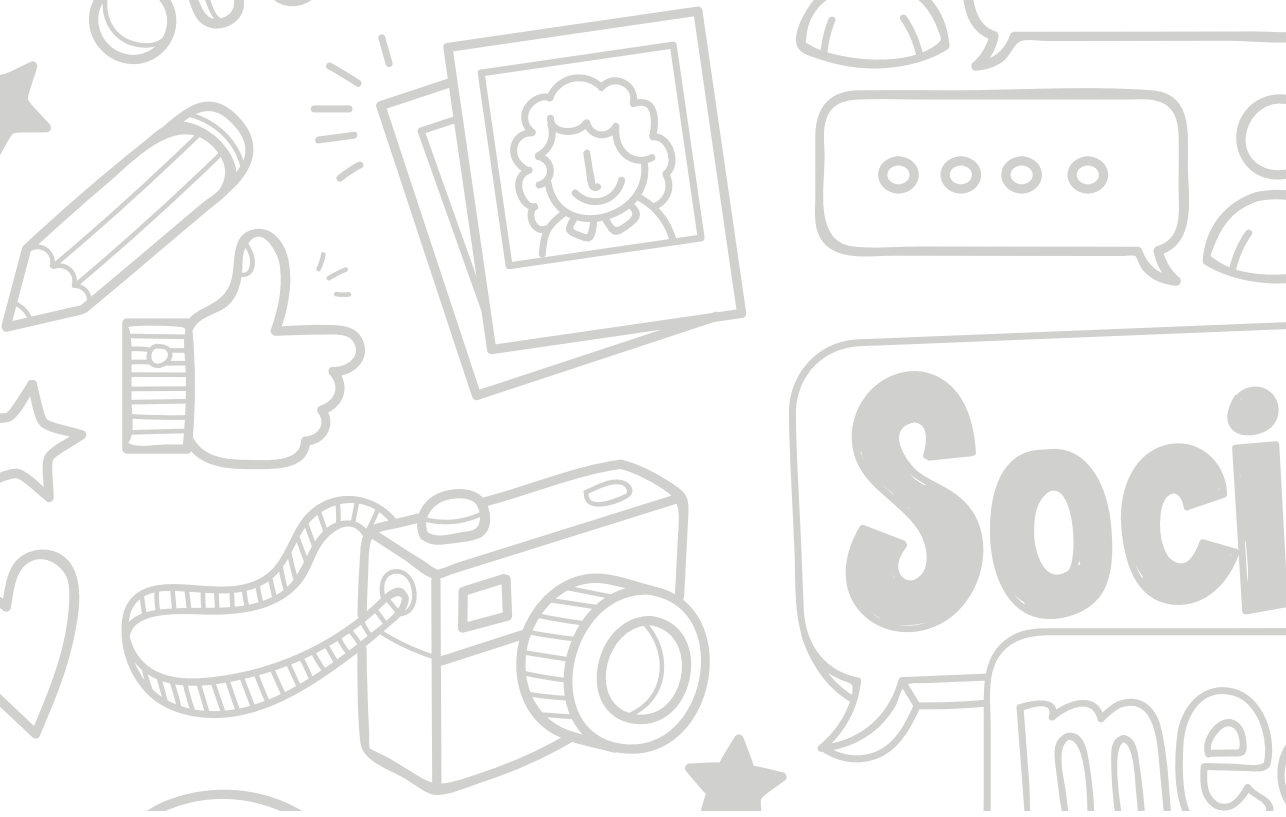


A photograph of a person's legs from the knees down, wearing blue denim jeans with significant rips and white sneakers with black laces. The person is holding a white smartphone in their hands, which are visible at the bottom of the frame. The phone's screen is black. The entire image is overlaid with a semi-transparent pink filter. The text is centered over the lower half of the image.

Sosiaalinen media,
**ONGELMALLINEN SOSIAALISEN
MEDIAN KÄYTTÖ**
ja someriippuvuus

Somerajaton



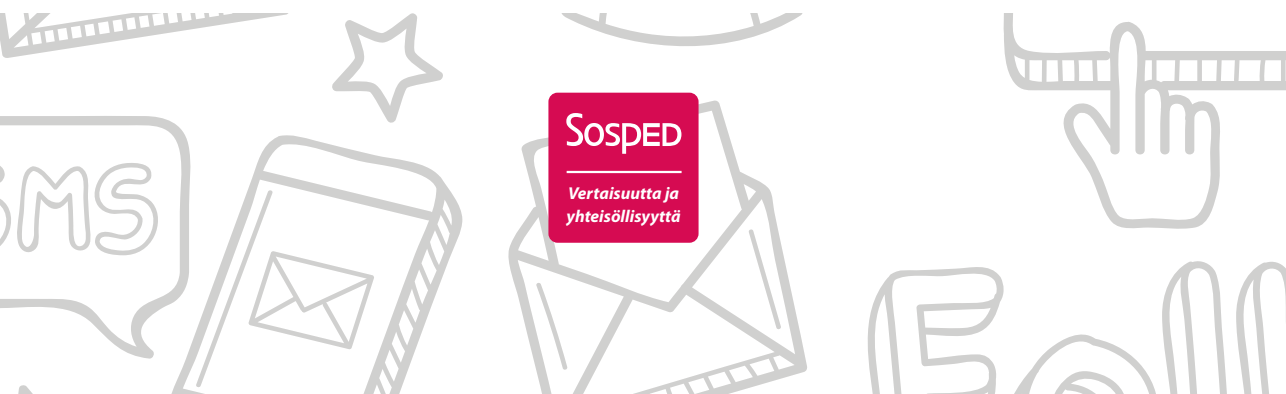
Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus
Niina Tanner, Rami Radwan, Helmi Korhonen ja Terhi Mustonen

Julkaisija: Sosiaalipedagogiikan säätiö, 2020.
www.somerajaton.fi

Toimitus: Terhi Mustonen, Helmi Korhonen ja Maj Paanala
Visuaalinen ilme: Mikko Hänninen
Kuvat: Karri Anttila, Lvngroom Oy ja Shutterstock

Viittaaminen katsaukseen: Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. (2020).
Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus.
Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

ISBN 978-952-68636-8-9 (nid.)
ISBN 978-952-68636-9-6 (PDF)



SOSPED

Vertaisuutta ja
yhteisöllisyyttä

SOSIAALINEN MEDIA,
ONGELMALLINEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ
JA SOMERIIPPUUUS

Sisällys

1. Esipuhe.....	7
Tiivistelmä.....	9
Johdanto	11
2. Sosiaalinen media ja verkkoyhteisöpalvelut.....	15
2.1. Mitä sosiaalisella medialla tarkoitetaan?	15
2.2 Sosiaalinen media ≠ Verkkoyhteisöpalvelut	18
3. Sosiaalisen median käytön myönteiset vaikutukset	21
3.1 Myönteiset psykososiaaliset vaikutukset	21
3.2 Myönteiset yhteiskunnalliset vaikutukset.....	23
4 Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus	25
4.1 Hallittu käyttö - ongelmallinen käyttö - someriippuvuus	27
4.2 Riippuvuuden neurobiologia	28
4.3 Someriippuvuuden suhde muihin internet- ja toiminnallisiin riippuvuuksiin ..	33
4.4 Someriippuvuuden määritelmä ja kriteerit	36
4.5 Someriippuvuuden esiintyvyys	38
5. Someriippuvuuteen kytkeytyviä haittoja.....	42
5.1 Samanaikaissairastavuus.....	42
5.1.1 Masennus ja ahdistus	42
5.1.2 Pakko-oireinen häiriö ja ADHD	46
5.2 Psykososiaalinen hyvinvointi	47
5.2.1 Itsetunto	47
5.2.2 Yksinäisyys ja ongelmat ihmissuhteissa	47
5.3 Uni ja fyysinen terveys	49
5.4 Opiskelu- ja työelämässä suoriutuminen	50

6. Someriippuvuudelle altistavat ja siltä suojaavat tekijät	53
6.1 Yksilölliset tekijät.....	54
6.1.1 Neurobiologia	54
6.1.2 Persoonallisuuden piirteet	54
6.1.3 Psykologiset perustarpeet.....	58
6.1.4 Tiedonkäsittelyyn ja tunnesäätelyyn liittyvät tekijät	61
6.1.5 Demografiset tekijät.....	62
6.2 Sosialisaatioon liittyvät tekijät.....	63
6.2.1 Kiintymyssuhde ja kasvatustyyli	63
6.2.2 Normit ja mallioppiminen	64
6.2.3 Sosioekonominen asema ja kulttuuri.....	65
6.3 Teknologian koukuttavuus	67
6.3.1 Sosiaalisen median koukuttavat ominaisuudet.....	67
6.3.2 Sovelluskohtaiset erot ja sosiaalisen median käyttötavat.....	69
 7. Hoito- ja tukimuotoja sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön.....	72
7.1 Someriippuvuuden hoito suhteessa muiden riippuvuuksien hoitoon	74
7.2 Hoito- ja tukimuotojen kohdentaminen	76
 8. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön arviointi	82
8.1 Internet-riippuvuuden mittaaminen	83
8.2 Someriippuvuuden mittaaminen	87
 9. Pohdinta ja yhteenveto	94
 Lähteet	100



Esipuhe

Sosiaalinen media on vaikuttanut voimakkaasti tapaamme saada tietoa ympäröivästä maailmasta ja olla vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Älypuhelinien yleistymisen myötä sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia selailee yhä useampi iästä riippumatta, mutta erityisen vahva rooli sillä on nuorten arjessa. Maailmanlaajuisesti sosiaalisella medialla on jo yli kaksi miljardia käyttäjää ja luku kasvaa koko ajan.

Viimeisen vuosikymmenen aikana on alettu kiinnittää enenevässä määrin huomiota siihen, että internetin ja sen mahdollistamien palveluiden käytöstä voi aiheutua myös haittoja, kuten keskittymisvaikeuksia, uniongelmia tai vaikeuksia hallita älylaitteiden tai eri sovellusten käyttöä. Äärimmillään kyseeseen voi tulla toiminnallinen riippuvuus, joka kohdistuu esimerkiksi sosiaalisen median käyttöön.

Tämä katsaus on tuotettu osana vuoden 2020 alussa käynnistynyttä Sosiaalipedagogiikan säätiön (Sosped) Somerajaton-hanketta. Hankkeessa kehitetään ja tuotetaan tukimuotoja sosiaalista mediaa ongelmallisesti käyttäville nuorille aikuisille. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä tästä ajankohtaisesta ilmiöstä. Tutkimuskirjallisuuteen perustuva katsaus on hankkeen ensimmäinen tuotos, ja se toimii sekä perustana hankkeen myöhemmälle kehitystyölle että tietolähteenä aiheesta kiinnostuneille.

Tilaus sosiaalisen median käyttöä ja sen ongelmallisuutta kartoittavalle katsaukselle on ollut suuri. Tietomme mukaan katsaus on ensimmäinen suomenkielinen, kansainväliseen tutkimuskirjallisuuteen pohjautuva laaja kooste aiheesta. Katsauksen toivotaankin palvelevan mahdollisimman laajaa kohdeyleisöä: heitä, jotka haluavat tarkastella omaa suhdettaan sosiaaliseen mediaan; heitä, jotka pohtivat läheisensä sosiaalisen median käyttöä; heitä, jotka kohtaavat ongelmallista sosiaalisen median käyttöä työssään; sekä heitä, joita ajankohtainen teema ja siihen liittyvä tieteellinen tutkimus ylipäättään kiinnostaa.

Tieto sosiaalisen median käyttöön mahdollisesti liittyvistä haitoista sekä varsinaisen ongelmakäytön tunnistaminen ovat tärkeitä erityisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Lisäksi ilmiöön tutustuminen auttaa ketä tahansa ymmärtämään paremmin niitä riskitekijöitä, joita sosiaaliseen mediaan liittyy. Toivomme katsauksen auttavan ongelmallisen sosiaalisen

median käytön ja someriippuvuuden tunnistamisessa ja tunnustamisessa sekä herättävän paljon keskustelua ilmiöstä, jonka vaikutukset ja lieveilmiöt ovat vasta hiljalleen hahmotumassa.

Haluamme kiittää katsauksen visuaalisesta ilmeestä vastannutta Mikko Hännistä, tekstin viimeistelyssä avustanutta Maj Paanalaan sekä muita työtovereitamme Sosped-säätiössä. Lisäksi kiitämme Somerajaton-toimintaa rahoittavaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:a. Lopuksi erityiskiitokset kuuluvat kaikille rohkeille Somerajaton-toiminnan kokemusasiantuntijoille, jotka omista kokemuksistaan kertomalla ovat auttaneet meitä ymmärtämään, mistä sosiaalisessa mediassa ja sen aikaansaamissa tunteissa, ajatuksissa ja kokemuksissa on todella kysymys. ●

Helsingissä 2.11.2020

Niina Tanner, Rami Radwan, Helmi Korhonen ja Terhi Mustonen

*Aiheen rajauksen kannalta keskeistä on,
että ongelmallista sosiaalisen median käyttöä lähestytään
nimenomaan riippuvuuden näkökulmasta.*

Tiivistelmä

Sosiaalinen media on yksi suosituimmista internetin käytön muodoista. Sosiaalisen median käytöstä voi kuitenkin muodostua pienelle osalle ihmisistä haitallinen ja hallitsematon käyttäytymismalli, joka ääritapauksissa saa jopa pakonomaaisia piirteitä. Tämän katsauksen keskeisenä tavoitteena on tarkastella sosiaalisen median käyttöä tilanteissa, joissa se on muuttunut tavalla tai toisella käyttäjän hyvinvointia heikentäväksi toiminnaksi.

Kansainvälisen tutkimuksen perusteella on esitetty, että ongelmallinen sosiaalisen median käyttö muodostaisi uuden, itsenäisen toiminnallisen riippuvuuden, johon tulevaisuudessa tullaan tarvitsemaan hoito- ja tukimuotoja. Sosiaalisen median käyttöä voidaan tarkastella jatkumona, jonka toisessa päässä on hallittu käyttö ja toisessa päässä ongelmallisen käytön äärimmäinen muoto, eli someriippuvuus. Siirryttäessä jatkumolla hallitusta käytöstä kohti riippuvuutta ongelmien vakavuus lisääntyy asteittain. Someriippuvuudesta puhutaan silloin kun sosiaalisen median käyttöä luonnehtivat toiminnan pakonomaisuus, pitkäaikaisuus ja yksilön muulle elämälle ja toimintakyvylle aiheutuvat haitat.

Arviot ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyydestä vaihtelevat, mutta on esitetty, että 2–5 % käyttäjistä täyttäisi someriippuvuuden kriteerit. 16–89-vuotiaista suomalaisista tähän joukkoon kuuluisi siten yhteensä 55 000–138 000 henkeä. 16–34-vuotiaiden osalta someriippuvuus koskisi noin 23 000–57 000 suomalaista.

Riippuvuuspiirteinen sosiaalisen median käyttö on yhdistetty erilaisiin psykososiaalisiin haittoihin, kuten heikkoon itsetuntoon ja ongelmiin ihmissuhteissa. Myös someriippuvuuden samanaikaissairastavuus on merkittävää. Someriippuvuus on yhdistetty esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen, pakko-oireiseen häiriöön (OCD) sekä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD).

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustalla vaikuttaa erilaisia yksilöllisiä, sosiaalisia ja teknologiaan liittyviä tekijöitä. Tällaisia ovat esimerkiksi neurobiologiaan, persoonallisuuteen, kasvatukseen ja normeihin liittyvät tekijät sekä käyttöön sitouttavat teknologiset ominaisuudet, kuten automaattiset ilmoitusviestit ja sisällön päättymättömyys.

Tutkimustieto someriippuvuuden vaikuttavista hoito- ja tukimenetelmistä on toistaiseksi melko vähäistä, eikä tutkittuun tietoon perustuvia, ongelmalliseen somen käyttöön kohdennettuja interventioita ole juurikaan saatavilla. Perusteita on kuitenkin löydettävissä ainakin kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja psykoedukatioon perustuville menetelmille. Kohdennettujen ja näyttöön perustuvien hoitomuotojen kehittämisen lisäksi keskeisenä ensimmäisen vaiheen tavoitteena tulisi olla ylipäättään jonkinlaisen muodollisen ja hyväksytyn tuen tarjoaminen ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. ●

*Maailmanlaajuisesti noin 6 %:n eli
yli 210 miljoonan ihmisen arvioidaan kärsivän jostain
internet-riippuvuuden muodosta.*

Johdanto

Internet on lähes erottamaton osa nykyihmisen arkea. Yli neljä viidestä 16–89-vuotiaasta suomalaisesta käyttää internetiä päivittäin, ja erityisen voimakkaasti internet on läsnä nuorten elämässä¹. Nuoriin ja nuoriin aikuisiin viitataan toisinaan termillä ”sukupolvi D” (eng. *Generation Digital*) – tällä tarkoitetaan sukupolvea, joka on kasvanut digitaalisen teknologian kanssa ja on usein omia vanhempiaan tottuneempi käyttämään sitä².

Sosiaalisen median seuraaminen on yksi suosituimmista internetin käyttötavoista. Määrällisesti käyttäjiä on maailmanlaajuisesti jo yli 2 miljardia ja luku kasvaa jatkuvasti³. Määritelmällisesti sosiaalisella medially viitataan Web 2.0 -teknologiaa hyödyntäviin palveluihin, joissa käyttäjät itse tuottavat, jakavat ja muokkaavat verkkosisältöjä yhdessä muiden käyttäjien kanssa⁴. Sosiaalinen media on yläkäsite, jonka alle sijoittuu lukuisia erilaisia palveluita ja käyttötapoja.

Yhden keskeisen kokonaisuuden muodostavat verkkoyhteisöpalvelut, joissa käyttäjät voivat luoda julkisen tai puolijulkisen profiilin, tehdä näkyväksi sosiaalisen verkostonsa sekä tarkastella omiaan ja muiden jakamia sosiaalisia verkostoja⁵. Arkikielessä sosiaalisella medially viitataan usein juuri verkkoyhteisöpalveluihin. Esimerkkejä verkkoyhteisöpalveluiden keskeisistä käyttötarkoituksista ovat yhteydenpito ystäviin ja tuttaviiin, harrastuksiin liittyvät syyt sekä yritysten tai tuotemerkkien seuraaminen. Saatavilla olevien tilastotietojen perusteella 16–34-vuotiaista suomalaisista 86 % käyttää verkkoyhteisöpalveluita, ja päivittäin tai lähes päivittäin niitä seuraa yli seitsemän kymmenestä¹. Paljon käytettyjä verkkoyhteisöpalveluita ovat esimerkiksi Facebook, Instagram ja Snapchat.

Joillain ihmisillä internetin käyttö voi muuttua haitalliseksi ja kontrolloimattomaksi ja saada jopa pakonomaisia piirteitä^{2,6}. Maailmanlaajuisesti noin 6 %:n eli yli 210 miljoonan ihmisen arvioidaan kärsivän jostain internet-riippuvuuden muodosta⁷. Tämän katsauksen keskiössä oleva riippuvuus sosiaalisen median käytöstä luetaan usein internet-riippuvuuden osa-alueeksi^{ks. 7,8}. Katsauksessa ilmiöstä käytetään lyhennettä someriippuvuus termin tunnettuuden ja katsauksen luettavuuden parantamiseksi.

Someriippuvuuden on osoitettu olevan yhteydessä tiettyihin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen⁹⁻¹¹ ja ahdistukseen¹¹⁻¹². Lisäksi se on yhdistetty esimerkiksi heikompaan opintosuoriutumiseen¹³ ja univaikeuksiin¹⁴. Uniongelmat puolestaan vaikuttavat usein kielteisesti muuhun terveyteen ja hyvinvointiin^{15,16}. Someriippuvuus aiheuttaa haittaa myös kasvokkaisille ihmissuhteille ajan ja kiinnostuksen kohdistuessa ensisijaisesti sosiaalisen median käyttöön¹⁴.

Vaikka tiedeyhteisö on viime vuosina osoittanut kasvavaa kiinnostusta ongelmallista sosiaalisen median käyttöä kohtaan, on aihetta tutkittu toistaiseksi varsin vähän^{4,17}. Toista keskeistä internet-riippuvuuden osa-aluetta – digitaaliseen pelaamiseen kohdistuvaa digipeliriippuvuutta (eng. *gaming disorder*) – on tutkittu huomattavasti enemmän kuin someriippuvuutta, jota koskevat pitkittäistutkimukset puuttuvat lähes kokonaan¹⁸. Toisin kuin someriippuvuus, digipeliriippuvuus on myös sisällytetty Maailman terveysjärjestö WHO:n viralliseen ICD-11-tautiluokitukseen¹⁹. Diagnoosinimikkeen myötä digipeliriippuvuus on saanut virallisen aseman toiminnallisena riippuvuutena, johon tulee myös saada hoitoa. Someriippuvuudella vastaavaa statusta ei toistaiseksi ole.

Aiheen rajauksen kannalta keskeistä on, että ongelmallista sosiaalisen median käyttöä lähestytään katsauksessa nimenomaan riippuvuuden näkökulmasta. Näin ollen käsittelyn ulkopuolelle jäävät tietyt sosiaaliseen mediaan yhdistetyt ongelmalliset tai jopa rikolliset ilmiöt, jotka eivät suoraan liity someriippuvuuteen. Tällaisia ovat esimerkiksi suvaitsemattomuuteen perustuvaa vihaa levittävät, yllyttävät, edistävät tai oikeuttavat ilmaisun muodot (”vihapuhe”)²⁰ sekä internetissä alkava nuoren seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen valmistelu (”grooming”)²¹. Pois rajataan myös muut kuin sosiaalisen median käyttöön liittyvät, internetin mahdollistamat riippuvuutta muistuttavat käyttäytymismallit. Tällaisia ovat esimerkiksi jatkuva ja pakonomainen sarjojen, elokuvien tai muiden suoratoistosisältöjen katselu (arkikielessä ”Netflix-riippuvuus”) sekä pakonomainen aikuisviihdesivustojen (”nettipornoriippuvuus”) tai seuranhakupalveluiden (”nettideittailuriippuvuus”) käyttö.

Katsaus alkaa tutustumisella sosiaalisen median ja verkkoyhteisöpalveluiden käsitteisiin (luku 2). Tämän jälkeen kuvataan lyhyesti sosiaalisen median hyötyjä (luku 3). Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan sitä, mitä ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä ja someriippuvuudella tarkoitetaan, ja kuinka nämä käsitteet nivoutuvat laajempaan toiminnallisten ja internet-riippuvuuksien kenttään (luku 4). Seuraavaksi kuvataan ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön yhdistettyjä haittoja (luku 5) sekä ongelmalle altistavia ja siltä suojaavia te-

kijöitä (luku 6). Katsauksen loppupuolella esitellään someriippuvuuden hoito- ja tukimuo-
toja (luku 7) sekä sen arviointiin kehitettyjä kyselyitä ja muita mittareita (luku 8). Lopuksi
kootaan yhteen tarkasteltavaksi katsauksen keskeisiä teemoja (luku 9). ●

*Toisin kuin someriippuvuus, digipeliriippuvuus
on myös sisällytetty Maailman terveysjärjestö WHO:n
viralliseen ICD-11 -tautiluokitukseen.*



2. Sosiaalinen media ja verkkoyhteisöpalvelut

Tässä luvussa käsitellään sitä, mitä tarkoitetaan sosiaalisella medially sekä sitä, miten sosiaalinen media ja verkkoyhteisöpalvelut eroavat käsitteellisesti toisistaan.

2.1. Mitä sosiaalisella medially tarkoitetaan?

Lyhyesti sosiaalinen media voidaan määritellä Web 2.0-teknologiaa, hyödyntäviksi palveluiksi, joissa käyttäjät tuottavat, jakavat ja muokkaavat yhteistyössä verkkosisältöjä⁴ (ks. Kuvio 1). Käytännössä kyse on siis sisältöjen tuottamisesta tai aiemmin tuotettujen sisältöjen järjestämisestä ja arvioinnista siten, että ne olisivat helpommin muiden käyttäjien saavutettavissa ja hyödynnettävissä²².

Sosiaalisen median käsitettä on kuitenkin eritelty tutkimuskirjallisuudessa myös tarkemmin. Eri määritelmissä on monia yhteneväisyyksiä mutta myös erilaisia painotuksia. Yksi paljon käytetyistä on Obarin ja Wildmanin (2015)²³ määritelmä, jossa sosiaalista mediaa lähestytään sen neljän keskeisen ominaisuuden kautta. Määritelmän mukaan sosiaalisella medially tarkoitetaan:

¹ Web 2.0- teknologially tarkoitetaan tehokkaita verkossa toimivia sovelluksia ja käyttäjien joukkoistamista yhteisen tai jollakin tapaa jaetun tavoitteen saavuttamiseksi. Web 2.0 -teknologian ansiosta käyttäjät voivat tuottaa erilaisia sisältöjä, kuten valokuvia, videoita, grafiikkaa, tekstejä tai metadataa muiden käytettäväksi. Muiden käyttäjien rooli on puolestaan kommentoida, arvostella, priorisoida, suositella tai muuten vain kertoa mielipiteensä tuotetuista sisällöstä.²²

- 1) Web 2.0 -teknologiaa hyödyntäviä internet-pohjaisia sovelluksia,
- 2) joiden sisällön tuottamisesta vastaavat pääsääntöisesti käyttäjät itse,
- 3) joissa palveluiden suunnittelussa ja ylläpidossa hyödynnetään yksilöille ja ryhmille tarjottavia käyttäjäkohtaisia profileita ja
- 4) joiden palvelut mahdollistavat sosiaalisten verkostojen muodostamisen käyttäjien profileita yhdistämällä.

Obar ja Wildman tuovat esiin, että internetin käyttötavat ovat muuttuneet ajan saatossa merkittävästi. Esimerkiksi ennen Web 2.0 -teknologiaa internetin käyttö painottui pitkälti kuluttamiseen, ja vasta sen mahdollistaman vuorovaikutteisuuden myötä käyttäjän rooli aktiivisena osallistujana ja sisällön tuottajana on lisääntynyt. Sosiaalisen median määritelmä ei olekaan tarkkarajainen vaan se muuttuu esimerkiksi teknologian kehittymisen myötä.²³ Toisen määritelmän tarjoavat Lietsala ja Sirkkunen (2008)²⁴, jotka kuvaavat sosiaalista mediaa sen suosittujen palveluiden pääominaisuuksien kautta. Määritelmän mukaan sosiaaliselle medialle on tunnusomaista, että:

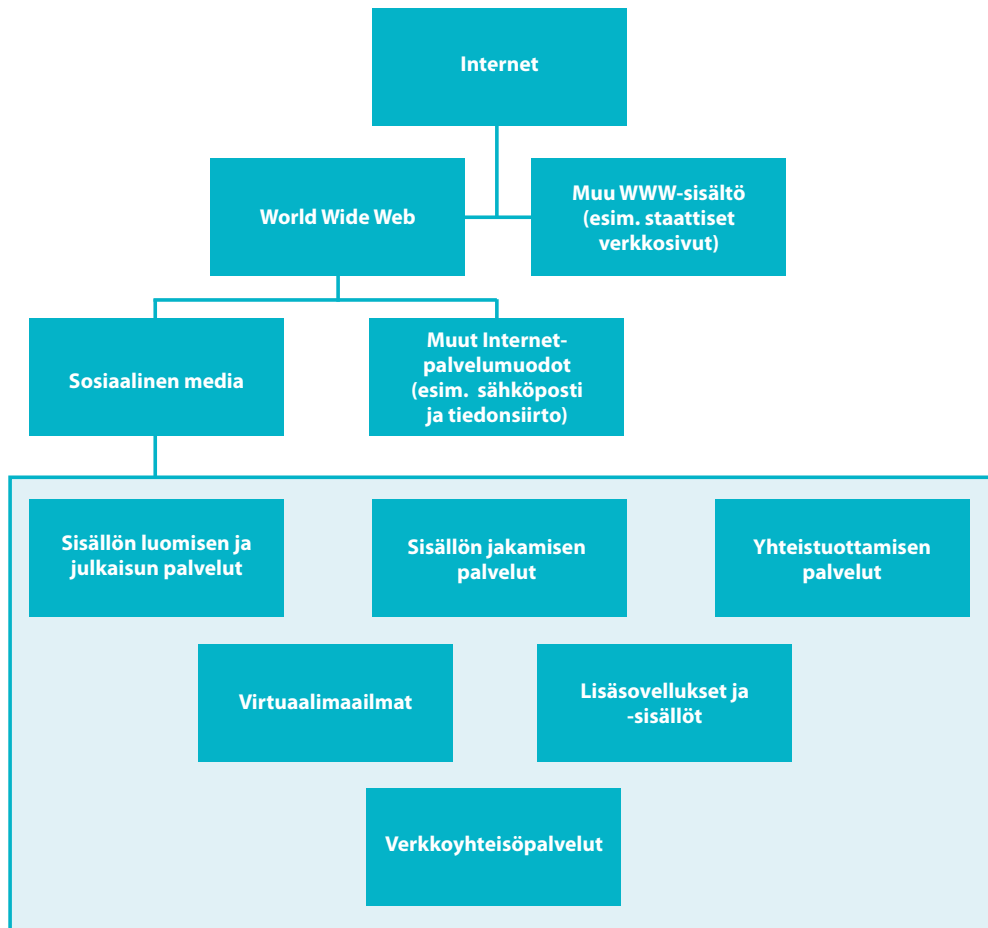
- 1) Sisällön jakamiselle on olemassa yhteinen virtuaalinen tila,
- 2) virtuaaliseen tilaan osallistuvat henkilöt luovat, jakavat, tai arvioivat kaikkea tai suurinta osaa tuotetusta sisällöstä,
- 3) toiminta perustuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen,
- 4) kaikella sisällöllä on web-osoite, joka yhdistää sisällön ulkoiseen tietoverkkoon ja
- 5) jokaisella virtuaaliseen tilaan aktiivisesti osallistuvalla on oma henkilökohtainen web-sivu ("profili"), joka liittää hänet muihin ihmisiin, käyttöalustaan, sisältöön ja mahdollisiin sovelluksiin.²⁴

Edellä kuvatuille määritelmille yhteistä on se, että ne tarkastelevat sosiaalista mediaa uudenlaisena, osallistavana median muotona, jossa keskiöön nousee käyttäjien rooli sisällön ja palveluiden tuottamisessa. Molemmissa määritelmissä sosiaalisen median palveluissa myös tyypillisesti luodaan käyttäjäkohtainen profili, joka yhdistää käyttäjän toisiin käyttäjiin. Sosiaalisen median sosiaalisuus, esimerkiksi verkostojen näkyville tuominen sekä sisällön tuottaminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, näyttää sen sijaan korostuvan enemmän Lietsalan ja Sirkkusen määritelmässä.

Laatikko 1.

Sosiaalinen media

"Sosiaalinen media rakentuu sisällöstä, yhteisöistä ja Web 2.0 -teknologioista. Sosiaalinen media tarkoittaa sovelluksia, jotka perustuvat joko kokonaan käyttäjien tuottamaan sisältöön tai joissa käyttäjien tuottamalla sisällöllä ja käyttäjien toiminnalla on merkittävä rooli sovelluksen tai palvelun arvon lisääjänä. Sosiaalista mediaa voi tuottaa jo olemassa oleva yhteisö, tai yhteisö voi muodostua yksilöistä, jotka tuottavat sisältöä samaan palveluun. Sosiaalisen median käyttäjinä voi sen sijaan olla yksilöitä, jotka eivät kuulu yhteisöön, ja vain hyödyntävät sosiaalista mediaa."²¹



Kuvio 1. Verkkoyhteisöpalveluiden suhde sosiaaliseen mediaan ja internetiin.

