

Lotta Liimatainen

# **SOSIAALISEN MEDIAN ROOLI NUOREN AIKUISEN MIELENTERVEYDESSÄ**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Pro Gradu -tutkielma  
Tammikuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Lotta Liimatainen: Sosiaalisen median rooli nuoren aikuisen mielenterveydessä  
Pro Gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Sosiaalipsykologia  
Tammikuu 2019

---

Tämä sosiaalipsykologian pro-gradu -tutkielma tarkastelee sosiaalisen median ongelmakäytön yhteyttä nuorten aikuisten psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Nuorten aikuisten mielenterveys on viime vuosien aikana huonontunut ja nuoret aikuiset ovat yksi eniten psyykkistä oireilua kokeva ikäryhmä. Nuoret ja nuoret aikuiset käyttävät muihin ikäryhmiin verraten eniten aikaa sosiaalisen median palveluissa, mikä on herättänyt paljon keskustelua. Mediassa puhutaan yhä enemmän riippuvuudesta sosiaaliseen mediaan, sen vaaroista ja tavoista vieroittautua sosiaalisen median käytöstä. Tutkielmassa lähestytään nuorten aikuisten elämäntilannetta muotoutuvan aikuisuuden kehitysteorian näkökulmasta, jonka mukaan noin 18–25 vuotiaat elävät välitilassa, nuoruuden ja aikuisuuden välissä. Kehitysvaihetta kuvaa normatiivisuuden puute, erilaiset siirtymät, identiteetin etsintä ja muodostaminen, sekä taipuvaisuus riskikäyttäytymiselle.

Tutkielmassa haluttiin selvittää, ennustaako sosiaalisen median ongelmakäyttö nuorten aikuisten psyykkistä kuormittuneisuutta. Kontrolloituaviksi muuttujiksi valittiin impulsiivisuus, yksinäisyys ja itsetunto. Tutkielma tehtiin osana Atte Oksasen johtamaa Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt -hanketta. YouGamble 2017 -surveyssa (N=1200) kerättiin tietoa nuorten ja nuorten aikuisten käyttäytymisestä rahapelaamiseen liittyvillä sivustoilla ja sosiaalisessa mediassa. Valituille muuttujille suoritettiin lineaarinen regressioanalyysi, jonka tulosten perusteella sosiaalisen median ongelmakäyttö on yksinäisyyden ja impulsiivisuuden lisäksi yhteydessä nuorten aikuisten psyykkiseen oireiluun, kun taas hyväksytyt itsetunto on yhteydessä alhaisempaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen.

Huolimatta siitä, että tulokset osoittivat sosiaalisen median ongelmallisen käytön olevan yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, tulee muutkin mielenterveyteen vaikuttavat tekijät huomioida. On otettava huomioon muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheen ominaispiirteet, jotka voivat itsessään olla yksi syy nuorten aikuisten psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Sosiaalisen median palveluiden kuormittavuus on usean tekijän summa ja osalle jopa hyvinvointia tukeva alusta. On myös tärkeää pyrkiä löytämään tutkimuskentällä aiempaa yhteneväisempi termistö ja kriteerit tutkia sosiaalisen median ongelmallista käyttöä, jotta tietoa voidaan hyödyntää entistä paremmin.

Avainsanat: sosiaalinen media, nuoret aikuiset, muotoutuva aikuisuus, psyykkinen kuormittuneisuus, riippuvuus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# Sisällysluettelo

<i>1 Johdanto</i> .....	1
<i>2 Nuoret aikuiset</i> .....	4
2.1 Pidentynyt nuoruus ja muotoutuva aikuisuus .....	4
2.2 Muotoutuvan aikuisuuden kehitystehtävät ja ominaispiirteet.....	5
2.2.1 Identiteetti .....	7
2.2.2 Impulsiivisuus .....	11
2.2.3 Itsetunto .....	12
<i>3 Psykkiset ongelmat</i> .....	14
3.1 Psykkisen oireilun määrittelyä ja seurauksia .....	14
3.2 Psykkiseen oireiluun vaikuttavia tekijöitä .....	15
<i>4 Sosiaalinen media</i> .....	19
4.1 Sosiaalinen media käsitteenä .....	19
4.2 SNS-palvelut.....	20
4.3 Riippuvuus, ongelmakäyttö ja runsas käyttö .....	22
4.4 SNS-palveluiden ongelmakäyttö .....	26
<i>5 Sosiaalisen median rooli muotoutuvassa aikuisuudessa</i> .....	31
5.1 Käyttömotiivit.....	31
5.2 Yksilö suhteessa muihin sosiaalisessa mediassa.....	34
<i>6 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit</i> .....	38
<i>7 Tutkimusasetelma- ja menetelmä</i> .....	39
7.1 Kvantitatiivinen tutkimus .....	39
7.2 Aineiston kuvaus.....	41
7.3 Tutkimuksessa käytettävät muuttujat.....	42
7.3.1 Selitettävä muuttuja .....	42
7.3.2 Selittävät muuttujat .....	43
7.4 Lineaarinen regressioanalyysi.....	47
<i>8 Tulokset</i> .....	52
<i>9 Pohdinta</i> .....	54
9.1 Tulokset .....	54
9.2 Tutkimuksen arviointi ja rajoitteet.....	55
9.3 Johtopäätökset.....	57
<i>10 Lähdeluettelo</i> .....	59
<i>11 Liitteet</i> .....	70

## **Kuvat**

Kuva 1. Histogrammi vastaajien psyykkisestä kuormittuneisuudesta. ....	43
------------------------------------------------------------------------	----

## **Taulukot**

Taulukko 1. Muuttujien kuvailevat tunnusluvut, vaihteluvälit ja keskihajonnat. ....	46
Taulukko 2. Muuttujien väliset korrelaatiot Pearsonin korrelaatiokertoimella. ....	52
Taulukko 3. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset. Selitettävänä muuttujana psyykkinen kuormittuneisuus. ....	53

# 1 Johdanto

Nuorten aikuisten mielenterveys on huonontunut viime vuosien aikana, ja lähes neljäsosa suomalaisista nuorista aikuisista kärsii mielenterveysongelmista (Raitasalo, 2011, s. 50; Kunttu, Pesonen & Saari 2017, s. 36). Hyvä mielenterveys edistää hyvinvointia, tukee tasapainoista elämää ja hyvinvoiva yksilö kykenee kohtaamaan myös elämän vastoinkäymiset paremmin. Sen lisäksi, että mielenterveysongelmat vaikeuttavat opiskelua ja työntekoa, ne lisäävät myös riskiä sairastua mielenterveyden häiriöön myöhemmin elämässä (Wittchen, Nelson & Lachner, 1998).

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on tutkinut korkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa viimeisen 18 vuoden ajan. Masennus- ja ahdistuneisuushäiriödiagnoosit ovat kasvanee opiskelijoiden keskuudessa vuodesta 2000 lähtien. Vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa neljäsosa miehistä ja noin kolmasosa naisista koki psyykkisiä vaikeuksia. Yli neljäsosa kaikista tutkituista kertoi menettäneensä itseluottamuksensa ja yöunensa huolien vuoksi. Vajaa puolet koki jatkuvaa ylirasitusta ja noin kolmannes vastanneista tunsii olonsa masentuneeksi ja onnettomaksi. (Kunttu ym., 2017, s. 31, 36.)

Samaan aikaan internetin ja sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt, mikä nähdään yhtenä tekijänä nuorten aikuisten mielenterveysongelmissa (Primack et al., 2017; Vannucci et al., 2017). Tilastokeskuksen (2017) mukaan 95 prosenttia 18–25-vuotiaista käytti vuonna 2017 internetiä useita kertoja päivässä. 16–24-vuotiaista sosiaalisen median yhteisöpalveluita käytti 96 prosenttia ja 25–34-vuotiaista 92 prosenttia. Yhteisöpalveluiden käyttö on kasvanut joka vuosi muutamalla prosentilla ja suurin käyttäjäryhmä on pääkaupunkiseudulla ja suurissa kaupungeissa asuvat opiskelijat. (Tilastokeskus, 2017.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta (2017) käy ilmi, että opiskelijat käyttävät keskimäärin 18 tuntia viikossa netissä muuhun kuin opiskeluun tai työhön. Määrä on noussut vuodesta 2012 neljällä tunnilla. Suurin osa netissä kulutettavasta ajasta (77 %) käytetään sosiaalisen median eri palveluissa (Kunttu ym., 2017, s. 66).

Internetin käyttö ja sosiaalisen median palvelut ovat etenkin älypuhelimien suosion ja yleistymisen myötä vakiinnuttaneet asemansa nuorten aikuisten arjessa. Tämä on

herättänyt kysymyksiä siitä, mitä haittoja sosiaalisen median käytöstä on ja kuinka siihen tulisi suhtautua. Sosiaalisen median riippuvuudesta puhutaan ja kirjoitetaan yhä enemmän. Oma sosiaalisen median riippuvuutta voi testata esimerkiksi *Helsingin Sanomien* nettisivuilta löytyvän testin avulla. Sen lopussa on vinkkejä siitä, kuinka vähentää omaa sosiaalisen median käyttöä. Brittiläinen järjestö Royal Society for Public Health lanseerasi äskettäin kampanjan nimeltä ”#scrollfreeseptember” eli ”someton syyskuu”, jonka tarkoituksena on herättää ihmiset miettimään omaa sosiaalisen median käyttöään. (Kärppä, 2015; Tiainen, 2018.)

Nuoret ja nuoret aikuiset ovat tilastojen mukaan internetin ja sosiaalisen median suurin käyttäjäryhmä (Tilastokeskus, 2017; Keipi, 2015, s. 10), jonka vuoksi kyseisen ikäryhmän sosiaalisen median käyttö ja sen vaikutukset arjelle ja hyvinvoinnille tulee huomioida. Argumentoin sen puolesta, että sosiaalisella medialla on merkittävä rooli muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa ja siihen sisältyvissä kehitystehtävissä, niin hyvässä kuin pahassakin. Sosiaalisen median ongelmallisen käytön on todettu olevan yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, kuten ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen (Marino ym., 2018; Vannucci, Flannery & Ohannessian, 2017). Toisaalta sosiaalisen median käytön nähdään olevan osalle nuorista aikuisista tapa saada tukea vertaisiltaan (Subrahmanyam ym., 2008).

Tutkielmassani keskityn 18–25 vuotiaisiin nuoriin aikuisiin, joita tarkastelen Jeffrey Arnettin (2000) muotoutuvan aikuisuuden teorian näkökulmasta. Yhteiskunnalliset muutokset ovat viime vuosikymmenien aikana johtaneet siihen, että aikuisen roolin saavuttaminen jälkiteollistuneissa yhteiskunnissa on myöhentynyt. Tämän seurauksena Arnett (2000) ehdottaa muotoutuvan aikuisuuden erottamista omaksi kehitysvaiheekseen, jonka ominaispiirteisiin lukeutuu epävarmuus elämän eri osa-alueilla, identiteetin etsintä ja kokemus nuoruuden ja aikuisuuden välitilassa elämisestä. Muotoutuvan aikuisuuden ajanjakso nähdään optimistisena ja vapaana, mutta myös yksinäisenä ja riskikäyttäytymiselle altistavana. (Arnett, 2004, 2015.)

Psyykinen kuormittuneisuus voi johtaa mielenterveydellisiin häiriöihin, jotka aiheuttavat yksilötasolla henkistä kärsimystä ja yhteiskunnan tasolla kansantaloudellisten voimavarojen tuhlausta (Kestilä ym., 2007). Nuorten aikuisten masennuksesta johtuvat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys ovat lisääntyneet koko 2000-luvun ajan ja masennus

on yleisin syy mielenterveyden ongelmien vuoksi alkaneissa päivärahakausissa (Raitasalo, 2011, s. 51).

Tilastokeskuksen (2017) tilastoista nähtävän sosiaalisen median runsaan käytön vuoksi on syytä pohtia myös riippuvuuskeskustelun valossa ongelmallisen käytön ominaispiirteitä ja mahdollisia seurauksia. Riippuvuuden ja ongelmakäytön erot tulee huomioida nykyistä tarkemmin sosiaalisen median käyttöä koskevassa keskustelussa. Kaikille runsas sosiaalisen median käyttäminen ei ole ongelma, kun taas riippuvainen käytös nähdään poikkeuksesta negatiivisena yksilön hyvinvointia ajatellen (Lee, Ho & Lwin, 2017). Huolimatta siitä, määritelläänkö sosiaalisen median runsas käyttäjä riippuvaiseksi vai ei, on syytä huomioida sosiaalisen median vaikutukset muotoutuvan aikuisuuden eri osa-alueisiin, etenkin mielenterveydelle.

Selvitän tutkielmassani, millainen rooli sosiaalisen median ongelmakäytöllä on muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa olevien henkilöiden psyykkisessä kuormittuneisuudessa. Lisäksi määrittelen muotoutuvan aikuisuuden teorian ja aiempien tutkimusten pohjalta myös impulsiivisuuden, yksinäisyyden ja itsetunnon muuttajat ja niiden vaikutuksen nuoren aikuisen psyykkisen oireilun ilmenemiseen. Teen tutkielmani osana Atte Oksasen johtamaa ja Alkoholitutkimussäätiön rahoittamaa hanketta *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä*. Hankkeen tutkijoina toimivat Anu Sirola, Markus Kaakinen ja Iina Savolainen.

Ensin käyn läpi muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaihetta tarkastellen sitä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet aikuisuuden myöhentymiseen ja mitkä ovat vaiheen kehitystehtävät ja ominaispiirteet. Keskiössä on nuoren aikuisen identiteetin etsintä ja muodostaminen, koska se nähdään kehitysvaiheen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä (Arnett 2014; Spies Shapiro & Margolin, 2014). Tämän jälkeen määrittelen, mitä psyykinen oireilu on, mihin se voi johtaa ja mitä ovat psyykkisen oireilun suojaavat ja altistavat tekijät. Kolmannessa luvussa pohdin sosiaalisen median määritelmää ja sen käyttöön liittyviä kysymyksiä ongelmallisen käytön näkökulmasta, jonka jälkeen tarkastelen nuorten aikuisten sosiaalisen median käyttömotiiveja- ja tapoja. Analyysiosiossa selvitän, millainen vaikutus valitsemillani muuttujilla on psyykkiseen oireiluun ja lopussa pohdin tutkielman tuloksia, rajoitteita ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

## 2 Nuoret aikuiset

### 2.1 Pidentynyt nuoruus ja muotoutuva aikuisuus

Sinikka Aapola ja Kaisa Ketokivi (2005, s. 22) käsittelevät aikuisuuden myöhentymistä pidentyneen nuoruuden kulttuurin näkökulmasta. Pidentyneellä nuoruudella he tarkoittavat perheen perustamisen ja taloudellisen itsenäistymisen viivästyistä. Esimerkiksi avioitumisen ja vanhemmuuden siirtyminen lähemmäs 30 vuoden ikää näkyy tilastoista. Murrosiässä suurin osa kehitysvaiheeseen kuuluvista nuorista asuu vielä kotona ja käy koulua. Nuorista aikuisista, keskimäärin 30-vuotiaista, useat ovat naimisissa, perustaneet perheen ja päättäneet opintonsa. (Launonen ym., 2004; Arnett, 2004). Nuoruuden ja nuoren aikuisuuden väliin sijoittuu oma kehitysvaihe, jolle muista vaiheista poiketen kuvaavaa on heterogeenisyys eli epäyhtenäisyys, jolla Arnett (2004) tarkoittaa normatiivisuuden puuttumista. Vaihe sisältää piirteitä sekä nuoruudesta että aikuisuudesta.

Pidentyneeseen nuoruuteen vaikuttavat makrotason prosessit. Tämä tarkoittaa sitä, että yhteiskunnallinen muutos kulkee käsi kädessä kulttuurin kanssa, jossa elämme ja joka on yhteydessä yksilön kehitykseen liittyviin tavoitteisiin ja haasteisiin. 1990-luvun laman läpikäyneen jälkiteollistuneen hyvinvointiyhteiskunnan ihanteiksi voidaan lukea kilpailukyky, tuloksellisuus ja individualismi. Nämä ominaisuudet liitetään lähtökohtaisesti työelämään, mutta ne ovat myös osa yksilön muita elämän osa-alueita. (Aapola & Ketokivi, 2005.)

Yllä mainitut ihanteet voidaan liittää keskiluokkaisuuden ominaispiirteisiin, jotka toimivat standardina elämänpolun normatiivisessa etenemisessä. Aapola ja Ketokivi (2005, s. 25) huomauttavat, että ”vaikka nykyisin ei olekaan tapana korostaa yhteiskuntaluokan merkitystä, se vaikuttaa useimmiten tavalla tai toisella siihen, minkälaiseksi ihmisen elämänsä muotoutuu”. Myös Arnett (2004) nostaa esiin, että muotoutuvan aikuisuuden teoria koskee kouluttautumisen tärkeyttä korostavia teollistuneita yhteiskuntia. Poikkeuksena tulee huomioida esimerkiksi tiettyyn vähemmistöön kuulumisen, persoonallisuuden tai muun elämäntilanteen aiheuttamat taloudelliset tai normatiiviset esteet ja vaikutukset kehitysvaiheen toteutumiselle sellaisena kuin teoria ehdottaa.



Aikuisen roolin saavuttamisen virstanpylväinä on ennen nähty perheen perustaminen, kädentaidot ja oman elannon hankkiminen. Nämä mittapuut ovat edelleen olennaisia aikuisuuden kokemuksessa. Myös vanhemmuus ja perheen perustaminen, työidentiteetin löytäminen ja taloudellinen itsenäisyys koetaan olennaisiksi vaiheiksi aikuisuuden saavuttamisessa. Jo edellä mainittujen asioiden tavoittelemisen aiheuttaa yksilölle paineita. Tämän lisäksi, nykyisen yhteiskunnallisen kontekstin valossa kokemus henkisestä kypsyudesta käsitetään edellytykseksi aikuisen roolin saavuttamisessa. Painoarvo on siis yksilön sisäisen maailman kehityksessä, jolla tarkoitetaan yksilöllisyyttä, henkistä kasvua ja oman elämänpolun rakentamista. Individualistinen ajattelumalli pitää sisällään oletuksen, että yksilö kerää kokemuksia löytääkseen itsensä. (Aapola & Ketokivi, 2005.)

Eri vaihtoehtojen kokeilu nähdään itseisarvona muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheelle. Huomioitavaa kuitenkin on, että jokaista valintaa ja kokeilua ei nähdä tavoitteellisena tai edes merkityksellisenä. Muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa yksilöllä on vapaus kokeilla ja vaihtaa suuntaa, oli kyse sitten työpaikasta, maailmankatsomuksesta tai kumppanista, koska vastuussa ollaan vielä lähinnä vain itsestä. Valintojen reflektointiin sisältyy kuitenkin ajatus tulevaisuudesta ja hämmöttävästä aikuisuudesta, mikä lisää valintojen merkittävyyttä ja kehitysvaiheen ristiriitaisuutta. Samaan aikaan koetaan sekä vapautta kokeilla eri vaihtoehtoja, että painetta luoda pohjaa tulevaisuudelle. (Arnett, 2004.)

## 2.2 Muotoutuvan aikuisuuden kehitystehtävät ja ominaispiirteet

Arnettin (2014) mukaan muotoutuva aikuisuus koskee erityisesti 18–25-vuotiaita yksilöitä, mutta yläikäraja määräytyy ennemmin subjektiivisen kokemuksen kuin iän mukaan. Vaiheen voidaan siis nähdä kestävän lähemmäs 30 vuoden ikää, toisaalta joku voi kokea saavuttaneensa aikuisuuden jo huomattavasti aiemmin. Demografisten ominaisuuksien ja yksilön subjektiivisen kokemuksen lisäksi identiteetin etsintä luetaan yhdeksi vaiheen merkittävimmistä ominaispiirteistä. Muotoutuvan aikuisuuden ominaispiirteet eivät ole kehitysvaiheelle uniikkeja.

Identiteetin etsintään ja rakentumiseen kulminoituu moni muotoutuvaa aikuisuutta kuvaavista piirteistä ja odotuksista. Yhteiskunnallinen konteksti ja ulkoiset olosuhteet luovat yksilölle ne odotukset, joihin hän pyrkii vastaamaan (Aapola ym., 2004). Näitä odotuksia Salmela-Aro ja Nurmi (2005) kutsuvat kehitystehtäviksi yksilön elämänkaaren eri vaiheissa. Tutkijoiden mukaan kehitysympäristöä tarkasteltaessa tuleekin huomioida myös se, että yhteiskunta ja kulttuuri muovaavat yksilön kehitysympäristöä. Kehitystehtävien onnistunut toteuttaminen tuottaa yksilölle hyvinvointia, kun taas niissä epäonnistuminen voi myöhentää seuraavien kehitystehtävien toteuttamista ja aiheuttaa psyykkistä kuormitusta. (Salmela-Aro ym., 2005).

Kehitystehtäviä luonnehditaan myös kriiseiksi, toisin sanoen muutostilanteiksi. Näihin luetaan muotoutuvan aikuisuuden teoriaankin lukeutuvia piirteitä kuten omaan kotiin muuttaminen, taloudellinen itsenäistyminen, ammatinvalinta ja perheen perustaminen. Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa kehityskriisien lisäksi osa kokee väistämättä myös elämäkriisejä, kuten työpaikan tai asuinpaikan vaihdon ja ihmissuhteen loppumisen. Kehitys- ja elämäkriisit eroavat traumaattisista kriiseistä siten, että osa niistä on ennustettavissa, jolloin sopeutuminenkin on vaiheittaista ja osittain ennakoivaa. Kriisit ja niihin sopeutuminen sisältävät yleensä tietyt vaiheet, jotka näyttäytyvät erityisen selkeästi traumaattisissa kriiseissä. Kyseisiä vaiheita ja niihin liittyvää oireilua voidaan nähdä myös ennakoitavissa kehitys- ja elämäkriiseissä. Samoja piirteitä ja ominaisuuksia voidaan siis löytää ja löydetään muistakin kehitysvaiheista, mutta ne ovat hallitsevia ja ominaisimpia kyseiselle ajanjaksolle. (Saari, 2011, s. 48–50; Arnett, 2014.)

Muotoutuva aikuisuus on optimistiseksi ja vapaaksi luonnehdittu ajanjakso. Tätä vapautta ja itsensä etsimistä ei kuitenkaan aina koeta hyvinvointia tuottavaksi. Kehitysvaiheeseen kuuluva epävarmuus ja keskeneräisyyden tunne aiheuttavat joillekin stressiä ja psyykkistä kuormittuneisuutta. (Segrin, Pavlich & McNelis, 2017; Arnett, 2000.) Etenkin identiteetin etsintä erilaisten valintojen ja päätösten ilmentymänä on yksilölle merkittävää, koska niiden nähdään petaavan pohjaa seuraavalle elämänvaiheelle eli aikuisuudelle. Aikuisuuden myöhentyessä identiteetin etsintä kehitystehtävänä tapahtuu suurimmaksi osaksi muotoutuvassa aikuisuudessa. Identiteetin rakentumisella Arnett (2014) tarkoittaa kokemusta siitä, että yksilö tietää kuka hän on ja mitä hän haluaa. Näihin kysymyksiin vastauksia etsitään elämän eri osa-alueilla kartoittamalla kokemuksia niin

työelämän, kuin ihmissuhteiden saralla. Tähän etsimiseen ja kokeiluun sisältyy oivalluksien lisäksi myös pettymyksiä ja epäonnistumisia. Identiteetin etsintään liittyvän tutkiskelun johdosta elämänvaihe on paikoittain intensiivistä ja epävarmaa, mikä aiheuttaa osalle psyykkistä kuormittuneisuutta. Elämänvaihetta kuvaillaan hauskaksi ja jännittäväksi, mutta samalla myös ahdistusta ja masentuneisuutta tuottavaksi ajanjaksoksi. (Kestilä ym., 2007; Arnett, 2004, 2013, 2014.)

