

## Internetin käyttö ja pelaaminen

Raportti

Pelituki/ Jarkko Järvelin

Joulukuu 2018

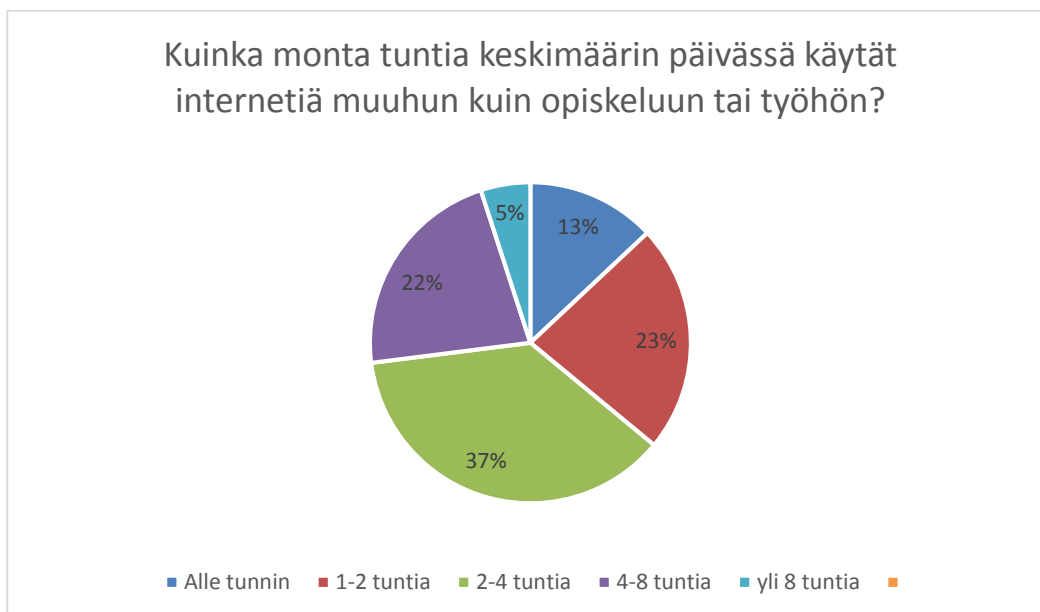
### Kyselyn tausta ja toteutus

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. Aikuisille suunnattu kysely toteutettiin jakamalla webropol-kyselylinkkiä Pelituen toiminta-alueella työpaikoille, oppilaitoksiin ja yhteistyöverkostojen kautta. Kysely koostui 11 monivalintakysymyksestä, joilla selvitettiin vastaajien taustaa, heidän internetissä käyttämiään sisältöjä ja palveluita, vapaa-ajan internetin käytön määrää, netin käyttöön liittyviä kokemuksia ja haittoja sekä vastaajien läheisten liiallista internetin käyttöä. Vastauksia kerättiin 14.8. – 16.11.2018 ja niitä saatiin yhteensä 315. Kyselyyn oli vastattu huolellisesti ja kaikki vastaukset ovat mukana analyysissa.

### Vastaajien taustatiedot

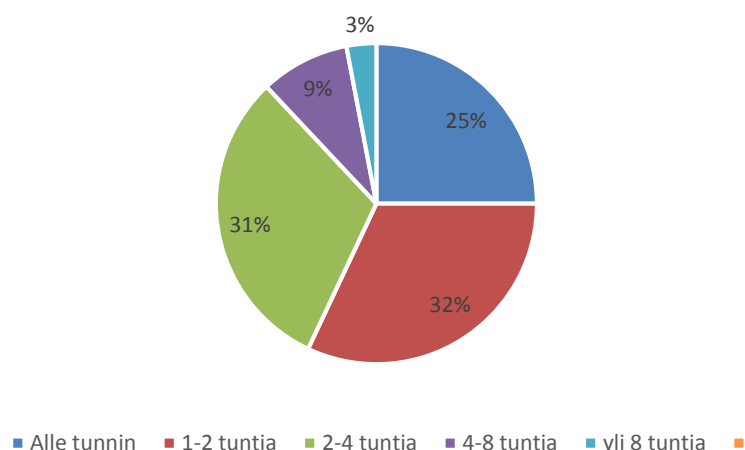
Vastanneista 65% oli naisia, ja suurin osa kuului ikäryhmään 18-29 vuotiaat (56%). Tämän ikäryhmän suuri osuus johtuu opiskelijoiden hyvästä tavoitettavuudesta verrattuna muissa työmarkkina-asemassa oleviin. Seuraavaksi suurimmat vastaajaryhmät olivat 30-45 –vuotiaat (29%) ja 46-60 –vuotiaat (13%). Vastanneista 56% oli opiskelijoita ja 36% työssä käyviä. Yli 30-vuotiaita vastaajia oli 136, ja heistä 63% oli työssä. Eläkeläisten ja työttömien osuus jäi hyvin pieneksi (molempia oli 2% vastanneista). Kohdan muu oli työmarkkina-asemaa kartoitettavassa kysymyksessä valinnut 5% vastanneista. Tekstikenttään antamiensa täsmennysten perusteella he olivat suurimmaksi osaksi työssä käyviä opiskelijoita ja lisäksi joukossa oli muutamia yrittäjiä.

