

Kyselytutkimus sosiaalisen median kuormittavuudesta

Tiina Erho

Teknillinen psykologia, Perustieteiden korkeakoulu, Aalto-yliopisto, tiina.erho@aalto.fi

Urho Läärä

Teknillinen psykologia, Perustieteiden korkeakoulu, Aalto-yliopisto, urho.laara@aalto.fi

Tapio Tuloisela

Teknillinen psykologia, Perustieteiden korkeakoulu, Aalto-yliopisto, tapio.tuloisela@aalto.fi

Sosiaalisen median alustojen käyttö on lisääntynyt räjähdysmäisesti 2000-luvulta alkaen. Alustojen käytöllä on havaittu olevan yhteys käyttäjien lisääntyneisiin kokemuksiin esimerkiksi paitsijäämisen pelon (FoMO) tai sosiaalisen median aiheuttaman uupumuksen suhteen. Tutkimme sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan yhteyttä psykologisiin ilmiöihin ja vertailimme ilmiöiden esiintymisten keskinäisiä suhteita. Toteutimme tutkimuksen subjektiivisena kyselytutkimuksena Suomessa asuvien yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Havaitsimme, ettei sosiaaliseen mediaan liittyvien psykologisten ilmiöiden esiintyminen ole riippuvainen sosiaalisessa mediassa vietetystä ajasta. Toisaalta sosiaalisen median koettu aikakustannus korreloi vahvasti koetun FoMO:n, uupumuksen ja sosiaalisen vertailun määrän kanssa. Sosiaalisen median haitat näyttävät siis kasaantuvan tietyille yksilöille, jotka kokevat haitat kaikilla aikamittaamillamme osa-alueilla vahvemmin.

Avainsanat: sosiaalinen media, ajankäyttö, mielenterveys, kuormittavuus, FoMO, sosiaalinen vertailu, uupumus

1 JOHDANTO

Viimeisen vuosikymmenen aikana toistuvana teemana suomalaisen yhteiskunnan julkisessa keskustelussa on ollut paitsi sosiaali- ja terveydenhuollon kuormittuneisuus ja kestävyys, niin myös käsillä oleva mielenterveyskriisi. Mielenterveyden heikkeneminen vaikuttaa kansallisella tasolla yhteiskunnan toimintaan ja tuottavuuteen esimerkiksi sairaspotilaiden sekä lisääntyneen palveluntarpeen kautta. Mielenterveyden ongelmat luetaan jo osaksi suomalaisten kansantauteja (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023) ja esimerkiksi vuonna 2019 mielenterveyden syyt olivat yleisin peruste jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle (Eläketurvakeskus, 2020). Huoli tilanteen kehityksestä on myös johtanut ministeriötasolla kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman luomiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020).

Mielenterveyden ongelmien esiintyvyys on korostunut nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Vuosien 2022 ja 2023 aikana toteutetussa Terve Suomi -kyselyssä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023) noin neljäsosa nuorista aikuisista (20-39-vuotiaat) arvioi olevansa psyykkisesti merkittävästi kuormittuneita. Työikäisten (40-54-vuotiaat) ryhmässä vastaava osuus oli noin viides ja tätä iäkkäämmillä vielä alempi. Mielenterveyden heikkenemisen syitä 2020-luvulla arvioidaan olevan suuret yhteiskunnalliset kriisit, sekä esimerkiksi toimeentuloon, tulevaisuuteen ja perheenjäseniin liittyvät huolet (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Sosiaali- ja terveysministeriön strategiassa mielenterveyden kehitykseen ja korostuneeseen psyykkisen hyvinvoinnin tärkeyteen arvioidaan lisäksi vaikuttavan kiihtynyt teknologian kehitys, monipuolistunut elämäntyyli ja kaupungistuminen, jatkuvan oppimisen tarve sekä kognitiivisesti kuormittava työelämä ja jatkuva stressi.

