



Sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden keskittymiskykyyn sekä opintosuorituksiin

Oulun yliopisto
Tietojenkäsittelytiede
Kandidaatin tutkielma
Julia Heikkilä
26.4.2023

Tiivistelmä

Tämän työn tarkoituksena oli tutkia korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käytön vaikutusta opiskeluun ja keskittymiseen. Sosiaalinen media voi tuoda käyttäjilleen monia hyötyjä, kuten esimerkiksi yhteyden pitäminen toisiin ihmisiin, uuden tiedon oppiminen ja uutisten seuraaminen reaaliajassa. Sen käytön on kuitenkin viime vuosien aikana huomattu tuovan mukanaan myös haittoja kuten unirytmien häiritseminen, mielenterveyshäiriöiden laukaiseminen sekä keskittymisen ja ajan vieminen muilta elämän osa-alueilta. Korkeakouluopiskelijat ovat ikäluokkaa, jotka ovat yleensä aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Tämän takia onkin tärkeää tutkia, miten sen käyttö vaikuttaa heidän keskittymiseensä ja opintosuorituksiin.

Tämä tutkimustyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena eli varsinaista omaa tutkimusta ei toteutettu. Tutkimusta varten kerättiin empiirisiä lähteitä Scopusin ja Google Scholarin avulla. Aiempien empiiristen tutkimusten avulla pyrittiin löytämään vastaus asetettuun tutkimusongelmaan: **Vaikuttaako korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käyttö negatiivisesti heidän keskittymiskykyynsä ja opintosuorituksiinsa?**

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden opintosuorituksiin ja keskittymiseen. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös löytämään keinoja, joilla sosiaalinen media aiheuttaisi vähemmän häiriötekijöitä opiskelun aikana, sekä ratkaisuja sosiaalisen median käytön rajoittamiseen opiskelijoiden keskuudessa niissä tapauksissa, joissa negatiivinen vaikutus havaitaan.

Tutkimustuloksissa tuli selkeästi esille, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa negatiivisesti korkeakouluopiskelijoiden opintosuorituksiin. Keskiarvo oli alempi tai opintopisteiden määrä oli pienempi niillä opiskelijoilla, jotka käyttivät sosiaalista mediaa enemmän. Aiemmassa tutkimuksessa tuli myös esille, että opiskelijat harjoittavat multitaskausta sosiaalisen median avulla, joka muun muassa hidastaa merkittävästi tehtävän suoritusaikaa. Sosiaalisen median käytön vaikutuksia keskittymiseen oli selkeästi vaikeampi löytää kuin vaikutuksia opiskelusuorituksiin. Tämän takia voidaankin todeta, että sosiaalisen median käytön vaikutus keskittymiseen on tutkimusaukko tällä tutkimusalueella.

Avainsanat

sosiaalinen media, opiskelu, keskittyminen, korkeakouluopiskelijat

Ohjaaja

FT, Tutkijatohtori Heidi Hartikainen

Sisällysluettelo

Tiivistelmä	2
Sisällysluettelo	3
1. Johdanto.....	4
2. Tutkimusmenetelmä	6
3. Aiempi tutkimus	8
3.1 Tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä käsitteitä	8
3.2 Sosiaalisen median käytön vaikutus keskittymiskykyyn.....	9
3.3 Sosiaalisen median käytön vaikutus opintosuoritukseen	10
3.4 Keinoja sosiaalisen median negatiivisten vaikutusten vähentämiseen opiskelun aikana	14
4. Pohdinta.....	17
5. Yhteenveto.....	21
Lähdeluettelo	22

1. Johdanto

Sosiaalinen media koostuu verkkosivustoista ja sovelluksista, joiden avulla niiden käyttäjät pystyvät olemaan yhteydessä toisiinsa (Alkhalaf et al., 2018, kuten viitattu Bhandarkar et al., 2021). Sosiaalisen median palvelut ovat saatavilla niin puhelimelle, tietokoneelle kuin tabletille, joten sosiaalinen media on helposti saatavilla koko ajan (Hinton & Hjorth, 2013). Suosittuja sosiaalisen median palveluita on esimerkiksi WhatsApp, Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn ja Twitter (Krishna et al. 2019). Sosiaalinen media voi tuoda käyttäjilleen monia hyötyjä, kuten esimerkiksi yhteyden pitäminen toisiin ihmisiin, uuden tiedon oppiminen ja uutisten seuraaminen reaaliajassa (Hosen et al., 2021). Sen käytön on kuitenkin viime vuosien aikana huomattu tuovan mukanaan myös haittoja kuten unirytmien häiritseminen, mielenterveyshäiriöiden laukaiseminen sekä keskittymisen ja ajan vieminen muilta elämän osa-alueilta kuten opiskelulta (Hosen et al., 2021).

Sosiaalisen median käyttö on yleistynyt valtavasti mobiililaitteiden ja internetin kehityksen myötä. Aina mukana kulkevat mobiililaitteet ja niihin saatavat erilaiset sosiaalisen median sovellukset vaikuttavat päivittäiseen elämäämme ja arkiaskareisiimme, sillä sovellukset lähettävät ilmoituksia päivän mittaan ja useimmiten pyrimme myös tarkastamaan ilmoitukset välittömästi (Giunchiglia et al., 2018). Niiden helppo saatavuus houkuttaa käyttäjiä selailemaan sosiaalista mediaa useita kertoja päivässä (Giunchiglia et al., 2018). Jatkuvasti esiintyvät ilmoitukset ja älylaitteiden interaktiiviset ominaisuudet häiritsevät käyttäjää, keskeyttävät käyttäjän sen hetkistä toimintaa ja heikentävät käyttäjän itsesääntelyä, joka taas voi johtaa sosiaalisen median ja älylaitteiden liikakäyttöön (Oulasvirta et al., 2012; LaRose, 2011, kuten viitattu Lee et al., 2014).

Tilastokeskuksen (2023) määritelmän mukaan korkeakouluopiskelijoilla tarkoitetaan ammattikorkeakouluissa tai yliopistoissa opiskelevia henkilöitä. Sosiaalisen median käyttö on yleistä varsinkin korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, sillä he käyttävät suuren osan ajastaan teknologian parissa, joka taas houkuttaa heitä sosiaalisen median pariin helpommin (Bukhari et al., 2020). Korkeakouluopiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa sekä viihdekäyttöön että opiskelun tukena. Jopa oppilaitokset ja opettajat ovat alkaneet hyödyntämään sosiaalista mediaa opetuksessaan (Paul et al., 2012). Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että ainakin tällä hetkellä sekä opiskelijat että opettajat käyttävät sosiaalista mediaa enemmän muuhun kuin akateemiseen tarkoitukseen (Šerić, 2019).

Sosiaalisen median suosion myötä ja sen vaikutus päivittäiseen elämäämme, varsinkin korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on herättänyt tarpeen aiheen tutkimusta varten (Paul et al., 2012). Sosiaalisen median käytön vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden opiskelusuorituksiin tulee tutkia, koska sosiaalisen median käyttöaste on jo valmiiksi korkea opiskelijoiden keskuudessa ja tämän lisäksi oppilaitokset ovat alkaneet hyödyntää sosiaalista mediaa opiskelijoiden kontaktoinnissa sekä opetuksessa (Paul et al., 2012). Opiskelijat kokevat, että sosiaalisen median käyttö häiritsee keskittymiskykyä opiskelun aikana, viivästyttää tehtävien tekemistä ja niiden palautusta sekä vähentää fyysisten oppimateriaalien lukemista (Azizur Rahman et al., 2020). Edellä mainittujen seikkojen takia aiheen tutkiminen on tärkeää, ja tämän tutkielman tarkoituksena onkin löytää vastaus seuraavaan kysymykseen: **Vaikuttaako korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käyttö negatiivisesti heidän keskittymiskykyynsä ja opintosuorituksiinsa?**

Tämä tutkimustyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Varsinaista omaa tutkimusta ei tehdä, vaan tutustutaan aiemmin tehtyihin empiirisiin tutkimuksiin. Tutkimuksessa käytettävien empiiristen lähteiden kerääminen suoritetaan Scopusin ja Google Scholarin avulla. Kerätyistä tutkimuksista kootaan tuloksia yhteen, ja summausten avulla analysoidaan sekä pohditaan aihetta pyrkien löytämään vastaus asetettuun tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen avulla pyritään myös löytämään keinoja, joilla sosiaalinen media aiheuttaisi vähemmän häiriötekijöitä opiskelun aikana, sekä ratkaisuja sosiaalisen median käytön rajoittamiseen opiskelijoiden keskuudessa niissä tapauksissa, joissa negatiivinen vaikutus havaitaan.

Tämän opinnäytteen rakenne on seuraava: Luvussa kaksi kuvataan tutkimuksen toteutukseen käytettävää tutkimusmenetelmää ja lähteiden hakuprosessia. Luvussa kolme määrittellään aiheeseen liittyviä tärkeimpiä käsitteitä, esitetään aiheesta löytyvää aiempaa tutkimusta ja kootaan niistä löytyneitä tuloksia. Aiempien tutkimusten avulla pyritään löytämään vastaus asetettuun tutkimusongelmaan. Neljännessä luvussa kootaan tulokset yhteen ja toteutetaan pohdintaa aiheeseen liittyen. Viidennessä luvussa toteutetaan yhteenveto työstä.

2. Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimustyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Yleisesti ottaen kirjallisuuskatsauksessa ei tehdä varsinaista omaa tutkimusta, vaan tutustutaan aiemmin tehtyihin empiirisiin tutkimuksiin. Näiden tutkimusten avulla analysoidaan ja pohditaan aihetta sekä kootaan tuloksia yhteen aiemmista tutkimuksista. Aiempien tutkimusten avulla pyritään myös löytämään vastaus asetettuun tutkimusongelmaan. Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen perustyyppiin, joita ovat: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. (Salminen, 2011).

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus tietystä aiheesta, ja sitä ei rajoita tiukat vaatimukset ja säännöt esimerkiksi aineiston valinnassa. Tutkittava aihe voidaan kuvata kattavasti ja luokitella siihen liittyviä piirteitä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat tyypillisesti laaja-alaisempia kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tai meta-analyysissä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa vielä kahteen erilaiseen tyyppiin, joita ovat: narratiivinen ja integroiva katsaus. (Salminen, 2011).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tiivistää tietyn aiheen aiemman tutkimuksen perusteella. Tässä menetelmässä käydään läpi suuri määrä tutkimusmateriaalia, sen avulla on helppo testata hypoteeseja ja se voi tuoda esiin aiemman tutkimuksen puutteita sekä suosituksia lisätutkimukselle. (Salminen, 2011). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus eroaa kuvailevasta katsauksesta ja meta-analyysistä siten, että lähdeaineistojen valinta tehdään tarkan seulonnan avulla. Aineistolle on asetettu tietyt kriteerit ja ne käydään huolellisesti läpi varmistaen, että lähdeaineistot ovat keskenään loogisia ja tutkimus on luotettava. (Metsämuuronen, 2005; Green et al., 2006, kuten viitattu Salminen, 2011).

Meta-analyysi voidaan kahteen eri tyyppiin, joita ovat kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen meta-analyysi. Yleensä meta-analyysillä tarkoitetaan kuitenkin kvantitatiivista meta-analyysyä, joka on haastavin kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Meta-analyysi eroaa menetelmänä kuvailevasta ja systemaattisesta katsauksesta siten, että siinä kerätään ja yhdistetään kvantitatiivisia tutkimuksia ja tilastotieteen avulla näistä tutkimuksista kootaan numeerisia tuloksia. (Kallio, 2006; Metsämuuronen, 2009, kuten viitattu Salminen, 2011).

Tarkemmin ottaen, tämä tutkimustyö on tehty kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, koska työn tarkoituksena oli tutkia tiettyä aihetta ja pystyä vastamaan asetettuun tutkimuskysymykseen ilman tarkkaan määriteltyjä metodeja ja ankaraa systemaattista seulontaa lähdeaineiston valinnassa. Toteutin kirjallisuuskatsauksen käytännössä siten, että prosessin ensimmäisenä vaiheena valitsin tutkimusaiheen ja asetin tutkimuskysymyksen, johon lähdin etsimään vastausta. Tämän jälkeen etsin yleisesti tietoa aiheesta ilman tarkkoja hakulausekkeita. Tämän tiedon perusteella tein tutkimussuunnitelman työlle. Tutkimussuunnitelman tehtyäni keräsin lähteitä tietokannoista hakulausekkeiden avulla, valikoin työhön sopivat lähteet tiettyjen kriteereiden perusteella ja tein niistä yhteenvetotaulukon. Valittujen lähdeaineistojen perusteella lähdin tekemään itse kirjallisuuskatsausta. Analysoin, jäsentelin ja kokosin yhteen aiemmassa tutkimuksessa esiintyviä seikkoja ja tuloksia aiheeseen liittyen. Tämän jälkeen suoritin vielä pohdintaa löydöksiin liittyen ja miten ne vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen. Lopuksi tein yhteenvedon tutkimustyölle.

Käytin lähteiden keräämiseen Scopus-tietokantaa sekä Google Scholaria. Lähteet löytyivät enimmäkseen Scopusesta, mutta kokotekstit olivat saatavilla omilla julkaisualustoillaan, josta noudin ne omaan käyttööni. Koin, että Scopusessa oli kattavasti laadukkaita tieteellisiä julkaisuja aiheeseen liittyen ja tietokantaa oli myös helppo käyttää. Scopus mahdollisti lähteiden tallentamisen omaksi listakseen sekä lähteiden viennin Mendeley-viittaustenhallintaohjelmaan.

Scopusessa käytin hakusanoina lähteiden keräämiseen ”social media”, ”use”, ”usage”, ”students”, ”academic performance”, ”attention” ja ”concentration”. Toteutin kaksi hakulauseketta käyttämällä näitä hakusanoja. Toinen hakulauseke keskittyi sosiaalisen mediaan ja opiskelusuorituksiin ja toinen taas sosiaalisen mediaan ja keskittymiskykyyn. Muodostin hakulausekkeet seuraavasti:

1. “social media” AND “use” OR “usage” AND ”students” AND “academic performance”
2. “social media” AND “use” OR “usage” AND ”students” AND “attention” OR “concentration”

Hakulausekkeiden muodostamisen jälkeen rajasin vielä haut siten, että julkaisukielenä oli Englanti ja julkaisu oli tehty aikavälillä 2000–2022. Näitä hakukriteerejä käyttäen lähteitä löytyi suhteellisen rajattu joukko. Ensimmäinen haku opiskelusuorituksiin liittyen tuotti 151 hakutulosta ja toinen haku keskittymiskykyyn liittyen tuotti 103 hakutulosta. Tämän takia koin, että ei ollut tarvetta laajentaa tai supistaa hakuja. Hakujen suorittamisen lisäksi löysin valitsemistani potentiaalisista lähteistä uusia lähteitä, joita pystyin hyödyntämään tutkimuksessa.

Hakujen tuloksista valitsin lähteitä sen perusteella, että tutkimus oli suoritettu korkeakouluopiskelijoille ja lähteessä käsiteltiin sosiaalisen median vaikutusta keskittymiskykyyn tai opiskelusuoritukseen (esim. opintojen keskiarvo, tehtävän tekemiseen kulutettu aika yms.). Tarkastelin lähteitä muun muassa otsikon, tiivistelmän, johdannon ja tuloksien perusteella, joiden perusteella pystyin nopeasti arvioimaan, onko lähde sopiva tähän tutkimustyöhön. Sopivien lähteiden löydyttyä keräsin lähteet yhteen taulukkoon. Kirjasin taulukkoon ylös jokaisesta lähteestä tekijät, otsikon, tutkimuksen tavoitteen, tutkimusmenetelmät, päätulokset, implikaatiot käytännölle sekä tutkimussuosituksia. Taulukon avulla sain kokonaiskuvan tutkimuksessa käyttämäni lähteistä ja pystyin vertailemaan lähteiden eri näkökulmia toisiinsa. Taulukon yhteenvedon avulla pystyin myös luokittelemaan lähteitä eri kokonaisuuksiin ja muodostamaan niistä omia käsittelykappaleita kirjallisuuskatsaukseen. Taulukosta erottui selvästi seuraavat kokonaisuudet, joista muodostin kappaleet Aiempi tutkimus -osioon: Sosiaalisen median käytön vaikutus keskittymiskykyyn, sosiaalisen median käytön vaikutus opintosuorituksiin sekä keinoja sosiaalisen median negatiivisten vaikutusten vähentämiseen opiskelun aikana.

3. Aiempi tutkimus

Tässä kappaleessa määrittelen ensin tärkeitä työhön liittyviä käsitteitä. Tämän jälkeen kertaan aiemmassa tutkimuksessa esiin tulleita asioita tutkimuskysymykseen liittyen. Kappaleet on jaoteltu siten, että ensin käsittelen sosiaalisen median käytön vaikutusta keskittymiskykyyn, toisena sosiaalisen median käytön vaikutusta opintasuoritukseen sekä viimeisessä kappaleessa tuon esiin keinoja, joilla sosiaalisen median käytön negatiivisia vaikutuksia voisi mahdollisesti vähentää.

3.1 Tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä käsitteitä

Tutkimuskysymykseeni liittyen määrittelen alla aiemmassa tutkimuksessa toistuvat seuraavat käsitteet, joita tullaan käyttämään myös tässä kirjallisuuskatsauksessa:

Sosiaalinen media koostuu verkkosivustoista ja sovelluksista, joiden avulla niiden käyttäjät pystyvät olemaan yhteydessä toisiinsa (Alkhalaf et al., 2018, kuten viitattu Bhandarkar et al., 2021). Sosiaalisen median palveluita voidaan hyödyntää niin puhelimella, tietokoneella kuin tabletillakin, joten sosiaalinen media liikkuu mukanaamme koko ajan (Hinton & Hjorth, 2013). Kuten Krishna et al. (2019) toteavat, suosittuja sosiaalisen median palveluita on mm. WhatsApp, Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn ja Twitter.

Pikaviestintäsovellukset eli englanniksi *Instant Messaging applications (IM)* luetaan osaksi sosiaalista mediaa. Pikaviestintäsovelluksien tarkoituksena on tarjota käyttäjille internetin välityksellä toimivaa reaaliaikaista viestittelyä (Giunchiglia et al., 2018). Esimerkkinä tällaisesta palvelusta on mm. WhatsApp, Telegram ja Discord.

