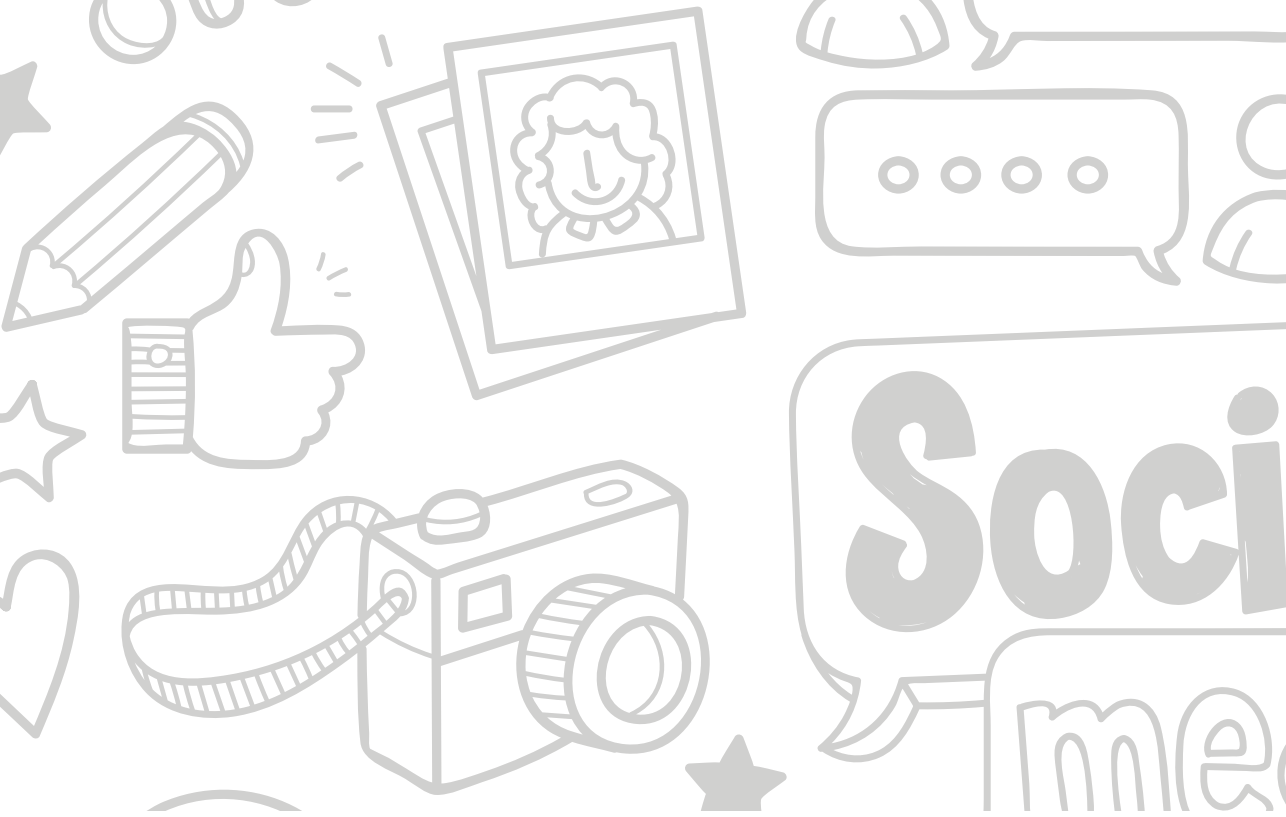




Sosiaalinen media,  
**ONGELMALLINEN SOSIAALISEN  
MEDIAN KÄYTTÖ**

ja someriippuvuus

Somerajaton



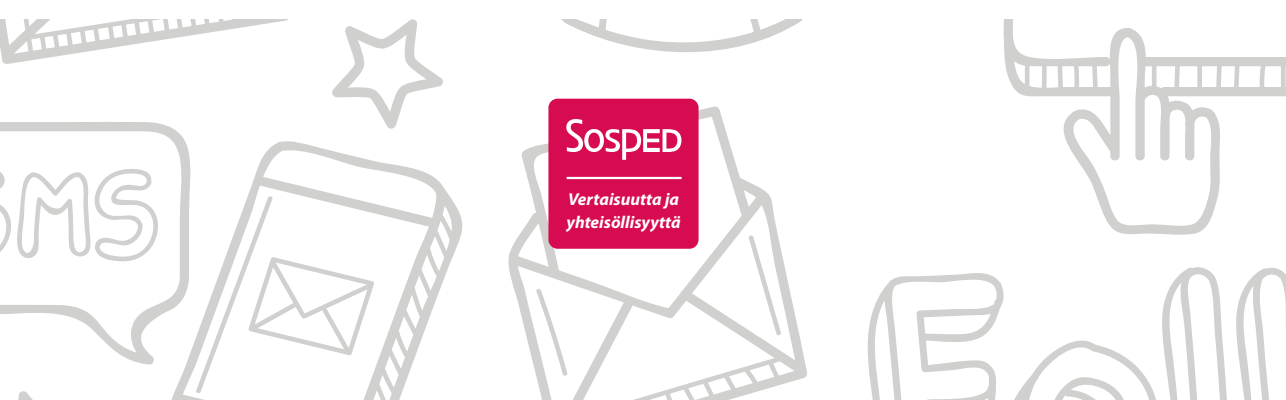
Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus  
Niina Tanner, Rami Radwan, Helmi Korhonen ja Terhi Mustonen

Julkaisija: Sosiaalipedagogiikan säätiö, 2020.  
[www.somerajaton.fi](http://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 978-952-68636-6-5 (sid.)  
ISBN 978-952-68636-7-2 (PDF)



**SOSPED**

Vertaisuutta ja  
yhteisöllisyyttä

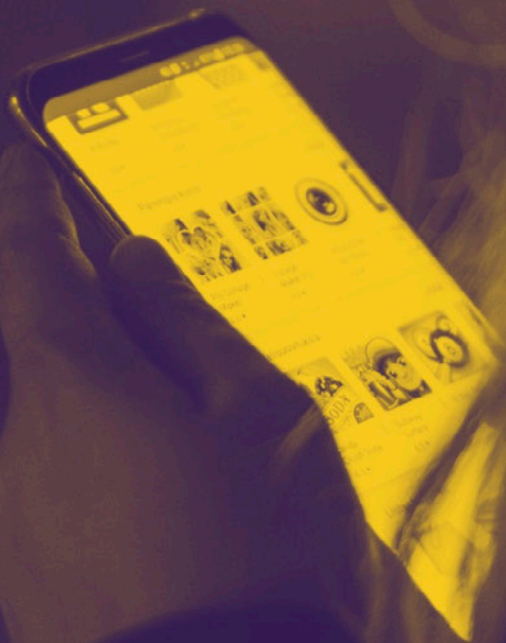


SOSIAALINEN MEDIA,  
ONGELMALLINEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ  
JA SOMERIIPPUUUS

# Sisällys

<b>1. Johdanto .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Sosiaalinen media ja verkkoyhteisöpalvelut.....</b>	<b>11</b>
2.1. Mikä on sosiaalinen media? .....	11
2.2. Sosiaalisen median palvelut.....	13
2.3 Verkkoyhteisöpalvelut ≠ sosiaalinen media.....	15
<b>3. Sosiaalisen median käytön myönteiset vaikutukset .....</b>	<b>17</b>
3.1 Myönteiset psykososiaaliset vaikutukset .....	17
3.2 Myönteiset yhteiskunnalliset vaikutukset.....	18
<b>4 Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus .....</b>	<b>21</b>
4.1 Hallittu käyttö - ongelmallinen käyttö - someriippuvuus .....	22
4.2 Riippuvuuden neurobiologia .....	23
4.3 Someriippuvuuden suhde muihin internet- ja toiminnallisiin riippuvuuksiin ..	28
4.4 Someriippuvuuden määritelmä ja kriteerit .....	31
4.5 Someriippuvuuden esiintyvyys .....	33
<b>5. Someriippuvuuteen kytkeytyviä haittoja.....</b>	<b>37</b>
5.1 Samanaikaissairastavuus.....	37
5.1.1 Masennus ja ahdistus .....	37
5.1.2 Pakko-oireinen häiriö ja ADHD .....	41
5.2 Psykososiaalinen hyvinvointi .....	42
5.2.1 Itsetunto .....	42
5.2.2 Yksinäisyys ja ongelmat ihmissuhteissa .....	42
5.3 Uni ja fyysinen terveys .....	44
5.4 Opiskelu- ja työelämässä suoriutuminen.....	45

<b>6. Someriippuvuudelle altistavat ja siltä suojaavat tekijät .....</b>	<b>49</b>
6.1 Yksilölliset tekijät.....	51
6.1.1 Neurobiologia .....	51
6.1.2 Persoonallisuuden piirteet .....	51
6.1.3 Yhteenkuuluvuuden tarve .....	55
6.1.4 Tiedonkäsittelyyn ja tunnesäätelyyn liittyvät tekijät .....	56
6.1.5 Demografiset tekijät.....	57
6.2 Sosiaalisaatioon liittyvät tekijät.....	58
6.2.1 Kiintymyssuhde ja kasvatustyyli .....	58
6.2.2 Normit ja mallioppiminen .....	59
6.2.3 Sosioekonominen asema ja kulttuuri.....	60
6.3 Teknologian koukuttavuus .....	61
6.3.1 Sosiaalisen median koukuttavat ominaisuudet.....	61
6.3.2 Sovelluskohtaiset erot ja sosiaalisen median käyttötavat.....	64
<b>7. Hoito- ja tukimuotoja sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön.....</b>	<b>67</b>
7.1 Someriippuvuuden hoito suhteessa muiden riippuvuuksien hoitoon.....	69
7.2 Hoito- ja tukimuotojen kohdentaminen .....	71
<b>8. Ongelmallisen somen käytön arviointi .....</b>	<b>77</b>
8.1 Internet-riippuvuuden mittaaminen .....	78
8.2 Someriippuvuuden mittaaminen .....	82
<b>9. Pohdinta ja yhteenveto .....</b>	<b>89</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>95</b>



# Johdanto

Internet on lähes erottamaton osa nykyihmisen arkea. Neljä viidestä 16–89-vuotiaasta suomalaisesta käyttää internetiä päivittäin, ja erityisen voimakkaasti internet on läsnä nuorten elämässä<sup>1</sup>. Puhutaan ”sukupolvi D:stä” (eng. *Generation Digital*) – sukupolvesta, joka on kasvanut digitaalisen teknologian kanssa ja on usein vanhempiaan tottuneempi käyttämään sitä<sup>2</sup>.

Sosiaalinen media edustaa yhtä suosituimmista internetin käyttökohteista. Sosiaalisen median käyttäjiä on maailmanlaajuisesti jo yli 2 miljardia ja luku kasvaa jatkuvasti<sup>3</sup>. Määritelmällisesti sosiaalisella medially viitataan Web 2.0 -teknologiaa hyödyntäviin palveluihin, joissa käyttäjät itse tuottavat, jakavat ja muokkaavat verkkosisältöjä yhdessä muiden käyttäjien kanssa<sup>4</sup>. 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 verkostoja<sup>5</sup>. Esimerkkejä verkkoyhteisöpalveluiden keskeisistä käyttötarkoituksista ovat yhteydenpito ystäviin ja tuttaviiin, harrastuksiin liittyvät syyt sekä yritysten tai brändien seuraaminen. Saatavilla olevien tilastotietojen perusteella 16–34-vuotiaista suomalaisista 86 % käyttää verkkoyhteisöpalveluita, ja päivittäin tai lähes päivittäin niitä seuraa yli seitsemän kymmenestä<sup>1</sup>. Paljon käytettyjä verkkoyhteisöpalveluita ovat esimerkiksi Facebook, Instagram ja Snapchat. Arkikielessä sosiaalisella medially viitataan usein juuri verkkoyhteisöpalveluihin.

Huolimatta internetin hyödyistä, voi sen käyttö joillain ihmisillä muuttua haitalliseksi ja kontrolloimattomaksi ja saada pakonomaisia piirteitä<sup>2,6</sup>. Maailmanlaajuisesti noin 6 %:n eli yli 210 miljoonan ihmisen arvioidaan kärsivän internet-riippuvuuden eri muodoista<sup>7</sup>. Tämän katsauksen keskiössä oleva riippuvuus sosiaalisen median käytöstä luetaan usein internet-riippuvuuden osa-alueeksi<sup>ks. 7,8</sup>. Tässä katsauksessa ilmiöstä käytetään lyhennettä someriippuvuus termin tunnettuuden ja katsauksen luottavuuden parantamisen vuoksi.

Someriippuvuuden on osoitettu olevan yhteydessä tiettyihin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen<sup>9–11</sup> ja ahdistukseen<sup>11,12</sup>. Lisäksi se on yhdistetty esimerkiksi univaikeuksiin<sup>13</sup> sekä heikompaan opintosuoriutumiseen. Jälkimmäistä selitetään työmuistin kapasiteetin ylikuormittumisella henkilöillä, joilla sosiaalinen media on tarkkaavuuden kohteena myös opiskelutilanteissa<sup>14</sup>. Someriippuvuus aiheuttaa haittaa myös kasvokkaisille ihmissuhteille ajan ja kiinnostuksen kohdistuessa ensisijaisesti sosiaalisen median käyttöön<sup>13</sup>.

Tiedeyhteisö on entistä kiinnostuneempi sosiaalisen median käyttöön liittyvistä ongelmista, kuitenkin aihetta on tutkittu toistaiseksi varsin vähän<sup>4,15</sup>. Toista keskeistä internet-riippuvuuden osa-aluetta –digitaalisiin peleihin kohdistuvaa pelaamishäiriötä (eng. *gaming disorder*)– on käsitelty huomattavasti enemmän kuin someriippuvuutta, jota koskevat pitkittäis- tutkimukset puuttuvat lähes kokonaan<sup>16</sup>. Toisin kuin someriippuvuus, pelaamishäiriö on myös sisällytetty Maailman terveysjärjestö WHO:n viralliseen ICD-11 tautiluokitukseen<sup>17</sup>. Diagnoosinimikkeen myötä pelaamishäiriö sai virallisen aseman toiminnallisena riippuvuutena, johon tulee myös saada hoitoa. Someriippuvuudella vastaavaa statusta ei toistaiseksi ole.

Suomenkielistä, tutkimukseen perustuvaa tietoa ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä ja someriippuvuudesta on tähän asti ollut vaikea löytää. Tarve aihetta koskevan tiedon koostamiselle yksiin kansiin on suuri. Tämän yleistajuisen tutkimuskatsauksen toivotaan 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 aihe ja siihen liittyvä tieteellinen tutkimus ylipäättään kiinnostaa. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön tunnistaminen sekä tietoisuus tutkimuksen kohteena olevista hoito- ja tukimuodoista on tärkeää erityisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa, mutta ilmiöön tutustuminen auttaa ketä tahansa ymmärtämään paremmin niitä riskitekiäjiä, joita sosiaalisen median käyttöön liittyy.

Katsauksen tavoitteena on käsitellä sosiaalisen median (ongelmalliseen) käyttöön liittyviä ilmiöitä, malleja ja teorioita mahdollisimman laajasti. Tästä syystä myös sen aineistossa on pyritty kattamaan laajasti tutkimuskirjallisuus, joka erilaisilla ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja someriippuvuutta kuvaavilla hakusanoilla kansainvälisistä tutkimustietokannoista löytyi. Systemaattista meta-analyysia katsausta varten ei ole tehty.



Aiheen rajauksen kannalta keskeistä on, että ongelmallista sosiaalisen median käyttöä lähes­tytään 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”)18 sekä internetissä alkava nuoren seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen valmistelu (”grooming”)19. 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 käyttöön liittyviä 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). Sitten kuvataan ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön liittyviä haittoja (luku 5) sekä ongelmalle altistavia ja siltä suo­jaavia tekijöitä (luku 6). Katsauksen loppupuolella esitellään someriippuvuuden kokeellisia hoito- ja tukimuotoja (luku 7) sekä sen arviointiin kehitettyjä kyselyitä ja muita mittareita (luku 8). Lopuksi kootaan yhteen tarkasteltavaksi katsauksen keskeisiä teemoja (luku 9). ●



# 2. Sosiaalinen media ja verkkoyhteisöpalvelut

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

## 2.1. Mikä on sosiaalinen media?

**S**osiaalista mediaa voidaan tarkastella eri näkökulmista, joista jokaisessa sosiaalisen median määritelmän keskiöön nousee jokin sen osa-alueista. Sosiaalista mediaa on mahdollista kuvata jälkitekollisena ilmiönä, joka on vaikuttanut voimakkaasti niin yhteiskunnan, kulttuurin kuin taloudenkin kehitykseen<sup>20</sup>. Toisaalta sitä voidaan tarkastella yhteisöllisenä median muotona, jolloin keskeistä on käyttäjien rooli sisällön ja palveluiden tuottamisessa<sup>21</sup>. Kolmanneksi sosiaalista mediaa on lähestytty konkreettisenä osoituksena siirtymisestä uuteen, käyttäjälähtöiseen informaatioaikakauteen<sup>22</sup>.

Yksi käytetyimmistä määritelmistä on Obarin ja Wildmanin<sup>23</sup> kuvaus, jossa sosiaalista mediaa lähestytään sen neljän keskeisen ominaisuuden kautta. Kirjoittajat korostavat sosiaalisen median olevan kehittyvä ilmiö, minkä vuoksi sen ominaisuudet edelleen muuntuvat tulevaisuudessa. Nykyisen määritelmän mukaan sosiaalisella medially tarkoitetaan:

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

Toisen, Lietsalan ja Sirkkusen<sup>24</sup> esittämän määritelmän mukaan sosiaalista mediaa tulisi kuvata sen suosituimmista palveluissa esiintyvien viiden pääominaisuuden kautta. Nämä ominaisuudet ovat:

- 1) Sisällön jakamiselle olemassa oleva yhteinen virtuaalinen tila;
- 2) Virtuaaliseen tilaan osallistuvat henkilöt luovat, jakavat, tai arvioivat kaiken tai suurimman osan sen sisällöstä;
- 3) Toiminta, joka perustuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen;
- 4) Kaikella sisällöllä on web-osoite, joka yhdistää sisällön ulkoiseen tietoverkkoon;
- 5) Jokaisella virtuaalisen tilan osallistujalla on oma henkilökohtainen web-sivu (”profiili”), jonka kautta kytkeytyminen muihin ihmisiin, sisältöihin, sovelluksiin sekä itse sovellusalustaan tapahtuu.

Myös tässä mallissa painotetaan sosiaalisen median määritelmän alati muuttuvaa luonnetta. Kahta edellä kuvattua sekä muita sosiaalisen median määritelmää koskevia malleja yhdistäviä piirteitä ovat lisäksi mahdollisuudet sosiaalisten verkostojen muodostamiseen, ylläpitämiseen ja näkyville tuomiseen sekä yhteisöllinen tiedon tuottaminen, jakaminen ja arviointi<sup>21,23–25</sup>. Lisäksi keskeistä on yksilöllisen profiilin käyttäminen tietoon, palveluihin ja toisiin käyttäjiin kytkeytymisessä sekä interaktiivisen teknologian hyödyntäminen<sup>21,23–26</sup>. Tässä tutkimuskatsauksessa sosiaalinen media määritellään näiden yhteisten piirteiden kautta.

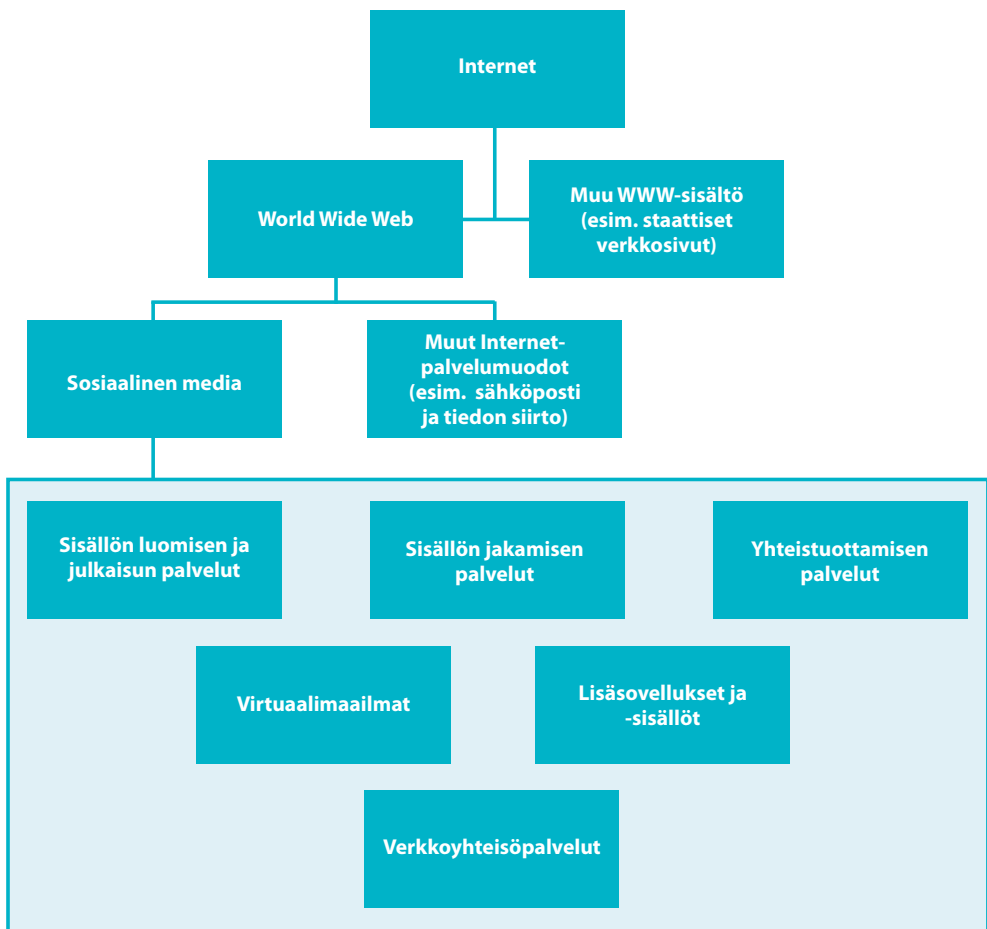
### **Laatikko 1**

Eräs paljon suomalaisessa kontekstissa käytetty määritelmä

”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.”<sup>21</sup>

## 2.2. Sosiaalisen median palvelut

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 markkinointiin<sup>26</sup>. 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).