Kansallisen tason aineistossa edustamaamme viiteryhmää, siis nuoria ja nuoria aikuisia, koskevat mielenterveyttä kuvaavat luvut viittaavat muita ikäryhmiä suurempaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen

(Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Viiteryhmämme erottuu elintavoiltaan muista ikäryhmistä esimerkiksi teknologian hyödyntämisen kannalta: Olemme kasvaneet jatkuvassa vuorovaikutuksessa edistyksellisten teknisten ratkaisujen, kuten älypuhelin ja tietokoneiden, kanssa. Lisäksi meillä on lapsuudesta asti ollut mahdollista vuorovaikuttaa toisten yksilöiden kanssa paitsi reaalityodellisuudessa, niin myös digitaalisten alustojen kautta.

Mielestämme jatkuva tekniikkaan pohjautuva vuorovaikutussuhde on ikäluokkamme sisällä jaettu, ja meidät muista ikäluokista selkeästi erottava, piirre. Koska teknologia-avusteinen vuorovaikutus ei keskity vain ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, vaan myös ihmisen ja avustavan tekniikan väliseen vuorovaikutukseen, koimme aiheen erityisen kiinnostavaksi ja tärkeäksi. Halusimme kiinnostuksenkohteidemme ja opiskelualamme näkökulmasta tutkia viiteryhmämme suhtautumista digitaaliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi tunnettujen mielenterveyslukujen valossa koimme tärkeäksi tutkia digitaalisen vuorovaikutuksen määrän ja laadun vaikutusta yksilön kokemaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Aihetta tutkiaksemme muodostimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Millainen on yksilön arvioiman sosiaalisen median päivittäisen käyttöajan ja hänen kokemansa sosiaaliseen mediaan liittyvän aikakustannuksen välinen yhteys tilastollisesti?
2. Miten sosiaalisen median käyttöön liitetyt ilmiöt paitsijäämisen pelko, sosiaalinen vertailu ja sosiaalisen median aiheuttama uupumus korreloivat yksilön kokeman sosiaalisen median aiheuttaman aikakustannuksen kanssa?

Tutkimuksen tuloksena saadun aineiston ja siitä tehdyn analyysin pohjalta on mahdollista paremmin ymmärtää sosiaalisen median käytön ja siihen liittyvien psykologisten ilmiöiden yhteyttä ja tätä kautta lisätä hyvinvointia etenkin viiteryhmämme kontekstissa.

2 TAUSTAA

2.1 Keskeiset käsitteet

Mielenterveys

Mielenterveys on psyykinen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee selviämään elämäänsä kuuluvista haasteista, käsittämään omat kykynsä, oppimaan ja työskentelemään mielekkäästi sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan (World Health Organization, n.d.). Yksilön mielenterveys on monimutkainen kokonaisuus ja määrittyy muun muassa osana yksilön, yhteisön ja rakenteiden vuorovaikutusta.

Sosiaalinen media

Sosiaalinen media tarkoittaa digitaalisia, sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvia verkkoviestintäympäristöjä (Treem ym., 2016). Sosiaaliselle medialle oleellista on käyttäjälähtöinen sisällöntuottaminen ja jakaminen sekä vuorovaikutteisuus eri käyttäjien välillä.

FOMO / Paitsijäämisen pelko

FOMO on lyhenne englanninkielisestä termistä ”fear of missing out”, joka tarkoittaa suomeksi paitsijäämisen pelkoa. Keskeistä pelolle on runsas sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvien digitaalisten verkostoitumisalustojen ja viestintäsovellusten käyttö. FoMO:n katsotaan koostuvan kahdesta osasta: toimijan pelosta, että muut saavat mielekkäitä kokemuksia ilman hänen läsnäoloaan, sekä toimijan tarpeesta olla jatkuvassa vuorovaikutuksessa oman sosiaalisen yhteisönsä kanssa (Elhai ym., 2020).

Sosiaalinen vertailu

Sosiaalinen vertailu on kognitiivinen prosessi, jossa ihminen käsittelee toista tai toisia ihmisiä koskevaa tietoa suhteessa itseensä. Vertailun ajatellaan auttavan ihmisiä sosiaalisissa ryhmissä navigoimisessa tarjoamalla tietoa omasta asemastaan. Huolimatta vertailun havaituista hyvistä puolista, on erityisesti niin kutsutun ylöspäin suuntautuvan vertailun todettu olevan mahdollisesti haitallista erityisesti sosiaalisessa mediassa (Meier & Johnson, 2022).