Sosiaalisen median sivustot eli englanniksi *Social Networking Sites (SNS)* mahdollistavat ihmisille sosiaalisen median käytön tarjoamalla sivuston, jossa käyttäjät pystyvät luomaan yhteyksiä ja kommunikoimaan toisten käyttäjien kanssa (Hinton & Hjorth, 2013). Sosiaalisen median sivustoilla käyttäjät voivat keskustella toisten ihmisten kanssa, hakea apua johonkin ongelmaan, jakaa ajatuksiaan ja viihdyttää itseään (Hinton & Hjorth, 2013). Sosiaalisen median sivustojen suosio vaihtelee ajan myötä ja sitä mukaa kun maailma ja teknologia kehittyy, niin uusia sosiaalisen median sivustoja ilmestyy ja käyttäjät siirtyvät vähitellen käyttämään niitä. Esimerkkejä suosituista sosiaalisen median sivustoista on mm. Facebook, Twitter, LinkedIn (Karpinski et al., 2013).

Multitaskaus tai englanniksi tutumpi sanonta *multitasking* tarkoittaa kahden tai useamman kognitiivisen tai tiedonkäsittelytoiminnon suorittamista samaan aikaan. Vastoin yleistä käsitystä, ihmiset eivät todellisuudessa pysty toteuttamaan aitoa multitaskausta aivojemme kognitiivisen arkkitehtuurin ja sen asettamien rajoitteiden vuoksi. Multitaskauksen sijaan ihmiset pystyvät vaihtamaan suoritettavaa tehtävää, josta käytetään englanniksi termiä *task-switching*. (Karpinski et al., 2013).

Korkeakouluopiskelija on ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa opiskeleva henkilö. Korkeakouluopiskelija voi suorittaa joko alemman korkeakouluasteen, ylemmän korkeakouluasteen tai tutkijakoulutusasteen tutkintoa. (Tilastokeskus, 2023).

Keskiarvo eli englanniksi *grade point average (GPA)* tarkoittaa suoritettujen kurssien arvosanojen keskiarvoa (Shen, 2019). Keskiarvoon lasketaan sekä pakollisten että valinnaisten kurssien arvosanat (Shen, 2019). Keskiarvo kuvaa opintojen kvalitatiivista puolta, sillä se kertoo, kuinka hyvin opiskelija suoriutuu opinnoista (Giunchiglia et al., 2018).

Opintopiste kuvaa opintosuorituksen laajuutta (Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto, 2023). Esimerkiksi yhden kurssin opintopistemäärä määräytyy sen edellyttämän työmäärän perusteella (Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto, 2023). Opintopisteet kuvaavat opintojen kvantitatiivista puolta, sillä se viittaa, suoritettujen opintojen määrään sekä etenemistahtiin (Giunchiglia et al., 2018).

Keskittymiskyky tai englanniksi *attention span* voidaan määritellä yksilön kykynä huomioida jokin asia tai esine tietyn ajan jakson aikana (Levin & Bernier, 2011). Aiemmassa tutkimuksessa käytetään myös englanninkielistä termiä *attention*, jolle on psykologien mukaan vaikeaa löytää tarkkaa määritelmää, sillä kyseisellä termillä katetaan monta erilaista psykologista ilmiötä (Styles & Styles, 2006). Yksilön keskittyminen tai huomion pitäminen tietyssä asiassa ja saadun tiedon käsitteleminen on rajallisen kapasiteetin varassa, mutta yksilöllä on kuitenkin mahdollisuus hallita keskittymisen kohdentamista johonkin tiettyyn asiaan (Styles & Styles, 2006).

3.2 Sosiaalisen median käytön vaikutus keskittymiskykyyn

Teknologian kehittymisen myötä ja internetin sekä laitteiden kuten puhelimien ja kannettavien tietokoneiden edistyneiden ominaisuuksien myötä, opiskelijoilla on vaikea selvittää arkiaskareista ja koulutehtävistä ilman niitä (Shen, 2019). Ainakin Suomalaisissa korkeakouluissa, opiskelijoilta vaaditaan omia pöytä- tai kannettavia tietokoneita tai vastaavia laitteita kuten tabletteja opintojen suorittamiseen. Kannettavien laitteiden avulla hyödynnettävä sosiaalinen media mahdollistaa opiskelijoille sosiaalisten verkostojen luomisen ja kommunikoinnin toisten opiskelijoiden ja jopa opettajien kanssa (Shen, 2019). Myös Paul et al. (2012) tuovat esille, että oppilaitokset hyödyntävät sosiaalisen median sivustoja opetuksessaan ja kommunikoinnissa opiskelijoiden kanssa. Bhandarkar et al. (2021) huomauttavat, että sosiaalista mediaa käytetään opiskelujen edistämiseen kuten opiskelualaan liittyvien uutisten lukemiseen, erilaisten tehtävien suorittamiseen ja esitysten valmisteluun. Tästä huolimatta useat tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisen median käytöllä on negatiivinen vaikutus opiskeluun (Bhandarkar et al., 2021; Giunchiglia et al., 2018; Jacobsen & Forste, 2011; Paul et al., 2012; Shen, 2019).

Tilanteessa läsnä oleminen ja keskittyminen tehtävän suoritukseen vaikuttaa suuresti opiskelumenestykseen (Anastopoulos and King, 2015; Fleming and McMahon, 2012, kuten viitattu Barton et al., 2021). Tehtävän suoritukseen ja keskittymiseen liittyy ajanhallinta sekä opiskeluympäristön luominen, jossa ei ole häiriötekijöitä. Ajan ja opiskeluympäristön hallinta tarkoittaa, että opiskelija pystyy keskittymään sen hetkiseen tehtävään ja olemaan kiinnittämättä huomiota muihin häiriötekijöihin sekä eliminoimalla niitä. Sosiaalinen media toimii yhtenä häiriötekijänä, joka vaikuttaa opiskelijoiden keskittymiseen tehtävien tekemisen aikana. (Barton et al., 2021).

Nykyään opiskelijat keskittyvät harvoin vain yhteen asiaan ja ajattelevat, että he pystyvät kuuntelemaan musiikkia, katsomaan TV:tä ja olemaan yhteydessä kavereihin samalla, kun he tekevät koulutehtäviä (Bowman et al., 2010). Jacobsen & Forste (2011) raportoivat, että 62 % tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista myönsi käyttävänsä

teknologisia laitteita tai sosiaalista mediaa opiskellessaan joko kotona tai luokassa. Kuten aiemmin määriteltiin, ihmiset eivät pysty todelliseen multitaskaukseen. Sen sijaan he pystyvät siirtämään huomion tehtävästä toiseen (Karpinski et al., 2013).

Barton et al. (2021) tutkivat sosiaalisen median ja opintosuoritusten välistä suhdetta sekä vaikuttaako tähän suhteeseen keskittyminen ja motivaatio. Opintosuorituksia mitattiin tässä tutkimuksessa keskiarvon perusteella. Tutkimuksessa havaittiin, että keskittyminen vaikuttaa merkittävästi keskiarvoon. Barton et al. (2021) eivät kuitenkaan havainneet merkittävää vaikutusta sosiaalisen median käytön ja keskittymisen välillä opiskelijoiden keskiarvon ennustamisessa.

Paul et al., (2012) sen sijaan havaitsivat tutkimustuloksissaan keskittymiskyvyn vaikuttavan vahvasti sosiaalisen median sivustoihin käytettyyn aikaan. Tutkimus osoitti, että hyvän keskittymiskyvyn omaavat opiskelijat viettävät vähemmän aikaa sosiaalisen median sivustoilla. Kun taas opiskelijat, jotka omaavat huonon keskittymiskyvyn viettävät enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa ja näin ollen suoriutuvat huonommin koulussa (Paul et al., 2012).

Rosen et al. (2013) taas suorittivat hieman laajemman tutkimuksen multitaskaukseen liittyen, jossa oli mukana niin peruskoululaisia, lukiolaisia kuin yliopisto-opiskelijoita. Tämän kyselypohjaisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuinka usein opiskelijat siirtävät huomionsa opiskelusta johonkin toiseen asiaan, miksi he tekevät näin ja miten tämä vaikuttaa heidän kykyynsä oppia. Tutkimus osoitti, että 15 minuutin ajanjaksolla opiskelijat pystyivät keskittymään opiskelusuoritukseen vain lyhyen ajan, alle 6 minuuttia keskimäärin. Tyypillisesti opiskelijoiden huomion vei jokin teknologinen häiriötekijä kuten sosiaalinen media tai tekstiviestit. Mitä enemmän opiskelijalla oli teknologisia häiriötekijöitä saatavilla, sitä todennäköisemmin opiskelija harhautui tehtävän suorituksesta. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että opiskelustrategioiden käyttö auttoi opiskeluun keskittymisessä.

Hosen et al. (2021) raportoivat tutkimuksessaan bangladeshilaisten yliopisto-opiskelijoiden Facebookin käytöstä, että opiskelijat kokivat liiallisen Facebookin käytön vaikuttavan negatiivisesti heidän keskittymiseensä päivittäisten työ- tai opiskelutehtävien suorittamisessa. Tutkimuksessa saatiin selville, että 50 % tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista koki Facebookin vievän liian paljon aikaa heidän päivästänsä ja sen käyttö vaikutti myös nukkumaanmenoajan viivästymiseen. Tämän lisäksi useat opiskelijat toivat esille, että liiallinen sosiaalisen median käyttö on johtanut näön heikentymiseen, päänsärkyyn ja selkä- sekä niskakipuihin. Kuten Hosen et al. (2021) toteavat, sosiaalisen median käyttö on mitä todennäköisemmin pakollista opiskelijoiden päivittäisessä elämässä, mutta sen käyttöä tulisi pyrkiä rajoittamaan ja pitämään puhelimia etäällä sekä terveydellisistä syistä että minimoimalla häiriötekijöitä.

