatimisessa käytettiin apuna THL (2021) järjestämää kouluterveyskyselyä 4.–5.-luokkalaistille. Lisäksi apuna käytettiin tutkimusta, joka selvitti sosiaalisen median vaikutuksia 9.-luokkalaisten mielenterveyteen ja itsetuntoon (THL 2021a; Palatsi & Tuononen 2020).

Kyselylomakkeessa käytettiin pääosin suljettuja kysymyksiä. Suljettujen kysymysten etuina ovat nopea vastaaminen ja se, että tutkimustulosten tilastollinen käsittely on näin helpompaa (Heikkilä 2014). Kyselylomake (LIITE 2), koostui 11 kohdasta, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin vastaajan sukupuoli. Tässä kysymyksessä käytettiin nominaaliasteikkoa. Nominaaliasteikon avulla, voidaan jokin muuttuja jakaa tilastollisesti tietyn ominaisuuden mukaiseen ryhmään (KvantiMOTV julkaisuaika tuntematon). Näin aineisto saatiin luokiteltua sukupuolen mukaisesti ryhmiin. 2 ja 3 kohdat olivat kysymyksiä, joilla etsittiin vastauksia tutkimuskysymykseen ”käyttävätkö 6.-luokkalaisten sosiaalisen median palveluita ja miten usein”. 2 kysymyksessä, vastaajien oli mahdollista valita useita eri vaihtoehtoja. Vastausvaihtoehdoissa oli myös kohta, johon nuoret saivat itse kertoa, mikäli käyttävät jotain muuta, kuin jo mainittua sosiaalisen median palvelua. Tämän kysymyksen avulla selvitettiin, mitä kaikkia eri sosiaalisen median palveluita nuoret

käyttävät. 3 kohdassa kysyttiin, miten usein nuoret käyttävät sosiaalisen median palveluita. Vastausvaihtoehdoissa käytettiin järjestysasteikkoa. Järjestysasteikossa muuttujan arvot voidaan laittaa tietyn ominaisuuden mukaiseen järjestykseen (KvantiMOTV julkaisuaika tuntematon). Loput kohdat 4–11 olivat väitteitä, joilla haettiin vastausta tutkimuskysymykseen ”vaikuttako sosiaalisen median käyttö 6.-luokkalaisten itsetuntoon”. Vastausvaihtoehdoissa käytettiin dikotomia, eli kahden vastausvaihtoehdon monivalintakysymyksiä (KvantiMOTV julkaisuaika tuntematon). Väittämissä oli vastausvaihtoehdot kyllä ja ei, joista vastaaja valitsi itselleen sopivimman vaihtoehdon.

### 6.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tilaajana toimi Kuopion kaupungin kouluterveydenhuolto. Tutkimuksessa käytettiin ryväsoitamentamennetelmää. Ryväsoitannaa voidaan käyttää tutkimuksessa, jonka kohteena on jokin ryhmä esimerkiksi koululuokka (Vilkkä 2014, 55). Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin erään Kuopiolaisen alakoulun 6.-luokkalaisten. Heitä oli 3 luokkaa ja yhteensä noin 60 oppilasta. Kyselyyn vastasi 55 oppilasta. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimi koulun terveydenhoitaja.

Ennen kyselyn järjestämistä, kyselylomaketta testasi 4 ulkopuolista henkilöä. Testaajilta kysyttiin palautetta, joten esitestaus antoi tietoa kyselyn toimivuudesta sekä ymmärrettävyydestä. Aluksi koulun henkilökunnan kanssa sovittiin päivä, jolloin kysely järjestettäisiin koulupäivän aikana. Kun päivä varmistui, koulun opettajat lähettivät kaikille 6.-luokkalaisten huoltajille saatekirjeen (LIITE 1). Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksesta ja kysyttiin lupa oppilaiden kyselyyn osallistumiseen. Lupalomakkeiden avulla kartoitettiin otannan määrää. Luvan saaneita oli riittävästi kyselyn toteuttamiseen. Osa oppilaista ei muistanut palauttaa lupalomaketta ajoissa, jonka vuoksi kaikki luvan saaneet eivät päässeet vastaamaan kyselyyn.

Sovittuna päivänä kysely järjestettiin koululla. Kaikissa kolmessa luokassa kierrettiin saman päivän aikana. Jokaiselle luokalle varattiin aikaa puolituntia kyselyyn vastaamiseen. Vastaamiseen varattiin melko pitkä aika mahdollisten teknisten haasteiden vuoksi. Aika riitti hyvin. Oppilaat täyttivät kyselyn koulun tablettitietokoneilla. Menimme paikan päälle, jotta oppilaat saivat tarvittaessa kysyä meiltä apua kyselyyn liittyen. Aineisto kerättiin anonymisti sähköisillä kyselylomakkeilla. Kyselyssä selvitetiin ainoastaan vastaajan sukupuoli, jonka vuoksi laadittiin tietosuojaseloste. Huoltajien oli mahdollista pyytää halutessaan tietosuojaseloste nähtäväksi.

Kyselyiden täyttämisen jälkeen aineisto tarkastettiin käymällä kaikki lomakkeet läpi. Kyselylomakkeen toteutuksessa havaittiin yksi ongelma aineiston tarkastamisvaiheessa. Kysymyksiin ja väittämiin olisi voitu tarkentaa, pitääkö valita yksi vai useampi vastausvaihtoehto. Tämän puuttumisen vuoksi yhteen kohtaan eräs vastaajista, oli valinnut kaksi vastausvaihtoehtoa yhden sijaan. Lisäksi huomattiin, että yksittäiset oppilaat olivat jättäneet vastaamatta muutamaan kohtaan. Tämä vaikeutti hien tulosten kirjaamista ja analysointia.

