



Mitä tutkimukset kertovat lasten ja nuorten digipelaamisesta ja somen käytöstä — rikkaus vai riippuvuusuhka?

Niko Männikkö, TtT, Oulun ammattikorkeakoulu  
Oy, Oulun yliopisto

# Sidonnaisuudet kahden viimeisen vuoden ajalta

- TtT, Tki-päällikkö/tiimipäällikkö, tutkijatohtori
- **Päätoimi:** Oulun ammattikorkeakoulu Oy, tiimipäällikkö, hyvinvointi ja johtaminen tiimi
- **Sivutoimi:** Oulun yliopisto alihankintana tutkijatohtorin työ (20%)
- **Koulutustoiminta:** Toistuvia luentoja sote-alan opiskelijoille/ammattilaisille, lasten/nuorten vanhemmille
- **Muut sidonnaisuudet:** ei

# Internetin käyttö arkipäivää



Suomessa noin  
**98% väestöstä**  
käyttää internetiä  
(2023 Global  
Digital Report)

Välineellinen,  
sosiaalinen ja  
vihteellinen tarkoitus



> 4.5 miljardia

Moretta et al. 2022



# Internet ja terveyspalvelut

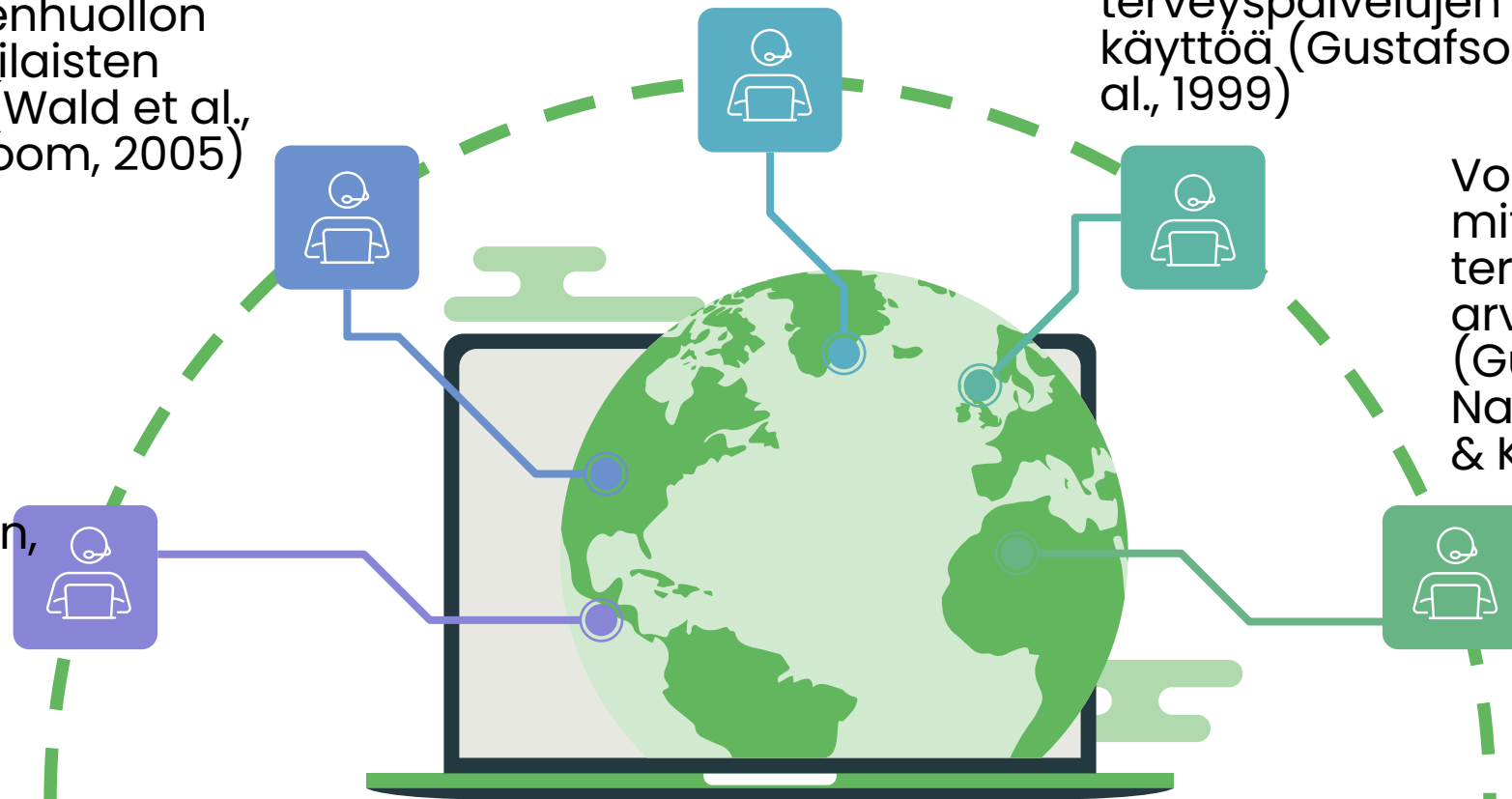
Vuorovaikutuksen parantaminen terveydenhuollon ammattilaisten kanssa (Wald et al., 2007; Broom, 2005)

Tarjoaa verkkotukea (Gustafson et al., 1999; Nabi et al., 2013)

“Verkkoresurssit”: voivat vähentää tarpeetonta terveyspalvelujen käyttöä (Gustafson et al., 1999)

Voi vaikuttaa siihen, miten yksilöt kokevat terveytensä tai arvioivat sitä (Gustafson et al., 1999; Nabi et al., 2013; Rains & Keating, 2011)

Tietoisen päätöksenteon ja omahoidon tukeminen (Rice 2006; Forkner-Dunn, 2003).

