



Nuorten älypuhelinriippuvuuden yhteys sosiaaliseen vuorovaikutukseen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Saana Tolonen

Opinnäytetyö, AMK

Marraskuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Tolonen, Saana

Nuorten älypuhelinriippuvuuden yhteys sosiaaliseen vuorovaikutukseen – Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2023, 42 sivua.

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Älypuhelimesta on tullut tärkeä osa nykyajan ihmisten elämää. Yhdellä laitteella voi kätevästi esimerkiksi pitää yhteyttä muihin, lukea uutisia, käyttää kalenteria, kameraa ja navigaattoria. Helppo saavutettavuus tekee laitteesta erityisen kätevän, mutta sillä on kääntöpuolensa. Puhutaan jopa älypuhelinriippuvuudesta ja sen on havaittu yleistyvän erityisesti nuorten keskuudessa. Tutkimuksissa nuorten älypuhelinriippuvuus on yhdistetty muun muassa yksinäisyyteen ja kasvokkaisten kohtaamisten vähenemiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä heidän sosiaaliseen vuorovaikutukseensa. Sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitettiin sosiaalisia suhteita, sosiaalisia taitoja sekä sosiaalista kompetenssia. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto haettiin sähköisistä tietokannoista Cinahl Ultimate, ProQuest ja PubMed. Aineiston valinnassa seurattiin sille asetettuja kriteerejä ja tutkimusaineiston valinnan prosessi kuvattiin läpinäkyvästi. Jäljelle jääneet kahdeksan tutkimusartikkeliä luettiin huolellisesti läpi ja niistä poimittiin tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaisut.

Tuloksissa huomattiin ristiriitaisuutta: nuorten älypuhelinriippuvuus oli odotusten mukaisesti negatiivisesti, mutta yllättäen myös positiivisesti yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi havaittiin, että nuoren yksilölliset ominaisuudet vaikuttivat merkittävästi älypuhelinriippuvuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteyteen. Tutkimukset olivat poikittaistutkimuksia, joten syy-seuraussuhteita ei voitu osoittaa. Tutkimuksissa sosiaalista vuorovaikutusta arvioitiin tarkastelemalla, millaiseksi tutkittavat kokivat sosiaalisten suhteidensa laadun. Opinnäytetyö ei siis kyennyt vastaamaan siihen, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen kompetenssiin.

Opinnäytetyön prosessin aikana selvisi, että älypuhelinriippuvuus on kiistelty ilmiö, koska ongelmallisen älypuhelimien käytön raja-arvoa tai luonnetta ei ole määritetty. Osa tutkijoista määrittäisi diagnoosin paremmin tunnettujen aineriippuvuuksien kriteereiden pohjalta. Toiset ovat sitä mieltä, että addiktion lähtökohta on väärä eikä voi täysin ymmärtää toiminnallisen riippuvuuden luonnetta. Jatkossa olisikin syytä tutkia älypuhelimien käytön motivaatioita ja käytön merkityksiä yksilölle sen sijaan, että takerruttaisiin esimerkiksi yksilön älypuhelimien käyttöaikaan vuorokaudessa.

Avainsanat (asiasanat)

Älypuhelimet, nuoret, sosiaalinen vuorovaikutus, toimintaterapia, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Tolonen, Saana

The connection of adolescent smartphone dependence to social interaction – Descriptive literature review

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2023, 42 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Smartphones are very popular among people, especially young people, these days. They make life easier as one can do multiple things with one device, such as communication and information search. Easy accessibility is both an advantage and disadvantage. Negative consequences to daily functioning have been found due to excessive smartphone use. Researchers call it dependence and even addiction. The aim of the thesis was to find out how adolescent smartphone dependence is connected to their social interaction. Social interaction referred to social relations, social skills and social competence and those were the focus of interest.

The thesis was carried out as a descriptive literature review. The literature was collected in a systematic and transparent way via electronic databases Cinahl Ultimate, ProQuest and PubMed. The research literature consisted of eight articles which were carefully read and searched for results that answered the desired question. According to the results, adolescent smartphone dependence was both positively and negatively connected to their social interaction.

The synthesis showed that individual factors of adolescents such as social anxiety and need to belong have influence on the connection. Literature review included only cross-sectional studies. Therefore, causality between smartphone dependence and social interaction cannot be defined. Unfortunately, social interaction was studied only by assessing social relations of the participants in the literature. Therefore, the thesis was unable to answer how adolescent smartphone dependence is related to their social skills and social competence.

Eventually it is not easy to define when one's ordinary smartphone use turns to dependence. Some researchers argue that criteria of substance addictions can be borrowed to smartphone addiction. Other researchers claim that addiction framework cannot understand the nature of behavioral addiction. In the future, motivations and meanings of smartphone use experienced by users should be examined to really understand the matter.

Keywords/tags (subjects)

Smartphones, adolescents, social interaction, occupational therapy, descriptive literature review

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Älypuhelinriippuvuus.....	7
2.1	Aineriippuvuudet ja addiktion viitekehys tutkimuksen lähtökohtana.....	7
2.2	Internetin ja sosiaalisen median yhteys älypuhelinriippuvuuteen	9
2.3	Nykyajan merkitys älypuhelinriippuvuudelle	10
2.4	Nuorten älypuhelinriippuvuus ja sosiaalinen vuorovaikutus.....	11
3	Älypuhelinriippuvuus ja sosiaalinen vuorovaikutus toimintaterapian näkökulmasta ...	12
4	Toiminnallinen tasapaino.....	14
4.1	Toiminnallisen tasapainon määritelmä.....	14
4.2	Toiminnallisen tasapainon yhteys älypuhelinriippuvuuteen	15
5	Opinnäytetyön tavoitteet	17
5.1	Menetelmä.....	17
5.2	Aineiston keruu ja kuvaus	18
5.3	Aineiston analyysi.....	20
6	Tulokset.....	22
6.1	Vuorovaikutus opettajan, työnantajan ja perheen kanssa	23
6.2	Vuorovaikutus ystävien kanssa	24
6.3	Vuorovaikutus vertaisten kanssa	25
6.4	Vuorovaikutus yleisesti	26
6.5	Sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat muut tekijät	27
7	Johtopäätökset.....	28
8	Pohdinta.....	29
8.1	Tulosten tarkastelu.....	29
8.2	Tulosten arviointi ja hyödynnettävyys	31
8.3	Eettisyys ja luotettavuus	34
8.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	35
	Lähteet	37
	Liitteet	41
	Liite 1. Tutkimusaineiston valinnan prosessi	41
	Liite 2. Artikkelien tiedot.....	42
	Kuviot	
	Kuvio 1. Pelkistetty kuvio tuloksista.....	23

Taulukot

Taulukko 1. Hakulauseke	18
Taulukko 2. Käytetyt rajaukset.....	19
Taulukko 3. Sisäänto- ja poissulkukriteerit.....	19
Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysistä	22

1 Johdanto

Yhä useampi ihminen omistaa nykyään älypuhelimien. Se on matkapuhelin, joka sisältää tietokoneen ominaisuuksia, kuten pääsyn internetiin (Kielitoimiston sanakirja 2022). Näin ollen älypuhelimien käyttäjä pääsee parilla napautuksella esimerkiksi loputtoman uutisvirran äärelle ja sosiaalisen median alustoille missä ja milloin vain, sillä pieni laite kulkee helposti mukana. Laitteen yleistynyt käyttö on herättänyt tutkijoiden mielenkiinnon. Pekcetin, Gunal ja Håkansson (2021, 72) kirjoittavat, että aiemmat tutkimukset ovat yhdistäneet opiskelijoiden älypuhelinriippuvuuden esimerkiksi masennukseen ja yksinäisyyteen. Nuorten älypuhelimien käytöstä ollaan yleisesti huolissaan, koska sen nähdään kytkeytyvän vaikeuksiin koulun käynnissä. Suomessa käydään paraikaa kiivasta keskustelua siitä, pitäisikö koululaisten älypuhelimien käyttöä rajoittaa koulupäivän aikana. Nuorten älypuhelinriippuvuus on siis hyvin ajankohtainen aihe opinnäytetyölle.

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tavoitteena on selvittää, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä heidän sosiaaliseen vuorovaikutukseensa. Alun perin tavoitteena oli selvittää, miten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä yksilön toiminnalliseen tasapainoon. Saaduista hakutuloksista Pekcetin ja muiden (2021) tutkimus oli ainoa, joka tutki toiminnallisen tasapainon ja älypuhelinriippuvuuden yhteyttä, eikä sitä ole heidän tietojensa mukaan tutkittu aiemmin (Pekcetin ym. 2021, 72). Muut hakutuloksina saadut tutkimukset näyttivät rajautuvan toiminnallisen tasapainon sijaan johonkin yksittäiseen toiminnan osa-alueeseen, kuten nukkumiseen. Samoin kohderyhmä oli usein rajattu tiettyyn sairauteen kuten ms-tautia tai diabetesta sairastaviin ihmisiin. Saadut hakutulokset silmäiltiin läpi, jonka jälkeen opinnäytetyön aihe kohdistettiin uudelleen. Toiminnan osa-alueista tarkasteluun valikoitui sosiaalinen vuorovaikutus, koska aiheesta löytyi tutkimustietoa ja tuloksissa esiintyi ristiriitaisuutta, mikä oli mielenkiintoista. Kohderyhmäksi valittiin nuoret, koska heidän älypuhelimien käytöstään löytyi eniten tutkimustietoa.

Koska älypuhelinriippuvuuden vaikutus toiminnalliseen tasapainoon on kiinnostava ilmiö, se päätettiin liittää opinnäytetyön taustateoriaan. Toiminnallisella tasapainolla tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, että hänellä on elämässään sopiva määrä erilaista toimintaa (Eklund, Orban, Argentzell, Bejerholm, Tjörnstrand, Erlandsson & Håkansson 2017, 41). Riippuvuudesta kärsivän henkilön elämä kapeutuu riippuvuuteen liittyvän toiminnan ympärille ja usein muu tärkeä toiminta vähen-

tyy tai estyy. Tutkimukset ovat liittäneet älypuhelinriippuvuuden muun muassa ajankäytön ongelmiin ja fyysisiin ongelmiin, jotka voivat heijastua arkeen ja toiminnalliseen tasapainoon (Pekcetin ym. 2021, 72).

2 Älypuhelinriippuvuus

Älypuhelimien käyttö on yleistynyt nopeasti. Vuonna 2019 suomalaisista 83 prosenttia omisti älypuhelimien, jolla lähes jokainen käytti internetiä (Suomen virallinen tilasto 2019). Koska älypuhelin on verrattain uusi keksintö, sen käyttöä ja käytön seurauksia ei ole kyetty tutkimaan kovin kauan. Silti älypuhelimien käytön haittavaikutuksista uutisoidaan paljon ja samassa yhteydessä puhutaan tavallisesti älypuhelinriippuvuudesta. Siksi oli yllättävää huomata, että älypuhelinriippuvuus tai älypuhelinaddiktio käsitteenä on tutkijoiden mielestä ristiriitainen. Opinnäytetyö aloitettiin syventymällä tuohon ristiriitaan.

2.1 Aineriippuvuudet ja addiktion viitekehys tutkimuksen lähtökohtana

Kuten muidenkin toiminnallisten riippuvuuksien kohdalla, myös älypuhelinriippuvuudesta ollaan montaa mieltä. Aineriippuvuuksista on enemmän tutkimustietoa kuin toiminnallisista riippuvuuksista ja tämän vuoksi riippuvuutta aiheuttavia toimintoja on hyödyllistä tarkastella aineriippuvuuksien rinnalla (Alho & Castrén 2020, 9). Vastakkaisen näkemyksen mukaan toiminnallista riippuvuutta ei voida suoraan verrata aineriippuvuuksiin, koska oirekriteerit eivät pysty erottamaan riippuvuutta ja korkeaa sitoutuneisuutta tai intohimoa toisistaan. Vaarana on, että moni tavallinen toiminta määritellään riippuvuudeksi. Lisäksi ymmärrys toiminnallisen riippuvuuden ominaisuuksista ja erityispiirteistä jää syntymättä, jos tutkimusten lähtökohta on aineriippuvuuksissa. (Kardelfelt-Winther, Heeren, Schimmenti, van Rooij, Maurage, Carras, Edman, Blaszczynski, Khazaal & Billieux 2017, 1710–1712.)

Erimielisyyttä aiheuttaa myös kysymys, voidaanko älypuhelimien ongelmallista käyttöä nimittää addiktioksi. Lin, Chiang, Lin, Chang, Ko, Lee ja Lin (2016) ehdottavat älypuhelinaddiktioille diagnostisia kriteerejä. Oireina mainitaan muun muassa jatkuva kyvyttömyys vastustaa älypuhelimien käyttöä, sen käytön jatkaminen pidempään kuin oli tarkoitus ja älypuhelimien käyttämättömyydestä johtuva ärtyneisyys tai ahdistus. Älypuhelimien käytön toiminnallisina haittoina mainitaan muun muassa fyysiset ja psyykkiset ongelmat, käytöstä aiheutuvat vaaratilanteet sekä henkilökohtaiset

haitat. Poissulkukriteeri kuuluu, että mikään muu sairaus, kuten obsessiivis-kompulsiivinen persoonallisuushäiriö, ei selitä addiktiivista käyttäytymistä paremmin. (Lin ym. 2016, 6.)

Linin ja muiden (2016) näkemykset ovat osittain yhteneväiset Panovan ja Carbonellin (2018) näkemysten kanssa. He (2018) toteavat, että toiminta täyttää addiktion kriteerit, kun se aiheuttaa psykologista ja fyysistä riippuvuutta ja toiminnan seuraukset ovat negatiivisia. Psykologinen riippuvuus ilmenee toiminnan himoitsemisena, samalla sen tärkeys kasvaa ja hallinnan tunne vähenee. Fyysinen riippuvuus ilmenee toleranssin kasvuna ja vieroitusoireina. Tutkijat myöntävät, että älypuhelimien käyttöön voi muodostua riippuvuus ja laitteesta erossa oleminen voi aiheuttaa ahdistusta niille, jotka ovat siihen tiukasti kiintyneet. He kuitenkin kritisivat useita älypuhelinriippuvuuden mittaamiseen kehitettyjä väittämiä. Esimerkiksi älypuhelimesta erossa oleminen tai sen kadottaminen voi ahdistaa, mutta se ei välttämättä merkitse riippuvuutta. Panovan ja Carbonellin mukaan ahdistus on ymmärrettävää, koska älypuhelimet ovat kalliita, sisältävät usein tärkeitä henkilökohtaisia tietoja ja niiden yhtäkkäinen puuttuminen voi vaikeuttaa arjen toimintoja. Myöskään esimerkiksi se, että älypuhelimien käyttöaika tai lähetettyjen viestien määrä olisi lisääntynyt, ei taivoita syytä mistä muutos johtuu. Muutos voi olla riippuvuuden merkin sijaan myös positiivinen asia, kuten sosiaalisen piirin kasvu ja yhteydenpidon lisääntyminen. Tutkijat painottavat, että älypuhelinaddiktiosta puhuminen on harhaanjohtavaa ja siirtää tutkimusten lähtökohdan addiktion viitekehukseen, kun jokin muu lähestymistapa voisi olla parempi. Riippuvuuskäyttäytymistä olisi heidän mukaansa parempi kuvailla esimerkiksi ongelmalliseksi tai maladaptiiviseksi jo siitä syystä, ettei se heikentäisi addiktio-termin merkittävyyttä. (Panova & Carbonell 2018, 253–256.)

