

Miika Moilanen

# LOPUTON SYÖTE HUONOJA UUTISIA

Doomscrollaamisen syyt verkkouutisten kuluttamisessa

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Marraskuu 2024

# TIIVISTELMÄ

Miika Moilanen: Loputon syöte huonoja uutisia – Doomscrollaamisen syyt verkkouutisten kuluttamisessa

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Viestinnän monitieteinen tutkinto-ohjelma

Marraskuu 2024

---

Internettiä kuvaillaan usein Lewis Carrollin *Liisan seikkailut Ihmemaassa* -kirjasta tutuksi kaninkoloksi, jonka kautta voi päästä toiseen, vinksahaneeseen, versioon maailmasta. Kun digitalisaation myötä kaikki mahdollinen tieto on saatavillamme, niin mikä estää meitä käyttämästä kaikkea aikaamme sen lukemiseen? Monien asioiden tavoin myös internetistä mieleemme jäävät juuri negatiivisia tuntemuksia aiheuttaneet sisällöt. Tähän tunteiden ruokkimiseen voi helposti jäädä koukkuun, jolloin verkkokäyttäjän toiminta yhteistyössä verkkoalustojen toimintamekanismien kanssa voi ajaa hänet itseään ruokkivaan kierteeseen.

Tämän tutkielman aiheena on verkkouutisten selaamiseen ja lukemiseen liittyvä ”doomscrolling”-ilmiö. Useimmiten termillä *doomscrolling* tai *doomscrollaamisella* tarkoitetaan toistuvaa mieltymystä lukea negatiivisia uutisia. Tutkimuksissa *doomscrollaamiseen* viittaavia käyttörutiineja on havaittu useissa internetin käytön ulottuvuuksissa, kuten sosiaalisen median alustojen syötteiden selaamisessa. Tässä tutkielmassa kuitenkin keskityn *doomscrolling*-ilmiöön verkkouutisten kuluttamisen kontekstissa. Aiheeni rajausta tukee kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen valitsemani tutkimusaineisto. Sosiaalista mediaa uutistenkulutuksen alustana en ole kuitenkaan rajannut ulos tutkielmastani, sillä sen läsnäolo on erottamaton osa tämän päivän uutistenkulutusta.

Tämän tutkielman tutkimuskysymys on kaksiosainen: mitä on doomscrolling ja mitkä ovat sen syyt verkkouutisten kuluttamisessa? Tarkastelen tutkimusaihetta kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella, jonka keskiössä ovat kuusi vuosina 2020–2024 julkaistua tieteellistä artikkelia.

Tutkimusten perusteella tärkeimmäksi havainnoksi nousi miten *doomscrollaaminen* on aikamme tuote, jonka ovat mahdollistaneet mobiililaitteiden sekä niillä käytettävien sovellusten kehitys. Ilmiötä ovat myös ruokkineet pitkäkestoiset globaalit kriisitilanteet, kuten *COVID19*-pandemia, josta päivittäinen uutisointi oli jatkuvaa useamman vuoden ajan. Tässä tutkielmassa esittelen, miten uutisia kulutetaan 2020-luvulla ja niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet näiden haitallisten kulutustottumusten muodostumiseen.

Avainsanat: doomscrolling, doomscrollaus, verkkouutiset, affekti, negatiivisuusviinouma, valikoiva altistuminen

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

# SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO .....	1
2	KÄSITTEISTÄ .....	3
	2.1 Affektit osana uutistenkulutusta .....	3
	2.2 Doomscrolling .....	4
	2.3 Negatiivisuusvinouma uutisten kontekstissa .....	6
3	TAUSTAA.....	8
	3.1 Kliikkiotsikot verkkojournalismissa .....	8
	3.2 Kuratoitu loputon syöte .....	9
	3.3 COVID19-pandemia ja digitaalinen hyvinvointi .....	11
4	TUTKIMUSASETELMA.....	13
	4.1 Tutkimuskysymys.....	13
	4.2 Tutkimusmenetelmä.....	13
	4.3 Tutkimusaineisto .....	14
5	ANALYYSI.....	19
	5.1 Doomscrolling-asteikko tutkimusten mittarina .....	19
	5.2 Doomscrollaamiselle altistavat luonteenpiirteet .....	20
	5.3 Valintoihin vaikuttavat tekijät verkkouutisympäristössä .....	21
	5.4 Negatiivisten affektien vaikutus doomscrollaamiseen .....	22
6	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET .....	29
	MEDIA-AINEISTOT .....	35

# 1 JOHDANTO

Suuret kansainväliset kriisit ajavat ihmisiä kuluttamaan normaalia enemmän uutisia ja satunnainen uutisten selaaminen ja lukeminen muuttuu helposti uutisten jatkuvaksi seuraamiseksi. Etenkin ennennäkemättömät kansainväliset poikkeustilat, kuten *COVID19*-pandemia, muistuttavat miten tärkeä osa nopea tiedonsaanti on nyky-yhteiskunnan toimintaa. Maailman terveysjärjestö (WHO) julisti koronaviruksen pandemiaksi vuoden 2020 maaliskuussa (World Health Organization, 2024). Tämä melkein koko maailman väestöä vähintäänkin välillisesti koskettanut pandemia pysyi uutisotsikoissa vuosia. Eri uutissivustoille saatettiin päivittäin julkaista kymmeniä verkkouutisia, jotka käsittelivät pandemian vaikutuksia, antoivat ohjeita tai tarjosivat näkökulmia eri puolilta maailmaa poikkeustilassa elämiseen.

Pandemiavuosina uutiset kuohuivat saman aihepiirin uutisten ylitarjonnasta, jolloin niille saattoi turtua ja lukijan merkittäväksi kokemat uutiset oli vaikeampaa erottaa jatkuvasta tietotulvasta. Tämä uutislähteiden paljous voi johtaa lukijan tilaan, jota kuvailaan uutisväsymykseksi. Tällöin eri tarjoajien tuottamasta uutismassasta on hankalaa tarttua mihinkään yksittäiseen uutiseen – etenkin jos uutiset sisältävät paljon toistuvaa tietoa, jonka lukija tulkitsee turhaksi. (Song ym., 2017, s. 1175)

Toinen pandemia-aikana uutistenkulutuksessa havaittu ilmiö on *doomscrollaaminen*. Vuoden 2020 marraskuussa, jolloin pandemiarajoitukset olivat jo globaalisti voimassa, yhdysvaltalainen toimittaja Karen K. Ho kehotti mikrobloggaamispalvelussa *Twitterissä* seuraajiaan lopettamaan vaaliuutisten *doomscrollaamisen* ja menemään nukkumaan (Ho, 2020). Tässä twiitissa kiteytyi tuolloin *doomscrollaamisen* kaksi kulmakiveä: paljon uutisoitu ja päivittyvä uutisaihe (vaalit) ja selaamisesta juontuvat reaali maailman vaikutukset (unettomuus). Hon twiitti ei kuitenkaan ollut termin ensimmäinen dokumentoitu käyttöhetki, sillä taiteilija Calla Mounkes twiittasi jo vuonna 2018, että pitää tauon *doomscrollaamisesta* ja palaa myöhemmin alustalle (Mounkes, 2018). Mounkes myöhemmin toteaa, että hän ei myöskään voi ottaa kunniaa termin keksimisestä, sillä ilmiö oli jotain, joka oli muodostumassa yleisessä tietoisuudessamme (D'Anastasio, 2021).

Tässä tutkielmassa keskityn määrittelemään mitä *doomscrollaaminen* on ja sen syihin verkkouutisten kuluttamisessa. Tämän termin ympärille rakennettu tutkimus on muotoutunut vuoden 2020 jälkeen ja useimmat tutkimukset keskittyvät ilmiön tutkimiseen juuri verkkouutisten kulutustottumuksissa. *Doomscrollaaminen* on myös tunnistettava ilmiö sosiaalisen median syötteiden selaamisessa, mutta tämä tutkielma keskittyy *doomscrollaamisen* määrittelyyn verkkouutisten kuluttamisen viitekehyksessä.

Tutkielma etenee seuraavanlaisesti. Ensimmäisenä avaan tutkielman avaintermejä. Useimmat tutkimuksen osalta tärkeät termit ovat englanninkielisiä tai siitä suoraan johdettuja, joten tarjoan useimmille niistä suomennoksen, joita käytän tässä tutkielmassa. Määritelmien jälkeen avaan verkkouutissivustojen ja -sovellusten 2020-luvun affordansseja, eli käyttömahdollisuuksia, ja niiden vaikutuksia lukijakäyttäytymiseen. Tämän jälkeen esittelen tämän tutkielman tutkimusasetelman ja analysoin kuutta pääaineistoina käyttämäni tutkimusta ja niiden relevantteja tuloksia. Tutkimusaineistojen tarkastelussa fokus on etenkin *doomscrollaamisen* syissä verkkouutisympäristössä ja negatiivisten uutisten lukemisesta koituissa tuntemuksissa. Lopuksi johtopäätöksissä pohdin, miten tutkimukseni lähtökohdat, toteutus ja tulokset palvelevat aiheesta tehtyä tutkimusta. Johtopäätöksiin kuuluu myös pohdinta ilmiön tutkimisen tulevaisuudesta.

## 2 KÄSITTEISTÄ

Tässä luvussa määrittelen tutkielmani osalta keskeiset käsitteet ja perustelen vieraskielisistä termeistä käyttämäni suomennokset. Määrittelen myös uutisten kuluttamiseen vaikuttavia ja siitä koituvia tuntemuksia tämän tutkielman kontekstissa.

### 2.1 Affektit osana uutistenkulutusta

Median kuluttaminen tavasta riippumatta herättää katsojassa, kuulijassa tai lukijassa affekteja. Etenkin 2000-luvulla affektista on tullut keskeinen käsite mediatuotteiden analyysissä (Hekanaho, 2011, s. 35). Affektin määritelmä vaihtelee tutkimussuuntauksen mukaan, mutta kiteytetysti termillä kuvataan tunnetta tai emootiota (Tieteen termipankki, 2024). Kulttuurin ja yhteiskunnan tutkimuksessa affektit ja emootiot voidaan kuitenkin jaotella eri asioita kuvaaviksi termeiksi. Esimerkiksi emootiota voidaan käyttää henkisen tai mielellisen tunteen kuvaamiseen ja affektia ruumiillisen tuntemuksen ilmentämiseksi. (Koivunen, 2008, s. 12.) Toisaalta jotkut tutkijat kuitenkin käyttävät emootion ja affektin käsitteitä synonyymien omaisesti kuvaamaan merkityksenmuodostamisen prosesseja (ks. Ahmed, 2004, s. 40). Tässä tutkielmassa käytän termiä ”affekti” sateenvarjoterminä, jonka ymmärrän laajemmin tunteena tai muunlaisena subjektiivisena kehollisena kokemuksena.