Määrällisen tutkimuksen onnistumiseen tarvitaan riittävän suuri otanta. Jos kyselyyn ei olisi saatu riittävästi oppilaita vastaamaan, tutkimus olisi voitu toteuttaa kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksessa olisi voitu selvittää esim. yläkouluikäisten nuorten sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutuksia itsetuntoon.



#### 6.4 Aineiston analysointi

Käytetyllä mitta-asteikoilla on merkitystä analyysimenetelmien valinnassa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 129.) Kyselytutkimusten analyysimenetelmän valintaan vaikuttaa lisäksi tiedon käyttötarkoitus. Yleisimpiä ovat tilastolliset kuvailevat menetelmät. Yleisiä tunnuslukuja ovat lukumäärät eli frekvenssit, prosenttiosuudet, aritmeettiset keskiarvot ja muut keskiluvut sekä hajontaluvut. (KvantiMOTV julkaisuaika tuntematon)

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana tutkimuksena. Kuvailevaan tutkimukseen tarvitaan riittävän laaja aineisto, sillä se perustuu luotettavuuteen, tarkkuuteen sekä yleistettävyyteen (Heikkilä 2014). Aineisto analysoitiin frekvenssien ja prosenttien avulla. Frekvenssi tarkoittaa kuhunkin luokkaan kuuluvien tilastoyksiköiden lukumäärää (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132–133).

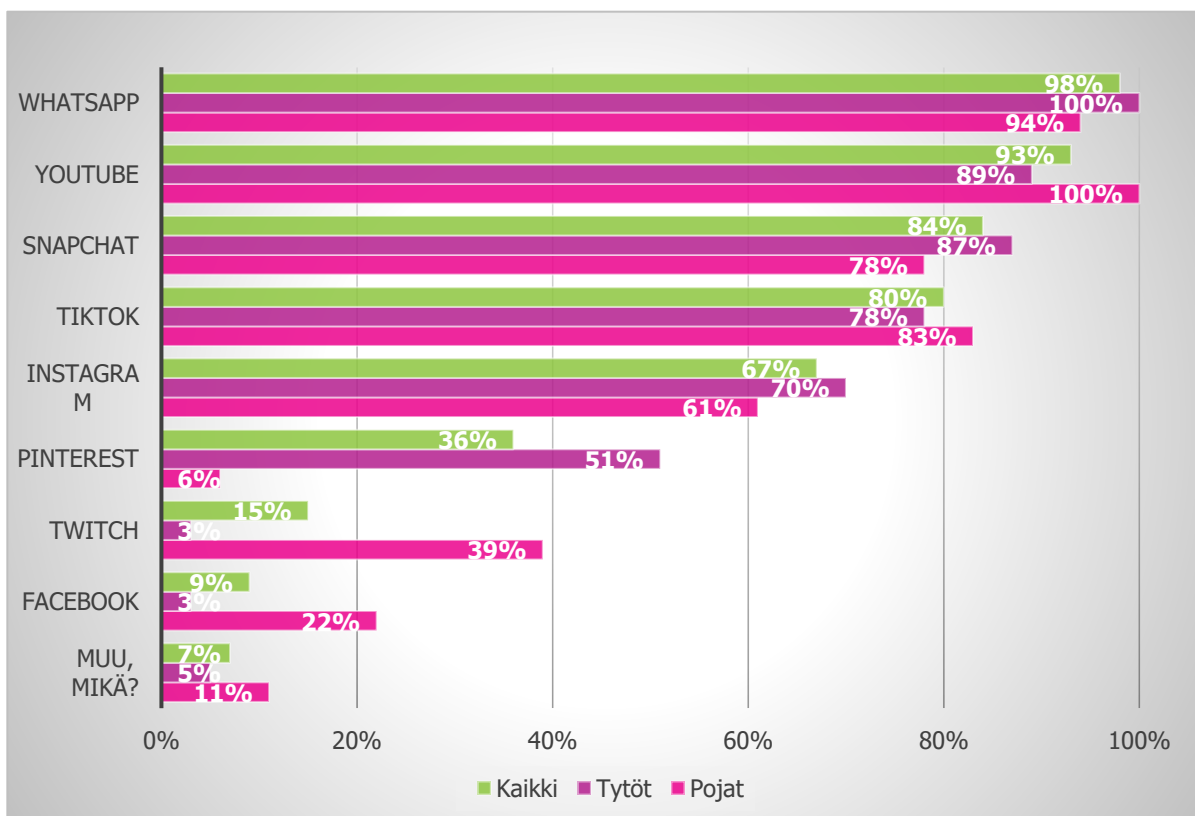
Aineisto analysoitiin myös Webropol-ohjelman avulla. Ohjelma kokosi vastaukset yhteen, joten näin saatiin tarkat lukumäärät ja prosenttiosuudet selville jokaisen väitteen ja kysymyksen kohdalta. Webropol-ohjelmassa saatiin myös eroteltua tyttöjen ja poikien vastaukset. Vastaukset luokiteltiin sukupuolen mukaan, sekä kaikkien vastanneiden kesken. Tuloksia havainnollistettiin taulukon ja erilaisten kaavioiden avulla.

## 7 TULOKSET

Kyselyyn osallistui N=55 oppilasta, joista n=37 oli tyttöjä ja n=18 oli poikia. Muunsukupuolisia ei ollut yhtään. Käsitlemme vastauksia kaikkien vastanneiden kesken, sekä tyttöjen ja poikien välisiä vastuseroja, vaikka poikia osallistui tutkimukseen noin puolet vähemmän kuin tyttöjä.

