

# Yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön yhteys nuorilla ja nuorilla aikuisilla

Tuukka Heikkinen  
Kandidaatintutkielma  
Psykologia  
Lääketieteellinen tiedekunta  
Tammikuu 2020  
Ohjaaja: Teija Kujala

**HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI**

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Lääketieteellinen tiedekunta Medicinska fakulteten Faculty of Medicine	Laitos - Institution - Department Lääketieteellinen tiedekunta
Tekijä - Författare - Author Heikkinen, Tuukka	
Työn nimi - Arbetets titel - Title Yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön yhteys nuorilla ja nuorilla aikuisilla	
Oppiaine - Läroämne - Subject Psykologia	
Vuosi - År - Year 2020	
Tiivistelmä - Abstrakt - Abstract Tavoitteet. Nykyisin lähes jokaisella on mahdollisuus käyttää internetiä ja siksi myös internetiin liittyvät psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet. Erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset ovat näiden ongelmien riskiryhmiä, sillä he käyttävät internetiä muuta väestöä enemmän. Yksinäisyys on nuorten keskuudessa yleistä ja he hakeutuvat usein internetiin lievittämään yksinäisyyden kokemuksiaan. Tällainen internetin käyttö saattaa olla ongelmallista eli patologista, kompulsivista ja käyttäjälle haitallista. Tämän katsauksen tavoitteena on tarkastella yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön yhteyttä nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Menetelmät. Katsaukseen valittiin mahdollisimman uusia tutkimuksia, joissa käsiteltiin yksinäisyyden tai siihen liittyvien kokemusten yhteyttä ongelmalliseen internetin tai Facebookin käyttöön nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Tutkimusten etsimiseen käytettiin hakusanoja loneliness, problematic internet use, internet addiction, problematic facebook use, youth ja young adults. Haku toteutettiin Google Scholar -hakukonetta hyödyntäen. Tulokset ja johtopäätökset. Tämän katsauksen perusteella yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön välillä on jonkinasteinen positiivinen yhteys. Yhteys on todennäköisesti kaksisuuntainen, eli ongelmallinen internetin käyttö aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia ja yksinäisyyden kokemukset lisäävät ongelmallista internetin käyttöä. Tulevaisuudessa ilmiön tarkempi kartoittaminen vaatii pitkittäistutkimuksia, sillä yksinäisyys ja ongelmallinen internetin käyttö ovat molemmat pitkällä aikavälillä melko hitaasti kehittyviä ilmiöitä. Ongelmallinen internetin käyttö on ilmiönä monimuotoinen ja se vaikuttaa olevan laajasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, joten sen taustalla olevien syiden selvittäminen auttaa terveydenhuoltoa ja pedagogisia tahoja kehittämään palveluita ilmiön ja sen haittavaikutusten ehkäisemiseksi.	
Avainsanat - Nyckelord - Keywords yksinäisyys, internet, ongelmallinen internetin käyttö, ongelmallinen facebookin käyttö, internetaddiktio, nuoret, nuoret aikuiset	
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto - Helda / E-thesis (opinnäytteet)	

**HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI**

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Lääketieteellinen tiedekunta Medicinska fakulteten Faculty of Medicine	Laitos - Institution - Department Lääketieteellinen tiedekunta
Tekijä - Författare - Author Heikkinen, Tuukka	
Työn nimi - Arbetets titel - Title Yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön yhteys nuorilla ja nuorilla aikuisilla	
Oppiaine - Läroämne - Subject Psychology	
Vuosi - År - Year 2020	
Tiivistelmä - Abstrakt - Abstract Objective. Today almost everyone has access to the internet and thus the incidence of internet-related mental problems has also increased. Youth and young adults in particular are at risk for experiencing these problems because they use the internet more compared to the rest of the population. Loneliness is common among young people and they often gravitate toward the internet to alleviate their feelings of loneliness. This type of internet usage can be problematic, meaning that it is pathological, compulsive and harmful to the user. The objective of this review is to examine the association between loneliness and problematic internet use among youth and young adults. Methods. The studies that were included in this review were as recently published as possible and examined the association between loneliness or related experiences and problematic internet or Facebook use among youth and young adults. Keywords that were used to search for the studies were loneliness, problematic internet use, internet addiction, problematic facebook use, youth and young adults. The search was carried out utilizing the Google Scholar search engine. Results and conclusions. Based on this review there is a positive association of some magnitude between loneliness and problematic internet use. The association is likely bidirectional, meaning that problematic internet use causes feelings of loneliness and feelings of loneliness increase problematic internet use. In the future longitudinal studies are required to form a more thorough understanding of the phenomenon because loneliness and problematic internet use are both phenomena that develop relatively slowly over a long period of time. Problematic internet use as a phenomenon is diverse and appears to be widely connected to mental well-being, so understanding the causes behind it helps healthcare and educational institutions develop services to prevent it and its harmful effects.	
Avainsanat - Nyckelord - Keywords yksinäisyys, internet, ongelmallinen internetin käyttö, ongelmallinen facebookin käyttö, internetaddiktio, nuoret, nuoret aikuiset	
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto - Helda / E-thesis (opinnäytteet)	

