

# Uhkaako haitallinen internetin käyttö hyvinvointia?

KIRSI MARIN, PELITUKI

## Johdanto

Teknologian kehittyminen, internetin käyttö ja digitalisaatio aiheuttaa erilaisia vaikutuksia yhteiskunnassa, yhteisöissä, yksilöissä ja ympäristöissä. Kansainvälisissä tutkimuksissa on tunnustettu kattavien myönteisten vaikutusten ja kehityksen lisäksi internetin käytön aiheuttavan myös huolta, ongelmia ja riippuvuutta. Ongelmallisella internetin käytöllä tarkoitetaan pakonomaista, mielihyvää tuottavaa viestintätekniiikan ja laitteiden, sekä netin tarjoamien sisältöjen ja vuorovaikutusmahdollisuuksien käyttöä. Tässä katsauksessa riippuvuuden käsitettä tarkastellaan lähinnä ilmiötä ja käyttäytymistä kuvaavana terminä, kun tavoitteena on selvittää internetin käytön haitallisia puolia. Tarkoituksena on kartoittaa internetin haitalliseen käyttöön liittyvää tutkimusta, kuvata internetin ja sosiaalisen median käyttötapoja, käyttöön liittyviä haittoja ja ongelmallisen internetin käytön määrittelyä sekä haitallisen käytön riskitekijöitä, seurauksia ja hoitomahdollisuuksia. Lisäksi katsauksessa selvitetään liialliseen internetin käyttöön

liitettävää keskustelua diagnoosin puuttumisesta, riippuvuuksista ja haitallisuudesta.

## Internetin lyhyt kehityshistoria

Internetin käsitteellä tarkoitetaan laajaa, universaalia ja avointa tietoverkkoa, joka perustuu ytimeltään TCP / IP-yhteyskäytäntöjen (Transmission Control Protocol / Internet Protocol) toimintaan. TCP / IP -lyhenteellä viitataan yleisesti internetin protokollaosioita hyödyntävään pakettivälitteiseen tiedonsiirtoon. Internet eli maailmanlaajuinen toisiinsa kytkettyjen tietoverkkojen järjestelmä käyttää internet-protokollaa yhdistämään yli miljardi eri tietoteknistä laitetta toisiinsa. Se koostuu eri kokoisista miljoonista yksityisistä, julkisista, akateemisista, liike-elämän ja valtion hallintojen tietoverkoista, jotka kytkeytyvät toisiinsa erilaisten teknisten laitteistojen avulla. Internetissä on laaja valikoima erilaisia tietovaraintoja ja -palveluita.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Barnes & Luff 2003; Lister, Dovey, Giddings, Grant & Kelly 2003.

Ensimmäiset versiot ARPAnet-tietoverkosta (*Advanced Research Projects Agency*) tulivat Yhdysvaltain puolustusministeriön sotilaskäyttöön 1960-luvulla. Muutaman vuosikymmenen kuluessa internetin mahdollistama vapaa ja avoin viestintä valjastettiin yliopistojen ja tutkimuslaitosten ohella myös yritysten käyttöön. Internetin käytössä 1980-luvulla yleistyivät muun muassa sähköposti, tiedonsiirtopalvelut, uutisryhmät, moninpelit ja keskustelukanavat. Suomi liittyi maailmanlaajuiseen internetverkkoon vuonna 1988, kun Pohjoismaiden NORDUnet (Nordic Infrastructure for Research and Education) ja Suomen korkeakoulujen Funet (Finnish University and Research Network) yhdistettiin yhdysvaltalaiseen von Neumannin supertietokonekeskukseen ja NSFNet:iin (National Science Foundation Network).

Ennen vuosisadan vaihdetta internet yleistyi ja laajeni kaupallistumisen myötä edelleen kotitalouksien käyttöön. 1990-luvun internetin käyttöä värittäivät muun muassa helppokäyttöiset graafiset käyttöliittymät, ajatus internetin ”interaktiivisuudesta”, sekä tietotekniikan alan taloudellinen yliarvostus ja siitä seurannut romahdus eli IT-kupla. 2000-luvulla internetin käytössä otettiin valtavia harppauksia. Aiempaa laajemman käytön myötä yleistyivät kotisivujen sijaan erilaiset sosiaalisen median palvelut ja verkon ulottuminen puhelimiin.

Älypuhelinien runsaan määrän lisääntyessä myös kansalaisten eri medioiden käyttö, kommunikointi ja tiedon välittyminen tuli edelleen yhä yleisemmäksi. 2010-luvun internetin käyttöä kuvaavat pikaviestipalveluiden lisääntyminen, sähköinen asiointi, joukkoviestinnän seuraaminen, streamaus- eli suoratoistopalvelut, verkkokaupat ja esineiden internet eli kulutuselektronikan linkittyminen internetiin. Toisaalta 2010-luku on ollut internetin haavoittuvuuden ilmiöiden aikaa tietovuotojen, yksityisyyden- ja tietosuojan, sekä kyberrikollisuuden perspektiiveistä tarkasteltuna.

Nykyisin internetiä voidaan kuvata monimuotoisena, demokraattisena, globaalina ympäristönä, infrastruktuurina ja reaaliaikaisen maailman jatkeena. Internet luokitellaan osaksi niin kutsuttua uutta mediaa. Internet on lähtökohtaisesti vuorovaikutuksellinen media. Lähes kaikki internetin välineet, toiminnot ja areenat ovatkin myös tavalla tai toisella vuorovaikutteisia. Verkossa käytetyllä kielellä on erilaisia sääntöjä ja merkityksiä sosiaaliselle kanssakäymiselle, kun tunteita ilmaistaan erilaisin merkein ja lyhentein.<sup>2</sup> Internet tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia luoda, osallistua, ylläpitää ja muokata erilaisia sisältöjä. Postmodernina aikana yksilöt, yhteisöt ja internetissä käytävä vuorovaikutus ei ole enää sidottu aikaan,

<sup>2</sup> Barnes & Luff 2003; Lister et. al. 2003.

paikkaan, kieleen tai kulttuuriin. Internet on lähes jokaisen ihmisen saavutettavissa ja siellä tapahtuva kommunikointi ja tiedonjulkaisutavat ovat luonteeltaan sekä julkisia että yksityisiä. Internetin kehityksellä on tavoitettu lukematon määrä edistystä.

Suomesta on pyritty rakentamaan tieto- ja viestintäteknikan edelläkävijämaata, jonka vuoksi myös tietojärjestelmiä on kehitetty huomattavasti. Lisäksi tietoteknisiä taitoja, tietoteknisiä laitteita, ohjelmistoja ja verkkoyhteyksiä on ryhdytty edistämään koulutus- ja työpaikoilla. Tietotekniset valmiudet ovat osa kansalaisten perustaitoja, jonka vuoksi on tarpeellista panostaa vastuulliseen ja taitavaan tietotekniikan käyttöön ja hyödyntämiseen. Tietoteknisten taitojen arvoa ei voida vähätellä nykyisen kaltaisessa yhteiskuntamallissa. Digitaalinen kuilu (*digital divides*) voi johtaa tietotekniikan ja internetin käytön mahdollisuuksien, motivaation ja taitojen jakautumiseen epätasaisesti eri sosiodemografisten tekijöiden näkökulmasta. Siksi on pidettävä huolta, että ihmiset eivät joudu eriarvoiseen asemaan esimerkiksi digitalisoituneiden palveluiden myötä. Toisaalta internetin käytöstä on myös miltei mahdotonta irtautua, vaikka niin toivoisi. Digitalisaatio on johtanut arkipäiväisten toimintojen siirtymiseen tietotekniikan mahdollistamiin ympäristöihin. Siten myös aikaan, tilaan, tiedonsaantiin ja

osallistumiseen vaikuttavat tekijät ovat muuttuneet. Internet on rakentanut kokonaan uudenlaisen onlineaika- ja tilakäsityksen, jossa kaikki tarvittava on aina ja myöskin välttämättä saatavilla.<sup>3</sup>

### **Sosiaalinen media, verkkoyhteisöt ja postmoderni identiteetti**

Sosiaalinen media on vuorovaikutteinen, teknologiasidonnainen ja rakenteinen prosessi, jossa verkottuneet yksilöt ja ryhmät rakentavat yhteisiä merkityksiä sisältöjen, yhteisöjen ja verkkoteknologioiden avulla vertais- ja käyttötuotannon kautta. Samalla sosiaalinen media on myös jälkiteollinen ilmiö, jolla on tuotanto- ja jakelurakenteen muutoksen takia vaikutuksia yhteiskuntaan, talouteen ja kulttuuriin. Sosiaalinen media on sateenvarjotermi, johon sisällytetään erilaisia verkkopohjaisia toimintatapoja, joissa teknologia, erilaiset mediasisällöt ja sosiaalinen vuorovaikutus integroituvat. Lisäksi käyttäjien katsotaan rakentavan yhteisiä merkityksiä sosiaalisen median avulla. Sosiaalinen media voidaan määritellä myös yhteisöjen, sisältöjen ja teknologioiden pohjalta nousevana ilmiönä. Sosiaalinen media nähdään myös median kulutukseen ja käyttäytymisen liittyvänä muutoksena, jossa teollisen aikakauden paradigmat siirrytään

---

<sup>3</sup> Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) 2010; Koivula, Koironen & Räsänen 2016; Hargittai 2010.

uuden informaatioaikakauden paradigmaan.<sup>4</sup> Sosiaalista mediaa kuvataan myös erilaisin käsittein, kuten esimerkiksi aktiivisena, vuorovaikutteisena, globaalina, lokaalina, reaaliaikaisena, nopeana, osallistavana, vertaisena, modulaarisena, välineellisenä, sisältökeskeisenä, muokattavana ja monisäikeisenä rakenteena. Sosiaalisen median ennakkoehdoiksi puolestaan nimitetään sosiaaliset ilmiöt verkossa, kulttuurin ja normien muutokset, sisällöt, yhteisöt, teknologiat, kaupalliset intressit ja lakitekniset muutokset. Lisäksi sosiaalisen median seurauksiksi määritellään: uusi teknokulttuuri, verkon nousu viestinnän ensisijaiseksi työkaluksi, demokratiakehitys, verkkopolitiikka, osallistumistalous, tekijyyden ja median murros, yleisön ja organisaatioiden roolien muutos, uudet sosiaaliset ja virtuaaliset yhteisöt, olemassa olevien yhteisöjen tukeminen ja mediakonvergenssin eteneminen.

PEW Research Centerin tuottaman ”*Internet & American Life Projectin Teens, Social media and Technology*” -tutkimusraportin (2018) mukaan yhdysvaltalaisista nuorista 95 prosentilla on älypuhelin. Tutkimusraportin mukaan 45 prosenttia nuorista kertoivat olevansa ”online”-tilassa alituisesti. Tilastokeskuksen ”*Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö*” -tutkimuksen

(2017) mukaan suomalaisista nuorista jopa 99 prosentilla on älypuhelin. Yleisimmin älypuhelimella pelattiin pelejä, katseltiin videoita tai kuvia ja kuunneltiin musiikkia. Seuraavaksi suosituinta oli yhteisöpalveluihin osallistuminen, sekä sähköpostin, verkkolehtien ja uutissivujen lukeminen älypuhelimien avulla. Sosiaalisen median ilmenemismuodot vaihtelevat suosion ja käytön mukaan. Sosiaalisen median sovelluksia voidaan kategorisoida esimerkiksi eri käyttötarkoitusten mukaan: sisältötuottaminen ja julkaiseminen (esim. blogit, videoblogit, podcastit, keskustelupalstat), sisältöjen jakaminen (esim. Flickr, YouTube, Wordpress, SlideShare, Pinterest), pikaviestipalvelut (esim. Whatsapp, Messenger, Signal, Telegram), sosiaaliset verkostopalvelut (esim. Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, LinkedIn, Steam, Discord), yhteistuotanto (esim. Wikipedia, SharePoint, Lync, Google Drive, Dropbox, Doodle, Yammer), musiikki- ja suoratoistopalvelut (esim. Netflix, Spotify, Musical.ly, Twitch), sekä online- ja pelivirtuaalimaailmat (esim. Second Life, Habbo Hotel, World of Warcraft).<sup>5</sup>

Symbolinen ja toiminnallinen yhteisöllisyys on usein esillä verkkoyhteisöissä eri painoituksin. Sosiaalisen median palvelut ovat nojautuneet vahvasti toiminnallisen yhteisöllisyyden tunnusmerkkeihin.

<sup>4</sup> Kangas, Toivonen & Bäck 2007; Solis 2007; Bruns 2007.

<sup>5</sup> Lietsala ja Sirkkunen 2008, 13–14; Shirky 2003.

Verkkopalveluissa on tärkeää yksittäisen ihmisen tuottama sisältö ja tämän sisällön suhteutus ja linkitys muiden tuottamaan sisältöön, sekä yhteisön jäsenten välinen saumaton vuorovaikutus.<sup>6</sup> Nimensä mukaisesti sosiaalisen median tärkein piirre on toiminnan yhteisöllisyyden rakenne. Haitallista internetin käyttöä tarkastellen ongelmaksi sosiaalisen median palveluissa ja käytössä muotoutuu yleensä juuri niiden sitovuus yhteisöllisestä ja ajankäytöllisestä näkökulmasta. Ilmiön seurauksena on kehittynyt käsite paitsi jäämisen pelolle (FoMO, Fear of Missing Out). FoMO-ilmioon liittyy pakottava tarve ja halu päivystää sosiaalista mediaa, sen sisältöjä, yhteisöjä ja keskusteluita, jotta mistään tärkeästä ei jäisi paitsi. Yleensä ihmiset pelkäävät, että jokin tärkeä vuorovaikutustilanne tai keskustelu menee ohi ja he jäävät siitä tai kyseessä olevasta sosiaalisesta yhteisöstä ulkopuoliseksi. Siten myös liiallinen sosiaalisen median käyttö ja seuraaminen voi muodostua ongelmalliseksi internetin käytöksi.<sup>7</sup>

Yhteisöllä tarkoitetaan ryhmää ihmisiä, jotka jakavat sosiaalista vuorovaikutusta ja joitain yleisiä siteitä keskenään, sekä ryhmän muiden jäsenten kanssa. Yhteisön elämäntapaa leimaa pysyvyys,

yhteenkuuluvuus, suhteiden kiinteys ja jonkinlainen historia. Yhteisö tai ryhmä kokoontuu samassa paikassa ainakin toisinaan. Tavanomaiseen yhteisöön verrattuna verkkoyhteisön sosiaalinen vuorovaikutus ja kaikki muu toiminta tapahtuu pääosin internetin välityksellä. Yleensä verkkoyhteisöjen suhteiden laatu on hyvin eri tasoista syvyydeltään ja kiinteydeltään. Verkkoyhteisöjen toimintaa kuvaa pikemmin dynaamisuus kuin pysyvyys. Verkkoyhteisöt voivat tukea jo olemassa olevia fyysisiä yhteisöjä tai muodostaa kokonaan uuden yhteisön jollekin internetin alustalle. Sosiaalisen median avulla voi syntyä myös uusia fyysisiä yhteisöjä. Verkkoyhteisöt järjestävät lisäksi fyysisiä tapaamisia, joissa yhteisöjen jäsenet voivat tavata toisensa kasvotusten. Joillekin yksilöille verkkoyhteisöt voivat olla tosielämän vastaavia yhteisöjä tärkeämpiä. Internet ja sosiaalinen media luovat siis uusia yhteisöjä ja tukevat jo olemassa olevia yhteisöjä.<sup>8</sup>

Verkkoyhteisössä muodostunut sosiaalinen suhde voi olla avoin, jos osallistumista ei ole rajattu tai suljettu, jos suhteen muodostus on jotenkin suljettu, rajoitettu tai riippuvainen olosuhteista. Muihin yhteisöihin verrattuna sosiaalisen median verkostoissa keskeistä on seuraamisen (*following*) käsite. Verkkoyhteisöissä osallistumisen rooli voi

<sup>6</sup> O'Reilly 2005; Eloranta, Hurri, Salmela & Vesa 2006.