Ajankäyttö ja kuormittavuus / Aikakustannus

Sosiaalisen median käytön aikakustannuksen (engl. time cost) voi määrittää olevan yksilön kokemus ajankäytön kuormittavuudesta. Määritelmämme pohjautuu Jabeen ym. (2023) tutkimukseen, jossa aikakustannus olevan käyttäjän arvioima määrä energiaa, joka kuluu sosiaalisen median alustojen viestien ja tiedon keräämiseen, käsittelyyn ja siihen reagoimiseen, kuten vastaamiseen.

Sosiaalisen median aiheuttama uupumus

Sosiaalisen median aiheuttama uupumus voidaan määrittää olevan yksilön subjektiivinen, mutta moniulotteinen negatiivinen kokemus liittyen sosiaalisten alustojen käyttöön ja vuorovaikutukseen. Sosiaalisen median käytön aikaansaama uupumus voi ilmetä esimerkiksi väsymyksenä, ärtymyksenä, vihana tai kiinnostuksen menettämisenä, ja sen voidaan todeta olevan enemmän psyykkinen kuin fyysinen kokemus. (Zheng & Ling, 2021)

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Sosiaalisen median alustojen käyttö on kasvanut räjähdysmäisesti 1990-luvulta alkaen ja se yleistyy edelleen. Vuonna 2024 sosiaalisten medioiden käyttäjiä on yli 5 miljardia ja luvun arvellaan ylittävän 6 miljardia vuonna 2028 (Larson, 2024). Vaikka sosiaalinen media on tuonut paljon uusia mahdollisuuksia, on sen käyttöön liitetty myös haittoja.

Yksi havaituista haitoista on korostunut pelko paitsijäämisestä (FoMO). Sosiaalinen media on mahdollistanut yksilön laajemman ja jatkuvan tiedonsaannin sosiaalisen yhteisön toiminnasta, minkä vuoksi sosiaalisen median kautta jatkuvasti saatavilla oleva tieto altistaa FoMO:lle. Lisäksi alustat tarjoavat käyttäjälle loputtomasti tietoa ja mahdollisuuksia vaihtoehtoisia tapahtumista ja asioita, joista he eivät olisi ilman sosiaalista mediaa olleet tietoisia.

FoMO on tutkimuksissa pystytty yhdistämään ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön (Alshakhsi ym., 2023). Ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä tarkoitetaan sosiaalisen median kontrolloimatonta käyttöä sekä tarvetta olla jatkuvasti saavutettavissa ja tarkistamassa esimerkiksi viestintäpalveluiden ilmoituksia. Alshakhsi ym. (2023) tutkimuksessa löytyi viitteitä erityisestä alttiudesta ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön, mikäli kohdehenkilöllä oli taipuvaisuutta neuroottisuuteen. Tutkimuksessa myös havaittiin, että FoMO:n ja ongelmallisen sosiaalisen median käytöllä oli yhteys erityisesti eurooppalaisessa väestössä.

Tandon ym. (2022) tarkastelivat tutkimuksessaan FoMO:a työympäristöissä. He totesivat FoMO:n olevan merkittävästi yhteydessä moneen negatiiviseen ilmiöön. Työympäristössä ihmiset saattoivat pelätä jäävänsä paitsi sosiaalisen median tiedoista ja olivat pelon vuoksi valmiita jopa sivuuttamaan sosiaalista kanssakäymistä pysyäkseen läsnä ja ajan tasalla sosiaalisessa mediassa. FoMO korreloi positiivisesti myös työpaikkaan liittyvän välinpitämättömyyden kanssa ja negatiivisesti luovuuden kanssa. Työntekijät saattoivat siis esimerkiksi

sivuuttaa työpaikan vallitsevia sosiaalisia normeja FoMO:n vuoksi. Paitsijäämisen pelko voi myös haitata kognitiivista kapasiteettia ja estää näin uusien ideoiden syntymistä.

