



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

# Sosiaalisen median käytön vaikutukset yksilöön

Oulun yliopisto  
Tieto- ja sähkötekniikan tiedekunta / M3S  
LuK-tutkielma  
Pekka Niiranen  
11.6.2020

## Tiivistelmä

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää sosiaalisen median käytön vaikutuksia yksilöön. Vaikutuksia tarkasteltiin paneutumalla ensin tutkimustietoon käytön motiiveista käyttäjien näkökulmasta, keräämällä tietoa sosiaalisen median käytön vaikutuksista käyttäjien sosiaaliseen pääomaan sekä paneutumalla moniajon vaikutuksiin.

Seuraavaksi tutkielmassa on kartoitettu sosiaaliseen mediaan muodostuneen riippuvuussuhteen syitä, esiintyvyyttä, sekä ylipäänsä yhteyttä sosiaalisen median käytön ja riippuvuuden välillä. Tutkimuksen aikana esille nousivat erityisesti kaksi tärkeää käsitettä, joilla vaikutti olevan olennainen merkitys ongelmallisen käytön muodostumisen kannalta: Sosiaalinen kompetenssi ja psykologinen haavoittuvuus.

Tutkimuksen keskeisenä tuloksena selvisi, että sosiaalisen median ongelmalliset vaikutukset vaikuttivat juontavan juurensa yksilöiden psykologisista piirteistä, joilla tiedetään olevan vaikutusta muidenkin negatiivisten vaikutusten ja riippuvuuksien syntyvyyden kannalta.

### Avainsanat

Sosiaalinen media, riippuvuus, psykologinen haavoittuvuus, sosiaalinen kompetenssi

### Tarkastaja

Luennoitsija Raija Halonen

## Sisällysluettelo

1. Johdanto	4
2. Sosiaalisen median käyttö	6
2.1 Käytön motiivit	6
2.2 Vaikutukset sosiaaliseen pääomaan	7
2.3 Moniajon vaikutukset	8
3. Riippuvuus sosiaalisesta mediasta	10
3.1 Sosiaalisen median riippuvuuden määritelmä	10
3.2 Mitkä ovat liikkäytön syyt?	11
3.3 Havaintoja riippuvuuden esiintyvyydestä	12
3.4 Aiheuttaako sosiaalinen media riippuvuutta ja mielialahäiriöitä?	13
Pohdinta	14
Lähteet	17

# 1. Johdanto

Tämän tutkimuksen aiheena on sosiaalisen median, pääasiassa Facebookin, käytön motiivit ja vaikutukset sekä somen ja internetin käyttöön liittyvä addiktio, sen yleisyys ja vaikutukset. Tutkimus rajattiin koskemaan pääasiallisesti Facebookin käyttöä, jotta tutkielman laajuus pysyisi kohtuullisena.

Kymmenessä vuodessa digitalisaatio on vaikuttanut sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja muodostumiseen. Ihmiset viettävät paljon enemmän aikaa verkossa esimerkiksi älypuhelimien kautta kuin koskaan aiemmin. Suomessa sosiaalisen median käytön omaksuminen on ollut erityisen nopeaa, etenkin 13–29 vuotiaiden joukossa. Kyseinen ikäryhmä saavutti jo vuonna 2013 yli 90 % käyttöasteen sosiaalisen median palveluissa. Tällöin ylivoimaisesti suosituin sosiaalisen median palvelu oli Facebook. (Ebrand, 2013.) Puolestaan Australiassa vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan noin neljäsosa väestöstä käytti pikaviestintäohjelmia päivittäin, ja määrä on kasvanut jatkuvasti (Healey, 2011).

Mediassa ja arkielämässä sosiaalinen media on näyttäytynyt usein ilmiönä, joka heikentää ihmisten tavanomaista sosiaalista kanssakäymistä sekä vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyn. Sosiaalinen media tarjoaa kuitenkin yksilöille myös mahdollisuuksia vaihtoehtoisin itseilmaisun muotoihin. Se voi esimerkiksi tarjota välineitä suoraan vaikuttamiseen ja toisaalta tuoda subjektiivista hyötyä myös vähemmän tyydyttävässä elämäntilanteessa oleville yksilöille. (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007.)

Sosiaalista mediaa on tutkittu runsaasti koko sen olemassaolon ajan. Tutkimuksia on tehty niin sosiaalisen median käyttötavoista, käytön vaikutuksista kuin motiiveistakin. Sosiaalisen median vaikutuksia käyttäjiin on tavanomaisesti tutkittu enimmäkseen käyttäjiin itseensä liittyvien sisäisten ominaisuuksien pohjalta. Näitä tekijöitä ovat muun muassa luonteenpiirteet sekä psykologiset ongelmat (Ngai et al., 2014.) Sosiaalisen median käytön vaikutuksia on tarkasteltu sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin kuin myös kognitiivisen suorituskyvyn kannalta (Huang, 2014.) Käytön syitä ja vaikutuksia on tutkittu myös ikäryhmittäin. Sosiaalisen median käytön motiivien tutkimisessa on hyödynnetty muun muassa Käytöt ja Mielihalut (Uses and Gratifications) -menetelmää, jonka avulla on kartoitettu sosiaalisen median käytön oletettuja sekä saatuja hyötyjä sitä käyttävillä henkilöillä (Ngai et al., 2014).