<sup>7</sup> Abel, Buff & Burr 2016; Przepylski, Murayama, DeHaan & Gladwell 2013.

<sup>8</sup> Hintikka 2011; Saastamoinen 2011; Wittel 2001.

olla hyvin eri asteinen. Yhteisöissä toimiminen, osallistuminen ja vaikuttaminen voi olla yksi- tai kaksisuuntaista. Kevyimmillään verkkoyhteisöön voi siis kuulua tai osallistua vain seuraamalla. Tiiviiden verkkoyhteisöjen sijaan yksilö kuuluu nykyään muutoinkin moniin verkostoihin ja ryhmiin, joiden jäsenyys on osin limittäisiä. Lisäksi verkkoyhteisöjen kehitystä ohjaa eri palveluiden keskinäinen vuorovaikutteisuus ja rinnakkaisuus. Sosiaalisessa mediassa vuorovaikutus ja mielipiteidenvaihto on oletusarvoisesti julkista ja osallistumiskynnys matala. Tosin internetin käyttäminen ja verkkoyhteisöihin osallistuminen ei edellytä tietojen jakamista. Internetissä on mahdollista toimia myös anonymisti eli nimettömästi.<sup>9</sup>

Sosiaalisen median yleistymisen ja vahva laajeneminen on vaikuttanut myös ihmisten käsityksiin identiteetistä ja yhteisöllisyydestä. Internetin ja sosiaalisen median toimintatavoissa on nähtävissä postmodernin ominaisuuksia. Internetissä ja postmodernissa yhteiskunnassa ei ole selvästi määriteltävää keskusta. Samoin internet ja postmoderni identiteetti eivät ole koskaan pysyviä tai valmiita. Internetissä verkkosisällöt kerätään kasaan pienistä tiedonmuruista ympäri tietoverkkoa. Siten myös postmodernia identiteettiä voidaan tarkastella verkottuneena subjektina.

---

<sup>9</sup> Wu, Chen & Chung 2010; Hintikka 2011; Shirky 2003.

Identiteetin kuvataan sijaitsevan yksilön sosiaalisessa verkostossa – ei yksilössä itsessään. Identiteetti ilmenee lisäksi prosessina, jossa identiteettiä konstruoidaan jatkuvasti. Internetissä postmodernin elämän identiteettejä ja minuuksia rakennetaan uudelleen ja jälleen uudelleen.<sup>10</sup>

Internetin ja sosiaalisen median käytön räjähdysmäinen kasvu on vaikuttanut yhteisöllisyyden ohella myös yksilöllistymiskehityksen intensiivistymiseen. Ilmiöstä käytetään käsitettä postindividualismi, jossa yksilöllistymisen paine ikään kuin hajottaa ihmisten kokemuksen itsestään. Yltiöyksilöllinen kulttuuri internetissä voi merkitä tunnetta alituisesta pudotuspelistä ja mahdollisuutta tulla hyväksikäytetyksi, kun ihminen etsii yksilönä hyväksyntää muilta.<sup>11</sup> Identiteettien lisäksi sosiaalisen vuorovaikutuksen säännöt rakennetaan internetissä itse ja verkkoyhteisön määrittelemänä. Sääntöjä ja normeja ei siis saada annettuina. Yhteisön normatiivisuuden korvaa yksilön moraalinen harkinta eri tilanteissa. Sosiaalisessa mediassa tämä voi konkretisoitua esimerkiksi erilaisina innovatiivisina tai toisaalta myös haitallisina tapoina käyttää verkkopalveluita. Verkkopalvelun kehittäjälle yhteisön luoma uusi tapa käyttää verkkopalvelua voi olla täysin uusi, vieras ja suunnittelematon.

---

<sup>10</sup> Saastamoinen 2011.

<sup>11</sup> Näre 2005.

## Internetin käyttö Suomessa

Suomalaisessa yhteiskunnassa internetin käyttö on laajasti levinnyttä ja suomalaiset ovatkin viestintäteknologian suurkuluttajia. Suomi kuuluu Euroopan maista niiden seitsemän maan joukkoon, joissa käytetään internetiä eniten (Suomi, Islanti, Norja, Ruotsi, Alankomaat, Tanska ja Luxemburg). Vuonna 2017 Suomessa oli 9,5 miljoonaa matkaviestinliittymää ja 1,7 miljoonaa laajakaistaliittymää. Mobiililaajakaistojen määrä nousee jatkuvasti älypuhelimien kehittyessä ja hintojen laskiessa. Viestintäviraston mukaan vuonna 2017 jopa 86 prosentilla 15–92-vuotiaista suomalaisista oli kotonaan käytössä mobiili-internetyhteys. Lisäksi vuonna 2017 matkaviestinverkossa siirrettiin 846 000 teratavua tietoa.<sup>12</sup>

Internetiä käytetään pääasiallisesti asioiden hoitamiseen, viestintään, medioiden seuraamiseen ja tiedonhakuun. Suomalaisista 16–89-vuotiaista 88 prosenttia käytti internetiä vuonna 2017. Alle 55-vuotiaista internetiä käyttivät lähes kaikki. 73 prosenttia suomalaisista puolestaan käytti internetiä useita kertoja päivässä.<sup>13</sup> Tilastokeskuksen ”*Internetin käytön yleisyys, useus ja yleisimmät käyttötarkoitukset*” -katsauksen (2017) mukaan internetin yleisimmät käyttötavat ovat suomalaisten keskuudessa edelleen sähköpostin käyttö ja

pankkiasioden hoitaminen. Esimerkiksi vuonna 2017 verkkopankkia oli viimeisen kolmen kuukauden käyttänyt 82 prosenttia 16–89-vuotiaista. Hieman yli puolet suomalaisista olivat viimeisten kolmen kuukauden aikana ostaneet tavaroita tai palveluita verkon kautta. Lisäksi viranomais- ja julkisissa palveluissa asioidaan yhä yleisemmin internetin kautta. Noin 60 prosenttia suomalaisista oli lähettänyt internetin kautta virallisen lomakkeen viimeisen kuluneen vuoden aikana. Julkisista ja viranomaisten tarjoamista palveluista haetaan myös yleisesti tietoa internetistä. Internetiä hyödynnetään yleisenä tiedon lähteenä muutoinkin erilaisissa tavaroita ja palvelua koskevissa asioissa. Esimerkiksi liki 80 prosenttia suomalaisista oli hakenut tietoa tavaroista ja palveluista ja 65 prosenttia terveyteen, sairauksiin ja ravitsemukseen liittyvää tietoa. Verkon joukkoviestimistä puolestaan suosituimpia ovat verkkolehdet ja televisiokanavien uutissivut, joita oli lukenut 79 prosenttia vastaajista.<sup>14</sup>

Vuonna 2017 älypuhelin oli omassa käytössä 77 prosentilla suomalaisista ja matkapuhelin oli suosituin laite internetin käyttöön. Yhteisöpalveluiden suosio on kasvanut edelleen blogien ja keskustelupalstojen suosion hiipuessa.<sup>15</sup> Arkipäivän ajankäytöstä suurin osa kului TV-sisältöjen katsomiseen

<sup>12</sup> Viestintävirasto 2018.

<sup>13</sup> Tilastokeskus 2017; Dna 2017.

<sup>14</sup> Tilastokeskus 2017.

<sup>15</sup> Tilastokeskus 2018; Kohvakka 2009.

(43 %) ja puhelimen käytön mahdollistamaan muuhun toimintaan (30 %). Seuraavaksi eniten aikaa arkipäivänä käytettiin musiikin kuunteluun (17 %), sosiaaliseen mediaan (14 %), pelaamiseen (9 %) ja nettivideoiden katseluun (4 %). Vuonna 2017 sosiaalisen median palveluista käytettiin eniten Youtubea (88 %), Facebookia (82 %), WhatsAppia (70 %), erilaisia keskustelupalstoja (57 %) ja seuraavaksi Instagramia (46 %). Sosiaalisen median palveluista suosiossa olivat myös edelleen blogit ja videoblogit, Twitter, LinkedIn, Pinterest, Snapchat, Tinder, sekä muut interaktiiviset sovellukset.<sup>16</sup>

Digitalisaatiolla ja internetin käytöllä on kiistatta erilaisia vaikutuksia yksilöön ja vallitsevaan ympäristöömme. Internet tarjoaa muun muassa ainutlaatuisen keinon yhteydenpitoon ja interaktioon. Internet on mahdollistanut keinon tavoittaa ja yhdistää globaalisti ihmiset, tiedon, koulutuksen, viihteen ja muun maailman ajasta riippumatta, lähes ilmaiseksi ja kitkattomalla tavalla. Internet on lisäksi alusta esimerkiksi itsensä toteuttamiselle, erilaisille innovaatioille ja niiden leviämiseksi. Digitaaliset työkalut tarjoavat ihmisille loputtoman mahdollisuuden keksiä, kehittää ja uudistaa kaikkia elämän eri osa-alueita ja taitoja. Verkostoitumalla ihmisten ja tietojen kanssa on mahdollista kehittää uusia

yrittäjiä, ammatteja, innovaatioita, työtapoja, kielitaitoa, suhteita, tavata ihmisiä, työtovereita, kumppaneita ja muita sidosryhmiä. Internet, verkkoyhteisöt ja palvelut voivat tarjota tukea, ajanvietettä ja sosiaalisia yhteyksiä reaali maailman sijaan. Muun ohella internetin sisällöt voi tarjota myös tarpeellisia terveysneuvoja ja -apua. Ihmiset voivat selvittää ja jakaa lääketieteeseen, turvallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää informaatiota, resursseja ja tukea hetkessä. Internet on mullistanut myös välimatkojen ja siirtymän määräytymistä. Vaikutukset näkyvät yhteiskunnassa esimerkiksi verkko-opetuksen, ostosmahdollisuuksien, liike-elämän, transaktioiden, vertailun, saavutettavuuden, suunnittelun ja toiminnan koordinoinnin kehittymisenä.

### **Ongelmallisen internetin käytön yleisyys**

Liki 90 prosenttia 16–89-vuotiaista suomalaisista käytti internetiä vuonna 2017. Alle 55-vuotiaista internetiä käyttivät lähes kaikki. Lisäksi 73 prosenttia suomalaisista käytti internetiä monta kertaa päivässä. Useita kertoja päivässä käyttävien joukosta erottui vahvimmin 16–24-vuotiaiden ikäryhmä, 25–34-vuotiaiden ikäryhmä ja 35–44-vuotiaiden ikäryhmä. Heistä yli 90 prosenttia kertoi käyttävänsä internetiä useita kertoja päivässä. Käytön päivittäisyys ei vielä sinänsä kuvaa kokemusta internetin

---

<sup>16</sup> Dna 2017.



käytön haitallisuudesta. Lisäksi koko maan kattavan lasten ja nuorten internetin käytöstä ei ole juuri saatavilla olevaa tilastotietoa tai heidän käyttöönsä on arvioinut esimerkiksi oma vanhempi. Internetin haitallista ja ongelmallista käyttöä esiintyy oletettavasti liki jokaisessa ikäryhmässä, mutta se on todennäköisempää internetiä runsaasti käyttävien keskuudessa. Esimerkiksi Itä-Suomessa toteutetun tutkimuksen mukaan vuonna 2012 alueen 15–19-vuotiaista nuorista niin sanottuja internetin normaalikäyttäjiä oli 14,3 prosenttia ja lievää internetin liikkakäyttöä esiintyi yli 61,5 prosentilla kyselyyn vastanneista oppilaista. Paljon internetiä käyttäviä oli 22,9 prosenttia ja vakavaa riippuvuutta internetistä oli kuudella nuorella (1,3 %)<sup>17</sup> Vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen mukaan puolestaan norjalaisten aikuisten internetriippuvuus ja internetiin liittyvä riskikäyttäytyminen oli riippuvainen sukupuolesta ja iästä. Vakavaa riippuvuutta ilmeni yleisimmin 16–29-vuotiailla miehillä (4,1 %). Saman ikäryhmän edustajista 19 prosentilla oli havaittavissa internetin kulutukseen liittyvää riskikäyttäytymistä.<sup>18</sup> Japanilaisen poikittaistutkimuksen mukaan vuonna 2016 lukio-opiskelijoista 7,9 prosenttia olivat riippuvaisia internetin käytöstä.<sup>19</sup> Vertailtaessa lisäksi suhteellisen kattavia ja

koko populaatiota tarkastelevia tutkimuksia Kiinassa, Etelä-Koreassa, Kreikassa, Norjassa ja Iranissa vaihteli internetin aiheuttamaa riippuvuutta ja ongelmallisuutta kuvaava esiintymisarvo 2-11 % välillä.<sup>20</sup>

Internetin nopea yleistymisen osaksi modernia elämäntapaa on tuonut huomattavia etuja, mutta sen liiallinen käyttö luo myös mahdollisuuden todellisen ongelman tai jopa riippuvuussuhteen kehittymiselle. Internetin normaalin tai ongelmakäytön ajallista rajaa on haastavaa määrittää mekaanisesti. Esimerkiksi 2000-luvun alkupuolella internetin käyttöä on pidetty ongelmallisena jo, kun se on ylittänyt 28-38 tunnin epätarkoituksenmukaisen viihdekäytön viikossa<sup>21</sup>. Tämä tarkoittaisi keskimäärin noin neljän tunnin epätarkoituksenmukaisen viihdekäytön ylittämistä päivässä. Mitä epätarkoituksenmukaisella viihdekäytöllä tarkoitetaan? Entä paljonko on aidosti liikaa? Internetin käyttö edustaakin useimmille edelleen pääasiassa vapaa-ajan toimintaa ja ajanvietettä. Internetin käytöstä on kuitenkin tullut myös osa työhön ja asioimiseen liittyvää arkipäivää, ja koulu- sekä opiskeluaikaisille suorastaan opiskeluun liittyvä välttämättömyys. Internet toimii enenevästi myös sosiaalisena mediana,

<sup>17</sup> Puhakka, Sinkkonen, Meriläinen 2014.

