

Hietajärvi, L. (2021).
Digitaalinen media,
riippuvuus ja hyvinvointi.
Teoksessa Tiedeneuvonnan
kehittämishanke Sofi (toim.),
Ilmiökartta: digitaalisen median
vaikutukset lapsiin, nuoriin ja
ikäihmisiin, 50–58.
[www.acadsci.fi/sofi/
ilmiokartta_raportti](http://www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti)

EVIDENSSIKOOSTE

DIGITAALINEN MEDIA, RIIPPUVUUS JA HYVINVOINTI

LAURI HIETAJÄRVI

Yhteenveto

- Digitaalisen median ongelmallista ja liiallista käyttöä esiintyy. Käytön ongelmat ovat yhteydessä hyvinvoinnin haasteisiin, erityisesti masennuksen ja ahdistuneisuuden oireisiin.

Miltä osin tieto on vielä puutteellista?

- Mediankäytön ongelmia ei ole kyetty määrittelemään selkeästi – onko kyseessä toiminnallinen riippuvuus vai jotain muuta. Diagnoosit, arviot ongelmien yleisyydestä ja hoitosuosituksen vaihtelevat.
- Kausaalisuhteita ei tunneta. Ovatko hyvinvoinnin ongelmat ongelmallisen mediankäytön syy vai seuraus?

Suositus

- Laadullista ymmärrystä mediankäytön ongelmista on lisättävä.
- Käsitteitä tulee käyttää täsmällisesti, ja eri nettipalveluiden ja -sisältöjen eroavaisuudet tulee huomioida (esimerkiksi sähköposti, Facebook tai pornografia eroavat toisistaan merkittävästi).
- Riippuvuuden diagnosointiin on liitettävä myös poissulkukriteerit, joiden perusteella voidaan todeta, milloin riippuvuutta ei ole.
- Kausaalisuhteet on selvitettävä, jotta diagnoosi ja hoito voidaan kohdentaa oikein.

DIGITAALISEN MEDIAN ongelmakäyttöä on luonnehdittu ja tutkittu riippuvuuden, pakkomielleisen käyttäytymisen ja liiallisuuden näkökulmista, ja tarkastelu on kohdistunut muun muassa internetiin (sekä yleisesti että tarkemmin esimerkiksi ostamiseen, pornoon tai muuhun sisältöön), digitaaliseen pelaamiseen, sosiaaliseen mediaan tai älypuheliimiin (ks. taulukko seuraavalla aukeamalla). Kansankielellä

näistä puhutaan yleisesti *riippuvuuksina*, mutta tutkimuksen näkökulmasta digitaalisen median ongelmakäytön määritelmät ovat vielä varsin keskeneräisiä ja tutkimusalaan vaivaavat käsitteiden moninaisuus sekä menetelmälliset ongelmat¹. Median ongelmakäyttöä on pyritty liittämään *toiminnallisten addiktioiden* kenttään (DSM-5, 2013), mutta sen kriteerit ja diagnosimenetelmät on laadittu uhkapeliongelmaa

1 Ellis ym., 2018; Griffiths, 2018; Panova & Carbonell, 2018; Ryding & Kaye, 2018; Starcevic ym., 2018

varten ja ne ovat puutteellisia tai keskeneräisiä eivätkä välttämättä sovellu näin laajan ja moniulotteisen ilmiön määrittelyyn².

Ongelmallista mediankäyttöä on pyritty kuvaamaan seuraavilla teoreettisilla malleilla:

1. Niin sanotun **riippuvuuskomponenttimallin** mukaisesti yleinen internetriippuvuus nähdään seurauksena samankaltaisista biopsykososiaalisista prosesseista kuin päihdeongelmissa: addiktiivinen eli riippuvuudeksi muodostuva käyttäytyminen johtuu siitä, että se aktivoi aivojen dopaminergisiä palkitsemisjärjestelmiä, jotka tuottavat käyttäjälleen nautintoa³. Internetin käyttö siis tuottaa hyvää mieltä tai nautintoa, ja siksi sitä tehdään toistuvasti.
2. Erilaiset **kognitio-käyttätymismallit** olettavat mediankäytön olevan seurausta jonkin perustavanlaatuisemman psykologisen tarpeen täyttämisestä tai eskapismista eli todellisuudenpakoilusta⁴.
3. **Kompensaatiomallin** mukaan liiallinen digitaalisen median käyttö on seurausta muiden elämänalueiden haasteiden tai mielenterveyden oireiden kompensaatiosta⁵ eikä digitaalisen median tai teknologisen välineen aiheuttamasta riippuvuudesta.
4. Riippuvuuden kehittymistä neljällä komponentilla erottelevan **I-PACE-mallin** (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution)⁶ mukaan riippuvuuden kehittymisen alkuvaiheessa ratkaisevia ovat yksilölliset erot (*person*) ja niihin liittyvät riippuvuus-alttiustekijät (mielenterveyden oirehdinta, persoonallisuustekijät, perimä). Riippuvuudenkaltaisen käyttäytymisen kehittyminen on seurausta näiden sekä ympäristö- ja tilannetekijöiden

vuorovaikutuksesta seuraavista mielihyvän tai tarkoituksenmukaisuuden kokemuksista.⁷