Ongelmallisen sosiaalisen median käytön vaikutukset heijastuvat myös käyttäjän subjektiiviseen kokemukseen sosiaalisen median käyttöön kuluneesta ajasta ja sen kuormittavuudesta. Jabeen ym. (2023) löysivät tutkimuksessaan yhteyden koetun FoMO:n ja aikakustannuksen välillä. Tutkimuksessa käsiteltiin myös muita sosiaalisen median käyttöön liittyviä ilmiöitä, kuten sosiaalista vertailua ja sosiaalisen median aiheuttamaa uupumusta. Tutkimus kuitenkin käsitteli korrelaatioita eri ilmiöiden välillä ainoastaan ennalta määrätyn kaaviomallin pohjalta, mutta ei tarkastellut ilmiöiden esiintymisen yhteyttä esimerkiksi vastaajan arvioon somessa käytetystä ajasta.

2.3 Tutkimuksemme motiivit

Aikaisemmista tutkimuksista ilmenee vahva yhteys sosiaalisen median käytön ja FoMO:n välillä. Tietoa sosiaalisessa mediassa käytetyn ajan ja FoMO:n välisestä korrelaatiosta on kuitenkin vähäisesti. Tahdoimmekin tutkimuksessamme painottaa sosiaalisessa mediassa käytetyn ajan yhteyttä erilaisiin psykologisiin ilmiöihin, erityisesti paitsijäämisen pelkoon. Jabeen ym. (2023) tutkimuksessa oli tarkoituksiimme soveltuvia kysymyspaketteja, mutta tutkimuksen dataa käsiteltiin suhteessa ennalta luotuun malliin. Aiemmin käytetyt kysymykset vertaisarvioidussa tutkimuksessa varmistavat kuitenkin kysymysten validiteetin, ja täten soveltuvuuden tutkimuksemme.

Jabeen ym. (2023) mallista poiketen vertasimme tutkittuja ilmiöitä koettuun ajankäyttöön ja sen kuormittavuuteen. Tutkimuksemme avulla voimme saada lisää tietoa käytetyn ajan yhteydestä koettuun FoMO:n ja muihin psykologisiin ilmiöihin, kuten sosiaaliseen vertailuun tai sosiaalisen median aiheuttamaan uupumukseen. Lisäksi voimme saada lisää tietoa koetun ajankäytön ja todellisen ajankäytön yhteydestä ja toisaalta näiden suhteesta muihin ilmiöihin.

3 AINEISTO JA MENETELMÄT

Rajasimme tutkimuksemme koskemaan yksilön subjektiivista kokemusta ja toteutimme aineistonkeruun kyselytutkimuksena anonymiin Google Forms -kyselylomakkeen avulla (kuva 1; liite 2). Kohderyhmäksi valitsimme nuoret sekä nuoret aikuiset ja rajasimme kohderyhmän käsittämään vain Suomessa asuvat henkilöt. Tavoitteenamme oli tavoittaa analyysin kannalta tarpeeksi laaja yleisö valitsemastamme segmentistä, joten kyselytutkimuksemme aineistonkeruu tapahtui matalan kynnyksen lomakkella. Emme keränneet vastaajistamme yksilöitävissä olevia henkilötietoja ja pyysimme lomakkeen alussa henkilöitä olemaan sisällyttämättä vastauksiinsa mitään henkilötietoja. Kerroimme myös poistavamme kaikki profiloivaa tietoa sisältävät vastaukset. Arvioimme vastaamisajaksi muutaman minuutin.

3.1 Kyselypohja

Kyselypohjan koostimme Jabeen ym. (2023) tutkimuksessa validoidun kysymyspatteriston pohjalta (liite 1). Kyseisen tutkimuksen kysymyspatteristo koostui kahdeksasta osakokonaisuudesta, jotka ovat läpikäyneet usean iteraation ja asiantuntijan arvioinnin sekä toimineet osana tehdyn ja julkaistun tutkimuksen lopullista patteristoa. Valitsimme kahdeksasta valmiista osa-alueesta tutkimuksemme kannalta oleelliset viisi, ja käytimme niiden kysymyksiä muuttamattomina. Arviointiasteikon asetimme välille [1,5] kuvan 1 mukaisesti.