### 2.2.1 Identiteetti

Identiteetin käsite liitetään minuuteen tai minäkäsitykseen, ja niitä nähdään käytettävän myös toistensa synonyymeina. Sosiaalipsykologisesta näkökulmasta identiteetti on kuitenkin laajempi käsite ja siinä korostuu minäkäsityksen suhde sosiaaliseen ympäristöön ja tilanteen kontekstiin. (Helkama ym., 2015, s. 167.) Identiteetin merkitys yksilön kehitykselle ja hyvinvoinnille nousee esiin niin arkipuheessa, mediassa kuin useassa tutkimuksessakin. Identiteetin suhdetta hyvinvointiin on tutkittu paljon. Identiteetin kehitys ja sen muodostaminen etenkin länsimaalaisessa kulttuurissa liitetään muun muassa onnellisiin ihmissuhteisiin, vähäisempiin mielenterveysongelmiin ja yleisesti prososiaaliseen käyttäytymiseen ja toimintaan. (Schwartz ym., 2011; Sharma & Sharma, 2010; Schwartz ym., 2013.)

Identiteetti voidaan nähdä läpi elämän muovautuvana ja uudistuvana käsitteenä sekä suhteellisen pysyvänä ominaisuutena. Se voidaan käsittää yksilön henkilökohtaisesti luomana tai sosiaalisesti, suhteessa muihin rakentuvana osana itseä. Minuuteen ja itseen keskittyvä identiteettitutkimus yhdistetään ”uus-eriksonilaiseen” ja yksilöpsykologiseen tutkimukseen. Sosiologisen ja sosiaalipsykologisen identiteettitutkimuksen keskiössä on relationaalinen (*relational*) ja kollektiivinen näkökulma identiteetin rakentumiseen. (Vignoles ym., 2011, s. 1, 8.) Kehityspsykologiassa identiteetin muodostumisen kriittisin vaihe on nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen, ja tämä nähdään myös tärkeimpänä kehitystehtävänä. (Schwartz ym., 2011; Erikson, 1950 ks. Arnett, 2014.) Identiteettiteorioita ja näkökulmia siihen, mistä ja miten identiteetti muodostuu tai kehittyy, on lukuisia.

Identiteettitutkimus voidaan karkeasti jakaa kollektiivisiin, relationaalisiin ja yksilöllisiin identiteettiteorioihin. Nämä voidaan käsittää sekä tasoina että prosesseina, joiden kautta identiteetti määritellään. Kollektiivisiin identiteettiteorioihin lukeutuu esimerkiksi Henri Tajfelin ja John Turnerin (1979) kehittämä sosiaalisen identiteetin teoria, jonka mukaan yksilö määrittelee itsensä ryhmien ja kategorioiden kautta, joihin kuulumisen avulla yksilö muodostamaan positiivisen määritelmän itsestään. Sosiaalisen identiteetin teoria sisältää myös henkilökohtaisen identiteetin ulottuvuuden, mutta pääpaino on kollektiivisessa (Carter & Grover, 2015.) Yksilöllisissä identiteettiteorioissa korostuu yksilön toimijuus suhteessa identiteetin muodostumiseen. Yksilöllisten identiteettiteorioiden mukaan minuuden määrittely tapahtuu muun muassa arvojen, luonteenpiirteiden ja itsetunnon kautta. (Burke & Stats 2009, s. 124–125; Vignoles ym., 2011, s. 3.) Käyn seuraavaksi läpi joitain keskeisimpiä kehitykseen keskittyviä identiteettiteorioita, joita on hyödynnetty suhteessa muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen.

Yksi tunnetuimmista identiteettiteorioista on vuonna 1950 Erik H. Eriksonin kehittämä elämänkaaren huomioiva psykososiaalisen kehityksen teoria. Moni identiteettiteoria pohjaa kyseiseen teoriaan hyödyntäen Eriksonin ajatuksia. Teorian mukaan ihmisen kehitys ja identiteetin muodostuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Teoriassa ihmisen elämä jakaantuu kahdeksaan merkittävään vaiheeseen, joissa jokaisessa yksilö käy läpi tiettyjä kehityshaasteita. Mikäli kehitystehtävä epäonnistuu tai sen ”suorittaminen” jää vajavaiseksi, vaikuttaa se negatiivisesti myöhempisiin elämänvaiheisiin. Eriksonin mukaan identiteetin muodostaminen alkaa ja päättyy nuoruudessa, joka on elämänkaaren viides vaihe ennen varhaista aikuisuutta. Identiteetin muodostaminen nähdään psykososiaalisena kriisinä. Tämän nuoruuden vaiheen kehitystehtävä pitää sisällään oletuksen kahdesta mahdollisesta lopputulemasta. Joko yksilö onnistuu muodostamaan eheän identiteetin (*identity synthesis*) tai vaihtoehtoisesti kokee rooleihin liittyvää hämmennystä (*identity diffusion/role confusion*). (Schwartz ym., 2013.)

James E. Marcia kehitti Eriksonin teorian pohjalta identiteettitilusteorian, jonka mukaan identiteetin kehitys jakaantuu kahteen ulottuvuuteen. Ensimmäisessä yksilö kokeilee eri mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Tämä vaihe on niin sanottu kriisin ja tutkiskelun vaihe,

johon sisältyy itsereflektiota liittyen eri rooleihin ja suunnitelmiin koskien omaa elämänpolkua. Toinen vaihe on sitoutuminen, jossa yksilö tekee päätöksiä koskien eri elämän osa-alueita. Näiden kahden identiteetin etsintään liittyvän ulottuvuuden pohjalta Marcia kehitti identiteettistatuskategoriat. Näitä kategorioita on neljä: saavutettu identiteetti, etsintävaihe eli moratorio, omaksuttu tai ”lainattu” identiteetti ja epäselvä identiteetti. (Schwartz ym., 2011.)

Identiteetin saavuttamisella tarkoitetaan tilaa, jossa yksilö kokee jatkuvuutta suhteessa omiin tavoitteisiinsa ja asemaansa, huolimatta vastoinkäymisistä ja muista ulkoisista vaikutteista. Saavutettua identiteettiä pidetään tavoiteltavana statuksena sekä yksilön että hänen läheistensä hyvinvoinnin kannalta. Moratorio kuvaa vaihetta, jossa eri vaihtoehtoja tutkitaan ja arvioidaan. Moratorion ideaalissa lopputulemassa tiettyihin vaihtoehtoihin sitoudutaan, mutta vaihtoehtona on myös arpomisesta aiheutunut lamaantuminen. Lainattu identiteetti voi näyttäytyä ulospäin vahvalta ja itseohjautuneelta, mutta todellisuudessa identiteetti on omaksuttu esimerkiksi vanhempien roolimallin mukaisesti, ilman että yksilö on harkinnut tai kokeillut eri vaihtoehtoja. Hän on siis jättänyt välistä moratoriovaiheen. Epäselvä identiteetti on status, jossa yksilö ei ole sitoutunut mihinkään vaihtoehtoon. Tämä voi olla miellyttävä ja joustava vaihe yksilön elämässä, mutta pahimmillaan johtaa kokemukseen eristyneisyydestä ja merkityksettömyydestä. (Schwartz ym., 2013; Kroger & Marcia 2011, s. 32–35.)

Teoria on saanut osakseen kritiikkiä siksi, että se näkee identiteetin kehityksen turhan yksinkertaisena prosessina, jonka lopputulos saavutetaan varhaisessa aikuisuudessa. Kuitenkin identiteetin eri osa-alueet voivat tulla pohdinnan keskiöön elämän eri vaiheissa, kun yksilön olosuhteet muuttuvat. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi erilaisia kriisejä, kuten avioeroa tai työpaikan menetystä. Teoriaa on kritisoitu myös siitä, että siinä ei huomioida tarpeeksi Eriksonin (1954) korostamia ympäristöä ja olosuhteita eli yksilön identiteetin muodostumisen kontekstia. Huomiota on herättänyt myös epäselvän identiteetin ja moratorion vaihtelevat vaikutukset yksilöön. Yksilö ei välttämättä koe edellä mainittuja statuksia ongelmallisiksi ja ahdistaviksi, kun taas osalla ne ilmenevät psyykkisenä oireiluna. (Schwartz ym., 2011.)

Tässä tutkielmassa kehityspsykologisen identiteettikäsityksen lisäksi otetaan huomioon sosiaalipsykologinen näkökulma minuuteen ja identiteettiin. Minäkäsitykset, jotka

muokkaavat identiteettiämme, syntyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mutta yhtä lailla identiteettiimme vaikuttaa vuorovaikutuksemme. Prosessi on täten kaksisuuntainen. Minäkäsityksen sosiaalisen ulottuvuuden korostamisesta tunnetaan etenkin Charles Holton Cooley ja George Herbert Mead, jotka lukeutuvat symbolisen interaktionismin teoreetikoihin. Symbolisen interaktionismin näkökulmasta minuus rakentuu subjektiminästä (*I*) ja objektiminästä (*me*). Yksinkertaisesti subjektiminä edustaa minuuden kokevaa puolta ja objektiminä sitä, miten yksilö kokee muiden näkevän hänet. Oleellista on erotella minuuden rakentumisessa subjektiminän tuottava ja reagoiva puoli ja objektiminä sosiaalisen kanssakäymisen tuotoksena. Nämä yhdessä muodostavat minäkäsityksen, joka ei koskaan ole täysin pysyvä johtuen ulkoisten olosuhteiden ja vuorovaikutuksen jatkuvasta muutoksesta. Heijastettujen arviointien (*reflective appraisal*) periaatteen mukaan yksilön näkemys itsestä muodostuu muiden käsityksistä. Vaikka emme omaksu näitä näkemyksiä itsestämme arvioimatta, ne kuitenkin vaikuttavat minäkuvaamme. (Helkama ym., 2015, s. 169; Serpe & Stryker, 2011, s. 226–228.)

Sekä arkipuheessa että tieteessä yksilöllisyyttä kuvataan monella eri termillä, kuten persoonallisuus, identiteetti, minuus ja luonne. Sosiaalipsykologiassa keskeisimpiä käsitteitä ovat minuus ja identiteetti, jotka nivoutuvat toisiinsa. Yleensä identiteetillä tarkoitetaan yksilön sosiaaliseen elämään painottuvaa puolta ja minuuteen sisältyy yksilön käsitykset itsestä. Identiteettiä ja minuutta hahmottavien teorioiden lisäksi on oleellista pohtia sitä, miksi identiteetti on yksilölle tärkeä. Identiteettimotiiveihin keskittyvä tutkimus osoittaa, että yksilön hyvinvoinnin kannalta itsetunto on yksi keskeisimpiä identiteettiin liittyviä käsitteitä. Itsetunnon lisäksi identiteettimotiiveihin luetaan muun muassa tunne pystyvyydestä (*efficacy*), jatkuvuudesta (*continuity*) ja erottuvuudesta tai ainutlaatuisuudesta (*distinctiveness*) (Vignoles, Chryssochou ja Breakwell, 2002).

Identiteetin ja minuuden rakentamisen motiiveilla tarkoitetaan paineita, jotka ohjaavat identiteetin muovautumista. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Itsetuntemotiivi tarkoittaa motivaatiota ylläpitää ja korostaa positiivista kuvaa itsestä. Itsetuntemus ja itsetehostus ovat minuuden rakentamisen motiiveiksi luettuja käsitteitä, mutta nämä voidaan nähdä myös osana itsetunnon kohentamista. (Vignoles ym., 2002.)

Yksi tapa tähän on Leon Festingerin (1954) kehittämä sosiaalisen vertailun teoria (Helkama ym., 2015), jonka kuvaan luvussa neljä.

### 2.2.2 Impulsiivisuus

Impulsiivisuudella tarkoitetaan nopeaa, suunnittelematonta käyttäytymistä sen kummemmin prosessoimatta tilanteeseen liittyvää informaatiota. Määritelmään liitetään myös alhaisempi herkkyys toiminnan negatiivisille seurauksille ja taipumus muutenkaan olla etukäteen välittämättä toiminnan kauaskantoisia seurauksista. Toiminnalla ei siis elämishakuisuuden tapaan tietoisesti hakeuduta riskeeraaviin tilanteisiin. Impulsiivisuudella viitataan yksittäisten tekojen sijaan käyttäytymismalliin. (Moeller ym., 2001.)

Impulsiivisuuden käsitteeseen liittyy olennaisesti itsekontrolli ja osassa tutkimuksista onkin lähestytty impulsiivisuutta itsekontrollin käsitteen näkökulmasta. Ilman itsekontrollia toimisimme impulssiemme varassa eläen hetkestä toiseen välittämättä toimintamme seurauksista itsellemme tai muille. Itsekontrollia vaaditaan, jotta voimme saavuttaa tavoitteita ja ylläpitää toimivia ihmissuhteita. Hyväksi koettu itsekontrolli korreloi paremman itsetunnon kanssa, emotionaaliseen sopeutumiskyvyn ja esimerkiksi akateemisten tavoitteiden saavuttamisen kanssa. Itsekontrollin puute ja impulsiivisuus liitetään riskikäyttäytymiseen ja niiden nähdään olevan vahvasti sidoksissa eri riippuvuuksien syntyyn. (Hofmann, Friese & Strack, 2009; Cuzen & Stein, 2014, s. 22.)

Psykiatrisen näkökulman mukaan impulsiivisuudella on biologiset perusteet, mikä viittaa mahdollisuuteen hoitaa taipumusta lääkityksellä terapian lisäksi. Toisen näkökulman mukaan sosiaalisella kasvuympäristöllä on osansa yksilön impulsiivisen käyttäytymisen kehityksessä. Impulsiivisuus yhdistetään eri mielenterveyden häiriöiden taustalla toimivaan mekanismiin, kuten riippuvuuksiin, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöön (ADHD). Eri näkökulmat integroiva tutkimus on tärkeää, jotta impulsiivisuutta ymmärrettäisiin ja hoidettaisiin entistä paremmin. (Moeller ym., 2001.)

Oireet impulsiivisuudesta ilmenevät monesti juuri muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa. Vaiheen ulkoisten muutosten lisäksi nuorten aikuisten aivot kehittyvät

kriittisellä tavalla. Nuorena muodostetuilla tavoilla on monesti pitkäkantoisia seurauksia ja etenkin impulsiivisen ja pakonomaisen käyttäytymisen nähdään osan kohdalla johtavan mahdollisiin impulssikontrollihäiriöihin ja riippuvuuksien syntyyn. Verrattuna esimerkiksi masennukseen ja ahdistuneisuuteen, impulsiivisuuden vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu suhteellisen vähän. Sen on kuitenkin todettu olevan yhteydessä negatiivisesti koettuun elämänlaatuun. (Chamberlain & Grant, 2019.)

Vaikka muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen liitetään alttiutta riskikäyttäytymiselle, ei se tarkoita, että kyseisen vaiheen yksilöt olisivat erityisen impulsiivisia. On myös tärkeää erottaa yksilöerojen lisäksi impulsiivisuus elämishakuisuudesta, spontaaniudesta tai tietoisesta riskikäyttäytymisestä. Sivusta havaittuna impulsiiviselta vaikuttava yksilö ei välttämättä itse koe omaa käyttäytymistä samoin, vaan toiminta voi olla niin sanottua tietoisista riskinottoa tai halua tehdä asioita niiden kokeilemisen vuoksi. Elämishakuisuus ja impulsiivisuus ovat erillisiä käsitteitä, mutta tutkimuksessa ajoittain päällekkäin käsiteltyjä ja mitattuja ominaisuuksia (Magid, MacLean & Colder, 2008).

### 2.2.3 Itsetunto

Itsetunto, kuten identiteetti, on paljon tutkittu ja eri tavoin tulkittu käsite. Itsetunto ja identiteetti ovat erillisiä käsitteitä mutta liitoksissa toisiinsa. Eri tutkimuksissa itsetunto on yhdistetty yksilön useisiin eri elämän osa-alueisiin mielenterveydestä sosiaalisiin suhteisiin. Tämän tutkielman yhteydessä itsetunnon määritelmä nojaa Rosenbergin (1965) näkemykseen, jonka mukaan itsetunto on suotuisa tai epäsuotuisa asenne itseä kohtaan. Itsetunnolla tarkoitetaan siis omanarvontuntoa (*self-worth*). Itsetunto voidaan määritellä myös kompetenssin eli yksilön toiminnan ja saavutettujen tavoitteiden näkökulmasta, jolloin se kuvaa suhdetta nykyisen minäkuvan ja ihanneminän välillä. Itsetunto voidaan myös nähdä rakentuvan kahden edellä mainitun näkökulman yhdistelmänä, jossa yksilön itsetunto rakentuu kompetenssin ja omanarvontunnon dynamiikasta. (Mruk, 2013, s. 13, 22–23; Heppner & Kernis, 2011, s. 330.)

Itsetuntoa jäsennetään yleensä subjektiivisen omanarvon tunteen kautta. Hyvä itsetunto yhdistetään resilienssiin, eli kykyyn sietää pettymykset ja vastoinkäymiset paremmin. Tämän lisäksi sen on nähty vaikuttavan yksilön motivaatioon tavoitella unelmiaan



hankalissakin elämäntilanteissa. On myös argumentoitu, että hyväksi koetun itsetunnon omaavat yksilöt tuntevat itsensä paremmin. Vaikka heidän uskomuksensa itsestään eivät olisi todenmukaisia, he kokevat vähemmän sisäistä ristiriitaa ja ovat itsensä ja ulosantinsa kanssa sinut ja varmoja. (Baumeister, 1999, s. 7.)

Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen lukeutuvien yksilöiden on väitetty olevan aiempia sukupolvia itsevarmempia, itsekkäämpiä ja narsistisempia (Twenge, 2006 ks. Arnett, 2013). Tutkimus hyvästä ja huonosta itsetunnosta on ollut ristiriitaista ja eriävää. Joidenkin tuloksista mukaan hyvä itsetunto on yhteydessä aggressiiviseen ja itsekkääseen käytökseen, osa taas katsoo hyvän itsetunnon korreloivan onnellisuuden ja prososiaalisen käytöksen kanssa. Yksi näkökulma itsetunnon vaikutukseen on, että itsetunnon arvottamisen sijaan tulisi puhua hauraasta ja turvatusta itsetunnosta, koska ne kertovat enemmän itsetunnon yhteydestä yksilön mielenterveyteen ja käyttäytymiseen. Hyvän, mutta hauraan itsetunnon katsotaan olevan alttiimpi ulkoisille vaikutuksille, esimerkiksi yksilön identiteetin kyseenalaistamisen muodossa. Tämä voi ajaa yksilön käyttäytymään muita kohtaan esimerkiksi vihamielisesti. Turvattu, hyvä itsetunto on vakaa, eikä yksilö reagoi ulkoisiin haasteisiin yhtä voimakkaasti. (Heppner & Kernis, 2011, s. 333.)

Itsetunnon tasaisuus voi vaihdella elämäntilanteen tai jopa päivän mukaan. Itsetunnon suuri vaihtelu viittaa epätasaiseen itsetuntoon, ja se liitetään luonnollisesti hauraan itsetunnon määritelmään. Eli korkean itsetunnon yhteyttä positiivisiin seurauksiin varioi itsetunnon epätasaisuus. Juuri korkean itsetunnon raportoineiden keskuudessa on havaittu eniten hajontaa riippuen siitä, onko itsetunto tasainen vai epätasainen. (Baumeister, ym., 2003.)

Kiviruusu (2017) argumentoi väitöskirjassaan, että itsetunto kehittyy läpi elämän aikuistumiseen saakka. Kehitys liitetään kypsymisen kokemukseen, joka on yhteydessä onnistuneesti toteutettuihin kehitystehtäviin. Hän huomioi, että vaikka itsetunnon kehityksessä nähdään tasaantuminen aikuistumisen myötä, voi kehitys olla epälineaarista ja itsetunto parantua entisestään iän karttuessa. Vaikeuksilla liittyen ihmissuhteisiin, päihteisiin ja painoon oli negatiivinen vaikutus itsetunnon kehittymiseen. Kuitenkin jo Baumeisterin ja kollegoiden (2003) esittämä kritiikki itsetunnolle annetusta ennustemerkituksesta elämän eri osa-alueille on otettava huomioon. Palaan tähän sekä itsetunnon ja psyykkisen oireilun yhteyteen ensi luvussa.

## 3 Psyykkiset ongelmat

### 3.1 Psyykkisen oireilun määrittelyä ja seurauksia

Maailman terveysjärjestö, *World Health Organization* (WHO, 2014), määrittelee mielenterveyden ”hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa vaikeuksissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan”. Psyykkiselle oireilulle on monta eri määritelmää ja synonyymina siitä käytetään myös termiä psyykinen kuormittuneisuus. Psyykkisen kuormittuneisuus (*psychological distress*) viittaa masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin, kuten alakuloon, toivottomuuteen ja levottomuuteen. Se voi ilmetä myös somaattisina oireina eli esimerkiksi voimattomuutena ja päänsärkynä. Psyykkistä kuormittuneisuutta voidaan pitää mielenterveyden häiriön merkinä tai oireiluna. Psyykinen kuormittuneisuus voi olla normaalia kuormittavassa elämäntilanteessa, ja mennä itsestään ohi. Oireilu tulee kuitenkin ottaa vakavasti, koska se häiritsee arjessa toimimista ja pitkittyneenä voi johtaa eri mielenterveyden häiriöihin. (Drapeau, Marchand & Bealieu-Prévost, 2012.) Toinen näkökulma mielenterveyteen on keskittyä psykopatologian sijaan mielen voimavaroihin, kuten itsetuntoon ja optimismiin (Tudor, 1996).

Joka viides nuorista ja nuorista aikuisista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Hoitamaton häiriö voi vaikuttaa merkittävästi henkilön kehitystehtäviin ja terveyteen tulevaisuudessa. Kuitenkin parhaimmillaan vain 40 prosenttia mielenterveyshäiriöitä potevista hakee tilanteeseensa apua. Masennus ja masennustilat ovat yksi nuorten aikuisten yleisimmistä terveysongelmista ja kerran sairastuneen riski sairastua uudelleen on merkittävä. Pahimmillaan masennus johtaa itsemurhaan. (Aalto-Setälä & Marttunen, 2011, s. 282; Karlsson, 2011, s. 286–287.)