Toisen, edellä mainittujen Lietsalan ja Sirkkusen ehdottaman luokittelun<sup>24</sup> mukaan sosiaalisen median palvelut ovat puolestaan jaettavissa kuuteen osa-alueeseen sen perusteella, millaisia yhteisesti jaettuja odotuksia ja toimintatapoja niihin liittyy. Nämä osa-alueet ovat 1) sisällön luomisen ja julkaisemisen palvelut kuten blogit, videoblogit ja podcastit, 2) sisällön jakamisen palvelut, kuten videoiden tai kirjanmerkkien jakaminen, 3) verkkoyhteisöpalvelut, 4) yhteistuottamisen palvelut kuten Internet-tietosanakirjat, 5) virtuaalimaailmat sekä 6) lisäsovellukset- ja sisällöt (eng. *add-ons*), jotka lisäävät jonkin palvelun käyttömahdollisuuksia. Tämä luokittelu, jota käytetään tässä katsauksessa jatkossa, on kuvattu tarkemmin taulukossa 1.

Luokittelusta<sup>24</sup> on rajattu pois kahdenkeskiseen viestintään liittyvät palvelut, kuten pikaviestimet (esim. Telegram), sekä varhaiset internet-perustaiset tiedon tuottamisen ja jakamisen tavat, kuten sähköpostit ja sähköpostilistat. Nykyisin malliin voisi lisätä myös pikaviestipalvelut (esim. WhatsApp), jotka toisinaan luetaan osaksi sosiaalista mediaa. Karkea luokittelu kuuteen osa-alueeseen ei kuitenkaan ole tarkkarajainen, ja palveluiden alati kehittyessä on yksiselitteisten ja muuttumattomien määritelmien tekeminen lähes mahdotonta.

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> )	ks. luku 2.3.	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 lisäsovelluk-sissaja -sisällöissä säilytettyyn dataan.	Google Slides, Jaa Facebookissa -toiminto (uutispalvelut) Verkkoselaimiin asennettavat sovellukset

**Taulukko 1.** Sosiaalisen median palvelut<sup>24</sup>.

## 2.3. Verkkoyhteisöpalvelut ≠ sosiaalinen media

Verkkoyhteisöpalvelut ovat yksi suosituimmista sosiaalisen median palveluista. Facebookin ja Instagramin kaltaisten jättiläisten ansiosta moni mieltää termit verkkoyhteisöpalvelu ja sosiaalinen media synonyymeiksi toisilleen, vaikka oikeammin verkkoyhteisöpalvelut edustavat vain yhtä sosiaalisen median osa-aluetta.

Verkkoyhteisöpalvelut ja niiden kautta syntyvät sosiaaliset verkostot yhdistävät ihmisiä, jotka tuntevat toisensa, jakavat yhteisiä kiinnostuksen kohteita tai haluaisivat esimerkiksi osallistua samankaltaisiin aktiviteetteihin<sup>5</sup>. Tutkimuskirjallisuudessa jo vakiintuneen määritelmän mukaisesti verkkoyhteisöpalveluiden keskeisimmäksi ominaisuudeksi nostetaan juuri niiden käyttäjilleen tarjoama mahdollisuus muodostaa, ylläpitää ja tehdä näkyväksi sosiaalisia verkostoja<sup>4,5,8,24</sup>. Rajoitetun järjestelmän sisällä on mahdollista luoda julkinen tai puolijulkinen käyttäjäprofiili, selkeä listaus henkilökohtaisen verkoston muista käyttäjistä sekä tarkastella omia ja toisten käyttäjien jaettuja yhteyksiä<sup>5</sup>.

Verkkoyhteisöpalveluiden käyttö on yleisesti ottaen runsasta, joskin niiden käyttöasteessa eri maiden välillä on paljon vaihtelua. 39 maata kattaneessa tutkimuksessa osoitettiin, että maakohtaisista eroista huolimatta yli puolet ihmisistä (mediaani 53 %) käytti verkkoyhteisöpalveluita<sup>27</sup>. Nopeaa kasvua käyttäjämäärissä oli havaittavissa erityisesti kehittyvissä maissa. Suomalaista 61 % ja nuorista suomalaisista (16–34-vuotiaat) jopa 86 % seuraa vähintään yhtä verkkoyhteisöpalvelua<sup>28</sup>. Tässä katsauksessa verkkoyhteisöpalvelujen erityisyyttä sosiaalisen median palveluina korostaa se, että ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus kohdistuvat useimmiten verkkoyhteisöpalveluiden käyttöön. Riippuvuutta on tutkittu etenkin suhteessa Facebookin käyttöön<sup>13,29</sup>, mutta viime vuosina kiinnostuksen kohteiksi ovat nousseet yhä useammat verkkoyhteisöpalvelut, kuten esimerkiksi Instagram<sup>30,31</sup> ja Snapchat<sup>32,29</sup>. ●





# 3. Sosiaalisen median käytön myönteiset vaikutukset

Sosiaalisen median palvelut tarjoavat miljoonille käyttäjilleen tavan olla vuorovaikutuksessa, pitää yhteyttä, päästä käsiksi tietoon ja olla tuottamassa sitä<sup>33</sup>. Lisäksi sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää varsin laajasti yhteiskunnan ja työelämän eri sektoreilla esimerkiksi koulutuksessa<sup>34</sup>, terveydenhuollossa<sup>35</sup> ja markkinoinnissa<sup>36</sup>.

## 3.1. Myönteiset psykososiaaliset 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.<sup>37</sup> Keväällä 2019 julkaistun kyselyn mukaan Suomessa jo yli kolmannes alle 30-vuotiaiden parisuhteista alkaa tutustumisella verkossa<sup>38</sup>.

Sosiaalisella medialla on paikkansa nuoruusiän kehityshaasteiden kohtaamisessa. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen median käyttö voi edesauttaa oman identiteetin ja omien päämäärien selkiyttämässä, 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<sup>39</sup>.

Sosiaalisen median hyödyt näyttävät kytkeytyvän siellä tapahtuvan vuorovaikutuksen laatuun. Sosiaalisessa mediassa saatu sosiaalinen tuki ja kokemus yhteisöllisyydestä on osoitettu olevan yhteydessä vähäisempään masennukseen ja ahdistukseen<sup>40</sup>. Sosiaalinen media tarjoaa myös kanavan vertaisuudelle<sup>41</sup>, esimerkiksi vakavista mielenterveyden häiriöistä kärsivät henkilöt ovat raportoineet hyötывänsä sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta vertaistensa kanssa. Vaikuttaviksi asioiksi nimettiin etenkin tunne kuulumisesta ryhmään sekä mahdollisuus jakaa henkilökohtaisia kokemuksia, kuten keinoja päivittäisistä haasteista selviytymiseksi. Verkossa tapahtuvan vertaistuen osalta on hyvä huomioida myös siihen liittyvät riskit, kuten mahdollisten negatiivisten kommenttien tai harhaanjohtavan informaation vastaanottaminen. Silti verkossa toimivien vertaisryhmien hyödyt ovat potentiaalisia riskejä merkittävämpiä<sup>41</sup>.

Sosiaalinen media tarjoaa tärkeän kanavan myös viihtymiseen ja rentoutumiseen. Sosiaalisen median kestoosuusikkeinä tunnettujen kissavideoiden katsomisen on osoitettu kohottavan katsojan mielialaa<sup>42</sup>. Aihetta selvittäneessä tutkimuksessa osallistujia pyydettiin arvioimaan tunnetilaansa ennen kissavideoiden katsomista sekä välittömästi tämän jälkeen. Katsomisen jälkeen osallistujat raportoivat selvästi enemmän positiivisia tunteita (esim. toiveikkaus, onnellisuus) ja selvästi vähemmän negatiivisia tunteita (esim. ahdistus, ärtymys, surullisuus) kuin ennen kissojen edesottamuksille altistumista<sup>42</sup>.

## 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 olla verkkovälitteiseen opetukseen osallistuessaan vapautuneemmin omia itsejään. He myös arvioivat ulospäin suuntautuneita (”ekstrovertteja”) koulutovereitaan useammin ei-kasvokkaisen opiskelun parantavan suoritustaan ryhmätyöskentelyssä.<sup>34</sup>

Sosiaalista mediaa on käytetty yhä useammin apuna myös erilaisissa terveysinterventioissa. Tällaisten terveysinterventioiden ristiriitaisia tuloksia tarkastellaan 11 tutkimusta kattavas-

sa meta-analyyseissa.<sup>35</sup> Sosiaalista mediaa hyödyntäneissä terveysinterventioissa osassa ilmeni hyötyjä, osassa muutosta ei ilmennyt lainkaan ja osassa lopputulos oli huonompi kuin kasvokkaiseen vuorovaikutukseen perustuvissa interventioissa. Silloin kun hyötyjä ilmeni, liittyivät ne esimerkiksi mahdollisuuteen saada ja vastaanottaa sosiaalista tukea. Terveysinterventioiden riskit puolestaan liitettiin muun muassa oireiden piiloon jäämiseen ja yksityisyyden suojaan.<sup>35</sup>

Parhaimmillaan sosiaalinen media voi tukea myös kansalaisyhteiskunnan toimintaa, parantaa tiedonvälitystä ja edistää demokratiaa<sup>43</sup>. Kokemus yhteisiin asioihin vaikuttamisesta lisää ihmisten koettua hyvinvointia. Tutkimuksessa on havaittu, että yhteisöllinen toiminta sosiaalisessa mediassa yhteiskunnallisten epäkohtien esiin nostamiseksi –tässä tapauksessa julkinen sisällön jakaminen seksismistä mikroblogi Twitterissä– lisäsi merkittävästi naisten psykologista hyvinvointia. Tämä näkyi tutkimuksessa siten, että seksismistä julkisesti ”twiitanneiden” koeryhmän osallistujien kokemat negatiiviset tunteet vähenivät tutkimusjakson aikana suhteessa alkumittaukseen. Vastaavaa muutosta ei tutkimuksen kontrolliryhmissä ilmennyt.<sup>44</sup>

Eräässä tutkimuksessa puolestaan osoitettiin, että se, missä määrin henkilö koki sosiaalisen median auttavan häntä pysymään ajan tasalla uutisista ja ajankohtaisista asioista, oli yhteydessä aktiivisuuteen, jolla hän osallistui kansalaisyhteiskuntaan (esim. vapaaehtoistyö) ja politiikkaan (esim. äänestäminen). Yksi syy sille, miksi uutisten seuraaminen on niin vaikeaa juuri sosiaalisessa mediassa, on tutkijoiden mukaan se, että tiedon jakajina toimivat usein ihmiset, joihin tiedon etsijä luottaa tai samaistuu – hänen tuttavansa.<sup>43</sup>

Viimeisenä maininnan ansaitsee sosiaalinen media merkittävänä markkinoinnin ja yritysviestinnän välineenä<sup>36</sup>. 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.<sup>36</sup> ●

---

*Lähitulevaisuudessa sosiaalisen median hyödyntäminen asiakaspalvelussa tulee todennäköisesti vain tehostumaan.*

---

13  
54

SAT, NOVEMBER 25



# 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 pakonomaisia piirteitä.<sup>2,4,7,45</sup> Sosiaalisen median hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja riippuvuusasteisen käytön välisiä rajoja on kuitenkin toistaiseksi vaikea määrittää<sup>4</sup>.

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.

Yksi merkittävä seikka liittyy sosiaalisen median määritelmään. Vaikka verkkoyhteisöpalvelut (esim. Facebook, Instagram ja Snapchat) edustavat vain yhtä sosiaalisen median alatyyppejä, viitataan sosiaalisella medialla sekä arkikielessä että varhaisessa haittatutkimuksessa usein juuri niihin. Toisaalta sosiaalisen median haittatutkimuksessa juuri nämä vuorovaikutteisuuden perustuvat palvelut ovat nousseet voimakkaimmin esiin.<sup>4</sup> Viime vuosina monet aihepiirin parissa työskentelevät tutkijat ovatkin alkaneet käyttää someriippuvuuden sijaan termejä ”verkkoyhteisöpalveluriippuvuus” tai ”ongelmallinen verkkoyhteisöpalveluiden käyttö”.<sup>ks. 4,13</sup> Tässä katsauksessa suositetaan kuitenkin termejä ”sosiaalinen media” ja ”someriippuvuus”, sillä vielä toistaiseksi nämä ovat yleiseen kielenkäyttöön vakiintuneempia termejä sekä Suomessa että muualla maailmassa.

## 4.1. Hallittu käyttö - ongelmallinen käyttö - someriippuvuus

Sosiaalisen median käyttöä voidaan lähestyä jatkumona (ks. kuvio 3), jonka toisessa päässä on hallittu käyttö ja toisessa päässä vakava-asteinen ongelmallinen käyttö, eli someriippuvuus. Siirryttäessä jatkumolla hallitusta käytöstä kohti riippuvuutta ongelmien vakavuus lisääntyy asteittain, jolloin someriippuvuus on äärimmäinen ongelmallisuuden muoto.

Tätä lähestymistapaa on käytetty esimerkiksi tutkimuksessa<sup>46</sup>, jossa tarkasteltiin vaihteittain etenevää ongelmaa jakamalla verkkoyhteisöpalvelu Facebookin käyttäjät kolmeen eri ryhmään: Ensimmäiseen ryhmään sijoitetut henkilöt käyttivät sosiaalista mediaa tavanomaisesti katsotulla, hallitulla tavalla. Käyttöön ei oltu niin uppoutuneita, etteikö sitä olisi kyetty tarvittaessa vaivattomasti 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 puhuttiin jo riippuvuudesta. Tässä ryhmässä Facebookin käytöstä aiheutui merkittäviä haittoja hyvinvoinnille ajan myötä.<sup>46</sup> 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.

Rajanvetoa sosiaalisen median ongelmallisen käytön ja varsinaisen someriippuvuuden välillä vaikeuttaa ilmiön kuvaukseen käytettyjen käsitteiden päällekkäisyys ja runsaus<sup>47</sup>. Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan muun muassa someriippuvuudesta, ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä, patologisesta tai pakonomaisesta sosiaalisen median käytöstä sekä sosiaalisen median käytön häiriöstä<sup>3,13,15</sup>. Valittu termi näyttää riippuvan paitsi tutkimuskysymyksestä myös itse tutkijasta, ja osa tutkijoista käyttää termejä sujuvasti rinnakkain samassa tai lähes samassa merkityksessä. Lisäksi ongelmallista somen käyttöä ja someriippuvuutta käytetään monesti synonyymeinä. ks. 4,48,49

## 4.2. Riippuvuuden neurobiologia

**H**allitun sosiaalisen median käytön, ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja varsinaisen someriippuvuuden erottaminen toisistaan edellyttää ymmärrystä riippuvuuksista ilmiönä. Riippuvuuden synnyn perustana toimii aina tietyn aineen tai toiminnan yksilölle tuottama mielihyvä, josta tutkimuksessa käytetään nimitystä palkitsevuus<sup>50,51</sup>. Toiminta, josta seuraa palkinto, saa yksilön hakeutuman asian pariin yhä uudelleen ja uudelleen ja jatkamaan toimintaansa yhä pidempään ja pidempään uusien palkintojen toivossa<sup>13,52</sup>. Esimerkiksi sosiaalisen median käyttö voidaan kokea palkitsevaksi, koska se tuottaa käyttäjälle myönteisiä seurauksia (esim. ”tykkäykset” verkkoyhteisöpalvelussa) tai koska se päinvastoin ehkäisee kielteisiä seurauksia (esim. tietämättömyyttä kavერიpiiriin 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 kehittymiseen<sup>13</sup>.

Aivoissa palkitsevuuden kokemuksesta vastaa välittäjäaine dopamiini<sup>50,53</sup>. Se on keskeisessä asemassa niin hyvien kuin huonojen käyttäytymismallien synnyssä sekä kaikessa oppimisessa: Dopamiini virittää toimijan vastaanottamaan toiminnasta seuraavan palkinnon, ja palkintojen toistuessa muovaamaan toiminnasta pysyvämmän tavan niin hyvässä kuin pahassa<sup>54</sup>.

Mielihyvää tuottava toiminta näyttäytyy hermosolujen dopamiinierityksen kasvuna ensin keskiaivojen alueella. Dopamiinin lisääntyminen käynnistää ketjureaktion hermoverkostossa, johon kuuluu osia ainakin nucleus accumbens -tumakkeesta, pallidum-tumakkeesta, mantelitumakkeen basolateraalisisista osista sekä etuotsalohkosta<sup>54</sup>. Tämän palkitsemisjärjestelmän 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 tuottava tapahtuma opitaan yhdistämään tiettyihin ympäristö- ja tilannetekijöihin.<sup>50,53</sup> On osoitettu, että pelkät palkitsevaan toimintaan assosioituvat vihjeet (esim. verkkoyhteisöpalvelun tapahtumasta kertova merkkiääni) voivat nostaa dopamiinitasoa aivoissa jo ennen varsinaista toimintaa (esim. oman päivityksen ”tykkäysten” näkeminen), eli virittää yksilön tiedossa olevaan palkintoon<sup>55,56</sup>.

Tietyn toiminnon jatkuva toistaminen muovaa aivojen palkitsemisjärjestelmää vähemmän herkäksi, jolloin toiminnon tiheyttä tai määrää on jatkuvasti lisättävä saman mielihyväkemuksen saavuttamiseksi<sup>57,58</sup>. 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.<sup>53,59</sup>

Riippuvuus voidaan määritellä toistuvaksi ja pakonomaiseksi käyttäytymismalliksi, joka lisää sekä riskiä sairastuvuuteen että henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin ongelmiin<sup>51</sup>. 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.<sup>57,60</sup> Riippuvuus koetaan 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 moninaisesti haittavaikutuksiin, jotka ilmenevät pitkällä aikavälillä.<sup>51</sup>

Riippuvuus voi lähtökohtaisesti muodostua mihin tahansa asiaan, toimintaan tai aineeseen, joka tuottaa yksilölle mielihyvää<sup>50,53</sup>. 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<sup>60-63</sup>. Perinnölliset riskitekijät liittyvät tämän hetkisen tiedon valossa useiden eri välittäjäaineiden reseptoreihin ja niiden eri alatyypin esiintyvyyteen aivojen eri osissa<sup>61,62</sup>. Toiminnallisten riippuvuuksien perinnöllistä taustaa on toistaiseksi tutkittu paljon aineriippuvuuksia vähemmän, mutta varhaiset tutkimustulokset viittaavat riskitekijöiden olevan molemmissa riippuvuuksissa samanlaisia ja liittyvän ainakin dopamiini- ja serotoniinijärjestelmiin<sup>62</sup>.



Vaikka ongelmallisen somenkäytön rooli erillisenä toiminnallisena riippuvuutena on vielä kiistanalainen, on sillä osoitettu olevan yhteneväisyyksiä muiden toiminnallisten ja aine-riippuvuuksien kanssa<sup>62-64</sup>. Samankaltaisuuksia voidaan havaita varsinaisen toiminnan tasolla (esim. lisääntynyt ajankäyttö toimintaan) mutta myös aivojen rakenteellisissa piirteissä (esim. manteliumakkeessa) tai molekyyli-tason muutoksissa<sup>52</sup>. Muutaman vuoden takaisessa MRI-kuvantamistutkimuksessa selvitettiin someriippuvuuteen liittyviä aivojen rakenteellisia piirteitä<sup>64</sup>. 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 manteliumakkeessa, kun taas eroja nucleus accumbens-tumakkeessa pistemäärä ei ennustanut. Löydökset vastaavat muiden riippuvuuksien osalta todennettuja rakenteellisia muutoksia<sup>65,66</sup>. 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 riippuvuusasteiden kanssa<sup>64</sup>. 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 painamalla<sup>67</sup>. 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, videopelisuunnittelu sekä verkkoyhteisöpalvelut ja muut sosiaalisen median palvelut. Dopamiinin määrä aivoissamme lisääntyy jo ennakoitessamme 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 toimii<sup>45</sup>. Nämä toiminnot voivat liittyä esimerkiksi liialliseen raha- tai digipelaamiseen, aikuisviihdesivustojen käyttöön, verkko-ostosten tekemiseen tai – kuten tässä tapauksessa – sosiaalisen median käyttöön<sup>68</sup>. Internet tarjoaa näille toimintoille toteutusalan, minkä lisäksi niitä yhdistää se, että ongelmallinen käyttäytymismalli tai äärimmilleen vietynä riippuvuussuhde syntyy nimenomaisesti tiettyyn toimintaan. Näin ollen puhutaankin toiminnallisista riippuvuuksista (ks. kuvio 2).