Valmiiden kysymyssarjojen lisäksi lisäsimme kyselypohjaan vapaaehtoisin, avoimen vastaustilan kunkin osa-alueen kysymyssarjan jälkeen. Emme kuitenkaan hyödyntäneet näitä vastauksia lopullisissa analyysissä. Lomakkeen viimeiseksi kysymykseksi lisäsimme myös kysymyksen sosiaalisen median parissa vietetystä ajasta tunteina. Vaihtoehtoja vastaukselle oli kahden tunnin väleissä, asteikon alkaen alle tunnista ja päättyen yli kymmeneen tuntiin.

3.2 Aineiston keruu

Kyselylomakkeemme oli avoinna vastauksille aikavälillä 14.10.2024 - 22.10.2024 ja se jaettiin kahdelle kohderyhmämme suosimalle Telegram-viestisovelluksen keskustelukanavalle. Ensimmäinen ryhmistä oli yliopiston alla toimivan pääainejärjestön opiskelijoiden ja alumnien yhteinen n. 850 jäsenen keskusteluryhmä. Toinen ryhmistä oli Otaniemen alueen n. 5400 jäsenen julkinen ryhmä, joka koostuu pääosin Otaniemessä asuvista opiskelijoista. Kokonaisuudessaan kyselyymme vastasi 73 ihmistä.

Section 2 of 2

Please answer the following questions according to your personal experience of using social media.

Answer the statements according to:

1 = strongly disagree
2 = mildly disagree
3 = neutral/not sure
4 = mildly agree
5 = strongly agree

It takes a lot of energy to browse my friends' social media posts. *

1 2 3 4 5

Strongly disagree Strongly agree

It takes a lot of energy for me to process the social media information that my friends *

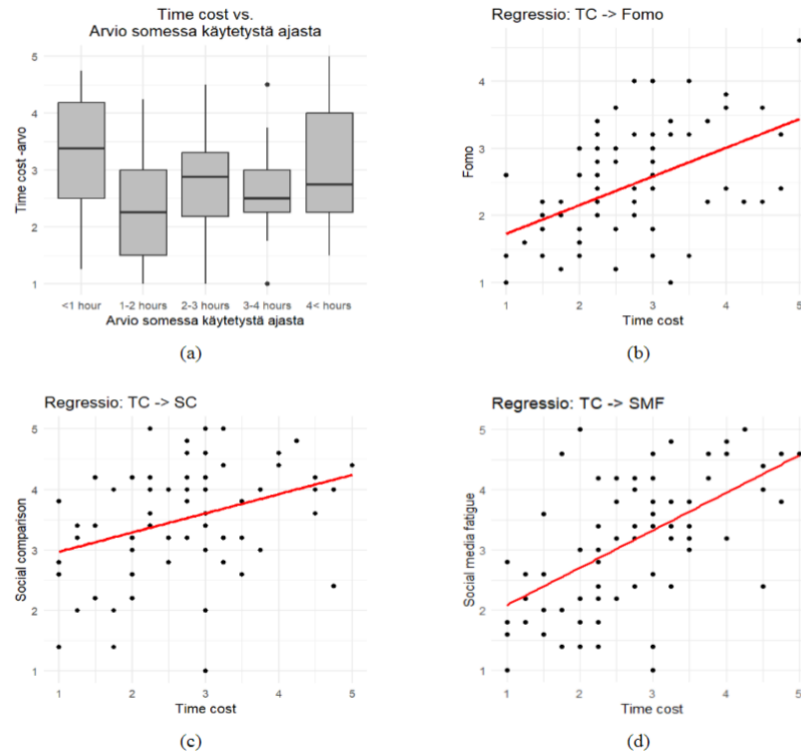
Kuva 1: Tutmuskyselyn ensimmäinen kysymys ja arviointiasteikko [1,5]

4 TULOKSET

Tutkimme neljää korrelaationsuhdetta tutkimuksessamme keräämämme datan ($N = 73$) perusteella. Ensimmäiseksi vertasimme sosiaalisesta mediasta aiheutuneen kuormittavuuden suhdetta vastaajien omaan arvioon sosiaalisessa mediassa käytetystä ajasta. Havaitsimme, että sosiaalisen median kuormittavuus ei kasva somessa käytetyn ajan myötä (kuva 2a). Päin vastoin alle tunnin sosiaalista mediaa käyttäneiden kuormittavuusarvo oli tutkimuksessamme keskimäärin korkein kaikista someen käytetyn ajan kategoriaista (kuva 2a). Toisaalta tulosta saattaa selittää 'under 1 hour' -ryhmän pieni koko ($N=8$) ja siten mahdollinen tilastollinen vaihtelu.