Tämän tutkimuksen aiheeseen liittyen myös uutisten kuluttaminen tuottaa affekteja. Affekti voi vaikuttaa kokijaansa, niin että tunnereaktion tunnistaa, mutta affekteja voi muodostua myös kokijaltaan tiedostamattomasti (Oikkonen, 2017, s. 682). Negatiivinen uutinen voi heti lukuhetkessä aiheuttaa lukijalleen epämiellyttäviä affekteja, mutta etenkin toistuvien lukukokemusten myötä huonot tunteet voivat jäädä vellomaan lukijan mieleen pidemmäksi aikaa. Arapakis ja kumppanit (2014, s. 1989) esittävät, että verkkouutisiin sisältyy myös lisätty affektiivisuuden taso, jonka mahdollistaa vuorovaikutus sisällön kanssa, kuten sisällön kommentoiminen alustalla.

Uutisten kontekstissa affektien tutkimisessa voi soveltaa Ahmedin (2004, s. 20) esittelemää tahmaisen affektin käsitettä. Tahmaisuudella kuvataan, kuinka jokin asia tai aihe

muuttuu affekteilla ladatuksi kierron ja toiston kautta. Mitä enemmän jokin asia kiertää, niin sitä affektiivisempi siitä tulee. (Ahmed, 2004, s. 91). Tahmeuden käsitettä on mediatutkimuksessa käytetty koukuttavien verkkosisältöjen analysoimiseen ja kuvaamiseen (Paasonen, 2014, s. 24). Verkkouutisetkin voi mieltää koukuttavuutensa vuoksi tahmeiksi, sillä ne voivat kiertää verkossa käyttäjältä toiselle samalla kasvattaen affektiivisuuttaan. Uutiset voivat myös sisältää pysyvästi tahmeita aiheita, kuten maahanmuuttoon liittyviä kysymyksiä, jotka ovat aina affektein kyllästettyjä (Paasonen, 2014, s. 29).

## 2.2 Doomscrolling

”Doomscrolling” on englanninkielinen sana, jonka kirjaimellinen käännös on tuhoselailu. Termillä ei ole kuitenkaan vakiintunutta suomennosta, vaan termistä on kotimaisessa mediassa käytetty kirjaimellisen suomennoksen synonyymejä tai siitä johdettuja muunnoksia. Keksittyjä käännöksiä yleisempi muoto on alkuperäisestä termistä johdettu englismi *doomscrolling* tai verbimuodossa *doomscrollaaminen* tai *doomscrollaus*. Tässä tutkimuksessa käytän myös näitä termejä, sillä ne kattavimmin vastaavat tutkimusaineistossa käytettyä termistöä.

*Doomscrollaaminen* viittaa mobiililaitteilla tehtyyn selaamiseen, jonka sovellukset ja verkkosivut tarjoavat lukijalle loputtoman virran luettavaa ja katsottavaa. Tämän tyyppistä selaamista voi harjoittaa myös tietokoneella, mutta tuolloin voidaan käyttää myös internetin surffaamiseen viittaavaa termiä ”doomsurfing”. *Doomsurffaamisen* on kuitenkin esitetty olevan paljon laskelmoidumpaa ja suoritusorientoitunutta verrattuna satunnaisesta sisällöstä koostuvaan *doomscrollaamiseen*. Surffaamisen ja selailun erona on myös *scrollaamisen* tapahtuminen mobiililaitteella, sillä mobiilisovelluksiin luodut uutisisällöt voivat olla kooltaan ja kattavuudeltaan lyhyempiä ja nopeammin kulutettavia verrattuna verkkosivuilla julkaistaviin uutisiin. (Neijzen, 2023, s. 3.) Tässä tutkimuksessa keskitytään pääsääntöisesti mobiililaitteilla tapahtuvaan selaamiseen. On kuitenkin huomioitavaa, että esimerkiksi Merriam-Webster verkkosanakirja pitää *doomscrollaamista* ja *-surffaamista* samaa toimintaa kuvaavina synonyymeinä. Sivuston määritelmässä termin määrää selaamiseen käytettävä laite, eikä selailun päämäärä. (Merriam-Webster, 2024.)

*Doomscrollaamiselle* on myös esitetty muita alalajeja, joissa nimitys vaihtuu verkkosisältöjen selaamis- tai lukutavan mukaan. Yksi ehdotettu alalaji on ”doomchecking”. Nimensä mukaan toimintaan kuuluu jatkuvan selaamisen tai surffaamisen sijasta ajoittaisten tarkistusten tekeminen jollain käyttäjän valitsemalla alustalla jostain ennalta valitusta aiheesta. Tässä sisällönkulutustavassa tiedon etsimiseen kuluu vähemmän aikaa, kuin selatessa tai surffatessa. Vaikka *doomcheckaamisessa* ei omisteta niin paljon aikaa negatiivisen sisällön kuluttamiseen, niin toistuvuuden ja toistoissa ilmentyvien käyttäjän tekemien aloitteiden vuoksi silläkin on samankaltaisia negatiivisia vaikutuksia, kuin *doomscrollaamisella*. (Neijzen, 2023, s. 5–6) Tässä tutkimuksessa ei erotella *doomscrollaamista* erinäisiin alalajeihin, vaan sen katsotaan kattavan kaikki mobiililaitteilla tapahtuvan ja tietoisesti negatiivisia uutisisältöjä etsivän selaamisen.

Termi ”doomscrolling” on löytänyt tiensä tutkimuksiin valtamedian uutisoinnin kautta. Tieteelliset tutkimukset ovatkin käyttäneet termin määrittelyyn uutisten tarjoamia määritelmiä, joissa *doomscrollaaminen* kuvaillaan tavaksi selata sosiaalista mediaa tai uutisyötöitä, etsien ahdistavaa, masentavaa tai muuten negatiivista sisältöä (ks. Chen, 2020; Garcia-Navarro, 2020; Slaughter, 2020; Watercutter, 2020).

Termin määrittelyssä voidaan käyttää eri adjektiiveja selaamisen aiheuttaman huonon olon sanallistamiseksi, mutta termi ymmärretään laajalti samaa negatiivista ilmiötä kuvaavaksi. Kuten vuonna 2018 *Twitterissä* termiä käyttänyt Calla Mounkes totesi, niin termi on ollut yleisessä tietoisuudessa jo ennen sen sanallistamista uutisoinnissa ja tutkimuksissa (D’Anastasio, 2021). Yksi selvä vauhdittaja näihin aiheen tutkimuksiin oli *COVID19*-pandemia. Tuolloin uutisseurantaa samasta aiheesta oli kaikkialla ja ihmisillä oli normaalia arkea enemmän aikaa ja tarvetta uutisten seuraamiseen (Ytre-Arne & Moe, 2021, s. 1740).

Käyttötavaltaan *doomscrollaaminen* on rinnastettu useassa tutkimuksessa sosiaalisen median passiiviseen käyttöön. Passiivisuudella verkkoympäristössä tarkoitetaan, että käyttäjä lukee ja katsoo muiden tekemiä sisältöjä, mutta ei käytä hyväksi verkkoalustan tarjoamia vuorovaikutusmahdollisuuksia, kuten sisällöistä tykkäämistä tai sisältöjen jakamista (Frison & Eggermont, 2020, s. 704). Yhtenä selityksenä tähän passiivisuuteen



voidaan pitää yltäkylläisestä verkkouutisympäristöstä johtuvaa valinnanvaikeutta (Van der Meer ym. 2020, s. 939). Kuten passiivisessa sosiaalisen median käytössä, niin *doomscrollaus*-sessiolla ei ole myöskään ennalta suunniteltua loppua, vaan keskittynyt ja passiivinen selailusessio voi helposti viedä käyttäjän ajantajun (Sharma ym. 2022, s. 2). Selailusessioita voi myös pitkittää käyttäjän ja alustan tekemä sisällön kuratointi (Merten, 2021, s. 1019), jolloin *doomscrollaamisen* tapauksessa alusta suosittelee ja tarjoaa entistä enemmän negatiivisia tunteita herättäviä sisältöjä.

### 2.3 Negatiivisuusvinouma uutisten kontekstissa

Negatiivisuusvinoumalla (eng. negativity bias) kiteytetysti tarkoitetaan ajattelun mallia, jossa yksilö reagoi vahvemmin negatiiviseen tietoon, kuin neutraaliin tai positiiviseen. Tämä tunnejälki tekee tästä negatiivisesta tiedosta myös muistettavampaa ja kiinnostavampaa. (ks. Soroka ym., 2019, s. 18889; Zhang ym. 2024, s. 30158) Negatiivisuusvinouma pätee myös uutistenkulutukseen. Tämän vuoksi negatiiviset tai muuten tunneltautuneet verkkouutiset saavat verkonkäyttäjän helpommin valitsemaan ne korkean valinnan mediaympäristössä (eng. high-choice media environment), kuten verkkouutisia julkaisevalla alustalla. Näillä alustoilla uutiset käyvät läpi lukijan oman siivilöintiprosessin, sillä aikaa ei usein ole kaikkien tarjolla olevien uutisten lukemiseen. (Van der Meer ym. 2020, s. 939–940)

Tässä tutkimuksessa englannin kielen sana *bias* on pääasiassa suomennettu vinoumaksi, sillä se palvelee tutkimusaiheittani parhaiten ja on sävyltään neutraalimpi, kuin suomenokset harha, ennakoasenne tai puolueellisuus (Sanakirja.fi, 2024). On kuitenkin huomattava, että käännös ”vinouma” ei ole yhteneväisesti hyödynnettävissä. Esimerkiksi englanninkielisissä tutkimusaineistoissa voidaan käyttää ilmaisuja, kuten ”politically biased”, jonka kääntämisessä käyttäisin kontekstin vuoksi vinouman sijasta suomennosta ennakoasenne.

Yhdysvaltalaisissa tutkimusaineistoissa yhtenä pääsääntöisenä ennakoasenteena, joka vaikuttaa uutisten valintaan, on juuri poliittiset ennakoasenteet. Yhdysvaltalaisissa uutismedioissa voidaan tehdä karkea jako punaisiin (republikaanit) ja sinisiin (demokraatit)

medioihin, joiden sisällössä voi havaita painotuksen omaan puolueeseen liittyvässä uutisoinnissa ja vastavuoroisesti kriittisempää retoriikkaa toiseen pääpuolueeseen liittyen. (Iyengar & Hahn, 2009, s. 19–23.) Eurooppalaisessa kontekstissa poliittisessa uutisoinnissa havaittava negatiivisuus ei ole kuitenkaan yhtä suoraviivaista, sillä useissa maissa poliittinen järjestelmä on hajautetumpi, jonka vuoksi poliittisten uutisten sisältö on myös moninaisempaa (Lengauer, 2012, s. 180).

Poliittisessa uutisoinnissa jakolinjat negatiivisen, neutraalin ja positiivisen sisällön osalta voivat olla helposti perusteltavissa poliittisella vakaumuksella. Ajatteluvinoumien yleisemmässä havainnoinnissa on negatiivisuus määriteltävä myös muunlaisen uutisisällön osalta. Ideologiset, aatteelliset ja muut ennakoasenteet ovat yksilöllisiä, mutta on olemassa yleismaailmallisesti negatiivisia aiheita, joita uutisista voi havaita. Aiheet, kuten kuolema, rikokset, onnettomuudet, sairaudet, taloudellinen epävarmuus tai luonnonkatastrofit voidaan kaikki laskea yleisesti negatiivisena pidettäviksi uutisaiheiksi. Uutiset kuitenkin aiheuttavat eri tunteita eri lukijoissa, joten en voi absoluuttisesti määritellä mikä on negatiivinen uutinen. Tutkielmani osalta se ei ole ongelma, sillä en tutki mitä *doomscrollatessa* luetaan, vaan miten sitä luetaan.

