

# VAPAAUS ON SUURI VANKILA

Yhteiskunnallisen kehityksen yhteys addiktiokäyttämiseen

HANNU JOUHKI  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Sosiaalipsykologian Pro Gradu -tutkielma  
Lokakuu 2018

## Tiivistelmä

Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä yhteys toiminnallisten riippuvuuksien lisääntymisellä on yhteiskunnassamme vallitsevien suurten kehityskulkujen kanssa. Tutkimuksessa tarkastellaan teknologisen kehityksen, laajentuvan markkinatalouden, heikkenevän yhteisöllisyyden ja yksilöön kohdistuvien vaatimusten vaikutusta nykyihmisen kokemukseen omasta elämästään. Teknis-taloudelliset ja yhteiskunnalliset kehityslinjat luovat puitteet yksinäisyyden, kuulumattomuuden ja hallitsemattomuuden kokemuksille.

Kirjallisuuskatsaus sisältää tärkeimmät addiktio teoriat ja riippuvuuksien synty-, kehitys- ja vaikuttamismekanismit. Toiminnallisista addiktioista eli liiallisen käyttäytymisen muodoista käydään lävitse rahapeli-, internet- ja seksiriippuvuudet sekä syömishäiriöt ja liiallinen kuntoilu. Näistä rahapeliriippuvuus ja internetiriippuvuus otetaan mukaan metodiosan tilastolliseen analyysiin. Yksinäisyyden käsitettä ja teoriaa tarkastellaan eri näkökulmista huomioiden myös sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden ulottuvuudet.

Tutkimuksen aineistona hyödynnettiin *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä* -hankkeen kyselyaineistoa. Verkkolomakkeella toteutettuun kyselyyn vastasi 1200 15–25-vuotiasta nuorta ja nuorta aikuista. Analyysimenetelmänä käytettiin logistista regressioanalyysia, joka soveltuu binaaristen selitettävien muuttujien tarkasteluun.

Tulokset osoittavat koetun yksinäisyyden olevan yhteydessä internetiriippuvuuteen. Korkeampi impulsiivisuus on yhteydessä sekä rahapeliriippuvuuteen että internetiriippuvuuteen, kun taas koettu hallinnan tunne liittyy vähäisempiin rahapeliongelmiin. Tulokset tukevat monelta osin aiempaa tutkimusta ja havainnollistavat toiminnallisten riippuvuuksien yhteyttä yksilön tunne-elämään ja persoonallisuuspiirteisiin. Tutkimuksen kantavana teemana toimineet yhteiskunnalliset kehityskulut puolestaan voidaan nähdä yksinäisyyden ja hallitsemattomuuden tunteiden taustatekijöinä, minkä vuoksi niiden sisällyttäminen yhä vahvemmin addiktioiden jatkotutkimukseen on perusteltua.

**Avainsanat:** toiminnalliset riippuvuudet, rahapeliriippuvuus, internetiriippuvuus, addiktiot, yksinäisyys, yhteisöllisyys, kuulumuus.

# SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto.....	1
1.1. Addiktio tutkimuksen taustaa .....	1
1.2. Määritelmiä ja rajouksia .....	3
1.3. Työn rakenne ja käsittelytapa .....	5
2. Addiktio psykologisina, sosiaalisina ja neurobiologisina ilmiöinä.....	7
2.1. Psykologiset teoriat riippuvuuden selittäjinä.....	8
2.2 Psykoanalyttinen lähestymistapa.....	11
2.3 Sosiaalinen konteksti ja riippuvuus.....	12
3. Toiminnallisia addiktioita .....	14
3.1 Rahapeliriippuvuus.....	15
3.2 Seksiriippuvuus.....	17
3.3 Syömishäiriöt ja liiallinen kuntoilu .....	19
3.4 Internetiriippuvuus.....	21
4. Yhteiskunnallisten kehityskulkujen asema addiktio tutkimuksessa .....	26
4.1. Elämänhallinta ja kontrollin tunne .....	26
4.2 Yhteisöllisyyden mureneminen.....	29
4.3. Vapaan kilpailun ja markkinatalouden laajentuminen.....	32
5. Yksinäisyys ja psykososiaalisen kuuluvuuden puute .....	35
5.1. Yksinäisyys ilmiönä .....	35
5.2. Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys .....	37
5.3. Internet, sosiaalinen media ja yksinäisyys .....	38
5.4. Yksinäisyyden vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin.....	39
6. Tutkimuskysymys ja hypoteesit .....	42
7. Aineisto ja menetelmät .....	43
7.1 Muuttajat .....	44
7.2 Menetelmä .....	47
8. Tulokset .....	50
9. Pohdinta .....	52
9.1 Yhteenveto tuloksista.....	52
9.2 Tutkimuksen rajoitteet.....	55
9.3 Johtopäätökset.....	57
10. Lähdeluettelo .....	59
LIITE 1: VIF- ja Tolerance-arvot, Internetiriippuvuus .....	72
LIITE 2: VIF- ja Tolerance -arvot, rahapeliriippuvuus.....	73

# 1. JOHDANTO

Erilaisten riippuvuuksien ympärillä käytävä tieteellinen ja jokapäiväinen keskustelu osoittaa, että addiktioista on tullut yksi aikamme elämänilmiöistä (Griffiths 2017, Dimoff ym. 2017, Chamberlain ym. 2016). Huomio kiinnittyy erityisesti addiktioiden lisääntyvään kirjoon; siinä missä aiempina vuosikymmeninä tutkittiin lähinnä alkoholi- ja huumeriippuvuuksia, tänä päivänä esillä ovat riippuvuuskäyttäytymisen monet muodot rahapeli-, internet- ja seksiriippuvuuksista syömishäiriöihin. Toinen keskeinen näkökohta liittyy addiktioiden yleistymiseen; etenkin rahapeliriippuvuuteen liittyvä tilastointi osoittaa ongelmapelaamisen olevan kasvussa Suomessa ja maailmalla (Rantala & Sulkunen 2012, Pajula ym. 2017, THL Sotkanet).

Graduni tutkimuskohteena ovat toiminnalliset (ei-päihde-) riippuvuudet. Tarkoitukseni on selvittää, millaisia yhteyksiä yhteiskunnassa ja elinympäristössä vallitsevilla suuntauksilla ja kehityskuluilla on addiktioiden yleistymiseen. Varsinaisena tutkimuskysymyksenäni selvitän yksinäisyyden, kuulumattomuuden ja hallinnan tunteen yhteyttä toiminnallisten addiktioiden esiintymiseen nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa.

Tutkimuksen aineistona hyödynnän *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä* -hankkeen kyselyaineistoa. Alkoholitutkimussäätiön vuosina 2017–2019 rahoittamaa hanketta johtaa professori Atte Oksanen ja hankkeen tutkijoina toimivat YTT Markus Kaakinen, MSc Iina Savolainen ja YTM Anu Sirola.

## 1.1. ADDIKTIOTUTKIMUKSEN TAUSTAA

Addiktioiden taustatekijäksi on esitetty koettua emotionaalista tyhjyyttä tai tarkoituksettomuuden tunnetta (mm. Maté 2010, 32–33) ja motivaatiojärjestelmän häiriötä (West 2006, 4). Keskeinen kysymys kaikessa addiktio tutkimuksessa on hallitsemattoman toistokäyttäytymisen varsinainen aiheuttaja. Pohjimmiltaan addiktio liittyy emotionaaliseen palkitsemiseen nopeasti saavutettavan mielihyvän keinoin, mikä viime kädessä tapahtuu aivojen välittäjäaineissa. Addiktio ovat kuitenkin luonteeltaan ja mekanismeiltaan

monitahoisia ihmisen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutukseen kytkeytyviä ilmiöitä, joiden taustalla voidaan erottaa neurobiologisia, kemiallisia, psykologisia, emotionaalisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä (Maté 2010, 137–138). On yleisesti tunnustettua, ettei addiktioiden synty- ja etenemismekanismeja voi selittää millään yksittäisellä syyllä.

Päihderiippuvuuksien tutkimusta on yleisesti pidetty tärkeänä alkoholin ja huumeiden aiheuttamien terveydellisten, sosiaalisten ja taloudellisten ongelmien vuoksi. Vaikka kaikki toiminnalliset addiktiot eivät aiheuta vastaavia sosiaalisia ongelmia kuin päihteiden ongelmakäyttö, myös toiminnalliset riippuvuudet eri muodoissaan voivat aiheuttaa inhimillistä kärsimystä yksilölle ja hänen lähiyhteisölleen sekä vakavia seurauksia myös laajemmin yhteiskunnalle. Syömishäiriöiden seuraukset ovat pahimmillaan hengenvaarallisia ja ongelmapelaaminen voi viedä ihmisen henkilökohtaiseen konkurssiin tai syviin ihmissuhdevaikeuksiin (Huttunen & Jalanko 2017, Bowden-Jones & George 2011). Liialliseen käyttäytymiseen liittyvien addiktioiden ohella yksilö voi kärsiä esimerkiksi ahdistuksesta ja masennuksesta (Jauregui ym. 2016, 251). Riippuvuuden laatuun katsomatta addiktioita voidaan pitää potentiaalisesti vaarallisina ja vähintäänkin yksilön tasapainoista ja sosiaalista elämää rajoittavina (Grant ym. 2010, 234). Arkijärkeen perustuen voi myös päätellä, että päihdeongelmien hoidossa yleisesti sovellettu täydellinen pidättäytyminen addiktion kohteesta ei aina ole mahdollista tai ainakaan mielekäästä käyttäytymiseen liittyvien addiktioiden hoidossa. Syömishäiriöstä toipuneen ihmisen on edelleen syötävä, ja seksuaalisuuden tukahduttaminen saattaa kuormittaa seksiriippuvuudesta kärsivän mielenterveyttä arvaamattomilla tavoilla (Chou ym. 2014). Toiminnallisten addiktioiden hoitamisen kenttä tarvitseekin lisätutkimusta toipumis- ja hoito-ohjelmien laatimista varten.

Addiktioiden tutkimus nimenomaan yhteiskunnallisesta näkökulmasta on perusteltua, sillä se mahdollistaa holistisen lähestymistavan. Nopeasti kehittyvä teknologia sekä kilpailukykyä ja tuottavuutta korostava markkinatalous mullistavat kokemustamme paitsi arjen toiminnasta, myös osallisuudesta ja elämän hallittavuudesta. Jos haluamme ymmärtää ajan kehityskulkujen vaikutusta omaan mieleemme ja toimintaamme, on ilmiöitä pyrittävä tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

## 1.2. MÄÄRITELMIÄ JA RAJAUKSIA

Sujuvuuden vuoksi käytän addiktion ja riippuvuuden käsitteitä tässä gradussa toistensa synonyymeina. Käytäntö poikkeaa joidenkin tutkijoiden ja tieteenalojen suosimasta linjasta, jossa addiktiot ja riippuvuudet on haluttu pitää käsitteellisesti erillään (Hirschovits-Gerz 2014, 28–29). Riippuvuudella on aiemmassa tutkimuksessa viitattu myös myönteisiin riippuvuuksiin, kuten esimerkiksi pikkulapsen riippuvuuteen vanhemmistaan. Vasta riippuvuuden kehittyessä pakonomaiseksi ja yksilöä vahingoittavaksi toiminnaksi, jota hän ei pysty yrityksistään huolimatta lopettamaan, kyse on ollut addiktiosta. (Koski-Jännes 2000, 24.)

Addiktioille on tutkimusalasta ja aikakaudesta riippuen annettu lukuisia määritelmiä. Nykytutkimus tunnustaa addiktioiden monitahoisen luonteen eikä yleensä pyri ankkuroimaan ilmiön alkusyytä yksiselitteisesti yksilön omaan kontrollivaltaan tai ympäristön vaikutukseen. Addiktiot nähdään tyypillisesti motivaatiojärjestelmän tai mielihyvähakuisen käyttäytymisen häiriöinä. Esimerkiksi West (2006, 3–4, 10) määrittelee addiktiot ”oireyhtymiksi, joissa palkkiohakuinen käyttäytyminen on muuttunut hallitsemattomaksi”. Määritelmän mukaan addiktioiden katsotaan johtuvan motivaatiojärjestelmää tasapainottavien tekijöiden häiriöstä, minkä vuoksi tietyt voimat alkavat vallita käyttäytymistä epäterveellä tavalla.

Addiktioiden filosofiaa tutkinut Susanne Uusitalo (2013, 90–105) selittää addiktion pitkittyneeksi tilaksi, joka altistaa yksilön voimakkaasti tiettyyn käyttäytymiseen. Addiktiot voivat olla ajoittain oireettomia, mutta ne ovat sitkeitä ja silti jatkuvasti olemassa. Addiktiot aiheuttavat pakottavan tarpeen toimia riippuvuuden mukaisesti, niillä on läheinen yhteys mielihyvän hankkimiseen ja kivun tai kärsimyksen välttämiseen. Addiktioihin voi liittyä myös fysiologisia muutoksia.

Yksi addiktioiden ominaispiirre on avoin tai tiedostamaton syyllisyys, jonka katsotaan johtuvan riippuvuusikäytännön ristiriitaisista seurauksista. Vaikka toiminta tuottaa mielihyvää, se myös vahingoittaa yksilöä ja hänen lähipiiriään. Koska yksilön mielihyvän tavoittelu on

häiriintynyttä, hän kieltää toiminnan vahingollisuuden ja jatkaa riippuvuuskäyttäytymistään. (Koski-Jännes 2000, 28.)

Nämä addiktioiden määritelmät viittaavat pääasiassa yksilön sisäisiin psykologisiin selitysmalleihin. Myöhemmin tässä gradussa syvennän riippuvuuden psykologista taustaa ja käsittelen tarkemmin sosiaalisen ympäristön vaikutusta addiktioiden synty- ja vahvistumisprosessiin.

Neurobiologiset mekanismit kuuluvat olennaisena osana nykyaikaiseen riippuvuustutkimukseen, mutta sosiaalipsykologian alaan kuuluvassa gradussani ei ole mahdollisuutta keskittyä aivojen sähkökemialliseen toimintaan sen edellyttämässä laajuudessa. Yleisimmin neurobiologian osuutta addiktio tutkimuksessa kuvataan aivojen välittäjäaineena toimivan dopamiinin määrän muutoksilla, vaikkei se yksin riitäkään selittämään neurobiologisia mekanismeja. Dopamiinin määrällä on havaittu yhteys alkoholi- ja huumeriippuvuuksiin, liialliseen seksuaalikäyttäytymiseen ja syömiseen (Maté 2010, 243-245; West 2006, 95–97). Toiminnallisten addiktioiden syntyä on kuvattu myös kaappausmetaforalla. Dopamiinin määrää säätelevä aivojen palkitsemisjärjestelmä joutuu riippuvuuden panttivangiksi esimerkiksi silloin, kun yksilö menettää hallinnan rahapelaamiseensa tai kun nopeatempoinen osakekaupankäynti muuttuu hallitsemattomaksi (Whybrow 2005, 71).

Neurobiologian alueelle kuuluu myös addiktioiden evoluutiopohjainen selittäminen. Evoluutioteorian mukaan lajien eloonjäanti riippuu niiden kyvystä sopeutua muuttuvan elinympäristön vaatimuksiin. On esitetty, että ihmisaivojen toiminnallisuus perustuisi osin vielä jääkausien aikaan vallinneisiin elinympäristön vaatimuksiin, joita hallitsivat ravinnon saanti ja lisääntyminen. Muinaisten ihmisten aivojen dopamiinieritys rakentui tukemaan näitä eloonjäämisen kannalta korvaamattomia toimintoja ja yhdisti ne välittömiin mielihyvän tuntemuksiin. Koska nyky maailmassa mielihyvää tuottava toiminta eri muodoissaan on helpommin saatavilla, evoluutioteorian näkökulmasta on luontevaa päätellä, että varhaiset eloonjäämismekanismit aiheuttavat riippuvuusongelmia. (Thombs & Osborn 2013, 251-252, 267.)

Työni keskeinen tutkimusalue on yhteiskunnan kehityssuunnan yhteys addiktioiden lisääntymiseen. Kehityssuunnalla tarkoitan elinympäristömme laajoissa kokonaisuuksissa,

kuten taloudessa, politiikassa, teknologiassa, arvoissa ja elämäntavoissa tapahtuvia yhtäaikaisia muutoksia.

Gradussani riippuvuuden ja addiktion määritelmä on tietoisesti normatiivinen. Arvioin käyttäytymisen liiallisuutta ja kohtuullisuutta länsimaisissa hyvinvointiyhteiskunnissa yleisesti noudatettavien sääntöjen, käytäntöjen tai tapojen näkökulmasta. Käytännössä erilaiset riippuvuuden lajit aiheuttavat yksilölle myös todennettavia haittoja tai kustannuksia (Orford 2001, 255–256), joiden avulla olisi mahdollista kuvata riippuvuusongelman syvyyttä tai vakavuutta. Tämän työn tarkoituksiin riittää, kun käyttäytymistä verrataan yleisesti hyväksytyyn normiin.

Yksinäisyydellä tarkoitan vastentahtoista, ei-valittua eristyneisyyden kokemusta erotuksena oma-aloitteisesta yksinolosta. Huomio on yksilöä kuormittavassa ja kielteisessä yksinäisyyden kokemuksessa, jonka osatekijöinä erotetaan verkostojen puuttumiseen liittyvä sosiaalinen yksinäisyys ja läheisten ihmissuhteiden puutetta ilmaiseva emotionaalinen yksinäisyys. (Junttila 2016, 42–43.)

### 1.3. TYÖN RAKENNE JA KÄSITTELYTAPA

Graduni jakautuu teoriaosaan ja empiiriseen osaan. Tutkimuksen aluksi haen kirjallisuudesta tukea havainnolle, jonka mukaisesti selviytymispaineiden ahdistama ja vaille yhteisöjen tukea jätetty ihminen kokee itsensä yksinäiseksi, kärsii psykososiaalisen kuuluvuuden puutteesta ja on altis erilaatuisten addiktioiden tarjoamalle helpotukselle. Tästä näkökulmasta addiktioit edustavat mekanismia, jolla yksilö sopeutuu ympäristönsä vaatimukseen, epävarmuuteen ja hallitsemattomuuteen pakenemalla ahdistusta välitöntä mielihyvää tuottavaan toimintaan. (Alexander 2008, 60–62.) Seuraavaksi käsittelen valittuja toiminnallisten addiktioiden muotoja kirjallisuuden ja keskeisten riippuvuutta käsittelevien teorioiden avulla. Sen jälkeen siirrän painopisteen yhteiskuntatutkimukseen, johon perustuen pyrin osoittamaan, että suuret yhteiskunnalliset kehityslinjat muuttavat syvällisesti kokemustamme elämän mielekkyydestä ja hallittavuudesta. Tarkastelun kohteina ovat yhä uusille elämäntavoille tunkeutuva teknologia



ja markkinatalous yhdessä lisääntyneen yksilöllisyyden ja vähentyneen yhteisöriippuvuuden kanssa (Siltala 2017, 35).

Empiirisessä osassa testaan tutkimushypoteesejani ja pyrin osoittamaan, että koettu yksinäisyys ja psykososiaalinen kuulumattomuus ovat yhteydessä addiktiokäyttäytymiseen. Lisäksi tarkoitukseni on selvittää, kuinka koettu hallinnan tunne vaikuttaa riippuvuusongelmien esiintymiseen. Keskityn ensisijaisesti toiminnallisiin addiktioihin ja tutkin ongelmapelaamista sekä liiallista internetin käyttöä riippuvuuksina.

Pohdintaosassa kuvailen, miten saadut tulokset suhteutuvat aiempaan addiktio tutkimukseen, ja millaisia poikkeamia valitut tutkimustavat ja aineiston analyysi tuottivat odotuksiin nähden. Johtopäätöksissä käsittelen lisäksi tulosten merkitystä jatkotutkimuksen kannalta.

## 2. ADDIKTIOT PSYKOLOGISINA, SOSIAALISINA JA NEUROBIOLOGISINA ILMIÖINÄ

Laajasti ajatellen riippuvuutta voivat aiheuttaa kaikki aineet ja toiminnat, joilla koetaan olevan mielialan muuttamiskykyä tai jotka toimivat jännittyneisyyden ja kireyden laukaisijana (Orford 2001, 154–165; Taitto 1998, 12). Erilaiset riippuvuuden kohteet eroavat toisistaan riippuvuusriskin tai -todennäköisyyden perusteella. Runsaasti addiktio tutkimusta julkaissut professori Jim Orford (2001, 3) listaa alkoholin, rahapelaamisen, kovat huumeet, tupakan, heteroseksin ja syömisen korkean addiktiopotentiaalin aineiksi tai toiminnoiksi. Addiktiopotentiaalia koskeva tutkimus ei ole aivan yksimielinen eri kohteiden riippuvuusriskistä. Kun eri aineita ja toimintoja on vertailtu sen perusteella, kuinka moni koskaan kokeilleista on kehittänyt riippuvuuden kyseistä päihdettä tai käyttäytymistä kohtaan, eri kohteiden on välillä havaittu selkeitä eroja. Kovat huumeet sisältävät korkean riippuvuusriskin, alkoholi ja miedommat huumeet keskisuuren ja toiminnalliset riippuvuudet, mukaan lukien rahapelaaminen ja seksi, alhaisen riskin. (West 2006, 26–28.)

Toiminnallisiin ja päihderiippuvuuksiin liittyvä käyttäytyminen ja emootiot sekä osin myös vaikutus elintoimintoihin sisältävät samankaltaisuuksia, mutta kemiallisten aineiden väärinkäyttö aiheuttaa selvempiä seurauksia fysiologiassa, kuten esimerkiksi sietokyvyn kasvua tai vieroitusoireita. Viimeaikainen tutkimus on kyseenalaistanut toleranssin ja vieroitusoireet toiminnallisten riippuvuuksien kriteereinä. (Van Rooij & Prause 2014.)

Ihmisten jakaminen addiktoituneisiin ja ”normaalitilaisiin” yksilöihin on jonkin verran keinotekoista. Voi myös kysyä, onko riippuvuus jatkuvaa vai ilmeneekö se kausiluontoisesti ja kuinka usein. Kaksijakoisuuden sijaan on rakentavampaa pohtia, mihin kohtaan täydellisen riippuvuuden ja täydellisen vapauden välistä jatkumoa yksilön käyttäytyminen sijoittuu. Toiseksi, addiktioita tutkittaessa on otettava kantaa siihen, missä määrin riippuvuuden syntyisyys kuuluvat luonteeltaan yksilön psykologiaan, sosiaaliseen ympäristöön tai muualle. Determinismillä puolestaan tarkoitetaan ennalta määräytyntä käyttäytymismallia, jolloin

yksilöllä olisi esimerkiksi alitajuinen tarve hävitä rahaa ja siten altistua ongelmapelaamiselle. (Lesieur 1984, ks. Orford 2001, 47.)

## 2.1. PSYKOLOGISET TEORIAT RIIPPUVUUDEN SELITTÄJINÄ

Tavanomaisen käyttäytymisen muuttumisen riippuvuudeksi on esitetty tapahtuvan muun muassa kehitysteorian kautta, jolloin addiktoituminen on sitä todennäköisempää, mitä useampi vaihe käyttäytymisessä on ohitettu ja mitä enemmän samaa käyttäytymistä on vahvistettu positiivisesti. Tällöin yksilö tunnistaa tietyn käyttäytymisen seuraukset mielihyvää tuottaviksi oppimisteorian ja ehdollistamisen keinoin. Riippuvuuden kehittymisessä olennaisia ovat nimenomaan välittömät myönteiset vaikutukset, vaikka pidemmän aikavälin seuraukset olisivat yksilölle vahingollisia. Oppimisteorian ja ehdollistamisen on katsottu toimivan hyvin erityisesti rahapeliaddiktioita selittäjinä. (Orford 2001, 208–209, 213–214.)