Myös addiktiivista käyttöä on tutkittu paljon sosiaalisen median käytön yleistymisen myötä (Ngai, Tao & Moon, 2014). Sosiaalisen median liikakäytöstä on tehty tutkimuksia sen esiintyvyyden, motiivien ja vaikutusten saralta. Tarkkoja menetelmiä addiktion määrittämiseksi on pyritty kehittämään esimerkiksi Bergenin Facebook -riippuvuusasteikon (Bergen Facebook Addiction scale) muodossa. Bergenin Facebook -riippuvuusasteikko on asteikko, joka pyrkii selvittämään nimenomaan Facebookiin muodostuneen addiktio olemassaoloa mittaamalla tiettyjen addiktioille ominaisten

piirteiden esiintyvyyttä tutkimushenkilöissä. (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012.)

Sosiaalisen median addiktiivisen käytön tunnistamisesta huolimatta sen liikkäyttöä ei kuitenkaan ole toistaiseksi luokiteltu viralliseksi psykologiseksi sairaudeksi. Tällä hetkellä ainoa tunnustettu käyttäytymiseen liittyvä addiktio on peliriippuvuus. (American Psychiatric Association, 2013.)

Tämän tutkimuksen keskeinen tavoite oli selvittää, miksi ihmiset käyttävät sosiaalista mediaa ja mikä tekee sen käyttämisestä subjektiivisesti niin tärkeää, että siihen voi muodostua lähes emotionaalinen side (emotionaalisesta siteestä ks. Clayton, Osborne, Miller, & Oberle, 2013). Tutkimuksessa pyrittiin myös selvittämään, mitkä ovat sosiaalisen median käytön yleistymisen vaikutukset ihmiseen sekä mitä tarkoittaa someaddiktio, miksi sellainen muodostuu, ja millaiset ihmiset vaikuttavat olevan altteimpia tällaiselle addiktiolle.

Tutkielman teoreettisena taustana ovat toimineet aiemmat tutkimukset sosiaalisen median vaikutuksista, käytön motiiveista, sekä itse addiktiosta. Eri tutkimuksia vertailemalla on pyritty muodostamaan kokonaiskuva, jonka avulla on mahdollista esittää päätelmiä aiheesta laajemmin ja valaista samalla aiempien tutkimusten ongelmakohtia.

## 2. Sosiaalisen median käyttö

Tässä luvussa käsitellään sosiaalisen median käytön motiiveja ja vaikutuksia käyttäjien sosiaaliseen pääomaan sekä moniajon (*Multitasking*) vaikutuksia käyttäjiin.

### 2.1 Käytön motiivit

Ihmiset käyttävät sosiaalista mediaa, koska siitä on heille joko aitoa tai kuviteltua hyötyä. Sosiaalisen median käyttöä voidaan tutkia muun muassa Käytöt ja Mielihalut -menetelmän avulla. Menetelmä tarkastelee, mitä tarpeita ihmiset kokevat tyydyttävänsä käyttämällä nimenomaista mediaa sekä mitä tarpeita median käyttö tosiasiaassa tyydyttää. (Katz et al, 1974 viitattu lähteessä Huang, 2014.)

Sosiaalisen median käytön motiiveja on kartoitettu muun muassa yliopisto-opiskelijoille tehdyissä internet-kyselytutkimuksissa, joissa tuloksia analysoidaan Käytöt ja Mielihalut -menetelmän pohjalta. Löydösten mukaan käytön ensisijaiset syyt vaihtelevat hiukan iän ja sukupuolen perusteella, mutta pääasialliset syyt ovat samat ikäryhmästä tai sukupuolesta riippumatta. Näitä pääasiallisia syitä ovat yleinen kanssakäyminen, viihde, omakuvan etsiminen ja tiedonhaku. (Park, Kee, & Valenzuela., 2009.)

Suomalaisille 13–29-vuotiaille vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen mukaan ikäryhmän yleisimmät sosiaalisen median käyttötavat olivat sisällön katseleminen ja lukeminen, tuttujen henkilöiden tekemisten seuraaminen, päivityksien ja kommenttien kirjoittaminen sekä reaaliaikaisen keskustelun käyminen (Ebrand, 2013). Kiinalaisten nuorten sosiaalisen median käyttöön kohdistuneessa tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että nuoret hyödynsivät sosiaalista mediaa erityisesti ystävyys-suhteiden ylläpitoon, sosiaaliseen kanssakäymiseen, vertaishuomion saamiseen, vapaaseen ilmaisuun ja tiedonhakuun. Osalle nuorista sosiaalinen media toimi myös keinona luoda itsestään parempi kuva kuin todellisuudessa ja paeta todellisessa elämässä kohdattuja ongelmia. (Huang, 2014.)

Tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että tarpeet yhteydenpidolle vaihtelevat ihmiskohtaisesti, ja niin tekevät myös käytön vaikutukset. Osa sosiaalisen median käyttäjistä vaikuttaa pyrkivän vahvistamaan yhteydenpidolla todellisen elämän ihmissuhteitaan ja nostamaan näin mahdollisuuksiaan varsinaiseen kasvokkain tapahtuvaan kanssakäymiseen. Toiset käyttäjät taas saattavat pyrkiä korvaamaan sosiaalisen median ja pikaviestipalveluiden avulla epämukavaksi kokemaansa tavanomaista sosiaalista kanssakäymistä. (Ahn & Shin, 2013; Ellison et al., 2007.)

