

INTERNETIN SOSIAALISTEN KÄYTÄNTEIDEN
YHTEYS YKSINÄISYYDEN ILMENTYMIIN

Korkeakouluopiskelijoiden internet-tottumusten reflektointia subjektiiviseen
yksinäisyyteen ja ihmissuhdeongelmiin

Aija Siiriäinen
Kandidaatin tutkielma
Yhteiskuntapolitiikka
Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2019

ABSTRAKTI

INTERNETIN SOSIAALISTEN KÄYTÄNTEIDEN YHTEYS YKSINÄISYYDEN ILMENTYMIIN
Korkeakouluopiskelijoiden internet-tottumusten reflektointia subjektiiviseen yksinäisyyteen ja
ihmissuhdeongelmiin

Aija Siiriäinen
Kandidaatintutkielma
Yhteiskuntapolitiikka
Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Ohjaaja: Timo Anttila
Syksy 2019
Sivumäärä: 36 + lähdeluettelo

Internetin eri sisältöjen sekä älylaitteiden käytöstä on tullut kasvavan ruutuajan ohessa yksilötasolla kulttuurisesti omaksuttu osa jokapäiväistä elämää erityisesti nuorille ikäpolville. Internetin sekä erilaisten medialaitteiden käytön arkipäiväistyminen kytkeytyy sosiaalisten suhteiden dynamiikkaan ja ajankäyttöön, mikä myös osittain heijastelee vallalla olevien yhteiskunnallisten rakenteiden yksilöllisyyttä korostavia prosesseja. Yksinäisyyden kokemus on hyvinvointiin vaikuttavaa kaivattujen sosiaalisten suhteiden puutetta, ja internetin käyttöön liittyvät käytänteet ja mahdollisuudet sosiaalisten suhteiden kannalta voivat olla yksinäisyyttä ruokkivia tai ehkäiseviä. Yksinäisyyden kokeminen on siten palautettavissa vallitseviin yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja sosiaalisiin arvoihin, jotka heijastuvat internetin käytön tottumuksiin ja niiden muutoksiin. Yksinäisyyden kokemisen ja runsaan internetin välillä vietetyn ajan välillä on korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen pohjalta tässä tutkielmassa tehdyn kvantitatiivisen analyysin mukaan yhteys, joka korostuu nuorten miesten kohdalla. Yksinäisyyttä kokevat kärsivät tulosten mukaan myös muita useammin internetin käytöstä aiheutuvista ongelmista ihmissuhteissa.

Avainsanat: *Yksinäisyys, älypuhelin, internet, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen media*

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
2 MIKSI TARKASTELLA YKSINÄISYYTTÄ INTERNETIN KÄYTTÖÖN LIITTYVIEN MUUTOSTEN JA KÄYTÄNTEIDEN KONTEKSTISSA?.....	4
2.1 Internetin käyttötapojen dynamiikan muutokset.....	4
2.2 Internetin kulttuurinen omaksuminen sosiaalisen todellisuuden osana	6
2.2.1 Internetin, älypuhelimien ja sosiaalisen median kolmikanta sosiaalisessa maailmassa ...	7
2.3 Mitä yksinäisyys on?	9
2.4 Sosiaalinen riippuvaisuus internetistä internet-riippuvaisessa maailmassa	11
3 INTERNETIN KÄYTÖN YHTYMIÄ YKSINÄISYYTEEN JA IHMISSUHTEIDEN ONGELMIIN	14
3.1 Yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien kokemisen monimutkaisuus internetin käytössä .	15
3.2 Kasvava ruutuaika	18
3.3 Vaikutus toiseen osapuoleen.....	19
4 AINEISTO JA TUTKIMUSMETODIT	21
4.1 Aineiston esittely.....	21
4.2 Menetelmät	23
4.3 Mittarit	24
5 ANALYYSI	26
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	33
LÄHDELUETTELO	37

TAULUKOT JA KUVAT

Taulukko 1 Taustatiedot vastaajista

Taulukko 2 Internetissä vietetyt tunnit per päivä

Taulukko 3 Yksinäisyyden kokeminen internetissä vietetyn ajan ja sukupuolen mukaan

Taulukko 4 Yksinäisyyden kokeminen internetissä vietetyn ajan ja parisuhdetilanteen mukaan

Taulukko 5 Yksinäisyys internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvia ongelmia kokevien keskuudessa

Taulukko 6 Parisuhdetilanne, internetin käytöstä aiheutuvat ihmissuhdeongelmat ja yksinäisyys

Kuva 1 Yksinäisyyden kokeminen internetin käytön päivittäisen volyymin mukaan

1 JOHDANTO

"Yritän opetella elämään tässä kolmiodraamassa" – Kännykkä on monelle jo tärkeämpi kuin oma puoliso" – Yle 21.10.2018

"Opiskelija voi olla satojen ihmisten ympäröimä ja silti yksinäinen."

– Kaleva 26.4.2018

Suomi on ollut tietoyhteiskunnallisesti yksi uranuurtajavaltioista, jonka kansalliseen kokeeseen kuuluu Nokian matkapuhelinbuumin myötä mielikuva informaatioteknologisilta taidoiltaan osaavasta edelläkävijämaasta- ja kansasta. Internetin myötä kommunikoinnin, kanssakäymisen, tiedonhaun ja verkostoitumisen mahdollisuudet ovat muuttuneet radikaalisti, ja jatkuvasti kehittyneet informaatioteknologiset käyttöalustat ja älylaitteet ovat kaataneet aikaan ja paikkaan sidoksissa olevia rajoitteita suhteessa näihin ulottuvuuksiin. Viime vuosikymmenien teknologisoitumisen, globalisoitumisen ja hyvinvointivaltion muutoksien edistämän yksilöllistymisen prosessit ovat keskeisesti ohjanneet yhteiskunnallista kehitystä ja välittyneet tapahtuneisiin yhteiskunnallisiin rakenteellisiin muutoksiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviin mekanismeihin. Yhteiskunnallisissa tutkimuksissa on kiinnitetty enemmän huomiota yksinäisyyden yhteiskunnalliseen merkitykseen ja rooliin yksilön ja yhteiskunnan välisessä suhteessa, mitä myöten on tullut yhä vahvemmin esiin yksinäisyyden huomattava asema eriarvoisuuden, sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveyserojen syynä ja seurauksena, sekä sosioekonomisen eriarvoisuuden oireena. (Saari 2016, 10–11 & 47.) Ihminen on sosiaalinen eläin, ja internetin käyttö kytkeytyy yhä interaktiivisempiin ja monipuolisempiin tarkoituksiin, ja on muodostunut rutiininomaiseksi ja kulttuurisesti omaksutuksi osaksi sosiaalista maailmaa. Internet on itsessään arvoneutraali, mutta sen jatkuvasti kasvaneet ja kehittyneet sisällöt heijastelevat ympäröiviä yhteiskunnallisia ja sosiaalisen kanssakäymisen rakenteita sekä arvoja, että myös muokkaavat niitä.

Näiden kehityskulkujen tiimoilta on syntynyt erilaisia näkökulmia siitä, miten ja kuinka voimakkaasti internetin sosiaalinen ja kulttuurinen omaksuminen ja laajentunut käyttökulttuuri ylipäätään vaikuttavat sosiaaliseen kanssakäymiseen, ihmissuhteisiin ja hyvinvointiin (ks.

esimerkiksi Turkle 2011; Rainie & Wellman 2012; Hampton 2016). Myös mediakeskusteluissa tuodaan yhä enemmän esille älylaitteiden, internetin ja sosiaalisen median vaikutuksiin sosiaalisille suhteille ja niiden muodostamiselle, ja myöskin sitä miten nämä seikat heijastuvat esimerkiksi parisuhteissa ja yksinäisyyden kokemisessa.

Digitaalisten murrosten aikana ovat 1980- ja 90-luvun aikana syntyneet ikäpolvet kasvaneet täysi-ikäisiksi, ja usein heidän tulkitaan olevan vanhempia ikäluokkia ketterämpiä, motivoituneempia ja omaksuvaisempia toimimaan digitaalisten ympäristöjen maailmassa (Haddon 2018, 40–41). Kasvanut ruutuaika sekä erilaiset internetin sisällä olevat yhteisöt, mediat ja virtuaalimaailmaan liittyvät toiminnot eivät ole irrallinen vaan kiinteäksi muodostautunut osa erityisesti nuorempien ikäpolvien sosiaalista vuorovaikutusta, identiteetin rakentumista ja kanssakäymistä (Seppänen & Välvirronen 2012, 42–43). Kaiken kaikkiaan herääkin kysymys siitä, missä määrin ja millä tavoin tässä ikäpolvessa koetaan digitalisoitumisesta ja internet-keskeisestä kulttuurista seuranneista sosiaalisten suhteiden ja rakenteiden muutoksista aiheutuvan koetulle sosiaaliselle hyvinvoinnille ja kanssakäymiselle haittaa, eikä tähän kysymykseen ole olemassa yksiselitteisiä vastauksia. Yksinäisyyden kokemus ja sosiaalisen hyvinvoinnin vaihtelut, hyvät ja huonot, ovat kuitenkin useiden tutkimusten valossa yhä vahvemmin yhteydessä internetin ja tuoreemmin älypuhelimien yleistymisen myötä tapahtuneeseen vuorovaikutuksen, osallisuuden, ajankäytön ja sosiaalisuuden virtualisoitumiseen, ja siten myös sosiaalisen maailman pirstaloitumiseen, johon nivoutuu kasvava ruutuaika (ks. esimerkiksi Caplan 2003; Rotondi, Stanca & Tomasuolo 2017). Edellä kuvattujen yhteyksien huomioiminen on olennaista, jotta muutosten painoarvoa, vaikutuksia ja mekanismeja ymmärrettäisiin paremmin, mutta myös sen vuoksi, että yksinäisyys ilmiönä näyttäytyy vahvana elementtinä fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä elämänlaadun eroissa (Hawkley & Cacioppo 2010, Saari 2010, 41–45). Tämän tutkielman aineistolähtöisessä tarkastelussa edellä kuvatut seikat luovat pohjan tutkimuskysymyksen asettelulle, joka kiteytyy kysymykseen siitä, onko internetin käytön volyymin, yksinäisyyden ja internetin käytöstä aiheutuvien ihmissuhdeongelmien välillä yhteys.

Tutkin vuonna 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu, Pesonen & Saari 2017) 20-35-vuotiaille (N=3110) tehdyn kyselyn pohjalta sitä, miten yksinäisyyden ja internetin

käytöstä aiheutuvien ihmissuhdeongelmien kokemukset näyttäytyvät suhteessa toisiinsa sekä vastaajien internetissä vietetyn ajan määrän vaihteluun asettamalla seuraavat hypoteesit:

- H1 = Yksinäisyyttä kokevien keskuudessa internetin käyttö on määrällisesti suurempaa
- H2 = Internetin käytöstä aiheutuneita ihmissuhdeongelmia kokeneet tuntevat itsensä myös yksinäisiksi

Viitekehyksessä saatan lukijan hypoteesien testaamisen äärelle esittelemällä aluksi minkälaisia polkuja pitkin internet ja sittemmin älylaitteet ja sosiaalinen media ovat muokanneet sosiaalista maailmaa ja todellisuutta, ja siten kuvaamalla minkälaisia radikaalejakin muutoksia ja vaikutuksia tähän sosiaalisen kanssakäymisen ja yksinäistymisen taustaa vasten liittyy. Pysin luomaan perustan sille, miksi yksinäisyyden ilmiö ja kokemus kiinnittyvät esitettyyn kontekstiin avaamalla myös yksinäisyyden käsitettä itsessään, ja tarkastelemalla seuraavassa luvussa kuinka internetin ja älypuhelimien käytön kulttuurinen omaksuminen, kasvanut ruutuaika sekä jatkuvassa “online-tilassa” elämisen kulttuuri kytkeytyy yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien kokemuksiin ja rakentumiseen tutkimustiedon valossa. Neljännessä luvussa esittelen käyttämäni aineiston, mittarit ja metodit, teen ja kuvaan niiden pohjalta analyysin ja tulokset testaamalla asettamani hypoteesit aineiston muuttujia ristiintaulukoimalla. Lopuksi keskustelen tuloksista refleктоimalla niitä takaisin viitekehukseen sekä kokonaisuudessaan nouseviin jatkokysymyksiin.

2 MIKSI TARKASTELLA YKSINÄISYYTTÄ INTERNETIN KÄYTTÖÖN LIITTYVIEN MUUTOSTEN JA KÄYTÄNTEIDEN KONTEKSTISSA?

Teknologian olemassaolon ja jatkuvan kehittymisen on nähty ainakin osittain selittävän myös siitä seuraavaa yhteiskunnallista muutosta, sekä muutokseen sisältyvää sosiaalista ja kulttuurista omaksumista, ja näiden tekijöiden yhteisvaikutusta sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen uudelleen jäsentymiselle. Teknologialla ja sen kehityksellä on vaikutusta sosiaalisen maailman ja todellisuuden jäsentymiselle, mutta sen voima näyttäytyy eri tavoin eri konteksteissa ja on myös palautettavissa teknologiaan takaisin. (Seppänen & Väliverronen 2012, 54–56.) Internetin ja älypuhelimien läsnäolon lisääntyvä vaikutus ja merkitys yhteiskunnallisten arvojen, sosiaalisten suhteiden sekä todellisuuden rakentumisessa ja jäsentymisessä, ja siten myöskään yksinäisyyden kannalta ei ole yksiselitteistä. Tässä luvussa etsitään syitä sille, miksei näin ole ja miten sosiaalinen kanssakäyminen ja ajankäyttö on muovaantunut internetin käyttötottumuksiin liittyvien muutosten sekä kulttuurisen omaksumisen reflektoinnin kautta.