### Internetin käytön määrä ja merkittävänä pidetyt sisällöt



**Kaavio 1. Päivittäinen internetin käyttö muuhun kuin työhön tai opiskeluun**

Kuinka monta tuntia keskimäärin päivässä käytät internetiä muuhun kuin opiskeluun tai työhön?

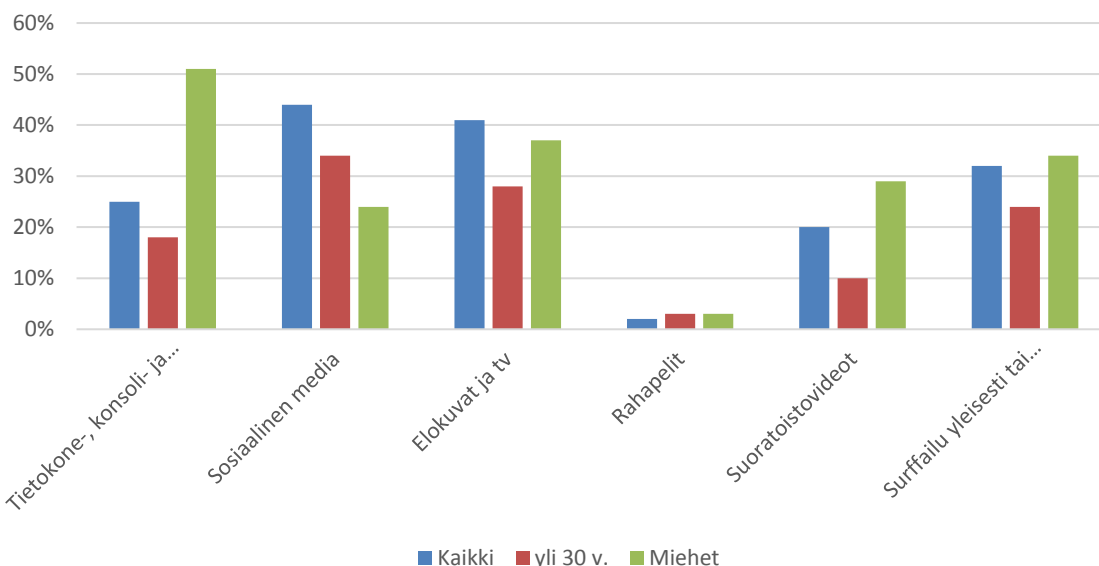


**Kaavio 2. Päivittäinen internetin käyttö muuhun kuin työhön tai opiskeluun, yli 30-vuotiaat (N=136)**

Kaaviossa 1 näkyy internetin käytön päivittäinen määrä, ja kaaviossa 2 vastaavat tiedot tarkasteltaessa yli 30-vuotiaita vastaajia. Kaikista vastanneista 37% käyttää nettiä 2-4 tuntia päivässä, mutta 30 täyttäneiden kohdalla vastaava osuus on enää 31% ja yleisin päivittäinen käyttöaika 1-2 tuntia. Internetin käyttö on keskimäärin selvästi vähäisempää vanhemmilla ikäryhmillä: erot kaikkien vastaajien ja yli 30-vuotiaiden välillä korostuvat, jos katsotaan yli 4 tuntia päivässä käyttäviä (kaikista vastaajista 27% ja yli 30-vuotiaista 12%) tai alle tunnin päivässä käyttäviä (kaikista 13% ja yli 30-vuotiaista 25%).

Erialaisten nettisisältöjen merkittävyyttä vastaajille kartoitettiin kysymällä kuuden sisältöryhmän merkitystä kolmiportaisella asteikolla (en käytä/jonkin verran merkitystä/minulle tärkeä). Tärkeinä pidettyjä sisältöjä olivat yleisimmin sosiaalinen media (44%), elokuvat ja tv-sarjat (41%) ja surffailu yleisesti tai tietyillä sivustoilla (32%). Kaaviossa 3 näkyvät sisältöjen tärkeänä pitämisen osuudet kaikkien vastaajien osalta ja vertailutietoina yli 30-vuotiaiden ja miesten osalta.

Kuinka merkittäviä sinulle ovat seuraavat nettisisällöt?