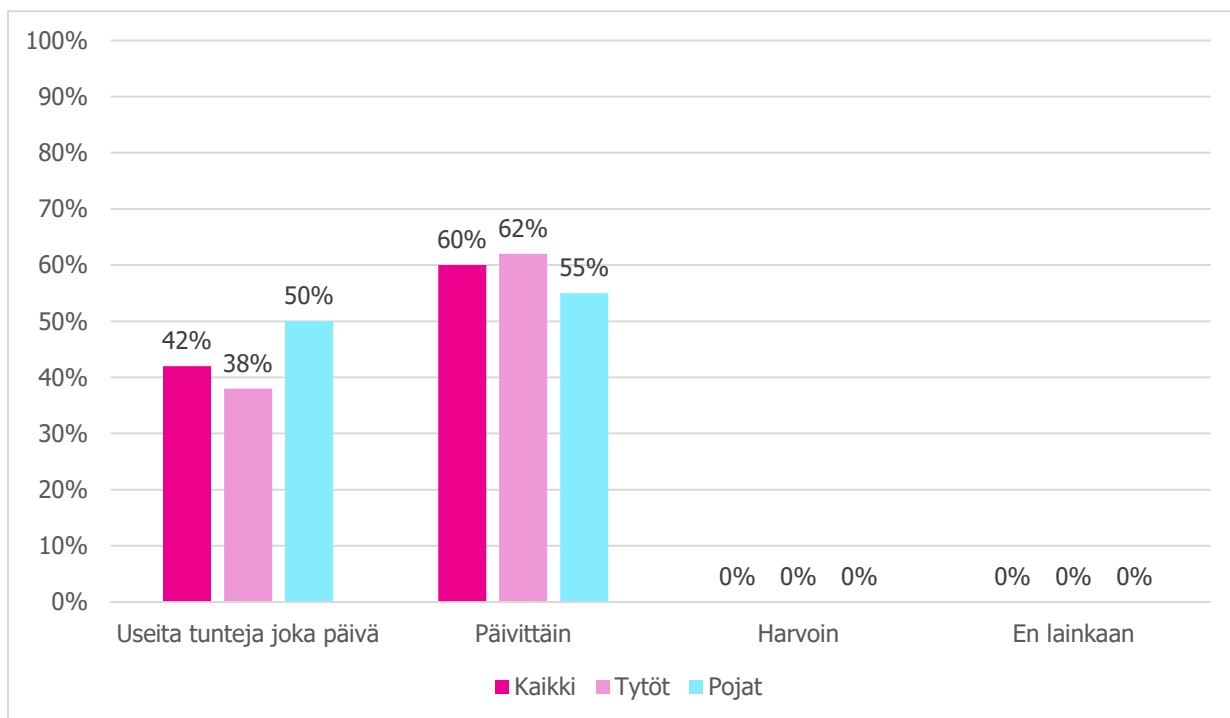
Aluksi selvitettiin mitä sosiaalisen median palveluita 6.-luokkalaiset käyttävät (KUVA 1). Melkein kaikki 98 % (n=54) kyselyyn vastanneista tytöistä ja pojista käyttävät WhatsAppia. Tytöistä 100 % (n=37) käytti WhatsAppia ja pojista 94 % (n=17). Toiseksi eniten 93 % (n=51) kaikista vastanneista käytti YouTubea. Pojista 100 % (n=18) käytti Youtubea ja tytöistä 89 % (n=33). 84 % (n=46) kaikista vastanneista käytti Snapchat-palvelua. Tytöistä sitä käytti 87 % (n=32) ja pojista 78 % (n=14). Neljänneksi suosituin palvelu oli Tiktok, jota käytti 80 % (n=44) kaikista vastanneista. Tytöistä Tiktokia käytti 78 % (n=29) ja pojista 83 % (n=15). 67 % (n=37) kaikista vastanneista käytti Instagramia. Tytöistä sitä käytti 70 % (n=26) ja pojista 61 % (n=11).

36 % (n=20) kaikista vastanneista käytti Pinterest-palvelua. Tytöistä sitä käytti 51 % (n=19) ja pojista vain 6 % (n=1). Twitch-palvelua käytti kaikista vastanneista 15 % (n=8). Pojista tätä käytti 39 % (n=7), kun taas tytöistä vain 3 % (n=1). Facebookia käytti kaikista vastanneista 9 % (n=5). Tytöistä sitä käytti ainoastaan 3 % (n=1) ja pojista 22 % (n=4). Lisäksi vastausvaihtoehdoissa oli kohta, johon oppilas sai itse kertoa, mikäli käyttää yllä mainittujen lisäksi jotain muuta some-palvelua. Kaikista vastanneista n=3 kertoi käyttävänsä Discord nimistä palvelua. Pojista n=2 käytti Discordia ja tytöistä n=1. Kaikista vastanneista n=1 käytti Twitteriä. Pojista sitä käytti n=1 ja tytöistä ei yhtään. (KUVA 1.)



Kuva 1. Sosiaalisen median palveluiden käyttö tyttöjen ja poikien keskuudessa ja kaikkien vastaajien kesken (%) N=55.

Seuraavassa kysymyksessä selvitettiin kuinka usein 6.-luokkalaiset käyttävät sosiaalisen median palveluita (KUVA 2). Suurin osa kaikista kyselyyn vastanneista 60 % (n=33) käytti sosiaalisen median palveluita päivittäin. 42 % (n=23) vastaajista taas kertoi käyttävänsä sosiaalisen median palveluita useita tunteja joka päivä. Yksi vastaajista oli valinnut molemmat vastausvaihtoehdot, joten prosentit eivät sen vuoksi täysin täsmää. Kukaan vastanneista ei valinnut vaihtoehtoja harvoin tai ei lainkaan.



Kuva 2. Sosiaalisen median käytön määrä tyttöjen ja poikien keskuudessa sekä kaikkien vastaajien kesken (%) N=55.