# Sisällys

1 JOHDANTO .....	1
1.1 Ongelmallinen internetin käyttö .....	1
1.2 Yksinäisyys .....	2
2 YKSINÄISYYS JA ONGELMALLINEN INTERNETIN KÄYTTÖ .....	2
2.1 Yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön yhteys .....	4
2.2 Yksinäisyys ja ongelmallinen Facebookin käyttö .....	7
2.3 Voiko internet vähentää yksinäisyyttä? .....	8
POHDINTA .....	9
KIRJALLISUUS .....	11

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Ongelmallinen internetin käyttö

Morahan-Martinin ja Schumacherin (2000) mukaan ongelmallinen internetin käyttö määritellään internetin käyttönä, joka ei ole henkilön omassa hallinnassa ja jolla on haitallisia vaikutuksia henkilön elämään. Myös termejä *internetaddiktio* tai *internetriippuvuus* käytetään joissakin tutkimuksissa aiheesta kuvaamaan samaa ilmiötä ja tuomaan samalla paremmin esiin ilmiön mahdollisesti patologista luonnetta (Hebecci & Shelley, 2018). Ongelmallisen internetin käytön määritelmästä ei ole saavutettu täysin selkeää konsensusta aiheen tutkijoiden piirissä, joten tästäkin syystä näitä termejä ja muitakin käytetään suurimmassa osassa tutkimuksista kuvaamaan samaa ilmiötä (Ostovar, ym., 2016). Tässä katsauksessa käytän termiä ongelmallinen internetin käyttö.

Ongelmallinen internetin käyttö on uusi kliininen häiriö, jonka yleisyys nyky-yhteiskunnassa kasvaa (Chamika & Dias, 2018), sillä internetin käyttäjien lukumäärä ja internetin hyödyntäminen eri konteksteissa kasvaa globaalilla skaalalla jatkuvasti. Goldberg (1996) määritteli sen kompulsivisena ja patologisena internetin käyttönä ja Young (1996) kutsui sitä "impulssikontrollin häiriöksi, johon ei liity päihdettä" (Chamika & Dias, 2018). On hyvä selventää, että ongelmallinen internetin käyttö viittaa juuri internetin käyttöön itse ongelmana. Esimerkiksi Griffithsin ym. (2016) mukaan se on kliinisenä häiriönä erotettava esimerkiksi kompulsivisesta internetostelusta ja internetissä tapahtuvasta ongelmallisesta seksuaalitoiminnasta, sillä ne voidaan luokitella jo selkeästi määriteltyjen addiktiivisten ja kompulsivisten häiriöiden viitekehysten alle (Marino, Hirst, Murray, Vieno & Spada, 2018).

Ilmiön riskiryhmiin kuuluvat erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset, sillä he käyttävät nyky-yhteiskunnassa keskimäärin muuta väestöä enemmän internetiä. Chamikan ja Diasin (2018) mukaan suurin riskiryhmä ovat yliopisto-opiskelijat. Useissa tutkimuksissa liittyen ilmiöön ja sen yhteyksiin hyvinvointiin ja mielenterveyteen on tutkittu juuri yliopisto-opiskelijoita ja nuoria. Marino ym. (2018) selittävät tätä kahdella tekijällä: nuoret aikuiset ja nuoret ylipäänsä käyttävät enemmän ja useammin internetiä moniin eri tarkoituksiin heitä nuorempaan ja vanhempaan väestöön verrattuna ja nuoret ihmiset kärsivät muita ihmisryhmiä useammin luonteeltaan addiktiivisista, impulsiivisista ja kompulsivisista oireista.

Chamikan ja Diasin (2018) mukaan internet vaikuttaa nuorten elämään ja elämäntapoihin muita väestöryhmiä merkittävämmiin. Heidän mukaansa ongelmallisen internetin käytön korkeampi

esiintyvyys yliopisto-opiskelijoilla voidaan selittää esimerkiksi niillä lukuisilla haasteilla, joita yliopisto-opiskelijat kohtaavat uudessa yliopistoelämässään, kuten itsenäisyyden ja hyvän tulevaisuuden tavoittelu sekä vertaisryhmiin sopeutuminen. Ceyhan (2010) listaa muiksi syiksi akateemisten resurssien ja materiaalien etsimisen ja hyödyntämisen, sosiaalisten ja romanttisten suhteiden muodostamisen ja ylläpidon sekä elokuvien, musiikin, videoiden ja muun viihteen etsimisen ja kuluttamisen (Hebebcı & Shelley, 2018).