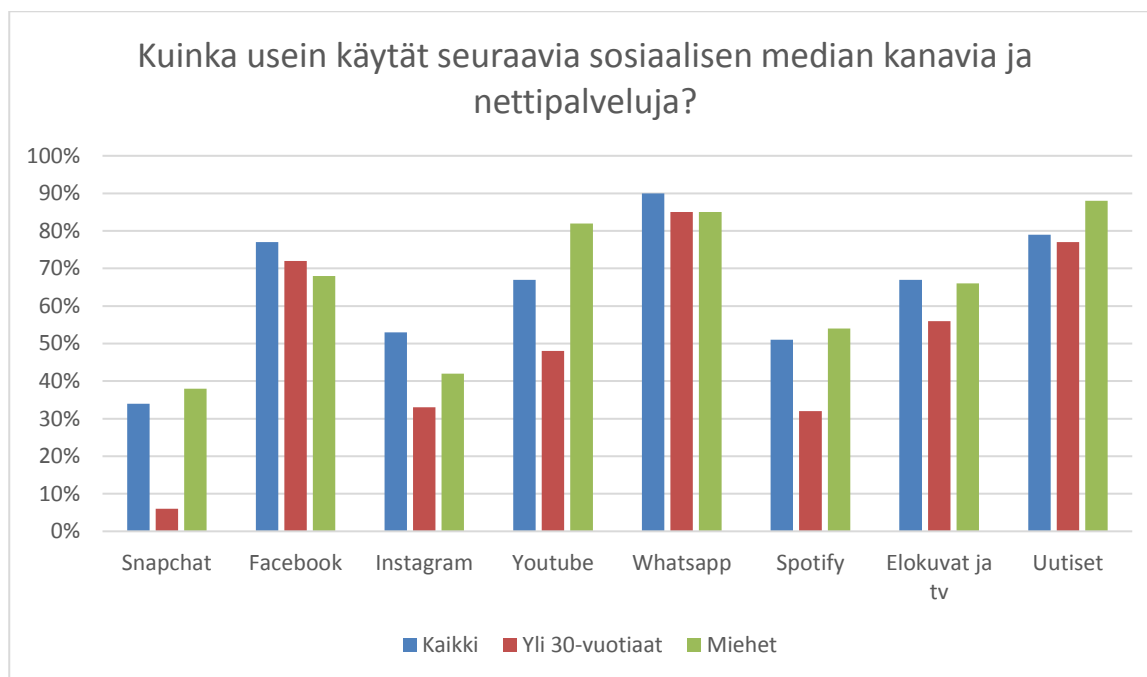


**Kaavio 3. Eri nettisisältöjä itselleen merkittävänä pitävien %-osuudet kaikki vastaajat (N=315), yli 30-vuotiaat (N=136) ja miehet (N=107)**

Yli 30-vuotiaille nettisisällöillä näyttää olevan vähemmän merkitystä kuin nuoremmille. Ainoa poikkeus ovat vain muutaman prosentin tärkeänä pitämät rahapelit. Miesten kohdalla erot kaikkiin vastaajiin ovat yllättävän suuria tietokone- konsoli- ja mobiilipelien kohdalla (miehistä pelit ovat tärkeitä 51%, kaikista vastaajista 25%) sekä sosiaalisessa mediassa (miehistä 24% merkittävä ja kaikista vastaajista 44%:lle). Pelien tapauksessa eroa selittää osittain ikä: miehistä 64% oli alle 30-vuotiaita ja kaikista vastaajista 56%. Yli 30-vuotiaita miehiä oli vastaajissa vain 39, joten heidän erillistarkastelullaan saatava tieto ei ole kovin luotettavaa. Tässäkin joukossa tietokone-, konsoli- ja mobiilipelit ovat kuitenkin selvästi useimmin itselle merkittävänä pidetty nettisisältö (42% piti merkittävänä) ja sosiaalista mediaa merkittävänä pitävien osuus oli vain 15%.