Toisekseen tutkimme sosiaalisen median kuormittavuuden korrelaatiota FoMO:n, sosiaalisen vertailun ja sosiaalisen median aiheuttamaan uupumukseen. Kuormittavuuden ja FoMO:n välillä havaitsimme lineaarisen korrelaation, jossa korkeampi kuormittavuus lisäsi koetun FoMO:n määrää (kuva 2b, ***, $p<0.001$). Myös sosiaalisen median kuormittavuuden ja sosiaalisen vertailun välillä havaittiin merkitsevä lineaarinen yhteys (kuva 2c, **, $p<0.01$), sekä somen kuormittavuuden ja sosiaalisen median aiheuttaman yleisen uupumuksen välillä havaittiin lineaarinen yhteys (kuva 2d, ***, $p<0.001$).

Tulostemme mukaan sosiaaliseen mediaan liittyvä kuormitus ei ole riippuvainen sosiaalisessa mediassa vietetystä ajasta, sillä eri vastaajien ilmoittamien aikojen kategorinen vertailu aikakustannukseen ei näyttänyt merkittävää yhteyttä. Sen sijaan aikakustannuksen vertailu muihin sosiaalisen median psyykkisiin ilmiöihin näytti tuottavan tilastollisesti merkitsevän korrelaation kaikille ilmiöille.



Kuva 2: Kerättyyn dataan perustuvat kuvaajat. TC = "time cost", SC = "social comparison", SMF = "social media fatigue"

5 POHDINTA

Tuloksissamme esiintyi korrelaatiota kaikissa kohdissa lukuunottamatta koetun ajankäytön ja kuormittavuuden määrää. Tämä kertoo siitä, että sosiaalisen median kuormittavana kokevat ovat keskimäärin alttiimpia myös kokemaan enemmän FoMO:a, harrastavat useammin sosiaalista vertailua ja kokevat sosiaalisen median uuvuttavampana

Tutkimuksemme tulokset ovat linjassa aiempien tutkimuksien kanssa (Alshakhsi ym., 2023; Elhai ym., 2020; Jabeen ym., 2023). Useat tutkimukset kertovat FoMO:n olevan joko yhteydessä ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön tai verrokkitutkimuksessa suoraan samaan koettuun ajankäyttöön ja sen kuormittavuuteen. Viittaamissamme aiemmissa tutkimuksissa ei esiinny suoraa vertailua sosiaalisesta vertailusta ja sosiaalisen median aiheuttamasta uupumuksesta suhteessa ajankäyttöön ja kuormittavuuteen, mutta verrokkitutkimuksessa (Jabeen ym., 2023) ketjuttaiset korrelaatiot ennalta luodussa mallissa implikoivat vastaavaa lopputulosta, vaikka suoria korrelaatioita ilmiöiden välillä ei olekaan esitetty.

Tutkimukseemme liittyy joitakin rajoitteita. Merkittävin rajoittava tekijä on kyselyntutkimuksen subjektiivinen luonne. Täten vastauksen perustuvat vastaajan henkilökohtaiseen olotilaan ja osin tilannesidonnaiseen tulkintaan kysymyksistä. Myös ajoittaiset vaihtelut vastaajan mielentilassa voivat vaikuttaa hänen näkemykseensä

sosiaalisen median kuormittavuudesta, eikä yksittäinen vastaus välttämättä anna realistista kuvaa somen käyttöön liittyvistä ilmiöistä pitkällä aikavälillä. Lisäksi emme eritelleet tai määritelleet sosiaalisen median käsitettä, vaan kukin vastaaja teki määrittäksensä ja rajauksensa itsenäisesti. Tämä on saattanut aiheuttaa vaihtelua tuloksiin, koska osa vastaajista on saattanut määritellä viestintäpalvelut sosiaalisiksi mediaksi, kun taas osa ei.

