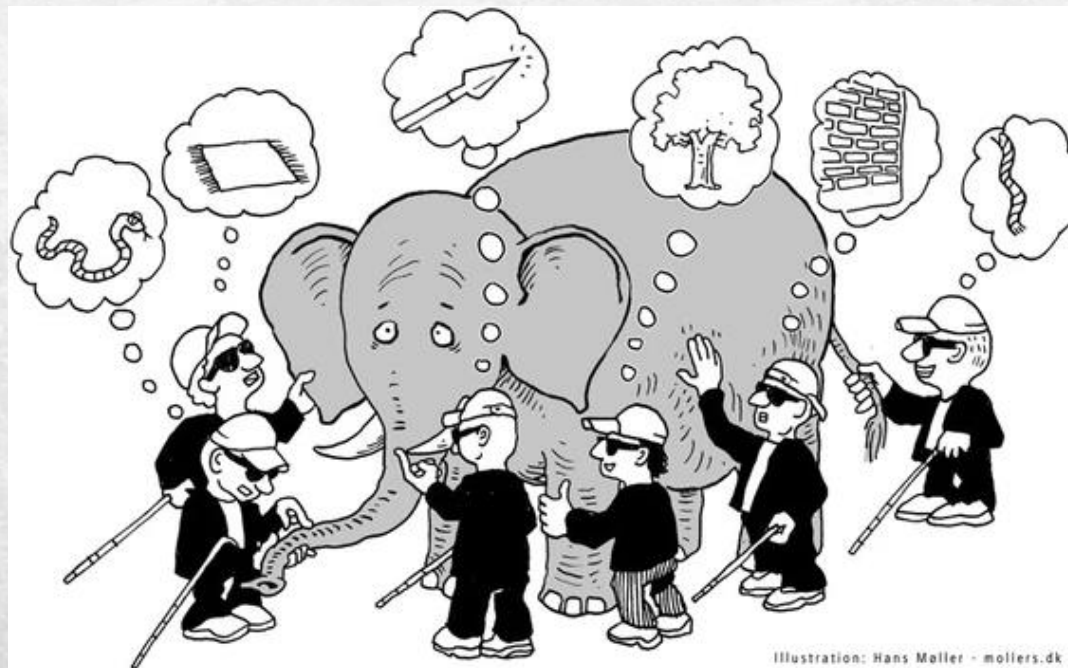




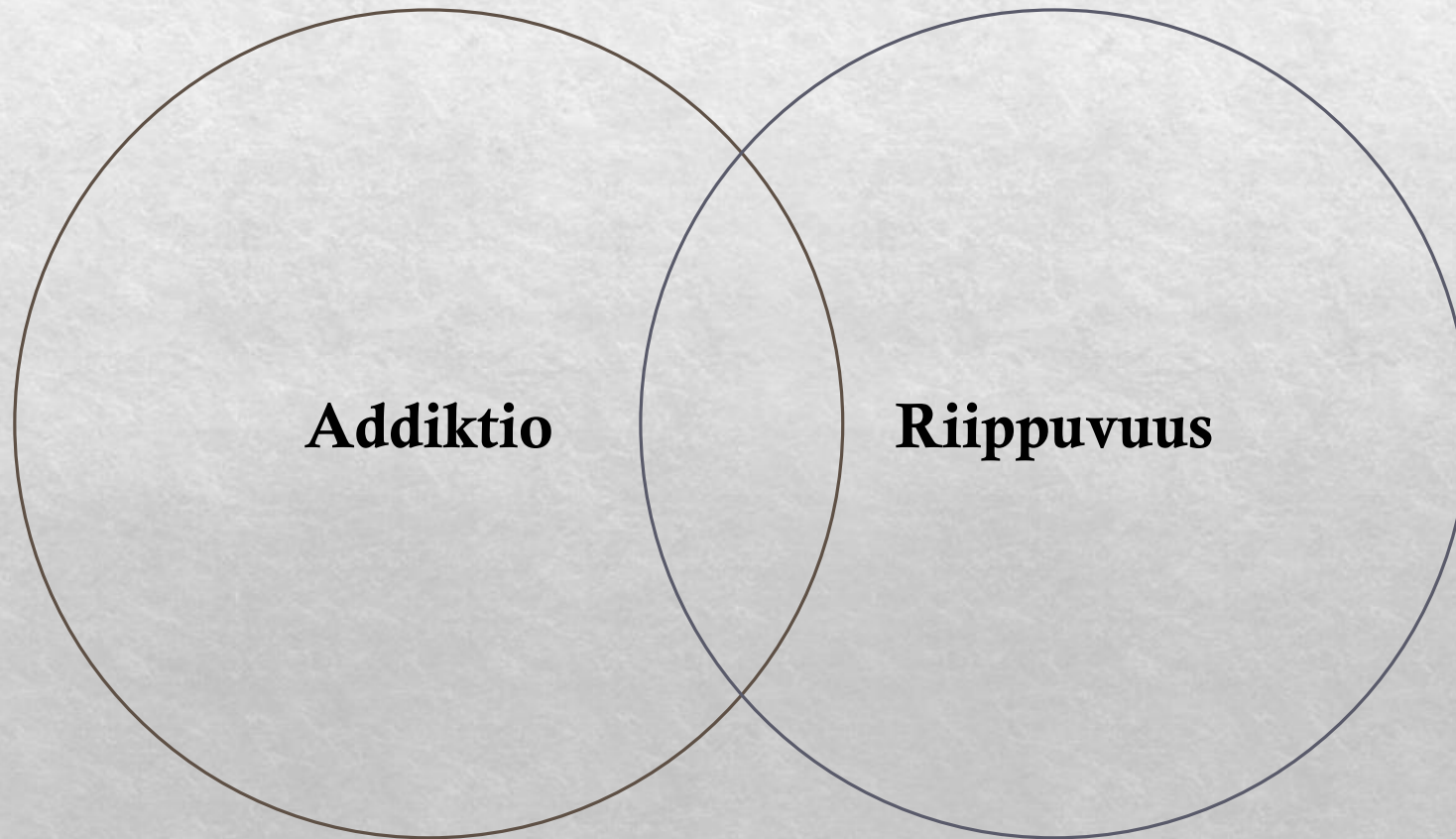
Riippuvuuden (tai addiktion) sosiaalipsykologia