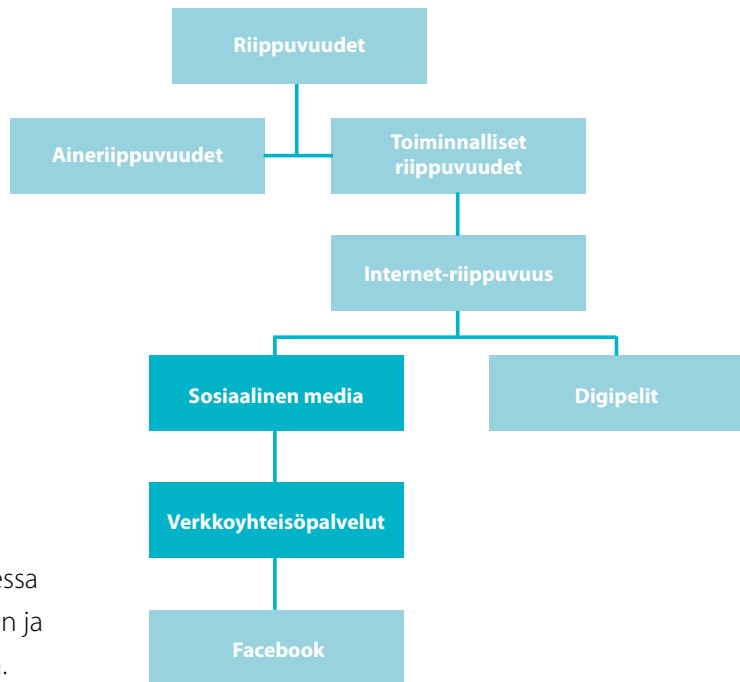
Toiminnalliset riippuvuudet eroavat aineriippuvuuksista siten, että psykoaktiivisen aineen (esim. alkoholi, nikotiini) sijaan riippuvuus kehittyy tietyn toiminnan tuottamaan mielihyvään. Toiminnallinen riippuvuus voidaan määritellä toistuvaksi toiminnaksi, joka aiheuttaa tekijälleen huomattavaa toimintakykyä heikentävää haittaa tai kärsimystä, ja jota tästä huolimatta pidetään yllä merkittävän ajanjakson ajan. Oleellisia ovat erityisesti käyttäytymismallin haitallisuus ja pitkittyneisyys.<sup>69</sup>

Ensimmäinen virallisesti diagnosoitu toiminnallinen riippuvuus oli rahapelejä koskeva pelihimo, joka lisättiin Amerikan psykiatriyhdistyksen (eng. *American Psychiatric Association, APA*) käsikirjan (eng. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*) diagnosi- luokituksen 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 diagnosi- luokituksen saanut toiminnallinen riippuvuus on pelaamishäiriö (eng. *gaming disorder*). Ongelmalliseen digipelaamiseen kohdentuva riippuvuus on sisällytetty WHO:n ICD-tautiluokituksen 11:een versioon<sup>17</sup>. Pelaamishäiriötä 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 vähin-

tään 12 kuukautta. Tietyissä tilanteissa diagnoosi voidaan asettaa, vaikka vähimmäisaika ei ole täyttynyt.<sup>17</sup>

Uusia digitaalisia tai teknologiaan liittyviä riippuvuuksia (engl. *technological addictions*) voidaan myös tarkastella toiminnallisten riippuvuuksien alalajina<sup>70</sup> (kuvio 2). Digitaalisia riippuvuuksia, joiden olemassaoloa tukee vahvin tutkimusnäyttö, ovat pelaamishäiriö ja someriippuvuus.<sup>71</sup>

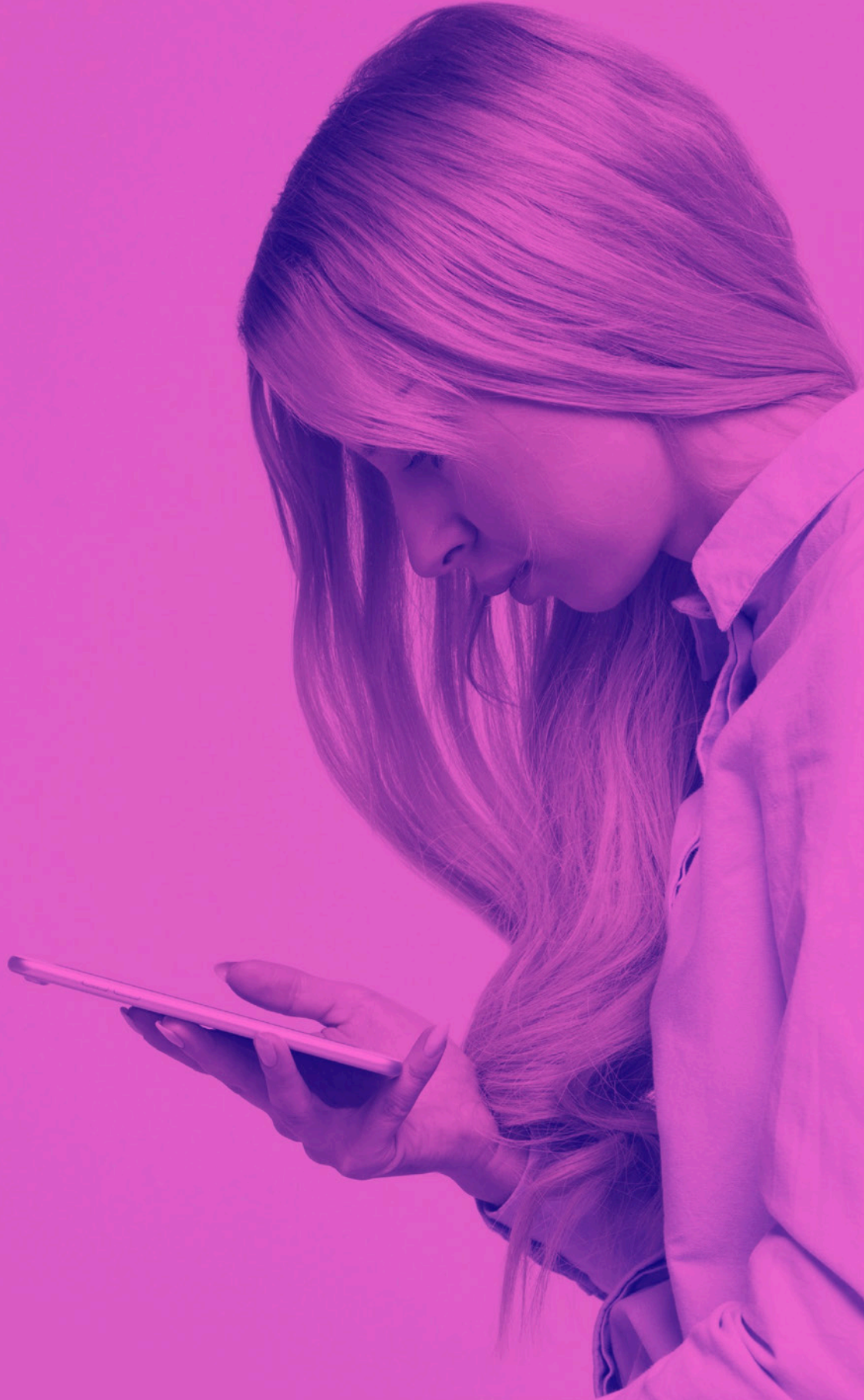


## Kuvio 2

Someriippuvuuden sijoittuminen suhteessa muihin riippuvuuksiin ja toiminnan kohteisiin.

Kuviossa 2 verkkoyhteisöpalvelut on vielä kuvattu erikseen someriippuvuuden osa-alueena. Verkkoyhteisöpalveluiden osalta tutkimus on keskittynyt ensisijaisesti Facebook-riippuvuuteen<sup>13</sup>. Someriippuvuutta on tarkasteltu lisäksi ainakin suhteessa videopalvelu Youtuben, mikroblogi Twitterin ja seuranhakusovelluksen Tinderin käyttöön<sup>30</sup>. Myös suosioitaan kasvattavat kuvanjakopalvelu Instagram<sup>30,31</sup> sekä kuvan- ja videonjakopalvelu Snapchat<sup>32</sup> ovat olleet viime vuosina tutkijoiden kiinnostuksen kohteina.

Tässä yhteydessä on syytä mainita sosiaalisen median käyttöön oleellisesti liittyvä älypuhelimien (engl. *smartphone*) käyttö. Älypuhelimet mahdollistavat sen, että niiden käyttäjät voivat kirjautua somepalveluihin käytännössä milloin ja missä tahansa, mikä osaltaan toimii altistavana tekijänä riippuvuuden synnyssä<sup>72</sup>. Suomessa noin 98 % nuorista käyttää internetiä älypuhelimien kautta<sup>73</sup>. 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.<sup>4</sup> Toisaalta itse älypuhelimeen voi koukuttua, hieman samaan tapaan kuin tupakoitsija voi koukuttua tupakan hypistelyyn<sup>68</sup>.

Vaikka someriippuvuutta on pelaamishäiriön tavoin ehdotettu toiminnalliseksi riippuvuudeksi, ei se toistaiseksi ole mukana kansainvälisissä (DSM-5)<sup>74</sup> (ICD-11)<sup>17</sup> tautiluokituk- sissa. Tällä hetkellä someriippuvuus hakee vielä legitimizeettään, mikä näkyy konsensuksen puuttumisena siitä, millä termeillä ilmiötä tulisi kuvata, mitkä ovat riippuvuuden diagnosti- set kriteerit sekä siitä, millaisia menetelmiä, mittareita ja raja-arvoja sen arvioinnissa tulisi käyttää. Tutkimustieto ja ymmärrys aiheesta täsmentyy jatkuvasti, sillä somen käyttöön liit- tyvät ongelmat ovat viime vuosina olleet tutkimusyhteisön lisääntyvän kiinnostuksen koh- teena. Seuraavaksi käsittelemme someriippuvuudelle ehdotettuja diagnostisia kriteereitä.

## 4.4. Someriippuvuuden määritelmä ja kriteerit

**S**omeriippuvuus määritellään tilaksi, jossa henkilö on liioitellun huolestunut siitä, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu; häntä ajaa pakonomainen tarve käyttää sosi- aalista mediaa; ja hän uhraa käytölle niin paljon aikaa ja energiaa, että siitä aiheutuu haittaa muille aktiviteeteille, opinnoille, työlle, ihmissuhteille tai psyykkiselle terveydelle ja hyvinvoinnille.<sup>75</sup>

Kaikkiin riippuvuuksiin liittyy yhteneväisiä piirteitä. Someriippuvuutta onkin hedelmällis- tä lähestyä riippuvuuden yleisten komponenttien kautta. Tällaisia kaikille riippuvuuksille yhteisiä komponentteja ovat Griffithsin<sup>76</sup> mukaan: 1) korostuneisuus (eng. *salience*), 2) tun- teiden säätely (eng. *mood modification*), 3) toleranssi (eng. *tolerance*), 4) vieroitusoireet (eng. *withdrawal symptoms*), 5) konfliktit (eng. *conflict*) ja 6) relapsi (eng. *relapse*). Nämä kompo- nentit ovat yhdenmukaiset APA:n DSM-luokituksen riippuvuuksiin yleisesti sovellettavien diagnostisten kriteerien kanssa.

Ensimmäisellä komponentilla, eli korostuneisuudella, viitataan siihen, että tietystä toimin- nosta tulee henkilölle kaikkein tärkein asia elämässä. Tämä asia alkaa dominoida vahvasti henkilön ajattelua, tunteita ja käytöstä.<sup>76</sup> 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.<sup>76</sup> Sosiaalinen media voi tilanteesta riippuen sekä piristää että rauhoittaa.

Kolmannella komponentilla, toleranssin kasvulla, tarkoitetaan prosessia, jossa saman tunnetilan saavuttamiseksi tarvitaan aiempaa suurempi määrä aktiiviteetteja, jotka ylläpitävät riippuvuutta.<sup>76</sup> Siksi sosiaalisesta mediasta riippuvainen voi tarvita julkaisuilleen yhä suuremman yleisön tai julkaista yhä enemmän kuvia ja videoita saadakseen enemmän tykkäyksiä, ja saavuttaakseen hyvän olon tunteen.

Neljäs komponentti, vieroitusoireet, ilmenevät toiminnan katketessa tyyppillisesti epämiellyttävänä tunnetiloina tai fyysisinä oireina.<sup>76</sup> Henkilö, joka on riippuvainen sosiaalisesta mediasta voi kokea ärtymistä joutuessaan luopumaan älypuhelimestaan sovelluksineen.

Viidennellä komponentilla, konfliktilla, viitataan joko ihmisten välisiin tai mielen sisäisiin konflikteihin. Se, että yksilö jatkuvasti valitsee välittömän mielihyvän pitkän tähtäimen edun ja tavoitteiden kustannuksella voi johtaa sekä sisäisiin (esim. subjektiivinen kokemus kontrollin menettämisestä) että ulkoisiin (esim. kompromissit ihmissuhteissa ja niistä seuraavat riidat) ristiriitoihin.<sup>76</sup> Ristiriitaisia tunteita voi aiheuttaa sosiaalisen median käytön jatkaminen tilanteessa, jossa tiedostaa itse, että toiminta ei ole enää omassa hallinnassa. Saat- taan 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, vuosienkin tauon jälkeen, samoihin vanhoihin käyttäytymismalleihin, minkä jälkeen epätoivotussa lähtötilanteessa saatetaan olla nopeasti uudestaan.<sup>76</sup> Sosiaalisesta mediasta riippuvainen henkilö voi koittaa rajoittaa sosiaalisen median käyttöään siinä väliaikaisesti onnistuen, mutta ajautuen taas pian uudestaan viettämään somessa niin paljon aikaa, että siitä on hänelle haittaa.



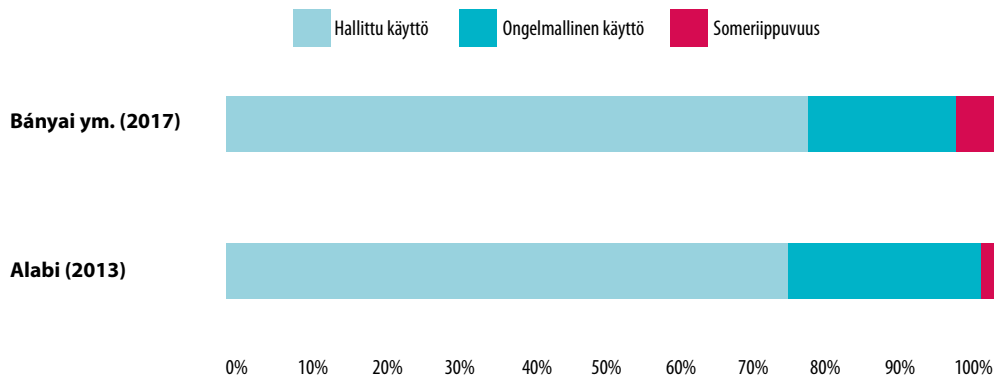
## 4.5. Someriippuvuuden esiintyvyys

Someriippuvuuden esiintyvyydestä esitetyissä arvioissa on suuria eroja. Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa arviot ovat vaihdelleet 1,6 %<sup>77</sup> ja jopa 57 %<sup>78</sup> välillä. Kuten suuri vaihteluväli osoittaa, on ilmiön laajuus vasta hahmottumassa. Someriippuvuuden yleisyyden arviointia vaikeuttavina seikkoina on nostettu esiin erot aiheutta käsitel- leiden 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.<sup>13</sup> Suuria eroja eri tutkimusten esiintyvyyssluvuissa selittänevät osaltaan myös tutkimusten ajallinen etäisyys (vuosilta 2013-2020) sekä internetin paikalliset käyttömahdollisuudet ja niiden muutokset: sosiaalisen median saatavuuden ja käyttömahdollisuuksien oleellisesti parantuessa myös someriippuvuuden esiintyvyys todennäköisesti lisääntyy.

Hussain ja Griffiths<sup>3</sup> nostavat katsauksessaan esiin neljä ongelmallista sosiaalisen median käyttöä tarkastelevaa tutkimusta. Näiden perusteella arvio someriippuvuuden esiintyvyydestä asettuu välille 2-12 %. Ensimmäinen, matalin arvio, perustuu yllä mainittuun tutkimukseen<sup>77</sup>, jossa Facebook-riippuvuutta arvioitiin esiintyvän 1,6 % sosiaalisen median käyttäjistä. Lisäksi 21,7 % käyttäjistä katsottiin olevan lisääntynyt riski someriippuvuuden kehittymiseen. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista (76,7 %) riski riippuvuuteen oli kuitenkin vähäinen.<sup>77</sup>

Toisessa, laajassa unkarilaisessa väestötutkimuksessa (N = 5961) sosiaalista mediaa käyttävistä nuorista noin 4,5 % täytti someriippuvuuden kriteerit (vrt. Bergen Social Media Addiction Scale; luku 8)<sup>47</sup>. 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<sup>47,77</sup> tulokset, jotka tutkimusten ajallisesta välimatkasta huolimatta antavat hyvin samansuuntaisen kuvan ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyydestä.

**Kuvio 3.** Sosiaalisen median hallittu käyttö, ongelmallinen käyttö ja someriippuvuus



Kuvio 3. Ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyys (mukaillen Bányai ym.<sup>47</sup> ja Alabi<sup>77</sup>). Kuviossa termi "hallittu käyttö" vastaa tutkimuksissa käytettyjä nimityksiä "ei riskiä / vähäinen riski"; "ongelmallinen käyttö" vastaa tutkimuksissa käytettyjä nimityksiä "matala / kohtuullinen riski"; ja termi "someriippuvuus" vastaa tutkimuksissa käytettyjä nimityksiä "korkea riski / suuressa riskissä".

Kolmas Hussainin ja Griffithsin<sup>3</sup> esiin nostamista esiintyvyyksiluista (8,6 %) on peräisin perulaisesta tutkimuksesta, jossa selvitettiin Facebook-riippuvuuden ja unen laadun välistä yhteyttä<sup>79</sup>. Neljäs esiintyvyyksiluku (12 %) saatiin kiinalaisia opiskelijoita koskeneesta tutkimuksesta, jossa selvitettiin muun muassa osallistujien älypuhelimien käytön, impulsiivisuuden ja riippuvuustaipumuksen välistä yhteyttä<sup>72</sup>. Osallistujien keskimääräinen ikä oli 27 vuotta, mikä edustaa jo paremmin sosiaalista mediaa käyttävää aikuisväestöä. <sup>vrt. 47</sup>

Muita esimerkkejä ongelmallisen sosiaalisen median käytön esiintyvyyttä kartoittaneista tutkimuksista edustavat belgialainen väestötutkimus (N = 1000), jossa pakonomaista sosiaalisen median käyttöä esiintyi noin 3 %:lla aikuisväestöstä<sup>80</sup>, sekä Australiaan sijoittunut tutkimus (N = 511), johon osallistuneista henkilöistä 4,9 % täytti someriippuvuuden kriteerit<sup>81</sup>.

Yksi syy esiintyvyyksiluvuissa ilmenevään vaihteluun liittyy todennäköisesti kulttuurien väliin ja aluekohtaisiin eroihin. Tämä ilmenee esimerkiksi siten, että sosiaalisen median käyt-

töasteessa on maanosa kohtaisia eroja, jotka heijastuvat myös esiintyvyysslukuihin.<sup>1</sup> Esimerkiksi Länsi-Afrikassa<sup>vr. 77</sup> vain 12 % väestöstä on aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä, kun taas Itä-Euroopassa<sup>vr. 47</sup> vastaava osuus on jo 40 %. Etelä-Amerikassa<sup>vr. 79</sup> aktiivisten käyttäjien osuus on tätäkin suurempi (61 %) ja Itä-Aasiassa<sup>vr. 72</sup> käyttäjiä on jopa 70 % väestöstä.<sup>82</sup>

Tarkastellaan vielä someriippuvuuden esiintyvyyttä suomalaisen kontekstiin sovellettuna. Edellä kuvatun perusteella voidaan olettaa, että myös suomalaisista sosiaalisen median käyttäjistä 2-5 % olisi sosiaalisen median käytöstä riippuvaisia.

Vuoden 2019 lopussa suomalaisia 16–89-vuotiaita oli yhteensä 4 539 640.<sup>83</sup> Väestön tietojen ja viestintätekniikan käyttöä koskevien tilastojen<sup>1</sup> mukaan tästä väestöosasta yhteensä 61 % seuraa verkkoyhteisöpalveluita,<sup>2</sup> jotka sosiaalisen median palveluista tyypillisimmin on yhdistetty someriippuvuuteen. Näin ollen 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, (ks. kuvio 3) 16–89-vuotiaista suomalaisista tähän joukkoon kuulisi yhteensä 55 384–138 459 henkeä. 16–34-vuotiaiden osalta someriippuvuus koskisi 22 619–56 547 suomalaista (ks. taulukko 2). ●

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

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

1 Tässä kuvatut esiintyvyyssluvut ovat someriippuvaisten tai ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävien osuuksia sosiaalisen median käyttäjien joukossa. Käyttöaste kuitenkin kertoo paljon sosiaalisen median läpäisevyydestä ja asemasta kulloisessakin kontekstissa.