Merkittävänä rajoitteena on myös kyselyyn vastanneiden ihmisten valikoituminen. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja kyselyyn vastaajat koottiin kahdesta Telegram-ryhmästä, joissa lähtökohtainen jäsen on Aalto-yliopiston opiskelija tai Otaniemessä asuva henkilö. Vastaajaprofiilimme on siis hyvin rajattu ja se saattaa vaikuttaa tuloksiin.

Tulostemme pohjalta voidaan todeta, että tutkitut psykologiset ilmiöt liittyvät toisiinsa. Täten viiteryhmämme tietoisuutta ilmiöiden yhteyksistä olisi hyvä lisätä. Sosiaalisen median käyttäjien kannalta olisi merkittävää ymmärtää, että sosiaalisen median kuormittavuus on yhteydessä moniin psykologisiin ilmiöihin, mutta ei välttämättä sosiaalisessa mediassa käytettyyn aikaan. Ymmärrys näistä aiheista ehkäisee ilmiöiden itsevahvistavaa toimintaa, ja voisi näin vaikuttaa positiivisesti käyttäjien mielenterveyteen.

Tutkimuksemme pohjalta löytyy useita suuntia tulevaisuuden tutkimusaiheille. Ensinnäkin tulostamme sosiaalisen median ajankäytön ja koetun aikakustannuksen riippumattomuudesta olisi hyvä tutkia enemmän ja arvioida monitasoisemmin syitä kyseiselle tulokselle. Toisekseen tutkimusta sosiaalisen median psykologisista vaikutuksista olisi hyvä lisätä. Tuloksissamme esiintyi ryhmä, joka kykenee käyttämään sosiaalista mediaa kokematta sen negatiivisia lieveilmiöitä. Tätä ryhmää olisi syytä tutkia enemmän ja heidän toimintamalliansa kautta parantaa myös negatiivisempaa sosiaalisen median kokeneiden toimintaa suotuisampaan suuntaan.

6 YHTEENVETO

Sosiaalisen median käytön määrä on kasvanut merkittävästi ja suuri osa ihmisistä, etenkin nuorista aikuisista, käyttää päivittäin aikaansa sosiaalisessa mediassa. Erimuotoiset sosiaaliset suhteet ovat merkittävä tekijä yksilön mielenterveyden kannalta. Koska perinteinen ihmisten välinen vuorovaikutus eroaa merkittävästi sosiaalisen median tarjoamasta vuorovaikutustavasta, on sosiaalisen median vaikutuksia ihmisten mielenterveyteen tärkeää tutkia.

Tässä raportissa aihetta käsiteltiin kyselytutkimuksen kautta, jossa kartoitimme opiskelijayhteisössämme sosiaalisen median käyttöä ja sen indusoimien psykologisten ilmiöiden esiintymistä. Tutkimuksemme oli kyselypohjainen ja toteutettiin Google Forms -palvelun kautta. Saavutimme osallistujat kohderyhmämme suosimista sosiaalisen median viestikanavista, ja jaoimme linkin kyselyymme kahdessa eri viestiryhmässä.

Kyselytutkimuksen tulosten mukaan sosiaaliseen mediaan liittyvien psykologisten ilmiöiden esiintyminen ei ole riippuvainen sosiaalisessa mediassa käytetystä ajasta. Toisaalta sosiaalisen median koettu aikakustannus korreloi vahvasti myös koetun FoMO:n, uupumuksen ja sosiaalisen vertailun määrän kanssa, mikä vahvistaa aiemmat tulokset. Sosiaalisen median haitat näyttävät kasaantuvan tietyille osalle ihmisistä, jotka kokevat vahvimmin sosiaalisen median käyttöön liitetty haitat kaikilla mittaamillamme osa-alueilla.

