

Erika Tasanen

TUNTEIDENSÄÄTELYN YHTEYS INTERNETRIIPPUUTEEN NUORUUSIÄSSÄ

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro Gradu -tutkielma

04 / 2020

TIIVISTELMÄ

Erika Tasanen: Tunteidensäätelyn yhteys internetriippuvuuteen nuoruusiässä
Pro Gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologia
04/2020

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka tunteidensäätelykeinot (uudelleenarviointi, tunneilmaisujen tukahduttaminen ja tunteiden vatvominen) ovat yhteydessä nuoruusiän internetriippuvuuteen ja onko sukupuolella muovaavaa vaikutusta yhteyteen. Tunteidensäätelykeinoina tarkasteltiin kognitiivista uudelleenarviointia, tunneilmaisujen tukahduttamista sekä tunteiden vatvomista. Aiemman tutkimuksen perusteella oletuksena oli, että kognitiivinen uudelleenarviointi olisi yhteydessä internetriippuvuuden vähäisempään tasoon ja tunneilmaisujen tukahduttaminen sekä tunteiden vatvominen internetriippuvuuden suurempaan tasoon. Miessukupuolen oletettiin toimivan tunteiden vatvomisen ja internetriippuvuuden yhteyttä vahvistavana tekijänä.

Tutkimus oli osa pitkittäistutkimusta, johon perheet ovat osallistuneet jo äidin raskausaikana. Tutkimus kohdistui kuudenteen mittauskertaan, jossa tutkittiin perheiden 17–18-vuotiaita nuoria. Otoksena oli 984 nuorta, joista tyttöjä oli 407 ja poikia 399. Nuorten tunteidensäätelykeinoja mitattiin ERQ- sekä CERQ-mittareilla ja internetriippuvuutta CAS-mittarilla. Aineiston pääanalysointimenetelmänä käytettiin hierarkkista regressioanalyysia.

Tulokset osoittivat, että tytöillä internetriippuvuuden esiintyvyys oli 11,2 % ja pojilla 4,6 %. Oletusten mukaisesti tunteiden vatvominen oli positiivisesti yhteydessä internetriippuvuuteen nuoruudessa. Sen sijaan oletusten vastaisesti kognitiivisella uudelleenarvioinnilla tai tunneilmaisujen tukahduttamisella ei ollut yhteyttä internetriippuvuuteen. Sukupuolella ei myöskään ollut vaikutusta tunteidensäätelykeinojen ja internetriippuvuuden väliseen yhteyteen.

Tunteidensäätelykeinojen yhteyttä internet- ja muihinkin nuoruusiän riippuvuuksiin on syytä tutkia tulevaisuudessakin muiden tunteidensäätelykeinojen, kun tässä tutkimuksessa käytettyjen osalta. Varsinkin erilaisten suojaavien keinojen löytäminen riippuvuuksia kohtaan olisi tärkeää. Nykyisen tietämyksen valossa tunteiden vatvominen on yksilölle monin tavoin haitallista, ja olisikin syytä kohdistaa erilaisia toimenpiteitä sen haitallisuuden tiedostamista ja sen määrän vähentämistä kohtaan. Jo nuoruusikä on altista erilaiselle haavoittuvaisuudelle ja ongelmien synnylle, ja mahdollisimman varhain kohdistetuilla toimenpiteillä voidaan ehkäistä ongelmien jatkumista aikuisiällä.

Avainsanat: nuoruus, internet, internetriippuvuus, tunteidensäätely

Sisällys

1 JOHDANTO	1
1.1 Tutkimuksen lähtökohtia	1
1.2 Internetriippuvuus nuoruudessa	2
1.2.1 Internetin käytön yleisyys nuoruudessa	2
1.2.2 Internetriippuvuuden määrittely	3
1.2.3 Internetriippuvuuden riskitekijät ja seuraukset	5
1.3 Tunteidensäätely nuoruudessa	7
1.3.1 Tunteiden säätelyn määrittely ja mallit	7
1.3.2 Kognitiivinen uudelleenarviointi, tunneilmaisujen tukahduttamien ja tunteiden vatvominen	9
1.4 Tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden yhteydet nuoruusiässä	11
1.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit	13
2 MENETELMÄT	14
2.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku	14
2.2 Mittarit ja muuttujat	14
2.3 Aineiston analysointi	15
3 TULOKSET	16
3.1 Kuvailevat tulokset	16
3.2 Nuoruusiän tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden yhteys	17
3.3 Sukupuolen muovaava vaikutus nuoruusiän tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden välisessä yhteydessä	18
4 POHDINTA	19
4.1 Internetriippuvuuden ja tunteidensäätelyn yleisyys ja sukupuolierot	19
4.2 Tunteidensäätelyn yhteys internetriippuvuuteen nuoruudessa	20
4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet sekä tarpeet jatkotutkimukselle	22
4.5 Tutkimuksen teoreettinen ja käytännön merkitys	23
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen lähtökohtia

Lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva nuoruus on aikaa, jota kuvaa korostunut tarve säädellä tunteita ja käyttäytymistä soveltumaan pitkän aikavälin tavoitteisiin ja seurauksiin (Steinberg, 2005). Aivojen kehitys on nuoruudessa yhä kesken, jonka vuoksi käyttäytymiseen ja tiedonkäsittelyyn liittyvät järjestelmät kehittyvät eri tahdissa. Tämän vuoksi nuoruusikä on erityisen altista aikaa haavoittuvuudelle sekä sopeutumiselle. Nuoruusikään liittykin korostunut riski erilaisille emotionaalisille ja käyttäytymiseen liittyville ongelmille.

Yksi tällainen ongelma on internetin ongelmallinen käyttö. Internetin käyttö on yleistynyt viime vuosina valtavasti, ja varsinkin nuorilla internet on vahvasti osana jokapäiväistä elämää (Suomen virallinen tilasto, 2018). Internetin käytöllä on lukuisia sekä positiivisia että negatiivisia seurauksia, riippuen käytön määrästä ja kyvystä hallita käyttöä. Internetin runsaan tai liiallisen käytön seurauksena syntyviä ongelmia on tunnustettu lukuisia, ja sen on todettu vaikuttavan esimerkiksi merkittävästi elämänlaatuun (Chen, Weng, Su, Wu, & Yang, 2003; Lin & Tsai, 2002). Näiden negatiivisten seurausten vuoksi internetiriippuvuutta on tärkeä tutkia ja tunnistaa siihen altistavia tekijöitä.

Tässä tutkimuksessa oletetaan, että tunteidensäätelyllä on merkitystä internetiriippuvuuden synnyssä, sillä molemmissa on kyse impulssikontrollista. Ihminen tarvitsee elämänsä aikana monia tunteidensäätelytaitoja, joiden kautta hän osaa käsitellä erilaisia negatiivisia tapahtumia sekä säädellä ajatuksiaan ja tunteitaan (Compas ym., 2014). Tunteet voivat olla yksilölle joko hyödyllisiä tai haitallisia, riippuen siitä, kuinka tämä kykenee käsittelemään niitä. Erilaisten säätelyprosessien kehittyminen nuoruudessa on pitkä tapahtumasarja (Steinberg, 2005). Terveet tunteidensäätelykeinot luovat hyvät puitteet kasvulle ja kehitykselle, ja tunteidensäätelytaidot kehittyvätkin iän myötä kohti tehokkaampaa ja yksilölle edullisempaa suuntaa (Gullone, Hughes, King, & Tonge, 2010). Nuoruusiän tunteidensäätelykeinojen merkitystä internetiriippuvuudessa on jonkin verran tutkittu (Karaer & Akdemir, 2019), ja esimerkiksi heikon tunnetietoisuuden, tunteiden selkeyttymättömyyden ja negatiivisten tunteiden hyväksymättömyyden on todettu vaikuttavan internetiriippuvuuden syntyyn (Karaer & Akdemir, 2019). Tunnistamalla tämän kaltaisia haitallisia

tunteidensäätelykeinoja voidaan havaita ne nuoret, joilla on riski internetriippuvuuteen, ja pyrkiä puuttumaan tilanteeseen ennen vakavan riippuvuuden syntyä.

Tämä tutkimus tarkastelee, millainen yhteys kolmella erilaisella tunteiden säätelyn strategialla, kognitiivisella uudelleenarvioinnilla, tunneilmajujen tukahduttamisella ja tunteiden vatvomisella, on internetriippuvuuteen nuoruusiässä. Lisäksi tarkastellaan sukupuolen merkitystä internetriippuvuudessa ja kysymystä, voiko sukupuoli muuntaa tunteidensäätelyn yhteyttä internetriippuvuuteen.

1.2 Internetriippuvuus nuoruudessa

1.2.1 Internetin käytön yleisyys nuoruudessa

Nuoruusiässä internetin käyttö on todella yleistä. Vuonna 2017 jopa 98 % nuorista käytti internetiä päivittäin (Suomen virallinen tilasto, 2017), kun taas vuonna 2012 internetiä käytti päivittäin noin 90 % nuorista ja vuonna 2009 85 % nuorista (Suomen virallinen tilasto, 2012). Nuorista internetiä käyttää älypuhelimella 99 % ja kannettavalla tietokoneella 78 % (Suomen virallinen tilasto, 2018). Suomalaiset nuoret käyttivät internetiä vuonna 2017 eniten pikaviestintään älypuhelimella, sähköpostien lähettämiseen, yhteisöpalvelujen seuraamiseen, sekä tavaroita ja palveluita koskevan tiedon etsimiseen (Suomen virallinen tilasto, 2017). Nuorista jopa 58 % kertoo seuraavansa jotain yhteisöpalvelua jatkuvasti kirjautuneena tai useasti päivässä (Suomen virallinen tilasto, 2018). Nuorten on todettu käyttävän internetiä eniten kaikista ikäluokista (Poli, 2017; Suomen virallinen tilasto, 2012). Monet nuoret ovat myös raportoineet, että heidän on haastavaa arvioida päivittäin internetissä käyttämänsä aikaa, sillä internet on heille jatkuvasti saatavilla esimerkiksi puhelimen avulla (Li, O'Brien, Snyder, & Howard, 2015)