Erilaisista teoreettisista malleista huolimatta on kuitenkin vielä epäselvää, voidaanko ongelmallista digitaalisen median kulutusta kuvata kattavasti termillä *riippuvuus*. Ainakaan älypuhelimien ongelmakäytön kutsumiselle riippuvuudeksi ei näytä olevan perusteita⁸. Digitaaliseen mediaan liittyviä ongelmallisia käyttäytymismalleja näyttää olevan useita eikä yksi selitysmalli sovi kaikkiin.

ONGELMALLISTA PELAAMISTA pidetään ainakin osittain erillisenä ilmiönä, ja toistaiseksi vain se on otettu mukaan ICD-11 tautiluokitukseen (6C51.0 Gaming disorder, predominantly online), mutta tästäkään tutkijat eivät ole yksimielisiä⁹. Esimerkiksi riippuvuudelle olennaisten vieroitusoireiden kuvaus on tutkimuksessa puutteellista¹⁰. Selkeä käsitys siitä, mistä kaikesta on kyse, puuttuu, ja eri määritelmät vaikeuttavat ilmiön käytännön merkityksen ymmärtämistä (ks. taulukko seuraavalla sivulla). Olisi tärkeää pystyä määrittelemään toiminnallinen addiktio ilman, että samalla kuitenkaan patologisoidaan eli määritellään sairaudeksi normaalia käyttäytymistä. [OSF-sivustolla](https://osf.io/q2vva/)¹¹ on käynnissä avoin projekti, jossa tätä tehdään.

Määritelmällisen sekavuuden lisäksi ongelmallisen mediankäytön tutkimusta leimaa heikko näytön aste: Suurin osa tutkimuksesta perustuu poikkileikkausasetelmalla kerättyyn kyselyaineistoon, jossa vastaajat itse arvioivat omaa mediankäyttöään. Otoksista valtaosa on ei-edustavia mukavuusotoksia eli tutkimuksessa hyödynnetään helpoiten saatavissa olevia henkilöitä, jolloin vastaajajoukko voi olla eri tavoin painottunut. Kyselymittarit sekä niiden tulkinta vaihtelevat. Objektivisten aineistojen höydyttäminen eli mediankäytön todellisen määrän ja laadun mittaaminen on ollut

2 Billieux ym., 2019; Kardefelt-Winther ym., 2017; Kuss & Billieux, 2017

3 Kuss & Billieux, 2017

4 Griffiths, 2018; Ryding & Kaye, 2017

5 Kardefelt-Winther ym., 2017

6 Brand ym., 2019

7 Tunne- tai kognitiivisen tason vasteet (*affective-cognitive*) ohjaavat käyttäytymistä (*execution*), joka vastaavasti syöttää takaisin yksilöllisten erojen vahvistumiseen.

8 Panova & Carbonell, 2018

9 Rumpf ym., 2019; Van Rooij ym., 2018

10 Kaptis ym., 2016

11 <https://osf.io/q2vva/>

DIGITAALISEN MEDIAN LIIKAKÄYTTÖÄ TARKASTELEVIA META-ANALYYSIÄ JA SYSTEMAATTISIA KATSAUKSIA

Lähde	Tyyppi	Liikakäytön operationalisointi	Tutkimusten määrä	Osallistujien yhteismäärä (N)
Fumero ym. (2018)	meta-analyysi	liiallinen internetin käyttö (<i>excessive internet use</i>)	28	48090
Alimoradi ym. (2019)	meta-analyysi	nettiriippuvuus (<i>internet addiction</i>)	23	35684
Ioannidis ym. (2019)	meta-analyysi	ongelmallinen internetin käyttö (<i>problematic internet use</i>)	40	2922
Lanthier-Labonté ym. (2020)	systemaattinen katsaus	ongelmallinen internetin käyttö (<i>problematic internet use</i>)	44	357964
Anderson ym. (2017)	systemaattinen katsaus	ongelmallinen internetin käyttö (<i>problematic internet use</i>)	29	36808
Cheng ym. (2018)	meta-analyysi	verkkopelaamishäiriö (<i>internet gaming disorder</i>)	69	58834
Gonzalez-Bueso ym. (2018)	systemaattinen katsaus	verkkopelaamishäiriö (<i>internet gaming disorder</i>)	24	53889
Paulus ym. (2018)	systemaattinen katsaus	verkkopelaamishäiriö (<i>internet gaming disorder</i>)	252	(ei tiedossa)
Männikkö ym. (2020)	meta-analyysi	ongelmallinen pelaaminen (<i>problematic gaming behaviour</i>)	50	129430
Casale & Banchi (2020)	systemaattinen katsaus	ongelmallinen sosiaalisen median käyttö (<i>problematic social media use</i>)	21	30657
Marino ym. (2018)	meta-analyysi	ongelmallinen Facebookin käyttö (<i>problematic Facebook use</i>)	23	13929
Sohn ym. (2019)	meta-analyysi	ongelmallinen älypuhelin käyttö (<i>problematic smartphone use</i>)	41	41871
Mac Cárthaigh ym. (2020)	systemaattinen katsaus	ongelmallinen älypuhelin käyttö (<i>problematic smartphone use</i>)	9	6923