<sup>18</sup> Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson & Oren 2009.

<sup>19</sup> Mihara, Osaki, Nakayama, Sakuma, Ikeda, Itani, Kaneita, Kanda, Ohida & Higuchi 2016.

<sup>20</sup> Aboujaoude 2010; 2017.

<sup>21</sup> Gupta & Derevensky 2000; Salokoski & Mustonen 2007.

yhteydenpidon ja kommunikaation sekä yhteisöihin kuulumisen välineenä. Siten internetin käyttöä on tarkasteltava suhteessa ympäröivän ajan, yhteiskunnan ja ympäristön vaatimuksiin. Erilaisissa medioissa kulutettua aikaa on jossain määrin hyvä tarkastella etenkin oman internetin käytön havainnollistamiseksi, mutta vielä tärkeämpää on pohtia muun muassa internetin käytön syitä ja seurauksia, internetin käytön sisältöjä, ajankäytön optimointia suhteessa muuhun elämään, kykyä kontrolloida internetin käyttöä ja mahdollisen käytön rajoittamisesta aiheutuneita seurauksia. Lisäksi internetin käyttöä on syytä tarkastella nimenomaan yksilön silloisessa elämäntilanteessa ja arjessa.<sup>22</sup>

Koska internetiin ja mediaan liittyvät ilmiöt ovat muuttuvia, on myös niihin liittyvien selvitysten teko hankalaa, sillä usein tieto on vain väliaikaista ja uusi tutkimustieto syrjäyttää vanhan jo kymmenessä vuodessa. Ensimmäiset viitteet ongelmallisesta internetin käytöstä ja internetiriippuvuudesta on havaittavissa ulkomaisissa tutkimuksissa jo 1990-luvulla internetin käytön yleistyessä. Internetin käyttöön liittyvää tutkimusta on tehty etenkin niissä maissa, joissa teollistuminen ja tietoyhteiskuntaan kehittyminen on ollut nopeaa. Tutkimuksissa

on hyödynnetty usein ongelmallista internetin käyttöä kuvaavaa PIU-kyselyä ja riskipisteiden asettamista. Tutkimusten aiheet voidaan jakaa likimääräisesti viiteen luokkaan: tutkimukset, joissa vertaillaan liiallisesti ja sopivasti internetiä käyttäviä, tutkimukset liittyen internetiriippuvuudelle riskialttiisiin ryhmiin (kohderyhmänä useimmiten nuoret tai opiskelijat), tutkimukset liialliseen internetin käyttöön liittyvistä psykometrisistä ominaisuuksista, tapaustutkimukset liiallisesta verkon käytöstä sekä korrelaatiotutkimukset internetin liikakäytön ja muun käyttäytymisen, kuten masennuksen tai itsetunnon välillä. Haasteena ongelmallista internetin käyttöä ja riippuvuutta käsittelevissä tutkimuksissa ovat usein otosten pieni koko ja tutkimusten toteuttaminen tietyssä joukossa. Lisäksi riippuvuutta aiheuttavan internetin käytön yleisen määritelmän puuttuminen tekee tiedon vertailusta vähintään haasteellista. Ulkomaiset, kuten esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Aasiassa tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin huomattavasti edellä suhteessa kotimaiseen tutkimustasoon. Suomessa internetin, erilaisten medioiden ja laitteiden käytöstä on tehty esimerkiksi kohdennettuja akateemisia poikittaistutkimuksia ja -kyselyitä, yleistasoisia kvantitatiivisia tutkimuksia, sekä kaupallisiin tarkoituksiin laadittuja barometriselvityksiä. Internetin tai laitteiden käyttöä selvittävät tutkimukset eivät kuvaa

---

<sup>22</sup> Grohol 2017; Puhakka, Sinkkonen & Meriläinen 2014; Björklund, Heiskanen & Kokko 2011.

vielä sellaisenaan ihmisten haitallista tai riippuvuutta aiheuttavaa internetin käyttöä. Haitallista internetin käyttöä tarkasteltaessa on kuitenkin hyödyllistä kartoittaa myös internetin käytön taustoja ja mahdollista kausaliteettia.

Tampereen yliopiston ”*Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos*” - tutkimushankkeessa on perehdytty mediaympäristöön ja sen muutoksiin tarkastelemalla osin samoja lapsiryhmiä kymmenen vuoden ajanjaksolla: vuosina 2007, 2010, 2013 ja 2016. Vaikka mediankäytön määrissä ei ikäryhmittäin ja keskiarvoina tarkasteltuna näyttänyt tapahtuneen kovin mullistavia muutoksia, moni vanhemmista oli kuitenkin ilmaissut koko perheen ja etenkin lasten mediankäytön määrän merkittävästä lisääntymisestä vuosien 2010 ja 2013 välisenä aikana. Vanhemmat olivat myös huolestuneita myös etenkin lastensa katsomien peli- ja tv-sisältöjen väkivaltaisuudesta, sekä mobiiliyhteyksien myötä kasvaneesta internetin valvomattomasta käytöstä.<sup>23</sup> Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskuksen (MEKU) vuonna 2012 teettämän kyselytutkimuksen (n=1438) havainnot olivat samansuuntaisia kuin Tampereen yliopiston tutkimushankkeessa. Noin 75 prosentissa vastanneista perheistä oli kuluneen vuoden aikana tullut riitoja

internetin ja median käytön rajoittamisesta ja noin kolmannes lapsista oli vanhempien mukaan käyttäytynyt levottomasti tai aggressiivisesti seuratun sisällön päättymisen jälkeen. Lisäksi tutkimukset osoittavat, että etenkin kosketusnäytölliset teknologiat lisäävät yhä nuorempien lasten itsenäistä internetin käyttöä, sillä he oppivat helposti painelemaan ikoneita ja kuvakkeita - siinä missä perinteisen tietokoneen ja hiiren käyttäminen voi edellyttää usein aikuisen apua. Esimerkiksi Euroopassa tehdyn ”*Zero to Eight – Young Children and Their Internet Use*” -tutkimuksen mukaan yhä nuorempien eli alle 8-vuotiaiden lasten internetin käyttäminen on vauhdilla kasvava trendi.<sup>24</sup> Myös pienten leikki-ikäisten internetin käyttö on yleistynyt. Esimerkiksi Ruotsissa tehdystä ”*Swedes and the Internet 2012*” - tutkimuksesta ilmenee, että 2-vuotiaista jo 40 prosenttia käyttää internetiä.<sup>25</sup> Suomessa alle 2-vuotiaita internetin käyttäjiä on ”*Lasten mediabarometri 2013. 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010*” -tutkimuksen mukaan puolestaan noin 30 prosenttia ja 3-4-vuotiaita internetin käyttäjiä jo 42 prosenttia.<sup>26</sup> Tämä merkitsee sitä, että haitallisesta internetin käytöstä on syytä puhua mediakasvatuksen yhteydessä nykyistä nuorempien lasten ikäryhmissä ja jo varhaiskasvatuksessa. Lisäksi lasten ja

<sup>24</sup> Holloway, Green & Livingstone 2013.

<sup>25</sup> Findahl 2012; Forss 2013.

<sup>26</sup> Suoninen 2014.

<sup>23</sup> Noppari 2014.

nuorten vanhempia tulisi tukea internetin käytön tietoiseen ja vastuulliseen kasvatukseen.

Itä-Suomessa kartoitettiin vuonna 2012 9–16-vuotiaiden nuorten kokemia internetin käytön haittoja ”*Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat*” -kyselyllä. Vastaajista 40,8 prosenttia (n = 194) kertoi internetin käytöstä olleen heille jotakin haittaa. Muut eivät olleet kokeneet siitä olevan mitään haittaa. Kyseinen joukko olikin yleisemmin tavallisten internetin käyttäjien joukossa. Internetin käytöstä johtuva yleisin haitta oli se, että se vie aikaa kaikelta muulta. Esimerkkeinä mainittiin, että aika on pois ulkoilusta, kavereiden kanssa olost ja perheen yhteisestä ajasta. Toiseksi eniten internetin käyttöön liittyvinä haittoina mainittiin erilaisiin psyykkisiin tekijöihin ja koulunkäyntiin liittyviä haittoja. Psyykkisinä haittoina kyselyssä mainittiin erilaiset nukkumiseen ja väsymiseen liittyvät vaikeudet.<sup>27</sup> Turkuilaisten opiskelijoiden ongelmallista ja riippuvuusluonteista internetin käyttöä selvitettiin vuonna 2010 sähköpostitse välitetyn nettikyselyn avulla. Kaikki vastaajat (n = 1 825) ilmaisivat käyttävänsä internetiä useammin kuin kerran viikossa. Vastoin tutkijoiden oletuksia miehet käyttivät internetiä naisia enemmän keskustelupalstoihin ja reaaliaikaisiin keskusteluihin. Miesten keskiarvo

internetriippuvuutta arvioivassa testissä (IAT) oli korkeampi kuin naisten. Tutkimuksen mukaan testin tulos yhdistyy internetin käyttötarkoituksista aikuisviihteeseen, pelien pelaamiseen, chateihin ja keskusteluihin. Yleisimmät syyt käyttää internetiä tutkimuksessa ovat tiedon etsiminen ja sähköpostien lukeminen.<sup>28</sup> Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (n=386) tarkasteltiin vuonna 2003 opiskelijoiden mieltymyksiä käyttää internetiä sosiaalisissa suhteissa. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden internetin käytön negatiivisista seurauksista, masennus ja yksinäisyys ennustavat mieltymystä käyttää verkkoa sosiaalisissa suhteissa. Halu käyttää internetiä sosiaaliseen kommunikointiin liittyi vahvasti oireisiin patologisesta internetin käytöstä. Yksinäisyys vaikutti kuitenkin internetin valintaan sosiaalisen kommunikaation välineenä enemmän kuin masennus.<sup>29</sup> Vuonna 2018 julkaistun japanilaisen tutkimuksen (n=1258) tulokset ilmentävät yliopisto-opiskelijoiden internetin käytön riskitekijöiksi masennuksen ja yksinäisyyden lisäksi muun muassa huonon unen laadun, ahdistuksen, sekä taipuvaisuuden ylivilkkauteen ja tarkkaavaisuushäiriöihin.<sup>30</sup> Tutkimukset ovat osoitus siitä, että internetin käytöstä aiheutuvat haitat ovat suhteellisen

<sup>27</sup> Puhakka ym. 2014.

<sup>28</sup> Korkeila, Kaarlas, Jääskeläinen, Vahlberg & Taiminen 2010, 238–240; Korkeila 2012.

<sup>29</sup> Caplan 2003, 640–641.

<sup>30</sup> Kitazawa, Yoshimura, Murata, Sato-Fujimoto, Hitokoto, Mimura, Tsubota & Kishimoto 2018.

vastaavanlaisia, vaikkakin internetin käyttö on yleistynyt ja sen käyttötavat ovat muuttuneet.

Talouden ja teknologian kehityksen myötä internetistä ja sosiaalisesta mediasta on tullut yhä suosittumpaa. Internetin riippuvuusluonteisesta käytöstä on vähitellen tullut vakava ongelma kansanterveydelle maailmanlaajuisesti. Kiinassa tehdyn massiivisen poikittaistutkimuksen mukaan (n = 38 245) tutkittavista noin 4573 henkilöllä oli todettu internetin käytöstä aiheutuvaa riippuvuutta.<sup>31</sup> Vuonna 2018 julkaistussa yhdysvaltalaisutkimuksessa tarkasteltiin puolestaan miesten internetpelaamiseen liittyviä ongelmia ja pelihäiriötä. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen eristäytyminen ja pelimaailmaan uppoutuminen liittyivät internetriippuvuuden ja pelihäiriön kehittymiseen, sekä negatiivisten terveystvaikutusten kehittymiseen.<sup>32</sup> Sukupuolella on osoitettu olevan vaikutusta internetriippuvuuden syihin. Aikuisten internetin käyttöä tarkastelevassa neuropsykologisessa tutkimuksessa (n=154) osoitettiin vuonna 2014, että miehillä on tapana etsiä valta-asemaa ja seksuaalisia fantasioita internetistä, kun taas naiset etsivät internetistä läheisiä ystävyysuhteita ja romanttisia kumppaneita. Miehet addiktoituvat internetissä todennäköisemmin

onlinepeleihin, internetpornoon ja vedonlyöntiin. Naiset addiktoituvat internetissä puolestaan todennäköisemmin seksuaaliseen viestintään, sosiaaliseen mediaan ja verkkoshoppailuun.<sup>33</sup> Aikuisten haitallista internetin käyttöä on tutkittu myös vanhemmuuden näkökulmasta. Italiassa vuonna 2018 julkaistun tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää muun muassa vanhempien ja lasten suhdetta, sekä tunteiden säätelyä suhteessa internetin käyttöön. Tulokset osoittivat, että lasten- ja nuorten internetriippuvuutta ennustavia tekijöitä olivat esimerkiksi äidin tai isän heikko saatavilla olo vuorovaikutuksessa, sekä epäsuotuisa emotionaalinen ja kognitiivinen vastaavuus.<sup>34</sup> Tutkimusten mukaan aikuisten internetin käytön ongelmat liittyvät enimmäkseen riippuvuutta aiheuttaviin internetin sisältöihin. Toisaalta internetin käytöllä on vaikutuksia aikuisten elämässä lisäksi myös esimerkiksi taloudelliseen tilanteeseen, psyykkiseen hyvinvointiin, fyysiseen terveyteen, sekä edelleen perheeseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen läheisten kanssa.

### **Haitta, ongelma vai riippuvuus?**

Kansainvälisessä kirjallisuudessa on jo internetin käyttöön liittyvän tutkimuksen

<sup>31</sup> Wang, Li, Li, Wang, Sun, Zhao & Qiu 2018.

<sup>32</sup> Chen, Oliffe & Kelly 2018.

<sup>33</sup> Brand, Young & Laier 2014.