Facebookin eri käyttötapojen ja luonteenpiirteiden yhteyttä on tutkittu myös niin kutsutun Viiden tekijän mallin (Five-factor model) -teoriaan pohjaten. Viiden tekijän malli jakaa ihmisten persoonallisuuden piirteet viiteen eri kategoriaan:

Ulospäinsuuntautuneisuuteen, neuroottisuuteen, avoimuuteen kokemuksille, tunnollisuuteen ja myöntöväisyyteen. Joidenkin tutkimusten mukaan Viiden tekijän mallin pohjalta eroteltujen luonteenpiirteiden avulla vaikuttaisi olevan mahdollista päätellä ihmisten henkilökohtaisia motiiveja sosiaalisen median käytölle. Esimerkiksi ulospäinsuuntautuneet ihmiset käyttävät sosiaalista mediaa vahvistamaan tosimaailmassa tapahtuvia kontaktejaan, mutta eivät pyri korvaamaan niitä. Ulospäinsuuntautuneet ihmiset myös kuuluvat useampiin Facebook-ryhmiin kuin muut. Korkeat pisteet neuroottisuudessa saavuttaneet henkilöt taas vaikuttaisivat pitävän Facebookin “seinästä” eniten. (Ross et al., 2009.)

Millään tietyllä persoonallisuustyypillä ei kuitenkaan vaikuta olevan suoraa yhteyttä sosiaalisessa mediassa käytetyn ajan määrään. Viiden tekijän mallin on arvioitu todennäköisesti olevan liian laaja, että siitä voitaisiin vetää suoria johtopäätöksiä aiheesta. Sen sijaan on käynyt ilmi, että hyvät taidot Tietokonevälitteisessä kommunikaatiossa (Computer-mediated communication) korreloivat Facebookissa vietetyn ajan määrän kanssa. (Ross et al., 2009.)

## 2.2 Vaikutukset sosiaaliseen pääomaan

Sosiaalisen median vaikutukset eivät ole ainoastaan negatiivisia, vaan sillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi sosiaalisen pääoman muodossa. Sosiaalinen pääoma muodostuu yksilön sosiaalisista yhteyksistä ja niistä saaduista resursseista. Sosiaalista pääomaa on siltaavaa eli bridging -tyyppistä ja sitovaa eli bonding -tyyppistä. Siltaava pääoma tarkoittaa ns. “heikkoja sosiaalisia yhteyksiä”, ja sitova pääoma niin sanottuja “vahvoja sosiaalisia yhteyksiä”, esimerkiksi läheisten ystävien tai perheenjäsenten välillä. (Coleman, viitattu lähteessä Ellison et al., 2007; Putnam, Viitattu lähteessä Ellison et al., 2007.) Sosiaalisen pääoman teoria on yksi käytetyimmistä tutkimusmenetelmistä sosiaalisen median tutkimuksen yhteydessä (Ngai et al., 2014)

Yhdysvaltalaisilla yliopisto-opiskelijoilla teetetyssä tutkimuksessa kävi ilmi, että monissa tapauksissa Facebookin käyttö johtaa nimenomaan suurempaan sitovaan pääomaan. Korkeamman sosiaalisen pääoman, intensiivisen Facebookin käytön ja hyvinvoinnin välillä oli myös havaittavissa yhteys. Yksilöt, jotka kokevat omaavansa alhaisen itsetunnon, ja/tai olevansa tyytymättömiä elämäntilanteeseensa, vaikuttavat jopa hyötyvän intensiivisestä Facebookin käytöstä, sillä sen on havaittu voivan edistää erilaisten sosiaalisten rajojen rikkomista. (Ellison et al., 2007.) Sosiaalisessa mediassa kerättyjen ystävien määrä ei kuitenkaan vaikuta kasvattavan tosielämän vahvoja sosiaalisia suhteita (Ellison et al., 2007; Pollet, Roberts & Dunbar, 2011).

Myös Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on käynyt ilmi, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt kokivat sosiaalisen median käytöllä olevan ihmissuhteita voimistavia vaikutuksia. Pääosa suomalaisista 13–29-vuotiaista koki sosiaalisen median tuoneen heidän elämäänsä kavereita, vertaistukea sekä onnistumisen tunteita. Yli 80 % oli myös

kokenut sosiaalisen median käytön täydentävän reaalielämän sosiaalista viestintää, ja noin 45 % koki sen tuovan syvyyttä ja lisäarvoa tosielämässä tapahtuvaan viestintään. Samoissa tutkimuksissa kävi myös ilmi, että noin 19 % vastaajista koki sosiaalisen median kautta tapahtuvan kommunikaation korvanneen tosielämässä tapahtuvan sosiaalisen viestinnän. (Ebrand, 2013; Ebrand, 2019.)

## 2.3 Moniajon vaikutukset

Digitaalinen vallankumous ja lisääntyvä sosiaalisen median käyttö muuttavat ihmisen käytöstä ja ympäristöä monella tavalla. Yksi tällainen asia on moniajon (*multitasking*) lisääntyminen. Välittömän kommunikaation tuoma palkinto saa ihmiset keskeyttämään tekemisensä useammin tarkistaakseen esimerkiksi tekstiviestinsä tai Facebook -tilinsä. Yksi moniajon tuottama seuraus vaikuttaa olevan keskittymiskyvyn huononeminen. Moniajon on todettu huonontavan koehenkilöiden kykyä olla reagoimatta häiriötekijöihin. Samalla kävi ilmi, että paljon moniajota harrastavat yksilöt suoriutuvat itse asiassa huonommin useamman tehtävän yhtäaikaista hoitamisesta kuin henkilöt, jotka pidättäytyvät moniajosta ja keskittyvät mieluummin yhteen tehtävään kerrallaan. (Ophir, Nass & Wagner, 2009.)

