

Asiakkaitteni haitallinen internetin käyttö

Raportti

Pelituki/ Jarkko Järvelin

Joulukuu 2018

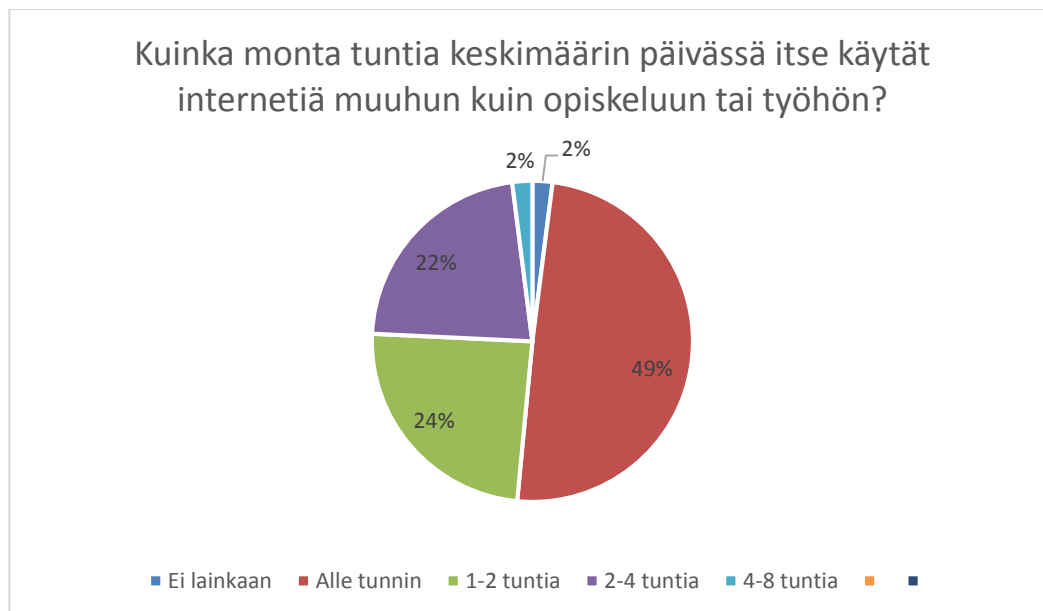
Kyselyn tausta ja toteutus

Pelituki kartoitti vuoden 2018 aikana haitallista internetin käyttöä. Osana kartoitusta tehtiin kyselyt nuorille (yläkoulu ja toinen aste), aikuisille ja haitallista internetin käyttöä työssään kohtaaville ammattilaisille. Kysely työssään haitallista internetin käyttöä kohtaaville toteutettiin jakamalla webropol-kyselylinkkiä Pelituen toiminta-alueen sellaisille yhteistyötahoille ja henkilöille, joiden arveltiin työssään kohtaavan haitallista internetin käyttöä. Kysely koostui 11 monivalintakysymyksestä, joilla selvitettiin vastaajien taustaa, työssä kohdattua internetin haitallista käyttöä sekä siihen liittyviä motiiveja ja haittoja. Vastauksia kerättiin 14.8. – 16.11.2018 ja niitä saatiin yhteensä 55. Kyselyyn oli vastattu huolellisesti ja kaikki vastaukset ovat mukana analyysissä.

Vastaajien taustatiedot

Vastanneista 84% oli naisia, ja suurin osa kuului ikäryhmiin 46-60 vuotiaat (44%) ja 30-45 – vuotiaat (35%). Lähes kaksi kolmasosaa (65%) vastaajista työskenteli mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Muut vastaajat työskentelivät mm. oppilaitoksissa, työvalmennuspalveluissa ja lasten ja perheiden palveluissa.

Taustatietona vastaajilta kysyttiin heidän oman vapaa-ajan netin käyttönsä päivittäistä tuntimäärää. Kyselyyn vastanneet ammattilaiset käyttivät internetiä selvästi vähemmän kuin samaan aikaan toteutettujen aikuisten (N=315) ja nuorten (N=761) vastaajat.