Välineellistä ehdollistumista on sovellettu laajasti sekä päihde- että toiminnallisten riippuvuuksien tutkimuksessa. Positiivisen vahvistamisen kautta muodostuva riippuvuus perustuu käyttäytymisen seurauksena saatavaan mielihyvän tunteeseen. Negatiivisella vahvistamisella tarkoitetaan kielteisten seurausten välttämistä. Sama riippuvuus sisältää tyypillisesti piirteitä molemmista; päihdyttävän aineen käyttöä tai mielihyvää tuottavaa käyttäytymistä välittömästi edeltävä tapahtuma, ominaisuus tai vihje saa yksilön käyttäytymään riippuvuutensa mukaisesti. Negatiivisen vahvistajan eli epämiellyttävän tunteen, vaaran tai pahan olon välttäminen toimii samansuuntaisesti eli altistaa addiktioita mukaiselle toiminnalle vieroitusoireiden välttämiseksi. (West 2006, 92–94.)

Esimerkiksi Lindesmith (2008, 73–74) katsoo negatiivisen vahvistamisen olevan tärkein tekijä addiktioiden synnyssä. Riippuvuus ei synny välittömästi eikä toiminnan tuottaman mielihyvän perusteella, vaan toistuvan kokemuksen opettamana ehdollistumisena, kun yksilö huomaa vieroitusoireiden lievittyvän addiktio toiminnan avulla.

Sen sijaan kognitiivisen vinouman teoriat (*cognitive bias theories*) ovat lähempänä positiivisen vahvistamisen ajattelua. Ne kuvaavat mielen tapaa kiinnittyä riippuvuuden kohteeseen ja saada yksilö toistuvasti lankeamaan samaan toimintaan. Aivot käsittelevät esitietoisesti addiktioihin

liittyviä ärsykeitä ja priorisoivat niitä, mikä johtaa somaattiseen reaktioon ja addiktioiden mukaisten halujen voimistumiseen. (West 2006, 56.)

Rationaalisen addiktion teorian mukaan riippuvuuskäyttäytyminen perustuu vakaaseen, järkipäiseen tahtotilaan ja mieltymyksiin, ja sen päämääränä on maksimoida yksilön kokema hyöty tietyllä aikavälillä. Riippuvuuden kohteet nähdään addiktiivisina hyödykkeinä; ne voivat olla esimerkiksi ostettavia tavaroita, TV:n katselua, seksiä, pelaamista tai ihmissuhteita. Kuten oppimisteoriaan perustuvissa malleissa, myös rationaalisen addiktion teoriassa aiempi altistuminen käyttäytymiselle lisää addiktiivisten hyödykkeiden kuluttamista. (Becker & Murphy 1988, ks. West 2006.)

Käyttäytymisen seurausten arvioinnissa yhden lähestymistavan tarjoaa affektiheuristiikka. Yksilö arvioi toiminnan riskejä sekä intuitiivisen että analyyttisen prosessin avulla. Ensisijainen ja nopea arvio perustuu silloin tunteisiin ja mielikuviin, jotka ohjaavat yksilön käsitystä myös käyttäytymiseen liittyvistä riskeistä. Positiivinen tunne johtaa yleensä riskien aliarvioimiseen ja hyötyjen korostamiseen, negatiivinen päinvastoin. Erityisesti monen tekijän yhteisvaikutuksena syntyvät riskit tai kaukana tulevaisuudessa mahdollisesti realisoituvat haittavaikutukset jäävät helposti huomaamatta. Affektiheuristiikkaan perustuva analyysi saa yksilön helposti yliarvioimaan itsekontrolliaan ja kykyään hallita riippuvuuskäyttäytymistä. (West 2006, 54–55.)

Riippuvuuden syynä voi olla myös yksilön pyrkimys vähentää itsetietoisuuttaan. Toistamalla pakonomaisesti tiettyä toimintaa yksilö pyrkii tilaan, jossa hän on tietoinen vain välittömistä kehollisista- tai aistihavainnoista. Hän kykenee siten vapautumaan itseään koskevasta arvottamisesta, häneen kohdistuvista odotuksista tai muista pitkällä aikavälillä syntyneistä huolista ja paineista. Tämän eskapismiin tai huomion siirtämiseen perustuvan teorian mukaisesti addiktioit voivat periaatteessa ankkuroitua mihin tahansa toimintaan, jotka auttavat yksilöä keskittämään ajatuksensa pois ahdistavista emootioista. Riippuvuuskäyttäytymisen toistamisella voi tavoitella esimerkiksi samankaltaista toiseksi tulemisen tilaa, joka tapahtuu luovan prosessin yhteydessä. Olemisen ja identiteetin kysymysten väistyessä yksilö on vapaa elämään vain luovan toimintansa kautta. Erityisen luontevasti eskapismiajatuksella on selitetty alkoholiin, rahapeleihin ja liialliseen seksuaalikäyttäytymiseen liittyvää riippuvuutta. (Oksanen 2013, 63; Orford 2001, 165–168.)

Impulsiivisen persoonallisuuspiirteen yhteyttä addiktioihin on tutkittu verraten paljon. Impulsiivisuuden on havaittu olevan internetriippuvuuden riskitekijä, ja lisäksi impulsiivisuudella on todettu yhtä selkeä yhteys rahapeliriippuvuuteen kuin internetriippuvuuteen (Lee ym. 2012). Impulsiivisuudella on myös todettu olevan välittävä rooli rahapelaamista koskevien asenteiden ja rahapeliriippuvuuden välillä. Korkeampaa impulsiivisuutta osoittaneet rahapelaajat kärsivät useammin rahapeliaddiktiosta ja tavoittelivat pienempiä ja nopeita voittoja. (Trivedi & Teichert 2018.) Lisäksi impulsiivisuus on yhteydessä monien eri riippuvuuksien ilmenemiseen samanaikaisesti. Esimerkiksi alkoholiriippuvuudesta kärsivien yksilöiden impulsiivisuuden on havaittu viittaavan toiminnallisten addiktioiden esiintymiseen alkoholiongelman ohella (Di Nicola ym. 2015). Impulsiivisuuden ja siihen liitettävien eri addiktioiden kirjoa kuvaavat myös tulokset, joiden mukaan impulsiivisuuden osatekijöiksi luetut sitkeyden puute ja kiireen tunne ovat yhteydessä päihde- ja huumeaddiktioiden esiintymiseen, ahmintahäiriöihin sekä pornografian kuluttamiseen (Thomsen ym. 2018).

Addiktioit eivät yleensä ole irrallisia ilmiöitä, vaan riippuvuus yhdistyy usein toisiin addiktioihin tai mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen tai ahdistukseen. Addiktioiden komorbiditeettiä on tutkittu esimerkiksi sosiaalisen median sivustojen käytön, ostosriippuvuuden ja ruokariippuvuuden välillä. Sosiaalisen median sivustojen liiallisen käytön on myös havaittu olevan yhteydessä masentuneisuuteen ja ahdistukseen sekä maaniseen käyttäytymiseen. (Tang & Koh 2017.) Vastaavasti laajan 83 tutkimuksen meta-analyysin perusteella on arvioitu, että ongelmapelaamisesta kärsivistä puolet (50 %) on riippuvaisia tupakoinnista, noin kolmannes (30 %) alkoholista ja viidennes (20 %) huumeista. Aikuisten internetriippuvaisten joukosta arviolta joka kymmenes (10 %) kärsii päihde- tai toiminnallisista riippuvuuksista. (Sussman ym. 2011, 34–35.) Laajoissa nuorten keskuudessa tehdyissä kyselytutkimuksissa on havaittu vahva yhteys rahapeliriippuvuuden ja riskipitoisen tai aktiivisen seksuaalisen käyttäytymisen välillä (Blinn-Pike ym. 2010, 231).

## 2.2 PSYKOANALYYTTINEN LÄHESTYMISTAPA

Addiktioiden psykoanalyttiset selitystavat kytkeytyvät eri tavoin ihmisen varhaislapsuuteen. Myöhemmällä iällä ilmenevässä riippuvuudessa voi olla kyse esimerkiksi lapsenomaisesta kaikkivoipaisuuden tunteesta, jota ego ei ole vielä saanut taltutettua yhteisöelämää koskevilla realiteeteillaan. Riippuvuustoiminnallaan yksilö kapinoi hänelle opetettua sääntö- ja tapaoppia vastaan ja etsii paluuta tilaan, jossa varhaislapsuuden narsistinen tarpeentyydytys saa etusijan sosiaalisilta ja kulttuurisilta vaatimuksilta. (Orford 2001, 178.) Narsismiin liittyvää riippuvuutta on myös selitetty äitisuhteessa tapahtuneella häiriöllä: varhaisin yksilöllinen oppiminen kaikissa muodoissaan on peräisin ensi sijassa vanhemmilta, yleisimmin äidiltä. Äidin saavuttamattomuus tai lapsen oma erillisyyden kokemus äidistä saattaa johtaa äidin läheisyyttä kompensoivaan riippuvuusikäytymiseen. Toinen reitti, jota kautta pakonomainen tai liiallinen käyttäytyminen voi kehittyä on oppimisen ja sosiaalistumisen kautta tapahtuva kiinnittyminen osaksi omaa kulttuuria ja perhetaustaa. Tämä opittu aines kiinnittää yksilön jäykkiin ja ennalta määräytyneisiin käyttäytymismuotoihin, jotka voivat kehittyä riippuvuuksiksi. Psykoanalyysi pyrkiikin auttamaan yksilöä irtautumaan opittujen riippuvuuksien rajoittavista ja vieraannuttavista ajattelu- ja käyttäytymismalleista ja löytämään ihmiselle hänen sisintään vastaavan tavan olla maailmassa. (Laxenaire 2010, 525–526.)

Psykodynaamiseen ajatteluun perustuva addiktio tutkimus on osoittanut, että jotkut yksilöt ovat toisia alttiimpia kehittämään riippuvuuksia säätelemään tunne-elämänsä ja minäkuvaansa. Osa psykoanalyttiseen lähestymistapaan perustuvasta riippuvuustutkimuksesta kuvaa addiktioita homeostaasin säilyttämispyrkimyksinä olosuhteissa, jotka rasittavat yksilön sisäistä säätelyjärjestelmää. Esimerkkeinä voi ajatella vieraiden käytäntöjen, pakottavien sääntöjen tai kohtuuttomien odotusten alaisena toimimista organisaatiokulttuurin, perhesuhteiden tai muun yhteisön määrittämänä. Riippuvuuksia käsittelevä psykoanalyttinen tutkimusperinne kohdistaa huomion selvästi yksilöön ja hänen kokemuksiinsa päinvastoin kuin itse addiktioiden kohteisiin (aineisiin, toimintoihin) keskittyvät lähestymistavat. (Orford 2001, 179–180.)

Lapsuuden ja nuoruuden psyykkiset ongelmat tai joutuminen väkivallan tai hyväksikäytön kohteeksi ovat yhteydessä erityisesti päihdeongelmiin ja syömishäiriöihin myöhemmällä iällä. Myös lapsuuden perheessä koetut muutokset ovat voineet johtaa persoonan eheyttä uhkaaviin kokemuksiin, joiden käsittelykeinoksi kehittyi syömishäiriö. Samoin minäkuvan ongelmilla ja

itseluottamuksen puutteella on havaittu yhteys syömishäiriön esiintymiseen. (Jonas ym. 2011, Cruzat-Mandich ym. 2017.)

Tutkimus on selittänyt addiktioiden syntyä yksilökohtaisilla altistavilla tekijöillä, kuten lapsuuden kiintymyssuhteiden häiriöillä (ks. Bowlby 2005, 89). Yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin tai persoonallisuuteen nojaavat selitysmallit eivät kuitenkaan ole antaneet tyydyttävää kuvaa addiktioiden synnystä ja kehityksestä. Yleisimpiä kritiikin paikkoja on löytynyt henkilökohtaisten selitysmallien tavasta luokitella ihmiset riippuvuusalttiuden perusteella addiktioherkkään ja ei-herkkään persoonallisuus- tai temperamenttityyppiin (Cloninger 1994; ks. Whybrow 2005, 80–81). Tutkijoiden laajasti jakama käsitys kuitenkin on, ettei mikään persoonallisuuspiirre sisällä erityistä herkkyyttä päihde- tai toiminnallisia addiktioita kohtaan. Poikkeuksena tästä on edellä mainittu impulsiivisuus neuroottisuuden yhtenä alatyypinä. Lisäksi henkilökohtaisiin ominaisuuksiin perustuva teoria usein käsittelee kaikkia tietystä riippuvuudesta kärsiviä ihmisiä keskenään samanlaisina. Henkilölähtöinen addiktio tutkimus ei myöskään tee uskottavaa eroa riippuvuuden syiden ja seurausten välillä, eivätkä riippuvuusikäyttäytymisen aloittamiseen johtavat syyt ole välttämättä samoja kuin syyt käyttäytymisen jatkamiseen. (Orford 2001, 181–182.)

### 2.3 SOSIAALINEN KONTEKSTI JA RIIPPUVUUS

Addiktio tutkimuksista välittyvät tulokset tukevat selkeästi käsitystä, että riippuvuus syntyy useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Riippuvuuden käsittäminen kokoelmana tai koneistona (*engl. assemblage*) tarkoittaa tuntemusten, motiivien, tilannetekijöiden ja vuorovaikutuksen ketjuuntumista ja yhteisvaikutusta halun syntymiseksi. Riippuvuusikäyttäytyminen toistuu koska sosiokulttuurinen ympäristö tuottaa esimerkiksi rahapelaamiseen liittyviä kokoelmia, jotka aktivoivat riippuvuusikäyttäytymisen. Sattumalta nähty rulettipöytä ravintolassa, istuminen pelijakkaralle, muut pelaajat, oma seurue ja ympärillä olevat ihmiset, vuorokauden aika ja pelaamisen aikana nautitut juomat muodostavat rahapelaamiskokoelman. Riippuvuus muuttaa halun muodostumistapaa siten, että muut kokoelmat kuin addiktion kohteeseen liittyvät lakkaavat vähitellen merkitsemästä mitään. Kaikki muu sisältö katoaa ja addiktiosta

kärsivä aloittaa rituaalinomaisen riippuvuustoiminnan. (Oksanen 2013, 61-62, Laxenaire 2010, 525.)

Diffuusioteoria selittää addiktioiden leviämistä populaatioissa erilaisten verkostojen, kuten ystävyyksien, työtoveruuksien ja naapurustojen tai instituutioiden kuten koulujen ja työpaikkojen välityksellä. Yksilöt ja yhteisöt eroavat alttiutensa ja riippuvuuden kohteet tarttuvaisuutensa perusteella. Esimerkki epideemisestä maantieteellisestä leviämismallista on addiktioiden yleistyminen ensin tiheästi asutuilla alueilla suurissa kaupungeissa, joista se leviää pienemmille paikkakunnille ja harvemman asutuksen keskuuteen. Yhteisöjen sisällä addiktiokäyttäytyminen kopioituu sosiaalisesti vahvemmassa asemassa olevilta jäljittelyn seurauksena muille yksilöille. On tyypillistä, että riippuvuuskäyttäytymistä kokeillaan muiden samaan ryhmään kuuluvien jäsenten suosituksesta. (West 2006, 110–111.)

Kulttuurisessa mielessä addiktioiden vahvistajana toimii myös ajattelutapa, joka ylenkatsoo tapoihin liittyviä erontekoja (Orford 2001, 231–232). Käsite on läheisessä yhteydessä yleistermiin ”kohtuukäyttö”, eli yhteisesti sovittujen konventioiden mukaiseen aineiden kulutukseen tai toimintaan. Esimerkiksi alkoholin käyttöä rajoittavat kollektiivisesti sisäistetyt säännöt siitä, millaisiin tilaisuuksiin ja mihin vuorokauden aikaan alkoholin nauttiminen soveltuu. Vastaavasti seksin harjoittamisen, syömisen tai rahapelaamisen aikoja, paikkoja, tiheyttä ja kumppaneita koskevat omat kulttuuriset oletuksensa. Niin kauan kuin toiminta pysyy kulttuurisesti hyväksytyjen rajojen sisällä, henkilön käyttäytymistä pidetään normaalina. Jos hänen katsotaan ylittävän sovinnaisäännöt, voi kyse toki olla yhteiskunnan tekopyhydestä, mutta usein myös henkilökohtaisesta riippuvuusongelmasta.



### 3. TOIMINNALLISIA ADDIKTIOITA

Addiktioiden tutkimus- ja työskentelykenttää on luonnehtinut päihdeaddiktioiden käsittely omana alueenaan ja muun riippuvuuskäyttäytymisen rajaaminen addiktioiden hoidon ulkopuolelle. Kattava näkemys addiktioista sisältää päihderiippuvuuden lisäksi myös erilaisiin toimintoihin liittyvän pakonomaisuuden ja hallitsemattomuuden tutkimuksen. Sairaalloiseksi muuttuneessa toiminnassa yksilö altistuu mielialaa muuttaville ärsykeille, jotka tuottavat mielihyvää tai lievittävät pahaa oloa (Thombs & Osborn 2013, 249). Toiminnallisten addiktioiden määrittelyssä on tunnistettu kolme piirrettä:

1. Yksilö reagoi psykofysiologisesti tavallisesta poikkeavalla tavalla kohdatessaan tiettyjä vihjeitä ympäristössään.
2. Toiminnan jatkaminen kielteisistä seurauksista huolimatta.
3. Kyvyttömyys vähentää toimintaan sitoutumista.

(Shaffer 2009, ks. Thombs & Osborn 2013, 250.)

Tunnusomaista on myös, ettei toiminnallisen riippuvuuden ilmenemismuotoa, kuten syömistä, ole mahdollista lopettaa kokonaan. Joissain tapauksissa, kuten seksi- tai kuntoiluriippuvuudessa, täydellinen pidättäytyminen ei ole elämänlaadun tai terveyden kannalta tarkoituksenmukaista.

Toiminnallisten eli käyttäytymiseen liittyvien addiktioiden määrittelyssä ja kriteeristössä on olennaista riippuvuuden voimakkuus ja sen seuraukset yksilölle ja hänen lähipiirilleen. Käyttäytymisen liiallisuutta ja haitallisuutta kuvataan usein sen perusteella, kuinka usein ja paljon toimintaa harjoitetaan ja mitkä ovat sen sosiaaliset, taloudelliset ja muut mahdolliset haitat yksilölle, ja kokeeko hän itse olevansa riippuvainen addiktio kohteesta. Tarkempia erittelyjä ovat laatineet muiden muassa addiktio tutkijat Jamie Brown (1993) ja Mark D. Griffiths (1996) (ks. Orford 2001). Näiden selvitysten mukaisesti riippuvuuden kohteena oleva toiminta hallitsee addiktoituneen yksilön ajatuksia ja käyttäytymistä. Henkilö kokee pääsevänsä käyttäytymisellään euforiseen tilaan ja käyttää toimintaa myönteisen mielialan saavuttamiseen. Ajan myötä yksilön sietokyky kasvaa ja toimintaa on harjoitettava enemmän saman vaikutuksen aikaansaamiseksi. Kuten päihdeaddiktioiden tapauksessa myös käyttäytymisaddiktioissa toiminnan äkillinen lopettaminen johtaa vieroitusoireisiin. Lisäksi

addiktiot aiheuttavat sekä mielensisäisiä että ihmisen ja hänen ympäristönsä välisiä konflikteja. (Grant ym. 2010, 234.)

Tutkimukseni lähtökohtana on tunnustaa kaikki erilaiset liiallisen käyttäytymisen muodot addiktioiksi, joilla on samankaltainen synty- ja kehityspästä. Kokonaiskuvan hahmottamiseksi tarkastelen seuraavassa muutamia toiminnallisia addiktioita.

### 3.1 RAHAPELIRIIPPUVUUS

Ongelmapelaaminen rahallisilla panoksilla on pakonomaisen käyttäytymisen muoto, jota on pidetty jo pitkään alkoholi- tai huumeriippuvuuden kaltaisena addiktiona. Varsinaisia rahapeliriippuvuutta käsitteleviä tieteellisiä artikkeleita ja selontekoja alkoi ilmestyä 1960-luvulla, ja Anonyymien Alkoholistien (AA) toimintamallia mukailevia (*Gamblers Anonymous, GA*) toipumisohjelmia on kuvattu kirjallisuudessa etenkin 1980-luvulta alkaen. (Orford 2001, 38–39.)

Verrattuna moniin muihin riippuvuutta aiheuttaviin toimintoihin tai aineisiin rahapelaaminen on kulttuurisesti hyväksyttyä ja näkyvästi markkinoitua toimintaa, joka on vahvasti läsnä jokapäiväisessä elinympäristössämme. Suomessa rahapelien tarjonnasta ja pelien ominaisuuksista säädetään valtioneuvoston ja sisäasiainministeriön asetuksilla. Arpajaislailla linjataan pelipolitiikkaa ja annetaan rahapelien toimeenpanemisen yksinoikeus Veikkaus Oy:lle (Finlex 2016). Laki sisältää myös määräyksiä ikärajojen valvonnasta, rahanpesun välttämisestä, rahapelien markkinoinnista, toiminnan tuotoista sekä rahapelaamisen haittojen minimoinnista. (THL 2015b.) Huolimatta suomalaisen pelipolitiikkaan kuuluvasta säätelystä kuluttajien saatavilla on suuri joukko jatkuvasti kehittyviä rahapelaamisen muotoja kolikkoautomaateista ja kioskeilla myytävistä raaputusarvoista internetpohjaisiin pelisovelluksiin ja

kivijalkakasinoihin. On luontevaa päätellä, että suomalaisen ja länsimaisen kulttuurin rahapelimyönteisyydellä on oma vaikutuksensa rahapeliongelmiin yleistyminen.

Murto & Niemelä (1994) ovat luokitelleet ongelmapelaajat viiteen ryhmään pelaajien taustan ja ongelman koetun asteen mukaisesti:

- 1) Moniriippuvaiset, joilla oli pelaamisen lisäksi todettu päihdeongelma tai muita riippuvuuksia
- 2) Psykiatrisessa hoidossa olleet
- 3) Deprivaatiopelaajat, jotka pelasivat lähinnä lievittääkseen yksinäisyyden ja turhautumisen tunnetta
- 4) Ammattipelurit
- 5) Muut, johon kuului esimerkiksi ammattinsa tai harrastuksensa vuoksi peliongelmiin altistuneita.

Rahapelaaminen on sisällytetty esimerkiksi Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) -tautiluokituksen viidenteen laitokseen, mutta keskustelu rahapeliriippuvuuden medikalisoinnista jatkuu edelleen. Täyttääkseen ongelmapelaamisen tunnusmerkit DSM:n kriteerit edellyttävät useamman piirteen ilmenemistä samanaikaisesti: esimerkiksi että henkilön ajatuksia hallitsevat aiemmat pelikokemukset, tulevat pelaamismahdollisuudet tai rahan hankkiminen pelaamista varten. Ongelmapelaaja on usein myös yrittänyt vähentää tai lopettaa pelaamisen siinä onnistumatta, hän on saattanut yrittää voittaa takaisin hävittyjä rahoja, valehdella läheisilleen pelaamismäärästään, vahingoittanut tärkeimpiä ihmissuhteitaan pelaamisen takia tai yrittänyt lievittää stressiä tai masentuneisuutta pelaamalla. (Yau & Potenza 2015.)