2.2. Sosiaalinen media ≠ verkkoyhteisöpalvelut

Sosiaalinen media on yläkäsite, jonka alle eri käyttötapoja ja palveluita voidaan sijoittaa (Kuvio 1). Liiketalouden näkökulmaa korostava luokittelu jakaa sosiaalisen median palvelut 13 osa-alueeseen sen perusteella, kuinka hyvin ne soveltuvat markkinointiin²⁶. Nämä osa-alueet ovat 1) kirjoitusten jakamiseen keskittyvät verkkosivustot eli blogit, 2) yritysverkostot (esim. LinkedIn), 3) yhteisprojektit ja -tuotannot (esim. Wikipedia), 4) yritysten sosiaaliset verkostot (esim. Yammer), 5) keskustelupalstat, 6) mikroblogit (esim. Twitter), 7) kuvanjakopalvelut (esim. Flickr), 8) tuotteiden ja palveluiden arvostelupalvelut (esim. Amazon), 9) sosiaaliset Internet-kirjanmerkit (esim. Pinterest), 10) sosiaalinen pelaaminen, 11) verkkoyhteisöpalvelut (esim. Facebook), 12) videoiden jakopalvelut (esim. Youtube) sekä 13) virtuaalimaailmat (esim. Second Life).

Kuten Lietsalan ja Sirkkusen luokittelu osoittaa, muodostavat verkkoyhteisöpalvelut ainoastaan yhden – joskin merkittävän – sosiaalisen median osa-alueen²⁴. Tämä huomio poikkeaa arkisesta kielenkäytöstä, jossa sosiaalisella medialla tyypillisesti viitataan nimenomaan Facebookin ja Instagramin kaltaisiin verkkoyhteisöpalveluihin. Sosiaalinen media ja verkkoyhteisöpalvelut eivät kuitenkaan ole toistensa synonyymeja.

Tutkimuskirjallisuudessa jo vakiintuneen määritelmän mukaisesti verkkoyhteisöpalveluiden keskeisin ominaisuus on mahdollisuus muodostaa, ylläpitää ja tehdä näkyväksi sosiaalisia verkostoja^{4,5,8,24}. Toisin sanoen verkkoyhteisöpalvelut yhdistävät ihmisiä, jotka tuntevat toistensa, jakavat yhteisiä kiinnostuksen kohteita tai haluavat esimerkiksi osallistua samankaltaisiin aktiviteetteihin⁵. Tyypiesimerkin verkkoyhteisöpalvelusta tarjoaa Facebook, jossa kullakin käyttäjällä on oma sosiaalinen verkostonsa, lista yhteyksistä (eng. *friends*), johon käyttäjät voivat lisätä uusia ihmisiä pyytämällä heitä ystävikseen, ja joka näkyy myös muille käyttäjille vähintään jaettujen yhteyksien osalta.

Tässä katsauksessa verkkoyhteisöpalvelujen erityisyyttä sosiaalisen median palveluina korostaa se, että ongelmallinen sosiaalisen median käyttö kohdistuu useimmiten juuri verkkoyhteisöpalveluiden käyttöön. Lisäksi verkkoyhteisöpalvelut ovat valtavan suosittuja:

Suomalaisista 16–89-vuotiaista 61 % ja 16–34-vuotiaista jopa 86 % seuraa vähintään yhtä verkkoyhteisöpalvelua säännöllisesti²⁵. Verkkoyhteisöpalvelujen käyttäjämäärissä eri maiden välillä on huomattavaa vaihtelua, joskin käyttö yleisesti ottaen on runsasta ja kasvu siinä erityisen nopeaa erityisesti kehittyvissä maissa. Esimerkiksi eräässä 39 maata kattaneessa tutkimuksessa osoitettiin, että maakohtaisista eroista huolimatta yli puolet ihmisistä (mediaani 53 %) käytti verkkoyhteisöpalveluita²⁶. Käyttäjämäärien voidaan olettaa olevan yhteydessä myös koettujen ongelmien määrään. Ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja someriippuvuutta on toistaiseksi tutkittu etenkin suhteessa Facebookin käyttöön^{14,27}. Viime vuosina kiinnostuksen kohteiksi ovat nousseet myös esimerkiksi Instagram^{28,29} ja Snapchat^{30,27} ●

Taulukko 1. Sosiaalisen median palvelut Lietsalaa ja Sirkkusta (2008)²⁴ mukaellen.

PALVELU	KÄYTTÖTAPA	ESIMERKKEJÄ
Sisällön luomisen ja julkaisun palvelut (eng. <i>content creation and publishing tools</i>)	Mahdollistavat sisällön muokkaamiseen ja eri mediamuotojen jakamiseen eteenpäin linkin kautta.	Blogit Vlogit (videoblogit) Podcastit (äänitallenteet verkossa)
Sisällön jakamisen palvelut (eng. <i>content sharing sites</i>)	Mahdollistavat sisällön luomisen, jakamisen, arvioinnin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen käyttäjien välillä.	YouTube (videopalvelu) Flickr (kuvapalvelu), Pinterest ("sosiaalinen kirjanmerkki")
Verkkoyhteisöpalvelut (eng. <i>social network sites</i>)	Mahdollistavat julkisen/puolijulkisen profiilin luomisen, verkostojen näkyväksi tekemisen ja jaettujen yhteyksien tarkastelun.	Facebook, Snapchat (lyhyet videot) Instagram (kuvat ja tarinat) LinkedIn (ammattilaisverkostot)
Yhteistuottamisen palvelut (eng. <i>collaborative production sites</i>)	Mahdollistavat osaamisen yhdistämisen ja uusien sisältöjen jaetun luomisen useiden käyttäjien kesken.	Internet-tietosanakirjat, kuten Wikipedia
Virtuaalimaailmat (eng. <i>virtual worlds</i>)	Tarjoavat käyttäjilleen kehitettyjä ympäristöjä (esim. 3D) sekä mahdollisuuksia ja työkaluja niissä toimimiseen.	Habbo hotel World of Warcraft (peli) Minecraft (peli)
Lisäsovellukset ja -sisällöt (eng. <i>add-ons</i>)	Auttavat käyttäjää mm. kirjautumisessa, tiedon saannissa tai uusien julkaisujen luomisessa. Tarjoavat suoran yhteyden lisäsovelluksissa ja -sisällöissä säilytettyyn dataan.	Google Slides, Jaa Facebookissa -toiminto (uutispalvelut) Verkkoselaimiin asennettavat sovellukset



3. Sosiaalisen median käytön myönteiset vaikutukset

Sosiaalisen median palvelut tarjoavat miljoonille käyttäjilleen tavan olla vuorovaikutuksessa, pitää yhteyttä, päästä käsiksi tietoon ja olla tuottamassa sitä³¹. Lisäksi sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää varsin laajasti yhteiskunnan ja työelämän eri sektoreilla esimerkiksi koulutuksessa³², terveyden edistämässä³³ ja markkinoinnissa³⁴.

3.1. Myönteiset psykosiaaliset vaikutukset

Sosiaalisen median kautta voi löytää ja luoda merkityksellisiä ihmissuhteita ja sen rooli kohtaamispaikkana on kasvanut tasaisesti. Parisuhteiden syntytapoja tarkastelleessa tutkimuksessa selvisi, että tapaaminen verkossa tutustumismuotona on lisääntynyt viimeisten 20 vuoden aikana räjähdysmäisesti. Samaan aikaan esimerkiksi ystävien, perheen, työn tai naapuruuden kautta tutustuminen on vähentynyt selvästi.³⁵ Keväällä 2019 julkaistun kyselyn mukaan Suomessa jo yli kolmannes alle 30-vuotiaiden parisuhteista alkaa tutustumisella verkossa³⁶.

Paikkansa sosiaalisella medially on myös nuoruusiän kehityshaasteiden kohtaamisessa. Sosiaalisen median käyttö voi tutkitusti auttaa esimerkiksi oman identiteetin ja omien päämäärien selkiyttämisessä, vahvistaa itsetuntoa, tarjota hyväksynnän kokemuksia ja lujittaa reaali maailman ihmissuhteita ikätovereiden kanssa. Koska sosiaalinen media voi auttaa löytämään samanhenkistä seuraa, se saattaa samalla vähentää nuorten yksinäisyyden kokemuksia ja tuoda varmuutta esimerkiksi seksuaalista identiteettiään pohtivalle.³⁷

Sosiaalinen media voi myös tarjota väylän yksilön voimaantumiselle. Tätä näkemystä tuki tutkimus, jossa tarkasteltiin Brazilian slummeissa asuvien kokemuksia selfieiden, eli omasta itsestä otettujen valokuvien, jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Tutkimuksessa selfieiden jakaminen merkitsi slummissa asuville mahdollisuutta saada äänensä kuuluville suojassa valtaapitävien katseilta ja vapaana esimerkiksi lukutaidottomuuden mukanaan tuomista haasteista.³⁸

Sosiaalisen median hyödyt näyttävät kytkeytyvän sen mahdollistaman vuorovaikutuksen laatuun. Yhtenä esimerkkinä tästä on osoitettu, että sosiaalisessa mediassa saatu sosiaalinen tuki ja kokemus yhteisöllisyydestä ovat yhteydessä vähäisempään masennukseen ja ahdistukseen³⁹. Sosiaalinen media tarjoaa myös kanavan vertaisuudelle. Eräässä tutkimuksessa vakavista mielenterveyden häiriöistä kärsivät henkilöt raportoivat hyötynensä sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta vertaisten kanssa⁴⁰. Vaikuttaviksi asioiksi nimettiin etenkin tunne kuulumisesta ryhmään sekä mahdollisuus jakaa henkilökohtaisia kokemuksia, kuten keinoja päivittäisistä haasteista selviytymiseen. Tutkimuksen tekijät painottavat, että verkossa toteutetun vertaistuen osalta on kuitenkin hyvä huomioida myös siihen liittyvät riskit, kuten suurempi todennäköisyys kielteisten kommenttien tai harhaanjohtavan tiedon vastaanottamiseen. Silti verkossa toimivien vertaisryhmien hyödyt ovat heidän mukaansa potentiaalisia riskejä merkittävämpiä.⁴⁰

Sosiaalinen media tarjoaa tärkeän kanavan myös viihtymiseen ja rentoutumiseen. Esimerkiksi sosiaalisen median kestosuosikkeina tunnettujen kissavideoiden katsomisen on osoitettu kohottavan katsojan mielialaa⁴¹. Aihetta selvittäneessä tutkimuksessa osallistujia pyydettiin arvioimaan tunnetilaansa ennen kissavideoiden katsomista sekä välittömästi tämän jälkeen. Katsomisen jälkeen osallistujat raportoivat selvästi enemmän positiivisia tunteita (esim. toiveikkuus, onnellisuus) ja selvästi vähemmän negatiivisia tunteita (esim. ahdistus, ärtymys, surullisuus) kuin ennen kissojen edesottamuksille altistumista.⁴¹

*Sosiaalisen median hyödyt näyttävät
kytkeytyvän sen mahdollistaman
vuorovaikutuksen laatuun.*

3.2. Myönteiset yhteiskunnalliset vaikutukset

Sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää oppimisen tukena muun muassa tarjoamalla kanavia ei-kasvokkaiseen kohtaamiseen. Korkeakouluympäristöön sijoittuneessa kyselytutkimuksessa (N = 233) havaittiin, että ne opiskelijat, jotka olivat kyselyn perusteella keskimääräistä voimakkaammin sisäänpäin kääntyneitä (”introvertteja”), raportoivat voivansa toimia verkkovälitteiseen opetukseen osallistuessaan vapautuneemmin omana itsenään. He myös arvioivat ulospäin suuntautuneita (”ekstrovertteja”) koulutovereitaan useammin ei-kasvokkaisen opiskelun parantavan suoritustaan ryhmätyöskentelyssä.³²

Sosiaalista mediaa on hyödynnetty jossain määrin myös erilaisissa terveysinterventioissa. Silloin kun hyötyjä on ilmennyt, ovat ne liittyneet esimerkiksi mahdollisuuteen saada ja vastaanottaa sosiaalista tukea. Toisaalta riskinä on tuotu esiin muun muassa yksityisyyden suojaan liittyvät kysymykset sekä korkea keskeyttäneiden osuus.³³

Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että se, missä määrin henkilö käytti sosiaalista mediaa pysyäkseen ajan tasalla uutisista ja ajankohtaisista asioista, oli yhteydessä aktiivisuuteen, jolla hän osallistui kansalaisyhteiskuntaan (esim. vapaaehtoistyö) ja politiikkaan (esim. äänestäminen)⁴². Yhtenä mahdollisena selityksenä on tutkijoiden mukaan se, että sosiaalisessa mediassa tiedon jakajina toimivat usein ihmiset, joihin tiedon etsijä luottaa tai samaistuu – hänen tuttavansa.⁴²

Sosiaalinen media voi tarjota myös kokemuksen siitä, että ihminen kykenee itse vaikuttamaan asioihin. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että yhteisöllinen toiminta sosiaalisessa mediassa yhteiskunnallisten epäkohtien esiin nostamiseksi – tässä tapauksessa julkinen sisällön jakaminen seksismistä mikroblogipalvelu Twitterissä – lisäsi merkittävästi naisten henkistä hyvinvointia⁴³. Tämä näkyi tutkimuksessa siten, että koeryhmään kuuluneiden, seksismistä julkisesti ”twiitanneiden” kokemat negatiiviset tunteet vähenivät tutkimusjakson aikana suhteessa alkumittaukseen. Vastaavaa muutosta ei tutkimuksen kontrolliryhmissä ilmennyt.⁴³

Viimeisenä maininnan ansaitsee sosiaalinen media merkittävänä markkinoinnin ja yritysviestinnän välineenä³⁴. Sosiaalinen media tarjoaa yrityksille uudenlaisen väylän olla yhteydessä asiakkaisiin, tavoittaa uusia asiakkaita sekä tarjota asiakaspalvelua. Vastaavasti kuluttajille se mahdollistaa matalan kynnyksen viestintäkanavan yritysten ja muiden organisaatioiden suuntaan. Jo nykyään asiakaspalvelua voi saada vaivattomasti vaikkapa Facebook Messengerin kautta, ja lähitulevaisuudessa sosiaalisen median hyödyntäminen asiakaspalvelussa tulee todennäköisesti vain tehostumaan.³⁴ ●

Vaikka sosiaalinen media muiden internet-palveluiden tavoin tarjoaa käyttäjilleen monia kiistämättömiä etuja, voi sen käytöstä muodostua pienelle osalle ihmisistä haitallinen ja hallitsematon käyttäytymismalli, joka saa jopa pakonomaisia piirteitä.

4. Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus

Tämän katsauksen keskeisimpänä tavoitteena on tarkastella tilanteita, joissa sosiaalisen median käyttö on muuttunut tavalla tai toisella käyttäjän hyvinvointia heikentäväksi toiminnaksi. Vaikka sosiaalinen media muiden internet-palveluiden tavoin tarjoaa käyttäjilleen monia kiistämättömiä etuja, voi sen käytöstä muodostua pienelle osalle ihmisistä haitallinen ja hallitsematon käyttäytymismalli, joka saa jopa pakonomaista piirteitä.^{2,4,7,44}

Tässä luvussa kuvataan ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja someriippuvuuden määritelmiä, riippuvuuksien yleistä neurobiologista perustaa, someriippuvuuden yhteyttä muihin toiminnallisiin riippuvuuksiin sekä someriippuvuuden esiintyvyyteen liittyviä tutkimustuloksia. Riippuvuus-termin osalta huomionarvoista on, että vaikka sekä tutkimuskirjallisuudessa että tässä katsauksessa käytetään termejä ”someriippuvuus” ja ”internet-riippuvuus”, ei näistä kumpikaan ole vielä toistaiseksi saavuttanut asemaa virallisena, diagnosoitavana riippuvuutena.

Toinen huomionarvoinen seikka liittyy sosiaalisen median määritelmään. Vaikka verkkoyhteisöpalvelut (esim. Facebook, Instagram ja Snapchat) edustavat vain yhtä sosiaalisen median alatyyppejä, viitataan sosiaalisella medially sekä arkikielessä että ongelmallista sosiaalisen median käyttöä koskevassa tutkimuksessa usein juuri niihin. Viime vuosina monet aihepiiriin parissa työskentelevät tutkijat ovatkin alkaneet suosia someriippuvuuden sijaan termejä ”verkkoyhteisöpalveluriippuvuus” tai ”ongelmallinen verkkoyhteisöpalveluiden käyttö”^{ks. 4,14}. Tässä katsauksessa suositetaan kuitenkin termejä ”sosiaalinen media” ja ”someriippuvuus”, sillä vielä toistaiseksi nämä ovat yleiseen kielenkäyttöön vakiintuneempia termejä sekä Suomessa että muualla maailmassa.

13
54

SAT, NOVEMBER 25



4.1. Hallittu käyttö - ongelmallinen käyttö - someriippuvuus

Sosiaalisen median käyttöä voidaan tarkastella jatkumona (ks. Kuvio 3), jonka toisessa päässä on hallittu käyttö ja toisessa päässä vakava-asteinen, ongelmallisen käytön äärimmäinen muoto, eli someriippuvuus. Siirryttäessä jatkumolla hallitusta käytöstä kohti riippuvuutta ongelmien vakavuus lisääntyy asteittain.

Tätä lähestymistapaa on käytetty esimerkiksi tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vaihteittain etenevää ongelmaa jakamalla verkkoyhteisöpalvelu Facebookin käyttäjät kolmeen ryhmään⁴⁵. Ensimmäiseen ryhmään sijoitetut henkilöt käyttivät sosiaalista mediaa tavanomaiseksi katsotulla, hallitulla tavalla. Käyttöön ei oltu niin uppoutuneita, etteikö sitä olisi kyetty tarvittaessa lopettamaan. Toiseen ryhmään sijoittuivat ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävät. Heidän Facebookin käyttöönsä luonnehti suurkulutus sekä ajoittaiset vaikeudet hallita käyttöä. Toiminnan jatkamista motivoi kuitenkin siitä saatu tyydytys, eivätkä ajoittain koetut ongelmat olleet vielä luonteeltaan vakavia. Kolmanteen ryhmään sijoittuvien Facebook-käyttäjien kohdalla oli kyse jo riippuvuudesta. Tässä ryhmässä Facebookin käytöstä aiheutui merkittäviä haittoja hyvinvoinnille ajan myötä.⁴⁵

Huomionarvoista on, että sosiaalisen median käyttö voi olla monella tapaa ongelmallista ennen kuin kyseessä on riippuvuus. Käyttö voi esimerkiksi toisinaan viedä yöunet tai aiheuttaa niska-hartiaseudun särkyjä ilman, että toiminta kokonaisuudessaan täyttäisi riippuvuuden tunnusmerkkejä. Sosiaalisen median hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja riippuvuustaisen käytön välisiä rajoja onkin toistaiseksi ollut vaikea määrittää⁴.

Rajanvetoa sosiaalisen median ongelmallisen käytön ja varsinaisen someriippuvuuden välillä on vaikeuttanut esimerkiksi ilmiön kuvaukseen käytettyjen käsitteiden runsaus ja osittainen päällekkäisyys⁴⁶. Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan muun muassa someriippuvuudesta, ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä, patologisesta tai pakonomaisesta sosiaalisen median käytöstä sekä sosiaalisen median käytön häiriöstä^{3,14,17}. Valittu termi näyttää riippuvan paitsi tutkimuskysymyksestä myös itse tutkijasta, ja osa tutkijoista käyttää termejä rinnakkain samassa tai lähes samassa merkityksessä. Lisäksi ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja someriippuvuutta käytetään monesti synonyymeinä. ks. 4,47,48

4.2. Riippuvuuden neurobiologia

Hallitun sosiaalisen median käytön, ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja varsinaisen someriippuvuuden erottaminen toisistaan edellyttää ymmärrystä riippuvuuksista ilmiönä. Riippuvuuden synnyn perustana toimii aina tietyn ai-
neen tai toiminnan yksilölle tuottama mielihyvä, josta tutkimuksessa käytetään nimitys-
tä palkitsevuus^{49,50}. Toiminta, josta seuraa palkinto, saa yksilön hakeutuman asian pariin
yhä uudelleen ja uudelleen ja jatkamaan toimintaansa yhä pidempään ja pidempään uusien
palkintojen toivossa^{14,51}. Esimerkiksi sosiaalisen median käyttö voidaan kokea palkitsevaksi,
koska se tuottaa käyttäjälle myönteisiä seurauksia (esim. ”tykkäykset” verkkoyhteisöpalve-
lussa) tai koska se päinvastoin ehkäisee kielteisiä seurauksia (esim. tietämättömyyttä kave-
ripiiriin kuulumisista). Palkitsevuuden kokemus saa yksilön jatkamaan sosiaalisen median
käyttöä ja mahdollisesti lisäämään käytön intensiteettiä ja siihen kuluva-aikaa jopa muiden
asioiden kustannuksella, mikä äärimmillään voi johtaa someriippuvuuden kehittymiseen¹⁴.

Aivoissa palkitsevuuden kokemuksesta vastaa välittäjäaine dopamiini^{49,52}. Se on keskeisessä
asemassa niin hyvien kuin huonojenkin käyttäytymismallien synnyssä sekä kaikessa oppi-
misessä: Dopamiini virittää toimijan vastaanottamaan toiminnasta seuraavan palkinnon, ja
palkintojen toistuessa muovaamaan toiminnasta pysyvämmän tavan niin hyvässä kuin pa-
hassa⁵³.

Mielihyvää tuottava toiminta näyttäytyy hermosolujen dopamiinierityksen kasvuna ensin
keskiaivojen alueella. Dopamiinin lisääntyminen käynnistää ketjureaktion hermoverkos-
tossa, johon kuuluu osia ainakin nucleus accumbens -tumakkeesta, pallidum-tumakkeesta,
mantelitumakkeen basolateraalisisista osista sekä etuotsalohkosta⁵³. Tämän palkitsemisjär-
jestelmän aktivoituessa syntyy yhteys mielihyvää tuottavan asian (esim. sosiaalisen median
käyttö) ja oman kehon kokemuksellisen hyvinolontunteen välillä. Ajan ja toistojen myötä
dopamiinin vapautuminen johtaa solutason muutoksiin, joiden tuloksena mielihyvää tuot-
tava tapahtuma opitaan yhdistämään tiettyihin ympäristö- ja tilannetekijöihin.^{49,52} On osoi-
tettu, että pelkät palkitsevaan toimintaan assosioituvat vihjeet (esim. verkkoyhteisöpalvelun
tapahtumasta kertova merkkiäni) voivat nostaa dopamiinitasoa aivoissa jo ennen varsinaista
toimintaa (esim. oman päivityksen ”tykkäysten” näkeminen), eli virittää yksilön tiedossa
olevaan palkintoon^{54,55}.

Tietyn toiminnon jatkuva toistaminen muovaa aivojen palkitsemisjärjestelmää vähemmän herkäksi, jolloin toiminnon tiheyttä tai määrää on jatkuvasti lisättävä saman mielihyväkemuksen saavuttamiseksi^{56,57}. Hermoverkon sopeutuminen ja järjestelmän herkkyyden väheneminen johtavat ajan myötä toiminnan lisäämiseen tai sen jatkamiseen aiempaa pidempään. Tärkeä yksilön tavoitteellista toimintaa säätelevä mekanismi onkin kyky pidättäytyä vastaanottamasta välitöntä palkintoa (mielihyvä), mikäli pidättäytyminen edistää pidemmän aikavälin palkintojen (tavoitteet) saavuttamista. Tässä inhibition eli toiminnan estämisen säätelyssä keskeisessä roolissa ovat erityisesti etuotsalohkot, jotka kehittyvät aivojen kuorikerroksen alueista viimeisinä nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana. Tästä syystä nuoret ovat aikuisia alttiimpia niin impulsiiviselle toiminnalle kuin riippuvuuksien kehittymisellekin.^{52,58}

Riippuvuus voidaan määritellä toistuvaksi ja pakonomaiseksi käyttäytymismalliksi, joka lisää sekä riskiä sairastuvuuteen että henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin ongelmiin⁵⁰. Varsinaisen riippuvuussairauden kehittyessä toiminnan aikaansaama myönteinen mielihyvän kokemus muuttaa vähitellen muotoaan, ja mukaan astuvat hallinnan menettämisen ja pakonomaisuuden piirteet, jotka lopulta alkavat määrittää toimintaa. Riippuvuuden kohteena olevaa toimintaa jatketaan, vaikka se ei enää tuottaisi mielihyvää, ja toimintaa ylläpitäväksi motiiviksi voi nousta pyrkimys ehkäistä lopettamisesta seuraavia kielteisiä vaikutuksia, kuten ärtymystä, ahdistuneisuutta ja alakuloa.^{56,59} Riippuvuus koetaankin yleensä henkilökohtaisena ”kontrollin menetyksenä”, millä tarkoitetaan sitä, että toiminta jatkuu tietoisista lopetus- tai vähennysyrityksistä huolimatta. Nopeat, välittömät palkinnot, joihin riippuvuuden kohde assosioituu etenkin toiminnan alkuvaiheessa vaihtuvat moninaisiin haittavaikutuksiin, jotka ilmenevät pitkällä aikavälillä.⁵⁰

Riippuvuus voi lähtökohtaisesti muodostua mihin tahansa asiaan, toimintaan tai aineeseen, joka tuottaa yksilölle mielihyvää^{49,52}. Mielihyvää tuottavan kohteen lisäksi riippuvuuden kehittyminen edellyttää yksilöllistä neurobiologista alttiutta sekä riittävää määrää kokemuksen toistamista. Toistojen määrä voi vaihdella suuresti ja siihen vaikuttavat muun muassa yksilön perimä, ikä, suojaavien tekijöiden ja stressitekijöiden määrä ympäristössä sekä sosiaalinen paine jatkaa tai rajoittaa toimintaa^{59–62}. Perinnölliset riskitekijät liittyvät tämän hetkisen tiedon valossa useiden eri välittäjäaineiden reseptoreihin ja niiden eri alatyyppejen esiintyvyyteen aivojen eri osissa^{60,61}. Toiminnallisten riippuvuuksien perinnöllistä taustaa on toistaiseksi tutkittu paljon aineriippuvuuksia vähemmän, mutta varhaiset tutkimustulokset viittaavat riskitekijöiden olevan molemmissa riippuvuuksissa samanlaisia ja liittyvän ainakin dopamiini- ja serotoniinijärjestelmiin⁶¹.

Vaikka ongelmallisen somenkäytön rooli erillisenä toiminnallisena riippuvuutena on vielä kiistanalainen, on sillä osoitettu olevan yhteneväisyyksiä muiden toiminnallisten ja aine-riippuvuuksien kanssa^{61–63}. Samankaltaisuuksia voidaan havaita varsinaisen toiminnan tasolla (esim. lisääntynyt ajankäyttö toimintaan) mutta myös aivojen rakenteellisissa piirteissä (esim. mantelitumakkeessa) tai molekyyli- tai muutos⁵¹. Muutaman vuoden takaisessa MRI-kuvantamistutkimuksessa selvitettiin someriippuvuuteen liittyviä aivojen rakenteellisia piirteitä⁶³. Tutkimus yhdisti someriippuvuuden osittain samoihin sekä osittain erilaisiin aivojen rakenteellisiin muutoksiin kuin aiemmat tutkimukset muiden riippuvuuksien osalta. Korkea pistemäärä someriippuvuutta kartoittavassa mittarissa oli yhteydessä harmaan aineen matalampaan tiheyteen mantelitumakkeessa, kun taas eroja nucleus accumbens-tumakkeessa pistemäärä ei ennustanut. Löydökset vastaavat muiden riippuvuuksien osalta todennettuja rakenteellisia muutoksia^{64,65}. Toisaalta toiminnan estämisen eli inhibition säätelyssä keskeisen pihtipoimun etu- ja keskialueilta ei rakenteellisia muutoksia löytynyt, toisin kuin riippuvuuksissa yleensä, vaan harmaan aineen tiheys korreloi positiivisesti riippuvuuspiirteiden kanssa⁶³. Nämä löydökset puoltavat näkemystä siitä, että someriippuvuus edustaa erillistä kokonaisuutta muiden toiminnallisten riippuvuuksien joukossa.

*Someriippuvuus edustaa erillistä
kokonaisuutta muiden toiminnallisten
riippuvuuksien joukossa.*

Laatikko 2.

Riippuvuuden synty

Riippuvuuden synnyssä on kyse käyttäytymismallien muovaantumisesta toiminnasta saatujen palkintojen avulla. Näiden palkintojen ajastuksella on tärkeä rooli uusien toimintatapojen vahvistamisessa. Erityisen tehokkaaksi tiedetään niin kutsuttu epäsäännöllinen palkitsemisaikataulu. Epäsäännöllisen palkitsemisen yhteys käyttäytymisen muokkaamiseen osoitettiin alun perin eläinkokeissa, joissa puluilla oli mahdollisuus saada ruokapalkinto vipua painamalla⁶⁶. Tutkijat havaitsivat, että pulut painoivat vipua kaikkein tiheimmin silloin kun painamisesta seurasi palkinto noin 50 % todennäköisyydellä. Tämä palkitsemisaikataulu tuotti myös pysyvimmän käyttäytymismallin: Vaikka palkintoa ei tullut, pulu jatkoi vivun painamista. Huomattavaa on, että palkinnon epäsäännöllisyys vahvisti käyttäytymistä voimakkaammin kuin sen täysi ennustettavuus. Ilmiötä on selitetty muun muassa sillä, että toiminnan jatkuva palkitseminen johtaa helpommin palkinnon arvon vähentymiseen. Lisäksi varman palkinnon puuttumisen huomaa nopeammin, jolloin toiminta lopetetaan, kun palkintoa ei enää saada. Sen sijaan epäsäännöllisesti saatu palkinto kannustaa jatkamaan toimintaa, koska seuraava palkinto voi seurata hetkenä minä hyvänsä.

Nykyään epäsäännöllistä palkitsemista hyödynnetään käyttäytymisen muovaamisessa ja toimijan sitouttamisessa lukuisissa eri käyttötarkoituksissa: Esimerkkejä näistä ovat rahapeliautomaatit, digipelisuunnittelu sekä verkkoyhteisöpalvelut ja muut sosiaalisen median palvelut. Dopamiinin määrä aivoissamme lisääntyy jo ennakkoidessamme mahdollisia palkintoja, kuten esimerkiksi mahdollisia tykkäyksiä jakamaamme sisältöön. Samalla kun valmistaudumme luvassa oleviin palkintoihin, emme kuitenkaan tiedä, milloin niitä on luvassa, minkä seurauksena päivityksiä on tarkistettava useasti. Epäsäännölliset palkinnot lisäävät näin toistojen määrää, mikä osaltaan vahvistaa käyttäytymismallia edelleen.



4.3. Someriippuvuuden suhde muihin internet- ja toiminnallisiin riippuvuuksiin

Internetin käytön ongelmallisuutta tarkastellaan suhteessa niihin toimintoihin, joiden mahdollistajana internet toimii⁸. Nämä toiminnot voivat liittyä esimerkiksi liialliseen raha- tai digipelaamiseen, aikuisviihdesivustojen käyttöön, verkko-ostosten tekemiseen tai – kuten tässä tapauksessa – sosiaalisen median käyttöön⁶⁷. Internet tarjoaa näille toimintoille toteutusalustan. Lisäksi niitä yhdistää se, että ongelmallinen käyttäytymismalli tai äärimmilleen vietynä riippuvuussuhde syntyy nimenomaisesti tiettyyn toimintaan. Näin ollen puhutaankin toiminnallisista riippuvuuksista (ks. Kuvio 2).