Lähdeluettelo

- Alshakhsi, S., Babiker, A., Montag, C., & Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (FoMO) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples. *Acta Psychologica*, 240. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Eläketurvakeskus. (2020). Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy [Haettu: 03.11.2024]. <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Larson, S. (2024). Social media users 2024 (global data & statistics) [Haettu 4.11.2024]. <https://prioridata.com/data/social-media-usage/>
- Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Mielenterveys ja palveluiden käyttö [Haettu: 3.11.2024]. https://www.thl.fi/tervesuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/mielenterveys_ja_palveluiden_kaytto.html
- Treem, J. W., Dailey, S. L., Pierce, C. S., & Biffel, D. (2016). What We Are Talking About When We Talk About Social Media: A Framework for Study. *Sociology Compass*, 10(9), 768–784. <https://doi.org/10.1111/soc4.12404>
- World Health Organization. (n.d.). Mental health: strengthening our response [Haettu 4.11.2024]. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64, 101696. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>

Liitteet:

Liite 1. Käytetyt kysymyskokonaisuudet (Jabeen ym. 2023)

Time cost (TC)
(Zhang, He, & Peng,
2022)

TC1. It takes a lot of energy to browse my friends' social media posts
TC2. It takes a lot of energy for me to process the social media information that my friends share
TC3. It takes a lot of my energy to care about the friends I have on social media
TC4. It takes a lot of energy to filter and screen the social media information that I see

Social comparison (SC)
(Tandon, Dhir, Talwar
et al., 2021)

SC1. When I am on social media, I tend to compare myself with others
SC2. When I am on social media, I always pay attention to how I do things compared with others
SC3. When I am on social media, I often check how I am doing socially compared with others
SC4. When I am on social media, I often compare my own accomplishments with others
SC5. When I am on social media, I often compare how others handle the same problems that I am facing and/or handling
SC6. When I am on social media, I compare my situation in life with that of others

Fear of missing out
(FoMO)
(Tandon, Dhir, Talwar
et al., 2021; Tandon
et al., 2022)

FOMO2. I fear my friends have more rewarding experiences than me on social media
FOMO3. I get worried when I find out my friends are having fun without me on social media
FOMO4. I get anxious when I don't know what my friends are up to on social media
FOMO5. It bothers me when I miss an opportunity to meet up/interact with friends on social media
FOMO6. It bothers me if I am not updated about the latest issues being discussed on online platforms

Social media fatigue
(SMF)
(Kaur et al., 2021)

SMF1. The amount of information available on social media makes me tense.
SMF2. Due to using social media, I feel rather mentally exhausted.
SMF3. After a session of using social media, I feel really fatigued.
SMF4. I find it difficult to relax after continually using social media.
SMF5. Due to social media use, I feel exhausted.

Liite 2. Kyselytutkimuksemme ulkomuoto:

Questionnaire on social media usage

This questionnaire is a part of a research course assignment. We are studying how the usage of social media platforms affects people's lives.
Please answer all questions based on your current experience of your social media usage.

The questionnaire is completely anonymous. Therefore, please do not submit any private information on the open questions. Otherwise, those submissions will be deleted.

Any questions regarding the questionnaire or research please contact us:

- urho.laara@aalto.fi
- tiina.erho@aalto.fi
- tapio.tuloisela@aalto.fi

Answer the statements according to:

1 = strongly disagree, 2 = mildly disagree, 3 = neutral/not sure, 4 = mildly agree, 5 = strongly agree

urho.laara@gmail.com [Vaihda tilii](#)

Ei jaettu

* Pakollinen kysymys

I consent to participate voluntarily to this study, I am over 18 of age, and my answers can be collected and further examined by the students named above. My answers will be discarded after the course presentation is done by the end of this year, 2024. *

☐ I agree.

This questionnaire is targeted to people currently living in Finland. Are you currently living in Finland? *

☐ Yes

Seuraava

Tyhjennä lomake

Questionnaire on social media usage

urho.laara@gmail.com [Vaihda tilii](#)

Ei jaettu

* Pakollinen kysymys

Please answer the following questions according to your personal experience of using social media.

Answer the statements according to:

1 = strongly disagree
2 = mildly disagree
3 = neutral/not sure
4 = mildly agree
5 = strongly agree

It takes a lot of energy to browse my friends' social media posts. *

1 2 3 4 5

Strongly disagree ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Strongly agree

It takes a lot of energy for me to process the social media information that my friends share. *

1 2 3 4 5

Strongly disagree ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Strongly agree

It takes a lot of my energy to care about the friends I have on social media. *

1 2 3 4 5

Strongly disagree ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Strongly agree