varsin vähäistä tähän asti. Objektiiivisella aineistolla tehdyt tutkimukset kuitenkin antavat viitteitä siitä, että itsearviot eivät lähtökohtaisesti vastaa mitattua käyttöä¹², mikä heikentää useimpien tutkimusten luotettavuutta. Koska aihe on suurta yleisöä kiinnostava, on valikoivan raportoinnin riski suuri. Tähän mennessä tutkimuskysymysten ja menetelmien ennakkorekisteröinti tai aineistojen ja niiden analyysien avoin jakaminen on ollut harvinaista. Sitä on tehty lähinnä ongelmapelaamisen tutkimuksessa ja vasta aivan viime

aikoina¹³, joten näiden osaltakaan katsauksia ei vielä ole käytettävissä.

ONGELMAKÄYTÖN YLEISYYS

Edellä mainittujen menetelmällisten ja diagnostisten puutteiden takia ongelmakäytön yleisyydestä ei ole luotettavaa tietoa. Arviot vaihtelevat riippuen kysymyspatristosta ja sovelletuista kriteereistä. Seuraava taulukko esittää WHO:n tuoreimman kouluterveyskyselyn¹⁴ tu-

12 Ellis, 2019

13 Carras & Kardefelt-Winther, 2018; Weinstein, Przybylski & Murayama, 2017

14 www.hbsc.org

loksia Suomesta. Siinä ongelmallisen sosiaalisen median käytön yleisyyttä on arvioitu yhdeksän väittämän kysymyspatteristolla¹⁵.

ONGELMALLISEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN KRITTEERIT TÄYTTÄVIEN OSUUS SUOMESSA

	tytöt	pojat
11-vuotiaat	6 %	5 %
13-vuotiaat	13 %	11 %
15-vuotiaat	14 %	10 %

Lähde: WHO, 2020

Fumeronin ym. (2018) katsauksessa arvioitiin liikaa internetiä käyttävien osuudeksi yli 13 prosenttia. Sohlin ym. (2019) katsauksessa arvioitiin ongelmallisen älypuhelimien käytön yleisyyden olevan jopa yli 23 prosenttia. Nämä eroavaisuudet korostavat yleisyysarvioiden riippuvaisuutta niistä menetelmistä ja otoksista millä niitä tuotetaan. Katsausten ongelmana on eri mittareiden ja ei-edustavien otosten perusteella tehdyt yhteenvedot. Digitaalisen pelaamisen osalta katsausten arviot ovat matalampia, mikä johtuu siitä, että pelaajia on vähemmän kuin internetin käyttäjiä yleensä. Edustavien otosten perusteella keskimäärin noin 2 prosenttia nuorista kokee pelaamisensa olevan ongelmallisella tasolla¹⁶. Vastaavan mittaluokan arvion

(2,2 %) antaa ennakkorekisteröity laaja ja edustava seitsemästä Euroopan maasta kerätty henkilösuuntautunut tutkimus¹⁷. Suomessa ei-edustavien otosten perusteella kysymyspatteristosta ja analyysitavasta riippuen tulokseksi on saatu joko 0,9 prosenttia^{18, 19} tai samalla aineistolla 1,3–2,8 prosenttia riippuen analyysitavasta^{20, 21, 22}.