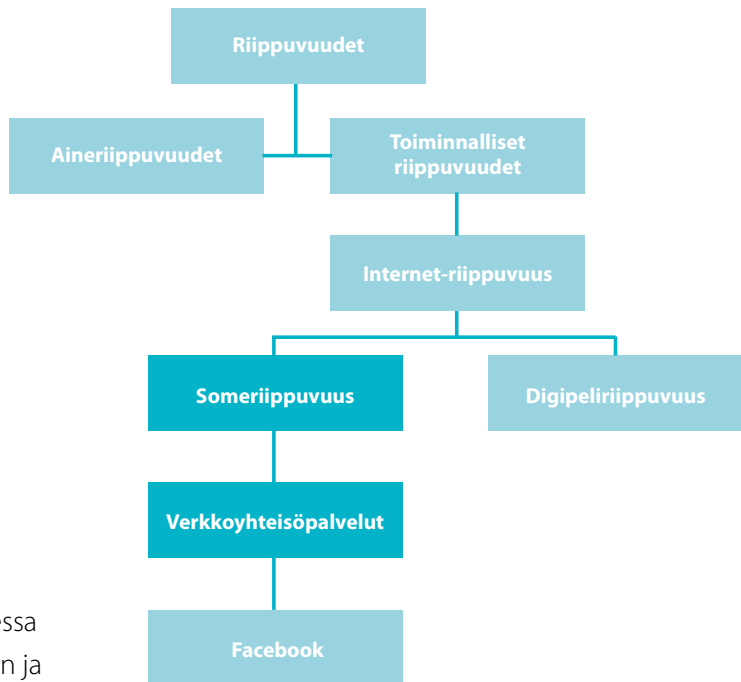
Toiminnalliset riippuvuudet eroavat aineriippuvuuksista siten, että psykoaktiivisen aineen (esim. alkoholi, nikotiini) sijaan riippuvuus kehittyy tietyn toiminnan tuottamaan mielihyvään. Toiminnallinen riippuvuus voidaan määritellä toistuvaksi toiminnaksi, joka aiheuttaa tekijälleen huomattavaa toimintakykyä heikentävää haittaa tai kärsimystä, ja jota tästä huolimatta pidetään yllä merkittävän ajanjakson ajan. Oleellisia ovat erityisesti käyttäytymismallin haitallisuus ja pitkittyneisyys.⁶⁸

Ensimmäinen virallisesti diagnosoitu toiminnallinen riippuvuus on rahapelejä koskeva pelihimo, joka lisättiin Amerikan psykiatriyhdistyksen (eng. *American Psychiatric Association, APA*) käsikirjan (eng. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*) diagnosoiluokituksen kolmanteen versioon jo 1980-luvun alussa ja Maailman terveysjärjestön (eng. *World Health Organization, WHO*) kansainvälisen tautiluokituksen (eng. *International Classification of Diseases, ICD*) kymmenenteen versioon vuonna 1994.

Toinen virallisen diagnosoiluokituksen saanut toiminnallinen riippuvuus on digipeliriippuvuus (eng. *gaming disorder*). Ongelmalliseen digipelaamiseen kohdentuva riippuvuus on sisällytetty WHO:n ICD-tautiluokituksen 11:een versioon¹⁹. Digipeliriippuvuutta luonnehtii kontrollin menetys suhteessa pelaamiseen, pelaamisen ensisijaisuus suhteessa muihin mielenkiinnon kohteisiin ja päivittäisiin aktiviteetteihin, sekä pelaamisen jatkaminen sen negatiivisista seurauksista huolimatta. Jotta diagnostiset kriteerit täyttyisivät, täytyy toiminnan olla riittävän vakavaa aiheuttaakseen merkittävää haittaa yksilölle, ja toiminnan on täytynyt

jatkua vähintään 12 kuukautta. Tietyissä tilanteissa diagnoosi voidaan kuitenkin ICD-tautiluokituksen mukaan asettaa, vaikka tämä vähimmäisaika ei olisi täyttynyt.¹⁹

Uusia digitaalisia tai teknologiaan liittyviä riippuvuuksia (eng. *technological addictions*) voidaan myös tarkastella toiminnallisten riippuvuuksien alatyypinä⁶⁹ (Kuvio 2). Digitaalisia riippuvuuksia, joiden olemassaoloa tukee vahvin tutkimusnäyttö, ovat digipeliriippuvuus ja someriippuvuus.⁷⁰

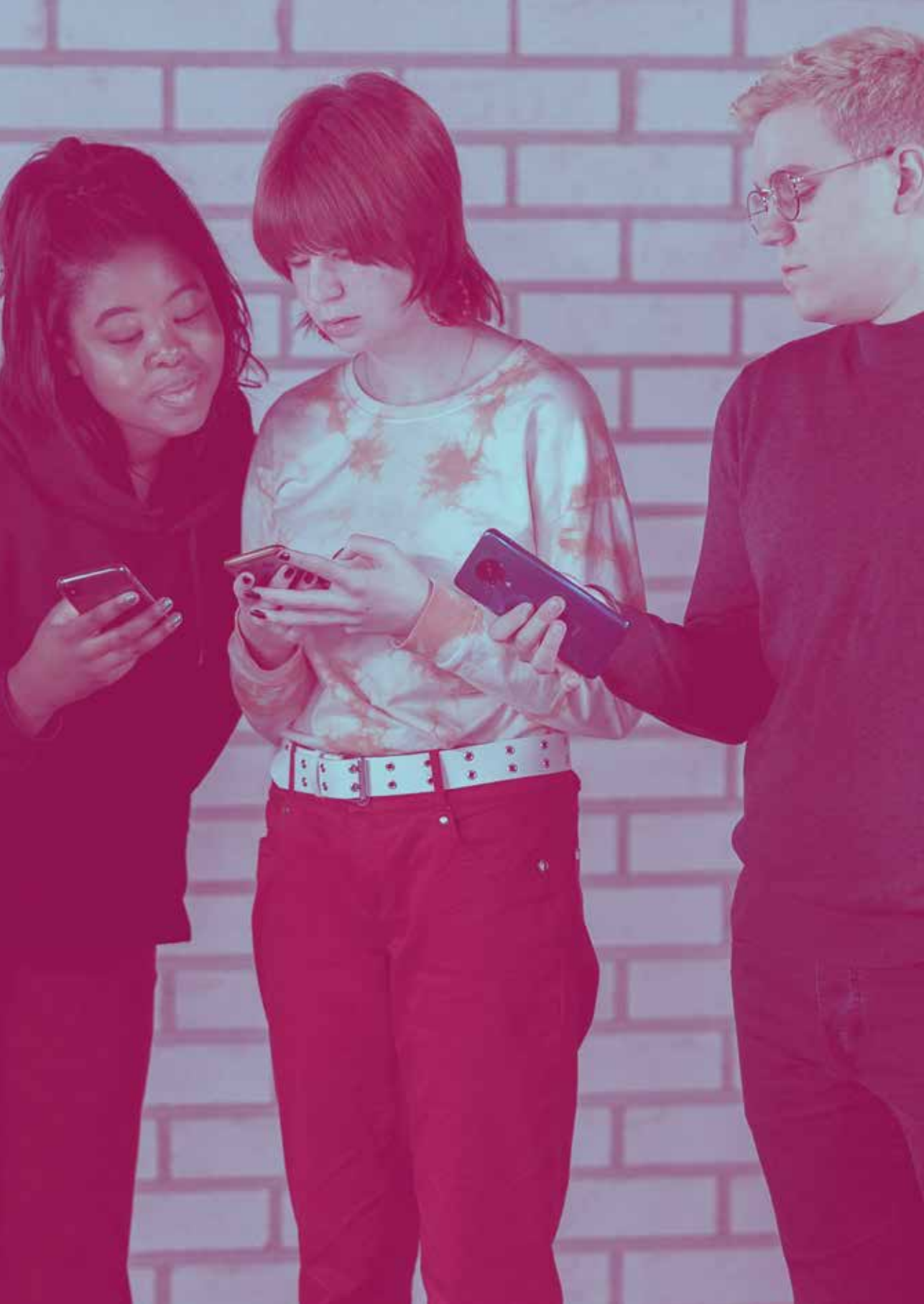


Kuvio 2.

Someriippuvuuden sijoittuminen suhteessa muihin riippuvuuksiin ja toiminnan kohteisiin.

Someriippuvuuden varhainen haittatutkimus on keskittynyt verkkoyhteisöpalveluihin ja etenkin Facebook-riippuvuuteen¹⁴. Lisäksi someriippuvuutta on tarkasteltu ainakin suhteessa videopalvelu Youtuben, mikroblogi Twitterin ja nettideittisovellus Tinderin käyttöön.²⁸ Myös suosioitaan jatkuvasti kasvattavat kuvienjakopalvelu Instagram^{28,29} sekä kuvaviestipalvelu Snapchat³⁰ ovat olleet viime vuosina tutkijoiden kiinnostuksen kohteina.

Tässä yhteydessä on syytä mainita sosiaalisen median käyttöön oleellisesti liittyvä älypuhelimien (eng. *smartphone*) käyttö. Älypuhelimet mahdollistavat käyttäjän kirjautumisen sosiaalisen median palveluihin milloin ja missä tahansa, mikä osaltaan toimii altistavana tekijänä riippuvuuden synnyssä⁷¹. Suomessa noin 98 % nuorista käyttää internetiä älypuhelimien kautta⁷². Näin ollen ei ole yllättävää, että älypuhelimien ja sosiaalisen median ongelmallinen



käyttö ovat yhteydessä toisiinsa. Internetin tavoin myös älypuhelin on väline riippuvuutta aiheuttavan toiminnan toteuttamiselle.⁴

Vaikka someriippuvuutta on digipeliriippuvuuden tavoin ehdotettu toiminnalliseksi riippuvuudeksi, ei se toistaiseksi ole mukana kansainvälisissä tautiluokituksissa^{17,19,73}. Tällä hetkellä ongelmallinen sosiaalisen median käyttö hakee vielä paikkaansa alan tutkimuskentällä, mikä näkyy esimerkiksi konsensuksen puuttumisena siitä, millä termeillä ilmiötä tulisi kuvata; siitä, mitkä ovat riippuvuuden diagnostiset kriteerit sekä siitä, millaisia menetelmiä, mittareita ja raja-arvoja ongelmallisen sosiaalisen median käytön arvioinnissa tulisi käyttää. Koska ilmiö on viime vuosina ollut tutkimusyhteisön kasvavan kiinnostuksen kohteena, täsmentyy tutkimustieto ja ymmärrys aiheesta jatkuvasti. Seuraavaksi käsittelemme someriippuvuudelle ehdotettuja diagnostisia kriteereitä.

4.4. Someriippuvuuden määritelmä ja kriteerit

Someriippuvuus voidaan määritellä tilaksi, jossa henkilö on liioitellun huolestunut siitä, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu; häntä ajaa pakonomainen tarve käyttää sosiaalista mediaa; ja hän uhraa käytölle niin paljon aikaa ja energiaa, että siitä aiheutuu haittaa muille arjen toiminnoille, opinnoille, työlle, ihmissuhteille tai psyykkiselle terveydelle ja hyvinvoinnille.⁷⁴

Kaikkiin riippuvuuksiin liittyy samankaltaisia piirteitä. Someriippuvuutta onkin hedelmällistä lähestyä näiden kaikille riippuvuuksille yhteisten komponenttien kautta, jotka Griffithsin (2005)⁷⁵ mukaan ovat: 1) korostuneisuus (eng. *salience*), 2) tunteiden säätely (eng. *mood modification*), 3) toleranssi (eng. *tolerance*), 4) vieroitusoireet (eng. *withdrawal symptoms*), 5) konfliktit (eng. *conflict*) ja 6) relapsi (eng. *relapse*). Nämä komponentit ovat yhdenmukaiset APA:n DSM-luokituksen riippuvuuksiin yleisesti sovellettavien diagnostisten kriteerien kanssa.

Ensimmäisellä komponentilla, eli korostuneisuudella, viitataan siihen, että tietystä toiminnasta tulee henkilölle kaikkein tärkein asia elämässä. Tämä asia alkaa dominoida vahvasti henkilön ajattelua, tunteita ja käytöstä.⁷⁵ Someriippuvuuden kohdalla yksilön ajatuksia ja

toimintaa voi alkaa hallita esimerkiksi pelko siitä, että hän jää jostain paitsi, ellei ole jatkuvasti läsnä ja tavoitettavissa sosiaalisessa mediassa (eng. *Fear of Missing Out, FOMO*). FOMO-ilmiötä käsitellään tarkemmin katsauksessa myöhemmin (ks. luku 6).

Toisella komponentilla, tunteiden säätelyllä, viitataan subjektiiviseen kokemukseen, joka syntyy tehtäessä riippuvuutta aiheuttavaa asiaa. Kyseessä voi olla esimerkiksi kokemus siitä, että kaikki sujuu kuin itsestään (”flow-tila”), rauhoittumisesta, eskapismista tai tunteiden turruttamisesta – tai vaikkapa eri tunnetilojen säätelystä samalla toiminnalla.⁷⁵ Sosiaalinen media voi tilanteesta riippuen sekä piristää että rauhoittaa.

Kolmannella komponentilla, toleranssin kasvulla, tarkoitetaan prosessia, jossa saman tunnetilan saavuttamiseksi tarvitaan aiempaa suurempi määrä aktiviteetteja, jotka ylläpitävät riippuvuutta⁷⁵. Tämä saattaa tulla näkyviin esimerkiksi siten, että sosiaalisesta mediasta riippuvainen tarvitsee julkaisuilleen yhä suuremman yleisön tai yhä enemmän tykkääjiä saavuttaakseen hyvän olon tunteen.

Neljännän komponentin muodostavat vieroitusoireet, jotka ilmenevät toiminnan estyessä tyypillisesti epämiellyttävänä tunnekokemuksina tai fyysisinä oireina⁷⁵. Henkilö, joka on riippuvainen sosiaalisesta mediasta voi kokea esimerkiksi ärtymystä joutuessaan luopumaan älypuhelimestaan sovelluksineen.

Viidennellä komponentilla, konfliktilla, viitataan joko ihmisten välisiin tai mielen sisäisiin ristiriitoihin. Se, että yksilö jatkuvasti valitsee välittömän mielihyvän pitkän tähtäimen tavoitteiden kustannuksella voi johtaa sekä sisäisiin (esim. subjektiivinen kokemus kontrollin menettämisestä) että ulkoisiin ristiriitoihin (esim. kompromissit ihmissuhteissa ja niistä seuraavat riidat).⁷⁵ Ristiriitaisia tunteita voi aiheuttaa sosiaalisen median käytön jatkaminen tilanteessa, jossa tiedostaa itse, ettei toiminta ole enää omassa hallinnassa. Saattaa olla yksinkertaisesti epämiellyttävää kokea, että haluaisi lopettaa tai vähentää sosiaalisen median käyttöä, mutta ei koe siihen pystyvänsä.

Kuudes ja viimeinen komponenteista on relapsi, tai repsahdus. Relapsilla tarkoitetaan taipumusta turvautua samoihin vanhoihin käyttäytymismalleihin vuosienkin jälkeen, minkä seurauksena epätoivotussa lähtötilanteessa saatetaan olla hyvinkin nopeasti uudestaan.⁷⁵ Sosiaalisesta mediasta riippuvainen henkilö voi esimerkiksi onnistua rajoittamaan sosiaalisen median käyttöönsä väliaikaisesti, mutta ajautua sitten uudestaan kuluttamaan eri sovelluksissa niin paljon aikaa, että siitä on hänelle haittaa.

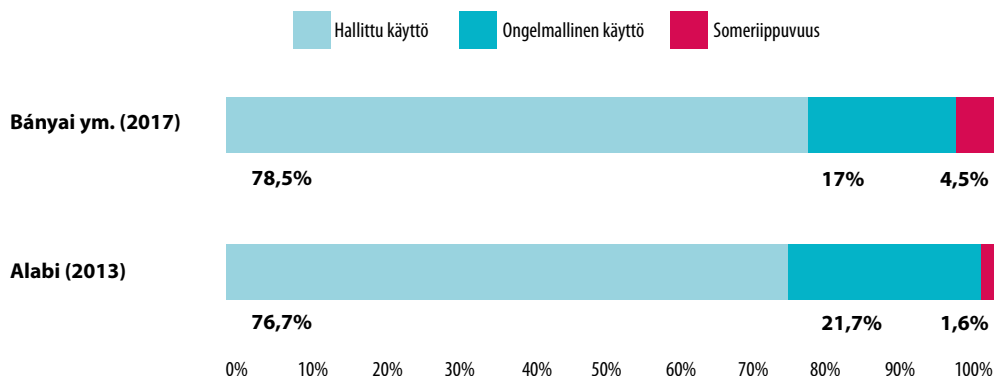
4.5. Someriippuvuuden esiintyvyys

Hussain ja Griffiths (2018)³ nostavat katsauksessaan esiin neljä tutkimusta, joissa tarkastellaan ongelmallista sosiaalisen median käyttöä. Näiden perusteella arvio someriippuvuuden esiintyvyydestä asettuu välille 2–12 %. Ensimmäinen, matailin arvio, perustuu nigerialaiseen tutkimukseen, joka koski Facebook-riippuvuutta⁷⁶. Kyseisessä tutkimuksessa Facebook-riippuvuutta arvioitiin esiintyvän 1,6 % sosiaalisen median käyttäjistä. Lisäksi 21,7 %:lla käyttäjistä katsottiin olevan lisääntynyt riski someriippuvuuden kehittymiseen. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista (76,7 %) riski riippuvuuteen oli kuitenkin vähäinen.⁷⁶

Toisessa, laajassa unkarilaisessa väestötutkimuksessa (N = 5961) sosiaalista mediaa käyttävistä nuorista 4,5 % täytti someriippuvuuden kriteerit (vrt. Bergen Social Media Addiction Scale; luku 8)⁴⁶. Tämä ryhmä nimettiin ”korkean riskin ryhmäksi”. Lisäksi ”matalan riskin ryhmään” lukeutui noin 17 % sosiaalisen median käyttäjistä. Kyseisen tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sen kansallisesti edustavaa otosta. Koska vastaajien keskimääräinen ikä oli 17 vuotta, eivät tulokset toisaalta ole täysin yleistettävissä aikuisväestöön. Iän ja someriippuvuuden välistä yhteyttä eritellään tarkemmin myöhemmin (ks. luku 6). Kuviossa 3 on esitetty kahden edellä mainitun tutkimuksen^{46,76} tulokset, jotka tutkimusten ajallisuudesta välimatkasta huolimatta antavat hyvin samansuuntaisen kuvan ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyydestä.

Kolmas Hussainin ja Griffithsin esiin nostamista esiintyvyyksiluvuista (8,6 %) on peräisin perulaisesta tutkimuksesta, jossa selvitettiin Facebook-riippuvuuden ja unen laadun välistä yhteyttä⁷⁷. Neljäs esiintyvyyksiluku (12 %) saatiin kiinalaisia opiskelijoita koskeneesta tutkimuksessa, jossa selvitettiin muun muassa osallistujien älypuhelimien käytön, impulsiivisuuden ja riippuvuustaipumuksen välistä yhteyttä⁷¹. Osallistujien keskimääräinen ikä oli 27 vuotta, mikä edustaa jo paremmin sosiaalista mediaa käyttävää aikuisväestöä. vrt. ⁴⁶

Muita esimerkkejä ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyyttä kartoittaneista tutkimuksista edustavat belgialainen väestötutkimus (N = 1000), jossa pakonomaista sosiaalisen median käyttöä esiintyi noin 3 %:lla aikuisväestöstä⁷⁸, sekä Australiaan sijoittunut tutkimus (N = 511), johon osallistuneista henkilöistä 4,9 % täytti someriippuvuuden kriteerit⁷⁹.



Kuvio 3. Sosiaalisen median hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja someriippuvuuden esiintyvyys. Kuviossa termi ”hallittu käyttö” vastaa tutkimuksissa käytettyjä nimityksiä ”ei riskiä / vähäinen riski”; ”ongelmallinen käyttö” vastaa nimityksiä ”matala / kohtuullinen riski”; ja termi ”someriippuvuus” vastaa nimityksiä ”korkea riski / suuressa riskissä”.

Kuten esiintyvyyssarvioiden suuri vaihteluväli osoittaa, on ongelmallisen sosiaalisen median käytön laajuus ilmiönä vasta hahmottumassa. Someriippuvuuden yleisyyden arviointia vaikeuttavina seikkoina on nostettu esiin muun muassa erot aihetta käsitelleiden tutkimusten otannassa ja menetelmissä sekä tutkimusten tulosten tulkintaan liittyvät haasteet. Konkreettisia esimerkkejä näistä ovat pienet ja epäedustavat opiskelijaotokset, useat erilaiset ilmiön kartoittamiseen kehitetyt mittarit sekä yhteisesti sovittujen riippuvuuden kriteerien ja niiden raja-arvojen puute.¹⁴

Yksi syy esiintyvyyssluvuissa ilmenevään vaihteluun saattaa liittyä kulttuurien välisiin ja maanosakohtaisiin eroihin sosiaalisen median käyttöasteessa. Esimerkiksi Länsi-Afrikassa vain 12 % väestöstä on aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä, kun taas Itä-Euroopassa vastaava osuus on jo 40 %.^{76,46} Etelä-Amerikassa aktiivisten käyttäjien osuus on tätäkin suurempi (61 %) ja Itä-Aasiassa käyttäjiä on jopa 70 % väestöstä.^{80,77,71}

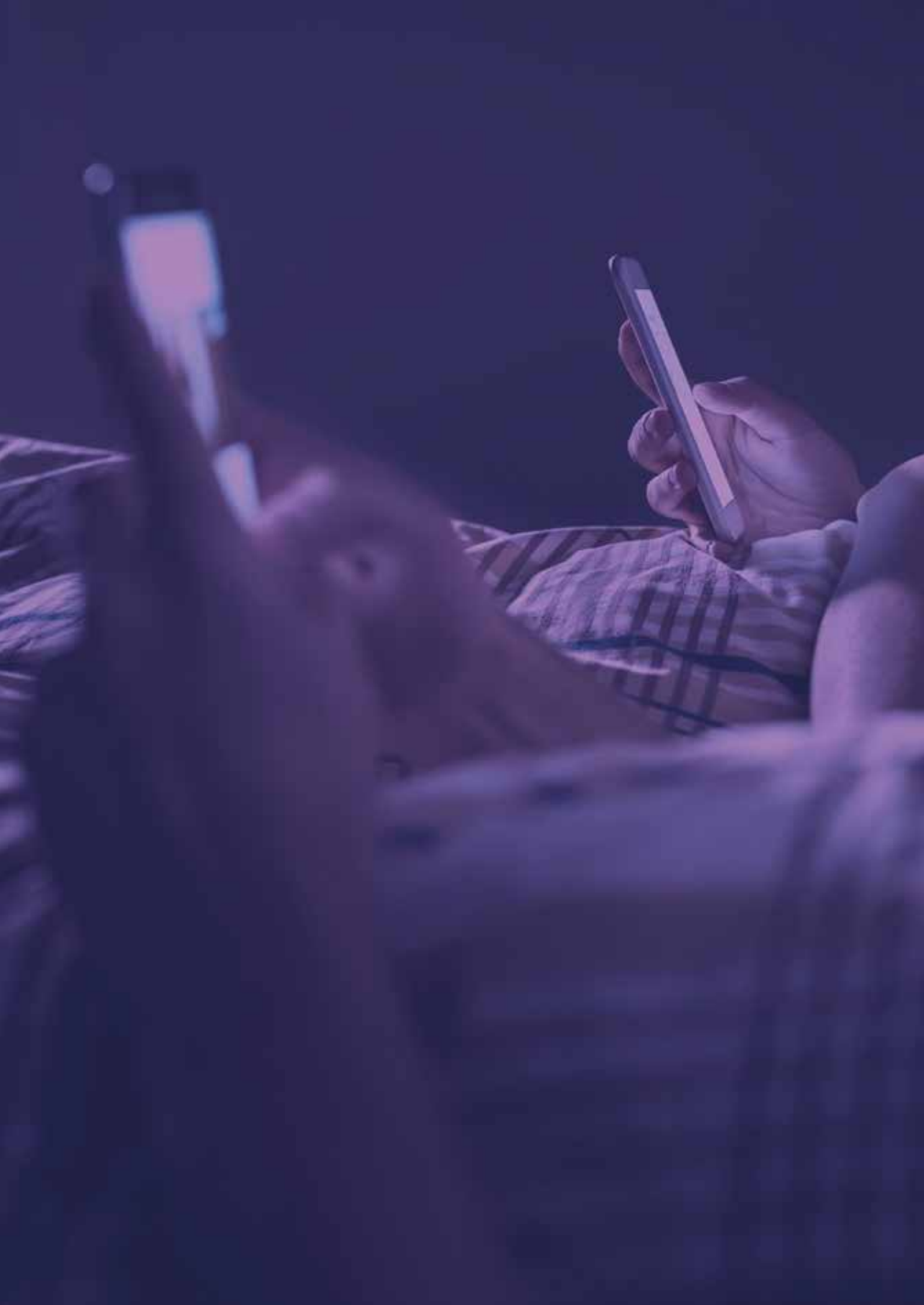
Edellä kuvatun perusteella voidaan olettaa, että myös suomalaisista sosiaalisen median käyttäjistä 2–5 % olisi riippuvaisia sosiaalisen median käytöstä. Vuoden 2019 lopussa 16–89-vuotiaita suomalaisia oli yhteensä 4 539 640.⁸¹ Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttöä koskevien tilastojen¹ mukaan tästä väestönosasta yhteensä 61 % seuraa verkkoyhteisöpalveluita², jotka sosiaalisen median palveluista tyypillisimmin on yhdistetty someriippuvuuteen. Näin laskettuna 16–89-vuotiaita verkkoyhteisöpalveluita käyttäviä suomalaisia on yhteensä 2 769 180. Vastaavat luvut 16–34-vuotiaiden ikäryhmässä ovat 90 % ja 1 130 936 henkeä.

Jos edelleen oletetaan, että someriippuvuutta esiintyy noin 2–5 %:lla verkkoyhteisöpalvelujen käyttäjistä (Kuvio 3), 16–89-vuotiaista suomalaisista tähän joukkoon kuuluisi yhteensä 55 384–138 459 henkeä. 16–34-vuotiaiden osalta someriippuvuus koskisi 22 619–56 547 suomalaista (Taulukko 2). ●

Taulukko 2. Someriippuvuus Suomessa. Arvio (pyöristetty) kriteerit täyttävien suomalaisten määrästä koko aikuisväestössä (16–89-vuotiaat) sekä nuorten aikuistenjoukossa (16–34-vuotiaat).

Ikäotos	Riippuvuuden kriteerit täyttävien määrä	
	2 % (min)	5 % (max)
16–89-vuotiaat	55 000	138 000
16–34-vuotiaat	23 000	57 000

² Palveluiden käytön useutta ei ole erikseen huomioitu.



5. Someriippuvuuteen kytkeytyviä haittoja

Sosiaalisen median käytöllä on useille elämän eri osa-alueille ulottuvia vaikutuksia hyvinvointiin. Erityisesti runsas tai riippuvuuspiirteinen sosiaalisen median käyttö on tutkimuksissa yhdistetty heikompaan psykososiaaliseen hyvinvointiin ja fyysisen terveyden haittoihin. Tässä luvussa sosiaalisen median käytön haittavaikutuksia tarkastellaan eri tieteenalaja edustavan ja niitä yhdistävän tutkimuskirjallisuuden perusteella.

5.1 Samanaikaissairastavuus

Riippuvuuksiin liittyy huomattavaa samanaikaissairastavuutta eli komorbiditeettia⁴⁹. Someriippuvuus on tutkimuskirjallisuudessa yhdistetty aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (eng. *Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD*)⁸⁴ sekä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen^{9,10}, ahdistukseen¹¹⁻¹² ja pakko-oireiseen häiriöön¹¹. Riippuvuudet itsessään ovat toinen toistensa riskitekijöitä; yhden riippuvuuden synty herkistää yksilön samalla muille riippuvuuksille aivojen palkitsemisjärjestelmässä tapahtuvien neurobiologisten muutosten vuoksi^{49,61}.

5.1.1 Masennus ja ahdistus

Yksi keskeisimmistä someriippuvuuteen kytkeytyvistä mielenterveyden häiriöistä on masennus. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja masennuksen välinen yhteys on osoitettu laajasti eri puolilla maailmaa tehdyissä tutkimuksissa^{10,85,86}. Masennuksen ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteys voi olla myös epäsuora. Masentunut henkilö voi esimerkiksi käyttää sosiaalista mediaa stressin lievittämiseen ja sosiaalisen tuen saamiseen, mikä osaltaan saattaa myös lisätä riskiä liialliselle käytölle⁸⁷.

Sosiaalipsykologian klassikoihin lukeutuva Festinger (1954)⁸⁹ kuvaa sosiaalisen vertailun teoriassaan sitä, kuinka ihmisillä on taipumus arvioida omia mielipiteitään ja kykyjään vertailemalla niitä muiden ihmisten vastaaviin. Vertailutaipumuksen merkitystä sosiaalisen median kontekstissa on selvitetty esimerkiksi kahdessa verkkoyhteisöpalvelu Facebookin käyttöä koskeneessa tutkimuksessa. Tutkimusten tulokset osoittivat, että vietettyään paljon aikaa Facebookissa osallistujat kokivat masentuneisuutta, koska he olivat vertailleet itseään muihin ihmisiin.⁹⁰

Myös sosiaalisen vertailun suunta on kiinnostanut alan tutkijoita. Eräässä tutkimuksessa kartoitettiin vastaajien psyykkistä hyvinvointia sekä sitä, miten he vertasivat itseään toisiin ihmisiin Facebookissa, Twitterissä, Instagramissa tai Snapchatissa; Keskittyikö vertailu enemmän niihin ihmisiin, joilla meni paremmin kuin itsellä (ylöspäin suuntautuva vertailu), vai niihin ihmisiin, joilla meni itseä huonommin (alaspäin suuntautuva vertailu). Tulokset osoittivat, että taipumus vertailla itseään muihin sosiaalisessa mediassa oli yhteydessä vastaajan masennusoireisiin, ja että masennusoireita ilmeni erityisesti henkilöillä, joilla oli taipumusta ylöspäin suuntautuvaan vertailuun.⁹¹

Se, mitä henkilö sosiaalisessa mediassa tekee ja kokee ja miten hän kokemaansa suhtautuu, vaikuttaa olevan hyvinvoinnin kannalta erityisen merkityksellistä. Negatiivissävytteinen toiminta, kuten itsensä vertailu muihin, on yhteydessä suurempaan määrään masennusoireita^{90,91}. Positiivissävytteinen toiminta, kuten vuorovaikutus muiden kanssa, on puolestaan yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin⁹¹. Koettu hyvinvointi voi heikentyä esimerkiksi silloin, kun yksiö vertaa omaa elämäänsä siihen idealisoituun elämään, jota muut ihmiset sosiaalisen median päivitysten perusteella viettävät⁴⁸.

Toinen keskeinen masennusoireiden ja someriippuvuuden yhteyttä selittävä tekijä saattaa olla huonosti nukkuminen. Tämä havaittiin pitkittäistutkimuksessa (N = 874), jossa selvisi, että nuoret, jotka käyttivät sosiaalista mediaa ongelmallisesti, olivat kolmen vuoden tarkasteluajanjaksolla keskimäärin masentuneempia kuin ne nuoret, joilla käyttö ei ollut ongelmallista. Tästä yhteydestä yli puolet (53 %) selittyi unen laadun häiriintymisellä.⁹²

Pahimmillaan ongelmallinen suhde sosiaaliseen mediaan tai internetiin voi liittyä kohonneeseen itsemurhariskiin. Tätä tarkasteltiin systemaattisessa tutkimuskatsauksessa, joka kattoi yhdeksän laajaan otokseen perustuvaa tutkimusta (N = 346 400)⁹³. Seitsemässä katsauksen tutkimuksista internetin hyvin runsaalla käytöllä (eng. *heavy use*) oli yhteys vastaajien aja-

Someriippuvuuteen on yhdistetty myös ahdistusoireet.

tuksiin itsensä vahingoittamisesta. Yksi tutkimuksista (N = 753) koski suoraan sosiaalisen median käyttöä. Tässä tutkimuksessa osallistujat raportoivat keskimääräistä enemmän mielenterveyden haasteita ja kokivat todennäköisemmin olevansa tarvitsemiensa mielenterveyspalveluiden ulkopuolella.⁹³

Someriippuvuuden yhteys masennukseen on osoitettu lisäksi yliopisto-opiskelijoita (N = 374) koskeneessa tutkimuksessa⁹⁴. Korkeat masennuspisteet olivat tässä tutkimuksessa yhteydessä itsetuhoisiin ajatuksiin. Kiinnostava havainto tutkimuksen löydöksissä oli se, että silloin kun henkilö kärsi masennuksesta, saattoi someriippuvuus – kaikkine haittoineen – kuitenkin suojata häntä itsetuhoisilta ajatuksilta. Tulosta saattaa tutkijoiden mukaan selittää esimerkiksi sosiaalisen median tarjoama väylä eskapismille eli todellisuuspaaolle.⁹⁴

Someriippuvuuteen on yhdistetty myös ahdistusoireet¹¹⁻¹². Esimerkiksi laajassa, pääosin aikuisväestöä (16–88-vuotta) koskeneessa kyselytutkimuksessa (N = 23 532) havaittiin, että mitä enemmän henkilöllä oli ahdistusoireita, sitä todennäköisemmin hänellä oli myös sosiaalisen median käyttöön liittyviä riippuvuusoireita¹². Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös toisessa tutkimuksessa (N = 563), jossa selvitettiin sosiaalisen median käytön yhteyttä ahdistuneisuuteen nuorilla aikuisilla (18–22-v.)⁹⁵. Tutkimuksessa selvisi, että sosiaalisessa mediassa käytetty aika oli yhteydessä sekä vastaajien ahdistusoireiden ilmenemiseen että niiden vakavuuteen: Ahdistusoireet lisääntyivät sitä mukaa kun sosiaalisessa mediassa käytetty aika lisääntyi.⁹⁵

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja ahdistuksen välisten syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen vaatii lisää tutkimusta tulevina vuosina. Se, missä määrin ahdistusoireet voivat olla seurausta itse sosiaalisen median käytön aiheuttamasta kuormituksesta, ja missä määrin ahdistusoireista kärsivät hakeutuvat keskimääräistä herkemmin sosiaalisen median ääreen, on keskeinen ja tieteellistä selvennystä vaativa kysymys.⁹⁵

Laatikko 3.