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 tieteenaloja edustavan ja niitä yhdistävän tutkimuskirjallisuuden perusteella. Sosiaalisen median käytön ja hyvinvoinnin haasteiden väliset yhteydet ovat monimutkaisia. Lisäksi monet näistä vaatisivat pitkittäistutkimusten avulla tapahtuvaa syy-seuraus-suhteiden tarkempaa selvittämistä.

## 5.1 Samanaikaissairastavuus

Riippuvuussairauksiin liittyy huomattavaa samanaikaissairastavuutta eli komorbiditeettia<sup>50</sup>. Someriippuvuus on tutkimuksessa yhdistetty muihin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen<sup>9,10</sup>, ahdistukseen<sup>84</sup>, pakko-oireiseen häiriöön<sup>85</sup>, sekä lisäksi muun muassa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (eng. *Attencion-Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD*)<sup>86</sup>. Riippuvuudet itsessään ovat toinen toistensa riskitekijöitä; yhden riippuvuuden synty herkistää yksilön samalla muille riippuvuuksille aivojen palkitsemisjärjestelmässä tapahtuvien neurobiologisten muutosten vuoksi<sup>50,62</sup>.

### 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<sup>10,84,87,88</sup>. Masennuksen ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteys voi olla myös epäsuora. Masentuneiden on tyypillisesti havaittu käyttävän sosiaalista mediaa stressin lievittämiseen ja sosiaalisen tuen saamiseen, mikä voi osaltaan lisätä heidän riskiään tulla riippuvaiseksi sosiaalisesta mediasta<sup>89</sup>.

Jo sosiaalipsykologian klassikoihin lukeutuva Festinger<sup>90</sup> kuvasi sosiaalisen vertailun teoriasaan, että ihmisillä on taipumus arvioida omia mielipiteitään ja kykyjään vertailemalla niitä muiden ihmisten vastaaviin. Vertailutaipumuksen merkitystä sosiaalisen median kontekstissa on selvitetty esimerkiksi verkkoyhteisöpalvelu Facebookin käyttöä koskeneessa tutkimuksessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vietettyään paljon aikaa Facebookissa osallistujat kokivat masentuneisuutta, koska he olivat vertailleet itseään muihin ihmisiin.<sup>91</sup>

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.<sup>92</sup>

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<sup>91,92</sup>. Positiivissävytteinen toiminta, kuten sosiaalinen vuorovaikutus muiden kanssa, on yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin<sup>92</sup>. Siksi koettu hyvinvointi voi vähentyä henkilön verratessa omaa elämäänsä siihen idealisoituun elämään, jota muut ihmiset sosiaalisen median päivitysten perusteella viettävät<sup>49</sup>.

Toinen keskeinen masennusoireiden ja someriippuvuuden yhteyttä selittävä tekijä saattaa olla pitkäaikainen huonoinisuus ja riittämätön yöni<sup>93</sup>. Huonosti nukkumisen on osoitettu selittävän ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön liittyviä masennusoireita. 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.<sup>94</sup>

---

## *Someriippuvuuteen on yhdistetty myös ahdistusoireet.*

---

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)<sup>95</sup>. Yksi tutkimuksista (N = 753) koski suoraan sosiaalisen median käyttöä<sup>96</sup>. Katsauksen yhdeksästä tutkimuksesta seitsemässä internetin hyvin runsaalla käytöllä (eng. heavy use) oli yhteys vastaajien ajatuksiin itsensä vahingoittamisesta. Erityisesti sosiaalisen median käyttöön keskittyneessä tutkimuksessa osallistujat raportoivat keskimääräistä enemmän mielenterveyden haasteita ja kokiivat todennäköisemmin olevansa tarvitsemiensa mielenterveyspalveluiden ulkopuolella.<sup>96</sup>

Someriippuvuuden yhteys masennukseen on osoitettu lisäksi yliopisto-opiskelijoita (N = 374) koskeneessa tutkimuksessa<sup>97</sup>. Korkeat masennuspisteet olivat tässä tutkimuksessa yhteydessä itsetuhoisiin ajatuksiin. Kiinnostava yksityiskohta tutkimuksen löydöksissä oli se, että silloin kun henkilö kärsi masennuksesta ja hänellä oli itsetuhoisia ajatuksia, someriippuvuuden todennäköisyys oli vähäinen. Tulos saattaa tutkijoiden mukaan liittyä ainakin siihen, että sosiaalinen media voi parhaimmillaan tarjota kanavan emotionaaliselle tuelle, joka tukee yksilön selviytymistä haastavissa elämäntilanteissa.<sup>97</sup>

Someriippuvuuteen on yhdistetty myös ahdistusoireet<sup>11,84</sup>. Yhteys on löydetty sekä tilaneahdistusta (eng. *state anxiety*) että pysyväisluonteista piirreahdistuneisuutta (eng. *trait anxiety*) kartoittaneissa tutkimuksissa<sup>98</sup>. Tutkimuksessa on havaittu, että mitä enemmän henkilöllä oli ahdistusoireita, sitä todennäköisemmin hänellä oli myös sosiaaliseen mediaan liittyviä riippuvuusoireita<sup>84</sup>. Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös toisessa tutkimuksessa (N = 563), jossa selvitettiin sosiaalisen median käytön yhteyttä ahdistuneisuuteen nuorilla aikuisilla (18–22-v.)<sup>99</sup>. 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<sup>99</sup>.

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja ahdistuksen syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen vaatii lisää tutkimusta tulevina vuosina. Se, missä määrin ahdistusoireet voivat olla seurausta itse sosiaalisen median käytön aiheuttamasta stressistä ja kuormituksesta, ja missä määrin ahdistusoireista kärsivät hakeutuvat keskimääräistä herkemmin sosiaalisen median ääreen, on keskeinen ja tieteellistä selvennystä vaativa kysymys.<sup>99</sup>

### Laatikko 3

#### Syy-seuraus-suhteiden monimutkaisuus

Someriippuvuus ilmiönä on yhdistetty moniin mielenterveyden häiriöihin, silti ei samanaikaishäiriöiden syy-seuraussuhteista ole juuri tehty tutkimusta. 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<sup>88</sup>. Asiaa on tutkittu laajasti ainoastaan yhdessä pitkittäistutkimuksessa<sup>88</sup>, joka käsitteli someriippuvuuden ja unen laadun välistä yhteyttä

Masennusoireiden ja sosiaalisen median käytön yhteyttä lyhyemmällä aikajatkumolla on tarkasteltu kokeellisessa tutkimuksessa (N = 143)<sup>100</sup>. Tutkimuksessa selvitettiin kolmeen suosittuun sosiaalisen median palveluun (Facebook, Instagram ja Snapchat) käytetyn ajan vähentämisen vaikutusta käyttäjien masennusoireisiin<sup>100</sup>.

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").<sup>3</sup> 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 tietoisesti tulemisella voi olla positiivinen vaikutus mielenterveyteen.<sup>100</sup>

---

**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 häiriön<sup>4</sup> välillä osoitettiin norjalaisessa tutkimuksessa (N = 23 533), jossa selvitettiin someriippuvuuteen liittyvää samanaikaissairastavuutta<sup>11</sup>. Löydös on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joissa pakko-oireinen häiriö on yhdistetty muihin riippuvuuksiin ja esimerkiksi liialliseen teknologian käyttöön<sup>11</sup>.

Samanaikaissairastavuutta selvittäneessä norjalaistutkimuksessa<sup>11,86</sup> löydettiin yhteys myös someriippuvuuden ja ADHD:n<sup>5</sup> välillä<sup>11</sup>. Vastaava löydös on tehty myös toisessa, verkko-yhteisöpalvelu Facebookin käyttöä koskeneessa tutkimuksessa<sup>86</sup>. Tässä 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<sup>86</sup>.

---

**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-ajatukset ja niiden kontrollointirytykset pakkotoimintoja suorittamalla liittyvät tyypillisesti erimerkiksi 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 käsien pesulla tai tarkistamalla yhä uudestaan ja uudestaan, että ovi meni kiinni, tai että hella ei ole päällä. (Terveyskirjasto, 2018.)

**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 ja/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. (Terveyskirjasto, 2019.)

## 5.2 Psykososiaalinen hyvinvointi

### 5.2.1 Itsetunto

Sosiaalisen median käytön vaikutus itsetuntoon ei tutkimusnäytön perusteella ole suoraviivaista. 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<sup>101,102</sup>. Ensimmäisessä tutkimuksessa someriippuvuus oli yhteydessä heikkoon itsetuntoon, mikä puolestaan ennusti suurempia koettuja mielenterveyden haasteita<sup>101</sup>. Toisessa tutkimuksessa someriippuvuus ja heikko itsetunto vastaavasti ennustivat matalampaa elämäntyytyväisyyttä<sup>102</sup>.

On ehdotettu, että someriippuvuuden kehittymisen kasvualustana voisi toimia voimakas tarve esittää itsensä parhaassa mahdollisessa valossa<sup>103</sup>. Tutkimuksessa<sup>103</sup> taustoitettiin nuorten (13–21-v.) sosiaalisen median käyttöä sekä selvitettiin niitä uskomuksia ja odotuksia, joita he liittävät selfieihin eli omasta itsestä sosiaaliseen mediaan jaettaviin valokuviiin. Tulokset osoittivat, että erityisesti pojat/miehet uskoivat sosiaalisen median mahdollisuuksiin itsetuntonsa vahvistamisessa ja näkivät onnistuneet selfiet välineinä tähän. Tukeutuminen sosiaaliseen mediaan minäkuvan rakentamisessa puolestaan selitti merkittävästi ongelmallista sosiaalisen median käyttöä. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että tytöt ja naiset puolestaan kokivat poikia ja miehiä enemmän ulkonäköpaineita, mutta nämä eivät heijastuneet heidän somekäyttötäytymiseensä.<sup>103</sup>

### 5.2.2 Yksinäisyys ja ongelmat ihmissuhteissa

Sosiaalinen media tarjoaa yksilölle mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, viestiä ja olla vuorovaikutuksessa, silti sen käyttö voi myös erkaannuttaa muista ihmisistä ja lisätä yksinäisyyttä<sup>33,ks. 80</sup>. Syitä tälle ilmiölle on eritellyt Rothen<sup>49</sup>: Yksinäisyyden kokemus saattaa lisätä sosiaalisen median käyttöä, sillä tämä tarjoaa kanavan sosiaalisen tuen saamiseksi ja toimii siten selviytymiskeinona yksilölle. Sosiaalisen median runsas käyttö itsessään voi synnyttää yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden kokemuksia. Näin voi käydä silloin, kun henkilö toivoo kuuluvansa verkossa tiettyihin yhteisöihin, joihin hän ei kuitenkaan kuulu. Sosiaalisen

median runsas käyttö vähentää konkreettisesti sitä aikaa, joka ihmisillä ylipäätään on käytettävissään muihin aktiviteetteihin, mikä voi näkyä esimerkiksi kasvokkaisten sosiaalisten kontaktien vähenemisenä<sup>49</sup>. Erityisesti riippuvuuspiirteisen sosiaalisen median käytön on osoitettu aiheuttavan haittaa verkon ulkopuolisille ihmissuhteille<sup>13</sup>.

Yksi sosiaalisen median käyttöön yhdistetty kielteinen ilmiö on fubbaus (eng. *phubbing*), jolla tarkoitetaan oman älypuhelimien jatkuvaa ja toisia loukkaavaa käyttöä ja tarkkailua kasvokkaisissa vuorovaikutustilanteissa<sup>104</sup>. Kun ilmiön taustatekijöitä on selvitetty, on se yhdistetty sekä someriippuvuuteen että moniin sen lähi-ilmiöihin, kuten internet-riippuvuuteen, pelaamishäiriöön ja älypuhelinriippuvuuteen. Naisilla ilmiö liittyy ensisijaisesti ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön, kun taas miehillä ilmiöön liitetään voimakkaammin yleinen internetin käyttö ja digipelaaminen.<sup>104</sup>

Ongelmallinen suhde sosiaalisen median käyttöön vaikuttaa usein negatiivisesti lähimpiin ihmissuhteisiin. Facebook-riippuvuuden on osoitettu olevan yhteydessä vähäisempään tyytyväisyyteen parisuhteessa<sup>70</sup>. Tutkimuksen osallistujista ne, joilla oli eniten riippuvuustyyppisiä oireita, raportoivat kokevansa keskimääräistä enemmän mustasukkaisuutta ja syyllistyvänsä useammin kumppaninsa valvontaan.

Sosiaalisen median vaikutus ihmissuhteisiin ei kuitenkaan ole yksioikoinen. Nuoria parisuntia (18–24-v.) koskeneessa selvityksessä havaittiin, että sosiaalisen median käyttö koettiin myönteisesti parisuhteeseen vaikuttavaksi tekijäksi<sup>105</sup>. Nuoret aikuiset näkivät sosiaalisen median palvelut tapana vahvistaa ja ylläpitää ihmissuhteita. Pikaviestien lähettäminen koettiin vaivattomaksi ja mieluiseksi tavaksi pitää yhteyttä kumppaniin.<sup>105</sup> Tulosta voidaan tarkastella näkökulmasta, jonka mukaan suoran vuorovaikutuksen määrä ennustaa tyytyväisyyttä parisuhteessa, olipa vuorovaikutus luonteeltaan tai muodoltaan millaista tahansa.

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvan vuorovaikutuksen laadun tarkastelu on tärkeää, sillä erityyppisillä ihmissuhteilla vaikuttaa olevan erilainen yhteys hyvinvointiin<sup>106</sup>. Sosiaalisessa mediassa kontaktit voivat 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 kontaktit ovat kuitenkin monesti myös yksisuuntaisia. Esimerkiksi tiettyjen julkisuuden henkilöiden seuraaminen lukeutuu tähän kategoriaan.

Sosiaalisen median vuorovaikutussuhteita, hyvinvointia ja someriippuvuutta selvittäneessä tutkimuksessa havaittiin, että juuri vuorovaikutussuhteiden tyyppi heijastui vastaajan kokonaishyvinvointiin<sup>106</sup>. Yksinäisyyden kokemus oli tavanomaista niillä, joiden kontakteissa painottuivat yksisuuntaiset ihmissuhteet. Tulosten perusteella tutkijat toteavat, että ihmissuhteet sosiaalisessa mediassa voidaan nähdä lähtökohtaisesti hyödyllisinä yksilön mielen-terveyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen kannalta niin kauan, kuin ne perustuvat vastavuoroisuuteen. Toisaalta kontaktien suuri määrä sosiaalisessa mediassa lisäsi riskiä someriippuvuuden kehittymiseen huolimatta siitä, olivatko ihmissuhteet tyypiltään yksisuuntaisia vai vuorovaikutteisia.<sup>106</sup>

## 5.3 Uni ja fyysinen terveys

Someriippuvuus on yhdistetty univaikeuksiin ja heikkoon unenlaatuun<sup>13</sup> sekä riittämättömään yöunen määrään<sup>107</sup>. Uniongelmat puolestaan vaikuttavat usein kielteisesti muuhun terveyteen ja hyvinvointiin<sup>87,108</sup>. Pitkäaikaiset univaikeudet on liitetty seurantalutkimuksissa esimerkiksi lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen ja sepelvaltimosairauteen<sup>93</sup>.

Fyysisen aktiivisuuden ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteyttä koskevat tutkimustulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia. Facebook-riippuvuuden on osoitettu olevan yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tutkimuksessa, jossa fyysisen aktiivisuus määriteltiin päivittäin harrastettavan, kohtalaisesti kuormittavan liikunnan määrällä<sup>107</sup>. Kaikissa tapauksissa yhteyttä sosiaalisen median käytön ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei kuitenkaan ole pystytty todentamaan. Eräässä tutkimuksessa<sup>48</sup> vähäinen fyysinen aktiivisuus ei ollut yhteydessä someriippuvuuteen, joskin someriippuvuudella oli selvä yhteys liikkumattomaan elintapaan.

Runsas sosiaalisen median käyttö lisää todennäköisesti myös niska-, hartia- ja selkävaivoja, sillä kannettavien laitteiden, kuten älypuhelimien, käytön yhteys muskuloskeletaalisiiin oireisiin on osoitettu selvästi<sup>109–111</sup>. Erityisesti viestien lähettämiseen liittyvän kaularangan huonon asennon, ”someniskan”, on ehdotettu pitkittyessään johtavan kipuun ja muuhun oireiluun<sup>111</sup>, joskin myös toisenlaisia näkemyksiä on esitetty<sup>112</sup>. Älypuhelimien runsas käyttö voi aiheuttaa kipuja myös käsivarsissa, ranteissa ja sormissa<sup>109,111</sup>. 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 kihelmöintiin<sup>109</sup>. Osallistajat, jotka olivat tutkimuksen aloitusajankohtana oireettomia ja kertoivat lähettävänsä  $\geq 11$  tekstiviestiä päivässä, raportoivat vuoden kuluttua järjestetyssä seurannassa käsien tai sormien ajoittaisesta puutumisesta<sup>109</sup>.

Suosittelavaa tuntimääräistä ylärajaa kannettavien älylaitteiden käytölle ei ole toistaiseksi pystytty osoittamaan, silti vaikuttaa vahvasti siltä, että käyttöajan kasvaessa muskuloskeletaaliset oireet lisääntyvät ja muuttuvat vakavammiksi<sup>110,111</sup>. Fyysisten oireiden voidaan olettaa korostuvan myös ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävien kohdalla.

## 5.4 Opiskelu- ja työelämässä suoriutuminen

**42** tutkimuksen tutkimuskatsauksessa tarkasteltiin sitä, miten sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus heijastuvat yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiin ja akateemiseen suoriutumiseen<sup>113</sup>. Lähes kahdeksassa kymmenestä (78 %) katsauksen tutkimuksesta sosiaalisen median vaikutukset opiskelijoiden akateemiseen tai sosiaaliseen elämään olivat negatiivisia, noin yhdessä kymmenestä positiivisia (12 %) ja noin yhdessä kymmenestä (10 %) yhteyttä ei löytynyt.

Yksi keskeinen seikka opintomenestyksen kannalta vaikuttaa olevan se, kuinka paljon sosiaalista mediaa käytetään ajallisesti tai määrällisesti<sup>16,114</sup>. Nuorten aikuisten (18-31-v.) sosiaalisen median käyttöä tarkastelleessa tutkimuksessa (N = 1327) havaittiin, että mitä enemmän aikaa nuori käytti sosiaalisessa mediassa, sitä heikommin hän suoriutui opinnoistaan<sup>114</sup>. Tulosta näytti selittävän käytetty aika, eikä esimerkiksi vastaajien sitoutuminen sosiaalisen median käyttöön. Nuori saattoi olla hyvin sitoutunut sosiaalisen median käyttöön (esim. käyttää sitä välittömästi herättyään tai viimeisenä juuri ennen nukkumaanmenoa), mutta hallita kuitenkin somessa kuluttamaansa aikaa hyvin, jolloin opinnot eivät kärsineet. Sitä vastoin someriippuvuus oli yhteydessä vastaajien heikompaan akateemiseen suoriutumiseen. Tulos ei ollut yllättävä, kun otetaan huomioon, kuinka runsasta sosiaalisen median käyttö someriippuvuuden yhteydessä tyypillisesti on.<sup>114</sup>

Samansuuntaisia tuloksia sosiaalisen median käytön ja akateemisen suorituksen välisestä yhteydestä on myöhemmin saatu tutkimuksessa (N = 538), jossa tarkasteltiin 12–15-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median käytön yhteyttä kouluarvosanoihin. Kouluarvosanat olivat

selvästi heikompia niiden tyttöjen joukossa, jotka saivat korkeita pisteitä ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä, mitattaessa, kuin niillä, joiden sosiaalisen median käytössä ongelmia ei ollut<sup>16</sup>.

Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö heijastuu todennäköisesti koulumenestykseen myös epäsuorasti. Oppimisen kannalta on esimerkiksi keskeistä, että tarkkaavuus on suunnattu itse oppisisältöihin, eivätkä muut ärsykkeet ympäristössä kuormita työmuistia samanaikaisesti. Jos työmuistin kapasiteetti on ylikuormitettu ylimääräisillä ärsykkeillä, kuten verkkoyhteisöpalvelun seuraamisella oppitunnin aikana, syvempi kognitiivinen prosessointi ja tehokas oppiminen kärsivät.<sup>14</sup>

Myös uniongelmat on yhdistetty useissa tutkimuksissa akateemisen suoriutumisen heikkenemiseen<sup>29</sup>. Kansainvälisessä kyselytutkimuksessa (N = 324) selvitettiin sosiaalisen median käytön, unen laadun ja päivän aikana tehtävien kognitiivisten virheiden, yhteyttä toisiinsa<sup>79</sup>. 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. Sosiaalisen median käyttö voi lisäksi osaltaan häiritä ja viivästyttää nukkumaanmenoa, jolloin unen määrä ja laatu kärsivät<sup>29</sup>.

---

6 Van Den Eijnden ym. (2018)<sup>16</sup> puhuvat somehäiriöstä, jonka mittaamista varten he ovat kehittäneet Social Media Disorder Scale- nimisen mittarin (ks. luku 8).