Ilkka Vuorinen
Sosiaalipsykologi YTM
7.11.2020

Esityksen rakenne

1. Käsitteen määrittelyä ja historiaa
2. (Sosiaali)psykologinen näkökulma
3. Loppukeskustelu

Addiktion määritelmä ja historia



Mitä addiktiolla tarkoitetaan?

- ◇ Oma valinta?
- ◇ Tahdonvoiman heikkoutta?
- ◇ Itselääkintää?
- ◇ Pyrkimys sopeutua olosuhteisiin?
- ◇ Päihteiden aiheuttama ”koukku”?
- ◇ Opittu tapa?
- ◇ Perinnöllinen alttius?
- ◇ Sairaus?



Addiktio ”koostumus” (Griffiths 2005)

- ◆ Tietyn toiminnan muodostuminen tärkeysjärjestyksessä keskeiseksi.
- ◆ Mielialan muutos toiminnan myötä.
- ◆ Sietokyvyn (toleranssin) kasvu.
- ◆ Toiminnan vähenemistä tai päättymistä seuraavat vieroitusoireet.
- ◆ Toimintaan liittyvät ristiriidat toimijan mielessä ja/tai hänen suhteissaan muihin.
- ◆ Taipumus palata toiminnan pariin vuosienkin päästä toiminnan loputtua.

=> Hallinnan menetys?