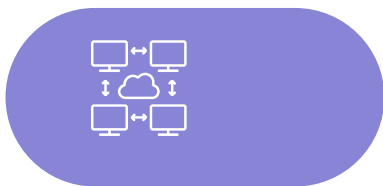


# Ongelmallinen internetin käyttö



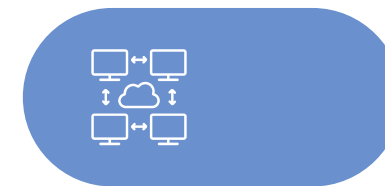
- “Hallitsematon ja sopeutumaton käyttö”
- Vaikeudet kontrolloida netin käyttöä
- Yksilö jatkaa toimintatapaa sen aiheuttamista negatiivisista seurauksista huolimatta
- Aiheuttaa merkittävää haittaa yksilön tärkeillä elämän osa-alueilla.

# Erityinen ja yleinen ongelmallinen internetin käyttö (Davis, 2001)



**Erityinen** "riippuvuus internetissä"

– kohdistuu **tietyyn** yksittäiseen verkkoaktiiviteettiin.



**Yleinen** "riippuvuus internetistä"

– liiallinen sitoutuminen **useisiin**/erilaisiin internet-sovelluksiin.



# Ongelmallisen internetin käytön tutkimuksen kehitys

## Vaihe 01



USA: ensimmäinen julkaisu aiheesta (Young ym. **1996**):  
tapaus naisesta, jolla on "**sähköpostiriippuvuus**".  
Ensimmäinen **Internet-riippuvuusseminaari** (Young  
1998)

## Vaihe 02



**Euroopassa**: Griffithsin teknologiarippuvuus (**1995**)  
Ihmisen ja koneen väliseen vuorovaikutukseen  
liittyvä ei-kemiallinen riippuvuus, jota seurasi  
artikkeli: "Internet ja Internet-rahapeliriippuvuus"  
(Griffiths, 1995, 1996)

## Vaihe 03

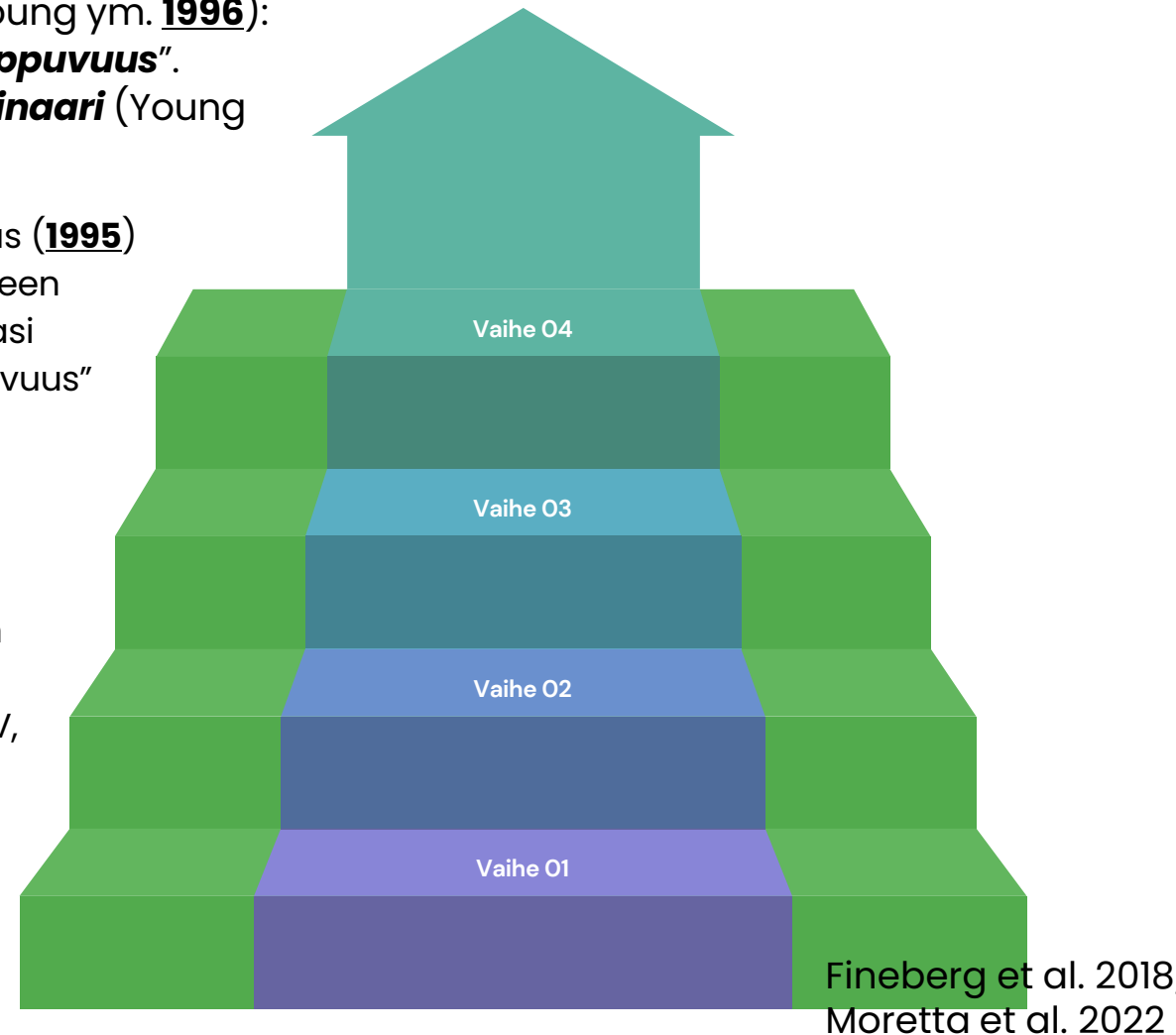


Vuonna **1980** patologinen rahapelaaminen  
lisättiin ensin DSM-IV  
**impulssikontrollihäiriönä** -> vuonna 2015,  
rahapeliriippuvuus DSM-V, joka luokitellaan  
uudelleen aineisiin liittyviksi ja addiktoiviksi  
sairauksiksi. **Internetpeliriippuvuus** (DSM-V,  
mahdollinen tila, tarvitaan lisänäyttöä)