## **1.2 Yksinäisyys**

Russellin (2009) mukaan yksinäisyys voidaan määritellä sosiaalisen eristäytymisen ja/tai yksin olemisen kokemuksen luonnehtimana tilana, jossa henkilö ei ole vapaaehtoisesti omasta tahdostaan (Shettar, Karkal, Kakunje, Mendonsa & Chandran, 2017). Kun yliopisto-opiskelijat viettävät enemmän aikaa internetissä sosiaalisten suhteiden ylläpidon ja erilaisten vapaa-ajan viettotapojen parissa, on mahdollista, että tämä heikentää heidän sosiaalisia taitojaan ja kykyä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ulkomaailmassa. Mikäli yliopisto-opiskelijat tekevät internetistä heille pääasiallisen foorumin, jossa toimia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, saattaa tämä vähentää heidän sosiaalista osallistumistaan oikeassa maailmassa ja ajaa heitä kohti yksinäisyyden kokemuksia. Se saattaa myös aiheuttaa heille kokemuksen siitä, että heidän sosiaaliset taitonsa oikean maailman suhteissa ovat heikentyneet ja he ovat ikään kuin "eksyksissä" kyseisissä suhteissa (Hebebcı & Shelley, 2018). Tämä saattaa entisestään lisätä kyseisten opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia.

## **2 YKSINÄISYYS JA ONGELMALLINEN INTERNETIN KÄYTTÖ**

Caplan (2003) on kehittänyt mallin yleisestä ongelmallisesta internetin käytöstä, joka osaltaan selittää ongelmallisen internetin käytön ja negatiivisten tunnekokemusten, kuten yksinäisyyden, yhteyksiä. Mikäli henkilö itse kokee olevansa jollain tapaa sosiaalisesti taitamaton, hän kokee muita

todennäköisemmin negatiivisia tunnetiloja, kuten yksinäisyyden tunnetta ja masentuneisuutta. Nämä henkilöt ovat muita taipuvaisempia toteuttamaan sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeitaan lähinnä internetissä ja ongelmiin internetin käytön hallinnassa. Hebebcin ja Shelley'n (2018) mukaan ihmiset viettävät enemmän aikaa internetissä, kun he pyrkivät pääsemään eroon yksinäisyyden tunteestaan; taipumus tällaiseen toimintaan on suurin alle 25-vuotiailla. Yildiz ja Bolukbas (2005) toteavat, että kun internetissä vietetty aika kasvaa, ihmisten hakeutuminen kasvokkain tapahtuviin sosiaalisiin suhteisiin vähenee. Ongelmallinen internetin käyttö on useissa tutkimuksissa myös liitetty muutamaa erityisesti nuoruudessa yleisiin persoonallisuuden piirteisiin, kuten aggressioon ja itsekontrollin puutteeseen, mitkä saattavat osaltaan selittää ilmiön yleisyyttä nuoren väestön keskuudessa (Ostovar ym., 2016).

Tutkimuksia yksinäisyyden kokemusten yhteydestä internetin käyttöön on viimeisten kahden vuosikymmenen aikana ilmestynyt kasvavassa määrin. Suurimmassa osassa aiheeseen liittyvistä julkaisuista on käsitelty erityisesti sellaista internetin käyttöä, joka on ongelmallista siinä määrin, että se aiheuttaa käyttäjälle erilaisia negatiivisia tunnekokemuksia ja/tai elämään negatiivisesti vaikuttavia oireita. Tällainen internetin käyttö on suurimmassa osassa tutkimuksia joko termillä internetaddiktio tai ongelmallinen internetin käyttö. Sitä on tutkittu useista eri tieteellisten suuntausten näkökulmista ja suurin osa sosiaali- ja käyttäytymistieteiden tutkijoista pitääkin sitä oikeana ilmiönä, joka aiheuttaa haittaa ihmisten hyvinvoinnille (Ostovar ym., 2016).