Kardefelt-Winther ja muut (2017) toteavat, että moni tavallinen toiminta helposti patologisoidaan riippuvuudeksi, kun sitä tarkastellaan aineriippuvuuksien kriteerien kautta. Tämän kehityssuunnan pysäyttämiseksi he esittävät artikkelissaan toisenlaiset kriteerit, joilla käyttäytyminen voitaisiin erottaa toiminnallisista riippuvuuksista. Ensimmäinen poissulkukriteeri on verrattavissa Linin ja muiden (2016) poissulkukriteeriin, eli käyttäytyminen selittyy paremmin jollain sairaudella. Toinen poissulkukriteeri on, että käyttäytyminen on yksilön oma valinta, vaikka sillä saattaisi olla negatiivisia seurauksia. Esimerkkinä tutkijat mainitsevat huippu-urheilun. Kurinalainen harjoittelu voi vaikuttaa rajoittavasti muuhun elämään ja erilaiset fyysiset vammat ovat urheilijoilla yleisiä. Kolmas poissulkukriteeri on, ettei käyttäytyminen aiheuta merkittävää toiminnallista haittaa tai ahdistusta, vaikka se olisikin pitkään jatkuvaa ja veisi aikaa ja huomiota muulta toiminnalta. Viimeinen

poissulkukriteeri on, että käyttäytyminen ei ole coping-keino. He esittävät, että luotettavia mittareita ei voida kehittää, jos käyttäytymistä ei täysin ymmärretä. (Kardefelt-Winther ym. 2017, 1710–1712.)

Vaikka älypuhelinriippuvuudesta ei ole päästy yhteisymmärrykseen, silti sen mittaamiseksi on kehitetty useita mittareita. Harris, Regan, Schueler ja Fields (2020) tarkastelivat systemaattisessa katsauksessaan 78 asteikkoa, jotka on kehitetty mittaamaan, tunnistamaan tai luonnehtimaan liiallista tai ongelmallista älypuhelimien käyttöä. He toteavat, että monen asteikon sisäinen johdonmukaisuus ja reliabiliteetti on puutteellista eikä mittareiden teoreettista perustaa puoltavaa tutkimusta ole tarpeeksi. Vielä ei esimerkiksi ole määritetty raja-arvoa sille, milloin älypuhelimien käyttö muuttuu harmittomasta ongelmalliseksi. Tai sitä, viitataanko ongelmallisella käytöllä älypuhelimien parissa vietettyyn aikamäärään, tapaan käyttää sitä vai sen käytöstä aiheutuviin negatiivisiin seurauksiin. Näistä puutteista huolimatta tutkijat näkevät ongelmallisessa älypuhelimien käytössä ja tyypillisissä addiktioissa joitain samoja piirteitä. Näitä ovat muun muassa heikko impulssikontrolli, älypuhelimien käytön lopettamisesta seuraavat negatiiviset vaikutukset sekä sen käytöstä aiheutuvat vaaratilanteet. Vaaratilanteita syntyy esimerkiksi liikenteessä, kun autoilijan tai kevyen liikenteen kulkijan huomio on ympäristön sijasta älypuhelimessa. (Harris ym. 2020, 1–3.)

2.2 Internetin ja sosiaalisen median yhteys älypuhelinriippuvuuteen

Kun etsitään tietoa älypuhelinriippuvuudesta, nähdään useimmiten samassa yhteydessä puhuttavan internetiriippuvuudesta ja someriippuvuudesta (riippuvuus sosiaalisesta mediasta). Se on ymmärrettävää, koska älypuhelimella käytetään internetiä ja edelleen erilaisia sosiaalisen median alustoja. Tutkijat siis usein liittävät internet- ja someriippuvuuden älypuhelimien käyttöön ja sen vuoksi ne huomioidaan opinnäytetyössä. Lin ja muut (2016) katsovat, että älypuhelinriippuvuus ja internetiriippuvuus sisältävät samoja oireita, kuten pakonomaista käyttäytymistä. Älypuhelinriippuvuus eroaa tietokoneen käyttöön liittyvästä internetiriippuvuudesta siten, että toiminnalliset haitat saattavat olla vähäisemmät, mutta älypuhelimien saavutettavuus vaikuttaa elämän muihin osa-alueisiin. (Lin ym. 2016, 2, 7.)

Pekcetin ja muut (2021) kirjoittavat, että internetin ja sosiaalisen median vaikutuksia opiskelijoihin on tutkittu ja niiden ongelmallinen käyttö voi olla haitallista. He viittaavat artikkelissaan Suhailin ja

Bargeesin (2006) löydöksiin, joiden mukaan runsas internetin ja sosiaalisen median käyttö vie paljon aikaa muulta toiminnalta, mikä voi olla haitallista koulunkäynnille. Pekcetin ja muiden mukaan Tyagi ja Soni (2019) esittävät, että niistä voi olla haittaa myös sosiaalisille suhteille. (Pekcetin ym. 2021, 72.) Tulokset ovat siis samansuuntaisia kuin älypuhelintutkimusten kanssa. Internetin ja sosiaalisen median käyttämisen onkin todettu liittyvän oleellisesti älypuhelimien liialliseen käyttöön (Yildiz-Durak 2018, 2). Panova ja Carbonell (2018) väittävät, että mikäli riippuvuuskäyttäytyminen kohdistuu internetin sisältöihin, esimerkiksi sosiaaliseen mediaan tai rahapeleihin, älypuhelin voi lisätä riippuvuuskäyttäytymistä. Heidän mielestään tällöin ei kuitenkaan olla riippuvaisia itse älypuhelimesta eikä se ole ongelman syy. He ehdottavatkin, että esimerkiksi internetiriippuvuutta tai someriippuvuutta pitäisi tutkia omina riippuvuuksinaan sen sijaan, että niitä tarkasteltaisiin älypuhelinriippuvuuden osana. (Panova & Carbonell 2018, 256.)

2.3 Nykyajan merkitys älypuhelinriippuvuudelle

Zhang (2022, 2–3) muistuttaa, että internet ja älypuhelimet kuuluvat erottamattomasti nyky aikaan, joten addiktioon liitettävät piirteet kertonevat enemmän normien muutoksista kuin patologisesta käyttäytymisestä. Lin ja muut (2016) päätyivät samaan huomioon. He toteavat, ettei toleranssi eli sietokyvyn kasvu, joka on ominaista aineriippuvuuksille, ole keskeistä älypuhelinaddiktiossa, koska älypuhelimien käyttö on tiiviisti mukana ihmisten nykyarjessa (Lin ym. 2016, 8). Teknologia voi muuttaa ihmisten käyttäytymistä ja älypuhelimet ovat muokanneet tapaa, jolla ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Tastan, Tastan, Ayhan, Iyigun, Kose & Te-kaut 2021, 1926). Älypuhelin helpottaa yhteydenpidon lisäksi esimerkiksi tiedonhakuja ja tarjoaa ajanvietettä. Arkea voivat sujuvoittaa esimerkiksi kartta- ja maksusovellukset sekä ajantasaiset joukkoliikennesovellukset. Hyvinvoinnin seuraamiseen ja tukemiseen kehitetyt sovellukset voivat kannustaa terveellisempiin elintapoihin.

Kaiken edellä esitellyn tiedon valossa voidaan todeta, että älypuhelinriippuvuus tai sen ongelmallisen käytön määrittäminen vaatii lisää tutkimusta. Vaikka addiktio-sanan väitetään olevan tässä yhteydessä turhan voimakas ja harhaanjohtava, moni tutkija puhuu älypuhelinaddiktiosta ja siksi käsitettä käytetään myös opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen yhtenä hakusanana. Suomen kielessä addiktio ja riippuvuus ovat toistensa synonyymeja, mutta addiktiota kuvaillaan myös voimakkaaksi riippuvuudeksi (Lääketieteen sanasto 2016). Sen vuoksi tutkijoiden väittely siitä, voidaanko puhua

älypuhelinriippuvuudesta vai älypuhelinaddiktiosta, oli aluksi hämmentävää. Tästä eteenpäin opin näytetyössä käytetään selkeyden vuoksi pelkästään käsitettä älypuhelinriippuvuus älypuhelinaddiktion sijasta.

2.4 Nuorten älypuhelinriippuvuus ja sosiaalinen vuorovaikutus

Wangin, Zhaon, Wangin, Xien, Wangin ja Lein (2017) mukaan Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart ja Gibson (2014) esittävät, että nuoret ovat alttiita älypuhelinriippuvuudelle, koska heidän impulssikontrollinsa ei ole vielä täysin kehittynyt. He myös käyttävät laitetta tunteiden hallintaan ja sosiaalisen statuksen ylläpitämiseen. (Wang ym. 2017, 709.) He viettävät paljon aikaa internetissä ja keskustelevat sen sisällöistä keskenään. Jos nuori käyttää vähemmän internetiä, hän jää sisällöstä helposti paitsi. Siten halu kuulua joukkoon ja pelko ulkopuolelle jäämisestä voivat johtaa internetin käyttöajan lisääntymiseen tai internetriippuvuuteen. (Zhang 2022, 2.)

Toisaalta nuorten älypuhelinriippuvuuden on havaittu olevan yhteydessä yksinäisyyteen ja ongelmiin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Pekcetin ym. 2021, 72). Ongelmat voivat johtaa siihen, että sosiaalinen piiri pienenee (Park & Yoo 2023, 3). Tyagi, Aggarwal ja Kumar (2019) kirjoittavat, että joidenkin tutkijoiden mukaan vuorovaikutus internetissä ja sosiaalisessa mediassa eivät muodosta ihmisten välille samanlaista henkilökohtaista yhteyttä kuin kasvokkainen vuorovaikutus. He väittävät, että lisääntyvä ruutuvälitteinen vuorovaikutus johtaisi ihmisten sosiaalisten taitojen heikkeneemiseen. Tyagin ja muiden (2019) omassa tutkimuksessa pakkomielle sosiaaliseen mediaan oli yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen ja siihen, että nuoret olivat vähemmän kiinnostuneita reaaliaikaisesta keskustelusta ja ihmissuhteiden muodostamisesta. (Tyagi ym. 2019, 142, 147.) Myös Yang, Wang, Lee, Lin, Hsieh ja Lin (2022, 2) huomauttavat, että älypuhelimien runsas käyttö on vähentänyt kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista ja älypuhelinriippuvuus saattaa huonontaa tosielämän ihmissuhteita tai jopa vieraannuttaa niistä.

Periaatteessa älypuhelimien käyttäjällä on jatkuva mahdollisuus vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Käytännössä riittää kuitenkin tilanteita, joissa älypuhelimien käyttö ei ole mahdollista tai suotavaa, mikä saattaa joissain ihmisissä herättää negatiivisia tunteita. Torpil, Ünsal, Yildiz ja Pekcetin (2021) kirjoittavat, että älypuhelinriippuvuuteen liitettyä nomofobiaa (eng. *nomophobia*, *no mobile phone phobia*) esiintyy yleisimmin nuorten aikuisten keskuudessa. Sillä tarkoitetaan henkistä kärsimystä, joka aiheutuu älypuhelimien käytön estymisestä sekä pelkoa digimaailmasta

irrallaan olemisesta. (Torpil ym. 2021, 441–442.) Nomofobia saattaa olla yksi syy siihen, miksi moni tarttuu älypuhelimeensa epäsopivinakin hetkinä tai vaikka ympärillä olisi seuraa. Erilaisten laitteiden käyttö sosiaalisissa tilanteissa on niin yleistä, että käyttäytymiselle on keksitty jopa oma nimi: fubbaus (engl. *phubbing*). Yhdistelmä johdetaan sanoista *phone* ja *snubbing*, suomeksi voidaan puhua somen pälyilystä tai puhelimen ääreen vetäytymisestä (Makkonen-Craig 2019). Pälyily voi kohdistua myös muihin tekniisiin laitteisiin kuten tablettiin. Kun ihminen keskittyy laitteeseensa, hän sivuuttaa ympäristönsä sekä muut ihmiset ja sosiaalisen vuorovaikutuksen. Tutkimuksissa on havaittu, että fubbaus aiheuttaa tyytymättömyyttä vuorovaikutukseen ja sen laatuun. (Romero-Tébar, Rodríguez-Hernández, Segura-Fragoso & Cantero-Garlito 2021, 2–3.) Edellä esitellyt tiedot puoltavat näkemystä, että älypuhelinriippuvuudesta on haittaa nuorten sosiaaliselle vuorovaikutukselle.

Toisaalta tutkimuksissa on havaittu myös positiivisia vaikutuksia nuorten sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Yang ja muut (2022) muistuttavat, että älypuhelin on kätevä väline sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja uusien suhteiden muodostamiseen, koska fyysisellä etäisyydellä ei ole merkitystä. He tutkivat miten älypuhelinriippuvuus tai someriippuvuus vaikutti nuorten ystävyys-suhteisiin tosielämässä ja ystävyys-suhteisiin internetissä. Nuorilla, joilla oli enemmän älypuhelinriippuvuuden piirteitä, ystävyys-suhteet olivat läheisempiä sekä tosielämässä että internetissä. (Yang ym. 2022, 2–6.) Hong, Lin, Lin ja Huang (2019) nostavat esiin tutkimuksen, jossa älypuhelimien viihdekäyttö vaikutti olevan positiivisesti yhteydessä vertaissuhteisiin, joten ehkä älypuhelinia käytetään välineenä yhteiseen hauskanpitoon. He huomauttavat, että älypuhelinriippuvaisten puhelimitse ylläpitämät ystävyys-suhteet voivat olla syvempiä kuin kasvokkain ylläpidettävät. Eräässä tutkimuksessa naispuoliset nuoret tutkittavat kokivat, että viestein tai puhelimitse käytävä keskustelu oli helpompaa kuin kasvokkain keskustelu. (Hong ym. 2019, 4, 9.) Sung-min ja Byoung-jin (2022, 3) toteavat, että nuoret ovat tottuneet käyttämään älypuhelinia sosiaalisen vuorovaikutukseen välineenä — se tuottaa iloa ja helpottaa elämää.