Pidettiin rahapeliriippuvuutta sairautena tai ei, sen tunnusmerkistössä on selviä yhtymäkohtia alkoholi- ja huumeriippuvaisen käyttäytymiseen, vain riippuvuuden kohde on tässä tapauksessa toiminnallinen eikä aineen väärinkäyttöön perustuva. On huomionarvoista, että lähes 25 vuotta sitten tehdyssä tutkimuksessa tunnistettiin yksinäisyys ja mielekkään tekemisen puute yhdeksi ongelmapelaamisen taustatekijäksi (Murto & Niemelä 1994). Gradussani selvitän edelleen,

ovatko yhteiskunnalliset kehityskulkumme yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin ja nuorten aikuisten peliongelmiin esiintymiseen.

### 3.2 SEKSIRIIPPUVUUS

Yliaktiivista seksuaalista toimintaa voi oikeutetusti tarkastella riippuvuutena tai pakonomaisena seksuaalisuutena. Seksi on yksi suurimpia mielihyvän ja psykofyysisen palkitsemisen lähteitä, minkä vuoksi sillä on kiistattomasti addiktiivista potentiaalia. Seksiriippuvuutta määrittelee toistuva ja voimakas syventyminen seksuaalisiin fantasioihin, haluihin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen siten, että se pitkään jatkuessaan aiheuttaa ahdistusta tai heikentää fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä (Grant & Chamberlain 2016, 70).

Seksiriippuvuuden voi mieltää toistuvan seksuaalisen kiihottumisen tarpeeksi huolimatta siihen liittyvistä kielteisistä seurauksista. Käyttäytymisen motiivina voi olla sekä mielihyvän tavoittelu että henkisesti stressaavan, ahdistavan tai epämukavan olon helpottaminen. Tyydytyksen toteuttamistavat vaihtelevat yksilöllisten mieltymysten mukaan ja ne voivat johtaa käyttäytymisen hallinnan menettämiseen ja toistua vahingollisista seurauksista huolimatta. Ensisijainen hyvinolontunne vähentää stressiä, mutta kerta toisensa jälkeen palaava ylitsepääsemätön halu ja koettu voimattomuus lopettaa toiminta omista päätöksistä huolimatta saa yksilön tuntemaan olevansa riippuvainen seksistä. (Griffiths & Dhuffar 2014, 562.)

Seksiriippuvuus voi ilmetä kumppaneiden monilukuisuutena, uskottomuutena, suojaamattoman satunnaisen seksin toistuvana harjoittamisena, kuten myös häiritsevinä tai vaarallisina taipumuksina, tekoina tai fantasioina. Riippuvalla tavalla läheisyyttä hakeva yksilö usein välttää aidosti intiimien ihmissuhteiden muodostamista, sillä menneisyydessä koettu hoivan ja turvan epävakaus voivat tuottaa liian tuskallisia muistoja (Maté 2010, 245).

Seksin tarkastelu riippuvuusnäkökulmasta on erityisen selvästi sidoksissa yhteiskunnan käyttäytymisnormeihin. Länsimaissa liiallinen, yliaktiivinen tai poikkeava seksuaalinen käyttäytyminen määritellään suhteessa yksiavioisuuden oletukseen, jonka on nähty suojelevan parisuhde- ja perheinstituutiota sekä kumppanin terveyttä ja loukkaamattomuutta. Nuorempien sukupolvien keskuudessa sukupuoliroolit, yksilölliset seksuaalisuuden toteuttamistavat ja

pornografian arkipäiväistyminen muuttavat myös kulttuurisia asenteita seksiriippuvuutta kohtaan (Riemersma & Sytsma 2013, 313–314.)

Liialliseksi koettua seksuaalista käyttäytymistä voi myös tarkastella impulsiivisen tai pakko-oireisen käyttäytymishäiriön näkökulmasta. Siinä missä edelliset ovat riskinottajia, jotka eivät yleensä piittaa toimintansa seurauksista ennen teon jälkeistä syyllisyyttä, pakko-oireista kaavaa noudattava käyttäytyminen liitetään riskin karttamiseen, varovaisuuteen ja ahdistuksen purkamiseen pakonomaisella käyttäytymisen toistolla. Kummassakaan tapauksessa sopeutumismekanismi ei kuitenkaan toimi, mikä saa yksilön jatkamaan vahingolliseksi muuttunutta käyttäytymistään. (Levine 2010, 265; Griffiths 2012, 112) Seksiä tai muita toistuvia mielihyvän hankkimiskeinoja voi siten tutkia myös muista kuin riippuvuusperspektiivistä. Tässä tutkimuksessa käsitellän kaikkia toistuvia liiallisen käyttäytymisen muotoja addiktioina.

Seksiriippuvuuden taustatekijöiksi on esitetty muiden muassa pyrkimys kielteisten tunnetilojen säätelyyn tai sopeutuminen jonkin muun psyykkisen ongelman tuottamaan stressiin tai elämässä koettuun vastoinkäymiseen. Tutkimus on osoittanut liiallisen seksuaalisen toiminnan pääasiallisiksi syiksi mielihyvän etsimisen, todellisuuspaon, selviytymiskeinon, tylsistymisen välttämisen, hallinnan menettämisen ja epätydyttävän seksielämän oman kumppanin kanssa. (Wéry 2016.) Osa tutkijoista katsoo seksiriippuvuuden johtuvan aina jollain lailla lapsuuden hyväksikäyttökokemuksista, kehittyvän identiteetin seksualisoinnista tai rakkauden ja hoivan puutteen kokemuksista (Goodman 2005, ks. Maté 2010, 245).

Seksiriippuvuuden tutkimus käsittää lukuisia esimerkkejä tapauksista, joissa vahingollisen käyttäytymisen kaava etenee samalla tavoin kuin esimerkiksi päihde- tai rahapeliriippuvuudessa sisältäen hallinnan menettämiseen tai uskottomuuteen liittyviä syyllisyyden tunteita. Sen sijaan yliseksuaalisuus (*hypersexuality*) tai sitä vastaavat käsitteet ovat herättäneet kritiikkiä, sillä normaalin ja epänormaalin seksuaalisen käyttäytymisen rajaa on pidetty aina jossain määrin keinotekoisena. (Orford 2001, 132, 133.)

Seksiriippuvuuden on joissain tutkimuksissa katsottu ilmenevän samanaikaisesti eri tasoilla siten, että yksilö saattaa harrastaa tavallista seksiä poikkeavan suurina määrinä ja lisäksi käyttäytyä seksuaalisesti häiritsevästi tai loukkaavilla tavoilla. Myöhempi tutkimus on luokitellut seksiaddiktioita eri tasoille alkaen yliaktiivisesta seksin harjoittamisesta ja

masturboinnista sekä pornografian kuluttamisesta jatkuen seuraavilla, vakavammilla tasoilla seksuaalisesti loukkaavaan tai rikolliseen toimintaan. Toinen havaittu seksiriippuvuuteen liittyvä piirre on muiden addiktioiden, kuten alkoholismien tai ongelmapelaamisen, ilmeneminen samaan aikaan seksiriippuvuuden kanssa. (Griffiths 2012, 113, 115; Orford 2001, 119, 124.)

### 3.3 SYÖMISHÄIRIÖT JA LIIALLINEN KUNTOILU

Syömishäiriöt ovat psykosomaattisia sairauksia, jotka vaikuttavat voimakkaasti sekä jokapäiväiseen elämään, yleiskuntoon että mielialaan. Nimestään huolimatta syömishäiriöissä riippuvuus kohdistuu yleensä syömisen ja ruoan sijaan oman kehon kontrollointiin, mikä joskus ilmenee myös liiallisena kuntoiluna (Nicholls & Viner 2005.) Syömishäiriöitä voidaan siten tarkastella riippuvuusikäytymisen muotoina, joissa addiktio jollain lailla liittyy syömiseen tai sen välttelyyn. Yleisiä syömishäiriön muotoja ovat anoreksia, bulimia ja ahmintahäiriö. Anoreksia eli laihuushäiriö on moniulotteisuudessaan vakava sairaus ruumiillisten seurausten, kohonneen kuolemanriskin ja pitkäaikaisuutensa vuoksi (Huttunen & Jalanko 2017; Schmidt ym. 2016). Bulimiassa syömisen säännöstely johtaa ajoittaisiin ahmimiskohtauksiin ja niitä seuraavaan elimistön puhdistamiseen itse aktivoitulla oksentamisella, laksatiiveja käyttämällä, paastoamalla tai liikunnalla. Ahmintahäiriön oirekuva vastaa bulimiamia, mutta siihen ei kuulu elimistön tyhjentämistä (Treasure ym. 2010.)

Ruokariippuvuudella voidaan tarkoittaa myös suhtautumista ruokaan addiktoivana aineena huumeiden tai alkoholin tapaan (esim. Rogers 2017). Ongelmallisena seurauksena on siten ylipaino ja siihen liittyvät terveysriskit. Tässä tutkimuksessa viitataan syömishäiriöillä Syömishäiriöliitto SYLI ry:n määritelmän mukaiseen psykosomaattiseen sairauteen ([www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi)). Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen liittyy tyypillisesti psyykkisten ongelmien, kielteisten tai ahdistavien tunteiden tai vaikeiden elämäntilanteiden käsittelyyn ja ratkaisuyrityksiin syömistä ja omaa kehoa kontrolloimalla.

Bulimiaan sairastunut henkilö tavanomaisesti tuntee syyllisyyttä, häpeää ja masentuneisuutta syömisjaksojen välillä. Ilmenemistapojensa perusteella syömishäiriö on helppo rinnastaa muihin addiktioihin, kuten alkoholi- tai rahapeliiriippuvuuteen. Ylensyömisjaksojen välissä esiintyvä moraalinen krapula ja itsesyytökset samoin kuin ruoan varastaminen ja piilottaminen

tai rahan varastaminen ruokaa varten muistuttavat samaa epätoivoa, josta päihdeaddiktit kärsivät osana riippuvuuttaan. Toisaalta joidenkin tutkijoiden mielestä syömishäiriöihin tulisi voida liittää toleranssin kasvu ja fyysisesti ilmeneviä riippuvuusoireita ennen kuin ne täyttävät addiktioiden tunnusmerkit. (Orford 2001, 94, 96, 104.)

Syömishäiriön erityispiirre muihin addiktioihin verrattuna on sen yhteys nuoruusikään ja naissukupuoleen. Tutkimus on osoittanut, että miehetkin kärsivät bulimiasta ja myös muista syömishäiriöiden muodoista. Niihin on mahdollista sairastua myös muissa ikävaiheissa, jopa eläkeiässä, mutta häiriön taustalla nähdään silloinkin olevan nuoruusajan kokemukset. (em. 99–100.)

Syömishäiriöihin voidaan ainakin käytännön elämässä lukea myös ortoreksia, jolla tarkoitetaan pakkomielleistä suhtautumista terveelliseen ruokavalioon. Ortoreksiasta kärsivä henkilö noudattaa tyypillisesti tarkkaa dieettiä, edellyttää ravinnoltaan puhtautta ja terveellisyyttä sekä saattaa noudattaa rituaalinomaisuutta ruokailuissaan. (Koven & Abry 2015.) Ortoreksiaa ei mainita sairautena tautiluokituksissa, kuten esimerkiksi Käypä hoito -suosituksissa, mutta sitä koskevat lukuisat tutkimukset (esim. Brytek-Matera ym. 2015 ja Simpson & Mazzeo 2017) osoittavat, että kyseessä on tunnistettava ja laajaa keskustelua herättävä ilmiö. Ortoreksialla on usein läheisempi yhteys kuntoiluun kuin muilla syömishäiriön muodoilla (Malmborg ym. 2017.)

Kuntoilun lukeminen addiktioiden joukkoon on kerännyt näkemyksiä puolesta ja vastaan. Pakonomaiseksi kehittynyt kuntoilu rajoittaa selvästi yksilön muuta elämää, kuten ammatinharjoittamista tai sosiaalista toimintaa. Kohtuullinen liikunta on elinvoiman ja hyvinvoinnin lähde, mutta liiallinen liikunta kuten mikä tahansa muu liiallinen toistokäyttäytyminen aiheuttaa stressiä ja pahoinvointia. (Landolfi 2013.) Näkyvä nykypäivän esimerkki ovat niin kutsutut ultralajit, joilla esimerkiksi juoksussa tarkoitetaan maratonia pidempää matkaa aina satoihin kilometreihin asti. Ultramatkoille osallistuneiden päällimmäisenä motivaatiotekijänä on mainittu halu saavuttaa päämääriä ja venyttää omia rajojaan. (Roebuck ym. 2018.)

Riippuvuustilanteessa kuntoilun katsotaan tuovan lisää hallinnan tunnetta tai olevan esimerkiksi syömishäiriön kompensatiotoimintaa. Liiallisen kuntoilun on todettu esiintyvän niin usein yhdessä syömishäiriöiden kanssa, että joissain tapauksissa on vaikea erottaa kumpi, syö-

mishäiriö vai liiallinen kuntoilu, on pääasiallinen ongelma. Esiintyessään primäärinä ongelmana liiallinen kuntoilu on yleensä luonteeltaan addiktiivista ja sitä tavataan useammin miehillä, siinä missä syömishäiriön osana ilmenevä kuntoilu määritellään tyypillisesti pakonomaiseksi ja siitä kärsivät useammin naiset. (Cunningham ym. 2016.)

Liiallisen kuntoilun on esitetty toimivan kahdella psykologisella tavalla. Kognitiivisen arvioinnin hypoteesin (*cognitive appraisal hypothesis*) mukaan yksilö kokee stressin lievitystä liikunnan avulla. Oppiessaan vähentämään stressin tunnetta kuntoilemalla, hän tiivistää harjoitteluaan, kunnes kuntoilumäärät alkavat haitata elämän muita velvoitteita ja osa-alueita. Tunteensäätelyhypoteesi (*affect regulation hypothesis*) perustuu liikunnan kaksiosaiselle vaikutukselle; yhtäältä kuntoilu saa aikaan hyvän olon ja siten parantaa ihmisen yleistä mielialaa. Toisaalta liikunta vähentää kielteisiä tunteita sekä stressiä. Lyhytaikainen hyvinolontunne vaihtuu kuitenkin negatiiviseen mielialaan, joka tuntuu sitä pahemmalla, mitä pidempi aika kuntoilusta on kulunut. Siten yksilö oppii säätelemään mielialaansa pyrkimällä välttämään liian pitkiä taukoja kuntoilussaan. (Berczik 2012, 410–411.) Vastaavalla tavalla muissa riippuvuuksissa toistokäyttäytymisen syynä on vieroitusoireiden välttäminen.

### 3.4 INTERNETRIIPPUVUUS

Internetriippuvuutta tai ongelmakäyttöä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Osa ongelmaksi muodostuneista toiminnoista tapahtuu pääasiassa internetin välityksellä, vaikka riippuvuuden varsinainen aiheuttaja olisikin jokin muu kuin tietoverkon ja selainohjelman tarjoama tekninen alusta. Esimerkiksi rahapelaamista ja seksiriippuvuutta esiintyy myös verkon ulkopuolella, mutta monelle internet on riippuvuuskäyttäytymisen tärkein ympäristö. (Sussman ym. 2011, 45; Ryding & Kaye 2018, 226, Pontes ym. 2015, 12.) Anoreksiaa ihannoivan ja toisaalta pakonomaista laihduttamista vastustavan verkkosisällön laaja saatavuus kertoo osaltaan internetin voimasta erilaisten riippuvuuksien kasvualustana (Oksanen ym. 2015). Myös käyminen sairaalloiseen painon- ja syömisen tarkkailuun sekä kuntoiluun kannustavilla



verkkosivustoilla vähentää koettua hyvää oloa ja pahimmillaan edesauttaa syömishäiriöiden kehittymistä (Turja ym. 2017).

Internetriippuvuuden viitenä alatyypinä on mainittu internetin ihmissuhdeaddiktiot verkossa (*cyber-relationship addiction*), jolla tarkoitetaan liiallista verkossa tapahtuvaa tutustumista ja suhteiden ylläpitoa. Pakonomainen internetin käyttö eri yhteyksissä (*net compulsions*) voi ilmetä esimerkiksi verkossa tapahtuvana liiallisena rahapelaamisena, osakekaupankäyntinä tai ostoksina. Tiedon liikakuormituksella (*information overload*) tarkoitetaan uutisten ja muun tiedon liiallista hakua ja seuranta, siinä missä videopeliriippuvuus (*gaming addiction*) ja online-seksin kuluttaminen muodostavat omat internetaddiktioiden tyyppinsä. (Young 1999, ks. Griffiths 2012, 112.)

Internetriippuvuuden tutkimus on edennyt teknologian kehityksen vauhdissa. Laajassa koontitutkimuksessa (Weinstein ja Lejoyeux 2010) käytettiin aineistona vuosina 2000–2009 ilmestyneitä tutkimuksia internetaddiktiosta ja rajattiin liiallinen internetin käyttö kolmeen kategoriaan: pelaamiseen, online-seksin kuluttamiseen sekä sähköpostien ja viestisovellusten käyttämiseen. Jokaiseen ryhmään liittyi riippuvuuskäyttäytymisen tyypillisiä seurauksia, kuten liiallinen käyttö, ajantajun hämärtyminen ja perustarpeiden laiminlyönti, vieroitusoireet kun verkkoon ei pääse, sietokyvyn nousu, joka ilmenee esimerkiksi tarpeena käyttää yhä enemmän aikaa netissä tai saada paremmat tietotekniset varusteet ja lopulta yksilön elämän kannalta haitallinen oheiskäyttäytyminen, esimerkiksi valehtelu. Laitteiden ja sovellusten kehittyessä huomiota on saanut yhä enemmän kontekstiperusteinen internetriippuvuuden tarkastelu: esimerkiksi älypuhelimet ja sosiaalisen median sovellukset ovat vaikuttaneet merkittävästi internetin liialliseen käyttöön ja riippuvuuden yleistymiseen (Ryding & Kaye 2018, 228).

Internetriippuvuuden syinä mainitaan usein stressinhallinnan epäonnistuminen tai vaikeus sopeutua psykologisiin kehitysvaiheisiin. Myönteisesti ajatellen internet madaltaa kynnystä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja voi siten rohkaista ihmisiä hakeutumaan aktiivisemmin kontaktiin myös internetin ulkopuolella. Näkemykset internetaddiktiosta kärsivien määristä vaihtelevat suuresti. Youngin internetriippuvuustestin (*Internet Addiction Test, IAT*) -

tyyppisillä mittareilla on arvioitu, että kansainvälisesti 1,5–8,2 % populaatiosta kärsisi internetiriippuvuudesta. (Weinstein & Lejoyeux 2010, 277–282.)

Liiallisesta internetin käytöstä ja rahapeliiriippuvuudesta kärsivillä ihmisillä on havaittu samankaltaisia taustatekijöitä. Tutkimuksissa ei ole saatu selkeää näyttöä ongelmapelaajien eikä internetiriippuvuudesta kärsivien elämishakuisuudesta (Müller ym. 2016). Lisäksi molemmissa riippuvuuden lajeissa aloite hoitoon hakeutumisesta tulee verrattain usein perheeltä tai läheisiltä, ja kummassakin ryhmässä on havaittu toissijaisia psyykkisiä oireita, kuten ahdistusta ja masennusta (Thorens ym. 2014). Elämishakuisuuden sijaan pakonomaisessa rahapelaamisessa voi olla kyse muiden psyykkisten ongelmien käsittelystä, ja vastaavasti liiallinen internetin käyttö voi kertoa estyneestä sosiaalisesta elämästä (Müller ym. 2016).

Koko internetiriippuvuuden käsite on myös kyseenalaistettu, sillä internetiä itsessään ei pitäisi nähdä riippuvuuden tuottajana. Videopelaamisen tutkimukseen suuntautunut Antonius J. Van Rooij ja neurotieteilijä Nicole Prause (2014) tutkivat yleisimmin käytettyjä internetaddiktion mittareita ja havaitsivat, että internetiriippuvuudeksi tulkitut tulokset saattoivat yhtä hyvin johtua heikosta kyvystä säädellä omaa tunnetilaa kuin olla osoitus internetiriippuvuudesta. Myös ylivirittynyt palkkiohalu ja välinpitämättömyys väärrien päätösten kielteisiä seurauksia kohtaan näyttivät selittävän toiminnallisia addiktioita selkeämmin kuin internet pelkkänä välineenä. Samassa katsauksessa arvosteltiin myös internetiriippuvuuden määrittelyä esimerkiksi toimintaan käytetyn ajan sekä yleisissä kyselytesteissä käytettyjen keinotekoisien raja-arvojen perusteella. Vakuuttavampaa tietoa internetiriippuvuudesta tulisikin koota riittävän suuria populaatioita sisältävillä pitkittäistutkimuksilla.

Internetiriippuvuuden määrittelyä kohtaan esitetty kritiikki sisältää olennaisia näkökohtia, jotka tulee ottaa huomioon tulevaisuuden tutkimustyössä. Tässä gradussa hyväksyn tarkastelun lähtökohdaksi laajasti käytetyn pakonomaista internetin käyttöä kuvaavan *Compulsive Internet Use Scale* (CIUS) -mittarin. Internetiriippuvuuden mittareita arvioivissa katsauksissa CIUS:n reliabiliteettiin ja validiteettiin perustuvat psykometriset ominaisuudet on arvioitu hyväksi, joskin raja-arvojen määrittelyyn tulee kiinnittää huomiota (Laconi ym. 2014, 199).

Internetiriippuvuus on laajempi käsite kuin pelkkä internetissä tapahtuva rahapelaaminen. (Pontes ym. 2015, 12.) Paljon on puhuttu esimerkiksi Internetissä tapahtuvaan

videopelaamiseen kytkeytyvästä riippuvuudesta, joka tulisi käsitteellisesti erottaa yleisestä internetaddiktiosta sekä rahapeliiriippuvuudesta. Esimerkiksi Davis (2001) teki eron erityisen internetin ongelmakäytön (*Specific Problematic Internet Use, SPIU*) ja yleisen internetin ongelmakäytön (*General Problematic Internet Use, GPIU*) välillä (ks. Pontes ym. 2015, 13). Myöskään online-pelaaminen ei kytkeydy pelkkään rahapeliaddiktioon, vaan virtuaalisessa ympäristössä tapahtuva kokemuksellinen leikin- ja pelinomainen toiminta sisältää itsessään riippuvuutta aiheuttavia elementtejä. Verkkopohjainen pelaaminen voi saada monia muotoja ulottuen toiminta- ja roolipeleistä simulaatiopelisiin ja niiden yhdistelmiin. Laajan meta-analyysin perusteella liiallisen online-videopelaamisen (*Internet Gaming Disorder*) kehitys näyttää seuraavan jatkumoa, jossa riskitila kehittyy vaiheittain täysimittaiseksi riippuvuudeksi kaikkine seurauksineen ja käyttäytymispiirteineen (Kuss & Griffiths 2012). Tutkimuksissa on löydetty tukea erityisesti monen pelaajan online-roolipelien riippuvuutta aiheuttavalle luonteelle (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Games, MMORPG*) (Thorens ym. 2014).

Online-videopelaamista koskevien tutkimustulosten perusteella riski tulla riippuvaiseksi pelaamisesta jakautuu yksilön sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Psykologisessa tutkimuksessa erotellaan viisi suurta persoonallisuuspiirrettä (ks. esim. Pansu & Dubois 2012, 2). Näistä introvertius ja neuroottisuus sekä sen alatyypinä impulsiivisuus näyttäisivät liittyvän useammin peliongelmiin. Vaikka piirteiden syy-yhteyttä addiktoiden syntyyn ei voi pelkän esiintymisen perusteella päätellä, persoonallisuuspiirteiden on tutkimuksessa havaittu selittävän eri käyttäytymisaddiktoiden esiintyvyyttä. Ulkoisella riippuvuuden aiheuttajalla puolestaan tarkoitettiin itse pelin rakennetta. Pelaamisen motivaatiotekijöiksi määriteltiin toimimattomat stressin- ja tunteidenhallintakeinot, sosiaaliset syyt sekä henkilökohtainen tyydytyksentunne. (Andreassen ym. 2013, Kuss & Griffiths 2012.)