Kaavio 1. Vastaajien oma päivittäinen internetin käyttö muuhun kuin työhön tai opiskeluun

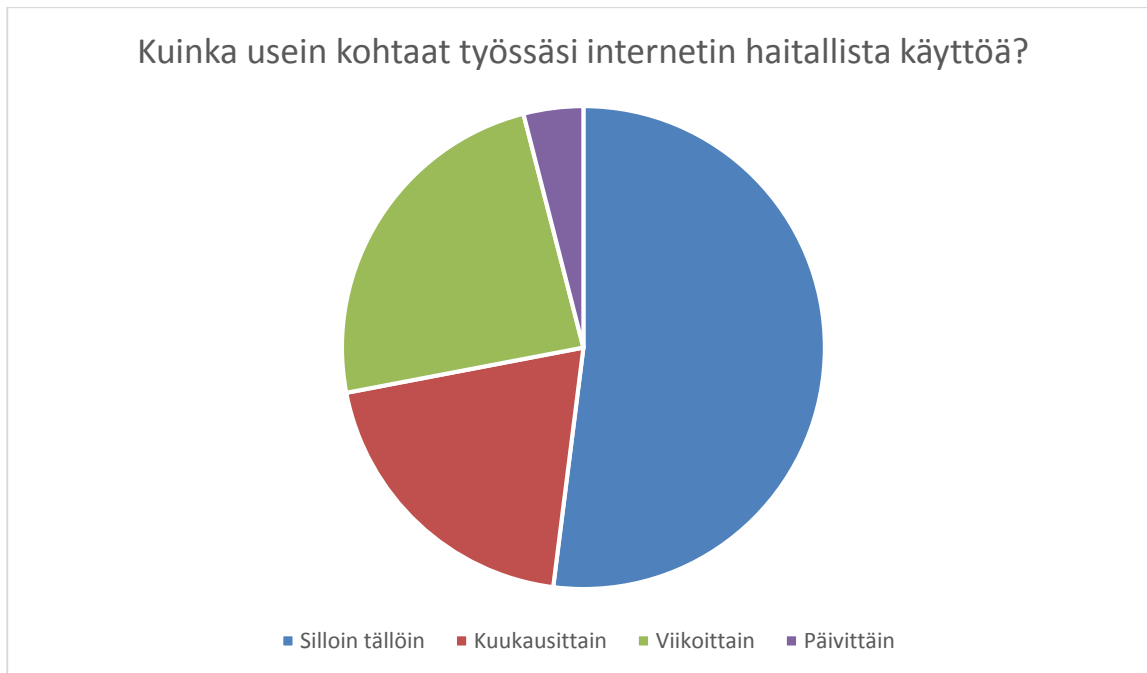
Haitallista netinkäyttöä työssään kohtaavista 51% käytti internetiä muuhun kuin työhön tai opiskeluun alle tunnin päivässä; vastaavasti ”yleiseen” aikuisten kyselyyn vastaajista alle tunnin päivässä nettiä käyttäviä oli vain 13%. Parempi vertailukohta on aikuisten kyselyn yli 30-vuotiaat vastaajat, joista 25 % käytti nettiä alle tunnin päivässä.

Vastaajilta kysyttiin myös heille itselleen merkittävimmistä nettisisällöistä ja läheisten liiallisesta internetin käytöstä. Nettisisällöistä sosiaalinen media oli tärkeä 36% vastaajista ja 84%

sillä oli ainakin jonkin verran merkitystä. Yli 70% vastaajista merkittäviä nettisisältöjä olivat myös elokuvat ja tv-sarjat sekä surffailu netissä yleisesti tai tietyillä sivustoilla. Vähiten merkitystä oli pelaamisella: tietokone, konsoli- ja mobiilipelejä ei pelannut lainkaan 75% ja rahapelejä 85% vastaajista. Vastaajien läheisistä löytyi liikaa nettiä käyttäviä: 38% oli ainakin yksi kaveri ja 35% lapsi, joka käyttää vastaajan mukaan liikaa internetiä.