## 3 TAUSTAA

Tässä luvussa esittelen niitä teknologisia ja historiallisia kehityskulkuja, jotka ovat mahdollistaneet *doomscrollaamisen* kasvamisen niin tunnistettavaksi ja laajalti vaikuttavaksi ilmiöksi, että kansainvälinen terveysjärjestö *WHO* ohjeisti korona-aikana vähentämään päivittäistä uutistenkulutusta (World Health Organization, 2020). Tämän tutkielman kannalta on huomioitavaa, että *doomscrollaamisesta* on mediassa muodostunut sateenvarjotermi, jolla voidaan kuvailla kaikkia verkkouutisiin, sosiaaliseen mediaan, mobiililaitteiden käyttöön ja mielenterveyteen vaikuttaviin verkkosisältöihin liittyviä negatiivisia piirteitä. Tässä luvussa tarkoitukseni on ilmentää niitä konkreettisia muutoksia, joita on tapahtunut verkkouutisten toimintaympäristössä ja jotka edesauttavat *doomscrollaamisen* kaltaisia sisällönkulutustapoja.

### 3.1 Kliikkiotsikot verkkojournalismissa

Uutiset ovat digitalisaation myötä internetyhteyden omaavien ihmisten saatavilla helpommin kuin koskaan ennen. Useimmissa uutispalveluissa, etenkin suureen väestöön vaikuttavat viimeisimmät ja suuret uutiset (eng. breaking news) ovat käyttäjille ilmaiseksi saatavilla. (Shabahang ym., 2021, s. 2.) Useat uutispalvelut sisältävät nykyään myös juttuja, jotka ovat maksumuurin takana ja jonka läpi pääsee julkaisun kuukausitilauksella tai juttukohtaisella maksulla. Nämä maksut ovat yksi tapa tukea julkaisujen toimintaa digitaalisessa ympäristössä paperilehtien ostamisen sijasta. Verkkouutismediat kuitenkin nojaavat lukijoihinsa muutenkin kuin suorien maksujen muodossa. Verkkouutisten pitäminen lukijalle *ilmaisena* vaatii verkkosivulla tai sovelluksessa kävijäliikennettä, joka puolestaan tuo mainostuloja ylläpitäjälle (Chakraborty ym., 2016, s. 9). Konkreettisin tukemistoimi, jonka lukija voi korkean valinnan mediaympäristössä julkaisijalle tehdä on yksittäisen uutisen klikkaaminen.

Ilmaisia uutisia etsivien lukijoiden houkuttelemisen oman julkaisun pariin on ajanut uutismediat kilpailevaan tilanteeseen, jossa palkintona toimii lukijan tekemä klikkaus eli

valinta. Tehokas keino tähän houkuttelemiseen on klikkiotsikot (eng. clickbait), joilla herätetään potentiaalisen lukijan mielenkiinto - yleensä tunteisiin vedoten. Klikkiotsikoilla pyritään saamaan verkkouutisten lukija valitsemaan juuri kyseisen tarjoajan uutinen esimerkiksi eri julkaisijoiden juttuja kokoavalta alustalta, jossa uutissivustot kilpailevat lukijan huomiosta (Chakraborty ym., 2016, s. 9).

Chakraborty ja kumppanit (2016) ovat klikkiotsikoita käsittelevässä tutkimuksessaan määritelleet erilaisia kognitiivisia syitä, joiden vuoksi klikkiotsikot ovat niin tehokkaita. Heidän mukaansa klikkiotsikoilla ruokitaan uutistenlukijalle ominaista uteliaisuuden aukkoa (eng. curiosity gap), jossa jutun otsikko luo lukijalle tarpeen selvittää vastauksen siinä esitettyyn väitteeseen tai kysymykseen. Toinen tutkimuksessa esitelty klikkiotsikoiden toimivuutta tukeva ilmiö on huomion harhautus (eng. attention distraction). Tällä termillä kuvaillaan toimintaa, jossa lukija hyppii artikkelista toiseen ja tämän myötä hänen valmiutensa lukea pidempiä artikkeleita laskee. Juttujen vaihtuessa tiuhaan tahtiin aivot tottuvat nopeasti vaihtuvaan sisältöön enemmän aikaa ja keskittymistä vaativan lukemisen sijasta. Klikkiotsikoiden tarkoituksenaan liittyy laajempia keskusteluja journalismin kentällä, mutta poimin nämä Chakrabortyn ja kumppaneiden esittelemät syyt tutkielmani, sillä koen, että nämä kognitiiviset ilmiöt ovat suoraan kytköksissä myös *doomscrollaamiseen*.

### **3.2 Kuratoitu loputon syöte**

Kun tutkitaan internetin koukuttavuutta etenkin mobiililaitteiden näkökulmasta, niin alustojen ja sovellusten käyttöajan potentiaalia lisää huomattavasti yksi usean verkkopalustan adaptoima toimintamekanismi: loputon selaus (eng. infinite scroll). Vuonna 2006 yhdysvaltalaiselle verkkosuunnittelun konsulttiyritykselle *Humanize*:lle työskennellyt Aza Raskin ilmoitti blogissaan, että on suunnitellut ominaisuuden, jolla voidaan kiertää *sivukönttien*, kuten hakukone *Googlen* hakusivujen selaamiseen tarvittava klikkailu. Raskin pohjustaa ominaisuutta väitteellä, että seuraavalle sivulle manuaalisesti siirtyminen katkaisee lukijan ajatuksenvirran, jolloin tämä voi helpommin poistua seläältä verkkosivulta. Blogitekstissä tämä ominaisuus on nimetty termillä ”Humanized History”. (Raskin, 2006.)

Ominaisuuden alkuperäinen nimi herättää pohdintaa, että mikä tekee ominaisuudesta humanin? Raskin ei kirjoituksessaan ota kantaa, että selaamiseen liittyisivät sivusuositukset tai muut käyttäjälle personoidut sisällöt. Nimessä esiintyvä historia implikoi myös, että sivustot muistaisivat mitä sisältöä käyttäjä on jo selannut. Tämä ominaisuus on yleistynyt etenkin sosiaalisen median sivustoilla ja sovelluksissa Raskinin innovaation keksimisajankohdan jälkeen. Raskin ei itse julistuksessaan avaa keksimänsä nimen tarkoitusperää, mutta sen voi olettaa syntyneen hänen työnantajansa nimestä. Verkkosovelluksissa yleistymisensä myötä tämä ominaisuus on saanut sen toimintamekanismia paremmin kuvaavan nimen: loputon selaus.

Loputon selaus tarkoittaa verkkoalustojen tai -sovellusten mekanismia, jolla käyttäjälle tarjotaan jatkuvasti päivittyvä syöte, jonka sisältö usein räätälöityy tämän aikaisemmin lukeman, katsoman tai vuorovaikuttaman sisällön pohjalta (Clark & Zack, 2023, s. 3). Loputon selaaminen ei tarjoa käyttäjälle luonnollista lopetuspistettä sisällön kuluttamiseen, jonka vuoksi se ruokkii koukuttavaa käyttöä (Noë ym., 2019, s. 61). Tämän mekanismi yhdistettynä tiedonhalua herättäviin klikkiotsikoihin tai *TikTokin* kaltaiseen lyhytvideosyötteeseen tarjotaan käyttäjälle sisältövirta, jossa tämä haluaa vain selata eteenpäin, sillä ei tiedä millaista sisältöä seuraavalla sormen sipaisulla saa tarjoiltuna eteensä.

Jos tämä tarjoilu olisi käyttäjälle sattumanvaraista, niin se ei olisi yhtä koukuttavaa, kuin suosittelualgoritmien kuratoimana. Verkkouutisten kontekstissa algoritmilla viitataan alustan käyttämään suosittelutyökaluun, joka valitsee mitä uutisia käyttäjälle tarjoillaan ja millaisella esillepanolla (järjestys, esikatselun koko yms.) nämä uutiset hänen käyttöliittymässään näkyvät (Joris ym., 2021, s. 592). Parhaiten suosittelualgoritmien kädenjälki näkyy kokoavissa uutissyötteissä, kuten *Google News*, jossa käyttäjälle kootaan personoitu uutissyöte verkon eri uutislähteistä. *Google* kertoo ohjesivullaan, että heidän *News*-sovelluksensa pyrkii saamaan lukijansa ymmärtämään uutisaiheita paremmin tarjoamalla heille useita verkkolähteitä sekä avaamalla uutistapahtumien laajempia konteksteja (Google, 2024). *Google News* -sovellus kuitenkin sisältää ”Sinulle”-nimisen syöt-

teen, jossa tarjottu sisältö on avoimesti käyttäjän aikaisempaan toimintaan pohjautuvaa. Algoritmien lisäksi verkon uutissisältö voi olla sosiaalisesti kuratoitua (eng. social curation), kuten *Facebookissa* tai *X:ssä* (ent. *Twitter*), joissa uutissisällöt ovat pääsääntöisesti muiden käyttäjien jakamia (Merten, 2021, s. 1022).

Tämä kuratointi tai syötteen räätälöinti mahdollistavat käyttäjälle tilanteen, jossa alusta johdattelee hänet sisällön ääreen, joka muistuttaa häntä aikaisemmin selaamastaan sisällöstä sen sijasta, että sivusto tai sovellus tarjoaisi hänelle eri lähteitä ja näkökulmia uutistapahtumiin (Joris ym., 2021, s. 590–591). Pitkällä aikavälillä toistojen kautta tämä voi johdattaa verkkouutisten lukijan uutismediassakin noteerattuihin filtterikupliin (eng. filter bubble) tai verkon kaikukammioihin (eng. echo chamber). Näillä termeillä kuvataan, kuinka algoritmi tuo käyttäjän eteen sisältöjä tai verkkoyhteisöjä, jotka tukevat hänen aikaisemmin kuluttamansa sisällön ajatuksia ja arvoja. (Wolfowicz ym., 2021, s. 120.) Filtterikuplien todellista luonnetta ja läpäisemättömyyttä on kuitenkin tutkittu ja todettu ettei tällaiset kuplat estä myös ”toisen maailman” näkemistä verkossa, vaan pikemminkin käyttäjien olemassa olevat mielipiteet muokkaavat samojen sisältöjen lukutavan eroavaisuuksia käyttäjien välillä (Bruns, 2019, s. 10).