## Vaihe 04



**ICD-11 2018-2019**: rahapeliriippuvuus  
(patologinen rahapelaaminen ICD-10:ssä)  
ja digipeliriippuvuus.





# Ongelmallisen internetin käytön eri muotoja



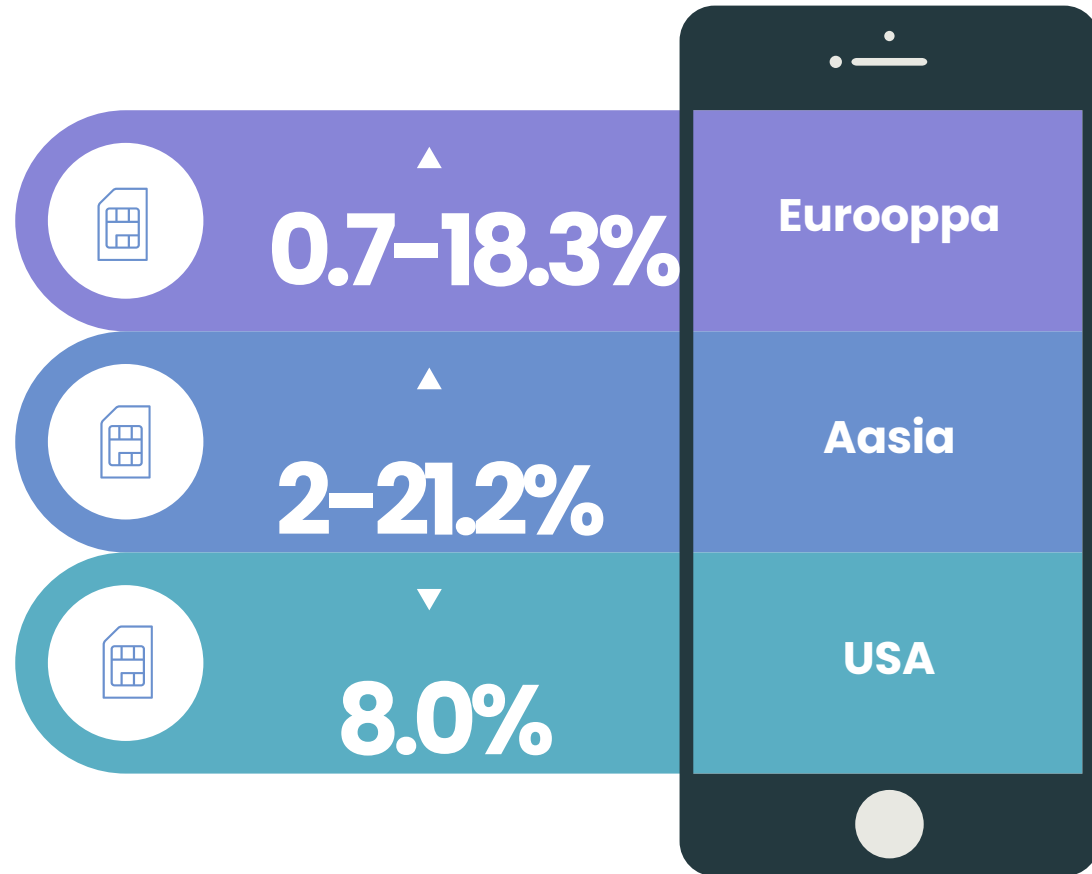
- Ongelmallinen **älypuhelimien** käyttö sisältää eri muotoja pelit, rahapelit, some jne.
- “Liiallinen pörssikauppa” rahapelaamisen luokka
- Nettiporno: ICD-11 – “pakonomainen seksuaalinen käyttäytyminen”
- **Alatyypit: i) impulsiivisuus:** pelaaminen, rahapelaaminen, nettishoppailu, nettiporno, some
- **ii) pakkokäyttäytyminen:** “online huolenaihe terveydestä, stalkkaus, digitaalisen materiaalin hamstraaminen”



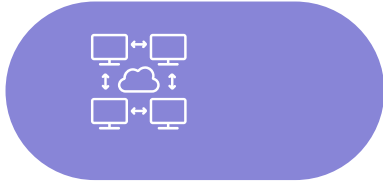
# Ongelmallisen internetin käytön esiintyvyys

Pan ym. (2020) tutkimus osoitti, että ongelmallisen netin käytön esiintyvyys vaihtelee (31 maan välillä):

8.0% USA  
7.1% Aasia  
10.9% Lähi-idän maissa



# Ikä ja sukupuoli



Ongelmat alkavat usein lapsuudessa tai nuoruudessa (Volpe et al. 2015).

Ongelmia voi esiintyä kuitenkin kaikilla ikäryhmillä (Ioannidis et al. 2018).



Nuoremmilla ikäryhmillä on tyypillisesti ongelmia digipelaamisen ja median suorotoistoselaamisen kanssa.

Miehet: digi- ja rahapelaaminen, nettiporno

Naiset: sosiaalinen media, nettiostokset (Andreassen et al. 2016).





# Digipeliriippuvuus (ICD-11 6C51) – riippuvuushäiriöiden luokka



- Digipeliriippuvuutta (digi- ja videopelaaminen) kuvaa jatkuvaa ja toistuvaa pelaamista, joka voi tapahtua verkossa tai verkon ulkopuolella ja joka ilmenee seuraavasti:
  - (1) pelaamisen hallinnan heikentyminen (aloittaminen, toistumistiheys, intensiteetti, kesto, lopettaminen, pelaamisympäristö).
  - (2) pelaamisen merkityksen kasvaminen ja sen muuttuminen ensisijaiseksi suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin
  - (3) pelaamisen jatkaminen tai lisääntyminen huolimatta sen kielteisistä seurauksista.

