

Kuka on liikaa netissä?



Jarkko Järvelin, Pelituki

Ongelmalliseen netin käyttöön liittyviä käsitteitä

- PIU, Problematic Internet use
- CIU, Compulsive Internet use
- IAD, Internet addiction disorder
- Ei täsmällisiä kriteereitä, ei löydy tautiluokituksista
- Erityisesti someen liittyen esillä FOMO (Fear of missing out) pakonomaista käyttöä selittävänä tekijänä

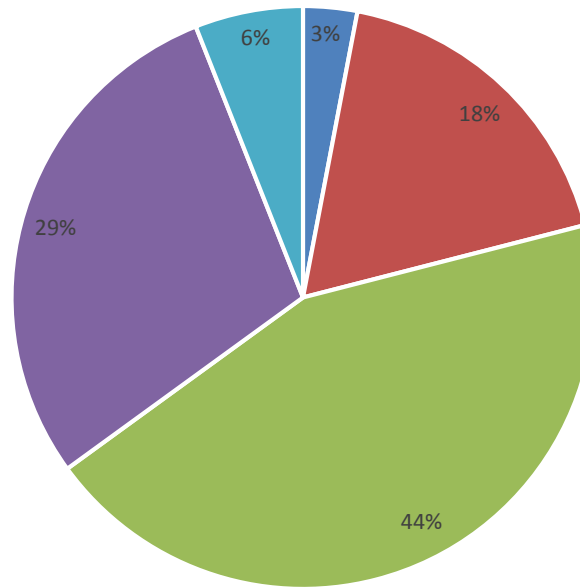
Pelituen selvitys internetin käytöstä ja siihen liittyvistä haitoista

- Kirjallisuuskatsaus ja kyselyraportit
<http://www.pelituki.fi/fi/Lataamo.html>
- Nuorten kysely (yläkoulu ja 2.aste) 760 vastaajaa
- Aikuisten kysely (työyhteisöt ja korkeakoulut) 315 vastaajaa
- Liiallista internetin käyttöä työssään kohtaavat sosiaali-, terveys- ja ohjausalan ammattilaiset 55 vastaajaa
- Vastaajat Itä- ja Keski-Suomesta (Etelä- ja Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala ja Keski-Suomi)



Nuorten netin käyttö

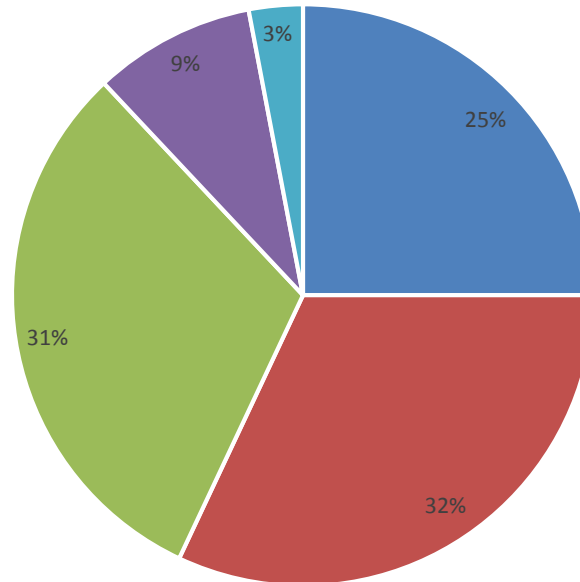
Kuinka monta tuntia keskimäärin päivässä käytät internetiä muuhun kuin opiskeluun tai työhön?