Nuoruusiässä tärkeitä syitä käyttää internetiä on useita. Yleisimpiä syitä ovat muun muassa erilaisten pelien pelaaminen, yhteyden pito muihin sekä tiedon etsiminen (Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan, & Avci, 2008). Suomalaisessa tutkimuksessa nuoret nimesivät tärkeimmiksi syiksi internetin käyttöönsä hovin sekä ystävät ja seuran (Puhakka, Sinkkonen, & Meriläinen, 2014). Internetin käytölle on tyypillistä nopeat ja välittömät palkkiot ja useat aktiviteetteja tarjoavat ikkunat, minkä vuoksi internetin käyttö on tehokas tapa vähentää tylsyyttä (Ko, Yen, Chen, Yeh, & Yen,

2009). Internet- ja tietokonepelit tarjoavat välitöntä mielihyvää yksilölle, ja tämä saa heidät mahdollisesti unohtamaan tai ainakin siirtämään sivuun negatiiviset tunteensa tai mielialansa (Kwon, Chung, & Lee, 2011). Jotkut internetpelejä paljon pelaavat ovat raportoineet, että heidän on helpompaa jutella ihmisille pelien kautta kuin todellisessa elämässä (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Peleissä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus on heille mieluisampaa ja palkitsevampaa kuin todellisessa elämässä tapahtuvat sosiaaliset kontaktit. Heille internetpelit ovat vaihtoehtoinen sosiaalinen viihtymistapa, jollaista ei ole tarjolla muualla heidän elämässään. Sekä internetiä ongelmallisesti että tavallisesti käyttävät nuoret ovat raportoineet internetin käytöllä olevan positiivinen vaikutus heidän toverisuhteisiinsa (Lin & Tsai, 2002). Näitä puolia voi pitää internetin käytön positiivisina seurauksina.

Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että tietokonetta päivittäin 1-2 tunnin ajan käyttävistä enemmistö (63 %) oli tyttöjä, kun taas tietokonetta 2-3 tuntia päivittäin käyttävistä valtaosa (80 %) oli poikia (Kaarakainen, Kivinen, & Tervahartiala, 2013). Vaikka poikien on todettu käyttävän tietokonetta tyttöjä enemmän, on tyttöjen taas todettu käyttävän älypuhelinia poikia enemmän (Roberts, Yaya, & Manolis, 2014). Älypuhelimien ongelmallisen käytön tai älypuhelinriippuvuuden on myös todettu olevan tytöillä poikia yleisempää. Poikien on todettu pelaavan ja käyttävän erilaisia sivustoja enemmän kuin tytöt, kun taas tyttöjen on todettu käyttävän sosiaalista mediaa poikia enemmän (Sevrek ym., 2017). Pojilla myös videopeliriippuvuus on todettu olevan tyttöjä yleisempää (Estévez, Jauregui, Sánchez-Marcos, López-González, & Griffiths, 2017). Sekä tytöt että pojat ovat raportoineet nauttivansa internetin käytöstä yhtä paljon (Li & Kirkup, 2007). Li ja Kirkup (2007) totesivat tutkimuksessaan myös, ettei nuorten keskuudessa internetin käyttöön liity vahvoja sukupuolistererotyypioita (kuten esimerkiksi että vain pojat pelaavat internetpelejä). Näyttää siltä, että internetin käyttö on sekä tyttöjen että poikien keskuudessa yleistä, mutta sitä käytetään hieman eri tarkoituksiin.

1.2.2 Internetriippuvuuden määrittely

Vaikka internetin käyttö on yleistynyt radikaalisti viime vuosina, sen vaikutukset psykologiseen toimintaan, mielenterveyteen sekä hyvinvointiin ovat vielä jokseenkin epäselvät (Poli, 2017). Internetriippuvuuden määritelmä erilaisissa tautiluokitusjärjestelmissä on epäselvä, sillä mistään

tautiluokitusjärjestelmästä ei löydy puhdasta diagnoosia internetriippuvuudelle. Beck (2008) on määritellyt internetriippuvuudelle neljä eri kriteeriä. Ensimmäinen on liiallinen internetin käyttö, johon usein liittyy ajankulun tajun katoaminen ja perustarpeiden laiminlyönti. Toinen on vieroitusoireet, joihin liittyy vihan, kireyden ja/tai depression tunteet tietokoneen ollessa saavuttamattomissa. Kolmas on toleranssi, johon liittyy esimerkiksi tarve hankkia parempia tietokonevarusteita, enemmän sovelluksia ja enemmän aikaa, jota käyttää tietokoneella oloon. Neljäs on negatiiviset seuraukset, kuten valehtelu, heikko suoriutuminen koulussa tai töissä, sosiaalinen eristäytyneisyys sekä väsymys. Internetriippuvaisilla yksilöillä on halu viettää enemmän ja enemmän aikaa internetissä ja he innostuvat käyttäessään internetiä (Lin & Tsai, 2002). Heidän internetin käyttönsä on pakonomaista ja lopettamisessa esiintyy vieroitusoireita. Internetriippuvuuden esiintyvyys nuorilla on vaihdellut tutkimusten mukaan todella paljon, määrittelytavan mukaan internetriippuvuuden esiintyvyys on vaihdellut 1,7:n ja 38,5 prosenttiyksikön välillä (Dufour ym., 2016; Hasan & Jaber, 2019; Kaltiala-Heino, Lintonen, & Rimpelä, 2004; Malak, Khalifeh, & Shuhaiber, 2017).

Käyttäytymiseen liittyvä riippuvuus voidaan määritellä pakonomaiseksi käyttäytymiseksi tai sarjaksi käyttäytymistä, joka altistaa yksilön mielialaa muuttaville tapahtumille ja jonka kautta saadaan mielihyvää ja tätä kautta tullaan riippuvaiseksi käyttäytymisestä (Karim & Chaudhri, 2012). ICD-10-tautiluokitusjärjestelmästä ei löydy selkeää yksittäistä diagnoosia internetriippuvuudelle, mutta sen voi nähdä joko impulssikontrollin häiriönä tai käyttäytymiseen liittyvänä riippuvuutena (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000). Määrittelytavasta riippuen internetriippuvuuden oireet voisi rinnastaa myös päihteiden käyttöön liittyvän riippuvuuden oireisiin (Griffiths, 1999; Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005). Maailman terveysjärjestö WHO on sisällyttänyt uusimpaan tautiluokitusjärjestelmäänsä ICD-11:aan internetpeliriippuvuuden (*Gaming Disorder*) viralliseksi diagnoosiksi (World Health Organization, 2018). Se määrittellään pelaamiseksi, johon liittyy heikentynyt kontrolli pelaamista kohtaan, pelaamisen priorisointi muiden aktiviteettien ohi siinä määrin, että pelaaminen on etusijalla muuhun toimintaan nähden, sekä pelaamisen jatkuminen negatiivisista seurauksista huolimatta. Diagnoosin täyttääkseen pelaamisen tulee johtaa haittoihin niin henkilökohtaisessa elämässä kuin perheeseen, koulutukseen tai sosiaaliseen elämään liittyvillä osa-alueilla, ja näiden haittojen on ollut oltava havaittavissa vähintään 12 kuukauden ajan.

Erilaisia internetriippuvuuden alatyyppejä on internetpeliriippuvuuden lisäksi tunnistettu ainakin nettipornoriippuvuus, sosiaalisen median riippuvuus sekä nettipeliriippuvuus (Yau, Crowley, Mayes, & Potenza, 2012). Viime vuosina tapahtuneen älypuhelinien määrän sekä käytön yleistymisen myötä on alettu keskustelemaan myös älypuhelinriippuvuudesta (Lin ym., 2012; Roberts ym., 2014). Se, kuten mikään muukaan alatyyppejä peliriippuvuutta lukuun ottamatta, ei ole kuitenkaan vielä virallinen diagnoosi missään tautiluokitusjärjestelmässä. Internetriippuvuuden tapaan älypuhelinriippuvuuden on ehdotettu muistuttavan piirteiltään päihteidenkäyttöön liittyvää riippuvuutta ja käyttäytymiseen liittyviä riippuvuuksia. Älypuhelinriippuvuuden määritelmä on samankaltainen internetriippuvuuden määritelmien sekä päihderiippuvuuden kanssa. Esimerkiksi edellä esitetty Beckin (2008) määritelmä internetriippuvuudesta kriteereineen koskee tietokoneen käyttöä ja on tehty aikana ennen älypuhelinien yleistymistä, mutta samat osa-alueet ovat sovellettavissa älypuhelinriippuvuuteen. Älypuhelinriippuvuuden syntymistä ohjaa vahvasti halu olla sosiaalisessa kontaktissa muihin (Roberts ym., 2014).

1.2.3 Internetriippuvuuden riskitekijät ja seuraukset

Internetin käytön yleistymisen johdosta on tunnistettu paljon riskitekijöitä, jotka ovat yhteydessä internetriippuvuuteen. Internetriippuvuuteen on tutkimuksissa yhdistetty miessukupuoli, neuroottisuus persoonallisuudenpiirteenä, heikko sosiaalinen tuki, itsemurha-ajatukset tai aiemmat itsemurhayritykset, psykiatristen oireiden ilmeneminen, se, että henkilöllä on aikaa käyttää internetiä ja jopa aamupalan syömättä jättäminen (Tsai ym., 2008; 2009; Wu, Lee, Liao, & Chang, 2015). Erityisesti nuoruusiän internetriippuvuuteen on liitetty useita persoonallisuuden piirteitä, kuten matala sovinnollisuus, korkeaan neuroottisuuteen liittyvä emotionaalinen epävakaumus ja avoimuuteen uusille kokemuksille liittyvä elämishakuisuus (Ko ym., 2008; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, & van de Mheen, 2013; Lin & Tsai, 2002). Myös ADHD, vihamielisyys (Ko ym., 2009), masentuneisuuteen liittyvä matala itsetunto, yleisesti matala motivaation taso, pelko hylätyksi tulemisesta ja tarve tulla hyväksytyksi (Seyrek, Cop, Sinir, Ugurlu, & Şenel, 2017) sekä perheen huono sosioekonominen asema (Shek & Yu, 2016) on yhdistetty nuorten internetriippuvuuteen. Tosin joissain tutkimuksissa sosioekonomisella asemalla ei ole ollut vaikutusta internetriippuvuuteen, sillä nykyään lähes jokaisella on taloudellisesta tilanteestaan riippumatta mahdollisuus käyttää internetiä (Seyrek ym., 2017). Yliopisto-ikäisillä internetriippuvaisilla sekä yksinäisyyden että heikon

itsetunnon ja niiden kautta matalan elämään tyytyväisyyden tunteen on todettu olevan merkittävä tekijä, joka lisää internetin runsasta käyttöä (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013). Yliopisto-ikäiset ovat raportoineet myös puhtaasti tylsistymisen olevan suuri syy intensiiviseen internetin käyttöön (Li ym., 2015).