3.3 Sosiaalisen median käytön vaikutus opintosuorituksiin

Paul et al. (2012) tekivät kyselypohjaisen tutkimuksen sosiaalisen median sivustojen vaikutuksesta kauppatieteen opiskelijoiden opintosuorituksiin amerikkalaisessa yliopistossa. Opintosuorituksia mitattiin tutkimuksessa viimeaikaisten arvosanojen ja keskiarvon perusteella. Tutkimustulokset osoittivat sosiaalisen mediaan käytetyllä ajalla olevan merkittävä negatiivinen vaikutus opintosuorituksiin. Paul et al. (2012) ovat tutkimuksensa jälkeen sitä mieltä, että opiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa mieluummin vapaa-ajan käytössä kuin akateemisessa tarkoituksessa. Tutkimustuloksiinsa nojaten Paul et al. (2012) korostavat sitä, että sosiaalisen median

käytön negatiivista vaikutuksista tulisi informoida opiskelijoita ja mikäli sen käyttöä halutaan hyödyntää opetuksessa, pitäisi aiheeseen tutustua vielä paremmin ja pohtia etenkin sen soveltuvuutta eri opetustilanteissa.

Sekä Shen (2019) että Bhandarkar et al. (2021) toteuttivat kyselypohjaisen tutkimuksen sosiaalisen median käytön vaikutuksista yliopisto-opiskelijoiden opintosuoritukseen samankaltaisilla opiskelualoilla. Shen (2019) keskittyi tutkimuksessaan biologian opiskelijoihin kiinalaisessa yliopistossa, kun taas Bhandarkar et al. (2021) Intialaisen yliopiston lääketieteen opiskelijoihin. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut vaihtelivat näiden tutkimusten välillä. Shen (2019) raportoi, että QQ (100 %) ja Wechat (100 %) olivat käytetyimpiä palveluita tutkimuksen opiskelijoiden joukossa. Kun taas Bhandarkar et al. (2021) toteavat, että WhatsApp (98,25 %) ja YouTube (91,75 %) olivat käytetyimpiä kyseisen tutkimuksen opiskelijoiden välillä.

Vaikka suosituimmat sosiaalisen median palvelut eroavat Shenin (2019) ja Bhandarkar et al. (2021) teettämässä tutkimuksissa, tästä huolimatta molemmissa edellä mainituissa tultiin siihen tulokseen, että sosiaalisen median käytöllä on negatiivinen vaikutus opiskelusuoritukseen. Shen (2019) raportoi tutkimuksessaan, että 97 % tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista kertovat käyttävänsä sosiaalista mediaa luokkahuoneessa ja sen olevan häiriötekijä. Lisäksi Shen (2019) tuo esille, että 88 % tutkimukseen osallistuneista kokee toisten opiskelijoiden sosiaalisen median käytön häiritsevän heitä kesken luennon tai oppitunnin. Tutkimustulostensa perusteella Shen (2019) toteaa, että sosiaalisten median tilien määrä ja sosiaaliseen mediaan käytetyt tunnukset korreloivat negatiivisesti opiskelijoiden keskiarvoon. Bhandarkar et al. (2021) taas toteavat, että sosiaalisen mediaan käytetyillä ajalla on heikko negatiivinen vaikutus opintosuoritukseen, jota he mittasivat tutkimuksessaan arvosanojen perusteella. Shen (2019) ja Bhandarkar et al. (2021) löytävät tutkimuksissaan yhtäläisyyksiä sukupuolen ja sosiaalisen median käytön suhteen. Molemmissa tutkimuksissa tuli ilmi, että miesopiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa enemmän ja täten myös suoriutuvat akateemisesti naisopiskelijoita huonommin.

Karpinski et al. (2013) tutkivat multitaskauksen vaikutusta sosiaalisen median sivustojen käytön ja keskiarvon väliseen suhteeseen amerikkalaisten ja eurooppalaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Karpinski et al. (2013) keräsivät sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista dataa laaja-alaisen sähköisen kyselyn avulla. Tutkimustuloksissa tuli esille, että vain amerikkalaisten opiskelijoiden keskuudessa multitaskaus vaikutti sosiaalisen median käytön ja keskiarvon väliseen suhteeseen. Tulokset osoittivat, että amerikkalaisten opiskelijoiden joukossa multitaskausta harjoittavien opiskelijoiden keskiarvo oli keskimäärin alempi kuin niiden opiskelijoiden, jotka eivät harjoita multitaskausta opiskelun aikana. Tutkimuksen tulokset osoittivat kuitenkin myös sen, että sekä eurooppalaisten että amerikkalaisten opiskelijoiden joukossa sosiaalisen median sivustoihin käytetty aika päivässä vaikutti negatiivisesti keskiarvoon. (Karpinski et al., 2013).

Toisin kuin Karpinski et al. (2013), Bowman et al. (2010) suorittivat kokeellisen tutkimuksen multitaskauksen ja sen vaikutuksista opiskeluun pikaviestintäsovelluksiin keskittymällä. Tutkimuksessaan he loivat siihen osallistuneille opiskelijoille tilanteen, jossa he lukevat kirjaa ja tekevät tekstiin liittyvän monivalintakokeen. Testillä oli tarkoitus selvittää, vaikuttaako pikaviestintäpalveluiden käyttö tehtävän suorittamisessa käytettyyn aikaan sekä luetunymmärtämiseen. Testitilanteessa oli kolme erilaista asetelua, johon osallistujat jaettiin sattumanvaraisesti: pikaviestit ennen lukemista, pikaviestejä lukemisen aikana ja ei pikaviestejä lukemisen aikana. Testitulokset osoittivat, että pikaviestintäpalveluiden käyttö samanaikaisesti opiskelutilanteessa

kasvattaa merkittävästi tehtävän suoritukseen käytettyä aikaa. Tässä tutkimuksessa kesken lukemisen pikaviestejä saaneilla opiskelijoilla meni keskimäärin 22–59 % kauemmin tehtävän suorittamiseen, kuin niillä, jotka eivät saaneet ollenkaan pikaviestejä tai saivat ne ennen tehtävän aloitusta. Huomattavaa on myös se, että tästä ajasta oli jo vähennetty itse pikaviestittelyyn käytetty aika. Vaikka tehtävän suorittamiseen käytetty aika oli merkittävästi suurempi niillä, jotka lähettivät pikaviestejä kesken lukemisen, niin monivalintakokeen arvosanatuloksessa ei kuitenkaan havaittu eroja eri asettelujen välillä. Lisäksi tuloksissa kävi ilmi, että pikaviestittely ennen lukemista johti kaikista nopeimpaan suoritusajasta eri asettelujen välillä. Bowman et al. (2010) kuitenkin toteaa, että kyseisen ryhmän opiskelijat tiesivät asettelusta ennen tehtävän suoritusta ja tämä on voinut vaikuttaa suoritukseen positiivisesti, sillä he pystyivät jatkamaan lukemista tietäen, että heillä ei tule olemaan häiriötekijöitä. Tutkimustulostensa perusteella Bowman et al. (2010) korostavat, että opiskelijat saattavat virheellisesti luulla multitaskauksen edistävän heidän ajankäyttöään ja opiskelusuoritustaan, vaikka todellisuudessa tehtävän suorittaminen vie heiltä paljon enemmän aikaa.

Lau (2017) suoritti myös tutkimuksen sosiaalisen median käytöstä ja sen avulla suoritettavan multitaskauksen vaikutuksista yliopisto-opiskelijoiden opintosuorituksiin. Tutkimuksen avulla oli tarkoitus löytää vastaus siihen, että vaikuttaako sosiaalisen median käyttö ja sen avulla suoritettava multitaskaus yliopisto-opiskelijoiden opintosuorituksiin ja jos yhteys havaitaan, niin miten edellä mainitut tekijät vaikuttavat opiskeluun. Tutkimus suoritettiin sähköisenä kyselypohjaisena tutkimuksena, johon osallistui Hong Kongilaisen yliopiston 348 perustutkinto-opiskelijaa kahdeksasta eri tiedekunnasta.

Lau (2017) asetti tutkimuksessaan kolme seuraavaa hypoteesia, joihin tutkimustuloksilla pyrittiin löytämään vastaus:

1. Opiskelijat, jotka käyttävät sosiaalista mediaa enemmän ei-akateemisiin tarkoituksiin suoriutuvat huonommin opiskelusuorituksissaan
2. Opiskelijat, jotka käyttävät sosiaalista mediaa enemmän akateemisiin tarkoituksiin suoriutuvat paremmin opiskelusuorituksissaan
3. Opiskelijat, jotka multitaskaavat enemmän sosiaalisen median avulla suoriutuvat huonommin opiskelusuorituksissaan

Lau (2017) mittasi tutkimuksessaan opintosuorituksia keskiarvon perusteella. Tutkimustulosten mukaan sosiaalisen median käyttäminen ei-akateemiseen tarkoituksiin ja sen avulla suoritettava multitaskaus ennusti merkittävää negatiivista suhdetta opiskelijoiden opintosuorituksiin. Tutkimustuloksissa havaittiin myös se, että sosiaalisen median hyödyntäminen akateemisiin tarkoituksiin ei ollut merkittävä ennustaja opiskelijoiden opintosuorituksiin, joten tähän liittyvä hypoteesi ei sen sijaan toteutunut.