Uudempaa ja vanhempaa teknologiaan käyttävien nuorien aikuisten moniajon frekvenssissä on havaittu olevan suuri ero. Enemmän vanhempaa teknologiaa käyttäneet vaihtoivat tehtäväänsä noin 3,5 minuutin välein, kun uudempaan teknologiaan tottuneet vaihtoivat tehtäväänsä vain kahden minuutin välein. (Marci, 2012, viitattu lähteessä Rosen et al., 2013b; Ophir et al., 2009.)

Moniajon negatiiviset vaikutukset näkyvät monella tavalla, ja niitä tutkitaan monesti mittaamalla virtauksen keston entropiaa (flow duration entropy). Yksilöt joilla virtauksen keston entropia oli suuri, eli jotka toisin sanoen vaihtoivat tehtäväänsä useammin, oli tulosten mukaan muita enemmän masennuksen kaltaisia oireita. (Kotikalapudi et al., 2012.)

Moniajolla vaikuttaa olevan negatiivisia vaikutuksia myös oppimistuloksiin. Myös mieliala- ja persoonallisuushäiriöistä kärsivien henkilöiden kliiniset oireet vaikuttaisivat pahentuvan runsaan moniajon seurauksena (Rosen, 2013a, Rosen, 2013b). Muun muassa teini-ikäisten runsas sosiaalisessa mediassa vietetty aika on yhdistetty masennusoireiden syntyyn (Junco, 2012; Rosen, 2013a, Rosen, 2013b; Pantic et al., 2012). On siis mahdollista, että runsas sosiaalisen median käyttö saattaa pahentaa psykologisia ongelmia epäsuoralla tavalla.

Moniajon haitallisten vaikutusten ehkäisyyn on ehdotettu esimerkiksi erilaisia keskittymiseen perustuvia meditaatioharjoituksia. Myös tietynlaisilla videopeleillä voi olla positiivinen vaikutus niihin tarkkaavaisuuden osa-alueisiin, joita moniajo puolestaan voi haitata. Erityisesti toimintapelit vaativat tarkkaa huomiokykyä ja harjoittavat tehokkaasti työmuistia. Videopelit voivat näin auttaa parantamaan



keskittymistä ja hajautettua huomiokykyä sekä suodattamaan keskittymistä häiritseviä tekijöitä. (Rothbart & Posner, 2015.)

### 3. Riippuvuus sosiaalisesta mediasta

Tässä luvussa käsitellään sosiaalisen median riippuvuuden määritelmää, löydöksiä liikakäytön syistä, liikakäytön esiintymisastetta sekä havaintoja sosiaalisen median käytön yhteydestä riippuvuuteen ja mielialahäiriöihin.

#### 3.1 Sosiaalisen median riippuvuuden määritelmä

Sosiaaliseen mediaan liittyvän addiktion voidaan luokitella kuuluvan “internet-addiktioihin” tai “teknologisiin addiktioihin”. Teknologian käyttöön liittyvät addiktiot eivät ole virallisia psykologisia sairauksia, mutta niiden voidaan perustellusti sanoa täyttävän muiden psykologisten sairauksien tunnuspiirteitä. (Block, 2008.) Toiminnalliset addiktiot eroavat toimintamekanismiltaan päihteisiin liittyvistä addiktioista. Niissä riippuvuus kehittyy jonkin kemikaalin sijaan tietyn toiminnan pakonomaiseen harjoittamiseen. Tietokoneen käyttöön liittyvät addiktiot ovat luonteeltaan pääasiassa niin sanotusti aktiivisia, eli ne vaativat käyttäjiltään osallistumista itse toimintaan. (Griffiths, 2000.) Riippuvuus sosiaaliseen mediaan on siis toiminnallista riippuvuutta.

Sosiaalisen median liikakäyttöön ja riippuvuuteen liittyviä piirteitä ovat esimerkiksi kyvyttömyys hallita mediassa vietetyn ajan määrää ja pyrkimys tasoittaa negatiivisia tuntemuksia käyttämällä riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa eli sosiaalista mediaa. Riippuvaisille henkilöille käytön lopettamisesta tai vähentymisestä seuraa vieroitusoireita, ja vaikka liiallisesta käytöstä aiheutuu negatiivisia vaikutuksia käyttäjän omaan elämään, he kokevat suuria vaikeuksia lopettaa käyttöä vapaaehtoisesti. Käyttäjät kokevat myös hallitsevansa sosiaalisia suhteitaan merkittävästi paremmin sosiaalisen median avulla ja toteuttavat yhteydenpitoaan mieluummin internetin välityksellä. (Caplan, 2010.)

### 3.2 Mitkä ovat liikkäytön syyt?

Sosiaalisen median käyttötarkoitukset vaihtelevat ihmisen persoonallisuuden mukaan, mutta niillä ei vaikuttaisi olevan selvää yhteyttä liikkäytön. Sen sijaan ihmisen henkisillä ominaisuuksilla vaikuttaisi olevan tällainen yhteys (Satici, Saricali, Satici, & Eraslan, 2014). Kaksi tällaista ominaisuutta ovat sosiaalinen kompetenssi ja psykologinen haavoittuvuus.