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

Työn tuottavuuden näkökulmasta sosiaalisen median käyttöä on toistaiseksi tutkittu vasta vähän. Viitteitä on kuitenkin saatu siitä, että sosiaalisen median käyttö henkilökohtaisiin tarkoituksiin työaikana heikentää työssä suoriutumista<sup>115</sup>. Kyseisen tutkimuksen osallistujia (N = 11 018) pyydettiin arvioimaan työajalla tapahtuvaa somepalveluiden käyttöään sekä vastaamaan käyttöä koskeviin asenneväittämiin. Tulokset osoittivat, että somepalveluiden käyttö työaikana sekä käyttöön liittyvät myönteiset asenteet<sup>8</sup> molemmat ennustivat heikompa työsuuritusta, jota mitattiin itsearviointien perusteella. Sosiaalisen median käytön koettiin heikentävän sekä omien tehtävien hoitamista että suoriutumista suhteessa toisiin, samankaltaisissa tehtävissä työskenteleviin. Vaikutukset olivat kuitenkin pieniä ja selittivät vain noin 1 % työssä suoriutumisen vaihtelusta.<sup>115</sup> Varsinaista someriippuvuutta tai sen vaikutusta työssä suoriutumiseen tutkimuksessa ei kuitenkaan arvioitu.

Someriippuvuus on yhdistetty heikompaan työssä suoriutumiseen toisessa tutkimuksessa<sup>116</sup>. Tutkimuksen mukaan someriippuvuus ensinnäkin ennustaa vaikeuksia keskittymisessä työtehtävien suorittamiseen (eng. *task distraction*). Esimerkiksi älylaitteiden saatavuus työpaikalla yhdistettynä riippuvuuksille tyypilliseen oman toiminnan kontrolloinnin vaikeuteen, voi johtaa yllykkeiden mukaiseen toimintaan eli sosiaalisen median käyttöön työajalla. Tutkimuksessa someriippuvuus selitti 56 % siitä vaihtelusta, mitä ilmeni tehtäviin keskittymisessä. Toiseksi someriippuvuus 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.<sup>116</sup> ●

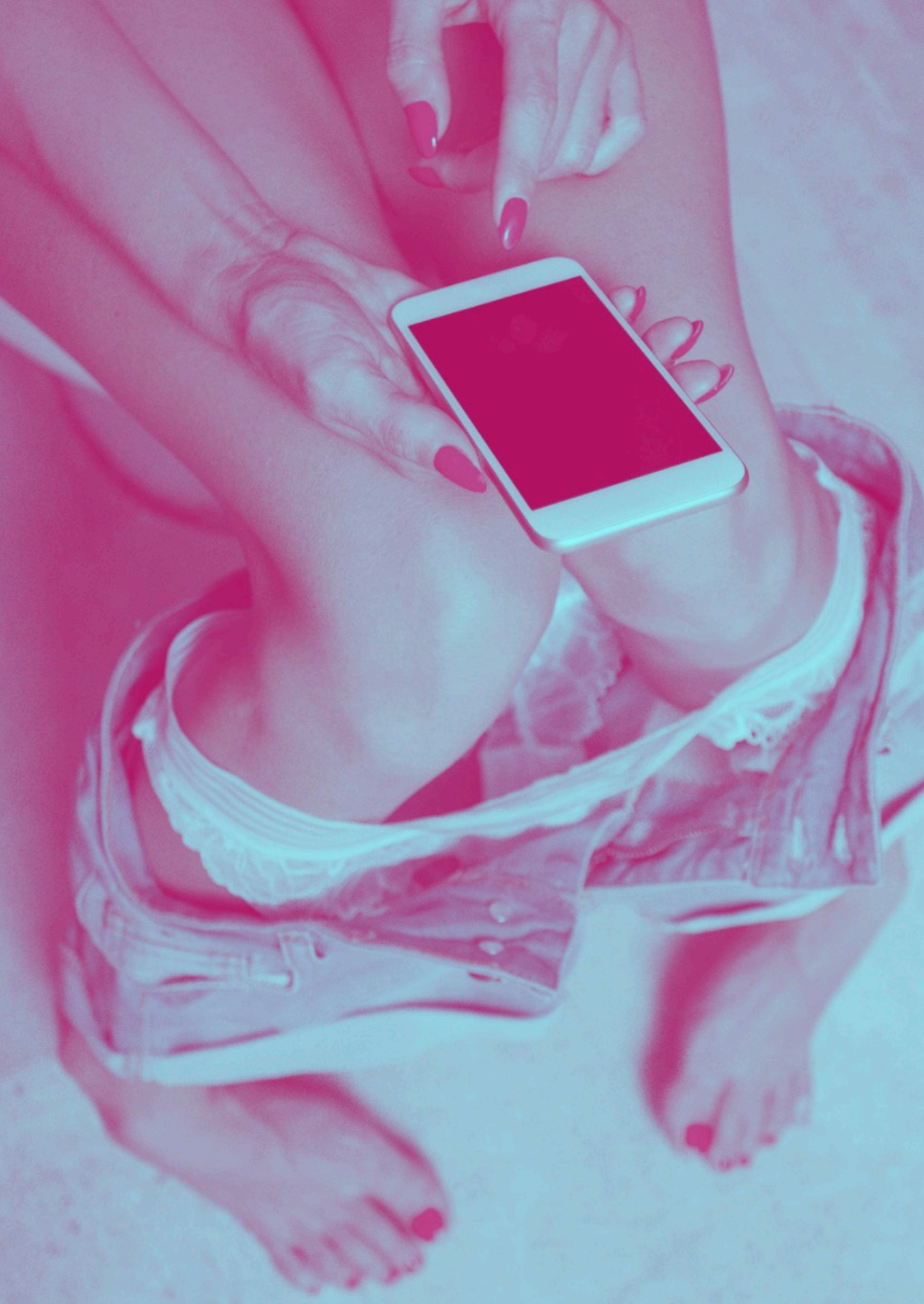
---

### *Someriippuvuus on yhdistetty heikompaan työssä suoriutumiseen*

---

---

**8** Tutkimuksessa sosiaalisen median käyttöä ja käyttöön liittyviä asenteita mitattiin samalla mittarilla, josta laskettiin kokonaispisteet henkilökohtaiselle sosiaalisen median käytölle työaikana.





# 6. Someriippuvuudelle altistavat ja siltä suojaavat tekijät

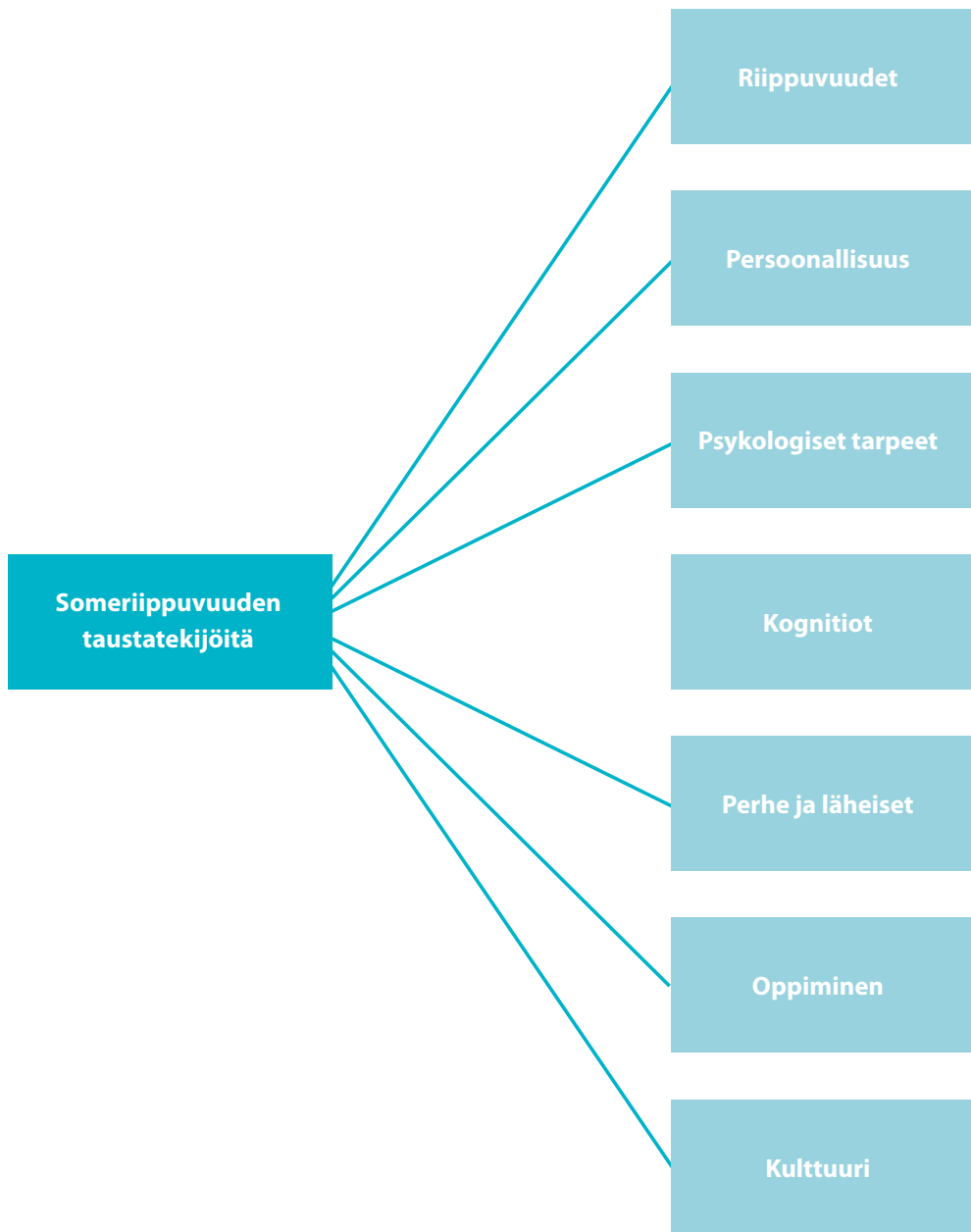
**O**ngelmallisen sosiaalisen median käytön taustalla vaikuttavia tekijöitä on tutkimuskirjallisuudessa löydetty useita. Tässä katsauksessa tekijät on jaoteltu kolmeen ryhmään: yksilöllisiin, sosiaalisiin ja teknologialähtöisiin muuttujiin. Aiheen käsitelyssä mukaillaan Andreassenin<sup>13</sup> viitekehystä, joka jakaa someriippuvuuden taustamuutujat seitsemään eri ryhmään (kuvio 4).

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 käsitelyyn otetaan sosiaalisen median teknisiin, riippuvuudelle altistaviin ominaisuuksiin liittyvät piirteet (luku 6.3).

---

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

---



**Kuvio 4.** Someriippuvuuden syntyä selittäviä tekijöitä (mukaillen Andreassen<sup>13</sup>).

# 6.1 Yksilölliset tekijät

## 6.1.1 Neurobiologia

Kuten aiemmin kuvattiin (ks. luku 4), selittävät riippuvuuden syntyä muutokset aivojen palkitsemisjärjestelmässä<sup>54</sup>. Järjestelmän muovautuvuuteen riippuvuussairauden kehittyessä vaikuttavat muun muassa perinnölliset tekijät, jotka ohjaavat ainakin eri välittäjäaineiden reseptorien esiintyvyyttä aivojen eri osissa<sup>61,62</sup>. Vaikka ongelmallisen sosiaalisen median käytön neurobiologista taustaa on toistaiseksi tutkittu vähän, sillä tiedetään olevan yhteneväisyyksiä muiden toiminnallisten riippuvuuksien ja aineriippuvuuksien kanssa<sup>62-64 52</sup>.

## 6.1.2 Persoonallisuuden piirteet

Tiettyjen persoonallisuuden piirteiden yhteys someriippuvuuteen on osoitettu alan tutkimuskirjallisuudessa selkeästi<sup>13</sup>. Tyypillisesti persoonallisuutta on kartoitettu persoonallisuuden ”viiden suuren piirteen” (eng. *Big Five*) avulla, jotka ovat neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus. Lisäksi aihetta on lähestytty niin kutsutun ”persoonallisuuden synkän kolmikon” (eng. *Dark Triad*), eli psykopatian, narsismin ja machiavellismin kautta<sup>117</sup>. Myös impulsiivisuuden yhteyttä someriippuvuuteen on tutkittu<sup>33,72</sup>.

### 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 toimivan riippuvuudelta suojaavina tekijöinä. Huomionarvoista on lisäksi se, että sijoittuminen persoonallisuuden eri ulottuvuuksilla keskitasolle (ääripäiden korostumisen sijaan) ennustaa vähäisempiä riippuvuusoireita<sup>13</sup>.

**Neuroottisuus.** Neuroottisuudella tarkoitetaan synnynnäistä taipumusta kokea epämiellyttäviä tunteita, kuten ahdistusta, masennusta ja pelkoa erityisesti suhteessa ulkomaailman ärsykkeisiin. Korkea neuroottisuus on tutkimuksissa liitetty alttiuteen someriippuvuuden

kehittymisestä<sup>13,117,118</sup>. 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 vaikeuksia<sup>30</sup>.

**Ekstroversio (vs. introversio).** Ekstroversio ilmenee tyypillisesti ulospäinsuuntautuneisuutena ja sosiaalisuutena, kun taas introversioon liittyy määritelmällisesti sisäänpäin suuntautuminen ja oman tilan tarve<sup>13</sup>. Mielenkiintoista on, että sekä ekstroversio että introversio on yhdistetty ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön<sup>30</sup>. Tätä kaksinapaista yhteyttä riippuvuuden ja ulospäinsuuntautumisen välillä on selitetty sillä, että jatkumon eri päihin sijoittuville henkilöille sosiaalinen media palvelee eri käyttötarkoituksia<sup>45</sup>. Taustalla on ajatus siitä, että ekstroverttejä sosiaalisen median käyttöön motivoi pyrkimys parantaa sosiaalisia verkostojaan entisestään, kun taas introverttien käyttöä motivoi pyrkimys kompensoida niitä puutteita, joita heidän sosiaaliin verkostoihinsa reaali maailmassa liittyy. Jälkimmäiselle ryhmälle sosiaalisen median palvelut saattavatkin tarjota väylän tavoittaa esimerkiksi itsensä kaltaisia ihmisiä helpommin, ilman reaali maailman vaatimaa läheisyyttä tai intimiteettiä.<sup>45</sup>

**Sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus.** Muun muassa sydämellisyytenä ja hyvätaipaisuutena ilmenevän sovinnollisuuden on havaittu osaltaan suojaavan someriippuvuudelta<sup>30,117</sup>. Myös voimakas tunnollisuus, joka näyttäytyy esimerkiksi itsekurina ja korkeana suoritusmotivaationa, vaikuttaa suojaavan riippuvuuden kehittymiseltä<sup>13,30</sup>. Jälkimmäistä yhteyttä selittänee ainakin se, että tunnolliset henkilöt todennäköisesti asettavat veloitteidensa täyttämisen sosiaalisen median käytön edelle<sup>29</sup>. Toisaalta yhteydessä voi olla kyse myös siitä, että someriippuvuuden todennäköisyys on suurempi vähäistä tunnollisuutta kuin korkeaa tunnollisuutta osoittavien joukossa: Koska vähäinen tunnollisuus ennustaa heikompa pärejäämistä elämässä, saattaa sosiaalinen media toimia tälle ryhmälle tärkeänä kanavana minäkuvan vahvistamiseen ja johtaa sitä kautta runsaaseen ja ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön<sup>30</sup>.

Viiden suuren persoonallisuuspiirteen joukosta vähiten selvältä vaikuttaa ilmenevän avoimuuden yhteys someriippuvuuteen. Avoimuutta ilmentäviä ominaisuuksia ovat muun muassa uteliaisuus ja mielikuvituksellisuus. Tutkimuksesta riippuen tulokset ovat osoittaneet (korkean) avoimuuden joko altistavan someriippuvuudelle<sup>113</sup>, vähentävän sen riskiä<sup>117</sup>, tai ongelmallisen sosiaalisen media käytön olevan tästä piirteestä riippumatonta<sup>30</sup>.

## Dark Triad: Narsismi, psykopatia ja machiavellismi

Narsismia luonnehtii tunne ylivertauudesta, dominanssista ja itseriittoisuudesta; psykopatiaa empatian puute, paatuneisuus sekä epävakaa käytös ja machiavellismia taipumus manipuloida muita oman edun nimissä<sup>117</sup>. Someriippuvuus on tutkimuksessa yhdistetty psykopatiaan<sup>117,119</sup> sekä narsismiin<sup>85</sup>. Esimerkiksi kahdessa malesialaisille opiskelijoille suunnatussa tutkimuksessa havaittiin, että korkea pistemäärä psykopatia-asteikolla ennusti korkeaa pistemäärää myös arvioitaessa riippuvuutta sosiaalisesta mediasta<sup>117,119</sup>. Kuten tutkijat nostavat esiin, saattaa psykopatia-yhteyttä selittää osaltaan toinen siihen yhdistetty piirre, impulsiivisuus, mikä puolestaan lisää riskiä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön<sup>117</sup>.

Someriippuvuuden yhteys narsismiin löydettiin laajassa (N = 23 532) pääosin aikuisväestöä (16–88-vuotta) koskeneessa verkkokyselytutkimuksessa<sup>47</sup>. Narsismin ja someriippuvuuden yhteyden taustalla otaksutaan olevan ainakin sen seikan, että sosiaalisen median palvelut mahdollistavat itsensä esittämisen mieluisassa valossa, mikä sopii hyvin narsistisiin tarkoituksiin<sup>45</sup>. Esimerkiksi oman egon kohottaminen sosiaalisessa mediassa voi onnistua selfieiden eli itse itsestä (tai itsestä ja muista) otettujen valokuvien jakamisen kautta. Voidaan puhua ilmiöstä nimeltä selfitis, jolla viitataan pakonomaiseen selfieiden ottamiseen ja jakamiseen, ja jonka taustalla on havaittu olevan esimerkiksi huomiohakuisuutta, halua kilpailla sosiaalisesti ja kohottaa omaa itsetuntoa.<sup>120</sup>

### Impulsiivisuus

Muun muassa nopeina tunnepitoisina reaktiotapoina ja pitkäjänteisyyden puutteena ilmenevä impulsiivisuus on yhdistetty ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön<sup>49,72</sup>. On osoitettu, että impulsiiviset henkilöt käyttivät enemmän aikaa älypuhelimillaan ja raportoivat enemmän sosiaalisen median käyttöön liittyviä riippuvuusoireita.<sup>72</sup> Eräässä tutkimuksessa impulsiivisuus selitti suoraan ja tilastollisesti merkitsevästi ongelmallista sosiaalisen median käyttöä<sup>33</sup>. Johtopäätöksenä tutkijat totesivat, että erityisesti puutteet impulssikontrollissa näyttäisivät selittävän liiallista sosiaalisen median käyttöä ja sitä kautta myös mahdollisesti syntyvää riippuvuutta. Edellä kuvatut löydökset ovat linjassa sen kanssa, että impulsiivisuuden on aiemmassa tutkimuksessa osoitettu vaikuttavan myös monen muun riippuvuuden taustalla<sup>72</sup>.

---

9 Tulokset ovat osittain kiistanalaisia. Esimerkiksi Lee<sup>117</sup> ei löytänyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä narsismin ja someriippuvuuden väliltä, eivätkä Kircaburun ym.<sup>30</sup> yhteyttä psykopatian ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön väliltä.



## 6.1.3 Yhteenkuuluvuuden tarve

Itseohjautuvuusteorian<sup>121</sup> mukaan ihmisen tavoitteellista toimintaa voidaan ymmärtää parhaiten kolmen psykologisen perustarpeen, eli omaehtoisuuden (eng. *autonomy*), kyvykkyyden (eng. *competence*) ja yhteisöllisyyden (eng. *relatedness*) kautta. On ehdotettu, että ongelmallista suhdetta sosiaaliseen mediaan voidaan tarkastella näiden sisäisten psykologisten tarpeiden ja niiden tyydyttämisen näkökulmasta<sup>13</sup>.

Itseohjautuvuusteoriassa<sup>121</sup> omaehtoisuudella viitataan siihen, että ihmisellä on tarve vapaaseen tahtoon, omien kokemusien järjestämiseen, käytöksensä ohjaamiseen ja toimimiseen sopusoinnussa minäkuvansa kanssa. Omaehtoisuuden kokemusta sosiaalisessa mediassa yritetään vahvistaa esimerkiksi esittämällä itsensä tietyllä tavalla. Sosiaaliseen mediaan on mahdollisuus paeta, mikä voi auttaa palauttamaan omaehtoisuuden tunteen, silloin kun ulkoiset rajoitukset ahdistavat. Mikäli omaehtoisuuden kokemus puuttuu henkilöltä reaali maailmassa, on todennäköisempää, että hän pyrkii kompensoimaan tätä sosiaalisessa mediassa, mikä puolestaan lisää riskiä ongelmalliseen käyttöön.<sup>122</sup>

Toinen itseohjautuvuusteorian psykologisista perustarpeista, kyvykkyys, voi tyydyttyä, mikäli henkilö kokee saavansa omalla toiminnallaan aikaan toivottuja seurauksia ja lopputuloksia<sup>121,123</sup>. Mikäli tämä kokemus jää puuttumaan, voi henkilö pyrkiä yhtäältä esittämään itsensä pätevänä ja tehokkaana sekä toisaalta etsimään tietoa osaamisensa ja kyvykkyytensä tueksi – molemmat toimintoja, joiden toteuttamisen sosiaalinen media hyvin mahdollistaa<sup>122</sup>.