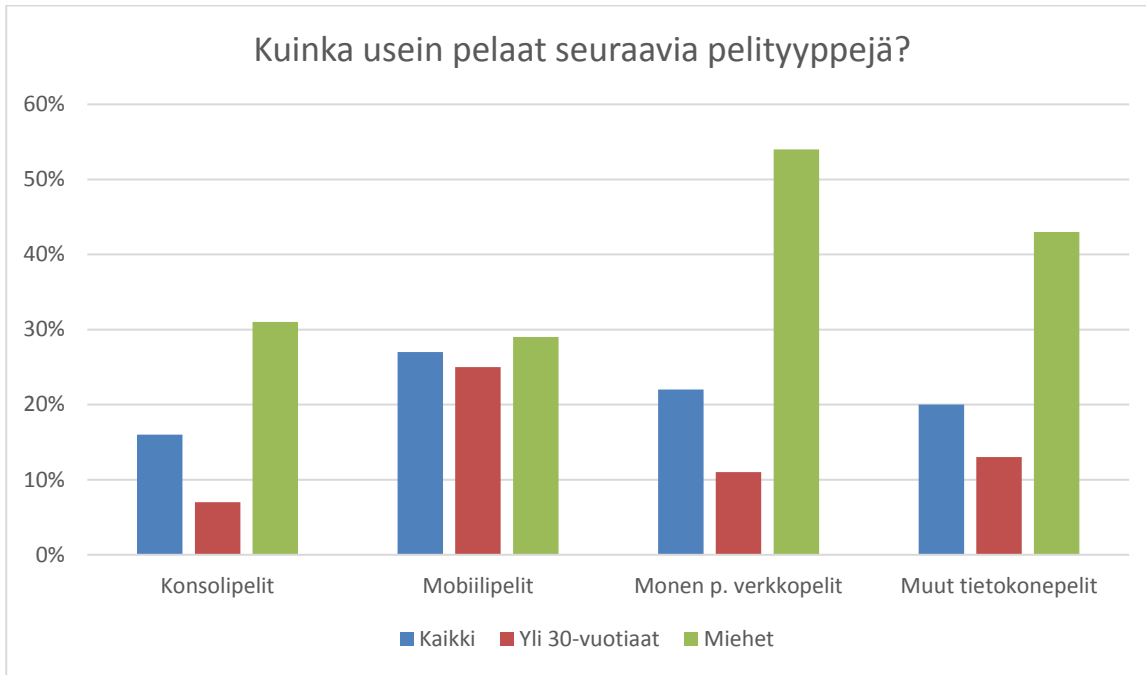
## Nettisisältöjen ja palveluiden käyttö

Erilaisten internetsisältöjen ja palvelujen käyttöä selvitettiin kysymällä 16 sisällön käytön useutta viisiportaisella asteikolla (1=ei koskaan, 5=päivittäin). Samalla tavalla kysyttiin myös digitaalisten viihdepelien ja verkkorahapelien pelaamista. Keskimäärin useimmin käytettyjä sisältöjä/palveluita olivat Facebook (mediaani 5, KA 4,1), Whatsapp (mediaani 5, KA 4,6) ja uutiset (mediaani 4,5, KA 4,1). Pelaaminen oli vastaajien joukossa huomattavasti harvinaisempaa, sillä suosituimman digipelityypin, mobiilipelien, pelaamisen useuden mediaani oli 2 ja keskiarvo 2,4. Rahapelityypeistä suosituimman, Veikkauksen lotto- ja arvontapelien, keskiarvo oli 1,7 ja mediaani kaikkien muiden rahapelien tapaan 1.



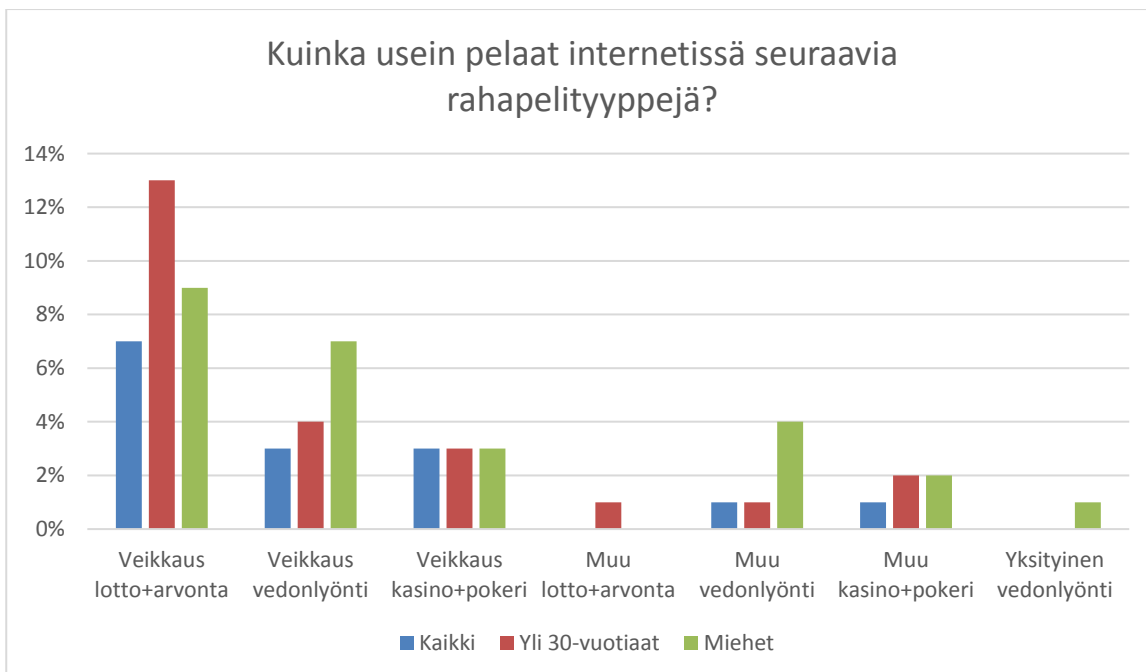
### Kaavio 4. Sosiaalisen median ja nettipalveluiden käyttö: vähintään viikoittain käyttävien %-osuudet (8 useimmin käytettyä) kaikki vastaajat, yli 30-vuotiaat ja miehet