### **3.3 COVID19-pandemia ja digitaalinen hyvinvointi**

*Doomscrollaamista* ei voi irrottaa sen globaalin pandemian kokoisesta kontekstista. Vuodesta 2020 eteenpäin *doomscrollaamista* on tutkittu aktiivisesti ja retroaktiivisesti peilaten sitä sen tähänastiseen huippukohtaan eli COVID19-pandemiaan ja sen aikaisiin sulkutiloihin. Pandemiavuosina digitaalisten laitteiden lisääntyneen käytön ja arjesta erottamattomuuden vuoksi niistä kumpuavat henkistä hyvinvointia uhkaavat haitat huomattiin myös työ- ja kouluyhteisöissä (ks. George ym., 2022; Commodari & La Rosa, 2020). Näitä älylaitteiden ja digitaalisten alustojen käytön terveydellisiä vaikutuksia voidaan kuvata termillä digitaalinen hyvinvointi (eng. digital wellbeing) (Monge Roffarello & De Russis, 2023, s. 495–496).

Digitaalinen hyvinvointi ei ole *doomscrollaamisen* tavoin määrittynyt terminä pandemiavuosina, sillä esimerkiksi *Google* nimesi puhelimen käyttöaikoja seuraavan sovelluksen vuonna 2018 nimellä ”Digital Wellbeing” (Charity for Civil Servants, 2024). Termi on kuitenkin kasvanut ajankohtaisuudessaan ja konkretisoitunut, sillä pandemia toi mukanaan laajemmat etätyömahdollisuudet sekä muun riippuvuuden internetpohjaisiin sovelluksiin ja laitteisiin. Digitaalista hyvinvointia voidaankin pitää kokoavana kattoterminä, jolla kuvaillaan muun muassa mobiililaitteista ja niillä kulutettavista sisällöistä johtuvia haittavaikutuksia sekä näihin laitteisiin linkitettäviä psykologisia ilmiöitä, kuten puhelinriippuvuutta (Vandem Abeele, 2021, s. 933). Termin tarkkaan määrittelemiseen liittyy kuitenkin vaikeuksia, jotka ilmenevät siihen liittyvissä tieteellisissä tutkimuksissa (ks. Vandem Abeele, 2021, s. 935–936; Monge Roffarello & De Russis, 2023, s. 495–496).

Kuten *doomscrollaamista* on myös digitaalista hyvinvointia tutkittu paljon *COVID19*-pandemian ja sen aiheuttamien muutosten kontekstissa. Digitaalinen ympäristö onkin viimeistään koronavuosina ulottanut lonkeronsa elämän jokaiselle osa-alueelle aina opiskelusta työtekkoon ja vapaa-aikaan (MacCallum, 2022, s. 34). Tämän vuoksi valtaviestemedian uutisoinnissa muiden terveystuotteiden rinnalle ovat nousseet myös digitaalisiin alustoihin, internettiin ja puhelimiin liittyvät terveystuotteet. Yhtenä digitaalisen hyvinvoinnin vastustajana voidaankin pitää tutkielmani aihetta, *doomscrollaamista*, joka voi negatiivisesta sisällöstä kumpuavien tuntemusten muodossa aiheuttaa haitallisia vaikutuksia käyttäjän digitaaliseen hyvinvointiin (Purohit ym., 2023).

## 4 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa esittelen tutkielmani tutkimuskysymykset sekä -menetelmän. Luvun lopussa olen taulukoinut kirjallisuuskatsauksessa käyttämäni päätutkimusaineistot.

### 4.1 Tutkimuskysymys

Tutkielmani tutkimuskysymys on kaksiosainen:

*Mitä on doomscrolling ja mitkä ovat sen syyt verkkouutisten kuluttamisessa?*

Tarkoitukseni ei ole määritellä kaikkia psykologisia tai muita ihmisluonteen ilmiöitä, jotka ruokkivat *doomscrollaamisen* kaltaista riippuvuuskäyttäytymistä, vaan tarkastelen *doomscrollaamista* verkkouutisten kuluttamisen kontekstissa. Tutkimukseni kannalta relevantit termit ovat määritelty luvussa 2. (Käsitteistä). Tutkiessani verkkouutisten *doomscrollaamista* tarkastelen erityisesti kulutustavan syitä sekä osittain myös sen vaikutuksia lukijoihin.

### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmä tässä tutkielmassa on tieteellisten artikkelien pohjalta tehty kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Salmisen (2011, s. 7) määritelmää mukaillen tässä tutkielmassa kyse on narratiivisesta katsauksesta, jossa annetaan laajempi kuva aiheesta ja kuvaillaan sen historiaa ja kehityskulkua. Viidessä päätutkimusaineistooni kuuluvassa tieteellisessä artikkelissa tutkimuksen aiheena on suoranaisesti *doomscrollaaminen*, mutta olen valinnut tutkimusaineistoon myös tutkimuksen, joka taustoittaa verkkouutisten valintaan liittyviä ajatusmalleja ja uutisalustojen affordansseja. Näiden tutkimusten pohjalta pyrin hahmottelemaan niitä yksilöstä johtuvia sekä alustojen tarjoamia syitä, jotka ohjaavat käyttäjän *doomscrollaamiseen* tai sen kaltaiseen tiedostettuun tai tiedostomattomaan selaamiseen.



### 4.3 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistoni on hankittu kahdesta lähteestä: Tampereen yliopiston *Andor*-hakupalvelusta sekä viestinnän ja median tutkimuksiin rajatusta *EBSCO*-hakupalvelusta. Useissa tapauksissa valitsemani tutkimuslähteet ohjasivat minut muihin lähteisiin, jota edesauttoi *doomscrollaamisen* tutkimuksen sijoittuminen hyvin lyhyelle aikavälille. Tämä teki aineistoista osittain ristiin viittaavaa. Käyttämäni hakupalveluiden hakusanat toimivat samalla periaatteella ja niissä käytin pääasiassa seuraavia hakulausekkeita:

- doomscroll\* AND news
- doomscroll\* AND addict\*
- doomscroll\* AND (COVID OR pandemic)
- doomscroll\* AND bias
- “online news” AND bias
- “online news” AND addict\*

Tein tiedonhakuja myös *doomscrollaamisen* suomalaisilla varianteilla (kuten tuhoselailu, tuomioselailu, tuomiopäivän surffailu ja huolihakuilu), mutta ne eivät tuottaneet tuloksia käyttämissäni hakupalveluissa. On kuitenkin huomioitavaa, että *doomscrollaamiseen* liittyen löytyi muutama vuoden 2020 jälkeen julkaistu opinnäytetyö suomalaisten yliopistojen julkaisuarkistoista. Kuitenkin vertaisarvioitujen tutkimusten uupuessa tutkimusaineistoni rajautui täysin englanninkielisiin tutkimuksiin. Näissä aineistoissa tein myös rajauksen länsimaisiin aineistoihin, sillä niissä käsiteltyjen uutisalustojen sekä sosiaalisten medioiden toimintalogiikka on minulle tutumpaa. On kuitenkin noteerattavaa, että aihetta on tutkittu ympäri maailmaa ja ilmiölle on esitetty mantere- tai jopa maa-kohtaisia variantteja, kuten kiinalainen versio *doomscrollaamisesta* (ks. Yang ym., 2024).

Rajasin hakutuloksia tietoisesti pitämällä *doomscrollaamisen* verkkouutisten kontekstissa. Tällä tavoin pyrin suodattamaan aineistoista pois toisen *doomscrollaamisen* merkittävän tutkimuslinjan eli sosiaalisen median. Usein tutkimukset kuitenkin kattoivat ilmiön tutkimista sekä verkkouutisten että sosiaalisen median kontekstissa. Joissain ai-

neistoissa perinteiset uutissivustot ja sosiaalisen median alustat kohtasivat, jos tutkinan kohteena oli sosiaalisen median alustojen uutissyötteet tai sosiaalisen median alustoilla jaetut uutiset (ks. Shabahang ym., 2023; Sharma ym., 2022; Mandliya ym., 2024; Taskin ym., 2024). En siis voinut täysin rajata pois tutkielmastani näitä sosiaalisen median uutiskulutuksen ulottuvuuksia, sillä ne ovat kiistatta relevantteja uutisten lukurutiineissa vuonna 2024.

Tutkielmaani varten olen käynyt läpi myös muita aihepiirin aineistoja, jotka ovat pääasiassa tutkimusartikkeleita. Nämä tutkimusaineistot ovat täyttäneet tietoaukkoja ja auttaneet aiheeni taustoittamisessa esimerkiksi verkkouutisalustojen toimintamekaniikojen osalta. Lukemani aineistot sijoittuvat suurimmaksi osaksi viestinnän, journalismin ja mediatutkimuksen tutkimusaloille, mutta joukossa on myös psykologian tieteenhaaraan kuuluvia tekstejä, joissa on esitelty esimerkiksi verkkouutisten lukemisen tai puhelinriippuvuuden psykologisia ja emotionaalisia vaikutuksia.

Ennen tutkimusaineistoon tutustumista halusin, ettei tutkielmani käsittele *doomscrollaamista* COVID19-pandemian kontekstissa. Tutkittuani aineistoja kävi ilmi miten erottamaton osa ja miten avainroolissa pandemia on ollut *doomscrollaamisen* muodostumisessa tunnistettavaksi ilmiöksi. Kuten tässä tutkielmassa on useaan otteeseen todettu, niin suurin osa *doomscrollaamisen* tieteellisestä tutkimuksesta sijoittuu aktiivisille pandemiavuosille, jolloin on luontevaa, että niissä on huomioitu tämä maailmanlaajuinen poikkeustila. Tämän vuoksi tutkielmassani COVID19-pandemian osallisuutta *doomscrollaamisen* katalyyttinä ei ole pimitetty, mutta pyrkimykseni on kuvailla ilmiötä myös laajemmin pandemian jälkeisessä maailmassa.

Lopulta päädyin valitsemaan kuusi tutkimusartikkelia päätutkimusaineistokseni. Kaikki niistä eivät tutki *doomscrollaamista* nimenomaan verkkouutisten kontekstissa. Valitsin aineistoja myös sen mukaan, miten hyvin ne esittelivät *doomscrollaamista*, sen syitä ja siitä koituvia seuraamuksia. Yhdessä aineistoista *doomscrollaamisen* sijasta keskiössä ovat uutisiin liittyvät valinnat ja vinoumat verkkouutisympäristössä. Tämä aineisto toimii *doomscrollaamisen* mahdollistavan verkkoympäristön taustoituksessa. Koen myös, että

tässä tutkimusartikkelissa kuvatut verkkouutisten kulutustavat ovat niin toisiaan ruokkivassa suhteessa *doomscrollaamisen* kanssa, että sitä voidaan soveltaa sen tutkimisessa. Seuraavassa taulukossa (taulukko 1.) on lisätietoa valitsemistani päätutkimusaineistoista.