Ko ja kumppanit (2008) totesivat tutkimuksessaan hieman yllättäen, että nuorilla, joiden päätöksentekokyky oli keskimääräistä parempi, todettiin myös korkeampi internetriippuvuuden riski. Yhteys huomattiin tutkimuksessa, jossa testimenetelmänä käytettiin ”Iowa Gambling Task’ia” kartoittamaan päätöksentekokykyä. On huomattu, että päihteiden käytöstä riippuvaisilla yksilöillä suoriutuminen samassa testissä oli sen sijaan heikkoa (Bechara & Damasio, 2002). Tätä yhteyttä selitettiin ”*somatic marker*” -hypoteesilla, jonka mukaan käyttäytymistämme, erityisesti päätöksentekoamme, ohjaavat emotionaaliset prosessit (Damasio, 1994). Nämä prosessit saattavat heikentyä riippuvuuden syntyessä päihteitä kohtaan (Bechara & Damasio, 2002), mutta eivät internetiä kohtaan (Ko ym., 2008). Tulos on mielenkiintoinen, sillä on todettu, että internetriippuvaiset yksilöt jatkavat internetin käyttöä, vaikka negatiiviset seuraukset olisivat ilmeisiä (Ko ym., 2008). Kon ja kumppaneiden (2008) tutkimuksessa huomattiin myös, että internetriippuvuuteen ei liittynyt korkeampi riskinottokäyttäytyminen, joka taas on yhdistetty päihteisiin liittyvään riippuvuuteen (Lejuez, Aklin, Bornovalova, & Moolchan, 2005).

Joissain tutkimuksissa miessukupuoli on yhdistetty internetriippuvuuden riskiin (Ko ym., 2008), mutta sukupuoliero ei ole selvä, eikä joissain tutkimuksissa sukupuolieroja ongelmallisessa internetin käytössä ole löydetty (Dufour ym., 2016; Estévez ym., 2017; Seyrek ym., 2017), vaikka poikien on todettu käyttävän internetiä tyttöjä enemmän. Sukupuolieron puuttumista on selitetty sillä, että tänä päivänä lähes jokainen länsimaalainen iästä ja sukupuolesta riippumatta pääsee käyttämään helposti internetiä jokapäiväisessä elämässään. Internetriippuvuuteen liittyvissä riskitekijöissä on kuitenkin löydetty joitain sukupuolieroja. Ko ym. (2009) totesivat tutkimuksessaan, että nuoruusikäisillä tytöillä sosiaalinen fobia ja masennus ennustivat internetriippuvuutta, mutta pojilla nämä eivät lisänneet riskiä. Samassa tutkimuksessa todettiin, että yleisesti ottaen ADHD ja vihamielisyys olivat sekä tytöillä että pojilla suurin internetriippuvuudelle alistava riskitekijä.

Internetin runsaalla käytöllä on todettu olevan paljon negatiivisia vaikutuksia. Runsaasti internetiä käyttävät nuoret ovat itsekin todenneet sen vaikuttavan negatiivisesti heidän päivittäisiin rutiineihinsa, koulussa suoriutumiseen ja suhteeseen vanhempiensa kanssa (Lin & Tsai, 2002). Internetriippuvuudesta seuraavia negatiivisia asioita ovat myös vetäytyvyys, ajankäytön ja -hallinnan ongelmat, ongelmat ihmissuhteissa sekä terveydelliset ongelmat (Chen ym., 2003). Liiallisesti internetiä käyttävät nuoret ovat raportoineet, ettei heillä ole internetin käytön johdosta riittävästi aikaa harrastaa liikuntaa ja nähdä ihmisiä kasvokkain (Li ym., 2015). He ovat myös itse nimenneet liiallisen

internetin käyttönsä yhdeksi suurimmaksi tekijäksi, joka johtaa liian vähäiseen yöunen määrään. Nuoret ovat myös itse raportoineet liiallisen internetin käytön johtaneen matalampaan kykyyn sietää tylsistymistä ja suurempiin vaikeuksiin keskittyä pakollisiin koulu- tai työtehtäviin. Liiallinen internetin käyttö voi siis sekä johtua tylsistymisestä että johtaa heikompaan kykyyn sietää sitä.

1.3 Tunteidensäätely nuoruudessa

1.3.1 Tunteiden säätelyn määrittely ja mallit

Riippuvuuden kehittämisessä voidaan olettaa tunteidensäätelyllä olevan merkitystä. Tunteidensäätely on määritelty eri tutkijoiden mukaan hieman eri tavalla. Kobb (1989) on määritellyt tunteidensäätelyn ”termiksi, joka kuvaa prosessia ja piirteitä, jotka kuuluvat sekä negatiivisten että positiivisten emootioiden kanssa selviytymiseen”. Thompsonin (1994) mukaan tunteidensäätely koskee ”ulkoisia ja sisäisiä prosesseja, jotka ovat vastuussa yksilön tunnereaktioiden ja erityisesti niiden intensiteetin ja lyhytaikaisten piirteiden monitoroinnista, arvioinnista ja muuntelusta, tavoitteena saavuttaa yksilön tavoitteet”. Grossin (1998b) näkemyksen mukaan tunteidensäätely on ”joukko ”prosesseja”, joiden avulla yksilöt vaikuttavat siihen mitä tunteita heillä on, milloin heillä niitä on ja kuinka he ne kokevat”. Eisenberg, Hofer ja Vaughan (2007) määrittelevät tunteidensäätelyn ”prosesseiksi, joita käytetään ja muutetaan sen mukaan, kuinka (esimerkiksi intensiivisesti) yksilö kokee tunteensa ja tunteisiin liittyvät motivationaaliset sekä psykologiset tilat, sekä kuinka yksilö ilmaisee käyttäytymisessään tunteitaan”. Yhteistä näille kaikille määritelmille on tunteidensäätelyn näkeminen joukkona erilaisia prosesseja sekä se, että tunteidensäätelyllä on tavoite, kuten esimerkiksi tunteiden kanssa selviytyminen.

Gross (1998a) esittelee tunteidensäätelyn prosessimallin, joka jakaa tunteidensäätelyn ennakointiin suuntautuneeseen ja reaktioon suuntautuneeseen säätelyyn (*antecedent* ja *response focused emotion regulation*). Ennakointisuuntautunut säätely tapahtuu emotionaalisten vihjeiden pohjalta ja se tapahtuu ennen, kun yksilössä herää taipumus reagoida emotionaalisesti. Ennakointisuuntautuneella tunteidensäätelyllä kyetään vaikuttamaan sekä ulkoisesti näkyvään käyttäytymiseen että subjektiivisiin tunnekokemuksiin. Se osoittautui Grossin (1998a) tutkimuksessa tehokkaaksi

tavaksi hillitä tunteita. Reaktiosuuntautunut tunteidensäätely taas tapahtuu vasta emotionaalisen reaktion jälkeen, jolloin yksilön tavoite on säädellä emotionaalista vastettaan. Grossin (1998a) tutkimuksessa reaktiosuuntautuneella tunteidensäätelyllä kyettiin tehokkaasti pienentämään ulkoisesti näkyvää käyttäytymistä, mutta sillä ei ollut vaikutusta subjektiiviseen tunnekokemukseen.

Tunteidenkäsittelyä on kuvattu myös toisella, laajemmalla prosessimallilla (John & Gross, 2004). Sen mukaan tunteidensäätelyä voi tapahtua viidessä eri vaiheessa: tilanteen valinnassa, tilanteen muokkaamisessa, tarkkaavaisuuden asettelussa, kognitioiden muuttamisessa sekä kokemuksellisten, behavioraalisten ja fysiologisten reaktioiden mukauttamisessa. Tunteidenkäsittely alkaa tunteisiin liittyvien vihjeiden arvioinnilla. Nämä vihjeet ja niille annettu merkitys aktivoivat yksilön vasteita, joista vastaavat erilaiset kokemukselliset, behavioraaliset ja fysiologiset järjestelmät. Vasteiden ilmetessä yksilö kykenee muuntamaan niitä erilaisin tavoin. Tässä mallissa neljä ensimmäistä tunteidensäätelyn vaihetta voidaan tulkita ennakoituisuuntautuneeksi säätelyksi ja viimeinen reaktiosuuntautuneeksi säätelyksi (John & Gross, 2004).

Tunteidenkäsittely pitää sisällään kyvyn hillitä, viivyttää tai muovata tunnekokemusta tai -ilmaisua riippuen tilanteesta, säännöistä, tavoitteista tai halusta välttää negatiivisia seurauksia (Steinberg, 2005). Nuoruusikä on aikaa, jossa reaktioiden hillinnästä, riskien ja palkkioiden arvioinnista ja tunteidensäätelystä vastaavat aivoalueet ja -toiminnot muovautuvat. Tämä selittää, miksi nuoren voi olla haastavaa erottaa tunnekokemuksensa ja kykynsä säädellä niitä. Lapsuuteen verrattuna nuoret kykenevät säätelämään kuitenkin tunteitaan tietoisemmin kognitiivisten kykyjen kehityksen ansiosta. He pystyvät myös ilmaisemaan tunteitaan tehokkaammin (Gullone ym., 2010). Terveiden tunteidensäätelytaitojen kehittymistä voi pitää jopa osana normatiivista kehitystä kohti aikuisuutta. Tunteidensäätelystrategioiden kehitys lapsuudesta nuoruuden kautta aikuisuuteen viittaakin siihen, että iän myötä tunteidensäätelyn tavat kehittyvät kohti terveempää tai taitavampaa suuntaa.