3 Älypuhelinriippuvuus ja sosiaalinen vuorovaikutus toimintaterapian näkökulmasta

Toimintaterapia perustuu toiminnan tieteeseen, joka tutkii ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä suhdetta. Toimintaterapeutit siis kiinnostavat asiakkaan arjessaan tekemät valinnat ja se, miten toiminta vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. (Toimintaterapia 2023.) Toimintaterapeutti kohtaa

työssään ihmisiä, joilla on haasteita arjen toiminnoissa. Internetriippuvainen henkilö ei yleensä ha- keudu hoitoon riippuvuuden takia, vaan esimerkiksi masennuksen, hartiakipujen tai uniongelmi- en vuoksi, jotka voivat olla seurausta riippuvuudesta (Tossavainen 2015). On siis mahdollista, että äly- puhelimen ongelmallinen käyttö voi joissain tapauksissa vaikuttaa myös toimintaterapeutin asiak- kaan haasteiden taustalla. Tämän vuoksi toimintaterapeutin on hyvä tunnistaa ja ymmärtää älypu- helinriippuvuuden ilmiötä. Vaikka älypuhelin mahdollistaa paljon erilaista toimintaa, the American Occupational Therapy Association (AOTA) luokittelee sen käytön IADL-toiminnaksi (*instrumental activities of daily living*) ja tarkemmin yhteyden pitämiseksi muihin (Torpil ym. 2021, 441). Määri- telmä on siis hyvin suppea verrattuna siihen mitä kaikkea älypuhelimella voi tehdä.

Simmons, Griswold ja Berg (2010) kirjoittavat, että AOTA:n (2008) mukaan toimintaterapiassa on keskeistä asiakkaan toiminnallisen sitoutumisen ja osallisuuden lisääminen. Sosiaalinen vuorovai- kutus on tärkeä osa toiminnallista sitoutumista, koska se liittyy läheisesti toiminnan eri osa-aluei- siin. Esimerkiksi töissä ja koulussa ollaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Simmosin ja muiden (2010) mukaan Kopelowicz, Liberman ja Zarate (2006) toteavat, että sosiaaliset taidot vai- kuttavat toimintaan positiivisesti tai negatiivisesti. (Simmons ym. 2010, 10.) Siksi toimintatera- peutti on kiinnostunut asiakkaan sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista taidoista. Toimin- taterapianimikkeistön (2017) mukaan sosiaalisiksi taidoiksi luetaan muun muassa vuorovaikutuksen aloittaminen ja ylläpitäminen sekä erimielisyyksien selvittäminen. Sosiaalisia val- miuksia taas ovat esimerkiksi puheen tuottaminen ja sanaton viestintä. Valmiudet ovat ihmisen ominaisuuksia, jotka mahdollistavat taidot. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 10, 18–19.) Sosiaali- nen kompetenssi on kykyä hallita sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, esimerkiksi kykyä muodostaa ja ylläpitää niitä sekä kykyä mukautua erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin (Orpinas 2010, 1623).

Toimintaterapeutin työtä ohjaavat toimintaterapian teoreettiset mallit. Yksi niistä on Fisherin ja Marterellan (2019) kehittämä transaktionaalisen toiminnan malli (*Transactional Model of Occupa- tion, TMO*), jonka tarkoitus on havainnollistaa ihmisen toiminnan monitahoista kokonaisuutta. TMO-malli muistuttaa toimintaterapeuttia siitä, että asiakkaan toiminnallisuuteen vaikuttavat muun muassa osallisuus, toiminnallinen suoriutuminen ja kokemus sekä erilaiset tilannekohtaiset elementit. (Aralinna, Heiskanen, Juntunen, Kantanen, Kanto-Ronkanen, Karhula & Lautamo 2021, 4.) Mitä tulee sosiaaliseen vuorovaikutukseen, toimintaterapeutti havainnoi asiakkaan sosiaalisten

taitojen tehokkuutta ja niiden vaikutusta sosiaalisen tilanteeseen. Sen lisäksi hän tarkastelee asiakkaan toimintaa yhdessä tilannekohtaisten elementtien kanssa. Yksi elementeistä on sosiaalisen ympäristön elementti, johon luetaan muun muassa muut ihmiset ja heidän ominaisuutensa, kuten ikä, roolit ja henkilökohtaiset odotukset, jotka vaikuttavat asiakkaan toimintaan. Toisin sanoen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa asiakkaan toiminnallisuuteen, vaikkei muita ihmisiä olisi edes läsnä. (Fisher & Marterella 2019, 16, 25, 356.)

Älypuhelimien yleistynyt käyttö ja erityisesti sosiaalisen median alustat ovat muokanneet sosiaalista ympäristöä. Van Velthovenin, Powellin ja Powellin (2018) mukaan *fomo* (*fear of missing out*) eli paitsi jäämisen pelko osaltaan painostaa ihmisiä viettämään enemmän aikaa sosiaalisen median parissa. Myös sosiaalinen hyväksyntä ja vastavuoroisuus voivat tuoda esimerkiksi paineita reagoida nopeasti viesteihin tai tэгätä eli merkata muita vaikka kuvaan tai julkaisuun. (Van Velthoven ym. 2018, 3.) Toimintaterapeutin kannattaa siis kannustaa asiakasta pohtimaan, miten sosiaalinen ympäristö kenties vaikuttaa hänen älypuhelimien käyttöönsä.

4 Toiminnallinen tasapaino

4.1 Toiminnallisen tasapainon määritelmä

Toiminnallinen tasapaino on keskeinen ilmiö toiminnan tieteessä. Eklundin ja muiden (2017) mukaan Christiansen (1996) määritteli, että miellyttävät ja tyydyttävät päivittäiset toimintamallit ovat toiminnallista tasapainoa. Kokemus on siis henkilökohtainen ja vaihteleva – on myös mahdollista kokea samanaikaisesti toiminnallista tasapainoa ja epätasapainoa. (Eklund ym. 2017, 42–47.) Ajatus toiminnallisesta tasapainosta pohjautuu Wagmanin, Håkanssonin ja Björklundin (2012) mukaan Meyerin (1977) toteamukseen, että työn, leikin, levon ja unen tulee olla tasapainossa. Wilcock (2006) määritteli, että kyse voi olla esimerkiksi ihmisen itse valitseman ja pakollisen toiminnan välillä, tai rasittavan ja rauhallisen toiminnan välillä. (Wagman ym. 2012, 322.) Toimija itse usein määrittää toiminnan luonteen kokemuksensa kautta täsmällisemmin kuin ulkopuolinen havainnoija, sillä tilannekohtaiset elementit vaikuttavat luonteen määrittelyyn (Fisher & Marterella 2019, 19).

Ajatus toiminnallisesta tasapainosta on siis syntynyt kauan aikaa sitten ja sitä on selitetty monin tavoin. Wagman ja muut (2012) toteuttivat käsiteanalyysin, jonka tarkoituksena oli selkiyttää, mitä

toiminnallisella tasapainolla tarkoitetaan. Sen määriteltiin olevan yksilön subjektiivinen kokemus siitä, että hänellä on elämässään ”oikea yhdistelmä” (*right mix*) toimintaa. Toiminnalliseen tasapainoon liitettiin kolme näkökulmaa: toiminnan osa-alueet, ominaisuudet ja ajankäyttö. Toiminta voidaan jaotella osa-alueisiin kuten työhön tai tuottavaan toimintaan, vapaa-ajan toimintaan, lepoon ja nukkumiseen. Toiminta voidaan lisäksi jaotella ominaisuuksien mukaan esimerkiksi fyysiseen, henkiseen, sosiaaliseen ja virkistävään toimintaan. Se, kuinka paljon tai vähän aikaa yksilöllä on käytössään eri toiminnan osa-alueille ja eri ominaisuuksia merkitsevälle toiminnalle, liittyy merkittävästi toiminnallisen tasapainon kokemukseen. (Wagman ym. 2012, 322–323, 325.)

Eklund ja muut (2017) toteuttivat kirjallisuuskatsauksen siitä, miten toiminnallista tasapainoa on kuvattu tutkimuskirjallisuudessa. Analyysin tuloksena myös he määrittelivät sille kolme piirrettä: harmonia, taidot ja resurssit hallita omistautumista, sekä arvojen ja henkilökohtaisen merkityksen yhdenmukaisuus. Harmonia viittaa siihen, että erilaiset toiminnat kuten fyysisesti vaativat ja rentouttavat toiminnat tai pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnat ovat tasapainossa. Harmoniaa on myös se, että toimintaa ei ole liikaa tai liian vähän. Toimintaan omistautuminen tukee toiminnallista tasapainoa, kun toiminnan vaatimukset eivät ylitä henkilön ja ympäristön resursseja. Toiminnallinen epätasapaino ilmenee tutkijoiden mukaan aliomistautumisena (*under-occupied*) tai yliomistautumisena (*over-occupied*). Aliomistautumiseen voi liittyä vaikkapa puutteellista toiminnan ja ympäristön ärsykkeiden käsittelytaitoa, tai mahdollisuuksien, ympäristön tuen ja virikkeiden vähäisyyttä. Yliomistautuminen voi tarkoittaa puutteellisen ärsykkeiden käsittelytaitoa, liikaa toiminnanmahdollisuuksia ja ympäristön virikkeitä. Toiminta ja roolit, jotka vastaavat yksilön arvoja ja ovat hänelle merkityksellisiä, lisäävät tyytyväisyyttä elämään ja ovat siten yhteydessä toiminnallisen tasapainon kokemukseen. (Eklund ym. 2017, 41–48.)

4.2 Toiminnallisen tasapainon yhteys älypuhelinriippuvuuteen

Tutkimukset osoittavat, että toiminnallinen tasapaino on yhteydessä hyvinvointiin. Muun muassa Wagman ja Håkansson (2014) havaitsivat, että ne tutkittavat, joiden toiminnallinen tasapaino oli hyvä, arvioivat terveytensä ja elämäntyytyväisyytensä paremmaksi. Eri tutkimuksissa toiminnallista tasapainoa on kuitenkin mitattu ja käsitteellistetty eri tavoin, joten tieteellinen näyttö on rajallista. (Wagman & Håkansson 2014, 415–416.) Sen sijaan toiminnallisen tasapainon ja älypuhelimien yhteydestä tiedetään vähemmän. Pekcetin ja muiden (2021) mukaan vuonna 2021 tutkittiin tietyvästi ensimmäistä kertaa älypuhelinriippuvuuden vaikutusta toiminnalliseen tasapainoon yliopisto-

opiskelijoilla. Huomionarvoista on, että he eivät tarkastelleet tutkimuksessaan muita toiminnalliseen tasapainoon vaikuttavia tekijöitä kuten masennusta tai ahdistusta, mikä voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Tulokset osoittivat, että älypuhelinriippuvuuden kasvaessa toiminnallisen tasapainon kokemus laskee. Älypuhelimesta riippuvaiset opiskelijat kokivat, että erityisesti työhön, kotiin, perheeseen, vapaa-aikaan, lepoon ja uneen liittyvä toiminta ei ollut tasapainossa. Lisäksi epätasapainossa olivat energiaa vievät ja energiaa antavat toiminnot sekä fyysinen, sosiaalinen, psyykkinen ja rauhoittava toiminta. Tutkijat mainitsevat myös, että Duken ja Montagin (2017) mukaan tuottavuus töissä ja kotona on laskenut, koska älypuhelimien jatkuva käyttö vie aikaa ja sen vilkuilu keskeyttää muuta toimintaa. (Pekcetin ym. 2021, 75–76.)

Koska toiminnallisen tasapainon ja älypuhelinriippuvuuden yhteys on vielä melko tutkimaton, voidaan kysyä, mitä tiedetään toiminnallisen tasapainon yhteydestä internetriippuvuuteen. Kysymys on perusteltu, sillä älypuhelin on väline internetin käyttöön. Romero-Tébar ja muut (2021) tutkivat miten ongelmallinen internetin käyttö vaikuttaa yliopisto-opiskelijoiden toiminnallisen tasapainon kokemukseen. Tulosten mukaan opiskelijoilla, joiden toiminnallisen tasapainon kokemus oli parempi, esiintyi vähemmän internetriippuvuutta sekä puhelimen käyttöön liitettävää fubbausta. Internetriippuvuus oli yhteydessä fubbaukseen siten, että mitä suurempi opiskelijan internetriippuvuus oli, sitä enemmän hän käytti puhelintaan muiden seurassa. (Romero-Tébar ym. 2021, 1, 8.)

Tutkimusten perusteella näyttää siltä, että älypuhelinriippuvuus on negatiivisesti yhteydessä yksilön toiminnalliseen tasapainoon. Sillä on vaikutusta erityisesti ajankäyttöön ja siten toiminnan harmoniaan. On mielenkiintoista, että moni ihminen käyttää älypuhelintaan ilman ongelmia, mutta osalle siitä voi muodostua arjen toimintaa haittaava tekijä. Älypuhelimien käyttö vaikuttaa syrjäyttävän muuta toimintaa, mutta tutkimuksissa ei tutkittu sitä, millaiseen toimintaan tutkittavat käyttivät älypuhelintaan. Koska älypuhelimella voi tehdä paljon eri asioita, sen käyttöaika voi helposti olla suuri. Opiskelijoiden älypuhelimien käytön henkilökohtaisia merkityksiä ei myöskään tutkittu. Tieto älypuhelimien käytön vaikutuksista elämän eri osa-alueisiin on tärkeä toimintaterapeutille. Tällöin hän voi paremmin ymmärtää asiakkaansa älypuhelimien käyttöä ja sen yhteinen tarkastelu asiakkaan kanssa osana päivittäistä toimintaa helpottuu.

5 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on kirjallisuuskatsauksen keinoin selvittää, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä heidän sosiaaliseen vuorovaikutukseensa. Tarkemmin ottaen kuvataan, miten se vaikuttaa heidän sosiaalisiin suhteisiinsa, sosiaalisiin taitoihinsa sekä sosiaaliseen kompetenssiinsa. Tuloksesta hyötyvät toimintaterapeutit, jotka työskentelevät nuorten parissa, joilla esiintyy älypuhelimien ongelmallista käyttöä. Tulokset antavat osviittaa siihen, miten älypuhelimien käyttö voi hyödyttää tai haitata nuoren sosiaalista vuorovaikutusta.

5.1 Menetelmä

Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan muodostaa kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta ja kehittää teoreettista ymmärrystä. Kirjallisuuskatsauksia on olemassa useita eri tyyppisiä, mutta niihin kaikkiin sisältyvät kirjallisuuden haku, arviointi, synteesi ja analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii kuvailemaan aihealueeseen kohdistunutta tutkimusta ja voi sisältää erilaisia tutkimusasetelmia käyttäviä tutkimuksia. Katsaustyyppi ei ota kantaa valitun materiaalin luotettavuuteen, mutta keskittyy erityisesti vertaisarvioituihin tutkimuksiin (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7–9.) Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, koska sen tarkoituksena on kuvata aihealuetta ja sitä koskevaa tutkimusta. Sen kysymyksenasettelu ja menetelmien valinta ei ole yhtä tarkkaa kuin systemaattisissa katsauksissa (Suhonen ym. 2016, 9, 14).

Kirjallisuuskatsauksen vaiheet ovat katsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku, aineiston valinta, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä lopuksi tulosten raportointi. Katsauksen tarkoituksen pohdinnassa on tärkeää, että aihe kiinnostaa itse tutkijaa ja että ennako-oletusten olemassaolo tiedostetaan. Tutkimusongelma määritetään niin, että se rajaa aineiston koon sopivaksi ja siitä saadaan vastaus haluttuun kysymykseen. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 24–32.) Opinnäytetyön aihe on kiinnostava, vaikka sitä jouduttiin testihakujen jälkeen kohdistamaan uudelleen, koska alkuperäiseen tutkimuskysymykseen ei löytynyt tarpeeksi aineistoa. Ennako-oletusten olemassaolo huomattiin heti älypuhelinriippuvuuden määritelmään perehtymisen aikana. Tutkijoiden kiistely määritelmästä antoi uusia kriittisiä näkökulmia aiheeseen ja vaikutti esimerkiksi kirjallisuuskatsauksen aineiston hakusanojen valintaan.