<sup>34</sup> Trumello, Babore, Candelori, Morelli & Bianchi 2018.

alkuajoilta löydettävissä kuvauksia internetiriippuvuudesta (*Internet Addiction*).<sup>35</sup> Tutkimuksissa internetiriippuvuuden on havaittu liittyvän esimerkiksi masennukseen tai yksinäisyyteen. Internetin monimuotoisuuden, teknologian kehityksen ja kulttuurin muuttumisen vuoksi internetiriippuvuuden käsite on melko hajanainen. Lisäksi myös siitä kiistellään, voidaanko riippuvuuden käsitettä edes käyttää liiallisen internetin käytön yhteydessä. Ilmiötä kuvaamaan onkin ehdotettu laajempia määritelmiä ja lievempiä ilmauksia. Suomessa internetin käytön haitallisuuden tutkimus on vielä vähäistä ja suomen kielessä riippuvuuden käsite saa monenlaisia merkityksiä. Riippuvuuden käsite liitetään useimmiten diagnostiikkaan, tautiluokitukseen ja -kriteeristöihin, sekä lääketieteellisiin hoitosuositukseen. Internetiriippuvuuden sijaan ilmiötä voisi kuvata puhumalla esimerkiksi internetin käytön riskeistä, haitallisesta internetin käytöstä, liiallisesta internetin käyttämisestä tai ongelmallisesta internetin käytöstä.

Kansainvälisestä tutkimustyöstä huolimatta alalla ei vielä ole puhdasta yksimielisyyttä haitallista internetin käyttöä määrittelevästä käsitteistöstä ja kriteereistä. Joka tapauksessa käytetyt kriteerit seuraavat toisiaan melko samanlaista kaavaa noudattaen. Yleisimmin ongelmallista internetin käyttöä (*PIU*,

*Problematic Internet Use*) (*CIU*, *Compulsive Internet Use*) (*IAD*, *Internet Addiction Disorder*) ja (*EIU*, *Excessive Internet Use*) määritellään riippuvuuslääketieteellisiä käsitteitä käyttäen. Aineiden riippuvuudet määritellään tavanomaisesti kolmen kriteeriluokan avulla; 1) pakonomainen käyttö, jolla tarkoitetaan liiallista käyttöä ja joka jatkuu huolimatta haitallisista seurauksista ja / tai yrityksistä lopettaa, 2) sietokyky, eli tarve kuluttaa suurempia määriä ainetta saadakseen haluttu vaikutus 3) vieroitusoireet, jolla tarkoitetaan aineen fysiologisia oireita, mielitekoja tai himoja käytöstä pidättäytymisen yhteydessä. Ongelmallista internetin käyttöä tarkastelevissa tutkimuksissa käytetään siis riippuvuuden käsitettä, jotta ilmiötä ja ihmisen käyttäytymistä voitaisiin kuvata kokonaisuutena biologisesta ja psyykkisestä näkökulmasta. Internetin käytön liiallisuudella, haitallisuudella ja ongelmallisuudella on mahdollista kuitenkin kuvata ilmiötä hieman riippuvuus käsitettä laajemmin ja neutraalimmin esimerkiksi käyttöön liittyvästä sosiaalisesta ja toiminnallisesta näkökulmasta.<sup>36</sup>

Erityisen tai täsmällisen rajan vetäminen terveen ja ongelmallisen tai addiktiivisen käyttäytymisen välille ei ole mutkatonta.

---

<sup>35</sup> Young 1996.

---

<sup>36</sup> Chou, Condron & Belland, 2005; Byun, Ruffini, Mills, Douglas, Niang, Stepchenkova, Lee, Loutfi, Lee, Atallah & Blanton 2009; Moreno, Jelenchick, Cox, Young & Christakis 2011; Ko, Yen, Yen, Chen & Chen 2012.

Kuten useimmat sairaudet, myös riippuvuudet muotoutuvat biologiseen perimään, käyttäytymiseen ja ympäristöön liittyvistä tekijöistä.<sup>37</sup> Psykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan yleensä asiaintilaa, jossa yksilö on niin tottunut tai mukautunut johonkin toimintaan, että sen lopettaminen tai vähentäminen tuntuu vaikealta. Psykkinen riippuvuus voi kehittyä myös päihdyttävän aineen vaikutukseen, mikä saa henkilön tavoittelemaan päihteen käytön kautta hyvää oloa pakonomaisesti.<sup>38</sup> Psykkisen riippuvuuden aiheuttama toiminta saa aikaan välittömän tyydytyksen. Psykkisiä riippuvuuksia voidaan kutsua myös toiminnallisiksi riippuvuuksiksi. Toiminnalliset riippuvuudet aiheuttavat voimakkaan halun tai pakon tunteen, eikä usein edes riskien tiedostaminen tee riippuvuutta aiheuttavan teon lopettamisesta helpompaa. Toiminnallisten riippuvuuksien aiheuttamia reaktioita voidaan tarkastella myös neurologisesti. Aivojen välittäjäaineet näet reagoivat samansuuntaisesti kuin päihteitä nautittaessa, vaikka toiminnallisissa riippuvuuksissa kyse ei ole kemiallisten aineiden vaikutuksesta.<sup>39</sup> Tämän vuoksi ongelmallista tai riippuvuutta aiheuttavaa internetin käyttöä voidaan tietyn varauksin

kuvata toiminnallisen riippuvuuden käsitteistöllä.<sup>40</sup>

Sosiaalinen ja toiminnallinen riippuvuus liittyvät olennaisesti toisiinsa ja esiintyvät vain harvoin itsenäisenä ilmiönään. Sosiaalisen riippuvuuden alku esiintyy yleensä jonkinlaisena kokeiluna, joka liittyy ryhmäkoheesioon. Sosiaalista riippuvuutta ylläpitää halu kuulua ryhmään ja tarve ”pysyä ajan tasalla”. Ryhmään pääsy koetaan useimmiten tärkeäksi ja siitä ei haluta luopua. Näin ollen ryhmän jäsenyys ja sosiaalisen vuorovaikutuksen normit edellyttävät sitoutunutta ja ryhmän tarkoituksen mukaista toimintaa.<sup>41</sup> On kuitenkin huomattava, että kaikenlainen ryhmäytyminen alkaa edellä mainitulla tavalla. Siten uuteen ryhmään liittymistä ei voida pitää jokaisessa tapauksessa merkinä sosiaalisen riippuvuuden synnystä. Sosiaalinen riippuvuus on yleensä tyypiltään selvästi yhteisöllistä ja vaatii muodostuakseen yhden tai useamman henkilön, jonka kanssa yksilö ryhmäytyy.<sup>42</sup> Kommunikaatio on myös eräs tärkeä motiivi internetin käytössä. Esimerkiksi erilaisten pelien ja chat-alustojen ympärille on kehittynyt tiiviitä nettiyhteisöjä. Parhaimmillaan verkkoyhteisö antaa käyttäjälleen mahdollisuuden solmia uusia vuorovaikutussuhteita, mutta pahimmillaan

<sup>37</sup> The National Center On Addiction And Substance Abuse 2012.

<sup>38</sup> Väestöliitto 2011.

<sup>39</sup> Koski-Jännes 2002; 2005.

<sup>40</sup> Alter 2017, 23

<sup>41</sup> Puska, Urjanheimo & Ikävalko 1995, 102.

<sup>42</sup> Chappell, Eatough, Davies & Griffiths 2006.

ne saattavat sitouttaa jäsentään niin, että yhteisö muodostaa käyttäjälleen sosiaalisen riippuvuussuhteen.<sup>43</sup>

Riippuvuuteen voi ilmiönä liittyä myös eskapismi eli todellisuudenpakoisuus. Ihminen kokee olevansa tyytyväisempi mielihalujensa ja tarpeidensa määrittelemässä todellisuudessaan kuin todellisessa maailmassa. Riippuvuutta aiheuttava käyttö voi tuottaa mielihyvää ja vähentää jännittyneisyyttä. Tämän kautta pystytään käsittelemään ikäviä tunteita, kuten lievittämään yksinäisyyttä ja ikävää, sekä kestäämään pettymyksiä ja turvattomuuden tunnetta. Internetin ympäristössä ihminen pystyy antamaan itsestään todellisuudesta poikkeavan kuvan, joten ujolle ihmiselle internetiympäristö voi olla keino hallita tätä luonteenpiirrettä itsessään. Internet voi tarjota myös esimerkiksi sellaista yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta, mitä todellinen maailma, sosiaalinen ympäristö ja arkielämä ei yksilölle välttämättä tarjoa. Lisäksi riippuvuutta aiheuttavan lähteen käyttö voidaan nähdä tapana palkita itseään ja keinona tuoda sisältöä elämään kiireen ja paineen keskellä. Internetin käytöllä ja surffailulla voidaan tavoitella tylsyyden tunteen sietämistä, ajankulua, ystävyysuhteiden luomista ja oman itsensä etsimistä. Aika voi kulua sosiaalisessa

mediassa, pelissä tai internetin muissa sisällöissä nopeasti ja huomaamatta. Palkintona ajateltu hetki voikin pian tarkoittaa tunteja kestäväää, koukuttavaa toimintaa internetissä.<sup>44</sup>

Ongelmallinen internetin käyttö muotoutuu tarpeesta tai halusta käyttää viestintätekniikkaa ja laitteita, internetin tarjoamia sisältöjä, sekä vuorovaikutusmahdollisuuksia pakonomaisesti.<sup>45</sup> Tällainen käyttäytyminen voi aiheuttaa toisaalta välitöntä mielihyvää tai pakonomaista ahdistuksen tunnetta. Internetin käyttöön liittyvä riippuvuusluonteinen toiminta voidaan jaotella spesifiksi tai yleistyneeksi ongelmankäytöksi. Spesifiä ongelmankäyttöä kuvaa kohdentunut tarve tai halu tiettyyn internetin sisältöön tai laitteen käyttöön. Tällaiseksi voi muodostua esimerkiksi ongelmallinen suhde mobiililaitteiden käyttöön, verkkoyhteisöihin, nettiseksiin, nettipelisiin tai uhkapeleihin. Internetin käyttöön voi kohdistua myös valikoimatonta ja kohdentumatonta riippuvuutta. Hallitsematon ja pakonomainen internetin käyttö aiheuttaa usein haittoja myös muilla elämänalueilla. Ongelmaksi internetin käyttö muodostuu silloin, kun se alkaa tuntua liialliselta, käyttö vie aikaa muulta sosiaaliselta elämäältä ja se aiheuttaa

---

<sup>43</sup> Gross 2004.

<sup>44</sup> Puska ym. 1995, 100–102.

<sup>45</sup> Wuorisalo 2010, 98–99.



syllisyyden tunteita. Internetin ongelmalliseen käyttöön liittyy olennaisesti erilaisia käyttäytymisen ja itsekontrollin ongelmia. Haitalliseen internetin käyttöön verrattuna vakavasti ongelmalliselle internetin käytölle on tyypillistä, että kanssakäyminen muun reaali maailman kanssa vähenee huomattavasti ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa tapahtuu vain verkossa.<sup>46</sup>

### Oirekuvaus ja diagnoosin puuttuminen

Maailmassa ei vielä ole vakiintuneita käytäntöjä ongelmallisen internetin käytön määrittämiselle. American Psychiatric Association (2013) DSM-V<sup>47</sup> mielenterveyden häiriöiden tautiluokitusjärjestelmässä on kylläkin tällä hetkellä diagnoosi rahapeliriippuvuudesta (312.31 *Gambling Disorder*), World Health Organisation ICD-10<sup>48</sup> tautiluokitusjärjestelmässä rahapelihimosta (F63.0 *Pathological Gambling*), tulevaan ICD-11<sup>49</sup> tautiluokitukseen on tehty luonnos digi- ja videopelihäiriöstä (*Gaming Disorder*) ja myös seuraavaan päivitettyyn DSM-V versioon on ehdotettu internetpelihäiriötä (*Internet Gaming Disorder*). Ongelmallinen internetin

käyttäminen voi sisältää toisenlaisiakin käytös- ja hillitsemishäiriöitä kuin raha- ja digipelaamiseen liittyvää ongelmakäyttäytymistä. Esimerkiksi sosiaalisen median käyttöön liittyvää ongelmallisuutta ei vielä tunnisteta kansainvälisissä tautiluokitusjärjestelmissä. Haitalliseen internetin käyttöön liittyvälle ongelmakäyttäytymiselle ei siis ole voimassa olevaa diagnoosia tai oirekuvausta. Tämän vuoksi myöskin internetin ongelmakäytön olemassa olevat määritelmät ja hoito vaihtelevat käsitteellisesti ja sisällöllisesti.

Kansainvälisessä kirjallisuudessa ja julkaisuissa internetin ongelmakäytöstä- ja riippuvuudesta käytetään muun muassa seuraavia käsitteitä; PIU (*Problematic Internet Use*)<sup>50</sup> CIU (*Compulsive Internet Use*)<sup>51</sup>, IAD (*Internet Addiction Disorder*)<sup>52</sup> ja EIU (*Excessive Internet Use*)<sup>53</sup>. Haitallisen internetin käytön ilmiöön viitataan siis ongelmallisuuden, pakonomaisuuden, addiktion ja liiallisuuden käsitteillä. Yhtä kaikki olennaista ongelmaksi kehittyneessä internetin käytössä on se, että internetin käyttäminen alkaa hallita yksilön elämää ja arkea jolloin yksilön oma kontrolli katoaa. Voidakseen tutkia ja hoitaa rahapeliriippuvuutta ja internetiriippuvuutta tarvitaan sopivia ja luotettavia mittareita

<sup>46</sup> Salokoski & Mustonen 2007, 98.

<sup>47</sup> APA 2013

<sup>48</sup> WHO 2016.

<sup>49</sup> WHO 2018.

<sup>50</sup> ks. esim. Morahan-Martin & Schumacher 2000.

<sup>51</sup> ks. esim. Gupta & Derevensky 2000.

<sup>52</sup> ks. esim. Johnson 2009.

<sup>53</sup> ks. esim. Hardie & Tee 2007.

niiden tunnistamiseen. Ongelmapelaamisen osalta käytössä onkin jo vakiintuneita ja testattuja mittareita. Rahapeliriippuvuutta tai sen riskiä mitataan usein SOGS-mittarilla (*South Oaks Gambling Screen*)<sup>54</sup>, PGSI-indeksillä (*Problem Gambling Severity Index*)<sup>55</sup>, American Psychiatric Associationin DSM-V-kriteereillä<sup>56</sup> tai lyhyellä Lie/Bet-kyselykaavalla<sup>57</sup>. Ongelmallista digipelaamista mitataan puolestaan useimmiten muun muassa GAS-mittarilla (*Gaming Addiction Scale*)<sup>58</sup> ja PVP-mittarilla (*Problematic Videogame Playing Scale*)<sup>59</sup>. Internetiin käyttöön liittyvään riippuvuuskäyttäytymiseen IAT-testin (*Internet Addiction Test*)<sup>60</sup> on kehittänyt Kimberley Young (1998). IAT-testissä on kaksikymmentä internetin käyttöä arvioivaa kysymystä. Testin tavoitteena ei ole arvioida yksinomaan internetissä käytettyä aikaa. Olennaisempaa testissä on pyrkiä tarkastelemaan niitä haittoja, joita internetin käyttö aiheuttaa esimerkiksi ihmissuhteissa, työssä tai opiskelussa. Yleisimmin käytetty IAT-testi on kuitenkin joiltain kysymyksien osin vanhentunut internetin nopean kehityksen vuoksi.