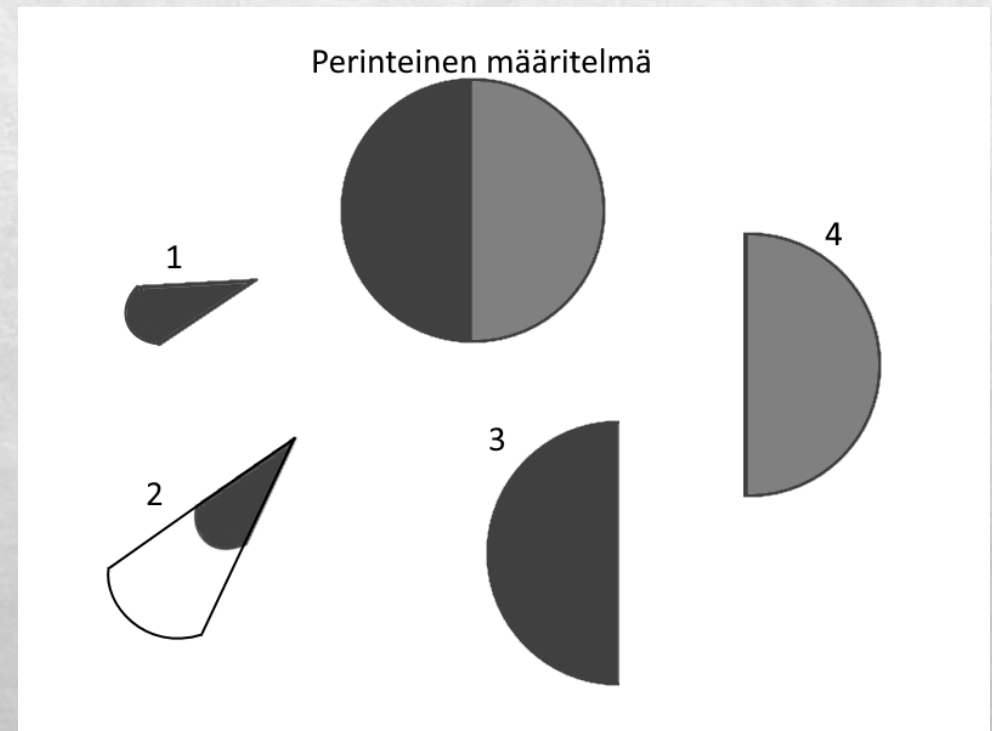
Nautintojen ja paheiden historiaa

- ◆ Nautinnoilla ja paheilla on ollut oma paikkansa evoluutiossa ja ihmiskunnan historiassa.
 - ◆ Seksi, syöminen ja riskinotto on ollut välttämätöntä selviytymisen ja lisääntymisen kannalta.
 - ◆ Uskonnolliset, lääkinnälliset tarkoitukset yms., mutta myös suorituskyvyn parantaminen.
- ◆ 1600-l. eteenpäin: Oletus siitä, että ihmiset tavoittelevat aina omaa parastaan.
 - ◆ Alkoholin liikkakäyttö itsetuhoista -> ei voi olla oman valinnan tulosta -> Varhaiset käsitykset alkoholismista sairautena. (Heyman 2009)
- ◆ Teollistuminen, kaupungistuminen, teknologinen ja lääketieteellinen kehitys, globalisaatio.



Addiktiokäsitteen kehitys (Alexander 2008)

- ◆ Perinteinen määritelmä: antautuminen tai omistautuminen jollekin asialle
 - ◆ Esim. *"they have addicted themselves to the ministry of the saints."*
- ◆ 1: Haitalliseksi arvioitu kohtuuton omistautuminen päihteille (1800-l.->)
- ◆ 2: 1 + Kaikki normeja vastaamaton päihteiden käyttö (1900-luvun alkupuoli)
- ◆ 3: Mikä tahansa kohtuuttomana ja haitallisena pidettävä omistautuminen (1900-luvun jälkipuoli)
- ◆ 4: Mikä tahansa omistautuminen, joka ei tuota haittaa



Addiktio – kohtuuton (ruoka)halu

Stanton Peele & Archie Brodsky 1975: *Love and Addiction*

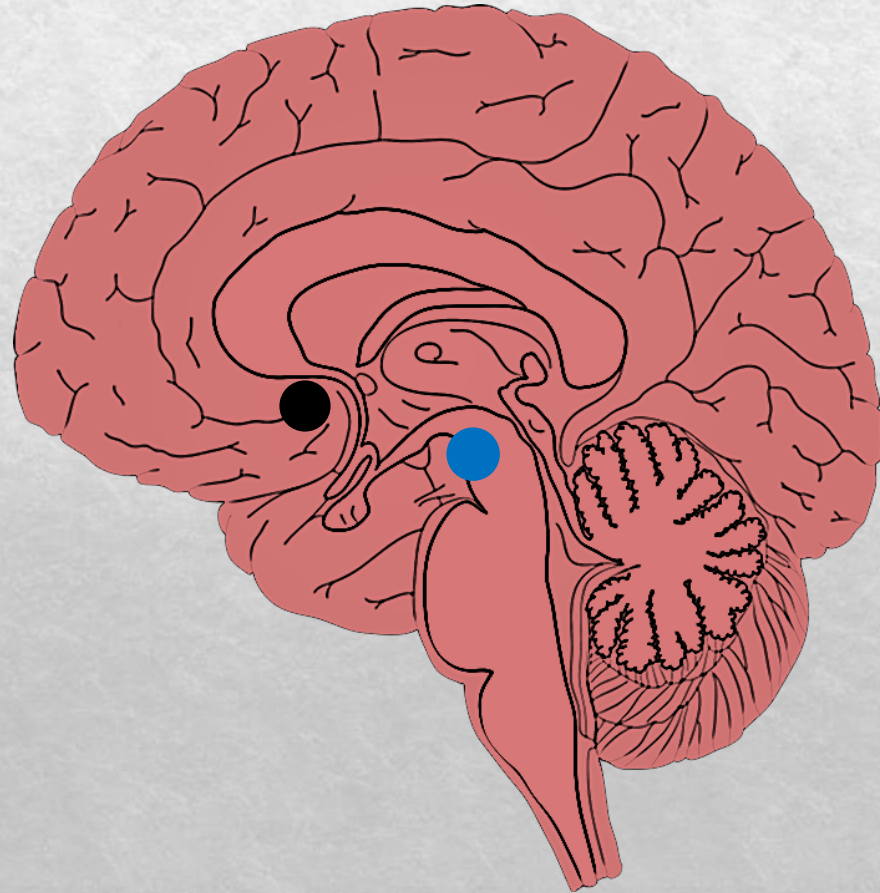
- ◈ ”Addiktio ei kosketa jotain erityistä ’addiktien’ ryhmää, vaan se on jokaiselle tuttu yleinen inhimillinen ilmiö.”
- ◈ ”Lisääkö toiminta ihmisen elinvoimaisuutta vai kaventaako se kasvun mahdollisuuksia?”