Riippuvuus online-videopelaamiseen on useammin yhteydessä ongelmiin parisuhteessa, työpaikalla ja raha-asioissa kuin tilanne, jossa videopelaaminen ei muodosta addiktiota pelaajalle. Videopeliiriippuvuudesta kärsivien on myös todettu tapaavan harvemmin ystäviään kuin verrokkiryhmäläisten. (ks. Van Rooij & Prause 2014.)

Liiallinen videopelaaminen on lisätty Maailman terveysjärjestö WHO:n ICD 11 - tautiluokitukseen (*International Classification of Diseases*) kesäkuussa 2018. Sen mukaisesti videopeliiriippuvuus edellyttää niin usein toistuvaa ja pitkäkestoista pelaamista, että se johtaa

havaittavaan haittaan ja esimerkiksi henkilökohtaisen, sosiaalisen ja perhe-elämän tai koulu- ja työvelvollisuuksien laiminlyöntiin. Videopeliriippuvuudella on myös todettu olevan kielteisiä vaikutuksia terveyteen ja psykososiaaliseen toimintakykyyn. (WHO 2018.) Internetissä tapahtuva videopelaaminen on merkitty Yhdysvaltain DSM 5 -luokitukseen maininnalla, että aiheen todetaan vaativan lisätutkimusta ennen kuin päätetään sen mahdollisesta sisällyttämisestä varsinaiseen tautiluokitukseen (Petry & O'Brien 2013). DSM 5 -luokituksen liitteeseen sisällytetty kuvaus mainitsee, että toiminnan estyessä videopeliriippuvuus saattaa johtaa vieroitusoireisiin, jotka voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Sietokyvyn kasvusta puolestaan todetaan, että pelaajan on käytettävä yhä enemmän aikaa videopelin parissa. (*American Psychiatric Association*, ks. Kaptsis ym. 2016, 59–60).

Vieroitusoireiden määrittelyssä ja toteamisessa havaitut epätarkkuudet ovat herättäneet arvostelua videopeliriippuvuuden käsitettä ja sen sairausluokitusta kohtaan. Useissa tutkimuksissa on viitattu mielialan vaihteluun, surullisuuteen ja ärsyntyneisyyteen pelaamisen estyessä, mutta jätetty täsmentämättä havaittujen tunteiden syvyys, kesto ja voimakkuus. On siten kyseenalaista, liittyvätkö oireet normaaliin turhaumaan miellyttävän toiminnan estyessä vai ovatko ne aitoja vieroitusoireita. Myöskään sietokyvyn kasvua ei ole arvostelijoiden mielestä kyetty määrittelemään ja toteamaan riittävän yksiselitteisesti. (Kaptsis ym. 2016, 59, 60.) Ylipäätään videopeliriippuvuuden sisällyttämistä WHO:n luokitukseen on pidetty hätiköitynä. Riippuvuuden sijaan liiallisen videopelaamisen on katsottu kertovan taustalla vaikuttavista muista mielenterveyden ongelmista tai kasvuun ja kehitykseen liittyvistä seikoista. (Enos 2017.)

## 4. YHTEISKUNNALLISTEN KEHITYSKULKUJEN ASEMA ADDIKTIOTUTKIMUKSESSA

Addiktioiden synty tai niistä eroon pääseminen ei ole pelkästään yksilön tahdonvoimasta riippuva asia, eikä riippuvuutta voi hallita pelkästään aivojen välittäjäaineiden määrää manipuloimalla. Samaten välitön sosiaalinen ympäristö ei yksinään riitä selittämään riippuvuuden syitä ja kehitystä. Täydellinen kuva addiktioiden synnystä voi muodostua vain, mikäli otamme mukaan tarkasteluun elinympäristömme laajat kokonaisuudet ja niissä tapahtuva muutokset. Talous, politiikka, teknologinen kehitys, samoin kuin vallitsevat arvot ja elämäntavat vaikuttavat kaikki siihen, miltä eläminen ajassamme tuntuu ja mitä se vaatii yksilöltä. Kyse on yhteiskunnallisten kehityskulkujen liittämistä addiktio tutkimukseen

### 4.1. ELÄMÄNHALLINTA JA KONTROLLIN TUNNE

Kontrollin tunnetta koskeva pohdinta ohjaa addiktio tutkimusta merkittävällä tavalla. Tässä sosiaalipsykologian alaan sijoittuvassa tutkimuksessa on perusoletuksena riippuvuuskontrollin monipaikkaisuus.

Yhteiskunnallisten rakenteiden muutosta ja sen vaikutusta riippuvuus käyttäytymiseen voi lähestyä vallankäyttöön sekä instituutioiden toimintaan liittyvien analogioiden avulla. Muun muassa filosofi Gilles Deleuze (1990) ja sosiaalihistorioitsija Michel Foucault (1975) (ks. Oksanen 2006) ovat hahmotelleet jatkumoa keskiajalta meidän päiviimme vallan ja laillisuusvalvonnan näkökulmista. Oman aikakautemme kontrolliyhteiskunta muodostuu vallankäytöstä, joka tunkeutuu kaikkialle ajasta ja paikasta riippumatta. Tietoverkkojen varassa toimiva maailma harjoittaa monenkeskistä ja monensuuntaista jatkuvaa valvontaa, joka ei tunnusta työn ja vapaa-ajan, julkisen ja yksityisen eikä ulkoisen ja sisäisen rajoja. Valtaa on kaikkialla, ei pelkästään sille semanttisesti osoitetuissa vallankäytön paikoissa. Kontrollin näkökulmasta yksilön itsehallinta ja ulkoinen valvonta limittyvät toisiinsa ja määrittävät elämisen ja toimimisen tapoja myöhäismodernissa yhteiskunnassa. Tietoisuus ulkoisesta kontrollista on opettanut yksilöt itesäätelyyn. (Oksanen 2006, 50–57.)

Siinä missä perinteinen addiktio tutkimus rakentuu vahvasti itsekontrollin ja motivaatiojärjestelmän varaan, deleuzilainen ajattelu näkee riippuvuuksien yhteyden myös vuorovaikutteiseen käyttäytymiseen tilanteissa, joissa ihminen sosiaalisena ja kulttuurisena olentona kohtaa aineellisen todellisuuden. Staattisten tai ennalta määrättyjen tekijöiden sijaan meitä ympäröivää maailmaa tulisi käsitellä virtana tai prosessina ja sosiaalista toimintaamme siinä ikään kuin voimakenttänä, joka sisältää yhtymä- ja murroskohtia. Jatkuvasti muovautuvassa todellisuudessa myöskään halua ei tule ymmärtää ihmisen sisäisenä ominaisuutena, johon liittyy subjektiivinen aikomus. Sitä vastoin halu on läsnä läpileikkaavana voimana ihmisten välisissä materiaalisissa ja sosiokulttuurisissa tiloissa. (Oksanen 2013, 58-60.)

Kun yhteiskuntatutkimuksessa kontrolli nähdään yhä selvemmin asiana, jota tapahtuu monipaikkaisesti ja lomittain yksilön ja hänen ympäristönsä välillä, kuinka on mahdollista väittää riippuvuuskontrollin sijaitsevan yksinomaan yksilössä itsessään? Valistunut addiktio tutkimus hyötyy sekä kontrollin sijaintia koskevasta yhteiskuntateoriasta että instituutioiden ja persoonallisuuden pirstoutumiseen keskittyneestä kirjallisuudesta.

Globalisaation aikakaudella minuuden ja yhteiskunnan keskinäisriippuvuus on korostunut ennennäkemättömällä tavalla. Etäiset tapahtumat ja ilmiöt tunkeutuvat osaksi arkista tietoisuuttamme ja tulevat käsitellyiksi mielellämme joko tietoisesti tai tiedostamattamme. Myöhäismodernilla aikakaudella rakennamme minuuttamme jatkuvasti päättämällä omasta suhtautumisestamme uusiin asioihin sen sijaan että perinne, uskonto, tavat tai muut instituutiot määrittäisivät ne puolestamme. Jokapäiväiset askareemme ovat myös aiempaa abstraktimpia. (Giddens 1991; Saari 2009, 21.) Yksilön on yhä useammin etsittävä omasta itsestään samaa vastakaikua, joka aiemmin löytyi muiden ihmisten seurasta tai kulttuurista. Myös tulevaisuus näyttäytyy vain minän projektiona ja kysymys elämän arvosta tai merkityksestä tuntuu mielekkäältä lähinnä henkilökohtaisesta näkökulmasta. (Le Breton 2000, 12–13.)

Teknologinen kehitys on muuttanut arkikokemuksemme staattisesta liikkuvaksi. Reaaliaikainen läsnäolo tietoverkkojen välityksellä on irrottanut ajan ja paikan toisistaan; olemme samanaikaisessa vuorovaikutuksessa useiden eri tahoilla olevien ihmisten kanssa. Tietoyhteiskuntatutkija Manuel Castellsin (ks. Stalder 2006) kuvaama verkostoyhteiskunta ilmenee virtaavina tiloina, joita toiminnalliset yksiköt muodostavat välilleen, aktivoivat ja

unohtavat tarpeen mukaan. Ajan ja avaruuden tiivistyminen näyttäytyy elinpiirin laajentumisena, joka näyttää sisältävän rajattomia mahdollisuuksia mutta myös uudenlaisia uhkia.

Nykyiseen elämänmuotoomme kuuluvat prosessit, kuten taloudellinen lisäarvo, politiikka, oikeudenkäyttö ja kommunikaatio perustuvat aineellisen ja aineettoman teknologian yhdistämiselle ja sovelluksille. Aineetonta teknologiaa ovat psykologinen ja organisatorinen tekniikka erotuksena aineellisesta koneisiin, laitteisiin ja ohjelmistoihin perustuvasta teknologiasta. Kaikkea yhteistoimintaamme jäsentävä teknologia hajauttaa aiempaa yhtenäiskulttuuria ja vieraannuttaa yksilöä elinympäristöstään. (Stivers 2004.)

Teknologia eriyttää meidät toisistamme häivyttämällä yhteisen kulttuurisen kokemuksen. Kun kaikki, mitä koemme, on kuvien, tallenteiden tai teknologisen alustan välittämää, altistumme totaaliseen rationaalisuudelle; ohjelmistojen ja laitteiden määrittämille aikatauluille ja prosesseille. Teknologian ahdistamassa todellisuudessa yksilö välttää emotionaalista sitoutumista toisiin ihmisiin. Hänelle jää kaksi mahdollisuutta paeta ahdistustaan: joko tukahduttaa emootionsa mukautumalla konemaiseen itsekontrolliin tai antaa periksi satunnaisille ylllykkeille, kuten päihteille tai riippuvuuskäyttäytymiselle. (Stivers 2004, 100–103.)

Elinympäristömme hahmottomuutta on pidetty yhtenä syynä riskihakuisen käyttäytymisen ja äärimmäisyyskokemusten etsimiseen. Vaaraan antautuminen saa yksilön sulkemaan mielensä ympäristön kohinalta ja pakottaa keskittymään huimaavalta tuntuvaan suoritukseen. Itse valitusta äärimmäisyyskokemuksesta selviäminen luo tunteen oman olemassaolon rajoista ja merkityksellisyydestä. Samalla kyse on omien rajojen löytämisestä: jo mielenterveytensä säilyttämiseksi yksilön on tunnettava minuutensa rajat suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäröivään todellisuuteen, muuten seurauksena saattaa olla psykoosi. (Le Breton 2000, 17, 20, 25.) Toiminnallisia riippuvuuksia on siten luontevaa tarkastella myös fyysisen, psykologisen tai sosiaalisen riskinoton näkökulmasta. Omien rajojen määrittely, elämän merkityksellisyyden kaipuu ja tarve luoda selkeyttä arkitodellisuuteen voivat lisätä riippuvuuskäyttäytymistä juuri niihin sisältyvien ilmeisten riskien takia.

Äärimmäisten kokemusten yleistymistä voi kuvata myös taiteessa ja kulttuurielämässä tapahtuneen kehityksen kautta. Oman ruumiin altistaminen äärimmäisille kokemuksille oli

laajasti läsnä 1900-luvun kulttuurielämässä. Aiemmin taiteessa nähty tabujen rikkominen, shokeeraaminen jopa kuoleman rajaa tavoittelevat performanssit tuntuvat nyt löytäneen paikkansa vallitsevassa elämänmuodossamme. (Oksanen 2009, 7–33.)

Viime vuosisadan dadaistien, surrealistien ja käsitetaiteilijoiden sekä toisaalta nykyihmisen ääriteot poikkeavat toisistaan olennaisella tavalla. Taiteilijoita motivoi lähinnä protesti ja palava halu vastustaa maailman mielettömyyttä (Oksanen 2009), mutta nykyihmisen ääriteot kertovat lähinnä alistumisesta yhä ahtaampiin yhteiskunta- ja talouselämän vaatimuksiin. Saavutuskeskeinen ja urasuuntautunut kulttuuri kannustaa ihmistä rikkomaan rajoja, antamaan kaikkensa ja tekemään jatkuvasti jotain erityistä. Rajattomat itsensä kehittämisen mahdollisuudet ajavat yksilöä kohti toistuvaa itsensä ylittämistä. Kun yksi raja on ylitetty, hetken jatkuva mielihyvä muuttuu pian tyytymättömyydeksi ja pakottavaksi tarpeeksi tehdä jotain uutta ja erityistä, jotta ihminen kelpaisi ja erottuisi joukosta.

Kun ihminen on täysin vapaa tavoittelemaan täydellisyyttä, parempaan pyrkiminen muuttuu velvollisuudeksi ja se menettää yksilöä voimauttavan arvonsa (Oksanen 2009, 20). Itsensä jalostamisesta tulee kuin loputon talonrakennusprojekti, jonka keskellä kukaan ei jaksakaan elää ikuisesti. Pakottava täydellisyyden tavoittelu jättää yksilölle lopulta vain oman vartalonsa, johon hänellä on täysi kontrollimahdollisuus. Pakonomaisesti hallintaa etsivä ihminen pakenee ruumiiseensa toistamalla mielihyvää tuottavaa käyttäytymistä, kunnes tila muuttuu riippuvuudeksi ja kadottaa kaiken siihen liittyneen ilon. Vapaudesta tulee suuri vankila, kuten tutkimukseni Pelle Miljoona Oy:ltä lainattu otsikko kuuluu.

Myös sosiologit Zygmunt Bauman ja Tim May (2001, 97–103) mainitsevat ihmisen suhtautuvan omaan kehoonsa turvapaikkana ulkoisen maailman tuottamaa ahdistusta vastaan. Esimerkiksi syömisen ja elämäntapojen tarkkailu sekä terveyden ja kuntoilun korostuminen ovat esimerkkejä ihmisen yrityksestä hallita elämäänsä ja hyvinvointiaan.

## 4.2 YHTEISÖLLISYYDEN MURENEMINEN

Suomen valtiollinen tarina rakentuu huomattavassa määrin yhteisvastuun varaan. Yhteisöllisellä käyttäytymisellä ja keskinäisellä huolenpidolla on pitkä historia, joka saavutti suuret hetkensä talvi- ja jatkosodan aikana sekä niiden jälkeisinä vuosikymmeninä. Karjalan



siirtoväestön asuttaminen ja maan jälleenrakennus, sotakorvausten maksaminen ja teollinen nousu vahvistivat olennaisesti kansallista kertomustamme.

Sotien jälkeen taloudellis-yhteiskunnallisessa päätöksenteossa pyrittiin sosiaaliseen ja alueelliseen tasa-arvoon hierarkkisen suunnittelun sekä suljetun ja säännöstellyn talousjärjestelmän puitteissa. (Hannikainen 2018). Tätä seurasi 60–70 -lukujen ensimmäinen rakennemuutos ja muuttoaalto maalta kaupunkeihin. 1980-luvulta alkaen korporatistinen järjestelmämme altistui yhä voimakkaammin avautuvan maailmantalouden mukanaan tuomille kilpailukyvyn vaatimuksille. Rahoitus- ja hyödykemarkkinoiden sääntelyn purkamisen lisäksi myös asioista puhumisen tapa muuttui. Aiempi turvallisuutta ja jatkuvuutta suosinut julkinen keskustelu täyttyi uusista kilpailukykyä, suorittamista ja taloudellista lisäarvoa korostavista ilmaisuista, vaikka yhteiskuntapolitiikan tavoitteena edelleen olikin yhteisen hyvinvoinnin lisääminen. (Heiskala 2006, 35–39.)

Menestyksen diskurssi ilmeni yhä vahvemmin yksilöllisten arvojen korostamisena eri elämänalueilla. Poliittiset joukkoliikkeet ja järjestelmävetoisuus muuttuivat epämuodikkaiksi ja korvautuivat individualismilla (Lähteenmaa 1999). Tutkimuksissa on havaittu erityisesti 1980-luvulla tapahtunut siirtymä kollektivistisistä säilyttämisarvoista suoriutumista ja muutosvalmiutta korostavan ajattelun suuntaan. Myös 90-luvun lamaa seuranneella nousukaudella kulttuurinen perusvire oli selvästi yksilökeskeinen. (Helkama & Seppälä 2006, 144, 152.)

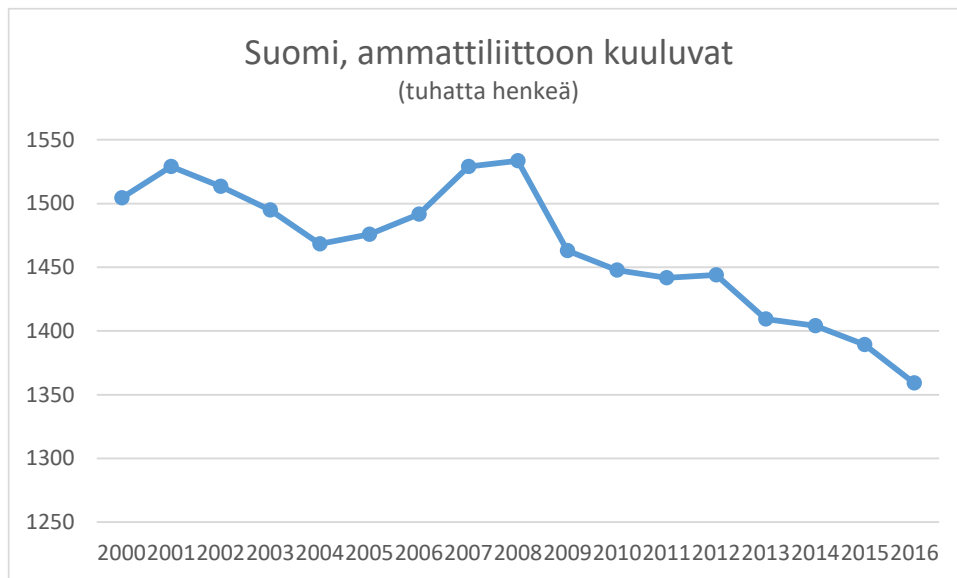
2000-luvulle tultaessa kasvaneet tuloerot ja eriytyneet kokemukset omista mahdollisuuksista heijastuivat eliitin ja keskivertokansalaisten mielipiteissä. Menestyneet ja talouskasvusta osalliset väestöryhmät pitivät yksilön mahdollisuuksia ja individualismia edelleen tärkeinä, kun taas kohtuullisesti tai heikosti toimeentulevien arvoissa korostui paluu sosiaalisen vastuun ja turvallisuuden suuntaan. (Heiskala 2006, 39.)

Arvojen ja ajattelun muutos näkyi myös suomalaisen kansalaisyhteiskunnan kehityksessä vuosituhannen vaihteen molemmin puolin, kun perhesiteet löyhtyivät ja ystävyysuhteiden merkitys kasvoi (Ilmonen 2006, 110–111, 129). Samaan aikaan yhdistystoiminnan painopiste siirtyi yhä vahvemmin poliittis-ideologisista liikkeistä harrastuspiireihin, sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöihin sekä kotiseutuyhdistyksiin ja kylätoimikuntiin. Aatteellisen yhdessäolon sijaan yhdistyksissä keskityttiin nyt pragmaattista ja välitöntä hyötyä tuottavaan toimintaan.

Viime vuosisadan puolivälistä alkanut arvojen ja yhteisöllisen toiminnan muutos ei ole vain suomalainen ilmiö. Kehitys on kulkenut samaan suuntaan myös läntisen kulttuuripiirin johtavassa taloudessa Yhdysvalloissa, jossa yhteisöllisyys eri muodoissaan vähentyi koko 1900-luvun jälkipuoliskon. Harvardin yliopiston professori Robert D. Putnamin (2000) kokoama laaja tilastoihin perustuva seuranta osoittaa, että yhä harvemmat ihmiset toimivat paikallisyhdistyksissä, osallistuvat politiikkaan, järjestäytyvät ammatillisiin kiltoihin tai yhdistyksiin, kuuluvat ammattiliittoihin, osallistuvat seurakuntansa toimintaan tai edes viettävät aikaa toistensa kanssa vapaa-ajallaan. Yhdysvalloissa osallistuminen kaikkiin vapaaehtoistyön ja voittoa tavoittelemattoman toiminnan muotoihin laski jatkuvasti 1960–70 -luvulta aina vuosituhannen vaihteen vertailuajankohtaan asti. Samoin perheiden sisällä yhdessä tekeminen väheni 1900-luvun viimeisellä neljänneksellä, mikä osaltaan kertoo perhesiteiden löyhtymisestä. (Putnam 2000.) Myös Euroopassa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu selviä muutoksia vapaaehtoistyöhön osallistumisessa. Esimerkiksi Hollannissa vuosille 1975–2005 ajoittuva tarkastelu osoittaa, että työn ja perhe-elämän vaatimukset luovat erilaisia aikataulupaineita kuin parikymmentä vuotta sitten. Aktiivisessa elämänvaiheessa olevien korkeasti koulutettujen ja työssä käyvien osuus vapaaehtoistoiminnasta on laskenut selvästi, kun taas eläkeläisten, kotiäitien ja pienituloisten osallistumisasteet ovat kasvaneet. (Van Ingen & Dekker 2011.)

Yhteisöllisen toiminnan murenemiseen on esitetty monia syitä. Yhdysvalloissa naisten lisääntynyt työssäkäynti, esikaupungistuminen ja siihen liittyvä asuinalueiden eriytyminen yhteiskuntaluokan, rodun, koulutustason tai elämäntilanteen mukaan yhdessä autoistumisen ja pitempien työssäkäyntimatkojen kanssa ovat jäsentäneet arkista elämää uudella tavalla. (Putnam 2000, 247–257.) Kuitenkin suurin yksittäinen tekijä, joka on vaikuttanut yhteisöllisyyden romahdukseen, on siirtyminen sukupolvesta toiseen. Saman ikäiset ihmiset osallistuvat epätodennäköisemmin yhteisölliseen toimintaan nyt kuin aiempina vuosikymmeninä. Selittävänä tekijänä ei ole ikä, vaan erilainen sukupolvikokemus. Aiemmat sukupolvet kasvoivat kansalaisyhteiskuntaan eri tavalla, koska he olivat kokeneet erilaisia asioita lapsuudessaan ja nuoruudessaan kuin myöhemmin syntyneet ikäluokat. (Sirias ym.

2007.) Saman voi nähdä tapahtuneen myös Suomessa, jossa esimerkiksi ammatillinen järjestäytymisaste laskee, ja yhdistystoiminta on murroksessa.