Yli 800 000 ihmistä tekee itsemurhan vuosittain, ja se on nuorten aikuisten toiseksi yleisin kuolinsyy maailmanlaajuisesti. Suomessa naiset kokevat tilastojen mukaan enemmän psyykkistä oireilua kuin miehet (Kunttu ym., 2017), mutta miehet tekevät huomattavasti naisia enemmän itsemurhia (Tilastokeskus, 2017). Laajan yhdysvaltalaisen *National Comorbidity Survey Replication* -tutkimuksen (NCS-R) mukaan yli puolet yhdysvaltalaisista voisi saada elämänsä aikana mielenterveyshäiriön diagnoosin

kokemiensa oireiden perusteella. Useasti oireet ilmenevät ensi kerran lapsuudessa tai nuoruudessa. Yleisimpiä diagnooseja ovat ahdistuneisuus- (30%) ja mielialahäiriöt (21%). (Kessler ym., 2005.)

### 3.2 Psyykkiseen oireiluun vaikuttavia tekijöitä

Psyykkinen oireilu ja mielenterveysongelmat ovat etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa yleisiä (Tilastokeskus, 2017; Kestilä ym., 2007). Psyykkinen kuormittuneisuus vaikuttaa henkisen hyvinvoinnin lisäksi fyysiseen oireiluun ja on monella tapaa rasite sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Nuorten aikuisten mielenterveysvaikeuksiin vaikuttavat etenkin hankala lapsuus, rahahuolet, sosiaalisen tuen puute ja runsas alkoholinkäyttö. (Kestilä ym., 2007.) Muotoutuvan aikuisuuden teorian mukaan kolme viimeistä ilmiötä ovat osalla nuorista aikuisista myös osa kyseistä elämänvaihetta (Arnett, 2000), mikä vaikeuttaa entisestään kehitystehtävien toteuttamista. Kehitystehtävien riittämätön läpikäynti näkyy useasti mielenterveysongelmina myöhemmin elämässä. Harva hakee mielenterveyteensä liittyen ulkopuolista apua, mutta silloin kun hakee, se liittyy usein johonkin kehitystehtävään kohdistuvaan vaikeuteen. (Pylkkänen, 2011, s. 275.)

Yleisimpiä osa-alueita, joissa nuorilla aikuisilla ilmenee ahdistuneisuutta, ovat itsetuntoon liittyvät ongelmat, valinnan vaikeus elämän eri osa-alueisiin liittyen, eriytyminen ja suhteet vertaisiin. Monesti avun piiriin hakeudutaan näiden teemojen tiimoilta, - jos hakeudutaan. (Pylkkänen, 2011, s. 276.) Todellisuudessa vain pieni osa hakee ammattiapua mielenterveysongelmiin liittyen (Aalto-Setälä & Marttunen, 2011, s. 282). Valinnan vaikeuden hankaluuksiin liittyy dilemma siitä, mitä saa ja mitä menettää. Tämä voi näkyä esimerkiksi seurusteluun liittyvissä asioissa, ryhmäidentiteeteissä, tavassa suhtautua pettymyksiin ja torjutuksi tulemiseen sekä ammatinvalintaan. Eriytymiseen liittyvillä ongelmilla tarkoitetaan itsenäistymistä vanhemmista ja kokemusta siitä, että on yhteiskunnan aikuinen jäsen. Nuorilla aikuisilla ongelmat ilmenevät yleensä ahdistuneisuus, mieliala- ja päihdehäiriöiden muodossa. Komorbiditeetti eli useamman häiriön sairastaminen samaan aikaan on tyypillistä nuorten aikuisten mielenterveyshäiriöiden kohdalla. Oireilu on myös usein pitkäkestoista. (Aalto-Setälä ym., 2011, s. 278; Kestilä ym., 2007.)

Suomen Mielenterveysseura (2018) ja Maailman terveysjärjestö (2012) ovat listanneet mielenterveyden riski- ja suojaavia tekijöitä. Molempiin liittyy sekä ulkoisia tekijöitä että sisäisiä ominaisuuksia. Tiettyihin ulkoisiin suojatekijöihin yksilön on vaikeaa, jopa mahdotonta vaikuttaa. Näitä ovat esimerkiksi elinympäristön turvallisuus, koulutusmahdollisuudet ja mahdollisuus hyödyntää yhteiskunnan eri auttamisjärjestelmiä. Sisäisiin suojaaviin tekijöihin luetaan muun muassa riittävän hyvät itsetunto, sosiaalinen tuki, taidot ratkaista ongelmia ja käsitellä ristiriitoja sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Sisäisiä suojaavia tekijöitä, joihin yksilö ei pysty vaikuttamaan, ovat esimerkiksi perimä ja varhaiset, hyvät ihmissuhteet. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät eivät ole toisistaan erillisiä, vaan yhteydessä toisiinsa.

Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheen ominaispiirteet ovat mahdollisia tekijöitä nuoren aikuisen psyykkisessä oireilussa. Vaihetta kuvaa epävarmuus ja normatiivisuuden puute, mikä liittyy elämän eri osa-alueiden siirtymiin. Nämä siirtymät liittyvät joillain asuinpaikan vaihtoon, opintojen aloittamiseen, eri työpaikkoihin ja ihmissuhderoleihin tai ihmissuhteisiin. Siirtymien on todettu aiheuttavan muun muassa yksinäisyyttä, stressiä ja alkoholin käyttöön liittyviä ongelmia. (Segrin, Pavlich & McNelis, 2017; Arnett, 2000.) Käyn seuraavaksi läpi muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheen eri ominaispiirteiden roolia psyykkisessä kuormittuneisuudessa.

Osalle muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluvista henkilöistä identiteetin etsintä aiheuttaa psyykkistä oireilua. Yleensä puhutaan keski-ikänsä kriisistä, mutta sen sijaan nuorten aikuisten elämänvaihetta on kehitetty kuvaamaan "neljännesvuosisadan kriisi". (Arnett, 2010; Robbins & Wilner, 2001.) Identiteetin etsintä muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa on eräänlainen ennakoitu kriisi. Tämän kriisin yksilöt kokevat eri tavoin ja osa kuormittuu toista enemmän. Aiemmin listatut suojaavat tekijät vaikuttavat oireilun voimakkuuteen. Etenkin nuorten aikuisten kuormittuneisuuden kannalta merkittäviä ovat ikätoverien normit ja media (WHO, 2012). Nuoren aikuisen kokeman identiteettitatuksen yhteyttä psyykkiseen kuormittuneisuuteen on tutkittu sosiaalisen median kontekstissa (Schwartz ym., 2013).

Minäkuva, identiteetti ja itsetunto voidaan nähdä henkisen hyvinvoinnin kulmakivinä (Tudor, 1996) Itsetunto nähdään kahta ensimmäistä arvioivana. Eriksonin (1965) mukaan itsetunto kehittyy niin kauan kuin identiteettikin. Heikko itsetunto yhdistetään

esimerkiksi epäselvään ja omaksuttuun identiteettiin. Hyvällä itsetunnolla nähdään olevan suojaava vaikutus psyykkiselle oireilulle ja mielenterveysongelmien kehittymiselle. Itsetunnon on todettu korreloivan mielensisäisten vaikutusten lisäksi käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin, joskin tulokset ovat ristiriitaisia ja kiisteltäviä. (Heppner & Kernis, 2011, s. 330; Baumeister ym., 2003.)

Huonon itsetunnon ja masennuksen välillä ollaan löydetty yhteys, mutta se ei ole yksiselitteinen. Huono itsetunto ei automaattisesti johda masennukseen, mutta voi olla yksi selittävä osatekijä. Hyvän itsetunnon omaavat yksilöt raportoivat myös olevansa onnellisempia, mutta objektiivisen mittauksen puutteellisuuden vuoksi on vaikeaa vakuuttua väittämän todenperäisyydestä. Vaikkei hyvä itsetunto korreloisi automaattisesti onnellisuuden kanssa, on sen todettu suojaavan elämän haasteilta. Stressaavana aikana hyvän itsetunnon omaavat henkilöt siis toipuisivat nopeammin, oli kyse kriisistä, traumasta, tai muuten vain kuormittavasta elämäntilanteesta. (Baumeister ym., 2003.) Kivuruusu (2017) havaitsi samankaltaisia puskuriefektejä liittyen itsetuntoon ja psykosomaattiseen oireiluun. Itsetunnon positiivinen kehitys suojaasi sosioekonomisten terveyserojen vaikutukselta oireilun myöhemmässä lisääntymisessä. Tämän perusteella itsetunto voidaan nähdä ennemminkin syynä, kuin seurauksena eri elämän osa-alueilla. Kivuruusu argumentoi myös, että itsetunto on itsessään tärkeä asia ja tavoite hyvän mielenterveyden kannalta, vaikka tutkimukset sen ennuste-efektistä ovatkin ristiriitaisia. (Mt.)

Identiteetin muodostaminen ja itsetunto eivät ole ainoita piirteitä, jotka voidaan liittää nuoren aikuisen psyykkisen kuorman ilmenemiseen muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa. Eriytyminen vanhemmista voi myös olla kivulias prosessi ja johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Muotoutuvan aikuisuuden vaiheessa monille on tyypillistä myös kokeilla yhtä tai useampia parisuhteita. Näihin prosesseihin voi myös liittyä eriytymistä, ennakoimattomia elämänkriisejä ja yksinäisyyttä, jotka voivat aiheuttaa yksilölle psyykkistä oireilua. (Nelson & Barry, 2005.) Kehitysvaiheen aikana havaitaan myös eniten riskikäyttäytymistä, mikä yhdistetään spontaaniuden ja kokeilunhaluisuuden lisäksi impulsiivisuuteen. Impulsiivisuuden määräästä muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa on esitetty eriäviä argumentteja. Impulsiivisuus, kuten muutkin vaiheen ominaispiirteet vaihtelevat yksilöittäin. Kuitenkin kyseinen ominaispiirre tulee

huomioida runsaamman riskikäyttäytymisen vuoksi. (Twenge, 2006 ks. Arnett, 2001; Arnett, 2000.)

Muihin samaistuminen ja tunne yhteenkuuluvuudesta ovat ihmisen perustarpeita, jonka jotkut kokevat voimakkaammin kuin toiset (Baumeister & Leary, 1995; Newman, Lohman & Newman, 2005). Yksinäisyyden kokemus onkin yksi merkittävimmistä tekijöistä mielenterveyden häiriöiden taustalla. Yksinäisyys eroaa yksin olemisesta siinä, miten yksilö subjektiivisesti kokee suhteensa muihin ihmisiin. Yksinäisyyttä voi siis kokea, vaikka yksilö ei viettäisi paljon aikaa yksin. Kuitenkin sekä yksinäisyyden että pitkään jatkuneen yksin olemisen on todettu olevan negatiivisesti yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Yksinäisyys aiheuttaa ahdistuneisuutta, syrjäytymisen tunnetta ja merkityksettömyyttä. (Junttila, 2016.)

Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, joista jälkimmäinen on vahvemmin yhteydessä mielenterveyden häiriöihin. Emotionaalinen yksinäisyys liittyy merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumiseen ja sosiaalinen yksinäisyys kokemukseen siitä, ettei yksilöllä ole sosiaalisia tarpeita täyttäviä verkostoja elämässään. Yksinäisyyttä voi kuka tahansa kokea ajoittain elämässään, mutta pitkittyessään se voi johtaa masennukseen ja itsetuhoisuuteen. Muun muassa runsas alkoholinkäyttö, työttömyys ja pelko tulevaisuudesta nähdään yksinäisyyden mahdollisina seurauksina. Yksinäisyyden on myös todettu vaikuttavan yksilön somaattiseen terveyteen, esimerkiksi oman terveyden laiminlyöntiin, univaikeuksiin ja stressihormonin lisääntymiseen. Kokemus yksinäisyydestä voi olla sekä syy että seuraus. (Junttila, 2016; Saari, 2009, s. 45–46.)

Mielenterveys on laaja ja monta eri ulottuvuutta sisältävä käsite. Se koostuu monista sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Osaan tekijöistä yksilön on mahdotonta vaikuttaa ja osa on kiinni yksilön kyvystä suhtautua ympäristönsä haasteisiin. Mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden runsauden vuoksi on vaikea vetää yleisiä johtopäätöksiä psyykkisen oireilun syy-seuraus-suhteista

## 4 Sosiaalinen media

### 4.1 Sosiaalinen media käsitteenä

Sosiaalisen median määrittely vaatii tarkkuutta, koska se on käsitteenä laaja-alainen ja hajanainen. Käyn läpi sosiaalisen median eri määrittelyjä, jonka jälkeen perustelen käsitteen, jota käytän tässä työssä. Sosiaalisen median nopea murros voidaan nähdä sekä arkipuheessa, mediassa että tutkimuskentällä käsitteellisenä sekavuutena. Useimmille sosiaalinen media tarkoittaa tiettyjä kansainvälisesti suosittuja palveluja, kuten Facebookia tai Twitteriä. Sosiaalinen media kiteytyy palveluihin, joissa jaetaan sisältöä sekä luodaan ja ylläpidetään yhteisöjä ja verkostoja. (Suominen, 2013.) Sosiaalinen media kattaa internetsivustot ja käyttösovellukset, jotka antavat käyttäjille mahdollisuuden luoda ja jakaa sisältöä ja osallistua verkostoitumiseen (Näsi, 2013, s. 15). Tämä pitää sisällään sekä yhteisöpalvelut, kuten Instagramin, sekä blogit. Yhtä lailla sosiaalisessa mediassa toimiminen voi kattaa poliittiseen keskusteluun osallistumisen Twitterissä, nettipelaamisen ja yrityksen talouskasvuun tähtäävän toiminnan Facebookissa.

Sosiaalisesta mediasta nähdään käytettävän myös termiä Web 2.0., joka ei sekään ole yksiselitteinen. Web 2.0 tarkoittaa internetin kehityssuuntaa, joka on mahdollistanut internetin sosiaalisemman käytön, kuten omien sisältöjen julkaisun ja jakamisen muille (Hintikka, 2007, s. 10). Palveluita, kuten niiden käyttömotiivejakin, on moneen lähtöön. Sosiaalista mediaa voi käyttää kissavideoiden jakamiseen Facebookissa tai jihadistisen sanoman levittämiseen YouTubessa ja keskustelufoorumeilla (Suominen ym., 2013). Ilmiön moninaisuuden vuoksi on tärkeää tarkentaa, mitä sosiaalisella mediallyä tarkoittaa ja käsittelee koko ilmiötä vai jotain sen osa-aluetta.

Jose Van Dijck (2013, s. 8) kuvailee sosiaalisen median alustoja dynaamisiksi objekteiksi, jotka muovautuvat suhteessa käyttäjien ja niiden omistajien tarpeisiin sekä kilpaileviin palveluntarjoajiin. Sosiaalinen media on siis alati eri tahojen vaikutuksen alainen sekä vuorovaikutuksessa sen käyttäjien kanssa. Tästäkin syystä sosiaalista mediaa on vaikea määrittellä. Van Dijck (mt.) jaottelee sosiaalisen median palvelutyyppensä.

Luokitteluun tulee suhtautua suuntaa antavana, sillä moni sosiaalisen median palvelu sisältää ominaisuuksia, jotka voidaan nähdä kuuluvan useampaan palvelutyyppiin.

Ensimmäinen, ja useimmiten sosiaaliseen mediaan yhdistettävä tyyppi, on yhteisö- ja verkostoitumispalvelut eli *social networking sites* (SNS). Tällaisiksi voidaan luokitella esimerkiksi Facebook, Instagram ja Twitter. SNS-palveluita kuvaa parhaiten niiden ominaisuudet mahdollistaa vuorovaikutus yksilöiden ja ryhmien välillä, oli kyse sitten henkilökohtaisista tai ammatillisista suhteista. Toinen sosiaalisen median tyyppi on käyttäjäsältöpalvelut eli *user generated content* (UGC), joissa itse tuotettua sisältöä voidaan jakaa muiden nähtäväksi. UGC-palvelut, kuten YouTube, nähdään luovuutta ja kulttuurista aktiviteettia ruokkivina. Edellä mainittujen lisäksi Dijck listaa omiksi palvelutyypeikseen pelisivustot (*play and game sites*, PGS) ja vaihto- ja kaupankäyntisivustot (*trading and marketing sites*, TMS). (Van Dijck, 2013, s. 8.)

Huomioitavaa on, että sosiaalisen median palvelut ja käyttötavat ovat jatkuvassa muutoksessa, mistä syystä määrittelyt ja jaottelut muuttuvat nopeaan tahtiin. Palvelujen saama suurikin suosio on kuihtunut nopeasti samalla kun uusia nousee alati pinnalle. Sosiaalinen media on internetin käytön uusi vaihe, jonka ominaispiirre on käyttäjän entistä aktiivisempi rooli. Olennaisin ero entiseen on siis se, miten internetiä käytetään ja miten muutos on mahdollistanut tavan jakaa ja seurata yksittäisten ihmisten elämää yksinkertaisella ja nopealla tavalla. (Keipi ym., 2017.)

## 4.2 SNS-palvelut

Sosiaalisen median käsitteen alle mahtuu erilaisia palveluita ja julkaisualustoja. Tässä työssä keskiössä on SNS-palvelut (*social networking service*) ja niiden käyttö. SNS- eli yhteisöpalveluihin luetaan muun muassa Facebook, Instagram, YouTube ja Twitter. Tässä työssä sosiaalisen median palveluilla tarkoitetaan juuri näitä palveluja. Joidenkin palveluiden lokerointi on monimutkaista. Esimerkiksi YouTube voidaan nähdä sekä käyttäjäsältö- että yhteisöpalveluna. (Van Dijck, 2013, s. 8–9; Näsi, 2013, s. 15.) Edellä mainittujen palveluiden käyttötiheydestä kysyttiin YouGamble-kyselyssä. Eniten käytettyihin palveluihin kuuluivat Facebook, Instagram ja pikaviestipalvelut.



Boyd ja Ellison (2007) argumentoivat, että SNS-palveluiden yksi ominaispiirteistä on se, että ne tekevät sosiaalisista verkostoistamme muille näkyviä. Merkittävässä roolissa on siis julkinen kuva, joka välittyy profiiliin ja sitä ympäröivän verkoston kautta. Se miten, kenelle ja kuinka monelle profiili ja verkosto ovat julkisia, vaihtelee sovelluksittain. Osaa sosiaalisista suhteista voidaan siis pitää avoimina ja osaa suljettuina riippuen palvelun olosuhteista ja siitä, onko yksilö mahdollistanut tai kieltänyt verkostoonsa osallistumisen. Nämä verkostot vaihtelevat palveluittain pohjautuen omien ydinkontaktien lisäksi palvelun käyttötarkoitukseen ja siihen liittyviin kontakteihin eli käyttötarkoituksen kannalta mielekkäisiin yhteyksiin. Verkostot eivät siis ole keskenään identtisiä, mikä tulee huomioida etenkin tieteellisessä keskustelussa. On myös olennaista erottaa eri palveluiden yhteyksien erot. Esimerkiksi Instagramissa yhteys voi olla suunnattua, jolloin seuraaminen ei edellytä kaksisuuntaista sosiaalista suhdetta, kun taas Facebookissa molempien on hyväksyttävä yhteyden luonti, mikä tekee siitä suuntaamatonta. (Hintikka, 2007.)

Pääasiallinen tarkoitus sosiaalisessa mediassa ei ole tutustua uusiin ihmisiin tai luoda uusia verkostoja, vaikka siihen on monissa palveluissa mahdollisuus. Sen sijaan useimmat käyttäjät ylläpitävät ja vahvistavat jo olemassa olevia suhteita. SNS-palvelut jakavat johdonmukaisesti keskenään samoja piirteitä, kuten profiilin luonnin ja kavereiden/seuraajien lisääminen, mutta eroavat toisistaan tietyin ominaisuuksin ja käyttötarkoituksin. Esimerkiksi Instagramissa pääpaino on sisällön jakamisessa ja seuraamisessa. Facebookissa on samat ominaisuudet, mutta sen lisäksi palvelu sisältää monia muitakin piirteitä, kuten tapahtumien luonnin ja jakamisen. Palvelut mahdollistavat monesti sekä profiilin julkisen kommentoinnin että yksityisviestien lähettämisen. (Boyd & Ellison, 2007.) Vuorovaikutus siis jakaantuu henkilökohtaiseen, ryhmien sisäiseen ja kaikille seuraajille/kavereille julkiseen tilaan. Instagramissa on myös nähtävissä, että osalla käyttäjistä on erikseen julkinen ja yksityinen profiili. Yksityiseen profiiliin hyväksytään valikoitu seuraajakunta ja siellä jaetaan asioita, joita ei julkisesti haluta jakaa. Erityisesti nämä ulottuvuudet kertovat harkitusta SNS-palvelun käytöstä.

Yhteisöpalveluiden tarkoitus on edistää vuorovaikutusta, mutta ne ovat saaneet osakseen kritiikkiä siitä, että ne heikentävät ihmissuhteita, vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja. Jatkuva tarve olla yhteyksissä tai yhteydessä muihin sosiaalisen median kautta on

joidenkin tutkimusten mukaan johtanut siihen, että olemme ”yksin yhdessä”. Olemme yhteydessä muihin, mutta silti erillään. Osa tutkimuksista taas argumentoi sen puolesta, että sosiaalinen media voi olla väline saada tukea arkeen ja sen vaikeuksiin. (Kuss & Griffiths, 2017; Subrahmanyam ym., 2008.)

Esimerkkinä sosiaalisen median kautta saatavasta tuesta on Discord-alustalla toimiva Sekasin-kanava, jossa nuoret voivat vuorokauden ympäri keskustella keskenään mieltä painavista asioista. Sekasin-kanavan idea syntyi Ylen Sekasin-kampanjasta, johon sisältyy tv-sarja Sekasin ja vuodesta 2017 toiminut Sekasin-chat. Sekasin-chat on Suomen Mielenterveysseuran koordinoima, valtakunnallinen keskustelupalvelu, jonka tarkoitus on tukea mielen hyvinvointia ja mielenterveysongelmista selviämistä. Discordilla toimiva Sekasin-kanava on myös Suomen Mielenterveysseuran koordinoima ja alan ammattilaisten hallinnoima, mutta pääpaino on vertaistuen saantiin ja jakamiseen. Kanavan kävijämäärän kasvu muutamassa viikossa useaan tuhanteen käyttäjään on osoittanut sen tarpeellisuuden ja hyödyn. Discord on tunnettu ja suosittu etenkin nettipelaajien ja ”tubettajien” (YouTube-videopalveluun sisältöä tuottava henkilö) keskuudessa ja alustaa käytetään viestimiseen tekstien ja videoiden muodossa. Sekasin-discord on esimerkki tavasta hyödyntää jo olemassa olevaa alustaa vertaistuen saantiin ja jakamiseen. (Paavilainen, 2018.)

### 4.3 Riippuvuus, ongelmakäyttö ja runsas käyttö

Tilastojen osoittaman sosiaalisen median runsaan käytön vuoksi on syytä pohtia sen patologisuutta. Riippuvuus on terminä kliininen ja monisyinen ja käytän sen sijaan käsitettä sosiaalisen median ongelmallinen käyttö. Sosiaalisen median runsasta käyttöä ollaan myös luonnehdittu ongelmalliseksi. Sosiaalisen median runsaan tai ongelmallisen käytön luokittelu riippuvuudeksi ei ole mielekästä, koska riippuvuudella tarkoitetaan sairautta, jolla on negatiivisia seurauksia niin yksilölle, kuin yhteiskunnallekin kansanterveydellisenä ilmiönä. Sosiaalisen median runsas käyttö ei myöskään ole välttämättä ongelmallista Fokus tulee siis käytön määrän sijaan olla ennen kaikkea käytön laadussa. (Andreassen, 2015; Kardefelt-Winther ym., 2017.)