2.1 Internetin käyttötapojen dynamiikan muutokset

Internet on vuosituhanen vaihtumisen jälkeen tullut niin yhteiskunnallisesti kuin ihmisten yksityiselämässä ja arjessa kaikkialle, näkyen ja toimien samalla monin tavoin olennaisena ja jopa edellytettävänä osana jokapäiväisen elämän toimintoja. Suomalaiset ovat olleet internetissä aina vain aktiivisemmin 1990-luvulta asti ja samanaikaisesti on yhteiskunnallisella tasolla siirrytty päämäärätietoisesti kohti digitalisoitumista ja palveluiden siirtämistä verkkopainotteisiksi, saattamalla ja tuomalla internet siten keskeiseksi elementiksi niin työ- ja opiskelumaailmaa kuin julkisia sekä yrityspalveluita (Taipale 2013, 180–181). Vuonna 1995 pääministeri Paavo Lipposen johtaman Suomen hallituksen vahvistaman tietoyhteiskuntastrategian tavoitteina olivat maanlaajuiset verkkoyhteydet kaikkiin oppilaitoksiin ja kirjastoihin, tietotekniikan kehittäminen eri väestöryhmille sekä verkko- ja medialukutaidon edistäminen (Castells & Himanen 2001, 91–93). Tietoyhteiskuntaan siirtymiseen tähtäävän poliittisen ja yhteiskunnallisen prosessin alkuvaiheiden jälkeen sähköpostikommunikointi on kiihtynyt, laajakaistayhteydet yleistyneet,

älypuhelimet tulleet markkinoille, sosiaalinen media lyönyt läpi ja tiedonsiirron sekä verkkonopeuksien kapasiteetti kasvaneet huomattavasti. Internetin käyttöä edellytetään yhä enemmän työn, opiskelun ja sähköisen asioinnin puitteissa, joukkoviestimet sekä perinteiset mediat digitalisoituvat, suoratoistopalvelut ja verkkokaupat ovat muuttaneet viihteen ja kuluttamisen kulttuuria, ja kaiken kaikkiaan kehitys on siirtänyt työ- ja vapaa-ajan käyttöä internetin sisälle (Vilhelmson, Elldér & Thulin 2018).

Internetin sosiaalisen käyttöhistorian evoluutiossa on kuljettu suhteellisen yksisuuntaisesta Web 1.0 ajasta Web 2.0 jälkeiseen vaiheeseen. Sen kulmakivenä on verkossa tapahtuvan reaaliaikaisen interaktiivisuuden, käyttäjien kasvavan sisällöntuoton ja tiedonjakamisen sekä mobiilisti, ennennäkemättömän nopeasti, toimivan verkkoyhteyden liitto (Taipale 2016, 87–88). Applen julkaistua ensimmäisen iPhone'n vuonna 2007 se esitteli samalla suurelle yleisölle matkapuhelimen, internetin ja kameran taskukokoisen ja kuljetettavan kombinaation, josta tuli valtava menestys, minkä seurauksena matkapuhelinmarkkinat mullistuivat johtaen älypuhelimien- ja laitteiden nopeaan, globaaliin yleistymiseen. Tämä muutti täysin internetin käyttöön liittyvän ajan ja paikan dikotomian mahdollistamalla yhä joustavamman internetin käytön ja yhteydenpidon (Rainie & Wellman 2012, 84–87). Siirryttiin langattomaan aikaan, jossa internet laajeni hyvinvoinnin ja edistyksen saarekkeilta sosiaalisesti yhdistäväksi hyödykkeeksi, joka tuli yhä universaalimmin kaikkien ulottuville kaikkialla sosioekonomisesta taustasta riippumatta.

Sosiaaliset mediat ja yhteisöt yleistyivät ja globalisoituivat samoina vuosina ja ovat keränneet valtavan ylikansallisen suosion, tuoden oman ulottuvuutensa virtuaaliseen vuorovaikutukseen, osallistumiseen, osallisuuden kokemukseen ja ylipäättään siihen, miten ja mihin tarkoituksiin internetiä käytetään. Käsitteellisen häilyvyytensä vuoksi sosiaaliseen mediaan lukeutuu tässä tutkielmassa koko media- viesti- ja yhteisöpalveluiden kirjo. Internetin sisällöt ovat kehittyneet sosiaalisen median omaksumisen ja toimintojen myötä yhä interaktiivisemmiksi, ja kehitystä kuvastaa paljolti kaksinapaisuuden vahvistuminen, jossa käyttäjät enenevässä määrin sekä lukevat että tuottavat itse sisältöjä. Vuosituhannen vaihteen aikainen, yleisesti ottaen perin yksisuuntainen internetin käyttötottumus on kehittynyt ja jalostunut huomattavasti Facebookin, YouTuben, Wikipedian, Twitterin ynnä muiden vastaavien alustojen myötä, kasvattaen reaaliaikaisuuden ja osallistumisen merkitystä käsi kädessä älylaitteiden globaalin yleistymisen kanssa. Nykyhetkeen

tultaessa digimurroksen eri vaiheisiin kiteytyy interaktiivisuuden kasvu ja kysyntä yhä monimuotoisemman ja mediaperustaisemman internetin käyttökulttuurin myötä, jossa yksilölle kuluttajan, käyttäjän, kokijan sekä tiedon jakajan ja tuottajan roolit ovat yhä enemmän toisiinsa sulautuneita (Seppänen & Väliverronen 2012, 25–27). Käyttäjien ja internetin välisen dynamiikan kehitys perustuu paljolti siis sekä teknologisten ominaisuuksien ja tehokkuuden paranemiseen, että myös internetin käytön kulttuuriseen omaksumiseen, sosiaalisten verkostojen ja yhteydenpidon tapojen muutokseen ja media-alustojen suosioon, sekä internetin mobilisoitumiseen taskukokoiseksi (Rainie & Wellman 2012, 9–14). Internetin kautta eletään yhä vahvemmin sosiaalista elämää ja vapaa-aikaa, jolloin online-aika vaikuttaa yhä enemmän offline-aikaan ja päinvastoin, ja tämä käänne on tutkielman tutkimuskysymyksen asettelun kannalta keskeinen.

2.2 Internetin kulttuurinen omaksuminen sosiaalisen todellisuuden osana

Internet on lähtökohtaisesti arvoneutraalina alustana innovaatio, joka kulkee ketterästi globaalin ja lokaalin, yleisen ja yksityisen elämän akseleilla, ja on siten kulttuurisesti omaksuttu entiteetti, ja vahvasti kytköksissä sosiaaliseen maailmaamme. Teknologia, diskurssit, käyttäjät, kulttuuri ja sosiaaliset normit eivät kuitenkaan ole toisistaan irrallisia palasia (Alasuutari 2007, 70–71) vaan toisiaan muovaavia, internetin sosiaaliseen kontekstiin kuuluvia elementtejä. Nämä elementit ovat jatkuvassa vaikuttamisen prosesseissa toisiinsa nähden, jota heijastelee se, kuinka internetin kulttuurinen omaksuminen ja sisällöt vaikuttavat siihen, miten koemme sosiaalista maailmaamme, niin reaali- kuin virtuaalimaailmassa (Turkle 2011, 164–170). Se, miten, missä ja milloin käytämme nykypäivänä internetyhteyksiä ei ole enää sosiaalisesti sama konteksti kuin 20 vuotta sitten, vaikka tuolloin internet, kotitietokoneet ja kännykät olivat jo erityisesti länsimaissa yleistyneet (Joensuu 2011, 15–17).

Kontekstin ero selittyy informaation ajassa tapahtuneilla sosiaalisen ympäristön muutoksilla, “verkostojen verkostoitumisella” ja kulttuurisen omaksumisen prosessilla (Suominen 2009, 265–268; Rainie & Wellman 2012, 14–18), jossa teknologiset infrastruktuurit ja sosiaaliset suhteet

muokkaavat toisiaan. Samalla tämä prosessi on häivyttänyt yhä enemmän aikaan ja paikkaan liittyviä riippuvuussuhteita sekä synnyttänyt uusia reaaliaikaisia kommunikaation ja sosialisoinnin muotoja ja ympäristöjä, kuten esimerkiksi verkkopelit sekä sosiaalinen media. Tällaisten muutosten vipuvoimana on kehitettyjen informaatioteknologioiden vallankumous, jonka vaikutus ulottuu globaalilta tasolta aina yksilötasolle asti (van Dijk 1999, 5–11 & 24–25).

Kansalaistasolla internet on kiinnittynyt häkellyttävän oleelliseksi, ja jopa välttämättömäksi ulottuvuudeksi monenlaista toimintaamme ja sosiaalista todellisuutta (Suominen 2009, 273–274). Tarjolla on rajattomasti sisältöjä, virtuaalisia vuorovaikutuksen ja tiedonhaun kanavia ajan ja paikan muututtua elastisiksi, toisistaan yhä vähemmän riippuvaisiksi ulottuvuuksiksi, lisäten kasvavan ruutuajan mahdollisuutta sekä houkuttelevuutta. Edellä kuvattu monisäikeinen prosessi on muovannut yhä enemmän sitä miten sosiaalinen maailma, identiteetti, yhteisöllisyys ja kulttuuri ennen kaikkea nuoremmille ikäpolville jäsenyvät ja järjestäytyvät (Boyd 2014, 36–43; Rainie & Wellman 2012, 14-19; Twenge, Martin & Campbell 2018a). Sosiaalisen median vaikutus tähän yhtälöön on ollut huomattava, toisaalta avaten eri yhteydenpitotoimintojen ohessa uuden väylän demokratian edistämiseksi, ylikansalliselle sekä paikallisille liikkeille, aktivismille ja tiedonvälitykselle sekä yksilötasoiselle vaikuttamiselle, identiteetille ja verkostoitumiselle (Rainie & Wellman 2012, 200–210) ja yhtäältä siten uudelleen jäsentänyt yhteiskunnallisia sosiaalisia normeja ja käytänteitä (Alasuutari 2007, 79–81).

2.2.1 Internetin, älypuhelimien ja sosiaalisen median kolmikanta sosiaalisessa maailmassa

Älypuhelimista on tullut globaalisti sekä valtaosalle suomalaisista ensisijainen ja suosituin yhteydenpidon ja internetin käytön väline. Tilastokeskuksen vuonna 2018 teettämän selvityksen mukaan 97,5 % 24–34-vuotiaista suomalaisista käyttää internetiä useita kertoja päivässä, ja samasta joukosta yli 96 % käyttää internetiä jollain älylaitteella ja liki 80 % kannettavalla tietokoneella, mistä voidaan päätellä, että älypuhelimista on tullut valtaosalle ikäryhmää keskeinen tai jopa ensisijainen internetin käyttöalusta, ja sekä internetin, älypuhelimien että tietokoneen käyttäminen on samalla täysin arkipäiväistä. Samasta ikäryhmästä valtaosa on myös jäsenenä

jossain yhteisöpalvelussa, ja yli puolet käyttää jotain sosiaalisen median alustaa päivittäin tai on jatkuvasti kirjautuneena sellaiseen sisään. (SVT Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2018 sekä 2014, 2–19.)

Älypuhelimissa ilmentyy jatkuva saavutettavissa oleminen ja viesteihin reagoiminen, internetissä jatkuva yhteys eri sisältöihin ja sosiaalisessa mediassa jatkuva yhteydenpidon, vuorovaikutuksen ja osallistumisen mahdollisuus ajasta ja paikasta riippumatta, ja nämä elementit yhdessä sekä erikseen lisäävät vetovoimaa yhä runsaampaan käyttöön (Kavčič, T., Puklek Levpušček, M., ym. 2019). Internetin kulttuurisen omaksumisen ja digimurroksen eri vaiheet huomioon ottaen on siis olennaista kiinnittää huomiota myös älypuheliimiin liittyviin käytänteisiin ja sosiaalisen median rooliin internetin runsaasta käytöstä aiheutuvan yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien tarkastelussa.

Arvioiden mukaan iso osa erityisesti nuoresta väestöstä käyttää tiedostamattaan keskimäärin yli viisi tuntia päivästäan puhelimella, katsoo sitä viimeisenä nukkumaan mennessään ja ensimmäisenä herättyään sekä nukkuu puhelin vierellään (ks. esimerkiksi Andrews, Ellis, Shaw & Piwek, 2015). Jatkuva internetin ja älypuhelimien läsnäolo tarkoittaa jatkuvaa tiedon ja kommunikaation virtaa, jolla voi olla erilaisia heikentäviä vaikutuksia huomiomme jakautumiseen, läsnäoloon ja läheisyyden tunteeseen, kasvokkaiseen kanssakäymiseen, sosiaalisten suhteiden laatuun ja koettuun yksinäisyyteen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin, sosiaaliseen mediaan osallistuminen ennustaessa aktiivisempaa älypuhelimien käyttöä (Lin ym. 2015; Rotondi ym. 2017). Sosiaalinen media on jatkuvasti muuttuva rakenne, jossa sosiaalinen vuorovaikutus, erilaiset verkkopohjaiset sisällöt, ympäristöt ja sisällöntuottamistoiminnot sekä yhteisöt ja yhteisöllisyys integroituvat toisiinsa, ja vaikuttavat niin verkossa kuin reaali maailmassa tapahtuvaan käyttäytymiseen, kanssakäymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Älypuhelimien impulsiivinen käyttäminen on mahdollista missä vain, ja siten myös sosiaaliseen mediaan osallistuminen ja reagoiminen, jolloin molemmista tavoista tulee herkemmin toistuvia rutiineja tai jopa pakonomaisia tarpeita, ja runsaassa käytössä on ominaista myös ajantajun ja käytön määrän ja tiheyden monitoroinnin heikentyminen (Lin ym. 2015; Kavčič ym. 2019; Raudaskoski, Mantere & Valkonen 2019).

Motivaatio aktiiviseen online-toimintaan ei useimmiten kuitenkaan ole teknologiassa ja sisällöissä itsessään, vaan ihmisten ollessa sosiaalinen olento luontaisessa tiedonhalussa sekä kiinnostuksessa ja tarpeissa sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisen suhteen, mikä tarkoittaa etteivät digitaalinen teknologia ja tarjolla olevat sisällöt deterministisesti suoraan ohjaa tai sanele toimintaamme, vaan toimivat pikemminkin työkaluina erilaisille sosiaalisille tarpeille ja mielenkiinnoille (Boyd 2014, 78 & 92). Älypuhelimien ja sosiaalisen median jatkuva läsnäolo ja mahdollisuus niiden käyttöön voivatkin tyydyttää näitä tarpeita ainakin välillisesti. Digitaaliset ympäristöt mahdollistavat siten myös yksilön vuorovaikutuksen muokkaamisen sen suhteen, milloin, miten ja kehen kommunikoi, mikä puolestaan mahdollistaa tilannekohtaisen sosiaalisten suhteiden lähentymisen tai heikkenemisen ja pahimmillaan johtaa yksilöiden yksinäistymiseen esimerkiksi hyvinvoinnille tärkeän läsnäolon ja yhteenkuuluvuuden tunteiden kadotessa. Sherry Turkle (2011, 279–282) kuvaa ilmiötä tosi- ja virtuaalielämien ja identiteettien sekoittumisena, jonka seurauksena ihmiset ovat alkaneet etääntyä sosiaalisessa kanssakäymisessä toisistaan sekä hyvinvoinnin ja yksinäisyyden kannalta keskeisistä läheisistä ja kasvokkaisista vuorovaikutussuhteista. Etääntyminen kytkeytyy sekä sosiaalisen kanssakäymisen pirstaloitumiseen, että ajankäytön muutoksiin, jotka voivat tapahtua niin paikasta riippumattoman älypuhelin- kuin yksityisen kotikonevälitteisen internetin käytön myötä.