Loput kohdat kyselyssä (4–11) olivat väittämiä, joilla etsittiin vastausta kysymykseen ”vaikuttaako sosiaalinen media 6.-luokkalaisten itsetuntoon”. Kysymyksissä oli vastausvaihtoehdot kyllä ja ei. Tulokset on esitetty prosenttiosuuksina sekä frekvensseinä. Tuloksia tarkasteltiin kaikkien vastaajien kesken, sekä tyttöjen ja poikien välisiä vastuseroja. Tuloksia tarkasteltaessa huomattiin, että yksittäiset oppilaat olivat jättäneet vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Seuraaviin kohtiin kaikki oppilaat eivät olleet vastanneet: 4, kiusaaminen somessa (n=54). 5, some kohentanut itsetuntoa (n=54). 6, some laskenut itsetuntoa (n=53). 9, positiivisen huomion saanti somessa (n=53). (Taulukko 1.)

Kaikkien vastanneiden kesken kiusaamista sosiaalisessa mediassa oli kokenut 22 % (n=9). Tytöistä 22 % (n=8) oli kokenut kiusaamista, kun taas pojista vain 6 % (n=1) oli kokenut kiusaamista. Noin puolet kaikista vastanneista 52 % (n=28) koki sosiaalisen median kohentavan heidän itsetuntoaan. 15 % (n=8) koki sosiaalisen median laskevan heidän itsetuntoaan. 36 % (n=20) kaikista vastanneista kertoo tunteneensa kateutta muita ihmisiä kohtaan sosiaalisessa mediassa. Suurin osa kaikista vastanneista 78 % (n=43) kokee voivansa olla oma itsensä sosiaalisessa mediassa. 89 % (n=47) kaikista vastanneista kertoo saaneensa positiivista huomiota somessa. Kaikista vastanneista 25 % (n=14) koki olevansa tyytymätön omaan ulkonäkönsä. 73 % (n=40) kaikista vastanneista on saanut uusia ystäviä sosiaalisen median kautta. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon (%) N=55.

	Kaikki		Työt		Pojat	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
4. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa	22% (n=9)	78% (n=44)	22% (n=8)	78% (n=28)	6% (n=1)	94% (n=17)
5. Sosiaalinen media kohentanut itsetuntoa	48% (n=26)	52% (n=28)	43% (n=16)	57% (n=21)	59% (n=10)	41% (n=7)
6. Sosiaalinen media laskenut itsetuntoa	15% (n=8)	85% (n=45)	19% (n=7)	81% (n=30)	6% (n=1)	94% (n=15)
7. Tuntenut kateutta muita ihmisiä kohtaan somessa	36% (n=20)	64% (n=35)	43% (n=16)	57% (n=21)	22% (n=4)	78% (n=14)
8. Voiko olla oma itsensä somessa.	78% (n=43)	22% (n=12)	73% (n=27)	27% (n=10)	89% (n=16)	11% (n=2)
9. Saanut positiivista huomiota somessa.	89% (n=47)	11% (n=6)	86% (n=31)	14% (n=5)	94% (n=16)	6% (n=1)
10. Tyytymätön omaan ulkonäköön somessa	25% (n=14)	75% (n=41)	30% (n=11)	70% (n=26)	17% (n=3)	83% (n=15)
11. Saanut uusia ystäviä sosiaalisen median kautta	73% (n=40)	27% (n=15)	73% (n=27)	27% (n=10)	72% (n=13)	28% (n=5)

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tämänhetkinen tieto 6.-luokkalaisten sosiaalisen median käytöstä ja sen merkityksestä heidän itsetuntoonsa. Sosiaalisen median käyttö nuorten keskuudessa on kasvanut valtavan paljon ja tämän vuoksi me koemme, että aihe on ajankohtainen ja tästä aiheesta on mielenkiintoista tehdä opinnäytetyö. Koulu, jonka kanssa teemme yhteistyötä, on myös kiinnostunut kyselymme tuloksista.

Kyselyyn vastanneista nuorista lähes kaikki käyttävät WhatsAppia ja YouTubea. Snapchat, TikTok ja Instagram ovat näiden nuorten keskuudessa suosittuja. Pinterest palvelua käyttää vajaa puolet kyselyyn osallistuneista. Twitchiä ja Facebookia käyttää vain muutama oppilas. Kyselyssä tiedustellaan myös muita sosiaalisen median palveluita, joita nuoret käyttävät ja 3 vastasi sovelluksen nimeltä Discord ja yksi Twitterin. Tuloksista voimme päätellä, että nuoret käyttävät laajasti erilaisia sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia on paljon saatavilla. Sosiaalisessa mediassa on vaihtelevat ikäraajat ja toiset sovellukset ovat ikäraajattomia. Ikäraajat ovat yleisesti 13–16 vuotta. Jossakin palveluissa myös nuoremmat käyttävät voivat käyttää sovellusta huoltajan suostumuksella. (Opetushallitus 2022.)

Kyselyyn vastanneista nuorista kaikki käyttävät sosiaalisen media palveluita päivittäin ja osa käyttää useita tunteja joka päivä. Tästä voimme ajatella, että sosiaalisen median palvelut ovat suosittuja ja nuorten tapa viettää aikaa. Kysymme nuorilta ovatko he kokeneet kiusaamista sosiaalisessa mediassa. Oppilaista suurin osa ei ollut kokenut tulleensa kiusatuiksi sosiaalisen media palveluissa. 9 oppilasta kertoo, että on kokenut kiusaamista somessa. Sosiaalisen median ja puhelimien käytön lisääntyminen on tuonut myös kiusaamiseen uusia piirteitä. Ennen kiusaaminen päättyi useasti siihen, kun koulu loppui. Nykyisin pystyy sosiaalisessa mediassa jatkaa kiusaamista koulu päivän päätyttyä. Nuorten yleisempiä kiusaamisesta kokemuksia ovat sanallinen kiusaaminen ja sosiaalisessa mediassa kiusaaminen. Piilokiusaamista on myös paljon. Tästä esimerkkinä WhatsApp-ryhmän ulkopuolelle jättäminen. (Keskisaari 2019).