DIGITAALISEN MEDIAN ONGELMALLISEN KÄYTÖN YHTEYDET PSYKOLOGISEEN HYVINVOINTIIN

Digitaalisen median ongelmallista käyttöä raportoivien psykologinen hyvinvointi on varsin todennäköisesti myös muilta osin keskimääräistä alhaisempaa. Näytön aste on – edellä mainitut heikkoudet huomioiden – tältä osin pääosin heikko mutta vakaa: median ongelmakäytön ja psykologisen hyvinvoinnin välillä löydetään toistuvasti heikko tai keskiverto yhteys. Ongelmalaamisen kohdalla tulos näyttää olevan kansainvälistikin yhtenäinen²³. Yhteyden voimakkuus kuitenkin vaihtelee tutkimuksittain huomattavasti: tuloksiin vaikuttavat otostapa, psykologisen hyvinvoinnin määritelmät, käytetyt mittarit ja menetelmät. Eniten tutkimusta psykologisesta hyvinvoinnista on masennuksen ja ahdistuneisuuden oireista (ks. taulukko seuraavalla sivulla), joiden osalta näytön aste onkin kohtalainen.

- 15 The Social Media Disorder Scale (van den Eijnden ym., 2016): Mittari sisältää yhdeksän sosiaalisen median ongelmakäytön oiretta kartoittavaa kysymystä (esimerkiksi "Oletko viimeisen vuoden aikana pyrkinyt vähentämään sosiaalisen median parissa käyttämäsi aikaa mutta epäonnistunut siihen?"), joihin vastataan kyllä tai ei. Vähintään viisi kyllä-vastausta viittaa ongelmakäyttöön.
- 16 Paulus ym., 2018
- 17 n = 7865; Carras & Kardefelt-Winther, 2018
- 18 n = 465; Männikkö ym., 2020
- 19 POCQ- eli Problematic Online Gaming Questionnaire -mittari kartoittaa ongelmallista pelaamista kuuden DSM-5-kriteerin (*preoccupation, overuse, immersion, social isolation, interpersonal conflicts* ja *withdrawal*) ja niitä kartoittavien yhteensä 18 väittämän (esimerkiksi "Kuinka usein olet yrittänyt vähentää pelaamista onnistumatta siihen") avulla. Väittämiin vastataan asteikolla 1–5, ja pelaamiseksi katsotaan ongelmalliseksi, mikäli saavuttaa vähintään 66 pistettä asteikolla 18–90.
- 20 n = 773; Männikkö ym., 2019a; 2019b (huom. sama data)
- 21 IGD- eli Internet Gaming Disorder Test -mittari kartoittaa internetpelihäiriötä ja perustuu DSM-5 peliongelman yhdeksän oireen kriteeristöön ja kymmeneen väittämään (esimerkiksi "Oletko viimeisen 12 kuukauden aikana epäonnistuneesti yrittänyt vähentää pelaamiseen käyttämäsi aikaa?"). Väittämiin vastataan 0 (ei koskaan), 1 (joskus) tai 2 (usein), ja ongelmapelaamiseksi lasketaan se, jos vähintään viiteen oireeseen on vastattu "usein". Mittarit noudattelevat usein samoja DSM-5-ehdotukseenkin liitettyjä kriteerejä (<https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>), mutta väittämien määrä, vastausasteikko ja pisteytykseen käytetyt kriteerit sekä analyysitavat vaihtelevat huomattavasti.
- 22 Aiheesta laajemmin: [Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. \(2019\). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin \(2. painos\). Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki](#) sekä Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. (2020). [Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.](#)
- 23 Cheng ym., 2018

PSYKOLOGISTA HYVINVOINTIA TARKASTELEVIA META-ANALYYSIÄ JA SYSTEMAATTISIA KATSAUKSIA

Lähde	Liikakäytön operationali- sointi	Masennuk- sen oireiden näytön aste	Ahdistu- neisuuden oireiden näytön aste
Fumero ym. (2018)	liiallinen inter- netin käyttö (<i>excessive internet use</i>)	keskivahva	heikko
Gonzalez- Bueso ym. (2018)	verkko- pelaamishäiriö (<i>internet ga- ming disorder</i>)	keskivahva	keskivahva
Männikkö ym. (2020)	ongelmallinen pelaaminen (<i>problematic gaming behaviour</i>)	heikko	heikko
Marino ym. (2018)	ongelmallinen Facebookin käyttö (<i>problematic Facebook use</i>)	keskivahva	keskivahva
Sohn ym. (2019)	ongelmallinen älypuhelin käyttö (<i>problematic smartphone use</i>)	keskivahva	keskivahva

Kaikissa on merkitsevä heterogeenisyys eli eri tutkimusten tulokset (samassa katsauksessa) eroavat toisistaan paljon.

Liiallisen mediankäytön yhteys psykologiseen hyvinvointiin ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Liiallista mediankäyttöä raportoineet mielenterveyden ongelmien tai itsetuhoisuuden kanssa painivat nuoret saavat katkausten perusteella verkon vertaisryhmistä myös merkittävää apua ja tukea ongelmiinsa²⁴.