Sosiaalinen kompetenssi tarkoittaa henkilön kykyä tulkita sosiaalisia tilanteita oikein, riittävästi tietoa, motivaatiota ja sosiaalista kyvykkyyttä halutun vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi toisen ihmisen tai ihmisten kanssa (Spitzberg, 2003, viitattu lähteessä Semrud-Clickeman, 2007). Psykologisella haavoittuvuudella tarkoitetaan yksilön riippuvuussuhteeksi onnistumiseen ja ulkoiseen hyväksyntään henkilön omanarvon säilyttämiseksi, ja uskon puutetta omiin sisäisiin ominaisuuksiin ja luonteenpiirteisiin (Sinclair & Wallston, 1999).

Anatolian yliopistossa oppilailla tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että psykologisesti haavoittuvat henkilöt ovat muita taipuvaisempia muodostamaan riippuvuussuhteen sosiaalisen median käyttöön. Vastaavasti henkilöt, joilla on korkea sosiaalinen kompetenssi, omaavat matalamman riskin riippuvuussuhteelle. (Satici et al., 2014.)

Jo olemassa olevilla psykologisilla ongelmilla vaikuttaa myös olevan merkitystä riippuvuussuhteen syntymiseen. Esimerkiksi henkilöillä, joilla on vaikeuksia kontrolloida omia impulssejaan ja tunteitaan, jotka kokevat saavansa niille vähemmän hyväksyntää, ja joilla on ongelmia edetä suunnitelmallisesti erilaisissa tilanteissa ja tehtävissä, on havaittu olevan selkeästi suurempi taipumus sosiaalisen median liikkäytön. Myös henkilöt, joilla on taipumusta käyttää suuria määriä alkoholia tai jotka ylipäätään kokevat suurta himoa käyttää alkoholia, viettävät todennäköisemmin paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. (Hormes, Kearns & Timko, 2014.)

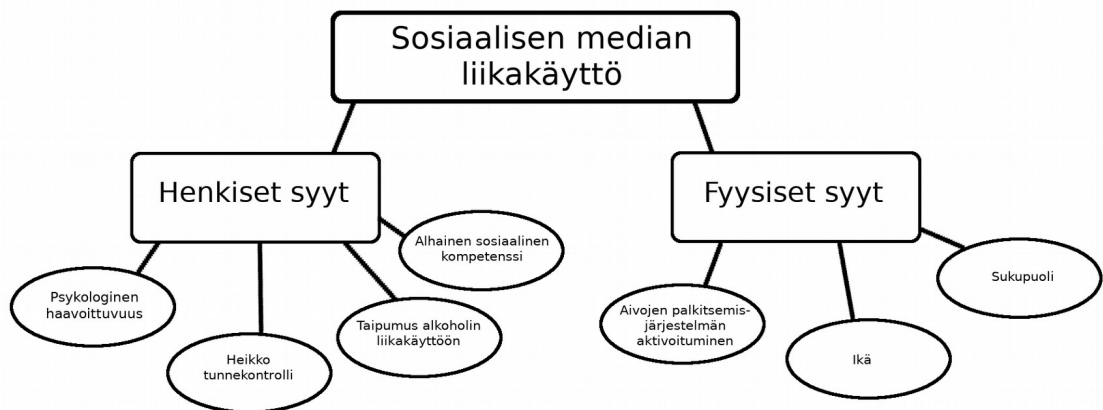
Eteläkalifornialaisista koostuvan otannan pohjalta on todettu, että henkilöt jotka käyttävät paljon aikaa hallitukseen heistä Facebookin välityksellä syntyvää vaikutelmaa, omaavat muita suuremman riskin sairastua vakavaan masennukseen. (Rosen, 2013.) Myös henkilöt, joilla oli paljon Facebook -kavereita, jotka käyttivät paljon aikaa vaikutelman hallintaan sekä viettivät yleisesti suuria määriä Facebookissa, oli suurempi riski sairastua kaksisuuntaisen mielialahäiriön maaniseen episodiin. Toisaalta suurempi Facebook -kavereiden määrä vaikutti ennakoivan pienempää riskiä sairastua masennukseen tai sen kaltaisiin mielialahäiriöihin. (Rosen et al., 2013.)

Eräissä tutkimuksissa yksinäisyyden, ahdistuneisuuden ja päihteidenkäytön yhteydestä Facebookin käyttöön on ilmennyt, että olonsa yksinäiseksi kokevat henkilöt käyttävät muita todennäköisemmin Facebookia pitääkseen yhteyttä tuttaviansa, mutta eivät koe emotionaalista yhteyttä itse Facebookiin. Toisin sanoen henkilöt eivät pidä Facebookia varsinaisena osana elämäänsä. Ahdistuneet yksilöt sen sijaan käyttävät Facebookia

samaan tarkoitukseen, mutta tuntevat emotionaalista yhteyttä itse Facebookiin. Alkoholia käyttävät yksilöt kokevat selkeää emotionaalista yhteyttä Facebookiin, mutta eivät käyttäneet sitä juurikaan yhteydenpitovälineenä. (Clayton et al., 2013.)