Tässä katsauksessa tarkastellaan tutkimuksia, joissa on selvitetty ongelmallisen internetin käytön ja yksinäisyyden kokemusten yhteyttä nuorilla sekä nuorilla aikuisilla ja erityisesti yliopisto-opiskelijoilla, lähinnä siksi, että suuri osa tutkimuksesta aiheeseen liittyen on toteutettu juuri opiskelijoita aineistona hyödyntäen. Kaikki katsauksessa tarkastellut tutkimukset haettiin hyödyntäen Google Scholar -hakukonetta. Käytettyjä hakusanoja olivat "loneliness", "problematic internet use", "internet addiction", "problematic facebook use", "youth" sekä "young adults". Kyseiset hakusanat tuottivat todella paljon tutkimuksia, joissa oli käsitelty internetin tai Facebookin käytön ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä ja tästä johtuen tähän katsaukseen oli mahdollista valita vain sellaisia tutkimuksia, joissa katsauksen aihetta käsiteltiin hyvin spesifisti. Suuri osa hakusanojen tuottamista tutkimuksista oli myös hyvin tuoreita, joten valitsin katsaukseen Caplanin (2006) tutkimusta lukuun ottamatta vain sellaisia tutkimuksia, jotka olivat vuodelta 2016 tai tuoreempia.

Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan tarkemmin katsaukseen valittuja tutkimuksia. Ensiksi käydään läpi tutkimuksia, joissa ongelmallisen internetin käytön ja yksinäisyyden kokemusten välillä on havaittu

jonkinlainen positiivinen, usein kaksisuuntainen yhteys. Käsittelen samassa yhteydessä myös *ongelmallista Facebookin käyttöä* käsittelevät tutkimukset. Tämän jälkeen tarkastelen yhtä tutkimusta, jonka tulosten perusteella herää kysymys, voiko internetin käytöllä mahdollisesti olla myös yksinäisyyden kokemuksia lievittävä vaikutus. Lisäksi käsittelen ilmiön kaksisuuntaisuutta, eli johtaako ongelmallinen internetin käyttö yksinäisyyden kokemuksiin vai toisinpäin, mahdollisista sukupuolieroista liittyen ongelmalliseen internetin käyttöön ja sen haittavaikutuksiin sekä niistä seikoista, jotka saattavat selittää sekä henkilön internetin käytön muodostumista ongelmalliseksi, että ongelmallisen internetin käytön vaikutuksia henkilön psyykkiseen hyvinvointiin.

## **2.1 Yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön yhteys**

Ostovar ym. (2016) tutkivat ongelmallisen internetin käytön psykososiaalisia riskejä iranilaisilla nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Kaikki 1052 tutkimukseen osallistunutta olivat yli 16-vuotiaita (keski-ikä 32.3 vuotta) ja heistä 41 % oli naisia. Tutkimuksessa ongelmallisen internetin käytön tasoa tutkittiin Youngin ja Rogersin (1998) kehittämällä *Internet Addiction Test*:llä (IAT). Siinä on 20 kohtaa ja siinä ongelmallinen internetin käyttö on jaettu kuuteen alakategoriaan. Kohtiin vastataan viisiportaisella Likert-asteikolla ja mittarista saatavat pistemäärät vaihtelevat 20 ja 100 välillä. Ostovarin ym. (2016) aineistossa henkilö määriteltiin ongelmalliseksi internetin käyttäjäksi, jos hän sai IAT:stä 61 pistettä tai yli. Tällaisia henkilöitä aineistossa oli 632; heistä 431 oli miehiä. Yksinäisyyden kokemuksia tutkittiin *Loneliness Scale*:n Dehshirin ym. 2008 kehittämällä persialaisella versiolla. Siinä on 38 kohtaa, joihin vastataan viisiportaisella Likert-asteikolla ja siinä yksinäisyyden kokemuksilla on kolme alakategoriaa. Korkeammat pisteet *Loneliness Scale*:lla indikoivat suurempia yksinäisyyden kokemusten tasoja. Ostovarin ym. (2016) aineiston perusteella henkilöt, jotka kuuluivat tutkimuksen kriteereiden mukaan ongelmallisten internetin käyttäjien ryhmään, kärsivät ei-ongelmallisia internetin käyttäjiä merkitsevästi enemmän yksinäisyyden kokemuksista. Ongelmallinen internetin käyttö oli aineistossa myös merkitsevästi positiivisesti yhteydessä yksinäisyyteen. Ongelmallisen internetin käytön ja yksinäisyyden kokemusten yhteys oli aineistossa myös sukupuolittunut; miehillä yksinäisyyden kokemusten keskiarvotasot olivat merkitsevästi korkeammat kuin ryhmän naisilla.