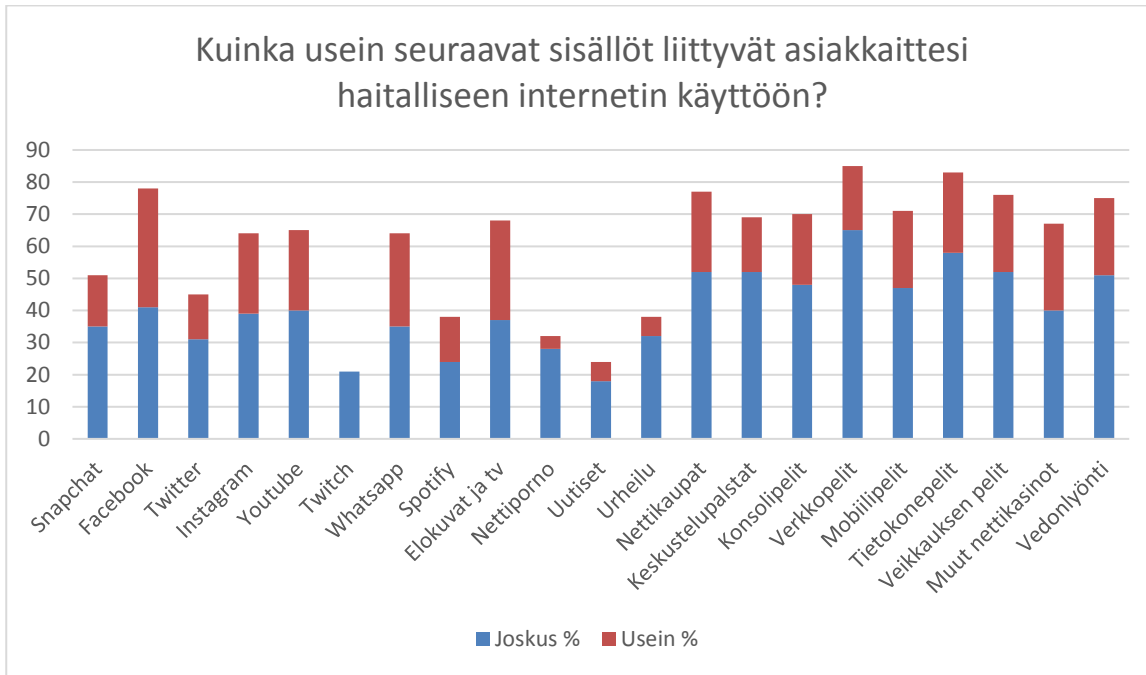
Asiakkaiden haitallinen internetin käyttö

Haitallista internetin käyttöä kohtasivat työssään kaikki vastaajat ainakin silloin tällöin. Päivittäin internetin haitalliseen käyttöön törmäsi työssään 4%, viikoittain 24% ja vähintään kuukausittain 20% vastaajista.



Kaavio 2. Haitallisen internetin käytön kohtaamisen yleisyys

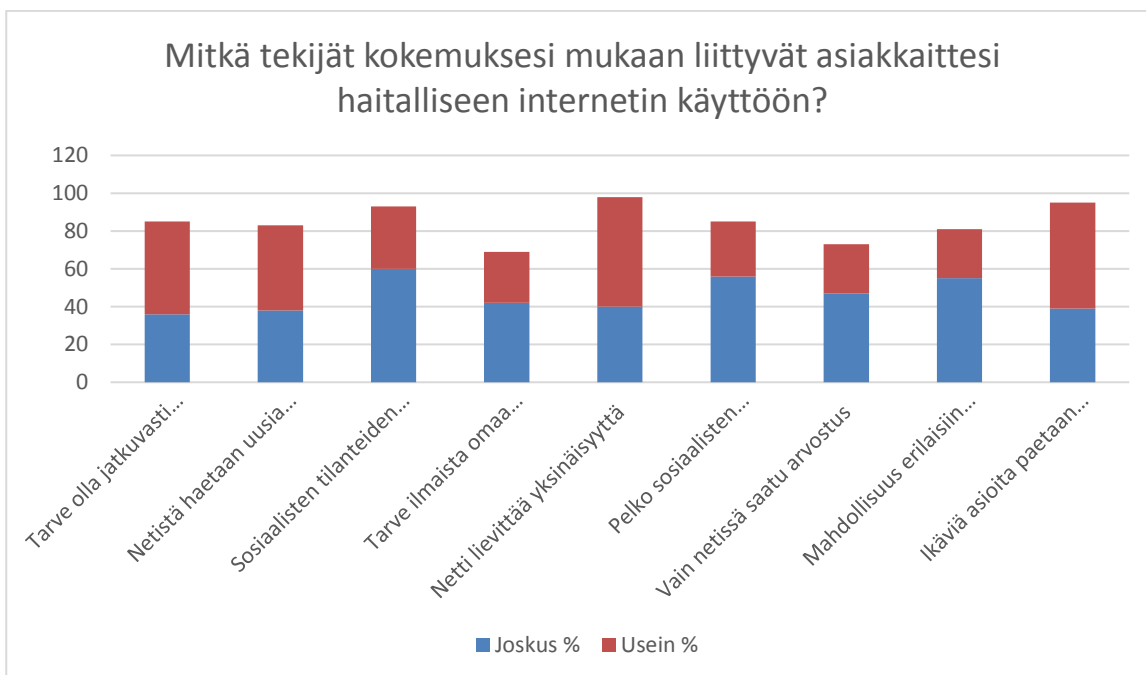
Haitalliseen netinkäyttöön liittyviä sisältöjä selvitettiin kysymällä 21 sisällön tai palvelun liittymistä asiakkaiden nettihaittoihin. Vastaukset annettiin kolmiportaisella asteikolla (ei koskaan, joskus, usein). Kysymykseen listatut sisällöt ovat pääosin merkittäviä haitallisen netinkäytön kannalta, koska vain viiden (Twitter, Twitch, Spotify, uutiset ja urheilu) kohdalla vastausten mediaani on yksi (=ei koskaan). Usein haitalliseen netinkäyttöön liittyviä sisältöjä tai palveluita olivat vastaajien mukaan Facebook (37% vastaajista mukaan liittyi usein asiakkaiden haitalliseen netinkäyttöön), elokuvat ja tv-sarjat (31%) ja Whatsapp (29%).