Toisin kuin edellä käsitellyt tutkimukset, Giunchiglia et al. (2018) sekä Jacobsen & Forste (2011) lähestyivät aiheen tutkimista teknologialla hyödynnettävien aikapäiväkirjojen avulla. Aikapäiväkirjoihin kerätään tietoa tietyin väliajoin esiintyvillä kyselyillä, joihin opiskelijat vastaavat (Giunchiglia et al., 2018; Jacobsen & Forste, 2011). Jacobsen & Forste (2011) keräsivät tietoa opiskelijoilta aikapäiväkirjoihin kolmen päivän ajalta sähköisellä kyselyohjelmistolla nimeltä Qualtrics. Kyselyyn sisältyi kyselylomake ja kolmen päivän loki, johon opiskelijat kirjasivat aktiviteettejaan kyseisiltä päiviltä (Jacobsen & Forste, 2011). Giunchiglia et al. (2018) sen sijaan hyödynsivät i-Log mobiilisovellusta, jonka on kehittänyt Zeni et al. (2014). i-Log mobiilisovelluksen avulla Giunchiglia et al. (2018) saivat kerättyä tietoa opiskelijoiden sosiaalisen median käytöstä niin puhelimen datasta kuin aikapäiväkirjojen kysymysten perusteella. i-Log-sovellus

kerää puhelimesta dataa sekä laitteisto- että ohjelmistopuolelta eli sovellus kerää tietoa muun muassa GPS:än ja kiihtyvyyssanturien avulla sekä käynnissä olevista sovelluksista ja tulevista / lähtevistä puhelusta (Giunchiglia et al., 2018). i-Log-sovellukseen on yhdistetty myös aikapäiväkirjat ja sovellus lähettää käyttäjän puhelimeen aina ilmoituksen, kun kysymyksiä on vastattavana (Giunchiglia et al., 2018). Kysymyksiin liittyvät ilmoitukset on tarkoituksella asetettu ilmestyvän hiljaisina ilmoituksina, jotta ne eivät häiritse opiskelijaa kesken muiden tehtävien (Giunchiglia et al., 2018).



Kuvio 1. Esimerkki i-Login ilmoituksista. Kirjoittajan luoma muokattu kuva lähteestä Giunchiglia et al. (2018).

Sekä Giunchiglia et al. (2018) että Jacobsen & Forste (2011) pyrkivät molemmat löytämään tutkimuksissaan sosiaalisen median käytön vaikutuksia opintosuorituksiin tutkimalla opiskelijoiden keskiarvoa, mutta Giunchiglia et al. (2018) käyttivät suorituspisteitä myös opintopisteitä. Giunchiglia et al. (2018) toteavat tutkimuksessaan, että sosiaalisen median sovellusten käyttö opiskelun aikana vaikuttaa negatiivisesti keskiarvoon sekä opintopisteisiin. Heidän mielestään tuloksissa oli yllättävää se, että sosiaalisen median käyttö vaikutti enemmän tieteellisten kuin humanististen alojen opiskelijoiden suoritukseen.

Lisäksi Giunchiglia et al. (2018) löysivät suuremman negatiivisen vaikutuksen opintopisteisiin kuin keskiarvoon eli tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käytöllä olisi enemmän vaikutusta opintojen etenemiseen kuin arvosanoihin. Jacobsen & Forste (2011) tulivat tutkimuksessaan myös siihen tulokseen, että sosiaalisen median käytöllä on negatiivinen vaikutus keskiarvoon. Aikapäiväkirjoista saatujen tietojen perusteella Jacobsen & Forste (2011) arvioivat, että keskimäärin jokainen elektroniseen mediaan käytetty tunti johti 0,05–0,07 pisteen laskuun opiskelijan keskiarvossa. Multitaskaukseen

liittyen Jacobsen & Forste (2011) raportoivat tutkimustuloksissaan, että 62 % osallistuneista myönsivät käyttävänsä jotain elektronista mediaa ei akateemisessa tarkoituksessa kesken opiskelun joko kotona tai luennolla.

3.4 Keinoja sosiaalisen median negatiivisten vaikutusten vähentämiseen opiskelun aikana

Useat aiemmat tutkimukset osoittavat, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa negatiivisesti korkeakouluopiskelijoiden akateemiseen suoritukseen (Bhandarkar et al., 2021; Giunchiglia et al., 2018; Jacobsen & Forste, 2011; Paul et al., 2012; Shen, 2019). Opiskelijat yrittävät usein suorittaa multitaskausta sosiaalisen median ja opiskelun välillä, joka selkeästi vaikeuttaa opiskelua muun muassa heikentäen opiskelijan tehokkuutta (Bowman et al., 2010; Karpinski et al., 2013; Rosen et al., 2013). Kuten Karpinski et al. (2013) toteavat, keskustelua sosiaalisen median hyödyntämisestä opetuksessa käydään yhä enemmän sekä sen puolesta että vastaan. Sosiaalisen median koetaan tuovan lisää mahdollisuuksia opetukseen esimerkiksi sen yhteisöllisyyden ja sosiaalisten verkostojen takia. Tietoa voidaan kehittää, jakaa ja luoda toisten käyttäjien kanssa, joita ovat esimerkiksi opiskelijat, opettajat ja muut tieteenharjoittajat. (Karpinski et al., 2013).

Sosiaalisen median käytön positiiviset puolet eivät kuitenkaan yksinään riitä perusteluksi hyödyntämään niitä opetustilanteessa (Karpinski et al., 2013). Karpinski et al. (2013) huomauttaakin tutkimuksessaan, että aiemman tutkimuksen valossa yliopistojen ja päättäjien tulisi tehdä päätöksiä sosiaalisen median käytöstä opetuksessa harkiten, sillä opiskelijoilla on vaikeuksia rajoittaa omaa sosiaalisen median käyttöään. Myös monet muut tutkimukset painottavat, että yliopistojen ja opettajien tulisi ottaa huomioon opiskelijoiden teknologian tai sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset opiskelun aikana (Azizur Rahman et al., 2020; Bhandarkar et al., 2021; Bowman et al., 2010; Bukhari et al., 2020; Giunchiglia et al., 2018; Paul et al., 2012; Rosen et al., 2013; Shen, 2019).

Sen sijaan, että sosiaalisen median käyttö opiskelun aikana tyrmättäisiin totaalisesti ja mikäli olemme realistisia sen käytön välttämättömyydestä nykyaikana, voimme pohtia erilaisia keinoja sosiaalisen median negatiivisten vaikutusten vähentämiseen opiskelun aikana. Aiemmassa tutkimuksessa tuleekin esille erilaisia keinoja negatiivisten vaikutusten vähentämiseen sekä oppilaitoksille että opiskelijoille. Esimerkiksi Azizur Rahman et al. (2020), Bhandarkar et al. (2021), Giunchiglia et al. (2018), Hosen et al. (2021) ja Paul et al. (2012) suosittelevat, että oppilaitosten ja opettajien tulisi lisätä sosiaalisen median negatiivisten vaikutusten tietoisuutta lisäämällä aihe osaksi opetussuunnitelmaa tai erilaisten työpajojen ja tiedotustilaisuuksien muodossa.

Azizur Rahman et al. (2020) tuovat esiin tutkimuksessaan, että oppilaitosten ja opettajien tulisi järjestää tiedotustilaisuuksia tai -kampanjoita, joissa tuodaan esille sosiaalisen median käytön negatiivisia vaikutuksia. Lisäksi he ehdottavat, että aihe voitaisiin ottaa osaksi terveystiedon opetusta, jotta opiskelijoiden tietoisuutta aiheesta voidaan kasvattaa. Opetuksen tarkoituksena olisi valistaa opiskelijoita sosiaalisen median koukuttavuudesta ja tarjota keinoja parempaan ja terveellisempään älypuhelimien käyttöön. Yhtenä keinona terveellisempään suhteeseen älypuhelimien kanssa Azizur Rahman et al. (2020) ehdottavat säännöllisiä detox-kuureja eli ”kuuri”, jonka aikana oltaisiin kokonaan ilman sosiaalista mediaa. Heidän mielestään tällainen detox-kuuri auttaisi opiskelijoita harjoittamaan itsekuria sosiaalisen median käytön suhteen, pienentää todennäköisyyttä tulla riippuvaiseksi eri sosiaalisen median sovelluksiin tai sivustoihin sekä auttaa myös tarkastelemaan omaa suhdettaan älypuhelimien käyttöön.

Giunchiglia et al. (2018) painottavat myös, että oppilaitosten tulisi ottaa huomioon opiskelijoiden sosiaalisen median käyttö ja pyrkiä ohjeistamaan heitä järkevään älypuhelimien käyttöön. He ehdottavat, että oppilaitoksen puolesta voitaisiin järjestää tutorointi palveluja, jonka avulla opiskelijat oppisivat parempaan ajanhallintaan sekä hallitsemaan opiskelusta syntyvää työmäärää ja kuormitusta. Lisäksi he kannustavat oppilaitoksia ja henkilökuntaa luomaan avointa keskustelua aiheeseen liittyen.