Coping- eli selviytymiskeinot ovat keinoja, joiden avulla yksilö pyrkii selviämään haastavista tilanteista ja suojautumaan mahdollisimman hyvin haitallisilta seurauksilta (Lazarus, & Folkman, 1984). Tunteidensäätelyllä ja selviytymiskeinoilla voi nähdä joitain yhteyksiä, sillä yksi selviytymiskeinojen tavoite on säädellä erilaisissa tilanteissa, varsinkin stressaavissa tilanteissa, heränneitä tunteita (Compass ym., 2001; 2014). Tunteidensäätely ja selviytymiskeinot ovat kumpikin prosesseja, joita kuvaa jonkin asian säätely (Compass ym., 2014). Molemmat sisältävät myös kontrolloituja ja tarkoituksenmukaisia yrityksiä kohti jotakin tavoitetta, esimerkiksi sitä, että jokin negatiivinen tapahtuva aiheuttaa yksilölle mahdollisimman vähän harmia.

Tunteidensäätelykeinoja on ajan mittaan tunnustettu useita, eikä niistä ole olemassa selkeää yksittäistä teoriaa (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). Tähän tutkimukseen on valittu mukaan

kolme erilaista tapaa säädellä ja käsitellä tunteita: kognitiivinen uudelleenarviointi (*cognitive reappraisal*), tunneilmaisujen tukahduttaminen (*expressive suppression*) sekä tunteiden vatvominen (*ruminati*on). Näillä tunteidensäätelykeinoilla on todettu olevan vaikutusta yksilön hyvinvointiin sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä, joten niiden huomiointi on tärkeää (Compas ym., 2014; Garnefski & Kraaij, 2006; Gross & John, 2003; Michl, McLaughlin, Sheperh & Nolen-Hoeksema, 2013). Ne sijoittuvat myös tunteiden säätelyn prosessimallin eri vaiheisiin (John & Gross, 2004), joten niillä voi olla erilainen merkitys internetriippuvuudessa, kuten seuraavista luvuista ilmenee.

1.3.2 Kognitiivinen uudelleenarviointi, tunneilmaisujen tukahduttamien ja tunteiden vatvominen

Kognitiivinen uudelleenarviointi, tunneilmaisujen tukahduttaminen ja tunteiden vatvominen ovat yksilön keinoja säädellä tunteitaan (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Gross & John, 2003). *Kognitiivinen uudelleenarviointi* on Lazaruksen ja Alferin (1964) määritelmän mukaan “kognitiivisen muutoksen muoto, joka pitää sisällään mahdollisen tunteita herättävän tilanteen analysoinnin tavalla, joka muuttaa tilanteen emotionaalisen vaikutuksen”. Kognitiivisessa uudelleenarvioinnissa yksilö siis esimerkiksi arvioi kohtaamaansa negatiivista tilannetta ja pohtii, kuinka voisi toiminnallaan muuttaa tilanteen itselleen vähemmän negatiiviseksi eli vaikuttaa omiin tunteisiinsa. Uudelleenarviointi tapahtuu tunneprosessin varhaisessa vaiheessa, ja sen avulla yksilö voi muokata käyttäytymisessä näkyviä ilmaisujaan, mitä tunteita yksilöissä herää sisäisesti ja jakaa näitä muiden kanssa (Gross, 1998a; Gross & John, 2003). Kognitiivinen uudelleenarviointi onkin tunteiden prosessimallin mukaan ennakoituisuuntautunut tunteidensäätelykeino (John & Gross, 2004). Stressaavissa tilanteissa uudelleenarvioivat yksilöt saavuttavat optimistisemmän asenteen ja pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan omaan kielteiseen olotilaansa (Gross & John, 2003).

Kognitiivisen uudelleenarvioinnin on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä parempaan psykologiseen sopeutumiseen, esimerkiksi vähäisempiin masennus- ja ahdistusoireisiin (Compas ym., 2014), parempaan itsetuntoon ja elämään tyytyväisyyteen sekä suurempaan positiivisten tunteiden ja matalampaan negatiivisten tunteiden kokemiseen (Gross & John, 2003). Uudelleenarviointia käyttävien yksilöiden on todettu jakavan muiden kanssa enemmän sekä positiivisia että negatiivisempia tunteitaan, ja he ovat usein pidetympiä ystäviä kuin ne, jotka eivät

käytä uudelleenarviointia yhtä paljon (Gross & John, 2003). Uudelleenarviointi-kyvyn on todettu lisääntyvän iän myötä (McRae ym., 2012). Kognitiivisen uudelleenarvioinnin määrässä ei ole havaittu eroja miesten ja naisten välillä, joskin eräässä tutkimuksessa löydettiin viitteitä, että nuoruusiässä uudelleenarviointia tapahtuisi enemmän työillä kuin pojilla (Gullone ym., 2010). Kaiken kaikkiaan kognitiivinen uudelleenarviointi on tehokas tapa kokea vähemmän kielteisiä tunteita ja lisätä yksilön psykologista hyvinvointia (Gross, 1998a).

Tunneilmaisujen tukahduttamisella tarkoitetaan yksilön tapaa hallita tunteitaan ja varsinkin niiden ilmaisua (Gross & John, 2003). Tukahduttaminen tarkoittaa tässä tapauksessa sitä, että yksilö pyrkii olemaan näyttämättä tunteitaan ulkoisesti, kontrolloimaan niitä ja pitämään ne sisällään. Päinvastoin kuin kognitiivinen uudelleenarviointi, tukahduttamisen on todettu tapahtuvan tunneprosessin myöhäisessä vaiheessa, vasta emotionaalisen reaktion jälkeen ennen näkyvää tunnevastetta (Gross, 1998a; Gross & John, 2003). Se onkin tunteidensäätelyn prosessimallin mukaan reaktiosuuntautunut tunteidensäätelykeino (John & Gross, 2004). Sen avulla on arvioitu kyttävän vaikuttamaan vain tunteiden ulkoiseen ilmaisuun, mutta ei sisäisiin tunnekokemuksiin, jotka sijoittuvat prosessimallin aikaisempaan vaiheeseen. Tunteitaan paljon tukahduttavat kokevat itsekin, etteivät he ole aitoja vaan johtavat muita harhaan, ja he suhtautuvat tunteisiinsa vähemmän hyväksyvällä tavalla (John & Gross, 2004). Tunneilmaisujen tukahduttamisen on todettu olevan yhteydessä negatiivisten tunteiden suurempaan määrään ja vastavuoroisesti vähäisempään positiivisten tunteiden sekä ilmaisuun että kokemiseen (Compas ym., 2014; Gross & John, 2003). Paljon tunneilmaisujaan tukahduttavat ovat raportoineet, että pyrkivät välttelemään läheisiä ihmissuhteita, eikä ystävyysuhteita heihin koeta emotionaalisesti yhtä läheisinä (Gross & John, 2003). Heillä on todettu olevan heikompi itsetunto, he ovat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä ja heillä havaitaan enemmän masennusoireita. Sekä aikuisia että nuoria tutkittaessa on havaittu, että miehet tukahduttavat tunneilmaisujaan enemmän kuin naiset (Gaetan, Bréjard, & Bonnet, 2016; Gross & John, 2003; Gullone ym., 2010). Nuoruusiässä pojat myös ilmaisevat tunteitaan vähemmän kuin tytöt (Gaetan ym., 2016).

Tunteiden vatvominen on yksilölle haitallinen tapa käsitellä tälle tapahtuneita asioita (Nolen-Hoeksema, 2000). Siinä yksilö vatvoo passiivisesti ja toistuvasti negatiivisia tunteitaan keskittyen ahdinkonsa oireisiin ja tarkoitukseen. Tunteiden vatvomisen voi nähdä taipumuksena, yksilön tapana käyttäytyä ja ajatella, mikä kiinnittää huomion yksilön emotionaaliseen tilaan (Nolen-Hoeksema, 1991). Vatvoessaan yksilö kiinnittää siis huomiota ongelmiinsa tai negatiivisiin ajatuksiinsa, mutta ei pohdi niitä rakentavasti tai yritä keksiä niihin ratkaisuja. Gross ja John (2003) pohtivat vatvomisen suhdetta kognitiiviseen uudelleenarviointiin siten, että vaikka uudelleenarviointiin kuuluu tilanteen pohtiminen, siinä tilannetta ei kuitenkaan vatvota loputtomiin,

mikä erottaa sen tunteiden vatvomisesta. Tunneilmaisujaan tukahduttavien yksilöiden on todettu sortuvan sellaisten tapahtumisen vatvomiseen, joista heille on tullut paha mieli (Gross & John, 2003). Näiden perusteella vatvomisen voisi ajatella olevan reaktiosuuntautunut tunteidensäätelykeino. Tunteiden vatvomisen on todettu olevan yhteydessä yksilön kokemiin masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin sekä heikompaan elämänlaatuun (Garnefski & Kraaij, 2006; Michl ym., 2013). Vähäisen vatvomisen voi päinvastoin olettaa olevan yhteydessä vähäisempiin masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin sekä parempaan elämänlaatuun. Sekä aikuisia että nuoria tutkittaessa on todettu naisten vatvovan tunteitaan miehiä enemmän, ja ero sukupuolten välillä on todettavissa jo 12-vuotiailla (Johnson & Whisman, 2013; Jose & Brown, 2008).

1.4 Tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden yhteydet nuoruusiässä

Internetriippuvuuden ja tunteidensäätelyn välistä yhteyttä on tutkittu jonkin verran, ja erilaisia internetriippuvuuteen yhteydessä olevia tunteidensäätelytaitojen puutteita on tunnistettu. Internetriippuvaisten nuorten on todettu verrattuna internetiä tavallisesti käyttäviin nuoriin olevan huonompia tunnistamaan ja kuvailemaan tunteitaan, ymmärtämään tunnereaktioitaan ja kontrolloimaan impulsiivista käyttäytymistään reaktiona negatiivisia tunteita herättäviin tilanteisiin (Karaer & Akdemir, 2019). Sama tutkimus osoitti, että internetriippuvaiset nuoret käyttivät heikompia tunteidensäätelystrategioita kuin nuoret, jotka eivät olleet internetistä riippuvaisia. Tässä yhteydessä heikkoa tunnesäätelyä oli esimerkiksi ajatus, että ”Ollessani poissa tolaltani, en usko, että voin tehdä mitään parantaakseni oloani”. Myös psykiatrinen häiriö aleksitymia, eli kyvyttömyys nimetä ja tunnistaa tunteitaan, lisäsi riskiä internetriippuvuuteen. Internetpeliriippuvuuden osalta on todettu, että tunteiden vatvomisella ja ongelmallisella internetpelaamisella on yhteys (Kököneyi ym., 2019). Samassa tutkimuksessa huomattiin, että kognitiivinen uudelleenarviointi toimii suojaavana tekijänä internetpeliriippuvuutta kohtaan. Toisaalta ristiriitaisesti on myös todettu runsaan kognitiivisen uudelleenarvioinnin ennustavan internetriippuvuutta nuorilla (Trumello, Babore, Candelori, Morelli, & Bianchi, 2018). Näihin löydöksiin perustuen voisi olettaa, että yleisesti heikommat taidot tunnistaa ja nimetä tunteitaan liittyisivät lisääntyneeseen internetriippuvuuden riskiin, mutta kognitiivisen uudelleenarvioinnin rooli jää epäselväksi.