■ Alle tunnin ■ 1-2 tuntia ■ 2-4 tuntia ■ 4-8 tuntia ■ yli 8 tuntia ■

Yli 30-vuotiaiden netin käyttö

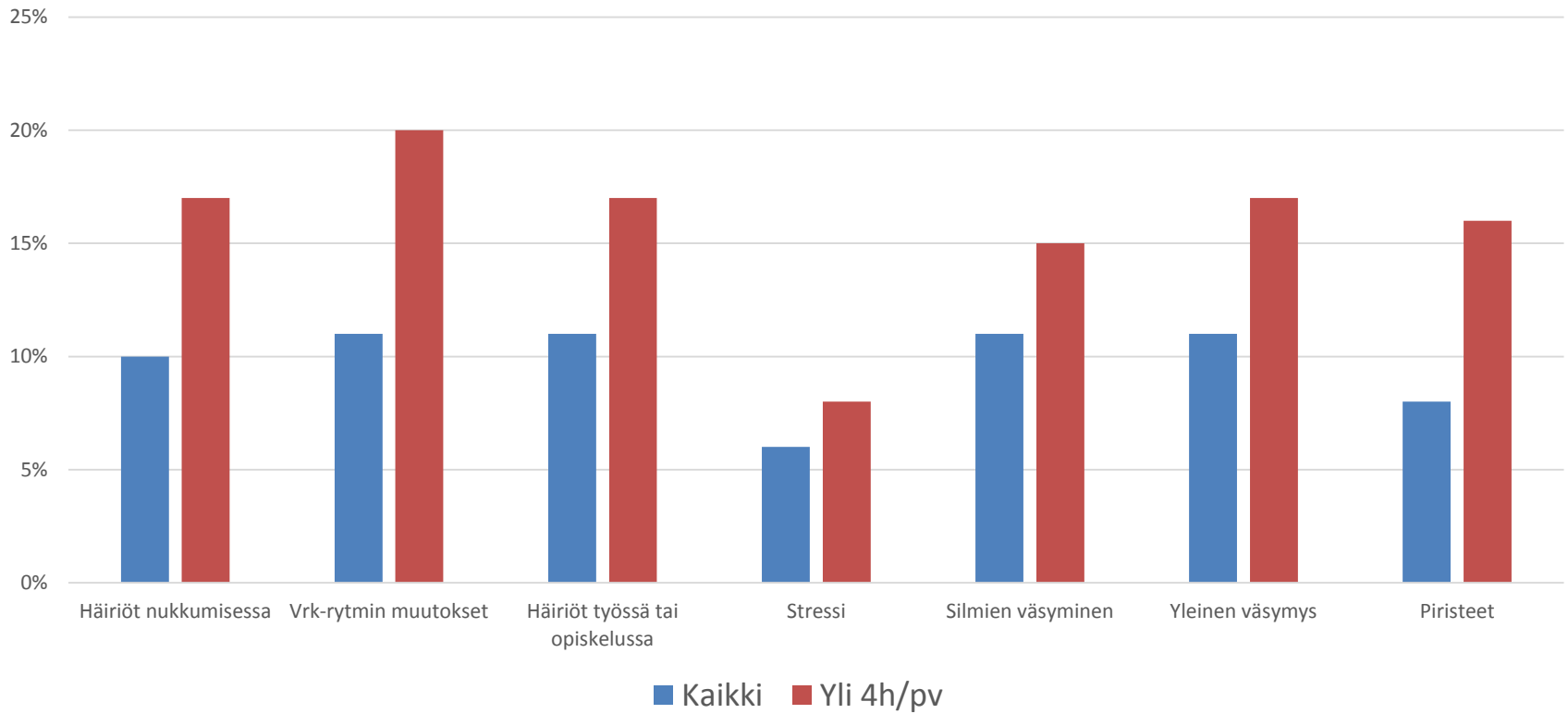
Kuinka monta tuntia keskimäärin päivässä käytät internetiä muuhun kuin opiskeluun tai työhön?



■ Alle tunnin ■ 1-2 tuntia ■ 2-4 tuntia ■ 4-8 tuntia ■ yli 8 tuntia ■

Netin käyttöön liittyneet haitat (usein kokeneiden osuudet, nuoret)

Onko internetin käyttöösi liittynyt seuraavia asioita viimeisen 6 kk:n aikana?