Jim Orford 1985: *Excessive Appetites*

- ◈ ”Halumiset ovat elämän perusta, mutta toisinaan ihmiset kiintyvät kohtuuttomasti erilaisiin halun lähteisiin.”

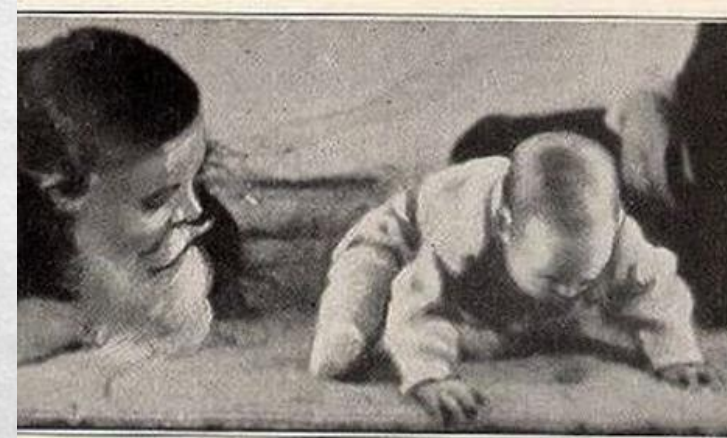


Psykologinen näkökulma



Oppiminen

- ◆ *Klassinen ehdollistuminen* (Pavlov, Watson): Aiemmin epäoleellinen, yhdentekevä ärsyke muuttuu merkittäväksi toistojen myötä yhdistyessään johonkin myönteiseksi tai kielteiseksi koettuun ärsykkeeseen.
 - ◆ Toimintaan liittyvät valot, äänet, hajut, paikat ja tilanteet palauttavat muistoja toiminnasta -> houkutus.
- ◆ *Välineellinen ehdollistuminen* (Skinner): käyttäytymismalli vahvistuu tai heikkenee sitä seuraavan *vahvistajan* vaikutuksesta.
 - ◆ Myönteiset tai kielteiset seuraukset – ”kannattaako näin tehdä”.
- ◆ *(Sosiaalinen) mallioppiminen* (Bandura): Käyttäytymismalli vahvistuu tai heikkenee sen perusteella, mitä havaintoja saa muiden toiminnasta ja niiden seurauksista.
 - ◆ Esim. vanhempien tai ystävien käytös, sen seuraukset ja reaktiot seurauksiin – ”kannattaako näin tehdä”.