Vähintään viikoittain eri palveluja käyttäviä tarkasteltaessa näkyy iän vaikutus sosiaalisen median ja nettipalvelujen käyttöön: yli 30-vuotiaat käyttävät vastaajien keskiarvoa harvemmin kaikkia palveluja. Miesten viikoittaisen käytön osuudet erottuvat koko vastaajajoukon osuudesta selvimmin Youtuben (miehistä viikoittaisia käyttäjiä 82% ja kaikista vastaajista 67%) ja Instagramin (miehet 42%, kaikki 53%) kohdalla.



**Kaavio 5. Digitaalisten viihdepelien pelaaminen: vähintään viikoittain pelaavien %-osuudet kaikki vastaajat, yli 30-vuotiaat ja miehet**

Mobiilipelejä vähintään viikoittain pelaavia on reilu neljännes vastaajista. Erot kaikkien vastaajien, yli 30-vuotiaiden ja miesten välillä ovat melko pieniä. Muiden pelityyppien kohdalla sen sijaan löytyy selviä eroja: yli 30-vuotiaista viikoittain pelaavien osuus jää noin puoleen kaikkien vastaajien viikoittain pelaavien osuudesta. Sukupuolten väliset erot pelaamiseen aktiivisuudessa ovat todella huomattavat: konsolipelejä pelaa vähintään viikoittain 31% miehistä ja 16% kaikista vastaajista, monen pelaajan verkkopelien ja muiden tietokonepelien kohdalla ero on vielä suurempi. Monen pelaajan verkkopelejä vähintään viikoittain pelaa 54% miehistä ja kaikista vastaajista vain 22%, vastaavat luvut muiden tietokonepelien osalta ovat 43% ja 20%.

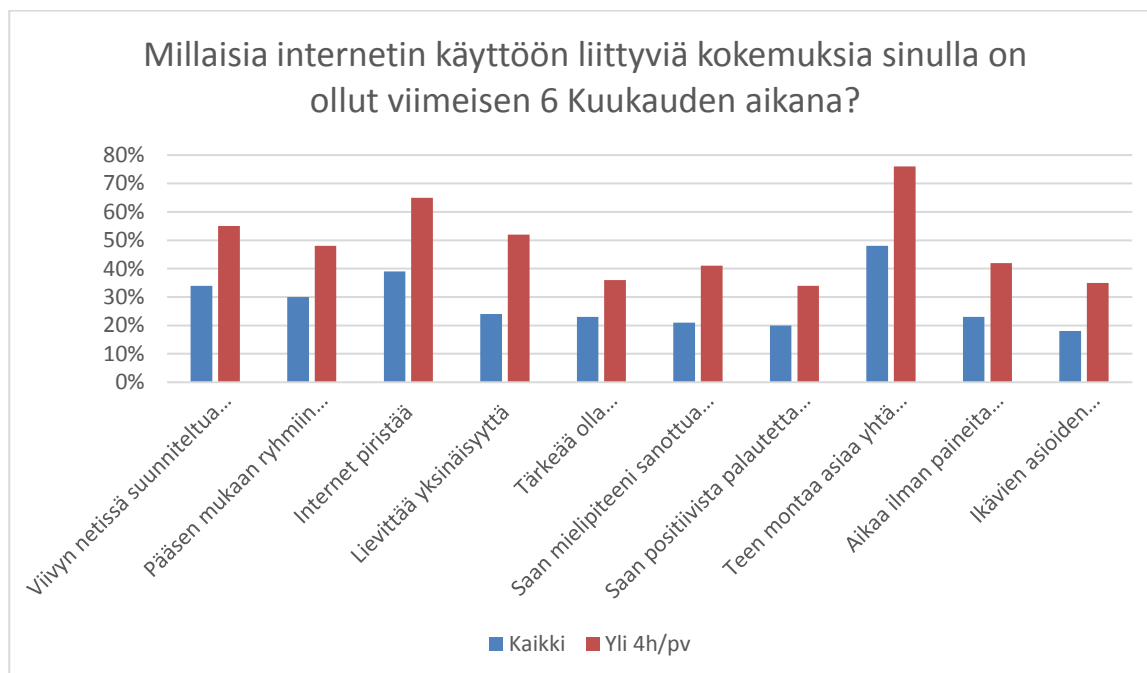


**Kaavio 6. Rahapelien pelaaminen: vähintään viikoittain pelaavien %-osuudet kaikki vastaajat, yli 30-vuotiaat ja miehet**