Seuraavassa kahdessa kysymyksessä selvitämme kohentaako tai laskeeko sosiaalinen media nuorten itsetuntoa. Vastanneiden kesken noin puolet kokevat somen parantavan omaa itsetuntoaan, kun taas vain pieni osa kokee, että sosiaalinen media laskee heidän itsetuntoaan. Sosiaalisessa mediassa kauneushanteet ovat melko kaukana todellisuudesta. Kuitenkin nuoret pitävät normaaleina ja yrittävät tavoitella niitä. Kuvamuokkausta käytetään rajulla kädellä ja luodaan väärä kuva todellisuudesta. Nuoret vertailevat omaa kehoansa näihin someen jaettuihin muokattuihin kuviin. (Nuortennetti 2019). Positiivinen huomio somessa vaikuttaa nuorten itsetuntoon. Tykkäykset, että positiivinen kommentointi profiileihin nostattavat itsetuntoa monen kohdalla ja nuori alkaa omaksua itsensä kiinnostavana ja haluttavana. (Kuosmanen 2018 22–23).

Vastaajista isompi osa ei ole kokenut kateutta sosiaalisessa mediassa mutta kuitenkin joukossa on useampi nuori, joka on tuntenut kateutta somessa. Suurin osa vastaajista pystyy olla oma itsensä sosiaalisessa mediassa. Vain 12 vastaajista on sitä mieltä, että ei pysty. Sosiaalisessa mediassa ihmisillä on mahdollisuus tehdä erilaisia persoonia itsestään ja muokata itsestään juuri sellaisen, kuin

haluaa. Monesti tämä luotu kuva vastaa sitten omaa ihannetta eikä todellisuutta. Ihmisellä voi olla useampi verkkoidentiteetti. Vaarana tässä kaikessa nuorella on, että todellinen minä jää löytymättä koska halutaan olla se, mitä ollaan someen tehty. (Kuosmanen 2018 21–22).

Positiivista huomiota sosiaalisessa mediassa on lähes kaikki saanut. Kuusi vastaajista laittaa, että ei ole saanut. Tämä on varmasti yksi syy miksi sosiaalisen median palveluita nuoret käyttävät niin aktiivisesti. Positiivisen palautteen antaminen somessa on helpompaa mitä kasvotusten. Kyselyyn osallistujista reilusti yli puolet vastaa, että ei koe tyytymättömyyttä omaa ulkonäköönsä somessa, joka on todella hieno asia. Vastaajista 14 kuitenkin vastaa, että on tyytymätön. Itsetunnon ollessa nuorella huono, hän vertailee itseään muihin ja näkee muut parempana mitä hän itse on. Paremmuuden tunnetta voidaan myös hakea sillä, että vertaillaan itseään muihin. Itsensä nostaminen paremmaksi, kuin muut ovat, on psyykinen puolustuskeino, jolla korvata huonoa itsetuntoa. (Kuosmanen 2018, 8).

Viimeisessä kysymyksessä kysymme nuorilta ovatko he saaneet uusia ystäviä sosiaalisessa mediassa ja melkein kaikki ovat. Vastaajista 15 ei ole ystäväystynyt sosiaalisen median kautta. Netti yhdistää ihmisiä ja sieltä on helppo löytää ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista. Monesti myös nettikaveruus muuttuu ystävyudeksi. Netissä on helpompi tutustua uusiin ihmisiin ja puhua vaikeistakin asioista esimerkiksi anonyyminä. (Nuortennetti 2021). Olemme sitä mieltä, että yksi parhaimmista asioista sosiaalisessa mediassa on juuri tämä, että voidaan löytää itselleen uusia ystäviä.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön aihe; Sosiaalisen median vaikutus nuorten itsetuntoon herättää monia eettisiä näkökulmia. Sosiaalinen media on monelle nuorelle verkostoitumista ja yhteydenpitoa ystävien kesken. Varjopuoli tässä on se, että sosiaalisessa mediassa on helppo nimettömänä kiusata toisia. Nuorelle voi kehittyä vääräminä minäkuva sosiaalisen median perusteella.

Tutkimusaiheen päättäminen on jo tekijän eettinen valinta. On hyvä pohtia etukäteen, miten tutkimus vaikuttaa siihen osallistuviin ja jopa yhteiskunnallisesti. Tutkimuksen hyöty ei aina kohdistu henkilöön, joka on mukana tutkimuksessa. Hyöty voi näkyä myöhemmin tulevaisuudessa uusien asiakkaiden parissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218.)

Tutkimukseen osallistuvalla annetaan mahdollisuus kysyä kysymyksiä tutkimuksesta, kieltäytyä vastaamasta tutkimukseen tai keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa. Osallistuminen perustuu siis tietoiseen suostumukseen ja vapaehtoisuuteen. Nimettömyys on merkittävä asia tutkimusta tehdessä, tutkimustuloksia ei luovuteta ulkopuolisille, jotka eivät kyseiseen tutkimukseen liity. Kerätty materiaali säilytetään aina turvallisesti ja suojattuna. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 219–221.) Laadimme tutkimuksesta tietosuojaselosteen, jonka saa tarvittaessa meiltä tutkijoilta.

Tutkimus, jossa on lapsi tai lapsia mukana, voidaan osallistuminen perustella sillä, että heidän näkemysensä tulee kuulluksi ja muiden tietoisuuteen. Suomessa 15- vuotias voi antaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen, sitä nuorempien on pyydetävä vanhempien tai holhoojan ja oma suostumus osallistumiseensa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 222).