Haitallinen pelaamiskäyttäytyminen voi olla jatkuvaa, kausittaista tai toistuvaa.

Pelaamiskäyttäytymisen ja muiden piirteiden tulee olla selvästi läsnä vähintään 12 kuukauden ajan ennen kuin diagnoosi voidaan asettaa (vaadittua kestoja voidaan lyhentää, mikäli kaikki diagnostiset kriteerit täyttyvät ja oireet ovat vakavia.)

# Riskialtis digipelaaminen, WHO ICD-11 QE22



- Riskialtis digipelaaminen tarkoittaa joko verkossa tai verkon ulkopuolella tapahtuvaa pelaamista, joka suurentaa huomattavasti haitallisten fyysisten tai psyykkisten seurauksien riskiä pelaajalle tai hänen läheisilleen.
- Suurentunut riski voi johtua seuraavista tekijöistä tai niiden yhdistelmistä:
  - pelaamisen toistotiheydestä,
  - pelaamiseen käytetystä ajasta,
  - kiinnostuksen menettämisestä muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin,
  - pelaamiseen tai pelaamisympäristöön liittyvästä riskikäyttäytymisestä,
  - pelaamisesta johtuvista haitallisista seurauksista

Pelaaminen usein jatkuu huolimatta siitä, että henkilö on tietoinen joko itselle tai ympärillä oleville ihmisille aiheutuvien haittojen suurentuneesta riskistä.

# Digipeliriippuvuus; kehitykseen liittyviä näkökulmia

- Ongelma on yleisin 12–20-vuotiailla nuorilla ja nuorilla aikuisilla miehillä
- Teineillä digipeliriippuvuus on yhdistetty eksternalisiin (esim. epäsosiaalinen käytös, vihan hallinta) ja internalisiin (heikko itsetunto, emotionaalinen stressi/kuormitus) ongelmiin.
- Aikuisilla digipeliriippuvuus yhdistetty ahdistuksen ja masennuksen oireiden tasoon.
- Ongelmallisesta pelaamisesta kärsivillä nuorilla saattaa olla suurempi riski koulunkäynnin/opiskelun vaikeuksiin sekä psykososiaalisiin ja nukkumiseen liittyviin ongelmiin.



# Mikä on sosiaalinen media?



Sosiaalinen media viittaa laajasti verkkosivustoihin, sovelluksiin ja sähköisiin työkaluihin, jotka mahdollistavat digitaalisen sosiaalisen vuorovaikutuksen.



Tekstiviestittelyä ja viestimisovelluksia voidaan myös pitää sosiaalisena mediana, samoin kuin sosiaalisia pelityökaluja, kuten Fortnite ja Minecraftia.



Sosiaalinen media tarjoaa teini-ikäiselle rajattomat mahdollisuudet selata tai suoratoistaa sisältöä sekä lähettää ja jakaa omaa sisältöään.





# Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö

Jatkuva kyvyttömyys hallita sosiaalisen median käyttöä, mikä ilmenee seuraavasti:

- ✓ Sosiaalisen median sivustojen käytön heikentynyt hallinta (esim. aloittaminen, toistotiheys, kesto)
- ✓ Sosiaalisen median käytön merkityksen muuttuminen ensisijaiseksi suhteessa muihin kohteisiin ja toimintoihin nähden.
- ✓ Sosiaalisen median käytön jatkuminen tai lisääntyminen huolimatta sen haitallisista seurauksista (esim. koulunkäynnin ongelmat, kielteiset vaikutukset terveyteen, sosiaalinen eristäytyminen, ihmissuhdeongelmat, vastuiden laiminlyönti).
- ✓ Sosiaalisen median käyttö aiheuttaa merkittävää haittaa tai häiriötä henkilökohtaisesti, perheessä, opiskelussa, työelämässä, tai muilla tärkeillä toiminta-alueilla.
- ✓ Sosiaalisen median käyttö voi olla jatkuvaa, kausittaista tai toistuvaa mutta se on ollut selvästi läsnä pitkän ajanjakson (vähintään 12 kuukauden ajan).

# Netin, digipelien ja somen vaikutukset ihmiseen ja hyvinvointiin



Keskittyvät kanaviin (Meier & Reinecke, 2020)

Ihmisten käyttäytyminen ja kokemukset:

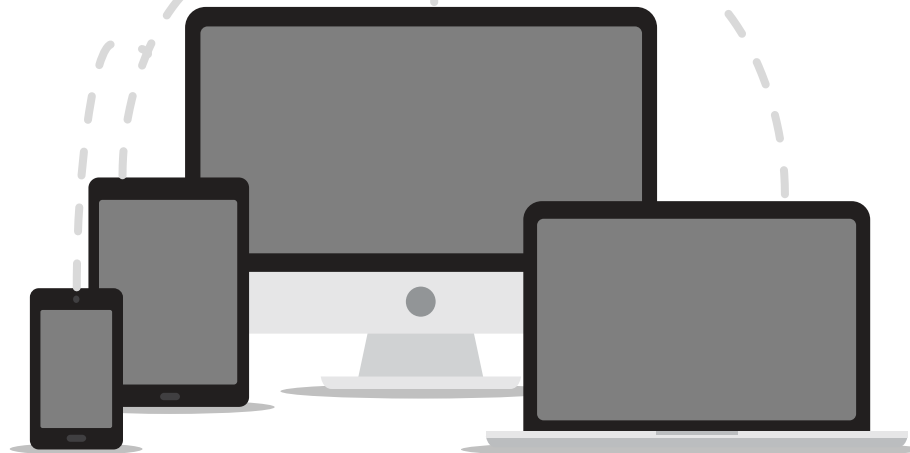
- Tiettyt laitteet (esim. Älypuhelin)
- Sovellukset (esim. Sosiaalinen media, sähköposti)
- Ominaisuudet (esim. Tilan päivitys, yksityinen viestittely)