5.2 Aineiston keruu ja kuvaus

Tutkija määrittelee aiheensa kannalta keskeiset käsitteet, joita käytetään aineiston haussa hakusanoina. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien muodostamisella pyritään takaamaan katsauksen pysyminen halutussa aiheessa. Samoin voidaan hallita aineiston kokoa. Kriteerit ohjaavat tutkijaa tarkastelemaan aineiston sopivuutta katsaukseen ensin otsikkotasolla, sitten tiivistelmätasolla ja lopuksi kokotekstin tasolla. Hakuprosessi kuvataan auki siten, että se on jonkun muun toistettavissa. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 25–27.)

Hakusanojen suunnittelu alkoi tutustumisella aihetta käsitteleviin tutkimuksiin. Niissä käytettiin useimmiten käsitteitä "smartphone addiction" ja "smartphone dependence". Myös käsitettä "smartphone use" käytettiin ja se esiintyi usein tarkentavan sanan, kuten "problematic", "pathological" tai "excessive", kanssa. Aineistonhaussa päädyttiin käyttämään hakusanaa "smartphone use", jotta hakulauseke säilyi yksinkertaisempaan. Siten ei myöskään vahingossa menetetty hakutuloksia, joissa käsitteeseen on saatettu liittää jokin muu tarkentava sana. Lisäksi "smartphone use" itsessään on neutraali ilmaisu, mikä sopi paremmin tutkimuskysymykseen. Jos hakusanoiksi olisi valittu negatiivisia ilmaisuja, se olisi vaikuttanut opinnäytetyön tuloksiin. Samasta syystä myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen viittaavat hakusanat ovat neutraaleja, vaikka alustavien hakujen tutkimuksissa esiintyi negatiiviseksi mielletäviä käsitteitä, kuten "loneliness" ja "social anxiety". Hakusanojen suunnittelussa hyödynnettiin myös sanasto- ja ontologiapalvelu Fintoa. Hakusanat on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Hakulauseke

"social interaction*" OR "social skills" OR "social competence"
AND
"smartphone dependence" OR "smartphone use" OR "smartphone addiction"
AND
"occupational therapy"

Aineisto haettiin sähköisistä tietokannoista Cinahl Ultimate, ProQuest ja PubMed. Tietokannoissa käytettiin rajoituksia, jotka on esitetty taulukossa 2. Rajoitusten tehtävä oli lisätä aineiston saavutettavuutta, luotettavuutta ja ajantasaisuutta. Cinahl Ultimatussa hakusana "occupational therapy"

jätettiin pois, koska sen kanssa haku ei tuottanut yhtään tulosta, mutta ilman sitä tuloksia löytyi. Aineisto kerättiin huhti-toukokuun 2023 vaihteessa. Tutkimusaineiston valinnan prosessi on kirjattu flow-kaavioon (Liite 1). Prosessia ohjasivat sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka on esitetty taulukossa 3. Yksi sisäänottokriteereistä kuuluu: tutkimuksessa tarkastellaan älypuhelinriippuvuutta tai ongelmallista älypuhelimien käyttöä. Ongelmallisella älypuhelimien käytöllä viitataan tässä siihen, että älypuhelimien käyttöä kuvaillaan tutkimuksessa esimerkiksi liialliseksi, impulsiiviseksi tai vastaavaksi. Jos kriteeri määräisi "tutkimuksessa tarkastellaan älypuhelinriippuvuutta", katsauksesta jäisivät pois tutkimukset, jotka käyttävät riippuvuuden sijaan muuta termiä, mutta jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Yhden kriteerin oli tarkoitus rajata opinnäytetyö koskemaan tiettyä ikäryhmää, mutta muiden kriteerien soveltamisen jälkeen tuloksia oli niin vähän, ettei sitä katsottu enää tarpeelliseksi toimenpiteeksi. Päätös saattaa vaikuttaa opinnäytetyön tuloksiin ja asiaa käsitellään myöhemmin opinnäytetyön pohdinnassa.

Taulukko 2. Käytetyt rajaukset

Kokoteksti
Suomi, englantia
Vertaisarvioitu
2013-2023

Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimuksessa tarkastellaan älypuhelinriippuvuutta tai ongelmallista älypuhelimien käyttöä.	Tutkimuksessa tarkastellaan muun puhelimen kuin älypuhelimien käyttöä.
Tutkimuksessa tarkastellaan miten älypuhelimien käyttö on yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutukseen.	Tutkimuksessa ei tarkastella nuoren älypuhelimien käyttöä, vaan esim. vanhemman.
Tutkimus on suomen- tai englanninkielinen.	
Tutkimus on vertaisarvioitu.	
Tutkimus on ilmestynyt vuonna 2013 tai myöhemmin.	
Kokoteksti on saatavilla.	

Aineiston haun yhteydessä voidaan käyttää myös manuaalista hakua eli käsinhakua. Sitä voidaan tehdä esimerkiksi tutkimusten lähdeluetteloista etsimällä. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 27.) Opin- näytetyön tietoperustan kirjoittamisen aikana löytyi muutama tutkimus, jotka vaikuttivat sopivalta kirjallisuuskatsaukseen, mutta jotka eivät jostain syystä esiintyneet tietokannoista kerätyissä tulok- sissa. Tutkimukset luettiin läpi ja sisäänotto- ja poissulkukriteerien soveltamisen jälkeen yksi käsin- haettu tutkimus sisällytettiin lopulliseen aineistoon. Niela-Vilén ja Hamari (2016, 27) painottavat, ettei hakuprosessi ole koskaan täydellinen ja käytössä olevat resurssit vaikuttavat lopputulokseen. Aineiston keruu oli haastava vaihe ensikertalaiselle opinnäytetyön tekijälle, mutta sitä helpottivat selkeät sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Kirjallisuushaun ja aineiston valinnan jälkeen arvioidaan katsaukseen valikoituneita tutkimuksia. Niitä arvioidaan esimerkiksi tulosten edustavuuden ja luotettavuuden kannalta. Arvioinnin tukena voidaan hyödyntää tietyille asetelmille ominaisia kriteerejä tai tarkastuslistoja. Vaihtoehtoisesti voidaan yleisesti arvioida tutkimusten vahvuuksia ja heikkouksia sekä valittuja menetelmiä, kuten otantatapaa ja aineistonanalyysia. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 28–29.) Kirjallisuuskatsaukseen va- littujen tutkimusten tiedot, kuten tutkijoiden nimet ja tiivistelmät tavoitteista sekä löydöksistä on kirjattu liitteeseen 2. Yksikään kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista ei ollut pitkäikäistä tutkimusta, joten niiden tulokset keskittyvät tarkastelemaan vain sen hetkisiä mittaustuloksia. Näin ollen ajan myötä tapahtuvaa muutosta ei tunneta, joten älypuhelinriippuvuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen syy-seuraussuhdetta ei voida osoittaa. Osassa tutkimuksista huomautetaan myös, että tulosten yleistettävyyden taso on alhaisempi johtuen pienestä tai liian suppeasta kohdejoukosta. Tutkimuk- set olivat lähinnä aasialaisia, joten erot aasialaisen kulttuurin ja suomalaisen kulttuurin välillä voi- vat vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen heikentävästi.

5.3 Aineiston analyysi

Tutkimusten arvioinnin jälkeen aloitetaan aineiston analyysi, jonka tarkoituksena on jäsentää tie- toa ja vertailla sitä. Analyysia ja synteesiä tehdään käytännössä samanaikaisesti, sillä synteesi tar- koittaa ymmärrystä lisäävää kokonaisuutta. Tässä vaiheessa tietoa ryhmitellään ja vertaillaan pie- nissä osissa moneen kertaan, joten tietoa kannattaa havainnollistaa taulukoin ja kirjoittaa ylös muistiinpanoja ja heränneitä ajatuksia. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 30–31).

Aineiston analyysi aloitettiin lukemalla huolellisesti kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto. Tietoa jäseneltiin paperilapuille, Exceliin ja Wordiin. Tutkimusartikkelit ladattiin tietokoneelle, jolloin pystyttiin hyödyntämään korostustyökalua tärkeimpien ja oleellisten tietojen painottamiseksi. Tutkimuskysymyksen ”miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä heidän sosiaaliseen vuorovaikutukseensa” avulla aineistosta nostettiin esiin merkityksellisiä ilmauksia. Ilmaukset suomennettiin, pelkistettiin ja luokiteltiin sen mukaan, keiden välistä sosiaalista vuorovaikutusta tutkittiin. Vuorovaikutuksen toisena osapuolena oli tutkimuksesta riippuen vertaiset, muut opiskelijat, ystävät, vanhemmat, opettajat tai työnantajat. Muutamassa tutkimuksessa oli tarkasteltu sosiaalista vuorovaikutusta yleisesti eli sosiaalisen vuorovaikutuksen toista osapuolta ei ollut täsmennetty. Aineiston analyysistä on nähtävillä esimerkki taulukossa 4.

Kun ilmaukset oli pelkistetty ja luokiteltu, eri tutkimuksista saatua aineistoa vertailtiin toisiinsa. Kaikki tutkimukset tarkastelivat enemmän tai vähemmän sitä, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalista vuorovaikutusta tutkittiin ihmissuhteiden koettua laatua mittaamalla. Yksi tutkimus tarkasteli myös koettua yksinäisyyttä. Osassa tutkimuksista selvitettiin masennuksen tai ahdistuksen yhteyttä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja edelleen älypuhelinriippuvuuteen. Kaksi tutkimusta tarkasteli lisäksi internetriippuvuutta ja toinen myös someriippuvuutta. Koska tutkimusten lähtökohdat poikkeavat toisistaan, niiden tuloksia ei ollut aivan yksinkertaista yhdistää. Tästä syystä tuloksia ei aineiston analyysivaiheessa luokiteltu suoraan ”hyviin” ja ”huonoihin”, toisin sanoen siihen miten älypuhelinriippuvuus voi olla positiivisesti ja negatiivisesti yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Näin oli aluksi tarkoitus, mutta sellainen jako tuntui mahdottomalta, koska tulokset eivät olleet yksiselitteisiä.

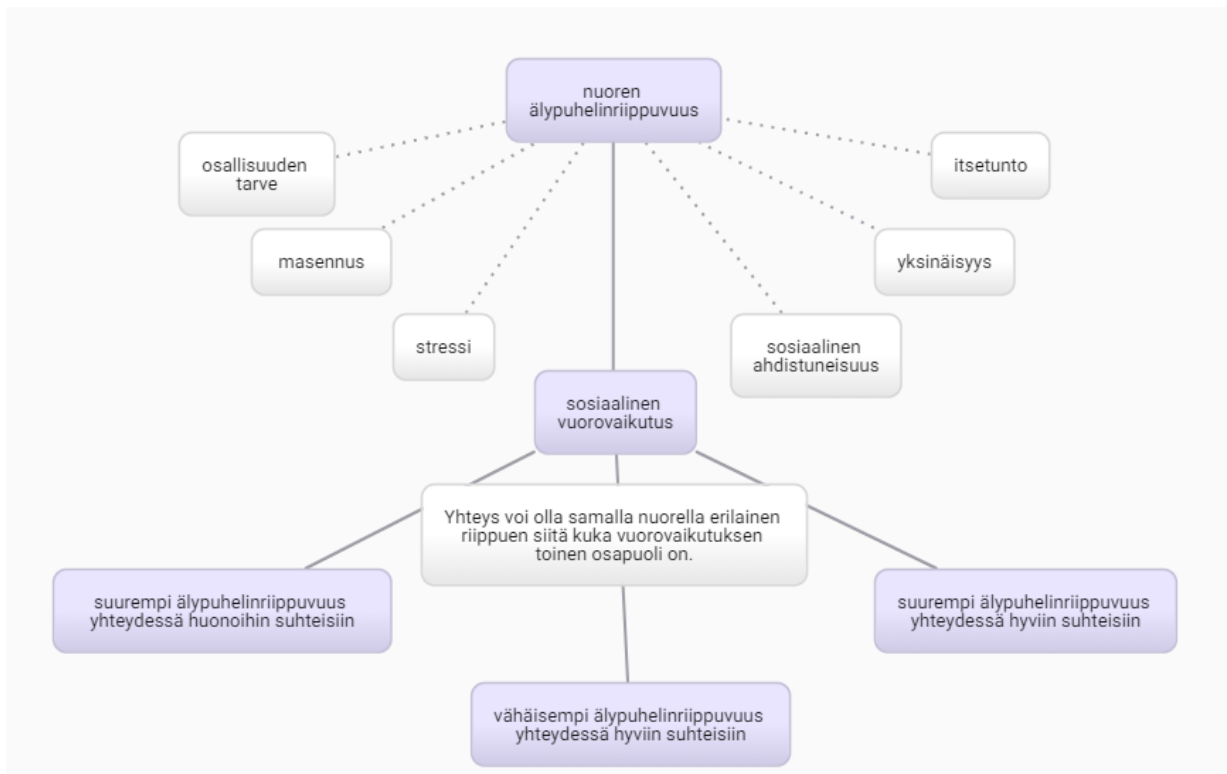
Kangasniemen ja Pölkin (2016) mukaan laadulliset aineistonkäsittelymenetelmät voidaan jakaa neljään ryhmään, joista yksi on kuvaileva luokittelu, jonka avulla pyritään kuvailemaan ja ymmärtämään ilmiötä. Luokittelu voi olla induktiivista eli aineistolähtöistä tai deduktiivista eli aiempaan tietoon pohjautuvaa, jolloin hyödynnetään analyysirunkoa. (Kangasniemi & Pölkki 2016, 85–86.) Tässä katsauksessa analyysi oli siis induktiivista, koska tavoitteena oli kuvata aiheesta tehtyä tutkimusta ja aineiston analyysin aikana syntyi idea vuorovaikutuksen osapuolten mukaisesta jaotellusta. Analyysin jälkeen toteutettiin synteesi, jossa viimein huomattiin samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia tutkimusten tuloksissa.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysistä

Artikkeli	Merkityksellinen ilmaisu	Ilmaisu suomennettuna	Yksinkertaistettuna	Luokittelu
Tastan ym.	The students who evaluated themselves as “addicted” were found to have higher mean scores on the IAS (Interaction Anxiousness Scale) than other students.	Opiskelijat, jotka arvioivat itsensä älypuhelinriippuvaisiksi, saivat korkeammat keskimääräiset pistemäärät IAS:ista, kuin muut opiskelijat.	Opiskelijat, jotka arvioivat itsensä älypuhelinriippuvaisiksi, arvioivat itsensä sosiaalisesti ahdistuneemmiksi kuin muut opiskelijat.	Sosiaalinen vuorovaikutus yleisesti
Paek	The smartphone addiction was a significant correlation with social interaction in motivation for using smartphone.	Älypuhelinriippuvuus korreloi merkittävästi sosiaalisen vuorovaikutuksen kanssa älypuhelimien käyttömotivaatiossa.	Älypuhelimien käyttäminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen oli yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen.	Sosiaalinen vuorovaikutus yleisesti
Yang ym.	This result indicates that higher levels of smartphone addiction entail higher levels of intimacy with friends and disclosure of information to friends in real life.	Tulos osoittaa, että korkeampi älypuhelinriippuvuuden taso tuo mukanaan korkeamman tason läheisyyden ystävien kanssa ja tiedon jakamisen ystävien kanssa tosielämässä.	Suurempi älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä läheisempiin ihmissuhteisiin ystävien kanssa tosielämässä.	Sosiaalinen vuorovaikutus ystävien kanssa

6 Tulokset

Tuloksissa nousi esiin, että nuoren älypuhelinriippuvuus voi olla yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutukseen siten, millaiseksi nuori koki ihmissuhteidensa laadun (ks. kuvio 1). Odotettavissa oli, että suurempi älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä huonompiin ihmissuhteisiin. Yllättävää oli, että se oli yhteydessä myös hyviin ihmissuhteisiin. Lisäksi tutkimukset toivat esiin erilaisia nuoreen itseensä liittyviä ominaisuuksia, jotka saattoivat lisätä tai vähentää älypuhelinriippuvuusriskiä ja vaikuttaa siten älypuhelinriippuvuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteyteen. Vaikka syy-seuraussuhteita ei voitu osoittaa, tutkijat esittivät niistä oletuksia aiempaan tutkimustietoon pohjautuen.