İskenderin (2018) tutkimuksessa aineisto koostui 328 turkkilaisesta iältään 14–17 -vuotiaasta lukio-opiskelijasta (high school), joista 50.3 % oli naisia. Aineistossa ongelmallista internetin käyttöä mitattiin Youngin (1996) kehittämän *Internet Addiction Scale*:n turkkilaisella versiolla (käännös: Bayraktar, 2001). Se on Likert-tyyppinen mittari, jossa on 20 osiota, joihin vastataan asteikolla 0-5. Yksinäisyyden kokemuksia arvioitiin *Social and Emotional Loneliness Scale*:lla (Ditommaso, Brannen & Best, 2004), jonka turkkilaisen version käänsi Chechen (2007). Mittarissa yksinäisyyden kokemukset jaetaan kolmeen alakategoriaan, joihin vastataan 7-portaisella Likert-asteikolla: yksinäisyyteen perhesuhteissa, sosiaalisissa ja romanttisissa suhteissa, mutta yksinäisyyttä romanttisissa suhteissa ei tässä tutkimuksessa selvitetty. Aineistossa ongelmallinen internetin käyttö oli merkitsevästi positiivisesti yhteydessä yksinäisyyteen sekä perhe- että sosiaalisissa suhteissa.

Chamika ja Dias (2018) päätyivät tutkimuksessaan myös samansuuntaisiin tuloksiin. Tutkimuksen aineisto koostui 175 srilankalaisesta yliopisto-opiskelijasta, joista 65.1 % oli naisia. Ongelmallista internetin käyttöä mitattiin IAT:lla ja yksinäisyyttä *The UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale*:lla, jonka kehittivät Russell, Peplau ja Cutrona (1980). Se on Likert-tyyppinen mittari, jossa on 20 kohtaa; korkeammat pisteet mittarissa indikoivat suurempaa yksinäisyyden kokemusten tasoa. Tutkimuksessa 40.6 % osallistuneista opiskelijoista asettui IAT:n perusteella ongelmallisten internetin käyttäjien ryhmään ja miesten pisteet IAT:ssä olivat merkitsevästi korkeampia kuin naisilla. Yhteys yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön välillä oli aineistossa selkeästi positiivinen ja merkitsevä.

Caplanin (2006) tutkimuksessa aihetta lähestyttiin hieman eri näkökulmasta. Tutkimuksessa yksinäisyyden kokemuksia mitattiin *The UCLA Loneliness Scale*:lla ja sosiaalista ahdistusta tutkittiin *Social Avoidance and Distress Scale*:lla (SAD) (Watson & Friend, 1969), jossa 28 osioon vastataan valitsemalla, onko tietty toteamus totta vai ei omalla kohdalla. Caplan erotteli ongelmallisen internetin käytön alla olevia ilmiöitä, joita puolestaan mitattiin erilaisilla itsearviointimittareilla. Näitä olivat *Preference for Online Social Interaction* (POSI, suom. "taipumus sosiaaliseen vuorovaikutukseen internetissä"), jota kuvaavat osiot otettiin Caplanin (2003) kehittämästä mittarista, internetin käytön negatiiviset vaikutukset, jota kuvaavat osiot otettiin Caplanin (2002, 2003, 2005) sekä Morahan-Martin & Schumacherin (2000) aiemmista tutkimuksista ja neljä muuta erillistä, ulkoista muuttujaa, jotka olivat koehenkilön sukupuoli sekä vuorovaikutuksellisten pelien pelaaminen, seksuaalissävytteisen materiaalin katselu ja uhkapelaaminen internetissä. Sukupuolta lukuun ottamatta näitä ulkoisia muuttujia mitattiin

koehenkilöiden antamalla itsearviolla kyseisen toiminnan määrästään 5-portaisella Likert-tyyppisellä asteikolla. Aineisto koostui 343 *undergraduate*-tason opiskelijasta (vrt. alempi korkeakoulututkinto), joista 239 oli naisia ja jotka olivat iältään 18–28 -vuotiaita.

Tutkimuksessa yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistus olivat positiivisesti ja merkitsevästi yhteydessä toisiinsa ja ne olivat molemmat positiivisesti yhteydessä taipumukseen olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa internetissä. Regressioanalyysien perusteella tämä yhteys oli merkitsevä, mutta epäsuora (engl. "spurious"); siihen vaikutti kolmas muuttuja eli sosiaalinen ahdistus, joka oli merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä sekä yksinäisyyden kokemuksiin että taipumukseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen internetissä. Sosiaalinen ahdistus ennusti merkitsevästi taipumusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen internetissä, joka puolestaan ennusti merkitsevästi internetin käytön negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalinen ahdistus oli myös epäsuorasti positiivisesti ja merkitsevästi yhteydessä internetin käytön negatiivisiin vaikutuksiin, jolloin taipumus sosiaaliseen vuorovaikutukseen internetissä toimi tätä vaikutusta medioivana tekijänä. Ulkoisista muuttujista sukupuoli ennusti merkitsevästi sosiaalista ahdistusta siten, että miesten pisteet olivat naisia korkeampia ja vuorovaikutuspohjaisten pelien pelaaminen sekä uhkapelaaminen internetissä ennustivat positiivisesti ja merkitsevästi internetin käytön negatiivisia vaikutuksia. Tutkimuksen pohjalta sosiaalinen ahdistus saattaa ennustaa yksinäisyyttä paremmin ongelmallista internetin käyttöä. Sosiaalinen ahdistus ja yksinäisyys ovat tutkimuksessa kuitenkin vahvasti yhteydessä toisiinsa.