Noudatamme työssämme ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia, että tutkimuseettisen neuvottelukunnan tieteellisiä käytäntöjä. Haemme tutkimusluvan, laadimme tietosuojaselosteen. Osallistuminen on vapaaehtoista ja oppilailla pitää olla vanhempien suostumus osallistua tutkimukseen. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja tutkimus tulokset hävitetään, kun työ on valmis. Perehdymme valitsemaamme aiheeseen tarkasti ja emme kopio suoraan tekstiä muiden töistä, vaan kirjoitamme luotettavien lähteiden pohjalta omilla sanoillamme. Näin saamme työstämme luotettavan ja eettisen tutkimuksen. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti kertoo sen, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty tutkimus mittaa haluttua tulosta. Validiteetti kuvaa taas pätevyyttä, kertooko mittari oikeaa asiaa ja sen tarkkuutta. Oikealla tutkimusmenetelmällä ja mittarilla voidaan siis varmistaa validiteetti. (Suomen virallinen tilasto (SVT).)

Opinnäytetyön tekemiseen haettiin tutkimuslupaa Kuopion kaupungilta ja saimme luvan toteuttaa tutkimus. Opinnäytetyöhön mainitsimme ainoastaan, että kyselyyn osallistuu nuoria yläasteelle siirtyviä opiskelijoita. Lisäksi selvitämme kyselyyn vastanneiden sukupuolen, jonka vuoksi teemme tietosuojailmoituksen.

Tutkimuksessa saatiin halutut tulokset ja oppilaista suurin osa saa luvan osallistua kyselyyn. Vastajilla on mahdollisuus kysyä, jos joku kysymys jää epäselväksi. Tutkimustuloksista pystytään tekemään johtopäätöksiä nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen merkityksestä itsetuntoon. Vastajia ei kuitenkaan ole isossa mittakaavassa kovin montaa, mutta saamme osviittaa miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoriin. Kysely testataan ennakkoon muutamalla tutulla, joten voidaan luottaa siihen, että kysely toimii. Kysely toteutetaan kuitenkin vain kerran oppilaille per luokka, joten emme voi täysin varmaksi sanoa vaihteleeko tulos, jos kyselyä toistaa useammin.

Terveystenhoitajan työssä eettisyys ja luotettavuus näkyy ihmisarvon kunnioituksena ja asiakkaan itsemääräämisoikeutena ja terveyden suojeluna. Vuorovaikutus terveydenhoitajan ja asiakkaan välillä on aina luottamuksellista ja toista kunnioittavaa. Terveystenhoitaja tukee asiakkaan päätöstä myös silloin, kun se on vastoin omaa näkemystä. Kuitenkin huomioiden sen, että päätös ei vaaranna itse asiakasta eikä ketään ulkopuolista. Asiakkaan oikeus on saada tieto hänen päätöksensä vaikutuksista. Terveystenhoitaja kohtelee asiakkaita tasa-arvoisesti ketään syrjimättä. (Terveystenhoitajaliitto 2016.)

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessina opinnäytetyön tekeminen on vaativaa mutta samalla kuitenkin mielekästä. Koemme, että työn tekeminen tukee vahvasti tulevaa työtämme terveydenhoitajina. Sosiaalisen median vaikutuksista nuorten itsetuntoon on tietoa jo ennestään mutta emme löytäneet tutkittua tietoa vaikutuksista näin nuoriin, joille kävimme kyselyn tekemässä. Tietoa on siis helposti saatavilla mutta toisinaan kuitenkin haastava löytää. Meidän mielestämme tämä aihe on kuitenkin tärkeä somen räjähdysmäisen kasvun takia. Koko ajan nuoremmat löytää tiensä sosiaaliseen mediaan. Osaamme tulevina terveydenhoitajani ottaa aiheen puheeksi esimerkiksi juuri kouluterveydenhuollossa.

Opinnäytetyön aikana tekijät ovat kehittyneet hakemaan tietoa luotettavista lähteistä, ja työssä käytetyt englanninkieliset lähteet ovat tukeneet vieraskielen vahvistusta. Perehtyminen näin tarkasti

aihe alueeseen on myös kasvattanut tekijöiden tietämystä kyseisestä aiheesta. Ryhmätyöskentely toimii hyvin koko työn ajan. Työjakamisessa ei ole ongelmia ja molemmille tullut yhtä paljon tekemistä ja vastuualueita. Opimme, miten kvantitatiivinen tutkimuskysely tehdään ja miten tietoja analysoidaan. Kehityimme kirjallisen raportin tekemisessä, meillä kummallakaan ei ole aikaisempaa kokemusta raportin tekemisestä.



## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tulosten perusteella 6.-luokkalaiset käyttävät sosiaalisen median palveluita päivittäin ikärajoista huolimatta. Sosiaalisen median käytöllä ei ollut kuitenkaan merkittävää vaikutusta itsetuntoon. 6.-luokkalaiset kokivat sosiaalisella medially olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Suurin osa oli mm. saanut uusia ystäviä sosiaalisen median kautta sekä positiivista huomiota. Tytöt kokivat poikia hieman enemmän sosiaalisen median laskevan heidän itsetuntoon. He mm. kokivat enemmän ulkonäköpaineita ja kiusaamista somessa poikia enemmän.