Ongelmallinen internetin käyttö

- Kaksi mittaria, joilla käsitystä ongelmakäytön määrästä
- SMDS, Social Media Disorder Scale (van den Eijnden et al. 2016)
- CIUS, Compulsive Internet Use Scale (Meerkerk et al. 2009)
- SMDS: ongelmallisesti käyttää 1-10 % vastanneista
- CIUS: ongelmallisesti käyttää 26 % (12 %)



”Tyypikäyttäjä”

Päivittäin:
Instagram
Whatsapp
Snapchat
Youtube
Spotify
Elokuvat
Facebook



Nainen
15-17v.
Netissä 4-8 h/pv
Some on tärkeä
Ainakin yksi liikaa nettiä
käyttävä kaveri

Joskus koettuja haittoja:

Silmien väsyminen
Yleinen väsymys
Häiriöt opiskelussa/työssä
Häiriöt nukkumisessa
Vrk-rytmin muutokset

Erittäin usein koettua:

Viivyn netissä suunniteltua
kauemmin
Internet piristää
On tärkeää olla tavoitettavissa 24/7

Melko usein koettua:

Teen netissä montaa asiaa yhtä
aikaa
Netti lievittää yksinäisyyttä



”Tyyppihoitaja”

Asiakkaiden
haitalliseen
käyttöön liittyvät:

Digipelit

Rahapelit

Facebook

Instagram

Youtube

Elokuvat

Nettiporno

Nettikaupat

Keskustelupalstat



Nainen

46-60v.

Netissä alle 1 h/pv

Nettipalveluista/sisällöistä
jonkin verran merkitystä
somella ja elokuvilla

Haittoja asiakkaille (usein):

Yleinen väsymys

Häiriöt nukkumisessa

Vrk-rytmin muutokset

Keskittymisvaikeudet

Asiakkaan haitallisen käytön
motiiveina (usein):