Prievara, Piko ja Luszczynska (2019) teettivät internetissä kyselytutkimuksen 408:lle iältään 14–24 -vuotiaalle lukio- ja yliopisto-opiskelijalle, joista puolet oli naisia ja puolet miehiä. Ongelmallista internetin käyttöä he mittasivat *The Problematic Internet Use Questionnaire*:lla, (Demetrovics ym., 2008) joka on 18 osion itseraportointimittari, johon vastataan 5-portaisella Likert-asteikolla. Yksinäisyyttä mitattiin *The UCLA Loneliness Scale*:lla (Russell ym., 1980). Yksinäisyyden yhteys aineistossa ongelmalliseen internetin käyttöön oli positiivinen ja merkitsevä.

Costa, Patrão ja Machado (2019) mittasivat yksinäisyyttä *The UCLA Loneliness Scale*:lla ja ongelmallista internetin käyttöä *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2*:lla (Caplan, 2010), jossa on 15 osiota, joihin vastataan 8-portaisella Likert-tyyppisellä asteikolla. Tutkimuksen aineisto koostui 548 portugalilaisesta nuoresta ja nuoresta aikuisesta, jotka olivat iältään 16–26 -vuotiaita. He löysivät tutkimuksessaan myös merkitsevän ja positiivisen itsenäisen yhteyden yksinäisyyden kokemusten ja ongelmallisen internetin käytön väliltä, joka ei ollut riippuvainen koehenkilön iästä tai

erilaisista sosiaalisen tuen indikaattoreista, kuten romanttisten ihmissuhteiden ja oikean elämän vuorovaikutustilanteiden puutteesta tai heikommasta perheymästä.

## 2.2 Yksinäisyys ja ongelmallinen Facebookin käyttö

Shettarin ym. (2017) tutkimuksen aineisto oli 100 intialaista yliopisto-opiskelijaa, jotka olivat keski-ikältään 27.55 vuotiaita ja joista 54 % oli miehiä. He mittasivat yksinäisyyttä The UCLA Loneliness Scale:lla ja ongelmallista Facebookin käyttöä *Bergen Facebook Addiction Scale*:lla (BFAS; Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012), joka on 18 osion itsearviointimittari, johon vastataan 5-portaisella Likert-asteikolla. Aineistossa henkilöillä, jotka oli määritelty ongelmallisiksi Facebookin käyttäjiksi oli korkeammat yksinäisyyttä indikoivat pisteet kuin niillä henkilöillä, joilla Facebookin käyttö oli mahdollisesti ongelma tai ei lainkaan ollut ongelma. Ongelmallisen Facebookin käytön ja yksinäisyyden kokemusten sekä niiden voimakkuuden välillä oli voimakas merkitsevä ja positiivinen yhteys.

Marinon ym. (2018) tutkimuksessa aihetta lähestyttiin hieman käänteisesti; he tutkivat positiivisen mielenterveyden yhteyttä ongelmalliseen internetin ja Facebookin käyttöön. Tutkimuksen aineisto koostui 1927 italialaisesta nuoresta ja nuoresta aikuisesta, jotka olivat iältään 14–29 -vuotiaita ja joista 58.9 % oli naisia. Ongelmallista internetin käyttöä mitattiin *The Short Problematic Internet Use Test*:n italialaisille nuorille validoidulla versiolla (käännös: Siciliano ym., 2015), joka on kuuden osion itsearviointimittari. Ongelmallista Facebookin käyttöä he tutkivat *The Problematic Facebook Use Scale*:n (PIUS; Ceyhan ym., 2007) italialaisille nuorille sekä nuorille aikuisille validoidulla versiolla (käännös: Marino ym. 2017), jossa on 15 osiota. Positiivista mielenterveyttä tutkittiin hyödyntämällä *The Social and Emotional Health Survey*:tä (SEHS; Furlong ym., 2013), jossa on 36 osiota. Jokaiseen mittariin vastattiin 4-8 portaisella Likert-asteikolla. Aineistossa ongelmallisen internetin käytön sekä ongelmallisen Facebookin käytön välillä oli positiivinen ja merkitsevä yhteys. Naisten ongelmallisen internetin käytön pisteet olivat hieman miehiä korkeampia, mutta tämä tulos ei ollut merkitsevä. Positiivinen mielenterveys oli negatiivisesti ja merkitsevästi yhteydessä sekä ongelmallisen internetin, että Facebookin käyttöön.