Internetriippuvuudella on heikko yhteys vähäisempään unen määrään ja suurempiin uniongelmiin²⁵, ja samoin näyttää olevan älypuhelimien liiallisella käytöllä²⁶. Näytön aste uniongelmiin kohdalla on kuitenkin

heikko, sillä suurin osa tutkimuksesta perustuu retrospektiiviseen kyselylomaketutkimukseen eikä älypuhelimien käytön tai unen objektiiviseen mittaamiseen tai edes päiväkirjatutkimukseen. Internetriippuvuudella on myös havaittu pieni yhteys itseraportoituun alkoholin ja kannabiksen käyttöön, mutta näytönaste on tässäkin heikko²⁷.

ONGELMALLISEN MEDIANKÄYTÖN SYYT JA SEURAUKSET

Syy-seuraus-suhteita tähänastinen tutkimus ei ole pystynyt osoittamaan luotettavasti. Pitkittäisanalyysijä on vain vähän, ja lisäksi yhteisten, välittävien tai yhteyksiin vaikuttavien kolmansien tekijöiden huomioiminen on useimmissa tutkimuksissa jätetty tekemättä. Alhaisemmat itsesäätelyn tai toiminnanohjauksen (oman toiminnan ei-tietoisien säätelyn ja tietoisien suunnittelun, koordinoinnin ja valvomisen) valmiudet ovat kuitenkin kohtalaisen vahvalla näytöllä yhteydessä ongelmalliseen internetin käyttöön²⁸, ja näitä voidaan pitää liikakäytölle altistavana neurobiologisena taustana I-PACE-mallin mukaisesti. Sukupuolierot eivät ole selkeitä, vaikka ongelmapelaaminen on pojilla yleisempää²⁹.

Vaikuttaa siltä, että sekä mielenterveyden oireet että opiskelukielteisyys voidaan nähdä sekä ongelmallista median kulutusta ennustavana tekijänä että päinvas-
toin³⁰. Vastaavia tuloksia on saatu myös Suomessa. Masennuksen ja koulu-uupumuksen oireet ennustivat lisääntyvää liiallista internetin käyttöä, ja vastaavasti liiallinen internetin käyttö ennusti lisääntyviä masennuksen ja koulu-uupumuksen oireita³¹. Myös ongelmallisen pelaamisen sekä masennusoireiden ja yksinäisyyden välillä on havaittu kaksisuuntainen yhteys³². Yksinäisyys on heikossa yhteydessä pakonomaiseen internetin käyttöön³³. Huonompi itsetunto voidaan

24 Marchant ym., 2017; Sedgwick ym., 2019

25 Alimorad ym., 2019

26 Mac Cárthaigh ym., 2020; Sohn ym., 2019

27 Lanthier-Labonté ym., 2020

28 Ioannidis ym., 2019

29 Anderson ym., 2017

30 Anderson ym., 2017

31 12–14 v., n = 1702; 16–18 v., n = 1636; Salmela-Aro ym., 2018

32 n = 2059; Krossbakken ym., 2018

33 n = 1200; Savolainen ym., 2020; Tóth-Király ym., painossa

nähdä pakonomaista internetin käyttöä ennustavana³⁴, mutta myös sen seurauksena³⁵. Näytön aste itsetuntoon liittyen on alhaisempi.

Median ongelmakäytöltä suojaavia tekijöitä ovat autonomiaa tukeva ja myönteinen perhe sekä vertaisympäristö³⁶ sekä itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden täyttyminen³⁷. Samat tekijät vähentävät myös ongelmallista pelaamista³⁸.

LOPUKSI

Digitaalisen median käytön ongelmia on havaitusti olemassa. Ne aiheuttavat selkeästi normaalista ja tasapainoisesta poikkeavaa käyttäytymisestä ja haittoja. Tätä ei ole syytä kieltää, ja tarvittava tuki ja apu on oltava saatavilla sitä tarvitseville. Todellisuudessa juuri tämän enempää asiasta ei kuitenkaan tiedetä. Ilmiö on monimutkainen. Keskeinen haaste yleisten määritelmien luomisessa ja esiintyvyyden kartoittamisessa onkin digitaalisen median parissa tehtävien asioiden moninaisuus. Digitaalisen median käytössä on keskeistä erottaa aktiivinen käyttö ongelmallisesta, eikä pelkkä aikaan perustuva erottelu riitä. Ongelmallisen digitaalisen käyttäytymisen eri muodoilla ei välttämättä ole yhteisiä selittäjiä, vaan erityyppiset toiminnot perustuvat eri tarpeille ja niiden palkitsevuus ja koukuttavuus vaihtelevat³⁹.