Sosiaalisen median ongelmallista käyttöä pohdittaessa on oleellista käydä riippuvuuskeskustelua aloittaen päihderiippuvuuksien määritelmästä, koska se on suurimman osan toiminnallisten riippuvuuksien määritelmien pohjana. Kun uutta toiminnallisen riippuvuuden diagnoosia luodaan, katsotaan kolme asiaa. Ensinnäkin tunnustetaan käytös, jota käsitellään riippuvuutena. Sen jälkeen kehitetään seurantatyökalut perinteisten päihteiden väärinkäytön kriteerien pohjalta. Lopuksi tutkitaan, mitkä – esimerkiksi biologiset ja psykososiaaliset – riskitekijät vaikuttavat riippuvuuden syntyyn ja ylläpitoon. (Billieux ym., 2015.) Tätä lähestymistapaa on kuitenkin kritisoitu ja tilalle ehdotettu uusia kriteerejä toiminnallisen riippuvuuden määrittämiseksi ja diagnosoimiseksi. Palaan tähän luvun lopussa.

Riippuvuudet liitetään ajoittain ihmisen moraaliin tai valintaan, ja ne kantavat edelleen tiettyä stigmaa. Stigma on yksilöön esimerkiksi sairauden perusteella liitetty leima, joka sisältää tuomitsevia, stereotyyppisiä uskomuksia (Kaltiala-Heino, Poutanen & Välimäki, 2001). Riippuvuus on sairaus, eikä dispositionaalisen piirteen lailla osa ihmistä. Sen oireista on siis mahdollista päästä eroon ja siten parantua. Riippuvuuksien taustalla vaikuttavat useat tekijät, kuten henkilön neurobiologia, ympäristö ja kulttuuri. Henkilön omaa toimijuutta ei tule unohtaa riippuvuuden muodostumisessa ja siitä eroon pääsemisessä, mutta osa ihmisistä on lähtökohtaisesti perinnöllisesti alttiimpia riippuvuuden muodostumiselle. Riippuvuuksilla on kansanterveydellisiä seurauksia, ja ne ovat useasti yhteydessä muihin riippuvuuksiin sekä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuus- sekä persoonallisuushäiriöihin. (Kring, 2010, s. 803; Rosenberg & Feder, 2014, s. 5, 10.) On kuitenkin huomioitava, että riippuvaisia on väestöstä prosentuaalisesti pieni määrä (Sussman, Lisha & Griffiths, 2011).

Päihteiden patologinen käyttö jaettiin ennen vuotta 2010 kahteen diagnoosiin: riippuvuus (*dependence*) ja ongelmakäyttö (*abuse*). Riippuvuuteen liittyy useampia ongelmia, kuten päihteidenkäytöstä aiheutuneet vaikeudet sosiaalisessa ympäristössä, epäonnistuneet lopettamisyritykset ja psykologisten tai fyysisten ongelmien paheneminen päihteidenkäytön vuoksi. Riippuvuutta kuvaa myös toleranssin kasvu ja vieroitusoireet. Toleranssin kasvulla tarkoitetaan sitä, että päihdettä vaaditaan aiempaa enemmän, jotta haluttu vaikutus saavutetaan. Vieroitusoireita ilmenee, jos riippuvuutta aiheuttavan päihteiden saanti lakkaa tai määrä vähenee. Vieroitusoireilla viitataan negatiivisiin fyysisiin

ja psyykkisiin reaktioihin, kuten unettomuuteen, pahoinvointiin ja lihaskipuihin. Ongelmakäytön diagnosointiin riitti aikaisemmin päihteenkäytöstä aiheutuvat ongelmat ihmissuhteissa, itseaiheutettu fyysinen vaara ja vaikeudet täyttää odotukset elämän eri osa-alueilla. (Kring, 2010, s. 802.)

Vuonna 2010 lisättiin *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)* –oppaaseen myös toiminnalliset riippuvuudet. DSM on Amerikan psykiatrisen yhdistyksen (*American Psychiatric Association, APA*) kehittämä koulukunnat ylittävä diagnoosijärjestelmä, jonka uusin versio (DSM-5) julkaistiin vuonna 2013. Samalla käytöstä poistui aiemmin mainitut termit riippuvuus ja väärinkäyttö. Niiden tilalle luotiin uusi luokka, jolle annettiin nimeksi ”Riippuvuushäiriöt” (*addictive disorders*). Muutoksen taustalla oli rahapeliriippuvuuden lisääminen riippuvuushäiriöiden luokkaan. Tätä ennen rahapeliriippuvuutta nimitettiin patologiseksi pelaamiseksi, ja se luokiteltiin impulssikontrollihäiriöksi. Muutos oli merkittävä, koska tätä aiemmin riippuvuutta tarkasteltiin lähinnä fyysisen koukuttavuuden näkökulmasta. Kun riippuvuuden ajatellaan johtuvan itse aineesta, jäävät psykologiset tekijät sivuun. Toiminnallisten riippuvuuksien kohdalla yhteys ei ole niin yksinkertainen, vaikka neurobiologia onkin todistanut, että riippuvuus voi syntyä ilman kemiallista vaikutusta. (Rosenberg & Feder, 2014, s. 1–2.)

Cuzen ja Stein (2014) kirjoittavat impulsiivisuuden ja pakonomaisuuden yhteydestä riippuvuuksien syntyyn ja muodostumiseen. Impulsiivisuudella nähdään olevan merkittävä rooli päihdehäiriön syntymisessä. Hyvää oloa haetaan lyhyen tähtäimen palkinnolla eli päihteellä. Palkitsemisjärjestelmään perustuva oppiminen saa henkilön käyttämään ainetta aina uudelleen. Ajan kuluessa tämä käytös muuttuu rutiiniksi ja pakonomaiseksi, jolloin ainetta ei enää oteta positiivisen palkinnon saamiseksi vaan vieroitusoireiden välttämiseksi. Impulsiivisuus saa siis riippuvuuden alulle ja päihteenkäytön rutinoituessa käytös kehittyy pakonomaiseksi, mikä taas ylläpitää riippuvuutta. (Mt., s. 22.)

Toiminnallisiin riippuvuuksiin voidaan katsoa liittyvän sekä impulsiivisia että pakonomaisia piirteitä. Kuten päihdehäiriöiden kohdalla, toiminnallisten riippuvuuksien syntyyn vaikuttaa impulsiivisuus, joka kehittyy pakonomaiseksi käyttäytymiseksi.

Impulsiivisuus ei ole kuitenkaan perimmäinen syy riippuvuuden syntymiselle, vaikka se edesauttaisikin sen muodostumista. Tunne-elämällä nähdään olevan merkittävä vaikutus riippuvuuden laukaisemiseen ja ylläpitämiseen. Monesti nautittu päihde laukaisee stressiä tai säätelee tunnetilaa, josta toivotaan poispääsyä. Sama pätee toiminnallisiin riippuvuuksiin. Riippuvuustutkimusten tulokset ovat kahdenlaisia. Toisaalta nähdään masennuksen olevan laukaiseva tekijä riippuvuudelle ja toisaalta takaisin repsahtamiselle. Osa tuloksista puhuu sen puolesta, että masennus ja riippuvuus yhtä lailla vahvistavat toisiaan. Joka tapauksessa psyykkisellä kuormittuneisuudella on olennainen rooli riippuvuuden kehässä. (Cuzen & Stein, 2014, s. 28.)

Internetin käyttöä on verrattu jopa ruoan ja veden kaltaiseksi välttämättömyydeksi, mikä kertoo sen merkittävästä osasta ihmisten arjessa. Vaikka verkossa kuluisi paljon aikaa, se ei välttämättä tarkoita, että henkilö olisi riippuvainen siitä. Nettiriippuvuus ei myöskään terminä kerro, mistä tarkalleen ottaen ollaan riippuvaisia. Nettiriippuvuudessa voi olla kyse esimerkiksi liiallisesta pelaamisesta, verkkoyhteisöriippuvuudesta tai nettiseksiriippuvuudesta. Tietokone, puhelin ja verkkoyhteys ovat välineitä jonkin tarpeen tyydyttämiseen, ellei kyse ole itse teknologiariippuvuudesta. (Haasio, 2013, s. 15–16.) Määritelmien kirjo on laaja ja kyseisiä riippuvuuksia on vaikea määritellä. Termiä internetiriippuvuus onkin kritisoitu sen epämääräisyydestä ja tilalle on ehdotettu rajatumpia käsitteitä, kuten sosiaalisen median riippuvuus ja tietokoneriippuvuus (mt. 17). Tällä hetkellä uusimmista kansainvälisten diagnoosijärjestelmien julkaisuista löytyy peliriippuvuus ja rahapeliriippuvuus, jotka ovat spesifisti määritellyjä diagnooseja (American Psychiatric Association, 2013; WHO, 2018).

Sosiaalisen median ongelmakäyttöä ei ole vielä virallinen diagnoosi ja sen määrittäminen on osoittautunut hankalaksi. Osittain tämä johtuu vähäisestä tutkimuksesta, toisaalta termin epämääräisyydestä ja moninaisesta käytöstä. Sosiaalinen media kattaa monia eri ulottuvuuksia ja palveluita, jonka vuoksi tarkempaa määritelmää kaivataan puhuttaessa sosiaalisen median ongelmallisesta tai liiallisesta käytöstä. Kuten Internet, sosiaalinen media on iso osa työelämää ja vapaa-aikaa. Ongelmallisen käytön tunnistaminen on vaikeaa, koska pääsy nettiin ja sosiaaliseen mediaan on mahdollista lähes koko ajan ja siten myös iso osa arkeamme. Vaikka henkilö käyttäisi monta tuntia

päivässä sosiaalisen median palveluita, se ei tee hänestä riippuvaista. Kun puhutaan addiktiosta, on kiinnitettävä huomiota käytön laatuun. (Andreassen, 2015.)

Sosiaalisen median käytöstä tehdyt tutkimukset antavat ristiriitaisia tuloksia siitä, ketkä todennäköisimmin ovat riskiryhmässä addiktoitua sosiaaliseen mediaan ja mistä syistä (J Lee ym., 2017). Tämä johtuu osittain siitä, että sosiaalinen media kattaa suuren määrän eri ominaisuuksia ja palveluita ja riippuvaisen käytöksen kohde voi siten vaihdella esimerkiksi nettipelin pelaamisesta pakonomaiseen tarpeeseen osallistua ryhmäkeskusteluun. Tällöin kyse on kahdesta hyvin erilaisesta toiminnasta, vaikka ne molemmat laskettaisiinkin sosiaalisen median käytöksi.

#### 4.4 SNS-palveluiden ongelmakäyttö

Kuten aiemmin sosiaalista mediaa määriteltäessä tuli ilmi, sosiaalinen media kattaa erilaisia palvelutyyppejä. Useimmiten sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan yhteisö- ja verkostoitumispalveluita eli SNS-palveluita. SNS-palvelut kattavat ne applikaatiot ja toiminnan, jotka ovat työssäni fokuksessa, kun käsittelen sosiaalisen median ongelmakäyttöä.

Määritelmien tarkkuus on tärkeää, jotta vältettäisiin niiden päällekkäinen käyttö ja tieteellinen epämääräisyys. Tämä on oleellista addiktio-tutkimuksessa ja mahdollisen diagnoosin muodostamisessa, koska sillä on seurauksensa ihmisten diagnosoinnille ja hoidolle. SNS-riippuvuutta käsittelevät tutkimukset eroavat termin määrittelyssä sekä käyttämässään teoreettisessa viitekehysessä. Kuitenkin niiden yhteinen kanta on se, että SNS-palveluiden ongelmallisella käytöllä on negatiivisia seurauksia.

SNS-palveluiden käytön on todistettu aiheuttavan addiktio-oireita, joita on todettu perinteisesti esiintyvän päihderiippuvuuksissa. Nämä oireet ovat aiemminkin mainitut hallitsevuus, euforia/mielialan muutos, toleranssi, vieroitusoireet, ristiriidat ja repsahtaminen. Hallitsevuudella viitataan siihen, että SNS-palvelun käytöstä muodostuu tärkein aktiviteetti henkilön elämässä. Mielialan muutosta haetaan kyseisiä palveluja käyttämällä, oli kyse sitten jonkin tunteen turruttamisesta tai euforian kokemuksen hakemisesta. Toleranssin kasvu vaikuttaa siten, että yhä suurempi määrä aikaa vaaditaan palvelun parissa, jotta toivottu tunne saavutetaan. Vieroitusoireita ilmenee, kun pääsy

SNS-palveluihin estyy, loppuu tai vähenee. Näistä oireista johtuen, käyttöön repсахdetaan useasti uudelleen. SNS-palvelujen ongelmalliseen käyttöön liittyy ristiriitoja henkilön ihmissuhteissa ja suhteessa itseensä. (Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen, 2015.)

SNS-palveluiden käytön, ja monen muunkin arkeen kietoutuneen toiminnan, patologisointi, eli sairaudeksi määrittelemine, on herättänyt keskustelua siitä, onko vaarana yliatologisoida käyttäytymistä silloinkin, kun kyse ei ole riippuvuudesta. Päihderiippuvuuksien tutkimiseen ja diagnosointiin pätevät kriteerit eivät välttämättä sellaisinaan sovellu toiminnallisen riippuvuuden määrittelyyn. Vaarana on termin uskottavuuden kärsiminen ja henkilön leimaaminen riippuvaiseksi syyttä. Enemmän painoarvoa tulisikin laittaa toiminnallisen riippuvuuden etiologialle eli syy-seurausopille ja psykologisille mekanismeille, jotka vaikuttavat riippuvuuden muodostumisen taustalla. Tämän lisäksi tulisi ottaa huomioon pitkäaikainen toimintakyvyn heikkeneminen tietyn käyttäytymisen patologisuuden seurauksena. Päihderiippuvuuksien pohjalta muodostetut oirekriteerit ovat joidenkin kohdalla hetkittäisiä, eivätkä siitä syystä riitä riippuvuuden määrittelyä. (Kardefelt-Winther ym., 2017.)

Diagnosointiin tarvitaan tarkkuutta, jotta hoidossa keskitytään itse syyn hoitamiseen. Tähän vaaditaan aiempaa enemmän kvalitatiivista tutkimusta. Uusiksi kriteereiksi toiminnallisen riippuvuuden määrittelyä ehdotetaan seuraavia: 1) Käytöksestä johtuva merkittävä toiminnallinen heikentyminen tai ahdinko ja 2) oireiden pysyvyys. Jotta tähän asti riippuvuustutkimuksessa hyödynnettyjä oirekriteerejä voitaisiin soveltaa toiminnallisiin addiktioihin jatkossa, tulisi niitä tutkia lisää. Kriteerien yhteys toiminnallisiin riippuvuuksiin ja niiden psyykkistä oireilua lisäävä vaikutus vaatii vahvempia todisteita. Myös oireiden jatkuvuus on syvällisempää tutkimusta vaativa osa-alue, sillä yksilö voi kokea riippuvuusoireita ajoittain, mikä ei tee hänestä riippuvaista. (Kardefelt-Winther ym., 2017.)

Erityisesti SNS-palveluiden ongelmallisen käytön määrittelyssä edellä käyty keskustelu on tärkeää. Tarve olla jatkuvasti verkossa voi näyttäytyä patologisena, kuten nähdään mediassa käytävästä keskustelusta koskien sosiaalisen median runsasta kuluttamista. Itse teknologia on toissijaista. Sen sijaan tulee pohtia motiiveja käytön taustalla ja sitä, milloin

sosiaalisen median käyttö on kuormittavaa ja milloin jopa rakentavaa. (Berryman, Ferguson & Negy, 2017.)

Tutkimustulokset sosiaalisen median käytöstä ollessa ristiriitaisia, on olennaista huomioida käytön määrän lisäksi sen laatu. Osa tutkimuksista argumentoi sen puolesta, että sosiaalisen median käyttö johtaa mielenterveysongelmiin (Primack et al., 2017; Vannucci et al., 2017). Moni näistä argumenteista kuitenkin ovat aineiston vahvoja tulkintoja ja ne ovatkin saaneet osakseen kritiikkiä. Sosiaalisen median käyttö on etenkin mielenterveyteen ja riippuvuuksiin keskittyvällä tutkimuskentällä saanut suuren huomion ja syystäkin. Esimerkiksi videopelien pelaamiseen on liitetty ja liitetään edelleen negatiivisia seurauksia henkilön elämän eri osa-alueille. Samaa moraalista paniikkia voidaan nähdä nyt myös sosiaalisen median käyttöön kohdistuvassa keskustelussa (Kärppä, 2015; Tiainen, 2018; Salmi, 2018). Osaksi tämä johtuu ilmiön tuoreudesta ja sosiaalisen median käytön kontrolloinnin vaikeudesta, mikä on ymmärrettävää. Arkijärjellä ajateltuna minkä tahansa aktiviteetin tai toiminnan liittäminen suoraviivaisesti negatiivisiin seurauksiin on keinotekoista ja harhaan johtavaa. (Berryman, Ferguson & Negy, 2017.)

#### 4.3 Ongelmakäyttö muotoutuvassa aikuisuudessa

Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen yhdistetään alttius riskikäyttäytymiselle ja jopa sen suosimiselle, jonka vuoksi tilastoista nähtävän sosiaalisen median runsaan kulutuksen lisäksi tulee kiinnittää huomiota sosiaalisen median mahdolliseen ongelmakäyttöön. Elämänvaiheeseen liitettävät vaihtoehtojen kirjo, itseen keskittyminen ja epätasaisuus voivat toimia alustana terveyttä uhkaavalle käyttäytymiselle. Muotoutuvan aikuisuuden aikana yksilön aivot vielä kehittyvät, minkä vuoksi tiettyjä asioita pakeneva toistuva käyttäytyminen voi vahvistua ja muodostua pakonomaiseksi. Yksilö on siis kyseisessä elämänvaiheessa erityisen herkkä patologisille käyttäytymismalleille ja ensimmäiset oireet riippuvuudesta yleensä ilmenevätkin tänä aikana. Itsenäistymisellä voi olla rooli mahdollisen ongelmakäytön ja riippuvuuden kehittymisessä. Useimmat muotoutuvan aikuisuuden elämänvaiheeseen lukeutuvat henkilöt muuttavat pois kotoa ja kokevat siksi enemmän vapautta suhteessa omaan toimintaansa. Yksilön autonomia lisääntyy merkittävästi, kun hän ei ole enää perheen



mahdollisen kontrollin ja säätelyn alaisena. Tällöin hänellä on uudenlainen vapaus valita mihin aikaansa käyttää. Edellä mainitut piirteet voivat olla mahdollisia syitä ongelmallisen käytöksen kehittymiselle oli kyse sitten tietokonepelien pelaamisesta tai sosiaalisen median kulutuksesta. (Sussman & Arnett, 2014; Coyne, Padilla-Walker & Howard, 2013.)

IT-identiteetin käsite on yksi näkökulma tarkastella muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluvan yksilön sosiaalisen median käytön ongelmallisuutta. IT-identiteetillä (myös SNS-identiteetti) tarkoitetaan sitä, kuinka isona osana omaa minuutta yksilö pitää omaa informaatioteknologian (tai SNS-palveluiden) käyttöään. IT-identiteetti vastaa kysymykseen ”kuka minä olen suhteessa teknologiaan”. IT-identiteettitutkimuksen tarkoituksena on saavuttaa laajempaa ymmärrystä informaatiojärjestelmien käytöstä ja sen seurauksista sekä esittää vaihtoehtoinen näkökulma SNS-palveluiden käyttömotiiveille- ja mahdollisille seurauksille. Suuri osa sosiaalisen median tutkimuksesta keskittyy psykopatologiaan ja sen aiheuttamiin negatiivisiin seurauksiin, kuten sosiaalisen median riippuvuuteen. (Polites ym., 2018.)

IT-identiteetti (*information technology identity*) on yksi identiteetin osa. Identiteetille on useampi määrittely, mutta tässä yhteydessä se käsitetään muodostuvan suhteessa muihin. Identiteetti rakentuu siis sekä henkilökohtaisesti että sosiaalisesti ja vastaa kysymyksiin ”kuka minä olen”, ”kuka minun tulisi olla” ja ”kuka haluaisin olla”. Käsitys itsestä siis sisältää nykyisen minäkuvan sekä ajatuksen siitä, mihin pyrkiä. Tavoiteltava identiteetti koostuu sosiaalisista ja henkilökohtaisista normeista. Yksilö on taipuvainen yhdenmukaistamaan identiteettiään. Tämän vuoksi yksilön kokiessa ristiriitaa nykyisen minäkäsityksen ja toiveminän välillä, hän pyrkii muuttamaan käytöstään, jotta nämä kaksi käsitystä eivät olisi ristiriidassa. Sosiaaliset normit liittyen SNS-palveluiden käyttöön vaikuttavat siis yksilön IT-identiteettiin, eli siihen miten ja kuinka paljon hän käyttää kyseisiä palveluita. (Carter & Grover, 2015; Polites ym., 2018.) Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilö voi häntä ympäröivien ihmisten SNS-palveluiden käyttötavoista johtuen kokea painetta käyttää palvelua enemmän tai eri tavoin, kuin todellisuudessa haluaisi. Esimerkiksi osa tapahtumista voidaan ilmoittaa vain Facebookin kautta, tai ryhmätyön viestintä tapahtuu pikaviestipalvelimessa tai Messengerissä. Tällöin yksilön IT-identiteetti ja SNS-palveluiden käyttö on sosiaalisten normien vaikutuksen alaisena. Mitä

enemmän yksilön IT-identiteettiin vaikuttavat sosiaaliset normit ovat ristiriidassa hänen henkilökohtaisten normien kanssa, sitä enemmän se vaikuttaa negatiivisesti hänen subjektiiviseen kokemukseen kyvystä hallita omaa ajankäyttöä suhteessa SNS-palveluihin. (Polites ym., 2018.)

## 5 Sosiaalisen median rooli muotoutuvassa aikuisuudessa

### 5.1 Käyttömotiivit

Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen lukeutuvat yksilöt kuuluvat ryhmään, joka käyttää eniten aikaa sosiaalisen median yhteisöpalveluissa (Coyne, Padilla-Walker & Howard, 2013; Tilastokeskus, 2017.) Sosiaalisen median käyttömotiiveja on monia ja ne voivat vaihdella yksilöittäin. Käyn seuraavaksi läpi muotoutuvan aikuisuuden kehitystehtäviin ja ominaispiirteisiin nojaten sitä, miksi ja miten sosiaalista mediaa käytetään.