Paul et al. (2012) suosittelevat myös ajanhallintaan ja oppimisstrategioihin liittyvän tiedon jakamista opiskelijoille. Heidän mielestään oppilaitosten ja opetushenkilökunnan tulisi järjestää työpajoja ja seminaareja, joissa ohjeistetaan opiskelijoita käyttämään erilaisia työkaluja kuten sähköisiä kalentereita ja muistutuksia, joiden avulla opiskelijat pysyvät ajan tasalla esimerkiksi tehtävien palautuspäivämääristä. Lisäksi he ehdottavat yhtenä vaihtoehtona, että opetushenkilökunta voisi kieltää puhelinten ja tietokoneiden käytön opetustilanteessa, mikäli niitä ei tarvita käytettäväksi kurssitehtävien suoritukseen.

Bhandarkar et al. (2021) taas tutki sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutusta lääketieteen opiskelijoiden opintasuorituksiin ja toivat esiin ehdotuksia kyseisen alan opiskelijoiden kannalta. Heidän mielestään asiaa tulisi lähestyä siten, että lääketieteen opiskelijoita ohjeistetaan, miten sosiaalista mediaa voidaan käyttää tehokkaasti ja hyödyllisesti opiskelun tukena. He ehdottavat, että tämä toteutettaisiin käytännössä lisäämällä aiheeseen liittyvää opetusta perustutkinto-opiskelijoiden peruskurssiin. He tuovat myös esille, että opintorakenteeseen voitaisiin lisätä oppilaslähtöisiä opetuskokonaisuuksia ja oppimisstrategioita, joissa hyödynnetään sosiaalista mediaa. Bhandarkar et al. (2021) uskovat, että tällä tavoin voitaisiin lisätä opiskelijoiden osallistumista oppimiseen.

Rosen et al. (2011) sen sijaan tuovat esille käytännön ”teknologiatauot”, joiden avulla pyritään hillitsemään opiskelijoiden sisäisiä sekä ulkoisia häiriötekijöitä. He perustelevat teknologiataukojen tarpeellisuuden sillä, että opiskelijoiden teknologian käytön suhteen sanonta ”poissa silmistä poissa mielestä” ei pidä paikkaansa. Rosen et al. (2011) toteaa, että vaikka opiskelijoiden teknologia ei olisikaan välittömässä läheisyydessä, on sen olemassaolo kuitenkin aktivoituneena heidän aivoissaan ja pelkästään sen ajattelu on yhtä häiritsevää kuin varsinainen laitteen käyttäminen kesken opiskelutilanteen. Teknologiataukojen tarkoituksena onkin sallia opiskelijoille esimerkiksi oppitunnin alussa tai sen aikana hetki, jolloin opiskelijat saavat katsoa puhelimiaan (Rosen et al., 2012, kuten viitattu Rosen et al., 2013). Tauon päätyttyä opiskelijat asettavat puhelimensa hiljennettynä sekä näyttö alaspäin käännettynä työpisteen äärelle (Rosen et al., 2012, kuten viitattu Rosen et al., 2013). Teknologiatauot ovat osoittaneet positiivisia tuloksia häiriötekijöiden vähentämisen suhteen. Kokeilu, jossa pidettiin vuorotellen 1 minuutin teknologiatauko ja 15 minuutin opiskelujakso, osoitti lisäävän opiskelijoiden keskittymistä ja tehostavan oppimista (Rosen et al., 2012, kuten viitattu Rosen et al., 2013).

Rosen et al. (2013) toteaa tutkimuksessaan esille tulleen faktan, joka osoittaa, että opiskelijat suorittavat multitaskausta väistämättä. Sen hallitsemiseksi tulisi kehittää strategioita, jotka sallivat multitaskauksen tietyissä rajoissa ja samalla edistäen oppimista (Rosen et al., 2010, kuten viitattu Rosen et al., 2013). Käytännössä tämä tulisi toteuttaa siten, että yhdistetään teknologiatauot ja metakognitiivisten taitojen opetus (Rosen et al., 2013). Metakognitiiviset taidot auttavat opiskelijaa keskittymään paremmin sekä ymmärtämään, milloin multitaskaus on hyväksyttävää ja milloin se on häiriötekijä oppimiselle (Rosen et al., 2013).

Hosen et al. (2021) puolestaan painottavat tutkimuksessaan erilaisia opiskelijan itsenäisesti suoritettavia keinoja sosiaalisen median käytön vähentämiseen. Yhtenä keinona he esittävät, että opiskelijat yksinkertaisesti itse vähentävät ja sääntelevät sosiaaliseen mediaan käytettyä aikaa sekä pitävät puhelimia etäällä. Terveydellisiin syihin nojaten kuten univaikeuksien ehkäisemiseen Hosen et al. (2021) toteavat, että opiskelijoiden tulisi lopettaa puhelimen käyttö tuntia ennen nukkumaanmenoa. Lisäksi he korostavat liikunnan merkitystä ja suosittelevat, että mikäli opiskelijat ovat yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja tietokoneen tai puhelimen äärellä, tulisi tämän jälkeen ottaa taukoa internetistä ja harrastaa esimerkiksi liikuntaa. Edellä mainittujen keinojen lisäksi, Hosen et al. (2021) toteavat myös, että vastuu opiskelijoiden internetin käytöstä kuuluu myös valtiolle ja sen hallitukselle. Tämä voitaisiin toteuttaa käytännössä tiedotuskampanjoilla, joissa valistetaan opiskelijoita liiallisen sosiaalisen median käytön negatiivista puolta (Hosen et al., 2021).

4. Pohdinta

Tämän työn tavoitteena oli tutkia, miten korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käyttö vaikuttaa keskittymiseen ja opiskeluun. Työn tarkoituksena oli löytää vastaus seuraavan tutkimuskysymykseen: **Vaikuttaako korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käyttö negatiivisesti heidän keskittymiskykynsä ja opintosuorituksiinsa?** Tutkimuksen avulla pyrittiin myös löytämään keinoja, joilla sosiaalinen media aiheuttaisi vähemmän häiriötekijöitä opiskelun aikana, sekä ratkaisuja sosiaalisen median käytön rajoittamiseen opiskelijoiden keskuudessa niissä tapauksissa, joissa negatiivinen vaikutus havaitaan. Tämä tutkimustyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena eli pyrin hakemaan vastausta tutkimuskysymykseen tutustumalla, kokoamalla yhteen ja analysoimalla aiemmin tehtyjä empiirisiä tutkimuksia.

Kuten monissa tutkimuksissa tuli ilmi, sosiaalisen median käyttö vaikuttaa negatiivisesti korkeakouluopiskelijoiden opintosuorituksiin (Bhandarkar et al., 2021; Giunchiglia et al., 2018; Jacobsen & Forste, 2011; Paul et al., 2012; Shen, 2019). Opintosuorituksia mitattiin näissä tutkimuksissa muun muassa keskiarvon ja opintopisteiden avulla. Tutkimustulokset osoittivat, että keskiarvo oli alempi tai opintopisteiden määrä oli pienempi niillä opiskelijoilla, jotka käyttivät sosiaalista mediaa enemmän. Bhandarkar et al. (2021), Karpinski et al. (2013), Lau (2017), Paul et al. (2012) ja Shen (2019) toteuttivat tutkimuksensa kyselyiden avulla, joka herättää oman epäilykseni liittyen siihen, että vaikuttaako näissä tutkimuksissa valittu tutkimusmetodi tuloksiin. Näissä tutkimuksissa opiskelijat vastasivat kysymyksiin omaan sosiaalisen median käyttöön ja opiskeluun liittyen.

Giunchiglia et al. (2018) sekä Jacobsen & Forste (2011) taas keräsivät selkeästi kontrolloidumpaa tutkimusdataa aikapäiväkirjojen avulla, johon opiskelijoiden piti tuottaa yksityiskohtaista tietoa päivän aikana suorittamistaan aktiviteeteista tietysin väliajoin. Lisäksi Giunchiglia et al. (2018) keräsivät i-Log-sovelluksen avulla opiskelijoiden puhelimesta saatavaa dataa kuten tietoa käynnissä olevista sovelluksista ja tulevista sekä lähtevistä puheluista. Kaikki yllä esitetyt tutkimukset osoittivat kuitenkin negatiivisen suhteen sosiaalisen median käytön ja opiskelun välillä. Monet aiemmat tutkimukset mittasivat opintosuorituksia keskiarvon perusteella, mutta Giunchiglia et al. (2018) tarkastelivat myös opintosuorituksia opintopisteiden avulla. He löysivät suuremman negatiivisen vaikutuksen opintopisteisiin kuin keskiarvoon eli tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käytöllä olisi enemmän vaikutusta opintojen etenemiseen kuin arvosanoihin.