Yhtenä jatkotutkimuksena voisi selvittää miten eri somepalvelut vaikuttavat ihmisten itsetuntoon. Olisi mielenkiintoista tietää tapahtuuko jollain tietyllä some-alustalla mm. enemmän kiusaamista, kun taas jollain toisella. Lisäksi toisena jatkotutkimusehdotuksena voisi selvittää tietävätkö vanhemmat mitä sosiaalisessa mediassa lapset ja nuoret tekevät. Ovatko esimerkiksi vanhemmat tietoisia sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta kiusaamisesta. Tämä olisi tärkeä tutkimuksen aihe, jotta vanhemmat saisivat lisää tietoa sosiaalisen median haitoista ja hyödyistä. Lisäksi tämän avulla he osaisivat tarjota lapsille ja nuorille oikeanlaista mediakasvatusta, jotta kiusaaminen ja sosiaalisen median muut haitat vähenisivät tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

- Ebrand Group OY 2019. SoMe ja Nuoret 2019 – katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Verkkojulkaisu. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>. Viitattu 3.11.2021.
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Pdf-tiedosto. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUT-KIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>. Viitattu 20.10.2022.
- Itla 2021. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia täytyy tukea ja vahvistaa. Verkkojulkaisu. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö. <https://itla.fi/nuorten-terveytta-ja-hyvinvointia-tayttaa-tukea-ja-vahvistaa/>. Viitattu 21.5.2021.
- Kalliala, Eija & Toikkanen, Tarmo 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. Helsinki: Finn Lectura. Viitattu 11.3.2021.
- Kallio, Reetta & Lavikainen, Ville 2017. Nuoret verkossa. Raportti nuorille suunnatun kyselyn vastauksista. Raportit ja selvitykset. Lastensuojelun Keskusliitto. [https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2017/10/LSKL\\_DigiSelvitys\\_0377.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2017/10/LSKL_DigiSelvitys_0377.pdf). Viitattu 18.11.2021.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Viitattu 20.10.2022.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Viitattu 18.10.2022.
- Kelly, Yvonne, Zilanawala, Afshin, Booker, Cara & Sacker, Amanda 2018. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. Pdf-tiedosto. THE LANCET. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2589-5370%2818%2930060-9>. Viitattu 11.3.2021.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2017. Hyvä itsetunto. E-kirja. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. Viitattu 18.11.2021
- Keskisaari, Asta 2019. Kiusaaminen somessa ja peleissä. Verkkojulkaisu. Nuorten palvelu. <https://nuortenpalvelu.fi/kiusaaminen-somessa-ja-peleissa/>. Viitattu 18.11.2021
- Kuosmanen, Maiju 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon. Nuorten kokemuksia aiheesta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Filosofinen tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19507/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180627.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19507/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 12.3.2022
- KvantiMOTV julkaisuaika tuntematon. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/numerolukutaito/analyysi.html>. Viitattu 26.10.2022
- Marttunen, Mauri 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Verkkojulkaisu. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00585](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585). Viitattu 18.11.2021.
- Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Opetusmateriaali. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 12.3.2021.
- MLL 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>. Viitattu 18.11.2021.
- MLL 2019. Vanhemman kiinnostus tukee murrosikäisen itsetuntoa. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuorenkanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/vanhemman-kiinnostus-tukee-murrosikaisen-itsetuntoa/>. Viitattu 3.12.2021

MLL 2020a. Nuoren mielenterveysongelmat. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/>. Viitattu 3.3.2022

MLL 2020b. 12–15-vuotias ja median käyttö. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>. Viitattu 11.3.2021.

MLL 2021. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>. Viitattu 18.11.2021.

Nuortennetti 2021. Hyvinvointi. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/>. Viitattu 21.5.2021.

Opetushallitus 2022. Millaisia ikärajoja sosiaalisen median palveluissa on ja voiko niitä käyttää opetuksessa. Verkkojulkaisu. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/usein-kysyttya/millaisia-ikarajoja-sosiaalisen-median-palveluissa-ja-voiko-niita-kayttaa/>. Viitattu 28.3.2022.

Palatsi, Katariina & Tuononen, Ira 2020. Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen ja itsetuntoon- Kysely yhdeksäsluokkalaisille. Opinnäytetyö. Sairaanhoidajakoulu. Karelia ammatti-korkeakoulu. <https://core.ac.uk/download/pdf/287820418.pdf>. Viitattu 28.3.2022.

Pelastakaa lapset julkaisuaika tuntematon. Lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin. Verkkojulkaisu. <https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivihje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tietoa-lapsiin-kohdistuvasta-seksuaalivakivallasta/lapsen-houkuttelu-seksuaalisiin-tarkoituksiin-grooming/>. Viitattu 4.11.2021.

Plan International 2020. Free to be online – Girls` and young women`s experience of online harassment. Raportit ja selvitykset. State of the world`s girls. [https://plan.fi/wp-content/uploads/2021/05/freetobeonline\\_kv-raportti-2020-en.pdf](https://plan.fi/wp-content/uploads/2021/05/freetobeonline_kv-raportti-2020-en.pdf). Viitattu 6.2.2022.

Plan International Suomi 2020. Free to be online? – Tyttöjen ja nuorten naisten kokemuksia verkko-häirinnästä Suomessa. Raportit ja selvitykset. State of the world`s girls. [https://plan.fi/wp-content/uploads/2021/05/verkkohairintasuomessa\\_raportti2020.pdf](https://plan.fi/wp-content/uploads/2021/05/verkkohairintasuomessa_raportti2020.pdf). Viitattu 6.2.2022.

RSPH & YHM 2017. #Statusofmind: Social media and young people`s mental health and wellbeing. Royal society for public health & young health movement. Raportit ja selvitykset. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>. Viitattu 6.2.2022.

Räsänen, Aino 2015. Siitä että mitä tunnet itse itsestäsi. Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. <https://docplayer.fi/10957544-Sita-etta-mita-tunnet-itse-itsestasi-nuorten-tulkintoja-itsetunnosta-ja-sen-tukemisen-keinoista.html>. Viitattu 28.3.2022.