Taulukko 1. Päätutkimusaineisto

Kirjoittajat ja julkaisuvuosi	Tutkimuksen aihe	Julkaisu	Tutkimusmenetelmä	Osallistujat	Keskeiset tulokset
Sharma, B., Lee, S. & Johnson, B. (2022)	<i>Doomscrollaamisen</i> ilmentyminen sosiaalisen median uutissyönteissä.	Technology, mind and behaviour	Kolme kyselytutkimusta (Likert-monivahlinta)	Tutkimus 1: 40 yhdysvaltalaisista yliopisto-opiskelijaa.  Tutkimus 2: 401 osallistujaa 23 eri maasta, joiden mediaani-ikä oli 25.38.  Tutkimus 3: 502 osallistujaa 27 eri maasta, joiden mediaani-ikä oli 26.53	Tutkimukset osoittivat, että <i>doomscrollaminen</i> on rutiininomainen tapa kuluttaa mediaa. Käytöstä motivoi halu seurata uutisia ja pysyä valveilla ajankohtaisista uutisaiheista. Tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi heikompi itsehillintä ja ahdistuneisuus ovat <i>doomscrollaamiseen</i> altistavia tekijöitä.
Satici, S., Gocet Tekin, E., Deniz, M. & Satici, B. (2023)	<i>Doomscrollaamisen</i> psykologiset riskitekijät ja vaikutukset.	Applied Research in Quality of Life	Kolme kyselytutkimusta, joissa monivahlintakyselyitä (Likert-monivahlinta) ja avoimia kysymyksiä	Tutkimus 1: 378 turkkilaista, joiden mediaani-ikä oli 23.45.  Tutkimus 2: 419 turkkilaista, joiden mediaani-ikä oli 24.47.	<i>Doomscrolling</i> -asteikko todettiin luotettavaksi tavaksi mitata <i>doomscrollaamista</i> . Tutkimuksissa havaittiin, että <i>doomscrollaminen</i> voi horjuttaa käyttäjän henkistä hyvinvointia ja vähentää tämän tyytyväisyyttä elämään.

				Tutkimus 3: 460 turkkilaista, joiden mediaani-ikä oli 23.68.	
Neijzen, M. (2023)	<i>Tuhokäyttätymisen</i> episteemisen arvon hahmottaminen.	Synthese	Kirjallisuuskatsaus		Uutisten helppo saatavuus lisää tuhokäyttämistä, kuten <i>doomscrollaamista</i> , <i>doomsurffaamista</i> ja <i>doomcheckaamista</i> . Käyttäjistä johtuvien syiden lisäksi tuhokäyttäytyminen johtuu myös tavasta, jolla verkkoalustat ovat luotu koukuttaviksi.
Ytre-Arne, B. & Moe, H. (2021)	<i>Doomscrollaamisen</i> ja muiden uutisten kulutusruutiinien ilmeneminen <i>COVID-19</i> -pandemian aikana.	Journalism Studies	Kvalitatiivinen kyselytutkimus	550 norjalaista, joiden ikää tai yhteiskunnallista asemaa ei spesifioitu tutkimuksessa.	Tutkimushenkilöt tietoisesti vähensivät tai välttivät uutistenkulutustaan <i>COVID19</i> -pandemian aikana. Myös henkilöt, jotka eivät ennen pandemiaa olleet aktiivisia uutisten seuraajia.
Van der Meer, T. G. L. A., Hameleers, M. & Kroon, A.C. (2020)	Eri vinoumien vaikutukset verkkouutisten lukemistottumuksiin.	Mass Communication and Society	Kokeellinen tutkimus	428 osallistujaa Yhdysvalloissa, joiden mediaani-ikä oli 38.89.  430 osallistujaa Yhdistyneestä Kuningaskunnasta, joiden mediaani-ikä oli 37.69.	Tutkimukset osoittivat, että negatiivisuus- ja lähdevinouma vaikuttavat luettavien uutisten valintaperusteisiin. Nämä tulokset vahvistavat ajatusta, että valikoivaa altistumista tapahtuu verkkouutisympäristössä ja se voi vaikuttaa lukijan maailmankuvaan.

Kaya, B. & Griffiths, M. (2024)	Epävarmuuden sietämättömyys <i>doomscrollaamisen</i> pontimena ja sen aiheuttamat psykologiset vaikutukset.	Behaviour & Information Technology	Kyselytutkimus	432 turkkilaista, joiden mediaanikä on 33.31.	Tutkimus osoitti, että <i>doomscrollaamisella</i> on henkistä hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Tutkimuksessa havaittiin myös, että epävarmuuden sietämättömyys voi ohjata <i>doomscrollaamiseen</i> ja olla myös yksi sen vaikutus käyttäjään.
---------------------------------	---	------------------------------------	----------------	---	---

Valitsemani päätutkimusaineistot ovat hyvin tuoreita (julkaistu välillä 2020–2024), jonka vuoksi niissä tehdyt tutkimushavainnot tukevat tutkielmani ajankohtaisuutta. Niissä tehtyjen laajojen kyselytutkimusten ansiosta pystyn määrittelemään myös *doomscrollaamisen* laajempia syy-seuraussuhteita. Nämä aineistot ovat valittu psykologian, yhteiskuntatieteiden, journalismin ja filosofian jurnaaleista, mutta ovat sisällöltään varsin monitieteisiä.

## 5 ANALYYSI

Tässä luvussa erittelen tutkimusartikkeleiden pohjalta yksilön ja ympäristön ominaisuuksia, joita voidaan pitää syinä tai altistavina tekijöinä verkkouutisten *doomscrollaamiseen*. Luvun alussa esittelen myös lyhyesti tutkimuksissa käytettyjä mittareita, etenkin *doomscrolling*-asteikkoa, jota on hyödynnetty useammassa tutkimusaineistossa.

### 5.1 Doomscrolling-asteikko tutkimusten mittarina

*Doomscrolling*-asteikko<sup>1</sup> on Sharman ja kumppaneiden (2022) kehittämä ja tutkimukseen hyödyntämä 7-vaihtoehtoinen Likert-asteikko-kysely<sup>2</sup>. Kysely sisältää *doomscrollaamiseen* ja verkkouutisten kuluttamiseen liittyviä väitteitä, kuten ”tunnen halua etsiä huonoja uutisia sosiaalisesta mediasta yhä enemmän”, ”vaikka uutissyötteeni ilmoittaa, että olen ajan tasalla, niin jatkan silti negatiivisten uutisten etsimistä” ja ”on vaikeaa lopettaa negatiivisten uutisten lukemista sosiaalisessa mediassa” [käännetty suomeksi]. Kaikkiaan väittämiä on 15 kappaletta ja Sharman sekä kumppaneiden tutkimuksessa näihin vastasi 401 osallistujaa asteikolla (1) *Täysin samaa mieltä* – (7) *Täysin eri mieltä*. Tällä mittaristolla saatiin aikaiseksi yleiskuva, miten käyttäjät havaitsivat omat *doomscrollaamisen* kaltaiset mediankulutustapansa.

*Doomscrolling*-asteikkoa hyödyntäen ja soveltaen on tehty jatkotutkimuksia, joissa on pyritty hahmottamaan tarkemmin ilmiön syitä sekä seuraamuksia. Tätä asteikkoa hyödyntäen ja lisäkysymyksiä esittäen Satici ja kumppanit (2023) hahmottelivat *doomscrollaamiseen* altistavia luonnetekijöitä ja siitä koituvia psykologisia vaikutuksia. Kaya ja Grif-fiths (2024) puolestaan yhdistivät *doomscrolling*-asteikon epätietoisuuden sietämistä

---

<sup>1</sup> Sharman ja kumppaneiden (2022) tutkimuksessa asteikon alkuperäisnimi on ”Doomscrolling scale” (DS).

<sup>2</sup> Likert-asteikko-kyselyllä voidaan mitata vastaajien mielipiteitä, asenteita ja havaintoja. Vastaaminen väitteeseen tapahtuu monivalintaskaalalla, jossa ääripäät ovat yleensä ”vahvasti samaa mieltä” ja ”vahvasti eri mieltä”. (Jamieson, 2024.)

mittaavaan asteikkoon<sup>3</sup> sekä henkistä hyvinvointia kartoittavaan kyselyyn<sup>4</sup>. Näitä mittareita yhdistämällä he tekivät havaintoja *doomscrollaamiseen* altistavista tekijöistä sekä selvittivät millainen yhteys tällä mediankulutustavalla on epätietoisuuden sietämiseen.

## 5.2 Doomscrollaamiselle altistavat luonteenpiirteet

Sharman ja kumppaneiden (2022) tekemää tutkimusta voidaan luonnehtia tietynlaisena kulmakivenä *doomscrollaus*-ilmiön tieteellisessä tutkimuksessa. Heidän edellä mainitulla *doomscrolling*-asteikolla saatiin yleiskuva *doomscrollaamiseen* johtavista lähtötekijöistä. Tulostensa pohjalta Sharma kumppaneineen määrittelivät *doomscrollaamisen* rutiininomaiseksi mediankäytöksi, jota motivoi halu seurata uutisia ja pysyä valppaana verkossa. Heidän hahmotelmassaan verkkouutisten selaaminen alkaa halusta etsiä lisätietoa jostain uutisaiheesta, mutta selaaminen voi ajan myötä muuttua epätarkoitukselliseksi ja rutiinin kaltaiseksi automaatioksi. Tämä voi ilmetä jatkuvien selailusessioiden lisäksi toistuvana uutissivustojen tai -sovellusten tarkistamisena, jota Neijzen (2023) nimitti termillä *doomchecking*. Sharma ja kumppanit (2022) eivät tutkimuksessaan syvenyneet *doomscrollaamisen* psykologisiin syihin tai vaikutuksiin, mutta ehdottivat yhdeksi tällaiseksi tekijäksi ahdistuksen.

Satici ja kumppanit (2023) saivat tutkimuksessaan selvitettyä lisää näistä psykologisista syistä ja riskitekijöistä, joita *doomscrollaamisen* affektiivisessä palautesilmukassa ilmenee. Luonteenpiirteet, kuten tunnollisuus nähtiin yhtenä isona *doomscrollaamiseen* altistavana tekijänä. Myös vaikeasti ilmennettävät tai mitattavat tekijät kuten neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus ja miellyttämishaluisuus havaittiin *doomscrollaamista* vahvistaviksi piirteiksi. Heidän keräämästään tutkimusaineistoista voitiin tehdä havainnot, että *doomscrollaaminen* vähensi vastaajien tyytyväisyyttä elämäänsä sekä henkistä

---

<sup>3</sup> Nicholas Carletonin ja kumppaneiden (2007) tutkimuksessa esitelty ”Intolerance of Uncertainty Scale” (IUS-12).

<sup>4</sup> Tennantin ja kumppaneiden (2007) tutkimuksessa esitelty ”Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Short Form” (WEMWBS-SF).

hyvinvointia ja horjutti, tutkimuksessa esiteltyä määrettä, *elämän harmoniaa* (eng. harmony in life). *Doomscrollaaminen* puolestaan lisäsi vastaajien havaitsemaa henkistä kuormittuneisuutta.