Rahapelejä viikoittain tai useammin pelaavien osuus vastaajista oli varsin pieni. Suosituin rahapelityyppi oli Veikkauksen lotto- ja arvontapelit, joita pelasi vähintään viikoittain 7% kaikista vastaajista. Yli 30-vuotiaista tällaisia pelaajia 13% ja miehistä 9%. Erityisesti miesten suosima pelityyppi oli vedonlyönti, jota miehistä pelasi viikoittain Veikkauksen kautta 7% ja muilla sivustoilla 4%. Vastaavat luvut kaikkien vastaajien osalta olivat 3% ja 1%. Rahapelien vaatimatonta suosiota verrattuna muihin internetin sisältöihin ja palveluihin kuvaa osaltaan myös se, että kaaviosta on jätetty kokonaan pois nettiarvat (Veikkauksen ja muiden sivustojen), koska kukaan ei pelannut niitä viikoittain.

## Internetin käyttöön liittyvät kokemukset ja haitat

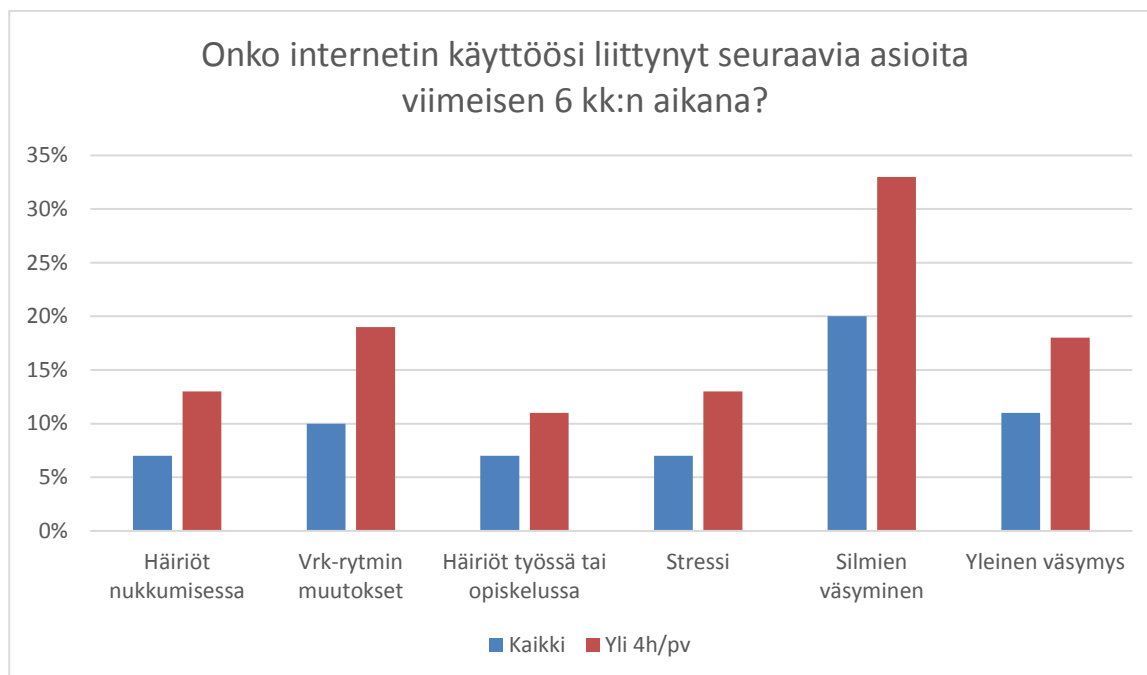
Vastaajien internetin käytön motiiveja, haittoja ja kokemuksia kartoitettiin kysymällä viisiporraisella asteikolla (1=ei koskaan, 5=erittäin usein) 21 väitteen kuvaamien kokemusten esiintymistä viimeisen kuuden kuukauden aikana. Väitteet liittyivät ajankäyttöön, tunteisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja internetin käytön rajoittamiseen. Toisessa, erityisesti haittoja kartoittavassa, kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan viisiporraisella asteikolla (1=ei koskaan, 5=erittäin usein) 14 listatun asian liittymistä omaan internetin käyttöön viimeisen kuuden kuukauden aikana. Listalla oli lueteltu fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja arjen hallintaan liittyviä haittoja. Netin käyttöön liittyvistä kokemuksista yleisimpiä olivat monen asian tekeminen yhtä aikaa (KA 3,24, mediaani 3), internetin pirstävä vaikutus (KA 3,16, mediaani 3), viipyminen nettissä suunniteltua kauemmin (KA 2,9, mediaani 3) ja pääseminen mukaan ryhmiin ja yhteisöihin (KA 2,82, mediaani 3). Jatkuvat tai toistuvat haitat eivät olleet kovin yleisiä: tavallisimpia netin käyttöön liittyviä haittoja olivat silmien väsyminen (KA 2,38, mediaani 2), yleinen väsymys (KA 1,91, mediaani 2), häiriöt työssä tai opiskelussa (KA 1,89, mediaani 2) ja vuorokausirytmin muutokset (KA 1,88, mediaani 1).