(Lähde: OECD)

Kuvio 1: Ammatillisen järjestäytymisen muutos Suomessa 2000-luvulla.

Kehitystä kuvaa osaltaan myös yhdistysrekisterin siivous. Vuoden 2017 alussa kotimaan yhdistysrekisteristä poistettiin noin 35 000 toimimatonta yhdistystä (Patentti- ja rekisterihallitus 24.2.2017). Niin kotimaiset kuin kansainvälisetkin tutkimukset tukevat laajasti havaintoa yhteisöllisyyden heikkenemisestä ja yksilökeskeisyyden noususta viime vuosisadan puolivälistä meidän päiviimme.

#### 4.3. VAPAAN KILPAILUN JA MARKKINATALOUDEN LAAJENTUMINEN

Kilpailuun perustuvassa, vapaassa markkinatalousjärjestelmässä instituutioiden ja kansalaisyhteiskunnan perinteiset lojaliteetit sivuutetaan ja kukin yksilö toimii omaa taloudellista etuaan maksimoiden. Kun kilpailu ja taloudellinen ajattelu alkavat vallita kaikilla mahdollisilla elämänaloilla, lisääntyvät myös ihmisten välinen erillisyyden tunne ja yksilön kokemus vieraantuneisuudesta. (Alexander 2008, 3, 58.) Tutkimus on osoittanut ihmisten tuottavan myönteisempiä reaktioita tilanteessa, jossa he taloudellisista vaikeuksista huolimatta kokevat yhteenkuuluvuutta kuin silloin, jos he saavuttavat taloudellista hyötyä, mutta tuntevat itsensä hyljeksityiksi (Pond ym. 2011, 107–108). Jatkuvasti uusia tarpeita luovan

talousjärjestelmämme on nähty vaikuttavan myös addiktioiden yleistymiseen (Raento & Tammi 2013, 24; Thombs & Osborn 2013, 262–263).

Putnam (2000, 282–283) ei hyväksy markkinatalousjärjestelmää ja kapitalismia sinänsä yhteisöllisyyttä heikentäväksi tekijäksi. Sen sijaan hän katsoo taloudellisen päätösvallan loittonemisen vaikuttavan kielteisesti paikalliseen yhteisöelämään. Tässä mielessä talouden globalisaatio ja keskittyminen yhä suurempiin yksiköihin löyhentävät siteitä mihinkään yksittäiseen paikkaan tai yhteisöön. Kun yrityksiä hallitaan yhä enemmän muissa kaupungeissa tai maissa sijaitsevista pääkonttoreista käsin, talouspäättäjien vastuuntunto paikallisia olosuhteita ja yhteisöjä kohtaan katoaa.

Vaikka markkinatalouden vapautuminen on lisännyt mahdollisuuksiamme päättää itse rahankäytöstämme, tavallinen asuntosäästäjäkin on riippuvainen kansainvälisen rahoitusjärjestelmän toimivuudesta. Vuonna 2008 alkanut finanssikriisi on selkeä esimerkki pankkisektorin kautta levinneestä globaalien rahoitusmarkkinoiden haavoittuvuudesta (Stiglitz 2009, 2014). Koettu rahoitusjärjestelmän lamaannus on ulkoinen shokki, johon suomalaiset eivät voi omilla toimillaan vaikuttaa. Rahan käytön lisäksi muoti, tuotteet, palvelut ja kuluttaminen tuntuvat yhä enemmän ohikiitäviltä uutis- ja mainosvälähdyksiltä, keskustelunpätöksiltä tai sosiaalisen median päivityksiltä. Jokapäiväinen elämämme on jatkuvan virtaamisen tilassa.

Tässä kappaleessa kuvasin, kuinka teknologian ja vallankäytön uudet muodot, muuttuva yhteisöllisyys ja pidäkkeetön markkinatalous muokkaavat arkikokemustamme ja lisäävät yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunteita. On johdonmukainen ajatus, että kiinnekohtien puute, käsitteellisten kokonaisuuksien hahmottomuus sekä elämän kokeminen loputtomana itsensä kehittämisen tai selviytymisen projektina lisäävät uupumusta, tarkoituksettomuutta ja ahdistusta, mikä osaltaan purkautuu yhä monimuotoisempien ja yleisempien addiktioiden kautta.

Yhdysvalloissa useat tutkimukset ovat osoittaneet ihmisten lisääntyvää tyytymättömyyttä elämäänsä kohtaan jo 1980- ja 90-luvuilta alkaen, samaan aikaan kun ylipaino, lääkkeiden käyttö ja maaninen käyttäytyminen ovat lisääntyneet (Whybrow 2005, 3). On paradoksaalista,

mutta ymmärrettävää, että länsimaiset ihmiset näyttävät kahlitsevan itsensä yhä useammin addiktioihin, vaikka he ovat vapaampia ja vauraampia kuin koskaan (Le Breton 2000, 12).

## 5. YKSINÄISYYS JA PSYKOSOSIAALISEN KUULUVUUDEN PUUTE

Edellisessä luvussa kuvattu yhteiskunnallinen kehitys viittaa ihmisten välisen kuuluvuuden heikkenemiseen tai ainakin selvään muutokseen, mitä voi pitää yksinäisyyden riskitekijänä. Kun toisaalta elämme yhä tiiviimmin verkottuneessa maailmassa, on pohdittava, mitä yksinäisyydellä tarkoitetaan 2010-luvun Suomessa.

### 5.1. YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ

Nykytutkimus määrittelee yksinäisyyden ”negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista” tai yksinkertaisesti ”hyvinvointia vähentäväksi sosiaalisten suhteiden puutteeksi” (Junttila 2016, 41; Saari 2009, 42). Tätä mukaillen yksinäisyyttä on myös kuvailtu ”henkilön toivoman sosiaalisen vuorovaiikutuksen tasoksi verrattuna hänen saavuttamiensa kontaktien määrään” (Gloviczki 2018, 48). Näistä teknisluontoisista määritelmistä huolimatta yksinäisyyttä on hankala todentaa absoluuttisesti. Kyse on henkilökohtaisesta tuntemuksesta eli siitä, kuinka kukin kokee oman asemansa suhteessa ympäröivään yhteisöön. Samassa sosiaalisessa ryhmässä elävät voivat nähdä oman tilanteensa hyvin eri tavoilla. (Miller 2018, 57.)

Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys kuvaavat yksinäisyyden koettuja ulottuvuuksia. Sosiaalinen yksinäisyys liitetään tyypillisesti verkostojen puuttumiseen, siinä missä emotionaalilla yksinäisyydellä tarkoitetaan ystävättömyyttä eli läheisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puutetta, joka voi ilmetä myös parisuhteissa. (Junttila 2016, 42–43.) Yksinäiset ihmiset jäävät vaille ihmissuhteiden positionaalisia hyötyjä, kuten:

1. instrumentaalinen tuki, johon ihminen luottaa tarvitessaan käytännöllistä apua tai esimerkiksi rahaa;
2. informaation siirtoon perustuva tuki, joka tarjoaa yksilölle arvokasta tietoa;
3. psykologinen tuki inhimillisten murroskausien tai kriisien keskellä;
4. arvostus ja status, jotka takaavat ihmiselle valtaa ja asemaa sekä

5. hyväksyntä ja jäsenyys omissa yhteisöissään  
(Saari 2009, 56–57).

Näistä sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa lähinnä instrumentaalisen ja informaation siirtoon perustuvan tuen sekä arvostuksen ja statuksen puutetta. Psykologisen tuen sekä hyväksynnän ja jäsenyyden puutteet liittyvät emotionaaliseen yksinäisyyteen.

On myös tehtävä ero yksinäisyyden ja sairauden välillä. Yksinäisyyteen liittyy eristyneisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia ja mahdollisesti masennusta yhteenkuuluvuuden tunteen menettämisen seurauksena, mutta yksinäisyys ei ole lääketieteellisesti määriteltävä mielen sairaus. Yksinäisyydestä puhuttaessa painon tulisi olla sanalla yhteenkuuluvuuden *tunne* erotuksena varsinaisesta yhteenkuuluvuuden menetyksestä, jolla tarkoitetaan todellisuustajunsa menettäneen yksilön psykoottista ja harhaista tilaa. (Frie 2018, 32.)

Ilman sairausmääritelmää yksinäisyyttä voi tarkastella sosiaalisena syrjäytymisenä, jolla on todettu olevan vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin, erityisesti vaativampien tehtävien suorittamiseen. Lisäksi ulkopuolisuutta tunteva ihminen suhtautuu ympäristöönsä defensiivisesti, passiivisesti ja emotionaalisella turtumuksella. Hän saattaa tulkita muiden ihmisten käytöksen syyttä pahansuovaksi ja vastata viattomiinkin kommentteihin aggressiivisesti. Kuulumattomuuden ja ulkopuolisuuden tunne johtaa helposti noidankehään, jossa yksinäisyys aiheuttaa epäluuloa muita ihmisiä ja heidän vaikuttimiaan kohtaan. Huonosti kontrolloitu oma käyttäytyminen sosiaalisissa tilanteissa puolestaan heikentää mahdollisuuksia saada hyväksyntää muilta ja päästä osaksi sosiaalisia verkostoja. (Pond ym. 2011, 109, 111.)

Yksinäisyyttä ei tule nähdä vain yksilön psykologiaan liittyvänä mielen tuotoksena, joka olisi riippumaton hänen elinympäristöstään ja -olosuhteistaan. Saari (2009, 47) korostaa yksinäisyyden olevan ”yhteiskunnallisen muutoksen ehdollistama sosiaalinen suhde”, jolloin yksinäisyys määrittyy selkeämmin sosiaalisten suhteiden puutteeksi. Yhteiskunnallista ilmiötä on mahdollista lähestyä ja ratkaista yhteisillä toimilla sen sijaan, että yksinäisyys nähtäisiin vain yksilön psyyken olotilana ja hänen vastuullaan olevana, terapialla hoidettavana häiriönä.

Genetiikan osuutta yksinäisyyden aiheuttajana ei voi myöskään sivuuttaa, mutta sen vaikutuksia ehdollistavat yhteiskunnan institutionaaliset ja rakenteelliset tekijät. Toisin sanoen henkilö,

jolla on mahdollinen perinnöllinen alttius yksinäisyyteen, kokee yksinäisyyttä vasta, mikäli yhteiskunnalliset puitteet, kuten perhe, koulu, väestörakenne tai totunnaissäännöt ohjaavat yksilön elämänmahdollisuuksia ja niiden tulkintaa siten, että yksinäisyyden kokemus mahdollistuu. (Saari 2009, 62–63.)

## 5.2. NUORTEN JA NUORTEN AIKUISTEN YKSINÄISYYS

Ystävyydellä on nähty olevan keskeinen merkitys erityisesti nuorten hyvinvoinnille. Nuoruudessa koettu yksinäisyys saattaa ilmetä heikompana elämänlaatuna ja yksinäisyyden kokemuksina myöhemmin elämässä (Kainulainen 2016). Pitkään jatkuvan yksinäisyyden voi helposti mieltää haitalliseksi myöhemmän kehityksen ja elämänculun kannalta. Yksinäisyyden tunteet yläkoululaisten keskuudessa ovat hämmästyttävän yleisiä. Tutkimuksen mukaan 7.–9. luokkalaisista tytöistä 11 prosenttia kärsii yli vuoden jatkuneesta emotionaalisesta yksinäisyydestä ja saman ikäisistä pojista jopa 25 prosenttia. Pitkäkestoista sosiaalista yksinäisyyttä kokee 15 prosenttia sekä tytöistä että pojista. Emotionaalisen yksinäisyyden tulokset ovat ristiriidassa yleisen mielikuvan kanssa, jonka mukaan tytöt kokisivat poikia enemmän yksinäisyyttä. Asiaa onkin selitetty tyttöjen valmiudella kertoa avoimemmin yksinäisyydestään, siinä missä pojat avautuvat vasta luottamuksellisten tutkimusten yhteydessä. (Junttila 2015, 64–65, 72.)

Suomalaisten nuorten kokema yksinäisyyden uhka on kasvanut 2000-luvulle tultaessa. Vuosina 1983, 1997 ja 2007 tehdyt tutkimukset 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaiden nuorten peloista osoittavat yksilön sisäisten pelkojen nousseen yhä tärkeämmiksi. Yksinäisyyden pelko on korostunut selvästi ajan myötä: kun 1980- ja 1990-lukujen mittauksissa viisi ja kuusi prosenttia nuorista mainitsi yksinäisyyden yhtenä pelkonaan, vuonna 2007 jo viidennes ilmoitti pelkäävänsä yksinäisyyttä. Tytöt ilmaisivat yleisesti enemmän sosiaalisia huolia mukaan lukien yksinäisyys kuin pojat, joiden vastauksissa korostuivat työllistymiseen ja ammattiuraan liittyvät pelot. Vastavasti globaaleihin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin liittyvät pelot ovat heikentyneet samalla kun nykynuoret kantavat enemmän huolta oman elämäncpiirinsä asioista. (Lindfors ym. 2012.)



### 5.3. INTERNET, SOSIAALINEN MEDIA JA YKSINÄISYYS

Internet ja verkkoyhteisöt ovat esimerkki siitä, kuinka teknologia muokkaa olemassaoloamme ja kokemustamme. Teknologian vaikutuksesta on kirjoitettu paljon; sen on nähty olevan yhteydessä työntekijöiden vieraantuneisuuteen (Haddad & Senter 2016; Harvey 2018) tai kulttuurin välineellistämiseen (Bolin 2012, 1–7). Teknologia ja medialisoitunut tiedonvälitys sekä kansakäyminen johtavat voimattomuuden sekä merkityksettömyyden tunteisiin. Ne puolestaan synnyttävät yksinäisyyden tunnetta ja toisten ihmisten pelkoa. (Stivers 2004, 24–25, 142.)

Liiallinen internetin käyttö voi kuulua sekä yksinäisyyden syihin että sen seurauksiin. Sosiaalisesti vetäytyvä tai arka yksilö saattaa kanavoida vuorovaikutustaan helpommin verkkoon kuin ulospäinsuuntautuneemmat ja sosiaalisesti aktiiviset henkilöt, ja hänellä on myös suurempi riski hallitsemattomaan tai pakonomaiseen internetin käyttöön. Nuorten vastaajien (12–18 vuotta) keskuudesta saadut tutkimustulokset osoittavat turvattomien kaveri- ja viiteryhmäsuhteiden olevan yhteydessä internetin ongelmakäyttöön sekä tytöillä että pojilla. Vastaavasti huomattavan suuri internetissä vietetty aika saattaa rasittaa reaalielämän ystävyyskierroksia ja ihmissuhteita aiheuttaen yhä syvempää eristäytymistä ja yksinäisyyden tunnetta. Tutkimukset myös viittaisivat siihen, että yksinäisyydestä kärsivillä on taipumus käyttää sosiaalista mediaa passiivisemmin kuin ei-yksinäisillä. Tästä näkökulmasta yksinäisyys heijastuu niukkana ja kielteisenä ilmaisuna sosiaalisessa mediassa ja korostaa reaalielämän ja verkon toimintatapojen samankaltaisuutta. Eräs sosiaalisen median, etenkin Facebookin, sisältämä väistämätön piirre on oman elämän vertailu muihin, mikä saattaa entisestään heikentää haurasta tai kielteisesti rakennettua minäkuvausta ja siten syventää yksinäisyyden ja erillisyyden kokemusta. (Miller 2018, 58; Reiner ym. 2017.)

Nuorten internetiriippuvuuden ja yksinäisyyden välillä on havaittu yhteys useissa tutkimuksissa. Erityisesti internetin liikakäyttö näyttää olevan yhteydessä emotionaaliseen yksinäisyyteen, mutta ei yksinäisyyden sosiaaliseen muotoon. 14–19 -vuotiailla nuorilla tehty tutkimus osoittaa, että internetaddiktio oli epäsuorasti yhteydessä heikentyneeseen elämänlaatuun emotionaalisen yksinäisyyden kautta. (Tabak & Zawadzka 2017.)

Internetin ja sosiaalisen median luomina myönteisinä kehityskulkuina on nähty mahdollisuus entistä monipuolisempaan yhteydenpitoon. Verkossa ja sosiaalisen median sovellusten kautta

tapahtuva vuorovaikutus vertaisryhmien kanssa on lisännyt keinoja itseilmaisuun ja yhteyksien solmimiseen. (Miller 2018.) Tärkeä näkökohta on myös someyhteisön rooli surun ja selittämättömien tapahtumien käsittelypaikkana (Gloviczki 2018, 48-55). Internetin ja sosiaalisen median vaikutukset parisuhteessa koettuun yksinäisyyteen jakautuvat; on helposti nähtävissä, että teknologia on tarjonnut joustavia väyliä yhteydenpitoon, jos esimerkiksi kumppanin työ edellyttää matkustamista. Toisaalta parisuhteissa koettu yksinäisyys voi lisääntyä, mikäli internetin käyttö johtaa kumppanin huomiotta jättämiseen. (Miller 2018.)

Tutkimuksissa on löydetty myös voimakasta tukea näkökohdalle, jonka mukaan internet ei itsessään sisällä ihmisiä kontrolloivaa ominaisuutta tai aiheuta riippuvuutta, yksinäisyyttä tai surua. Internetin käytön myönteiset tai kielteiset seuraukset riippuvat ennen kaikkea sitä käyttävien ihmisten henkilökohtaisista ominaisuuksista. Sen vuoksi internetin sosiaalisten ja psykologisten vaikutusten tutkimisen tulisi kohdistua yksilöiden välisten erojen tunnistamiseen, ei itse välineeseen. (McKenna & Bargh 2000.)

Hyväksytyksi tuleminen sosiaalisessa mediassa vaatii paljolti oikeanlaisen ilmaisun tavoittamista. Yksinäisyydestä eroon pääseminen verkon ja sosiaalisen median avulla ei ole itsestään selvää, vaan edellyttää aktiivisuutta ja ymmärrystä vuorovaikutuksen luonteesta. Mobiilitekniologia kiihdyttää vuorovaikutusta entisestään ja luo uudenlaisia paineita sosiaalisen verkoston ylläpitoon ja suhteiden luomiseen. Monet verkkoyhteisöt ja keskusteluryhmät voivat olla sisäänpäin lämpiäviä ja miltei tylyjä uutta tulokasta kohtaan. Tietoverkot ja sosiaalinen media tarjoavat uusia alustoja yksinäisyyden ja syrjäytymisen välttämiseen, mutta ne vaativat myös aiemmasta poikkeavia taitoja, energiaa ja halua toimia verkkoyhteisön osana. (Kari 2011, 161–163.)

#### 5.4. YKSINÄISYYDEN VAIKUTUS TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Yhteisöön kuulumisen yksinäisyyden vastakohtana edistää selvästi koettua hyvinvointia. Luottamuksellinen ystävyys ja aidot ihmissuhteet vahvistavat sosiaalista pääomaa vastakohtana itsekäälle hyödyntavoittelulle. Samoin antamisen ja jakamisen on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan elämänlaatuun. (Kainulainen 2016, 91, 99.) Aiemmissa luvuissa esittelemäni kehitys, joka on länsimaissa kulkenut kohti individualismia, keskinäistä kilpailua ja vertailua sekä

vuorovaikutuksen pelkistymistä taloudellisiksi vaihtosuhteiksi, ei ennusta suotuisaa tulevaisuutta inhimillisen hyvinvoinnin kehitykselle. Riskinä on yksinäisyyden kokemuksen yleistyminen yhä laajempien joukkojen keskuudessa, myös huolimatta näennäisesti vilkkaasta sosiaalisesta elämästä.

Pitkään jatkuva yksinäisyys on uhka ihmisen psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Henkisesti tuskallisen kokemuksen lisäksi yksinäisyyden on todettu johtavan fysiologisiin seurauksiin kehossa, kun elimistö pyrkii tasapainoon ahdistavan olotilan pitkittyessä. Hylkäämisen ja syrjäytymisen kokemukset voivat ilmetä jopa fyysisinä kivun tunteina. Pitkäaikainen yksinäisyys on myös äkillisten sekä pitkäaikaisten fyysisten sairauksien riskitekijä. Yksinäisyydellä on todettu olevan yhteys kohonneeseen verenpaineeseen, ylipainoon ja liikunnan vähenemiseen. Passivoivan vaikutuksen lisäksi yksinäisyys on yhteydessä myös uniongelmiin, korkeampaan stressin määrään ja alhaisempaan terveyttä edistävään käyttäytymiseen. Kaiken kaikkiaan yksinäisyyteen liitettävät seuraukset muodostavat kiistattoman sairastumisen ja ennenaikaisen kuoleman riskin. (Kauhanen 2016, 76, 89; Miller 2018, 57; Saari 2009, 45.)

Yksinäisyys vähentää sosiaalista hyvinvointia, mikä voi ilmetä eri tasoilla. Arkisissa tilanteissa yksilö saattaa kokea oman asemansa yhteisössä heikoksi, jos hän tuntee riittämätöntä statusta verrattuna viiteryhmäänsä. Yksinäisyyden ehkäiseminen ja helpottaminen eivät kuitenkaan voi perustua pelkän ulkokohtaisen aseman kohentamiseen, vaan hyväksyntään ja affektioon, jotka tarjoavat emotionaalista tukea ja myötäelämistä sekä lisäävät kuuluvuuden tunnetta. Rakastavien ja hyväksyvien ihmissuhteiden varaan rakentuva jaettu kokemus on inhimillinen perustarve. (Saari 2009, 43–44; Frie 2018, 27.)

Keskittyminen asioiden positiivisiin puoliin on noussut esiin tutkittaessa ulkopuolisuuden tunteesta kärsivien lyhyen aikavälin sopeutumiskeinona. Suojatakseen mieltään tuskalliselta yksinäijämisen kokemukselta ympäristönsä hylkäämäksi joutunut yksilö etsii myönteisiä näkökohtia käsillä olevasta tilanteesta. (Pond ym. 2011, 114.) On toinen kysymys, millaisia sopeutumiskeinoja ihminen kehittää selvitäkseen pitkään jatkuneesta yksinäisyyden tunteesta.

Yhtenä pitkän aikavälin haitallisena sopeutumisstrategiana on syytä tarkastella erilaisia riippuvuuksia. Seuraavissa luvuissa tutkitaan yksinäisyyden yhteyttä rahapeliaddiktioiden ja internetriippuvuuden esiintymiseen nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Tutkimuksen hypoteesina on, että koetun yksinäisyyden ja addiktioiden esiintymisen välillä vallitsee yhteys. Vaikka

tämän gradun puitteissa ei ole mahdollista testata syy-seuraussuhteen olemassaoloa eikä osoittaa, että addiktiot olisivat yksinäisyyden nimenomainen selviytymiskeino, toteutuessaan tutkimushypoteesi viittaisi yksinäisyyden tuottamaan riippuvuusalttiuteen. Kun yhdistän siihen edellisissä luvuissa kuvatun, psykososiaalista kuuluvuutta murentavan ja yksinäisyyttä lisäävän yhteiskunnallisen kehityksen, tulen samalla testanneeksi tutkimuskysymystäni, eli onko mahdollista hahmottaa jatkumoa yksilöllisyyttä, markkinataloutta ja teknologiaa korostavan elämäntapamme ja toiminnallisten addiktioiden välille.