Päihderiippuvuuden osalta on todettu, että yksilöt, joilla on tunteidensäätelyn ongelmia, käyttäisivät päihteitä välttääkseen tai säädelläkseen negatiivisia tunteitaan (Aldao, Nolen-Hoeksema,

& Schweizer, 2010). Internetriippuvuutta on joissain yhteyksissä verrattu päihderiippuvuuteen (Ko ym., 2005), joten yhteys saattaa pitää paikkansa myös internetriippuvaisilla. Internetin käytön on todettu toimivan pakokeinona monia ongelmia kohtaan. Internetriippuvuudesta kärsivien nuorien on todettu käyttävän internetiä paetakseen tai vältelläkseen varsinkin itseään, mutta myös perhesuhteitaan ja toverisuhteitaan (Kwon, Chung, & Lee, 2011). Päihderiippuvaisilla nuorilla on todettu samankaltaista itsensä pakenemiseen tai välttelyyn tähtäävää toimintaa. Myös älypuhelinriippuvuuden osalta on ehdotettu, että älypuhelimien käyttö olisi ”toissijainen riippuvuus”, ja ongelmallinen älypuhelimien käyttö olisikin vain tapa vältellä jotakin suurempaa ongelmaa, esimerkiksi tylsyyttä, heikkoa itsetuntoa tai toverisuhteiden ongelmia (Roberts, Yaya, & Manolis, 2014). Tällöin älypuhelimien pakonomainen käyttö olisi myös eräänlainen välttelysuuntautunut selviytymiskeino. Kwon, Chung ja Lee (2011) ehdottavat, että internetpelien pelaaminen toimisi tunteidensäätelykeinona nuorilla, jotka eivät muuten kykene tai halua säädellä tai kohdata negatiivisia tunteitaan. Li ja kumppanit (2015) ehdottavat samansuuntaisesti, että internetin käyttö selviytymiskeinona esimerkiksi tylsyyden, masennuksen tai stressin käsittelyssä kasvattaisi näiden määrää pitkällä aikavälillä. Näiden havaintojen pohjalta voisi olettaa, että heikoilla tunteidensäätelykeinoilla, tässä tutkimuksessa runsaalla tunneilmaisujen tukahduttamisella ja tunteiden vatvomisella, olisi yhteys internetriippuvuuteen, sillä ensin mainittuun liittyy piirteitä tunteiden välttelystä ja jälkimmäisen puolestaan on havaittu liittyvän haitalliseen internetpelaamiseen.

Sukupuolen muovaavaa vaikutusta internetriippuvuuden ja tunteidensäätelyn välisessä yhteydessä ei ole suoraan tutkittu, mutta internetpeliriippuvuuden osalta on olemassa tutkimusta. Sukupuoli osoittautui muovaavaksi tekijäksi vatvomisesta ja internetpeliriippuvuuden yhteydessä niin, että yhteys oli vahvempi pojilla kuin tytöillä (Kököneyi ym., 2019). Löydöstä perusteltiin pohdinnalla, että tunteiden vatvomisesta ollessa pojilla tyttöjä harvinaisempaa, sen ilmeneminen loisi pojille haavoittuvuutta erilaiselle käyttäytymiseen liittyvälle psykopatologialle. Muiden riippuvuuksien osalta tutkimustietoa on olemassa aikuisilla, mutta ei internetriippuvuuden osalta. Vatvomisesta on todettu ennustavan alkoholin väärinkäyttöä naisilla, mutta ei miehillä (Nolen-Hoeksema, & Harrell, 2002). Aikuisia tutkittaessa sukupuoli ei ole osoittautunut merkittäväksi muovaavaksi tekijäksi uhkapeliriippuvuuden ja tunteidensäätelyn yhteydessä; sekä miehillä että naisilla heikot tunteidensäätelytaidot, esimerkiksi tunteiden hyväksymättömyys ja erilaiset tunteidensäätelyn puutokset, olivat yhteydessä uhkapeliriippuvuuteen (Sancho ym., 2019).

1.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tunteidensäätelykeinojen yhteyttä nuoren internetriippuvuuteen. Tutkimuksessa etsitään vastausta kolmeen tutkimuskysymykseen.

1. Kuinka yleistä internetriippuvuus on nuorilla? Onko siinä sukupuolieroja?

Internetriippuvuuden esiintyvyyden prosentit ovat vaihdelleet aiemmassa tutkimuksessa paljon aineistosta ja määrittelytavasta riippuen. Eräässä suomalaisessa tutkimuksessa, johon tässä tutkimuksessa käytetty mittari pohjautuu (Kaltiala-Heino ym., 2004) internetriippuvuuden esiintyvyydeksi saatiin 1,4 – 4,7 %. Tutkimuksessa ei tarkasteltu sukupuolieroja, joten sukupuolen yhteydestä internetriippuvuuteen ei asetettu hypoteesia.

Hypoteesi 1: Internetriippuvuuden esiintyvyys on jonkin verran korkeampaa kuin aiemmissa suomalaisissa tutkimuksissa (1,4-4,7 %) internetin käytön yleistymisen johdosta.

2. Kuinka tunteidensäätelykeinot (kognitiivinen uudelleenarviointi, tunneilmaisujen tukahduttaminen ja tunteiden vatvominen) ovat yhteydessä internetriippuvuuteen nuoruusiässä?

Hypoteesi 2: a) Kognitiivinen uudelleenarviointi on negatiivisesti yhteydessä internetriippuvuuteen, kun taas b) tunneilmaisujen tukahduttaminen ja c) tunteiden vatvominen ovat positiivisesti yhteydessä internetriippuvuuteen.

3. Onko sukupuolella muuntavaa vaikutusta tunteidensäätelyyn ja internetriippuvuuden väliseen yhteyteen?

Hypoteesi 3: Sukupuoli toimii muuntavana tekijänä tunteiden vatvomisen ja internetriippuvuuden osalta siten, että miessukupuoli vahvistaa yhteyttä.

Uudelleenarvioinnin ja tunteiden tukahduttamisen osalta hypoteesia ei aseteta aiemman tutkimuksen puuttumisen vuoksi.

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku

Tämä tutkielma on osa ”*Kehityksen Ihmeet*” (KEHI) (”*Psychosocial Aspects of Assisted Reproductive Treatments (PAART)*”) -pitkittäistutkimusta, johon on alun perin rekrytoitu perheitä vuonna 1999 viideltä suomalaiselta lapsettomuushoitoklinikalta sekä Helsingin yliopistollisesta keskussairaalaista raskausajan ultraäänitutkimuksen yhteydessä (verrokkiryhmä, jolla ei lapsettomuushoitohistoriaa). Tutkimukseen osallistui alun perin yhteensä 763 perhettä, joista 357:llä raskaus oli alkanut ilman hedelmöityshoitoa ja 406:llä hedelmöityshoidon avulla. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on aineistonkeruun kuudes vaihe (T6), jossa tutkittavien perheiden lapset ovat 17–18-vuotiaita nuoria. Aiemmat tutkimusajankohdat ovat olleet raskausaikana toisella kolmanneksella (T1), lapsen ollessa 2 kuukautta (T2) ja 12 kuukautta (T3), 7–8 vuotta (T4) sekä 9–10 vuotta (T5). Kuudennen tutkimusvaiheen aineisto kerättiin sähköisellä lomakkeella. Kuitenkin tutkimukseen osallistumiskutsu, suostumuslomake ja vastaamisohjeet lähetettiin jokaiselle kirjeitse. Tutkimukseen osallistuneet nuoret saivat osallistumiskutsun, joka sisälsi tutkimustiedotteen, ja he allekirjoittivat kirjallisen suostumuksen osallistumisestaan. HUS:n eettinen toimikunta on hyväksynyt tutkimuksen kaikkina tutkimusajankohtina.

Kyselyyn vastasi yhteensä 984 nuorta. Nuorista tyttöjä oli 407 ja poikia 399. Vastaaajista 187 ei ilmoittanut sukupuoltaan. Tämän hetkisen koulu- tai työtilanteensa ilmoittaneista nuorista (439) 332 (75,6 %) opiskeli lukiossa, 62 (14,1 %) opiskeli ammattikoulussa, 16 (3,6 %) kävi töissä, 7 (1,6 %) oli työttömänä ja 22 (5,0 %) vastasi vaihtoehdon muu.

2.2 Mittarit ja muuttujat

Tunteidensäätelyä mitattiin tutkimuksessa kahdella eri mittarilla. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) -mittarilla kartoitettiin yksilön itse arvioimaa kykyä säädellä tunteitaan ja ilmaista niitä (Gross & John, 2003). Mittari koostui kymmenestä väittämästä, joiden paikkansapitävyyttä vastaaja arvioi seitsenportaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 7 = täysin samaa mieltä). Väittämistä kuusi

koski *kognitiivista uudelleenarviointia* (esim. ”Hallitsen tunteitani muuttamalla sitä, miten ajattelen tilanteistani.”) ja neljä *tunneilmaisujen tukahduttamista* (esim. ”Hallitsen tunteitani olemalla ilmaiseematta niitä.”). *Tunteiden vatvomista* arvioitiin *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) -mittarin (Garnefski ym., 2001) neljällä väittämällä (esim. ”Vellon tunteissa, joita jokin tilanne on herättänyt minussa.”), joiden paikkansapitävyyttä vastaaja arvioi viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = ei (lähes) koskaan, 5 = (lähes) aina). Cronbachin alfalla arvioituna asteikkojen, jotka muodostettiin keskiarvosummamuuttujina, reliabiliteetit olivat seuraavat: kognitiivinen uudelleenarviointi $\alpha = .81$, tunneilmaisujen tukahduttaminen $\alpha = .78$ ja tunteiden vatvominen $\alpha = .77$.