2.3 Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat eri asioita. Yksinäisydessä on kysymys todellisten sosiaalisten suhteiden määrän ja laadun sekä yksinäisyyttä kokevalle näihin liittyvien toiveiden ja odotusten ristiriidasta (Junttila 2015, 14). Ihminen voi kokea olemassa olevista sosiaalisista suhteistaan huolimatta olevansa yksinäinen ja että häneltä vastentahtoisesti puuttuu itselleen kaipaamia tärkeitä ja tarpeellisia ihmissuhteita, ja toisaalta yksin oleva tai elävä henkilö ei välttämättä koe olevansa kuitenkaan yksinäinen. Yksinäiseksi tuleminen, yksinäistyminen, on prosessi, jossa erilaiset yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön, normeihin, yhteiskuntaan ja rakenteisiin liittyvät tekijät ja mekanismit johtavat yksinäisyyden kokemiseen ja ilmiöön. (Saari 2010, 15– 25.) Myös internetin käytöllä, sisällöillä ja asemalla sosiaalisessa maailmassa voi siis olla sekä yksinäisyyttä ehkäiseviä, että sitä tuottavia tai edistäviä vaikutuksia.

Subjekttiivisen yksinäisyyden eli henkilökohtaisen yksinäisyyden kokemuksen voi jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen, jotka eivät ole toisiaan poissulkevia tai myöskään automaattisesti päällekkäisiä yksinäisyyden ulottuvuuksia, joihin palataan tuonnempana. Lisäksi yksinäisyyttä voidaan tulkita objektiivisena sosiaalisen eristyneisyyden tilana, jossa yksilön sosiaaliset suhteet sekä vuorovaikutus ovat kaiken kaikkiaan hyvin vähäisiä, ja tämä voi olla toki yksilön tahdosta riippuvaista mutta yksinäisyyden kannalta useimmiten riippumatonta (Bekhet, Zauszniewski & Nakhla 2008, 209–210). Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokeminen sekä sosiaalinen eristyminen voi olla yksilölle voimakas sosiaalista hyvinvointia ja elämänlaatua vaurioittava, pahimmillaan elinikäinen psyykkinen tila (Junttila 2015, 18–19) jota digitaalisten ympäristöjen ja laitteiden kautta voidaan ehkäistä tai lievittää (Vriens & Van Ingen 2018) mutta myös vahvistaa. Sosiaalinen eristyneisyys sekä yksinäistymisen prosessi kytkeytyvät yhteiskunnallisten ja kulttuuristen muutosten kautta tapahtuviin sosiaalisten suhteiden ja normien muutoksiin, kuten kaupungistumiseen, individualistiseen ilmastoon tai sosioekonomisiin eroihin, jotka peilautuvat siten sosiaaliseen hyvinvointiin ja yksinäisyyden kokemuksiin niiden taustalla olevien monimutkaisten syiden ja rakenteiden sekä yksilön oman tulkinnan kautta (Saari 2016, 14–16). Yksinäisyys kytkeytyy yksilön identiteettiin ja mielikuvaan itsestä muiden silmissä, sekä tulkintaan ja vertailukohtiin omasta asemasta sosiaalisessa maailmassa.

Rakenteista nousevana yksinäisyys kytkeytyy hyvinvoinnin ja tyydyttävien sosiaalisten suhteiden kannalta statuksen sekä sosiaalisen pääoman yhteiskunnalliseen asemaan ja kulttuuriseen normatiivisuuteen. Sosiaalinen pääoma koostuu sosiaalisten verkostojen, luottamuksen ja vastavuoroisuuden symmetriasta, sekä siihen liittyvistä normeista ja potentiaalista, ja sosiaalista pääomaa tai sen puutetta voidaan tarkastella hyvinvointierojen kannalta yhteiskunnalliselta aina yksilötasolle asti (Ruuskanen 2001, 45–50). Yhteiskunnassa, jossa yleisesti arvostetaan ja tavoitellaan laajoja verkostoja ja ystäväpiirejä, tuntee itsensä herkemmin yksinäiseksi, mikäli omat verkostot ja kaivatut sosiaaliset suhteet ovat vähäistä muihin ja ympäröiviin normeihin verrattuna, ja kokemus kytkeytyy sosiaalisen pääoman rakenteelliseen merkitykseen hyvinvointierojen taustalla. Yksinäisyys on siis henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi ympäröivien rakenteiden, arvojen ja sosiaalisesti eriarvoistavan kulttuurin ja mekanismien tulos sekä tila, jonka voi palauttaa individualistiselta tasolta ympäröivään yhteiskuntaan. (Saari 2010, 15–23 & 45–49.) Internetin kulttuurisen omaksumisen sekä siitä seuranneiden sosiaalisen elämän ja vuorovaikutuksen

muutoksien ja normien myötä on siis perusteltua tarkastella, minkälaisia vaikutuksia tällä on yksinäisyyden kokemisessa, jolloin erityisesti subjektiivinen yksinäisyys on tutkimuskysymyksen ja aineiston kannalta keskeinen yksinäisyyden ulottuvuus.

Luotettavien ja läheisten ihmis- ja ystävyyssuhteiden uupuminen on emotionaalista yksinäisyyttä, jossa yksilöltä puuttuu toiveidensa vastaisesti hyvinvoinnilleen tärkeät henkilökohtaiset ihmissuhteet tai läheinen tunneside ja tuki toiselta ihmiseltä, ja esimerkiksi parisuhteessa eläväkin voi siksi kokea suhteen sisällä vahvaa emotionaalista yksinäisyyttä (Kontula & Saari 2016, 164–169). Intiimin ihmissuhteen puuttuminen aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta joka voi olla hyvinkin voimakas ja ahdistava siitä huolimatta, että kyseisellä henkilöllä voi kuitenkin olla muunlaisia sosiaalisia suhteita eikä siten välttämättä vaikuta päällepäin yksinäiseltä (Bekhet ym. 2008). Sosiaalisen yksinäisyyden kokemus ilmentyy puuttuvina, tyydyttämättöminä tai riittämättöminä sosiaalisina verkostoina ja ystäväpiirinä, näiden koosta riippumatta, johon kiteytyy hengenheimolaisuuden puuttumista ja ulkopuolisuuden tunnetta, jossa sosiaalinen vuorovaikutus ei kohtaa henkilön sosiaalisia tarpeita ja toiveita. Emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden ilmenemismuodot ovat subjektiivisia eli yksinäisyyden tunne on aina henkilökohtainen kokemus. Sosiaaliset suhteet eivät ole subjektiivisessa yksinäisyydessä toisiaan korvaavia, mitä kuvastaa esimerkiksi se, ettei suurikaan kaverimäärä vaikkapa sosiaalisessa mediassa välttämättä korjaa emotionaalista tai sosiaalisesta yksinäisyydestä aiheutuvaa tuskaa. Yksinäiselle sekä emotionaalinen että sosiaalinen yksinäisyys voivat myös kytkeytyä noidankehämäisesti toisiinsa, jotka niin yhdessä kuin erillisinä yksinäisyyden ulottuvuuksina vaikuttavat yksinäisyyden tunteeseen ja sen voimakkuuteen, jatkuessaan ylläpitävät sitä ja pitkittyessään voivat vaikuttavat hyvinkin vahingoittavasti kokijansa hyvinvointiin, minäkuvaan sekä kapasiteettiin sosiaalisten suhteiden muodostamiselle jatkossa. (Junttila 2016, 54–67.)

2.4 Sosiaalinen riippuvaisuus internetistä internet-riippuvaisessa maailmassa

Internetin hyödyt, kulttuurinen omaksuminen ja sisällöllinen monimuotoisuus limittyvät intersektionaalisesti sosiaalisen maailman muutosten ja uudelleenjäsentymisen kanssa, minkä vuoksi ei ole yksiselitteistä, milloin ja miksi käyttäjälle kehittyy internetin runsaalla käytöllä

selittyvä yksinäisyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttava ongelma. Internetin olemassaolosta on tultu toisaalta monin tavoin riippuvaisiksi samalla kun monet arkisen elämän ulottuvuudet ovat tulleet riippuvaisiksi internetin käytöstä, ja yhtäältä sisällöt toimivat yhä herkemmin pakokeinona muun elämän vaikeuksille, huolille, ihmissuhdeongelmille tai yksinäisyydelle, jotka ovat ongelmina usein jollain tavoin toisiinsa kietoutuneita (Björklund, Heiskanen & Kokko 2011, 43). On sinänsä epämielikästä laskea itsessään internetissä vietetyn ajan määrää indikaattoriksi sosiaalisille suhteille haitalliselle tai yksinäisyyttä aiheuttavalle internetin käytölle sillä, kuten todettua, on kasvava osuus internetin käytöstä nimenomaan sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja laajentamista, mikä on toisaalta muotoillut kulttuurista kartastoa ja sosiaalisia normeja sekä käytänteitä ajan ja kehityksen mukaisesti (Boyd 2014; Rainie & Wellman 2012, 103–106; Raudaskoski ym. 2019). Online- ja offline-tilat ovat sekoittuneet yhä enemmän, vaikuttaen yhä vahvemmin toisiinsa.

Liikakäytölle on kuitenkin ominaista, että sen myötä käyttäjältä häviää itsekontrolli ja ajantaju käytön suhteen, ja internetin sekä älypuhelimien käyttöön liittyvistä addiktioista ja eri sovelluksien addiktoivista mekanismeista on tehty erilaisia sosiaalipsykologisia ja käyttäytymistieteellisiä selvityksiä (ks. esim. Lin ym. 2015; Caplan 2003; Puhakka, Sinkkonen & Meriläinen 2014) mutta yksinäisyyden kannalta selkeät syy-seuraus-suhteet ovat epäselviä, ja tällaisten määritelmien sisällöllinen käsittely rajautuu tämän tutkielman ulkopuolelle. Internetin tarjoama interaktiivisuus, anonymiteetti, kommunikoinnin helppous ja oman virtuaali-identiteetin muokkaaminen, ja siten myös tietyt sovellukset, voivat kuitenkin tiedetysti altistaa erilaisille elämänhallinnan riskeille niihin liittyvän liikakäytön myötä. Toisaalta nämä ovat myös puolia, joiden vuoksi mieltymys internetin käyttöön voi olla yksinäiselle voimakasta, ja siten myös yksinäisyyden tunteen lievittämistä tavoiteltaessa runsaaseen käyttöön houkuttelevaa mutta ajan mittaan yksinäisyyden tunnetta mahdollisesti syventävää (Caplan, 2003). Mekanismit yksinäisyyden kokemusta vahvistavan internetin käytön taustalla voivat kummuta niin yksilön elämäntilanteesta ja lähtökohtaisesta sosiaalisten suhteiden laadusta, kuin verkossa tapahtuvasta toiminnasta ja sen positiivisista tai negatiivisista vaikutuksista yksilölle (Björklund ym. 2011, 32–34).

Jotta välttyttäisiin internetin ja digiteknologian demonisoinnilta tai sumeisiin kausaalisuhteisiin juuttumiselta sen suhteen, mikä on perimmäinen syy ongelmalliselle internetin käytölle

altistumisessa, voitaisiin siis yhtä lailla puhua vaikkapa riippuvuudesta virtuaalitodellisuuden tai internetin kiihottamasta eskapismista. Internet voi toimia ympäristönä, johon syntyy riippuvuus jonkin toisen riippuvuuden myötä, kuten esimerkiksi lähtökohtaisesti peliongelmaisella nettipelaamiseen, ja päinvastoin. Tämän tutkielman yhteydessä riippuvuus ei ole synonyymi addiktiolle, vaan riippuvuuden ja riippuvaisuuden käsitteillä (vertaa eng. *dependent*) viitataan internetiriippuvaisesta yhteiskunnasta jalostuviin ja internetin käytöstä riippuvaisiin sosiaalisiin normeihin ja käytänteisiin, joiden myötä yksilö voi kokea yhä voimakkaampaa riippuvuutta ja tarvetta internetin käytölle ja olla siten enemmän “online-tilassa” tai reagoida virtuaalimaailman impulsseihin, mikä sulautuu riippuvaisuudesta internetin käyttöön potentiaalisesti koituviin ja koettaviin haittoihin, kuten “offline-ajan” laadun, sisällön ja kasvokkaisten suhteiden kärsimiseen. Turkle (2011, 160–162) nostaa tästä eräänä kuvaavana ilmiönä esiin muun muassa sen, kuinka kasvokkaisessa kanssakäymisessä toisen osapuolen keskeyttäminen tai kuuntelematta jättäminen, ns. paussittaminen, on mobiililaitteiden ja niiden interaktiivisuutta janoavien sisältöjen myötä muuttunut sosiaalisesti normalisoituneeksi ja kulttuurisesti hyväksytyksi, mutta läheisen kanssakäymisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta vaurioittavaksi käytökseksi.