Someriippuvuuden syyt eivät kuitenkaan välttämättä ole ainoastaan henkisiä (ks. Kuva 1). Sosiaalisen median käytön aiheuttamaa fyysistä vastinetta aivoissa on myös tutkittu. Omaa itseä koskevan informaation jakaminen muille aktivoi ihmisen aivojen palkitsemisjärjestelmän. Koehenkilöiden on todettu kokevan mielihyvää, kun he tuntevat saavansa hyvää mainetta. Palkitsemisjärjestelmän aktivoitumisen intensiteetti tällaisissa tilanteissa on suurempi niillä henkilöillä, jotka käyttävät paljon Facebookia. (Tamir & Mitchell, 2012; Meshi et al., 2013.)

On myös viitteitä iän ja sukupuolen vaikutuksesta someaddiktion syntyyn. Turkkilaisen Sakarayan yliopiston opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa huomattiin miesten koukuttuvan paljon helpommin sosiaaliseen mediaan. Myös vanhemmat opiskelijat vaikuttivat olevan pahemmin riippuvaisia kuin nuoremmat. (Cam & Isbulan, 2012.)



**Kuva 1.** Yhteenveto sosiaalisen median liikakäytön syistä.

### 3.3 Havaintoja riippuvuuden esiintyvyydestä

Internetin sekä sosiaalisen median käyttöön liittyvää addiktiota ja sen esiintyvyyttä väestössä on tutkittu varsin monessa maassa. Esimerkiksi brittiläisten opiskelijoiden pohjalta tehdyssä tutkimuksessa noin 18,3 % vastaajista osoittautui "patologisiksi internetin käyttäjiksi" (Niemz, Griffiths & Banyard, 2005). Norjassa teetetty ensimmäinen internet-addiktiota koskeva tutkimus sai internet-addiktion prevalenssiksi noin 10,66 %, joskin alhainen vastausprosentti (noin 45 %) todennäköisesti häytti tuloksien luotettavuutta (Niemz et al., 2005; Johansson & Götestam, 2004).

Italialaisten opiskelijoiden pohjalta tehdyssä tutkimuksessa addiktion esiintyvyys oli noin 5,01 % keskivaikean addiktion, ja vain 0,79 % vakavan addiktion osalta. Kiinan Wuhanin opiskelijapopulaatiosta tehdyn tutkimuksen perusteella noin 5 % oppilaista oli riippuvaisia internetin käytöstä. Someaddiktion esiintyvyyden on arveltu olevan suunnilleen samaa luokkaa kuin päihdeongelmilla ja syömishäiriöillä. (Polin & Agrim, 2014; Gong et al., 2009; Hormes, 2014.)

### 3.4 Aiheuttaako sosiaalinen media riippuvuutta ja mielialahäiriöitä?

Yksinäisyys ja mielialahäiriöt ovat tekijät, jotka esiintyvät usein samassa kontekstissa sosiaalisen median liikakäytön kanssa. Yksinäisyyden ja masennusoireiden sekä sosiaalisen median käytön syy-seuraussuhde on monissa tapauksissa kuitenkin epäselvä. Masennusoireita ja yksinäisyyttä kokevien yksilöiden on tyypillisesti havaittu käyttävän enemmän sosiaalista mediaa kuin yksilöiden, jotka kokevat elämänsä olevan järjestyksessä (Pantic et al., 2011). Myös runsaan kännykän käytön on havaittu olevan yhteydessä masennusoireisiin (Thomee, Härenstam & Hagberg, 2011).

Vuonna 2001 tehdyssä tutkimuksessa internet-kommunikaation havaittiin lisäävän yksinäisyyttä ja johtavan vähäisempään sosiaaliseen kanssakäymiseen todellisessa elämässä. Mielenkiintoista kyllä, tämä vaikutus näytti hälvenevän ajan myötä. Kolmen vuoden päästä tehdyssä jatkotutkimuksessa negatiiviset vaikutukset näyttivät pääosin kadonneen. (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings & Helgeson, 2001). Ahdistuneisuuden ja sosiaalisen median käytön on havaittu myös korreloivan eniten sellaisten yksilöiden kohdalla, jotka tunsivat tarvitsevansa eniten sosiaalista hyväksyntää muilta. (Kraut et al., 2001; Lee-Won, Herzog & Park, 2015.)

Tutkimukset sosiaalisen median vaikutuksista nuorten empatiakykyyn vaikuttavat osoittavan, ettei sosiaalisen median käyttö vaikuta negatiivisesti käyttäjien empatiakykyyn. Joissain tapauksissa käytön on havaittu jopa parantavan empatiakykyä. (Carrier, Spradlin, Bunce & Rosen, 2015.)

## Pohdinta

Tarkasteltujen tutkimusten perusteella näyttää siltä, että sosiaalisen median haitalliset vaikutukset eivät lopulta ole niin radikaaleja kuin voisi olettaa. Sosiaalisen pääoman lisääntyminen sekä neutraali ja joissain tapauksissa myös positiivinen vaikutus empatiakykyyn olivat yllättäviä tuloksia. Sosiaalisen median käyttötarkoitukset vaikuttavat olevan monisyiset. Ensinnäkin se on kätevä väline tarjotessaan välitöntä kommunikaatiota monien vanhojen viestintämuotojen tilalle. Ihmiset kykenevät verkostoitumaan helpommin kuin aiemmin ja vahvistamaan sosiaalisia suhteitaan sen avulla. (Carrier et al., 2015.)