Internetriippuvuutta mitattiin *Cyber Addiction Scale* -mittarilla, jolla kartoitetaan internetin ongelmallista käyttöä (Kaltiala-Heino ym., 2004). Mittari koostuu yhdeksästä väittämästä, joiden paikkansapitävyyttä vastaaja arvioi kolmiportaisella asteikolla (0 = ei sovi minuun lainkaan, 1 = vaikea sanoa, 2 = sopii minuun hyvin). Internetriippuvuutta kartoitettiin esimerkiksi väittämillä ”Yritän toistuvasti vähentää netissä viettämäni aikaa, mutta epäonnistun” ja ”Haluan työntää syrjään elämäni koskevia häiritseviä ajatuksia keskittymällä internetiin”. Internetriippuvuuden, joka myös muodostettiin keskiarvosummamuuttujana, reliabiliteetti (α) oli .81. Vastaaja määriteltiin alkuperäistutkimuksen (Kaltiala-Heino ym., 2004) mukaisesti internetriippuvaiseksi, jos hän vastasi yli puoleen (vähintään viisi yhdeksästä) väittämistä ”sopii minuun hyvin”.

2.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman versiolla 25 (Statistical Package for the Social Sciences). Aluksi tarkasteltiin muuttujien jakaumatietoja keskiarvojen, keskihajontojen ja frekvenssien ja prosenttilukujen avulla. Internetriippuvuus määriteltiin prosenttiluvun avulla, joka kuvasi niitä, jotka vastasivat yli puoleen (viiteen yhdeksästä) väittämästä ”sopii minuun hyvin”.

Sekä tunteidensäätelykeinojen keskinäisiä yhteyksiä että niiden yhteyttä internetriippuvuuteen tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimilla. Myös sukupuolen yhteyttä eri tunteidensäätelykeinoihin ja internetriippuvuuteen tarkasteltiin korrelaatiokertoimen avulla. Tutkimuksen hypoteeseja 2-3 tutkittiin hierarkkisella regressioanalyysillä. Vastaajan sukupuoli (1 = tyttö, 2 = poika) ja koulutus lisättiin malliin ensimmäisellä askeleella. Koulutus koodattiin kahteen luokkaan: 0 = muu kuin lukiokoulutus, 1 = lukiokoulutus. Tunteidensäätelykeinot lisättiin regressiomalliin toisella askeleella niiden suorien yhteyksien tutkimiseksi.

Sukupuolen muovaavaa vaikutusta tunteidensäätelykeinojen ja internetriippuvuuden väliseen yhteyteen tarkasteltiin myös regressioanalyysillä. Sukupuolen ja jokaisen tunteidensäätelykeino välille muodostettiin interaktiotermit. Ennen interaktiotermin laskemista jatkuvat tunteidensäätelymuuttujat standardoitiin, jotta voitiin vähentää multikolinearisuutta. Regressiomalliin lisättiin kolmannella askeleella muodostetut interaktiotermit.

3 TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Ensimmäinen tutkimuskysymys koski internetriippuvuuden yleisyyttä. Internetriippuvuuden esiintyvyys aineistossa oli 8,6 %. Esiintyvyys on oletuksen (*H1*) mukaisesti hieman suurempaa alkuperäiseen tutkimukseen verrattuna. Tyttöillä internetriippuvuuden esiintyvyys oli 11,2% ja pojilla 4,6%. Myös taulukko 1 osoittaa, että internetriippuvuus oli yhteydessä naissukupuoleen. Taulukosta 1 havaitaan myös, että koulutustaso oli yhteydessä sekä kognitiiviseen uudelleenarviointiin että tunteiden vatvomiseen negatiivisesti. Tämä tarkoittaa, että lukiossa olevilla nuorilla ilmeni kognitiivista uudelleenarviointi ja tunteiden vatvomista vähemmän verrattuna muussa koulutuksessa oleviin. Kognitiivinen uudelleenarvioinnin määrässä ei ollut sukupuolten välillä eroa, mutta tunneilmaisujen tukahduttaminen oli tilastollisesti merkitsevästi yleisempää pojilla, kun taas tunteiden vatvominen oli tyttöillä yleisempää poikiin verrattuna. Tunteidensäätelytaidoista tunneilmaisujen tukahduttaminen ja vatvominen olivat negatiivisesti yhteydessä toisiinsa, ts. mitä enemmän tunteiden tukahduttamista, sitä vähemmän tunteiden vatvomista. Tunteidensäätelykeinoista vain vatvomisen yhteys internetriippuvuuteen oli tilastollisesti merkitsevä: mitä enemmän vatvomista esiintyi, sitä enemmän esiintyi myös internetriippuvuutta. Sen sijaan kognitiivinen uudelleenarviointi ja tunneilmaisujen tukahduttaminen eivät olleet tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä internetriippuvuuteen.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen muuttujien väliset korrelaatiot ($N = 423-805$).

Muuttuja	<i>ka</i> (%)	<i>kh</i>	1	2	3	4	5
1. Sukupuoli 1 = tyttö 2 = poika	1=50,1% 2=49,3%		-				
2. Koulutus 0 = muu kuin lukio 1 = lukio	0=41,0% 1=59,0%		.193**	-			
3. Kognitiivinen uudelleenarviointi (1-7)	4.34	1.17	-.055	-.136**	-		
4. Tunneilmaisujen tukahduttaminen (1-7)	3.43	1.28	.278**	.057	-.074	-	
5. Tunteiden vatvominen (1-5)	3.07	.85	-.372**	-.178**	.063	-.120*	-
6. Internetriippuvuus (0-2)	1.66	1.85	-.136**	-.082	-.023	.032	.243**

* $p < .05$, ** $p < .01$

3.2 Nuoruusiän tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden yhteys

Toinen tutkimuskysymys oli, kuinka nuorten tunteidensäätely on yhteydessä heidän internetriippuvuuteensa. Oletus oli, että kognitiivinen uudelleenarviointi on negatiivisesti yhteydessä internetriippuvuuteen ja tunneilmaisujen tukahduttaminen sekä tunteiden vatvominen positiivisessa yhteydessä internetriippuvuuteen.

Regressioanalyysin tulos taulukossa 2 vahvistaa korrelaatioiden antaman kuvan tunteidensäätelykeinojen yhteydestä internetriippuvuuteen. Vatvominen osoittautui tilastollisesti erittäin merkittäväksi selittäjäksi internetriippuvuudelle, mutta kognitiivisen uudelleenarvioinnin sekä tunneilmaisujen tukahduttamisen ja internetriippuvuuden välillä ei ollut tilastollista yhteyttä. Näin ollen vain hypoteesi $H2c$ sai tukea Regressioanalyysin mukaan sukupuoli ei enää (toisin kuin

korrelaatiotasolla) ollut merkitsevä selittäjä internetriippuvuudelle. Kaikkiaan taustatekijät ja tunteidensäätelykeinot selittivät vain seitsemän prosenttiyksikköä internetriippuvuuden vaihtelusta.

TAULUKKO 2. Regressioanalyysin tulokset ($N = 409$).

Muuttujat	β	ΔR^2	R ²
Askel 1: Taustamuuttujat		.013	.013
1. Sukupuoli ¹	-.006		
2. Koulutustaso ²	-.041		
Askel 2: Tunteidensäätelykeinot		.054	.067**
3. Kognitiivinen uudelleenarviointi	-.024		
4. Tunneilmaisujen tukahduttaminen	.062		
5. Tunteiden vatvominen	.246**		
Askel 3: Interaktiotermit		.006	.073**
6. Kognitiivinen uudelleenarviointi \times sukupuoli	.054		
7. Tunneilmaisujen tukahduttaminen \times sukupuoli	.004		
8. Tunteiden vatvominen \times sukupuoli	.059		

¹ 1 = tyttö, 2 = poika

² 0 = muu, 1 = lukio

β = Standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askelelta, ΔR^2 = Selitysasteen (R²) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana.

** $p < .01$

3.3 Sukupuolen muovaava vaikutus nuoruusiän tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden välisessä yhteydessä

Kolmas tutkimuskysymys oli, onko sukupuolella muovaavaa vaikutusta tunteidensäätelyn ja internetriippuvuuden välisessä yhteydessä. Taulukosta 2 nähdään, että sukupuolella ei ollut merkitsevää moderoivaa vaikutusta mihinkään tunteidensäätelykeinon ja internetriippuvuuden

väliseen yhteyteen. Hypoteesi (H3), että miessukupuoli vahvistaisi tunteiden vatvomisen ja internetriippuvuuden välistä yhteyttä, ei saanut tukea.

4 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka nuoruusiän tunteidensäätelytaidot ovat yhteydessä nuoruusiän internetriippuvuuteen ja onko sukupuolella tässä yhteydessä merkitystä. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin oletettiin olevan negatiivisesti yhteydessä internetriippuvuuteen, kun taas tunneilmajujen tukahduttamisen ja vatvomisen oletettiin olevan positiivisessa yhteydessä internetriippuvuuden kanssa. Sukupuolen oletettiin muuntavan yhteyksiä siten, että se vahvistaisi pojilla vatvomisen ja internetriippuvuuden välistä yhteyttä.

Tutkimustulokset tukivat hypoteeseja vain osittain: suurempi tunteiden vatvominen oli oletusten mukaisesti yhteydessä internetriippuvuuteen. Muut tunteidensäätelykeinot eivät olleet yhteydessä internetriippuvuuteen. Sukupuolella ei ollut myöskään yhteyksiä muuntavaa vaikutusta. Vaikuttaa siis siltä, että internetriippuvuuden ilmenemisessä vain tunteiden vatvomisella on jonkinlainen rooli. Muuten syyt riippuvuuden kehittymiseen löytyvät siis muualta.