Syy-seuraus-suhteiden monimutkaisuus

Vaikka someriippuvuus ilmiönä on yhdistetty moniin mielenterveyden häiriöihin, ei samanaikaishäiriöiden syy-seuraussuhteista ole juuri lainkaan tutkimusta. Näin ollen on usein hankalaa sanoa, missä määrin esimerkiksi masennus- tai ahdistusoireet selittävät ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja missä määrin sosiaalisen median käyttö puolestaan voi vahvistaa masennus- ja ahdistusoireita. Asiaa on tutkittu laajasti ainoastaan yhdessä pitkittäistutkimuksessa, joka käsitteli someriippuvuuden ja unen laadun välistä yhteyttä.⁸⁵

Masennusoireiden ja sosiaalisen median käytön yhteyttä lyhyemmällä aikajatkumolla on tarkasteltu kokeellisessa tutkimuksessa (N = 143)⁹⁶. Tutkimuksessa selvitettiin kolmeen suosittuun sosiaalisen median palveluun (Facebook, Instagram ja Snapchat) käytetyn ajan vähentämisen vaikutusta käyttäjien masennusoireisiin.⁹⁶

Käyttöajan rajaaminen 30 minuuttiin päivässä vähensi merkittävästi osallistujien masennusoireita. Erityisen suuri merkitys sosiaalisen median käytön rajoittamisella oli niiden osallistujien kohdalla, jotka lähtötilanteessa olivat kaikkein masentuneimpia. Näiden osallistujien pistemäärä BDI-masennuskyselyssä laski neljän viikon aikana keskiarvosta 23 ("keskivaikea masennus") keskiarvoon 14,5 ("lievä masennus")³. Myös osallistujien ahdistuneisuus ja paitsi jäämisen pelkoon (eng. *fear of missing out*, FOMO) liittyvät ajatukset vähenivät tutkimusjakson aikana selvästi. Tämä koski koeryhmän lisäksi pienissä määrin myös kontrolliryhmään kuuluneita, mikä saattaa kertoa siitä, että jo pelkällä oman sosiaalisen median käytön tarkkailulla tai käytöstä tietoiseksi tulemisella voi olla positiivinen vaikutus mielenterveyteen.⁹⁶

3 BDI, Beck Depression Inventory. Pelkän pistemäärän pohjalta ei voida tehdä kliinistä masennusdiagnoosia. Ks. tarkemmin Käypä hoito -suositus: <https://www.kaypahoito.fi/pgr00029>

5.1.2 Pakko-oireinen häiriö ja ADHD

Yhteys ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja pakko-oireisen häiriön⁴ välillä osoitettiin tutkimuksessa (N = 23 533), jossa selvitettiin someriippuvuuden samanaikaissairastavuutta¹¹. Kuten tutkijat nostavat esiin, on löydös linjassa myös aiempien tutkimusten kanssa, joissa pakko-oireinen häiriö on yhdistetty esimerkiksi aineriippuvuuksiin sekä liialliseen teknologian käyttöön.¹¹

Samanaikaissairastavuutta selvittäneessä tutkimuksessa löydettiin yhteys myös someriippuvuuden ja ADHD:n⁵ välillä¹¹. Vastaava löydös on tehty lisäksi toisessa, verkkoyhteisöpalvelu Facebookin käyttöä koskeneessa tutkimuksessa⁸⁴. Kyseisessä tutkimuksessa myös havaittiin, että ADHD-diagnoosin saaneet nuoret käyttivät Facebookia ikäverrokkeja enemmän, ja että heidän käyttömotiivinsa liittyivät muita nuoria useammin statuksen päivittämiseen, eskapismiin eli todellisuuspakoon sekä videoiden ja valokuvien jakamiseen. Vastaavasti he hyödynsivät verkkoyhteisöpalvelua muita nuoria harvemmin opiskelussa ja tiedon etsimisessä.⁸⁴

4 Pakko-oireinen häiriö (eng. *Obsessive Compulsive Disorder, OCD*) on häiriö, jossa henkilö kärsii toistuvista mieleensä tulevista ei-toivotuista ja ahdistusta aiheuttavista ajatuksista (obsessiot), joita hän pyrkii välttämään tai kompensoimaan toisilla ajatuksilla tai pakonomaisilla teoilla (kompulsiot). Pakko-ajatuksia ja niiden kontrollointiyritykset pakkotoimintoja suorittamalla liittyvät tyypillisesti esimerkiksi kontaminaatiopelkoihin (eli pelkoon tautien tarttumisesta) sekä epäilyyn mahdollisista vahingossa tehdyistä teoista (esim. pelko, että on jättänyt oven lukitsematta tai uunin sammuttamatta). Näitä ajatuksia pyritään neutralisoimaan esimerkiksi käsiin pesulla tai tarkistamalla yhä uudestaan ja uudestaan, että ovi meni kiinni, tai että hella ei ole päällä.⁸²

5 ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (eng. *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*) liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen. Häiriö ilmenee sellaisena tarkkaamattomuutena, yliaktiivisuutena tai impulsiivisuutena, joka on häiriöstä kärsivän ikään ja kehitystasoon nähden liiallista. Häiriön painopisteessä on yksilöllistä vaihtelua. Samantapaisia oireita voi olla myös henkilöillä, joilla ei ole varsinaista ADHD:ta, sillä aktiivisuuteen ja tarkkaavuuteen vaikuttavat lisäksi monet muutkin syyt.⁸³

5.2 Psykososiaalinen hyvinvointi

5.2.1 Itsetunto

Heikon itsetunnon yhteys someriippuvuuteen on osoitettu ainakin kahdessa tutkimuksessa, joissa tarkasteltiin ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja koetun hyvinvoinnin välistä yhteyttä sekä itsetuntoa näitä välittävänä tekijänä^{97,98}. Ensimmäisessä tutkimuksessa someriippuvuus oli yhteydessä heikkoon itsetuntoon, mikä puolestaan ennusti suurempia koetuja mielenterveyden haasteita⁹⁷. Toisessa tutkimuksessa someriippuvuus ja heikko itsetunto vastaavasti ennustivat matalampaa elämäntyytyväisyyttä⁹⁸.

On ehdotettu, että someriippuvuuden kehittymisen kasvualustana voisi toimia voimakas tarve esittää itsensä parhaassa mahdollisessa valossa⁹⁹. Näin saattaa olla erityisesti poikien ja miesten kohdalla. Tämä selvisi tutkimuksessa, jossa taustoitettiin nuorten (13–21-v.) sosiaalisen median käyttöä sekä selvitettiin niitä uskomuksia ja odotuksia, joita he liittivät selfieihin eli itse itsestä otettujen valovien jakamiseen sosiaalisessa mediassa. Tulokset osoittivat, että erityisesti pojat ja miehet uskoivat sosiaalisen median mahdollisuuksiin itsetuntonsa vahvistamisessa ja näkivät onnistuneet selfiet välineinä tähän. Tukeutuminen sosiaaliseen mediaan minäkuvan rakentamisessa puolestaan selitti merkittävästi ongelmallista somen käyttöä. Tytöt ja naiset kokivat poikia ja miehiä enemmän ulkonäköpaineita, mutta nämä eivät heijastuneet heidän somekäyttytymiseensä.⁹⁹

5.2.2 Yksinäisyys ja ongelmat ihmissuhteissa

Sosiaalinen media tarjoaa yksilölle mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, viestiä ja olla vuorovaikutuksessa. Toisaalta sen käyttö voi myös erkaannuttaa muista ihmisistä ja lisätä yksinäisyyttä^{31, ks. myös 78}. Syitä tälle ilmiölle on eritelty esimerkiksi Rothen (2018)⁴⁸. Ensinnäkin, yksinäisyyden kokemus saattaa lisätä sosiaalisen median käyttöä, sillä sosiaalinen media tarjoaa kanavan tuen saamiselle ja voi siten toimia selviytymiskeinona yksilölle. Toiseksi, sosiaalisen median runsas käyttö itsessään voi synnyttää yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden kokemuksia. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun henkilö toivoisi kuuluvansa verkossa tiettyihin yhteisöihin, joihin hän ei kuitenkaan kuulu. Kolmanneksi, sosiaalisen median

rundas käyttö vähentää myös konkreettisesti sitä aikaa, joka ihmisillä ylipäätään on käytettävissään muihin aktiviteetteihin, mikä voi näkyä esimerkiksi kasvokkaisten sosiaalisten kontaktien vähenemisenä.⁴⁸

Erityisesti riippuvuuspiirteisen sosiaalisen median käytön on osoitettu aiheuttavan haittaa verkon ulkopuolisille ihmissuhteille¹⁴. Esimerkiksi Facebook-riippuvuuden on osoitettu olevan yhteydessä vähäisempään tyytyväisyyteen parisuhteessa⁶⁹. Tutkimuksen osallistujista ne, joilla oli eniten riippuvuustyyppisiä oireita, myös raportoivat kokevansa keskimääräistä enemmän mustasukkaisuutta ja syyllistyvänsä useammin kumppaninsa valvontaan.⁶⁹

Yksi sosiaalisen median käyttöön yhdistetty kielteinen ilmiö on fubbaus (eng. *phubbing*), jolla tarkoitetaan oman älypuhelimien jatkuvaa pälyilyä tai käyttöä kasvokkaisissa vuorovaikutustilanteissa¹⁰⁰. Eräässä tutkimuksessa (N = 2663) kartoitettiin sitä, millaisessa yhteydessä FOMO eli paitsi jäämisen pelko oli ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön ja fubbaukseen nuorten (13–16-v.) keskuudessa. Tutkimuksessa havaittiin, että mitä enemmän nuori koki paitsi jäämisen pelkoa, sitä varmemmin hän käytti sosiaalista mediaa ongelmallisesti ja sitä todennäköisemmin hän syylistyi fubbaukseen kasvokkaisissa vuorovaikutustilanteissa.¹⁰¹

Kun fubbaus-ilmiön taustatekijöitä on selvitetty, on se yhdistetty sekä someriippuvuuteen että moniin sen lähi-ilmiöihin, kuten internet-riippuvuuteen, digipeliriippuvuuteen ja älypuhelinriippuvuuteen. Tässä yhteydessä on myös selvinnyt, että naisilla ilmiö liittyy ensisijaisesti ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön, kun taas miehillä ilmiö liittyy voimakkaammin yleiseen internetin käyttöön ja digipelaamiseen.¹⁰⁰

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvan vuorovaikutuksen laadun tarkastelu on tärkeää, sillä erityyppisillä ihmissuhteilla vaikuttaa olevan erilainen yhteys hyvinvointiin. Tämä selvisi tutkimuksessa, jossa kartoitettiin sitä, miten vuorovaikutussuhteiden tyyppi sosiaalisessa mediassa heijastuu osallistujien kokonaishyvinvointiin¹⁰². Sosiaalisessa mediassa kontaktit voivat, hieman yksinkertaistaen, perustua joko vastavuoroiseen tai yksisuuntaiseen kommunikointiin. Vastavuoroisia kontakteja luonnehtii se, että molemmat henkilöt tuntevat tai ainakin tietävät toisensa ja viestivät näin ollen toinen toisilleen. Sosiaalisessa mediassa kuitenkin myös yksisuuntaiset kontaktit ovat tavallisia. Esimerkiksi omaan tuttavapiiriin kuulumattomien julkisuuden henkilöiden seuraaminen voidaan lukea tähän kategoriaan. Tutkimuksessa yksinäisyyden kokemukset olivat tavanomaisempia niillä osallistujilla, joiden kontakteissa

painottuivat yksisuuntaiset vuorovaikutussuhteet. Tulosten perusteella tutkijat toteavatkin, että ihmissuhteet sosiaalisessa mediassa voidaan nähdä lähtökohtaisesti hyödyllisinä yksilön mielenterveyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen kannalta niin kauan kuin ne perustuvat vastavuoroisuuteen. Toisaalta kontaktien suuri määrä sosiaalisessa mediassa lisäsi tutkimuksessa riskiä someriippuvuuden kehittymiseen, olivatpa ne sitten tyypiltään yksisuuntaisia tai vuorovaikutteisia.¹⁰²

5.3 Uni ja fyysinen terveys

Someriippuvuus on yhdistetty univaikeuksiin ja heikkoon unenlaatuun¹⁴ sekä riittämättömään yöunen määrään¹⁰³. Uniongelmat puolestaan vaikuttavat usein kielteisesti muuhun terveyteen ja hyvinvointiin^{86,104}.

Fyysisen aktiivisuuden ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteyttä koskevat tutkimustulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia. Facebook-riippuvuus on yhdistetty vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tutkimuksessa (N = 300), jossa fyysinen aktiivisuus määriteltiin päivittäin harrastettavan, kohtalaisesti kuormittavan liikunnan määrällä¹⁰³. Kaikissa tapauksissa yhteyttä sosiaalisen median käytön ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei kuitenkaan ole pystytty todentamaan. Eräässä tutkimuksessa (N = 21 053) vähäinen fyysinen aktiivisuus (eng. *physical activity*) ei ollut yhteydessä someriippuvuuteen, joskin someriippuvuus oli yhteydessä liikkumattomaan elintapaan (eng. *sedentary behavior*). Kyseisessä tutkimuksessa someriippuvuus oli yhteydessä myös esimerkiksi huonompaan yleiseen terveydentilaan, aamiaisen väliin jättämiseen sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön.⁴⁷

Runsas sosiaalisen median käyttö lisää todennäköisesti myös niska-, hartia- ja selkävaivoja, sillä kannettavien laitteiden, kuten älypuhelimien, käytön yhteys muskuloskeletaalsiin oireisiin on osoitettu selvästi^{105–107}. Erityisesti viestien lähettämiseen liittyvän kaularangan huonon asennon, ”someniskan”, on ehdotettu pitkittyessään johtavan kipuun ja muuhun oireiluun¹⁰⁷, joskin myös toisenlaisia näkemyksiä on esitetty¹⁰⁸. Älypuhelimien runsas käyttö voi aiheuttaa kipuja myös käsivarsissa, ranteissa ja sormissa^{105,107}. Nuoria aikuisia (20–24-v.) koskeneessa pitkittäistutkimuksessa (N = 7092) osoitettiin, että intensiivinen viestien lähettäminen ja vastaanottaminen älypuhelimella oli yhteydessä niska- ja hartiakipuihin sekä käsien tai sormien puutumiseen tai kihelmöintiin¹⁰⁵. Osallistujat, jotka olivat tutkimuksen

aloitusajankohtana oireettomia ja kertoivat lähettävänsä yli 11 tekstiviestiä päivässä, raportoivat vuoden kuluttua järjestetyssä seurannassa käsien tai sormien ajoittaisesta puutumisesta.¹⁰⁵

Vaikka suositeltavaa tuntimääristä ylärajaa kannettavien älylaitteiden käytölle ei ole toiseksi pystytty osoittamaan, vaikuttaa vahvasti siltä, että käyttöajan kasvaessa muskuloskeletaaliset oireet lisääntyvät ja muuttuvat vakavammiksi^{106,107}. Fyysisten oireiden voidaan olettaa korostuvan myös ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävien kohdalla.

5.4 Opiskelu- ja työelämässä suoriutuminen

Someriippuvuuden yhteys heikompiin kouluarvosanoihin on osoitettu esimerkiksi eräässä yliopisto-opiskelijoita (N = 360) koskeneessa tutkimuksessa¹⁰⁹. Tutkimuksessa havaittiin, että mitä korkeammat pisteet opiskelija sai someriippuvuuden oireita kartoittavassa kyselyssä, sitä heikompi oli hänen kouluarvosanojensa keskiarvo. Yhtenä tärkeänä taustatekijänä tutkijat nostivat esiin ajanhallinnan kysymykset: Sosiaalisen median kontrolloimaton käyttö vähentää opiskeluun käytössä olevaa aikaa, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti akateemiseen suoriutumiseen.¹⁰⁹

Sosiaalisen median käytön ja opintosuoriutumisen välistä yhteyttä on selvitetty myös nuoremmissa ikäryhmissä. Eräässä tutkimuksessa (N = 538) tarkasteltiin 12–15-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median käytön yhteyttä kouluarvosanoihin¹⁸. Tutkimuksessa havaittiin, että kouluarvosanat olivat selvästi heikompia niiden tyttöjen joukossa, jotka saivat korkeita pisteitä ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä⁶, kuin niillä, joiden sosiaalisen median käytössä ongelmia ei ollut.¹⁸

Eräässä katsauksessa kartoitettiin median monisuorittamisen (eng. *media-multitasking*) yhteyttä akateemiseen suoriutumiseen¹¹⁰. Median monisuorittaminen, eli se, että kuluttaa kahta tai useampaa mediasisältöä samanaikaisesti, näyttää pääsääntöisesti heikentävän opintosuoritusta. Katsauksen tutkimuksissa median monisuorittamisen osoitettiin olevan yhtey-

⁶ Van Den Eijnden ym. (2018)¹⁸ puhuvat somehäiriöstä, jonka mittaamista varten he ovat kehittäneet Social Media Disorder Scale- nimisen mittarin (ks. luku 8).

dessä esimerkiksi tarkkaavuuden ja muistin häiriintymiseen sekä vaikeuteen palauttaa asioita mieleen, ymmärtää luettua ja tehdä muistiinpanoja. Kun huomio täytyy toistuvasti suunnata uudelleen (eng. *task-switching*), voivat tarkkaavuuden vaatimukset ylittää kognitiivisen kapasiteetin, minkä johdosta syvempi oppiminen muuttuu mahdottomaksi. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun opiskelija seuraa Instagramia tai lähettää pikaviestejä oppitunnin aikana.¹¹⁰

Myös uniongelmat on yhdistetty useissa tutkimuksissa akateemisen suoriutumisen heikkenemiseen⁷. Eräässä kansainvälisessä kyselytutkimuksessa (N = 324) selvitettiin sosiaalisen median käytön, unen laadun ja päivän aikana tehtävien kognitiivisten virheiden⁷ yhteyttä toisiinsa⁷⁷. Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median runsas, riippuvuuspiirteinen käyttö oli yhteydessä lisääntyneisiin kognitiivisiin virheisiin päivän aikana, ja vaikutti suoritukseen paitsi suoraan myös epäsuorasti heikon unen laadun kautta.

Someriippuvuus on liitetty myös heikompaan työssä suoriutumiseen. Esimerkiksi eräässä IT-alan työntekijöiden (N = 276) someriippuvuutta koskeneessa tutkimuksessa havaittiin, että someriippuvuus ennusti vaikeuksia työtehtäviin keskittymisessä (eng. *task distraction*)¹¹¹. Esimerkiksi älylaitteiden saatavuus työpaikalla yhdistettynä riippuvuuksille tyypilliseen oman toiminnan kontrolloinnin vaikeuteen, voi johtaa yllykkeiden mukaiseen toimintaan eli sosiaalisen median käyttöön työajalla. Tutkimuksessa someriippuvuus selittikin jopa 56 % siitä vaihtelusta, mitä ilmeni työtehtäviin keskittymisessä. Toiseksi riippuvuus sosiaalisesta mediasta saa henkilön usein vetäytymään kasvokkaisista vuorovaikutustilanteista, joissa hän voisi kokea terveyttä suojaavia ja työsuoritukseen suoraan vaikuttavia myönteisiä tunteita. Tutkimuksessa someriippuvuus selitti 8 % myönteisistä tunteista: Mitä voimakkaammin henkilö oli riippuvainen sosiaalisesta mediasta, sitä vähemmän positiivisia tunteita hän koki.¹¹¹

Eräässä toisessa tutkimuksessa selvitettiin puolestaan vastaavaa yhteyttä sairaanhoitajilla¹¹². Tutkimuksessa työtehtäviin keskittymistä kartoitettiin muun muassa pyytämällä osallistujia (N = 378) arvioimaan, missä määrin he menettivät keskittymiskykynsä kuullessaan sosiaalisen median notifiaktion (”piippauksen”), ja missä määrin he kävivät katsomassa sosiaalista mediaa heti sen kuultuaan. Tulokset osoittivat, että itsearvioitu someriippuvuus oli yhteydessä siihen, kuinka paljon sosiaalinen media häiritsi keskittymistä työtehtäviin. Mitä voimakkaampi oli riippuvuus sosiaalisesta mediasta, sitä enemmän työnteko häiriintyi sosiaalisen median vuoksi.¹¹² ●

7 Kognitiivisilla virheillä tarkoitetaan jokapäiväisessä elämässä tapahtuvia unohtuksia ja kömmähdyksiä, esimerkiksi sovittujen tapaamisten tai nimien unohtamista.



6. Someriippuvuudelle altistavat ja siltä suojaavat tekijät

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustalla vaikuttavia tekijöitä on tutkimuskirjallisuudessa löydetty useita. Tässä katsauksessa tekijät on jaoteltu kolmeen ryhmään: yksilöllisiin, sosiaalisiin ja teknologialähtöisiin muuttujiin. Aiheen käsittelyssä mukaillaan Andreassenin (2015)¹⁴ viitekehystä.

Aluksi tässä luvussa käsitellään riippuvuuden taustaa neurobiologian, persoonallisuuden, psykologisten tarpeiden ja tiedonkäsittelyn näkökulmista, joita täydennetään vielä tunnesäätelyyn liittyvillä ja demografisilla tekijöillä (luku 6.1). Tämän jälkeen siirrytään tarkastelemaan perheen, oppimisen ja kulttuurin mahdollisia vaikutuksia riippuvuuden syntyyn (luku 6.2). Viimeiseksi käsittelyyn otetaan sosiaalisen median teknisiin, riippuvuudelle altistaviin ominaisuuksiin liittyvät piirteet (luku 6.3).

6.1 Yksilölliset tekijät

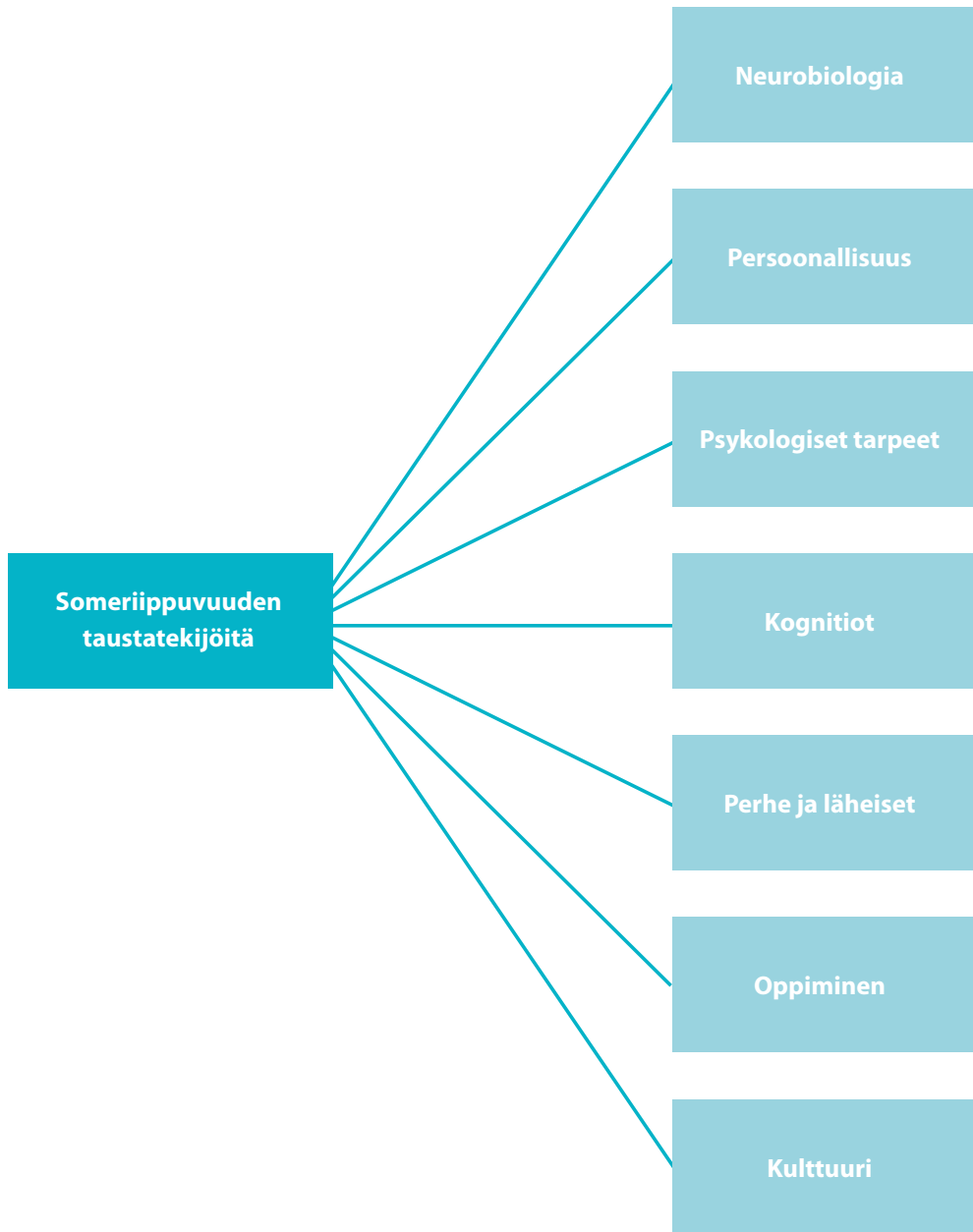
6.1.1 Neurobiologia

Kuten aiemmin kuvattiin (ks. luku 4), selittävät riippuvuuden syntyä muutokset aivojen palkitsemisjärjestelmässä⁵³. Järjestelmän muovautuvuuteen riippuvuussairauden kehittyessä vaikuttavat muun muassa perinnölliset tekijät, jotka ohjaavat ainakin eri välittäjäaineiden reseptorien esiintyvyyttä aivojen eri osissa^{60,61}. Vaikka ongelmallisen sosiaalisen median käytön neurobiologista taustaa on toistaiseksi tutkittu vähän, sillä tiedetään olevan yhteneväisyyksiä muiden toiminnallisten riippuvuuksien ja aineriippuvuuksien kanssa^{51,61-63}.

6.1.2 Persoonallisuuden piirteet

Tiettyjen persoonallisuuden piirteiden yhteys someriippuvuuteen on osoitettu alan tutkimuskirjallisuudessa selkeästi¹⁴. Tyypillisesti persoonallisuutta on kartoitettu persoonallisuuden ”viiden suuren piirteen” (eng. *Big Five*) avulla, jotka ovat neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, sovinnullisuus ja tunnollisuus. Lisäksi aihetta on lähestytty niin kutsutun ”persoonallisuuden synkän kolmikon” (eng. *Dark Triad*), eli psykopatian, narsismin ja machiavellismin kautta¹¹³. Myös impulsiivisuuden yhteyttä someriippuvuuteen on tutkittu^{31,71}.

*Tässä katsauksessa tekijät on jaoteltu kolmeen ryhmään:
yksilöllisiin, sosiaalisiin
ja teknologialähtöisiin muuttujiin*



Kuvio 4. Someriippuvuuden syntyä selittäviä tekijöitä (mukaillen Andreassen¹³). Mallissa riippuvuuden kehittymistä tarkastellaan seitsemän taustatekijän perusteella.

Big Five

Tiivistäen voidaan todeta, että korkeat pistemäärät neuroottisuutta ja ulospäinsuuntautuneisuutta mittaavissa kysymyksissä näyttävät altistavan someriippuvuuden kehittymiselle, kun taas korkea sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus näyttävät jossain määrin toimivan siltä suojaavina tekijöinä. Huomionarvoista on lisäksi se, että persoonallisuuden eri ulottuvuuksia kartoitettaessa keskitasolle sijoittuvat pistemäärät (ääripäiden korostumisen sijaan) ennustavat vähäisempiä riippuvuusoireita¹⁴.

Neuroottisuus. Neuroottisuudella tarkoitetaan synnynnäistä taipumusta kokea epämiellyttäviä tunteita, kuten ahdistusta, masennusta ja pelkoa erityisesti suhteessa ulkomaailman ärsykeisiin. Korkea neuroottisuus on tutkimuksissa liitetty alttiuteen someriippuvuuden kehittymisestä^{14,113,114}. Löydöstä on selitetty sillä, että emotionaalinen epätasapaino johtaa helposti vaikeuksiin reaali maailman vuorovaikutussuhteissa, minkä seurauksena voimakkaan neuroottiset henkilöt todennäköisemmin hakevat tukea ja seuraa sosiaalisesta mediasta tai pakenevat sinne elämänsä vaikeuksia²⁸.

Ekstroversio (vs. introversio). Ekstroversio ilmenee tyypillisesti ulospäinsuuntautuneisuutena ja sosiaalisuutena, kun taas introversioon liittyy määritelmällisesti sisäänpäin suuntautuminen ja oman tilan tarve¹⁴. Mielenkiintoista on, että sekä ekstroversio että introversio on yhdistetty ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön²⁸. Tätä kaksinapaista yhteyttä riippuvuuden ja ulospäinsuuntautumisen välillä on selitetty sillä, että jatkumon eri päihin sijoittuville henkilöille sosiaalinen media palvelee eri käyttötarkoituksia⁴⁴. Taustalla on ajatus siitä, että ekstroverttejä sosiaalisen median käyttöön motivoi pyrkimys parantaa sosiaalisia verkostojaan entisestään, kun taas introverttien sosiaalisen median käyttöä motivoi pyrkimys kompensoida niitä puutteita, joita heidän sosiaalisiin verkostoihinsa reaali maailmassa liittyy. Jälkimmäiselle ryhmälle sosiaalisen median palvelut saattavatkin tarjota väylän tavoittaa esimerkiksi itsensä kaltaisia ihmisiä helpommin, ilman reaali maailman vaatimaa läheisyyttä tai intimitteettiä.⁴⁴

Sovinnollisuus ja tunnollisuus. Muun muassa sydämellisytenä ja hyvätapaisuutena ilmenevän sovinnollisuuden on havaittu osaltaan suojaavan someriippuvuudelta^{28,113}. Tätä yhteyttä saattaa selittää ainakin se, että kyseiset ominaisuudet auttavat luomaan helposti sosiaalisia suhteita verkon ulkopuolella, jolloin tarve tai käytettävissä oleva aika ihmissuhteille verkossa on vähäisempi¹¹⁴. Myös voimakas tunnollisuus, joka näyttäytyy esimerkiksi itsekurina ja korkeana suoriutumismotivaationa, vaikuttaa suojaavan riippuvuuden kehittymiseltä^{14,28}. Tätä yhteyttä saattaa selittää ainakin se, että tunnolliset henkilöt todennäköisesti

asettavat velvoitteidensa täyttämisen sosiaalisen median käytön edelle²⁷. Toisaalta yhteydessä voi olla kyse myös siitä, että koska vähäinen tunnollisuus ennustaa heikompaa pärjäämistä elämässä, sosiaalinen media voi toimia tärkeänä kompensoivana kanavana itsensä esittämiseen menestyskekkäänä ja suosittuna, ja johtaa sitä kautta ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön²⁸.