Ottaen huomioon perheestä eriytymisen, autonomian kasvun ja oman identiteetin etsinnän suhde vertaisiin korostuu. Muotoutuvan aikuisen elämänvaiheessa ystävyysuhteet saavat entistä enemmän painoarvoa, kun muutetaan omaan kotiin ja omaa perhettä ei ole vielä perustettu. Ystävät ovat tukena elämänvaiheen eri osa-alueilla edustaen jatkuvuutta muotoutuvan aikuisen arjessa. Ystävyydellä on myös erityinen rooli emotionaalisen intiimiyden tarpeen täyttämässä. Useampia muutoksia sisältävässä elämänvaiheessa ystävät edustavat muotoutuvan aikuisen tärkeintä ja merkityksellisintä sosiaalista verkostoa. Ystävyys on myös todettu edistävän myönteisesti identiteetin kehitystä. (Spies Shapiro & Margolin, 2014; McNamara Barry ym., 2015.) Sosiaalisen median käyttö voidaan nähdä työkaluna ylläpitää ja vahvistaa siteitä jo olemassa oleviin ihmissuhteisiin (Subrahmanyam ym., 2008).

Samaistuminen vertaisiin on yksilön psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Ryhmään kuulumisen ja samaistumisen on todettu vähentävän riskiä kuormittua psyykkisesti. Sivuun jääminen ja eristäytyneisyys koetaan kivuliaiksi ja yhdistetään pitkittyneenä masennukseen, ahdistuneisuuteen ja häpeän kokemukseen. Kaikki eivät kuitenkaan koe ryhmään samaistumista yhtä tärkeänä. Tällöin ryhmään kuulumattomuus ei välttämättä tuota yksilölle psyykkistä kuormaa. Ne, jotka kokevat tarpeen suurempana, kärsivät samaistumisen puutteesta muita enemmän. (Newman ym., 2005; Junttila, 2016.)

Sosiaalisen kontaktin ja samaistumisen kautta piirtyy kokemus yhteenkuuluvuudesta. Baumeister ja Leary (1995) kirjoittavat, että tarve tuntea yhteenkuuluvuutta on

perustavanlaatuista ja universaali, läpi kulttuurien havaittava piirre. Tarve kuulua on heidän mukaansa osa evoluutiota, koska se palvelee eloonjäämistä ja lisääntymistä. Ulkopuolelle jääminen heikentää yksilön eloonjäämismahdollisuuksia ja aiheuttaa siten ahdinkoa. Pelkkä kontakti muihin ei riitä tyydyttämään yksilön tarvetta. Jotta ihmissuhde tuottaisi yksilölle yhteenkuuluvuuden tunteen, sen tulee sisältää kaksi elementtiä, joista ensimmäinen on kohtaamisten toistuvuus ja miellyttävyys ja toinen kokemus siteestä ja jatkuvuudesta sekä siitä, että hänestä ja hänen hyvinvoinnistaan välitetään. Yksilöiden erot tulee huomioida tarpeen voimakkuudessa ja siinä, miten tarve näyttäytyy.

Deci ja Ryan (2000) allekirjoittavat myös yksilön yhteenkuuluvuuden tarpeen tärkeyden. Jotta yksilö olisi sisäisesti motivoitunut, tulee hänen elämässä toteutua yhteenkuuluvuuden lisäksi omaehtoisuus ja kyvykkyys. Ilman ympäristön tukea yksilö ei koe itseään eheäksi ja hänen hyvinvointinsa heikkenee. Omaehtoisuudella tarkoitetaan tunnetta siitä, että toiminta on henkilön omassa hallinnassa ja hänen lähtökohdistaan kumpuavaa. Kyvykkyydellä tarkoitetaan sitä, että henkilö kokee pystyvänsä omalla toiminnallaan vaikuttamaan syy-seuraussuhteeseen.

Internetin ja sosiaalisen median käytön on nähty lisäävän yksinäisyyttä, koska verkossa käytetty aika on pois kasvokkaisista ihmissuhteista (Kraut ym., 1998). Tämä pitää sisällään oletuksen, että kasvokkainen kohtaaminen täyttää yhteenkuuluvuuden tarvetta paremmin kuin verkossa tapahtunut vuorovaikutus. Yhteyttä on myös tutkittu toiseen suuntaan ja arjessa koettu yksinäisyys on nähty motiivina käyttää enenevässä määrin sosiaalista mediaa (Reissmann ym., 2018). Seuraukset yksilön kokemalle yksinäisyydelle ovat olleet sekä positiivisia että negatiivisia. Osa kokee vuorovaikutuksen verkossa hyvinvointia lisäävänä ja osa omaa oloa entisestään kuormittavampana (Pittman & Reich, 2016; Kross ym., 2013). On havaittu, että yksilöt, joilla on verkon ulkopuolella vahvoja ihmissuhteita, kokevat vuorovaikutuksen sosiaalisessa mediassa antoisaksi (Coyne, Padilla-Walker & Howard, 2013). Ristiriitaisten tutkimustulosten vuoksi olisikin tärkeää, että tarkennettaisiin, mistä sosiaalisen median palvelusta puhutaan ja otettaisiin huomioon yksilölliset erot sosiaalisen median käytön vaikutuksesta yksinäisyyteen ja kuormittuneisuuteen.

Itsensä esittämisen ohella sosiaalinen media toimii myös yhtenä alustana tässä vuorovaikutuksessa. Muotoutuvan aikuisuuden yksi kehitystehtävistä on identiteetin

rakennus, jonka välineenä sosiaalinen median käyttö voidaan nähdä. Kuten aiemmin mainittiin, identiteettiä rakennetaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Etenkin sosiaalisen median yhteisöpalvelut, jotka ovat tämän työn keskiössä, ovat paikkoja nuorille ja nuorille aikuisille rakentaa omaa identiteettiä. Tätä voidaan toteuttaa esimerkiksi lataamalla kuvia Instagramiin tai kommentoimalla Twitter-julkaisuja. Tämän lisäksi yksilöt saavat palautetta muilta käyttäjiltä ja ovat vuorovaikutuksen kautta oman minäkuvan muodostumisen äärellä. (Keipi ym., 2017.)

Janne Matikainen (2008) pohtii sosiaalisen median määritelmää sosiaalisuuden merkityksen näkökulmasta. Hän hyödyntää sosiaalisuuden tarkastelussa Willem Doisen (1986) selitystasoja, joita ovat yksilön sisäinen taso, yksilöiden välinen taso, asemien tai ryhmien välisten suhteiden taso sekä ideologinen ja joukkojen taso. Muotoutuvan aikuisen sosiaalisen median käyttömotiivien kannalta olennaiseksi nousee yksilön sisäinen taso. Yksilön sisäisellä tasolla tarkoitetaan motiiveja sosiaalisen median osallistumisen taustalla, yksilöiden välisellä tasolla keskiössä on yksilöiden välinen vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa.

Yksilön motiivit osallistua sosiaaliseen mediaan ovat jaettavissa kahteen luokkaan, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Ensimmäinen luokka liittyy identiteetin luomiseen, jota toteutetaan eri tavoin. Esimerkiksi luovuuden harjoittaminen ja itsensä ilmaisu sisällön tuottamisella ja jakamisella voidaan nähdä osana identiteetin rakentamista. Tuottamalla materiaalia ja vaikuttamalla verkossa toimiviin henkilöihin, voi yksilö kasvattaa mainettaan ja minäpystyvyyttään. Toiseen luokkaan sisältyvät motivaatio sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen eli muiden kanssa jakaminen, vastavuoroisuus ja samankaltaisiin assosioituminen. Yksilön motivaatiot voidaan siis nähdä olevan sekä yksilökeskeisiä, että sosiaalisia. (Matikainen, 2008.)

Sosiaalinen media näyttäytyy sekä paikkana että työkaluna kahdelle muotoutuvan aikuisuuden tärkeälle kehitystehtävälle: ihmissuhteiden muodostuminen ja ylläpito sekä identiteetin rakentaminen (Coyne, Padilla-Walker & Howard, 2013). Huolimatta siitä, toimivatko nuoret aikuiset sosiaalisessa mediassa aktiivisina vai passiivisina käyttäjinä, sisällön tuottajina tai seuraajina, ilmenee osa heidän sosiaalisesta todellisuudestaan verkossa. Sosiaalisen median käyttäjä on tällöin väistämättä altis myös sosiaalisen median palveluiden ominaisuuksien vaikutuksille, jotka ohjaavat käyttöominaisuuksien

kautta toimintaamme (Karppi, 2014). Eri sosiaalisen median palvelut siis mahdollistavat erilaisia käyttäjäkokemuksia, mutta se ei sulje pois yksilön toimijuutta. Siksi onkin tärkeää huomioida yksilöiden käyttömotiivien lisäksi prosessit, jotka ohjaavat toimintaamme ja vaikuttavat käytön seurauksiin.

## 5.2 Yksilö suhteessa muihin sosiaalisessa mediassa

Sosiaalipsykologisesta näkökulmasta yksilöä ei voida käsittää ilman sosiaalista ympäristöä. Seuraavaksi käyn läpi eri sosiaalipsykologian teorioita, jotka nivovat yhteen edellä käsitellyt yhteisöllisyyden ja identiteetin käsitteet ja niiden merkitykset sosiaalisessa mediassa yksilölle.

Leon Festingerin (1954) kehittämän sosiaalisen vertailun teorian mukaan ihmiset arvioivat omia mielipiteitään ja kykyjään vertaamalla niitä muiden vastaaviin ajatuksiin ja taitoihin. Yksinkertaistettuna yksilöt siis määrittelevät itsensä muiden kautta. Itseä ei vertailla keihin tahansa, vaan heihin, joita yksilö pitää viehättävänä ja positiivisesti samankaltaisena. Vertailu ei siis kohdistu ryhmiin tai yksilöihin, jotka omaavat täysin erilaiset mielipiteet ja kyvyt. Mitä tärkeämmäksi yksilö kokee vertailtavan ryhmän itselleen, sitä enemmän hän kokee painetta olla heidän kanssaan samanlainen. Tämä voi ilmentyä omien ajatusten muuttamisena tai yrityksenä muokata vertailuryhmän mielipiteitä ja ajatuksia. Festingerin mukaan meillä on tarve olla aina hiukan parempia kuin muut ja mitä tärkeämpi mielipide tai kyky on kyseessä, sitä alttiimpia olemme tekemään vertailevia arvioita. Mielipiteillä tarkoitetaan tässä yhteydessä arvoja, ajatuksia, asenteita ja uskomuksia. Taidoilla viitataan yksilön kykyihin, saavutuksiin ja suorituksiin. Mielipiteiden arviointi ja vertailu nähdään lähtökohtaisesti oppimisena ja oman arvomaailman muotoutumisena. Taitojen vertaamisen sanotaan olevan kilpailuhenkisempää ja arvostelevampaa, koska se kertoo meille, kuinka hyvin pärjäämme suhteessa muihin. (Yang, Holden & Carter, 2018.)

Sosiaalinen vertailu on luontaista kaikille (Festinger, 1954), ja sillä on todettu olevan vaikutuksia muun muassa yksilön minäkuvaan ja hyvinvointiin (Suls, Martin & Wheeler, 2002). Tutkimuksia on tehty siitä, ketkä ovat alttiimpia vertailulle ja mitä seurauksia vertailulla on. Jo Erikson (1950) argumentoi sen puolesta, että identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Silti sosiaalisen vertailun yhteyttä identiteetin

muodostamiseen ollaan tutkittu suhteellisen vähän. Sosiaalisen vertailun teorian yhdistäminen muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluvan yksilön kehitystehtäviin on sosiaalipsykologisesta näkökulmasta luonnollinen. Teoria oli pohjana muun muassa sosiaalisen identiteetin teorian synnylle. (Gyberg & Frisen, 2017.) Tutkijat argumentoivat sen puolesta, että nuoren aikuisen identiteettistatus on suhteessa siihen, miten paljon hän vertailee itseään muihin. Mikäli yksilö käy läpi moratoriota eli identiteetin etsintää, hän tekee sitä vertaillen itseään vertaisiinsa. Jos identiteetti on saavutettu, vertailu on vähäisempää.

Sosiaalinen vertailu voi suuntautua sekä alas- (*downward social comparison*) että ylöspäin (*upward social comparison*). Vaikka ylöspäin suuntautuvaa vertailua on pidetty minäkuvaa heikentävänä, yksilö pyrkii vertaamaan itseään niihin, joita pitää tietyissä itselleen tärkeissä ominaisuuksissa parempana. Itsetuntoa, kuten aiemmin käytiin läpi, on pidetty minäkuvan tai identiteetin hyvyuden arvioinnin välineenä tai mittana. Sosiaalinen vertailu ylös- tai alaspäin nähdään yksilön itsetuntoon negatiivisesti tai positiivisesti vaikuttavana prosessina. Tutkimuksista on saatu keskenään ristiriitaisia tuloksia. Ylöspäin suuntautuvan vertailun on todettu vaikuttavan yksilön itsetuntoon sekä sitä alentaen, että nostaen. Yksilöt, jotka omaavat valmiiksi korkean itsetunnon, ovat motivoituneet ylöspäin suuntautuvasta vertailusta. Heikomman itsetunnon omaavat yksilöt ovat kokeneet ylöspäin suuntautuvan vertailun heikentävänä. Yksilö voi myös oman tilanteensa mukaisesti suunnata vertailun joko alas- tai ylöspäin. Eli itsetunnon kokiessa kolauksen, alaspäin vertailu voi nostaa hetkellisesti itsetuntoa. (Helkama ym., 2015, s. 179; Suls, Martin & Wheeler, 2002; Collins, 1996.)

Sosiaalinen vertailu on perinteisesti tapahtunut kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalisen median leviämisen ja suosion myötä sosiaalista vertailua voidaan kuitenkin harjoittaa myös verkkoympäristössä. Kynnys käyttää sosiaalista mediaa vertailuun on alhainen, koska se on ilmainen ja lähes kaikkien käytettävissä oleva alusta. Sosiaalinen vertailu sosiaalisessa mediassa on yhdistetty alentuneeseen itsetuntoon, heikentyneeseen mielenterveyteen ja masentuneisuuteen. Yksi peruste negatiivisille seurauksille on se, että yksilöt monesti vertailevat itseään ylöspäin eli henkilöihin, joiden he kokevat pärjäävät paremmin kuin he itse. Kuten aiemmin todettiin, tulokset ovat kuitenkin eriäviä ja osa

ihmisistä ei koe ylöspäin vertailun negatiivisia seurauksia. (Vogel ym., 2014; Feinstein ym., 2013; Yang, Holden & Carter, 2018.)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa sosiaalista vertailua ja sen vaikutusta nuorten aikuisten identiteeteille on tutkittu identiteettistusteorian näkökulmasta. Yksilöiden, joilla oli valmiiksi välttelevä suhtautuminen identiteetin muodostamiseen, todettiin kuormittuvan sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta vertailusta enemmän kuin muiden. Oman kyvykkyyden vertailun nähtiin johtavan epäselvään identiteettistatukseen ja ennustavan huonompaa itsetuntoa. Havainto koski yksilöitä, jotka olivat alttiimpia sosiaalisen median trendeille ja suosiohakuisuudelle. Tämä voidaan yhdistää myös omaksuttuun identiteettistatukseen. Yksilö voi siis kokea omaavansa identiteetin, mutta se ei ole yhtä vakaalla pohjalla kuin saavutettu identiteetti, mistä syystä itsetuntokin on hauraampi ja epästabiilimpi. Tämä voi johtaa entistä aktiivisempaan sosiaaliseen vertailuun sosiaalisessa mediassa, koska alttiimmat yksilöt ovat epäselvän tai omaksutun identiteetin omatessaan herkempiä ulkoisille vaikutuksille. Mielipiteiden vertailu sosiaalisessa mediassa ei ennustanut samoja tuloksia. (Yang, Holden & Carter, 2018.)

Sosiaalisessa mediassa tulee väkisinkin esitettyä valikoitu kuva itsestä, koska julkaisut ovat tietoisia päätöksiä. Tässä kuvassa monesti korostuu yksilön edustavat puolet (Yang & Brown, 2016), vaikka yksi viimeisimpiä sosiaalisen median ilmiöitä onkin todellisemmän kuvan näyttäminen. Tällä voidaan tarkoittaa kuvia, joissa henkilö ei ole parhaimmillaan tai koti on siivoamatta. Osa on myös alkanut jakaa kokemuksia vaikeista elämäntilanteista ja kamppailuistaan. Kuitenkin yksi sosiaalisen median huomattava ominaispiirre on edustavan imagon luominen ja ylläpitäminen. Tällä voidaan tarkoittaa onnistumisien ja saavutusten korostamista tai vain edustavien kuvien julkaisua.

Itsensä esittämisen tarve korostuu elämänvaiheina, jolloin yhteyksien luominen muihin ja identiteetin rakentaminen ovat erityisen tärkeitä, eli muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa. Itsensä esittäminen on siis osa yksilön kehitystä, joka kiteytyy identiteetin luomiseen ja sen arviointiin itsetunnon käsitteen avulla. Kuva, joka itsestä luodaan sosiaalisessa mediassa, on viesti muille, ja siihen vastataan tykkäyksien ja kommenttien muodossa. Itsensä esittäminen ei ole staattista, vaan vuorovaikutuksessa muiden sosiaalisen median käyttäjien kanssa. Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluvilla yksilöillä sosiaalisessa mediassa luodussa kuvassa korostuu



tasapainottelu autenttisuuden ja haluttavuuden (*desirability*) välillä. Autenttisuudella tarkoitetaan sitä, että esitetty kuva edustaa todellista kuvaa henkilöstä. Tämä tasapainottelu liitetään siihen, että itsen esittäminen on yhteydessä kehitysvaiheen kehitystehtäviin, eli identiteetin ja ihmissuhteiden luomiseen. Ihmisillä on tapana ajatella, että heidän itsestään antama kuva sosiaalisessa mediassa on autenttinen, mikä harvoin pitää paikkansa. (Yang & Brown, 2016.)

Edustavan kuvan antamisen sijaan yksilön hyvinvoinnin kannalta merkittävämpää on kuvan autenttisuus - tai pikemminkin edustavuuden pohjautuminen autenttisuudelle ja haluttavuudelle, koska nämä ominaisuudet yhdistetään identiteetin selkeyteen ja stabiiliin itsetuntoon. Sosiaalisessa mediassa autenttisuuden määrittäminen ei ole yksin yksilön käsissä, vaan siihen vaikuttaa muiden antama palaute. Kuten aiemmin käytiin läpi, ulkoisten tekijöiden vaikutus yksilön minäkuvalle ja itsetunnolle riippuu hänen identiteettistatuksestaan. (Yang, Holden & Carter, 2017; Yang & Brown, 2016.)

Sosiaalisen median runsas käyttö nuorten aikuisten keskuudessa on selvää, mutta patologinen käyttö on vähäistä (Holmgren & Coyne, 2017). Sosiaalisen median käyttöön liittyvä keskustelu pyörii monesti riippuvuuden ympärillä, mutta usein huomiotta jää palveluiden ominaispiirteiden ja käyttömotiivien vuorovaikutus ei patologisessa käytössä. Sosiaalisen median, etenkin SNS-palveluiden ominaispiirteet asettavat omat haasteensa nuoren aikuisen moninaisessa elämänvaiheessa, minkä vuoksi olen pyrkinyt pohtimaan käytön laatua. Yhteenkuuluvuuden ja identiteetin etsintä ovat keskeisiä nuoren aikuisen motiiveja muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheessa sekä sosiaalisessa mediassa, että sen ulkopuolella. Koska sosiaalisen median palvelut ovat väline näihin motiiveihin, tulee itse käytön mahdollisen kuormittavuuden lisäksi huomioida muita mahdollisia tekijöitä oireilulle. Seuraavaksi esitän tutkimuskysymykseni- ja hypoteesini tähänastisen teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

## 6 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tutkimuskysymykset ja hypoteesit on muodostettu aiempien tutkimuksien perusteella. Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen liitetään impulsiivisuutta, yksinäisyyttä ja identiteettiin liittyviä pohdintoja, joiden kaikkien nähdään olevan mahdollisia tekijöitä yksilön psyykkiselle oireilulle (Arnett, 2000; Schwartz ym., 2011; Segrin ym., 2017). Itsetunto on osa yksilön identiteetin arvottamista (Heppner & Kernis, 2011, s. 330) ja hyväksi koetun itsetunnon on todettu lisäävän hyvinvointia ja vähentävän kuormittuneisuutta (Furnham & Cheng, 2000). Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen lukeutuvat yksilöt käyttävät muihin kehitysvaiheisiin lukeutuvia enemmän aikaa sosiaalisen median palveluissa ja palveluiden runsas käyttö on liitetty useasti sekä mediassa, että tutkimuksissa riippuvuuteen ja ongelmakäyttöön, jotka aiheuttavat yksilölle mielenterveysongelmia (Berryman, Ferguson & Negy, 2017). Osan tutkimuksista mukaan ongelmallinen sosiaalisen median käyttö lisää psyykkistä kuormittuneisuutta ja mielenterveysongelmia (Shensa ym., 2017; Vannucci ym., 2017; Marino ym., 2018).

Pro-gradu tutkielmassani selvitän, millainen yhteys sosiaalisen median ongelmakäytöllä on nuorten aikuisten psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Tarkastelen myös itsetunnon yhteyttä kuormittuneisuuteen. Hypoteesien ulkopuolisina tekijöinä kontrolloin impulsiivisuuden ja yksinäisyyden vaikutuksen kuormittuneisuuteen.

H1: *Sosiaalisen median ongelmakäyttö on yhteydessä korkeampaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen.*

H2: *Hyvätsetunto on yhteydessä matalampaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen.*

H3: *Impulsiivisuus ja yksinäisyyden tunne ovat yhteydessä korkeampaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen.*

## 7 Tutkimusasetelma- ja menetelmä

### 7.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Ihmistieteissä tutkimus on perinteisesti jaettu kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen tutkimukseen. Näitä on kuitenkin mahdotonta ja keinotekoista täysin erottaa toisistaan. Töttö (2012, s. 9) huomauttaa, että kvantitatiivisen tutkimuksen ei pidä olettaa sisältävän ainoastaan numeroita. Numerot ja muuttujat eivät itsessään ole kiinnostavia ilman yhteiskunnallista ja teoreettista kontekstia. Tutkija on kiinnostunut ilmiöiden laadullisista yhteyksistä, joiden selvittämiseen hyödynnetään tilastollisia menetelmiä. Käytössä oleva aineisto ja tutkimusongelma määrittävät, mitä analyysimenetelmää päädytään käyttämään. Nämä kolme ulottuvuutta muodostavat kolmion, josta koostuu empiirinen tutkimus. (Jokivuori & Hietala 2007, s. 10–11.)

Nummenmaa (2009, s. 15) kuvailee empiiristä tutkimusta tiedon järjestelmälliseksi keräämiseksi, jonka pohjalta muodostetaan teorioita eli malleja eri ilmiöiden yhteyksistä. Nämä teoriat taas ohjaavat tulevia tutkimuksia. Edellä mainittujen piirteiden lisäksi ero arkihavainnointiin on se, että tutkimuksen tekemisen tulisi olla mahdollisimman objektiivista, vaikka tutkija onkin tulosten tulkitsija. Siksi tutkimuksessa on tärkeää myös paneutua reliabiliteettiin ja validiteettiin sekä mittareiden että tehtyjen tulkintojen osalta. (Jokivuori & Hietala 2007, s. 24.)

Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen ja mittauksen luotettavuuden. Reliabiliteettia ja validiteettia voidaan lähestyä sekä mittauksen että tulosten luotettavuuden näkökulmasta. Mittauksessa reliabiliteettia arvioidaan monesti mittausvirheen satunnaisuudella, toistomittauksella (*re-retest reliability*) sekä varianssiperusteisilla reliabiliteetti-indekseillä, kuten esimerkiksi Cronbachin alfalla. (Ketokivi 2011, s. 55–57). Koko tutkimuksen kannalta reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten ja väitteiden luotettavuutta eli sitä, ovatko tulokset sattumaa vai voidaanko sama tulos saada uudelleen. Korkea reliabiliteetti ei tarkoita, että oltaisiin saavutettu korkea validiteetti. (Nummenmaa, 1997, s. 207–208.)

Validiteettia voidaan myös tarkastella sekä mittarin että tulosten näkökulmasta. Nämä kaksi luonnollisesti myös liittyvät toisiinsa. Tulosten kohdalla arvioidaan tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, ovatko väitteet käytetyn aineiston, tutkimusmenetelmän ja saatujen tulosten perusteella luotettavia. Mittauksen validiteettia arvioitaessa voidaan kiinnittää huomio moneen asiaan, mutta olennaista on valita näkökulma tutkimusaihe- ja ote huomioon ottaen. (Mt, s. 203–205, 207.)

Operationalisointi on validiteetin lisäksi olennainen käsite, jotta tutkimuksen teoria ja empiria kohtaisivat. Näiden kahden yhteen liittäminen on tutkimuksen tieteellisyyden kannalta merkitsevää. Teoreettisiksi käsitteiksi voidaan lukea esimerkiksi psyykkinen kuormittuneisuus, itsetunto ja impulsiivisuus, empiirisiksi puolestaan ikä ja sukupuoli. Teoreettiset käsitteet on operationalisoitava eli muunnettava mitattavaan muotoon. (Jokivuori & Hietala 2007, s. 207, Ketokivi 2011, s. 43.)

Operationalisointia voi luonnehtia siirtymänä teorian tasolta empiiriselle tasolle (Ketokivi 2011, s. 43). Teoreettinen käsite, esimerkiksi psyykkinen kuormittuneisuus, tulee siis kääntää havaintojen kielelle. Se, miten hyvin käsitteet vastaavat empiirisiä muuttujiaan, riippuu siitä, kuinka hyvin tai huonosti operationalisointi on tehty. Huolellinen operationalisointi vaatii huolellista tutustumista aiempaan tutkimuskirjallisuuteen. Operationalisoinnissa on siis kyse käsitevaliditeetista. Palaan tarkemmin reliabiliteetin ja validiteetin arviointiin pohdinnoissa.

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan tavallisesti vastata kysymyksiin miksi ja miten paljon. Yhteiskuntatieteellinen kvantitatiivinen tutkimus ja siinä mielenkiinnon keskiössä sijaitseva kausaalisuuden etsintä tulee erottaa deterministisestä luonnontieteen tutkimuksesta. Vaikka tutkimuksessa etsitään vastauksia miksi-kysymyksiin ja muuttujien välistä syy-seuraussuhdetta, tulee ihmistieteissä aina ottaa huomioon sosiaalisen elämän monimuotoisuus ja satunnaiset tekijät. Ilmiöön voi vaikuttaa useampi tekijä, eikä niitä kaikkia aina ole mahdollista tai mielekästä mahduttaa yhteen tutkimukseen. (Jokivuori & Hietala 2007, s. 22–23.)

Nummenmaa (2009, s. 36) kuvaa tutkimuksen perinteistä etenemistä seuraavalla tavalla. Tutkimuksen teon voidaan sanoa lähtevän liikkeelle tutkimusongelmasta eli ilmiöstä, josta tutkija haluaa lisää tietoa. Tämän jälkeen tutkimusta suunnitellaan määrittelemällä ja rajaamalla kiinnostavaa ilmiötä. Seuraavaksi tutustutaan kirjallisuuteen ja aiempaan tutkimukseen. Tutkimuskysymyksen- ja hypoteesin asettamista seuraa tutkimussuunnitelma, missä kohtaa määritetään mitattavat asiat tai ominaisuudet.

Tutkimusongelman hahmottaminen on tärkeää aineiston keruun ja analysoinnin kannalta, koska erilaisia aineistoja voidaan käsitellä eri tavoin. Nummenmaa (2009, s. 36) huomauttaa, että kerätystä aineistosta voi myös nousta esiin ilmiö, jota lähdetään tutkimaan tarkemmin.

Käytössäni on valmis aineisto, jota en ole itse suunnitellut enkä kerännyt. Tutkimusongelmani on siten muodostettu siltä pohjalta, mikä aihepiiri on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä ja millaista tietoa käytössäni olevasta aineistosta on mahdollista saada. Jokivuori ja Hietala (2007, s. 207) esittävät, että aineiston ja menetelmän tuntemisen lisäksi tutkimuksessa on tärkeää sen vuoropuhelu teoreettisen viitekehyksen kanssa. Valitut tutkimuskysymykset tulee siis pohjata aiempaan tutkimukseen ja käsitteelliseen viitekehykseen.

## 7.2 Aineiston kuvaus

Tutkielmani aineistona käytän Tampereen yliopiston *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt: sosiaalipsykologinen tutkimus nuorten toiminnasta sosiaalisen median peliyhteisöissä* – hankkeen kyselyaineistoa. YouGamble-kyselyaineisto kerättiin 15–25-vuotiailta suomalaisilta ( $N=1\ 200$ ) keväällä 2017. Puolet vastanneista oli miehiä ja puolet naisia.

Hanke tutkii nuorten käyttäytymistä rahapelaamiseen liittyvillä sivustoilla ja sosiaalisessa mediassa. Kyselyssä mitattiin muun muassa ongelmapelaamista, sosiaalisia suhteita, subjektiivista hyvinvointia, sosiaalisen median käyttöä ja persoonallisuutta. Kyseinen aineisto on ollut käytössä hankkeen eri julkaisuissa (Oksanen ym., 2018; Savolainen ym., 2018a, 2018b; Sirola, Kaakinen & Oksanen, 2018). Aineiston keruu suoritettiin

strukturoidulla lomakkeella verkossa ja vastaajat rekrytoi Survey Sampling International (SSI) -yhtiön hallinnoimasta paneelistä. Aineiston keruussa on hyödynnetty kiintiötantaa, eikä perustu satunnaisuuteen, minkä vuoksi vastaajaprosenttia ei voida ilmoittaa. Nuoret ovat haastava ryhmä tavoittaa, joten syystä vastaajaneeli on hyvä vaihtoehto. Kiintiötannassa asetetaan vastaajille tietyt ehdot eli kiintiöt, joiden tulee täytyä. Tällöin saadaan otantaan esimerkiksi sosiodemografisilta ominaisuuksiltaan ne, joita aineiston tahdotaan edustavan.

Hyödynnän tutkielmassani aineiston muuttujia ja mittareita, jotka mittaavat Internetin liikkakäyttöä, psyykkistä kuormittuneisuutta, itsetuntoa, yksinäisyyttä ja impulsiivisuutta. Valitsin analyysiin 18–25 vuotiaat vastaajat, koska tarkastelen henkilöitä, jotka lukeutuvat muotoutuvan aikuisuuden teorian viitekehykseen. Täten analyysini vastaajien määrä vähenee hieman ( $n=1046$ ). Naisten osuus rajatusta otoksesta on hieman yli puolet. ( $n=534$ ; 51,05%).

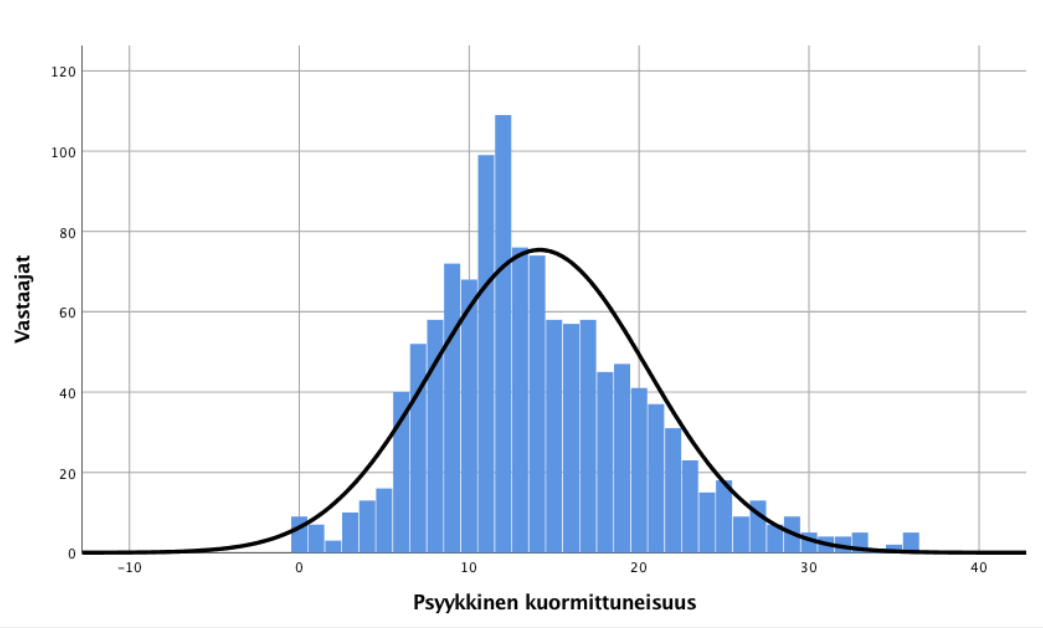
## 7.3 Tutkimuksessa käytettävät muuttujat

### 7.3.1 Selitettävä muuttuja

#### *Psyykinen kuormittuneisuus*

Aineistossa mitattiin psyykkistä kuormittuneisuutta General Health Questionnaire (GHQ-12) -mittarilla. Kaksitoista kysymystä sisältävä mittari kartoittaa psyykkisen toimintakyvyn eri ulottuvuuksia kuten masennus- ja ahdistusoireita, sosiaalista toimintakykyä ja itseluottamusta. Fokus on siis niissä ongelmissa, joita oireet aiheuttavat arjen normaaleista asioista suoriutumiseksi. Kysymykset keskittyvät vastaajan viimeaikaisessa tilanteessa tapahtuneeseen muutokseen, ahdistuksen tai masennuksen määrän sijaan. Mittari on lyhennetty versio alkuperäisestä 60 kysymyksen mittarista, ja siitä on myös lyhyemmät 30 ja 28 kysymyksen versiot. Lyhyemmän version on todettu toimivan yhtä hyvin kuin pidempien versioiden - etenkin jos tarkoituksena on seulonta. Kysely toimii sukupuolesta, iästä tai koulutustasosta riippumatta. (Goldberg ym. 1997, Holi, Marttunen & Aalberg, 2003.) Mittari on laajasti käytetty ja sitä on hyödynnetty muun muassa Terveys 2000- ja KUNTA 10 – tutkimuksissa (Aalto, 2011), sekä Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu, Pesonen & Saari, 2016).

Kuva 1. Histogrammi vastaajien psyykkisestä kuormittuneisuudesta.



Mittarin vastausasteikko on Likert-tyyppinen asteikko, jonka vaihtelu on 0–3 välillä (0 = paremmin kuin tavallisesti, 1 = yhtä hyvin kuin tavallisesti, 2 = huonommin kuin tavallisesti ja 3 = paljon huonommin kuin tavallisesti). Mittarin maksimipistemäärä on 36, eli 0 vastauksesta saa arvon 0, 1 vastauksesta arvon 1 ja niin edelleen. Mittarista saatu suurempi pistemäärä tarkoittaa suurempaa kuormittuneisuutta. Vaihtoehto summaasteikolle on dikotomisoida osiot sen mukaan, esiintyykö oiretta vai ei. Tällöin pistemäärä vaihtelee 0–12 välillä. Jälkimmäistä tapaa käytetään, kun mittaria halutaan hyödyntää sen alkuperäiseen tarkoitukseen eli seulontaan. (Aalto, 2011.) Muuttuja on järjestysasteikollinen, mutta siihen voi hyödyntää välimatka-asteikollisille mittauksille kehitettyjä analyysimenetelmiä (Metsämuuronen, 2006, s. 61), mistä syystä käsittelen muuttujaa analyyseissa jatkuvana.

### 7.3.2 Selittävät muuttujat

#### *Sosiaalisen median ongelmakäyttö*

Analyysin selittävänä muuttujana toimii *Compulsive Internet Use Scale* eli CIUS-mittari. Iseraportointityökalu kartoittaa pakonomaista internetin käyttöä ja sen vakavuutta. Tässä

tutkimuksessa CIUS-mittari operationalisidaan mittaamaan sosiaalisen median ongelmakäyttöä. Tilastoista (Tilastokeskus, 2017) nähdään, että suurin osa 18–25 vuotiaiden internetin käytöstä on sosiaalisen median käyttöä. CIUS-mittari sisältää 14 väittämää vastausvaihtoehdoilla, joiden vaihteluväli on 0–4 (0 = Ei koskaan, 1 = Harvoin, 2 = Silloin tällöin, 3 = Usein ja 4 = Erittäin usein). Pistemäärä vaihtelee siis 0–56 välillä. Mittari on todettu toimivaksi eri otoksissa ja aikaväleillä. Se on sisäisesti johdonmukainen eli reliaaabeli. Sen on myös todettu mittaavan sitä mitä on tarkoituskin, eli se on validi. (Meerkerk ym., 2009.) Mittarin kysymykset kartoittavat oireita, jotka perustuvat aine- ja peliriippuvuuden oirekriteereihin sekä Griffithin (2005) listaamiin riippuvuus-kriteereihin. Näihin sisältyy aiemminkin mainitut hallitsevuus, mielialan muutos, vieroitusoireet sekä ristiriidat toleranssia lukuun ottamatta. Mittarille ei ole määritetty tarkkaa raja-arvoa, sillä selkeä raja riippuvuuden ja ei-riippuvuuden välillä on muutenkin haastavaa määritellä.

### *Impulsiivisuus*

Impulsiivisuutta kyselyssä mitattiin *Eysenck Impulsive Scale* -mittarilla, joka sisältää viisi kysymystä. Muuttuja on dikotominen, ja sen vastausvaihtoehdot ovat 0 = ei ja 1 = kyllä. Kysymyksestä neljä (Harkitsetko usein etukäteen tarkkaan tekemisiäsi?) käänsin vastausvaihtoehdot toisinpäin, jotta saatu arvo täsmää muiden kysymysten vastausten arvojen kanssa. Mitä suuremman pistemäärän vastaaja saa, sitä lyhytjänteisempää hänen toimintansa on.

### *Yksinäisyys*

Yksinäisyyden kokemukseen liitetään myös tunne kuulumattomuudesta ja eristäytyneisyydestä. Yksinäisyyden tunnetta YouGamble-aineistossa mitattiin mittarilla *Three Item Loneliness Scale*, jossa yksinäisyyden kokemuksen eri ulottuvuudet on huomioitu. Mittarissa on kolme kysymystä (kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi, kuinka usein tunnet itsesi ulkopuolelle jätetyksi ja kuinka usein tunnet itsesi eristäytyneeksi muista ihmisistä?) ja vastausvaihtoehtojen vaihteluväli on 3–9 (1 = en juuri koskaan, 2 = silloin tällöin ja 3 = usein). Mittaria on testattu useammassa eri



tutkimuksessa, ja sen on todettu olevan reliaabeli ja validi väline yksinäisyyden kokemuksen kartoittamiseen. (Hughes ym., 2004.)

### *Itsetunto*

Itsetunnon mittaamiseen YouGamble-aineistossa käytettiin mittaria *Single-Item Self-Esteem Scale* (SISE). Itsetuntoa mitattiin yhdellä väittämällä: minulla on hyvä itsetunto. Yhden väittämän muuttujan on todettu olevan reliaabeli ja validi sekä toimivan etenkin aikuisten kohdalla yhtä hyvin kuin Rosenbergin 10 väittämän mittarin (Robins, Hendin & Trzesniewski, 2001). Vaihteluväli oli 1–10 (1=ei kuvaa minua lainkaan ... 10=kuvaa minua täysin).

### Mittareiden tarkastelua

Itsetuntomuuttujaa lukuun ottamatta kaikista mittareista luotiin summamuuttujat. Summamuuttujat muodostin laskemalla muuttujien arvot yhteen. Ennen summamuuttujan muodostamista tulee tarkastella korreloivatko siihen valitut muuttujat keskenään eli mittaavatko ne samaa asiaa. Tällä viitataan mittarin reliabiliteettiin eli luotettavuuteen. Cronbachin alfan arvo kertoo summamuuttujan konsistenssista eli yhtenäisyydestä ja siitä saatu arvo vaihtelee nollan ja yhden välillä. Ehdotonta alarajaa ei alfalle ole (Metsämuuronen 2006, 493), mutta sosiaalitieteissä kohtalaisen alfa-arvon rajana on yleisesti pidetty  $\alpha = 0.60$  (Gliem & Gliem, 2003).

Psyykkistä kuormittuneisuutta mittaavien muuttujien Cronbachin alfa on 0,833 eli indikaattorit korreloivat keskenään ja mittari on yhtenäinen. Sosiaalisen median liikkakäyttöä mittaavan mittarin Cronbachin alfa on 0,929. Molemmat mittarit ovat siis sisäisesti yhtenäisiä ja reliaabeleja. Yksinäisyyttä mittaavan summamuuttujan alfaksi sain 0,83 ja impulsiivisuutta mittaavasta mittarista 0,75. Jokaisen mittarin arvot olivat yli suositellun raja-arvon, ja siksi niistä ei tarvinnut poistaa muuttujia. Taulukossa 1 on havainnollistettu analyysissa käytettyjen muuttujien kuvailevat keskiarvot, keskihajonnat, vaihteluvälit ja havaintojen määrät.

Taulukko 1. Muuttujien kuvailevat tunnusluvut, vaihteluvälit ja keskihajonnat.

Muuttujat	havaintojen n	Vaihteluväli	keskiarvo	keskihajonta	$\alpha$
<i>Selitettävä muuttuja</i>					
Psyykkinen kuormittuneisuus	1046	0–36	14,41	6,36	0,83
<i>Selittävät muuttujat</i>					
Sosiaalisen median ongelmakäyttö	1046	0–56	18,47	11,00	0,93
Yksinäisyys	1046	3–9	5,59	1,78	0,83
Impulsiivisuus	1046	0–5	1,90		
Itsetunto	1046	1–10	5,96	1,68	0,75
Sukupuoli					
Mies	512				
Nainen	534				

Muuttujan normaalijakaumassa sen vinouskerroin ja huipukkuus saavat arvon nolla. Vinouskerroin kuvaa jakauman vinoutta oikealle tai vasemmalle eli sitä, mikä osa vastauksista on yli tai alle muuttujan keskiarvon. Vinouskerroimen ollessa alle nollan on jakauma vasemmalle vino, jolloin havainnoista suurempi osa on keskiarvoa korkeampia. Huipukkuus taas kuvaa normaalijakauman käyrää: onko se terävä- vai litteähuippuinen. Huipukkuuden-arvon ollessa yli nollan, jakauma on terävähuippuinen. Huipukkuus arvon ollessa alle nollan, jakauma on litteähuippuinen, joka tarkoittaa, että jakaumassa on useampia huippu kuin yksi tai jakauma on normaalia laakeampi. Suuressa aineistossa muuttuja käsitetään normaalisti jakautuneeksi, jos vinous ja huipukkuus pysyvät arvojen 2,58 ja -2,58 välillä. (Nummenmaa 2004, s. 65–66.)

Psyykkisen kuormittuneisuuden keskiarvo on 14,4 eli alle vaihteluvälin (0–36) puolenvälin. Mittarin vinouskerroin on 0,651 ja huipukkuuskerroin 0,548. Sosiaalisen median ongelmakäytön pisteet jäävät suhteellisen alhaisiksi (18,46) vaihteluvälillä (0–56), mutta keskihajonta on suurta (11,003). Vinouskerroin mittarissa on 0,325 ja huipukkuuskerroin -0,149. Yksinäisyyden keskiarvo on 5,593 eli vaihteluvälillä 3–9 lähes puolessavälissä. Yksinäisyysmittarin vinouskerroin on ,312 ja huipukkuuskerroin -

0,657. Impulsiivisuus jää alhaiseksi keskiarvolla 1,897. Impulsiivisuutta mittaavan mittarin vinouskerroin on ,369, huipukkuuskerroin -1,166. Itsetunto on yli puolenvälin (5,96) ja keskihajonta 2,378. Vinouskerroin on -0,323 ja huipukkuuskerroin -0,709.

## Korrelaatiot

Korrelaatio kuvaa kahden muuttujan välistä riippuvuutta. Tätä riippuvuuden voimakkuutta mitataan korrelaatiokertoimella. Niistä kaksi käytetyintä ovat Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin ja Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroin. Korrelaatiokerroin antaa muuttujien väliselle riippuvuudelle standardoidun, eli alkuperäisestä muuttujasta riippumattoman arvon -1 ja 1 välillä. Arvon edellä oleva merkki kertoo yhteyden suunnan. Muuttujien välillä on positiivinen yhteys, kun muuttujan arvo kasvaa toisen muuttujan arvojen kasvaessa. Negatiivinen yhteys ilmenee, kun arvot laskevat. Jos arvoksi saadaan 0, ei muuttujien välillä ole lainkaan korrelaatiota. Tämä tarkoittaa, että mitä kauempana korrelaatiokerroin on nolasta, sitä voimakkaammasta muuttujien välisestä riippuvuudesta on kyse. Korrelaatiokertoimet esitetään yleensä korrelaatiomatriisissa. (Nummenmaa ym., 2017, s. 215, 220, 227–228.)

Korrelaatiokertoimen suuruus ei kerro sitä, millä tavalla muuttujat ovat yhteydessä toisiinsa eli arvo ei välttämättä tarkoita, että muuttujien välillä vallitsee kausaalisuhte. Myöskään pieni arvo ei tarkoita, etteikö muuttujien välillä olisi mitään yhteyttä. Yhteys voi olla epälineaarinen, jolloin se ei ilmene korrelaatiokertoimessa. Korrelaatiokertoimen kertoma yhteys muuttujien välillä ei kerro sitä, kuinka paljon toisen muuttujan arvo kasvaa toisen kasvaessa. Tämän selvittämiseen tarvitaan regressioanalyysia, jolla voidaan laatia ennuste muuttujien välisestä riippuvuussuhteesta. Ennustetta ei muodosteta pelkästään saaduista numeroista, vaan päätelmien tekeminen riippuu tutkimusasetelmasta kokonaisuudessaan. (Nummenmaa ym., 2017, s. 228, 236.)

## 7.4 Lineaarinen regressioanalyysi

Lineaarinen regressioanalyysi on yleinen ja yksinkertainen tapa muodostaa matemaattinen malli valituista muuttujista ja niiden välisestä riippuvuussuhteesta.