Vaikutusten määrittäminen

Viestintäkeskeinen lähestymistapa (vuorovaikutus)



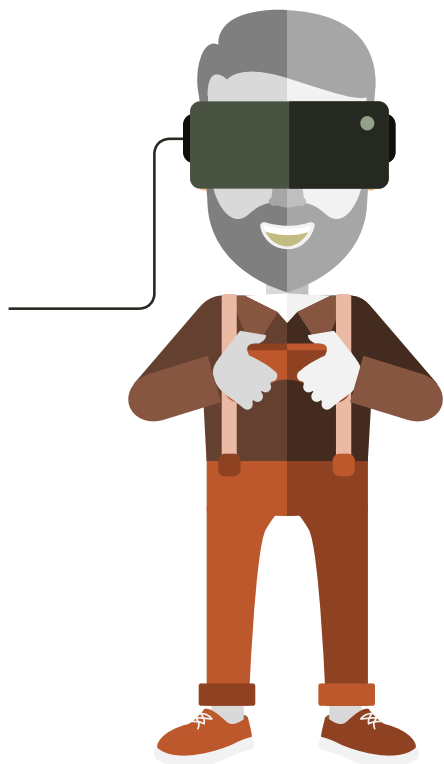
Hyvinvointi:  
+ / -



# Meta-analyysit ongelmallisen internetin käytön ja mielenterveyden välisistä suhteista

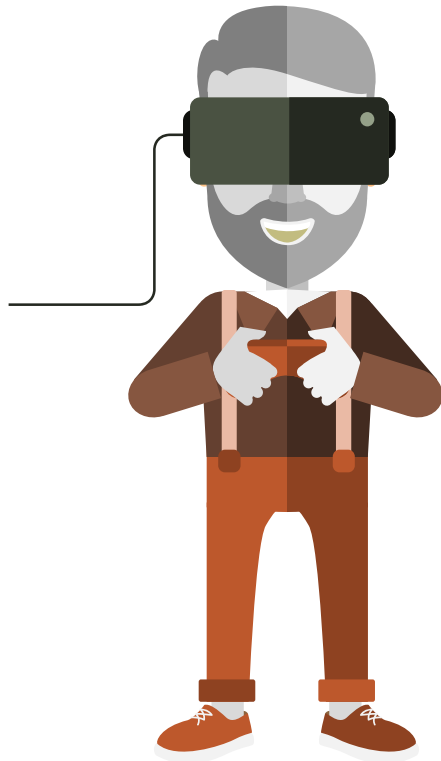
<b>Tutkijat</b>	<b>Tutkimusvuodet</b>	<b>Otos/kohderyhmä</b>	<b>Muuttujat</b>	<b>Tulokset</b>
Tokunaga 2017 (247)	Ennen 2015	Kaikki ikäryhmät	Masennusoireet Yksinäisyys	r = 0.53 r = 0.29
Lei ym. 2020 (70)	2004–2018	Kiinalaisia opiskelijoita	Subjekttiivinen hyvinvointi Elämäntyytyväisyys Positiiviset tunteet	r = -0.31 r = -0.21 r = -0.18
Lozano-Blasco ja Cortes-Pascual 2020 (13)	2013–2019	12–18 -vuotiaat	Masennusoireet	r = 0.3
Saadati ym. 2021 (16)	2009–2018	Kaikki ikäryhmät	Yksinäisyys	r = 0.26
Cai ym. 2023 (223)	2002–2022	Peruskoulu-lukio-korkeakoulu	Masennusoireet Ahdistus Yksinäisyys Subjekttiivinen hyvinvointi Muut mielenterveysmuuttujat	r = 0.33 r = 0.27 r = 0.25 r = - 0.21 r = 0.28

# Ongelmallisen digipelaamisen hyvinvointivaikutukset



- Yhteydet negatiivisiin terveydellisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin seurauksiin, jotka voivat ulottua opiskeluun/työhön, perheeseen, sosiaaliseen elämään
- Masennus ( $r = 0.26$ ), ahdistus ( $r = 0.28$ ), pakko-oireinen häiriö ( $r = 0.40$ ), somatisaatio ( $r = 0.40$ )
- ADHD, psykoottisuus, elämäntaitojen haasteet, alhainen kouluhyvinvointi, huono itsetunto and impulsiivisuus.
- Perhesuhteiden ongelmat, kouluun kiinnittymisen haasteet, yksinäisyys
- Fyysiset terveysvaikutukset: somatisaatio, fyysinen passiivisuus, kardiovaskulaarinen stressireaktio, unihäiriöt.

# Digipeliongelman Biopsykososiaalinen malli



Alho (toim.) H, Aalto (toim.), M, Castrén (toim.), S, Pajula (toim.), M.  
Peliriippuvuus, 2022.

## i) Biologiset ulottuvuudet,

- ✓ "geneettinen alttius": aivoalueiden anatomian ja toiminnan muutokset
- ✓ "palkitsemisherkkyys"-> välitöntä mielihyvää tuottavien toimintojen aktiivinen etsiminen

## ii) Psykologiset ulottuvuudet

- ✓ Terve kokea itsenäisyyttä ja saada tunnustusta: tarpeet täyttyvät parhaiten tai ainoastaan pelaamisen kautta.
- ✓ Eskapismi: ongelmia välttelevä, tunteisiin keskittyvä tyyli on riskitekijä.
- ✓ Persoonallisuuden piirteet: neuroottisuus, introverttius, taipumus tylsistyneisyyteen ja elämishakuisuuteen, impulsiivisuuteen.