Kuvio 1. Pelkistetty kuvio tuloksista

6.1 Vuorovaikutus opettajan, työnantajan ja perheen kanssa

Leen ja Kimin (2021) tutkimuksessa kaikki opettajasuhteen neljä alaluokkaa (luottamus, herkkyys, hyväksyntä ja saavutettavuus) olivat yhteydessä nuorten naisten älypuhelinriippuvuuteen. He huomasiivat, että niillä oppilailla, joiden suhde opettajaan oli herkempi, vähemmän saavutettavampi sekä vähemmän luotettavampi, oli suurempi todennäköisyys älypuhelinriippuvuuden kehittymiselle. Joidenkin nuorten kohdalla hyvä suhde opettajiin voi olla älypuhelinriippuvuudelta suojeleva tekijä. (Lee & Kim 2021, 70–73.) Yayan, Dağ ja Düken (2018) tutkivat työssäkäyviä nuoria. Nuorilla, joiden suhde työnantajaan oli huono, oli suurempi riski älypuhelinriippuvuuteen. (Yayan ym. 2018, 196.)

Lee ja Kim (2021) tutkivat erilaisten vanhemmuusasenteiden yhteyttä nuorten naisten älypuhelinriippuvuuteen. Käytetty mittari määrittä vanhemmuusasenteet positiiviseksi tai negatiiviseksi, ja kumpikin luokka sisälsi kolme alaluokkaa. Positiivisiin vanhemmuusasenteisiin liittyivät esimerkiksi kannustaminen, kiintymyksen osoittaminen ja johdonmukaisuus. Negatiivisiin vanhemmuusasenteisiin liittyivät esimerkiksi ylikontrolloivuus, vihamielisyyys ja ennakoimattomuus. Nuorilla esiintyi

enemmän älypuhelinriippuvuutta, kun vanhemmuusasenteet olivat negatiiviset, kun taas positiiviset vanhemmuusasenteet olivat yhteydessä vähäisempään älypuhelinriippuvuuteen. Lähemmin tarkasteltuna havaittiin, että negatiivisten vanhemmuusasenteiden alaluokista “pakottava asenne” (*coercive parenting attitude*) lisäsi nuoren älypuhelinriippuvuuden kehittymisen todennäköisyyttä. Lee ja Kim mainitsevat, että Yoon ja Kimin (2015) mukaan huono vuorovaikutus vanhempien ja nuorten välillä lisää nuorten masennusta, mikä puolestaan lisää heidän älypuhelinriippuvuuttaan. (Lee & Kim 2021, 69-70, 73.) Parkin ja Yoon (2023) tutkimuksessa selvisi, että älypuhelimien käytöstä aiheutuu ristiriitoja perheissä. He esittävät, että vaikka ristiriidat lisääntyvät, nuoret käyttävät älypuhelinia omiin tarpeisiinsa. (Park & Yoo 2023, 3.)

6.2 Vuorovaikutus ystävien kanssa

Sung-min ja Byoung-jin (2022) tutkivat nuorten älypuhelinriippuvuuden ja ystävyysuhteiden laadun välistä yhteyttä. He huomasivat, että älypuhelinriippuvuuden kasvaessa masennus lisääntyy ja ystävyysuhteiden laatu laskee. (Sung-min & Byoung-jin 2022, 3.) Yang ja muut (2022) tutkivat vaikuttavatko älypuhelinriippuvuus tai someriippuvuus nuorten sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tutkimus mittasi vuorovaikutusta vanhempien, tosielämän ystävien ja online-ystävien kanssa. Online-ystävällä tarkoitettiin ystävää, jota ei ole tavattu henkilökohtaisesti ja jonka kanssa vuorovaikutetaan ainoastaan internetissä. Käytetyt mittarit mittasivat, kuinka usein nuoret jakoivat tietoa mainituille henkilöille ja kävivät heidän kanssaan intiimejä keskusteluja. Korkeiden pisteiden katsottiin merkitsevän läheisempää ihmissuhdetta. (Yang ym. 2022, 3.)

Nuorilla, joilla oli suurempi älypuhelinriippuvuus, oli läheisemmät ihmissuhteet online-ystävien, mutta myös tosielämän ystävien kanssa. Samoin nuorilla, joilla oli suurempi someriippuvuus, oli läheisemmät ihmissuhteet sekä online-ystävien että tosielämän ystävien kanssa. Tulokset viittaavat tutkijoiden mukaan siihen, että älypuhelimien runsas käyttö ei välttämättä heikennä tosielämän ystävyysuhteita, vaan niitä ylläpidetään esimerkiksi sosiaalisen median avulla. Toisin sanoen, vaikka ystävien näkeminen kasvokkain vähenee, kanssakäyminen sosiaalisessa mediassa voi lähentää suhteita. Silti älypuhelinriippuvuuden havaittiin olevan yhteydessä läheisempiin ihmissuhteisiin online-ystävien kanssa kuin tosielämän ystävien kanssa. Tutkijat ehdottavatkin, että älypuhelinriippuvuus johtuisi osittain mielihyvystä (*enjoyment*), jota nuoret saavat vuorovaikutuksesta heidän kanssaan. (Yang ym. 2022, 6, 10.)

6.3 Vuorovaikutus vertaisten kanssa

Yayanin ja muiden (2018) tutkimuksessa havaittiin, että kun nuori oli riippuvainen älypuhelimesta, hän oli riippuvainen myös internetistä ja koki yksinäisyyttä. Vertaissuhteiden arviointiin käytetty mittari, jossa kysyttiin muun muassa ihmissuhteen luotettavuudesta, määritteli vertaissuhteet hyviksi tai huonoiksi. Kun nuoren vertaissuhteet olivat huonot, hänen älypuhelinriippuvuutensa, internetriippuvuutensa ja yksinäisyyden kokemuksensa olivat suuremmat. Erityisesti ne nuoret, joiden suhde työnantajaan oli huono, olivat yksinäisempiä ja heidän vertaissuhteensa olivat huonommat. Tutkijat huomauttavat, että heidän tutkimansa nuoret olivat ainoat nuoret työpai-koillaan, joten heidän vuorovaikutuksensa kohdistuu enimmäkseen aikuisiin. Toisin sanoen yksinäisyys ja vertaissuhteiden puutteellisuus voi ajaa heitä käyttämään enemmän internetiä ja älypuheli-
linta. Tästä näkökulmasta katsottuna yksinäisyys ja heikommat sosiaaliset suhteet ovat syy internet- tai älypuhelinriippuvuuteen, eivät niiden seurausta. (Yayan ym. 2018, 196.)

Lee ja Kim (2021) havaitsivat, että nuorten naisten älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä huonoihin vertaissuhteisiin siten, että mitä suurempi älypuhelinriippuvuus oli, sitä huonommat vertaissuh-
teet olivat. Sen lisäksi huonot vertaissuhteet edistivät älypuhelinriippuvuutta. Tutkijoiden mukaan Kim ja muut (2018) ovat todenneet, että virtuaalinen ympäristö miellyttää nuoria, joiden vertais-
suhteet ovat huonot. Tyytymättömyys itseän voi johtaa virtuaalimaailmaan pakenemiseen. Nuor-
ten naisten hyvät vertaissuhteet taas olivat yhteydessä vähäisempään älypuhelinriippuvuuteen. Yllättäen todella hyvät vertaissuhteet olivat myös yhteydessä suurempaan älypuhelinriippuvuu-
teen tässä tutkimuksessa. Tulos saattaa tutkijoiden mukaan johtua siitä, että nuoret, joilla on pal-
jon ystäviä, viettävät enemmän aikaa älypuhelimien parissa ylläpitääkseen ystävyys-suhteitaan. Toi-
nen selitys voi olla se, että vertaissuhteiden hyvyys tai huonous eivät olekaan samaa jatkumoa
vaan kaksi eri asiaa. (Lee & Kim 2021, 70, 73.)

Wang ja muut (2017) tutkivat opiskelijoiden välisiä suhteita. He havaitsivat, että nuorilla, joiden
suhde muihin opiskelijoihin oli parempi, oli pienempi todennäköisyys älypuhelinriippuvuuteen.
Nuoren parempi suhde muihin opiskelijoihin lisäsi nuoren itsetuntoa, mikä oli yhteydessä vähäi-
sempään älypuhelinriippuvuuteen. Toisin sanoen parempi suhde muihin opiskelijoihin voi olla äly-
puhelinriippuvuudelta suojeleva tekijä. Myös hyvä itsetunto saattaa selittää sen, miksi nuoret,
joilla on hyvät suhteet muihin opiskelijoihin, ovat todennäköisesti vähemmän riippuvaisia älypuhe-

limesta. Tutkijat huomauttavat, että ihmiset, joilla on huono itsetunto, ovat useammin internet-riippuvaisia. Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös osallisuuden tarpeen roolia (*the need to belong*) opiskelijoiden välisessä suhteessa ja älypuhelinriippuvuudessa. Tuloksista pääteltiin, että suurempi osallisuuden tarve voi olla älypuhelinriippuvuutta ennakoiva tekijä. Suurempi osallisuuden tarve ilmenee siten, että henkilö hakeutuu enemmän kontaktiin muiden ihmisten kanssa. Suurempi osallisuuden tarve oli yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen, joka johtunee siitä, että älypuhelimien avulla yhteydenpito muihin ei ole aika- tai paikkasidonnaista, mikä tekee tarpeen täyttämisestä helpompaa. Nuorilla, joiden osallisuuden tarve oli suuri, parempi itsetunto oli älypuhelinriippuvuudelta suojeleva tekijä. Vastaavaa yhteyttä ei löytynyt nuorilla, joiden osallisuuden tarve oli pieni. (Wang ym. 2017, 711–715.)

6.4 Vuorovaikutus yleisesti

Tastan ja muut (2021) tutkivat naispuolisten hoitoalan opiskelijoiden älypuhelinriippuvuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välistä suhdetta. Älypuhelinriippuvuutta mitattiin kahdella tavalla: itsearviointilla sekä älypuhelinriippuvuusriskiä mittaavalla mittarilla. Tutkimuksessa havaittiin, että opiskelijat, joilla oli suurempi riski älypuhelinriippuvuuteen ja jotka arvioivat itsensä riippuvaisiksi, arvioivat itsensä ahdistuneemmiksi vuorovaikutuksesta kuin muut opiskelijat. Lisäksi huomattiin, että opiskelijat kokivat lisääntyntä sosiaalista ahdistuneisuutta, kun heidän riskinsä älypuhelinriippuvuuteen kasvoi. (Tastan ym. 2021, 1923–1926.)

Paek (2019) selvitti tutkimuksessaan, miten älypuhelimien käytön motivaatio vaikuttaa älypuhelinriippuvuuteen. Tulosten mukaan älypuhelimien käyttäminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen oli yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen. (Paek 2019, 734.) Parkin ja Yoon (2023) tutkimuksessa selvisi, että älypuhelimien käytöstä aiheutuu ristiriitoja sosiaalisissa suhteissa. Ongelmat voivat johtua siitä, että älypuhelimien käyttö saattaa johtaa huonoon säätelyyn ja siten ristiriitoihin ja sosiaalisen piirin pienenemiseen. (Park & Yoo 2023, 3.) He eivät mainitse mitä huonolla säätelyllä tarkoitetaan, mutta sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä voidaan puhua esimerkiksi tunteiden säätelystä tai käyttäytymisen säätelystä.

6.5 Sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat muut tekijät

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä heidän sosiaaliseen vuorovaikutukseensa. Lopullisen aineiston läpikäynnin jälkeen oli kuitenkin selvää, että tuohon yhteyteen vaikuttavat myös muut tekijät. Nämä nuoreen itseensä liittyvät ominaisuudet lisäsivät tai vähensivät älypuhelinriippuvuusriskiä.

Tastan ja muut (2021) kirjoittavat, että opiskelijat, joilla on paljon sosiaalista ahdistuneisuutta, suosivat verkkovälitteistä vuorovaikutusta, koska siten omaan ulkonäköön tai käyttäytymiseen liittyvät koetut viat tai puutteet jäävät muilta näkemättä. Toinen tutkimus havaitsi, että yksinäiset ja ahdistuneet ihmiset suosivat verkkovälitteistä vuorovaikutusta. Osalla sosiaalinen ahdistuneisuus jopa väheni, kun kasvokkainen keskustelu ei ollut pakollista. Toisaalta sosiaalisesti ahdistuneet opiskelijat voivat älypuhelimien avulla välttää kasvokkaista vuorovaikutusta, mikä voi johtaa sosiaalisten ympäristöjen välttelemiseen. (Tastan ym. 2021, 1923, 1926.) Toisaalta myös persoonallisuus voi vaikuttaa siihen, suosiiko henkilö kasvokkaista vai ruutuvälitteistä vuorovaikutusta. Esimerkiksi introvertti saattaakin hyötyä älypuhelimien käytöstä sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä, koska se ei mahdollisesti uuvuta samalla tavalla kuten kasvokkainen keskustelu uuvuttaisi.