3 INTERNETIN KÄYTÖN YHTYMIÄ YKSINÄISYYTEEN JA IHMISSUHTEIDEN ONGELMIIN

Internet, ja sisällöllisesti erityisesti sosiaalinen media ja erilaiset yhteydenpito- ja verkostoitumistoiminnot sekä näiden kulttuurisen aseman nousu sosiaalisen elämän ulottuvuutena, ovat omiaan edistämään ja tukemaan yksilön sosiaalista hyvinvointia mahdollistamalla laajan ja monipuolisen yhteydenpidon sekä yhteisöjen ja sosiaalisten suhteiden löytämisen, rakentamisen ja ylläpitämisen (ks. esimerkiksi Hampton 2016; Thulin & Vilhelmson 2019; Rainie & Wellman 2012, 255–256). Internetin sisältöjen ulottauduttua koskemaan yhä vahvemmin reaali maailman toimintaa ja sosiaalista kanssakäymistä, niistä käsin myös etsitään ja luodaan hyväksyntää, identiteettiä ja ystävyyssuhteita erityisesti nuorempien ikäryhmien keskuudessa (Boyd 2014, 47–53; Puhakka ym. 2014), ja virtuaalisten sisältöjen puitteissa tarjoutuu siten runsaasti erilaisia mahdollisuuksia ja kanavia ehkäistä tai vähentää yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunteita. Silti tulee huomioida se, että internetin käyttö on hajaantunut hyvin erilaisiin ympäristöihin, tottumuksiin ja laitteisiin. Internetin kulkiessa älypuhelimien kautta matkassamme ovat kaikki sen sisällöt jatkuvasti käden ulottuvilla, saavutettavissa ja reagoitavissa periaatteessa missä ja milloin vain, ja sosiaalisen kanssakäymisen kulttuuri on muuttunut siten dramaattisesti. Vastaavasti kotikoneiden kautta tapahtuva internetvälitteinen toiminta heijastuu myös yhtä lailla siihen, mihin ja miten paljon internetiä käytetään. Internetin käytön määrät, tavat ja tottumukset sekä niiden pohjalta profiloitavat käyttäjäryhmät, kuten vaikkapa nuoret, eivät ole siis homogeenisoitavissa, vaan internetin käyttöön liittyvät käytänteet voivat perustua hyvin vaihteleviin tekijöihin ja syihin, minkä vuoksi myöskään internetin käytön vaikutukset eivät ole suoraviivaistettavia (Boyd 2014, 126; Vilhelmson, Thulin & Ellér 2017) vaan esimerkiksi yksinäisyyden kannalta hyvin kompleksisiä mekanismeja. Tässä luvussa tarkastellaan tutkimustiedon valossa sitä, miten erityisesti nuorilla aikuisilla yksinäisyyden ja ihmissuhteiden ongelmat voivat kytkeytyä nimenomaan internetin käyttöön liittyviin tapoihin, käytänteisiin sekä volyyymiin ja miten internetin käyttö voi olla siten myös yksinäistävää.

3.1 Yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien kokemisen monimutkaisuus internetin käytössä

Internetiin pääsyn ja sen käytön helppous on yhteydessä siihen, miten paljon ja usein eri sisältöjä käytetään. Yksinäisyyden kokeminen ennustaa toisaalta voimakkaampaa mieltymystä ja halua internetin käytölle sosiaalisen toiminnan ja kommunikoinnin välineenä (Caplan 2003, 638–642), ja yhtäältä intensiivisemmällä ja runsaammalla internetin käytöllä voi olla positiivinen korrelaatio yksinäisyyden kokemisen kanssa. Yksinäisyys on vahvasti elämänlaatuun, hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttava tekijä, ja voi siten olla myös olennainen syy muihin internetin runsaaseen käyttöön ulottuvien ongelmien, kuten masennuksen ja ihmissuhdeongelmien kohdalla. Yksinäisyys kytkeytyy myös ulkopuolisuuteen, eriarvoisuuteen ja näiden kokemiseen ja sitä myöten ympäröiviin yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja sosiaalisiin normeihin (Saari 2016, 9–12), jotka ovat digitaalisten ympäristöjen ja internetin kulttuurisen omaksumisen myötä muuttuneet ja vaikuttavat mekanismeihin yksinäisyyden tunteen takana. Nuorten aikuisten, ja ennen kaikkea runsaasti sosiaalisen median ja pelisovellusten parissa runsaasti aikaa viettävien keskuudessa on havaittu internetin intensiivisten käyttömäärien vahvistavan yhteyksiä muun muassa yksinäisyyteen, unettomuuteen, masennukseen, ihmissuhdeongelmiin sekä keskittymiskyvyn puutteeseen (ks. esimerkiksi Korkeila ym. 2010; Puhakka ym. 2014; Andreassen, Billieux, Griffiths ym. 2016). Mekanismit näiden yhteyksien taustalla ovat kuitenkin vaihtelevia ja monimutkaisia, ja esimerkiksi runsas sosiaalisen median, älypuhelimien tai pelisovelluksen käyttö ei vielä homogeenisesti tee kuluttajistaan yksinäisiä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2011 teettämän tutkimuksen mukaan korkeakouluissa yli kolmannes miesopiskelijoista ja lähes puolet naisopiskelijoista kokee itsensä yksinäiseksi, ja kymmenellä prosentilla korkeakouluopiskelijoista on runsaaseen internetin käyttöön liittyviä hyvinvoinnin ja elämänhallinnan ongelmia, ja juuri tässä joukossa yksinäisyydestä, ihmissuhdeongelmista sekä psyykkisestä oireilusta kärsiminen korostui (Björklund ym. 2011, 60). Yksinäiseksi kokevien osuus kokonaisjoukosta on hyvinkin suuri ottaen huomioon, että suuri osa vastaajista kertoi olevansa parisuhteessa tai muuten omaavansa läheisiä ja ystäviä, joiden kanssa seurustella. Lisäksi monet esiin nousevat ongelmat, kuten masennus, yksinäisyys tai runsas alkoholinkäyttö, ovat tuloksissa herkästi toisiinsa kietoutuneita tekijöitä. (Björklund ym. 2011 107–109.) Tämä osaltaan ilmentää hankaluutta selkeiden syy-seuraussuhteiden osoittamisessa ja

erottelussa internetin käytöstä sosiaalisille suhteille aiheutuvien haittojen kohdalla, mutta myös kuinka todellisten sosiaalisten suhteiden olemassaolosta ja fyysisistä välimatkoista riippumatonta sekä ennen kaikkea vahingoittavaa yksinäisyys voi lopulta kokijalleen olla.

Raportin tulokset internetin käyttöön liittyvissä haitoissa kuitenkin korostuivat suhteessa internetissä vietettyyn aikaan, ja ennen kaikkea sen suurempaan määrään verrattuna heihin, joilla vastaavia ongelmia, kuten yksinäisyyden kokemusta, esiintyy vähemmän. Raportissa (Björklund ym. 2011, 63) todetaan, että ”kaikki netinkäytöstä aiheutuneet ongelmat (ongelmat ihmissuhteissa, opiskelussa, vuorokausirytmissä) ja usein netissä kauemmin oleminen olivat merkittävästi yhteydessä yksinäisyyteen; yksinäisyydestä kärsivien osuus oli selkeästi suurempi niiden joukossa, joilla oli netinkäytöstä johtuvia ongelmia muihin opiskelijoihin verrattuna”. Lisäksi raportista nousee esille eskapistisen käyttötavan asetelma, jossa internetin maailmaan paetaan herkemmin ulkomaailmassa koettuja ongelmia, huolia tai velvollisuuksia muodostaen vähitellen itseään vahvistavan noidankehän, joka on vahvasti sidoksissa internetin käytöstä koituviin ihmissuhdeongelmiin niin puolison, lasten kuin ystävien kohdalla. (Björklund ym. 2011, 80–82). Tutkimustulokset kuvastavat hyvin yksinäisyyden, hyvinvoinnin ja kasvavan internetin käytön sekä nykyisen digitaalisen maailman välimaastojen kompleksisuutta, mutta ovat kiinnostavia myös siinä mielessä, että tutkimuksen kohteena on nuorten aikuisten ikäryhmä, jota on profiloitu digitaalisesta kasvuympäristöstä ja kulttuurista käsin (Haddon 2018, 39–41), että myöskin opiskelijoista, joilta opintojen suorittamiseksi edellytetään yhä enemmän internetin käyttöä.

Pitkään jatkunut yksinäisyys voi johtaa eristäytymiseen ja yksinloon ajautumiseen, ja pitkittynyt yksin oleminen taas yksinäisyyden tunteen kehittymiseen, joka kaiken kaikkiaan vahingoittaa yksinäisen omasta toiminnastaan ja identiteetistään tekemiä tulkintoja aiheuttaen herkästi masennusta, ahdistusta ja vaikeuksia työ-, opiskelu- ja ihmissuhde-elämässä (Junttila 2016, 68–69) ja voi johtaa monenlaisiin muihinkin terveyden ja hyvinvoinnin haittoihin (ks. esim. Hawkey & Cacioppo 2010). Olennaista internetin käytön ajallisen määrän kasvaessa yksinäisyyden kannalta on se, mitä tuo aika käyttäjälleen tarjoaa, mistä elämänlaatuun vaikuttavista aktiviteeteista internetiin käytetty aika vähentyy, ja toisaalta missä määrin internetin käyttö eri laitteiden kautta vaikuttaa fyysisen kanssakäymisen rajoittumiseen riippuen esimerkiksi siitä, tapahtuuko käyttö ensisijaisesti mobiililaitteilla vai kotikoneella (Turkle 2011, 12; Vilhelmson ym. 2017). Runsas

internetissä yksityisesti ja yksin vietetty aika voi johtua kulttuurisen omaksumisen myötä kehittyneestä halusta ja mahdollisuudesta kuluttaa vapaa-aikaa eri internetpalveluiden parissa, mutta myös sosiaalisesta eristäytymisestä, jossa tietokonemaailmaan uppoutuminen voi tuntua turvallisemmalta kuin ulkomaailman sosiaalisen kanssakäymisen kohtaaminen. Yksinäisyyden kokeminen sekä läheisten ihmissuhteiden ja kasvokkaisen läsnäolon tarve ovat sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkittäviä toisiinsa liittyviä osia, joiden dynamiikkaan internetin ulkopuolisiin aktiviteetteihin käytetyn ajan väheneminen tai niiden supistuminen, sekä älypuhelimien ja sosiaalisen median tihentyvä käyttö voivat siis vaikuttaa negatiivisesti käyttäjän motivaatioista ja sosiaalisten suhteiden laadusta ja tarpeista riippuen (Vilhelmson ym. 2017). Yksilötasolla yksinäisyyden kokemus voi yksinäiselle internetissä vietetyn runsaan ajan myötä voimistua etäisiltä tuntuvien virtuaalisuhteiden myötä, ja samalla etäännyttää myös reaali maailman sosiaalisista suhteista kapenevan internetin ulkopuolisen ajan vuoksi, kun kääntäen lähtökohtaisesti sosiaalisilla yksilöillä, joilla on vahva lähipiiri, runsas internetissä vietetty aika useimmiten vahvistaa sosiaalista elämää entisestään (Valkenburg & Peter 2007). Nämä molemmat ulottuvuudet ovat kytköksissä ajankäyttöön ja sosiaalinen pääoman epätasaiseen kasautumiseen sekä virtuaali- että reaali maailmassa. Sosiaalisten suhteiden määrä tai edes runsas vuorovaikutus ei lopulta useinkaan voi kompensoida sosiaalisilta suhteilta toivottua laatua ja merkityksellisyyttä, ja yksinäisyydessä sosiaalisten suhteiden määrän ja laadun tasapaino sekä niihin liittyvät toiveet eivät nimenomaan kohtaa. Yksinäisyyden kokemus heijastuu etäältä tuntuviin ihmissuhteisiin ja niiden laatuun, jolloin myöskään älypuhelimien ja sosiaalisen median kautta muodostuneet ja ylläpidettävät henkilökohtaiset verkostot ja niissä tapahtuva runsas vuorovaikutus ei välttämättä pysty määrällisesti paikkaamaan läheisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden tarvetta (Junttila 2016, 57–59, Twenge ym. 2018b).

Vaikka mahdollisuudet sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen sekä erilaisiin yhteisöihin kuulumiseen ovat digitaalisten medioiden ja älylaitteiden myötä kasvaneet ja parantuneet, hyötyy siitä tutkimuksien mukaan siis yksilötasolla eniten jo lähtökohtaisesti sosiaaliset ja ulospäinsuuntautuneet käyttäjät, joille kertyy oman persoonallisuuden ja statuksen kautta keskimääräistä enemmän sosiaalista pääomaa niin virtuaali- kuin reaali maailmassa, ja digitaaliset mediat ovat tähän vain työkalu (Thulin & Vilhelmson 2007, 248–260). Tarkasteltaessa digitaaliseen mediaan käytetyn ajan ja sisällön suhteellisia vaikutuksia laajemman joukon,

esimerkiksi ikäryhmän keskuudessa, tulevat positiivisten ja negatiivisten vaikutusten vaihtelut esille, ja nuorten aikuisten kohdalla sosiaalisten suhteiden kannalta negatiiviset vaikutukset vahvistuvat ruutuajan kasvaessa, joka korreloi positiivisesti muun muassa sosiaaliseen mediaan ja verkkopeleihin käytetyn ajan mutta myös yksinäisyyden kanssa, jolloin havaitaan ettei vuorovaikutuksen määrä korvaa laatua (Twenge ym. 2019; Thulin & Vilhelmson 2019).

3.2 Kasvava ruutuaika

Erilaisten teknologioiden vaikutukset sosiaaliseen kanssakäymiseen, normeihin ja suhteisiin riippuvat siitä, kuinka paljon ne tarjoavat käyttäjälleen interaktiivisuuden ja kommunikoinnin mahdollisuuksia, mutta myös siitä kuinka voimakkaasti ne stimuloivat sekä porautuvat osaksi päivittäistä elämää (Rotondi ym. 2017). Kasvava ruutujen äärellä vietetty aika kytkeytyy teknologisten ominaisuuksien kehittymiseen sekä älypuhelimien ja sosiaalisen median suosioon, ja kokonaisuudessaan tällä on nuorten aikuisten keskuudessa havaittu positiivista korrelaatiota keskimäärin vähenevään kasvokkaiseen kanssakäymiseen, supistuvaan sosiaalisiin aktiviteetteihin käytettyyn aikaan ja siten lisääntyviin yksinäisyyden, mielenterveyden ja ihmissuhteiden ongelmiin (Thulin & Vilhelmson 2007; Twenge ym. 2018b; Twenge, Spitzberg & Campbell 2019).

Muun muassa J. Twenge, G. Martin ja K. Campbell (2018a) havaitsivat yli miljoona yhdysvaltalaisesta kattavassa tutkimuksessaan, että nuorten aikuisten henkisen hyvinvoinnin laadussa ja onnellisuuden kokemisessa on havaittavissa selkeä notkahdus 2010-luvulla, ja että tämä muutos sijoittuu selvästi ruutuajan lisääntymisen Web 2.0 jälkeiseen aikaan. Hyvinvoinnin trendin muutoksella on yhteys kasvaneeseen ruutuajan määrään, mutta myös keskimääräiseen kasvokkaisen vuorovaikutuksen ja nettimaailman ulkopuolisten aktiviteettien vähenemiseen (Twenge ym. 2018b, 776–778) siitä huolimatta, että digitaalinen kommunikointi ja erilaisten verkkoviestintäympäristöjen käyttö on lisääntynyt ja siten muuttanut että laajentanut sosiaalista kanssakäymistä virtuaaliseksi, jonka on toisaalta tulkittu erityisesti nuorten kohdalla vain siirtävän sosiaalisen kanssakäymisen painopisteitä vaikuttamatta heikentävästi sosiaalisten suhteiden laatuun (Hampton 2016).