Now he fears even Santa Claus

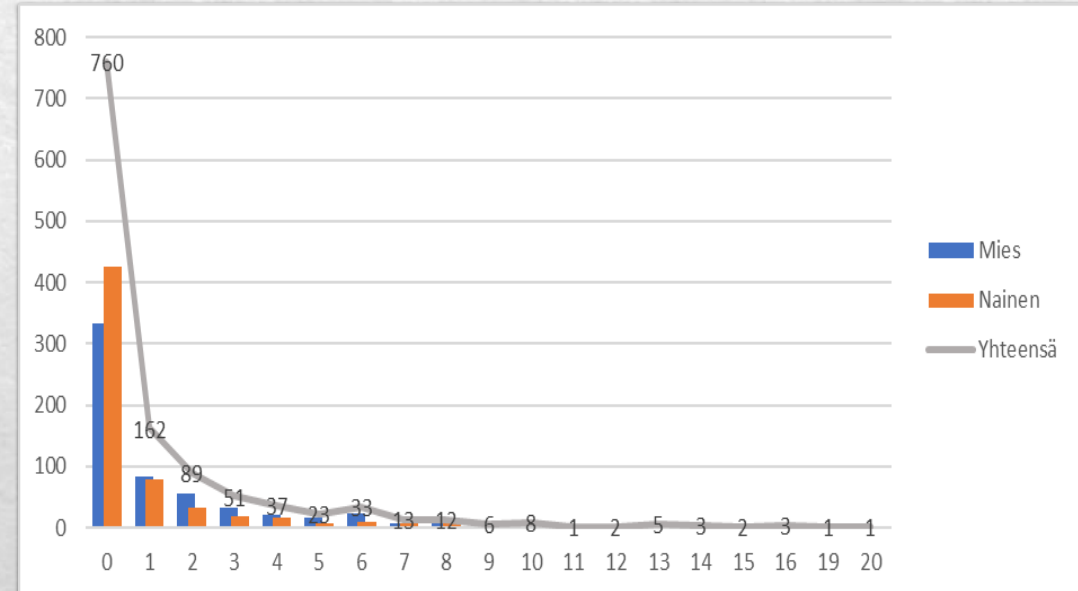


Vinoutunut päätöksenteko

- ◆ Jatkuva järkeily ja harkinta (hidas ajattelu) on kuormittavaa – ajattelussa pakko suosia ”autopilotilla” toimimista (nopea ajattelu).
 - ◆ Itsesäätelyn ja tietoisien toiminnanohjauksen heikkeneminen.
 - ◆ Aiemmin opitun toisto sekä omaksuttujen uskomusten suosiminen.
 - ◆ Tahdonvoiman ehtyminen (esim. väsymys, mieliala, huomio muualla). (Baumeister, Heatherton & Tice 1994)
- ◆ Arvostuslyhytnäköisyys: nykyhetken mielihyvä päihittää (toistuvasti) pitkän aikavälin edut. (Heyman 2009)
 - ◆ Käyttäytymisnormien ym. muistisääntöjen seuraaminen on eräänlainen ”oikotie” pitkän aikavälin etujen suosimiseen.
- ◆ Impulsiivisuus riskitekijänä (geneettistä vai kasvatuksen tulosta).

Saatavuus ja sallittavuus

- ◆ Identiteetin/ryhmäjäsenyyksien merkitys
 - ◆ Miesten ja naisten normeissa eroja.
 - ◆ Musiikki ym. kulttuuri.
 - ◆ Uskonnollinen sitoutuminen ehkäisee päihteidenkäyttöä myös stressaavissa elämäntilanteissa.
- ◆ Ihmiset ovat valmiita mukautumaan sosiaalisesti jaettuihin normeihin.



Rahapeliongelmien jakautuminen yhdysvaltalaisten nuorten aikuisten keskuudessa yhteensä sekä mies- ja naisvastaajien kesken. YouGamble-aineisto, N=1212, sukupuolijakauma n. 50/50. (Vuorinen 2020)

Ongelmat addiktion takana

Väestötasolla:

- ◇ ”Limbinen kapitalismi”: globaalit teollisuudenalat pyrkivät edistämään ylenpalttista kulutusta (Courtwright 2019)
- ◇ Äärimmäinen individualismin korostuminen heikentää yhteisön perinteisiin kiinnittymistä, sivuuttaa ihmisten sosiaaliset perustarpeet ja tuottaa siten ahdistusta (Alexander 2008)
- ◇ Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat yleisempiä eriarvoisemmissa maissa, osavaltioissa jne. (Wilkinson & Pickett 2011)

Yksilötasolla:

- ◇ Erityisesti mielenterveyden häiriöt (ahdistus- ja masennustaipumus), impulsiivisuus, puutteelliset sosiaaliset taidot, mutta myös suhteellinen köyhyys riskitekijöitä (West & Brown 2013, 31)
- ◇ Ristiriidat addiktion ja muun elämän välillä voivat voimistaa addiktion kierrettä, mutta myös kannustaa muuttumaan (Orford 2001)
- ◇ Lapsuusajan kaltoinkohtelu ja muut ihmissuhdetraumat johdonmukaisesti yleisempiä vaikeista addiktio-ongelmista kärsivien keskuudessa verrattuna valtaväestöön. (Lane ym. 2016; Moustafa ym. 2018; Maté 2010)

=>Stressi(nhallinta)?