Avoimuus. Avoimuutta ilmentäviä ominaisuuksia ovat muun muassa uteliaisuus ja mielikuvituksellisuus. Tutkimustulokset avoimuuden yhteydestä someriippuvuuteen ovat risiiritaaisia, sillä tutkimuksesta riippuen tulokset ovat osoittaneet (korkean) avoimuuden joko vähentävän ongelmallisen sosiaalisen median käytön riskiä¹¹³, tai olevan siitä riippumattonta²⁸.

Dark Triad

Persoonallisuuden synkän kolmikon piirteistä narsismia luonnehtii tunne yliveraisuudesta, dominanssista ja itseriittoisuudesta; psykopatiaa empatian puute, paatuneisuus sekä epävakaa käytös ja machiavellismia taipumus muiden ihmisten manipulointiin oman edun nimissä¹¹³. Someriippuvuuteen tai ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön on tutkimuksessa yhdistetty niin psykopatia^{113,115}, machiavellismi¹¹⁶ kuin narsismikin⁸⁸.

Someriippuvuuden yhteys narsismiin on osoitettu ainakin yhdessä laajassa (N = 23 532), pääosin aikuisväestöä (16–88-vuotta) koskeneessa verkkokyselytutkimuksessa⁴⁶. Narsismin ja someriippuvuuden yhteyttä on selitetty ainakin sillä, että sosiaalisen median palvelut mahdollistavat itsensä esittämisen mieluisassa valossa, mikä sopii hyvin narsistisiin tarkoituksiin⁴⁴. Esimerkiksi omanarvontunnon kohottaminen sosiaalisessa mediassa voi onnistua selfeiden eli itse itsestä (tai itsestä ja muista) otettujen valokuvien jakamisen kautta. Voidaan puhua ilmiöstä nimeltä ”selfitis”, jolla viitataan pakonomaiseen selfeiden ottamiseen ja jakamiseen, ja jonka taustalla oletetaan olevan huomiohakuisuutta sekä halua sosiaaliseen kilpailuun ja itsetunnon kohottamiseen.¹¹⁷

8 Tulokset ovat osittain kiistanalaisia. Esimerkiksi Lee¹¹³ ei löytänyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä narsismin, machiavellismin ja someriippuvuuden väliltä, eivätkä Kircaburun ym.¹¹⁶ mallinnuksessaan yhteyttä psykopatian ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön väliltä.

Kahdessa opiskelijoilte suunnatussa tutkimuksessa havaittiin, että korkea pistemäärä psykopatia-asteikolla ennusti korkeaa pistemäärää myös arvioitaessa riippuvuutta sosiaalisesta mediasta^{113,115}. Kuten tutkijat nostivat esiin, saattoi yhteyttä osaltaan selittää voimakas impulsiivisuus, joka tutkimuksessa myös yhdistettiin korkeaan pistemäärään psykopatia-asteikolla¹¹³.

Impulsiivisuus

Impulssikontrollissa ilmenevät puutteet näyttävät selittävän liiallista sosiaalisen median käyttöä ja sitä kautta myös mahdollisesti käyttöön syntyvää riippuvuutta³¹. Muun muassa nopeina tunnepitoisina reaktiotapoina ja pitkäjänteisyyden puutteena ilmenevä impulsiivisuus onkin yhdistetty tutkimuksissa ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön^{48,71}. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa impulsiiviset henkilöt käyttivät enemmän aikaa älypuhelimillaan ja raportoivat enemmän sosiaalisen median käyttöön liittyviä riippuvuusoireita⁷¹. Kuten tutkijat nostivat esiin, olivat löydökset linjassa myös aiemman riippuvuustutkimuksen kanssa, sillä impulsiivisuuden on osoitettu olevan myös monen muun riippuvuuden taustatekijä.⁷¹

6.1.3 Psykologiset perustarpeet

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisen tavoitteellista toimintaa voidaan ymmärtää parhaiten kolmen psykologisen perustarpeen, eli omaehtoisuuden (eng. *autonomy*), kyvykkyyden (eng. *competence*) ja yhteisöllisyyden (eng. *relatedness*) kautta¹¹⁸. Onkin ehdotettu, että ongelmallista suhdetta sosiaaliseen mediaan voitaisiin tarkastella myös näiden sisäisten psykologisten tarpeiden ja niiden tyydyttämisen näkökulmasta¹⁴.

Itseohjautuvuusteoriassa omaehtoisuudella viitataan siihen, että ihmisellä on tarve vapaaseen tahtoon, omien kokemusien järjestämiseen, käytöksensä ohjaamiseen ja toimimiseen sopuosinnussa minäkuvansa kanssa¹¹⁸. Omaehtoisuuden kokemusta sosiaalisessa mediassa voidaan vahvistaa esimerkiksi esittämällä itsestä vain sellaisia asioita, jotka vahvistavat kuvaa, joka ulospäin tietoisesti halutaan antaa¹¹⁹. Konkreettisesti tämä voi tarkoittaa vaikkapa sellaisten oman aatteen tai arvomaailman mukaisten päivitysten tai uutisten jakamista, joita henkilö on estynyt edistämästä virallisten rooliensa puitteissa.



Jos ulkoiset vaatimukset, rajoitukset tai arkiset haasteet ahdistavat, sosiaaliseen mediaan on myös helppo paeta. Sovelluksiin uppoaminen saattaa myös auttaa ylläpitämään omaehtoisuuden tunnetta.¹¹⁹ Sosiaalinen media tarjoaa eskapismiin lähes rajattomat mahdollisuudet, sillä tarjolla on loputtomasti stimuloivaa ja hauskaa sisältöä. Mikäli omaehtoisuuden kokemus puuttuu henkilöltä reaali maailmassa, on todennäköisempää, että hän pyrkii kompensimaan tätä sosiaalisessa mediassa, mikä puolestaan lisää riskiä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön¹¹⁹.

Toinen itseohjautuvuusteorian psykologisista perustarpeista, kyvykkyys, voi tyydyttyä, mikäli henkilö kokee saavansa omalla toiminnallaan aikaan toivottuja seurauksia ja lopputuloksia^{118,120}. Mikäli tämä kokemus jää puuttumaan, voi henkilö pyrkiä yhtäältä etsimään tietoa osaamisensa ja kyvykkyytensä tueksi sekä toisaalta esittämään itsensä pätevänä ja tehokkaana – molemmat toimintoja, joiden toteuttamiseen sosiaalinen media soveltuu hyvin¹¹⁹. Esimerkiksi huomatessaan oman tietämättömyytensä jostakin päivän polttavasta kysymyksestä henkilö voi kompensoida tietämättömyyttään seuraamalla aktiivisesti mikroblogipalvelu Twitteriä. Hän voi myös ”twiitata” itse aiheesta, ja osoittaa sitä kautta oman pätevyytensä Twitter-seuraajilleen. Puutteita omassa kyvykkyudessa voidaan kompensoida sosiaalisessa mediassa myös esimerkiksi jakamalla kuvia, jotka tavalla tai toisella alleviivaavat yksilön pätevyyttä vaikkapa huumorin, ihmissuhdetaitojen, tieteen, taiteen tai harrastusten saralla.

Kolmas psykologisista perustarpeista, yhteisöllisyys, määritellään haluksi olla yhteydessä muihin; rakastaa ja välittää sekä tulla rakastetuksi ja saada huolenpitoa¹¹⁸. Myös yhteisöllisyyden tarve on yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön¹¹⁹. Yhteisöllisyyden kokemukseen vaikuttavat tutkimusten mukaan esimerkiksi mahdollisuudet kommunikoida itselle tärkeistä asioista, osallistua yhteisiin aktiviteetteihin, kuulua epäviralliseen ystäväjoukkoon, kokea olevansa ymmärretty ja arvostettu, osallistua mieluisiin tai iloa tuottaviin aktiviteetteihin sekä välttää riitoja tai konflikteja, jotka etäännyttävät itselle merkityksellisistä ihmisistä¹²⁰.

Sosiaalisessa mediassa yhteisöllisyyden tarvetta voidaan pyrkiä täyttämään esimerkiksi kommunikoimalla kuvaviestipalvelu Snapchatissa lähimpien ystävien kanssa. Snapchatin on itse asiassa tämän tarpeen tyydyttämiselle kuin luotu, sillä palvelun keskeisin ”Snapstreak”-toiminto tarkoittaa kirjanpitoa siitä, kuinka pitkään käyttäjä on ylläpitänyt toisen käyttäjän tai toisten käyttäjien kanssa vastavuoroista, katkeamatonta viestiketjua. Henkilöt, jotka tun-

tevat olonsa yksinäisiksi ja kokevat keskimääräistä vähemmän yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä arjessaan, saattavat koittaa täyttää yhteisöllisyyden tarvettaan myös esimerkiksi tapaamalla uusia ihmisiä sosiaalisen median avulla¹¹⁹. Ääritapauksissa yritys saada tilanne tasapainoon voi kuitenkin altistaa someriippuvuudelle¹¹⁹.

6.1.4 Tiedonkäsittelyyn ja tunnesäätelyyn liittyvät tekijät

Paitsi jäämisen pelko eli FOMO (eng. *Fear of Missing Out*) on keskeinen tunnetila, jota runsaalla sosiaalisen median käytöllä pyritään säätämään. Käsitteellä FOMO viitataan yksilön kokemukseen siitä, että muilla voi olla palkitsevia kokemuksia, joista hän itse jää paitsi¹²¹. FOMO ilmenee tarpeena olla jatkuvasti ajan tasalla muiden tekemisistä esimerkiksi sosiaalista mediaa käyttämällä¹⁰¹.

Paitsi jäämisen pelko on erittäin merkittävä someriippuvuutta selittävä tekijä. Eräässä tutkimuksessa sen havaittiin selittävän jopa 46 % someriippuvuuden varianssista⁷⁹. Tutkimuskirjallisuudessa FOMO on yhdistetty paitsi someriippuvuuteen myös esimerkiksi mielialaongelmiin, vähäisempään hyvinvointiin, matalampaan elämään tyytyväisyyteen, ristiriitaisiin tunteisiin suhteessa sosiaaliseen mediaan sekä tilanteeseen nähden epäsovipaan tai riskialttiiseen käyttäytymiseen, kuten sosiaalisen median käyttöön luennolla tai autoa ajaessa.¹²² FOMOn on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi siihen, kuinka usein henkilö katsoo päivän aikana sellaisia sosiaalisen median sovelluksia kuin Facebook, Snapchat, Instagram ja Youtube¹⁰¹.

Sosiaalisen median käyttöön liittyvien ongelmien on havaittu olevan yhteydessä myös haitallisiin ajatusmalleihin eli kognitioihin¹²³. Yksi esimerkki haitallisesta kognitiosta on kokemus siitä, että ei täyty itse itselleen asettamia vaatimuksia tai niitä vaatimuksia, joita olettaa muiden itselleen asettaneen (perfektionismi). Tällainen ajatusmalli lisää sosiaalisen median käytön houkuttelevuutta, sillä sosiaalinen media tarjoaa paremmat mahdollisuudet itsensä esittämiseen halutulla tavalla. Toinen sosiaalisen median ongelmakäyttöön yhdistetty haitallinen kognitio liittyy henkilön yleisiin odotuksiin maailmasta ja sosiaalisista suhteista (sosiaalinen toivottomuus). Jos yksilö odottaa pettyvänsä reaali maailman ihmissuhteissa, voi sosiaalinen media tarjota vaihtoehtoisen ja astetta saavutettavamman kanavan vuorovaikutukseen.¹²³

6.1.5 Demografiset tekijät

Someriippuvuutta voidaan lähestyä myös erilaisten demografisten tekijöiden, kuten iän, sukupuolen ja siviilisäädyn kautta. Vaikka poikkeuksiakin on, on nuori ikä ollut useissa tutkimuksissa yksi someriippuvuuden riskitekijöistä^{ks. 9,86,88}. Näin oli esimerkiksi laajassa väestötutkimuksessa (N = 23 532), jossa kartoitettiin ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteyttä erilaisiin demografisiin tekijöihin. Mitä nuoremmasta henkilöstä oli kyse, sitä todennäköisemmin hänellä esiintyi haitallista sosiaalisen median käyttöä.⁸⁸

Kuss ja Griffiths (2017)⁴ ovat nostaneet esiin kulttuuristen normien huomioimisen tärkeyden pohdittaessa sosiaalisen median käytön ja iän välistä yhteyttä. Kulttuuristen normien ymmärtäminen on tärkeää, jotta välttyttäisiin patologisoimasta sellaista sosiaalisen median käyttöä, joka voi vaikuttaa liialliselta, mutta joka ei tosiasiassa aiheuta merkittävää haittaa yksilölle. Nuorilla onkin taipumus nähdä sosiaalisen median käyttö vähemmän ongelmallisenä kuin heidän vanhemmillaan.⁴

Myös sukupuolen roolia sosiaalisen median ongelmakäytön riskitekijänä on selvitetty. Eräässä kyselytutkimuksessa (N = 21 053) havaittiin, että tytöillä esiintyi poikia enemmän ongelmallisen sosiaalisen median käytön piirteitä, kun taas pojilla riippuvuustyyppistä käyttäytymistä esiintyi tyttöjä todennäköisemmin suhteessa digipelaamiseen⁴⁷. Vastaajien ikä tutkimuksessa oli keskimäärin 14,4 vuotta. Myös aiemmin mainitussa, pääosin aikuisväestöä (16–88-vuotta) koskeneessa kyselytutkimuksessa (N = 23 532) havaittiin, että naiset olivat someriippuvuuden suhteen miehiä riskialttiimpi ryhmä. Tutkijoiden mukaan tulosta saattoivat ainakin osittain selittää naisten sosiaaliselle kanssakäymiselle antamat vahvat merkitykset.⁸⁸ Vaikka sukupuoleen liittyvää eroa ei ole kaikissa tutkimuksissa löydetty^{ks. esim. 124}, ja joissain tutkimuksissa ongelmallinen sosiaalisen median käyttö on ollut jopa keskimäärin yleisempää miehillä^{125,109}, antavat laajoihin kyselyaineistoihin pohjautuneet tutkimukset tukea sille, että someriippuvuus olisi jossain määrin yleisempää naisilla kuin miehillä.¹²⁹

⁹ Huomionarvoista on, että tähän astisissa sosiaalisen median käyttöä koskeneissa tutkimuksissa sukupuolen moninaisuus vaikuttaa tulleen huomioiduksi vaihtelevasti. Tutkimusaineistoista on saatettu esimerkiksi poistaa aineistosta henkilöt, jotka eivät ole vastatessaan ilmoittaneet (binäärisesti määriteltä) sukupuoltaan^{esim. 124}. Tällöin avoimeksi jää, onko poistettujen joukossa ollut mahdollisesti henkilöitä, jotka eivät ole halunneet määritellä itseään joko naiseksi tai mieheksi. Viime vuosina asiaan on alettu kiinnittää enemmän huomiota ja sukupuolen moninaisuus osataan huomioida paremmin^{esim. 30}.

Someriippuvuus on yhdistetty myös parisuhdestatukseen, sillä sitä esiintyy todennäköisemmin henkilöillä, jotka eivät ole parisuhteessa^{88,103}. Silloin kun tilastollisesti merkitsevä yhteys näiden kahden asian välillä on osoitettu, on se kuitenkin ollut vaikutukseltaan pieni⁸⁸.

6.2 Sosialisaatioon liittyvät tekijät

Ongelmallista suhdetta sosiaalisen median käyttöön voidaan lähestyä myös kiinnittämällä huomiota niihin sosiaalisiin ja kulttuurisiin kokemuksiin, joita yksilölle on kertynyt lapsuudesta nuoruuteen ja edelleen aikuisuuteen asti⁷⁴. Someriippuvuuden kehittymistä tarkastellaan seuraavaksi tästä näkökulmasta.

6.2.1 Kiintymyssuhde ja kasvatustyyli

Yli 30 tutkimusta kattaneessa meta-analyysissä kartoitettiin internetin ja sosiaalisen median käytön yhteyttä lapsuusajan kiintymyssuhdetyyppiin¹²⁶. Analyysin perusteella näytti siltä, että someriippuvuus oli yhteydessä turvattomaan kiintymyssuhteeseen. Tuloksen tulkittiin kertovan siitä, että turvattomasti kiintyneet ovat alttiimpia etsimään sosiaalisesta mediasta korvaavaa kokemusta sille kiintymykselle, jota vaille he ovat jääneet esimerkiksi perheen ja vertaisten taholta. Toisaalta turvallisesti kiintyneillä on monia ominaisuuksia, jotka todennäköisesti suojaavat heitä riippuvuuden kehittymiseltä; suhteessa turvattomasti kiintyneisiin heillä on keskimäärin parempi itsetunto ja sosiaaliset taidot sekä todennäköisemmin enemmän läheisiä ihmissuhteita.¹²⁶

Varhaisen vuorovaikutuksen lisäksi on selvitetty myös vanhempien kasvatustyylin yhteyttä internetin ongelmakäyttöön. Tätä yhteyttä tarkasteltiin yhteensä 79 tutkimusta käsittäneessä (N = 44 650) meta-analyysissä¹²⁷. Analyysin tulokset osoittivat, että kasvatustyylin ”positiiviset piirteet”, kuten vanhemman emotionaalinen lämpö ja ymmärrys, olivat yhteydessä internet-riippuvuuden vähäisempään esiintyvyyteen nuorilla. Kasvatustyylin ”negatiiviset piirteet”, kuten vanhemman ylisuojelevuus, tiukkuus ja rangaistukset, puolestaan lisäsivät nuoren riskiä internet-riippuvuuteen. Tulosten perusteella tutkijat esittivät, että internetin ongelmakäyttöä nuorilla voitaisiin ehkäistä erityisesti lapsen itsevarmuutta, itsetuntoa ja itsekontrollia tukevalla kasvatustyyllillä, jossa emotionaalinen lämpö ja hyväksyntä koros-

tuvat.¹²⁷ Vaikka tutkimuksen keskiössä oli someriippuvuutta laajempi ilmiö, internet-riippuvuus, voidaan sen tulosten olettaa ulottuvan myös ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön ja siltä suojaaviin tekijöihin.

6.2.2 Normit ja mallioppiminen

Sosialisaatiossa merkittäviä ovat lapsi-vanhempi-suhteen ja kasvatustyylin lisäksi myös yhteiskunnalta ja vertaisilta tulevat odotukset. Suhteessa internetin ja sosiaalisen median käyttöön odotukset ja normit ilmenevät esimerkiksi siten, että näiden käyttö on paitsi yleisesti hyväksyttyä ja helppoa myös suotavaa ja usein jopa vaadittua. Vaatimus voi ilmetä esimerkiksi oletuksena siitä, että työntekijä lukee työsähköposteja myös vapaa-ajallaan ajasta tai paikasta riippumatta. Vaatimukset jatkuvasta tavoitettavissa olemisesta lisäävät psykofyysistä kuormitusta, mikä osaltaan voi altistaa internetin haitalliselle käytölle.²

Internet on olennainen osa populaarikulttuuria. Jos henkilö haluaa kuulua valtavirtaan, on hänen oltava verkossa. Tätä voidaan kutsua vertaisten suunnalta tulevaksi sosiotekniseksi ryhmäpaineeksi.² Teknologiavälitteinen kulttuuri ei siis ainoastaan ymmärrä osallistumista, vaan suorastaan vaatii osallistumaan. Tämä kulttuurinen normi velvoittaa erityisesti nuoria, alle 30-vuotiaita, jatkuvaan online-tilassa olemiseen – siitä on tullut status quo.⁴

Aiemmin kuvattu toistoihin ja palkintoihin perustuva oppiminen (luku 4.2) ei yksin riitä selittämään ihmisen toimintaa. Kuten Bandura (1977)¹²⁸ nostaa sosiaalisen oppimisen teoriassaan esiin, on vaikea kuvitella sellaista (sosiaalista) tilannetta, jossa ei opittaisi mallista: Mallista opitaan esimerkiksi kieli, normit, sukutraditiot sekä koulutukseen, työhön ja politiikkaan liittyvät käytänteet. Tästä syystä myös mallioppiminen voidaan nähdä yhtenä ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustatekijänä. Mallista oppimista sosiaalisen median kontekstissa voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun yksilö tarkkailee somevaikuttajien tai muiden julkisuuden henkilöiden tai oman lähipiirinsä merkityksellisten henkilöiden tapaa käyttää sosiaalista mediaa.⁷⁴

6.2.3 Sosioekonominen asema ja kulttuuri

Sosiaalisen median käyttöä tarkasteltaessa tärkeitä ovat myös erot yksilöiden sosioekonomisessa asemassa, kuten tulo- tai koulutustaustassa, sekä kulttuuritaustan ja maantieteellisen sijainnin huomioiminen. Tutkimustulokset näiden muuttujien merkityksestä ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustatekijöinä ovat kuitenkin monin osin ristiriitaisia. Esimerkiksi matala koulutustaso on tiettyjen tutkimustulosten⁸⁸ mukaan yhteydessä someriippuvuuteen, kun taas toisessa yhteydessä⁴⁷ koulutustason ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön välistä yhteyttä ei ole onnistuttu osoittamaan.

Yhteys matalan tulotason ja someriippuvuuden väliltä on löydetty^{78,88}, joskin tulotason on havaittu selittävän vain hyvin pienen osan (2,5 %) pakonomaisesta sosiaalisen median käytöstä⁷⁸. Usein sosioekonominen asema liittyy vahvasti ikään; paitsi että nuoret käyttävät vanhempia ikäryhmiä enemmän internetiä, ovat he myös näitä keskimäärin vähemmän koulutettuja, statukseltaan todennäköisemmin opiskelijoita ja yksin eläviä sekä kuuluvat tulotasoiltaan matalampaan ryhmään. Nämä tekijät yhdessä voivat lisätä riskiä sosiaalisen median ongelmakäyttöön⁸⁸.

Ongelmallista suhdetta sosiaaliseen mediaan voi osaltaan ruokkia myös menestystä ja kilpailullisuutta korostava kulttuuri¹⁴. Jos kulttuurissa sosiaalinen media on vahvasti läsnä, helposti saatavilla ja kulttuurissa korostetaan ikätovereiden välistä kilpailua, voi tämä ohjata kilpailemaan esimerkiksi siitä, kenellä on eniten seuraajia tai tykkääjiä, ja altistaa tätä kautta riippuvuudelle⁷⁴. Esimerkiksi omasta itsestä otettujen valokuvien pakonomaista julkaisemista (eng. *obsessive selfie-taking*) motivoi usein juuri halu kilpailla sosiaalisesti eli saada mahdollisimman paljon tykkäyksiä. Tykkäysten seuraaminen, laskeminen ja vertailu toisten saamiin tykkäyksiin osaltaan vahvistavat tarvetta olla jatkuvasti läsnä sosiaalisessa mediassa tai vähintäänkin vilkuilla älypuhelimien näyttöä rutiininomaisesti päivitysilmoitusten toivossa.¹²²



SEKAJÄTE
BLANDAT AVFALL
MIXED WASTE

SEKAJÄTE
BLANDAT AVFALL
MIXED WASTE

6.3 Teknologian koukuttavuus

Digitaalisten medioiden houkuttavuuteen ja koukuttavuuteen vaikuttavat monet niiden sisältöihin, toiminnallisiin ja saatavuuteen liittyvät tekijät². Tällaisia ovat muun muassa jatkuvasti uudistuvat ja päivittyvät sisällöt sekä mahdollisuus kirjautua verkkoon ajasta ja paikasta riippumatta. Stimuloiva, hauska ja reaaliaikaisesti päivittyvä sisältö vetää käyttäjää puoleensa ja tuottaa tälle nopeita mielihyvän kokemuksia. Nämä palkitsevat kokemukset ovat jatkuvasti saatavilla älypuhelimien näytöllä tai muuten nopeiden ja saavutettavien internet-liittymien avulla. Yhdistettynä sisällön päättymättömyyteen tämä tekee sosiaalisen median lukuisista sovelluksista helposti koukuttavaa viihdettä.²

Someriippuvuuden syntyä tarkasteltaessa on tärkeää huomioida ne sosiaalisen median palveluiden hyödyntämät tekniset ominaisuudet ja lainalaisuudet, jotka saavat käyttäjän sitoutumaan palveluun ja viettämään sen parissa yhä enemmän aikaa. Toistojen ja käytetyn ajan lisääntyessä lisääntyy myös riski ongelmalliselle sosiaalisen median käytölle (ks. luku 4.2). Seuraavaksi lähestymme aihetta ensin somepalveluiden koukuttavien rakenteellisten ominaisuuksien kautta, minkä jälkeen esittelemme sovelluskohtaisia eroja.

6.3.1 Sosiaalisen median koukuttavat ominaisuudet

Jotta käyttäjät viettäisivät sosiaalisen median palveluissa mahdollisimman paljon aikaa tai kävisivät niissä mahdollisimman usein, pyrkivät palveluiden kaupalliset tuottajat vetämään käyttäjien huomion puoleensa ja pitämään sitä yllä¹²². Yhtenä keinona tähän toimivat push-ilmoitukset¹⁰ (eng. *push notifications*), jotka ovat sovellusten lähettämiä reaaliaikaisia ilmoituksia käyttäjää mahdollisesti kiinnostavista tapahtumista hänen sosiaalisen median kanavissaan¹²⁸. Älylaitteeseen esimerkiksi äänimerkin ja värinän siivittämänä saapuvat push-ilmoitukset kilpailevat käyttäjän huomiosta ja ajasta, ja voivat siten osaltaan ruokkia hallitsematonta sosiaalisen median käyttöä^{48,128}. Vastaavasti push-ilmoitusten kytkeminen pois päältä voi toimia suojaavana tekijänä sosiaalisen median ongelmakäytöltä⁴⁸.

10 Esimerkiksi Facebook voi ilmoittaa push-ilmoituksella käyttäjälle hänen julkaisunsa saamasta uudesta kommentista. Vastaavasti verkkopalvelu voi push-viesteillä ilmoittaa esimerkiksi alennuskampanjan alkamisesta tai tilauksen etenemisestä – mahdollisuudet herättää kuluttajan huomio ostopolun varrella ovat rajattomat.

Toinen käyttäjää koukuttava, sosiaalisen median tyypillinen rakenteellinen piirre on sisälön päättymättömyys. Jotta käyttäjä viettäisi mahdollisimman paljon aikaa sovelluksessa, tarjotaan tälle esimerkiksi mahdollisuus vierittää (eng. *scrolling*) sovelluksen uutisvirtaa aina eteenpäin ja eteenpäin uusiin (tai vanhempiin) uutisiin ilman, että virta koskaan päättyy. Esimerkin päättymättömyyden hyödyntämisestä muualla internetissä tarjoaa suoratoistopalvelu Netflix: Kun edellinen video loppuu, käynnistyy seuraava automaattisesti, mikä imaisee katsojan helposti mukaansa.¹²⁹ Aivoille päättymättömyys edustaa lähtökohtaisesti keskenräisyyttä, mikä motivoi jatkamaan toimintaa².

Sosiaalisen median koukuttavuutta lisää sosiaalisten lainalaisuuksien hyödyntäminen sen eri palveluissa. Koska esimerkiksi sosiaalisia suhteita vaalitaan palveluissa tykkäysten kaltaisilla, yksinkertaisilla ja vastavuoroisuuteen perustuvilla tavoilla, on näistä kannattavaa tuottaa automaattisia ilmoituksia käyttäjälle. Vastavuoroisuuden lisäksi hyödynnetään myös muita inhimillisiä piirteitä, kuten halua kokea yhteenkuuluvuutta tai saada palautetta omasta toiminnasta, sillä valtaosa ihmisistä¹¹ haluaa saada toiminnalleen hyväksyntää muilta kaltaisiltaan.¹²²

Koukuttava rakenteellinen piirre on myös sosiaalisen median käyttäjälleen tuottamien palkintojen ennakoimattomuus (ks. luku 4.2). Koska käyttäjä ei voi koskaan tietää, milloin saa ”palkinnon”, esimerkiksi omaan päivitykseensä saapuneen kommentin tai tykkäyksen muodossa, on hänellä perusteltu syy pysyä jatkuvasti sosiaalisen median äärellä. Vaikka edellä kuvatun kaltaiset palkinnot olisivat harvinaisiakin, jo pelkästään niiden mahdollisuus voi itsessään tuottaa tyydytystä.¹²²

Sosiaalisessa mediaan sitouttaviin tekijöihin voidaan lisäksi lukea sosiaalisen paineen luominen sen eri palveluissa. Tästä havainnollistavana esimerkkinä toimivat WhatsApp-pikaviestipalvelun ominaisuudet. Palvelussa on erillinen merkki osoittamaan sitä, että viesti on lähetetty ja erillinen merkki kertomaan siitä, että viesti on luettu. Koska sekä lähettäjä että vastaanottaja ovat tietoisia näistä ominaisuuksista, luo erityisesti jälkimmäinen merkki painetta vastata viesteihin mahdollisimman pian.¹²⁹

11 Tämä pätee erityisesti nuoriin, joihin Griffiths¹²² tarkemmin ottaen viittaa.

Myös kokemus sosiaalisen median käytöstä psykologisena investointina sitouttaa tehokkaasti käytön jatkamiseen: Mitä enemmän sosiaaliseen mediaan on kuluttanut aikaa, sitä vaikeampaa on todennäköisesti luopua sen käytöstä – muutenhan panostus olisi ollut turhaa.¹²² Esimerkiksi kuvaviestipalvelu Snapchatin Snapstreak-toiminto perustuu juuri tähän ajatukseen. Snapstreakillä tarkoitetaan sovelluksen käyttäjälle näkyvää kirjanpitoa siitä, kuinka pitkään hän on ylläpitänyt toisen käyttäjän kanssa vastavuoroista, katkeamatonta viestiketjua (sisältäen kuvia ja videoita eli ”snäppejä”, eng. *snap*). Jotta Snapstreak pysyy yllä, on molempien käyttäjien lähetettävä toisilleen uusi viesti 24 tunnin sisällä. Ideana on katsoa, kuinka monta vuorokautta katkeamatonta viestien vaihtoa on mahdollista jatkaa. Yhdellä käyttäjällä on palvelussa yleensä useita kontakteja, mikä helposti johtaa lisääntyvään ajankäyttöön sovelluksessa muun muassa useiden rinnakkaisten Snapstreakien seurauksena.¹²²

6.3.2 Sovelluskohtaiset erot ja sosiaalisen median käyttötavat

Yksi sosiaalisen median tutkimuskentällä käytävä keskustelu liittyy siihen, syntyykö mahdollinen riippuvuus sosiaaliseen mediaan itsessään vai niihin asioihin, joita se mahdollistaa⁹⁸. Kysymys on hieman samankaltainen kuin älypuhelimien tapauksessa: Osa tutkijoista on sitä mieltä, että teknologisten viestintävälineiden rooli uusien toiminnallisten riippuvuuksien synnyssä on samanlainen kuin vaikkapa pullon rooli alkoholiriippuvuuden tapauksessa⁴. Toisaalta sosiaalisen median palveluiden valtava kirjo mahdollistaa sekä mielihyvän kokemukset että koukuttumisen suhteessa hyvin erilaisiin asioihin; niin rakkauden etsintään (esim. Tinder), yhteiskunnalliseen aktivismiin (esim. Twitter) kuin mielikuvien luomiseen ja ylläpitämiseen (esim. Instagram).