Sosiaalisen maailman ja identiteetin virtualisoituminen voi johtaa eriarvoisuuden ja yksinäisyyden kokemuksiin myös digitaalisten ympäristöjen sisällä, kuten sosiaalisessa mediassa, jollei oman virtuaali-identiteetin kautta kykene saavuttamaan itselleen mielekkäitä kontakteja, tavoitellun suuruisia kaveriverkostoja, tuntemaan osallisuutta yhteisöissä tai saamaan muilta reagoineita, kuten viestejä tai tykkäyksiä, mikä reflektoituu yksinäisyyden kokemiseen myös reaali maailmassa (Saari 2016, 317; Turkle 2011, 280–281).

Älypuhelimien kautta sosiaalinen media on myös jatkuvasti käyttäjälleen läsnä, ja siten myös sieltä nousevat yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat signaalit ja toiveiden ristiriidat. Tutkimuksien mukaan sosiaalisen median käytön ja älypuhelimien käyttöaktiivisuuteen välillä on yhteys, eli kummankin käyttö heijastuu siinä, kuinka paljon ja usein älypuhelimia vilkuilee ja selaa siitä huolimatta, että älypuhelimia voi käyttää muihinkin tarkoituksiin ja sosiaalista mediaa toisaalta käyttää muillakin laitteilla (Kavčič ym. 2019). Taustalla voi olla halua tai velvollisuudentuntoa reaaliaikaiseen viestittelyyn ja yhteydenpitoon, ajankuluttamista, stressaantumista tai pelkoa että jää jonkin tiedon tai uutisen ulkopuolelle, kuvastaen älypuhelimien käyttökulttuuriin muodostuneita piirteitä, jotka ilmenevät nuorilla ikäryhmillä keskimäärin voimakkaampina. Sosiaalisen eristymisen kokemus voi olla voimakasta, mikäli tuntee jäävänsä internetissä tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen ulkopuolelle, ja yksinäiseksi itsensä kokevat hakeutuvat oman heikentyneen minäkuvansa myötä herkemmin internetvälitteiseen kanssakäymiseen. (Caplan 2003; Kavčič ym. 2019; Raudaskoski ym. 2019.)

3.3 Vaikutus toiseen osapuoleen

Online- ja offline-aikojen sekoittuminen voi vaikuttaa haitallisesti myös läsnä olevan läheisen hyvinvointiin, ja siten etäännyttää esimerkiksi puolisoita tai ystäviä toisistaan kasvokkaisen yhdessäolon kärsiessä digitaalisten laitteiden ja ympäristöjen vuoksi, ja tällä tavoin ilmetä internetin käytöstä aiheutuvina yksinäisyyden kokemuksina ja haittoina ihmissuhteille. Älypuhelin on henkilökohtainen laite, ja sen kanssa tapahtuva vuorovaikutus voi tapahtua missä vain, jolloin toisella osapuolella on harvoin käsitystä vuorovaikutuksen sisällöstä (Raudaskoski ym. 2019). “Phubbing” on yhdistelmä englannin kielen sanoista “phone” (suom. puhelin) ja “snubbing”

(suom. nolaaminen). ”Phubbing” on sosiaalisen eksklusion muoto, jossa fyysisesti läsnä olevan henkilön, kuten kumppanin, seura ja kommunikointi ohitetaan, tai siihen keskitytään heikosti vastapuolen huomion ja katseen kiinnittyessä älypuhelimeen ja sen parissa tapahtuvaan vuorovaikutukseen (Chotpitayasunondh & Douglas 2018).

Ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemus voi kuitenkin kehittyä toiselle osapuolelle niin älypuhelimen kuin tietokonepohjaisen internetin käytön häiritessä kanssakäymistä. Tällaiset ”rikkinäiset” vuorovaikutustilanteet ja käytöskulttuurin muutos ovat ennen kaikkea älypuhelimen, sosiaalisen median sekä langattoman internetin kulttuurisen omaksumisen myötä yleistyneet ja normalisoituneet (Turkle 2011, 12–13), ja mitä vahvempi tai pakonomaisempi tarve internetin jatkuvalla käyttämiselle kasvokkaisen vuorovaikutuksen tilanteissa on, sitä todennäköisemmin vastapuoli kokee tullessa sivutetuksi tai torjutuksi. Tilanne voi synnyttää vastapuolella poissuljetuksi, väheksytyksi tai mustasukkaisuuden tunteita, jotka usein kytkeytyvät ja pitkittyessään johtavat yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen kokemuksiin. Tunteina nämä ovat kaiken kaikkiaan haitallisia erityisesti poissuljetuksi kokevan hyvinvoinnille, mutta myös kyseessä olevan ihmissuhteen laadulle ja siten potentiaalisesti käyttäjälle itselleen. Ilmiöllä on molemmille osapuolille haitallisia vaikutuksia, kuten yhteisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen kärsiminen, etääntyminen sekä riski luottamuksen ja suhdesiteen heikentymiselle, ja läheisille ihmissuhteille tämä voi olla hyvin vaurioittavaa. (Chotpitayasunondh & Douglas 2018; Kavčič ym. 2019; Rotondi ym. 2017)

Internetin sisällöillä, käytön määrällä ja sitä tukevalla teknologialla, sekä ympärille muotoutuneilla kulttuurisilla ja sosiaalisilla käytänteillä voi yhteisvaikutuksena olla huomattavia mutta hyvin erilaisia kytköksiä yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien kokemiseen. Kulttuurisella omaksumisella sekä internet-teknologian eri käyttöalustojen ekspansion myötä tapahtuneilla sosiaalisen kanssakäymisen muutoksilla on selkeä yhteys kasvaneeseen ruutuaikaan, joka puolestaan resonoi yksinäisyyteen ja yksinäistymiseen internetin käytön tapojen ja volyymin sekä henkilökohtaisten lähtökohtien kautta.

4 AINEISTO JA TUTKIMUSMETODIT

4.1 Aineiston esittely

Tutkielman aineistona toimii Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus vuodelta 2016 (Kunttu, Pesonen & Saari 2017). Olen saanut koko valmiin sähköisen aineiston käyttöoikeuden Yhteiskunnallisen Tietoarkisto-palvelun kautta tätä tutkielmaa varten. Kyselyn ovat tuottaneet Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö ja se on toteutettu keväällä 2016 korkeakouluopiskelijoille lähetetyillä sähköisillä kyselylomakkeilla. Tutkimuksessa kartoitettiin eri kysymyspattereiden avulla korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, eri terveystalvelujen käyttöä ja tarvetta sekä mielipiteitä palvelujen laadusta ja kokemuksia omaan terveydentilaan vaikuttavista seikoista kuten ruokailusta ja päihteiden käytöstä. Lisäksi selvitettiin muita hyvinvointiin ja opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä, kuten kokemuksia internetin käytön, sosiaalisten suhteiden, yksityiselämän, opiskelun ja toimeentulon tilanteesta. Kokonaisuudessaan tässä laajassa survey-tutkimuksessa on 548 kysymystä, kyselyyn on vastannut 3110 henkilöä ja otantamenetelmänä on ositettu otanta. Aineiston sekä tämän tutkielman analyysin perusjoukkona ovat vuoden 2016 alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat ja havaintoyksikköinä kyselyyn vastanneet. Kyselyn taustamuuttujina on vastanneiden ikä, sukupuoli, korkeakoulu, opintojen kesto ja opiskelupaikkakunta. Vastanneiden keski-ikä oli 24,4 vuotta ja vastaajista miesten osuus oli 34,5 % ja naisten 65,5 %. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017).

Aineiston etuina ovat tuoreuden lisäksi suuri otoskoko ja ikäryhmän edustavuus, osittaiskadon eli vastaamatta jääneiden kysymyksien ollessa vähäistä sekä otoskokoön nähden tuloksien luotettavuuden kannalta suhteellisen pientä. Aineisto on kerätty koko Suomen korkeakouluverkoston sisältä, joten maantieteellinen kattavuus ikäryhmästä on hyvä. Heikkoutena on se, että koska aineisto on tehty ainoastaan korkeakouluopiskelijoille, on sen pohjalta koko väestöä koskeva päättely tai yleistäminen esimerkiksi ikäryhmän osin hankalaa. Otskoon ollessa suuri voisi kuitenkin nähdä, että tulokset ovat monin tavoin suuntaa-antavia myös koko

ikäkohorttiin, eikä pelkästään korkeakouluopiskelijoihin nähden, mikä puolestaan antaa hedelmällisen pohjan laajempiin jatkotutkimuksiin. Toinen heikkous on nais- ja miesvastaajien epäsuhde, naisvastaajien ollessa paremmin edustettuina. Kolmas heikkous on, ettei internetin käyttöä koskevissa kysymyksissä ole täsmennetty tottumuksia älypuhelimien käytöstä. Kuten viitekehyksessä on tullut kuitenkin esille, älypuhelin on aineiston ikäryhmälle keskeinen ja usein ensisijainen internetin käyttöalusta, jonka aktiivinen käyttäminen on ikäryhmälle arkipäiväistä ja kyseenalaistamatonta kulttuurisen omaksumisen myötä. Siksi analyysin oletuksena on, että myös aineistoon vastanneille älypuhelimien käyttö on aktiivista sekä olennainen osa yhteenlasketusta internetin käytöstä, mutta siten myös todellisen internetin käytön määrän arviointi on vastanneille voinut olla haasteellista, mikä on myös aiemmissa tutkimuksissa noussut esille (ks. esimerkiksi Lin 2015; Andrews ym. 2015).

Ihmistieteissä tapahtuvassa kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan numeeristen kuvaajien, prosenttiosuuksien ja lukumäärien avulla muuttujien ja niiden luokkien sisäisiä ja välisiä jakaumia sekä yhteisvaihteluita, ja tarkastelemaan näiden yhteyksiä ja eroavaisuuksia toisiinsa nähden. Perusjoukosta poimitun otannan pohjalta tehtävän tutkimuksen kiinnostuksena on siis otoksen sisällä esiintyvien ilmiöiden, mahdollisten erojen tai syy-seuraus-yhteyksien löytäminen, erittely ja kuvaaminen numeerisin menetelmin, jotta nähdään, voiko tuloksia yleistää otoksesta takaisin perusjoukkoon ja tehdä tutkimuksen pohjalta tilastollista tai kausaalista päättelyä eri yhteiskunnallisista ilmiöistä. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 10–22.) Olen aineistossa kiinnostunut yksinäisyyteen, internetin käytön määrään ja ihmissuhteisiin liittyvien muuttujien yhteisvaihteluista. Taulukkoon 1 on koottu tutkimuskysymykseen nähden rajaamani taustatiedot vastaajista, johon olen yhdistänyt kysymyksen “Onko sinulla parisuhde” vastaukset kohdissa “On yksi” ja “On kaksi tai useampia” yhdeksi luokaksi “On yksi tai useampia”. Taulukon prosenttisarakkeessa on prosentuaalinen osuus vastanneista, ja sulkeissa puuttuvan tiedon rivillä prosentuaalinen osuus kokonaisotoksesta.

Taulukko 1 Taustatiedot vastaajista

		N	%
Sukupuoli	Mies	1067	34,5
	Nainen	2022	65,5
	Tieto puuttuu	20	
	<hr/>		
Ikä	19–21 vuotta	428	14,5
	22–24 vuotta	1072	37
	25–27 vuotta	774	26,7
	28–30 vuotta	368	12,7
	31–33 vuotta	206	7,0
	33-35 vuotta	56	1,9
	Tieto puuttuu	208	
	<hr/>		
Parisuhde	Ei ole	1154	41
	On (yksi tai useampi)	2666	59
	Tieto puuttuu	290	
	<hr/>		
Opiskelupaikkakunta	Helsinki-Uusimaa	973	32,4
	Etelä-Suomi	501	16,7
	Länsi-Suomi	842	28,0
	Pohjois- ja Itä-Suomi	668	22,3
	Muu	18	0,6
	Tieto puuttuu	107	
	<hr/>		

4.2 Menetelmät

Käytän aineiston analysoinnissa ensisijaisesti ristiintaulukointia, jolla selviää tutkittavien muuttujien jakaumia toisiinsa nähden sekä voidaan vertailla tunnuslukujen ja frekvenssien keskinäistä vaihtelua. Ristiintaulukoinnilla havainnoidaan selittävien ja selitettävien muuttujien mahdollisia jakaumia ja niiden välisiä riippuvuuksia, joita kuvataan yleensä suhteellisuuden kuvaamisen vuoksi prosenttiosuuksilla (Alkula ym. 1994, 175–184). Myös analyysiosuudessa esitetyt frekvenssit ovat valideja prosenttiosuuksia. Riippuvuus- tai riippumattomuustarkastelussa tutkitaan, onko tarkastelun kohteena olevan selitettävän muuttujan, kuten esimerkiksi ikä, jakauma erilainen selittävän muuttujan, kuten esimerkiksi sosiaalisen median käytön määrä, eri luokissa. Jotta voidaan päätellä varmaksi, etteivät saadut tulokset johdu sattumasta vaan ne säilyvät palautettaessa koskemaan perusjoukkoa, suoritetaan luottamustasoa mittaava “khi toiseen” eli χ^2 -

riippumattomuustesti (Alkula ym. 1994, 216–219) joka tässä asetetaan merkitsevyystasolla $p=0,05$. Ristiintaulukoidessa on olennaista huomioida riski muuttujien sisäisistä vaihteluista ja tuloksiin vaikuttavista lisätekijöistä, jotka saattavat vääristää tuloksia ja johtaa siten virheellisiin päätelmiin muuttujien yhteisvaihtelusta. Tätä riskiä vähentääkseen havaittujen syy-yhteyksien taustalla olevien kolmansien muuttujien avulla suoritetaan elaboraatio, jotta voidaan tunnistaa tai poissulkea ulkopuolisen tekijän vaikutus muuttujien välillä havaittuun yhteyteen sekä selvittää näennäisyhteydet. Elaboraatiolla muuttujien välillä löydettyä kausaalisuhdetta yritetään siis tarkentaa tuomalla analyysiin mukaan asiaan vaikuttavia lisätekijöitä, jotka selittäisivät havaittua ilmiötä. (Jokivuori & Hietala 2007, 15–16, 142.)

4.3 Mittarit

Yksinäisyyttä mitataan aineiston kysymyksellä “Koetko itsesi yksinäiseksi”, johon on annettu kolme vastausvaihtoehtoa “En”, “Kyllä, ajoittain”, ja “Kyllä, usein”, kysymyksen asettelun ollessa siten selkeästi subjektiivista yksinäisyyttä mittaava. Vastanneista oli 48.5 % valinnut ”En”, 42.2 % ”Kyllä, ajoittain” ja 9.2 % ”Kyllä, usein”, kadon ollessa 8,5 % kokonaisotoksesta.