### Kaavio 7. Yleisimmät netin käyttöön liittyvät kokemukset: vähintään usein näitä kokeneiden %-osuudet, kaikki vastaajat ja yli 4 tuntia päivässä internetiä käyttäneet

Internetin käyttöön liittyvät kokemukset painottuivat samansuuntaisesti kaikkien vastaajien ja yli neljä tuntia päivässä internetiä muuhun kuin työhön tai opiskeluun käyttäneiden joukossa (N=83). Netin käyttöön liittyvät kokemukset näkyvät kuitenkin tiheimmin enemmän nettiä käyttävien elämässä: usein tai erittäin usein väittämien kuvaamia kokemuksia kohtaavien %-osuudet ovat kaikissa kohdissa korkeampia runsaasti nettiä käyttävien joukossa. Jatkossa pitäisi tarkastella väittämäkohtaisia eroja esim. pakokäyttäytymiseen liittyvien väittämien osalta; esimerkiksi "Internet lievittää yksinäisyyttä" –väittämän ja "Käytän nettiä unohtaakseni

ikävät asiat”-väittämän kohdalla ero kaikkien vastaajien ja paljon nettiä käyttävien välillä on huomattavan suuri.



**Kaavio 8. Yleisimmät netin käyttöön liittyneet haitat: vähintään usein haittoja kokeneiden %-osuudet, kaikki vastaajat ja yli 4 tuntia päivässä internetiä käyttäneet**

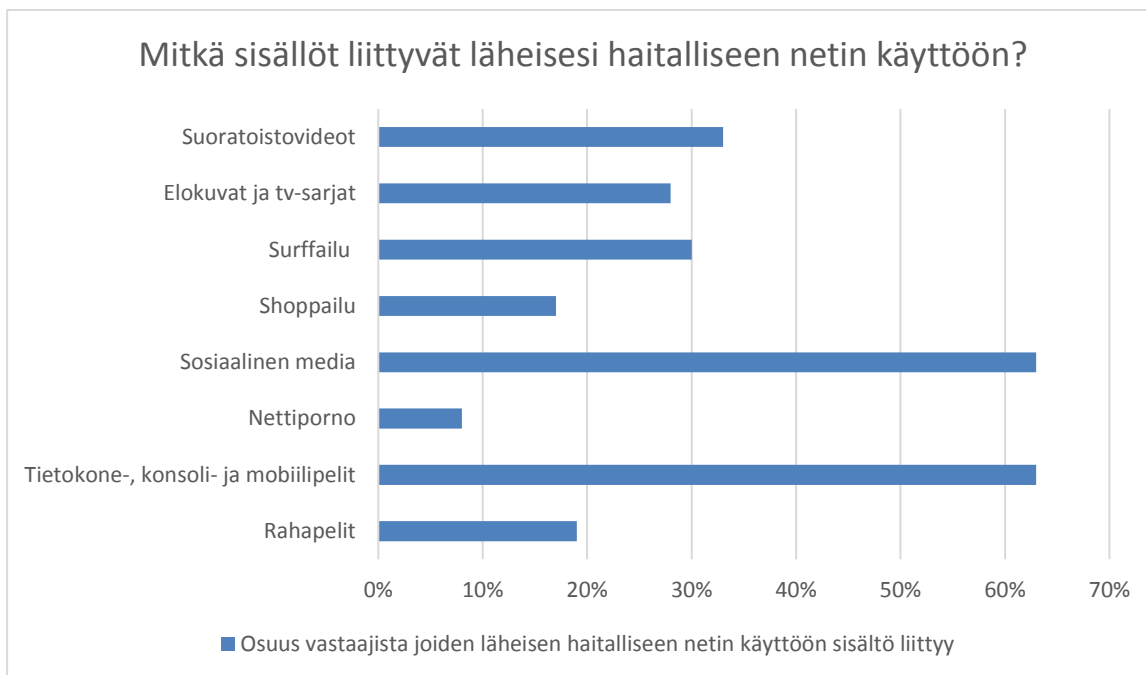
Samat koetut haitat olivat tavallisimpia runsaasti internetiä käyttävillä kuin kaikilla vastaajilla. Haittojen yleisyys nousi, kun netin käyttö lisääntyi, kuten erot usein haittoja kokeneiden osuuksissa osoittavat.