### 2.3 Voiko internet vähentää yksinäisyyttä?

Vaikkakin suurimmassa osassa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista onkin löydetty näyttöä siitä, että ongelmallinen internetin käyttö lisää käyttäjien yksinäisyyden sekä sosiaalisen eristäytyneisyyden kokemuksia ja toisinpäin, on joissakin tutkimuksissa myös löydetty vastakkaista näyttöä. Sellaista löytyi esimerkiksi Hebecin ja Shelleyn (2018) tutkimuksessa, johon osallistui 392:ta turkkilaista yliopisto-opiskelijaa, joiden keski-ikä oli 22 vuotta ja joista 57 % oli naisia. He mittasivat opiskelijoiden ongelmallisen internetin käytön tasoa PIUS:lla ja yksinäisyyttä The UCLA Loneliness Scale:lla. Tutkimuksen analyyseissa hyödynnettiin rakenneyhtälömallinnusta.

PIUS on faktorianalyysiin perustuen jaettu kolmeen alaskaalaan: internetin negatiivisiin vaikutuksiin, sosiaalisiin hyötyihin ja liialliseen käyttöön. Hebecin ja Shelleyn (2018) tutkimuksessa internetin negatiivisilla vaikutuksilla oli merkitsevästi sekä suora, että muiden muuttujien kautta välitteinen vaikutus yksinäisyyteen. Aineistossa liiallisen internetin käytön ja yksinäisyyden välinen suora yhteys oli sen sijaan negatiivinen ja merkitsevä, eli liiallinen internetin käyttö oli yhteydessä alentuneeseen yksinäisyyteen. Internetistä saatavan sosiaalisen hyödyn ja liiallisen internetin käytön väliset suora ja välitteinen yhteys olivat aineistossa merkitsevästi positiivisia, eli internetistä saatava sosiaalinen hyöty oli yhteydessä lisääntyneeseen liialliseen internetin käyttöön. On mahdollista, että yksinäisyyttä kokevat ihmiset tuntevat erinäisistä syistä olonsa paremmaksi internet-ympäristössä oikean elämän sosiaalisiin ympäristöihin verrattuna ja täyttävät sosiaalisia tarpeitaan mieluummin siellä, mikä saattaa helpottaa heidän yksinäisyyden kokemuksiaan. Oikean elämän sosiaalisissa ympäristöissä nämä ihmiset saattavat kärsiä sosiaalisesta ahdistuksesta, mikä selittää heidän taipumustaan olla sosiaalisia mieluummin internet-ympäristössä (Hebeci & Shelley, 2018).

### 3 POHDINTA

Tässä katsauksessa käsiteltiin yksinäisyyden kokemusten ja ongelmallisen internetin tai Facebookin käytön yhteyksiä nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Yhtä tutkimusta lukuun ottamatta (Caplan, 2006) kaikki esitellyt tutkimukset olivat vuodelta 2016 tai uudempia. Kuudessa tutkimuksessa yhdeksästä tässä katsauksessa tarkastellusta tutkimuksesta yksinäisyyden kokemuksilla ja ongelmallisella internetin tai Facebookin käytöllä oli positiivinen ja merkitsevä suora yhteys, eli lisääntyneet yksinäisyyden kokemukset olivat muista muuttujista riippumatta yhteydessä lisääntyneeseen ongelmalliseen internetin ja Facebookin käyttöön, sekä toisinpäin. Yhdessä tutkimuksessa yhteys oli positiivinen ja merkitsevä, mutta sosiaalisen ahdistuneisuuden kautta välitteinen; sekä yksinäisyyteen että ongelmalliseen internetin käyttöön vaikutti vahvasti sosiaalinen ahdistuneisuus (Caplan, 2006). Yhdessä tutkimuksessa ongelmallinen internetin ja Facebookin käyttö olivat negatiivisesti ja merkitsevästi yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen, mihin kuuluu sosiaalisia dimensioita (Marino ym., 2018) ja yhdessä tutkimuksessa liiallinen internetin käyttö oli negatiivisesti ja merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen (Hebebcı & Shelley, 2018). Tämän katsauksen perusteella nuorten sekä nuorten aikuisten yksinäisyydellä on ja ongelmallisella internetin käytöllä on melko selkeästi jonkinasteinen positiivinen yhteys.