Internetissä käytettyä aikaa lähdetään mittaamaan aineiston muuttujalla, jossa vastaajaa pyydetään arvioimaan internetissä viettämäänsä aikaa kokonaisilla tunneilla viimeksi kuluneen kuukauden mukaan kysymyksillä “Kuinka monta tuntia käytät nettiä tavallisesti viikossa opiskeluun ja työhön?” sekä “Kuinka monta tuntia käytät nettiä tavallisesti viikossa muuhun, esim. shoppailu, Facebook, pelaaminen?”. Vastaushajonta näiden kysymysten sisällä oli suurta, ja ilmensi myös epärealistisuutta oman internetin käyttöön kuluneen ajan arvioinnissa. Pieni osa vastanneista oli esimerkiksi vastannut käyttävänsä internetiä 160 h/viikko tai enemmän. Osittain suurta hajontaa on saattanut aiheuttaa kysymys viikoittaisesta ajankäytöstä, joka voi kysyjälle vaikuttaa suhteellisen pitkältä ajanjaksolta realistiseen arviointiin nähden.

Analyysia varten kaikki internetissä käytetyt tunnit laskettiin yhteen yhdeksi uudeksi muuttujaksi, jossa oli yhteenlaskettuna vastaajan sekä opiskeluun ja työhön että vapaa-aikaan internetissä käytetty aika tunteina, ja mediaaniksi saatiin 26 ja keskiarvoksi 33 tuntia viikossa. Vastaushajonta oli edelleen valtava, joten uusi yhteenlaskettujen internetissä käytettyjen tuntien muuttuja

luokiteltiin vielä viiteen eri luokkaan silmällä pitäen sitä, mikä olisi keskimäärin päivässä vietetty tuntimäärä, että myös mielekästä vähäisen, kohtuullisen ja runsaan käytön erittelylle (ks. Taulukko 2) ja tehtiin uusi luokiteltu muuttuja. Puuttuva tieto on 2,7 %:n kohdalla kokonaisotoksesta eli osittaiskato on vähäinen

Internetistä aiheutuvia ihmissuhdeongelmia mitattiin aineistossa ilman vastauskatoa kysymyksellä “Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?” johon 4,1 % (N=128) on vastannut “Kyllä”. Osuus on viitekehysten empiriaan nähden sangen pieni mutta kuitenkin yhdenmukainen THL:n raportin tuloksen kanssa (Björklund ym. 2011, 63).

Parisuhdetilanne oletettavasti vaikuttaa yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien vastauksiin, joten elaboroinnilla analyysissa muuttuja “Onko sinulla parisuhde” (osittaiskato 9,3 %) vakioidaan, jotta voidaan tämentää parisuhdetilanteen vaikutusta internetin käytön volyymin ja laadun yhteyteen yksinäisyyden kokemuksissa sekä käytöstä aiheutuvien ihmissuhdeongelmien vastauksissa. Parisuhdetilanne ei vaikuttanut merkitsevästi sukupuolten välisiin eroihin internetissä vietettyyn aikaan nähden, mutta ilman parisuhdetta olevat viettivät keskimäärin enemmän aikaa internetissä kuin parisuhteessa olevat.

Taulukko 2 Internetissä vietetyt tunnit per päivä

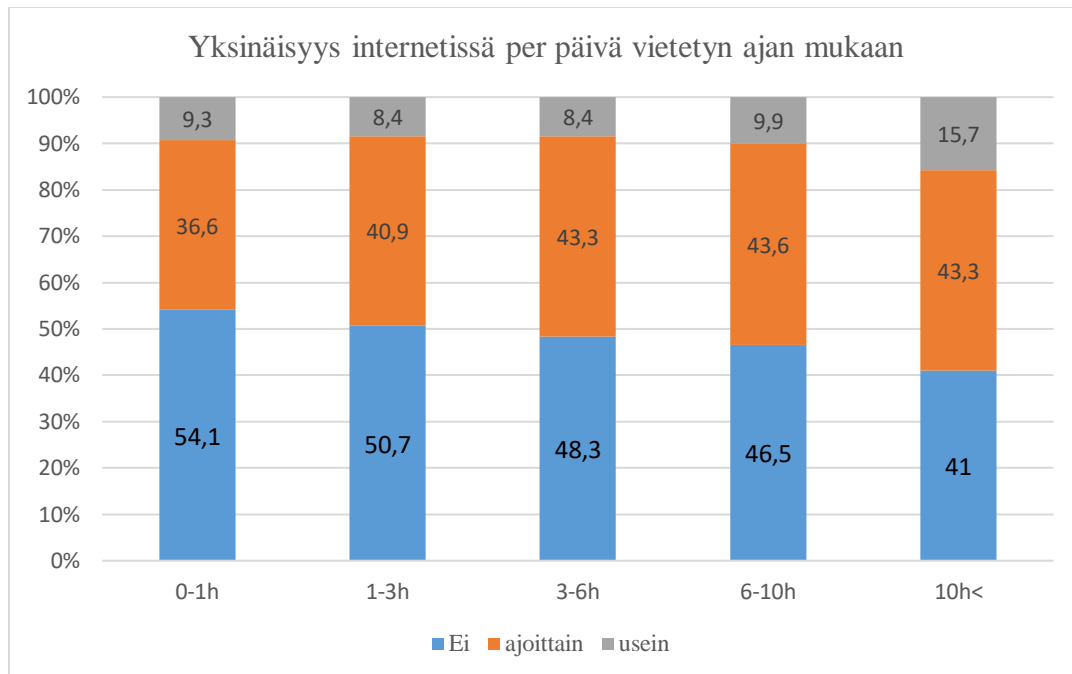
	N	Miehet	Naiset	Kokonais%
0–1h per päivä	216	5,5 %	8,0 %	7,1
1–3h per päivä	1018	24,6 %	38,6 %	33,6
3–6h per päivä	1064	35,9 %	34,8 %	35,2
6–10h per päivä	508	22,3 %	13,8 %	16,8
> 10h per päivä	220	11,7 %	4,9 %	7,3
Yhteensä	3016	100 %	100 %	100 %

5 ANALYYSI

Kuten taulukosta 2 nähdään, kokonaisuudessaan lähes neljännes vastanneista käyttää arvionsa mukaan internetiä yli 6 tuntia päivässä ja yli puolet 3–10 tuntia päivässä, hajonnan vastaajien ajankäytön määrissä sekä sukupuolten välillä ollessa selkeitä ja tilastollisesti erittäin merkitseviä riippumattomuustestin tuloksella $\chi^2(4)=118,24$; $p<0,001$. Tuloksen perusteella miesvastaajat viettävät keskimäärin enemmän aikaa internetissä ja heistä kolmannes käyttää internetiä yli 6 tuntia päivässä mikä on naisiin nähden 1,8-kertainen osuus, kun taas naisten osuus alle 3 tuntia päivässä käyttävissä on yli puolet miesten vastaavaa osuutta suurempi.

Sukupuolten välisten eroavaisuuksien keskeisyys tutkimuskysymyksen kannalta on se, että miesvastaajat viettävät keskimäärin enemmän aikaa internetissä ja heistä kolmannes käyttää internetiä yli 6 tuntia päivässä, kun taas naisten osuus alle 3 tuntia päivässä käyttävissä on puolet miesten vastaavaa osuutta suurempi. Miesvastaajista 9,7 % ja naisista 9 % kertoi kokevansa itsensä usein yksinäiseksi, ja ajoittain itsensä yksinäisiksi kokevia miehistä on 38,2 % ja naisista 44,3 % ($\chi^2(2)=9,783$; $p=0,008$), mikä on yhdenmukaista aiempiin suomalaistutkimuksiin nähden. Juho Saari toteaa (2009, 140) että joka viides yli 15–vuotias suomalainen kokee säännöllisesti yksinäisyyttä, ja pitkäaikaista, jatkuvaa yksinäisyyttä kokee joka kymmenes suomalainen aikuinen (Junttila 2018, 17). Seuraavaksi tarkastellaan, miten yksinäisyyden kokeminen ilmenee internetin käytön määrän kasvaessa, jonka jälkeen voidaan lähestyä sitä, miten sukupuolten nyt havaittu eroavaisuus internetin käytön volyyymissä näyttäytyy yksinäisyyden kokemisen jakaumissa.

Ristiintaulukoimalla yksinäisyyden ja internetissä käytetyn ajan mittarit saadaan jakauma (ks. Kuva 1), josta voidaan päätellä, että internetissä käytetyn ajan kasvaessa myös usein itsensä yksinäiseksi kokevien osuus kasvaa, ja toisaalta niiden vastaajien osuus, jotka eivät koe itseään yksinäiseksi, laskee. Suurimmillaan usein itsensä yksinäiseksi kokevien suhteellinen osuus on luokissa 6–10 tuntia tai enemmän per päivä internetiä käyttävien keskuudessa, ja vertailemalla nähdään, että yksinäisyyden kokemuksella internetissä vietetyn ajan määrällä on yhteys, joka on myös tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(8)=18,46$; $p=0,018$).



KUVA 1 Yksinäisyyden kokeminen internetin käytön päivittäisen volyymin mukaan

Koska on havaittu, että internetin päivittäisen ruutuajan kasvu näyttäisi ennustavan yksinäisyyden kokemisen todennäköisyyttä ja että sukupuolten välillä on selkeä ja tilastollisesti merkitsevä eroavaisuus internetin käytön määrän tottumuksien suhteen, tarkastellaan seuraavaksi, miten nämä kaksi havaintoa vaikuttavat toisiinsa. Katsotaan siis, miten sukupuolet eroavat internetissä vietetyn ajan ollessa selittäjä yksinäisyyden kokemiselle. Taulukossa 3 on yksinäisyyden mittarin jakaumat suhteutettu sarakkeittain internetissä vietettyyn aikaan miehille ja naisille erikseen, ja ”suhteellinen %-osuus”-sarake näyttää kyseisen sukupuolen vastaajien prosentuaalisen osuuden riveillä olevista tunti per päivä luokista (osittaiskato 11,2 %). Taulukosta 3 nähdään, että usein yksinäisyyttä kokevien joukosta suhteellisesti suurin osuus, hieman yli 30 %, viettää 3–6 tuntia päivässä internetissä. Sukupuolten välillä on kuitenkin selkeä ero yksinäisyyden kokemisen suhteellisissa osuuksissa internetin käytön volyyymiin nähden, riippumattomuustestin tuloksella $\chi^2(8)=18,412$; $p=,018$.

Taulukko 3 Yksinäisyyden kokeminen internetissä vietetyn ajan ja sukupuolen mukaan

	Netissä vietetty aika per päivä	Koetko itsesi yksinäiseksi?			Suhteellinen %-osuus
		En	Kyllä, ajoittain	Kyllä, usein	Yht.
Miehet	0–1h	4,5 %	5,1 %	4,2 %	4,7 %
	1–3h	27,3 %	20,0 %	21,1 %	23,9 %
	3–6h	37,1 %	36,8 %	30,5 %	36,4 %
	6–10h	21,8 %	25,6 %	20,0 %	23,1 %
	>10h	9,2 %	12,5 %	24,2 %	12,0 %
	Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100%
Naiset	0–1h	8,3 %	5,6 %	7,5 %	7,0 %
	1–3h	38,4 %	37,6 %	34,2 %	37,7 %
	3–6h	34,6 %	36,7 %	33,5 %	35,4 %
	6–10h	14,6 %	14,7 %	18,6 %	14,8 %
	>10h	4,6 %	5,5 %	6,2 %	5,1 %
	Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %

Usein itsensä yksinäiseksi kokevista miehistä lähes neljännes viettää yli 10 tuntia päivässä internetissä, mikä on 2,5-kertaista niihin yli 10 h päivässä internetiä käyttäviin miesvastaajiin nähden, jotka eivät koe itseään yksinäiseksi. Lisäksi usein itsensä yksinäiseksi kokevien miesten osuus yli 10 h per päivä käyttävien luokassa on naisiin verrattuna nelinkertainen. Osittain tulosta selittänee miesvastaajien suurempi suhteellinen osuus runsaamman käytön luokissa (taulukko 2), mutta tulos on myös yhdenmukainen aiempiin tutkimuksiin nähden sen suhteen, että useita tunteja päivässä internetiä käyttävät ovat useammin miespuoleisia (ks. esim. Thulin & Vilhelmson 2019). Toinen olennainen tulokseen liittyvä yhdenmukaistava seikka on se, että THL:n raportin mukaan (Björklund ym. 2011, 63–65) lähes puolet korkeakouluopiskelijoista kokee olevansa internetissä usein suunnittelemaansa pidempään, miesten päätyessä todennäköisemmin olemaan internetissä määrällisesti enemmän sekä aiottua kauemmin, ja että usein internetissä kauemmin oleminen on myös merkittävästi yhteydessä yksinäisyyteen. Kun katsotaan sukupuoliryhmien sisällä internetin käytön volyymin yhteyttä yksinäisyydelle, se on nimenomaan miesten joukossa tilastollisesti merkittävä ($\chi^2(8)=23,344$; $p=0,003$). Naisilla yksinäisyyden mittarin vastausvaihtoehdot jakautuvat kaikissa käytön volyymin luokissa suhteellisen tasaisesti eivätkä anna tilastollisesti merkittävä tulosta. Voidaan siis päätellä, että naisilla yksinäisyyden kokemisen ja internetin käytön määrän vaihtelut eivät osoita suoraa yhteyttä toisiinsa, mutta miehillä internetin käytön

volyymin ja yksinäisyyden kokemisen välillä on selkeä yhteys, kun taas naisvastaajien keskuudessa ruutuajan kasvu ei suoraan heijastu yksinäisyyteen.