Kolmas tarpeista, yhteisöllisyys määritellään haluksi olla yhteydessä muihin — rakastaa ja välittää sekä tulla rakastetuksi ja saada huolenpitoa<sup>121</sup>. 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 merkityksellisistä toisista<sup>123</sup>.

Yhteisöllisyyden tarpeen on osoitettu olevan yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön<sup>122</sup>. Vaikuttaa siltä, että henkilöt, jotka tuntevat olonsa yksinäisiksi ja kokevat keskimääräistä vähemmän yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä arkielämässään, saattavat koittaa täyttää yhteisöllisyyden tarvettaan sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi pyrkimällä tapaamaan

uusia ihmisiä. Ääritapauksissa tämä yritys saada tilanne tasapainoon voi altistaa someriippuvuudelle<sup>122</sup>.

## 6.1.4 Tiedonkäsittelyyn ja tunnesäätelyyn liittyvät tekijät

Pyrkimys tunnekokemusten muokkaamiseen tietyn toiminnan avulla on yksi kaikille riippuvuuksille yhteisistä piirteistä<sup>76</sup>. Tällainen kokemus voi olla esimerkiksi teknostressi, jolla tarkoitetaan psyykkistä kuormitusta, jonka lähteenä on teknologia, esimerkiksi juuri sosiaalinen media. Stressiä tai epämukavuutta, joka aiheutuu sosiaalisen median käytöstä, voidaan pyrkiä – ironista kyllä – helpottamaan käyttämällä lisää sosiaalista mediaa.<sup>124</sup>

Nettideittisovellus Tinderissä henkilö voi epämukavuutta tuntiessaan lopettaa kommunikoinnin yhden yhteensopivan henkilön (”osuman”) kanssa (toiminto 1), ja jatkaa selaamista uusien yhteensopivien henkilöiden löytämiseksi (toiminto 2). Kun ikävistä tunteista ja kokemuksista kuitenkin pyritään pääsemään eroon sosiaalisen median sisällä sen sijaan, että huomio kohdistettaisiin sosiaalisen median ulkopuolisiin aktiviteetteihin, voi käytösmalli altistaa ongelmille suhteessa sosiaaliseen mediaan<sup>124</sup>. Eri sovellusten monipuoliset toiminnot mahdollistavat toiminnan jatkamisen aina yhä uudessa viitekehyksessä<sup>124</sup>.

Tunnetila, jota runsaalla sosiaalisen median käytöllä pyritään säätelemään, on paitsi jäämisen pelko eli FOMO (eng. *Fear of Missing Out*). Käsitteellä FOMO viitataan yksilön kokemukseen siitä, että muilla voi olla palkitsevia kokemuksia, joista hän itse jää paitsi<sup>125</sup>. FOMO ilmenee erityisesti ärtymyksen, ahdistuksen ja riittämättömyyden tunteina<sup>126</sup>. Paitsi jäämisen pelko on erittäin merkittävä someriippuvuutta selittävä tekijä. Eräässä tutkimuksessa sen havaittiin selittävän jopa 46 % someriippuvuuden varianssista<sup>81</sup>.

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.<sup>127</sup> Vaikka FOMO ei ole kokonaan uusi käsite, ovat siitä käytävän keskustelun määrä ja intensiteetti lisääntyneet merkittävästi sosiaalisen median käytön yleistymisen myötä.



FOMOn on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi siihen, kuinka usein henkilö katsoo päivän aikana sellaisia sosiaalisen median palveluita kuten Facebook, Twitter, Instagram ja MySpace.<sup>126</sup>

Sosiaalisen median käyttöön liittyvien ongelmien on havaittu olevan yhteydessä myös haitallisiin ajatusmalleihin eli kognitioihin<sup>128</sup>. Yksi esimerkki haitallisesta kognitiosta on kokemus siitä, että ei täytyä itse itselleen asettamiaan vaatimuksia tai niitä vaatimuksia, joita olettaa muiden asettaneen (perfektionismi).<sup>128</sup> Tällainen ajatusmalli lisää sosiaalisen median houkuttelevuutta, sillä sosiaalinen media tarjoaa hyvät mahdollisuudet itsensä esittämiseen kontrolloidusti kun esimerkiksi ei-kielelliset vihjeet jäävät puuttumaan. Toinen sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön yhdistetty haitallinen kognitio liittyy henkilön yleisiin odotuksiin maailmasta ja sosiaalisista suhteista (sosiaalinen toivottomuus). Jos yksilö odottaa pettyvänsä reaali maailman ihmissuhteissa, voi sosiaalinen media tarjota vaihtoehdoisen ja astetta saavutettavamman kanavan vuorovaikutukseen.<sup>128</sup>

## 6.1.5 Demografiset tekijät

Someriippuvuutta voidaan lähestyä myös erilaisten demografisten tekijöiden, kuten iän, sukupuolen ja siviilisäädyn kautta. Tutkimukset osoittavat, että nuori ikä on someriippuvuuteen liittyvä riskitekijä<sup>ks. 9,85,87</sup>. Yhteyttä ikään ei kuitenkaan ole aina löydetty, ja joskus on saatu jopa päinvastaisia tuloksia<sup>13</sup>. Kun pohditaan sosiaalisen median käytön ja iän välistä yhteyttä, on hyvä ottaa huomioon ikäryhmien väliset, kulttuurisiin normeihin liittyvät erot sosiaalisen median käytössä. Kulttuuristen normien ymmärtäminen on tärkeää, jotta välttyttäisiin patologisoimasta sellaista sosiaalisen median käyttöä, joka voi vaikuttaa liialliselta, mutta joka ei tosiasialisesti aiheuta merkittävää haittaa yksilön elämälle. Nuorilla onkin taipumus nähdä sosiaalisen median käyttö vähemmän ongelmallisena kuin heidän vanhempillaan.<sup>4</sup>

Riski ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön vaikuttaa olevan jossain määrin suurempi naisilla kuin miehillä. Kyselytutkimuksessa (N = 21 053) havaittiin, että tytöt tulivat poikia helpommin riippuvaisiksi sosiaalisesta mediasta, kun taas pojilla riippuvuus kehittyi tyttöjä todennäköisemmin digitaaliseen viihdepelaamiseen<sup>48</sup>. Vastaajien ikä tutkimuksessa oli keskimäärin 14,4 vuotta. Myös toisessa, pääosin aikuisväestöä (16–88-vuotta) koskeneessa kyselytutkimuksessa (N = 23 532) havaittiin, että naiset olivat someriippuvuuden suhteen

miehiä riskialttiimpi ryhmä<sup>85</sup>. Tutkijoiden mukaan tulosta saattoivat osittain selittää naisten sosiaaliselle kanssakäymiselle antamat vahvat merkitykset. Huomionarvoista kuitenkin on, että sukupuoleen liittyvää eroa ei ole kaikissa tutkimuksissa löydetty<sup>9,86,107,129</sup>, ja joissain tutkimuksissa ongelmallinen sosiaalisen median käyttö on ollut keskimäärin yleisempää miehillä<sup>130,131</sup>. Voidaankin sanoa, ettei sukupuolen ja someriippuvuuden välisestä yhteydestä ole vielä varmuutta<sup>98,113</sup>.

Tähänastisissa 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<sup>esim. 129</sup>. 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<sup>esim. 32</sup>.

Someriippuvuus on yhdistetty myös parisuhdestatukseen; sitä esiintyy todennäköisemmin henkilöillä, jotka eivät ole parisuhteessa<sup>85,107</sup>. Parisuhteen merkitys ongelmalliselle sosiaalisen median käytölle ei kuitenkaan ole todennäköisesti kovinkaan suuri. Silloin kun tilastollisesti merkitsevä yhteys näiden kahden asian välillä on osoitettu, on se ollut vaikutukseltaan pieni<sup>85</sup>.

## 6.2 Sosialisatioon liittyvät tekijät

**O**ngelmallista suhdetta sosiaalisen median käyttöön voidaan lähestyä myös kiinnittämällä huomiota niihin sosiaaliin ja kulttuurisiin kokemuksiin, joita yksilölle on kertynyt vuosien varrella lapsuudesta nuoruuteen ja edelleen aikuisuuteen asti<sup>75</sup>. 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 kiintymyssuhdetyyppiin<sup>132</sup>. Analyysin perusteella näytti siltä, että someriippuvuus oli yhteydessä turvattomaan kiintymyssuhteeseen. Tuloksen tulkittiin

kertovan siitä, että turvottomasti kiintyneet olivat alttiimpia etsimään korvaavaa tukea läheisyyden ulkopuolelta, esimerkiksi sosiaalisesta mediasta. Toisaalta turvallisesti kiintyneillä on monia ominaisuuksia, jotka todennäköisesti suojaavat riippuvuuden kehittymiseltä; suhteessa turvottomasti kiintyneisiin heillä on keskimäärin parempi itsetunto ja sosiaaliset taidot sekä enemmän läheisiä ihmissuhteita.<sup>132</sup>

Varhaisen vuorovaikutuksen lisäksi on selvitetty myös vanhempien kasvatustyylin yhteyttä internetin ongelmakäyttöön. Tätä yhteyttä tarkasteltiin toisessa, 79 tutkimusta käsitäneessä (N = 44 650) meta-analyysissä<sup>133</sup>. Analyysin tulokset osoittivat, että kasvatustyylin ”positiiviset piirteet”, kuten vanhemman emotionaalinen lämpö ja ymmärrys, olivat yhteydessä internet-riippuvuuteen vähäisempään esiintyvyyteen nuorilla. Kasvatustyylin ”negatiiviset piirteet”, kuten vanhemman ylisuojelevuus, tiukkuus ja rangaistukset, puolestaan lisäsivät nuoren internet-riippuvuuden riskiä. Tulosten perusteella tutkijat esittivät, että internetin ongelmakäyttöä nuorilla voitaisiin ehkäistä erityisesti positiivisella, lapsen itsevarmuutta, itsetuntoa ja itsekontrollia tukevalla kasvatustyyllillä, jossa emotionaalinen lämpö ja hyväksyntä korostuvat.<sup>133</sup> Vaikka tutkimuksen keskiössä oli someriippuvuutta laajempi ilmiö, internet-riippuvuus, voidaan sen tulosten olettaa yleistyvän myös ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön ja tältä suojaaviin tekijöihin.

## 6.2.2 Normit ja mallioppiminen

Sosialisaatiossa merkittäviä ovat lapsi-vanhempi-suhteen ja kasvatustyylin lisäksi esimerkiksi 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, sekä monesti myös suotavaa ja usein jopa vaadittua. Vaatimus voi ilmetä oletuksena siitä, että työntekijä lukee työ sähköposteja myös vapaa-ajallaan ajasta tai paikasta riippumatta. Vaatimukset jatkuvasta tavoitettavissa olemisesta lisäävät psykofyysistä kuormitusta, mikä lisäksi voi osaltaan altistaa internetin haitalliselle käytölle.<sup>2</sup>

Internet on myös olennainen osa populaarikulttuuria. Jos henkilö haluaa kuulua valtavirtaan, on hänen oltava verkossa. Tätä voidaan kutsua vertaisten suunnalta tulevaksi sosiotekniseksi ryhmäpaineeksi.<sup>2</sup> 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.<sup>4</sup>

Aiemmin (luku 4.2) kuvattu toistoihin ja palkintoihin perustuva oppiminen ei yksin riitä selittämään ihmisen toimintaa. Kuten Bandura nostaa sosiaalisen oppimisen teoriasaan<sup>134</sup> esiin, on vaikea kuvitella sellaista (sosiaalista) tilannetta, jossa ei opittaisi mallista: Mallista opitaan esimerkiksi kieli, normit, sukutraditiot sekä esimerkiksi 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 silloin, kun yksilö tarkkailee somevaikutajien tai muiden julkisuuden henkilöiden tai oman lähipiirinsä merkityksellisten henkilöiden tapaa olla paikalla, luoda sisältöä ja olla vuorovaikutuksessa sosiaalisessa mediassa.<sup>75</sup>

### 6.2.3 Sosioekonominen asema ja kulttuuri

Sosiaalisen median käyttöä tarkasteltaessa myös erot yksilöiden sosioekonomisessa asemassa, kuten tulo- tai koulutustaustassa, sekä kulttuuritaustan ja maantieteellisen sijainnin huomiointi on tärkeää. Tutkimustulokset näiden muuttujien merkityksestä ongelmallisen sosiaalisen median käytön taustatekijöinä ovat kuitenkin monin osin ristiriitaisia. Esimerkiksi matala koulutustaso on joissain tutkimuksissa yhdistetty someriippuvuuteen<sup>85</sup>, kun taas toiset tutkimukset eivät ole onnistuneet osoittamaan yhteyttä koulutustason ja ongelmallisen sosiaalisen median käytön välillä<sup>48</sup>.

Yhteys on löydetty matalan tulotason ja someriippuvuuden väliltä<sup>80,85</sup>. Silloin kun tulotason vaikutusta on arvioitu erikseen, on sen kuitenkin havaittu selittävän vain hyvin pienen osan (2,5 %) pakonomaisesta sosiaalisen median käytöstä<sup>80</sup>. Usein sosioekonominen asema liittyy vahvasti ikään; koska nuoret paitsi käyttävät vanhempia ikäryhmiä enemmän internetiä, ovat he myös näitä keskimäärin vähemmän koulutettuja, statukseltaan todennäköisemmin opiskelijoita ja yksin eläviä sekä kuuluvat tulotasoltaan matalampaan ryhmään. Nämä tekijät yhdessä voivat lisätä riskiä sosiaalisen median ongelmakäyttöön<sup>85</sup>.

Ongelmallista suhdetta sosiaaliseen mediaan voi osaltaan ruokkia myös menestystä ja kilpailullisuutta korostava kulttuuri<sup>13</sup>. Jos sosiaalinen media saa paljon huomiota osakseen ja on helposti kaikkien saatavilla (esimerkiksi älypuhelinien muodossa), saattaa esimerkiksi ikätovereiden keskuudessa syntyä runsaaseen käyttöön ohjaavaa kilpailua siitä, kenellä on eniten seuraajia tai tykkääjiä<sup>75</sup>. On osoitettu, että ensisijaisena motiivina selfeiden (itsestä otettu-

jen kuvien) jatkuvalla julkaisemisella sosiaalisessa mediassa on yleensä tykkäysten saaminen. Tykkäysten seuraaminen ja niiden vertailu muiden saamiin tykkäyksiin osaltaan vahvistavat tarvetta olla jatkuvasti läsnä sosiaalisessa mediassa tai vähintäänkin vilkuilla älypuhelimien näyttöä rutiininomaisesti päivitysilmoitusten toivossa.<sup>127</sup>

## 6.3 Teknologian koukuttavuus

**D**igitaalisten medioiden houkuttavuuteen ja koukuttavuuteen vaikuttavat monet niiden sisältöön, prosesseihin ja saatavuuteen liittyvät tekijät<sup>2</sup>. Tällaisia ovat muun muassa jatkuvasti uudistuvat ja päivittyvät sisällöt, toimintojen vastavuoroisuus ja sosiaaliset palkinnot, 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. Käyttäjän mahdollisuus saada viiveettä täytymys sosiaalisiin, älyllisiin tai kulutukseen liittyviin tarpeisiinsa, yhdistettynä sisällön päättymättömyyteen, tekee internetistä lukuisine sovelluksineen vangitsevan paikan.<sup>2</sup>

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

Rakenteellisesti sosiaalinen media mahdollistaa käytännössä rajattomat käyttömahdollisuudet aina pikaviesteistä bloggaamiseen, sisältöjen jakamiseen ja viihteen kuluttamiseen. Samalla toimintojen suuri määrä mahdollistaa somepalveluiden integroimisen useisiin eri elämäntilanteisiin (esim. yhteydenpito ystäviin, uutisten lukeminen, pelien pelaaminen, tapahtumiin osallistuminen), millä voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia käyttäjälle. Yksittäisen sovelluksen koukuttavuutta lisää sen mahdollistamien toimintojen suuri määrä sekä mahdollisuus vastaanottaa uutta informaatiota reaaliaikaisesti.<sup>135</sup>

SAMSUNG



instagram.co



# Instagram

name

rd

Forgot?

Log in

OR

with Facebook



Jotta käyttäjät viettäisivät sosiaalisen median palveluissa mahdollisimman paljon aikaa, tai kävisivät niissä mahdollisimman usein, pyrkivät palveluiden kaupalliset tuottajat kaikin keinoin saamaan käyttäjien huomion ja pitämään sitä yllä. Koska esimerkiksi sosiaalisia suhteita vaalitaan palveluissa tykkäysten kaltaisilla, yksinkertaisilla ja vastavuoroisuuteen perustuvilla tavoilla, voi näistä olla kannattavaa tuottaa automaattisia ilmoituksia käyttäjälle. Vastavuoroisuuden lisäksi voidaan hyödyntää myös muita inhimillisiä piirteitä, kuten halua kokea yhteenkuuluvuutta tai saada palautetta omasta toiminnastaan, sillä valtaosa ihmisistä<sup>10</sup> halua saada toiminnalleen hyväksyntää muilta kaltaisiltaan.<sup>127</sup>

Eriyisen kouduttavaksi sosiaalisen median rakenteelliseksi ominaisuudeksi on nimetty push-ilmoitukset<sup>11</sup> (eng. *push notifications*)<sup>135</sup>. Push-ilmoitukset ovat reaaliaikaisia ilmoituksia käyttäjää mahdollisesti kiinnostavista tapahtumista hänen sosiaalisen median kanavissaan, joita sovellukset lähettävät käyttäjän työpöydälle tai älylaitteeseen. Push-ilmoitukset, kuten älypuhelimien äänet ja värinä, kilpailevat käyttäjien ajasta ja huomiosta, ja voivat tutkimustiedon valossa ruokkia myös riippuvuuden syntyä.<sup>49,135</sup> Vastaavasti näyttöä on saatu siitä, että push-ilmoitusten kytkeminen pois päältä voi osaltaan suojata sosiaalisen median ongelmakäytöltä<sup>49</sup>.

Toinen sosiaalisessa mediassa hyödynnetty kouduttava rakenteellinen ominaisuus on sisällön päättymättömyys. Jotta käyttäjä saataisiin viettämään mahdollisimman paljon aikaa palvelussa, tarjotaan tälle esimerkiksi mahdollisuus vierittää (eng. *scrolling*) palvelun tuottamaa uutisvirtaa aina eteenpäin ja eteenpäin uusiin (tai vanhempiin) uutisiin ilman, että virta koskaan päättyy. Lisäesimerkin päättymättömyyden hyödyntämisestä internetissä tarjoaa suoratoistopalvelu Netflix. Kun edellinen video loppuu, käynnistyy seuraava automaattisesti. Tämä imaisee katsojan helposti mukanaan.<sup>136</sup> Aivoille päättymättömyys edustaa lähtökohtaisesti keskeneräisyyttä, mikä motivoi jatkamaan toimintaa<sup>2</sup>.

---

**10** Tämä pätee erityisesti teini-ikäisiin, joihin Griffiths<sup>127</sup> tarkemmin ottaen viittaa.

**11** 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 ostopolon varrella ovat rajattomat.

Kolmas koukuttava rakenteellinen ominaisuus on sosiaalisen median käyttäjälleen tuottamien palkintojen ennakoimattomuus (ks. luku 4.2 Riippuvuuden synty). 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 pelkäävät niiden mahdollisuus voi itsessään tuottaa tyydytystä.<sup>127</sup>

Neljäntenä käyttäjää palveluun sitouttavana tekijänä voidaan pitää sosiaalisen paineen luomista. 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, luovat merkit painetta vastata mahdollisimman pian.<sup>136</sup>

Viides sosiaalisen median koukuttava piirre liittyy sen kokemiseen psykologisena investointina: Mitä enemmän sosiaaliseen mediaan on kuluttanut aikaa, vaivaa tai rahaa, sitä vaikeampaa on todennäköisesti luopua sen käytöstä – muutenhan panostus olisi ollut turhaa.<sup>127</sup> Kuvaviestipalvelu Snapchatin Snapstreak-toiminto perustuu tähän. 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. Koska yhdellä käyttäjällä on yleensä palvelussa useita kontakteja, saattaa se vaatia käyttäjältä lähes huomaamatta paljon aikaa.<sup>127</sup>

## 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 mahdollistaa<sup>102</sup>. Kysymys on hieman samankaltainen kuin älypuhelimien tapauksessa: Osa tutkijoista on sitä mieltä, että teknologisten viestintävälineiden rooli uusien toiminnallisten riippuvuuden synnyssä on samanlainen kuin vaikkapa pullon rooli alkoholiriippuvuuden tapauksessa<sup>4</sup>. 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).

Sosiaalisen median eri palvelut näyttävät kuitenkin eroavan sen suhteen, kuinka todennäköisesti ne aiheuttavat käyttäjilleen riippuvuustyyppisiä ongelmia. Erityisesti verkkoyhteisöpalvelut on yhdistetty ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön ja someriippuvuuteen<sup>13</sup>. Eräässä tutkimuksessa riippuvuusoireita aiheuttivat todennäköisimmin verkkoyhteisöpalvelut (Snapchat ja Instagram), kun taas esimerkiksi pikaviestipalvelun (Whatsapp) tai suoratoistopalvelun (Youtube) käyttöön näitä haitallisia piirteitä ei liittynyt<sup>137</sup>.