Ongelmallisen internetin käytön tunnistamisesta ja diagnosoimisesta ei siis ole yksimielisyyttä, mutta tutkijat ovat kuitenkin ehdottaneet määrättyjä kriteereitä ilmiön luokittelemiseksi. Diagnosointikriteereiksi on esitetty muun muassa mielialamuutosten ilmeneminen, toleranssin eli sietokyvyn kasvaminen, vieroitusoireiden esiintyminen, ristiriidat, relapsit eli ongelman uusiutuminen tai sen palautuminen, sekä uudelleen sortuminen. Muita usein käytettyjä diagnosointikriteerejä ovat liiallinen syventyminen internetin käyttöön, tarve käyttää internetiä jatkuvasti enemmän, epäonnistuneet yritykset hillitä internetin käyttöä tai internetin suunniteltua pidempi käyttö. Internetriippuvuuden sosiaalisia haittoja ovat tärkeiden ihmissuhteiden, työpaikan tai koulutusmahdollisuuden menettäminen sekä haitallisen käytön salaaminen valehtelemalla. Yksi ehdotetuista diagnosointikriteereistä on myös, että internetiä käytetään ongelmien pakoilemiseen tai lieventämään mielialaa. Tutkijoiden mukaan kyseeseen tulee internetriippuvuus, kun viisi tai useampi edellä mainittu kriteeri täyttyy yli kuuden kuukauden ajanjaksolla.<sup>61</sup>

---

<sup>54</sup> ks. esim. Lesieur & Blume 1987.

<sup>55</sup> ks. esim. Victorian Responsible Gambling Foundation 2018.

<sup>56</sup> APA 2013

<sup>57</sup> Johnson, Hammer, Nora, Tan, Eistenstein & Englehart 1988.

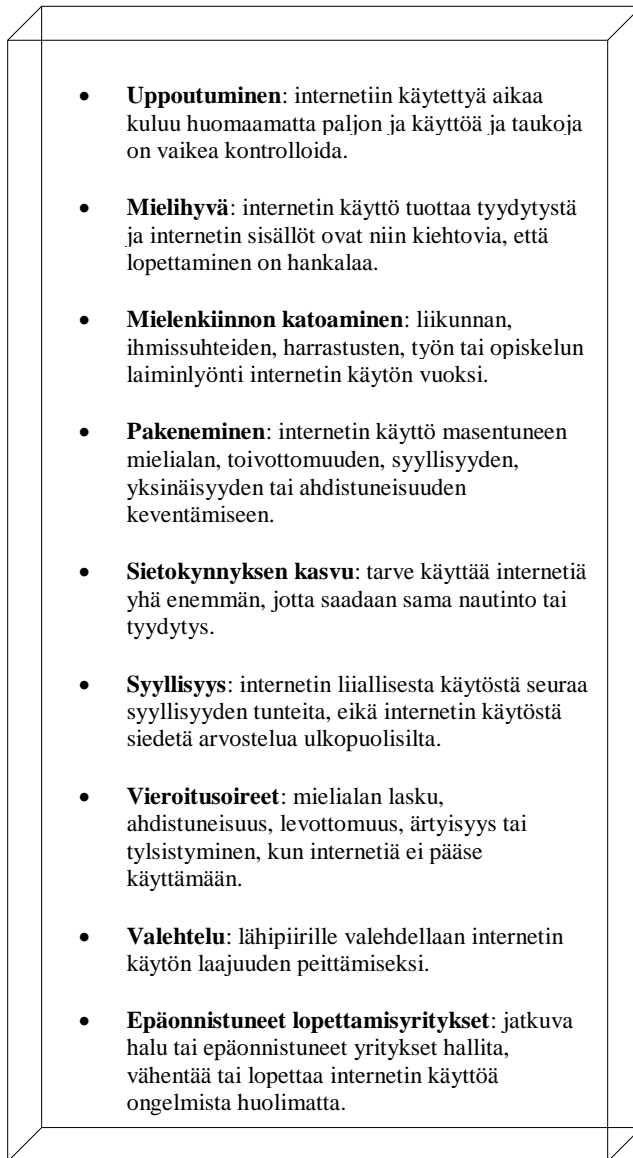
<sup>58</sup> Lemmens, Valkenburg & Peter 2009.

<sup>59</sup> Tejeiro Salguero & Morán 2002.

<sup>60</sup> ks. esim. Cash, Rae, Steel & Winkler 2012.

---

<sup>61</sup> Maia & Alves 2016



*Kuva 1. Tyypillisiä merkkejä ongelmallisesta tai riippuvuutta aiheuttavasta internetin käytöstä.<sup>62</sup>*

<sup>62</sup> Davis, Flett & Besser 2002; Sanders, Field, Diego & Kaplan 2000; Armstrong, Phillips & Saling 2000; Young 1998; Thatcher & Goolam 2005.

## Altistavat riskitekijät ja ongelmakäytön seuraukset

Useimpien muidenkin riippuvuuksien lailla ongelmalliselle internetin käytölle ei ole olemassa yhtä tiettyä aiheuttajaa tai aiheuttajia. Myös ongelmalliselle internetin käytölle on ominaista, että sen taustalla voi olla yksilöiden välillä hyvinkin erilaisia altistavia riskitekijöitä.<sup>63</sup> Henkilöillä, joilla on ennestään muita riippuvuuksia, esimerkiksi suhteessa alkoholiin, tupakkaan, huumeisiin, ruokaan tai seksiin, on suurempi riski addiktoitua internetin käyttöön. Taustalla on jo ennestään totuttu tapa käsitellä ahdistusta ja hankaluuksia pakonomaisella, riippuvuutta aiheuttavalla käyttäytymismallilla. Henkilöillä, joilla on internetin käyttöön liittyviä ongelmia, voi olla myös muita samanaikaisia psyykkisiä häiriöitä, jotka voivat edelleen lisätä internetin haitallista käyttöä. Tämän vuoksi tutkijat ovat myös esittäneet, että internetin riippuvuusluonteinen käyttäytyminen voi johtua esimerkiksi ahdistuksesta, masennuksesta tai impulssikontrolliin liittyvistä häiriöistä, jonka vuoksi ongelmallista internetin käyttöä ei tulisi itsenäisenä häiriönään edes diagnosoida.<sup>64</sup>

Tutkimukset ovat osoittaneet ongelmallisen internetin käytön liittyvän muun muassa masennukseen, tarkkaavaisuus- ja

<sup>63</sup> Gregory 2017.

<sup>64</sup> Riihilahti, Paavilainen, Koivisto & Kylmä 2009.

ylivilkkaushäiriöön, ahdistuneisuushäiriöön, sosiaalisten tilanteiden pelkoon, masennukseen, alkoholismiin, syömishäiriöihin, pakko-oireiseen häiriöön, persoonallisuushäiriöihin, Aspergerin syndroomaan ja unettomuuteen.<sup>65</sup> Pojat, nuoret teini-ikäiset, akateemisesti heikommin suoriutuvat, elämäänsä vähemmän tyytyväiset ja aktiiviset internetin käyttäjät, tylsistyneet tai stressaantuneet, fyysisesti vammautuneet tai muutoin liikkuvuudeltaan heikentyneet sekä internetin käytön ongelmalliseksi kokevat ilmaisivat useammin myös pakonomaista internetin käyttöä.<sup>66</sup> Useiden tutkimusten mukaan ongelmallinen internetin käyttö on selkeästi myös yhteydessä itsetuntoon ja sosiaalisen tuen puutteeseen. Erityisesti nuorilla, joilla on heikko itsetunto, on tapana viettää enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa kuin heillä, joilla on parempi itsetunto.<sup>67</sup> Internet mahdollistaa ja tukee käyttäjien autonomiaa kontrolloida itsestään annettuja tietoja ja mielikuvia. Lisäksi internetin erilaiset verkkoyhteisöt ja digitalisoitunut vuorovaikutus voivat tyydyttää ihmisten tarvetta kuulua johonkin sosiaalisista peloista tai yksinäisyydestä huolimatta.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on osoitettu, että luonteenpiirteillä ja mielenterveyden häiriöillä on myötävaikutusta internetin liialliseen käyttöön.<sup>68</sup> Sulkeutuneisuus, sisäänpäin kääntyneisyys ja neuroottisuus ovat yhteydessä internetin riippuvuusluonteiseen käyttäytymiseen. Neuroottisuuteen liittyy usein emotionaalista tasapainottomuutta, masennusta, mustasukkaisuutta, mielialan vaihteluja ja ahdistuneisuutta. Erityisesti henkilöt, joilla on suurempi negatiivinen tunnepitoisuus ja sisäänpäin kääntyvä ajattelu, ovat alttiita internetiriippuvuudelle.<sup>69</sup> Lisäksi vanhempien käyttäytymisellä ja perheen sisäisellä vuorovaikutuksella lapsuudessa ja nuoruudessa on vaikutusta ongelmallisen internetin käytön kehittymiselle. Erityisesti äidin tai isän heikko saatavilla olo vuorovaikutuksessa, sekä epäsuotuisa emotionaalinen ja kognitiivinen vastaavuus torjunta lisäävät riskiä ongelmalliseen internetin käyttöön.<sup>70</sup> Tutkimukset vahvistavat myös lapsuuden trauman ja addiktion yhteyden häiriöön aivojen rakenteissa, joka johtuu traumasta seuranneesta stressistä. Lapsuuden trauma voi liittyä hyväksikäyttöön, laiminlyöntiin, vanhemman menetykseen, perheväkivallan, muun väkivallan todistamiseen tai perheenjäsenen mielenterveysongelmiin. Lapsuuden trauman kokeneilla on kasvava

---

<sup>65</sup> Maia & Alves 2016.

<sup>66</sup> Dhir 2015.

<sup>67</sup> Bahrainian, Alizadeh, Raeison, Gorji & Khazae 2014.

---

<sup>68</sup> Bahrainian et. al. 2014.

<sup>69</sup> Yao, He, Ko, & Kaichung 2014.

<sup>70</sup> Trumello et. al. 2018; Yao et. al. 2014.

taipumus tulla riippuvaiseksi aineellisista tai toiminnallisista riippuvuuksista.<sup>71</sup>

Ongelmallinen internetin käyttö aiheuttaa erilaisia haittoja ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Usein henkilön ongelmallinen internetin käyttö saattaa kuitenkin ilmetä vasta selvitellessä muita oireita tai sairautta.<sup>72</sup> Internetin ongelmallisella käytöllä on yhteys muun muassa lisääntyneisiin psyykkisiin oireisiin.<sup>73</sup> Jatkuva yhteys, saatavilla olo ja pääsy lähes kaikkeen, ajasta ja paikasta riippumatta aiheuttaa stressiä, ahdistusta, ylikuormittumista ja kärsimättömyyttä. Internetin aiheuttamasta riippuvuudesta kärsivillä on todettu esiintyvän unihäiriöitä, masentuneisuutta, mielialahäiriöitä, päihdeongelmia, sosiaalista vetäytyneisyyttä sekä tarkkaavaisuushäiriöitä.<sup>74</sup> Esimerkiksi masennusriskin lisääntyminen johtuu todennäköisesti kasvaneesta murehtimisesta, tarpeettomasta pelosta tai terveysongelmien liiallisesta huomioinnista. Internetin käyttö kommunikointiin perheen tai ystävien kanssa taas oli yhteydessä pienempään masennusriskiin.<sup>75</sup>

Internetin käyttö voi heikentää myös itsetuntoa, sillä internetin ja sosiaalisen

median luomat vaatimukset, paineet ja tavoitteet eivät yleensä vastaa todellisuutta.<sup>76</sup> Ihmiset ovat yleensä vähemmän estyneitä internetissä, jolloin negatiivisen palautteen antaminen ja saaminen on myös avoimempaa internetissä kuin kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa. Ilmiöllä on haurastuttava vaikutus itsetuntoon varsinkin henkilöillä, joilla on heikko itsetunto ennestään ja he hakevat hyväksyntää internetistä ja erilaisista verkkoyhteisöistä.<sup>77</sup> Internet-alustojen liiketoimintamalli ja klikkauskulttuuri perustuukin huomioteknikkaan, joka palkitsee riippuvuutta aiheuttavia faktoreita. Verkossa ja sosiaalisessa mediassa annetaan herkästi todellisuutta vääristävä kuva itsestä, sillä erilaiset vaatimukset suosituimmuudesta tai menestyksestä saattavat näyttäytyä painostavina. Internetin ja sosiaalisen median yleistymisen myötä myös ihmisten tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on muuttunut hajanaisemmaksi. Huomiota voi olla haastava kiinnittää riittävällä tarkkuudella suorittaakseen yhtä tehtävää kerrallaan. Internetiä ja teknisiä laitteita käytetään toiminnan jatkumona ja rinnalla kaiken aikaa. Ongelmallisesta internetin käytöstä kärsivillä on todettu keskittymisongelmien lisäksi psyykkistä ja fyysistä ahdistusta, paniikin ja sekavuuden

---

<sup>71</sup> O'Hare, McCrory, O'Leary, O'Brien & Kenny 2017.

<sup>72</sup> Tossavainen 2017.

<sup>73</sup> Ho, Zhang, Tsang, Toh, Pan, Lu, Cheng, Yip, Lam, Lai, Watanabe & Mak 2014.

<sup>74</sup> Korkeila ym. 2010; Korkeila 2012.

<sup>75</sup> Bessièrè, Pressman, Kiesler & Kraut 2010.

---

<sup>76</sup> Yao et. al. 2014.