## iii) Sosiaaliset ulottuvuudet

- ✓ Lapsille/nuorille suuri sosiaalinen painoarvo
- ✓ Pelaaminen tarjoaa kanavan yhteisöllisyyteen
- ✓ Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen ongelmallisen pelaamisen riskitekijöitä

# Sosiaalisen median vaikutukset ihmiseen

Tutkimus USA:

Sosiaalinen media tarjoaa nuorille:

- i) Yhteyden perheeseen ja ystäviin (40%);
- ii) Paikan tavata ikätovereita, joilla samanlaisia mielenkiinnon kohteita (15%);
- iii) Helpon pääsyn tiedonlähteille (16%);
- iv) Viihdettä (9%);
- v) Tilaisuuksia itsensä ilmaisuun (7%).



Sosiaalinen media vaikuttanut haitallisesti:

- i) Kiusaaminen ja huhujen levittäminen (27%)
- ii) Aiheuttanut haittaa ihmissuhteille (17%)
- iii) Aiheuttaa epätodellisia näkemyksiä elämään (15%)
- iv) Aiheuttanut riippuvuutta (14%);
- v) On lisännyt sosiaalista painetta (12%)

# Ongelmalliset somen käytön hyvinvointivaikutukset



- Liittyy psykiatrisiin liitännäissairauksiin nuoremmassa ja vanhemmissa ikäryhmissä
- ADHD, masennus, aggressiivinen käyttäytyminen, sosiaalinen ahdistuneisuus ja autismikirjon häiriö – voi olla riskitekijä tai seuraus
- Yhdistyy internaalisiin piirteisiin (ahdistuneisuus ja masennus)
- Sosiaalinen vertailu somen kautta: voi synnyttää ajatuksia epäonnistumisesta -> seurauksena masennusoireita
- Kuvapohjaisten sovelluksien käyttö (ulkonäkövertailua)-> kehonkuvan häiriö, syömishäiriöt ja siihen liittyvät psykopatologiat.
- Koettu riippuvuus somealustoista: yhteydessä yksilön kehonkuvaan, sosiaaliseen hyväksyntään (ulkonäköön liittyvä ahdistus, ylenpalttinen liikunta/fyysinen harjoittelu, syömistottumukset).



# SOMEN VAIKUTUSMEKANISMIT

## Yksilölliset

**haavoittuvuustekijät:** ikä, sukupuoli, persoonallisuus, olemassa olevat mielenterveyshaasteet

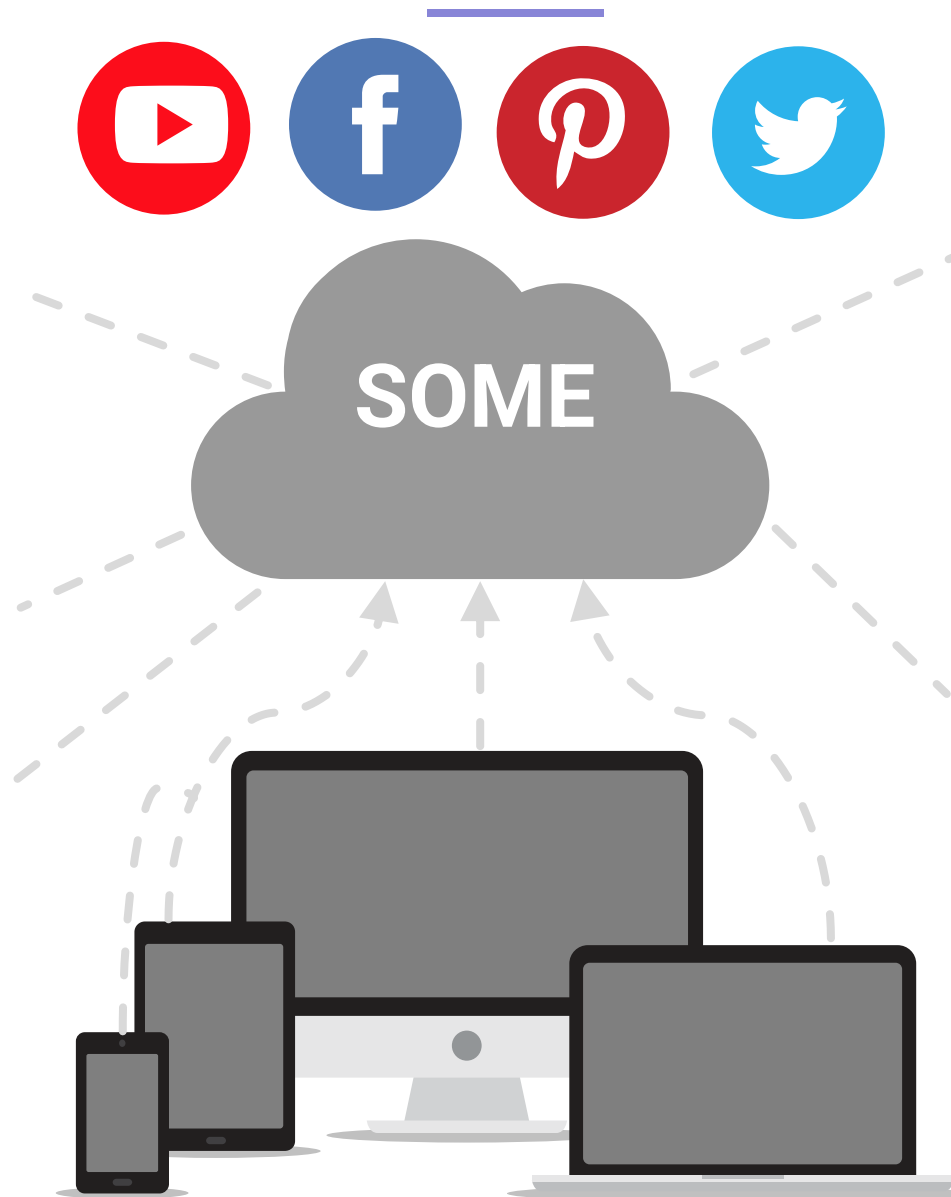
## Sosiaalisen median käyttötavat:

aktiivinen vs passiivinen

**Passiivinen:** tiedon “kulutusta”/selaamista

**Aktiivinen:** suora vuorovaikutus muihin ihmisiin

## Verkkokiusaaminen



## “Itsensä ilmaisu”:

Sosiaalinen vertailu: “menestysteatterin” seuraaminen passiivista johtaa yleensä “ylöspäin” tapahtuvaan sosiaaliseen vertailuun – kateus ja alemmuuden tunne

## FOMO

## Tuntemusten jakaminen:

**Sosiaalisen pääoman kerryttäminen:** väylä uusiin tietoihin ja näkökulmiin “inspiraatio”, toisaalta liittyy “sitova/vahvistava” tunteisiin vetoava puoli (emotionaalinen tuki).