Tulosten tulkintaa vaikeutti se, että ongelmallinen internetin käyttö oli määritelty ja tutkittu eri tavoin ja erilaisia mittareita käyttäen eri tutkimuksissa; esimerkiksi osassa julkaisuja ilmiö on määritelty hyvinkin suppeasti ja sitä oli mitattu yhdellä itsearviointititestillä, jonka pisteytys on selkeää, kun taas joissakin tutkimuksissa se on määritelty jonkinlaisena kokoelmana erilaisista internetin käyttöön ja sen mahdollisiin haittavaikutuksiin psyykkiselle hyvinvoinnille koostuvista alakategorioista ja -dimensioista. Osassa julkaisuista käsiteltiin myös ongelmallista Facebookin käyttöä joko ongelmallisen internetin käytön sijaan tai sen kanssa yhdessä ja myös sen määrittely oli tutkimuksesta toiseen hyvin vaihtelevaa.

Tulosten tulkintaan vaikuttava keskeinen seikka on yksinäisyyden ja ongelmallisen internetin käytön suhteen kaksisuuntaisuus. Valtaosassa tarkastelluista tutkimuksista tutkijat esittivät, että yksinäisyyden kokemukset saavat henkilön käyttämään enemmän internetiä, mahdollisesti ongelmalliselle tasolle asti ja toisinpäin; internetin ongelmallinen käyttäminen saa henkilön kokemaan mahdollisesti olonsa entistä eristäytyneemmäksi ja yksinäiseksi ja sitä kautta lisää hänen yksinäisyyden kokemuksiaan.

Toinen mielenkiintoinen osassa tutkimuksista esiin noussut seikka ovat sukupuolierot ongelmallisessa internetin käytössä. Ostovarin ym. (2016) tutkimuksessa miehillä ongelmallisen internetin käytön pisteet olivat merkitsevästi korkeampia kuin naisilla ja he kärsivät naisia merkitsevästi vahvemmin myös internetin käyttöön liittyvistä haittavaikutuksista. Caplanin (2006) tutkimuksessa sosiaalinen ahdistus, jonka pisteet olivat miehillä korkeampia kuin naisilla, oli merkittävä ennustava tekijä taipumukselle sosiaaliseen toimintaan internetissä ja se oli merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Kuitenkaan suurimmasta osasta tutkimuksia selkeitä eroja ei ilmennyt, eikä tämän katsauksen perusteella siis voida tehdä johtopäätöksiä ilmiöön liittyvistä sukupuolieroista.

Tulevaisuudessa aiheesta paremman ymmärryksen saamiseksi olisi hyvä tehdä pitkittäistutkimuksia. Yksinäisyys ja ongelmallinen internetin käyttö ovat molemmat ilmiöinä melko hitaasti ja pitkällä aikavälillä ilmeneviä sekä kehittyviä, eikä tukeutuminen pelkästään poikittaisiin koeasetelmiin välttämättä tavoita niitä tai niiden yhteyttä koko laajuudessaan. Myös ongelmallisen internetin käytön taustalla olevien syiden tarkempi ja syvempi kartoittaminen toisi melko varmasti mukanaan kiinnostavia tuloksia, sillä ilmiö on hyvin monimuotoinen ja sen yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat olevan todella laajoja. Koska ongelmallinen internetin käyttö on pitkälti nuorten ja nuorten aikuisten ongelma, sen takana olevien syiden selkeytyminen auttaisi terveydenhuoltoa ja pedagogisia tahoja paremmin kehittämään palveluita, joilla voitaisiin ehkäistä ilmiön sekä sen mukanaan tuomien haittavaikutusten syntyä ja kehittymistä.

## KIRJALLISUUS

Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness.

*International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160-162.

doi:10.1080/13651501.2018.1539180

Hebebcı, M. T., & Shelley, M. (2018). Analysis of the relationship between university students'

problematic internet use and loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education*,

5(2), 223-234. doi:10.21449/ijate.402690

İskender, M. (2018). Investigation of the effects of social self-confidence, social loneliness and family

emotional loneliness variables on internet addiction. *Malaysian Online Journal of Educational*

*Technology*, 6(3), 1-10. doi:10.17220/mojet.2018.03.001

Marino, C., Hirst, C. M., Murray, C., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Positive mental health as a

predictor of problematic internet and facebook use in adolescents and young adults. *Journal of*

*Happiness Studies*, 19(7), 2009-2022. doi:10.1007/s10902-017-9908-4

Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016).

Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among  
iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study.

*International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267. doi:10.1007/s11469-015-  
9628-0

Prievara, D. K., Piko, B. F., & Luszczynska, A. (2019). Problematic internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1008-1019. doi:10.1007/s11469-018-9973-x

R. M. A. Chamika, & Shavindra R. Dias. (2018). Relationship of internet addiction with depression, loneliness and health related lifestyle among university students. *J. of Health Science*, 6(4) doi:10.17265/2328-7136/2018.04.010

Shettar, M., Karkal, R., Kakunje, A., Mendonsa, R. D., & Chandran, V. M. (2017). Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern india. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(4), 325-329. doi:10.1177/0020764017705895