On myös ilmeistä, että muutkin riippuvuuksille altistavat luonteenpiirteet ja psykologiset tekijät saavat käyttäjän helpommin ja tiukemmin koukkuun myös *doomscrollaamiseen*. Samalla tavoin, kuin muihin haitallisiin rutiineihin on myös *doomscrollaamiseen* konkreettisia vastatoimia. Etenkin *COVID19*-pandemian aikaan moni uutisia seuraava kansalainen joutui tietoisesti rajoittamaan uutistenkulutustaan tai välttelemään uutisille altistumista, vaikka ei aikaisemmin olisi kokenut ongelmia lukemistottumustensa kanssa (Ytre-Arne & Moe, 2021, s. 1749–1750). Tällaisia saman aiheen uutisten ylitarjonnan hetkittäisiä piikkejä voi ilmetä myös globaalia pandemiaa pienemmissä uutistapahtumissa, kuten eri poliittisten vaalien, suuronnettomuuksien, luonnonkatastrofien tai kehittyvien rikosjuttujen uutisoinnissa.

### **5.3 Valintoihin vaikuttavat tekijät verkkouutisympäristössä**

Nykypäivän verkkoympäristössä käyttäjällä on mahdollisuus tehdä omista uutissyöteistä personoituja heille itselleen. Van der Meerin ja kumppaneiden (2020, s. 937–938) tutkimuksessa käyttäjän tekemän valikoinnin kautta muovautunutta henkilökohtaista mediaympäristöä nimitetään termillä ruokavalio (eng. diet). Sanavalinnasta voi jatkojaloistaa vertauksia siihen, miten ruokavalio vaikuttaa käyttäjänsä terveyteen ja olotilaan. Voi myös todeta, että halvemmalla ja nopeammin saa ostettua ruokavalionsa epäterveellistä sisältöä. Tämän vertauskuvan voi soveltaa myös uutisten kontekstiin. Verkkouutisten tavoin sisällöltään kevyt ruoka voi tarjota hetkittäisen kylläisyyden tunteen, kuten uteliaisuuden aukon täyttymisen. Tämän pikavoiton vastakohta on pidempään valmistettu ja tiedonnälkää ruokkiva kokonaisvaltainen ateria, jota tässä vertauskuvassa edustaa esimerkiksi pitkämuotoinen tutkiva journalismi.

Van der Meer ja kumppanit (2020, s. 938) kuvailevat 2020-luvun verkkouutisympäristöä pirstaloituneeksi. Tässä avoimessa ja jatkuvasti laajentuvassa verkkoympäristössä jokainen vaihtoehto on yhtä lailla klikkauksen päässä, joka asettaa lukijan asemaan, jossa



tämä joutuu itse suodattamaan sisällöstä ne jutut, jotka päätyy lukemaan. Tämän kaltaista ympäristöä on kuvailtu korkean valinnan mediaympäristöksi (ks. Van der Meer ym., 2020, s. 941; Hameleers & Van der Meer, 2020, s. 245). Kun lukija asetetaan itse tähän sisällönsuodattajan rooliin, niin valintoihin voi vaikuttaa inhimilliset tekijät, kuten negatiivisuusvinouma (Van der Meer ym., 2020, s. 943; Shabahang ym., 2023, s. 462) tai valinnanvaikeudesta osittain kumpuava ylimalkainen luotto tuttuun lähteeseen eli lähdevinouma (eng. source bias) (Van der Meer ym., 2020, s. 941). Tämä luottamussuhde lähteeseen korostuu Yhdysvaltojen kaltaisissa valtioissa, joissa monet uutislähteet ovat poliittisesti sitoutuneita.

Tässä pirstaloituneessa mediaympäristössä lukijalla on valta valita julkaisuja, uutisia ja mielipiteitä, jotka ovat linjassa hänen ajatustensa ja ideologioiden kanssa (Van der Meer ym., 2020, s. 940). Lukija ei ole kuitenkaan yksin valinnoissaan, vaan ne tehdään usein yhteistyössä verkkouutisalustan uutissuosittelualgoritmin kanssa. Suosittelualgoritmit usein toimivat koneoppimisen periaatteella, jossa algoritmi muovautuu käyttäjän selailuhistorian ja häntä kiinnostaneiden aiheiden mukaan (Ruan ym., 2024, s. 83392).

Henkilökohtaisen uutisvirran räätälöinti joitain aiheita, ideologioita tai mielipiteitä vahvistavaksi on uutismediassa nimetty termein, kuten ”kuplautuminen” (esim. Gertsch, 2024) tai ”filtterikupla” (esim. Lehmusvesi, 2014), mutta verkkouutisten kontekstissa tutkimuksissa voidaan käyttää termiä valikoiva altistuminen (ks. Iyengar & Hahn, 2009; Knobloch-Westerwick & Johnson, 2014; Van der Meer ym., 2020; Tyler ym., 2022). Valikoivan altistumisen on havaittu vahvistavan lukijoiden polarisaatiota korkean valinnan mediaympäristössä ja se voi johtaa lukijan mielessä edellä esiteltyjen vinoumien voimistumiseen (Hameleers & Van der Meer, 2020, s. 245). Valikoivan altistumisen ja polarisaation suhdetta tutkiessa mieleen tulee kysymys, että kumpi toiminta ohjaa toista vai onko kyseessä *doomscrollaamisen* kaltainen itseään ruokkiva ilmiö?

## **5.4 Negatiivisten affektien vaikutus doomscrollaamiseen**

Luvussa 3.1 esittelin, kuinka uutisjulkaisut ovat digitalisaation myötä nojautuneet keinoihin, kuten klikkiotsikoihin, potentiaalisen lukijan mielenkiinnon herättämiseksi.

*Doomscrollaamisen* kaltaisessa passiivisessa uutistenkulutuksessa nämä otsikot ovat usein ainoa sisältö uutisesta, jonka selaaja lukee. Pelkistä lukijan huomiota hakevista ja sensaatiomaisista otsikoista muodostuu helposti vääristynyt tulkinta itse uutisesta. Neijzen (2023, s. 12) käyttää esimerkkinä kuviteltua otsikkoa, jossa ilmoitetaan, että 25 henkilöä on kuollut hurrikaanin takia, mutta itse jutusta selviäisi, että 10 heistä on saanut surmansa suoraan hurrikaanin vaikutuksista ja loput 15 ovat menehtyneet hurrikaanin tuhoista aiheutuneiden pidempikantoisten ongelmien vuoksi. Tämän tyyppisiä oikomisiasia tai kärjistyksiä voi ilmetä myös kevyempien uutisaiheiden otsikoissa, mutta tulkinallisuus voi helpommin luoda mielikuvan eron tapahtuneeseen etenkin negatiivisten uutisten kohdalla.

Van der Meer ja kumppanit (2020, s. 942) ovat esittäneet, että negatiivisesti latautuneella tiedolla on suurempi vaikutus lukijan tekemään arviointiin, kuin yhtä vahvoin perustein tarjotulla positiivisella tiedolla. Tämän vuoksi negatiiviset uutiset tuottavat lukijalleen voimakkaampia affekteja ja ovat täten merkittävämpiä ja tarttuvampia verrattuna positiivisiin aiheisiin. Uutisaiheet voivat olla myös affektein kyllästettyjä (Paasonen, 2014, s. 29), joka aiheuttaa lukijassa negatiivisia tuntemuksia ennen itse uutisen lukemista. Psykologian tutkimuskentällä negatiivisuusvinoumaa tutkineet Rozin ja Royzman (2001, s. 292) esittävät, että juuri tämä affektien punnitsemisessä ilmenevä negatiivisuusdominanssi on negatiivisuusvinouman yleisin ilmenemistapa. Tämän vuoksi *doomscrollaamisen* affektisen palautesilmukan ytimessä ovat negatiiviset uutiset.

Neijzen (2023, s. 4) muotoilee, että *doomscrollaamisen* lisäksi kaikki tuhokäyttäytymisen luo kokijalleen kytevä tuhon tunteen. Tässä tilassa hän odottaa jatkouutisia häntä huolestuttaneesta uutisaiheesta tai pelkää että uutisen esittelemät uhkaavat tilanteet toistuvat uudelleen. Toisaalta hänellä voi samalla pyöriä ajatus, että aiheesta on jo uutisoitu enemmän, joka ohjaa hänet määrätietoisempaan tiedon etsimiseen *doomsurffamisen* tai *doomcheckaamisen* muodossa. Sharma ja kumppanit (2022, s. 2) rinnastivatkin *doomscrollaamisen* sosiaalisen median tutkimuksesta tuttuun termiin ”FOMO” (eng. fear of missing out), joka verkkouutisten kontekstissa tarkoittaa *pelkoa*, ettei huomaa jonkun suuren uutistapahtuman tai seuraamaansa uutisaiheeseen liittyvää juttua.

Yksi useassa päätutkimusaineistoissani ilmenevä *doomscrollaamiseen* ohjaava tunnetila on epävarmuus (ks. Ytre-Arne & Moe, 2021.; Sharma ym., 2022.; Satici ym., 2023.; Neijzen, 2023.; Kaya & Griffiths, 2024). Ytre-Arne ja Moe (2021, s. 1741) vertaavat *doomscrollaamisen* negatiivisten affektien palautesilmukkaa kirjallisuuden ja filosofian tieteenaloilla tutkittuun kauhun paradoksiin (eng. paradox of horror) eli ajatukseen siitä, miten lukija tai katsoja voi nauttia fiktiivisestä kauhusta, vaikka se herättää heissä epämiellyttäviä tunteita (Bantinaki, 2012, s. 383). Epävarmuuden rinnalla tuo tunne voi olla esimerkiksi pelko, ahdistus tai suru. Fiktion sijasta reaali maailmaan sijoittuva uutisointi voi tehdä noista tunteista vahvempia ja tunnetilojen vaikutuksista kauaskantoisempia.

Päätutkimusaineistoissani ja niissä esitellyissä tutkimustuloksissa oltiin yhtä mieltä siitä, että *doomscrollaamisella* on negatiivinen vaikutus yksilön mielenterveyteen ja henkiin hyvinvointiin (ks. Sharma ym., 2022.; Satici ym., 2023.; Kaya & Griffiths, 2024). Tässä negatiivisten affektien värjäämässä mielentilassa käyttäjä on alttiimpi *doomscrollaamaan* yhä enemmän. Omien valintojen vuoksi ja suosittelualgoritmin avulla negatiivisen sisällön kuluttaminen ohjaa muun negatiivisen sisällön pariin. Tällä jatkuvalla negatiivisten uutisten sisältövirralla voi olla hetkittäisiä huonon mielen tuntemuksia kauaskantoisempi vaikutus ja potentiaali vääristää uutistenlukijan maailmankuvaa.

## 6 POHDINTA

*Doomscrollaamisen* ja muun mediankulutuksen ollessa niin yksilöllistä on laajojen kyselytutkimusten pohjalta pystytty luomaan yleiskuva *doomscrollaamisen* itsehavainnoinnista ja vaikutuksista mielialaan. *COVID19* -pandemian aikana teetetyissä tutkimuksissa (ks. Sharma ym., 2022; Satici ym., 2023) tutkimushenkilöt olivat erittäin tietoisia omasta mediankäytöstään ja uutisten kuluttamistottumuksistaan. Esimerkiksi Ytre-Arnen ja Moen (2021, s. 1750) tutkimuksessa käy ilmi, miten tutkimushenkilöt tiedostivat haitallisen käytön ja pyrkivät siitä eroon ruudun ulkopuolisiin toimin, kuten lenkkeilemällä tai leipomalla. Tämän lisäksi esittelemissäni tutkimuksissa on myös huomioitavaa, että tutkimusten laatimisaikaan tutkimuksille keskeiset termit olivat vasta hiljattain lyömässä läpi populaarimediassa, joten tutkimushenkilöt saattoivat harjoittaa *doomscrollaamista* (*-surffaamista* tai *-checkaamista*) tiedostomatta toimintaa kuvaavan terminologian olemassaoloa (Sharma ym., 2022, s. 3).