Salomon, Ilyssa 2017. The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. Pro gradu -tutkielma. Taiteen ja tieteen osasto. Kentuckyn Yliopisto. [https://uknowledge.uky.edu/psychology\\_etds/112/](https://uknowledge.uky.edu/psychology_etds/112/). Viitattu 11.3.2021.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2020. Internetin käyttö medioiden seuraamiseen ja viestintään lisääntynyt. Verkkojulkaisu. Julkaistu 10.11.2020. Helsinki: Tilastokeskus [https://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi\\_2020\\_2020-11-10\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html). Viitattu 19.7.2021.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. Verkkojulkaisu. Julkaistu 30.11.2021. Helsinki: Tilastokeskus [https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi\\_2021\\_2021-11-30\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tie_001_fi.html). Viitattu 13.2.2022.

Suomen virallinen tilasto (SVT) julkaisuaika tuntematon. Käsitteet. Verkkojulkaisu. Tilastokeskus <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>. Viitattu 20.10.2022.

Suoninen, Annikka 2012. Lasten mediabarometri 2012. Pdf-tiedosto. Nuorisotutkimusseura. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2012.pdf>. Viitattu 11.3.2021.

Terveydenhoitajaliitto 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituks\\_21.6.2017.pdf](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf). Viitattu 21.1.2022.

THL 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Raportit ja selvitykset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti\\_33\\_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 19.11.2021.

THL 2021a. Kouluterveyskysely 2021 4. ja 5. luokan oppilaat. Raportit ja selvitykset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://thl.fi/documents/10531/3554284/ktk21\\_alakoulu\\_fi.pdf/9702ec4a-3714-8f47-ecbe-64d3a8d89780?t=1613469514432](https://thl.fi/documents/10531/3554284/ktk21_alakoulu_fi.pdf/9702ec4a-3714-8f47-ecbe-64d3a8d89780?t=1613469514432). Viitattu 21.1.2022.

THL 2021b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Viitattu 8.10.2021.

Unicef julkaisuaika tuntematon. Cyberbullying: What is it and how to stop it. Verkkojulkaisu. [https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying?utm\\_campaign=safes-inter-net&utm\\_source=twitter&utm\\_medium=organic&fbclid=IwAR05tkhKwReWB1W-JcDm7ELb3R0517zIul1d7kIW6SG0YAVJ9KSSI8oa4KI#2](https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying?utm_campaign=safes-inter-net&utm_source=twitter&utm_medium=organic&fbclid=IwAR05tkhKwReWB1W-JcDm7ELb3R0517zIul1d7kIW6SG0YAVJ9KSSI8oa4KI#2). Viitattu 2.11.2021.

Vilka, Hanna 2014. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Pdf-tiedosto. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>. Viitattu 29.10.2022.

Väestöliitto 2018. Miksi murrosiässä voi olla vaikeuksia tykätä omasta kehosta? Verkkojulkaisu. <https://www.hyvakySYMYS.fi/artikkeli/miksi-murrosiassa-voi-olla-vaikeuksia-tykata-omasta-kehosta/>. Viitattu 12.3.2021.

Woods, Heather & Scott, Holly 2016. #SLEEPYTEENS: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Verkkojulkaisu. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197116300343?via%3Dihub>. Viitattu 30.10.2021.

## LIITE 1: SAATEKIRJE OPPILAJEN HUOLTAJILLE

**Hyvät kuudesluokkalaisten huoltajat!**

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Savonian ammattikorkeakoulusta ja teemme parhaillaan opin-  
näytetyötä sosiaalisen median vaikutuksista 6.-luokkalaisten itsetuntoon. Opinnäytetyömme tavoit-  
teena on selvittää missä määrin 11–12-vuotiaat käyttävät sosiaalista mediaa ja millä tavoin sen  
käyttö vaikuttaa heidän itsetuntoonsa. Keräämme aineiston kyselylomakkeilla 22.3.2022.

Pyydämme lupaa, että lapsenne saa osallistua kyselyyn. Lomakkeet täytetään koulupäivän aikana.  
Kyselyyn vastataan anonymisti ja käsittelemme aineistoa luottamuksellisesti. Tiedot hävitetään tut-  
kimuksen valmistumisen jälkeen. Tutkimuksesta on laadittu tietosuojaseloste, jonka saa tarvittaessa  
tutkijoilta.

Palautathan lupalomakkeen pe 18.3.2022 mennessä.

Oppilaan nimi ja luokka: \_\_\_\_\_

Saa osallistua kyselyyn: ( )

Ei saa osallistua kyselyyn: ( )

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Ystävällisin terveisin:

Inka Räsänen ja Nita Makkonen

Savonia ammattikorkeakoulu

## LIITE 2: KYSELYLOMAKE

## Kyselylomake

### 1. Sukupuoli

- tyttö
- poika
- Muu

### 2. Mitä sosiaalisen median palveluita käytät? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon)

- Snapchat
- WhatsApp
- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Tiktok
- Pinterest
- Twitch
- Muu, mikä?

### 3. Kuinka usein käytät sosiaalisen median palveluita?

- Useita tunteja joka päivä
- Päivittäin
- Harvoin
- En lainkaan

### 4. Olen kokenut kiusaamista sosiaalisessa mediassa.

- Kyllä
- En

Itsetunnolla tarkoitetaan itsensä tuntemista ja hyväksymistä sellaisena kuin on.

### 5. Koen sosiaalisen median kohentavan itsetuntoani.

- Kyllä
- En

**6. Koen sosiaalisen median huonontavan itsetuntoani.**

- Kyllä
- En

**7. Koen sosiaalisessa mediassa kateutta muita ihmisiä kohtaan.**

- Kyllä
- En

**8. Koen että voin olla sosiaalisessa mediassa oma itseni.**

- Kyllä
- En

**9. Olen saanut positiivista huomiota sosiaalisessa mediassa.**

- Kyllä
- En

**10. Koen sosiaalisessa mediassa tyytymättömyyttä ulkonäkööni.**

- Kyllä
- En

**11. Olen saanut sosiaalisen median kautta uusia ystäviä.**

- Kyllä
- En