### Läheisten liiallinen internetin käyttö

Kyselyn lopussa kartoitettiin vastaajien käsitystä läheisten liiallisesta internetin käytöstä. Kysyimme, onko heillä läheisiä, jotka heidän mielestään käyttävät liikaa internetiä (asteikolla 1=ei ole, 2=yksi, 3=useita). Jatkokysymyksenä kysyttiin vielä arviota sisällöistä, jotka liittyvät läheisen haitalliseen internetin käyttöön. Vastanneista 34% oli ainakin yksi kaveri, joka käyttää liikaa internetiä ja liikaa nettiä käyttävä lapsi oli 21%. Viidesosa vastaajista arvioi puolisonsa käyttävän liikaa internetiä. Läheisen haitalliseen netinkäyttöön liittyivät selvästi yleisimmin sosiaalinen media ja tietokone-, konsoli- ja mobiilipelit, joista molemmat liittyivät läheisen liialliseen netin käyttöön 63% vastanneista mielestä.



**Kaavio 9. Läheisten liiallinen internetin käyttö: läheistyypeittäin eritellyt %-osuudet vastaajista, joilla on ainakin yksi liikaa nettiä käyttävä läheinen**



**Kaavio 10. Läheisten haitalliseen internetin käyttöön liittyvät sisällöt: %-osuudet vastaajista joiden läheisen haitalliseen netin käyttöön sisältö liittyy**

### Havaintoja ja päätelmiä

Internetin käyttö muuhun kuin työhön tai opiskeluun on runsaampaa nuoremmilla vastaajilla. Eri ikäluokkien erojen tarkastelua tosin vaikeuttaa vanhempiin ikäryhmiin kuuluvien vastaajien pienempi määrä. Valtaosa vastaajista kokee haittoja vain satunnaisesti tai ei lainkaan, mutta usein koetut haitat lisääntyvät selvästi internetin käytön lisääntyessä. Haitallisen internetin käytön esiintyvyyden arviointi on aineiston avulla mahdollista, mutta edellyttää tarkempaa analyysiä, jossa kokemuksia ja haittoja kartoittavien kysymysten väittämistä kootaan jokin olemassa olevaa nettiriippuvuustestiä myötäilevä mittari.

Yleisimmät sosiaalisen median palvelut ovat käytetyimpiä nettisisältöjä ja palveluita. WhatsAppia käyttää vähintään viikoittain 90% vastaajista ja Facebookia 77%. Utisia seuraa internetin kautta 79% vastaajista vähintään viikoittain. Suosituin pelityyppi, mobiilipelit, jäävät alle 30% osuuteen tarkasteltaessa vähintään viikoittain käyttävien osuutta. Rahapelien merkitys ja käyttö ovat vastaajille vielä vähäisempiä: suosituimmankin rahapelityypin viikoittaisia pelaajia on vain 7% vastaajista. Miesten pelaaminen on huomattavasti runsaampaa kuin vastaajien keskimäärin. Jatkossa olisi hyvä tarkastella haittojen esiintymistä eritellen tiettyjä palveluja ja pelejä usein käyttävät ryhmät. Haittoja voisi arvella esiintyvän enemmän, mikäli usein käytetty palvelu vaatii enemmän aikaa ja paneutumista (vrt. esim. monen pelaajan verkkopelit ja whatsapp).

Internetin käyttöön liittyvistä kokemuksista yleisimpiä ovat neutraaleiksi tai positiivisiksi mielletävät, kuten monen asian tekeminen netissä yhtä aikaa tai internetin piristävä vaikutus. Selkeimmin haittoihin tai riippuvuusoireisiin viittaavat väittämät ovat harvimminkin esiintyviä. Netin käytön motiiveja voi aineistosta selvittää tarkastelemalla kokemuksien kohdalla esitettyjä motiiviväittämiä. Kiinnostavaa olisi kartoittaa pakokäyttäytymisen ja FOMO:n (Fear of missing out, paitsi jäämisen pelko) yleisyyttä.

Läheisten liiallinen tai haitallinen internetin käyttö on vastausten perusteella aika yleistä verrattuna vastaajien itse kokemiin netin käytön haittoihin. Sosiaalinen media ja digitaaliset viihdepelit nähdään selvästi tavallisimmin sisällöiksi, jotka liittyvät läheisen haitalliseen internetin käyttöön. Tulos ei ole yllättävä, mutta pelaamisen osalta tilanne on mielenkiintoinen: pelaaminen ei nouse lähellekään kärkeä vastaajien vähintään viikoittain käyttämien sisältöjen ja palveluiden listalla, mutta läheisten nettihaittojen aiheuttajana se on vähintään jaetulla ykkösjalla.