Tutkimustulokset valottivat myös negatiivisten affektien ja uutisten kuluttamisen toisiinsa ruokkivaa suhdetta. Olen tässä tutkielmassa käyttänyt Neijzenin (2023, s. 3) esittelemää termiä affektiivinen palautesilmukka, jossa negatiivisesta olotilasta johtuvat tunteet ohjaavat lukijan negatiivisen sisällön pariin, joka puolestaan aiheuttaa lisää negatiivisia tuntemuksia. Erityisen haitalliseksi tämä lukemiserutiini käy, kun lukija pyrkii selvittämään lisätietoja uutisaiheista. Kun tätä tietoa lähdetään etsimään passiivisen selaamisen tavoin ja selvitys jää pelkästään uutisotsikoiden tasolle tai uutisten rutinoituneeseen tarkistamiseen, niin voidaan toimintaa pitää jo *doomscrollaamisena* (Sharma ym., 2022, s. 2). Vaikka uutissivustoilla tai sovelluksissa ei vietä ajallisesti huomattavaa määrää aikaa ja niitä ei hyödynnä tiettyjen uutisaiheiden tutkimiseen, niin niiden jatkuva tarkistaminen on myös rinnastettavissa *doomscrollaamiseen*. Tätä tarkistamisen halua vahvistavat verkkosovellusten ja -alustojen suunnittelu, kuten ilmoitukset, räätälöity syöte ja jatkuvasti päivittyvät uudet sisällöt (Neijzen, 2023, s. 4). Kun tämä rutiininomainen uutissyötteen toistuva avaaminen yhdistetään näihin alustojen koukuttaviin toimintalogiikkoihin, niin on kasvualusta *doomscrollaamiselle* valmis.

Negatiivisista uutisista ei valitettavasti ole koskaan myöskään pulaa. Verkkosanakirja *Collins* valitsi vuoden sanaksi vuonna 2022 termin ”permacrisis” eli kestokriisi. Sanakirjassa termi on määritelty jatkuneeksi epävarmuuden ja epävakauden aikakaudeksi (Collin, 2022). Termi on kuvannut osuvasti alkanutta 2020-lukua, jota ovat tähän mennessä varjostaneet muun muassa *COVID19*-pandemia, erilaiset poliittiset mullistukset ja Venäjän aloittama hyökkäyssota Ukrainassa (Shariatmadari, 2022). Nämä kaikki edellä mainitut tapahtumat ovat myös uutisaiheita, jotka ovat olleet vuosia päivittäisen uutisoinnin aiheena.

*Doomscrollaus*-ilmiön tutkimus on ajoittunut kokonaan globaalien kestokriisien aikakaudelle. On siis huomionarvoista pohtia, millaisia käyttäjien verkkouutisten lukutottumukset olisivat erilaisina aikoina. *COVID19*-pandemia toimi kuitenkin yleisessä tietoisuudessamme kyteneen termin sytykkeenä, joten *doomscrollaamista* on vaikeaa erotella globaaleista kriiseistä tyhjiössä tapahtuvaksi ilmiöksi. Päättökäytännöistäni käyttämieni tutkimusten kyselytutkimukset sijoittuivat pandemia-aikaan, jolloin ihmiset olivat tiedostavampia omasta uutistenkulutuksestaan. Tämän vuoksi olisi hedelmällistä toteuttaa saman tyyppinen kyselytutkimus nyt muutama vuosi globaalien poikkeustilan jälkeen, kun ihmisten uutistenkulutus on oletettavasti palautunut pandemiaa edeltäneisiin käytänteisiin. Toisaalta *doomscrollaaminen* on terminä vakiintunut kielessä, joka voisi myös vaikuttaa itseraportoivien tutkimusten tuloksiin.

Loputtomalta tuntuvien kriisien vuoksi yksi mahdollisuus on myös, että *doomscrollaamisesta* on tullut uutistenkuluttamisen normi. Sharma ja kumppanit (2022, s. 9) ehdottivat jo koronan aikana, että *doomscrollaus* ei ole pelkästään pandemia-ajan tuote, vaan rutiininomainen vastaus siihen, miten globaaleja ja paikallisia kriisejä seurataan loputtomissa ja räätälöidyissä uutissyötteissä. Kukaan verkkokäyttäjä ei voi myöskään välttyä näiltä negatiivisilta uutisilta, ellei tietoisesti pyri niistä eroon. Jatkuvien ja samanaikaisten kriisien vuoksi verkon uutissyötteet ja sosiaalisen median alustat ovat täynnä *doomscrollaamista* ruokkivaa negatiivista sisältöä. Tämän seurauksena on pandemia-vuosien tapaan syntynyt liikehdintää, jossa vältellään uutistenkuluttamista tai etenkin iltapäivälehtien kärjistävästä klikkijournalismista. Kun negatiivista uutissisältöä valuu myös

sosiaalisen median alustoille, on moni joutunut rajoittamaan tai lopettamaan myös sosiaalisen median käytön tämän sisällön välttämiseksi.

Mediatutkija Veijo Hietala esitti jo vuonna 2014 ajatuksen, että perinteisesti kovina ja pehmeinä pidettyjen aihealueiden uutisten rajat ovat hälventyneet 1990-luvulta lähtien ja sosiaalisen median myötä esitetty raja on hälvennyt lopullisesti (Lumme, 2014). Tässä tutkielmassa koitin aiheen rajauksen puitteissa pitää sosiaalisen median alustoilla kulutettut uutiset erillään tutkimuksestani, mutta niiden täysi ulossulku olisi teennäistä ja ei vastaisi nykyistä uutistenkulutusympäristöä realistisesti. Sosiaalisessa mediassa kulutettut uutiset olivat noteerattu kaikissa käyttämissäni päätutkimusaineistoissa, joten tämä uutisten kulutustavan muutos on jo huomioitu aiheen tutkimuskentällä.

Uutisformaatit ovat myös jatkuvassa muutoksessa. Perinteinen sanomalehti on vain murto-osa nykypäivän uutismediasta, sillä uutisjulkaisut ovat laajentuneet kuva- ja äänimuotoon. Perinteisten radio- ja televisiouutisten rinnalle ovat nousseet käyttäjän räätälöitävissä olevat kulutustavat, kuten kuunneltavat uutisjutut, uutispodcastit ja uutisvideot, joista on erikseen mainittava suosiotaan ja yleisyyttään kasvattaneet mobiililaitteilla kulutettavat pystymalliset lyhytvideot. Jokaisella suurella somealustalla on jo oma pystyvideopalvelunsa, joista leimallisimmassa *TikTokissa* julkaistaan jatkuvasti myös journalistista pystyvideosisältöä (Sihvonen & Manninen, 2024, s. 48). Sosiaalisen median suosio uutislähteenä onkin jatkuvassa kasvussa - etenkin nuorten osalta (Swart, 2023, s. 506).

Sosiaalisessa mediassa kulutettavat uutiset vaativat lukijaltaan erityistä medianlukutaitoa, sillä alustoilla ilmenee uutisjulkaisijoiden alustoja enemmän disinformaatiota (ks. Swart, 2023, s. 507; Neijzen, 2023, s. 3). Tämän vuoksi uutismuotoon paketoitua disinformaation kuluttaminen ja siitä juontuvat tuntemukset tulisi myös huomioida *doomscrollaamisen* tutkimisessa. Disinformaation levittäminen on myös saanut uusia työkaluja, kuten teksti-, ääni- ja kuvasisältöjä luovia tekoälysovelluksia (Trandabăț & Gifu, 2023, s. 3823–3824). *Doomscrollaamisen* kaltaisessa sisällönkulutuksessa disinformaatio on erityisen petollista, sillä sisältö ohitetaan nopeasti taustoihin tarkemmin perehtymättä.

Tässä tutkielmassa esitetyt *doomscrollaamiseen* liittyvät seikat ja termin tuoreus huomioiden *doomscrollaamisen* tutkiminen on vasta alussaan. Tässä tutkielmassa valotin niitä syitä, jotka altistavat tai ajavat lukijan *doomscrollaamaan* verkkouutisia. Keskityin tutkimuksessani verkkouutissivustoihin ja -sovelluksiin, mutta uutistenkulutus ja siihen käytettävät alustat kehittyvät ja muuttuvat jatkuvasti. Kehityksen myötä alustat muoutuvat entistä koukuttavimmiksi ja *doomscrollaamisen* kaltaisia mediankulutustapoja mahdollistaviksi. Uutisia verkossa kulutetaan nykypäivänä laajalti myös perinteisten uutissivustojen ulkopuolella, kuten sosiaalisen median alustoilla. Myös uutisten kerronnan formaatit ovat muuttuneet huomiota herättävämmiksi ja koukuttavimmiksi, kun mukaan ovat tulleet ääni ja videot. Pelkät digitaalisten alustojen affordanssit eivät kuitenkaan ole tehneet *doomscrollaamisesta* näin laajalti tunnistettavaa ilmiötä, vaan sitä voidaan pitää myös globaalien kestokriisien varjostaman aikamme tuotteena.