Koukuttavuutta näyttävät lisäävän myös yksittäisten sovellusten monet toiminnot (eng. *multipurpose features*). Kun sovellukset mahdollistavat useita toimintoja, tulevat käyttäjät helposti integroineeksi sosiaalisen median käytön useisiin eri elämäntilanteisiin (esim. yhteydenpito ystäviin, uutisten lukeminen, tapahtumailmoitusten seuraaminen, pelien pelaaminen). Käytön määrän lisääntyminen lisää samalla riskiä käytön ongelmallisista piirteistä.¹²⁸ Sosiaalisen median eri palvelut saattavat erota sen suhteen, kuinka todennäköisesti ne aiheuttavat käyttäjilleen riippuvuustyyppisiä ongelmia. Eräässä tutkimuksessa riippuvuusoi-

reita aiheuttivat todennäköisimmin verkkoyhteisöpalvelut (Snapchat, Instagram ja Facebook), kun taas esimerkiksi pikaviestipalvelun (Whatsapp) käyttöön näitä haitallisia piirteitä ei liittynyt¹³⁰. Toisaalta eräässä toisessa tutkimuksessa, jossa osallistujien tuli nimetä heille tärkein sosiaalisen median kanava (esim. Facebook, Whatsapp, muu), ei valittu kanava selittänyt käyttäjän someriippuvuudesta kertovia oireita⁹⁴. Suoratoistopalveluiden (Youtube) osalta tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia¹³⁰⁻¹³¹.

Ongelmallista sosiaalisen median käyttöä voidaan tarkastella myös suhteessa yksilön tapoihin käyttää kyseistä mediaa. On esitetty, että esimerkiksi statuspäivitysten tekeminen^{48,132} sekä videoiden ja valokuvien jakaminen¹³² olisivat muita toimintoja useammin yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Eräässä tutkimuksessa sosiaalisen median käytön motiivit, jotka liittyivät vuorovaikutukseen, itsensä esittämiseen ja viihtymiseen, olivat yhteydessä käytön ongelmallisuuteen, kun taas sosiaalisen median käyttö välineenä esimerkiksi informaation etsimiseen tai opiskeluun näytti suojaavan ongelmilta²⁸. Toisaalta sosiaalisen vuorovaikutuksen laatua selvittäneissä tutkimuksissa on havaittu, että toisensa tuntevat yksittäiset henkilöt, jotka kommunikoivat sosiaalisessa mediassa suoraan keskenään, ovat paremmin turvassa esimerkiksi yksinäisyydeltä. He myös näyttävät voivan paremmin kuin henkilöt, jotka seuraavat sosiaalisessa mediassa yksisuuntaisesti itselleen entuudestaan tuntemattomia henkilöitä.⁴⁸

Sekä sosiaalisen median käytön useus (päivän aikana)⁷⁰ että käyttöön kulutettu aika^{94,103} näyttävät ennustavan käytön ongelmallisuutta. Henkilöillä, jotka käyttävät verkkoyhteisöpalvelu Facebookia vähintään viisi tuntia päivässä, on palvelua vähemmän käyttäviä henkilöitä suurempi riski someriippuvuuden kehittymiseen¹⁰³. Samoin sosiaalisen median käytön intensiivisyys, eli se, kuinka paljon käyttäjä panostaa siihen ajallisten resurssien lisäksi myös tunnetasolla, sekä se, onko sosiaalisesta mediasta tullut jollain tavoin osa henkilön identiteettiä, on yhdistetty riippuvuudelle altistumiseen⁹ ●



7. Hoito- ja tukimuotoja sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön

Sosiaalisen median käytön haittavaikutusten sekä ongelmallisen käytön esiintyvyyden perusteella tarve ilmiöön kohdennetuille tuki- ja hoitomuodoille on ilmeinen. Tutkittuja ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön kohdennettuja interventioita ei kuitenkaan ole vielä juurikaan saatavilla. Tällä hetkellä saatavilla on ainoastaan yksittäisiä interventiotutkimuksia^{96,97,133} sekä joitain ehdotuksia kehitettävien interventioiden sisällöistä^{134,135}.

Ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja sen haittavaikutuksia on onnistuttu vähentämään kognitiiviseen rekonstruktioon, muistutuskortteihin ja päiväkirjaan perustuvalla lyhytinterventiolla⁹⁷. Kognitiivisella rekonstruktioilla tarkoitetaan omien ajatusmallien kriittistä tarkastelua ja uudelleenmuotoilua. Interventiossa ajatusmallien työstäminen aloitettiin kirjoittamalla vastauksia sosiaalisen median käyttöön liittyviin kysymyksiin, kuten ”Mitä sosiaalinen media antaa sinulle ja voisiko tätä tarvetta täyttää jotenkin toisin?” sekä ”Mihin muuhun voisit käyttää sosiaalisessa mediassa viettämäsi ajan?”. Seuraavassa vaiheessa kirjoitettiin muistutuskortille viisi haittavaikutusta, joita liiallisesta sosiaalisen median käytöstä koituu sekä viisi hyötyä, jotka käytön vähentäminen voisi saada aikaan. Kortista otettiin kuva, joka asetettiin oman puhelimen taustakuvaksi intervention ajaksi. Osallistujia pyydettiin kirjaamaan seuraavan viikon aikana päivittäin ajatuksia ja tunteitaan somen käyttöön ja sen vähentämiseen liittyen. Intervention vaikuttavuutta tarkasteltiin vertailemalla intervention alussa ja lopussa täytettyjä itsearviointikyselyitä. Viikon mittaisen intervention jälkeen osallistujien pistemäärät someriippuvuutta arvioivassa kyselyssä olivat matalampia ja somea vietetty aika vähäisempää kuin intervention alussa. Myös koettu psyykinen hyvinvointi, itsetunto sekä unen laatu paranivat tilastollisesti merkitsevästi.⁹⁷

Myös somepaastoa, eli täydellistä pidättäytymistä sosiaalisen median käytöstä, on kokeiltu keinona vähentää runsaaseen käyttöön liittyviä ongelmia¹³³. Tutkijat havaitsivat, että seit-

semän päivän somepaastolla ei ollut merkitsevää yhteyttä intervention aikana päivittäin arvioituihin myönteisiin ja kielteisiin tunnekokemuksiin, kuten ei myöskään sosiaalisessa mediassa kulutettuun aikaan. Intervention aikana osallistujilla esiintyi vieroitusoireita, kuten tylsistymistä ja voimakasta tarvetta käyttää sosiaalista mediaa. Yli puolet osallistujista sortuikin käyttämään somea paastojakson aikana. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että sosiaalinen media on juurtunut osaksi tavallista elämää niin vahvasti, ettei tiukalla käytön rajoittamisella välttämättä saavuteta halutunlaisia tuloksia. Vaikka käytön lopettamisella päästäisiin eroon sosiaalisen median haittavaikutuksista, samalla joudutaan luopumaan myös sen myönteisistä vaikutuksista. Edellä kuvatun intervention vähäinen vaikutus päivittäisiin positiivisiin ja negatiivisiin tunnekokemuksiin saattaa selittyä osittain sillä, että lyhyen intervention aikana koetut vieroitusoireet kumosivat paastosta mahdollisesti koituneet myönteiset muutokset. Johtopäätösten vahvistamiseksi tarvitaan kuitenkin laajempia jatkotutkimuksia.¹³³

Varsinaisten interventiotutkimusten lisäksi tutkijat ovat ehdottaneet erilaisia keinoja, joita tulevaisuuden interventioissa voitaisiin käyttää. Korkeakouluopiskelijoille tarkoitettuna Facebook-ryhmän jäsenille teetetyssä kyselytutkimuksessa selvitettiin, millaiset tukimenetelmät olisivat opiskelijoiden mielestä tärkeitä ongelmalliseen somen käyttöön liittyvässä verkko-pohjaisessa interventiossa¹³⁴. Menetelmät olivat tärkeimmästä vähiten tärkeään seuraavat: 1) automaattiset ilmoitukset liiallisesta käytöstä, 2) automaattinen käytön rajoittaminen, 3) palkitseminen käyttötapojen muutoksista, 4) manuaalinen käytön rajoittaminen ja 5) omatoiminen käytön monitorointi. Kunkin menetelmän tärkeyttä arvioitiin neljällä menetelmän eri osa-alueeseen liittyvällä kysymyksellä. Osa-alueita olivat aika, sijainti, toiminto ja tunnetila. Automaattiset ilmoitukset, eli notifiikaatiot (eng. *notifications*) tarkoittavat puhelimeen lähetettäviä ilmoituksia siitä, että käyttöaika on ylittynyt. Ilmoitusten tärkeyttä arvioitiin tutkimuksessa osa-alueittain esimerkiksi tilanteissa, joissa määritetyn käyttöajan ylitys tapahtuu tietyissä sijainneissa (esim. koti / työpaikka), tietyissä toiminnoissa (esim. viestit / videoiden katselu) tai tietyissä tunnetiloissa (esim. vihainen / iloinen). Automaattinen käytön rajoittaminen tarkoittaa, että sosiaalisen median käyttöä rajoitetaan tietoteknisillä ratkaisuilla, jotka eivät käyttöä jatkaneen jälkeen vaadi aktiivista ponnistelua käyttäjältä. Automaattista käytön rajoittamista tukemaan on kehitetty muun muassa erilaisia sovelluksia,

Intervention aikana osallistujilla esiintyi vieroitusoireita, kuten tylsistymistä ja voimakasta tarvetta käyttää sosiaalista mediaa.

jotka lukitsevat älypuhelimien sovelluksia määrääjäksi asetettujen sääntöjen mukaisesti. Manuaalisella rajoittamisella tarkoitetaan käytön rajoittamista omatoimisilla päätöksillä ilman rajoittavan sovelluksen apua. Omatoimista käytön monitorointia on puolestaan mahdollista tehdä esimerkiksi älypuhelimien käyttäjärjestelmistä löytyvillä sovellusten käyttöaikaa seuraavilla ohjelmilla ja niiden tuottamalla datalla. Tutkijat ehdottivat kaikkia mainittuja menetelmiä käytettäväksi tulevilla interventioilla.¹³⁴

Sosiaalisen median käytön haittavaikutusten luonteen vuoksi on ehdotettu, että tulevilla interventioilla tulisi harjoitella oman tarkkaavaisuuden, toiminnan tarkoituksen ja asenteiden tarkkailua somea käytettäessä¹³⁵. Tausta-ajatuksena tässä ei ole pyrkimys sosiaalisen median käytön lopettamiseen, vaan käytön mahdollisten haittavaikutusten lieventäminen kehittämällä yksilön tietoisuustaitoja. Esimerkiksi tylsyyden tunteen ajama passiivinen sosiaalisen median kanavien selaaminen voisi vähentyä yksilön ollessa tietoisempi siitä, mihin hän suuntaa tarkkaavuutensa. Näin myös sosiaalisen vertailun ja FOMO:n haittavaikutukset saattaisivat lievitä yksilön ollessa tietoisempi omista asenteistaan ja toimintansa tarkoituksesta, mistä on saatu viitteitä myös somen käyttöajan rajoittamista koskevassa tutkimuksessa⁹⁶. Näiden tulosten perusteella tulevaisuuden interventioissa voitaisiin käyttää esimerkiksi menetelmiä, joissa edellä mainittuja asioita tarkkaillaan tietoisien läsnäolon avulla¹³⁵.

7.1 Someriippuvuuden hoito suhteessa muiden riippuvuuksien hoitoon

Yksittäiset interventiotutkimukset ja sisältöehdotukset eivät vielä tarjoa riittävästi tietoa siitä, millaisia hoito- ja tukimuotoja someriippuvuuden kohdalla tulisi yleisesti käyttää. Sen vuoksi mahdollisesti toimivia menetelmiä on hyödyllistä kartoittaa tarkastelemalla muihin toiminnallisiin riippuvuuksiin kehitettyjä interventioita. Koska someriippuvuus nähdään toiminnallisiin riippuvuuksiin kuuluvan internet-riippuvuuden osa-alueena (Kuvio 2), internet-riippuvuuteen kehitettyjä interventiomenetelmiä tarkastelemalla voidaan saada viitteitä myös ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön sovellettavista menetelmistä.

Internet- ja älypuhelinriippuvuuksiin kohdennettuja interventioita on tutkittu huomattavasti enemmän kuin suoraan someriippuvuuteen kohdennettuja menetelmiä (Taulukko 3). Tuoreessa internet- ja älypuhelinriippuvuuksiin kohdennettuja interventioita käsittelevässä meta-analyysissä¹³⁶ kaikissa analyysin kuudessa tutkimuksessa käytettiin ryhmäinterventioita, jotka perustuivat useimmiten kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan tai psykoedukatioon. Kognitiivisen käyttäytymisterapian perusajatuksena on, että yksilön käyttäytymismallien taustalla vaikuttavia ajatuksia tunnistamalla ja muuttamalla voidaan vähentää näistä ajatuksista ja niiden ohjaamasta toiminnasta koituvaa psyykkistä pahoinvointia¹³⁷. Psykoedukaatiolla tarkoitetaan informaation jakamiseen ja opettamiseen perustuvia menetelmiä, joissa kohteena olevan ongelman haittavaikutusten ajatellaan lievittyvän, kun ongelmasta kärsivä saa kattavasti tietoa ongelman luonteesta ja sen kanssa elämisestä¹³⁸. Meta-analyysin interventioilla oli yleisesti myönteisiä vaikutuksia sekä riippuvuuteen että siihen liittyviin toissijaisiin ongelmiin, kuten heikkoon itsetuntoon tai mielialahäiriöihin. Ryhmämuotoiset interventiot ovat toimivia internet-riippuvuuden hoidossa, mutta eri interventiomenetelmien välisiä vaikuttavuuseroja ei voida vielä luotettavasti todentaa.¹³⁶

Myös toisessa meta-analyysissä päädyttiin samansuuntaiseen päätelmään¹³⁹. 11 interventiotutkimusta kattaneessa analyysissä kognitiivinen käyttäytymisterapia oli yleisimmin käytetty menetelmä internet-riippuvuuden ja digipeleriippuvuuden hoidossa, mutta myös perheterapeuttisia lähestymistapoja sekä moniammatillista neuvontaa oli käytetty jonkin verran. Interventioita toteutettiin ryhmä- ja yksilömuotoisina sekä näiden yhdistelminä. Interventioilla onnistuttiin vähentämään ongelmallista internetin käyttöä ja digipelaamista, mutta menetelmien välisiä vaikuttavuuseroja ei voitu luotettavasti todentaa, joskin kognitiivinen käyttäytymisterapia oli yleisimmin käytössä.¹³⁹

Erilaisten internet-riippuvuuksien hoitoa koskevat tutkimustulokset eivät laajemmin tarkasteltunakaan anna selkeää kuvaa siitä, mitkä interventiomenetelmät toimivat parhaiten. Vaikuttavimpien menetelmien löytämiseksi näkökulmaa voidaan edelleen laajentaa hyödyntämällä yleisesti riippuvuuksien hoitoa koskevaa tutkimustietoa. Toiminnallisten riippuvuuksien tiedetään jakavan useita piirteitä myös aineriippuvuuksien kanssa⁵¹.

Yksi oleellinen tekijä, joka määrittää aineriippuvuuksiin kohdennettujen interventioiden sisältöä ja tuloksellisuutta, on riippuvuuteen liittyvien samanaikaisten (komorbidien) mielenterveyshäiriöiden tai -ongelmien huomioiminen hoidossa¹⁴⁰. Tutkijoiden mukaan riippuvuutta hoidettaessa on ensisijaisen tärkeää huomioida sen rinnalla esiintyvät muut

ongelmat, kuten masennus tai ahdistuneisuus, sekä näiden väliset syy-seuraussuhteet yksilötasolla. Riippuvuuden ja komorbidin mielenterveyden häiriön välinen syy-seuraussuhde asettaa erilaisia vaatimuksia hoidolle. Kausaalisuhteesta riippuen hoito toteutetaan yleensä joko vaiheittain tai rinnakkain itsenäisinä interventioina tai samanaikaisesti integroituna yhteen interventioon.¹⁴⁰

Esimerkiksi juomisen lopettamiseen keskittyvä interventio yksinään ei välttämättä ole riittävä, jos alkoholismin kanssa samanaikaisesti esiintyvä masennus aiheuttaa liiallista juomista. Tällöin masennuksen ensisijainen hoito voi olla hyödyllisempää. Toisaalta, jos masennus on seurausta liiallisesta juomisesta, voi olla hyödyllisempää keskittyä ensisijaisesti juomisen lopettamiseen.¹⁴¹ Usein syy-seuraussuhde on kuitenkin epäselvä, jolloin suositeltavin hoitotapa on integroitu yksilöllinen hoitomuoto, joka tosin on yleensä hankalimmin järjestettävissä¹⁴⁰. Integroivilla hoitomuodoilla on saatu useissa tutkimuksissa parempia tuloksia verrattuna muihin hoitomuotoihin aineriippuvuuden ja komorbidin häiriön hoidossa¹⁴².

7.2 Hoito- ja tukimuotojen kohdentaminen

Vaikka internet-riippuvuus ja sen eri alatyypit ovat monilta osin samankaltaisia, on niissä havaittavissa myös useita eroavaisuuksia¹⁴³. Yksi näistä liittyy juuri komorbidien häiriöiden esiintyvyyteen¹¹. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteydessä esiintyy usein ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta³, mutta ongelmallisen digipelaamisen yhteydessä näiden lisäksi myös tarkkaavuushäiriön oireita sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoa¹⁴⁴. Syy-seuraussuhteet ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja muiden samanaikaisten häiriöiden välillä ovat epäselviä³, minkä perusteella interventioissa tulisi suosia yksilöllisiä, integroivia lähestymistapoja¹⁴⁰. Varsinaisen someriippuvuuden hoidossa komorbidien häiriöiden hoito saattaa olla keskeisessä roolissa, sillä psykososiaalisen hyvinvoinnin haasteet ovat yhteydessä eskapismiin eli todellisuuspakoon¹⁴⁵, joka puolestaan on merkittävä ongelmallista sosiaalisen median käyttöä selittävä tekijä^{14,146}.

Lisäperusteita interventioiden tarkemmalle kohdentamiselle riippuvuuden kohteen mukaan tarjoavat eroavaisuudet ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävien taustatekijöissä sekä persoonallisuuden piirteissä. Vaikuttaa siltä, että ongelmallista sosiaalisen median käyttöä

esiintyy enemmän tytöillä ja naisilla kuin pojilla ja miehillä (ks. tarkemmin luku 6), kun taas ongelmallinen digipelaaminen on yleisemmin poikien ja miesten ongelma^{11,143}. Persoonallisuuden piirteistä esimerkiksi ekstroversio vaikuttaa olevan eri tavalla yhteydessä internet-riippuvuuteen kuin someriippuvuuteen: matala ekstroversio (introversio) on altistava tekijä internet-riippuvuudelle, kun taas korkea ekstroversio on altistava tekijä someriippuvuudelle¹⁴⁷. Demografisten tekijöiden ja persoonallisuuden piirteiden tiedetään ennustavan masennushoidon tuloksellisuutta ryhmä- ja nettiterapiassa¹⁴⁸, mikä saattaa osittain selittyä menetelmien yhteensopimattomuudella joidenkin ihmisryhmien kohdalla¹⁴⁹. Intervention sisältö vaikuttaa siihen, kuinka uskottavaksi eri yksilöt intervention kokevat¹⁵⁰. Karrikoituina ääriesimerkkeinä voidaan tarkastella introverttiä ja suurpiirteistä miestä sekä ekstroverttiä ja tunnollista naista, joiden suhtautumistavat mindfulnessia ja omaehtoista toiminnan rajoittamista hyödyntävään ryhmäinterventioon todennäköisesti eroavat toisistaan. Uskottavuus taas on yhteydessä hoitoon sitoutumiseen, joka ennustaa intervention tuloksellisuutta¹⁵⁰. Internet- tai digipeliriippuvuuteen kehitetyt interventiot eivät siis välttämättä sellaisenaan ole optimaalisia someriippuvuuden tuki- ja hoitomuotoja, ja interventiomenetelmien tarkempi kohdentaminen on hyödyllistä.

Oman haasteensa sopivien tuki- ja hoitomuotojen kehittämiseen tuo sosiaalisen median hallitun käytön ja ongelmallisen käytön välinen häilyvä raja (ks. luku 4). Rajanveto ennaltaehkäisevien tukimuotojen ja ongelmallisen käytön hoitomuotojen tarpeen välillä voi olla hankalaa. Liioitellut tai liian vähäiset tukitoimet suhteessa ongelman vakavuuteen saattavat heikentää intervention tuloksellisuutta¹⁴⁹ ja aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta terveydenhuollon resursseille¹⁵¹. Kuitenkin psykoedukatiivisilla menetelmillä on saatu positiivisia tuloksia sekä internet-riippuvuuden ennaltaehkäisemisessä¹⁵² että sen hoitamisessa¹³⁶, joten ne voivat olla luonteva valinta silloin, kun ongelmallisuus on vaikeasti määriteltävissä. Resurssivaatimuksiltaan maltillisilla teknologia-avusteisilla interventioilla puolestaan voitaisiin tuoda helpotusta mahdolliseen terveydenhuollon ylikuormittumiseen¹⁵³.

Tutkimustietoa teknologia-avusteisten riippuvuusinterventioiden vaikuttavuudesta löytyy tällä hetkellä jo runsaasti. Teknologia-avusteiset menetelmät toimivat riippuvuushoidossa hyvin^{154,155} ja ne ovat usein mieluisia vaihtoehto etenkin nuorille¹⁵⁶. Toisaalta näissä menetelmissä esiintyy ongelmia esimerkiksi hoitoon sitoutumisen suhteen¹⁵⁴. Sitoutumista voidaan kuitenkin edistää laadullisilla tekijöillä, kuten ajoittaisilla kasvokkaisilla tapaamisilla sekä selkeillä tavoitteen asettelulla, edistymisen seurannalla ja palautteen annolla^{157,158}. Monessa verkkopohjaisessa interventiossa on hyödynnetty yhdessä tai useammassa osassa motivoivan

haastattelun menetelmää¹⁵⁹, joka sisältää edellä mainittuja sitoutumista edistäviä tekijöitä. Lisäksi naissukupuolen on havaittu ennustavan parempaa sitoutumista verkkopohjaisiin interventioihin ja yleisiin terveyttä edistäviin käyttäytymismalleihin¹⁵⁰. Teknologia-avusteisen intervention kehittäminen sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön vaikuttaa perustelulta.

Kaikki edeltävä huomioiden vaikuttaa siltä, että sosiaalisen median ongelmallista käyttöä ja varsinaista someriippuvuutta varten tarvitaan jokin helposti yksilöitävissä oleva hoitomalli, jossa otetaan huomioon ongelmallisen ja hallitun käytön rajaamisen hankaluus, demografiset tekijät, persoonallisuuden piirteet sekä muut samanaikaiset häiriöt ja psykososiaaliset haasteet. Edellä esitettyyn tutkimustietoon perustuen tällaisen hoitomallin järjestämiseen voisivat soveltua itseohjautuvuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvat teknologia-avusteiset tuki- ja hoitomuodot, joissa hyödynnetään kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä⁹⁷, automaattisia ja manuaalisia sosiaalisen median käyttöä rajoittavia menetelmiä¹³⁴ sekä tietoisuustaitojen vahvistamiseen liittyviä metodeja¹³⁵. Useita menetelmiä sisältävä interventio mahdollistaisi hoidon ja tuen kohdentamisen paremmin yksilöllisen tarpeen mukaan. •

Taulukko 3. Internet-riippuvuuden, pelaamishäiriön ja someriippuvuuden hoitoon sovelletut menetelmät sekä niitä koskevan näyttöön perustuvan tutkimuksen määrä. ^{13,100,101,138,141,144,158,166–168}

	Internet	Digipelit	Some
Kognitiivinen käyttäytymisterapia	***	***	*
Psykoedukaatio	***	**	*
Lääkkeellinen hoito	**	***	-
Useita menetelmiä yhdistävä interventio	**	**	*
Perheterapia	**	*	-
Self-help sovellukset	*	-	-

* Alustavaa tutkimusnäyttöä (1 tutkimus)

** Jonkin verran tutkimusnäyttöä (2-3 tutkimusta)

*** Tutkimusnäyttöä (>3 tutkimusta)

Laatikko 4 .

Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Yksi sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön sovellettava terapeutinen viitekehys voisi olla hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT), jossa yhdistyy useita tässä luvussa käsiteltyjä vaikuttavan intervention elementtejä. HOT on kognitiivisen käyttäytymisterapian muoto, jota on viime vuosina käytetty onnistuneesti sekä erilaisten riippuvuuksien että myös muiden mielenterveyshäiriöiden hoidossa^{163,164} ja usein verkkovälitteisesti toteutettuna¹⁶⁵. Hyväksynnällä tässä viitekehyksessä tarkoitetaan kaikenlaisten omien ajatusten ja tunteiden sallimista¹⁶⁶, joten sen voidaan ajatella toimivan vastavoimana ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön liitetyle eskapismille.

HOT:n vaikuttavuuden ajatellaan perustuvan psyykkisen joustavuuden mekanismeihin, joiden on havaittu olevan yhteydessä useisiin mielenterveyden ongelmiin¹⁶⁷. Psyykkisen joustavuuden eri osa-alueiden alhainen taso on yhteydessä mielenterveyden ongelmiin, kun taas korkea joustavuus on yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin¹⁶⁸. Psyykkisen joustavuuden vaikutus yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin voisi olla someriippuvuuden hoidossa oleellista esimerkiksi aiemmin esitetyn samanaikaissairastavuuden ja siihen liittyvien hoidollisten haasteiden vuoksi.

Psyykkistä joustavuutta voidaan lisätä esimerkiksi niillä toimintatavoilla, joita on ehdottu käytettäväksi ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön kohdennetuissa interventiossa^{ks. 135}. HOT:ssa pyritään lisäämään psyykkistä joustavuutta muun muassa tietoisuustaitojen, arvotyöskentelyn ja hyväksynnän eli kaikenlaisten omien ajatusten ja tunteiden sallimisen harjoittelulla¹⁶⁶. Psyykkistä joustavuutta pyritään lisäämään myös harjoittelemalla omien ajatusten purkamista siten, että niiden herättämä tunnereaktio lievittyy¹⁶⁶. Ajatusten purkamista voidaan harjoitella esimerkiksi päiväkirja- ja rekonstruktio menetelmillä⁹⁷. Lisäksi psyykkistä joustavuutta pyritään edistämään sitoutumisella yksilön arvojen mukaisiin tekoihin¹⁶⁶. Sosiaalisen median käyttöön kohdennetulla interventiolla tekoihin sitoutumista voitaisiin edistää

esimerkiksi automaattisilla ja manuaalisilla käyttäytymisen säätelyn keinoilla¹³⁴, kuten sosiaalisen median (runsaasta) käytöstä huomauttavilla automaattisilla ilmoituksilla sekä muutoksen palkitsemisella.

HOT:n voidaan olettaa vastaavan osittain myös sosiaalisen median hallitun ja ongelmallisen käytön rajaamisen hankaluuteen. Koska yksilön muutoshalukkuutta pyritään tarkastelemaan peilaamalla sitä hänen omiin arvoihinsa ja tavoitteisiinsa, nousee keskiöön yksilön subjektiivinen kokemus käyttäytymisensä ongelmallisuudesta tiedeyhteisön määrittämien kriteerien sijaan. HOT-perusteisiin interventioihin voidaan sisällyttää myös psykoedukaatiota¹⁶⁷, joka edellä todettiin toimivaksi menetelmäksi sekä internet-riippuvuuden ennaltaehkäisyssä että sen hoidossa. HOT-perusteisen psykoedukaatioon painottuvan intervention toimivuudesta sosiaalisen median ongelmakäytön vähentämisessä on saatu pienessä mittakaavassa viitteitä¹⁶².



8. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön arviointi

Ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön keskittyvän tutkimuksen piirissä käydään keskustelua siitä, tulisiko ilmiön arvioimisessa keskittyä sosiaaliseen mediaan kokonaisuutena, vai olisiko syytä pyrkiä luomaan erillisiä menetelmiä eri sosiaalisen median palveluihin kohdistuvan riippuvuuden mittaamiseen¹⁴. Osa tutkijoista katsoo, että keskittyminen yksittäisiin sosiaalisen median palveluihin mahdollistaisi paremmin riippuvuuden erityispiirteiden huomioimisen, kun taas osa pitää järkevämpänä tarkastella sosiaalisen median käyttöä kokonaisuutena^{17,98}. Jälkimmäisen näkökulman etuna on, että kokonaisuutta arvioitaessa voidaan ottaa paremmin huomioon sosiaalisen median nopeasti muuttuva ja uusiutuva luonne¹⁷.

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön tutkimuksessa on painottunut erityisesti vuonna 2004 perustetun verkkoyhteisöpalvelu Facebookin käyttöön liittyvän riippuvuuden kartoittaminen. Lisäksi ilmiön tutkimuksessa on hyödynnetty ainakin internet-riippuvuuden, älypuhelinriippuvuuden, digipeleriippuvuuden ja toiminnallisten riippuvuuksien arvioimiseen kehitettyjä kyselyitä ja muita pääasiassa itsearviointiin perustuvia menetelmiä.¹⁴ Näistä käytetään jatkossa nimitystä mittarit.

Arviointimenetelmiä on kehitetty sekä tarkemmin kohdennetuista mittareista yleisempään suuntaan että yleisemmistä tarkemmin kohdennettuihin kyselyihin. Esimerkiksi Facebook-riippuvuuteen keskittyvän BFAS-mittarin (Bergen Facebook Addiction Scale)²⁷ pohjalta on kehitetty yleisesti someriippuvuutta mittaava BSMAS-mittari (Bergen Social Media Addiction Scale)¹¹. Vastaavasti alun perin internet-riippuvuuden arviointiin kehitetystä kyselystä on muokattu myöhemmin Facebook-riippuvuutta selvittävä kysely¹⁰⁴.

Yksi ongelmallisen sosiaalisen median käytön tutkimuksen haasteista liittyy itsearviointimenetelmien käyttöön⁴⁸. Itsearviointimenetelmiä on kritisoitu muun muassa siitä, että niitä

hyödyntämällä on hankalaa saada luotettavaa tietoa sosiaaliseen mediaan kulutetusta ajasta¹⁶⁹. Itsearviointimenetelmien ohella sosiaalisessa mediassa kulutettua aikaa on kartoitettu lisäksi erillisillä aikaa mittaavilla sovelluksilla sekä älypuhelimien sisäänrakennettuja ominaisuuksia hyödyntäen^{96,115}. Esimerkiksi tiettyjen laitevalmistajien tuotteet tallentavat automaattisesti tietoa siitä, kuinka pitkään laitteen yksittäiset sovellukset ovat olleet auki. Toisaalta nämäkään mittaustavat eivät välttämättä ole luotettavia tai ongelmattomia^{ks. 96}. Muita tämän suhteellisen tuoreen tutkimuskentän haasteita ovat esimerkiksi pitkittäistutkimusten puute¹⁸ sekä epäedustavat (opiskelija)otokset¹⁴.

Koska someriippuvuus voidaan lukea yhdeksi internet-riippuvuuden alatyypeistä⁷, käsitellään seuraavaksi sekä internet-riippuvuuden arviointiin kehitettyjä mittareita (luku 8.1) että ongelmallisen sosiaalisen median käytön arviointiin keskittyviä mittareita (luku 8.2). Tässä yhteydessä on syytä huomioda, että kuvaus ei kata kaikkia näiden ilmiöiden arvioimiseen kehitettyjä mittareita, vaan esittelee niistä tunnetuimpia. Luvun lopussa on esitetty yhteenveto käsiteltyjen mittareiden keskeisistä ominaisuuksista (ks. Taulukko 9).

8.1 Internet-riippuvuuden mittaaminen

Internet Addiction Test (IAT)

Maaailmanlaajuisesti eniten käytetty tapa arvioida internet-riippuvuutta¹⁷⁰ on Youngin IAT-testi (*Internet Addiction Test*)⁶. Riippuvuutta arvioidaan siinä 20 kysymyksen avulla, joihin tulee vastata 5-portaisella asteikolla. Itsearviointi sisältää pakonomaisuutta, eskapismia ja riippuvuutta kartoittavia kysymyksiä. Lisäksi IAT:n avulla pyritään kartoittamaan internetin käytöstä koituvia haittoja henkilökohtaiselle, ammatilliselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle. Mittari perustuu ajatukseen siitä, että internet-riippuvuus on impulssikontrollin häiriö, joka voi käytännössä näkyä missä tahansa internetin mahdollistamassa toiminnassa. Kysymykset on koottu Taulukkoon 4.