Lineaarisessa regressioanalyysissä tarkastellaan valittujen muuttujien yhteyttä eli sitä, kuinka paljon yhdellä, tai useammalla, muuttujalla voidaan selittää toista muuttujaa. Regressioanalyysissä voi siis olla useampia selittäviä muuttujia. (Nummenmaa ym., 2017, s. 236.) Y-muuttujaksi eli selitettäväksi muuttujaksi olen valinnut psyykkistä kuormittuneisuutta mittaavan GHQ-12-mittarin. Selittävä x-muuttuja on internetin liikkakäyttöä mittaava CIUS-mittari. Taustamuuttujiksi valitsin aiemman tutkimuksen perusteella sukupuolen, impulsiivisuuden, yksinäisyyden ja itsetunnon.

Regressioanalyysi jaetaan tavallisesti kahteen käyttötapaan. Konfirmatoriseksi regressioanalyysiksi kutsutaan analyysia, jossa selittävät muuttujat on otettu teorialähtöisesti mukaan. Konfirmatorista analyysia pidetään suositeltavampana kuin eksploratiivista, jossa analyysiin otetaan useita mahdollisia selittäviä tekijöitä, joista poimitaan lopulliseen malliin vahvimmat ennustavat muuttujat. Monesti regressioanalyysi on yhdistelmä konfirmatorista ja eksploratiivista käyttötapaa. Lähtökohtaisesti suositeltavaa on valita malliin teoreettisesti olennaisimmat tekijät, jolloin regressioanalyysi vahvistaa tai kumoaa teorian kannalta tärkeimmät selittäjät. (Metsämuuronen 2008, s. 86, Jokivuori & Hietala 2007, s. 43–44.) Regressioanalyysi jakaantuu kolmeen eri vaiheeseen tai osaan. Ensiksi valitaan muuttujat, toiseksi tehdään itse regressioanalyysi ja viimeiseksi suoritetaan diagnostiset tarkastelut (Metsämuuronen 2008, 86–86). Mallin arvioimisessa tulee ottaa huomioon itse mallin sopivuuden ja selitysasteen lisäksi selittäjien sopivuus ja jäännöstermien tarkastelu (Nummenmaa 2009, s. 324).

Edellytyksenä lineaariselle regressioanalyysille on, että selitettävä muuttuja on jatkuva ja normaalisti jakautunut. Malli voidaan muodostaa kahdesta muuttujasta (x ja y), mutta selittäviä muuttujia voi olla useampikin. Kuitenkin yli kymmenen selittävän muuttujan malleja harvemmin näkee käytännön rajoitteiden vuoksi. (Nummenmaa 2009, s. 314.) Regressiomallin avulla voidaan ennustaa selitettävää muuttujaa riippumattomilla muuttujilla. Selittävät muuttujat voivat olla jatkuvien lisäksi järjestys- ja luokitteluasteikollisia, mutta tällöin niistä tulee tehdä kaksiluokkainen, eli dummy-muuttuja. Tämän lisäksi edellytyksenä on, että muuttujien yhteyttä voidaan kuvata suoralla, mikä voidaan testata helpoiten sirontakuviolla. Lineaarinen regressioanalyysi ei

kerro syy-seuraussuhteita, vaan ennustaa kuinka paljon y-muuttujan arvo kasvaa x-muuttujan arvon kasvaessa. Lineaarisuus tarkoittaa siis sitä, että yhteys muuttujien välillä on suoraviivainen. (Jokivuori & Hietala 2007, s. 41, 44.)

Linearisessa regressioanalyysissä muuttujien välillä tulisi olla kohtuullinen korrelaatio ja selitysaste ei saisi nousta liian korkeaksi. Tämä voi nousta ongelmaksi, jos havaintoja on liian pieni määrä (Metsämuuronen 2006, s. 644). Kun selittäjiä on useampia kuin yksi, lasketaan multippelikorrelaation neliö  $R^2$  eli selitysaste. Se kertoo, kuinka suuri osa mallilla voidaan kuvata selitettävän muuttujan vaihtelusta eli kuinka suuren osan y-muuttujan vaihtelusta selittävät muuttujat yhdessä selittävät.  $R^2$  luku vaihtelee arvoltaan nollan ja yhden välillä. Selitysasteen ollessa 0, malli ei kuvaa riippuvan muuttujan vaihtelua ollenkaan. Saadessaan arvon 1, malli kuvaa muuttujan kaikkea vaihtelua. Jos malli on muodostettu otoksen perusteella, kuten useimmissa tapauksissa on, raportoidaan korjattu selitysaste (adjusted  $R^2$ ). Korjattu  $R^2$  ottaa huomioon malliin lisättyjen selittäjien määrän, jotta muuttujien lisääminen ei korota selitystasetta. Mallin prosentuaalinen selitysaste saadaan siirtämällä pilkkua kaksi kertaa oikealle. Yli 30 prosentin selitystasetta voidaan pitää erittäin hyvänä tuloksena yhteiskunta- ja ihmistieteissä. Selitysaste on mallin arvioinnissa oleellinen, mutta ei yksinään riitä kertomaan mallin toimivuudesta. Korjattu  $R^2$  kertoo sen, kuinka paljon malli voi selittää, mutta se ei kerro selitysvoiman taustoista. Selitysaste voi siis olla korkea, mutta tämän lisäksi tulee tarkastella sitä, ovatko selittävät muuttujat tilastollisesti merkitseviä. (Nummenmaa 2009, 321, Jokivuori & Hietala 2007, s. 46–47.)

Selittäjien yksittäinen tarkastelu tarkoittaa niiden toimivuuden ja selitysvoiman huomioimista. Malliin valitut muuttujat saavat regressiokertoimen B, joka kertoo kuinka paljon riippuvan muuttujan arvot kasvavat riippumattoman muuttujan arvojen kasvaessa yhdellä yksiköllä. Niitä tarkastelemalla nähdään, kuinka yksittäinen riippumaton muuttuja vaikuttaa y-muuttujan vaihteluun ja onko vaikutus positiivista vai negatiivista. Kertoimen ollessa positiivinen, x-muuttujan arvon kasvu tarkoittaa, että y-muuttujan arvo kasvaa. Negatiivinen kerroin viittaa arvon pienenemiseen. Mikäli kerroin on jonkin muuttujan kohdalla lähellä nollaa, sillä ei ole merkitystä mallin kannalta ja voidaan ottaa pois. Regressiokertoimet standardoidaan  $\beta$ -kertoimiksi (beta), jolloin muuttujat saavat

arvoja -1 ja 1 välillä. Siten niiden suuruuden vertailu keskenään on mahdollista. (Nummenmaa 2009, s. 321–322, Metsämuuronen 2006, s. 646–647.) F-testistä saatu p-arvo kertoo, kuinka paljon kyseisellä mallilla voidaan selittää riippuvan muuttujan vaihtelua (Jokivuori & Hietala, 2007, s. 46).

Oletuksena on, että riippumattomat muuttujat korreloivat riippuvan muuttujan kanssa, mutta eivät liikaa keskenään. Jos muuttujat korreloivat liian voimakkaasti keskenään, puhutaan multikolinearisuudesta. Mikäli multikolinearisuutta esiintyy muuttujien välillä, tulisi harkita toisen selittävän muuttujan poistamista mallista, koska muutoin muuttujat ovat yhteydessä toisiinsa ja vain toinen selittävästä muuttujista on mallin selityksasteen kannalta oleellinen. Tämä tarkoittaa, että muuttujat kuvaavat liaksi samaa ilmiötä. Singulaarisuutta esiintyy silloin, kun kaksi muuttujaa ovat identtisiä tai osa muuttujista on toisten muuttujien yhdistelmiä. Multikollinearisuutta ja singulaarisuutta voidaan tarkastella multippelikorrelaation neliöllä  $R^2$  eli toleranssiarvolla. Tämän lisäksi voidaan laskea VIF (*variation inflation factor*) arvo, joka on vastakkainen toleranssiarvolle. Multikollinearisuus muodostuu ongelmaksi, mikäli toleranssi-arvo on pieni ja VIF-arvo korkea. (Metsämuuronen 2006, s. 578, 645.) Muuttujan olemista mallissa mukana tulee pohtia uudestaan, mikäli sen toleranssi-arvo lähenee 0,2 ja VIF-arvo on yli 4 (Jokivuori & Hietala, 2007, s. 50–51).

Lineaarisen regressioanalyysin kolmannessa vaiheessa suoritetaan diagnostiset tarkastelut (Metsämuuronen 2006, s. 646–647). Mitä pienempiä residuaalit eli jäännöstermit ovat, sitä tarkemmin malli ennustaa selitettävän muuttujan vaihtelua. Mallin toimiessa hyvin, jäännöstermit ovat homoskedastisia eli ne ovat jakautuneet tasaisesti. (Nummenmaa 2009, s. 324, Metsämuuronen 2006, s. 645) Outlierit ovat poikkeavia havaintoja, jotka eroavat huomattavasti muista havainnoista. Niitä voi löytyä sekä selittävästä että selitettävästä muuttujasta. Poikkeavat havainnot tulee tarkastaa, sillä ne voivat vääristää analyysin tuloksia. Mikäli poikkeavia arvoja esiintyy, tulee ensin tarkistaa mahdollinen virhe koodauksessa. Jos kyse ei ole virhekodeuksesta, pyritään tälle poikkeavuudelle löytämään selitys. Tämän jälkeen tehdään päätös, pidetäänkö arvo mukana analyysissä vai ei. (Tabachnick & Fidell, 2014, s. 94.)

Jäännöstermien tarkastelu osoitti, että residuaalit ovat normaalisti jakautuneita ja malli onnistuu ennustamaan riippuvan muuttujan vaihtelua hyvin (Liite 1, 2, ja 3). Sironnakuvioista voidaan myös tarkastaa mahdolliset poikkeavat havainnot, joita näytti silmämääräisesti löytyvän. Suoritin Mahalanobisin testin löytääkseni poikkeavat havainnot (Mt. 109–111). Testillä poikkeavia havaintoja löytyi yksi, jonka poistin mallista. Regressiomalli ennen poikkeavan havainnon poistoa löytyy liitteenä 4.

## 8 Tulokset

Tässä osiossa esittelen tutkielman tulokset. Ensin tarkastelen läpi muuttujien välisiä korrelaatioita Pearsonin korrelaatiokertoimella, jonka jälkeen käyn läpi muuttujille tehdyn lineaarisen regressioanalyysin tuloksia.

Taulukossa kaksi on muuttujien väliset korrelaatiot. Psykkisen kuormittuneisuuden kanssa vahvimmin korreloi yksinäisyys (0,478,  $p < 0,001$ ) ja toiseksi eniten sosiaalisen median ongelmakäyttö (0,287,  $p < 0,001$ ). Itsetunto korreloi melko vahvasti psyykkisen kuormittuneisuuden (-0,479,  $p < 0,01$ ) ja impulsiivisuuden (-0,410,  $p < 0,01$ ) kanssa. Eli kun itsetunto kasvaa, psyykkinen kuormittuneisuus ja impulsiivisuus laskevat. P-arvo kertoo korrelaatiokertoimessa muuttujien korrelaatioiden merkitsevyydestä. Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä, kun  $p < 0,001$ , tilastollisesti merkitsevä kun  $p < 0,01$  ja melkein merkitsevä kun  $p < 0,05$  (Nummenmaa, 2009, s. 149). Korrelaatioiden ollessa keskenään maltillisia, voitiin muuttujista muodostaa regressiomalli.

Taulukko 2. Muuttujien väliset korrelaatiot Pearsonin korrelaatiokertoimella.

Muuttujat	1	2	3	4	5
1. Psyykkinen kuormittuneisuus	–				
2. Sosiaalisen median ongelmakäyttö	0,278***	–			
3. Yksinäisyys	0,478***	0,262**	–		
4. Impulsiivisuus	0,118**	0,126**	0,037	–	
5. Itsetunto	-0,479**	-0,018**	-0,410**	0,077**	–
6. Sukupuoli <sup>a</sup>	0,220**	0,057	0,205**	-0,037	0,127**

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$ . sukupuoli<sup>a</sup>: 1 = mies, 2 = nainen

Valituille muuttujille suoritettiin lineaarinen regressioanalyysi sen selvittämiseksi, mitkä tekijät ennustavat psyykkistä oireilua. Taulukossa 3 on psyykkistä kuormittuneisuutta ennustavien muuttujien standardoimattomat regressiokertoimet, niiden keskivirheet ja standardoidut regressiokertoimet. Voimakkaimmin psyykkistä kuormittuneisuutta ennustaa yksinäisyys ( $\beta = 0,28$ ,  $p < 0,001$ ) ja sen jälkeen sosiaalisen median



ongelmakäyttö ( $\beta = 0,14$ ,  $p < 0,001$ ). Molemmilla muuttujilla on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys psyykkiseen oireiluun. Impulsiivisuuden yhteys on tilastollisesti merkitsevä ( $\beta = 0,01$ ,  $p < 0,01$ ). Itsetunnon kasvaessa psyykinen oireilu vähenee ( $\beta = -0,32$ ,  $p < 0,001$ ). Myös sukupuolen ja psyykkisen oireilun välillä on erittäin merkitsevä yhteys, naisten oireillessa miehiä enemmän ( $\beta = 0,12$ ,  $p < 0,001$ ). Mallin selitysaste on 36 prosenttia eli erittäin hyvä. Selittävät muuttujat korreloivat keskenään, mutta niiden välillä ei esiintynyt multikolinearisuutta. Tämä varmistettiin tarkastamalla multipelikorrelaation neliö  $R^2$  ja laskemalla VIF-arvot, jotka löytyvät liitteestä 5.

Taulukko 3. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset. Selitettävänä muuttujana psyykinen kuormittuneisuus.

Ennustavat tekijät	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
Sosiaalisen median ongelmakäyttö	0,08	0,01	0,14***
Yksinäisyys	1,01	0,10	0,28***
Impulsiivisuus	0,26	0,10	0,01**
Itsetunto	-0,85	0,07	-0,32***
Sukupuoli <sup>a</sup>	1,475	0,32	0,12***
F	117,457		
R <sup>2</sup>	0,361		
Korjattu R <sup>2</sup>	0,358		
N	1045		

B= Standardoimaton regressiokerroin, SE B= Standardoimattoman regressiokertoimen keskivirhe,  $\beta$  = Standardoitu regressiokerroin, R<sup>2</sup>= mallin selitysaste

\* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$ . sukupuoli<sup>a</sup>: 1 = mies, 2 = nainen

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tulokset

Tutkielmani tavoitteena oli tarkastella muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluvien yksilöiden psyykkiseen kuormittuneisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Pää tavoitteenani oli tutkia sosiaalisen median ongelmallisen käytön yhteyttä psyykkiseen oireiluun. Tämän lisäksi tarkastelin itsetunnon, impulsiivisuuden ja yksinäisyyden vaikutusta nuorten aikuisten mielenterveydelle.

Tehdyn analyysin perusteella kaikki hypoteesit voidaan todeta toteutuneen. Aiemmat tutkimukset ovat antaneet ristiriitaisia tutkimustuloksia sosiaalisen median käytön vaikutuksesta nuorten aikuisten kuormittuneisuuteen. Osa tuloksista puhuu sen puolesta, että sosiaalisesta mediasta voi saada tukea haastavassa elämänvaiheessa, mikä lisää yksilön hyvinvointia (Subrahmanyam ym., 2008; Spies, Shapiro & Margolin, 2014). Toisaalta osa tutkimuksista on havainnut sosiaalisen median käytön olevan yhteydessä masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen (Shensa ym., 2017; Vannucci ym., 2017; Marino ym., 2018). Tässä tutkielmassa tehdyn analyysin perusteella sosiaalisen median ongelmallinen käyttö on yhteydessä nuoren aikuisen korkeampaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen.

Psyykkinen oireilu on yleistä nuorten aikuisten keskuudessa (Kunttu, Pesonen & Saari, 2017, s. 36) ja pitkittyneenä oireilun on mahdollista johtaa muun muassa mielialahäiriöiden syntyyn ja pahimmillaan itsetuhoisuuteen (Karlsson, 2011, s. 286–287). Vaikka sosiaalisen median käyttö voi olla yksi osa nuorten aikuisten oireilua, on otettava huomioon myös muut tekijät. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on monia ja ne eroavat yksilöiden kesken (Maailman terveysjärjestö, 2012). Sosiaalisella medially kuitenkin on merkittävä rooli nuorten aikuisten arjessa. Huomiota tulisi kiinnittää muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheen ominaislaatuisuuteen ja sosiaalisen median palveluiden ominaispiirteisiin. Patologisen käytön kuormittavaa vaikutusta ei voida kiistää, mutta tarvetta sosiaalisen median käytölle ja käytön määrää ei tulisi liittää riippuvuuteen tai ongelmallisuuteen ilman palveluiden, käyttömotiivien ja käytön seurauksien tarkempaa tarkastelua. (Berryman, Ferguson & Negy, 2017.)

Kuten tutkielmassani olen osoittanut, sosiaalisen median tutkimusta on kuvannut osittain määrittelyn hajanaisuus, jolloin tutkimustulosten ristiriitaisuus on ymmärrettävää. Sosiaalisen median palveluissa on suurta hajontaa ja oleellista on huomioida se, mitä palvelua käytetään, mihin tarkoitukseen ja miten. On eri asia tarkastella Instagramin tai LinkedInin yhteyttä mielenterveyteen, puhumattakaan aiemmin mainitusta Sekasin-discordista, joka on tarkoitettu vertaistuen antamiseen ja saantiin. Palvelut ovat luotu eri tarkoituksiin, jonka lisäksi tulee kiinnittää huomiota siihen miten yksilölliset erot esimerkiksi käyttömotiiveissa linkittyvät käytöstä aiheutuviin seurauksiin.

Hyväksi koetun itsetunnon on todettu olevan yhteydessä hyvinvointiin ja vähäisempään psyykkiseen oireiluun (Furnham & Cheng, 2000), mikä on linjassa saamieni tulosten kanssa. Itsetunto voidaan yhden näkökulman mukaan nähdä yksilön arviona omasta identiteetistään tai minäkuvastaan. Tämän perusteella voidaan tulkita, että nuori aikuinen, joka kokee löytäneensä identiteettinsä, voi paremmin, kuin epäselvän identiteetin omaava yksilö. Identiteetti ja itsetunto ovat erillisiä käsitteitä, jonka vuoksi edellinen johtopäätös vaatisi lisätutkimusta. On myös otettava huomioon, että kokemus omasta itsetunnosta voi vaihdella elämäntilanteen tai jopa päivän mukaan, kuten psyykkinen oireilukin. Jotta itsetunnon yhteys vähäisempään psyykkiseen oireiluun olisi luotettavampi, tulisi kysely suorittaa uudestaan ja vertailla tuloksia. Pitkittäistutkimus antaisi mahdollisuuden tutkia mitattavien muuttujien yhteyttä pidemmällä aikavälillä ja antaisi siten ilmiöistä enemmän tietoa. Jatkossa olisi myös kiinnostavaa verrata tuloksia eri ikäryhmiin, esimerkiksi muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheen jo läpikäyneisiin yksilöihin.

## 9.2 Tutkimuksen arviointi ja rajoitteet

Tutkielmaa arvioitaessa on otettava huomioon sen rajoitukset ja luotettavuus, jonka muodostavat yhdessä reliabiliteetti ja validiteetti. Operationalisoinnin huomioiminen on myös olennainen osa tutkimuksen tieteellisyyttä pohtiessa. Koska aineisto ei ole itse suunnittelemani, on käsitteiden operationalisointi suoritettu etukäteen. Aineiston mittarit todettiin konsistenteiksi Cronbachin alfan avulla ja käyttämäni metodi soveltuu aineiston luotettavaan analyysiin. Olen pyrkinyt metodiluvussa perustelemaan mahdollisimman

läpinäkyvästi tekemäni valinnat muuttujien ja analyysin suhteen. Tutkimusaineistossa ei ollut puuttuvia tietoja, joten vastauskadon merkitystä ei ole oleellista arvioida.

Mielenterveys on aiheena laaja ja monisyinen, eikä yhden tutkielman puitteissa ole mahdollista tai edes tarkoituksenmukaista pyrkiä selvittämään kaikkia siihen vaikuttavia tekijöitä. Oleellista on pohjata valitut muuttujat aiempaan tutkimukseen ja teoreettiseen viitekehykseen, joka tässä tutkimuksessa on muotoutuvan aikuisuuden kehitysteoria. Psykkistä kuormittuneisuutta mittaavan mittarin on todettu mittaavan yksilön sen hetkisiä ahdistuneisuus- ja masentuneisuusoireita onnistuneesti. On kuitenkin otettava huomioon, että psyykinen oireilu voi liittyä myös stressaavaan elämäntilanteeseen tai jopa päivään, eikä kerro yksilön mahdollisista mielenterveydenhäiriöistä tai muusta pitkäaikaisesta oireilusta. Sen selvittäminen vaatisi pitkittäistutkimusta tai tiettyä mielenterveyden häiriötä mittaavaa mittaria.

Sosiaalisen median ongelmakäyttöä mittasin mittarilla, joka on alun perin tarkoitettu internetin ongelmallisen käytön mittaamiseen. Tämä heikentää tulosvaliditeettia, sillä on mahdotonta tietää ilman tarkennuksia, millaista internetin käyttöä kukin vastaaja on tarkoittanut vastatessaan kysymyksiin. Tilastoista kuitenkin nähdään, että suurin osa nuorten aikuisten internetissä käytetystä ajasta kuluu sosiaalisen median palveluissa, mistä syystä koin tärkeäksi keskittyä juuri sosiaalisen median käyttöön. Hyödyntämästäni aineistosta nähdään, että vastaajista suurin osa käytti SNS-palveluita päivittäin tai useamman kerran päivässä. Sosiaalisen median käyttöä mittaavia mittareita on kehitelty, mutta sosiaalisen median tutkimuksen ollessa vielä suhteellisen tuoretta, on niissäkin paljon hajontaa.

Sosiaalisen median ongelmallisen käytön ja riippuvuuden tutkimus on vielä suhteellisen vähäistä. Osittain tämän voidaan nähdä johtuvan siitä, että sosiaalista mediaa on vaikea määritellä sen alle mahtuvien palveluiden moninaisuuden vuoksi. Sosiaalisen median addiktio tutkimusta on myös kritisoitu sen päihderiippuvuus kriteerien käytöstä ja niiden tilalle on ehdotettu uusia (Kardefelt-Winther ym., 2017). Tämä on otettava huomioon myös mittareita kehittäessä ja arvioitaessa.

Tutkimuksen lisääntyessä voidaan mahdollisesti saavuttaa yhteneväisempi linja sosiaalisen median ongelmallisen käytön mittaamisessa ja arvioimisessa. Sekä internetin että sosiaalisen median käyttöä mittaavat mittarit ovat siinä mielessä ongelmallisia, että kummankin käsitteen alle mahtuu palveluita laidasta laitaan. Olennaista on, kuinka itse käyttö koetaan. Jatkossa olisi tärkeää keskittyä ilmiöiden tarkkaan määrittelyyn ja mittaamiseen, esimerkiksi palveluittain.