Nuoren psyykkiset ongelmat, kuten huono itsetunto, saattavat vaikuttaa heikentävästi tosielämän vertaissuhteisiin. Tällöin nuori usein hakeutuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen verkossa. (Yang ym. 2022, 10.) Älypuhelinia voidaan käyttää Parkin ja Yoon (2023, 3) mukaan selviytymiskeinona masennukseen ja sosiaalisten suhteiden ongelmiin. Laitteen avulla opiskelijat voivat paeta koulun ja ihmissuhteiden aiheuttamaa stressiä sekä hallita tunteitaan ja mielialojaan, mikä voi johtaa älypuhelinriippuvuuteen (Sung-min & Byoung-jin 2022, 3; Paek 2019, 735). Paekin tutkimuksessa koettu stressi oli vaikuttavin älypuhelinriippuvuuteen yhteydessä oleva tekijä, ja nuoret pakenivat stressiä älypuhelimien avulla (Paek 2019, 735). Toisaalta on myös tutkittu, että nuoret, joilla ei ole keinoja selvitä stressistä, ovat useimmiten älypuhelinriippuvaisia (Park & Yoo 2023, 3). Tutkimukset viittaavat siis siihen, että älypuhelimien käyttäminen saattaa olla nuorelle coping-keino. Kardefelt-Wintherin ja muiden (2017, 1713) mukaan coping-keinojen sekoittaminen toiminnalliseen riippuvuuteen voi johtaa siihen, että ammattilaiset keskittyvät hoitamaan riippuvuutta, mutta alkuperäinen ongelma jää huomiotta. Toisin sanoen jokin asia nuoren elämässä voi aiheuttaa stressiä, mutta ulkopuoliset havaitsevat vain älypuhelinriippuvuuden ja keskittyvät sen hoitamiseen. Tällöin

nuori ei opi stressin hallintaan parempia keinoja eikä stressin aiheuttajaan kiinnitetä huomiota tai siihen puututa.

Leen ja Kimin tutkimuksessa masennus oli suurin nuorten naisten älypuhelinriippuvuuteen vaikuttava tekijä. He kirjoittavat, että Granrudin ja muiden (2019) mukaan nuorilla naisilla esiintyy enemmän masennusta ja älypuhelinriippuvuutta voidaan käyttää masennuksen lievittämiseen. Yoo ja Kim (2015) esittävät, että negatiiviset vanhemmuusasenteet lisäävät lasten masennusta ja siten älypuhelinriippuvuutta. (Lee & Kim 2021, 72–74.) Sung-minin ja Byoung-jinin (2022) tutkimuksessa masennuksen lisääntyminen oli yhteydessä älypuhelinriippuvuuden kasvuun, tosin ystävyiden laadun vaikutus masennukseen oli suurempi (Sung-min & Byoung-jin 2022, 5).

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsausta suunniteltaessa oletuksena oli, että tutkimukset käsittelevät sosiaalista vuorovaikutusta siitä näkökulmasta, miten älypuhelinriippuvuus vaikuttaa nuoren sosiaalisiin suhteisiin, sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen kompetenssiin. Odotusten vastaisesti tutkimukset käsittelevät ainoastaan sosiaalisia suhteita. Lisäksi tutkimuksissa tarkasteltiin itsetuntoa, masennusta, stressiä, yksinäisyyttä, sosiaalista ahdistuneisuutta ja osallisuuden tarvetta. Nämä nuoreen itseensä liittyvät ominaisuudet lisäsivät tai vähensivät älypuhelinriippuvuusriskiä. Yksilölliset ominaisuudet voivat osaltaan selittää sitä, miksi älypuhelimesta voi osalle muodostua arjen toimintaa haittaava tekijä, kun taas toiset käyttävät sitä ongelmitta.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella nuoren hyvä suhde opettajiin, muihin opiskelijoihin ja vertaisiin on yhteydessä vähäisempään älypuhelinriippuvuuteen. Myös positiiviset vanhemmuusasenteet, jotka voidaan tulkita hyväksi vuorovaikutukseksi vanhempien kanssa, ovat yhteydessä vähäisempään älypuhelinriippuvuuteen. Päinvastoin nuoren huono suhde opettajiin, työnantajaan, ystäviin ja vertaisiin on yhteydessä suurempaan älypuhelinriippuvuuteen. Myös negatiiviset vanhemmuusasenteet, jotka voidaan tulkita huonoksi vuorovaikutukseksi vanhempien kanssa, ovat yhteydessä suurempaan älypuhelinriippuvuuteen. Tuloksissa on kuitenkin ristiriita – hyvä suhde vertaisiin oli yhteydessä myös suurempaan älypuhelinriippuvuuteen. Samoin läheisempi suhde online-ystäviin ja tosielämän ystäviin oli yhteydessä suurempaan älypuhelinriippuvuuteen ja suurempaan some-riippuvuuteen.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä heidän sosiaaliseen vuorovaikutukseensa. Vastaus ei ollut yksiselitteinen, vaan älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä sekä huonoiksi että hyviksi koettuihin sosiaalisiin suhteisiin. Monen aihetta käsittelevän tutkimuksen lähtökohta on, miten älypuhelin tai riippuvuus siitä vaikuttaa nuoreen tai nuoren sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Asiaa voidaan kuitenkin tarkastella myös toisinpäin — voiko nuorella olla joitain ominaisuuksia tai voivatko ympäristötekijät edistää älypuhelinriippuvuuden syntymä, jolloin älypuhelinriippuvuus ei olekaan ongelmien aiheuttaja vaan niiden seuraus. Ominaisuudet voivat olla myös älypuhelinriippuvuudelta suojeleva tekijä. Tällaista näkökulmaa ei osattu ottaa huomioon opinnäytetyötä suunniteltaessa, vaan se ilmeni vasta kirjallisuuskatsauksen lopullisen aineiston läpikäymisen yhteydessä. Nuoren yksilölliset ominaisuudet ovat yksi syy sille, miksi tuloksien vertailu ja yhteenveto oli alkuun hankalaa.

Suurimmassa osassa tutkimuksista naispuolisten tutkittavien osuus oli selvästi miespuolisia suurempi ja kahteen tutkimukseen osallistui ainoastaan nuoria naisia. Aiempien tutkimusten mukaan naiset käyttävät älypuhelinia sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja heillä esiintyy enemmän älypuhelinriippuvuutta kuin miehillä (Paek 2019, 733). Lisäksi vertaissuhteiden ylläpito on heille tärkeää, mikä saattaa osaltaan selittää, miksi nuoren älypuhelinriippuvuus voi olla yhteydessä hyviin vertaissuhteisiin. (Lee & Kim 2021, 72). Myös tutkimustulos, jossa älypuhelinriippuvuus on yhteydessä siihen, että laitetta käytetään sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tukee näkemystä. Näin ollen naispuolisten tutkittavien enemmistöllä voi olla vaikutusta siihen, että tutkimuksissa älypuhelinriippuvuus oli korkea ja siihen, että älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä hyviin sosiaalisiin suhteisiin.

Yangin ja muiden (2022, 10) tutkimuksessa älypuhelinriippuvuus oli voimakkaammin yhteydessä suhteeseen online-ystävien kanssa kuin tosielämän ystävien kanssa. Kenties tutkijoiden mainitsema mielihyvän kokemus liittyy siihen, että internetissä nuori voi etsiä kaltaisiaan ihmisiä, joilla on esimerkiksi sama mielenkiinnonkohde. Ja jos internetin kautta tavatut ystävät eivät asu lähellä, sosiaalinen vuorovaikutus pysyy pakosti internetissä ja hyvät suhteet ovat yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen. Toinen selitys mielihyvän kokemukselle voi olla, että etävuorovaikutus on nuorelle

miellyttävämpää kuin kasvokkainen vuorovaikutus. Internetissä on mahdollisuus pysyä tuntemattomana, mikä voi rohkaista vuorovaikutukseen. Sen sijaan tosielämän ystävät koostuvat niistä henkilöistä, jotka asuvat lähistöllä. Heitä ehkä nähdään useasti viikossa esimerkiksi koulussa tai harrastuksessa. Tällöin nuori saattaa kokea kasvokkaisen vuorovaikutuksen riittäväksi, eikä hakeudu heidän kanssaan vuorovaikutukseen älypuhelimien avulla, mikä selittäisi vähäisempää älypuhelinriippuvuutta tosielämän ystävien kanssa.

Yang ja muut (2022) toteavat, että heidän tutkimuksessaan nuorten pitkäaikainen älypuhelimien käyttö ei juurikaan vahingoittanut tosielämän sosiaalista vuorovaikutusta. Vanhemmissa tutkimuksissa pitkäaikaisen käytön vaikutus oli negatiivinen ja tutkijoiden mukaan muutos voi johtua siitä, että älypuhelimien käyttö on sittemmin yleistynyt nuorten keskuudessa. (Yang ym. 2022, 10.) Yleistynyt käyttö voi siis osaltaan selittää ristiriitaa, että älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä hyviin sosiaalisiin suhteisiin.

Yksi tutkimuksista huomasi mielenkiintoisen tuloksen: nuoren älypuhelinriippuvuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteys voi olla täysin päinvastainen sen mukaan kuka vuorovaikutuksen toinen osapuoli on. Yangin ja muiden (2022) saama tulos viittaa siihen, että kun nuori saa käyttöönsä älypuhelimien, vuorovaikutus ystävien kanssa lähentyy, mutta vuorovaikutus vanhempien kanssa ei. Nuori ei välttämättä edes halua olla yhteydessä vanhempiinsa eri sosiaalisen median alustoilla. Tutkijoiden mukaan tulos heijastelee ilmiötä, jossa nuoren kasvaessa vertaisten merkitys lisääntyy samalla kun aletaan irtautumaan omista vanhemmista. (Yang ym. 2022, 10.) Siten älypuhelinriippuvuus saattaa vaikuttaa negatiivisesti nuoren ja vanhemman vuorovaikutukseen, mutta positiivisesti nuoren ja vertaisten vuorovaikutukseen. Tämä saattaisi liittyä Paekin (2019) toteamukseen tarpeiden täyttämistä — ehkä nuorten tarve ylläpitää ystävyysuhteita lisää älypuhelimien käyttöä, vaikka siitä koituukin ristiriitoja perheessä.

Kuitenkin suurimmassa osassa tutkimuksia nuorten älypuhelinriippuvuuden yhteys sosiaaliseen vuorovaikutukseen oli negatiivinen, eli mitä suurempaa älypuhelinriippuvuus oli, sitä huonommat olivat sosiaaliset suhteet. Älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä myös yksinäisyyteen. Tuloksiin esitettiin selitykseksi, että alun perin huonot vertaissuhteet tai niiden puute ajavat nuoria käyttämään älypuhelinriippuvuuteen asti. Toinen selitys oli, että tulosten syynä olisi nuoren masennus. Selitys on perusteltu, koska masennukseen voi liittyä syrjään vetäytymistä ja eristäytymistä

(Nuorten masennus n.d.). Myös nuoren sosiaalisen ahdistuneisuuden, huonon itsetunnon ja suuren kuulumisen tarpeen vaikuttavuutta negatiivisen yhteyden taustalla pohdittiin. Toisaalta tulos voisi johtua myös siitä, että älypuhelinta ei käytetäkään sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä, vaan sillä tehdään jotain muuta.

Kirjallisuuskatsauksessa ei selvinnyt, miten nuorten älypuhelinriippuvuus on yhteydessä sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen kompetenssiin. Tyagi ja muut (2019, 142, 147) väittävät, että älypuhelinriippuvuus johtaisi sosiaalisten taitojen heikkenemiseen ja välinpitämättömyyteen luoda uusia ihmissuhteita. Toimintaterapiassa voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja ja kehittää niitä (Fisher & Marterella 2019, 107). Tulosten perusteella ei voida todeta, että sosiaalisten taitojen harjoittelu toimintaterapiassa vähentää tai ehkäisee älypuhelinriippuvuutta. Harjoittelusta saattaisi olla hyötyä, mikäli älypuhelinriippuvuus johtuisi nimenomaan siitä, ettei nuori halua tai kykene ylläpitämään ihmissuhteita kasvokkain puutteellisten sosiaalisten taitojensa takia. Nykyään älypuhelimien tai tarkemmin ottaen internetin käyttö sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä on hyvin tavallista, eikä sitä välttämättä suosita siksi että sosiaaliset taidot olisivat huonot, vaan siksi että se tarjoaa uusia erilaisia tapoja olla yhteydessä muihin paikasta ja ajasta riippumatta.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan älypuhelinriippuvuus oli yhteydessä muun muassa stressin kokemiseen ja huonoon itsetuntoon, joten stressinhallintakeinojen harjoittelu tai itsetunnon tukeminen mielekkään toiminnan avulla toimintaterapiassa voisivat olla asioita, jotka saattaisivat vähentää tai ehkäistä nuorten älypuhelinriippuvuutta. Myös masennus oli yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen, joten masennuksen syiden selvittäminen ja sen hoitaminen voisivat vähentää tai ehkäistä riippuvuutta.

8.2 Tulosten arviointi ja hyödynnettävyys

Tärkeä näkökulma tulosten arviointiin on se, ettei älypuhelinriippuvuuden määritelmässä ole päästy yksimielisyyteen, kuten Harris ja muut (2020) huomauttivat. Määritelmän epäselvyys on havaittavissa kirjallisuuskatsauksen aineistossa: kuusi tutkimusta käyttää käsitettä *smartphone addiction*, yksi käsitettä *smartphone dependence* ja yksi käsitettä *smartphone overdependence*. Näin ollen tutkimuksista yksi käytti *smartphone dependence* – mittaria, yksi tutkimus *smartphone overdependence* – mittaria ja kuusi tutkimusta käytti *smartphone addiction* – mittaria. *Smartphone ad-*

diction – mittareita oli ilmeisesti viisi erilaista versiota. Viidessä tutkimuksessa kahdeksasta mitattiin tarkemmin ottaen älypuhelinriippuvuuden riskiä, joka tarkoittaa, että vastaaja ei välttämättä ole älypuhelinriippuvainen, vaikka sen riski olisi hänen kohdallaan korkea. Tutkimuksissa esiteltiin mittareiden sisältämiä väittämiä, joista osa oli juuri sellaisia väittämiä, jollaisia Panova ja Carbonell (2018) kritisoivat. Käytetyt mittarit ovat lisäksi itsearviointeja ja itsearviointiin liittyy tunnetusti luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. Van Velthovenin ja muiden (2018) mukaan nuori voi esimerkiksi aliarvioida älypuhelimien käyttöaikaansa joko tietoisesti tai tiedostamattaan, eikä tiedon paikansapitävyyttä voida varmistaa mitenkään. Älypuhelinia saatetaan käyttää lyhyissä pätkissä ja muun toiminnan ohella, mikä tekee sen käyttöön kuluvan ajan arvioinnista vaikeampaa. (Van Velthoven ym. 2018, 4.)