Suurempi ongelma on uhka normaalin käyttäytymisen patologisoimisesta eli määrittelemisestä sairaudeksi. Se, että jotain tekee paljon, ei automaattisesti tarkoita, että kyse on riippuvuudesta tai muusta ongelmasta, eikä sillä välttämättä ole merkittäviä seuraamuksia. Digitaalisen median ongelmallinen käyttö ei myöskään automaattisesti tarkoita samaa asiaa kuin riippuvuus. Riippuvuudessa toiminta selvästi tuottaa haittaa ja psyykkistä kärsimystä sekä eroaa normaalista käytöksestä. Jotta median kanssa ongelmassa painivat saisivat tarvitsemaansa tukea tai hoitoa, on diagnoosien oltava oikeita ja todelliset syyt tunnistettava. Riippuvuuskri-

teereihin tulee siis sisältyä myös poissulkukriteerit eli pitää voida tunnistaa, milloin kyse ei ole riippuvuudesta vaan siitä, että mediankäyttö ilmenee jonkin muun ongelman oireena⁴⁰.

Tämänhetkinen tutkimusnäyttö viittaa siihen, että median liikakäytössä on suurimmalta osalta kyse olemassa olevien hyvinvoinnin haasteiden kompensoinnista. Osin kyse voi olla *toiminnallisen addiktion* kaltaisesta käyttäytymisestä. *Addiktioon* liittyy aina vakavia haittoja, mutta käsitteenä sen liiallinen viljely johtaa inflaatioon, jolloin vakavia haittoja kokevien henkilöiden avun tarvetta helposti aliarvioidaan. Digitaalisen median runsaassa käytössä voi olla kyse monesta eri asiasta, jotka tulee osata erottaa toisistaan: Mediankäyttö voi yksinkertaisesti olla osa yksilön opiskelua, työtä tai harrastusta. Se voi myös olla ongelmien oire, ongelmallisen käyttäytymisen väline tai sen kohde. Tutkimusnäytön perusteella näiden erottelu ei kuitenkaan vielä luotettavasti onnistu, vaan käsitteitä käytetään huolettomasti ja yleistämistä tapahtuu.

Tutkimusnäyttö ei osoita median liikakäytöllä itessään olevan merkittäviä seurauksia. Haittakeskustelussa voisikin liikakäytön sijaan kiinnittää huomiota siihen, miten nyky-yhteiskunnan edellyttämä digitaalisen median päivittäinen käyttö keskeytyksineen voi uuvuttaa ja heikentää keskittymiskykyä. Se voi myös aiheuttaa erimielisyyksiä perheissä sekä tilastollisesti lisätä alttiutta kohdata haitallisia mediasisältöjä tai joutua haitallisen kohtelun kohteeksi. Se voi myös altistaa kielteisille vaikutuksille, esimerkiksi taloudellisille. Näiden estäminen ei kuitenkaan kuulu yksilön vastuulle. Tarkempaan tarkasteluun tulisivat ottaa erilaiset mediankäytön lisäämiseksi kehitetyt houkuttelevat ja koukuttavat ratkaisut⁴¹ ja niiden sääntely yhteiskunnan tasolla. Digitaaliseen mediaan liittyy ongelmia, mutta puutteellinen ymmärrys niiden juurisyistä, mekanismeista ja kohteista estävät sekä ennaltaehkäiseviä että korjaavia toimenpiteitä. ■

34 Anderson ym., 2017

35 n = 2809; Donald ym., 2018

36 Anderson ym., 2017; Fumero ym., 2018

37 Anderson ym., 2017

38 Przybylski & Weinstein, 2019; Weinstein ym., 2017

39 Ryding & Kaye, 2018

40 Kardefelt-Winther ym., 2017

41 Neely, 2019

Evidenssikooste on systemaattinen katsaus, joka tiivistää tiettyyn aiheeseen liittyvän tuoreimman ja vahvimman näytön. Evidenssikooste ei muodosta argumentteja tai spekuloi vaan on mahdollisimman objektiivinen. Se tuo esiin tutkimusyhteisön konsensusta, vahvimman näytön asteen tietoa. Evidenssikoosteen tulee käydä läpi arviontiprosessi. Tietosynteesimenetelmä on tarkemmin kuvattu sivulla 18.