Motivaatio muutokseen

- ◇ ”Valtaosa ihmisistä luopuu liiallisuuksista ilman hoitoa tullessaan tietoisiksi motiivien ristiriidoista, läheistensä merkityksestä ja siitä, mikä on tärkeää.” (Orford 2001)
 - ◇ vrt. tupakoitsija, joka kertoo päättäneensä lopettaa, kun lapsensa valitteli savun häiritsevän nukahtamista. (Koski-Jännes 1998)
- ◇ Valtaistuminen, elämänhallinnan ja yhteyden kokeminen.
- ◇ Motivoiva lähestymistapa: kuinka tukea?
 - ◇ Ihmistä ei voi pakottaa muuttumaan, mutta häntä voi tukea kehittymään.
 - ◇ Empaattisuus, ihmisen omien kokemusten tavoittaminen avoimien kysymysten avulla.
 - ◇ Ristiriita näkyväksi -> ihminen arvioi itse tilannetta, tukija auttaa huomaamaan parempaa tilannetta rakentavia tekijöitä ja kannustaa muutoshalun herätessä.
- ◇ Kuinka pitkälle muutos kestää, jos olosuhteet eivät muutu?

Yhteenveto

- ◆ Addiktio on monimutkainen kokonaisuus niin käsitteenä kuin ilmiönä.
- ◆ Motivaatio, oppiminen ja päätöksenteon vinoumat ovat osa addiktion psykologiaa, mutta myös yleisiä inhimillisiä ominaisuuksia.
- ◆ Oleellista on toiminnan kohtuuttomuus ja haittojen kokeminen.
- ◆ Syrjäytymiskierre ja kielteisten kokemusten kasaantuminen lisäävät ongelmien todennäköisyyttä.
- ◆ Ihmiset voivat pystyä muutokseen itse, mutta sosiaalinen tuki ja olosuhteet voivat olla tärkeä osa tätä prosessia.

Kiitos!

Kirjallisuutta

- ◆ Alexander, B. (2008). *The Globalization of Addiction*
- ◆ Baumeister, R., Heatherton, T. & Tice, D. (1994). *Losing control*
- ◆ Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499.
- ◆ Courtwright, D.(2019). *The Age of Addiction*
- ◆ Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., & Savulescu, J. (2017). Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated? *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 24(1), 77–92.
- ◆ Ferentzy, P. & Turner, N. E. (2013). *The History of Problem Gambling*
- ◆ Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- ◆ Heyman, G. (2009). *Addiction – A Disorder of Choice*
- ◆ Koski-Jännes, A. (1998) *Miten riippuvuus voitetaan.*
- ◆ Lane, W., Sacco, P., Downton, K., Ludeman, E., Levy, L., & Tracy, J. (2016). Child maltreatment and problem gambling: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*, 58, 24–38.
- ◆ Levine, H. (1978). The Discovery of Addiction: Changing Conception of Habitual Drunkenness in America. *Journal of Studies on Alcohol*, 39(1), 143–174.
- ◆ Lewis, M. (2016). *The Biology of Desire*
- ◆ Maté, G. (2010). *In the Realm of Hungry Ghosts*
- ◆ Moustafa, A. ym. (2018). The relationship between childhood trauma, early-life stress, and alcohol and drug use, abuse, and addiction: An integrative review. *Current Psychology*, 1–6.
- ◆ Oksanen, J. (2014). *Motivointi työvälineenä*
- ◆ Orford, J. (2001). *Excessive Appetites*
- ◆ Peele, S. & Brodsky, A. (2015). *Love and Addiction*
- ◆ Poikolainen, K. (2011). Mitä addiktio ovat? *Yhteiskuntapolitiikka* 76(2), 192–200.
- ◆ Tammi, T. & Raento, P. (2014) *Addiktioyhteiskunta.*
- ◆ Thombs, D. L. & Osborn, C. J. (2013). *Introduction to Addictive Behavior.*
- ◆ Vuorinen, I. (2020) [Nuorten ja nuorten aikuisten psykososiaalinen hyvinvointi ja rahapeliongelmat Yhdysvalloissa](#). Pro gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.
- ◆ West, R. & Brown, J. (2013). *Theory of Addiction.*
- ◆ Wilkinson, R. & Pickett, K. (2011). *Tasa-arvo ja hyvinvointi. Miksi tasa-arvo on hyväksi kaikille?*