Kirjallisuuskatsauksen aineiston haussa ei rajattu nuorten ikää. Vastaan ei tullut yhtäkään tutkimusta, joka olisi täyttänyt muut kriteerit ja jossa kohderyhmästä olisi puhuttu lapsina tai aikuisina, joten ikäkriteeriä ei katsottu tarpeelliseksi. Lopullinen aineisto käytti tutkittavista sanoja "adolescent", "student" tai "young". Kohderyhmän ikähaarukaksi muodostui tiettävästi 12–28-vuotta, osa tutkimuksista kertoi vain iän keskiarvon. Mitä nuorempi nuori on, sitä enemmän vanhemmat yleensä säätelevät ja valvovat hänen älypuhelimien käyttöönsä. Nuori aikuinen voi käyttää laitettaan vapaammin. Nuoren kasvaessa vertaisten merkitys yleensä lisääntyy. Toisaalta impulssikontrolli, jonka puutteellisuuden Wang ja muut (2017, 709) yhdistivät älypuhelinriippuvuuteen, kasvaa iän myötä. Näistä syistä johtuen nuoren iällä siis saattaa olla vaikutusta älypuhelinriippuvuuteen ja siihen mihin tarkoitukseen älypuhelinia käytetään, ja edelleen opinnäytetyön tuloksiin.

Kuten Panova ja Carbonell (2018, 256) totesivat, nykyinen addiktio viitekehuksesta nouseva älypuhelinriippuvuuden näkökulma ei välttämättä ole paras lähtökohta tutkimukselle. Se korostaa älypuhelimien käyttöön kuluvan ajan merkitystä huomioimatta sen käytön motivaatiota, saati sen käytön merkitystä nykyajassa. Myös älypuhelimien käytön ongelmallisuuden raja-arvo on määrittelemättä. Opinnäytetyön työstämisen aikana heräsi ajatus, että toiminnallinen tasapaino voisi olla sopivampi näkökulma käytön tarkasteluun. Eklund ja muut (2017, 47) esittivät, että toiminnallisen tasapainon kokemus on subjektiivinen ja vaihteleva. Tällöin älypuhelimien käytön ongelmallisuuden raja-arvokin voisi olla yksilöllinen. Pohdintaan voidaan soveltaa Wagmanin ja muiden (2012) mainitsemat toiminnan osa-alueet, ominaisuudet ja ajankäyttö, ja yhdistää niihin vielä Eklundin ja

muiden (2017) mainitsevat harmonia, arvot ja merkitys. Siten näkökulma huomioisi laitteen parissa vietetyn ajan, mutta ymmärtäisi, että älypuhelimella vietetty aika voi koostua toiminnan eri osa-alueista ja sisältää erilaisia merkityksiä yksilölle. Näkökulma olisi pohjimmiltaan neutraali ja se voisi huomioida älypuhelimeen liitetyt hyödyt kuten saavutettavuus ja käytön helppous. Toiminnallisen tasapainon eri näkökulmat voisivat auttaa käyttäjää hahmottamaan ja tarkastelemaan, mihin tarkoitukseen hän käyttää älypuhelimiaan ja mitä se merkitsee hänelle. Tällöin käyttäjä voisi huomata esimerkiksi sen, miten laitteen käyttäminen vaikuttaa muuhun toimintaan.

Älypuhelimien saavutettavuus kannustaa erityisesti nuoria käyttämään niitä päivittäin ja ajallisesti pitkään. Ajankulu hämärtyy laitetta käyttäessä, mikä vaikeuttaa keskittymistä muuhun toimintaan. Toisaalta älypuhelin voi tulla osaksi muuta toimintaa, kuten esimerkiksi viestittely samaan aikaan kun kävelee paikasta toiseen. (Sung-min & Byoung-jin 2022, 3; Park & Yoo 2023, 3.) Vaikka kirjallisuuskatsauksen tuloksena älypuhelinriippuvuuteen liittyi positiivisiakin asioita, opinnäytetyön tarkoituksena ei ole vähätellä tutkimustietoa, jossa älypuhelimien käytöstä on koitunut negatiivisia seurauksia. Opinnäytetyön tulokset koostuvat vain pienestä määrästä tutkimuksia, joten niitä ei voida juuri yleistää.

Tarve älypuhelimien käytön tarkemmalle tutkimukselle ja sitä kautta tehokkaampien, älypuhelimien ongelmallisen käytön vähentämiseen tarkoitettujen interventioiden kehittämiseksi nousi esiin monessa tutkimusartikkelissa. Muun muassa van Velthoven ja muut (2018, 4) huomauttavat, että tehokkaampien interventioiden suunnittelu vaatii parempaa ymmärrystä älypuhelimien ongelmalliseen käyttöön liittyvistä psykologisista tekijöistä ja siitä, miten ajattelu- ja käyttäytymismallit synnyttävät ja ylläpitävät ongelmallista käyttöä. Toimintaterapeutti voisi olla sopiva ammattilainen intervention toteuttamiseen, koska hänellä on hyvä tietämys ihmisen toimintaa selittävistä mekanismeista, motivaation muodostumisesta ja oman ajattelun merkityksestä toiminnallisuuteen. Was-muth, Crabtree ja Scott (2014) kirjoittavat addiktion hoitoon liittyen, että toimintaterapeutti voi auttaa asiakasta löytämään uusia merkityksiä elämäänsä sekä tukea häntä identiteetin ja roolin muuttamisen kanssa, kun vieroitetaan addiktion aiheuttajasta. Lisäksi toimintaterapeutti tukee asiakasta tämän arjen ympäristössä, joten ympäristö voi tuottaa addiktioon liittyviä ärsykeitä, joihin voidaan yhdessä harjoitella taitoja, joiden avulla asiakas kykenisi hillitsemään itsensä. (Was-muth ym. 2014, 607.) Toimintaterapeutti voisi siis tukea asiakasta löytämään uusia toiminnan mahdollisuuksia älypuhelimien käyttämisen tilalle ja keinoja hillitä laitteen impulsiivista käyttöä.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön kirjoittamisessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, kun lähdeviittaukset ja lähdeluettelo merkittiin huolellisesti ohjeiden mukaan. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eettisyyteen liittyvät tutkimuskysymyksen huolellinen muotoilu sekä rehellisyys tutkimusten raportoinnissa (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 297). Opinnäytetyön aiheeseen paneuduttiin huolella ennen lopullisen tutkimuskysymyksen määrittämistä. Kun älypuhelinriippuvuuden määritelmän epäselvyys havaittiin opinnäytetyön alussa, etsittiin tarkoituksella eri näkökannoista nousevia argumentteja ja tutkimustietoa. Tavoitteena ei ollut todeta tiettyä näkökulmaa toista oikeammaksi, vaan tarjota opinnäytetyön lukijalle erilaisia näkökulmia aiheen ja tulosten tarkasteluun. Sekä tietoperustan että kirjallisuuskatsauksen tutkimustietoon pyrittiin suhtautumaan ennakkoluulottomasti ja raportoimaan puolueettomasti opinnäytetyön aiheen kannalta olennaiset tiedot. Kangasniemen ja muiden (2013, 297) mukaan kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja luotettavuus liittyvät toisiinsa ja niitä voidaan parantaa prosessin tarkalla kuvaamisella ja johdonmukaisella etenemisellä. Kirjallisuuskatsauksen prosessissa apuna hyödynnettiin aihetta käsittelevää kirjallista teosta sekä ohjaavaa opettajaa. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit kuvattiin perusteluineen, ja tutkimusaineiston valinnan prosessi kuvattiin tarkasti flow-kaavioon.

Opinnäytetyön luotettavuus riippuu osaksi siitä, kuinka luotettavaa aineistoa katsaukseen valitaan ja osaksi siitä, miten luotettavasti aineisto analysoidaan. Aineiston arvioinnissa kiinnitetään huomiota esimerkiksi tutkimuksen vahvuuksien ja heikkouksien arviointiin (Niela-Vilén & Hamari 2016, 29). Opinnäytetyö toteutettiin yhden opiskelijan toimesta, joten päätöksen teko pohjautuu vain yhden henkilön mielipiteisiin. Toisen opiskelijan läsnäolo, hänen näkökulmansa ja asioiden kyseenalaistaminen olisi voinut lisätä opinnäytetyön luotettavuutta. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitunut aineisto sekä lähes kaikki tietoperustan lähdeaineisto oli englannin kielistä. Kääntämisen apuna käytettiin eri sanakirjoja ja ohjaavaa opettajaa, mutta virhetulkintojen mahdollisuutta ei voida täysin poissulkea. Suomenkielistä tutkimusta ei löydetty ja todennäköisin syy tähän on opinnäytetyön tekijän tekemä ja vasta jälkepäin havaitsema virhe, että suomenkielisiä hakusanoja ei käytetty aineiston keruussa.

Kirjallisuuskatsauksen toteuttamisen jälkeen havaittiin, että ”social skills” ja ”social competence” eivät olleet tehokkaita hakusanoja – jälkimmäinen mainitaan yhdessä artikkelissa kerran. On toki

mahdollista, että näitä sanoja käyttävät tutkimukset jäivät pois aineiston rajaamisen jälkeen. Toisaalta jotkin muut hakusanat olisivat voineet olla tehokkaampia. Toisaalta katsaukseen valikoituneen aineiston määrän täytyi olla melko pieni, koska opinnäytetyöhön käytettävä aika oli rajallista ja työ tehtiin yksin. Yksi haaste opinnäytetyössä oli aiheesta pysyminen, koska mielenkiintoisten tutkimusten lukemiseen uppoutui herkästi liikaa. Esimerkiksi älypuhelinriippuvuuden määritelmän yhteydessä edettiin tarkastelemaan jo enemmän toiminnallisia riippuvuuksia yleisesti ja ongelmallisen älypuhelimien käytön luokittelemista pakko-oireiseksi häiriöksi. Opinnäytetyön ohjaustilanteissa saatiin hyviä vinkkejä opettajalta ja muilta opiskelijoilta, ja prosessin alkupuolella aihetta rajattiin pienemmäksi useampaan kertaan.

Opinnäytetyön tekemisen loppuvaiheessa heräsi ajatus, että kirjallisuuskatsauksen aineiston olisi voinut rajata 2013–2023 sisällä julkaistujen tutkimusten sijaan vaikkapa 5 vuoden sisällä julkaistuihin tutkimuksiin. Älypuhelimien käyttöön liittyvä tutkimustieto on melko uutta, koska aihetta on ryhdytty tutkimaan enemmän vastikään — tässäkin kirjallisuuskatsauksessa vanhin tutkimus oli vuodelta 2017. Lisäksi 10 vuotta on pitkä aika teknologian kehittymisen kannalta. Älypuhelimien tulee jatkuvasti uusia ominaisuuksia ja sovelluksia, millä voi olla vaikutusta älypuhelinriippuvuuteen.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsausta suunniteltaessa oletuksena oli, että tutkimukset käsittelevät sosiaalista vuorovaikutusta siitä näkökulmasta, miten älypuhelinriippuvuus vaikuttaa nuoren sosiaalisiin suhteisiin, sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen kompetenssiin. Kuitenkin kaikki katsaukseen valikoituneet tutkimukset tarkastelivat vain sosiaalisten suhteiden laatua itsearviointeja hyödyntäen. Mittareiden pisteet osoittivat lähinnä sitä, koetaanko ihmissuhde läheiseksi vai ei, tai hyväksi vai huonoksi. Näin ollen opinnäytetyö ei kirjallisuuskatsauksen perusteella kykene kuvaamaan, miten älypuhelinriippuvuus saattaisi olla yhteydessä nuoren sosiaalisiin taitoihin tai sosiaaliseen kompetenssiin. Tyagi ja muut (2019, 142) esittävät, että lisääntyvä ruutuvälitteinen vuorovaikutus johtaisi sosiaalisten taitojen heikkenemiseen. Myös Parkin ja Yoon (2023, 3) mainitsema älypuhelimien käytöstä seuraava huono säätely voi liittyä puutteellisiin sosiaalisiin taitoihin. Opinnäytetyö rajattiin koskemaan vain nuorten älypuhelinriippuvuutta, mutta myös lasten ja vanhempien älypuhelimien käytöstä on tehty tutkimuksia. Olisi mielenkiintoista perehtyä siihen, miten vanhemman

älypuhelinriippuvuus vaikuttaa lapsen kehitykseen tai siihen, mitä tiedetään pienen lapsen älypuhelimien käytön ja hänen sosiaalisen vuorovaikutuksensa yhteydestä.

Jatkossa olisi erityisen tärkeää tutkia älypuhelimien käytön motivaatiota. Paekin (2019, 733) mukaan älypuhelinriippuvuuden ennaltaehkäisyä helpottaisi, jos tiedettäisiin mitkä älypuhelimien ominaisuudet motivoivat sen käyttöön. Yang ja muut (2022, 2) lisäävät, että jatkossa ei pitäisi tutkia ainoastaan älypuhelimien vaikutusta nuorten sosiaaliseen vuorovaikutukseen, vaan myös sitä miten itse mobiilisovellukset vaikuttavat siihen. On erikoista, että älypuhelinriippuvuus nähdään yksilön ongelmana, kun samaan aikaan sovellukset suunnitellaan mielenkiintoisiksi ja koukuttaviksi, jotta käyttäjä kuluttaisi niiden parissa mahdollisimman paljon aikaa. Toisin sanoen on ehkä lähdetty tutkimaan ja hoitamaan juurisyyyn sijaan siitä aiheutuvia ongelmia. Voisi siis olla hyödyllistä muuttaa tarkastelutapaa tässäkin asiassa.

Lähteet

- Alho, H. & Castrén, S. 2020. Toiminnalliset riippuvuudet. Suomen yleislääkärit GPF ry:n jäsenlehti. 25.11.2020. Viitattu 26.1.2023. <https://www.lukusali.fi/index.html?p=Suo-men%20yleisl%C3%A4%C3%A4k%C3%A4rit%20GPF%20ry&i=f6aa6888-3abe-11eb-8c50-00155d64030a>.
- Aralinna, V., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kantanen, M., Kanto-Ronkanen, A., Karhula, M. & Lautamo, T. 2021. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Suomen Toimintaterapeuttiliiton julkaisu. Viitattu 11.11.2023. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvat_arviointikaytannot_2021.pdf.
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K. & Håkansson, C. 2017. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 24, 1, 41–56. Viitattu 24.3.2023. <https://janet.finna.fi/>. Tandfonline.
- Fisher, A. G. & Marterella, A. 2019. *Powerful Practice: A Model for Authentic Occupational Therapy*. Fort Collins, Colorado: CIOTS.
- Harris B., Regan, T., Schueler, J. & Fields, S. A. 2020. Problematic Mobile Phone and Smartphone Use Scales: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 672. Viitattu 3.4.2023. <https://janet.finna.fi/>, PubMed.
- Hong, F.-Y., Lin, C.-C., Lin, T.-J. & Huang, D.-H. 2019. The relationship among the social norms of college students, and their interpersonal relationships, smartphone use, and smartphone addiction. *Behaviour & Information Technology*, 40, 4, 415-426. Viitattu 17.4.2023. https://www.researchgate.net/publication/337783124_The_relationship_among_the_social_norms_of_college_students_and_their_interpersonal_relationships_smartphone_use_and_smartphone_addiction.
- Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Julkaisussa *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. 2. p. Turku: Turun yliopisto. 80–93.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25, 4, 291-301. Viitattu 12.11.2023. <https://journal.fi/hoitotiede/article/download/128286/77409/273828>.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y. & Billieux, J. 2017. How can we conceptualize behavioural addictions without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112, 10, 1709–1715. Viitattu 27.1.2023. <https://janet.finna.fi/>, Ebscohost.
- Kielitoimiston sanakirja. 2022. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 22.3.2023. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/%20%C3%A4lypuhelin?searchMode=all>.