Aiemmassa tutkimuksessa tuli myös usein esille sosiaalinen media ja sen avulla multitaskauksen harjoittaminen opiskelun ohella (Bowman et al., 2010; Karpinski et al., 2013; Lau, 2017; Rosen et al., 2013). Multitaskaus selkeästi vaikeuttaa opiskelua, vaikka sillä ei välttämättä ole vaikutusta opiskelusuoritukseen arvosanoja tarkastellessa. Tämä tuli ilmi esimerkiksi Bowman et al. (2010) teettämässä kokeellisessa tutkimuksessa, jossa kesken lukemisen pikaviestejä saaneilla opiskelijoilla meni keskimäärin 22–59 % kauemmin tehtävän suorittamiseen, kuin niillä, jotka eivät saaneet ollenkaan pikaviestejä tai saivat ne ennen tehtävän aloitusta. Tulokset kuitenkin osoittivat sen, että pikaviestittely ei vaikuttanut itse testiarvosanaan. Yllättävä tutkimustulos oli mielestäni se, että Karpinski et al. (2013) teettämässä kyselypohjaisessa tutkimuksessa vain amerikkalaisten opiskelijoiden keskuudessa multitaskaus vaikutti sosiaalisen median käytön ja keskiarvon väliseen suhteeseen ja eurooppalaisten opiskelijoiden joukossa ei havaittu samanlaista negatiivista suhdetta. Mielestäni huolestuttava havainto

multitaskaukseen ja keskittymiseen liittyen on se, että kuten Rosen et al. (2013) tutkimus osoitti, 15 minuutin ajanjaksolla opiskelijat pystyivät keskittymään opiskelusuoritukseen vain lyhyen ajan, alle 6 minuuttia keskimäärin.

Sosiaalisen median käytön vaikutuksia keskittymiseen oli selkeästi vaikeampi löytää kuin vaikutuksia opintosuorituksiin. Tämän takia sosiaalisen median käytön vaikutus keskittymiseen voidaankin todeta olevan tutkimusaukko tällä tutkimusalueella. Kuten Barton et al. (2021) toteavat tutkimuksessaan, aiempaa tutkimusta liittyen pelkästään sosiaalisen median ja keskittymisen välillä on toteutettu hyvin vähän. Mielestäni tähän liittyen tulisi tehdä enemmän tutkimusta jatkossa, sillä sosiaalinen media on ainakin oman kokemukseni mukaan häiritsevä tekijä. Barton et al. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että keskittyminen yksin vaikuttaa merkittävästi keskiarvoon, mutta he eivät kuitenkaan havainneet merkittävää vaikutusta sosiaalisen median käytön ja keskittymisen välillä opiskelijoiden keskiarvon ennustamisessa. Paul et al., (2012) havaitsivat sen sijaan tutkimustuloksissaan keskittymiskyvyn vaikuttavan vahvasti sosiaalisen median sivustoihin käytettyyn aikaan eikä toisinpäin. Sen sijaan Hosen et al. (2021) raportoivat tutkimuksessaan, että opiskelijat kokivat liiallisen Facebookin käytön vaikuttavan negatiivisesti heidän keskittymiseensä päivittäisten työ- tai opiskelutehtävien suorittamisessa. Edellä käsiteltyjen tutkimusten perusteella voin siis todeta, että tulokset vaihtelevat aiheen ympärillä ja tämän takia olisikin tärkeää saada enemmän tutkimusta sosiaalisen median käytön vaikutuksesta keskittymiseen.

Palatakseni vielä aiemmassa tutkimuksessa suoritettuihin kyselypohjaisiin tutkimuksiin, joita ovat tässä kirjallisuuskatsauksessa muun muassa Bhandarkar et al. (2021), Karpinski et al. (2013), Lau (2017), Paul et al. (2012) ja Shen (2019). Näihin tutkimuksiin liittyen on mielestäni tärkeää huomioida se mahdollisuus, että tilastot sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksesta opiskeluun voivat näyttää positiivisemmalta kuin mitä ne todellisuudessa ovat. Kyselypohjaisissa tutkimuksissa on mahdollista, että opiskelijat ovat vastanneet kysymyksiin omaa sosiaalisen median käyttöä vähätellen ja eivät ole arvioineet omia opiskelurutiinejaan tarpeeksi kriittisesti. Mikäli opiskelijoilla ei ole ollut mitään konkreettista dataa esimerkiksi sosiaaliseen mediaan käyttämästään ajasta, voi tulokset olla vääristyneitä, jos he ovat vastanneet kysymyksiin vain oman arvion mukaan.

Yllä mainitut asiat voivat myös selittää sen, että miksi joissakin tutkimuksissa kuten Bhandarkar et al. (2021) sosiaalisen median käytöllä löydettiin vain heikko negatiivinen vaikutus opintosuorituksiin. Tutkimusmenetelmiin ja niiden rajoitteisiin liittyen Karpinski et al. (2013) ehdottaakin, että tulevaisuudessa aiheen tutkimiseen tulisi löytää erilaisia tutkimusmenetelmiä, jotta saadaan selkeämpi käsitys, miten sosiaalinen media vaikuttaa opintosuorituksiin. Karpinski et al. (2013) toteaa myös, että erilaisten tutkimusmenetelmien käyttäminen parantaisi tulevien tutkimusten luotettavuutta, sillä kyselypohjaisissa tutkimuksissa on ongelmana muun muassa vastaaminen sosiaalisesti hyväksyttävästi, epätarkkuus ja vastaajien huono muisti. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi aiheeseen liittyen tulisi mielestäni tehdä jatkuvasti enemmän tutkimusta, koska sosiaalinen media, sen käyttötavat sekä suosituimmat sosiaalisen median palvelut muuttuvat alati. Iso osa aiemmista tutkimuksista, joita on käytetty tässä tutkimuksessa, on tehty useampia vuosia, jopa kymmenen vuotta sitten. Mitä suuremmalla todennäköisyydellä sosiaalisen median käyttötavat ovat muuttuneet opiskelijoiden keskuudessa näiden tutkimusten suorittamisen jälkeen.

Aiempien tutkimusten ja tutkimustulosteni perusteella, yliopistojen ja opettajien tulisikin pohtia tarkkaan, tuoko sosiaalisen median hyödyntäminen opetuksessa opiskelijoille enemmän haittaa vai hyötyä, sillä opiskelijoiden on vaikea kontrolloida sosiaalisen median käyttöään (Karpinski et al., 2013). Vaihtoehtoisesti voitaisiin ottaa käyttöön

erilaisia toimintatapoja, joiden avulla opiskelijat pystyvät käyttämään sosiaalista mediaa siten, että se häiritseisi mahdollisimman vähän opiskelua. Useat tutkimukset tuovat esille, että yliopistojen ja opettajien tulisi ottaa huomioon opiskelijoiden teknologian tai sosiaalisen median käyttö ja sen negatiiviset vaikutukset akateemiseen suoritukseen (Bukhari et al., 2020; Giunchgia et al., 2018; Karpinski et al., 2013; Paul et al., 2012; Rosen et al., 2013; Shen, 2019).

Yhtenä keinona opiskelijoiden sosiaalisen median käytön hallintaan ehdotetaan sen käytön negatiivisten vaikutusten tuomista opiskelijoiden tietoisuuteen esimerkiksi lisäämällä aihe opetussuunnitelmaan tai erilaisten kampanjoiden sekä tiedotustilaisuuksien avulla (Azizur Rahman et al., 2020; Bhandarkar et al., 2021; Giunchgia et al., 2018; Hosen et al., 2021; Paul et al., 2012). Hosen et al. (2021) suosittelevat myös opiskelijoille itse suoritettavia toimintoja kuten sosiaaliseen mediaan käytettävän ajan hallintaa ja rajoittamista, puhelimen pitämistä etäällä ja sen käyttökertojen vähentämistä. Azizur Rahman et al. (2020) sen sijaan ehdottavat säännöllisiä detox-kuureja eli ”kuuri”, jonka aikana oltaisiin kokonaan ilman sosiaalista mediaa. Azizur Rahman et al. (2020) perustelevat kuurin hyödyt sillä, että se auttaisi opiskelijoita harjoittamaan itsekuria sosiaalisen median käytön suhteen, pienentää todennäköisyyttä tulla riippuvaiseksi eri sosiaalisen median palveluihin sekä auttaa myös tarkastelemaan omaa suhdettaan älypuhelimien käyttöön.

Aiemmassa tutkimuksessa tuli myös esille käytäntö ”teknologiatauot”, joiden avulla pyritään hillitsemään opiskelijoiden sisäisiä sekä ulkoisia häiriötekijöitä (Rosen et al., 2011). Rosen et al. (2011) perustelevat teknologiataukojen tarpeellisuuden sillä, että opiskelijoiden teknologian käytön suhteen sanonta ”poissa silmistä poissa mielestä” ei pidä paikkaansa. Teknologiataukojen tarkoituksena on sallia opiskelijoille esimerkiksi oppitunnin alussa tai sen aikana hetki, jolloin opiskelijat saavat katsoa puhelimiaan ja tauon päätyttyä opiskelijat asettavat puhelimensa hiljennettynä sekä näyttö alaspäin käännettynä työpisteen äärelle (Rosen et al., 2012, kuten viitattu Rosen et al., 2013). Kokeilu, jossa pidettiin vuorotellen 1 minuutin teknologiatauko ja 15 minuutin opiskelujakso, osoitti lisäävän opiskelijoiden keskittymistä ja tehostavan oppimista (Rosen et al., 2012, kuten viitattu Rosen et al., 2013).