## 6.TUTKIMUSKYSYMYS JA HYPOTEEESIT

Tämän tutkimuksen teoriaosassa pyrin osoittamaan suurten yhteiskunnallisten kehityskulkujen, kuten markkinatalouden, teknologian, arvojen ja politiikan vaikutuksen yksilön elämänkokemukseen 1900-luvun jälkipuolelta nykyhetkeen asti. Hallitsevana piirteenä esiin nousivat yhteisöllisen toiminnan murros ja yksinäisyyden, eristyneisyyden sekä hallitsemattomuuden kokemusten lisääntyminen. Tutkimusosan tulisi vastata kysymykseen, onko aineistossa raportoituilla yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunteilla sekä heikolla hallinnan kokemuksella yhteyttä toiminnallisiin addiktioihin, ja kuinka vahvana mahdollinen yhteys ilmenee. Toiminnallisista addiktioista tutkimuskohteiksi valittiin rahapeliriippuvuus ja internetriippuvuus. Tutkimuskysymyksen, aineiston ja aiemman kirjallisuuden pohjalta muodostettiin kolme hypoteesia.

H1: yksinäisyys on yhteydessä rahapeliriippuvuuteen ja internetriippuvuuteen

H2: sosiaalinen kuulumattomuuden tunne on yhteydessä rahapeliriippuvuuteen ja internetriippuvuuteen

H3: hallitsemattomuuden tunne on yhteydessä rahapeliriippuvuuteen ja internetriippuvuuteen

## 7. AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksen aineistona hyödynnän *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä* -hankkeen kyselyaineistoa. Alkoholitutkimussäätiön 2017–2019 rahoittamaa hanketta johtaa professori Atte Oksanen ja tutkijoina toimivat YTT Markus Kaakinen, MSc Iina Savolainen ja YTM Anu Sirola. Hanke keräsi keväällä 2017 *YouGamble*-kyselyaineiston 15–25-vuotiailta suomalaisilta ja otos oli tasapainotettu iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan (n=1200; keski-ikä 21,29 vuotta; keskihajonta 2,85; naisia 50 %). Vastaajat rekrytoitiin vapaaehtoiseen vastaajaneeliin ilmoittautuneista vastaten 15–25 -vuotiaiden väestöä vuonna 2016. Poikkileikkausaineiston keruu perustui itsetäytettävään, strukturoituun verkkolomakkeeseen. Aineiston käyttötarkoitus oli selitetty vastaajille, ja heillä oli lupa vetäytyä tutkimuksesta koska tahansa. Hankkeen tutkimussuunnitelmalla oli eettisen toimikunnan hyväksyntä. (Sirola ym. 2018; Oksanen ym. 2018.)

Aineiston sisältämä tieto käsittelee osin kvalitatiivisia ominaisuuksia, jotka on saatettu numeeriseen muotoon. Kvantitatiivisessa muodossa olevaa aineistoa tutkitaan tilastollisin menetelmin ja korrelatiivisen lähestymistavan keinoin. Verraten laajaan otokseen perustuvassa tutkimuksessa ei ole mahdollista pyrkiä kontrolloimaan datan ulkopuolisia tekijöitä tai olosuhteita, minkä vuoksi työ on luonteeltaan muuttujien välisiä yhteyksiä kartoittava havainnointitutkimus. Aineistoni muuttujat ovat jatkuvia, ja niitä käsitellään välimatka-asteikolla. Selitettävät muuttujat on analyysia varten käsitelty dikotomisiksi dummy-muuttujiksi. (Nummenmaa 2004, 29, 33–38.)

Summamuuttujia muodostettaessa on kiinnitettävä huomiota sisäiseen konsistenssiin eli että kaikki summamuuttujien osatekijät mittaavat samaa ominaisuutta. Summamuuttujien sisäistä yhtenäisyyttä kuvataan muuttujien esittelyn yhteydessä Cronbachin alfa -arvolla, joka ilmaisee kuinka hyvin summamuuttujien sisältämät muuttujat korreloivat keskenään. (Jokivuori & Hietala 2014, Nummenmaa 2004, 151-152.) Cronbachin alfa voi saada arvoja välillä 0–1. Vaikka korkeampi arvo kertoo paremmasta reliabiliteetistä, ei ole olemassa yleistä hyväksyttyä reliabiliteetin minimiarvoa (Bonett & Wright 2015, 4). Gradussani lasketut Cronbachin alfan arvot osoittavat, että kaikilla summamuuttujilla on hyvä ja riittävä sisäinen yhtenäisyys.

## 7.1 MUUTTUJAT

### Selitettävät eli riippuvat muuttujat

**Rahapeliriippuvuutta** mittasin *South Oaks Gambling Screen* (SOGS) -asteikon versiolla, jossa mukana oli 16 kysymystä alakohtineen. Mittarilla saavutettiin hyvä sisäinen yhtenäisyys (Cronbachin alfa = 0,80). SOGS perustuu Yhdysvaltain psykiatriyhdistyksen (*American Psychiatric Association*) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III ja IV* -luokituksissa esitettyihin kriteereihin ja se on myös Suomessa paljon käytetty rahapeliongelmiin yleisyyttä kartoittava mittari (Blinn-Pike ym. 2010, 227–228; Salonen ym. 2014).

Laadin SOGS-mittarista muuttujan, joka sai sitä suurempia arvoja, mitä enemmän rahapeliriippuvuuteen viittaavia vastauksia kysymyksiin annettiin. SOGS-kysymyssarjassa kohtia 1, 2, 3 ja 11 ei pisteytetty. Muissa kysymyksissä myöntävä vastaus lisäsi kokonaispistemäärää yhdellä pisteellä, ja kohdissa 4 ja 5 kaksi vastausvaihtoehtoa kussakin tuottivat yhden lisäpisteen. Tämän lisäksi kohdan 15b alakohdista yhdeksän ensimmäistä tuotti jokainen yhden lisäpisteen. Kysymyssarjan yhteispisteet sijoituivat välille 0–20. Menetelmä mukaili Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen SOGS-R -mittarin koko elämän aikaista rahapelaamisen riskitekijöitä kuvaavaa pisteytystä (THL 2015).

Aiemmissa tutkimuksissa SOGS-testin arvojen 0–2 on katsottu merkitsevän peliongelmissa vapaata tilannetta, arvot 3–4 ovat kertoneet riskialttiista pelaamisesta ja 5 tai sitä suuremmat ovat tarkoittaneet todennäköistä patologista pelaamistaipumusta (Sirola ym. 2018). Tässä analyysissä *YouGamble*-aineiston pohjalta luotu SOGS-mittarimuuttuja osoitti, että 85 prosenttia vastauksista sai arvon 0–3. Tämän pohjalta valitsin rahapeliriippuvuuden raja-arvoksi logistista regressioanalyysia varten arvon 4, vaikka aiempi tutkimus on suosinut myös raja-arvoa 3 (Castrén ym. 2017; Salonen ym. 2017). SOGS-mittarin on yleisesti havaittu antavan suurempia rahapeliriippuvuuden esiintymisprosentteja verrattuna viimeisimpään DSM V -kriteeristöön, jonka puolestaan on katsottu aliarvioivan rahapeliriippuvuuden yleisyyttä (Yau & Potenza 2015). Aineiston ikäjakauman vuoksi korkeampaa rahapeliriippuvuuden raja-arvoa voi pitää perusteltuna. Muodostin rahapeliriippuvuudesta kaksiluokkaisen dummy-muuttujan, joka sai arvon 0, mikäli SOGS-testin pisteet sijoituivat välille 0–3 ja arvon 1, kun pisteet olivat  $\geq 4$ .

**Internetriippuvuutta** arvioin 14 kohdan itseraportointiin perustuvalla Pakonomaisen internetin käytön (*Compulsive Internet Use Scale, CIUS*) -asteikolla, jolla luodetaan internetin käyttöön liittyviä mielialoja sekä seurauksia. Osa-alueet, joita testi mittaa ovat hallinnan menetys, syventymisen aste, vieroitusoireet, sopeutuminen tai mielialan muokkaus sekä konflikti. Vastausvaihtoehdot asettuivat viisiportaisesti välille 0=ei koskaan ja 4=hyvin usein. Asteikolla saavutettiin aineistossa erinomainen sisäinen konsistenssi (Cronbachin alfa = 0,93). Tässä tutkimuksessa CIUS-mittari operationalisoi internetriippuvuutta, sillä sen osa-alueet tarjoavat laajan näkökulman riippuvuuden ilmenemismuotoihin sekä asteisiin. Huomioiden eri riippuvuuksien yhteiset synty- ja kehitysmekanismit CIUS:n keskeinen sisältö on johdettu ongelmapelaamiseen ja päihteiden käyttöön sovelletuista kriteereistä, toiminnallisia addiktioita koskevista piirteistä sekä internetin käyttäjistä tehdystä laadullisesta tutkimuksesta. CIUS-asteikon varjopuolena on pidetty luotettavien raja-arvojen puuttumista, toisin sanoen selkeää rajaa riippuvuuden ja ei-riippuvuuden välillä voi olla vaikea määrittää. (Guertler ym. 2014; Dhir ym. 2015b.)

CIUS-mittarimuuttuja sai arvoja välillä 0–56. *YouGamble*-aineistossa yhteenlaskettujen 14 kysymyksen tuottama pistejakauma osoitti, että riippuvuusarvojen ylin desiili alkoi arvosta 33, toisin sanoen CIUS-mittarin mukaan riippuvaisimmat 10 prosenttia vastaajista sijoittuivat pistealueelle 33–56. Merkitsin CIUS-muuttujan raja-arvoksi 33 ja loin internetriippuvuutta kuvaavan dikotomisen dummy-muuttujan, joka sai arvon 0, kun vastaajan yhteispistemäärä jäi välille 0–32 ja joka vastaavasti tuotti arvon 1, kun vastaajan yhteenlasketut pisteet sijoittuivat välille 33–56.

### **Selittävät eli riippumattomat muuttujat**

**Yksinäisyyden** luonteeseen ja raportoituihin yksinäisyyden kokemuksiin keskittynyt tutkimus sisältää selviä tuloksia, joiden mukaan yksinäisyydessä on kyse paljon muusta kuin yksin olemisesta. Yksinäisyyden kokemuksen on nähty muodostuvan “socioemotionaalisten tilojen kokonaisuudesta, johon kuuluvat itsetunto, mieliala, ahdistuneisuus, viha, optimismi, kielteisten arvioiden pelko, ujous, sosiaaliset taidot, sosiaalinen tuki, paha olo ja seurallisuus”. (Hughes ym. 2004, 657.)



Mitattaessa yksinäisyyttä on huomioitava eristyneisyyden ja kuulumattomuuden tunteet. Graduni hyödyntämässä *YouGamble*-aineistossa käytetään Hughes'in ym. (2004) kehittämää Kolmen kysymyksen yksinäisyysmittaria (*Three-item Loneliness Scale*) (Cronbachin alfa 0,83). Tämän mukaisesti yksinäisyyden tunnetta mitattiin kysymyksillä: ”kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi”, ”kuinka usein tunnet itsesi ulkopuolelle jätetyksi” ja ”kuinka usein tunnet itsesi eristäytyneeksi muista ihmisistä?” Aineistossa vastausvaihtoehtoina oli kolmeportainen 1=en juuri koskaan, 2=silloin tällöin ja 3=usein. Vaihdoin muuttujat saamaan arvoja 0–2 aiemman 1–3 sijaan. Näin saavutin johdonmukaisemman pisteytyksen, kun ”ei juuri koskaan” yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta tai eristyneisyyttä kokevat saivat arvon 0, ja jokaisen vastaajan yhteispisteet asettuivat välille 0–6.

**Hallinnan tunnetta** tutkin seitsemän kysymyksen varaan rakentuvalla Hallinnan tunne -mittarilla (*Sense of Mastery Scale*) (Cronbachin alfa 0,79). Mittarin kysymyksistä viisi ensimmäistä oli koodattu saamaan arvoja 1 (=täysin samaa mieltä) – 4 (=täysin eri mieltä) siten, että vastaus 1 merkitsi heikkoa hallinnan tunnetta ja vastaus 4 korkeaa hallinnan tunnetta. Kysymyksissä 6 ja 7 mainitut vastausvaihtoehdot tuottivat päinvastaisen merkityksen. Käänsin vastausten skaalan kohdissa 6 ja 7 toisin päin, jotta mittarin yhteenlasketut pisteet ilmaisisivat yksiselitteisesti korkeampaa hallinnan tunnetta. Mittarin pisteytys sijoittui välille 7–28.

**Kuuluvuuden tunteen** mittarina toimi kysymys: ”kuinka vahvasti tunnet kuuluvasi seuraaviin” sisältäen kahdeksan eri sosiaalista yhteisöä alkuperäisessä tutkimusaineistossa (Cronbachin alfa 0,76). Subjektiiivista kuuluvuuden tunnetta mittaavan kysymyksen asteikko ulottui arvosta 1 (=en lainkaan) arvoon 10 (=erittäin kiinteästi), mutta tätä analyysia varten koodasin asteikon uudelleen välille 0 (=en lainkaan) – 9 (=erittäin kiinteästi). Sosiaalisista yhteisöistä valitsin mukaan tarkasteluun kolme tutkimuskysymyksen kannalta olennaisinta viiteryhmää: perhe, ystäväpiiri sekä koulu- tai työyhteisö. Yhteispisteet subjektiivisessa kuuluvuuden tunteessa vaihtelivat siten välillä 0–27.

**Impulsiivisuutta** mitattiin aineistossa Eysenckin impulsiivisuusmittarin (*Eysenck Impulsivity Scale*) viidellä kysymyksellä (Cronbachin alfa 0,75). Vastausvaihtoehdot (0 = ei, 1 = kyllä) antoivat sitä suuremmat pisteet, mitä enemmän toiminnassa on lyhytjänteisyyttä. Poikkeuksena oli kysymyssarjan kohta 4, jonka vastausarvot käänsin, sillä myönteinen vastaus kysymykseen

”Harkitsetko usein etukäteen tarkkaan tekemisiäsi?” olisi ilmaissut vähäisempää impulsiivisuutta. Impulsiivisuuspisteiden skaalaksi muodostui 0–5. Analyysia varten loin mittarista uuden summamuuttujan.

## 7.2 MENETELMÄ

Tutkimuksen analyysimenetelmäksi valitsemani logistinen regressio on lineaarista yksinkertaisempi ja joustavampi muoto regressioanalyysista, ja sen etuna on kategoriisiin luokkiin jakautuvan selitettävän muuttujan tarkastelu. Selittävät muuttujat voivat perustua laatuero-, välimatka-, suhde- tai järjestysasteikkoon ilman että niiden mitta-asteikoista tehdään mitään oletuksia. Myöskään muuttujien jakaumien tai niiden välisten yhteyksien (lineaarinen, eksponentiaalinen, logaritminen) ei tarvitse noudattaa mitään lähtökohtaista oletusta. Selitettävät muuttujat voivat olla binaarisia logistisia eli kaksiluokkaisia tai multinomisia logistisia eli rajoittamattoman määrän luokkia sisältäviä muuttujia. (Tabachnik & Fidell 2014, 483.)

*YouGamble*-aineiston muuttujien sisältämä data jakautui kategoriisiin luokkiin. Selitettävänä muuttujina tarkastelin kaksiluokkaisia riippuvuus tai ei riippuvuutta -tapauksia. Logistinen regressioanalyysi sopi hyvin dikotomisten selitettävien muuttujien analysointiin.

Logistisen regressioanalyysin tavoitteena on ennustaa oikein yksittäisten tapausten sijoittuminen kategorioihin. Tätä varten pyritään aluksi selvittämään usean selittävän muuttujan ja tutkitavan lopputuleman eli selitettävän muuttujan yhteyttä. Mikäli yhteys löytyy, selittävien muuttujien joukkoa kavennetaan siten, että eliminoidaan heikompia ja säilytetään vahvimmat selittäjät. Analyysin tuloksena saadulla selitysmallilla on siten mahdollista arvioida todennäköisyyttä, jolla tutkitut tapaukset sijoittuvat referenssikategoriaan. (Tabachnik & Fidell 2014, 485.)

Logistisessa regressioanalyysissä käytettyjen selittävien muuttujien merkityksellisyyttä tarkastellaan regressiokertoimilla, jotka edustavat riskisuhteita. Sopiakseen malliin kertoimien tulee poiketa nolasta ja niiden p-arvon olisi oltava alle 0,05. Kategoristen muuttujien tapauksessa riskisuhteiden muutos, *odds ratio (OR)* ilmaisee todennäköisyyden nousua, jolla tutkittava ilmiö kuuluu tarkasteltavaan luokkaan eli referenssikategoriaan, kun selittävä muuttuja kuuluu

tiettyyn luokkaan. Vapausasteet (*degrees of freedom, df*) puolestaan ilmaisevat niiden havaintojen lukumäärää, jotka voivat vaihdella vapaasti jotain tiettyä tunnuslukua laskettaessa. (Nummenmaa 2014, 51–52, 327.)

Logistisen regressiomallin selitysasetta määritettäessä voidaan käyttää multipelikorrelaation neliötä mukailevaa pseudo  $R^2$  -kerrointa, kuten Nagelkerken neliötä. Selitettävän muuttujan vaihtelusta kyetään silloin riippumattomien muuttujien avulla selittämään kertoimen ilmaisema osuus. (em. 326.)

Logistista regressioanalyysia sovellettaessa mallin sopivuutta tarkastellaan usein *Goodness-of-fit* (GOF) -menettelyllä. Hosmer-Lemeshow -testin tulisi osoittaa yli 0,05 arvoja, jotta malli olisi tilastollisesti merkitsevä (Tabachnik & Fidell 2014, 461). Rahapeliriippuvuutta kuvaavassa mallissani Hosmer–Lemeshow saa arvon 0,734 ja internetriippuvuusmallissa 0,126.

Multikollinearisuudella tarkoitetaan selittävien muuttujien yhteyttä toisiinsa ja yhteisvaihtelua mallissa. Jotta samaa vaihtelua ei käytettäisi mallin selittäjänä toistuvasti, tulisi tarpeettomat selittäjät tunnistaa ja poistaa mallista (Nummenmaa 2004, 304). Multikollinearisuudessa kahden tai useamman selittävän muuttujan välillä vallitsee erittäin voimakas korrelaatio ja ne suurella todennäköisyydellä mittaavat samaa asiaa (Tabachnik & Fidell 2014; Jokivuori & Hietala 2014). Multikollinearisuus ei muodostunut ongelmaksi tässä työssä käytetyissä malleissa.

**TAULUKKO 1: Korrelaatiomatriisi, rahapeliriippuvuus, internetriippuvuus, selittävät muuttujat ja taustamuuttujat.**

	Ikä	Sukupuoli	Yksinäisyyden tunne	Hallinnan tunne	Kuuluvuuden tunne	Impulsiivisuus	Internetriippuvuus	Rahapeliriippuvuus
Ikä	1							
Sukupuoli	0,036	1						
Yksinäisyys	0,061*	0,221**	1					
Hallinnan tunne	0,052	-0,089**	-0,405**	1				
Kuuluvuuden tunne	-0,114**	-0,045	-0,442**	0,418**	1			
Impulsiivisuus	-0,127**	-0,036	0,019	-0,170**	-0,090**	1		
Internetriippuvuus	-0,081**	0,078**	0,175**	-0,105**	-0,073*	0,117**	1	
Rahapeliriippuvuus	-0,051	-0,196**	0,068*	-0,158**	-0,122**	0,198**	0,065*	1

\*  $p < 0,05$     \*\*  $p < 0,01$

Taulukon 1 korrelaatiomatriisissa muuttujien välisiä yhteyksiä kuvataan Pearsonin kertoimella. Selittävien muuttujien keskinäiset korrelaatiokertoimet pysyvät suurimmillaan +/- 0,450 alapuolella. Myös molemmille riippuville muuttujille lasketut VIF-luvut olivat suuruudeltaan alle 1,5 (liitteet 2 ja 3). Eniten (negatiivista) korrelaatiota on yksinäisyydellä suhteessa hallinnan tunteeseen ja kuuluvuuden tunteeseen. Yksinäisyyden ja kuuluvuuden laadullinen samankaltaisuus on helppo ymmärtää, mikä heijastuu myös niiden välisissä kertoimissa. Positiivinen korrelaatio näyttäisi vallitsevan hallinnan tunteen ja kuuluvuuden tunteen välillä. Muilta osin selittävien muuttujien keskinäinen korrelaatio jää matalaksi. Selitettävistä muuttujista internetriippuvuudella näyttää olevan positiivinen korrelaatio yksinäisyyden tunteen ja impulsiivisuuden kanssa ja negatiivinen yhteys hallinnan tunteeseen. Rahapeliriippuvuuden korrelaatiokerroin on suurin impulsiivisuuden, hallinnan tunteen ja kuuluvuuden kanssa, mutta myös yksinäisyyden ja rahapeliriippuvuuden välillä on yhteys. Taustamuuttujiin nähden rahapeliriippuvuus näyttäisi olevan yhteydessä sukupuoleen.

Korrelaatiomatriisin kertoimet viittaavat kohtuulliseen yhteyteen selittävien ja selitettävien muuttujien välillä, ja analyysi voidaan mielekkäästi toteuttaa valituilla muuttujilla.

## 8.TULOKSET

Toteutin analyysin kahdessa vaiheessa, joissa tutkin erikseen rahapeliongelmiin (rahapeliriippuvuus) ja internetin ongelmakäytön (internetriippuvuus) yhteyttä mainittuihin selittäviin muuttujiin. Molempiin malleihin sisällytin selittävinä muuttujina vastaajien raportoimat yksinäisyyden, hallinnan ja kuuluvuuden tunteet sekä impulsiivisuuden.

**TAULUKKO 2: Kuvaileva taulukko analyysin muuttujista.**

<b>Selittävät muuttajat</b>	<b>Arvo</b>	<b>Selite</b>	<b>%</b>	<b>n</b>		
Rahapeliriippuvuus, dummy-muuttuja	0	SOGS 0-3	85	1020		
	1	SOGS $\geq$ 4	15	180		
Internetriippuvuus, dummy-muuttuja	0	CIUS 0-32	90	1080		
	1	CIUS 33-56	10	120		
<b>Selittävät muuttajat</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Vaihtelu- väli</b>	<b>Keski- arvo</b>	<b>Keski- hajonta</b>	
Yksinäisyyden tunne	1200	100	0–6	2,53	1,78	
Hallinnan tunne	1200	100	7–28	19,36	4,15	
Kuuluvuuden tunne	1200	100	0–27	17,19	6,14	
Impulsiivisuus	1200	100	0–5	1,96	1,69	
<b>Taustamuuttajat</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Vaihtelu- väli</b>	<b>Keski- arvo</b>	<b>Keski- hajonta</b>	
Ikä	1200	100	15–25	21,29	2,85	
15-17	215	17,92				
18-21	490	40,83				
22-25	495	41,25				
Sukupuoli						
Nainen	600	50				
Mies	600	50				

Taulukossa 2 kuvatun mukaisesti tutkimuksen kaikki 1200 osallistujaa olivat 15–25 -vuotiaita. Vastaajien iät painottuivat 18–21 ja 22–25 -vuotiaiden ryhmiin, joihin kuului 490 ja 495 vastaajaa. Nuorimmassa 15–17 -vuotiaiden ryhmässä oli 215 osallistujaa. Vastaajien keskiarvoikä oli 21,29 vuotta ja keskihajonta 2,85. Osallistujista miehiä ja naisia oli yhtä paljon eli 600 kumpiakkin. Aineiston kaikilta vastaajilta tutkitut selittävät muuttajat olivat yksinäisyyden tunne, hallinnan tunne, kuuluvuuden tunne ja impulsiivisuus. Selittävien dummy-muuttujien raja-arvot sijaitsivat selvästi vastaajajoukon enemmistön yläpuolella. Rahapeliriippuvuutta kuvaavalle dummy-muuttujalle luodun raja-arvon 4 ylitti 15 % aineiston vastaajista. Internetriippuvuuden dummy-muuttujan raja-arvon 33 ylitti 10 % aineiston vastaajista.