Taulukko 4. Internet Addiction Test (IAT)^{6,176}.

Kysymyksiin vastataan 5-portaisella asteikolla (1 = harvoin, 2 = joskus, 3 = säännöllisesti, 4 = usein, 5 = aina; lisäksi vastausvaihtoehtona 0 = ei koske minua).

(Epävirallinen suomennos: Niina Tanner ja Terhi Mustonen, Sosped-säätiö)

1. Kuinka usein huomaat olleesi verkossa pidempään kuin alun perin suunnittelit?
2. Kuinka usein laiminlyöt kotitöitä viettääksesi enemmän aikaa netissä?
3. Kuinka usein valitset mieluummin internetin tarjoaman jännityksen kuin läheisyyden kumppanisi kanssa?
4. Kuinka usein solmit uusia ihmissuhteita internetissä?
5. Kuinka usein muut ihmiset valittavat sinulle verkossa viettämäsi ajan määrästä?
6. Kuinka usein arvosanasi tai koulutyösi kärsivät internetissä viettämäsi ajan vuoksi?
7. Kuinka usein katsot sähköpostisi ennen kuin teet jotain muuta, mitä sinun täytyisi tehdä?
8. Kuinka usein työsuorituksesi tai tehokkuutesi kärsii internetin vuoksi?
9. Kuinka usein sinusta tulee puolustautuva tai salaileva, kun joku kysyy, mitä teet verkossa?
10. Kuinka usein suljet mielestäsi häiritseviä ajatuksia miettimällä niiden sijaan internetin tarjoamia mukavampia asioita?
11. Kuinka usein huomaat odottavasi hetkeä, jolloin pääset jälleen verkkoon?
12. Kuinka usein pelkää, että elämä olisi tylsää, tyhjää ja ilotonta ilman internetiä?
13. Kuinka usein äyskit, huudat tai osoitat ärtymystä, jos joku häiritsee sinua ollessasi verkossa?
14. Kuinka usein nukut liian vähän, koska vietät aikaa verkossa?
15. Kuinka usein ajattelet verkossa olemista tai uneksit siitä silloin, kun et ole verkossa?
16. Kuinka usein huomaat sanovasi itsellesi "vielä muutama minuutti" ollessasi verkossa?
17. Kuinka usein olet yrittänyt vähentää verkossa viettämääsi aikaa mutta epäonnistunut siinä?
18. Kuinka usein yrität peitellä sitä, kuinka kauan olet ollut verkossa?
19. Kuinka usein valitset mieluummin verkossa olemisen kuin menet ulos muiden kanssa?
20. Kuinka usein tunnet itsesi masentuneeksi, apeaksi tai hermostuneeksi ollessasi offline-tilassa tietäen, että nämä tuntemukset katoavat päästessäsi takaisin verkkoon?

IAT-mittarilla¹² on hyvä reliabiliteetti ja validiteetti, ja englanninkielinen mittari on käännetty myös kiinaksi, ranskaksi, italiaksi, turkiksi ja koreaksi¹⁷⁰. Tulosten alkuperäinen tulkinta perustuu väittämien vastausten yhteenlaskettuihin pisteisiin. Mitä korkeampi pistemäärä on, sitä vakavammaksi ongelma tulkitaan¹⁷¹. Suurimmassa osassa IAT:ia käyttäneistä tutkimuksista ongelmallisen internetin käytön raja-arvona on ollut 50 pistettä, joskin myös korkeampaa kriteerirajaa on joskus sovellettu^{ks. 172}.

Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

CIUS-mittarin (Compulsive Internet Use Scale) avulla kartoitetaan internetin käytön pakonomaaisuutta¹⁷³. Mittarista on olemassa suomeksi validoitu versio, joka on modifioitu kattamaan myös digipelaaminen ja verkkoyhteisöpalveluiden käyttö¹⁷⁴. Ajatuksena on, että vastaaja punnitsee samoja kysymyksiä erikseen suhteessa internetin käyttöön, digipelaamisen ja verkkoyhteisöpalveluiden käyttöön. CIUS-mittarin kysymykset on esitetty Taulukossa 5.

CIUS-mittarin vahvuutena suhteessa IAT-mittariin on sen lyhyys. CIUS-mittari on kehitetty ongelman arviointiin valtaväestössä, ja se soveltuukin hyvin ei-hoidollisiin konteksteihin. Mittarin psykometriset ominaisuudet ovat hyvät. Heikkoutena voidaan mainita se, että riippuvuuden määritelmälle ei ole esitetty tarkkaa raja-arvoa.¹⁷⁵

12 Mittaamiseen kehitettyjä menetelmiä arvioidaan tutkimuskontekstissa niiden psykometrinen ominaisuuksien ja erityisesti validiteetin eli pätevyyden ja reliabiliteetin eli luotettavuuden avulla. Validiteetilla viitataan tarkemmin ottaen siihen, miten hyvin kysely tai muu käytetty menetelmä ("mittari") mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, jota on tarkoituskäsitelty. Esimerkiksi se, että tarkastellaan aktiivista tai aikaa vievää sosiaalisen median käyttöä, ei vielä tarkoita sitä, että tarkasteltaisiin someriippuvuutta. Reliabiliteetilla viitataan puolestaan siihen, kuinka luotettavasti ja toistettavasti valittu menetelmä mittaa haluttua ilmiötä. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön kartoittamiseen käytettyjen mittareiden luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi sen perusteella, onnistuuko mittari erottamaan tutkimusjoukkoja toisistaan yhtä tehokkaasti tutkimuksesta toiseen.

Taulukko 5. Compulsive Internet Use Scale (CIUS)¹⁷⁸.

Kysymyksiin vastataan 5-portaisella asteikolla (1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = melkein aina).

(Suomennos: Niko Männikkö ja Maria Kääriäinen)¹⁷⁹.

1. Onko sinulla vaikeuksia lopettaa internetin käyttöä [/ verkkoyhteisöpalvelun käyttöä / digipelaamista], kun olet yhteydessä verkkoon?
2. Jatkatko internetin käyttöä, vaikka olet aikonut lopettaa?
3. Ovatko muut (esim. puoliso/kumppani, lapset, vanhemmat) sanoneet, että sinun tulisi käyttää internetiä vähemmän?
4. Vietätkö mieluummin aikaa internetissä kuin muiden ihmisten (esim. puolison/kumppanin, lasten, vanhempien) kanssa?
5. Jääkö unesi lyhyeksi internetin käytön vuoksi?
6. Ajatteletko internetiä, vaikka et olisi yhteydessä verkkoon?
7. Odotatko innokkaasti seuraavaa internet-istuntoa/-sessiota?
8. Ajatteletko, että sinun tulisi käyttää internetiä vähemmän?
9. Oletko yrittänyt vähentää internetin käyttöä ja epäonnistunut yrityksessäsi?
10. Kiirehditkö töistä/opiskelusta kotiin viettääksesi aikaa internetissä?
11. Jätätkö päivittäiset välttämättömyydet (työ, koulu tai perhe) huomiotta, koska vietät mieluummin aikaa internetissä?
12. Menetkö internetiin, kun mielesi on maassa?
13. Käytätkö internetiä paetaksesi suruja tai saadaksesi helpotusta kielteisiin tunteisiin?
14. Tunnetko itsesi rauhattomaksi, turhautuneeksi tai ärsyyntyneeksi, jos et voi käyttää internetiä?

8.2 Someriippuvuuden mittaaminen

Bergen Facebook Addiction Test (BFAS)

6-osainen BFAS-mittari perustuu alun perin 18 kysymystä sisältäneeseen kysymyspatteristoon, jossa jokaista kuutta riippuvuuden klassista elementtiä (korostuneisuus, toleranssi, tunteiden säätely, repsahdus, vieroitusoireet, ja konflikti)^{ks. 75} kartoitetaan kolmella kysymyksellä. Alkuperäiset kysymykset on koottu taulukkoon 6, ja lopulliseen 6-osaiseen BFAS-mittariin²⁷ valikoituneet kysymykset on merkitty taulukkoon tähdellä (*)

Taulukko 6. Bergen Facebook Addiction Test (BFAS)²⁹.

Kysymyksiin vastataan 5-portaisella asteikolla (1 =hyvin harvoin, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = hyvin usein). Taulukossa on esitetty sekä alkuperäiset 18 kysymystä että 6-osaiseen mittariin valikoituneet kysymykset (*).

(Epävirallinen suomennos: Niina Tanner ja Terhi Mustonen, Sosped-säätiö).

Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet...

(Korostuneisuus)

1. * Viettänyt paljon aikaa ajatellen Facebookia tai suunnitellen sen käyttöä?
2. Ajatellut, kuinka voisit vapauttaa lisää aikaa Facebookin käyttämiseen?
3. Ajatellut paljon sitä, mitä Facebookissa on tapahtunut viime aikoina?

(Toleranssi)

4. Viettänyt Facebookissa enemmän aikaa kuin olit alun perin suunnitellut?
5. * Tuntenut tarvetta käyttää Facebookia yhä enemmän ja enemmän?
6. Tuntenut, että sinun täytyi käyttää Facebookia enemmän ja enemmän saadaksesi siitä saman nautinnon?

(Tunteiden säätely)

7. * Käyttänyt Facebookia, jotta voisit unohtaa henkilökohtaiset ongelmasi?
8. Käyttänyt Facebookia, jotta voisit vähentää syyllisyyden, ahdistuksen, neuvottomuuden ja masennuksen tunteita?
9. Käyttänyt Facebookia vähentääksesi levottomuutta?

(Repsahdus)

10. Kokenut, että muut ovat pyytäneet sinua vähentämään Facebookin käyttöä, mutta et ole kuunnellut heitä?
11. * Yrittänyt vähentää Facebookin käyttöä onnistumatta siinä?
12. Päättänyt käyttää Facebookia harvemmin onnistumatta siinä?

(Vieroitusoireet)

13. * Tullut levottomaksi tai huolestuneeksi jos et ole päässyt käyttämään Facebookia?
14. Tullut ärsyyntyneeksi, jos sinulta on kielletty Facebookin käyttö
15. Tuntenut olosi huonoksi, jos et syystä tai toisesta ole päässyt kirjautumaan Facebookiin vähään aikaan?

(Konflikti)

16. * Käyttänyt Facebookia niin paljon, että se on vaikuttanut kielteisesti työhösi tai opintoihisi?
17. Priorisoinut Facebookin muiden harrastusten, vapaa-ajan aktiviteettien ja urheilun edelle?
18. Jättänyt huomiotta kumppanisi, perheenjäsenesi tai ystäväsi Facebookin vuoksi?

Pisteytyksessä 6-osaisen mittarin kustakin kysymyksestä saa vastauksen osoittaman pistemäärän (esim. ”hyvin harvoin” = 1, ”harvoin” = 2). Mittarin kokonaispistemäärä vaihtelee näin ollen 6 ja 30 pisteen välillä suuren pistemäärän osoittaessa ongelmallista suhdetta Facebookin käyttöön. Tulosten tulkinnan suhteen on esitetty, että ongelmalliseksi voitaisiin määritellä tilanne, jossa vastaaja saa vähintään kolme pistettä vähintään neljästä väittämästä tai vaihtoehtoisesti vähintään kolme pistettä kaikista väittämistä. Tarkkaa raja-arvoa Facebook-riippuvuudelle ei kuitenkaan ole määritetty.²⁷

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

BSMAS-mittari¹¹ on yleistä someriippuvuutta kartoittava 6-osainen kysely, joka perustuu suoraan edellä esiteltyyn Facebook-riippuvuutta mittaavaan BFAS-mittariin. ”Sosiaalisen median” on määritelty BSMAS-mittarissa kattavavan ”Facebookin, Twitterin, Instagramin ja muut vastaavat”.¹¹ Käytännössä kyse on ensisijaisesti verkkoyhteisöpalveluista, pikaviestipalveluista ja mikroblogeista erotuksena muihin sosiaalisen median kanaviin (vrt. luku 2). Kysymykset on koottu Taulukkoon 7.

Taulukko 7. Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)¹¹.

Kysymyksiin vastataan 5-portaisella asteikolla (1 = hyvin harvoin, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = hyvin usein).

(Suomennos: Terhi Mustonen ja Niina Tanner, Sosped-säätiö).

Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet...

1. Viettänyt paljon aikaa ajatellen sosiaalista mediaa tai suunnitellen sen käyttöä?
2. Tuntenut tarvetta käyttää sosiaalista mediaa yhä enemmän ja enemmän?
3. Käyttänyt sosiaalista mediaa, jotta voisit unohtaa henkilökohtaiset ongelmiasi?
4. Yrittänyt vähentää sosiaalisen median käyttöä onnistumatta siinä?
5. Tullut levottomaksi tai huolestuneeksi jos et ole päässyt käyttämään sosiaalista mediaa?
6. Käyttänyt sosiaalista mediaa niin paljon, että se on vaikuttanut kielteisesti työhösi tai opintoihisi?

Myöskään BSMAS-mittarissa ongelmallisuuden tunnistamiselle ei ole määritelty virallista raja-arvoa¹¹. Hiljattain on kuitenkin ehdotettu, että raja-arvo voisi olla esimerkiksi 19/30⁴⁶.

Social Media Disorder (SMD) Scale

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön arviointiin on kehitetty myös toinen paljon käytetty mittari, SMD-Scale, jossa ilmiöstä käytetään termiä ”somehäiriö” (eng. *social media disorder*)¹⁷. Myös tässä kyselyssä sosiaalisen median käyttöä kartoitetaan viimeisen vuoden ajalta. Yhdeksänosainen SMD-mittari on havaittu psykometrisilta ominaisuuksiltaan hyväksi.⁷⁰ Mittarin väittämät on koottu Taulukkoon 8.

Taulukko 8. Social Media Disorder (SMD) Scale¹⁵.

Mittarin yhdeksään väittämään vastataan dikotomisesti joko ”kyllä” tai ”ei” (Epävirallinen suomennos: Niina Tanner ja Terhi Mustonen, Sosped-säätiö).

Viimeksi kuluneen vuoden aikana, oletko...

1. ...huomannut usein, että et pysty ajattelemaan mitään muuta kuin hetkeä, jolloin voit jälleen käyttää sosiaalista mediaa?
2. ... tuntenut olosi usein tyytymättömäksi, koska olisit halunnut viettää enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa?
3. ... usein tuntenut olosi kurjaksi, kun et ole voinut käyttää sosiaalista mediaa?
4. ... yrittänyt vähentää sosiaalisessa mediassa käyttämäsi aikaa, mutta epäonnistunut siinä?
5. ... laiminlyönyt usein muut aktiviteetit (esim. harrastukset, urheilu), koska halusit olla sosiaalisessa mediassa?
6. ... väitellyt usein muiden kanssa sosiaalisen median käyttösi vuoksi?
7. ... valehdellut usein vanhemillesi tai ystävillesi siitä, kuinka paljon käytät aikaa sosiaalisessa mediassa?
8. ... käyttänyt usein sosiaalista mediaa paetaksesi kielteisiä tunteita?
9. ... ajautunut riitoihin vanhempiesi, veljiesi tai siskojesi kanssa sosiaalisen median käyttösi vuoksi?



SMD-mittarin vahvuudeksi voidaan lukea sen yhteydessä esitetyt tarkat kriteerit siitä, milloin somehäiriön tunnusmerkit täyttyvät: Tunnusmerkit täyttyvät, kun henkilö vastaa ”kyllä” vähintään viiteen kohtaan yhdeksästä.¹⁷ ●

Taulukko 9. Kooste tunnetuimmista ongelmallisen sosiaalisen median käytön arviointiin käytetyistä mittareista.

Mitattava asia	Mittarin nimi	Osiot	Pisteytys	Tulkinta (*)	Mittarille ominaista	Mittarin rajoituksia
Internet-riippuvuus	Internet Addiction Test (IAT)	20	0-5 / väittämä (yhteensä 0-100)	0-30 normaali käyttö 31-49 lieviä ongelmia 50-79 kohtalaisia ongelmia 80-100 merkittäviä ongelmia	Eniten käytetty internet-riippuvuusmittari.	Tutkimuksissa käytetty vaihtelevia raja-arvoja.
	Compulsive Internet Use Scale (CIUS)	14	0-5 / väittämä (yhteensä 0-56)	Ei tarkkaa raja-arvoa	Soveltuu myös verkkoyhteisö-palveluiden käytön sekä digipelaamisen arviointiin. Lyhyt, soveltuu väestötutkimukseen.	Alun perin ehdotettuja raja-arvoja ei testattu isoilla otoksilla.
Some-riippuvuus	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	6	1-5 / väittämä (yhteensä 6-30)	Ei tarkkaa raja-arvoa Ehdotettu kuitenkin esim. $\geq 19/30$	Pohjautuu Facebook-mittariin. (BFAS, ks. alla) Sosiaalinen media määritelty ”FB, Twitter, IG tms.”	Ajallista pysyvyyttä ei tiettävästi ole varmistettu.
Somehäiriö	Social Media Disorder (SMD) Scale	9	Dikotominen: ei / kyllä (kyllä-vastausten määrä)	Vähintään 5 ”kyllä”-vastausta. (5/9 kriteeriä täyttyy)	Perustuu pelaamishäiriön kanssa samoihin kriteereihin.	Dikotomista mittaustapaa käytettäessä pienet erot tai muutokset eivät välttämättä tule esiin.
Facebook-riippuvuus	Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)	6	1-5 / väittämä (yhteensä 6-30)	Ei tarkkaa raja-arvoa Ehdotettu kuitenkin esim. 12-18 pistettä (min. 3 x 4/6 tai 6 x 3/6).	Perustuu riippuvuuksille yhteisiin komponentteihin (6), jota kutakin edustaa yksi väittämä.	Mittaa vain yhtä some-riippuvuuden muotoa.

(*) Kaikissa mittareissa pistemäärän kasvaessa ongelman vakavuus lisääntyy.



9. Pohdinta ja yhteenveto

Sosiaalinen media on mullistanut tapamme viestiä ja olla vuorovaikutuksessa. Samalla sosiaalisen median käytön yleistymisen on tuonut mukanaan sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Myönteiset vaikutukset liittyvät muun muassa viihtymiseen ja rentoutumiseen⁴¹, vertaistukeen⁴⁰ sekä yhteisiin asioihin vaikuttamiseen^{42,43}. Kielteiset vaikutukset puolestaan liittyvät sellaisiin ilmiöihin kuten grooming²⁰, vihapuhe²¹ tai tämän katsauksen keskiössä oleva sosiaalisen median ongelmallinen käyttö.

Ongelmallista, riippuvuuspiirteistä sosiaalisen median käyttöä luonnehtivat toiminnan pakonomaisuus ja pitkäaikaisuus sekä siitä yksilön hyvinvoinnille aiheutuvat haitat. Varsinaiselle someriippuvuudelle tyypillistä on, että yksilöä ajaa pakonomainen tarve käyttää sosiaalista mediaa, hän on liioitellun huolestunut siitä, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu, ja hän uhraa sosiaaliselle medialle niin paljon aikaa ja energiaa, että siitä aiheutuu haittaa esimerkiksi opinnoille, työlle, ihmissuhteille tai psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle.⁷⁴

Vaikka someriippuvuus ei vielä toistaiseksi ole virallinen diagnoosi, eikä siten mukana kansainvälisissä tautiluokituksissa, tunnistetaan ongelman olemassaolo jo varsin laajasti. Arviolta 20 %:lla sosiaalisen median käyttäjistä käyttö on jollain tavoin ongelmallista, ja varsinaisen someriippuvuuden kriteerit täyttäisi käyttäjistä 2-5 %.^{46,76} Sosiaalisen median hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja someriippuvuuden rajapinnat tulevat toivottavasti tarkentumaan lähitulevaisuudessa tutkimustiedon ja ilmiöymmärryksen lisääntyessä.

Ongelmallisesta käytöstä puhuttaessa tulee kuitenkin välttää tavanomaisen (hallitun) sosiaalisen median käytön patologisoimista: Mahdollisesta riippuvuudesta voidaan puhua vasta silloin, kun toiminnasta aiheutuu yksilölle merkittävää toimintakyvyn heikkenemistä ja psykologista haittaa, ja toiminta näyttää normatiivisena poikkeamana ilmenemiskontekstissaan.⁶⁸ Näin ollen esimerkiksi sukupuoli- ja ikäkysymykset on syytä ottaa huomioon sosiaalisen median ongelmakäyttöä tarkasteltaessa. Esimerkiksi huoltajan silmissä riippuvuutta muistuttava sosiaalisen median käyttö voi nuoren omassa kulttuurisessa kontekstissa, ja sitä määrittävien normien mukaan, olla yhä hallittua, joskin runsasta.⁴

Sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön ja someriippuvuuteen kohdennettu tutkimus on keskittynyt erityisesti verkkoyhteisöpalveluiden tarkasteluun.^{ks. 4,14} Juuri Facebookin ja Instagramin kaltaiset vuorovaikutteiset palvelut näyttävät toimivan tyypillisinä alustoina ongelman kehittymiselle. Viime vuosina ilmiöstä onkin alettu käyttää nimitystä verkkoyhteisöpalveluriippuvuus (eng. *Social Network Site Addiction*)¹⁴ someriippuvuuden sijaan, josta termi ei vielä toistaiseksi ole vakiinnuttanut paikkaansa yleisessä kielenkäytössä. Tämän käsitteellisen eron selkiyttäminen on jatkossa olennaista.

Ylipäättään vaikuttaa siltä, että sosiaaliseen mediaan kohdistuva ongelmallinen käyttö hakee vielä paikkaansa toiminnallisten riippuvuuksien joukossa. Tämä näkyy konsensuksen puuttumisena siitä, millaisilla termeillä ilmiötä tulisi kuvata, millaisiin kriteereihin someriippuvuuden diagnosoinnin tulisi perustua sekä siitä, millaisia raja-arvoja jo olemassa olevissa arviointimittareissa tulisi soveltaa. Näiden asioiden selkiytyminen mahdollistaisi luotettavamat arviot ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyydestä ja loisi vahvan perustan kohdennetun hoidon ja tuen kehittämiseksi.¹⁴

Sosiaalisen median ongelmallisella käytöllä on monia haittavaikutuksia. Someriippuvuus on yhteydessä erilaisiin psykososiaalisiin haittoihin kuten heikkoon itsetuntoon⁹⁸, vääristyneeseen kehonkuvaan^{99,176}, huonoon unen laatuun ja univaikeuksiin¹⁴, ja heikompaan keskittymiseen sekä opiskelu- ja työelämässä suoriutumiseen^{109–111}. Usein kyse on myös epäsuorista vaikutuksista, jolloin esimerkiksi runsaan sosiaalisen median käytön aiheuttamat uniongelmat vaikuttavat muuhun hyvinvointiin⁸⁴.

Someriippuvuuden komorbiditeetti eli samanaikaissairastavuus on merkittävää. Someriippuvuus on yhdistetty ainakin masennukseen¹⁰, ahdistukseen^{11–12}, pakko-oireiseen häiriöön¹¹ sekä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD)⁸⁴. Samanaikaissairauksien syy-seuraussuhteet ovat kuitenkin monimutkaisia, ja niiden tarkempi selvittäminen edellyttäisikin

*Someriippuvuus on yhteydessä erilaisiin
psykososiaalisiin haittoihin.*

pitkittäistutkimusta. Ylipäätään tarve pitkittäistutkimuksille sekä kontrolli- ja vertailuryhmien käytölle ongelmallista sosiaalisen median käyttöä tutkittaessa on suuri.⁸⁵

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustalla vaikuttaa lukuisia yksilöön (esim. neurobiologia ja persoonallisuus), sosiaaliseen vuorovaikutukseen (esim. kasvatustyyli ja opitut normit) ja teknologian koukuttavuuteen (esim. sisällön päättymättömyys ja automaattiset ilmoitukset) liittyviä tekijöitä. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteistä (”Big Five”) korkea neuroottisuus ja ekstroversio sekä vähäinen tunnollisuus on yhdistetty alttiuteen someriippuvuuden kehittämisestä¹⁴. Itseohjautuvuusteorian näkökulmasta syitä someriippuvuudelle on haettu myös psykologisten tarpeiden täyttymättömyydestä¹¹⁸. Mikäli henkilö kokee saavansa vastakaikua kyvykkyyden, yhteisöllisyyden ja omaehtoisuuden tarpeilleen nimenomaisesti sosiaalisesta mediasta, muodostuu tästä helposti hänen minäkuvaansa kannatteleva väline, jolle omistetaan yhä enemmän aikaa.¹¹⁹.

Niin ikään kasvatuksella ja sosialisatiolla vaikuttaa olevan merkitystä ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustatekijöinä. Sekä turvaton kiintymyssuhde että ylisuojeleva kasvatustyyli on tutkimuksissa yhdistetty someriippuvuuteen, mikä korostaa turvallisen ja kannustavan kasvuympäristön merkitystä ongelman ennaltaehkäisyssä.^{126,127} Lisäksi ystävien, työnantajan ja yhteiskunnan taholta tulevat odotukset voivat lisätä altistusta sosiaalisen median käytön ongelmille, mikäli oletuksena tai jopa normina on, että henkilö on jatkuvasti tavoitettavissa sovellusten tai yleisemmin internetin kautta. Koska tämänkaltaisiin normeihin ja odotuksiin on hankala vaikuttaa, lienee realistisempaa keskittyä yksilön suhtautumiseen niitä kohtaan. Ongelmallisen internetin käytön taustalla vaikuttaviin yksilöllisiin asenteisiin ja uskomuksiin onkin onnistuttu vaikuttamaan esimerkiksi psykoedukaation keinoin¹⁷⁷.

Sosiaalisen median runsasta ja jatkuvaa käyttöä edesauttavat ja ylläpitävät osaltaan somepalveluiden erilaiset koukuttavat rakenteelliset piirteet. Tällaisia ovat esimerkiksi sisällön päättymättömyys¹²⁹ sekä palveluiden tapahtumista ja muutoksista automaattisesti tuotettavat ilmoitukset⁴⁸. Tilannetta hankaloittaa se, että monet näistä piirteistä kytkeytyvät samalla palvelun käyttömukavuuteen. Lisäksi liiketoiminnan ollessa kyseessä, voi koukuttavien piirteiden muutostarpeisiin olla hankalaa löytää halukkuutta palveluita tuottavien ja ylläpitävien organisaatioiden taholta.

Koska tietoisuus sosiaalisen median potentiaalisista hyvinvointihaitoista on kuitenkin tutkimuksen myötä lisääntynyt, tarjoavat myös sosiaalisen median palvelut nykyisin erilaisia välineitä käytön omaehtoiseen kontrollointiin. Tällaisia ovat esimerkiksi sovellusten (esim.

Facebook) ominaisuudet, joiden avulla käyttäjä voi tarkkailla sovelluksessa käyttämäänsä aikaa, tilata siitä kertovia muistutuksia sekä muokata (automaattisiin) ilmoituksiin liittyviä asetuksia. Näiden oman toiminnan kontrollointiin suunniteltujen apuvälineiden käyttöaste ja vaikuttavuus vaativat kuitenkin lisätutkimusta.³⁴ Vaikka käytön hallintaan suunnitellut teknologiset ratkaisut voivat toimia tukena muutoksessa, tarvitaan ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön myös muodollisempia ja vaikuttaviksi todettuja tuen muotoja¹³⁴.

Tulevaisuudessa tutkimusta olisi olennaista suunnata siihen, millaisten interventioiden avulla someriippuvuutta voidaan hoitaa ja jo ilmeneviä käytön haittoja vähentää, sekä siihen, kuinka sosiaalisen median käytön muuttumista ongelmalliseksi voidaan ennaltaehkäistä.³ Kun otetaan huomioon se, kuinka kiinteä osa jokapäiväistä elämää sosiaalisesta mediasta on tullut, on interventioissa todennäköisesti realistisinta keskittyä siihen, miten sosiaalista mediaa voisi käyttää kontrolloidusti. Tästä syystä useimmat interventiot perustuvatkin ajatukselle sosiaalisen median hallitusta käytöstä sekä käyttäjän ilmiötietoisuuden lisäämisestä täyskieltäytymisen sijaan.⁴

Vaikka tutkimustieto someriippuvuuden hoito- ja tukimenetelmistä on toistaiseksi melko vähäistä, voidaan tulevien interventioiden kehittämisessä hyödyntää myös internet-riippuvuuden ja muiden toiminnallisten riippuvuuksien sekä aineriippuvuuksien hoitoa koskevaa laajempaa tutkimustietoa. Ongelmallisen sosiaalisen median käyttöön kohdennettujen menetelmien osalta perusteita on löydettävissä ainakin kognitiivisen käyttäytymisterapian ja psykoedukaation hyödyntämiselle joko yksilö- tai ryhmämuotoisissa interventioissa, mahdollisesti teknologia-avusteisesti toteutettuina. Myös tietoisuustaitoihin perustuvia interventioita on suositeltu ja pienessä mittakaavassa tutkittu^{162,135}. Myös vertaisryhmätoiminnan hyödyistä riippuvuuksien hoidossa on saatu lupaavia tuloksia; Aktiivinen osallistuminen vertaisryhmätoimintaan voi olla tärkeä tekijä sekä riippuvuudesta toipumisessa että muutoksen ylläpitämisessä¹⁷⁸.

Someriippuvuuden moninaisen ilmiön vuoksi yksilöllisesti muuntautuva, muut samanaikaiset häiriöt huomioiva ja useita menetelmiä sisältävä integroiva hoito- ja tukimalli vaikuttaa perustellulta ratkaisulta. Optimaalisten interventiomenetelmien ja hoitomallien selvittämisen lisäksi tärkeänä lyhyen aikajänteen kehityskohteena on ylipäättään jonkinlaisen tuen tarjoaminen keskitetysti ja kohdennetusti juuri ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Tällä hetkellä someriippuvuuteen sovelletut hoito- ja tukimuodot perustuvat lähinnä kaupallisiin oma-apusovelluksiin tai jonkin muun hoitoprosessin yhteydessä mahdollisesti saatavaan tukeen.

Someriippuvuutta ja muita toiminnallisia riippuvuuksia koskevan ilmiöymmärryksen lisääntyessä tärkeää on tehdä näkyviksi niiden ihmisten kokemuksia, joita asia koskee. Tämä mahdollistuu parhaiten hyödyntämällä laadullisia tutkimusmenetelmiä.⁶⁸ Lisäksi on hyvä huolehtia siitä, että ilmiötä tarkasteltaisiin mahdollisimman laajasti, ja esimerkiksi sosiaalisen median käyttö eri ikä- ja ammattiryhmissä tulisi huomioiduksi. Koska Suomessa ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja someriippuvuutta on tutkittu vain vähän, on erityisesti kansallisessa kontekstissa tehtävä tutkimus- ja kehittämistyö tärkeää. ●

Ongelmallista, riippuvuuspiirteistä sosiaalisen median käyttöä luonnehtivat toiminnan pakonomaisuus ja pitkäaikaisuus sekä siitä yksilön hyvinvoinnille aiheutuneet haitat.



Lähteet

1. Suomen virallinen tilasto (SVT). Yhteisöpalvelujen seuraamisen yleisyys ja useus 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkajulkaisu]. (2019). Saatavissa: https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019-11-07_tau_021_fi.html. (Viitattu: 6. lokakuuta 2020)
2. Greenfield, D. The Addictive Properties of Internet Usage. Teoksessa: Internet Addiction (toim. Young, K. S. & de Abreu, C. N.) 133–153 (2012).
3. Hussain, Z. & Griffiths, M. D. Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders : A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. *Front. Psychiatry* **9**, 1–9 (2018).
4. Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **14**, 311 (2017).
5. Boyd, D. M. & Ellison, N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *J. Comput. Commun.* **13**, 210–230 (2007).
6. Young, K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology Behav.* **1**, 237–244 (1998).
7. Longstreet, P. & Brooks, S. Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technol. Soc.* **50**, 73–77 (2017).
8. Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **8**, 3528–3552 (2011).
9. Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M. P., Ceballos, N. & Grimes, T. A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Hum. Behav. Emerg. Technol.* 1–10 (2020).
10. Haand, R. & Shuwang, Z. The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *Int. J. Adolesc. Youth* **25**, 780–786 (2020).
11. Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Mazzoni, E. The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders : A Large-Scale Cross-Sectional Study. **30**, 252–262 (2016).
12. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. & Chen, S. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int. J. Inf. Manage.* **40**, 141–152 (2018).