Jotta voitaisiin edelleen täsmentää löydettyjä yhteyksiä, siirrytään tarkastelemaan yksinäisyyttä ja internetinkäytön volyymia parisuhdetilanteen kautta. Ilman parisuhdetta olevista 14 % koki olevansa usein ja puolet ajoittain yksinäisiä, parisuhteessa olevista taas usein yksinäiseksi kokevia on vain 4 % ja ajoittain 38 % vastanneista ($\chi^2(2)=11,220$; $p=0,004$), joten parisuhdetilanne vaikuttaa yksinäisyyden kokemisen todennäköisyyteen. Itsensä usein yksinäiseksi kokevista 68 % on vailla parisuhdetta ($\chi^2(2)=161,9$; $p<0,001$). Parisuhdetilanne näkyy myös keskimääräisessä internetissä vietettyyn ajassa ($\chi^2(4)=9,925$; $p=0,042$) mutta ei anna tilastollisesti merkitsevää tulosta sukupuolten välisiin eroihin internetissä vietetyn ajan suhteen. Miehistä 46 % ja naisista 38 % ei ollut parisuhteessa ($\chi^2(1)=16,152$; $p<0,001$). Ilman parisuhdetta olevat viettivät keskimäärin enemmän aikaa internetissä kuin parisuhteessa olevat luokkien 6–10h tai enemmän per päivä osuuksien mukaan, joissa ilman parisuhdetta olevien prosentuaalinen osuus oli hieman isompi. Tarkastellaan seuraavaksi taulukon 3 mukaisesti sitä, miten parisuhdetilanne vaikuttaa internetin käytön volyymin ja yksinäisyyden kokemisen aiemmin havaittuun yhteyteen vertailemalla jakaumia parisuhteessa ja ilman parisuhdetta olevien vastaajien mukaan (Taulukko 4).

Taulukko 4. Yksinäisyyden kokeminen internetissä vietetyn ajan ja parisuhdetilanteen mukaan

Parisuhde	Netissä vietetty aika per päivä	Koetko itsesi yksinäiseksi?			Suhteellinen %-osuus
		En	Kyllä, ajoittain	Kyllä, usein	Yht.
Ei ole	0–1h	7,7 %	4,6 %	6,1 %	5,9 %
	1–3h	33,5 %	30,4 %	22,3 %	30,4 %
	3–6h	35,1 %	35,6 %	34,5 %	35,2 %
	6–10h	17,9 %	19,8 %	19,6 %	19,1 %
	>10h	5,8 %	9,6 %	17,6 %	9,4 %
	Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
On	0–1h	6,5 %	6,1 %	5,9 %	6,3 %
	1–3h	33,9 %	32,7 %	33,8 %	33,4 %
	3–6h	36,0 %	37,4 %	36,8 %	36,6 %
	6–10h	17,0 %	17,4 %	16,2 %	17,1 %
	>10h	6,6 %	6,4 %	7,4 %	6,6 %
	Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %

Tuloksien perusteella parisuhdetilanteella on selvä vaikutus yksinäisyyden kokemisen ja internetin käytön volyymin välillä havaittuun yhteyteen ($\chi^2(8)=22,100$; $p=0,005$). Vertailtaessa ilman parisuhdetta ja parisuhteessa olevia molemmissa ryhmissä yksinäisyyden usein kokeminen on suhteellisesti suurinta 3-6 tuntia päivässä käyttävien kohdalla, mutta nimenomaan ilman parisuhdetta olevien kohdalla ($\chi^2(8)=24,123$; $p=0,002$) internetin runsaamman käytön yhteys yksinäisyyden usein kokemisen säilyy ja on internetin käytön volyymin korkeimmassa luokassa noin kolminkertaista matalimpaan luokkaan sekä yksinäisyyttä kokemattomiin nähden (osittaiskato 13,7 %). On siis havaittu, että kasvava ruutuaika ennustaa usein tapahtuvaa yksinäisyyden kokemista, joka on tilastollisesti merkitsevää miehillä verrattuna naisiin sekä ilman parisuhdetta olevilla. Ristiintaulukoimalla internetissä vietetyn ajan ja yksinäisyyden kokemuksen mittarit sukupuolen mukaan ja elaboroimalla tulos parisuhdetilanteen mittarilla, havaittu parisuhdetilanteen mukainen sekä sukupuolten välinen ero säilyy. Yksinomaan ilman parisuhdetta olevilla tulos on sukupuolten välisenä erona edelleen tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(8)=24,312$; $p=,002$), ja ainoastaan vailla parisuhdetta olevilla miehillä yhteys internetissä vietetyn ajan kasvun ja usein koetun yksinäisyyden yhteys säilyy. Tulokset siis kertovat, että internetin runsaampi käyttö on yleisempää ilman parisuhdetta olevien miesten keskuudessa, ja he todennäköisesti kokevat muita useammin itsensä yksinäiseksi.

Ihmissuhdeongelman mittari kertoi, että 4,1 % vastaajista kokee internetin käytöstä aiheutuvan ongelmia ihmissuhteissa, mutta ei ristiintaulukoimalla anna tilastollisesti merkitsevää tulosta sukupuolten kesken tai suhteessa internetin käytön määrän luokiteltuun muuttuunaan. Ei ole siis mielekäästä katsoa mittarin kautta sukupuolten ja käytön määrän mukaisia yhteisvaihteluita suhteessa muihin mittareihin. Tiedossa kuitenkin on, yksinäisyys on yhteydessä sosiaalisten suhteiden laatuun ja on havaittu, että ilman parisuhdetta olevien keskuudessa yksinäisyys on huomattavasti yleisempää kuin parisuhteessa olevien, miehillä yksinäisyyden ollessa voimakkaammin sidoksissa runsaampaan internetin käyttöön.

Ristiintaulukoimalla yksinäisyyden ja ihmissuhdeongelmien mittarit (osittaiskato 8,5 %) havaitaan, että internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvien ongelmien ja yksinäisyyden kokemisen välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($\chi^2(2)=33,561$; $p<0,001$). Ihmissuhteissaan internetin käytöstä aiheutuvia ongelmia kokevien joukosta 71 % kokee itsensä

ajoittain tai usein yksinäiseksi, usein yksinäisyyttä kokevien osuuden ollessa 22 % ja lähes kolminkertaista heihin nähden, jotka eivät ongelmia koe. Yksinäisyyden kokeminen on siis suhteellisesti suurempaa internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvia ongelmia kokevien joukossa (Taulukko 5). ”Suhteellinen %”-sarake näyttää yksinäisyyden mittarin prosentuaalisten osuuksien jakauman riveillä olevista luokista.

Taulukko 5. Yksinäisyys Internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvia ongelmia kokevien keskuudessa

Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?			
Koetko itsesi yksinäiseksi?	Ei	Kyllä	Suhteellinen %
En	49,4 %	29,3 %	48,5 %
Kyllä, ajoittain	42,0 %	48,8 %	42,2 %
Kyllä, usein	8,2 %	22,0 %	9,2 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %

Parisuhdetilanteen ja internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvien ongelmien mittareiden kautta ilmenee, että ongelmia kokevista 68,6 % on parisuhteessa ($\chi^2 (1)=4,675$; $p=0,031$) kadon ollessa 9,3 % otoksesta. Lisäksi kun katsotaan miten parisuhdetilanne vaikuttaa yksinäisyyden kokemisen ja internetinkäytöstä ihmissuhteille aiheutuvien ongelmien väliseen yhteyteen, havaitaan, että parisuhdetilanteella on tilastollisesti erittäin merkitsevä vaikutus ($\chi^2 (2)=33,857$; $p<0,000$), ja yhteys näkyy sekä parisuhteessa että sitä ilman olevien keskuudessa (Taulukko 6).

Taulukko 6. Parisuhdetilanne, internetistä aiheutuvat ihmissuhdeongelmat ja yksinäisyys

Koetko itsesi yksinäiseksi?		Internetistä aiheutuvia ongelmia ihmissuhteissa		
		Ei	Kyllä	Suhteellinen %
Parisuhteessa				
	En	59,1 %	33,3 %	57,8 %
	Kyllä, ajoittain	37,1 %	53,1 %	37,9 %
	Kyllä, usein	3,8 %	13,6 %	4,3 %
	Yhteensä	100 %	100 %	100 %
Ei parisuhdetta				
	En	36,4 %	21,6 %	35,9 %
	Kyllä, ajoittain	50,6 %	43,2 %	50,4 %
	Kyllä, usein	13,0 %	35,1 %	13,8 %
	Yhteensä	100 %	100 %	100 %

Parisuhteessa oleville internetistä ihmissuhteille aiheutuvia ongelmia kokevista 13,6 % kokee myös usein ja 53,1 % ajoittain yksinäisyyttä ($\chi^2(2)=31,091$; $p<0,001$). Usein yksinäisyyttä kokevien suhteellinen osuus on lähes nelinkertainen niihin usein yksinäisyyttä kokeviin nähden, jotka eivät koe internetin käytöstä ihmissuhteille haittaa. Ilman parisuhdetta olevien joukossa internetin käytöstä aiheutuvaa haittaa ihmissuhteille kokevista 35,1 % on usein ja 43,2 % ajoittain yksinäisiä ($\chi^2(2)=15,228$; $p<0,001$). Usein koettuna yksinäisyys esiintyy siis selkeästi voimakkaampana niiden joukossa, jotka myös kokevat internetin käytöstä aiheutuvan ihmissuhteille ongelmia, ja tämä näkyy sekä parisuhteessa että ilman parisuhdetta olevien keskuudessa. Internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvia ongelmia kokevien keskuudessa usein koettu yksinäisyys on suhteellisenä osuutena suurempaa ilman parisuhdetta olevien joukossa, mutta internetin käytöstä aiheutuvia ongelmia esiintyy suhteellisesti enemmän parisuhteessa olevilla.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä tutkielmassa on käyty läpi internetin käyttöön liittyvien muutosten, käytänteiden ja kasvavan ruutuajan merkitystä yksinäisyydelle sekä vaikutuksille sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tutkimuskysymyksenä oli tarkastella internetin käytön volyymin ja yksinäisyyden kokemisen yhteyttä sekä sitä, kytkeytyvätkö internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvat ongelmat volyymin ja yksinäisyyden väliseen yhteyteen asettamalla seuraavat hypoteesit:

- H1 = Yksinäisyyttä kokevien keskuudessa internetin käyttö on määrällisesti suurempaa
- H2 = Internetin käytöstä aiheutuneita ihmissuhdeongelmia kokeneet tuntevat itsensä myös yksinäisiksi

Analyysiosiossa havaittiin, että usein koetun yksinäisyyden ja yli kuusi tuntia päivässä vietetyn ruutuajan välillä on 20–35 vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa positiivinen korrelaatio, usein koetun yksinäisyyden ollessa suhteellisesti suurempaa kuin vähemmän internetiä käyttävien keskuudessa. Ensimmäinen hypoteesi H1 on siis varsin paikkansa pitävä. Tarkentamalla analyysia pystyttiin havaitsemaan taustamuuttujien vaikutus tuloksiin. Yli kuusi tuntia päivässä internetiä käyttävistä miehistä lähes puolet koki usein yksinäisyyttä, naisista vain viidennes. Miesten keskuudessa on naisia huomattavasti enemmän yli kuusi tuntia internetiä käyttäviä, ja tässä joukossa myös usein koetun yksinäisyyden kokeminen näyttäytyy suurempana. Lisäksi havaittiin, että miehistä naisia pienempi osuus oli parisuhteessa, ja ilman parisuhdetta olevien keskuudessa internetin runsaampi käyttö sekä usein koettu yksinäisyys näyttäytyy voimakkaampana parisuhteessa oleviin verraten. Vaikuttaisi siis siltä, että miehille on tyypillisempää internetin käytön korkeampi volyymi, sekä kokea naisia useammin runsaan internetin käytön yhteydessä yksinäisyyttä, ja näihin yhteyksiin sekä niiden painottumiseen vaikuttaa myös se, onko parisuhteessa vai ei.

Ruutuajan määrällä ja yksinäisyyden kokemisella on siis positiivinen korrelaatio. Tuloksista ei voida kuitenkaan päätellä, onko runsaampi internetin käyttö usein koetun yksinäisyyden syy vai seuraus. Ongelmallista tulosten arvioinnin kannalta on myöskin se, että internetin sekä

älypuhelimien käytön muodostuttua kiinteäksi osaksi nuorten ikäpolvien sosiaalista ympäristöä ja päivittäistä toimintaa, tulee ruutuajan todellista määrää herkästi aliarvioitua (Lin ym. 2015) ja tämä tulee myös analyysin tulosten kannalta huomioida. Nuorten miesten on kuitenkin havaittu viettävän naisia enemmän pitkäjaksoisia aikoja itsekseen internetissä esimerkiksi kotikoneilla, mikä voi yhtäältä johtaa väheneviin kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin sekä kapenevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja siten ruokkia yksinäisyyden tunnetta sekä eristäytymistä, jotka voivat toisaalta olla myös lähtökohtaisia syitä runsaan internetin käytön taustalla (Caplan 2003; Thulin & Vilhelmson 2019). Syitä sille, miksi nimenomaan miehet päätyvät naisia herkemmin viettämään pidempiä aikoja internetissä, tulisi siis etsiä, jotta voidaan paremmin ymmärtää millä tavoin nuorten miesten yksinäisyys kytkeytyy runsaaseen internetin käyttöön ja mitä taipumuksia tähän liittyy, jotta miesten kokemaa yksinäisyyttä voitaisiin myös elämänlaatua vaurioittavana tekijänä pyrkiä tehostetummin ehkäisemään. Tulosten perusteella voisikin nähdä kulttuurisidonnaisen tarpeen täsmälliselle ja tarkennetulle suomalaisten internetin käytön tottumuksia ja sosiaalista hyvinvointia mittavalle aineistolle sekä tutkimukselle. Näin voitaisiin myös selvittää paremmin sitä, ovatko opiskelijat internetin käytön ja yksinäisyyden kokemisen yhteydessä erityisryhmä muuhun ikäryhmään nähden teknologia- ja internetpainotteisten opiskelumenetelmien yleistymisen myötä.

Ihmissuhteissa koetut ongelmat kytkeytyvät usein yksinäisyyteen, ja internetin käyttöön liittyvät tavat ja volyyymi voivat vastaavasti aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa ja lietsoa yksinäisyyttä, myös toisen osapuolen kohdalla. Analyysissa havaittiin, että internetin käytöstä aiheutuvia ihmissuhdeongelmia kokevien keskuudessa myös yksinäisyyttä koettiin huomattavasti enemmän joko ajoittain tai usein verrattuna niihin, jotka eivät ongelmia kokeneet. Myös toinen hypoteesi H2 pitää siis paikkansa, ja molempien hypoteesien taustalla olevat tulokset ovat myös monin tavoin yhdenmukaisia THL:n korkeakouluopiskelijoiden internetin käyttöä käsittelevän raportin (Björklund ym. 2011) kanssa. Parisuhdetilanne vaikuttaa yksinäisyyden ohella internetin käytöstä koettaviin haittoihin ihmissuhteissa. Ilman parisuhdetta oleville yksinäisyyden kytkeytyminen internetin käytöstä aiheutuville ihmissuhdeongelmille näyttäytyy voimakkaampana, mutta parisuhteessa olevien keskuudessa internetin käytöstä ihmissuhteille aiheutuvia ongelmia koetaan suhteellisesti enemmän. Molemmissa parisuhdetilanteissa yksinäisyys kuitenkin näyttäytyy voimakkaammin verrattuna heihin, jotka eivät ongelmia koe.