<sup>77</sup> Kuss & Griffiths 2011.

tunteita, sekä äärimmäistä eristäytymistä teknologiasta pidättäytyessään.<sup>78</sup>

Psyykkisten vaikutusten lisäksi ongelmallinen internetin käyttö voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Tavanomaisimpia fyysisiä oireita ovat niska-hartiaseudun kivut ja unettomuus. Muita fyysisiä tai ulkoisia oireita ovat esimerkiksi rannekanavan ahtauma, silmä- ja pääkivut, painon muutokset, sekä huono hygienia.<sup>79</sup> Toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyy usein uniongelmia, kun riippuvuutta aiheuttava toiminta on jatkuvaa ja ylisitoutunutta. Unettomuuden ohella haitallinen internetin käyttö voi aiheuttaa myös päiväväsymystä, kuorsaamista, hampaiden narskuttelua ja painajaisunia. Krooninen unenpuute on kuitenkin yleistymässä elektronisten laitteiden käytön lisääntymisen seurauksena.<sup>80</sup> Tietokoneiden ja kirkasnäyttöisten mobiililaitteiden sinivalolla on unensaantia hankaloittava vaikutus, koska se ylläpitää vireystasoa ja pienentää melatoniinin eritystä. Melatoniinin erityis lähtee nousuun luontaisesti illasta, jonka jälkeen 30-60 minuutin kuluttua on otollisin aika nukahtaa. Elektronisesta laitteesta johtuva sinivalo vaikuttaa kuitenkin melatoniinin erittymiseen siten, että hormonin määrän kasvun aikapiste siirtyy ja erityis on vähäisempää. Jatkuvan unenpuutteen oireita puolestaan ovat sydän-

keuhko- ja munuaissairaudet, ruokahaluun ja painonhallintaan liittyvät ongelmat, heikentynyt vastustuskyky, kipukynnyksen madaltuminen, reaktioaikojen pidentyminen, mielialan vaihtelut, heikentynyt aivotoiminta, masennus, ylipaino ja diabetes sekä tietyt syövän muodot.<sup>81</sup>

Internetin ongelmallisella käytöllä on yhteys myös ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin. Internetin käytöstä aiheutuva riippuvuus lisää ajankäyttöön ja jaksamiseen liittyviä ongelmia suhteessa työhön, opintoihin ja sosiaaliseen elämään. Digitalisoitunut elämä on muutoinkin johtanut vuorokaudettomaan rytmiin, jolloin ajan- ja todellisuudentaju reaalielämästä voi erkaantua. Lisäksi yhteiskunnan digitalisoituneet työvaatimukset ja lukemattomat viihdemuodot voivat houkuttaa internetin tunnittomaan, vuorokaudettomaan ja päivättömään rytmiin, jolloin huomio todellisesta elämästä häviää. Ajankäytölliset ongelmat aiheuttavat myös taloudellisia haasteita, jos ihmisellä ei riitä aikaa ja voimia hankkia toimeentuloaan. Toisaalta myös internetin maksulliset sisällöt, kuten esimerkiksi raha- ja digipelaaminen, sekä nettishoppailu voivat johtaa myös taloudellisiin ongelmiin.<sup>82</sup>

Lisäksi internetissä käytävä sosiaalinen vuorovaikutus on luonteeltaan erilaista kuin

<sup>78</sup> Anderson & Rainie 2018.

<sup>79</sup> Tossavainen 2017; Gregory 2017.

<sup>80</sup> Alter 2017, 68.

<sup>81</sup> Alter 2017, 68-70.

<sup>82</sup> Petersen, Weymann, Schelb, Thiel & Thomasius 2009.

todellisessa maailmassa. Ihmisten tärkeät kasvokkaiset kontaktit, sosiaalinen vuorovaikutus ja kokemukset saattavat vähentyä tai heiketä olennaisesti internetin liikkakäytön yhteydessä. Toisilla liiallinen internetin käyttö liittyy seksuaalisiin aktiviteetteihin, joita ongelmallinen internetin käyttö edelleen vahvistaa. Pakkomielteinen seksuaalinen käyttäytyminen internetissä voi vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi omaan itsetuntoon, omaan tai läheisten terveyteen ja ihmissuhteisiin.<sup>83</sup> Internetin käyttöön, verkkoyhteisöihin ja virtuaaliseen vuorovaikutukseen painottuva sosiaalinen elämä lisää myös yleensä yksinäisyyttä. Syrjäytyminen tai eristäytyminen arjesta ja sosiaalisesta elämästä edelleen vahvistaa alakuloista mielialaa.<sup>84</sup> Lisäksi medialukutaidon ja osaavan lähdekritiikin käsitteet ovat saaneet uudenlaisen merkityksen internetin ja avoimen tiedon aikakaudella. Ihmiset käyvät läpi useita tietovirtoja päivittäin, joten sen syvälliseen arviointiin tai vertailuun ei välttämättä ole aikaa. Internetin ja sosiaalisen median sitovuuden myötä ihmisten keskittymiskyky on heikentynyt niin, että huomiota on haastava kiinnittää riittävällä tarkkuudella suorittaakseen yhtä tehtävää kerrallaan ja toisaalta harjoittamaan pitkän aikavälin

syvällistä ja reflektivoivaa ajattelua.<sup>85</sup> Internetin käytön yleistymisen ja sen käyttötaitojen kehittymättömyys aiheuttaa myös erilaisia turvallisuuteen-, valvontaan- ja yksityisyydensuojaan liittyviä ongelmia, kuten esimerkiksi identiteettivarkauksia ja tietomurtoja. Internetin vastuullisen ja turvallisen käytön lähtökohdat eivät ole välttämättä yleisessä tiedossa.<sup>86</sup>

### **Ehkäisy ja hoito**

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan suunnitelmallista toimintaa, jonka avulla pyritään ehkäisemään sairauksia ja tapaturmia, ylläpitämään ja parantamaan terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä, vaikuttamaan terveyden taustatekijöihin, vahvistamaan mielenterveyttä sekä kaventamaan yhteiskuntaeroja. Terveyden edistämisen on tulevaisuuteen sijoittamista, sillä edistävä työ ja terveysongelmien ehkäisy on kannattavampaa sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta kuin ongelmien korjaaminen jälkikäteen.<sup>87</sup> Terveyden edistäminen on tärkeä osa kansanterveystyötä, jonka vuoksi sen merkitystä on painotettu kansanterveyslaissa (66/1972). Mielenterveyden edistämiseksi tarkoitetaan toimia, joilla suorasti tai

<sup>83</sup> Huttunen 2017; Weiss 2015; Wincze & Weisberg 2015.

<sup>84</sup> Young 2011.

<sup>85</sup> Anderson, Steen & Stavropoulos 2017; Anderson & Rainie 2018.

<sup>86</sup> Anderson & Rainie 2018.

<sup>87</sup> Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2017.

epäsuorasti lisätään psyykkisen hyvinvoinnin edellytyksiä ja ehkäistään mielenterveyden häiriöitä. Siten mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista pyrkien lisäämään mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden edistämistä toteutetaan yksilö-, yhteisö-, sekä yhteiskuntarakenteiden tasolla. Yksilötasolla mielenterveyttä edistetään esimerkiksi tukemalla ja ohjaamalla yksilön mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä, kuten itsetuntoa, elämänhallintaa, selviytymiskeinoja ja terveitä elämäntapoja. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen toteutuu esimerkiksi vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta, sekä lisäämällä ympäristön viihtyisyyttä. Yhteiskuntatasolla mielenterveyden edistäminen on puolestaan esimerkiksi ihmisten taloudellisen toimeentulon turvaamista, sekä eriarvoisuutta ja syrjintää ehkäisevien poliittisten päätösten tekemistä.<sup>88</sup>

Kuten aiemmin tässä katsauksessa jo todettiin, tällä hetkellä ei ole olemassa standardoitua diagnoosia ongelmallisen internetin käytön määrittelemiseksi. Tämän vuoksi olemassa ei myöskään ole yleisesti vakimuotoista hoitoa internetin ongelmatai riippuvuusluonteiseen käyttöön. Vaikuttavien menetelmien luominen

interventiolle ja hoitokeinoille vaatiikin selkeän ja näyttöön perustuvan ymmärryksen taustalla olevista neurobiologisista mekanismeista.<sup>89</sup> Tutkimuksissa esitetyn ongelmallisen internetin käytön hoidon tavoitteena ei pidetä internetin käytön lopettamista, vaan sen rajaamista sopivaan tasoon. Riippuvuuksien hoidossa on yleisesti havaittu, että ihmisellä itsellään on usein jo olemassa olevia voimavaroja ja taitoja, joiden avulla hän voi omatoimisesti selviytyä ongelmastaan. Myös liiallista internetin käyttöä on mahdollista hallita omin voimavaroin. Useimmissa tapauksissa ongelma voikin olla lievä tai tilapäinen, jolloin se ei vaadi varsinaista hoitoa. Jos henkilö kuitenkin kokee internetin käytön olevan ongelmallista tai pakonomaista ja se aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteita, sekä vie oleellisesti aikaa lähipiiriltä, työltä, opiskelulta tai harrastuksilta, on hyvä pysähtyä miettimään tilannettaan asiantuntijan kanssa.<sup>90</sup>

Erilaisten riippuvuuksien hoidon perusta on tunnustaa ongelmia aiheuttavan riippuvuuden olemassaolo ja lisäksi asiakkaan täytyy olla motivoitunut hankkimaan apua.<sup>91</sup> Riippuvuuksien hoidossa on useimmiten samat periaatteet, joten niiden ehkäisyssä ja hoidossa voidaan

<sup>88</sup> THL 2017; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (STM) 2017.

<sup>89</sup> Hou, Shaowe, Shu, Rong, Wen, Taotao & Hong 2012.

<sup>90</sup> Ahjoniemi & Peltoniemi 2013.

<sup>91</sup> Gregory 2017.



myös käyttää samankaltaisia keinoja. Ongelmallista internetin käyttöä kohdataan asiakas- ja potilastyössä siitakin huolimatta, että sitä ei ole määritelty tai diagnosoitu häiriöksi tai riippuvuudeksi. Todennäköisimmin asiantuntevinta riippuvuusluonteisen käyttäytymisen hoitoa tarjotaan Suomessa kuitenkin mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Kyseisissä mielenterveys- ja päihdepalveluissa hoitoa toteutetaan asiakaslähtöisesti potilaan ollessa aktiivisessa roolissa hoitosuunnitelmaa tehdessä ja hoidon tavoitteita laatiessa. Hoidossa keskeistä on pyrkiä vahvistamaan sitä, että ongelmallisesta internetin käytöstä puhuminen mahdollistuu asiakkaalle. Usein jo asian puheeksi ottaminen toimii interventiona ja vahvistaa toivoa mahdollisesta muutoksesta. Lisäksi asiakkaan motivointi, voimavarojen tukeminen ja ohjaus purkaa hiljalleen riippuvuutta ylläpitävää toimintaa ja rutiineja.<sup>92</sup>

Ongelmallisen internetin käytön ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi on olemassa käytännöllisiä keinoja. Esimerkiksi internetin käytön tuomien etujen, haittojen, mahdollisuuksien ja riskien kirjoittaminen paperille voi auttaa tunnistamaan, mihin asioihin internetin käyttö vaikuttaa, kuinka paljon internetin käyttöön kuluu aikaa, mitä seurauksia käytöllä on ja mitä olisi ehkä tehtävissä käytön vähentämiseksi tai

rajoittamiseksi. Internetin käytön vähentämistä tavoiteltaessa olisi hyvä tehdä sopimus itsensä kanssa siitä, milloin ja kuinka kauan kerrallaan internetissä voi olla vapaa-ajalla. Paperille voi myös listata asioita, joita toivoo tai tavoittelee internetin käytön rajoittamisella. Näin voi kiinnittää huomiota muutoksen tarpeisiin ja pyrkiä palauttamaan itselleen hyödyllisiä asioita, sosiaalisia suhteita ja toimintoja arkielämään. Ongelmallisen, riippuvuutta aiheuttavan käyttäytymisen tunnistaminen edistää käyttäjän tietoisuutta omista vaikutusmahdollisuuksista. Internetin käytön täydellinen rajoittaminen on todennäköisesti mahdotonta ja myöskin hyödytöntä, mutta itsehillintää kehittämällä voidaan rajoittaa esimerkiksi internetin parissa vietettyä aikaa ja riippuvuutta aiheuttavien sisältöjen käyttöä.<sup>93</sup> Lisäksi tärkeää olisi myös keskittää tarkkaavaisuus yhteen asiaan kerrallaan. Keskittymiskykyä haittaa usein sosiaalisen median tai pikaviestintäpalveluiden saatavilla oleminen. Ongelmallisesta internetin käytöstä kärsivä henkilö voi hyötyä ajoittaisesta sosiaalisen median tai internetin täydellisestä sulkemisesta. Myös fyysisen aktiivisuuden lisäämisen on todettu olevan hyödyllistä ongelmallisen internetin käytön hoidossa, sillä se nostaa elimistön serotoniinitasoa.<sup>94</sup> Säännöllisellä liikunnalla on muutoinkin todettuja suotuisia vaikutuksia

---

<sup>92</sup> Tossavainen 2017.

---

<sup>93</sup> Kokko 2013.

<sup>94</sup> Gregory 2017.

mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta muun muassa parantaa mielialaa, sekä ehkäisee masennusta, ahdistusta ja jännitystiloija. Liikunnan avulla voidaan myös hallita stressiä, parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Säännöllinen liikunta luo tärkeitä rutiineja ja auttaa selviytymään arjen vaatimuksista. Liikunta hyvinvoinnin osatekijänä luo pohjan terveelle elämälle, hyvinvoinnille ja elämäntavoille.<sup>95</sup>

- **Tiedosta ja tarkkaile:** internetissä käytettyä aikaa, syitä, toimintaa ja sisältöjä, sekä listaa internetin käytöstä aiheutuvia seurauksia ja vähentämisestä seuraavia etuja.
- **Pohdi:** liiallisen internetin käytön vuoksi luopumistasi asioista ja niiden merkityksistä omassa elämässä ja arjessasi.
- **Pura rutiineja:** pyri korvaamaan tietoisesti internetiin käytettyä aikaa muilla korvaavilla ja mieluisilla toiminnoilla.
- **Rajoita käyttöä:** optimoi internetissä käytettyä aikaa ja sisältöjä, lisää laitteisiin käyttöä ja ilmoituksia rajoittavia asetuksia, pidä taukoja ja internetin käytöstä vapaita paikkoja.
- **Vältä:** mahdollisuuksien mukaan eniten riippuvuutta aiheuttavaa palvelua, laitetta tai sisältöä.
- **Aseta tavoitteita:** suunnittele ja aikatauluta internetin käyttöä, keskity ja palkitse itseäsi onnistumisista.
- **Pyydä tukea ja apua:** omilta sosiaalisilta verkostoilta ja läheisiltä, sekä ammattilaisilta.

*Kuva 2. Oma-apuohjeita internetin käytön vähentämiseksi ja rajoittamiseksi.<sup>96</sup>*

<sup>95</sup> Huttunen 2015; Suomen Mielenterveysseura 2017.

<sup>96</sup> Kokko 2013; Gregory 2017; Hou et. al. 2012; Huttunen 2015; Suomen Mielenterveysseura 2017; Tossavainen 2009.