# LÄHTEET

- Ahmed, S. (2014). *The Cultural Politics of Emotion* (NED-New edition, 2). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203700372>
- Arapakis, I., Lalmas, M., Cambazoglu, B. B., Marcos, M.-C., & Jose, J. M. (2014). User engagement in online News: Under the scope of sentiment, interest, affect, and gaze. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(10), 1988–2005. <https://doi.org/10.1002/asi.23096>
- Bantinaki, K. (2012). The Paradox of Horror: Fear as a Positive Emotion. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 70(4), 383–392. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6245.2012.01530.x>
- Bruns, A. (2019). Filter bubble. *Internet Policy Review*, 8(4), 1–14.  
<https://doi.org/10.14763/2019.4.1426>
- Chakraborty, A., Paranjape, B., Kakarla, S., & Ganguly, N. (2016). Stop click-bait: detecting and preventing clickbaits in online news media. Proceedings of the 2016 IEEE/ACM International Conference on Advances in Social Networks Analysis and Mining, 9–16. <https://doi.org/10.5555/3192424.3192427>
- Clark, L., & Zack, M. (2023). Engineered highs: Reward variability and frequency as potential prerequisites of behavioural addiction. *Addictive Behaviors*, 140, 107626-.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107626>
- Commodari, E., & La Rosa, V. L. (2020). Adolescents in Quarantine During COVID-19 Pandemic in Italy: Perceived Health Risk, Beliefs, Psychological Experiences and Expectations for the Future. *Frontiers in Psychology*, 11, 559951–559951.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559951>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2020). Toward an Integrated and Differential Approach to the Relationships Between Loneliness, Different Types of Facebook Use, and Adolescents' Depressed Mood. *Communication Research*, 47(5), 701–728.  
<https://doi.org/10.1177/0093650215617506>
- George, T. J., Atwater, L. E., Maneethai, D., & Madera, J. M. (2022). Supporting the productivity and wellbeing of remote workers. *Organizational Dynamics*, 51(2), 100869-. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2021.100869>



- Hameleers, M., & Van der Meer, T. G. L. A. (2020). Misinformation and Polarization in a High-Choice Media Environment: How Effective Are Political Fact-Checkers? *Communication Research*, 47(2), 227–250.  
<https://doi.org/10.1177/0093650218819671>
- Hekanaho, P. L. (2011). Teksti, lukija ja affektit. *Kirjallisuudentutkimuksen Aikakauslehti Avain*, 4, 35–52. <https://doi.org/10.30665/av.74852>
- Iyengar, S., & Hahn, K. S. (2009). Red Media, Blue Media: Evidence of Ideological Selectivity in Media Use. *Journal of Communication*, 59(1), 19–39.  
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2008.01402.x>
- Joris, G., Grove, F. D., Van Damme, K., & De Marez, L. (2021). Appreciating News Algorithms: Examining Audiences' Perceptions to Different News Selection Mechanisms. *Digital Journalism*, 9(5), 589–618.  
<https://doi.org/10.1080/21670811.2021.1912626>
- Kaya, B., & Griffiths, M. D. (2024). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: the mediating and moderating role of doomscrolling. *Behaviour & Information Technology*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314747>
- Knobloch-Westerwick, S., & Johnson, B. K. (2014). Selective Exposure for Better or Worse: Its Mediating Role for Online News' Impact on Political Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(2), 184–196.  
<https://doi.org/10.1111/jcc4.12036>
- Koivunen, A. (2008). Affektin paluu? Tunneongelma suomalaisessa mediatutkimuksessa. *Media & Viestintä*, 31(3). <https://doi.org/10.23983/mv.63018>
- Lengauer, G., Esser, F., & Berganza, R. (2012). Negativity in political news: A review of concepts, operationalizations and key findings. *Journalism (London, England)*, 13(2), 179–202. <https://doi.org/10.1177/1464884911427800>
- MacCallum, K. (2022). Digital transformation and its impact on our digital wellbeing. *Pacific Journal of Technology Enhanced Learning*, 4(1), 34–35.  
<https://doi.org/10.24135/pjtel.v4i1.149>

- Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: measuring and validating a new scale. *International Studies of Management & Organization*, 54(2), 137–158. <https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219>
- Merten, L. (2021). Block, Hide or Follow–Personal News Curation Practices on Social Media. *Digital Journalism*, 9(8), 1018–1039. <https://doi.org/10.1080/21670811.2020.1829978>
- Monge Roffarello, A., & De Russis, L. (2023). Teaching and learning “Digital Wellbeing.” *Future Generation Computer Systems*, 149, 494–508. <https://doi.org/10.1016/j.future.2023.08.003>
- Neijzen, M. (2024). The epistemic value of doombehaviour: beyond the prudential consequences of doomscrolling, doomchecking, and doomsurfing. *Synthese (Dordrecht)*, 203(6), 185-. <https://doi.org/10.1007/s11229-024-04602-2>
- Nicholas Carleton, R., Sharpe, D., & Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307–2316. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.006>
- Noë, B., Turner, L. D., Linden, D. E. J., Allen, S. M., Winkens, B., & Whitaker, R. M. (2019). Identifying Indicators of Smartphone Addiction Through User-App Interaction. *Computers in Human Behavior*, 99, 56–65. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.023>
- Oikkonen, V. (2017). Affect, technoscience and textual analysis: Interrogating the affective dynamics of the Zika epidemic through media texts. *Social Studies of Science*, 47(5), 681–702. <https://doi.org/10.1177/0306312717723760>
- Paasonen, S. (2014). Juhannustanssien nopea roihu ja Facebook-keskustelun tunneintensiteetit. *Media & Viestintä*, 37(4). <https://doi.org/10.23983/mv.62836>
- Purohit, A. K., Bergram, K., Barclay, L., Bezençon, V., & Holzer, A. (2023). Starving the Newsfeed for Social Media Detox: Effects of Strict and Self-regulated Facebook Newsfeed Diets. Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1–16. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581187>

- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320.  
[https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504\\_2](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_2)
- Ruan, Q., Mac Namee, B., & Dong, R. (2024). The Effects of Media Bias on News Recommendations. *IEEE Access*, 12, 83391–83404. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2024.3413772>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847.  
<https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Shim, H. (2021). Online news addiction: Future anxiety, fear of missing out on news, and interpersonal trust contribute to excessive online news consumption. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 11(2), e202105-. <https://doi.org/10.30935/ojcm/10822>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1: Spring 2022). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Sihvonen, T., & Manninen, V. (2024). TikTok-journalismi Suomessa. *Media & Viestintä*, 47(1). <https://doi.org/10.23983/mv.137083>
- Song, H., Jung, J., & Kim, Y. (2017). Perceived News Overload and Its Cognitive and Attitudinal Consequences for News Usage in South Korea. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 94(4), 1172–1190.  
<https://doi.org/10.1177/1077699016679975>

- Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 116(38), 18888–18892. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908369116>
- Swart, J. (2023). Tactics of news literacy: How young people access, evaluate, and engage with news on social media. *New Media & Society*, 25(3), 505–521. <https://doi.org/10.1177/14614448211011447>
- Taskin, S., Yildirim Kurtulus, H., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*, 52(3), 512–524. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63–63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Trandabăț, D., & Gifu, D. (2023). Discriminating AI-generated Fake News. *Procedia Computer Science*, 225, 3822–3831. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.10.378>
- Tyler, M., Grimmer, J., & Iyengar, S. (2022). Partisan Enclaves and Information Bazaars: Mapping Selective Exposure to Online News. *The Journal of Politics*, 84(2), 1057–1073. <https://doi.org/10.1086/716950>
- Van der Meer, T. G. L. A., Hamelers, M., & Kroon, A. C. (2020). Crafting Our Own Biased Media Diets: The Effects of Confirmation, Source, and Negativity Bias on Selective Attendance to Online News. *Mass Communication & Society*, 23(6), 937–967. <https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1782432>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Wolfowicz, M., Weisburg, D., & Hasisi, B. (2021). Examining the interactive effects of the filter bubble and the echo chamber on radicalization. *Journal of Experimental Criminology*. 19:119–141. <https://doi.org/10.1007/s11292-021-09471-0>

- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies (London, England)*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
- Zhang, M., Wu, H., Huang, Y., Han, R., Fu, X., Yuan, Z., & Liang, S. (2024). Negative news headlines are more attractive: negativity bias in online news reading and sharing. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 43(38), 30156–30169. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06646-6>

# MEDIA-AINEISTOT

- Charity for Civil Servants. (24.9.2024). Digital Wellbeing. *CFCS.org*. Viitattu 8.11.2024. <https://www.cfcs.org.uk/help-advice/health-and-wellbeing/wellbeing-at-work/digital-wellbeing/>
- Chen, B. X. (15.7.2020). You're doomscrolling again. Here's how to snap out of it. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/07/15/technology/personal-tech/youre-doomscrolling-again-heres-how-to-snap-out-of-it.html>
- D'Anastasio, C. (11.11.2021). Doom's Creator Goes After 'Doomscroll'. *Wired*. <https://www.wired.com/story/doom-creator-goes-after-doomscroll/>
- Garcia-Navarro, L. (19.7.2020). Your "doomscrolling" breeds anxiety. Here's how to stop the cycle. *National Public Radio*. <https://www.npr.org/2020/07/19/892728595/your-doomscrolling-breeds-anxiety-here-s-how-to-stop-the-cycle>
- Gertsch, M. (2024). Me vastaan te – Suomi jakaantuu yhä voimakkaammin, sanoo polarisaatiota tutkiva Ali Salloum. *Yle*. <https://yle.fi/aihe/a/20-10006117>
- Google. (22.9.2024). *How news work on Google*. Viitattu 8.11.2024. <https://www.google.com/search/howsearchworks/how-news-works/>
- Ho, K. [@karenkho]. (3.11.2020). *hi, are you still doomscrolling? The rest of this week is going to be pretty intense and the election requires a lot of additional energy to manage. While staying up late can feel like an act of agency, how about directing it towards taking care of yourself and going to sleep?* [twiitti]. Twitter. <https://x.com/karenkho/status/1323507858537893888>
- Jamieson, S. (2024). Likert scale. *Britannica*. Viitattu 8.11.2024. <https://www.britannica.com/topic/Likert-Scale>
- Lehmusvesi, J. (9.4.2014). Kahdeksan neuvoa, joilla hankit itsellesi täydellisen maailman. *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/nyt/art-2000002722461.html>
- Lumme, H. (17.12.2014). Mediatutkija hehkuttaa somessa leviäviä hyvän mielen uutisia: Ne ovat terapiaa kyynistyneille ihmisille. *Yle*. <https://yle.fi/a/3-7690072>

- Merriam-Webster. (2024). On 'Doomsurfing' and 'Doomscrolling'. *Wordplay*. Viitattu 8.11.2024. <https://www.merriam-webster.com/wordplay/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching>
- Mounkes, C. [@Callamity]. (7.10.2018). *Taking a break from doomscrolling and being inundated with things and stuff. I'll be back tuesday or something. Here's a thing I'm making.* [twiitti]. Twitter. <https://x.com/callamity/status/1049014001831763968?lang=en>
- Raskin, A. (25.4.2006). No more pages? *Web.archive.org: Humanize*. Viitattu 8.11.2024. [https://web.archive.org/web/20120606053221/http://humanized.com/weblog/2006/04/25/no\\_more\\_more\\_pages/](https://web.archive.org/web/20120606053221/http://humanized.com/weblog/2006/04/25/no_more_more_pages/)
- Sanakirja.fi. (2024). Haku: bias (Englanti-Suomi). *MOT Sanakirjat*. Viitattu 8.11.2024. <https://www.sanakirja.fi/english-finnish/bias>
- Shariatmadari, D. (1.11.2022). A year of 'permacrisis'. *Collins Language Lovers Blog*. <https://blog.collinsdictionary.com/language-lovers/a-year-of-permacrisis/>
- Slaughter, G. (11.6.2020). How to know if you're "doomscrolling" and why you should stop. *CTV News*. <https://www.ctvnews.ca/sci-tech/how-to-know-if-you-re-doomscrolling-and-why-you-should-stop-1.4980970>
- Tieteen termipankki. (2024). *Affekti*. Viitattu 6.11.2024. <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:affekti>
- Watercutter, A. (25.6.2020). Doomscrolling Is Slowly Eroding Your Mental Health. *Wired*. <https://www.wired.com/story/stop-doomscrolling/>
- World Health Organization. (2020). #HealthyatHome – Mental health. *Who.int*. Viitattu 8.11.2024. <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>
- World Health Organization. (2024). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Who.int*. Viitattu 20.11.2024. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19>