# Teoreettisia näkökulmia some



## i) Kognitiivis-käyttäytymismalli,

- ✓ Joillekin somen käyttäjistä muodostuu vääristyneitä ajatusmalleja (ympäristötekijät, kuten "eristyksissä oleminen" vahvistavat)
- ✓ Johtaa pakonomaiseen somen käyttöön

## ii) Sosiaalisten taitojen malli

- ✓ Henkilöt, joilla sosiaalisten taitojen puutteita on taipumus käyttää näitä välineitä kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen sijasta.

## iii) Sosiokognitiivinen malli "kontrolloimattomasta digimedian käytöstä"

- ✓ Positiiviset odotukset yhdistettynä heikkoon itseluottamukseen ja –käyttäytymisen säätelytaitoihin voi altistaa pakonomaiseen somen käyttöön

# Sopeutuva ja sopeutumaton digitaalisen median käyttö

(Masten & Motti-Stefanidi, 2020)

## Käyttäjän kehitystaso

- Yleensä arvioidaan ulkoisen suoriutumisen perusteella
- Liittyy sisäinen tasapaino/sopeutuminen

## Adaptiivinen

(sopeutuva) digimedian käyttö:  
- Kaikki sellaiset käytötavat, jotka edistävät kehitystehtävien saavuttamista ja mielenterveyttä



“Tasapaino”  
Digihyvinto

## Sopeutumaton (maladaptive):

- Digimedian käytötavat, jotka vaarantavat kehitystehtävien saavuttamista ja mielenterveyttä



# Digimedian vaikutusmekanismit yksilöön



## “Yksilö/henkilötaso”

Yksilön biologiset ja psykologiset tekijät.

## “Cyber-kerros”

Teknologinen osajärjestelmä: sisältyy digitaalisen median vaikutukset.

## “Mikrojärjestelmä”

Välittömät kontekstivaikutukset (perhe, ikätoverit).

## “Meso-järjestelmä”

Sisältää yhdistettyjä välittömiä kontekstivaikutuksia.

## “Exo- ja Makrojärjestelmä”

Ympäristön epäsuorat vaikutukset. Sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät.

“**Työntotekijät**”: rohkaisee digimedian käyttöön: Sisältää yksilöön, kontekstiin ja aikaan liittyviä tekijöitä/ominaisuuksia.

“**Vetotekijät**”: sisältää digivälineeseen liittyviä ominaisuuksia, jotka houkuttelevat yksilöä käyttämään digimediaa.

# “Rikkaus vai Riippuvuus”?

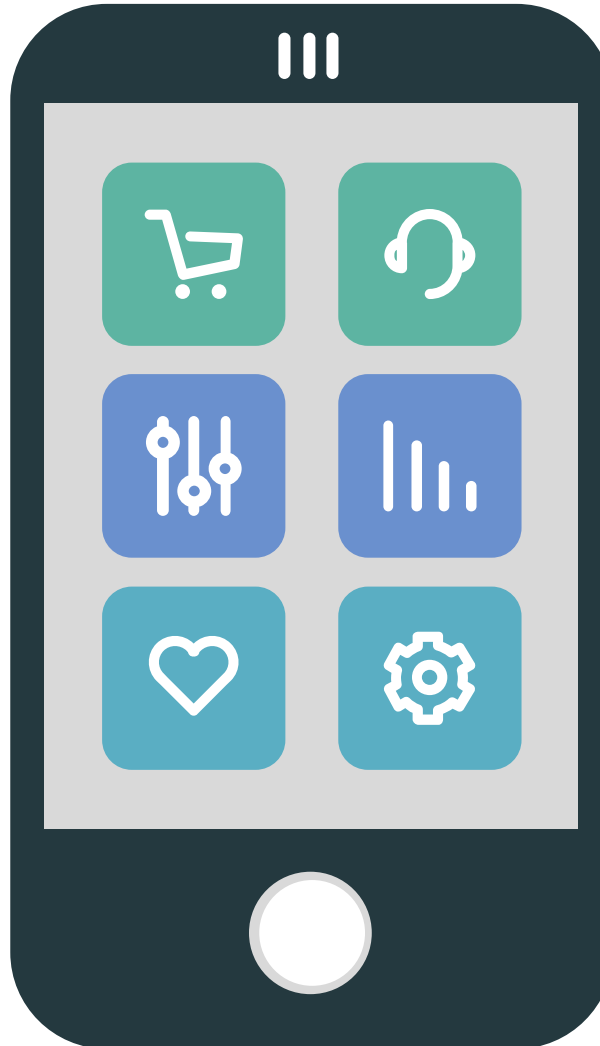
## Sopeutuva digimedian käyttö

Digitaalinen osaaminen/kyky (Digital competence)

Digitaaliseen kulttuuriin sopeutuminen (Digital acculturation)

Digitaalinen palautumis/sopeutumiskyky (Digital resilience, Masten & Motti-Stefanidi, 2020)

(Stavropoulos, Motti-Stefanidi, & Griffiths, 2022)