Taulukossa 3 kuvattu analyysi osoittaa, että yksinäisyyden kokemuksen yhteys rahapeliriippuvuuteen ei jäänyt tilastollisesti merkitseväksi lopullisessa mallissa (OR = 1,099,  $p = 0,079$ ), vaikka yhteys on olemassa korrelaatiomatriisin osoittamalla tavalla. Myöskään kuuluvuuden tunteen ja rahapeliriippuvuuden välinen yhteys ei toteutunut tilastollisesti merkitsevällä tavalla (OR = 0,978,  $p = 0,135$ ). Sitä vastoin hallinnan tunne oli yhteydessä alhaisempaan rahapeliriippuvuuden riskiin (OR = 0,920,  $p < 0,001$ ). Samoin korkeamman impulsiivisuuden ja rahapeliriippuvuuden välillä löytyi tilastollisesti merkitsevä yhteys (OR = 1,339,  $p < 0,001$ ). Korkeampi yksinäisyyden tunne oli yhteydessä internetriippuvuuteen (OR = 1,357,  $p < 0,001$ ). Samoin korkeampi impulsiivisuus ja internetriippuvuus olivat yhteydessä (OR = 1,228,  $p < 0,001$ ). Hallinnan ja kuuluvuuden tunteiden sekä internetriippuvuuden välillä ei mallissa löydetty tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä.

Analyysin yhteenvetona voi todeta, että havaittu korkeampi impulsiivisuus on selkeästi yhteydessä sekä rahapeli- että internetriippuvuuteen. Myös yksinäisyyden tunteen ja internetriippuvuuden välillä vallitsee yhteys, mutta korrelaatioiden osoittama yksinäisyyden ja rahapeliriippuvuuden välinen yhteys ei jäänyt tilastollisesti merkitseväksi lopullisessa mallissa. Hallinnan tunteella ja internetriippuvuudella ei mallin perusteella ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Sitä vastoin hallinnan tunteella on yhteys alhaisempaan rahapeliriippuvuuden riskiin, kun taas kuuluvuuden tunne ei selittänyt kumpaakaan riippuvuutta tilastollisesti merkitsevällä tavalla.

### TAULUKKO 3: Analyysin tulokset

Selittävät ja kontrollimuuttajat	Rahapeliriippuvuus			Internetriippuvuus		
	B	S.E.	OR	B	S.E.	OR
Ikä	-0,127	0,119	0,881	-0,359**	0,131	0,698
Sukupuoli	-1,373***	0,193	0,253	0,330	0,200	1,391
Yksinäisyyden tunne	0,095	0,054	1,099	0,305***	0,064	1,357
Hallinnan tunne	-0,083***	0,025	0,920	-0,017	0,028	0,983
Kuuluvuuden tunne	-0,023	0,015	0,978	0,007	0,018	1,007
Impulsiivisuus	0,292***	0,052	1,339	0,206***	0,057	1,228
Vakiotermi	1,469*	0,644	4,347	-2,997***	0,806	0,050

*Selite:* Kontrollimuuttajat ikä ja sukupuoli; S.E.=Standard Error eli keskivirhe; OR=Odds Ratio eli riskisuhteiden muutos.  
Rahapeliriippuvuus: Df=1, Nagelkerke R<sup>2</sup> 17,8 %. Nettiriippuvuus: Df=1; Nagelkerke R<sup>2</sup>10,3 %.

\* $p < 0,05$ . \*\* $p < 0,01$ . \*\*\* $p < 0,001$ .

## 9. POHDINTA

Graduni tavoitteena oli tutkia yhteiskunnallisten kehityskulkujen yhteyttä toiminnallisten addiktioiden yleistymiseen. Täsmällisempänä tutkimuskysymyksenä selvitin yksinäisyyden, kuulumattomuuden ja hallinnan tunteiden yhteyttä rahapeliriippuvuuteen ja internettriippuvuuteen. Testasin näistä muodostettuja kolmea erillistä hypoteesia metodiosassa, ja lisäksi selvitin impulsiivisen persoonallisuuspiirteen yhteyttä rahapeliriippuvuuteen ja internettriippuvuuteen.

### 9.1 YHTEENVETO TULOKSISTA

Analyysissa löytämäni yhteydet yksinäisyyden tunteiden ja internettriippuvuuden välillä vahvistavat aiemman tutkimuksen tuloksia ja viittaavat siihen, että yksinäisyydellä on riippuvuuskäytölle altistava vaikutus. Tutkimuskirjallisuudessa on löydetty tukea havainnolle, jonka mukaan kasvokkaiseen vuorovaikutukseen haluttomilla nuorilla on suurempi taipumus kehittää internettriippuvuutta kuin kasvokkaiseen vuorovaikutukseen myönteisesti suhtautuvilla. (Dhir ym. 2015, 30.) Toisin päin tarkastellen on myös havaittu, että nuoren internettriippuvuus aiheuttaa osaltaan yksinäisyyttä ja harventaa sosiaalisia kontakteja ystäviin ja perheeseen (Yao & Zhong 2014, 167–168).

Aiempi tutkimus on korostanut addiktioiden sosiaalisesti etäännyttävää vaikutusta, toisinaan riippuvuudesta kärsivä yksilö tuntuisi kompensoivan aiempia sosiaalisia suhteitaan yksinäisellä riippuvuuskäyttämällä. Esimerkiksi riippuvuuksien vertaisryhmäidentifikaatiota tutkinut Iina Savolainen kollegoineen (2017) havaitsi riippuvuuksien heikentävän nuorten ja nuorten aikuisten tunnetta vertaisryhmään kuulumisesta. Etenkin huumeiden käyttö, liiallinen internetsurffailu ja rahapeliriippuvuus näyttivät etäännyttävän yksilöitä tärkeimmistä sosiaalisista viiteryhmistään. Sitä vastoin alkoholinkäyttö vaikuttaisi vahvistavan sosiaalista yhteiskuulumattomuuden tunnetta alkoholia käyttävien nuorten keskuudessa. On huomionarvoista, että samat tutkijat myös pitivät mahdollisena riippuvuuksien ja sosiaalisen kuulumattomuuden tunteen käänteistä yhteyttä, eli että koettu yksinäisyys ja kuulumattomuuden tunne lisäisivät riippuvuuskäyttämistä (Savolainen ym. 2017, 15). Addiktioiden ja yksinäisyyden yhteys näyttäisi toteutuvan kahdella tavalla: Koettu yksinäisyys ja kuulumattomuus kytkeytyvät riippuvuuskäyttämiseen, ja riippuvuus vahvistaa edelleen yksilön taipumusta etäännyttämään viiteryhmistään.

Tässä tutkimuksessa havaittiin 15–25 -vuotiaiden nuorten ja nuorten aikuisten kokemalla yksinäisyydellä olevan yhteys internetriippuvuuteen. Edellä esitettyä mukaillen internetriippuvuuden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä on aiemmissa tutkimuksissa käsitelty kaksisuuntaisesti; yhtäältä sosiaalisesti tavallista eristyneemmällä ihmisillä on taipumus hallitsemattomaan ja pakonomaiseen internetin käyttöön. Toisaalta internetissä vietetty aika on pois kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta ja muusta kanssakäymisestä reaali maailman kanssa, ja voi siten pahentaa yksinäisyyden kokemusta. Tutkimuksissa on myös viitteitä siitä, että sosiaalisesti vetäytyvämmät yksilöt käyttävät internetiä ja erityisesti sosiaalista mediaa muita passiivisemmin (Miller 2018.) Tässä mielessä internet ei näyttäisi tarjoavan heille myönteistä väylää toteuttaa sosiaalisuuttaan vaihtoehtoisella tavalla. Gradussani havaittu yhteys internetriippuvuuden ja yksinäisyyden välillä viittaisi siihen, että internetriippuvuudessa ei olisi kyse teoriaosassa mainitsemastani ihmissuhdeaddiktiosta verkossa (*cyber-relationship addiction*). (ks. Griffiths 2012, 112.)

Tutkimuksessani yksinäisyyden tunteen ja rahapelaamisen välinen yhteys ei jäänyt tilastollisesti merkitseväksi lopullisessa mallissa, vaikka niiden välillä vallitsee korrelaatiomatriisissa todettu yhteys. Koetun yksinäisyyden tunteen selitysvolmaan oli latautunut melko paljon odotuksia, sillä on helppo mieltää, että ihminen pyrkisi helpottamaan yksinäisyydestä johtuvaa pahaa oloa pelaamalla rahasta. Sosiologi Juho Saaren (2009, 43–44, 56–57) tunnistamista ihmissuhteiden tuottamista hyödyistä ainakin arvostuksen ja statuksen hankkiminen sekä niiden mukanaan tuoma valta ja asema voisivat valheellisesti tuntua olevan saavutettavissa nopeiden rahavoittojen avulla. Rahapelien kautta sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä yksilö voisi myös päästä osaksi peliyhteisöjä ja kokea niiden kautta hyväksyntää ja jäsenyyttä, joita hän ei muussa elämässään kohtaa. Erityisesti tämän tutkimuksen vastaajina toimineiden 15–25 -vuotiaiden nuorten ja nuorten aikuisten parissa sosiaalisen suosion merkitystä voisi intuitiivisesti pitää tärkeämpänä kuin esimerkiksi iäkkäämpien rahapelaajien kohdalla.

Gradussani tarkasteltua yksinäisyyden tunnetta ei silti pidä käsitellä vain sosiaalisena yksinäisyytenä. Teoriaosassa mainitun tutkimuksen mukaan 14–19 -vuotiailla internetriippuvuus oli yhteydessä emotionaaliseen yksinäisyyteen (Tabak & Zawadzka 2017), jonka yksinäisyys- ja köyhyystutkija Niina Junttila (2016) määrittelee läheisten ihmissuhteiden puutteeksi tai ystävättömyydeksi. On mahdollista, että myös tässä tutkimuksessa graduni aineiston muodostaneiden nuorten vastauksissa internetriippuvuuden ja yksinäisyyden yhteys perustuu nimenomaan



nuorten emotionaalisen yksinäisyyden kokemukseen eli läheisen ystävyyden kaipuuseen erotuksena sosiaalisesta yksinäisyydestä.

Yksinäisyyden merkitys tulee todennäköisesti korostumaan käyttäytymistieteellisissä tutkimuksissa tulevaisuudessa. Viimeisten vuosikymmenten aikana yksin asuminen on lisääntynyt merkittävästi; länsimaisissa yhteiskunnissa tapahtunutta kehitystä voi kuvata esimerkiksi Britanniasta, jossa vuonna 1972 kotitalouksista 6 % oli yhden hengen talouksia ja vuonna 2008 luku oli kasvanut jo 12 %:iin. Samaan aikaan avioerot ovat yleistyneet, yhteiskunnallis-taloudellinen kehitys on saanut ihmiset muuttamaan koulutuksen ja työn perässä pois synnyinpaikkakunniltaan, ja vanhusten yksinäisyys on laajasti tiedostettu ongelma. (Griffin 2010.) Yksinäisyys ei kuitenkaan rajoitu vain iäkkäämpien ongelmaksi, vaan yksin jääminen tuntuu huolettavan myös nuoria paljon aiempaa enemmän. Teini-ikäisillä suoritetut tutkimukset neljännesvuosisadan aikana ovat osoittaneet, että yksinäisyys on noussut 1980-luvun 5–6 % tasolta nykyiseen 20 %:iin, kun nuoret mainitsevat kyselyissä suurimpia pelkojaan. (Lindfors ym. 2012.)

Hypoteesien ulkopuolisena tekijänä selvitin myös impulsiivisuuden yhteyttä rahapeli-riippuvuuteen ja internetriippuvuuteen. Arkijärjellä pohtien impulsiivisen persoonallisuuspiirteen voi hyvin kuvitella olevan yhteydessä riippuvuuksiin, ja gradussani impulsiivinen päätöksenteko- ja käyttäytymistapa osoittikin selvästi suurempaa yhteyttä sekä rahapeli- että internetriippuvuuden kanssa. Mitä vähemmän kärsivällisyyttä yksilöllä on tai mitä lyhytnäköisempiä päätöksiä hän tekee, sitä taipuvaisempi hän luultavasti on tavoittelemaan nopeaa mielihyvää seurauksista välittämättä. Rahapelitaipumusta vahvistavina tekijöinä on mainittu muun muassa kiihkon tai pelihimon tuntemus, toiminnan kaipuu tai pakenemishalu, jotka kaikki voidaan luontevasti kytkeä impulsiivisuuteen (Orford 2001, 163–164). Myös online-peliriippuvuuksia käsittelevässä tutkimuskatsauksessa impulsiivisuuden katsottiin olevan yhteydessä videopeliriippuvuuteen (Kuss & Griffiths 2012). Yllättävää kyllä, läpi käymäni addiktio tutkimusta käsittelevä kirjallisuus suhtautui muiden persoonallisuuspiirteiden ja addiktioiden yhteyteen ristiriitaisesti, eikä välttämättä vahvistanut niiden välistä suhdetta. (Cloninger 1994, ks. Whybrow 2005, 80–81), vaikka osa tutkimuksista pitikin persoonallisuuden ja addiktioiden yhteyttä luontevana (Andreassen 2013.)

Joissain tutkimuksissa internetriippuvuuden ja elämishakuisuuden välillä ei ole havaittu yhteyttä (Müller ym. 2016). Internetin liikkakäyttäminen on yhdistetty paremminkin estyneisyyteen, ei harkitsemattomaan riskin ottamiseen. Yhtä kaikki, graduni tutkimustulokset puoltavat käsitystä korkean impulsiivisuuden yhteydestä sekä rahapeliriippuvuuteen että internetriippuvuuteen, mikä antaa viitteitä impulsiivisuuden merkityksestä myös laajemmin toiminnallisten addiktioiden kehittämisessä.

Työni yhtenä tavoitteena oli etsiä yhteyttä toiminnallisten addiktioiden ja psykososiaalisen kuulumattomuuden välillä. Tässä aineistossa raportoitu kuulumattomuuden tunne ei regressioanalyysissa jäänyt internetriippuvuuden tai rahapeliriippuvuuden tilastollisesti merkitseväksi selittäjäksi, vaikka korrelaatiomatriisin perusteella sillä oli vähintään heikko tai kohtuullinen yhteys moolempiin selitettäviin muuttujiin nähden.

Analyysissä löysin yhteyden hallinnan tunteen ja alhaisemman rahapeliriippuvuuden välillä. Tulos on intuitiivisesti johdonmukainen, sillä rahapeliriippuvuudesta kärsivä henkilö joutuu hyvin todennäköisesti tilanteeseen, jossa hän kokee menettäneensä tärkeän osan elämänhallintaansa kasautuvien rahavaikeuksien ja velkojen takia. Sitä vastoin hallinnan tunteen ja internetriippuvuuden välillä ei havaittu yhteyttä. Kenties hallinnan tunne ei aineiston vastaajajoukossa ole kovin voimakas selittäjä. Myöskään internetriippuvuus itsessään ei aiheuta samanlaista toimeentuloon ja yhteiskuntaelämän perusedellytyksiin liittyvää hallitsemattomuutta kuin rahapeliriippuvuus.

## 9.2 TUTKIMUKSEN RAJOITTEET

Kyselyaineistoon perustuvassa tutkimuksessa sovellettiin tilastollisia analyysimenetelmiä muuttujien välisten yhteyksien selvittämiseksi. Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollisuutta sulkea pois mahdollisten ympäristötekijöiden vaikutusta analyysin muuttujiin. Syy-seuraussuhteiden selvittäminen olisi edellyttänyt kokeellista tutkimusta ja ympäristötekijöiden kontrolloimista. Muutenkin riippuvuusilmiön monitahoisuus ja yhteys ihmisen psyykeen, sosiaaliseen ympäristöön, neurobiologiaan sekä aikakauden teknologisiin, taloudellisiin ja yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin asettaa haasteita eristettyjen koeasetelmien järjestämiselle.

Rahapeliriippuvuutta ja internetiriippuvuutta kuvaaviin mittareihin liittyy myös kysymys raja-arvon määrittämisestä. On lopulta tutkijan valinta, kuinka suurta pistemäärää riippuvuus kummassakin tapauksessa edellyttää. Tässä gradussa valitsin rahapeliriippuvuuden ja internetiriippuvuuden raja-arvot perustuen aiempiin tutkimuksiin ja pyrin samalla huomioimaan nuorista vastaajista koostuvan aineiston erityispiirteet. Tuloksia tulkittaessa on kuitenkin pidettävä mielessä, että eri tavalla valitut raja-arvot olisivat voineet vaikuttaa myös havaittuihin muuttujien välisiin yhteyksiin.

Tulosten yleistettävyydessä olisi otettava huomioon aineiston vastaajien ikäjakauma. Keskiikäiset ja iäkkäämmät henkilöt kokevat yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunteet sekä elämänhallinnan eri tavalla kuin tähän tutkimukseen osallistuneet vastaajat, jotka elävät keskellä nuoruutta ja aikuistumisprosessia. Lisäksi aineistossa raportoituihin tuntemuksiin vaikuttaa todennäköisesti vastaajien kulttuuripiiri ja muun muassa perhesuhteita määrittävät käytännöt: Suomessa nuoret itsenäistyvät verraten aikaisin; esimerkiksi EU-maiden vertailussa Suomessa noin 20 % 18–34 vuotiaista nuorista aikuisista asui vanhempiensa kanssa. Muissa Pohjoismaissa vanhempien kanssa asuvien osuus on suurin piirtein samalla tasolla, mutta Keski- ja Etelä-Euroopan maissa nuoret aikuiset muuttavat pois kotoa myöhemmin. (Eurostat 2018.)

Valtiossa vallitseva rahapelipolitiikka ja sen mahdollistama rahapelaamisen saavutettavuus tulee myös huomioida pelaamisen haittoja tutkittaessa. Teoriaosassa todetun mukaisesti Suomessa pelaaminen on varsin hyväksyttyä ja laajasti saatavilla, mutta rahapelaamisen ikäraja on 18 vuotta. Rahapelien toimeenpanemisen yksinoikeus on Veikkaus Oy:llä, jonka tehtäviin kuuluu myös rahapelihaittojen ehkäisy ja voiton tilittäminen yleishyödyllisiin tarkoituksiin (Finlex 2016). Rahapelejä koskeva sääntely vaihtelee maasta toiseen ja sillä on luonnollisesti oma vaikutuksensa rahapelihaittojen esiintymiseen.

Tutkimusympäristönä Suomi lukeutuu korkean koulutustason ja edistyneen teknologian maihin. Tietoliikenneyhteyksien kattavuus ja mobiililaitteiden yleisyys väestön keskuudessa tuovat riippuvuuksia aiheuttavat ilmiöt tehokkaasti suuren yleisön saataville. Vaikka internetyhteydet ja päätelaitteet yleistyvät globaalisti nopeassa tahdissa, on tämän tutkimuksen löydösten yleistämisessä muihin maihin tai maanosiin huomioitava väestön tietotekniset valmiudet ja mahdollisuudet.

### 9.3 JOHTOPÄÄTÖKSET

Graduni läpileikkaava tavoite oli tutkia yhteiskunnallisten kehityskulkujen vaikutusta riippuvuuskäyttäytymiseen, erityisesti toiminnallisiin addiktioihin. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta esitin teknologisen kehityksen, laajenevan markkinatalouden, yhteisöllisen toiminnan murroksen, korostuvan yksilöllisyyden sekä kilpailuhenkisyuden lisäävän yksilön kokemaa vieraantuneisuutta, erillisyyttä ja yksinäisyyden sekä hallitsemattomuuden tunnetta. Metodiosassa suoritettun tilastoanalyysin avulla osoitin käytettävissä olevan aineiston perusteella yksinäisyyden tunteen olevan yhteydessä internetriippuvuuteen sekä korkean impulsiivisuuden linkittyvän sekä rahapeliriippuvuuteen että internetriippuvuuteen. Hallinnan tunne oli yhteydessä vähäisempään rahapeliriippuvuuteen.

Aineiston perusteella raportoitu kuulumattomuuden tunne ei jäänyt kummankaan riippuvuuden selittäjäksi tilastollisesti merkittävällä tavalla, mutta kuulumattomuuden tunne on käsitteellisesti lähellä yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden tunne ja yksin jäämisen pelko ovat lisääntyneet samaan aikaan, kun yhteiskunnassa on yleistynyt teoriaosassa kuvattu yksilöllistyminen sekä teknologian ja markkinatalouden raamittama elämänmuoto. Vaikka tämän perusteella ei voi vetää suoraa yhteyttä yhteiskunnallisten kehityskulkujen ja toiminnallisten addiktioiden välille, on luontevaa tunnistaa ajassamme vaikuttavien suurten kehityslinjojen yhteys olemassaolon kokemukseen ja sen mahdolliseen rooliin myös toiminnallisten riippuvuuksien yleistymisessä.

Nykyaikaista addiktio tutkimusta tehdään monipuolisesti erilaisista näkökulmista ja useissa konteksteissa niin pähteisiin kuin toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyen. Tulevaisuudessa olisi hyvä vahvistaa tutkimuslinjaa, joka huomioi yhteiskunnallisissa oloissa ja laajassa elinympäristössä tapahtuvat muutokset ja niiden vaikutuksen yksilön sosiaaliseen ja psyykkiseen todellisuuteen. Erityisesti pitkittäisaineistoja hyödyntävät tutkimussarjat, jotka sisältävät yhteiskunnallisten kehityslinjojen vaikutuksen, voisivat edelleen lisätä ymmärrystä addiktioiden synty- ja kehitystavoista.

Sosiaalipsykologisenä ilmiönä addiktiot kuuluvat aina paitsi yksilön psykologiaan, myös omaan yhteiskunnalliseen aikakauteensa. Tässä tutkimuksessa esittelemäni kirjallisuus avaa kysymyksiä, joihin on vastattava, jos haluamme rehellisesti ymmärtää addiktioita ja puuttua

niiden syihin: olemmeko huomaamattamme luopumassa yhteisöllisyyteen perustuvasta elämänmuodostamme teknologian, markkinaehtoisuuden ja tehokkuusvaatimusten paineessa? Onko ihmisen oltava jatkuvasti tuottava, jotta hänet kelpuutetaan yhteiskuntaamme? Hyväksymmekö heikkouden itsessämme ja muissa? Onko meidän jatkuvasti kehitettävä itseämme? Onko jatkuvasti tavoiteltava yhä äärimmäisempiä elämyksiä?

## 10. LÄHDELUETTELO

Alexander, Bruce K. (2008) *The Globalization of Addiction. A Study in Poverty of the Spirit*. New York: Oxford University Press.

Andreassen, Cecile S; Griffiths, Mark D; Gjertsen, Siri R; Krossbakken, Elfrid; Kvam, Siri & Pallesen, Ståle (2013) The Relationships between Behavioral Addictions and the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Behavioral Addictions* 2:2, s. 90–99.

Berczik, Krisztina; Szabó, Attila; Griffiths, Mark D; Kurimay, Tamás; Kun, Bernadette; Urbán, Robert & Demetrovics, Zsolt (2012) Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse* 47:4, 403–417.

Bauman, Zygmunt & May, Tim (2001) *Thinking Sociologically*. Oxford: Blackwell Publishing.

Blinn-Pike, Lynn; Worthy, Sheri L. & Jonkman, Jeffrey N. (2010) Adolescent Gambling: A Review of an Emerging Field of Research. *Journal of Adolescent Health* 47:3, 223–236.

Bolin, Göran (2012) *Cultural Technologies: The Shaping of Culture in Media and Society*. New York: Taylor & Francis.