Ongelmallista sosiaalisen median käyttöä voidaan tarkastella myös suhteessa yksilön tapoihin käyttää kyseistä mediaa. On havaittu, että statuspäivitysten tekeminen<sup>49,98</sup> sekä videoiden ja valokuvien jakaminen<sup>98</sup> olisivat muita toimintoja useammin yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Väliä vaikuttaa olevan myös sillä, millaista käyttäjän toiminta sosiaalisessa mediassa on; onko se esimerkiksi passiivista seuraamista vai aktiivista kommentointia ja sisällön tuottamista. Aktiivisuus vs. passiivisuus -kysymys suhteessa someriippuvuuteen on kuitenkin aihetta koskeneiden ristiriitaisten tutkimustulosten perusteella avoin.<sup>88</sup>

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 ongelmilta<sup>30</sup>. 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.<sup>49</sup>

Tutkimuksen perusteella sekä sosiaalisen median käytön useus (päivän aikana)<sup>71</sup> että käytön kulutettu aika<sup>107</sup> ennustavat käytön ongelmallisuutta. Henkilöt, jotka käyttävät yhteisöpalvelu Facebookia vähintään viisi tuntia päivässä, ovat palvelua vähemmän käyttäviä todennäköisemmin riippuvaisia palvelusta<sup>107</sup>. 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 altistumiseen<sup>9</sup>. ●



# 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<sup>100,101,138</sup> sekä joitain ehdotuksia kehitettävien interventioiden sisällöistä<sup>139,140</sup>.

Ongelmallista sosiaalisen median käyttöä ja sen haittavaikutuksia on onnistuttu vähentämään kognitiiviseen rekonstruktioon, muistutuskortteihin ja päiväkirjaan perustuvalla lyhytinterventiolla<sup>101</sup>. 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.<sup>101</sup>

Myös somepaastoa, eli täydellistä pidättäytymistä sosiaalisen median käytöstä, on kokeiltu keinona vähentää runsaaseen käyttöön liittyviä ongelmia<sup>138</sup>. 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.<sup>138</sup> 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.<sup>138</sup>

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 verkkopohjaisessa interventiossa<sup>139</sup>. 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 notifikaatiot (eng. *notifications*) tarkoittavat puhelimeen lähetettäviä ilmoituksia silloin, kun tietty käyttöaika ylittyy. Ilmoitusten tärkeyttä arvioitiin 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 ratkaisuuilla, jotka eivät käyttöönoton jälkeen vaadi aktiivista ponnistelua käyttäjältä. Automaattista käytön rajoittamista tukemaan on kehitetty muun muassa erilaisia sovelluksia, jotka lukit-

---

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

---

sevat älypuhelimien sovelluksia määrääjäksi asetettujen sääntöjen mukaisesti. Manuaalisella rajoittamisella tarkoitetaan käytön rajoittamista omatoimisilla päätöksillä ilman rajoittavan sovelluksen apua. Omatoimista käytön monitorointia on mahdollista tehdä esimerkiksi älypuhelimien käyttöjärjestelmistä löytyvillä sovellusten käyttöaikaa seuraavilla ohjelmilla ja niiden tuottamalla datalla. Tutkijat ehdottavat kaikkia mainittuja menetelmiä käytettäväksi tulevaisuuden interventioissa.<sup>139</sup>

Sosiaalisen median käytön haittavaikutusten luonteen vuoksi on ehdotettu, että tulevaisuuden interventioissa tulisi harjoitella oman tarkkaavaisuuden, toiminnan tarkoituksen ja asenteiden tarkkailua somea käytettäessä<sup>140</sup>. Tutkijoiden ajatuksena 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<sup>140</sup>. Myös sosiaalisen vertailun ja FOMO:n haittavaikutukset saattaisivat lievitä yksilön ollessa tietoisempi omista asenteistaan ja toimintansa tarkoituksista<sup>140</sup>, mistä on saatu viitteitä myös somen käyttöajan rajoittamista koskevassa tutkimuksessa<sup>100</sup>. Tutkijat ovat ehdottaneet tulevaisuuden interventioissa käytettäväksi esimerkiksi mindfulness-pohjaisia menetelmiä, joissa edellä mainittuja asioita tarkkaillaan tietoisesti läsnäolon avulla<sup>140</sup>.

## 7.1 Someriippuvuuden hoito suhteessa muiden riippuvuuksien hoitoon

**Y**ksittäiset 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-analyysissä<sup>141</sup> kaikissa analyysin kuudessa tutkimuksessa käytettiin ryhmäinterventioita, jotka perustuivat useimmiten kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan tai psykoedukaatioon. Kognitiivisen käyttäytymisterapian perusajatuksena on, että yksilön käyttäytymismallien taustalla vaikuttavia ajatuksia tunnistamalla ja muuttamalla voidaan vähentää näistä ajatuksista ja niiden ohjaamasta toiminnasta koituvaa psyykkistä pahoinvointia<sup>142</sup>. 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 elämisestä<sup>143</sup>. 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, silti eri interventiomenetelmien välisiä vaikuttavuuseroja ei voida vielä luotettavasti todentaa.<sup>141</sup>

Myös toisessa meta-analyysissä<sup>144</sup> päädyttiin samansuuntaiseen päätelmään. 11 interventiotutkimusta kattaneessa analyysissä kognitiivinen käyttäytymisterapia oli yleisimmin käytetty menetelmä internet-riippuvuuden ja pelaamishäiriön 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.<sup>144</sup>

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, joihin someriippuvuuskin kuuluu<sup>13</sup>, tiedetään jakavan useita elementtejä myös aineriippuvuuksien kanssa<sup>145</sup>. Yksi oleellinen tekijä, joka määrittää aineriippuvuuksiin kohdennettujen intervention sisältöä ja tuloksellisuutta, on riippuvuuteen liittyvien samanai-kaisten (komorbidien) mielenterveyshäiriöiden tai -ongelmien huomioiminen hoidossa<sup>146</sup>. Riippuvuutta hoidettaessa on ensisijaisen tärkeää huomioida sen rinnalla esiintyvät muut ongelmat, kuten masennus tai ahdistuneisuus, sekä näiden väliset syy-seuraussuhteet yksi-

lötasolla. Riippuvuuden ja komorbidin mielenterveyden häiriön välinen syy-seuraussuhde asettaa erilaisia vaatimuksia hoidolle.<sup>146</sup> Kausaalisuhteesta riippuen hoito toteutetaan yleensä joko vaiheittain tai rinnakkain itsenäisinä interventioina tai samanaikaisesti integroituna yhteen interventioon<sup>146</sup>. Esimerkiksi juomisen lopettamiseen keskittyvä interventio yksinään ei välttämättä ole riittävä, jos alkoholismiin 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.<sup>147</sup> Usein syy-seuraussuhde on kuitenkin epäselvä, jolloin suositeltavin hoitotapa on integroitu yksilöllinen hoitomuoto, joka tosin on yleensä hankalimmin järjestettävissä<sup>146</sup>. Integroivilla hoitomuodoilla on saatu useissa tutkimuksissa parempia tuloksia verrattuna muihin hoitomuotoihin aineriippuvuuden ja komorbidin häiriön hoidossa<sup>148</sup>.

## 7.2 Hoito- ja tukimuotojen kohdentaminen

**I**nternet-riippuvuus ja sen eri alatyypit ovat monilta osin samankaltaisia, on niissä havaittavissa myös useita eroavaisuuksia<sup>149</sup>. Yksi näistä liittyy juuri komorbidien häiriöiden esiintyvyyteen<sup>11</sup>. Ongelmalliseen sosiaalisen median käytön yhteydessä esiintyy usein ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta<sup>3</sup>, mutta ongelmallisen digipelaamisen yhteydessä näiden lisäksi myös tarkkaavuushäiriön oireita sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoa<sup>150</sup>. Syy-seuraussuhteet ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja muiden samanaikaisten häiriöiden välillä ovat epäselviä<sup>3</sup>, minkä perusteella interventioissa tulisi suosia yksilöllisiä, integroivia lähestymistapoja<sup>146</sup>. Varsinaisen someriippuvuuden hoidossa komorbidien häiriöiden hoito saattaa olla keskeisessä roolissa, sillä psykososiaalisen hyvinvoinnin haasteet ovat yhteydessä eskapismiin eli todellisuuspakoon<sup>151</sup>, joka puolestaan on merkittävä ongelmallista sosiaalisen median käyttöä selittävä tekijä<sup>13,152</sup>.

Lisäperusteita interventioiden tarkemmalle kohdentamiselle riippuvuuden kohteen mukaan tarjoavat eroavaisuudet ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävien taustatekijöissä sekä persoonallisuuden piirteissä. Ongelmallista käyttöä näyttää esiintyvän jossain määrin enemmän tytöillä ja naisilla kuin pojilla ja miehillä (ks. luku 6), kun taas ongelmallinen digipelaaminen on yleisemmin poikien ja miesten ongelma<sup>11,149</sup>. 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 someriippuvuudelle<sup>153</sup>. Demografisten tekijöiden ja persoonallisuuden piirteiden tiedetään ennustavan masennushoidon tuloksellisuutta ryhmä- ja nettiterapiassa<sup>154</sup>, mikä saattaa osittain selittyä menetelmien yhteensopimattomuudella joidenkin ihmisryhmien kohdalla<sup>155</sup>. Intervention sisältö vaikuttaa siihen, kuinka uskottavaksi eri yksilöt intervention kokevat<sup>156</sup>. Karkoitetuina 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 tuloksellisuutta<sup>156</sup>. Internet-riippuvuuteen tai pelaamishäiriöön 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 tuloksellisuutta<sup>155</sup> ja aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta terveydenhuollon resursseille<sup>157</sup>. Kuitenkin psykoedukatiivisilla menetelmillä on saatu positiivisia tuloksia sekä internet-riippuvuuden ennaltaehkäisemisessä<sup>158</sup> että sen hoitamisessa<sup>141</sup>, joten ne voivat olla luonteva valinta silloin, kun ongelmallisuus on vaikeasti määriteltävissä. Resurssivaatimuksiltaan maltillisilla teknologia-avusteisilla interventioilla puolestaan voitaisiin tuoda helpotusta mahdolliseen terveydenhuollon ylikuormittumiseen<sup>159</sup>.

Tutkimustietoa teknologia-avusteisten riippuvuusinterventioiden vaikuttavuudesta löytyy tällä hetkellä jo runsaasti. Teknologia-avusteiset menetelmät toimivat riippuvuushoidossa hyvin<sup>160,161</sup> ja ne ovat usein mieluisa vaihtoehto etenkin nuorille<sup>162</sup>. Toisaalta näissä menetelmissä esiintyy ongelmia esimerkiksi hoitoon sitoutumisen suhteen<sup>160</sup>. Sitoutumista voidaan kuitenkin edistää laadullisilla tekijöillä, kuten ajoittaisilla kasvokkaisilla tapaamisilla sekä selkeillä tavoitteen asettelulla, edistymisen seurannalla ja palautteen annolla<sup>163,164</sup>. Monessa verkkopohjaisessa interventiossa on hyödynnetty yhdessä tai useammassa osassa motivoivan haastattelun menetelmää<sup>165</sup>, joka sisältää edellä mainittuja sitoutumista edistäviä tekijöitä. Lisäksi naissukupuolen on havaittu ennustavan parempaa sitoutumista verkkopohjaisiin in-



terventioihin ja yleisiin terveyttä edistäviin käyttäytymismalleihin<sup>156</sup>. 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 menetelmiä<sup>101</sup>, automaattisia ja manuaalisia sosiaalisen median käyttöä rajoittavia menetelmiä<sup>139</sup> sekä tietoisuustaitojen vahvistamiseen liittyviä metodeja<sup>140</sup>. Useita menetelmiä sisältävä interventio mahdollistaisi hoidon ja tuen kohdentamisen paremmin yksilöllisen tarpeen mukaan. ●

	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)

**Taulukko 3.** Internet-riippuvuuden, pelaamishäiriön ja someriippuvuuden hoitoon sovelletut menetelmät sekä niitä koskevan näyttöön perustuvan tutkimuksen

määrä <sup>13,100,101,138,141,144,158,166–168</sup>

#### **Laatikko 4**

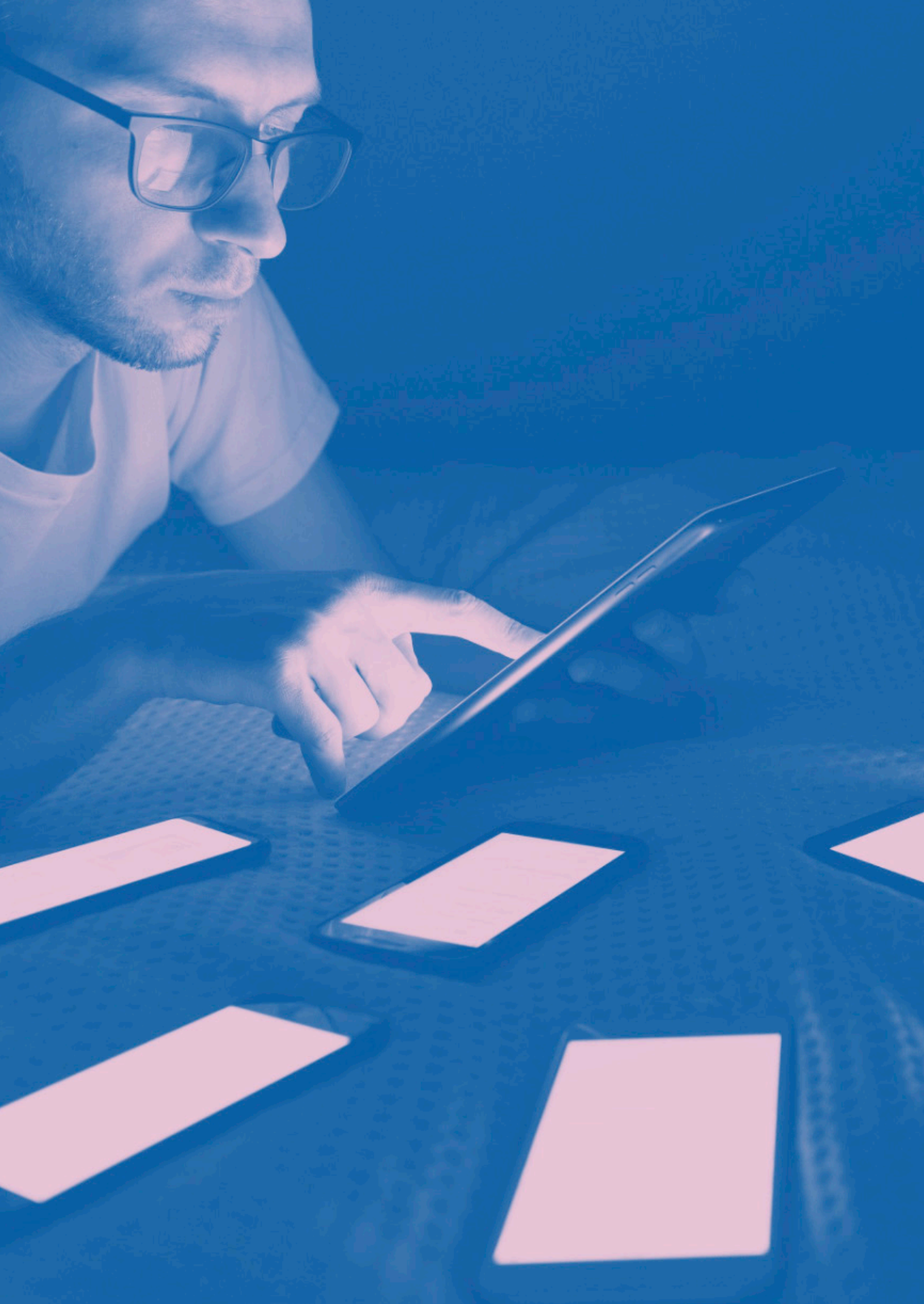
##### Hyväksymis- ja omistautumisterapia

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<sup>169,170</sup> ja usein verkkovälitteisesti toteutettuna<sup>171</sup>. Hyväksynnällä tässä viitekehyksessä tarkoitetaan kaikenlaisten omien ajatusten ja tunteiden sallimista<sup>172</sup>, 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 ongelmiin<sup>173</sup>. Psyykkisen joustavuuden eri osa-alueiden alhainen taso on yhteydessä mielenterveyden ongelmiin, kun taas korkea joustavuus on yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin<sup>174</sup>. Psyykkisen joustavuuden vaikutus yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin voisi olla someriippuvuuden hoidossa oleellista esimerkiksi aiemmin esitetyn samanaikaisairastavuuden ja siihen liittyvien hoidollisten haasteiden vuoksi.

Psyykkistä joustavuutta voidaan lisätä niillä toimintatavoilla, joita tutkijat ovat ehdottaneet käytettäväksi ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön kohdennetuissa interventioissa<sup>ks.140</sup>. HOT:ssa pyritään lisäämään psyykkistä joustavuutta muun muassa tietoisuustaitojen, arvotyöskentelyn ja hyväksynnän eli kaikenlaisten omien ajatusten ja tunteiden sallimisen harjoittelulla<sup>172</sup>. Psyykkistä joustavuutta pyritään lisäämään myös harjoittelemalla omien ajatusten purkamista siten, että niiden herättämä tunnereaktio lievittyy<sup>172</sup>. Ajatusten purkamista voidaan harjoitella esimerkiksi päiväkirja- ja rekonstruktioimenetelmillä<sup>101</sup>. Lisäksi psyykkistä joustavuutta pyritään edistämään sitoutumisella yksilön arvojen mukaisiin tekoihin<sup>172</sup>. Sosiaalisen median käyttöön kohdennetulla interventiolla tekoihin sitoutumista voitaisiin edistää esimerkiksi automaattisilla ja manuaalisilla käyttäytymisen säätelyn keinoilla<sup>139</sup>, 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 kokemuksesta käyttäytymisensä ongelmallisuudesta tiedeyhteisön määrittämien kriteerien sijaan. HOT-perusteisiin interventioihin voidaan sisällyttää myös psykoedukaatiota<sup>173</sup>, joka edellä todettiin toimivaksi menetelmäksi sekä internet-riippuvuuden ennaltaehkäisyssä että sen hoidossa. HOT-perusteisen psykoedukaation painottuvan intervention toimivuudesta sosiaalisen median ongelmakäytön vähentämisessä on saatu pienessä mittakaavassa tutkimusnäyttöä<sup>168</sup>.



# 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 mittaamiseen<sup>13</sup>. Osa tutkijoista katsoo, että keskittyminen yksittäisiin sosiaalisen median palveluihin mahdollistaisi paremmin riippuvuuden erityispiirteiden huomioimisen, kun taas osa pitää järkevämpänä tarkastella sosiaalisen median käyttöä kokonaisuutena<sup>15,102</sup>. Jälkimmäisen näkökulman etuna on, että kokonaisuutta arviotaessa voidaan ottaa paremmin huomioon sosiaalisen median nopeasti muuttuva ja uusiutuva luonne<sup>15</sup>.

Toistaiseksi ongelmallisen sosiaalisen median käytön tutkimus on painottunut voimakkaimmin Facebook-riippuvuuden kartoittamiseen. Lisäksi ilmiön tutkimuksessa on hyödynnetty ainakin internet-riippuvuuden, älypuhelinriippuvuuden, pelaamishäiriön ja toiminnallisten riippuvuuksien arvioimiseen kehitettyjä kyselyitä ja muita pääasiassa itsearviointiin perustuvia menetelmiä.<sup>13</sup> Näistä käytetään jatkossa nimitystä mittarit.

Arviointimenetelmiä on kehitetty sekä tarkemmin kohdennetuista mittareista yleisempään suuntaan että yleisemmistä tarkemmin kohdennettuihin kyselyihin. Facebook-riippuvuuden keskittyvän BFAS-mittarin (Bergen Facebook Addiction Scale)<sup>29</sup> pohjalta on kehitetty yleisesti someriippuvuutta mittaava BSMAS-mittari (Bergen Social Media Addiction Scale)<sup>11</sup>. Vastaavasti alun perin internet-riippuvuuden arviointiin kehitetystä kyselystä on muokattu myöhemmin Facebook-riippuvuutta selvittävä kysely<sup>108</sup>.

Yksi ongelmallisen sosiaalisen median käytön tutkimuksen haasteista liittyy itsearviointimenetelmien käyttöön<sup>49</sup>. Itsearviointimenetelmiä on kritisoitu muun muassa siitä, että niitä

hyödyntämällä on hankalaa saada luotettavaa tietoa esimerkiksi sosiaaliseen mediaan kulutusta ajasta<sup>175</sup>. Itsearviointimenetelmien ohella sosiaalisessa mediassa kulutettua aikaa on kartoitettu lisäksi erillisillä aikaa mittaavilla sovelluksilla sekä älypuhelimien sisäänrakennettuja ominaisuuksia hyödyntäen<sup>100,119</sup>. Tiettyjen laitevalmistajien tuotteet tallentavat automaattisesti tietoa siitä, kuinka pitkään laitteen yksittäiset sovellukset ovat olleet auki. Toisaalta nämäkään mittaustavat eivät välttämättä ole luotettavia tai ongelmattomia<sup>ks. 100</sup>. Muita tämän suhteellisen tuoreen tutkimuskentän haasteita ovat esimerkiksi pitkittäistutkimusten puute<sup>16</sup> sekä epäedustavat (opiskelija)otokset<sup>13</sup>.