## Sopeutumaton digimedian käyttö

### Ongelmallinen Internetin käyttö (digipelit/some):

- Käyttö hallitsematonta, runsasta: tuottaa kärsimystä, häiritsee merkittävästi toimintakykyä ja/tai jokapäiväisestä elämästä suoriutumista
- Haetaan aluksi nautintoa – osa käyttäjistä pakenee nettiin ahdistavia tunteita.
- Toistaiseksi vain digipeliriippuvuus on otettu mukaan psykiatrian diagnoosiluokitukseen (6C51.0 Gaming disorder, predominantly online, WHO, 2019)

# Rikkaus vai riippuvuusuhka?



Fingerpori 18.7.2016

# Lähteitä

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., et al. (2017). Scholars' open debate paper on the world health organization ICD-11 gaming disorder proposal. *The Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267–270. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.088>.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Betul Keles, Niall McCrae & Annmarie Grealish (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 79-93, DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851
- Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839–844.
- Brand, M., Rumpf, H. J., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., ... Potenza, M. N. (2022, June 30). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of "other specified disorders due to addictive behaviors"? *Journal of Behavioral Addictions*. *Akademiai Kiado ZRt*. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00035>
- Broom A. Virtually he@lthy: The impact of internet use on disease experience and the doctor-patient relationship. *Qual Health Res* 2005; 15: 325-345.
- Cai Z, Mao P, Wang Z, Wang D, He J, Fan X. Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review. *Adolesc Res Rev*. 2023;8(1):45-62. doi: 10.1007/s40894-022-00201-9.
- Chamberlain, S.R., Lochner, C., Stein, D.J., Goudriaan, A.E., van Holst, R.J., Zohar, J., Grant, J.E., 2016. Behavioural addiction— a rising tide? *Eur. Neuropsychopharmacol*. 26, 841–855.
- Cheng C, Li AY. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2014;17:755–60. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., ... Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232–1246. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>
- Forkner-Dunn J. Internet-based patient self-care: The next generation of health care delivery. *J Med Internet Res* 2003; 5: e8.
- Gustafson DH, Hawkins R, Boberg E, et al. Impact of a patient-centered, computer-based health information/support system. *Am J Prev Med* 1999; 16: 1-9.
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., ... Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviors*, 81, 157–166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., Billieux, J., & Brand, M. (2018). Internet gaming disorder should qualify as a mental disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(7), 615–617. <https://doi.org/10.1177/0004867418771189>.
- Kiraly, O., & Demetrovics, Z. (2017). Inclusion of Gaming Disorder in ICD has more advantages than disadvantages. *The Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 280–284. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.046>.
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One* 2013; 8: e69841.
- Kuss D, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health* 2017;14:311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Lei, H., Chiu, M. M., & Li, S. (2020). Subjective well-being and internet overuse: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Current Psychology*, 39(3), 843–853. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00313-x>
- Lozano-Blasco, R., & Cortés-Pascual, A. (2020). Problematic Internet uses and depression in adolescents: A meta-analysis. *Comunicar*, 28(63), 103–113. <https://doi.org/10.3916/C63-2020-10>
- Master, A. S., & Motfi-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. Elsevier B.V
- McCrae, N., Gettings, S., & Purcell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*. doi:10.1007/s40894-017-0053-4
- Meier, A., & Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 1-28. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Moretta T, Buodo G, Demetrovics Z, Potenza MN. Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Compr Psychiatry*. 2022 Jan;112:152286. doi: 10.1016/j.comppsy.2021.152286. Epub 2021 Oct 30. PMID: 34749058.
- Mozafar Saadati, H., Mirzaei, H., Okhovat, B., & Khodamoradi, F. (2021, December 1). Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM - Population Health*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100948>
- Nabi RL, Prestin A and So J. Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013; 16: 721-727.
- Pan Y-C, Chiu Y-C, Lin Y-H. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neurosci Biobehav Rev* 2020;118:612-22. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>.
- Pew Research Center. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. 1447 <https://www.pewresearch.org/Internet/2018/05/31/teens-social-1448-media-technology-2018/>
- Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017). Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional age youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(2), 217–233. doi:10.1016/j.chc.2016.12.007
- Rains SA and Keating DM. The social dimension of blogging about health: Health blogging, social support, and well-being. *Commun Monogr* 2011; 78: 511-534.
- Rice RE. Influences, usage, and outcomes of Internet health information searching: Multivariate results from the Pew surveys. *Int J Med Inform* 2006; 75: 8-28.
- Sherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 655–665.
- Stavropoulos, V., Motfi-Stefanidi, F., & Griffiths, M. D. (2022). Risks and Opportunities for Youth in the Digital Era. *European Psychologist*, 27(2), 86–101. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000451>
- Tokunaga, R. S. (2017). A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and internet habits: Synthesizing internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation research. *Communication Monographs*, 84(4), 423–446. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1332419>
- Volpe, U., Dell'Osso, B., Fiorillo, A., Mucic, D., & Aboujaoude, E. (2015). Internet-related psychopathology: Clinical phenotypes and perspectives in an evolving field. *Journal of Psychopathology*, 21(4), 406–414.
- Wald HS, Dube CE and Anthony DC. Untangling the Web the impact of Internet use on health care and the physician-patient relationship. *Patient Educ Couns* 2007;68: 218-224.
- Wareham, J.D., Potenza, M.N., 2010. Pathological gambling and substance use disorders. *Am. J. Drug Alcohol Abuse* 36, 242–247.
- World Health Organization. *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics*. 11th ed. 2018 (ICD-11 MMS) 2018 version. Webpage <https://icd.who.int/>.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*: New York: Wiley.
- Ziebland S and Wyke S. Health and illness in a connected world: How might sharing experiences on the internet affect people's health? *Milbank Q* 2012; 90: 219-249.



# GAME OVER

- Save and Continue
- Save and Quit
- x Do Not Save and Continue



Kuva: Oamk,  
viestintä