Koska esimerkiksi Facebookin käyttö lisää niin sanottuja heikkoja sosiaalisia siteitä, on mahdollista, että heikkojen siteiden äkillinen lisääntyminen johtaa vahvojen sosiaalisten siteiden korvaamiseen vahingossa, ja sitä kautta vähentyneeseen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja lisääntyneeseen yksinäisyyteen. Ilmiö ei kuitenkaan vaikuta olevan hallitsematon. Tätä havaintoa tukee muun muassa tutkimus, jonka mukaan internet-kommunikaation aiheuttama yksinäisyys väheni alkushokin jälkeen (Kraut, 2001).

Tarkoituksettomalle vahvojen sosiaalisten suhteiden heikkenemiselle voi löytyä syy ihmisen luontaisesta käytöksestä. Sosiaalisen median käyttö saa aivoissa aikaan mielihyvää. Tiedon jakaminen omasta itsestä sekä hyvän maineen saaminen tuo yksilölle hetkellistä tyydytystä, ja voi saada yksilön hakeutumaan käyttämään sosiaalista mediaa entistä helpommin. Tätä päätelmää tukevat tutkimukset moniajon vaikutuksista. Enemmän ja uudempaa teknologiaa, sekä sosiaalista mediaa käyttävät yksilöt ovat kärkkäämpiä vaihtamaan keskittymisensä kohdetta, ja kykenevät vastustamaan ulkoisia ärsykeitä muita huonommin. Tilanne ei siis ole täysin yksilön omassa hallinnassa. (Rosen et al., 2013; Ophir et al., 2009.)

Vaikka moniajo vaikuttaa ihmisten käytökseen, sillä ei kuitenkaan näyttäisi olevan pysyviä vaikutuksia esimerkiksi aivoihin ja oppimiseen, vaan moniajon ja sen myötä sosiaalisen median käytön negatiiviset vaikutukset näyttäisivät olevan peruutettavissa. Ongelman tulkinnessa muodostaa vaikeus määrittää tarkkaan, mitä ”vaikutuksella aivoihin” nimenomaan tarkoitetaan, sillä kaikenlainen toiminta ja oppiminen näkyy aivoissa. (Courage, Bakhtiar, Fitzpatrick, Kenny & Brandeau, 2015.)

Vaikuttaa siltä, että erilaisten mielenterveysongelmien ja sosiaalisen median liikakäytön välillä on jonkinlainen yhteys. Kausaliteettia sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden, masennuksen, ja riippuvuuden välillä ei kuitenkaan ole onnistuttu todistamaan. Itseasiassa joissain tapauksissa on päädytty täysin päinvastaiseen tulokseen: runsas sosiaalisen median käyttö edellyttää yksinäisyyttä, eikä toisinpäin (Song et al., 2014). Samoin alhaisen sosiaalisen kompetenssin ja korkean psykologisen haavoittuvuuden on huomattu nostavan riskiä riippuvuussuhteelle (Satici et al., 2014). Ei kuitenkaan ole yksimielisiä todisteita, että sosiaalisen median käyttö alentaisi sosiaalista kompetenssia tai nostaisi psykologista haavoittuvuutta.

Itsekontrollilla vaikuttaa myös olevan yhteys riippuvuussuhteen syntyyn. Ihmisten, joilla on heikentynyt itsekontrolli, on havaittu viettävän muita todennäköisemmin paljon aikaa sosiaalisessa mediassa (Hormes, 2014). Tätä löydöstä tukee myös Kotikalapudin (2012) löydös masennusoireiden ja moniajotaipumuksen väliltä. Riippuvuussuhde sosiaaliseen mediaan vaikuttaisi muodostuvan helpommin henkilöille, joilla on jo alkaneita psykologisia ongelmia. Tällaiset henkilöt käyttävät muita helpommin enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa, ja jotkut päätyvät lopulta tilanteeseen, jossa käyttö haittaa heidän elämäänsä. (Satici et al., 2014.)

Kaiken kaikkiaan sosiaalisen median riippuvuuden esiintyvyys vaikuttaa vaihtelevan. Suuri vaihtelu voi johtua todennäköisesti hyvin erilaisista tutkimusmetodeista, sillä useat tutkimukset käyttävät kartoittamiseen erilaisia päihderiippuvuustutkimuksista muunneltuja asteikkoja, jotka eivät välttämättä ole yhteneviä. On myös mahdollista, että tietyillä tutkimusalueilla ympäristön vaikutukset heijastuvat koehenkilöihin ja näkyvät esiintyvyydessä.

Sosiaalinen media voi lisätä tietyssä määrin ihmisten yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä, mutta koska pääosa käyttäjistä ei kuitenkaan muodosta ongelmallista suhdetta sosiaaliseen mediaan, näyttävät vaikutukset muodostuvan suurimmalla osalla käyttäjistä hallittaviksi kokemuksen karttuessa. Varsinainen syy eristäytyneisyydelle ja riippuvuudelle vaikuttaa olevan muissa tekijöissä kuin itse sosiaalisessa mediassa. On loogista olettaa, että alentunut empatiakyky voisi selittää eristäytyneisyyttä. Yhteyttä sosiaalisen median käytön ja alentuneen empatiakyvyn välillä ei kuitenkaan vaikuta olevan, ja joissain tapauksissa sosiaalinen media vaikuttaa jopa lisäävän empatiakykyä (Carrier et al., 2015).