Lin, Y.-H., Chiang, C.-L., Lin, P.-H., Chang, L.-R., Ko, C.-H., Lee, Y.-H. & Lin, S.-H. 2016. Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. *PLoS One*, 11, 11. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest.

Lääketieteen sanasto. 2016. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 12.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00011/addiktio>.

Makkonen-Craig, H. 2019. "Fubbaus" eli loukkaava somen pälyily. Kielikellon Kysymyksiä ja vastauksia -palsta. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 13.4.2023. <https://www.kielikello.fi/-/fubbaus-eli-loukkaava-somen-palyily>.

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. 2. p. Turku: Turun yliopisto. 23–34.

Nuorten masennus. N.d. Mielenterveystalo-sivusto. Viitattu 19.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennus>.

Orpinas, P. 2010. Social competence. Julkaisussa The Corsini Encyclopedia of Psychology. Toim. I. B. Weiner & W. E. Craighead. 4. p. 1623–1625. Viitattu 4.10.2023. https://www.researchgate.net/publication/319588343_Social_Competence.

Panova, T. & Carbonell, X. 2018. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 2, 252–259. Viitattu 4.3.2023. PubMed. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6174603/>.

Pekcetin, S., Gunal, A. & Håkansson, C. 2021. The Relationship between Occupational Balance and Smartphone Addiction among University Students in Turkey. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 9, 3, 71–78. Viitattu 31.3.2023. https://www.researchgate.net/publication/357184248_Turkiyedeki_Universite_Ogrencilerinde_Aktivite-Rol_Dengesi_ile_Akilli_Telefon_Bagimlilik_Arasindaki_Iliski.

Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A. & Cantero-Garlito, P. A. 2021. Analysis of Occupational Balance and Its Relation to Problematic Internet Use in University Occupational Therapy Students. *Healthcare*, 9, 197, 1–10. Viitattu 12.4.2023. <https://www.mdpi.com/2227-9032/9/2/197/pdf>.

Simmons, C. D., Griswold, L. A. & Berg, B. 2010. Evaluation of Social Interaction During Occupational Engagement. *American Journal of Occupational Therapy*, 64, 10–17. Viitattu 3.5.2023. https://www.researchgate.net/publication/41406437_Evaluation_of_Social_Interaction_During_Occupational_Engagement.

Suomen virallinen tilasto. 2019. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Viitattu 24.3.2023. http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html.

Tastan, S., Tastan, B., Ayhan, H., Iyigun, E., Kose, G. & Tekaut, A. 2021. Relationship between nursing students' smartphone addiction and interaction anxiety: A descriptive relation-seeker type

study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57, 1922–1928. Viitattu 19.9.2023. [https://www.researchgate.net/publication/349974407 Relationship between nursing students' smartphone addiction and interaction anxiety A descriptive relation-seeker type study](https://www.researchgate.net/publication/349974407_Relationship_between_nursing_students'_smartphone_addiction_and_interaction_anxiety_A_descriptive_relation-seeker_type_study).

Toimintaterapia. 2023. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 22.3.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Toimintaterapianimikkeistö. 2017. Toim. T. Savolainen & V. Aralinna. Viitattu 5.5.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Torpil, B., Ünsal, E., Yildiz, E. & Pekcetin, S. 2021. Relationship between nomophobia and occupational performance among university students. *British Journal of Occupational Therapy*, 84, 7, 441–445. Viitattu 2.4.2023. <https://janet.finna.fi/>, Sage Journals.

Tossavainen, M. 2015. Aikuisten internetriippuvuus on vakava vaiva. *Potilaan lääkirilehti* 18.2.2015. Viitattu 29.3.2023. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/aikuisten-internetriippuvuus-on-vakava-vaiva/>.

Tyagi, V., Aggarwal, S. & Kunar, S. 2019. Social Media: Impact on the behavioural aspect of the Millennials. *Journal of The Gujarat Research Society*, 21, 14, 141–150. Viitattu 7.5.2023. [https://www.researchgate.net/publication/344646927 Social Media Impact on the behavioural aspect of the Millennials](https://www.researchgate.net/publication/344646927_Social_Media_Impact_on_the_behavioural_aspect_of_the_Millennials).

Van Velthoven, M. H., Powell, J. & Powell, G. 2018. Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. *Digital Health*, 4, 1–9. Viitattu 10.11.2023. [https://www.researchgate.net/publication/323577046 Problematic smartphone use Digital approaches to an emerging public health problem](https://www.researchgate.net/publication/323577046_Problematic_smartphone_use_Digital_approaches_to_an_emerging_public_health_problem).

Wagman, P. & Håkansson, C. 2014. Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, 6, 415–420. Viitattu 29.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, Tandfonline.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2012, 19, 322–327. Viitattu 31.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, Tandfonline.

Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y. & Lei, L. 2017. Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 4, 708–717. Viitattu 18.4.2023. <https://akjournals.com/view/journals/2006/6/4/article-p708.xml>.

Wasmuth, S., Crabtree, J., L. & Scott, P., J. 2014. Exploring addiction-as-occupation. *British Journal of Occupational Therapy*, 77, 12, 605–613. Viitattu 12.11.2023. [https://www.researchgate.net/publication/269998638 Exploring Addiction-as-Occupation](https://www.researchgate.net/publication/269998638_Exploring_Addiction-as-Occupation).

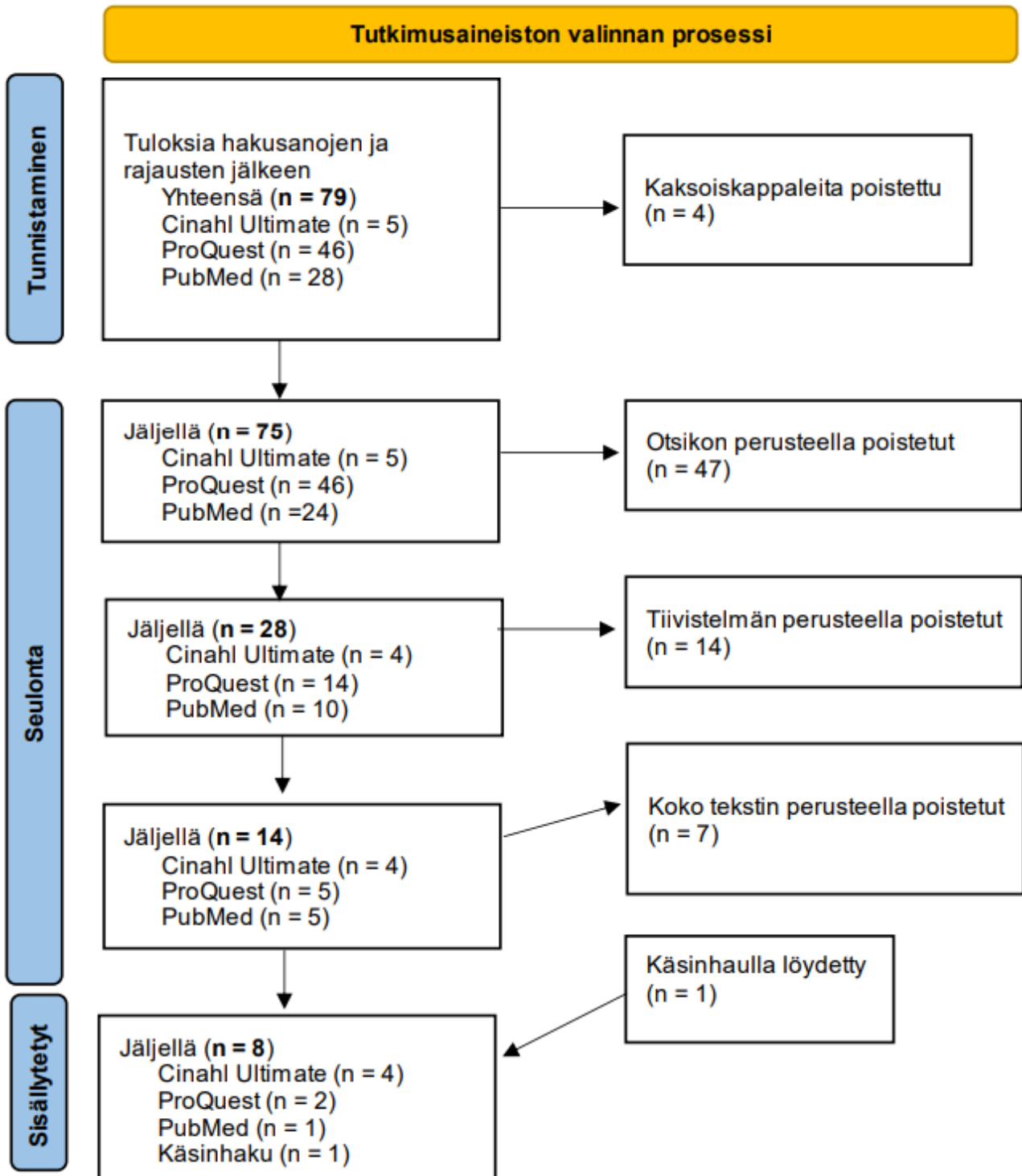
Yang, S.-Y., Wang, Y.-C., Lee, Y.-C., Lin, Y.-L., Hsieh, P.-L. & Lin, P.-H. 2022. Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions? *Healthcare*, 10, 5, 963. Viitattu 3.4.2023. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest.

Yildiz-Durak, H. 2018. Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56, 4. Viitattu 8.3.2023. <https://www.researchgate.net/publication/328022264> Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey Demographic variables and academic performance.

Zhang, X. 2022. A Study of Occupational Therapy Strategies and Psychological Regulation of Students' Internet Addiction in the Mobile Social Media Environment. *Occupational Therapy International*. Viitattu 4.3.2023. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest.

Liitteet

Liite 1. Tutkimusaineiston valinnan prosessi



Liite 2. Artikkelien tiedot

Tekijä(t), julkaisuvuosi, maa, otsikko	Kohderyhmä	Tutkimusmenetelmä	Tavoitteet	Löydökset
Lee & Kim. 2021. Korea. Effects of depression and social interaction on smartphone addiction among female adolescents	1185 naisopiskelijaa, 12-14 v.	Sekundaarianalyysi	Tutkia sosiaalisen vuorovaikutuksen ja masennuksen vaikutusta älypuhelinriippuvuuteen nuorilla naisilla.	Masennus oli vaikuttavin älypuhelinriippuvuuteen vaikuttavista tekijöistä. Myös "pakottava" vanhemmuusasenne, vertaisuus ja opettajasuhteen luotettavuus, sensitiivisyys ja saavutettavuus vaikuttivat nuorten naisten älypuhelinriippuvuuteen.
Tastan ym.. 2021. Turkki. Relationship between nursing students' smartphone addiction and interaction anxiety: A descriptive relation-seeker type study	333 naisopiskelijaa, ka. 20 v.	Kuvaileva suhdetta etsivä (<i>relation-seeker</i>) tutkimus	Tutkia hoitoalan opiskelijoiden älypuhelinriippuvuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välistä suhdetta.	Kun opiskelijoiden älypuhelinriippuvuusriski kasvoi, he kokivat sosiaalisen ahdistuneisuutensa lisääntyvän.
Paek. 2019. Korea. The Factors Related to the Smartphone Addiction of Undergraduate Students	339 opiskelijaa, naiset n=196, miehet n=142, 18-28 v.	Kuvaileva poikittaistutkimus	Selvittää koetun stressin ja älypuhelimien käyttömotivaation vaikutus älypuhelinriippuvuuteen.	Koettu stressi sekä viihde ja ajan kuluttaminen älypuhelimien käytön motivaationa ovat merkitseviä opiskelijoiden älypuhelinriippuvuuteen vaikuttavia tekijöitä.
Yayan ym.. 2018. Turkki. The effects of technology use on working young loneliness and social relationships	1312 nuorta, poikia 73,6 %, ka. 13,81 v.	Tekijöiden välistä suhdetta kuvaava tutkimus	Tutkia teknologian käytön vaikutuksia työssä käyvien nuorten yksinäisyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin.	Nuorilla, joilla oli internet- ja älypuhelinriippuvuus, esiintyi enemmän yksinäisyyttä ja heidän sosiaaliset suhteensa olivat huonommat.
Park & Yoo. 2023. Korea. A study on smartphone dependence and depression in Korean high school students	25 987 opiskelijaa, naiset n=12 464, miehet n=13 523	Sekundaarianalyysi, poikittaistutkimus, kuvaileva tutkimus	Määrittää älypuhelinriippuvuuden ja masennuksen välinen suhde.	Opiskelijoiden älypuhelinriippuvuuden ja masennuksen välillä on tilastollinen yhteys.
Yang ym.. 2022. Taiwan. Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions?	998 opiskelijaa, pojat n=413, tytöt n=585, 14-20 v.	Poikittaistutkimus	Tutkia riippuvuuden (älypuhelin, some ja verkkopelit) tason korrelaatioita tosielämän vuorovaikutukseen ja online-vuorovaikutukseen.	Nuorilla, joilla oli suurempi älypuhelinriippuvuus ja someriippuvuus, saattaa olla parempi vuorovaikutus tosielämän ystävien kanssa. Nuorilla, joilla on suurempi verkkopeliriippuvuus, saattaa olla huonompi sosiaalinen vuorovaikutus tosielämässä. Nuorilla, joilla on suurempi älypuhelinriippuvuus, someriippuvuus ja verkkopeliriippuvuus, saattaa olla parempi vuorovaikutus online-ystävien kanssa.
Sung-min & Byoung-jin. 2022. Korea. Effects of Smartphone Overdependence and the Quality of Friendship on Depression among High School Students	121 opiskelijaa, pojat n=70, tytöt n=51, ka. 16,69 v.	Poikittaistutkimus	Analysoida älypuhelinriippuvuuden ja ystävyys-suhteiden laadun vaikutuksia masennukseen.	Älypuhelinriippuvuus lisää masennusta, kun taas ystävyys-suhteiden hyvä laatu vähentää masennusta.
Wang ym.. 2017. Kiina. Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong	768 opiskelijaa, poikia 44 %, 15-19 v.	Poikittaistutkimus	Tutkia itsetunnon välillistä roolia opiskelija-opiskelija-suhteen ja älypuhelinriippuvuuden välillä ja osallisuuden tarpeen tasoittavaa roolia epäsuorassa suhteessa opiskelija-opiskelija-suhteen ja älypuhelinriippuvuuden välillä.	Korrelaatioanalyysin mukaan opiskelija-opiskelija-suhde oli kielteisesti yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen, ja osallisuuden tarve oli myönteisesti yhteydessä älypuhelinriippuvuuteen. Analyysissä paljastui, että itsetunto selitti osittain välillisesti opiskelija-opiskelija-suhteen ja älypuhelinriippuvuuden välistä riippuvuutta. Itsetunnon merkitys oli heikompi nuorilla, joiden osallisuuden tarve oli pienempi.