Rosen et al. (2013) huomauttaa myös tutkimuksessaan esille tulleesta faktasta, jonka mukaan opiskelijat suorittavat multitaskausta väistämättä. Sen hallitsemiseksi tulisi kehittää oppimisstrategioita, jotka sallivat multitaskauksen tietyissä rajoissa, mutta samalla edistävät oppimista (Rosen et al., 2010, kuten viitattu Rosen et al., 2013). Käytännössä tämä voitaisiin toteuttaa yhdistämällä teknologiatauot ja metakognitiivisten taitojen opetus (Rosen et al., 2013). Rosen et al. (2013) perustelevat, että metakognitiiviset taidot auttavat opiskelijaa keskittymään paremmin sekä ymmärtämään, milloin multitaskaus on hyväksyttävää ja milloin se on häiriötekijä oppimiselle (Rosen et al., 2013).

Edellä mainitut keinot sosiaalisen median käytön rajoittamiseen ja sen negatiivisten vaikutusten vähentämiseen opiskelun aikana olivat lähinnä aiemmassa tutkimuksessa esiintyneitä suosituksia ja ehdotuksia. Opiskelijan näkökulmasta on mielestäni tärkeää, että aiheesta puhutaan ja tuodaan esille sen haittoja sekä hyötyjä. Keskustelun ja tiedotuksen lisääminen sekä aiheen integrointi osaksi opetussuunnitelmaa kuulostaa järkeviltä ratkaisuilta, mutta tässä kirjallisuuskatsauksessa esiintyvien aiempien tutkimuksien puitteissa ei ole kuitenkaan näyttöä, auttavatko kyseiset toimenpiteet todellisuudessa. Lisäksi opiskelijan itse suoritettavat toiminnot sosiaalisen median käytön rajoittamiseen opiskelun aikana, voi olla vaikea toteuttaa käytännössä, jos siihen ei kohdistu minkäänlaista valvontaa tai pakkoa. Teknologiataukojen toimivuudesta oli

kuitenkin näyttöä aiemmassa tutkimuksessa ja kyseisen menetelmän käyttöönottaminen ei nähdäkseni vaatisi kovin isoja muutoksia oppilaitosten ja opettajien toiminnassa (Rosen et al., 2012, kuten viitattu Rosen et al., 2013).

5. Yhteenveto

Tämän työn tarkoituksena oli tutkia korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käytön vaikutusta opiskeluun ja keskittymiseen. Sosiaalinen media voi tuoda käyttäjilleen monia hyötyjä, kuten esimerkiksi yhteyden pitäminen toisiin ihmisiin, uuden tiedon oppiminen ja uutisten seuraaminen reaaliajassa. Sen käytön on kuitenkin viime vuosien aikana huomattu tuovan mukanaan myös haittoja kuten unirytmien häiritseminen, mielenterveyshäiriöiden laukaiseminen sekä keskittymisen ja ajan vieminen muilta elämän osa-alueilta kuten opiskelulta.

Tutkimustyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena eli varsinaista omaa tutkimusta ei toteutettu. Tutkimusta varten kerättiin empiirisiä lähteitä Scopusin ja Google Scholarin avulla. Lähteiden keräämiseen käytettiin seuraavia hakusanoja: ”social media”, ”use”, ”usage”, ”students”, ”academic performance”, ”attention” ja ”concentration”. Aiempien tutkimusten avulla pyrittiin löytämään vastaus asetettuun tutkimusongelmaan: **Vaikuttaako korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen median käyttö negatiivisesti heidän keskittymiskykynsä ja opintosuorituksiinsa?**

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden opiskelusuoritukseen ja keskittymiseen. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös löytämään keinoja, joilla sosiaalinen media aiheuttaisi vähemmän häiriötekijöitä opiskelun aikana, sekä ratkaisuja sosiaalisen median käytön rajoittamiseen opiskelijoiden keskuudessa niissä tapauksissa, joissa negatiivinen vaikutus havaitaan.

Aiemmassa tutkimuksessa tuli selkeästi esille, että sosiaalisen median käyttö vaikuttaa negatiivisesti korkeakouluopiskelijoiden opintosuorituksiin, sillä keskiarvo oli alempi tai opintopisteiden määrä oli pienempi niillä opiskelijoilla, jotka käyttivät sosiaalista mediaa enemmän. Tämän lisäksi aiemmassa tutkimuksessa tuli esille, että opiskelijat harjoittavat multitaskausta sosiaalisen median avulla, joka muun muassa hidastaa merkittävästi tehtävän suoritusaikaa. Lisää tutkimusta aiheeseen liittyen tulisi kuitenkin vielä suorittaa erilaisilla tutkimusmenetelmillä, että saadaan parempi käsitys, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa opintosuorituksiin. Erilaisten tutkimusmenetelmien käyttäminen parantaisi tulevien tutkimusten luotettavuutta ja vähentäisi kyselypohjaisissa tutkimuksissa esiintyviä ongelmia kuten epätarkkuus ja vastaaminen muistin varassa sekä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla.

Sosiaalisen median käytön vaikutuksia keskittymiseen oli selkeästi vaikeampi löytää kuin vaikutuksia opiskeluun. Aiempaa tutkimusta liittyen pelkästään sosiaalisen median ja keskittymisen välillä on toteutettu hyvin vähän. Tämän takia voidaankin todeta, että sosiaalisen median käytön vaikutus keskittymiseen on tutkimusaukko tällä tutkimusalueella. Tarve lisätutkimukselle olisikin sosiaalisen median käytön ja keskittymiskyvyn väliselle suhteelle.

Aiempien tutkimusten ja tutkimustulosteni valossa, yliopistojen ja opettajien tulisi pohtia tarkkaan, tuoko sosiaalisen median hyödyntäminen opetuksessa opiskelijoille enemmän haittaa vai hyötyä, sillä opiskelijoiden on vaikea kontrolloida sosiaalisen median käyttöään. Vaihtoehtoisesti voidaan ottaa käyttöön erilaisia toimintatapoja, joiden avulla minimoidaan sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset. Aihe tulisi tuoda opiskelijoiden tietoisuuteen esimerkiksi integroimalla se osaksi opetussuunnitelmaa tai erilaisten kampanjoiden sekä tiedotustilaisuuksien avulla. Lisäksi opetustilanteessa voitaisiin ottaa käyttöön teknologiatauot sekä kehittää opiskelijoille oppimisstrategioita, jotka sallivat multitaskauksen tietyissä rajoissa, mutta samalla edistävät oppimista.

Lähdeluettelo

- Azizur Rahman, S., Al Marzouqi, A., Variyath, S., Rahman, S., Rabbani, M., & Iqbal Ahamed, S. (2020). Effects of social media use on health and academic performance among students at the university of sharjah. Paper presented at the Proceedings - 2020 IEEE 44th Annual Computers, Software, and Applications Conference, COMPSAC 2020, 711-716.
<https://doi.org/10.1109/COMPSAC48688.2020.0-176>. www.scopus.com
- Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2021). The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. *Active Learning in Higher Education*, 22(1), 11-22.
<https://doi.org/10.1177/1469787418782817>
- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77, S37-S41.
<https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>
- Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., & Gendron, M. (2010). Can students really multitask? an experimental study of instant messaging while reading. *Computers and Education*, 54(4), 927-931. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.09.024>
- Bukhari, M., Mahmud, R., & Manan, N. S. A. (2020). Social media: Does usage have impact on academic performance? *Universal Journal of Educational Research*, 8(10), 4416-4420. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081008>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Hinton, S., & Hjorth, L. (2013). Understanding social media. *Understanding social media* (pp. 1-161). <https://doi.org/10.4135/9781446270189>. www.scopus.com
- Hosen, M. J., Eva, S. A., Rahman, M. M., Ibrahim, M., Lira, U. F., Hossain, A. B., . . . Uddin, M. J. (2021). Health impacts of excessive use of facebook among university students in bangladesh. *Heliyon*, 7(6).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07271>
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0135>
- Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. (2023, helmikuu 14). Opintojen suunnittelu. <https://www.avoin.jyu.fi/fi/opiskelu/opintojen-suunnittelu>
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among united states and european university students. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.011>

- Krishna Priya, V., Thirumagal, P. G., & Madhumita, G. (2019). Social media effect on students academic performance based on their usage. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(11), 2715-2720. www.scopus.com
- Lau, W. W. F. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., ... & Song, J. (2014, April). Hooked on smartphones: an exploratory study on smartphone overuse among college students. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 2327-2336).
- Levin, E., Bernier, J. (2011). Attention Span. In: Goldstein, S., Naglieri, J.A. (eds) *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_226
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117-2127. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.016>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message-Induced Task Switching in the Classroom: Educational Implications and Strategies to Enhance Learning. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 17(2), 163-177.
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Shen, J. (2019). Social-media use and academic performance among undergraduates in biology. *Biochemistry and Molecular Biology Education*, 47(6), 615-619. <https://doi.org/10.1002/bmb.21293>
- Šerić, M. (2019). Have social media made their way in classrooms? a study at three european universities. *Journal of International Communication*, 25(2), 230-253. <https://doi.org/10.1080/13216597.2019.1642932>
- Styles, E., & Styles, E. (2006). *The Psychology of Attention* (2nd ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203968215>
- Tilastokeskus. (2023). Korkeakoulututkinto. Haettu osoitteesta 9.3.2023. <https://www.stat.fi/meta/kas/korkeakoulututk.html>.
- Zeni, M., Giunchiglia, F., & Zaihrayeu, I. (2014). Multi-device activity logging. Paper presented at the UbiComp 2014 - Adjunct Proceedings of the 2014 ACM

International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing, 299-302.
<https://doi.org/10.1145/2638728.2638756>. www.scopus.com