Tuloksista voidaan runsaan otoskoon puitteissa varmuudella päätellä, että nuorten aikuisten keskuudessa internetin käyttöön liittyvillä totumuksilla voi olla heikentäviä vaikutuksia sosiaalisten suhteiden kannalta, johon runsaampi käyttö on yhteydessä, mutta ei sitä, missä määrin internetiin paetaan muun elämän usein toisiinsa nivoutuneita ongelmia, jotka voivat esiintyä runsaampana internetin käyttönä. Vaikka internetin käytöstä aiheutuvia ihmissuhdeongelmia kokevien osuus on vastaajissa pieni, on yksinäisyyden kokeminen tälle joukolle leimallista, ja kaiken kaikkiaan internetin käyttöön liittyvien totumuksien potentiaalsiin haitallisiin vaikutuksiin on aiheellista yhä voimakkaammin internet-keskeisessä yhteiskunnassa kiinnittää huomiota. Olisi siis liian mustavalkoista tulkita, että parisuhde suojelee yksinäisyydeltä ja siihen kytkeytyviltä internetin käytöstä aiheutuvilta ihmissuhteiden ongelmilta, tai nähdä nuoret miehet muusta joukosta poikkeavana riskiryhmänä. Internetin sisällöt ja interaktiivisuus määrittävät yhä laajemmin erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten ajankäyttöä sekä perustuvat yhä enemmän virtuaaliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mihin nivoutuu käytön hajaantuminen yhä enemmän ajasta ja paikasta riippumattomasti hyvin erilaisiin ympäristöihin ja tarkoituksiin, koskettaen samalla enenevästi reaali maailman kanssakäymistä ja sisältöä. Älypuhelimien sekä sosiaalisen median siivittämä ruutuajan kasvu resonoi näiden muutoksien kanssa. Ihmissuhteissa koettavat ongelmat sekä yksinäisyyden tunnetta ja kokemusta edistävät tai niihin vaikuttavat internetin käyttöön liittyvät mekanismit voivat perustua monenlaisiin tekijöihin ja kausaalisuuksiin. Tässä tutkielmassa on niistä nostettu esille kasvokkaisen vuorovaikutuksen muutokset, virtuaalisen kanssakäymisen merkityksen painottuminen sekä sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisen määrän ja sisällön ulottuvuuden uudelleen jäsentyminen, jotka ovat osa ympäröivän informaatioajan yhteiskunnan rakenteellista ja kulttuurista muutosta.

Internetin, älypuhelimien ja erilaisten sisältöjen käytöstä on tullut kulttuurisesti omaksuttu osa jokapäiväistä elämää, kanssakäymistä ja sosiaalisten siteiden sekä identiteetin muodostamista, ja eri internetpohjaisten laitteiden ja sisältöjen käyttö perustuu pohjimmiltaan ihmiselle ominaisille erilaisille sosiaalisille tarpeille ja mielenkiinnoille. On siis kiistatonta, että internetin käyttöön liittyvien sosiaalisten käytänteiden sekä yhteiskunnallisen riippuvaisuuden ja käytön normalisoitumisen myötä näillä muutoksilla on vaikutuksia sosiaaliselle todellisuudelle, jossa kanssakäyminen, identiteetin muodostus, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus tapahtuvat.

Yksinäisyys on ilmiö, joka heijastuu yksilötasolla identiteettiin sekä hyvinvointieroihin ja voi kokijalleen olla monin tavoin kauaskantoisesti vahingollista, mutta yksinäisyys kytkeytyy myös laajemmin eriarvoisuuteen, eriarvoistumiseen sekä yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja ympäröiviin arvoihin ja kulttuuriin, joista yksinäisyyttä tuottavat mekanismit kumpuavat. Yhteiskunnallisen yksilöllistymisen ja sosiaalisten normien individualisoitumisen prosessit limittyvät internetin käyttöön liittyvien kulttuuristen käytänteiden muutoksiin välittyen sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisen muodostumiseen sekä mahdollisuuksiin, jotka ovat yksinäisyyden kokemuksen keskiössä. Näin ollen on perusteltua, sekä ihmisten välistä hyvinvointia ja eriarvoisuutta ajatellen aiheellista, katsoa sitä, missä määrin ja millä tavoin internetin käyttöön liittyvien käytänteiden ja sosiaalisten normien muutokset, sekä käyttäjille avautuvat eri sisällöt, läpileikkaavat yksinäisyyttä ilmiönä ja kokemuksena.

Ihminen on sosiaalinen olento erilaisin sosiaalisin tarpein, ja internet, älypuhelimet ja sosiaalinen media ovat vain ympäristöjä ja välineitä muiden joukossa, joilla näitä tarpeita voi täyttää tai tyydyttää. Deterministinen selitystapa sosiaalisten verkostojen ja vuorovaikutuksen kasvulle, painopisteiden muutoksille ja uudelleen jäsentymiselle digitaalisella aikakaudella on yksinkertaistavana riittämätön, ja erilaisia sosiaalisen elämän vivahteita, tarpeita ja lähtökohtia tulee huomioida sekä niiden funktiota teknologian käytön laukaisijana tulee valaista enemmän, jotta internetin ympärillä olevan kulttuurin sekä hyvinvoinnin välimaastoon piileytyvät riskit tunnustetaan paremmin. Mikäli internetin käyttöön liittyvien laitteiden, sisältöjen ja käytänteiden sosiaaliin vaikutuksiin suhtaudutaan teknologialähtöisesti, jolle sosiaalinen toiminta, normit sekä lieveilmiöt, kuten yksinäisyys ja yksinäistyminen, ovat alisteisia, tulee myös miettiä, millaisia teknologialähtöisiä ratkaisuja on löydettävissä käyttöön nivoutuvien sosiaalisen hyvinvoinnin ongelmien ja eriarvoisuuden ehkäisemiseksi. Yksinäisyyden kokemisen ja ihmissuhdeongelmien yhteys runsaan internet-teknologian käytön kanssa on signaali, jota tulee seurata sekä pohtia, miten teknologia vaikuttaa siihen, miten erilaisten medialaitteiden ja internetsisältöjen säätelemässä kulttuurissa kykenemme paikalla olemisen lisäksi olemaan toisillemme läsnä.

LÄHDELUETTELO

Kirjallisuus ja artikkelit

Alasuutari, Pertti, ja Kaisa Koskinen (2007): *Yhteiskuntateoria ja inhimillinen todellisuus*. Helsinki: Gaudeamus.

Alkula, Tapani, Seppo Pöntinen, ja Pekka Ylöstalo (1994): *Sosiaalitutkimuksen Kvantitatiiviset Menetelmät*. Porvoo; Helsinki ; Juva: WSOY.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252–262.

Bekhet, Abir K., Jaclene A. Zauszniewski, & Wagdy E. Nakhla (2008): "Loneliness: a concept analysis." *Nursing Forum*, vol. 43, no. 4, pp. 207-213. Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.

Boyd, Danah (2014): *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven [Conn.]: Yale University Press.

Castells, Manuel, Pekka Himanen, ja Jukka Kemppinen (2001): *Suomen Tietoyhteiskuntamalli*. Helsinki: WSOY.

Caplan, Scott E. (2003): "Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being." *Communication Research* 30, no. 6, 625–48.

Chotpitayasunondh, Varoth, & Karen M. Douglas (2018): "The effects of "phubbing" on social interaction." *Journal of Applied Social Psychology* 48, no. 6, 304-316.

Haddon, Leslie: "Generational analysis of people's experience of ICTs" Teoksessa Taipale, Sakari, Terhi-Anna Wilska, ja C. J. Gilleard. *Digital Technologies and Generational Identity*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2017.

Hampton, Keith N. (2016): "Persistent and pervasive community: New communication technologies and the future of community." *American Behavioral Scientist* 60, no. 1 (6), 101-124.

Hawkley, Louise C., & John T. Cacioppo (2010): "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms." *Annals of behavioral medicine* 40, no. 2, 218-227.

Jokivuori, Pertti, ja Risto Hietala (2007): *Määrällisiä Tarinoita: Monimuuttujamenetelmien Käyttö Ja Tulkinta*. Porvoo: WSOY.

- Junttila, Niina (2015): *Kavereita Nolla: Lasten Ja Nuorten Yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina. "Lasten ja nuorten yksinäisyys." Teoksessa Juho Saari, Osmo Kontula, Jaana Huhta, Matti Huhta, ja Juha Mikkonen: *Yksinäisten Suomi*. [Helsinki]: Gaudeamus 2016: 164-163.
- Junttila, Niina (2018): *Kaiken Keskellä Yksin: Aikuisten Yksinäisyydestä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kavčič, Tina, Melita Puklek Levpušček, Maja Zupančič, Mojca Poredoš, and Chris Bjornsen (2019): "Personal correlates of problematic types of social media and mobile phone use in emerging adults." *Human Technology* 15, no. 2.
- Kontula, Osmo, ja Juho Saari. "Yksinäisyys Parisuhteessa." Teoksessa Juho Saari, Osmo Kontula, Jaana Huhta, Matti Huhta, ja Juha Mikkonen: *Yksinäisten Suomi*. [Helsinki]: Gaudeamus 2016: 149-181.
- Lin, Y., Lin, Y., Lee, Y., Lin, P., Lin, S. & Chang, L. ym. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139-145.
- Rainie, Harrison, ja Barry Wellman (2012): *Networked: The New Social Operating System*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Raudaskoski, Sanna, Mantere, Eerik, & Valkonen, Satu. (2019). Älypuhelin ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen muuttuvat käytänteet. *Sosiologia*, 56 no. 3, 282-299.
- Rotondi, Valentina, Luca Stanca, and Miriam Tomasuolo (2017): "Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being." *Journal of Economic Psychology* 63, 17-26.
- Saari, Juho (2010): *Yksinäisten Yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, Juho: "Matkalla yksinäisyyteen." & "Yksinäisyyden tulevaisuus." Teoksessa Juho Saari, Osmo Kontula, Jaana Huhta, Matti Huhta, ja Juha Mikkonen: *Yksinäisten Suomi*. [Helsinki]: Gaudeamus 2016.
- Seppänen, Janne, ja Esa Väliverronen (2012): *Mediayhteiskunta*. Tampere: Vastapaino.
- Suominen, Jaakko: "Johdannoksi: netin kulttuurihistoriaa." & "Netti – Kulttuurisesti omaksuttu?." Teoksessa Saarikoski, Petri, Jaakko Suominen, Riikka Turtiainen, ja Sari Östman. *Funetista Facebookiin: Internetin Kulttuurihistoria*. Helsinki: Gaudeamus, 2009.
- Taipale, Sakari. "Informaatioaika: Manuel Castells Ja Verkostoituva Hyvinvointivaltio." Teoksessa Saari, Juho, Sakari Taipale, Sakari Kainulainen, Raija Julkunen, ja Mikko Mäntysaari

(toim.): *Hyvinvointivaltion Moderneja Klassikoita*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu 2013, 173-197.

Taipale, Sakari (2016): "Synchronicity matters: defining the characteristics of digital generations." *Information, Communication & Society* 19, no. 1, 80-94.

Thulin, Eva, & Bertil Vilhelmson (2007): "Mobiles everywhere: Youth, the mobile phone, and changes in everyday practice." *Young* 15, no. 3, 235-253.

Thulin, Eva, & Bertil Vilhelmson (2019): "More at home, more alone? Youth, digital media and the everyday use of time and space." *Geoforum* 100, 41-50.

Turkle, Sherry (2011): *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. New York: Basic Books.

Twenge, Jean M., Gabrielle N. Martin & W. Keith Campbell (2018a): "Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology." *Emotion*, Vol 18(6), 765-780.

Twenge, Jean M., Thomas E. Joiner, Megan L. Rogers, & Gabrielle N. Martin (2018b). "Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time." *Clinical Psychological Science* 6, no. 1, 3-17.

Twenge, Jean M., Brian H. Spitzberg, and W. Keith Campbell (2019): "Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness." *Journal of Social and Personal Relationships* 36, no. 6, 1892–1913

Valkenburg, Patti M., and Jochen Peter (2007): "Internet Communication and Its Relation to Well-Being: Identifying Some Underlying Mechanisms." *Media Psychology* 9, no. 1, 43–58.

Van Dijk, Jan (1999): *The Network Society: Social Aspects of New Media*. London: SAGE.

Vilhelmson, Bertil, Eva Thulin & Erik Elldér (2017): "Where does time spent on the internet come from? Tracing the influence of information and communications technology use on daily activities." *Information, Communication & Society* 20, no. 2, 250–263.

Vilhelmson, Bertil, Erik Elldér & Eva Thulin (2018): "What Did We Do When the Internet Wasn't around? Variation in Free-Time Activities among Three Young-Adult Cohorts from 1990/1991, 2000/2001, and 2010/2011." *New Media & Society* 20, no. 8, 2898–2916.

Vriens, Eva, & Erik van Ingen (2018): "Does the rise of the Internet bring erosion of strong ties? Analyses of social media use and changes in core discussion networks." *New Media & Society* 20, no. 7, 2432-2449.

Raportit ja selvitykset

Björklund, Katja, Maria Heiskanen, and Marjo Kokko. "Opiskelija internetissä-kuin kala vedessä vai kiinni verkossa?: Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö." Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2011. [viitattu: 25.10.2019]. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80123/763d6978-cf9b-4c58-aa6cfd3600c68a19.pdf?sequence=1>

Ruuskanen, Petri (2001) *Sosiaalinen pääoma – käsitteet, suuntaukset ja mekanismit*. VATT-tutkimuksia 81. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus, Helsinki.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2018, 1. Suomalaisten internetin käyttö 2018 – viestintää, asiointia, tiedonhakua ja medioiden seuraamista. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 25.10.2019]. http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_kat_001_fi.html

Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus [verkkojulkaisu]. ISSN 2341-8699 Helsinki: Tilastokeskus 2014. [viitattu: 31.10.2019].
Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_fi.pdf

Sähköinen tietoaineisto

Kunttu, Kristina (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS)) & Pesonen, Tommi (Oy 4Pharma Ltd) & Saari, Juhani (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö (Otus)): Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 [sähköinen tietoaineisto]. Versio 3.0 (2018-09-24). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja]. [viitattu: 25.10.2019]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3224>