Bonett, Douglas G. & Wright, Thomas A. (2015) Cronbach's Alpha Reliability: Interval Estimation, Hypothesis Testing, and Sample Size Planning. *Journal of Organizational Behavior* 36:1, 3–15.

Bowden-Jones, Henrietta & George, Sanju (2011) Gambling Addiction: A Patient's Journey. *BMJ* 343. doi: 10.1136/bmj.d7789. Viitattu 20.8.2018

Bowlby, John (2005) *The Making and Breaking of Affectionate Bonds*. London, New York: Routledge Classics.

Brytek-Matera, Anna; Danini, Lorenzo M; Krupa, Magdalena; Poggiogalle, Eleonora & Hay, Phillipa (2015) Orthorexia Nervosa and Self-Attitudinal Aspects of Body Image in Female and Male University Students. *Journal of Eating Disorders* 3:2, 1–8.

Castrén Sari, Kontto Jukka, Alho Hannu & Salonen Anne H. (2017) The Relationship between Gambling Expenditure, Sociodemographics, Health-related Correlates and Gambling Behaviour — A Cross-Sectional Population-based Survey in Finland. *Addiction* 113, 91–106.

Chamberlain, Samuel R; Lochner, Christine & Stein, Dan J. ym. (2016) Behavioural Addiction – A Rising Tide? *European Neuropsychopharmacology* 26:5, 841–855.

Chou, Kee-Lee; Ng, Isabella S.F. & Yu, Kar-Ming (2014) Lifetime Abstinence of Sexual Intercourse and Health in Middle-aged and Older Adults: Results from Wave 2 of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Arch Sex Behav* 43:5, 891–900.

Cruzat-Mandich, Claudia, Díaz-Castrillón, Fernanda, Escobar-Koch, Tatiana & Simpson Susan (2017) From Eating Identity to Authentic Selfhood: Identity Transformation in Eating Disorder Sufferers Following Psychotherapy. *Clinical Psychologist* 21:3, 227–235.

Cunningham, Hayley E.; Pearman, Silas & Brewerton, Timothy D. (2016) Conceptualizing Primary and Secondary Pathological Exercise Using Available Measures of Excessive Exercise. *International Journal of Eating Disorders* 49:8, 778–792.

Dhir, Amandeep; Chen, Sufen & Nieminen, Marko (2015) Predicting Adolescent Internet Addiction: The Roles of Demographics, Technology Accessibility, Unwillingness to Communicate and Sought Internet Gratifications. *Computers in Human Behavior* 51:10, 24–33.

Dhir, Amandeep; Chen, Sufen & Nieminen, Marko (2015b) A Repeat Cross-sectional Analysis of the Psychometric Properties of the Compulsive Internet Use Scale (CIUS) with Adolescents from Public and Private Schools. *Computers & Education* 86:8, 172–181.

Di Nicola Marco; Tedeschi Daniela & De Risio, Luisa ym. (2014) Co-occurrence of Alcohol Use Disorder and Behavioral Addictions: Relevance of Impulsivity and Craving. *Drug and Alcohol Dependence* 148, 118–125.

Dimoff, John D; Sayette, Michael A. & Norcross, John C. (2017) Addiction Training in Clinical Psychology: Are We Keeping Up with the Rising Epidemic? *American Psychologist* 72:7, 689–695.

Enos, Gary, A. (2017) Researchers Question Establishment of Video Gaming Disorder. *Addiction Professional* 15:2, 36–38.

Eurostat (2018) Share of Young Adults Aged 18-34 Living with Their Parents by Age and Sex. *EU-SILC -verkkoaineisto*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/income-and-living-conditions/data/database> Viitattu 7.9.2018.

Finlex (2016) Arpajaislaki, 11 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047> Verkkoaineisto. Viitattu 7.9.2018.

Frie, Roger (2018) Loneliness and Relatedness: A Philosophical and Psychotherapeutic Account. Teoksessa Olivia Sagan & Eric D. Miller (toim.) *Narratives of Loneliness. Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century*. New York: Routledge. 26–34.

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, California: Stanford University Press.

Gloviczki, Peter J. (2018) Sensemaking and Shared Grief in the Social Media Age. Teoksessa Olivia Sagan & Eric D. Miller (toim.) *Narratives of Loneliness. Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century*. New York: Routledge. 48–55.

Grant, Jon E. & Chamberlain, Samuel R. (2016) Pharmacotherapy for Behavioral Addictions. *Current Behavioral Neuroscience Reports* 3:1, 67–72.

Grant, Jon E.; Potenza, Marc N.; Weinstein, Aviv & Gorelick, David A. (2010) Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36:5, 233–241.

Griffin, Jo (2010) *The Lonely Society?* Mental Health Foundation, London UK. [https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the\\_lonely\\_society\\_report.pdf](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf) Viitattu 7.9.2018.



Griffiths, Mark D. (2012) Internet Sex Addiction: A Review of Empirical Research. *Addiction Research and Theory* 20:2, 111–124.

Griffiths, Mark D. & Dhuffar, Manpreet K. (2014) Treatment of Sexual Addiction within the British National Health Service. *International Journal of Mental Health and Addiction* 12:5, 561–571.

Griffiths, Mark D. (2017) Behavioural Addiction and Substance Addiction Should Be Defined by Their Similarities Not Their Dissimilarities. *Addiction* 112:10, 1718–1720.

Guertler, Diana; Broda, Anja & Bischof Anja ym. (2014) Factor Structure of the Compulsive Internet Use Scale. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17:1, 46–51.

Haddad, Angela T. & Senter, Richard Jr. (2016) The Relationship of Technology to Workers' Alienation. *Sociological Focus* 50:2, 159–182.

Hannikainen, Matti (2018) Rakennemuutos ja hyvinvointivaltio 1900–2000. Teoksessa Pertti Haapala, Jari Eloranta ym: *Suomen rakennehistoria: näkökulmia muutokseen ja jatkuvuuteen (1400–2000)*. Tampere: Vastapaino.

Harvey, David (2018) Universal Alienation. *TripleC* 16:2, 424–439.

Heiskala, Risto (2006) Kansainvälisen toimintaympäristön muutos ja Suomen yhteiskunnallinen murros. Teoksessa Risto Heiskala & Eeva Luhtakallio (toim.) *Uusi Jako. Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta?* Helsinki: Gaudeamus, 14–42.

Helkama, Klaus & Seppälä, Tuija (2006) Arvojen muutos Suomessa 1980-luvulta 2000-luvulle. Teoksessa Risto Heiskala & Eeva Luhtakallio (toim.) *Uusi Jako. Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta?* Helsinki: Gaudeamus, 131–155.

Hirschovits-Gerz, Tanja (2014) *Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat*. Väitöskirja. Sosiaalipsykologia. Tampere: Tampereen yliopisto.

How2stats: Logistic Regression–SPSS(part3). <https://www.youtube.com/watch?v=hxc-DOoupB4Y> Viitattu 29.7.2018.

Hughes, Mary E; Waite, Linda J; Hawkley, Louise C. & Cacioppo, John T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results from Two Population-based Studies. *Research on Aging* 26:6, 655-672.

Huttunen Matti & Jalanko Hannu (2017) *Laihuushäiriö. Anorexia nervosa*. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) Viitattu 17.2.2018.

Ilmonen, Kaj (2006) Suomalainen kansalaisyhteiskunta ja yhteiskunnallinen muutos 1990-luvun lopulla. Teoksessa Risto Heiskala & Eeva Luhtakallio (toim.) *Uusi Jako. Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta?* Helsinki: Gaudeamus, 105–131.

Jauregui, Paula; Estévez, Ana & Urbiola, Irache (2016) Pathological Gambling and Associated Drug and Alcohol Abuse, Emotion Regulation, and Anxious-Depressive Symptomatology. *Journal of Behavioral Addiction* 5:2, 251–260.

Jokivuori, Pertti & Hietala, Risto (2014) *Määrällisiä tarinoita: monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. Jyväskylä: Docendo. Verkkoaineisto. <https://www.elibrary.com/fi/tay/978-952-291-144-5> Viitattu 23.9.2018.

Jonas, S., Bebbington, P., McManus, S., Meltzer, H., Jenkins, R., Kuipers, E., Cooper, C., King, M. & Brugha, T. (2011) Sexual Abuse and Psychiatric Disorder in England: Results from the 2007 Adult Psychiatric Morbidity Survey. *Psychological Medicine* 41:4, 709-19.

Junttila, Niina (2015) *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Junttila, Niina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 40–53. Viitattu 12.3.2018.

Kaptsis, Dean; King, Daniel L; Delfabbro, Paul H. & Gradisar, Michael (2016) Withdrawal Symptoms in Internet Gaming Disorder: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review* 43:2, 58–66.

Kauhanen, Jussi (2016) Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 76–89. Viitattu 13.3.2018.

Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 90–99. Viitattu 13.3.2018.

Kari, Matti (2011) Yksinäisenä verkossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 157–164.

Koven, Nancy S. & Abry, Alexandra W. (2015) The Clinical Basis of Orthorexia Nervosa: Emerging Perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 11, 385–394.

Kuss, Daria J. & Griffiths, Mark D. (2012) Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction* 10:2, 278.

Laconi, Stéphanie; Rodgers, Rachel F. & Chabrol, Henri (2014) The Measurement of Internet Addiction: A Critical Review of Existing Scales and Their Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior* 41:12, 190–202.

Landolfi, Emilio (2013) Exercise Addiction. *Sports Medicine* 43:2, 111–119.

Laxenaire, M. (2010) Psychanalyse et addictions sans substances. *Annales médico-psychologiques* 168:7, 524–527.

Le Breton, David (2000) *Passions du risque*. Paris: Éditions Métailié.

Lee, Hae-Woo; Choi, Jung-Seok; Shin, Young-Chul; Lee, Jun-Young; Jung, Hee Yeon & Kwon, Jun Soo (2012) Impulsivity in Internet Addiction: A Comparison with Pathological Gambling. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 15:7, 373–377.

Levine, Stephen B. (2010) What is Sexual Addiction? *Journal of Sex & Marital Therapy* 36:3, 261–275.

Lindesmith, Alfred R. (2008) *Addiction and Opiates*. New Brunswick: Aldine Transaction.

Lindfors, Pirjo; Solantaus, Tytti & Rimpelä, Arja (2012) Fears for the Future among Finnish Adolescents in 1983–2007: From Global Concerns to Ill Health and Loneliness. *Journal of Adolescence* 35:4, 991–999.

Lähteenmaa, Jaana (1999) The Hedonistic Altruism of Young Voluntary Workers. *Young* 7:4, 18–37.

Malmborg, Julia; Bremander, Ann; Olsson, M. Charlotte & Bergman, Stefan (2017) Health Status, Physical Activity, and Orthorexia Nervosa: A Comparison between Exercise Science Students and Business Students. *Appetite* 109:2, 137–143.

Maté, Gabor (2010) *In the Realm of Hungry Ghosts. Close Encounters with Addiction*. Berkeley, California: North Atlantic Books.

McKenna, Katelyn Y.A. & Bargh, John A. (2000) Plan 9 from Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review* 4:1, 57–75.

Miller, Eric D. (2018) Cyberloneliness: The Curse of the Cursor? Teoksessa Olivia Sagan & Eric D. Miller (toim.) *Narratives of Loneliness. Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century*. New York: Routledge. 56–65.

Murto, Lasse & Niemelä, Jorma (1994) Piirteitä suomalaisen ongelmapelaajan muotokuvasta. *Alkoholipolitiikka* 59:2, 90–99.

Müller, K.W.; Dreier, M; Beutel, M.E. & Wölfling, K. (2016) Is Sensation Seeking a Correlate of Excessive Behaviors and Behavioral Addictions? A Detailed Examination of Patients with Gambling Disorder and Internet Addiction. *Psychiatry Research* 242, 319–325.

Nicholls, Dasha & Viner, Russell (2005) Eating Disorders and Weight Problems. *BMJ* 330, 950–953.

Nummenmaa, Lauri (2004) *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

OECD Statistics: Labour/Trade Union Membership and Trade Union Density/Country: Finland. *Verkkoaineisto*. stats.oecd.org Viitattu 7.5.2018.

Oksanen, Atte (2006) *Haavautuva minuus. Väkivallan barokki kontrolliyhteiskunnassa*. Helsinki: Nuorisotutkimuslaitos/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 68.

Oksanen, Atte (2009) *Äärimmäistä kulttuuria*. Helsinki: Johnny Kniga Kustannus.

Oksanen, Atte (2013) Deleuze and the Theory of Addiction. *Journal of Psychoactive Drugs* 45:1, 57–67.

Oksanen, Atte; Garcia, David; Sirola, Anu; Näsi, Matti; Kaakinen, Markus; Keipi, Teo & Räsänen, Pekka (2015) Pro-Anorexia and Anti-Pro-Anorexia Videos on YouTube: Sentiment Analysis of User Responses. *J Med Internet Res* 17:11, e256.

Oksanen, Atte; Savolainen, Iina; Sirola, Anu & Kaakinen, Markus (2018) Problem Gambling and Psychological Distress: A Cross-National Perspective on the Mediating Effect of Consumer Debt and Debt Problems among Emerging Adults. *Harm Reduction Journal* 15:1, 1–11.

Orford, Jim (2001) *Excessive Appetites. A Psychological View of Addictions*, 2nd edition. Chichester: JohnWiley & Sons.

Pajula, Mari; Sjöholm Markus & Vuorento Henna (2017) *Peluuri vuosiraportti 2015–2016*.

Pansu, Pascal & Dubois, Nicole (2012) The Social Origin of Personality Traits: An Evaluative Function. Teoksessa Marc-Antoine Jackson & Evan F. Morris (toim.) *Psychology of Personality*. eBook. New York: Nova Science Publishers, 1–21.

Patentti- ja rekisterihallitus (2017) Toimimattomat yhdistykset on poistettu yhdistysrekisteristä. Verkkoaineisto [https://www.prh.fi/fi/asiakastiedotteet/2017/P\\_11019.html](https://www.prh.fi/fi/asiakastiedotteet/2017/P_11019.html) Viitattu 15.5.2018.

Petry, Nancy M. & O'Brien, Charles P. (2013) Internet Gaming Disorder and the DSM-5. *Addiction* 108, 1186–1187.

Pond, Richard S. Jr.; Brey, Joseph & DeWall, C. Nathan (2011) Denying the Need to Belong. How Social Exclusion Impairs Human Functioning and How People Can Protect against It. Teoksessa Sarah J. Bevinn (toim.) *Psychology of Loneliness*, 107–122.

Pontes, Halley M.; Kuss, Daria J. & Griffiths, Mark D. (2015) Clinical Psychology of Internet Addiction: A Review of its Conceptualization, Prevalence, Neuronal Processes, and Implications for Treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics* 4, 11–23.

Putnam, Robert D. (2000) *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.

Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka (2013) Addiktio – ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tuukka Tammi, Pauliina Raento (toim.) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 23–24.

Rantala, Varpu & Sulkunen, Pekka (2012) Is Pathological Gambling Just a Big Problem or Also an Addiction? *Addiction Research and Theory* 20:1, 1–10.

Reiner, Iris; Tibubos, Ana N. & Hardt, Jochen ym. (2017) Peer Attachment, Specific Patterns of Internet Use and Problematic Internet Use in Male and Female Adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 26:10, 1257–1268.

Riemersma, Jennifer & Sytsma, Michael (2013) A New Generation of Sexual Addiction. *Sexual Addiction & Compulsivity* 20:4, 306-322.

Roebuck, Gregory S; Fitzgerald, Paul B; Urquhart, Donna M; Ng, Sin-Ki; Cicuttini, Flavia M. & Fitzgibbon, Bernadette M. (2018) The Psychology of Ultra-Marathon Runners: A Systematic Review. *Psychology of Sport & Exercise* 37, 43–58.

Rogers, Peter J. (2017) Food and Drug Addictions: Similarities and Differences. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 153:2, 182–190.

Ryding, Francesca C. & Kaye, Linda K. (2018) Internet Addiction: A Conceptual Minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction* 16:1, 225–232.

Saari, Juho (2009) *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro Oy

Salonen, Anne; Latvala, Tiina; Castrén Sari; Selin Jani & Hellman Matilda (2017) Rahapelikysely 2016. Rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapelien markkinointiin liittyvät mielipiteet Uudellamaalla, Pirkanmaalla ja Kymenlaaksossa. *Raportti 9/2017*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL).

Salonen, Anne; Castrén, Sari; Raisamo, Susanna; Alho, Hannu & Lahti, Tuuli (2014) Rahapeliiriippuvuuden tunnistamiseen kehitetyt mittarit. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 51:2, 113–129.

Savolainen, Iina; Kaakinen, Markus; Sirola, Anu & Oksanen, Atte (2017). Addictive Behaviors and Psychological Distress among Adolescents and Emerging Adults: A Mediating Role of Peer Group Identification. *Addictive Behaviors Reports* 7:6, 75–81.

Schmidt, Ulrike; Adan, Roger & Böhm, Ilka ym. (2016) Eating Disorders, The Big Issue. *The Lancet Psychiatry* 3:4, 313–315.

Siltala, Juha (2017) *Keskiluokan nousu, lasku ja pelot*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Simpson, Courtney C. & Mazzeo, Susanne E. (2017) Attitudes towards Orthorexia Nervosa Relative to DSM-5 Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders* 50, 781–792.

Sirias, Danilo; Karp, H.B. & Brotherton, Timothy (2007) Comparing the Levels of Individualism / Collectivism between Baby Boomers and Generation X. *Management Research News* 30:10, 749–761.

Sirola, Anu; Kaakinen, Markus & Oksanen, Atte (2018) Excessive Gambling and Online Gambling Communities. *Journal of Gambling Studies* <https://doi-org.helios.uta.fi/10.1007/s10899-018-9772-0> Viitattu 10.7.2018.

Stalder, Felix (2006) *Manuel Castells. The Theory of the Network Society*. Cambridge: Polity Press.

Stiglitz, Joseph (2009) Bank Problems Bigger Now. *Compliance Reporter* 9.

Stiglitz, Joseph (2014) Interview. *Globalizations* 11:4, 473–480.

Stivers, Richard (2004) *Shades of Loneliness. Pathologies of a Technological Society*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.

Sussman, Steve; Lisha, Nadra & Griffiths, Mark D. (2011) Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority? *Evaluation & the Health Professions* 34:1, 3–56.

Syömishäiriöliitto SYLI ry. Mitä syömishäiriöt ovat? [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi) Viitattu 17.2.2018.

Tabachnik, Barbara G. & Fidell, Linda S. (2014) *Using Multivariate Statistics*. Essex: Pearson Education Limited.

Tabak, Izabela & Zawadzka, Dorota (2017) Loneliness and Internet Addiction of Polish Adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna* 17:2, 104-110.

Taitto, Annikka (1998) *Kuka minä sitten olen? Riippuvuus ja siitä toipuminen*. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 24. Helsinki 1998.



Tang, Catherine So-kum & Koh, Yvaine Yee Woen (2017) Online Social Networking Addiction among College Students in Singapore: Comorbidity with Behavioral Addiction and Affective Disorder. *Asian Journal of Psychiatry* 25, 175–178.

THL: Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet: Rahapelitoiminnan säätely (2015b). *Verkkoaineisto* <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapelihaittojen-ehkaisy/rahapelitoiminnan-saately> Viitattu 20.8.2018.

THL: Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet: SOGS-R -kysymykset (2015). *Verkkoaineisto* <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelman-hoito-ja-tuki/rahapeliongelman-mittarit/sogs-r-kysymykset> Viitattu 10.7.2018.

THL, Sotkanet.fi -tilasto: Rahapelejä 12 kk aikana pelanneet 15–74 -vuotiaat, % vastaavanikäisestä väestöstä. Mittausajankohdat 2007, 2011, 2015. *Verkkoaineisto*. Viitattu 17.2.2018.

Thombs, Dennis L. & Osborn, Cynthia J. (2013) *Introduction to Addictive Behaviors, 4th edition*. New York: The Guildford Press.

Thomsen, Kristine Rømer; Callesen, Mette Buhl, Hesse, Morten ym. (2018) Impulsivity Traits and Addiction-related Behaviors in Youth. *Journal of Behavioral Addictions* 7:2, 317–330.

Thorens Gabriel; Achab, Sophia; Billieux, Joël & Khazaal, Yasser ym. (2014) Characteristics and Treatment Response of Self-identified Problematic Internet Users in a Behavioral Addiction Outpatient Clinic. *Journal of Behavioral Addictions* 3:1, 78–81.

Treasure, Janet; Claudino, Angélica M. & Zucker, Nancy (2010) Eating Disorders. *The Lancet* 375:9714, 583–593.

Trivedi, Robit H. & Teichert, Torsten (2018) Attitudes, Beliefs and Impulsivity in Online Gambling Addiction. *International Gambling Studies* 18: 2, 327-342.

Turja, Tuuli; Oksanen, Atte; Kaakinen, Markus; Sirola, Anu; Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Räsänen, Pekka (2017) Proeating Disorder Websites and Subjective Well-Being: A Four-country Study on Young People. *International Journal of Eating Disorders* 50:1, 50–57.

Uusitalo, Susanne (2013) Addiktio – uhka yksilön toiminnalle vai vapaata toimintaa? Teoksessa Tuukka Tammi, Pauliina Raento (toim.) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 90–105.

Van Ingen, Erik & Dekker, Paul (2011) Changes in the Determinants of Volunteering: Participation and Time Investment between 1975 and 2005 in the Netherlands. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 40:4, 682–702.

Van Rooij, Antonius J. & Prause, Nicole (2014) A Critical Review of “Internet Addiction” Criteria with Suggestions for the Future. *Journal of Behavioral Addictions* 3:4, 203–213.

Weinstein, Aviv & Lejoyeux, Michel (2010) Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36:5, 277–283.

Wéry, Aline; Vogelaere, Kim & Challet-Bouju, Gaëlle ym. (2016) Characteristics of Self-identified Sexual Addicts in a Behavioral Addiction Outpatient Clinic. *Journal of Behavioral Addictions* 5: 4, 623–630.

West, Robert (2006) *Theory of Addiction*. Oxford: Blackwell Publishing.

WHO: Management of Substance Abuse: Gaming Behaviour (2018). *Verkkoaineisto*. [http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/gaming\\_disorders/en/](http://www.who.int/substance_abuse/activities/gaming_disorders/en/) Viitattu 29.8.2018.

Whybrow, Peter C. (2005) *American Mania. When More is Not Enough*. New York: W.W. Norton & Company.

Yao, Mike Z. & Zhong, Zhi-Jin (2014). Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-lagged Panel Study. *Computers in Human Behavior* 30:1, 164–170.

Yau, Yvonne H.C. & Potenza, Marc N. (2015) Gambling Disorder and Other Behavioral Addictions: Recognition and Treatment. *Harvard Review of Psychiatry* 23:2, 134–146.

LIITE 1: VIF- JA TOLERANCE-ARVOT, INTERNETRIIPPUUUS

	Tolerance	VIF
Ikä	0,958	1,044
Sukupuoli	0,946	1,058
Yksinäisyyden tunne	0,709	1,410
Hallinnan tunne	0,738	1,356
Kuuluvuuden tunne	0,719	1,391
Impulsiivisuus	0,951	1,052
Selitettävä muuttuja: Internetriippuvuus		

LIITE 2: VIF- JA TOLERANCE -ARVOT, RAHAPELIRIIPPUUUS

	Tolerance	VIF
Ikä	0,958	1,044
Sukupuoli	0,946	1,058
Yksinäisyyden tunne	0,709	1,410
Hallinnan tunne	0,738	1,356
Kuuluvuuden tunne	0,719	1,391
Impulsiivisuus	0,951	1,052
Selitettävä muuttuja: Rahapeliiriippuvuus		