Itsensä ahdistuneiksi tai yksinäisiksi kokevat ihmiset vaikuttavat hyötyvän sosiaalisesta mediasta ainakin subjektiivisesti. Henkilö, joka omaa hyvin pienen tai jopa olemattoman sosiaalisista siteistä koostuvan verkoston sekä alhaisen sosiaalisen kompetenssin, jonka avulla kyetä muodostamaan vahvoja siteitä, todennäköisesti kokee hyvin miellyttäväksi sosiaalisen median tehokkaan ominaisuuden muodostaa heikkoja siteitä. Puhkeavista tai jo alkaneista mielenterveysongelmista kärsivät voivat jopa pitää heikkoja siteitä miellyttävämpänä vaihtoehtona vahvoille siteille, joihin kuuluu reaali maailman kanssakäyminen. Internetin välityksellä psykologisesti haavoittuvainen yksilö voi suojata itseään mahdollisilta tilanteilta, joita hän mahdollisesti pyrkii välttämään suorassa kanssakäymisessä. (Ellison et al., 2007.)

Mikäli someriippuvuuden juurisyy löytyy alhaisesta sosiaalisesta kompetenssista, korkeasta psykologisesta haavoittuvuudesta ja jo alkaneista mielenterveyden ongelmista, on loputon kierre mahdollinen, sillä sosiaalinen media ei kykene ratkaisemaan näitä ongelmia. Toiminnallisen yksilön elämä koostuu silti edelleen pääosin muualla kuin virtuaali maailmassa tapahtuvista sosiaalisista kontakteista ja kanssakäymisestä, eikä sosiaalinen media ei kasvata tällaisen resurssin määrää (Pollets et al., 2011). Mikäli yksilön ympäristö ei sisällä työkaluja, jonka avulla ratkaista varsinainen ongelma, voi sosiaalinen media olla yksilölle ainut tapa helpottaa kasvavaa

huonoa oloaan.

Tutkimuksen perusteella voisi päätellä, että puhuttaessa addiktiosta sosiaaliseen mediaan tai sosiaalisen median liikkäytöstä, huomiota kiinnitetään liian vähän ongelman perimmäisiin, psykologisiin syihin. Aiheesta olisi mielenkiintoista saada lisätutkimusta. Esimerkiksi someriippuvuuden ennaltaehkäisy olisi mahdollisesti hedelmällinen aihealue, kuten myös älylaitteiden käytön vaikutukset pienillä lapsilla. Nykyään sosiaalisen median kenttä on hyvin fragmentoitunut, ja palveluita on useita erilaisia. Toiset, kuten Facebook ja Twitter, ovat pääasiassa tekstipohjaisia, kun taas esimerkiksi YouTube ja Twitch perustuvat videosisällön jakamiseen. Mielenkiintoista olisikin tutkia, kuinka eri tyyppiset sisällöt vaikuttavat käyttäjiin.



## Lähteet

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Ahn, D., & Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale 1, 2. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Carrier, L. M., Spradlin, A., Bunce, J. P., & Rosen, L. D. (2015). Virtual empathy: Positive and negative impacts of going online upon empathy in young adults. *Computers in Human Behavior*, 52, 39-48.
- Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687-693.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut (2013). SoMe ja nuoret 2013, <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2013/>
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut (2019). SoMe ja nuoret 2019, <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Gong, J., Chen, X., Zeng, J., Li, F., Zhou, D., & Wang, Z. (2009). Adolescent addictive Internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*, 17(3), 291-305.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.

- Healey, J. (2011). *Social Impacts of Digital Media*. Thirroul, N.S.W.: Spinney Press.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Huang, H (2014) *Social media generation in urban China*. Springer-Verlag-Berlin-Heidelberg.
- Jerald J. Block 2008 Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), pp. 306–307
- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2236-2243.
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
- Kotikalapudi, R., Chellappan, S., Montgomery, F., Wunsch, D., & Lutzen, K. (2012). Associating Internet usage with depressive behavior among college students. *Technology and Society Magazine, IEEE*, 31(4), 73-80.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2001). Internet paradox revisited. *2002 The Society for the Psychological Study of Social Issues*, 58(1), 49-74
- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567-574.
- Meshi, D., Morawetz, C., & Heekeren, H. R. (2013). Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 439.  
<http://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00439>
- Ngai, E. W., Tao, S. S, Moon, K. K. (2014). Social media research: Theories, constructs, and conceptual frameworks. *International Journal of Information Management*, 35(1), 33-44.
- Niemz K., Griffiths M., Banyard P. *CyberPsychology & Behavior*. December 2005, 8(6): 562-570. doi:10.1089/cpb.2005.8.562.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.

- Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 729-733.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93.
- Pollet, T. V., Roberts, S. G., & Dunbar, R. I. (2011). Use of social network sites and instant messaging does not lead to increased offline social network size, or to emotionally closer relationships with offline network members. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 253-258
- Poli, R., & Agrimi, E. (2012). Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population. *Nordic journal of psychiatry*, 66(1), 55-59.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586.
- Rosen, L. D., Whaling, K. M., Rab, S. S., Carrier, M. L., C (2013). Is Facebook creating iDisorders? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior* 29(3) (2013): 1243-1254.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
- Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2015). The developing brain in a multitasking world. *Developmental Review*, 35, 42-63.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Eraslan, Ç. B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301.
- Semrud-Clikeman, M. (2007). *Social competence in children* (pp. 1-9). Springer US.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.

- Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(21), 8038–8043.  
<http://doi.org/10.1073/pnas.1202129109>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66.