4.1 Internetriippuvuuden ja tunteidensäätelyn yleisyys ja sukupuolierot

Tutkimuksessa internetriippuvuuden esiintyvyys aineistossa oli 8,6 %. Esiintyvyys oli oletusten mukaisesti hieman suurempi alkuperäiseen tutkimukseen (Kaltiala-Heino ym., 2004) verrattuna. Internetriippuvuuden esiintyvyys oli tytöillä (11,2 %) poikia (4,6 %) suurempaa. Monissa, varisinkin uusissa tutkimuksissa tyttöjen ja poikien välillä ongelmallisessa internetin käytössä ei ole löydetty eroja (Dufour ym., 2016; Estévez ym., 2017; Seyrek ym., 2017). Tulos saattaa johtua siitä, että tyttöjen on todettu käyttävän älypuhelinia poikia enemmän ja älypuhelinriippuvuuden on todettu olevan tytöillä poikia yleisempää (Roberts ym., 2014). Vaikka tässä tutkimuksessa naissukupuoli korreloi merkitsevästi internetriippuvuuden kanssa, monimuuttujaisessa regressioanalyysissä sillä ei enää ollut selitysvoimaa. Tämä johtunee siitä, että sukupuoli oli yhteydessä myös tunteidensäätelykeinoihin.

Tunteidensäätelytaitojen osalta tulokset osoittivat, että nuoruudessa tunneilmaisujen tukahduttaminen oli yleisempää pojilla, kun taas tunteiden vatvominen oli yleisempää tytöillä. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin osalta sukupuolieroja ei löytynyt. Tunneilmaisujen tukahduttamisen (Gaetan ym., 2016; Gross & John, 2003; Gullone ym., 2010) ja tunteiden vatvomisen (Johnson & Whisman, 2013; Jose & Brown, 2008) osalta tulokset ovat yhteneväisiä aiemman tutkimustiedon kanssa. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin osalta tulos eroaa aiemmasta tutkimustiedosta, jonka mukaan nuoruusiässä uudelleenarviointi olisi yleisempää tytöillä kuin pojilla (Gullone ym., 2010). Tässä tutkimuksessa kognitiivinen uudelleenarviointi oli jopa hieman yleisempää pojilla, vaikka ero ei tilastollisesti merkitsevä ollutkaan. Toisaalta aikuisia tutkittaessa eroja kognitiivisessa uudelleenarvioinnissa ei ole havaittu (Gullone ym., 2010). Tässäkin tutkimuksessa tutkittavat olivat lähellä aikuisikää, 17–18-vuotiaita, mikä saattaa selittää tuloksen yhteneväisyyttä aikuisia tutkineen tutkimuksen kanssa.

4.2 Tunteidensäätelyn yhteys internetriippuvuuteen nuoruudessa

Tutkituista tunteidensäätelykeinoista ainoastaan tunteiden vatvominen osoittautui tilastollisesti merkitseväksi selittäjäksi nuoruusiän internetriippuvuudelle. Tulos vahvistaa aiempaa tutkimustietoa, jonka mukaan internetpeliriippuvuudella ja vatvomisella on yhteys (Kököneyi ym., 2019). Ilmeisesti siis vatvomisen yhteys ongelmalliseen internetin käyttöön koskee muutakin kuin internetpelaamista. Paljon tunteitaan vatvovat yksilöt eivät löydä ratkaisua ongelmiinsa, sillä he eivät pohdi niitä rakentavasti (Nolen-Hoeksema, 1991). Kun vatvominen ei helpota nuoren negatiivisia tunteita tai ratkaise nuoren ongelmia, saattaa tässä tilanteessa runsas internetin käyttö toimia eräänlaisena välttely- ja pakokeinona tai tunteidensäätelyn keinona negatiivisia tunteita vastaan. Tällöin internetriippuvuus voisi siis olla seurausta nuoren epäonnistuneesta tunteidensäätelystä ja myös eräänlainen keino pyrkiä säätelemään tai välttelemään tunteita.

Aiemmat tutkimustulokset kognitiivisen uudelleenarvioinnin osalta ovat ristiriitaiset; kognitiivinen uudelleenarviointi on toiminut sekä suojaavana tekijänä internetpeliriippuvuutta kohtaan (Kököneyi ym., 2019) että riskitekijänä internetriippuvuudelle (Trumello ym., 2018). Tämän tutkimuksen mukaan kognitiivisella uudelleenarvioinnilla ja internetriippuvuudella ei ollut yhteyttä. Kognitiivisen uudelleenarvioinnin mahdollista roolia suojaavana tekijänä on perusteltu sillä, että sen

on huomattu lisäävän yksilön psykologista hyvinvointia ja korreloivan negatiivisesti erilaisen psykopatologian kanssa (Compas ym., 2014). Koska internetpeliriippuvuus on vain internetriippuvuuden yksi alatyyppejä, sillä on myös erilaisia piirteitä kuin internetriippuvuudella. Eroa on esimerkiksi siinä, että internetpeliriippuvuuden on todettu olevan vahvemmin yhteydessä miessukupuoleen (Király ym., 2014). Uudelleenarvioinnin roolia riskitekijänä internetriippuvuudelle perusteltiin taas sillä, että sekä kognitiivisen uudelleenarvioinnin että internetin käytön tavoitteena näyttää olevan negatiivisesta tunteesta eroon pääseminen (Trumello ym., 2018). Näyttäisi siltä, että kognitiivinen uudelleenarviointi toimii hieman eri tavoin riippuen kontekstista, ja tässä tutkimuksessa yhteyttä kumpaankaan suuntaan ei löytynyt.

Tunneilmaisujen tukahduttamisen ja internetriippuvuuden osalta ei löytynyt aiempaa tutkimustietoa. Tässä tutkimuksessakaan niiden väliltä ei löytynyt yhteyttä, vaikka hypoteesi oli, että ne olisivat positiivisessa yhteydessä toisiinsa. Tunneilmaisujen tukahduttamisella ja internetriippuvuudella on paljon samankaltaisia piirteitä: molempiin liittyy taipumus koettaa vältellä jotakin olemassa olevaa asiaa, tunneilmaisuja tukahdutettaessa jotakin ei-toivottua tunnetta (Gross & John, 2003) ja internetiä käyttämällä esimerkiksi ikäviä tapahtumia (Kwon ym., 2011). Kwon ja kumppanit (2011) ehdottavat myös, että internetriippuvaisilla yksilöillä internetin käyttö toimisi tunteidensäätelykeinona muiden tunteidensäätelykeinojen ollessa puutteellisia. Tunneilmaisujen tukahduttamisessa voi myös olla kyse kyvyttömyydestä säädellä tunteita pitämällä ne sisällään (Gross & John, 2003). Internetriippuvaisten nuorien on todettu olevan tavallisesti internetiä käyttäviä nuoria huonompia tunnistamaan ja kuvailemaan tunteitaan (Karaer & Akdemir, 2019), mikä on myös yksi tunteiden tukahduttamisen piirre (Gross & John, 2003). Internetriippuvuus voisi olla paljon tunteita tukahduttavien keino yrittää säädellä oloansa. Tämä tutkimus ei kuitenkaan tue tätä näkemystä. Yksi mahdollinen selitys voi olla se, että internetriippuvuus ei ollut kovin yleistä tässä aineistossa, kuten ei myöskään tunteiden tukahduttaminen. Toisaalta internetriippuvuuteen on yhdistetty heikompi kyky kontrolloida impulsiivista käyttäytymistä vastauksena negatiivisia tunteita herättäviin tilanteisiin, joka on päinvastaista tunneilmaisujen tukahduttamisen kanssa, jossa reaktio nimenomaan tukahdutetaan (Gross & John, 2003).

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että sukupuoli ei toiminut yhdenkään tunteidensäätelykeinon ja internetriippuvuuden yhteyttä muovaavana tekijänä nuoruusiässä. Aiempaan tutkimustietoon pohjautuen oletus oli, että miessukupuoli vahvistaisi tunteiden vatvomisen ja internetriippuvuuden välistä yhteyttä. Muiden tunteidensäätelykeinojen osalta aiempaa tutkimustietoa ei ollut saatavilla. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa siinä, minkälainen yhteys heidän käyttämillään tunteidensäätelykeinoilla oli internetriippuvuuteen. Vaikka tunteidensäätelykeinojen käytössä on eroja sukupuolten välillä (Gaetan ym., 2016; Gross & John,

2003; Gullone ym., 2010; Johnson & Whisman, 2013; Jose & Brown, 2008), ei tunteidensäätelykeinojen ja internetiriippuvuuden yhteydessä ollut kuitenkaan sukupuolieroja. Tässäkin tutkimuksessa tunneilmaisujen tukahduttamisen todettiin olevan yleisempää pojilla ja tunteiden vatvomisen tytöillä. Tulosta saattaa selittää poikien tunteiden vatvomisen vähäinen määrä tyttöihin verrattuna aineistossa, minkä vuoksi sukupuolen muovaava rooli oli vähäinen.

4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet sekä tarpeet jatkotutkimukselle

Tutkimuksen vahvuuksiin lukeutuu erityisesti suuri otoskoko, mikä lisää tulosten yleistettävyyttä. Käytetyt mittarit onnistuivat mittaamaan luotettavasti kaikkia tutkittuja ilmiöitä, sillä niiden reliabiliteetit olivat hyvää tasoa. Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että tutkittavasta ilmiöstä ei ole juurikaan tehty tutkimusta Suomessa, joten tämä tutkimus vastaa siihen puutteeseen.

Tutkimuksessa on myös heikkouksia. Yksi heikkous on, ettei internetiriippuvuutta kartoittaneessa mittarissa otettu huomioon, millä laitteella internetin käyttö tapahtuu ja mitä nuori internetissä tekee. Myöskään internetin käytön määrää esimerkiksi viikkotasolla ei arvioitu. Pojilla video- ja nettipeliriippuvuuden on todettu olevan tyttöjä yleisempää (Estévez ym., 2017), kun taas tytöillä älypuhelinriippuvuus on yleisempää kuin pojilla (Roberts ym., 2014). Mittari, joka tutkisi tarkemmin, mihin tarkoitukseen nuori internetiä käyttää, olisi tarjonnut tarkempaa tietoa tunteidensäätelykeinojen yhteyksistä erilaisiin internetiriippuvuuden alatyyppeihin. Internetiriippuvuutta kartoittaneen mittarin toinen heikkous on sen kolmiportainen vastausasteikko (*ei sovi minuun lainkaan, en osaa sanoa ja sopii minuun hyvin*). Esimerkiksi viisiportaisella asteikolla, joka olisi ottanut huomioon myös lievemmat väittämien yhteensopivuusasteet, olisi saatu tarkempia tuloksia ja todennäköisesti karsittua ”en osaa sanoa” -vastausten määrää.