Kaavio 3. Eri sisältöjen liittyminen asiakkaiden haitalliseen internetin käyttöön

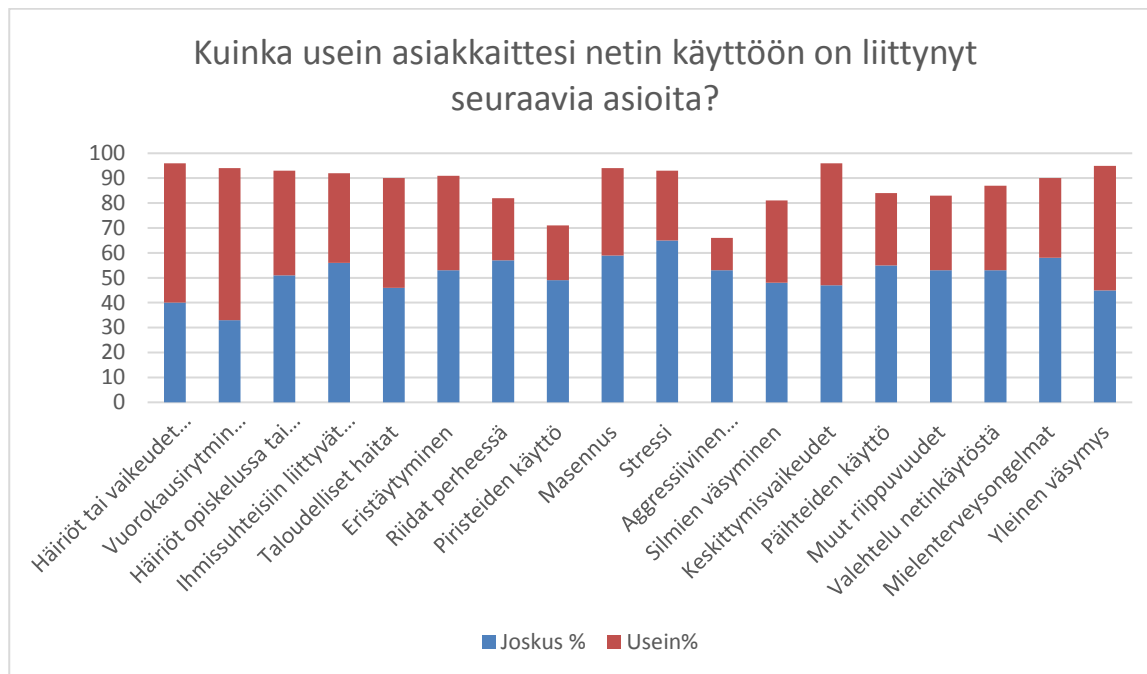
Jos tarkastellaan eri sisältöjen tai palveluiden liittymistä asiakkaiden haitalliseen netinkäyttöön vähintään joskus, nousevat kärkeen monen pelaajan verkkopelit, muut tietokonepelit, Facebook, nettikaupat ja Veikkauksen rahapelit netissä.

Käsitystä asiakkaiden haitallisen internetin käytön motiiveista selvitettiin kysymällä kolmiporaisella asteikolla (ei koskaan, joskus, usein) yhdeksän tekijän liittymistä asiakkaiden haitalliseen netinkäyttöön. Vahvimmin haitallista netinkäyttöä selittäviksi nousivat netin käyttö yksinäisyyden lievittäjänä (keskiarvo 2,56 mediaani 3) ja ikävien asioiden pakeneminen nettiin (ka 2,5 mediaani 3). Ainakin joskus haitallisen netinkäytön taustalla nähtiin olevan yleisesti myös sosiaalisten tilanteiden pelko, pelko sosiaalisten suhteiden rapautumisesta ja tarve olla jatkuvasti tavoitettavissa.