Oma-apukeinojen ohella ongelmallisen internetin käytön hoidossa voidaan hyödyntää motivoivaa haastattelua. Motivoiva haastattelu on potilaskeskeinen ohjausmenetelmä, joka perustuu ammattilaisen ja potilaan väliseen yhteistyöhön. Motivoivan haastattelun avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen. Alun perin menetelmä on kehitetty riippuvuuksien hoitoon, mutta myöhemmin sen on todettu auttavan myös elämäntapamuutoksessa.<sup>97</sup> Motivoivan haastattelun perusta on asiakkaan ja työntekijän luottamus ja kumppanuus, jossa osapuolet yhdessä tutkivat ja rakentavat uutta ymmärrystä, ratkaisevat ongelmia ja tarkastelevat ristiriitoja. Lisäksi motivoitumiseen vaikuttavat saavutettavat ja haasteelliset, yhdessä laaditut suorittajalle merkitykselliset tavoitteet. Vaikka ongelman suhteen merkittävimmän työn tekeekin asiakas, voi työntekijäkin omalla toimintatavallaan mahdollistaa ja vahvistaa muutoksen toteutumista. Motivoivan haastattelun työskentelymallissa ei keskitytä ainoastaan potilaan ongelmiin, vaan tavoitteena on vahvistaa ja saada käyttöön asiakkaan omia voimavaroja ja löytää tarkoituksenmukaisempia toimintamuotoja.<sup>98</sup>

Ongelmallista internetin käyttöä voidaan hoitaa myös terapian avulla.

Psykoterapiasuuntauksista keskeisimpiä ovat kognitiivinen terapia, kognitiivinen käyttäytymisterapia, psykodynaaminen terapia, sekä erilaiset perhe- ja ryhmäterapiat. Eri terapiasuuntauksat poikkeavat toisistaan muun muassa taustateoriaansa ja lähestymistapansa suhteen. Psykoterapiat jaetaan myös lyhyt- ja pitkäkestoisiin terapioihin. Lyhytkestoisissa psykoterapioissa keskitytään eniten haittaavien, määriteltyjen ja rajattujen ongelmien käsittelyyn, kun taas pitkäkestoisessa tavoitteena on laajamittainen persoonallisuuden ja toimintatapojen tunnistaminen ja niiden muuttaminen.<sup>99</sup> Ongelmallisen ja riippuvuutta aiheuttavan internetin käytön hoidossa kyseeseen tulee yleisimmin lyhytkestoinen terapiamuoto, ellei henkilöllä ole muita mielenterveyden häiriöitä tai ongelmia. Internetin riippuvuusluonteiseen käyttäytymiseen kehitetyn hoidon kannalta on tarpeellista huomioida, että ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, jonka vuoksi myös riippuvuus vaikuttaa usein kaikilla terveyden osa-alueilla. Terapiakeskusteluissa on tarkasteltava syiden lisäksi myös keinoja, joilla asiakas pääsee irti riippuvuudesta ja ongelmia aiheuttavista käyttäytymismalleista. Pysyvää riippuvuudesta irtautumista tavoiteltaessa on tärkeää tukea asiakkaan hyvinvointia kaikilla osa-alueilla. Lisäksi hoidon onnistumisen

<sup>97</sup> Järvinen 2014; Rollnick & Miller 1995.

<sup>98</sup> Salo-Chydenius 2017.

<sup>99</sup> Mielenterveystalo 2017; Shaw & Black 2008.

kannalta keskeistä on terapeutin ja asiakkaan välinen toimiva yhteistyö ja tämän toteuduttua myös asiakkaan halu sitoutua hoitoon.<sup>100</sup>

Riippuvuuksien hoidossa on suositeltu käyttämään lääkehoitoa ja psykoterapeuttisia hoitomuotoja joko yhdessä tai erikseen. Tutkimusnäyttö hoitomuotojen vasteesta on vielä hyvin vähäistä suhteessa ongelmalliseen ja riippuvuutta aiheuttavaan internetin käyttöön. Muiden diagnosoitujen riippuvuuksien hoidossa kognitiivisen käyttäytymisterapian sekä essitalopraami- ja naltreksonilääkehoidon yhdistäminen on kuitenkin osoittautunut varsin tehokkaaksi yhdistelmäksi.<sup>101</sup> Hoidolla pyritään lievittämään vieroitusoireita ja niihin liittyvää ahdistuneisuutta, sekä vähentämään impulsiivista käyttäytymistä.<sup>102</sup> Riippuvuuksien hoidossa on hyödynnetty myös lääkkeitä, kuten esimerkiksi sitalopraamia ja bupropionia, sekä olantsapiinia ja ketiapiinia. Aineelliset riippuvuudet jakavat samoja neurobiologisia mekanismeja, jolloin voidaan myös todennäköisesti olettaa ottamatta kantaa lääkkeellisen hoidon tehokkuuteen tai vaikuttavuuteen, että esimerkiksi päihderiippuvuuksien hoidossa käytetystä

lääkityksestä voisi olla hyötyä myös riippuvuusluonteisen internetin käytön hoidossa. Tutkimukset ovat osoittaneet ongelmallisen ja riippuvuutta aiheuttavan internetin käytön liittyvän esimerkiksi masennukseen, tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöön, ahdistushäiriöön, sosiaalisten tilanteiden pelkoon, mieliala- ja persoonallisuushäiriöihin, ja unettomuuteen. Hoidettaessa riippuvuusluonteista internetin käyttöä huomio tulisikin kohdistaa myös asiakkaan mahdollisiin muihin psyykkisiin häiriöihin. Internetin ongelmallinen käyttö voi liittyä suurelta osin muihin mielenterveyden ongelmiin. Siten ongelmallisen internetin käytön hoidossa erityisen tärkeää onkin tukea ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.<sup>103</sup>

### **Johtopäätökset**

Ongelmallinen ja riippuvuusluonteinen internetin käyttö kytkeytyy useimmiten erilaisiin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Internetin ja siihen linkittyvien palveluiden, sisältöjen ja laitteiden käyttö on osa nykyaikaista postmodernia yhteiskuntaa. Kehityssuunta on nähtävissä myös digitalisaation aiheuttamina haasteina yksilön, yhteisöjen ja yhteiskunnan toiminnassa. Riippuvuutta aiheuttava

<sup>100</sup> Kuss & Griffiths 2015; Young & Abreu 2012.

<sup>101</sup> ks. esim. Lahti, Castrén, Tenhola, Heinälä & Alho 2012; Weinstein & Lejoyeux 2010; Olowodunoye, Olusa & Adesina 2017.

<sup>102</sup> Tossavainen 2009; Yen, Ko, Yen, Wu & Yang 2007; Shaw & Black 2012.

<sup>103</sup> Shapiro, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy 2000; Weinstein et. al. 2010; Ko et. al. 2012; Maia & Alves 2016.

internetin käyttö on usein liitettävissä erilaisiin hyvinvointia ja mielenterveyttä heikentäviin häiriöihin ja sairauksiin. Lisäksi ongelmallisella internetin käytöllä on yhtäläisiä piirteitä kuin muilla toiminnallisilla ja aineellisilla riippuvuuksilla.

Ongelmallista internetin käyttöä kuvataan kotimaisissa tutkimuksissa ja kirjallisuudessa usein käsitteillä: liiallinen, haitallinen, ongelmallinen tai riippuvuutta aiheuttava internetin käyttö. Kansainvälisesti ongelmallista internetin käyttöä kuvataan puolestaan käsitteillä: PIU (*Problematic Internet Use*), CIU (*Compulsive Internet Use*), IAD (*Internet Addiction Disorder*) ja EIU (*Excessive Internet Use*). Käsitteiden moninaisuus ja diagnostisten kriteerien puute näkyvät myös siten, ettei ongelmallista internetin käyttöä tunnisteta ihmisten terveyttä ja hyvinvointia uhkaavaksi ongelmaksi kansainvälisissä tautiluokitusjärjestelmissä. Tämän vuoksi myös ilmiön ehkäisystä ja hoidosta on puhuttava melko käsitteellisellä tasolla.

Katsaus kuitenkin osoittaa, että internetin käytön ja digitalisaation yleistymisen on aiheuttanut erilaisia vaikutuksia yhteiskunnassa, yhteisöissä, yksilöissä ja ympäristöissä. Tutkimuksissa on todennettu internetin liiallisen käytön aiheuttavan erilaisia ongelmia ja riippuvuutta. Katsauksessa on pyritty kuvaamaan ongelmallista, pakonomaista ja mielihyvää tuottavaa viestintätekniiikan ja laitteiden, sekä internetin tarjoamien sisältöjen ja vuorovaikutusmahdollisuuksien käyttöä. Lisäksi on avattu ilmiöön liittyvää käsitteistöä ja esitelty ajankohtaisia tutkimuksia. Tarkoituksena on ollut myös selvittää ongelmalliseen internetin käyttöön liittyviä riskitekijöitä, seurauksia, diagnoosin ja oirekuvauksen edellytyksiä, sekä mahdollisia keinoja ilmiön ehkäisyyn ja hoitoon. Keskusteluun osallistuminen on tarpeellista muun muassa ilmiön tunnistamiseksi, tietoisuuden lisäämiseksi, ehkäisemiseksi ja hoitomuotojen kehittämiseksi niin kansalaisten, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kuin poliittisten päätöksentekijöidenkin keskuudessa.

## LÄHTEET

Abel, J., Buff, C. & Burr, S. 2016. "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment." *Journal of Business & Economics Research* 14(1), 33–44.

Aboujaoude, E. 2017. "The Internet's Effect on Personality Traits: An Important Casualty of the "Internet Addiction" Paradigm." *Journal of Behavioral Addictions* 6(1), 1–4.

Aboujaoude, E. 2010. "Problematic Internet Use: An Overview." *World Psychiatry* 9(2), 85–90.

Ahjoniemi, H. & Peltoniemi, T. 2013. *Nettiriippuvuuden hoito*. Nuortenlinkki.

<https://nuortenlinkki.fi/node/159>. (Luettu 9.7.2018)

Alter, A. 2017. *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. New York: Penguin Press.

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), 430-454.

Anderson, J. & Rainie, L. 2018. *Stories From Experts About the Impact of Digital Life*. PEW Research Center. <http://www.pewinternet.org/2018/07/03/stories-from-experts-about-the-impact-of-digital-life/>. (Luettu 3.7.2018)

American Psychiatric Association (APA). 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM–5). <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>. (Luettu 2.7.2018)

Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. 2000. "Potential Determinants of Heavier Internet Usage." *International Journal of Human-Computer Studies* 53(4), 537–550.

Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H. & Khazaei, A. 2014. "Relationship of Internet Addiction with Self-Esteem and Depression in University Students." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 55(3), 86–9.

- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. & Oren, A. 2009. "Internet Addiction among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study." *Scandinavian Journal of Psychology* 50(2), 121–7.
- Barnes, S. & Luff, S. 2003. "Rising Sun: iMode and the Wireless Internet." *Communications of the ACM* 46(11), 78–84.
- Bessière, K., Pressman, S., Kiesler, S. & Kraut, R. 2010. "Effects of Internet Use on Health and Depression: A Longitudinal Study." *Journal of Medical Internet Research* 12(1), e6.
- Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. *Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.* <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80123/763d6978-cf9b-4c58-aa6cfd3600c68a19.pdf?sequence=1>. (Luettu 2.7.2018)
- Brand, M., Young, K. & Laier, C. 2014. "Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings." *Frontiers in Human Neuroscience* 27(8), 375.
- Bruns, A. 2007. *Prodisage: Towards a Broader Framework for User-Led Content Creation*. Queensland University of Technology. <http://eprints.qut.edu.au/archive/00006623/01/6623.pdf>. (Luettu 2.7.2018)
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M. & Blanton, M. 2009. "Internet Addiction: Metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research." *CyberPsychology & Behavior* 12(2), 203–7.
- Caplan, S. E. 2003. "Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being." *Communication Research*, 30(6), 625–648.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. & Winkler, A. 2012. "Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice." *Current Psychiatry Reviews* 8(4), 292–298.
- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O. & Griffiths, M. D. 2006. "Everquest - It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction." *International Journal of Mental Health and Addiction* 4 (3), 205–216.

Chen, K. H., Oliffe, J. L. & Kelly, M. T. 2018. "Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men." *American Journal of Men's Health* 12(4), 1151–1159.

Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. 2005. "A Review of the Research on Internet Addiction." *Educational Psychology Review* 17(3), 363–388.

Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. 2002. "Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-Employment Screening." *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345.

Dhir, A. 2015. *On the Nature of Internet Addiction: What is It and How is It Measured?* Research Report 371. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Dna. 2017. *Digitaalisen elämäntavan tutkimus*.

[https://www.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Digitutkimus+2017\\_raportti+medialle\\_s%C3%A4hk%C3%B6inen+asiointi.pdf/01e3d46c-b603-f05f-db4e-f5e7cc21455e](https://www.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Digitutkimus+2017_raportti+medialle_s%C3%A4hk%C3%B6inen+asiointi.pdf/01e3d46c-b603-f05f-db4e-f5e7cc21455e). (Luettu 4.7.2018)

Eloranta, L., Hurri, S., Salmela, I. & Vesa, J. 2006. *Yhteisyys ja identiteetti*

*virtuaaliyhteisöissä. Case MySpace*. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta.

[www.valt.helsinki.fi/blogs/ajarjestelmat/yhteisyys\\_ja\\_identiteetti.pdf](http://www.valt.helsinki.fi/blogs/ajarjestelmat/yhteisyys_ja_identiteetti.pdf). (Luettu 5.7.2018)

Findahl, O. 2012. *Swedes and the Internet 2012*. [www.iis.se/docs/Swedes-andthe-Internet-2012.pdf](http://www.iis.se/docs/Swedes-andthe-Internet-2012.pdf).

(Luettu 4.7.2018)

Forss, M. 2013. "Nettipoliisi ja nuoret sosiaalisessa mediassa." Teoksessa Kupiainen, R., Kotilainen, S.,

Nikunen, K. & Suoninen, A. (toim.) *Lapset netissä – Puheenvuoroja*

*lasten ja nuorten netin käytöstä ja riskeistä*. Helsinki: Mediakasvatusseura, 60–66.

Gregory, C. 2017. *Internet Addiction Disorder. Signs, Symptoms, Diagnosis, and Treatments for Those Who May Be Addicted to the Web on Their PC or Smart Phone*. Psycom.

<https://www.psycom.net/iadcriteria.html>. (Luettu 10.7.2018)

Grohol, J. 2017. *Internet Addiction Guide*. PsychCentral. <https://psychcentral.com/netaddiction/>. (Luettu 10.7.2018)

Gross, E. F. 2004. "Adolescent Internet Use: What We Expect, What Teens Report." *Applied Developmental Psychology* 25(6), 633–649.