Pohjasin kontrolloitavat muuttujat muotoutuvan aikuisuuden teoriaan. Valitsin impulsiivisuutta mittaavan mittarin kuvaamaan alttiutta riskikäyttäytymiselle, koska se vastasi parhaiten kehitysvaiheen ominaispiirrettä. Toinen mahdollinen tapa mitata ilmiötä olisi käyttää elämishakuisuutta mittaavaa mittaria, mutta se ei ollut tämän aineiston puitteissa mahdollista. Itsetuntoa mittaava muuttuja voidaan liittää muotoutuvan aikuisuuden yhteen keskeisimpiin kehitystehtäviin eli identiteetin tai minäkuvan tilan arviointiin. Itsetunto on kuitenkin käsitteenä kiistelty (Mruk, 2013, s. 1, 91), eikä sitä voida yleistää mittaamaan nimenomaan koettua identiteettiä. Itsetunnon kokemuksella on kuitenkin kiistatta osansa nuoren aikuisen psyykkisen kuormittuneisuudessa, jonka vuoksi koin sen olevan paras vaihtoehto mittaamaan yksilön omanarvon tunnon vaikutusta mielenterveydelle.

Tutkielmassa hyödynnetty aineisto on poikkileikkausaineisto, mikä tarkoittaa havaintoja yhdeltä ajanhetkeltä. Tämän vuoksi tuloksista ei voida vetää kausaalisuusjohtopäätöksiä. Siihen vaadittaisiin mittauksen toistamista, jolloin saataisiin pitkittäisaineisto. Aineisto kerättiin vastaajapaneelia hyödyntäen, joten kysely ei perustu satunnaisotantaan. Aineistoa voidaan pitää luotettavana, koska keruussa käytettiin kiintiöitä, joiden avulla voidaan varmistaa aineiston edustavuus ja luotettavuus.

### 9.3 Johtopäätökset

Osallistun tutkielmallani nuorten aikuisten sosiaalisen median käyttöä koskevaan keskusteluun. Johdannossa argumentoin sosiaalisen median roolin huomioimisen tärkeyden puolesta nuorten aikuisten elämässä. Tällä hetkellä suuri osa keskustelusta etenkin mediassa on keskittynyt käytön patologisointiin, mikä on huomioon otettava seikka, muttei yksinään rakentavaa. Tutkimukset ovat osoittaneet ongelmallisen käytön

aiheuttavan psyykkistä oireilua ja nuoret aikuiset ovat mahdollisesti suurin riskiryhmä muodostaa sekä päihde- että toiminnallisia riippuvuuksia. Tämän voidaan nähdä johtuvan osittain kehitysvaiheen sisältämistä muutoksista ja epävarmuudesta. Muotoutuvan aikuisuuden kehitysvaiheeseen liitetään muita vaiheita suurempi alttius impulsiivisuudelle ja riskikäyttäytymiselle. Tämän lisäksi yksilön identiteetin etsintä voi aiheuttaa psyykkistä oireilua ja yksinäisyyttä, jotka nähdään myös riskitekijöinä riippuvuuden muodostumiselle.

Sosiaalisen median runsas käyttö ei tee siitä jokaisen yksilön kohdalla ongelmallista. Mikäli keskustelun keskiössä on terminä kliininen ja monisyinen riippuvuus, jää tärkeitä asioita huomioimatta. Voi olla, että osa yksilöistä huomioi oman käyttönsä ongelmallisuuden tai joku muu puuttuu siihen. Ongelmallisuuden tiedostaminenkin vaatii lisäksi pohdintaa syihin ongelmallisen käytön takana.

Usein ratkaisu sosiaalisen median ongelmalliseen käyttöön ei ole palveluiden käytön lopettaminen. Sosiaalisen median palveluiden paasto voi toimia joillekin omaan käyttöön herättelevänä toimintana, mutta se ei ole helppoa eikä pidemmän päälle rakentavaa. Oman sosiaalisen median käytön rajoittaminen voi olla ratkaisu käytön kuormittavuuteen.

On tärkeää herättää keskustelua siitä, miten ja miksi kukin nuori aikuinen sosiaalista mediaa käyttää. Se voi toimia tapana vahvistaa jo olemassa olevia ihmissuhteita ja etsiä ja rakentaa omaa identiteettiä. Palveluiden kautta on mahdollista saada vertaistukea elämän eri osa-alueisiin ja jopa muodostaa uusia merkityksellisiä ihmissuhteita. Mikäli sosiaalisen median palveluiden käyttö pohjaa itseä kuormittavaan vertailuun, voi se lisätä psyykkistä oireilua ja käytön laatuun sekä määrään tulisi kiinnittää huomiota. Sosiaalisen median käyttöä kuormittavampaa voi olla moni muu asia, kuten omassa arjessa koettu yksinäisyys. Yksinäisyyden on todettu pitkittyneenä olevan terveyttä vaarantava olotila, johon avuksi joillain yksilöillä voi toimia sosiaalisen median palvelut. Sosiaalinen media ei kuitenkaan korvaa verkon ulkopuolisten ihmissuhteiden merkityksellisyyttä. Ihmisen tarve tuntee yhteenkuuluvuutta on yksilön hyvinvoinnin kannalta kiistatta yksi merkittävimpiä tekijöitä tämänkin tutkielman tulosten perusteella.

## 10 Lähdeluettelo

- Aalto A-M., (2011). GHQ-12, 12-item General Health Questionnaire, Thl 2011b [www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/102/](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/102/), julkistettu 09.02.2011
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2011). Mielenterveyden häiriöt – nuoren väestön toimintakyvyn suurin haaste. Teoksessa *Opiskeluterveys*. Toim. Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Helsinki: Duodecim.
- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., Lönnqvist, J (2001). One-month prevalence of depression and other DSM-IV disorders amongst young adults. *Psychological Medicine*, 31(5), 791–801.
- Aapola, S. & Ketokivi, K. (2013). Johdanto: Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa *Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Toim. Aapola, S. & Ketokivi, K. Julkaisuja 56. Helsinki. 7 – 32
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. New York; Oxford: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2013). The Evidence for Generation We and Against Generation Me. *Emerging Adulthood*, 1(1), 5–10.
- Arnett J. J. (2014). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. New York, Oxford: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497–529.

- Baumeister, R. F. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Chamberlain, S. R., & Grant, J. E. (2019). Relationship between quality of life in young adults and impulsivity/compulsivity. *Psychiatry Research*, 271, 253-258.
- Chandler, D., & Munday, R. Social networking site. (Ed.), *A Dictionary of Social Media*. Oxford University Press.
- Collins, L. R. (1996). For Better or Worse. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137.
- Cuzen, N. L., & Stein, D. J. (2014). Chapter 2 - behavioral addiction: The nexus of impulsivity and compulsivity. In K. P. Rosenberg, & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions*, 19–34. San Diego: Academic Press.
- Drapeau, A., Marchand, A., Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *L'Abate L, editor. Mental illnesses - understanding, prediction and control: InTech*. 105–34.
- Van Dijck, J. v. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. New York; Oxford: Oxford University Press.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latach, J.A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 121–170.



- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Furnham, A., Cheng, H. (2000) Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227–246.
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6 - social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg, & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions*, 119–141. San Diego: Academic Press.
- Goldberg, D., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T., Piccinelli, M., Gureje, O., & Rutter, C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine*, 27(1), 191–197.
- Gyberg, F., & Frisén, A. (2017). Identity status, gender, and social comparison among young adults. *Identity*, 17(4).
- Haasio, A. (2013). *Netin pimeä puoli*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Helkama, K. (2015). *Johdatus sosiaalipsykologiaan* (10. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Heppner, K. & Kernis, M. (2011). High Self-Esteem: Multiple Forms and their Outcomes. Teoksessa *Handbook of identity theory and research: Volume 1, Structures and processes*. Toim. Schwartz, S. J. t., Luyckx, K. & Vignoles, V. L. New York: Springer.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspect Psychol Sci*, 4(2), 162–176.
- Holi, M. M., Marttunen, M., & Aalberg, V. (2003). Comparison of the GHQ-36, the GHQ-12 and the SCL-90 as psychiatric screening instruments in the Finnish population. *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(3), 233.

- Holmgren, H. G., & Coyne, S. M. (2017). Can't stop scrolling!: Pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory, 25*(5), 375–382.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results from Two Population-Based Studies. *Research on Aging, 26*(6), 655–672.
- J Lee, E. W., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). Explicating problematic social network sites use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions for communication theorizing. *New Media & Society, 19*(2), 308–326.
- Jokivuori, P., & Hietala, R. (2007). Määrällisiä tarinoita: Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. WSOY.
- Junttila, Niina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa *Yksinäisten Suomi*. Toim. Saari, J. Helsinki: Gaudeamus, 40–53. Viitattu 28.11.2018
- Kaltiala-Heino R., Poutanen O. & Välimäki M. (2001). Sairauden häpeällinen leima. *Katsaus. Duodecim, 117*, 563–570.
- Kardefelt-Winther D., Heeren A., Schimmenti A., van Rooij A., Maurage P., Carras M., Edman J., Blaszczyński A., Khazaal Y., Billieux J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction, 112*(10), 1709–1715.
- Karlsson, L. (2011). Masennus. Teoksessa *Opiskeluterveys*. Toim. Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Helsinki: Duodecim.
- Karppi, T. (2014). *Disconnect.Me. User Engagement and Facebook*. Turun Yliopisto.
- Keipi, T. (2015). *Now you see me, now you don't: A study of the relationship between internet anonymity and Finnish young people*. Turku: University of Turku.
- Keipi, T., Näsi, M., Oksanen, A., Räsänen, P. (2017). *Online Hate and Harmful Content*. London: Routledge.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin R., Merikangas, K. R., & Walter, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593–602.

- Kestilä, L., Koskinen, S., Kestilä, L., Suvisaari, J., Aalto-Setälä, T. & Aro, H. (2007). Nuorten aikuisten psyykkinen oireilu: riskitekijät ja terveystalveluiden käyttö. *Alkuperäistutkimus 43/2007 vsk 62*, 3979–3986.
- Kiviruusu, O. (2017). *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät: 26 vuoden seurantatutkimus*. Helsinki: University of Helsinki, Department of Social Research.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. s., Lin, N., Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8).
- Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., Griffiths, M. D., & Schoenmakers, T. (2013). Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model. A preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(5).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned&nbsp;; *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1–17.
- Kärppä, H. (2015). *Sosiaalisen median riippuvuudesta on tullut todellinen ongelma – testaa, mitä asiantuntija sanoo some-käytöksestäsi*. <https://www.hs.fi/elama/art-2000002833783.html>. Helsingin Sanomat. Luettu 15.12.2018.
- Magid, V., Maclean, M. G., & Colder, C. R. (2007). Differentiating between sensation seeking and impulsivity through their mediated relations with alcohol use and problems. *Addictive behaviors*, 32(10), 2046-61.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- McNamara Barry, C., Madsen, S., & DeGrace, A. (2015-11-01). Growing Up with a Little Help from their Friends in Emerging Adulthood. In (Ed.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*, Oxford University Press.

- Meerkerk, G., Van Den Eijnden, R. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior, 12*(1), 1–6.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry, 158*(11), 1783-1793.
- Mruk, C. J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice* (Vol. 4th ed). New York: Springer Publishing Company.
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research, 20*(2), 242–262.
- Newman, B. M., Lohman, B. J., & Newman, P. R. (2007). Peer group membership and sense of belonging: their relationship to adolescent behavior problems. *Adolescence, 42*(166), 241–63.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J., Leskinen, E. & Söderström, W. (1997). *Tutkimusaineiston analyysi*. Porvoo: WSOY.
- Nummenmaa, L. (2009). *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi.
- Näsi, M. (2013). *ICT Disparities in Finland – Access and Implications*. Turun Yliopisto.
- Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., & Kaakinen, M. (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.
- Paavilainen, U-M. (2018). Nuorelle vertaistukea 24/7 Sekasin-Discordilla. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/nuorelle-vertaistukea-247-sekasin-discordilla>. Suomen Mielenterveysseura. Luettu 10.11.2018.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand twitter words. *Computers in Human Behaviour, 62*, 155–167.

- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, *69*, 1–9.
- Pylkkänen, K. (2011). Mielenterveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla. Teoksessa *Opiskeluterveys*. Toim. Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Helsinki: Duodecim.
- Raitasalo, R. (2011). Mielenterveyden häiriöt – nuoren väestön toimintakyvyn suurin haaste. Teoksessa *Opiskeluterveys*. Toim. Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Helsinki: Duodecim.
- Reissmann, A., Hauser, J., Stollberg, E., Kaunzinger, I., & Lange, K. W. (2018). The role of loneliness in emerging adults' everyday use of Facebook – an experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, *88*, 47–60.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(2), 151–161.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and well-Being. *American Psychologist*, vol 55, n 1, 68–78.
- Saari, J. (2009). *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro OY.
- Saari, S. (2011). Opiskelijoiden kriisit. Teoksessa *Opiskeluterveys*. Toim. Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Helsinki: Duodecim.
- Salmi, R. (2018). Kolumni: Mitä jos puhuisimme somesta päihteenä? Mikään sovellusten suunnittelussa ei tähtää hillittyyn käyttöön, vaan täysriippuvuuteen. <https://www.hs.fi/nyt/art-2000005563043.html>. *Helsingin Sanomat*. Luettu 15.12.2018.
- Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A., & Oksanen, A. (2018a). Peer Group Identification as Determinant of Youth Behavior and the Role of Perceived Social Support in Problem Gambling. *Journal of Gambling Studies*.

- Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A. & Oksanen, A. (2018b) Addictive behaviors and psychological distress among adolescents and emerging adults: A mediating role of peer-group identification. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 75–81.
- Schwartz, S. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96-113.
- Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., Soenens, B., Zamboanga, B. L., Forthun, L. F., Waterman, A. S. (2011). Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: A study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 839-859.
- Sharma, S., & Sharma, M. (2010). Self, social identity and psychological well-being. *Psychological Studies*, 55(2), 118-136.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157.
- Segrin C., Pavlich C. A., & McNelis M. (2017) Transitional Instability Predicts Polymorphous Distress in Emerging Adults, *The Journal of Psychology*, 151:5, 496–506.
- Serpe, R. T., & Stryker, S. (2011). The symbolic interactionist perspective and identity theory. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 225-248). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Sirola, A., Kaakinen, M., & Oksanen, A. (2018). Excessive gambling and online gambling communities. *Journal of Gambling Studies*.
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1–18.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Three kinds of opinion comparison: The triadic model. *Personality & Social Psychology Review (Lawrence Erlbaum Associates)*, 4(3), 219–237.
- Suomen Mielenterveysseura. (2018). *Mitä mielenterveys on?* <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja->

- Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-5051. 2016, 6. Itsemurhien määrässä lievää kasvua edellisvuodesta. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 6.11.2018].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 13 2017. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 8.9.2018].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 13 2017, 2. Internetin käyttö mobiililaitteilla. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 12.9.2018].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 13 2017, Liitetaulukko 27. Yhteisöpalvelujen käytön useus 2017, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 12.9.2018].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 13 2017, Liitetaulukko 26. Yhteisöpalvelujen käyttö 2017, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 12.9.2018].
- Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. & Turtiainen, R. (2013). *Sosiaalisen median lyhyt historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sussman, S., & Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: Developmental period facilitative of the addictions. *Evaluation & the Health Professions*, 37(2), 147–155.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3–56.
- Tabachnick, B. G. & Fidell L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education Inc.
- Tudor, K. (1996). *Mental health promotion: Paradigms and practice*. London: Routledge.

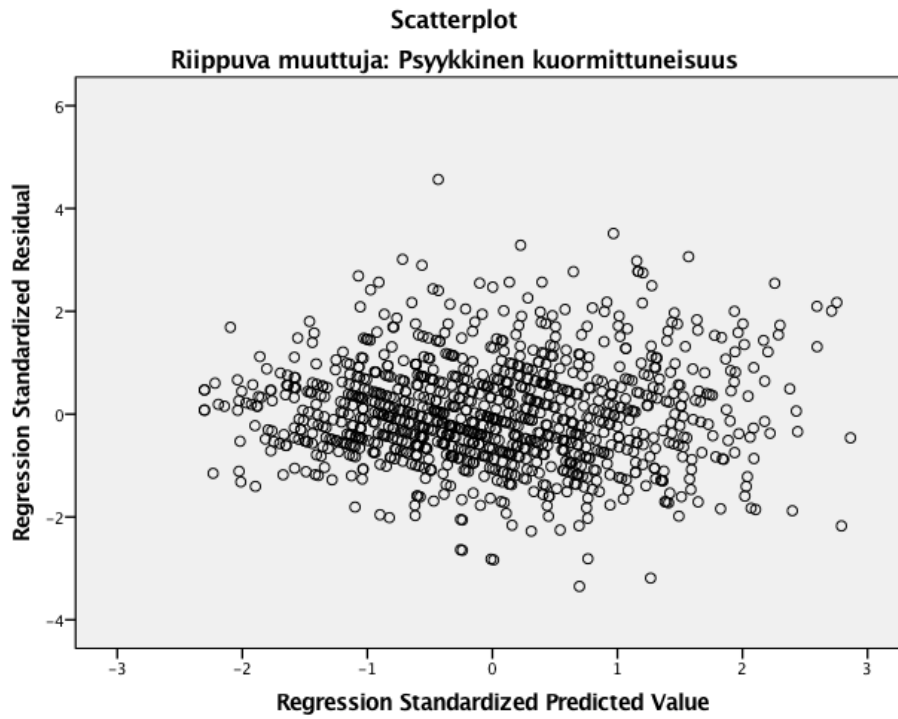
- Tiainen, A. (2018) *Someton syyskuu alkaa, ja se voi olla ”jäätävän iso hyppy tavalliselle ihmiselle” – aivotutkija ja sosiaalipsykologi kertovat, miksi haasteeseen kannattaa osallistua.* <https://www.hs.fi/teknologia/art-2000005810808.html>. Helsingin Sanomat. Luettu 15.12.2018.
- Töttö, P. (2012). *Paljonko on paljon?: Luvuilla argumentoinnista empiirisessä tutkimuksessa.* Tampere: Vastapaino.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2016;2017;). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
- Vignoles, V. L. (2011). Identity Motives. Teoksessa *Handbook of identity theory and research: Volume 1, Structures and processes*. Toim. Schwartz, S. J. t., Luyckx, K. & Vignoles, V. L. New York: Springer.
- Vignoles, V. L., Chryssochoou, X., & Breakwell, G. M. (2002). Evaluating models of identity motivation: Self-esteem is not the whole story. *Self and Identity*, 1(3), 201-218.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Yang, C., Holden, S.M, & Carter, M. D. K. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2114–2128.
- Yang, C. & Brown, BB. (2016). Online self-presentation on Facebook and self-development during the college transition. *J Youth Adolesc.* 45:402–416.
- Yang, C., Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 212–221.
- Wittchen, H., Nelson, C. B., & Lachner, G. (1998). Prevalence of mental disorders and psychosocial impairments in adolescents and young adults. *Psychological Medicine*, 28(1), 109–126.
- World Health Organization. (2014). Mental Health: a state of well-being. [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). World Health Organization. Luettu 15.12.2018.



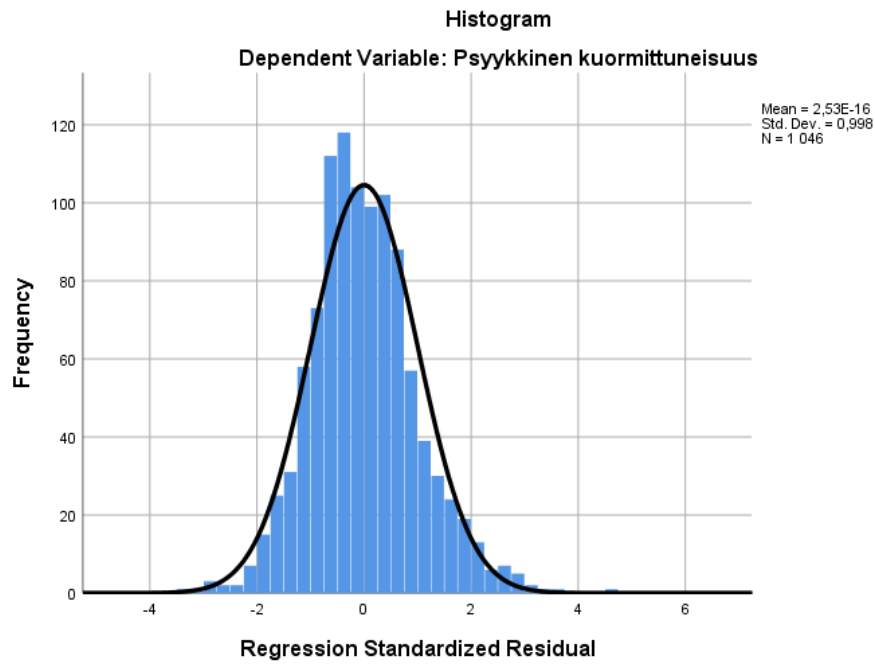
World Health Organization. (2018). The ICD-11 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization.

# 11 Liitteet

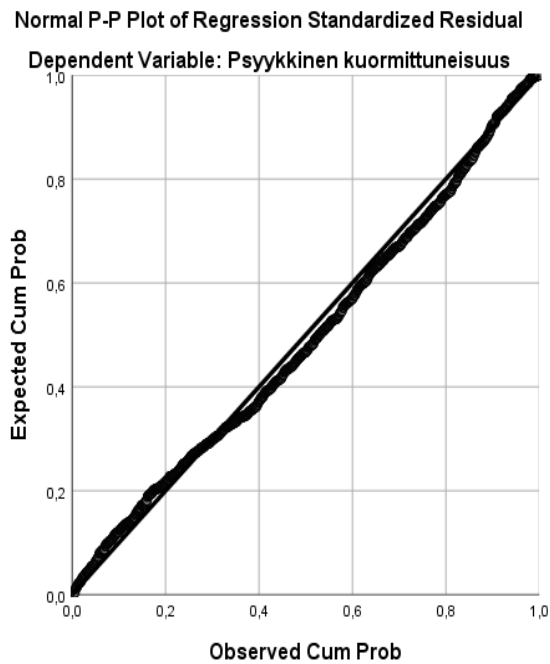
Liite 1. Jäännöstermien sirontakuvio.



Liite 2. Jäännöstermien histogrammi.



Liite 3. Jäännöstermien normaalijakaumakuvio.



Liite 4. Regressiomalli ennen poikkeavien havaintojen poistoa.

Ennustavat tekijät	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
Sosiaalisen median ongelmakäyttö	0,081	0,015	0,140***
Yksinäisyys	1,015	0,100	0,285***
Impulsiivisuus	0,264	0,095	0,070**
Itsetunto	-0,847	0,073	-0,317***
Sukupuoli <sup>a</sup>	1,476	0,323	0,116***
F	117,670		
R <sup>2</sup>	0,361		
Korjattu R <sup>2</sup>	0,358		

N

1046

B= Standardoimaton regressiokerroin, SE B= Standardoimattoman regressiokertoimen keskivirhe,  $\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $R^2$ = selitysaste

\* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$ . sukupuoli<sup>a</sup>: 1 = mies, 2 = nainen

Liite 5. Selittävien muuttujien multikolinearisuus. VIF- ja Toleranssi-indeksit.

Selittävä muuttuja	VIF	Toleranssi
Sosiaalisen median ongelmakäyttö	1,095	0,913
Yksinäisyys	1,293	0,773
Impulsiivisuus	1,022	0,78
Itsetunto	1,218	0,821
Sukupuoli	1,049	0,954