Kaavio 4. Asiakkaiden haitalliseen internetin käyttöön liittyvät tekijät

Asiakkaiden internetin käyttöön liittyviä haittoja kartoitettiin kysymällä samalla kolmiportaisella asteikolla 18 asian liittymistä internetin käyttöön. Mediaanin 3 (=usein) saivat vuorokausirytmien muutokset (keskiarvo 2,56), häiriöt tai vaikeudet nukkumisessa (ka 2,53) ja yleinen väsymys (ka 2,47). Lähes kaksi kolmannelta kysymykseen listatuista haitoista oli sellaisia, joiden 90% vastaajista kertoi liittyvän asiakkaidensa internetin käyttöön ainakin joskus. Jos vertaillaan haittojen esiintyvyyttä pelkästään kyllä (=joskus tai usein) ja ei (=ei koskaan) vastauksina, nousevat keskittymisvaikeudet, masennus ja stressi erilaisten uihäiriöiden rinnalle merkittävimpinä haittoina.



Kaavio 5. Asiakkaiden internetin käyttöön liittyneet haitat

Havainnointia ja päätelmiä

Haitallisen internetin käytön esiintyvyyteen saadaan tämän kyselyn vastausten perusteella lisätietoa: kaikki vastanneet ammattilaiset törmäävät työssään ilmiöön ainakin satunnaisesti ja vajaa kolmannes vähintään joka viikko. Pelituen syksyllä 2017 tekemään alustavaan kartoitukseen (N=42) verrattuna haitallista netin käyttöä kohdattiin kuitenkin hieman harvemmin. Ero selittyy vastaajien eroilla: vuoden 2017 kyselyn vastaajissa oli enemmän ehkäisevän työn ja nuorten palveluiden työntekijöitä ja mielenterveys- ja päihdepalveluissa työskennelleiden osuus oli n. 25%, kun se nyt oli 65%. Aikuisiin kohdentuvaa hoito- ja kuntoutustyötä tekevien näkökulmasta internetin haitallinen käyttö lienee yleisimmin palveluntarpeen syynä olevan ongelman oire tai liitännäinen, kun taas nuorten palveluissa se on useammin näkyvin arjen hallintaa horjuttava tekijä.

Facebook, Whatsapp ja nettipalvelujen kautta seurattavat tv-sarjat ja elokuvat nousevat haitalliseen internetin käyttöön liittyvien sisältöjen kärkeen, jos tarkastellaan sisältöjä, jotka liittyvät usein vastaajien asiakkaiden nettihaittoihin. Jos taas huomioidaan myös satunnaisemmin haittoihin liittyvät sisällöt nousevat monen pelaajan verkkopelit, muut tietokonepelit, nettikaupat ja Veikkauksen verkkorahapelit Facebookin rinnalle. Ero johtunee eri sisältöjen käytön eroista: suurin osa vastaajien asiakkaista käyttää Facebookia ja Whatsappia sekä katsoo elokuvia, mutta pienempi joukko harrastaa verkkopelejä, pelaa rahapelejä netissä tai shoppailee verkossa. Sinänsä haitalliseen netinkäyttöön liittyvien sisältöjen kärki ei ole yllättävä: vastaajien mukaan haittoja liittyy yleisimmin käytettyihin sosiaalisen median palveluihin sekä toisaalta verkkopelaamiseen ja rahapeleihin.

Vastaajien kuva asiakkaidensa internetin käytön motiiveista on synkkä. Internetin liiallisuusiin menevän käytön takana nähdään tarve lievittää yksinäisyyttä ja paeta ikäviä asioita. Vastaavasti vähiten haitalliseksi yltynyttä netin käyttöä selittävät vastaajien mukaan positiivisimmat annetut vaihtoehdot: tarve ilmaista itseään, netissä saatu arvostus ja mahdollisuus erilaisiin rooleihin. Haitoista uneen ja vuorokausirytmiiin liittyvät korostuvat, yli puolet vastaajista sanoo niiden liittyvän usein haitalliseen netin käyttöön. Toisaalta yli 90% vastaajista on sitä mieltä, että haitalliseen netin käyttöön liittyvät ainakin joskus myös keskittymisvaikeudet, masennus ja stressi. Vastausten perusteella haitallisesta internetin käytöstä muodostuu kuva ongelmavyyhdestä, jossa yksinäisyys, pakokäyttäytyminen, uniongelmat, vuorokausirytmiiin muutokset, häiriöt työssä tai opiskelussa, masennusoireet ja keskittymisvaikeudet sekoittuvat ongelmakimpuksi, josta on vaikea erottaa kausaalisuhteita. Kuva ei ole yllättävä: se vastaa tutkimusten antamaa kuvaa ongelmallisesta internetin käytöstä samoin kuin (internet) pelihäiriöön liitettyjä tunnusmerkkejä.