- Gupta, R. & Derevensky, J. L. 2000. "Adolescents with Gambling Problems: From Research to Treatment." *Journal of Gambling Studies* 16(2/3), 315-42.
- Hardie, E. & Tee, M. Y. 2007. "Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction." *Australian Journal of Emerging Technologies & Society* 5(1), 34-47.
- Hargittai, E. 2010. "Digital Na(t)ives? Variation in Internet Skills and Uses Among Members of the "Net generation"." *Sociological inquiry* 80(1), 92-113.
- Hintikka, K. 2011. "Sosiaalinen media – yhteisö vai verkosto?" Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) *Yksilöllinen yhteisöllisyys - Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampereen yliopisto. [https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta\\_Yksilollinen\\_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=118](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=118). (Luettu 5.7.2018)
- Huttunen, M. 2017. *Pakko-oireinen häiriö*. Duodecim Terveyskirjasto. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00403](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403) (Luettu 2.7.2018)
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C. M., Watanabe, H. & Mak, K. K. 2014. "The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Co-Morbidity: A Meta-Analysis." *BMC Psychiatry* 14(1), 183.
- Holloway, D., Green, L. & Livingstone, S. 2013. *Zero to Eight. Young Children and Their Internet Use*. London: EU Kids Online.
- Hou, H. J., Shaowe, H., Shu, F., Rong, S., Wen, S., Taotao Z. & Hong, Z. 2012. *Reduced Striatal Dopamine Transporters in People with Internet Addiction Disorder*. BioMed Research International. <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2012/854524/>. (Luettu 5.7.2018)
- Johnson, E. E., Hammer, R., Nora, R. M., Tan, B., Eistenstein, N., & Englehart, C. 1988. "The Lie/Bet Questionnaire for Screening Pathological Gamblers." *Psychological Reports* 80(1), 83-88.
- Johnson, N. F. 2009. *The Multiplicities of Internet Addiction: The Misrecognition of Leisure and Learning*. UK, Surrey: Ashgate.

Järvinen, M. 2014. *Motivoiva haastattelu*. Käypä hoito-suositus.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus.jsessionid=60D236321965872DA9F20B0BBB851ADB?id=nix02109>. (Luettu 2.7.2018)

Kangas, P., Toivonen, S. & Bäck, A. 2007. *Googlen mainokset ja muita sosiaalisen median liiketoimintamalleja*. Teknologian Tutkimuskeskus, VTT.

<https://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2007/T2369.pdf>. (Luettu 5.7.2018)

Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K. & Kishimoto, T. 2018. "Associations Between Problematic Internet Use and Psychiatric Symptoms Among University Students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 72(7), 531–539.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. & Chen, C. C. 2012. "The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: A Review of the Literature." *European Psychiatry* 27(1), 1–8.

Kohvakka, R. 2009. *Internetin käyttö on yleistä ja arkista*. Tilastokeskus, Hyvinvointikatsaus 3/2009. [www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-09-30\\_007.html](http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2009/art_2009-09-30_007.html). (Luettu 6.7.2018)

Koivula, A., Koironen, I. & Räsänen, P. 2016. "Digitalisaatio ja verkkorahapelaamisen väestöryhmittäiset muutokset 2006–2014." *Yhteiskuntapolitiikka* 81(4), 247–259.

Kokko, M. 2013. *Netin käyttö ja nettiriippuvuus*. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö, Terveystietopankki.

[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/180/netin\\_kaytto\\_ja\\_nettriippuvuus](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/180/netin_kaytto_ja_nettriippuvuus).

(Luettu 10.7.2018)

Korkeila J. 2012. "Internet-riippuvuus – Milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua?" *Duodecim* 128(1), 741–748.

Korkeila, J., Kaarlas, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T. & Taiminen, T. 2010. "Attached to the Web- Harmful Use of the Internet and Its Correlates. *European Psychiatry* 25(4), 236–41.

Koski-Jännes, A. 2005. *Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet*. Päihdekansio. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Koski-Jännes, A. 2002. "Social and Personal Identity Projects in the Recovery from Addictive Behaviours." *Addiction Research and Theory* 10(2), 183–202.

Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. 2011. "Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8(9), 3528–3552.

Lahti, T., Castrén, S., Tenhola, H., Heinälä, P. & Alho, H. 2012. "Rahapeliriippuvuutta voidaan hoitaa." *Suomen Lääkärilehti*, 6 (67), 413–416.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. 2009. "Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents." *Media Psychology* 12(1), 77–95.

Lesieur, H. R. & Blume, S. B. 1987. "The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A New Instrument for the Identification of Pathological Gamblers." *American Journal of Psychiatry* 144(9), 1184–8.

Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2008. *Social Media. Introduction to the Tools and Processes of Participatory Economy*. Tampere University Press, Hypermedialaboratorion verkkojulkaisuja 17.

Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Grant, I. & Kelly, K.. 2003. *New Media: A Critical Introduction*. Second Edition. New York: Routledge.

[http://www.philol.msu.ru/~discours/images/stories/speckurs/New\\_media.pdf](http://www.philol.msu.ru/~discours/images/stories/speckurs/New_media.pdf). (Luettu 9.7.2018)

Maia, A. & Alves, V. 2016. *Treatment of Internet Addiction with Anxiety Disorders: Treatment Protocol and Preliminary Before-After Results Involving Pharmacotherapy and Modified Cognitive Behavioral Therapy*. *Journal of Medical Internet Research*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4822035/>. (Luettu 2.7.2018)

Mielenterveystalo 2017. *Psykoteraapia*.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Hoitomuotoja/Pages/Psykoteraapia.aspx>.

(Luettu 9.7.2018)

Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., Kaneita, Y., Kanda, H., Ohida, T. & Higuchi, S. 2016. "Internet Use and Problematic Internet Use Among Adolescents in Japan: A Nationwide Representative Survey." *Addictive Behavior Reports* 15(4), 58–64.

Morahan-Martin J., & Schumacher, P. 2000. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students. *Computers in Human Behavior* 16(1), 13–29.

Moreno, M. A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H. & Christakis, D. A. 2011. "Problematic Internet Use Among US Youth: A Systematic Review." *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 165(9), 797–805.

Noppari, E. 2014. *Mobiilimuksut: Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3*. Journalismin, median ja viestinnän tutkimuskeskus COMET. Tampere: Tampereen yliopisto.

Näre, S. 2005. *Styylaten ja pettäen. Luottamuksen ongelma ja postindividualismi nuorten sukupuolikulttuurissa*. Helsinki: Yliopistopaino

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). 2010. *Koulutuksen tietoyhteiskuntakehittäminen 2020. Parempaa laattaa, tehokkaampaa yhteistyötä ja avoimempaa vuorovaikutusta*. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:12.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75547/okmtr12.pdf> (Luettu 9.7.2018)

O'Hare, C., McCrory, C., O'Leary, N., O'Brien, H. & Kenny, R. A. 2017. "Childhood Trauma and Lifetime Syncope Burden Among Older Adults." *Journal of Psychosomatic Research* 97(1), 63–69.

O'Reilly, T. 2005. *What Is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software*. <http://www.oreillynet.com/pub/a/oreilly/tim/news/2005/09/30/what-is-web20.html>. (Luettu 2.7.2018)

Olowodunoye, S. A., Olusa, A. O. & Adesina, T. R. 2017. "Internet Addiction Among Adolescents: The Influence of Gender and Personality." *African Journal for the Psychological Studies of Social Issues* 20 (2), 1–15.

Petersen, K. U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R. & Thomasius, R. 2009. "Pathological Internet Use - Epidemiology, Diagnostics, Co-Occurring Disorders and Treatment." *Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie* 77(5), 263–71.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. 2013. "Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841–1848.

Puhakka, H., Sinkkonen, H-M. & Meriläinen, M. 2014. "Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat." *Nuorisotutkimus* 32 (2), 23–32.

Puska, P., Urjanheimo, E-L. & Ikävalko, R. 1995. *Irti Tupakasta: Lopettajan opas*. Helsinki: Otava.

- Puska, P., Korhonen, H., Vartiainen, E., Urjanheimo, E.-L., Gustavsson, G. & Westin, A. 1995. "Combined Use of Nicotine Patch and Gum Compared with Gum Alone in Smoking Cessation: A Clinical Trial in North Karelia." *Tobacco Control* 4(3), 231–235.
- Riihilahti, A., Paavilainen, E., Koivisto, A.-M. & Kylmä, J. 2016. "Self-Assessed Association Between the Usage of Internet and the Social Competence of a Primary School-Age Child." *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53(1), 18–29.
- Rollnick, S. & Miller, W.R. 1995. "What is Motivational Interviewing?" *Behavioral and Cognitive Psychotherapy* 23(4), 325–34.
- Saastamoinen, M. 2011. Intensiivistyvä yksilöllistyminen ja sosiaalisuuden muuttuvat muodot. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys - Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University, 61–91.  
[https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta\\_Yksilollinen\\_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=118](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=118). (Luettu 2.7.2018)
- Salo-Chydenius, S. 2017. *Motivoiva toimintatapa / motivoiva haastattelu*. Päihdelinkki.  
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisut/paihdeyön-menetelmät-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu>. (Luettu 8.7.2018)
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. *Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin*. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. 2000. "The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents." *Adolescence* 35(138), 237–241.
- Shapiro, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. & McElroy, S. L. 2000. "Psychiatric Evaluation of Individuals with Problematic Internet Use." *Journal of Affect Disorders* 57(1-3), 267–272.
- Shaw, M. & Black, D. W. 2008. "Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management." *CNS Drugs* 22(5), 353–65.
- Shirky, C. 2003. *A Group Is Its Own Worst Enemy*. Networks, Economy & Culture.  
[http://www.shirky.com/writings/group\\_enemy.html](http://www.shirky.com/writings/group_enemy.html). (Luettu 3.7.2018)

Solis, B. 2007. *The Definition of Social Media*. <http://www.webpronews.com/blogtalk/2007/06/29/the-definition-of-socialmedia>. (Luettu 3.7.2018)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STM). 2017. *Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut*. <https://stm.fi/sotepalvelut>. (Luettu 8.7.2018)

Suomen Mielenterveysseura. 2017. *Nettiriippuvuus aiheuttaa sosiaalisia ongelmia*. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat/nettiriippuvuus-aiheuttaa-sosiaalisia>. (Luettu 10.7.2018)

Suoninen, A. 2014. *Lasten mediabarometri 2013. 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010*. Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 75.

Tejero Salguero, R. A. & Morán, R. M. B. 2002. "Measuring Problem Video Game Playing in Adolescents." *Addiction* 97(1), 1601–1606..

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017. *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen*. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen>. (Luettu 4.7.2018)

Thatcher, A. & Goolam, S. 2005. "Development and Psychometric Properties of the Problematic Internet use Questionnaire." *South African Journal of Psychology* 35(4), 793 –809.

The National Center on Addiction and Substance Abuse. 2012. *National Survey on American Attitudes on Substance Abuse XVII: Teens*. Columbia University. <https://www.centeronaddiction.org/addiction-research/reports/national-survey-american-attitudes-substance-abuse-teens-2012>. (Luettu 3.7.2018)

Tilastokeskus. 2018. *Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintäteknikan käyttö, internetin käytön yleiset muutokset*. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2010/sutivi\\_2010\\_2010-10-26\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2010/sutivi_2010_2010-10-26_kat_001_fi.html). (Luettu 2.7.2018)

Tilastokeskus 2017. *Väestön tieto- ja viestintäteknikan käyttö 2017. Tiede, teknologia ja tietoyhteiskunta 2017*. [https://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi\\_2017\\_13\\_2017-11-22\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_fi.pdf). (Luettu 2.7.2018)

Tossavainen M. 2017. "Haitallinen netinkäyttö ja rahapelaaminen". Julkaisussa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys (online)*. Helsinki: Duodecim.

Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M. & Bianchi, D. 2018. *Relationship with Parents, Emotion Regulation, and Callous-Unemotional Traits in Adolescents' Internet Addiction*. BioMed Research International. <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2018/7914261/>. (Luettu 8.7.2018)

Victorian Responsible Gambling Foundation. 2018. *Problem Gambling Severity Index (PGSI)*. <https://responsiblegambling.vic.gov.au/for-professionals/health-and-community-professionals/problem-gambling-severity-index-pgsi/>. (Luettu 4.7.2018)

Viestintävirasto 2018. *Viestintäpalveluiden kuluttajatutkimus 2018*. <https://www.viestintavirasto.fi/tilastotjatutkimukset/tutkimukset/viestintapalvelujenkuluttajatutkimus.html>. (Luettu 2.7.2018)

Väestöliitto 2011. *Riippuvuus*. [http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/riippuvuus/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/riippuvuus/). (Luettu 8.7.2018)

Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y., Sun, W., Zhao, L. & Qiu, L. 2018. "Parent-Adolescent Relationship and Adolescent Internet Addiction: A Moderated Mediation Model." *Addictive Behaviors* 84(1), 171–177.

Weinstein, A. & Lejoyeux, M. 2010. "Internet Addiction or Excessive Internet Use." *American Journal of Drug Alcohol Abuse* 36(5), 277–283.

Weiss, R. 2015. *Sex addiction 101: A Basic Guide to Healing from Sex, Porn and Love Addiction*. Florida: Health Communications.

Wincze, J. P. & Weisberg, R. B. 2015. *Sexual dysfunction: A guide for assessment and treatment*. 3rd edition. New York: The Guilford Press.

World Health Organization (WHO). 2018. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2018)*.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fent%2f1041487064>.

(Luettu 2.7.2018)

World Health Organization (WHO). 2016. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision*. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en>. (Luettu 2.7.2018)

- Wittel, A. 2001. "Toward A Network Sociality." *Theory Culture & Society* 18(6), 51–76.
- Wu, J.-J., Chen, Y.-H., Chung, Y.-S. 2010. "Trust Factors Influencing Virtual Community Members: A Study of Transaction Communities." *Journal of Business Research*, 63(9-10), 1025–1032.
- Wuorisalo, J. 2010. "Sosiaalinen media oppimisen tukena – matkalla kohti avoimia, verkottuneita ja liikkuvia oppimisympäristöjä." Teoksessa Meriranta, M. (toim.) *Mediakasvatuksen käsikirja*. Kuopio: UNIPress, 87–102.
- Yao, M. Z., He, J., Ko, D. M. & Kaichung, P. 2014. "The Influence of Personality, Parental Behaviors and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students." *Cyberpsychology, Behavior and Social Networks* 17(2), 104–110.
- Yen, J. Y., Ko C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. & Yang, M. J. 2007. "The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility." *Journal of Adolescent Health* 41(1), 93–98.
- Young, K. S. & Abreu, C. 2012. *Internet addiction – A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. 2011. "CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction." *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 25(4), 304–312.
- Young, K. S. 1998. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - And a Winning Strategy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. 1996. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *CyberPsychology and Behavior* 1(3), 237–244.