Tämä evidenssikooste pohjautuu informaation systemaattisella tiedonhauulla kokoamaan luetteloon kansainvälisistä systemaattisista katsauksista sekä suomalaisista yksittäistutkimuksista digitaalisen median vaikutuksista nuoriin (tarkempi kuvaus tiedonhausta s. 20–21). Tätä synteesiä varten luettelosta poimittiin systemaattisesti otsikon ja tiivistelmän perusteella katsaukset ja tutkimukset, joissa käsitellään median ongelmakäyttöä, sen määritelmiä, yleisyyttä ja yhteyttä hyvinvointiin tai terveyteen. Esimerkiksi ei-ongelmallista käyttöä koskevia lähteitä ei valittu eikä ongelmakäytön hoitoa kuvailevia. Lisäksi kriteerinä näyttöä tarjoaville katsauksille oli matala harhaisuuden riski, toisin sanoen katsausten oli muun muassa sisällettävä alkuperäistutkimusten näytön asteen arviointi, ja suomalaisten alkuperäistutkimusten metodologisen tason tulee olla vähintään hyväksyttävä (näiden arviointikriteerit s. 15). Lisäksi tässä synteessissä viitataan teoreettisiin keskustelupapereihin ja valikoiden uusimpiin korkealaatuisiin kansainvälisiin tutkimuksiin. Evidenssikoosteen ovat arvioineet professori Kimmo Alho, yliopistonlehtori Janne Matikainen, professori Mika Pantzar ja professori Katariina Salmela-Aro (kaikki Helsingin yliopistosta).

LÄHTEET

* = laatuarvioitu kotimainen

** = laatuarvioitu katsaus

**ALIMORADI, Z., LIN, C. Y., BROSTRÖM, A., BÜLOW, P. H., BAJALAN, Z., GRIFFITHS, M. D., OHAYON, M. M. & PAKPOUR, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004>

**ANDERSON, E. L., STEEN, E. & STAVROPOULOS, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–45.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>

BILLIEUX, J., FLAYELLE, M., RUMPF, H. J. & STEIN, D. J. (2019). High involvement versus pathological involvement in video games: A crucial distinction for ensuring the validity and utility of gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 6(3), 323–330.
<https://doi.org/10.1007/s40429-019-00259-x>

BRAND, M., WEGMANN, E., STARK, R., MÜLLER, A., WÖLFING, K., ROBBINS, T. W. & POTENZA, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update,

generalization to addictive behaviors beyond Internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors.

Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 104, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

BILLIEUX, J., BLASZCZYNSKI, A., COLDER CARRAS, M., EDMAN, J., HEEREN, A., KARDEFELT-WINTHER, D., KHAZAAL, Y., THEGE, B. K., MAURAGE, P., SCHIMMENTI, A. & VAN ROOIJ, A. J. (2016). *Behavioral Addiction: open definition development*.
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/Q2VVA>

CARRAS, M. C. & KARDEFELT-WINTHER, D. (2018). When addiction symptoms and life problems diverge: A latent class analysis of problematic gaming in a representative multinational sample of European adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(4), 513–525. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1108-1>

**CASALE, S. & BANCHI, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Report*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>

**CHENG, C., CHEUNG, M. & WANG, H. (2018). Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. *Computers in Human Behavior*, 88, 153–167.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.033>

- ELLIS, D. A. (2019). Are smartphones really that bad? Improving the psychological measurement of technology-related behaviors. *Computers in Human Behavior*, 97, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.006>
- ELLIS, D. A., KAYE, L. K., WILCOCKSON, T. D. & RYDING, F. C. (2018). Digital Traces of behaviour within addiction: Response to Griffiths (2017). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 240–245. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9855-7>
- **FUMERO, A., MARRERO, R. J., VOLTES, D. & PEÑATE, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 86, 387–400. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.005>
- *GONZALEZ-BUESO, V., SANTAMARIA, J., FERNANDEZ, D., MERINO, L., MONTERO, E. & RIBAS, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- GRIFFITHS, M. D. (2018). Conceptual issues concerning internet addiction and internet gaming disorder: Further critique on Ryding and Kaye (2017). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 233–239. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9818-z>
- *IOANNIDIS, K., HOOK, R., GOUDRIAAN, A., VLIES, S., FINEBERG, N., GRANT, J. & CHAMBERLAIN, S. (2019). Cognitive deficits in problematic internet use: Meta-analysis of 40 studies. *The British Journal of Psychiatry*, 215(5), 639–646. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.3>
- KAPTSIS, D., KING, D. L., DELFABBRO, P. H. & GRADISAR, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>
- KARDEFELT-WINTHER, D., HEEREN, A., SCHIMMENTI, A., VAN ROOIJ, A., MAURAGE, P., CARRAS, M., EDMAN, J., BLASZCZYNSKI, A., KHAZAAL, Y. & BILLIEUX, J. (2017). How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors? *Addiction*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- KUSS, D. J. & BILLIEUX, J. (2017). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231–233. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.04.005>
- **LANTHIER-LABONTÉ, S., DUFOUR, M., MILOT, D.-M. & LOSLIER, J. (2020). Is problematic Internet use associated with alcohol and cannabis use among youth? A systematic review. *Addictive Behaviors*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106331>
- **MAC CÁRTHAIGH, S., GRIFFIN, C. & PERRY, J. (2020). The relationship between sleep and problematic smartphone use among adolescents: A systematic review. *Developmental Review*, 55. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100897>
- **MARCHANT, A., HAWTON, K., STEWART, A., MONTGOMERY, P., SINGARAVELU, V., LLOYD, K., PURDY, N., DAINE, K. & JOHN, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *Plos One*, 12(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- **MARINO, C., GINI, G., VIENO, A. & SPADA, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- *MÄNNIKKÖ, M., RUOTSALAINEN, H., TOLVANEN, A. & KÄÄRIÄINEN, M. (2019). Problematic gaming is associated with some health-related behaviors among Finnish vocational school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 993–1007. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00100-6>
- *MÄNNIKKÖ, M., RUOTSALAINEN, H., TOLVANEN, A. & KÄÄRIÄINEN, M. (2019). Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(3), 252–260. <https://doi.org/10.1111/sjop.12533>
- *MÄNNIKKÖ, N., DEMETROVICS, Z., RUOTSALAINEN, H., MYLLYMÄKI, L., MIETTUNEN, J. & KÄÄRIÄINEN, M. (2020). Psychometric Properties of the problematic gaming questionnaire used to assess Finnish adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 103–111. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9943-3>
- **MÄNNIKKÖ, N., RUOTSALAINEN, H., MIETTUNEN, J., PONTES, H. M. & KÄÄRIÄINEN, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 67–81. <https://doi.org/10.1177/1359105317740414>
- PANOVA, T. & CARBONELL, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- **PAULUS, F. W., OHMANN, S., VON GONTARD, A. & POPOW, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental*

- Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659.
<https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- PRZYBYLSKI, A. K. & WEINSTEIN, N. (2019). Investigating the motivational and psychosocial dynamics of dysregulated gaming: Evidence from a preregistered cohort study. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1257–1265. <https://doi.org/10.1177%2F2167702619859341>
- RUMPF, H. J., ACHAB, S., BILLIEUX, J., BOWDEN-JONES, H., CARRAGHER, N., DEMETROVIC, Z., HIGUCHI, S., KING, D. L., MANN, K., POTENZA, M., SAUNDERS, J. B., ABBOTT, M., AMBEKAR, A., TOLGA ARICAK, O., ASSANANGKORNCHAI, S., BAHAR, N., BORGES, G., BRAND, M., MEI-LO CHAN, E. ... VLADIMIR POZNYAK (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective: Commentary on: A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution (van Rooij ym., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556–561. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>
- RYDING, F. C. & KAYE, L. K. (2018). “Internet addiction”: A conceptual minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 225–232. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9811-6>
- **RYDING, F. C. & KUSS, D. J. (2020). Passive objective measures in the assessment of problematic smartphone use: A systematic review. *Addictive Behaviors Reports*, 100257. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100257>
- *SALMELA-ARO, K., UPADAYA, K., HAKKARAINEN, K., LONKA, K. & ALHO, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 46, 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- *SAVOLAINEN, I., OKSANEN, A., KAAKINEN, M., SIROLA, A. & PAEK, H. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 7(1), e14035. <https://doi.org/10.2196/14035>
- **SEDGWICK, R., EPSTEIN, S., DUTTA, R. & OUGRIN, D. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 534–541. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000547>
- **SOHN, S., REES, P., WILDRIDGE, B., KALK, N. J. & CARTER, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(356). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- STARCEVIC, V., BILLIEUX, J. & SCHIMMENTI, A. (2018). Selfitis and behavioural addiction: A plea for terminological and conceptual rigour. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(10), 919–920. <https://doi.org/10.1177/0004867418797442>
- TÓTH-KIRÁLY, I., MORIN, A., HIETAJÄRVI, L. & SALMELA-ARO, K. (in press). Longitudinal trajectories, social antecedents, and outcomes of problematic internet use among late adolescents. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.13525>
- VAN ROOIJ, A. J., FERGUSON, C. J., COLDER CARRAS, M., KARDEFELT-WINTHER, D., SHI, J., AARSETH, E., BEAN, A. M., HELMERSSON BERGMARK, K., BRUS, A., COULSON, M., DELEUZE, J., DULLUR, P., DUNKELS, E., EDMAN, J., ELSON, M., ETHELLES, P. J., FISKAALI, A., GRANIC, I., JANSZ, J. ... PRZYBYLSKI, A. K. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>
- VAN DEN EIJNDEN, R. J., LEMMENS, J. S. & VALKENBURG, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- WEINSTEIN, N., PRZYBYLSKI, A. K. & MURAYAMA, K. (2017). A prospective study of the motivational and health dynamics of Internet Gaming Disorder. *PeerJ*, 5, e3838. <https://doi.org/10.7717/peerj.3838>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2.* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332104>.