Tutkimuksen toinen heikkous on sen poikittaisasetelma. Tutkittaessa yhteyksiä olisi pitkittäisasetelma varmempi tapa todentaa niiden vaikutussuunta. Tämä tutkimus ei anna siihen vastausta. Ei siis olekaan mahdoton ajatus, että runsaalla internetin käytöllä olisi vaikutusta myös tunteidensäätelytaitojen kehittymiseen, varsinkin nuoruudessa. Tunteiden säätelystä vastaavat aivoalueet ja -toiminnot muovautuvat vielä nuoruusiässä (Steinberg, 2005), joten runsaalla internetin käytöllä saattaa myös olla osuutta tunteidensäätelykeinojen kehityksessä. Tulevaisuudessa tarvittaisiinkin aiheesta pitkittäistutkimusta.

Tutkimuksen kolmas heikkous liittyy itsearviointitietoon. Kaikki tutkimuksessa käytetyt mittarit mittasivat ilmiöitä nuoren itse arvioimina. Luotettavimman tiedon saamiseksi olisi tiedonkeruu useasta eri lähteestä, esimerkiksi nuoren lisäksi vanhemmilta, otollisinta. Vastausajankohdalla voi olla suurtakin vaikutusta itseraportoituun tietoon. Jos esimerkiksi nuori on juuri löytänyt uuden ja miellyttävän mobiilisovelluksen tai internetpelin, saattaa hänen vastauksensa internetin käyttöön liittyviin kysymyksiin viitata internetin ongelmalliseen käyttöön, vaikka kyseessä olisikin vain viime aikoina tapahtunut hetkellinen muutos. Tunteidensäätelyä kartoittavissa kysymyksissä jokin viime aikoina tapahtunut suuri positiivinen tai negatiivinen asia nuoren elämässä saattaa heijastua tämän vastauksiin. Vaikka tässä tutkimuksessa käytetty itsearviointilomake täytettiin nimettömästi, saattavat nuoret silti kaunistella vastauksiaan esimerkiksi hyväksyttävämpään suuntaan tai suuntaan, jota he toivoisivat olevansa.

Koska tässä tutkimuksessa regressiomallin selitysvaste jäi matalaksi, joidenkin muiden tekijöiden, kuten persoonallisuuden piirteiden (esim. Ko ym., 2008), on selitettävä nuoren internetriippuvuutta. Jatkotutkimuksissa olisi hedelmällistä etsiä tunteidensäätelykeinoihin yhteydessä olevia tekijöitä, joiden kautta yhteyksiä tunteidensäätelykeinojen ja internetriippuvuuden välillä voisi löytyä. Erityisesti suojaavien tekijöiden löytäminen tunteiden vahvistamisen ja internetriippuvuuden väliselle yhteydelle olisi tärkeää. Tässä tutkimuksessa oli mukana vain kolme spesifiä tunteidensäätelykeinoa, ja on mahdollista, että jotkin muut tunteidensäätelykeinot ovat yhteydessä internetriippuvuuteen.

4.5 Tutkimuksen teoreettinen ja käytännön merkitys

Nuoruusikään liittyy korostunut riski erilaisille emotionaalisille ja käyttäytymiseen liittyville ongelmille (Steinberg, 2005). Myös erilaisiin käyttäytymiseen liittyville riippuvuuksien synnylle nuoruusikä on kriittistä aikaa. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa tekijöitä, joilla voi olla merkitystä erilaisten riippuvuuksien synnyssä. Tunteidensäätelykeinojen osuutta internetriippuvuuteen on tutkittu aiemmin jonkin verran, ja esimerkiksi heikompi kyky tunnistaa ja kuvailla tunteitaan, ymmärtää tunnereaktioitaan ja kontrolloida impulsiivista käyttäytymistään reaktiona negatiivisia tunteita herättäviin tilanteisiin on yhdistetty internetriippuvuuteen (Karaer & Akdemir, 2019). Kuitenkin spesifiin tunteidensäätelykeinojen yhteyttä internetriippuvuuteen ei ole tutkittu kuin

kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunneilmaisujen tukahduttamisen osalta (Kököneyi ym., 2012; Trumello ym., 2018).

Tunteiden vatvomisen on todettu olevan jo nuoruudessa tytöillä yleisempää kuin pojilla (Johnson & Whisman, 2013; Jose & Brown, 2008), ja ilmiö tuli esiin myös tässä tutkimuksessa. Vatvomisen ja internetpeliriippuvuuden välille on löydetty aiemmin yhteys (Kököneyi ym., 2019), ja tämä tutkimus osoitti vatvomisen yhteyden myös internetriippuvuuteen. Näyttää siltä, että runsaalla tunteiden vatvomisella on lukuisia negatiivisia seurauksia. Tunnistamalla jo nuoruudessa runsaasti vatvovat yksilöt, voisi heihin kohdistaa erilaisia interventioita, joiden tavoitteena olisi tiedon antaminen vatvomisen haitallisuudesta ja sen vähentämisen harjoittelu. Tämän avulla voitaisiin ehkäistä monenlaista psyykkistä pahoinvointia, kuten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Garnefski & Kraaij, 2006; Michl ym., 2013), sekä vaikuttaa mahdollisesti kehittymässä olevan internetriippuvuuden ehkäisemiseen.

LÄHTEET

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy, 48*, 974–983.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Bechara, A., & Damasio, H. (2002). Decision-making and addiction (part I): Impaired activation of somatic states in substance dependent individuals when pondering decisions with negative future consequences. *Neuropsychologia, 40*(10), 1675-1689.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors on Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology 54*, 313–319.
- Chen, S.-H., Weng, L.-C., Su, Y.-J., Wu, H.-M., & Yang, P.-F. (2003). Development of Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology, 45*, 279–294.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*, 87–127.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 71-81.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York (NY): Grosset/Putnam Book.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M., Khazaal, Y., . . . Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry, 61*(10), 663-668.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. Teoksessa J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 287–306). New York: Guilford.

- Estévez, A., Jauregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(4), 534-544.
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior, 61*, 344-349.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311–1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*(6), 1045-1053.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist, 12*(5), 246.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224–237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51*(5), 567-574.
- Hasan, A. A., & Jaber, A. A. (2019). Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. *Nurse Education Today, 81*, 78-82.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301–1334.

- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 55*(4), 367-374.
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(2), 180-192.
- Kaarakainen, M-T., Kivinen, O., & Tervahartiala, K. (2013) Kouluikäisten tietoteknologian vapaa-ajan käyttö. *Nuorisotutkimus 2*, 20–33.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18-year-old adolescents. *Addiction Research & Theory, 12*(1), 89-96.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry, 92*, 22-27.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs, 44*(1), 5-17.
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., . . . Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(12), 749-754.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., & Yen, C. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 193*(11), 728-733.
- Ko, C., Hsiao, S., Liu, G., Yen, J., Yang, M., & Yen, C. (2008; 2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and personality of college students with internet addiction. *Psychiatry Research, 175*(1), 121-125.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Yeh, Y., & Yen, C. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 163*(10), 937-943.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: a developmental view. *Developmental Psychology, 25*, 343–54.

- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Kwon, J., Chung, C., & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113-121.
- Kökönyei, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths, M. D., Galambos, A., Magi, A., . . . Demetrovics, Z. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies in problem gaming among adolescents: A nationally representative survey study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 273.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lejuez, C. W., Aklin, W., Bornovalova, M., & Moolchan, E. T. (2005). Differences in risk-taking propensity across inner-city adolescent ever- and never-smokers. *Nicotine & Tobacco*, 7(1), 71.
- Li, N., & Kirkup, G. (2007). Gender and cultural differences in internet use: A study of China and the UK. *Computers & Education*, 48(2), 301-317.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: A qualitative-method investigation. *PLoS ONE*, 10(2), e0117372.
- Lin, S. S. J., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in HumanBehavior*, 18, 411–426.
- Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, Y., & Lin, S. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS One*, 11(11).
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H., & Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of internet addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70, 556-563.
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., . . . Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive

- reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11-22.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Sheperh, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339–352.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 11-113.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed Anxiety/Depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 04–08.
- Puhakka, H., Sinkkonen, H. & Meriläinen, M. (2014). Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat. *Nuorisotutkimus* 32(2), 23-32.
- Roberts, J. A., Yaya, L. H. P., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Sancho, M., de Gracia, M., Granero, R., González-Simarro, S., Sánchez, I., Fernández-Aranda, F., . . . Jiménez-Murcia, S. (2019). Differences in emotion regulation considering gender, age, and gambling preferences in a sample of gambling disorder patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
- Seyrek, S., Cop, E., Sinir, H., Ugurlu, M., & Şenel, S. (2017). Factors associated with internet addiction: Cross-sectional study of turkish adolescents. *Pediatrics International*, 59(2), 218-222.

- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U. & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Shek, Daniel T.L. & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), S22-S30.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2012). *Väestön tietoja viestintätekniikan käyttö. Internetin käytön muutokset*. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu: 31.8.2019]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2012/sutivi_2012_2012-11-07_kat_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2017). *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Internetin käytön yleisyys, useus ja yleisimmät käyttötarkoitukset*. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu:26.8.2019]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_22_kat_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2018). *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomalaisten internetin käyttö 2018 – viestintää, asiointia, tiedonhakua ja medioiden seuraamista*. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 28.8.2019]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_kat_001_fi.html
- Tahiroglu, A. Y., Celik, G. G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-543.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Teoksessa N. A. Fox (toim.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' internet addiction. *BioMed Research International*, 7914261-10.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2008;2009). The risk factors of internet addiction—A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299.

- World Health Organization (2018.) International statistical classification of diseases and related health problems (11th Revision). Saantitapa: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Wu, C., Lee, M., Liao, S., & Chang, L. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: An online questionnaire survey. *PloS One*, 10(10).
- Yau, Y. H., Crowley, M. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2012). Are Internet use and videogame-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva Psichiatrica*, 53(3), 153.