13. Andreassen, C. S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr. Addict. Reports* 2, 175–184 (2015).
14. Turel, O. & Qahri-Saremi, H. Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual-System Theory Perspective. *J. Manag. Inf. Syst.* 33, 1087–1116 (2016).
15. Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M. The Social Media Disorder Scale. *Comput. Human Behav.* 61, 478–487 (2016).
16. Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gorp, F. & Bogt, T. Ter. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *J. Behav. Addict.* 7, 697–706 (2018).
17. World Health Organization. International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). (2020).
18. Oikeusministeriö. Mikä on rangaistavaa vihapuhetta internetissä? Saatavissa: <https://yhdenvertaisuus.fi/vihapuhe>. (Viitattu: 9. lokakuuta 2020)
19. Väestöliitto. Grooming vaurioittaa kasvavaa nuorta. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/?x208942=3430667>. (Viitattu: 20. kesäkuuta 2020)
20. Erkkola, J. Sosiaalisen median käsitteestä. (Aalto-yliopisto, 2008).
21. Kangas, P., Toivonen, S. & Bäck, A. Googlen mainokset ja muita sosiaalisen median liiketoimintamalleja. VTT Tiedotteita (2007).
22. Bruns, A. Prodisage: Towards a Broader Framework for User-Led Content Creation. teoksessa *Proceedings of 6th ACM SIGCHI Conference on Creativity and Cognition 2007* (toim. Shneiderman, B.) 6, 99–105 (Association for Computing Machinery, United States of America, 2007).
23. Obar, J. A. & Wildman, S. S. Social Media Definition and the Governance Challenge: An Introduction to the Special Issue. *Telecomm. Policy* 39, 745–750 (2015).
24. Lietsala, K. & Sirkkunen, E. Social Media. Introduction to the tools and processes of participatory economy. (Tampereen yliopisto, 2008).
25. Bruns, A. The Future Is User-Led: The Path towards Widespread Prodisage. teoksessa *Proceedings of perthDAC 2007: The 7th International Digital Arts and Culture Conference* (toim. Hutchinson, A.) 68–77 (Curtin University of Technology, Australia, 2007).
26. Aichner, T. & Jacob, F. Measuring the degree of corporate social media use. *Int. J. Mark. Res.* 57, 257–275 (2015).
27. Poushter, J., Bishop, C. & Chwe, H. Social Media Use Continues to Rise in Developing Countries but Plateaus Across Developed Ones. Pew Research Center (2018). (Viitattu: 9. lokakuuta: 2020)

28. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. ISSN=2341-8699. 2019, Liitetaulukko 15. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2019, %-osuus väestöstä (2019).
29. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychol. Rep.* **110**, 501–517 (2012).
30. Kircaburun, K. & Griffiths, M. D. Instagram addiction and the Big Five of personality : The mediating role of self-liking. *J. Behav. Addict.* **7**, 158–170 (2018).
31. Wong, D., Amon, K. L. & Keep, M. Desire to Belong Affects Instagram Behavior and Perceived Social Support. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **22**, 465–471 (2019).
32. Punyanunt-Carter, N. M., De La Cruz, J. J. & Wrench, J. S. Investigating the relationships among college students' satisfaction, addiction, needs, communication apprehension, motives, and uses & gratifications with Snapchat. *Comput. Human Behav.* **75**, 870–875 (2017).
33. Savci, M. Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educ. Process Int. J.* **5**, 106–115 (2016).
34. Voorn, R. J. J. & Kommers, P. A. M. Social media and higher education: introversion and collaborative learning from the student's perspective. *Int. J. Soc. Media Interact. Learn. Environ.* **1**, 59 (2013).
35. Welch, V., Petkovic, J., Pardo, J. P., Rader, T. & Tugwell, P. Interactive social media interventions to promote health equity : an overview of reviews. *Heal. Promot. chronic Dis. Prev. Canada Res. policy Pract.* **36**, 63–75 (2016).
36. Appel, G., Grewal, L., Hadi, R. & Stephen, A. T. The future of social media in marketing. *J. Acad. Mark. Sci.* **48**, 79–95 (2020).
37. Rosenfeld, M. J., Thomas, R. J. & Hausen, S. Disintermediating your friends : How online dating in the United States displaces other ways of meeting. *PNAS* **116**, 17753–17758 (2019).
38. Mäntylä, J.-M. & Mikko, A. Toimiiko nettideittailu? Onko syytä huoleen, jos kumppani ei enää peukuta? Kyllä, kertoo suomalaistutkimus. YLE Uutiset (2019). Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10744859>. (Viitattu: 9. lokakuuta 2020)
39. Uhls, Y. T., Ellison, N. B. & Subrahmanyam, K. Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics* **140**, S67–S70 (2017).
40. Seabrook, E. M., Kern, M. L. & Rickard, N. S. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Ment. Heal.* **3**, e50 (2016).
41. Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A. & Bartels, S. J. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* **25**, 113–122 (2016).

42. Myrick, J. G. Computers in Human Behavior Emotion regulation , procrastination , and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect? *Comput. Human Behav.* **52**, 168–176 (2015).
43. Gil de Zúñiga, H. Social Media Use for News and Individuals' Social Capital, Civic Engagement and Political Participation. *J. Comput. Commun.* **17**, 319–336 (2012).
44. Foster, M. D. Tweeting about sexism: The well-being benefits of a social media collective action. *Br. J. Soc. Psychol.* **54**, 629–647 (2015).
45. Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **8**, 3528–3552 (2011).
46. Błachnio, A., Przepiorka, A. & Pantic, I. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Comput. Human Behav.* **55**, 701–705 (2016).
47. Bánya, F. ym. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One* **12**, 10–14 (2017).
48. Mérelle, S. Y. M. ym. Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional study. *Clin. Neuropsychiatry J. Treat. Eval.* **14**, 11–19 (2017).
49. Rothen, S. ym. Disentangling the role of users' preferences and impulsivity traits in problematic Facebook use. *PLoS One* **13**, e0201971 (2018).
50. Goodman, A. Neurobiology of addiction. An integrative review. *Biochem. Pharmacol.* **75**, 266–322 (2008).
51. Marlatt, G. A. & Baer, J. S. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annu. Rev. Psychol.* **39**, 223–52 (1988).
52. Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Sci.* **2**, 347–374 (2012).
53. Galvan, A. Adolescent development of the reward system. *Front. Hum. Neurosci.* **4**, 1–9 (2010).
54. Kalivas, P. W. & Volkow, N. D. The neural basis of addiction: A pathology of motivation and choice. *Am. J. Psychiatry* **162**, 1403–1413 (2005).
55. Volkow, N. D. ym. Addiction: Decreased reward sensitivity and increased expectation sensitivity conspire to overwhelm the brain's control circuit. *BioEssays* **32**, 748–755 (2010).
56. Robinson, T. E. & Berridge, K. C. The incentive sensitization theory of addiction: Some current issues. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* **363**, 3137–3146 (2008).
57. Koob, G. F. & Le Moal, M. Addiction and the Brain Antireward System. *Annu. Rev. Psychol.* **59**, 29–53 (2008).

58. Sarnyai, Z. & Kovács, G. L. Oxytocin in learning and addiction: From early discoveries to the present. *Pharmacol. Biochem. Behav.* **119**, 3–9 (2014).
59. Somerville, L. H. & Casey, B. J. Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Curr. Opin. Neurobiol.* **20**, 236–241 (2010).
60. Koob, G. F. & Volkow, N. D. Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology* **35**, 217–238 (2010).
61. Kreek, M. J., Nielsen, D. A., Butelman, E. R. & LaForge, K. S. Genetic influences on impulsivity, risk taking, stress responsivity and vulnerability to drug abuse and addiction. *Nat. Neurosci.* **8**, 1450–1457 (2005).
62. Leeman, R. F. & Potenza, M. N. A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: An emerging area of research. *Can. J. Psychiatry* **58**, 260–273 (2013).
63. Weinstein, A. & Lejoyeux, M. New developments on the neurobiological and pharmacogenetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *Am. J. Addict.* **24**, 117–125 (2015).
64. He, Q., Turel, O. & Bechara, A. Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Sci. Rep.* **7**, 1–8 (2017).
65. Gilman, J. M. ym. Cannabis use is quantitatively associated with nucleus accumbens and amygdala abnormalities in young adult recreational users. *J. Neurosci.* **34**, 5529–5538 (2014).
66. Makris, N. ym. Decreased Volume of the Brain Reward System in Alcoholism. *Biol. Psychiatry* **64**, 192–202 (2008).
67. Ferster, C. B. & Skinner, B. F. Schedules of reinforcement. (Harvard University, 1957).
68. Kosola, S. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Lääkärilehti* 324–329 (2020).
69. Kardefelt-Winther, D. ym. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction* **112**, 1709–1715 (2017).
70. Elphinston, R. A. & Noller, P. Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **14**, 631–635 (2011).
71. Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput. Human Behav.* **61**, 478–487 (2016).
72. Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L. & Hung, E. P. W. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *J. Behav. Addict.* **2**, 160–166 (2013).
73. Suomen virallinen tilasto (SVT). Suomalaisten internetin käyttö 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkajulkaisu]. (2019). Saatavissa: https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html. (Viitattu: 6. lokakuuta 2020)

74. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). (American Psychiatric Association, 2013).
75. Andreassen, C. & Pallesen, S. Social Network Site Addiction - An Overview. *Curr. Pharm. Des.* **20**, 4053–4061 (2014).
76. Griffiths, M. D. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J. Subst. Use* **10**, 191–197 (2005).
77. Alabi, O. F. A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates. *New Media Mass Commun.* **10**, 70–80 (2013).
78. Alaika, O., Doghmi, N., Cherti, M., Hospital, I. S. & Hospital, I. S. Social media addiction among Moroccan university students: a cross sectional survey. *Pan Afr. Med. J.* **1**, 1–12 (2020).
79. Xanidis, N. & Brignell, C. M. Computers in Human Behavior The association between the use of social network sites , sleep quality and cognitive function during the day. *Comput. Human Behav.* **55**, 121–126 (2016).
80. De Cock, R. ym. Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **17**, 166–171 (2014).
81. Pontes, H. M., Taylor, M. & Stavropoulos, V. Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **21**, 240–247 (2018).
82. Statista. Global mobile social network penetration rate as of January 2019, by region. 2019 Saatavissa: <https://www.statista.com/statistics/412257/mobile-social-penetration-rate-region/>. (Viitattu: 15. toukokuuta 2020)
83. Tilastokeskus. Väestön ikärakenne. Findikaattori (2019). Saatavissa: <https://findikaattori.fi/fi/14>. (Viitattu: 28. helmikuuta 2020)
84. Zaffar, M., Mahmood, S., Saleem, M. & Zakaria, E. Facebook Addiction: Relation With Depression, Anxiety, Loneliness and Academic Performance of Pakistani Students. *Sci.Int. (Lahore)* **27**, 2469–2475 (2015).
85. Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict. Behav.* **64**, 287–293 (2017).
86. Gul, H., Solmaz, E. Y., Gul, A. & Oner, O. Facebook overuse and addiction among Turkish adolescents: Are ADHD and ADHD-related problems risk factors? *Psychiatry Clin. Psychopharmacol.* **28**, 80–90 (2018).
87. Hussain, Z. & Griffiths, M. D. The Associations between Problematic Social Networking Site Use and Sleep Quality, Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, Depression, Anxiety and Stress. *Int. J. Ment. Health Addict.* 1–15 (2019).

88. Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int. J. Adolesc. Youth* **25**, 79–93 (2020).
89. Brailovskaia, J., Velten, J. & Margaf, J. Relationship between daily stress, depression symptoms, and facebook addiction disorder in Germany and in the United States. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **22**, 610–614 (2019).
90. Festinger, L. A Theory of Social Comparison Processes. *Hum. Relations* **7**, 117–140 (1954).
91. Steers, M. L. N., Wickham, R. E. & Acitelli, L. K. Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *J. Soc. Clin. Psychol.* **33**, 701–731 (2014).
92. Robinson, A. ym. Social comparisons , social media addiction , and social interaction : An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *J. Appl. Behav. Res.* **24**, e12158 (2019).
93. Partinen, M. ym. Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. (2020). Saatavissa: www.kaypahoito.fi. (Viitattu: 25. heinäkuuta 2020)
94. Vernon, L., Modecki, K. L. & Barber, B. L. Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* **46**, 269–283 (2017).
95. Sedgwick, R., Epstein, S., Dutta, R. & Ougrin, D. Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Curr. Opin. Psychiatry* **32**, 534–541 (2019).
96. Sampasa-Kanyinga, H. & Lewis, R. F. Frequent Use of Social Networking Sites is Associated with Poor Psychological Functioning among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **18**, 380–385 (2015).
97. Jasso-Medrano, J. L. & López-Rosales, F. Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Comput. Human Behav.* **87**, 183–191 (2018).
98. Xie, W. & Karan, K. Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender , trait anxiety , Facebook intensity , and different Facebook activities. *J. Behav. Addict.* **8**, 79–87 (2019).
99. Vannucci, A., Flannery, K. M. & Ohannessian, C. M. C. Social media use and anxiety in emerging adults. *J. Affect. Disord.* **207**, 163–166 (2017).
100. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *J. Soc. Clin. Psychol.* **37**, 751–768 (2018).
101. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology J. Psychosoc. Res. Cybersp.* **13**, (2019).

102. Hawi, N. S. & Samaha, M. The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Soc. Sci. Comput. Rev.* **35**, 576–586 (2017).
103. Boursier, V., Gioia, F. & Griffiths, M. D. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Comput. Human Behav.* **110**, 106395 (2020).
104. Karadag, E. ym. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *J. Behav. Addict.* **4**, 60–74 (2015).
105. Porter, K., Mitchell, J., Grace, M., Shinosky, S. & Gordon, V. A Study of the Effects of Social Media Use and Addiction on Relationship Satisfaction. *Meta-Communicate*, Chapman University's Department of Communication Studies' Undergraduate Research Journal **2**, (2012).
106. Baek, Y. M., Bae, Y. & Jang, H. Social and parasocial relationships on social network sites and their differential relationships with users' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **16**, 512–517 (2013).
107. Mamun, M. A. Al & Griffiths, M. D. The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatr. Res.* **271**, 628–633 (2019).
108. Wolniczak, I. ym. Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PLoS One* **8**, (2013).
109. Gustafsson, E., Thomée, S., Grimby-Ekman, A. & Hagberg, M. Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: A five-year cohort study. *Appl. Ergon.* **58**, 208–214 (2017).
110. Al-hadidi, F., Id, I. B., Alryalat, S. A., Al-zu, B. & Bsisu, R. Association between mobile phone use and neck pain in university students : A cross- sectional study using numeric rating scale for evaluation of neck pain. (2019).
111. Xie, Y., Szeto, G. & Dai, J. Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Appl. Ergon.* **59**, 132–142 (2017).
112. Damasceno, G. M. ym. Text neck and neck pain in 18–21-year-old young adults. *Eur. Spine J.* **27**, 1249–1254 (2018).
113. AlBarashdi, H. S. Social Networking (SNS) Addiction among University Students: A Literature Review and Research Directions. *J. Educ. Soc. Behav. Sci.* **33**, 11–23 (2020).
114. Al-Menayes, J. J. Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *Int. J. Psychol. Stud.* **7**, 86 (2015).
115. Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. Use of online social network sites for personal purposes at work: does it impair self-reported performance? *1 . Compr. Psychol.* **3**, Article 18 (2014).

116. Moqbel, M. & Kock, N. Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Inf. Manag.* **55**, 109–119 (2018).
117. Lee, S. L. Predicting SNS addiction with the big five and the dark triad. *Cyberpsychology* **13**, (2019).
118. Wang, C., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. & Tse, S. Addictive Behaviors Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors : Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addict. Behav.* **42**, 32–35 (2015).
119. Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C. & Thian, K. N. Personality and Individual Differences The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction : Findings from Malaysia. *Pers. Individ. Dif.* **143**, 62–67 (2019).
120. Balakrishnan, J. & Griffiths, M. D. An Exploratory Study of “Selfitis” and the Development of the Selfitis Behavior Scale. *Int. J. Ment. Health Addict.* **16**, 722–736 (2018).
121. Deci, E. L. & Ryan, R. M. The “ What “ and “ Why “ of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior The “ What ” and “ Why ” of Goal Pursuits : Human Needs and the Sel. *Psychol. Inq.* **11**, 37–41 (2000).
122. Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M. & Quiring, O. Computers in Human Behavior The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Comput. Human Behav.* **39**, 376–386 (2014).
123. Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* **26**, 419–435 (2000).
124. Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S. & Weitzel, T. Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Inf. Syst. J.* **30**, 96–124 (2020).
125. Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R. & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Human Behav.* **29**, 1841–1848 (2013).
126. Abel, J. P., Buff, C. L. & Burr, S. A. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *J. Bus. Econ. Res.* **14**, 33–44 (2016).
127. Griffiths, M. D. Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual use? *Educ. Heal.* **36**, 66–69 (2018).
128. Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P., Rugai, L. & Casale, S. How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addict. Behav. Reports* 100267 (2020).
129. Tsitsika, A. K. ym. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J. Adolesc. Heal.* **55**, 141–147 (2014).

130. Çam, E. & İşbulan, O. A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online J. Educ. Technol.* **11**, 14–19 (2012).
131. Azizi, S. M., Soroush, A. & Khatony, A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences : a cross-sectional study. *BMC Psychol.* **7**, 1–8 (2019).
132. Arienzo, M. C. D., Boursier, V. & Griffiths, M. D. Addiction to Social Media and Attachment Styles : A Systematic Literature Review. *Int. J. Ment. Health Addict.* **17**, 1094–1118 (2019).
133. Li, S., Lei, H. & Tian, L. A meta-analysis of the relationship between parenting style and internet addiction among mainland Chinese teenagers. *Soc. Behav. Pers.* **46**, 1475–1487 (2018).
134. Bandura, A. *Social Learning Theory*. (Prentice Hall, 1977).
135. Salo, M., Pirkkalainen, H. & Koskelainen, T. Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Inf. Syst. J.* **29**, 408–435 (2019).
136. Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M. & Zweig, K. Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **16**, 2612 (2019).
137. Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B. & Griffiths, M. D. Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *Int. J. Ment. Health Addict.* 1–23 (2018).
138. Stieger, S. & Lewetz, D. A Week Without Using Social Media : Results from an Ecological Momentary. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **21**, 618–624 (2018).
139. Dogan, H., Norman, H., Alrobai, A., Jiang, N. & Nordin, N. A Web-Based Intervention for Social Media Addiction Disorder Management in Higher Education: Quantitative Survey Study. *J. Med. Internet Res.* **21**, 1–12 (2019).
140. Weaver, J. L. & Swank, J. M. Mindful Connections: A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users. *J. Child Adolesc. Couns.* **5**, 103–112 (2019).
141. Malinauskas, R. & Malinauskiene, V. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *J. Behav. Addict.* **8**, 613–624 (2019).
142. Dobson, D. & Dobson, K. S. *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. (The Guilford Press, 2009).
143. Lukens, E. P. & Mcfarlane, W. R. Psychoeducation as Evidence-Based Practice : Considerations for Practice, Research, and Policy. *Br. Treat. Cris. Interv.* **4**, 205–225 (2004).
144. Kim, S. & Noh, D. The Current Status of Psychological Intervention Research for Internet Addiction and Internet Gaming Disorder. *Issues in Mental Health Nursing* **40**, 335–341 (2019).

145. Alavi, S. S. ym. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *Int. J. Prev. Med.* **3**, 290–294 (2012).
146. Kavanagh, D. J. & Connolly, J. M. Interventions for co-occurring addictive and other mental disorders (AMDs). *Addict. Behav.* **34**, 838–845 (2009).
147. Kodl, M. M., Fu, S. S., Willenbring, M. L., Gravely, A. & Nelson, D. B. The Impact of Depressive Symptoms on Alcohol and Cigarette Consumption Following Treatment for Alcohol and Nicotine Dependence. *Alcohol. Clin. Exp. Res.* **32**, 92–99 (2008).
148. Drake, R. E., O’Neal, E. L. & Wallach, M. A. A systematic review of psychosocial research on psychosocial interventions for people with co-occurring severe mental and substance use disorders. *J. Subst. Abuse Treat.* **34**, 123–138 (2008).
149. Rehbein, F. & Mößle, T. Video Game and Internet Addiction: Is there a Need for Differentiation ? *SUCHT* **59**, 129–142 (2013).
150. González-Bueso, V. ym. Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **15**, 1–20 (2018).
151. Wang, W. Is Binge Watching Bad for You? Escapism, Stress, Self-Control and Gratifications? (2019).
152. Panova, T. & Lleras, A. Computers in Human Behavior Avoidance or boredom : Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users ’ motivations. *Comput. Human Behav.* **58**, 249–258 (2016).
153. Hawi, N. & Samaha, M. Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behav. Inf. Technol.* **38**, 110–119 (2019).
154. Spek, V., Nyklí, I., Cuijpers, P. & Pop, V. Predictors of outcome of group and internet-based cognitive behavior therapy. **105**, 137–145 (2008).
155. Salomonsson, S. ym. Predictors of outcome in guided self-help cognitive behavioural therapy for common mental disorders in primary care. *Cogn. Behav. Ther.* **00**, 1–20 (2019).
156. Beatty, L. & Binnion, C. A Systematic Review of Predictors of, and Reasons for, Adherence to Online Psychological Interventions. *Int. J. Behav. Med.* **23**, 776–794 (2016).
157. Green, C. A. ym. Talk about costs: health care professionals’ views about expenses related to substance abuse treatment. *Adm. Policy Ment. Health* **31**, 483–494 (2004).
158. Vondráčková, P. & Gabrhelík, R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *J. Behav. Addict.* **5**, 568–579 (2016).

159. Griffiths, F., Lindenmeyer, A., Powell, J., Lowe, P. & Thorogood, M. Why Are Health Care Interventions Delivered Over the Internet ? A Systematic Review of the Published Literature. *J. Med. Internet Res.* **8**, 1–16 (2006).
160. Budney, A. J., Borodovsky, J. T., Marsch, L. A. & Lord, S. E. Technological Innovations in Addiction Treatment. *teoksessa The Assessment and Treatment of Addiction 75–90* (Elsevier Inc., 2019).
161. Holmes, N. A., van Agteren, J. E. M. & Dorstyn, D. S. A systematic review of technology-assisted interventions for co-morbid depression and substance use. *J. Telemed. Telecare* **25**, 131–141 (2019).
162. Ashford, R. D., Lynch, K., Curtis, B. & Ashford, R. D. Technology and Social Media Use Among Patients Enrolled in Outpatient Addiction Treatment Programs : Cross-Sectional Survey Study. *J. Med. Internet Res.* **20**, 1–8 (2018) **20**, 1–8 (2018).
163. Kelders, S. M., Kok, R. N., Ossebaard, H. C. & Gemert-pijnen, J. E. W. C. Van. Persuasive System Design Does Matter: A Systematic Review of Adherence to Web-Based Interventions. *J. Med. Internet Res.* **14**, e152
164. Newman, M. G., Szkodny, L. E., Llera, S. J. & Przeworski, A. Clinical Psychology Review A review of technology-assisted self-help and minimal contact therapies for drug and alcohol abuse and smoking addiction : Is human contact necessary for therapeutic efficacy ? *Clin. Psychol. Rev.* **31**, 178–186 (2011).
165. Shingleton, R. M. & Palfai, T. P. Patient Education and Counseling Technology-delivered adaptations of motivational interviewing for health-related behaviors : A systematic review of the current research. *Patient Educ. Couns.* **99**, 17–35 (2016).
166. Zajac, K., Ginley, M. K. & Chang, R. Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence. *Expert Review of Neurotherapeutics* **20**, 85–93 (2020).
167. Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R. & Petry, N. M. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors* **31**, 979–994 (2017).
168. ERCENGIZ, M. The Effectiveness of ACT based Psycho-Education Program on Social Media Disorder. *Int. Online J. Educ. Sci.* **11**, (2019).
169. Zhenggang, B., Shiga, L., Luyao, Z., Sijie, W. & Iris, C. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.* **260**, 728–737 (2020).
170. Lee, E. B., An, W., Levin, M. E. & Twohig, M. P. An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders. *Drug Alcohol Depend.* **155**, 1–7 (2015).

171. Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B. & Campbell, A. Internet-Delivered Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Treatment: Systematic Review. *J. Med. Internet Res.* **21**, e12530 (2019).
172. Hayes, S. C., Pistorello, J. & Levin, M. E. Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *Couns. Psychol.* **40**, 976–1002 (2012).
173. Stockton, D. ym. Identifying the underlying mechanisms of change during acceptance and commitment therapy (ACT): A systematic review of contemporary mediation studies. *Behav. Cogn. Psychother.* **47**, 332–362 (2019).
174. Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review* **30**, 865–878 (2010).
175. Sigerson, L. & Cheng, C. Scales for measuring user engagement with social network sites: A systematic review of psychometric properties. *Comput. Human Behav.* **83**, 87–105 (2018).
176. Young, K. S. Internet Addiction Test (IAT). (2017).
177. Costa, S. & Kuss, D. J. Current diagnostic procedures and interventions for Gaming Disorders: A Systematic Review. *Front. Psychol.* **10**, 578 (2019).
178. Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A. & Garretsen, H. F. L. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology Behav.* **12**, 1–6 (2009).
179. Lopez-Fernandez, O. ym. Cross-Cultural Validation of the Compulsive Internet Use Scale in Four Forms and Eight Languages. *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* **22**, 451–464 (2019).
180. Guertler, D. ym. Assessment of problematic internet use by the compulsive internet use scale and the internet addiction test: A sample of problematic and pathological gamblers. *Eur. Addict. Res.* **20**, 75–81 (2014).
181. Boursier, V., Gioia, F. & Griffiths, M. D. Objectified Body Consciousness, Body Image Control in Photos, and Problematic Social Networking: The Role of Appearance Control Beliefs. *Front. Psychol.* **11**, 147 (2020).
182. Turel, O., Mouttapa, M. & Donato, E. Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behav. Inf. Technol.* **34**, 349–362 (2015).
183. Weaver, J. L., Swank, J. M., Weaver, J. L. & Swank, J. M. Mindful Connections : A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users Mindful Connections : A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users. *J. Child Adolesc. Couns.* **5**, 103–112 (2019).
184. Tracy, K. & Wallace, S. Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. *Subst. Abuse Rehabil.* **7**, 143–154 (2016).

185. Huttunen, M. Pakko-oireinen häiriö. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. (2018). Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403. (Viitattu: 15. kesäkuuta 2020)
186. Huttunen, M. & Socada, L. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. (2019). Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353. (Viitattu: 15. kesäkuuta 2020)
187. Tilastokeskus, määritelmät. Validiteetti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>. (Viitattu: 10. lokakuuta 2020)
188. Tilastokeskus, määritelmät. Reliabiliteetti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>. (Viitattu: 10. lokakuuta 2020)

Digitaaliset riippuvuudet-julkaisusarja

Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus on osa Digitaaliset riippuvuudet-julkaisusarjaa. Aiemmin julkaisusarjassa on ilmestynyt kaksiosainen tutkimuskatsaus, joka kartoittaa viihteellisen ja ongelmallisen digipelaamisen ilmiöitä ja ongelmalliseen digipelaamiseen kohdennettuja hoito- ja tukimuotoja alan kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden perusteella. Lisäksi julkaisusarjaan kuuluu kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta kokoava teos.

Julkaisusarjassa aiemmin julkaistu:

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2020). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (3. painos). Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Niemi, T. (2017). Vertaistuestako apu ongelmalliseen digipelaamiseen? Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

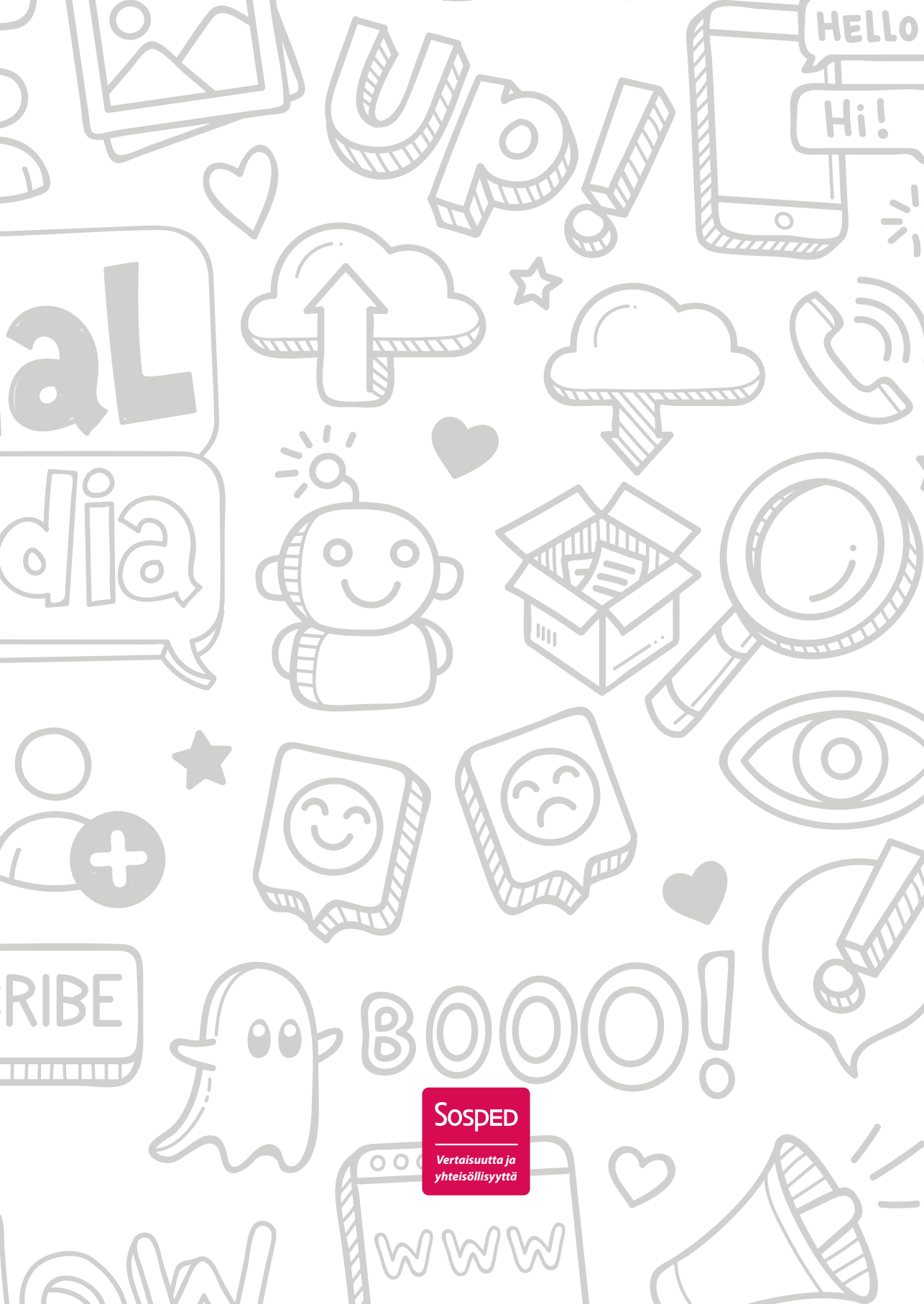
Heinänen, O., Korhonen, H., Lehtinen, S., Unkuri, K. & Mustonen, T. (toim.). (2019). Peli Kesken. Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Julkaisusarja on luettavissa Sosped-säätiön verkkosivuilla.

www.digipelirajaton.fi

www.someraajaton.fi





SospED

Vertaisuutta ja
yhteisöllisyyttä

SospED