Koska someriippuvuus voidaan lukea yhdeksi internet-riippuvuuden alatyypeistä<sup>7</sup>, 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 tunnetuimmat. Luvun lopussa on esitetty yhteenveto kyselyiden keskeisistä ominaisuuksista (ks. taulukko 9).

## 8.1 Internet-riippuvuuden mittaaminen

### Internet Addiction Test (IAT)

Maa­ilman­laajuisesti eniten käytetty tapa arvioida internet-riippuvuutta on edelleen Youngin<sup>6,176</sup> IAT-testi (Internet Addiction Test)<sup>6,176</sup>. 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 toimintakyvyille. 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)<sup>6,176</sup>.

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-mittarilla on hyvä reliabiliteetti ja validiteetti<sup>12</sup>, ja englanninkielinen mittari on käännetty myös kiinaksi, ranskaksi, italiaksi, turkiksi ja koreaksi<sup>176</sup>. Tulosten alkuperäinen tulkinta perustuu väittämien vastausten yhteenlaskettuihin pisteisiin. Mitä korkeampi pistemäärä on, sitä vakavammaksi ongelma tulkitaan. Tuloksissa 20–49 pistettä tarkoittaa, että vastaajan internetin käyttö on keskimääräistä. Hän saattaa toisinaan viettää verkossa hieman liikaa aikaa, mutta käyttö on kuitenkin hallinnassa. 50–79 pistettä tulkitaan puolestaan osoitukseksi siitä, että henkilö kokee toisinaan tai säännöllisesti ongelmia internetin vuoksi, ja että hänen olisi hyvä pohtia näiden ongelmien vaikutusta elämäänsä. Pistemäärän ollessa 80–100, voidaan internetin käytön tulkita aiheuttavan merkittäviä ongelmia vastaajan elämässä, ja häntä kehotetaan tarkastelemaan internetin vaikutusta elämäänsä ja käsittelemään niitä ongelmia, joita käytöstä suoraan aiheutuu.

Suurimmassa osassa IAT:ia käyttäneistä tutkimuksista ongelmallisen internetin käytön raja-arvona on ollut 50 pistettä, joskin myös korkeampaa kriteerirajaa on joskus sovellettu ks. <sup>177</sup>.

## Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

CIUS-mittarin (Compulsive Internet Use Scale) avulla kartoitetaan internetin käytön pakonomaisuutta<sup>178</sup>. Mittarista on olemassa suomeksi validoitu versio, joka on modifioitu kattamaan myös digipelaaminen ja verkkoyhteisöpalveluiden käyttö<sup>179</sup>. Ajatuksena on, että vastaaja punnitsee samoja kysymyksiä erikseen suhteessa internetin käyttöön, digipelaamisen ja verkkoyhteisöpalveluiden käyttöön. CIUS-mittarin kysymykset on esitetty taulukossa 5.

---

**12** Mittaamiseen kehitettyjä menetelmiä arvioidaan tutkimuskontekstissa niiden psykometristen ominaisuuksien ja erityisesti validiteetin<sup>187</sup> eli pätevyuden ja reliabiliteetin<sup>188</sup> eli luotettavuuden avulla. Validiteetilla viitataan tarkemmin ottaen siihen, miten hyvin kysely tai muu käytetty menetelmä ("mittari") mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, jota on tarkoituskin. 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 erottelmaan tutkimusjoukkoja toisistaan yhtä tehokkaasti tutkimuksesta toiseen.



**Taulukko 5.** Compulsive Internet Use Scale (CIUS)<sup>178</sup>.

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

(Suomennos: Niko Männikkö ja Maria Kääriäinen<sup>179</sup>).

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 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?

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.<sup>180</sup>

## 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)<sup>ks. 76</sup> kartoitetaan kolmella kysymyksellä. Alkuperäiset kysymykset on koottu taulukkoon 6, ja lopulliseen 6-osaiseen BFAS-mittariin<sup>29</sup> valikoituneet kysymykset on merkitty taulukkoon tähdellä (\*).

#### **Taulukko 6.** Bergen Facebook Addiction Test (BFAS)<sup>29</sup>.

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 ongelmiasi?**
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. Päittänyt 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. Pistemäärä Facebook-riippuvuudelle sijoittuisi näin ollen välille 12–18. Tarkkaa raja-arvoa riippuvuudelle ei kuitenkaan ole määritetty.<sup>29</sup>

### **Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)**

BSMAS-mittari<sup>11</sup> 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”.<sup>11</sup> 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)<sup>11</sup>.

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 riippuvuuden tunnistamiselle ei ole määritelty virallista raja-arvoa<sup>11</sup>. Hiljattain on kuitenkin ehdotettu, että raja-arvo voisi olla esimerkiksi 18/30<sup>78</sup> tai 19/30<sup>47</sup>.

## 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*; vrt. ”pelaamishäiriö, eng. *gaming disorder*)<sup>15</sup>. Myös tässä kyselyssä sosiaalisen median käyttöä kartoitetaan viimeisen vuoden ajalta. Kysymykset perustuvat samaan diagnostiseen kriteeristöön pelaamishäiriön kanssa. Yhdeksänosainen SMD-mittari on havaittu psykometrisilta ominaisuuksiltaan hyväksi.<sup>71</sup> Mittarin väittämät on koottu taulukkoon 8.

### **Taulukko 8.** Social Media Disorder (SMD) Scale<sup>15</sup>.

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 ehdottomaksi vahvuudeksi voidaan lukea sen luomisen yhteydessä esitetyt tarkat kriteerit siitä, milloin somehäiriön tunnusmerkit täyttyvät: Tunnusmerkit täyttyvät, kun henkilö vastaa ”kyllä” vähintään viiteen kohtaan yhdeksästä.<sup>15</sup> ●

Mitattava asia	Mittarin nimi	Osiot	Pisteytys	Tulkinta (*)	Mittarille ominaista	Mittarin rajoituksia
Internet-riippuvuus	Internet Addiction Test (IAT)	20	0-5 / väittämä (yhteensä 0-100)	20-49 hallittu käyttö 50-79 ongelmallinen käyttö 80-100 merkittäviä ongelmia	Eniten käytetty internet-riippuvuusmittari maailmassa.	Tutkimuksissa käytetty vaihtelevia raja-arvoja.
	Compulsive Internet Use Scale (CIUS)	14	0-5 / väittämä (yhteensä 0-56)	Ei tarkkaa raja-arvoa ongelmallisuudelle	Soveltuu myös verkkoyhteisöpalveluiden käytön sekä digipelaamisen arviointiin.  Lyhyt. Soveltuu väestötutkimukseen.	Alun perin ehdotettuja raja-arvoja ei ole testattu isoilla otoksilla.
Some-riippuvuus	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	6	1-5 / Väittämä (yhteensä 6-30)	Ei tarkkaa raja-arvoa riippuvuudelle  Ehdotettu kuitenkin esim. $\geq 18/30$ tai $\geq 19/30$	Pohjautuu Facebook-mittariin (ks. alla)  Sosiaalinen media määriteltä ”FB, Twitter, IG tms.”	Ajallista pysyvyyttä ei ole varmistettu.
Somehäiriö	Social Media Disorder (SMD) Scale	9	Dikotominen: kyllä / ei (kyllä-vastausten määrä)	Somehäiriö kun 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 riippuvuudelle. 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.

**Taulukko 9.** Kooste tunnetuimmista ongelmallisen sosiaalisen median käytön arviointiin käytetyistä mittareista. (\*) Kaikissa mittareissa pistemäärän kasvaessa ongelman vakavuus lisääntyy.





# 9. Pohdinta ja yhteenveto

Sosiaalinen media on mullistanut tapamme viestiä ja olla vuorovaikutuksessa. Kuten tässä katsauksessa on tullut ilmi, on sosiaalisen median käytön yleistymisen tuonut mukanaan sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Myönteiset vaikutukset liittyvät muun muassa viihtymiseen ja rentoutumiseen<sup>42</sup>, vertaistukeen<sup>41</sup> sekä yhteisiin asioihin vaikuttamiseen<sup>43,44</sup>. Kielteisillä vaikutuksilla puolestaan viitataan tämän katsauksen keskiössä oleviin tilanteisiin, joissa sosiaalisen median käyttö muuttuu syystä tai toisesta ongelmalliseksi.

Ongelmallista, riippuvuuspiirteistä sosiaalisen median käyttöä luonnehtivat toiminnan pakonomaisuus ja pitkäaikaisuus sekä siitä yksilön hyvinvoinnille aiheutuneet 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.<sup>75</sup>

Vaikka someriippuvuus ei vielä toistaiseksi ole virallinen diagnoosi ja siten mukana kansainvälisissä tautiluokituksissa (DSM-5, ICD-11)<sup>17,74</sup>, tunnistetaan ongelman olemassaolo jo varsin laajasti. Arviolta 20 %:lla sosiaalisen median käyttäjistä käyttö on jollain tavoin ongelmallista, ja varsinaisen someriippuvuuden kriteerit täyttää 2-5 %.<sup>47,77</sup> Esiintyvyyssarvioissa on vielä toistaiseksi tutkimuskohtaista hajontaa. Sosiaalisen median hallitun käytön, ongelmallisen käytön ja someriippuvuuden rajapinnat tulevat toivottavasti tarkentumaan tutkimustiedon ja ilmiöymmärryksen lisääntyessä. Täsmentyvä tieto on oleellista, sillä samaan aikaan kun sosiaalisen median runsas mutta hallittu käyttö voi jopa lisätä hyvinvointia, on ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä vastakkainen vaikutus<sup>16</sup>.

Samalla tulee kuitenkin välttää tavanomaisen (hallitun) sosiaalisen median käytön patologisoimista: Mahdollisesta riippuvuudesta voidaan puhua vasta silloin, kun toiminnasta aiheutuu merkittävää toimintakyvyn heikkenemistä ja psykologista haittaa, ja toiminta näyttäytyy normatiivisena poikkeamana ilmenemiskontekstissaan.<sup>69</sup> Näin ollen esimerkiksi sukupolvi- 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.<sup>4</sup>

Sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön ja someriippuvuuteen kohdennettu tutkimus on keskittynyt erityisesti verkkoyhteisöpalveluiden tarkasteluun.<sup>ks. 4,13</sup> Juuri Facebookin ja Instagramin kaltaiset vuorovaikutteiset palvelut toimivat tyypillisimmin alustoina ongelman kehittymiselle. Viime vuosina ilmiöstä onkin alettu käyttää nimitystä verkkoyhteisöpalvelu-riippuvuus (eng. *Social Network Site Addiction*)<sup>13</sup> someriippuvuuden sijaan, joskaan termi ei vielä toistaiseksi ole vakiinnuttanut paikkaansa yleisessä kielenkäytössä. Tämän käsitteellisen eron selkiyttäminen on jatkossa olennaista.

Ylipäätään vaikuttaa siltä, että sosiaaliseen mediaan kohdistuva ongelmallinen käyttö hakee vielä paikkaansa toiminnallisten riippuvuuksien joukossa. Tämä näkyy konsensuksen puuttumisena siinä, millaisilla termeillä ilmiötä tulisi kuvata, millaisiin kriteereihin someriippuvuuden diagnosoinnin tulisi perustua sekä siinä, millaisia raja-arvoja jo olemassa olevissa arviointimittareissa tulisi soveltaa. Näiden asioiden selkiytyminen mahdollistaisi luotettavamat arviot ilmiön esiintyvyydestä ja loisi vahvan perustan hoidon ja tuen kehittämiseksi kohdennetusti juuri ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön.<sup>13</sup>

Sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön liittyy monia haittavaikutuksia. Someriippuvuus on yhteydessä erilaisiin psykososiaalisiin haittoihin kuten heikkoon itsetuntoon<sup>102</sup>, vääristyneeseen kehonkuvaan<sup>103,181</sup>, huonoon unen laatuun ja univaikeuksiin<sup>13</sup>, ja heikompaan keskittymiseen sekä opiskelu- ja työelämässä suoriutumiseen<sup>113–115</sup>. Usein kyse on myös epäsuorista vaikutuksista, jolloin esimerkiksi runsaan sosiaalisen median käytön aiheuttamat uniongelmat vaikuttavat muuhun hyvinvointiin<sup>87</sup>.

---

*Someriippuvuus on yhteydessä erilaisiin  
psykososiaalisiin haittoihin.*

---

Someriippuvuuden komorbiditeetti eli samanaikaissairastavuus on merkittävää. Someriippuvuus on yhdistetty ainakin masennukseen<sup>10</sup>, ahdistukseen<sup>84</sup>, pakko-oireiseen häiriöön<sup>11</sup> sekä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD)<sup>86</sup>. Samanaikaissairauksien syy-seuraussuhteet ovat kuitenkin monimutkaisia, ja niiden tarkempi selvittäminen edellyttäisikin pitkittäistutkimusta. Ylipäätään tarve pitkittäistutkimuksille sekä kontrolli- ja vertailuryhmien käytölle ongelmallista sosiaalisen median käyttöä tutkittaessa on suuri.<sup>88</sup>

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 automattiset ilmoitukset) liittyviä tekijöitä. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteistä (”Big Five”) korkea neuroottisuus ja ekstroversio sekä vähäinen tunnollisuus on yhdistetty alttiuteen someriippuvuuden kehittymisestä<sup>13</sup>. Itseohjautuvuusteorian<sup>121</sup> näkökulmasta syitä someriippuvuudelle on haettu myös psykologisten tarpeiden täyttymättömyydestä. Mikäli henkilö kokee saavansa vastakaikua kyvykkyyden, yhteisöllisyyden ja omaehtoisuuden tarpeilleen nimenomaisesti sosiaalisesta mediasta, muodostuu tästä helposti hänen minäkuvaansa ylläpitävä paikka, jolle omistetaan yhä enemmän aikaa.<sup>122</sup>

Niin ikään kasvatuksella ja socialisaatiolla vaikuttaa olevan merkitystä someriippuvuuden taustatekijöinä. Sekä turvaton kiintymyssuhde että ylisuojeleva kasvatustyyli on tutkimuksessa yhdistetty someriippuvuuteen, mikä korostaa turvallisen ja kannustavan kasvuympäristön merkitystä ongelman ennaltaehkäisyssä.<sup>132,133</sup> Lisäksi ystävien, työnantajan ja yhteiskunnan taholta tulevat odotukset voivat lisätä altistusta riippuvuudelle, mikäli oletuksena tai jopa normina on, että henkilö on jatkuvasti tavoitettavissa sosiaalisen median tai yleisemmin internetin kautta. Koska tämänkaltaisiin normeihin ja odotuksiin on hankala vaikuttaa, liepee realistisempaa keskittyä yksilön suhtautumiseen niitä kohtaan. Ongelmallisen internetin käytön taustalla vaikuttaviin yksilöllisiin asenteisiin ja uskomuksiin onkin onnistuttu vaikuttamaan esimerkiksi psykoedukaation keinoin<sup>182</sup>.

Sosiaalisen median runsasta ja jatkuvaa käyttöä edesauttavat ja ylläpitävät osaltaan somepalveluiden erilaiset koukuttavat rakenteelliset piirteet. Tällaisia ovat sisällön päättymättömyys<sup>136</sup> sekä palvelun tapahtumista ja muutoksista automaattisesti tuotettavat ilmoitukset<sup>49</sup>. 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.<sup>36</sup> Vaikka käytön hallintaan suunnitellut teknologiset ratkaisut voivat toimia tukena muutoksessa, tarvitaan ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön myös muodollisempia ja vaikuttavaksi todettuja tuen muotoja<sup>139</sup>.

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.<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup>

Tutkimustieto someriippuvuuden hoito- ja tukimenetelmistä on melko vähäistä, silti tulevien interventioiden kehittämisessä voidaan 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<sup>168,183</sup>. Lisäksi vertaisryhmätoiminnan hyödyistä riippuvuuksien hoidossa on saatu lupaavia tuloksia; Aktiivinen osallistuminen vertaisryhmätoimintaan voi olla tärkeä tekijä sekä riippuvuudesta toipumisessa että muutoksen ylläpitämisessä.<sup>184</sup>

Someriippuvuuden moninaisen ilmiönsä 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 ylipäätään 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.<sup>69</sup> 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.*

---



TikTok



Gmail

App

# Lähteet

1. Suomen virallinen tilasto (SVT). Yhteisöpalvelujen seuraamisen yleisyys ja useus 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. (2019). Saatavissa: [https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi\\_2019\\_2019-11-07\\_tau\\_021\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_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). doi:10.1002/9781118013991.ch8
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). doi:10.1002/hbe2.182

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 (Taideteollinen korkeakoulu), 2008).
21. Kangas, P., Toivonen, S. & Bäck, A. Googlen mainokset ja muita sosiaalisen median liiketoimintamalleja. VTT Tiedotteita (2007).
22. Bruns, A. Producers: 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 Producers. 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. (2018).
28. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkajulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2019, Liitetaulukko 15. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2019, %-osuus väestöstä 1) . (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. Bányai, 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 pharmaco-genetic 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](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, 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 cros 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). doi:10.1007/s11469-019-00175-1
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](http://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. Karadağ, 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). doi:10.1371/journal.pone.0217231
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). doi:10.1016/j.abrep.2020.100267
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). doi:10.1007/s11469-018-9940-6
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). doi:10.1016/B978-0-323-54856-4.00005-5
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](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](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

**S**osiaalinen 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:

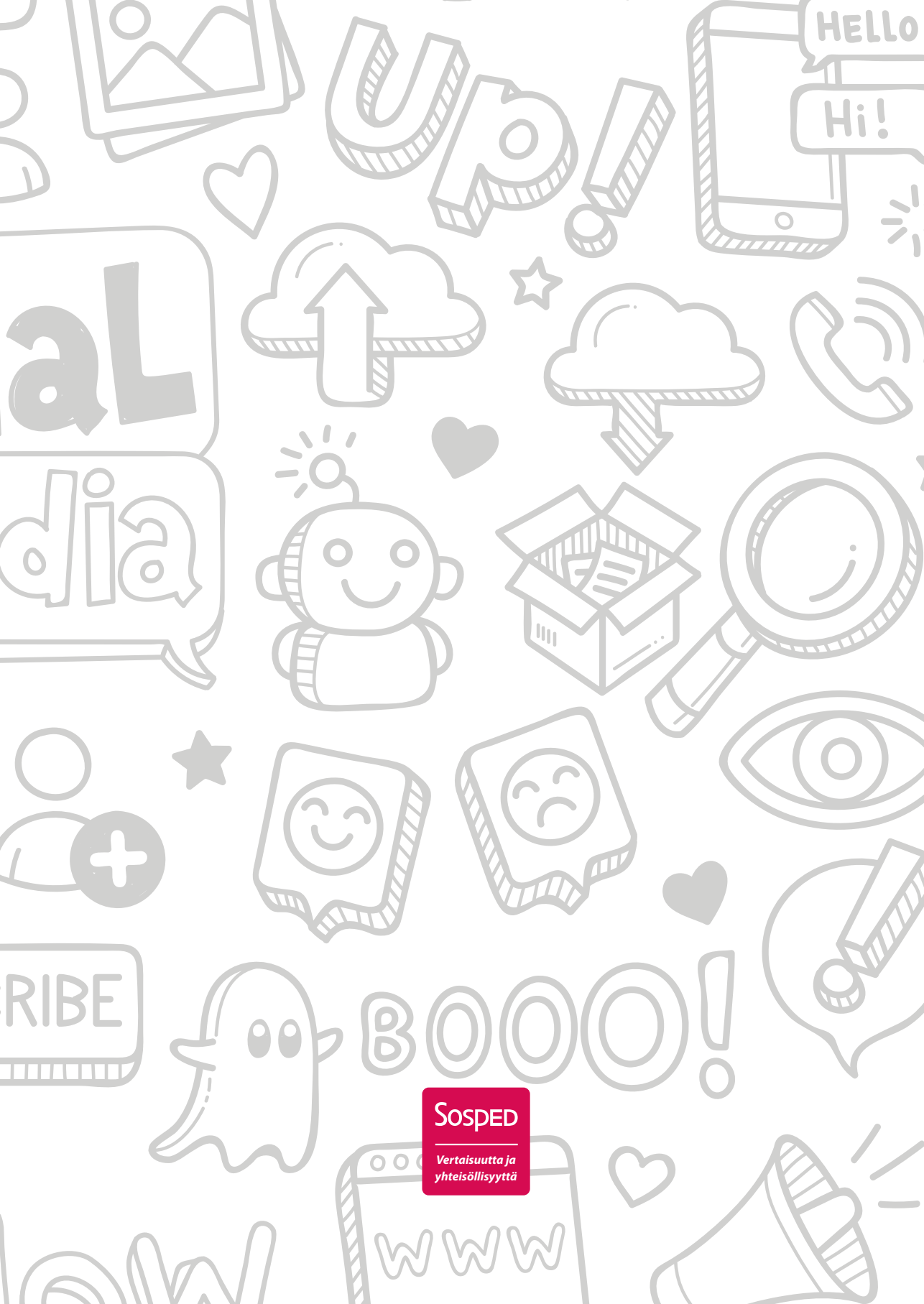
Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2020). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (3. painos). Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

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.





SospED

Vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä

SospED