Tarve olla tavoitettavissa

Uudet sosiaaliset suhteet

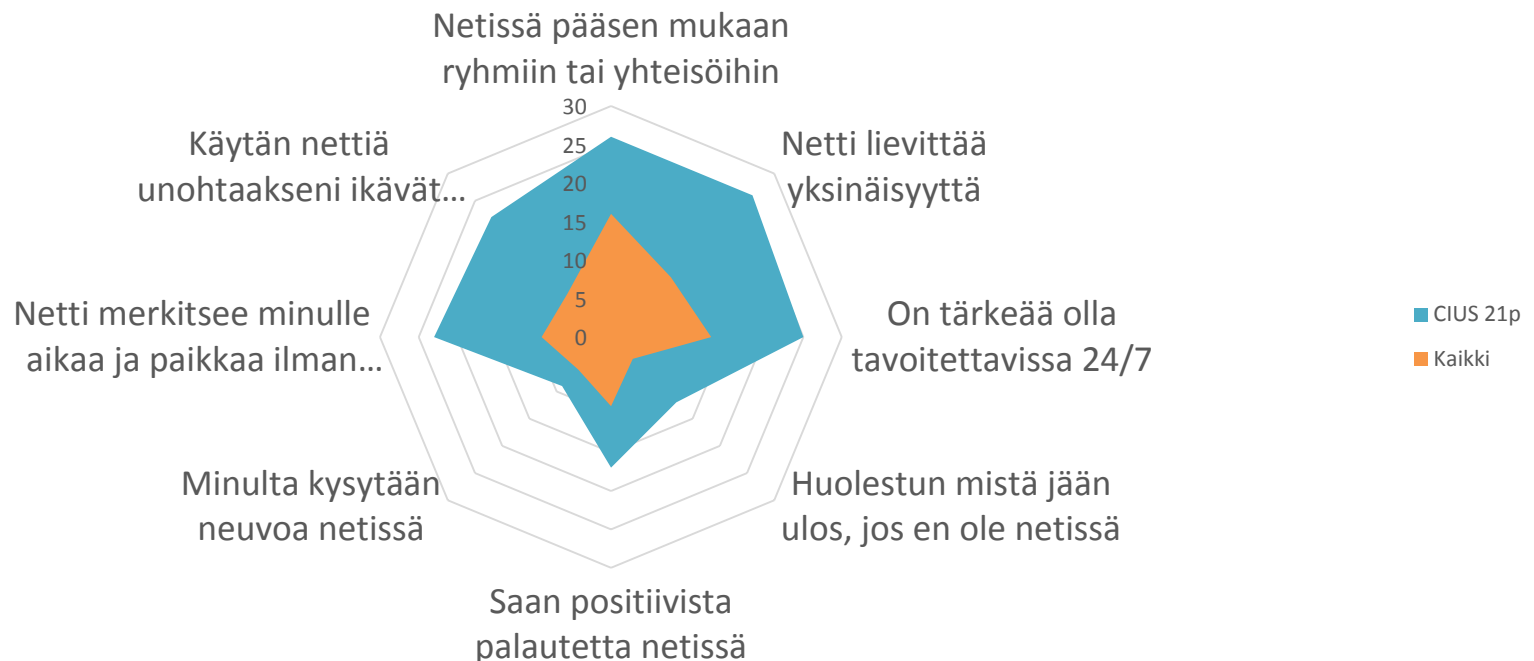
Yksinäisyyden lievitys

Ikävien asioiden pakeneminen



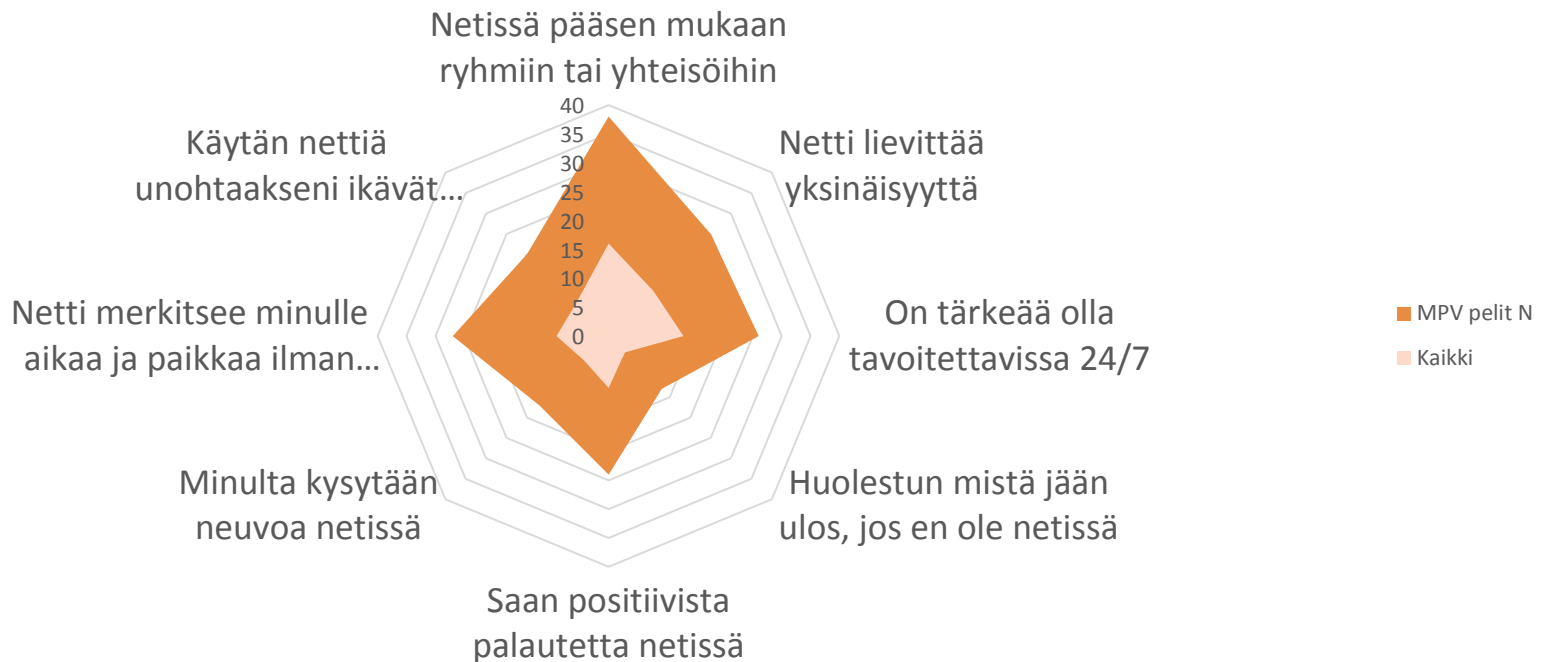
Motiivivertailu: kaikki ja ongelmallisesti käyttävät vastaajat

Motiiviväittämät: erittäin usein %-osuudet



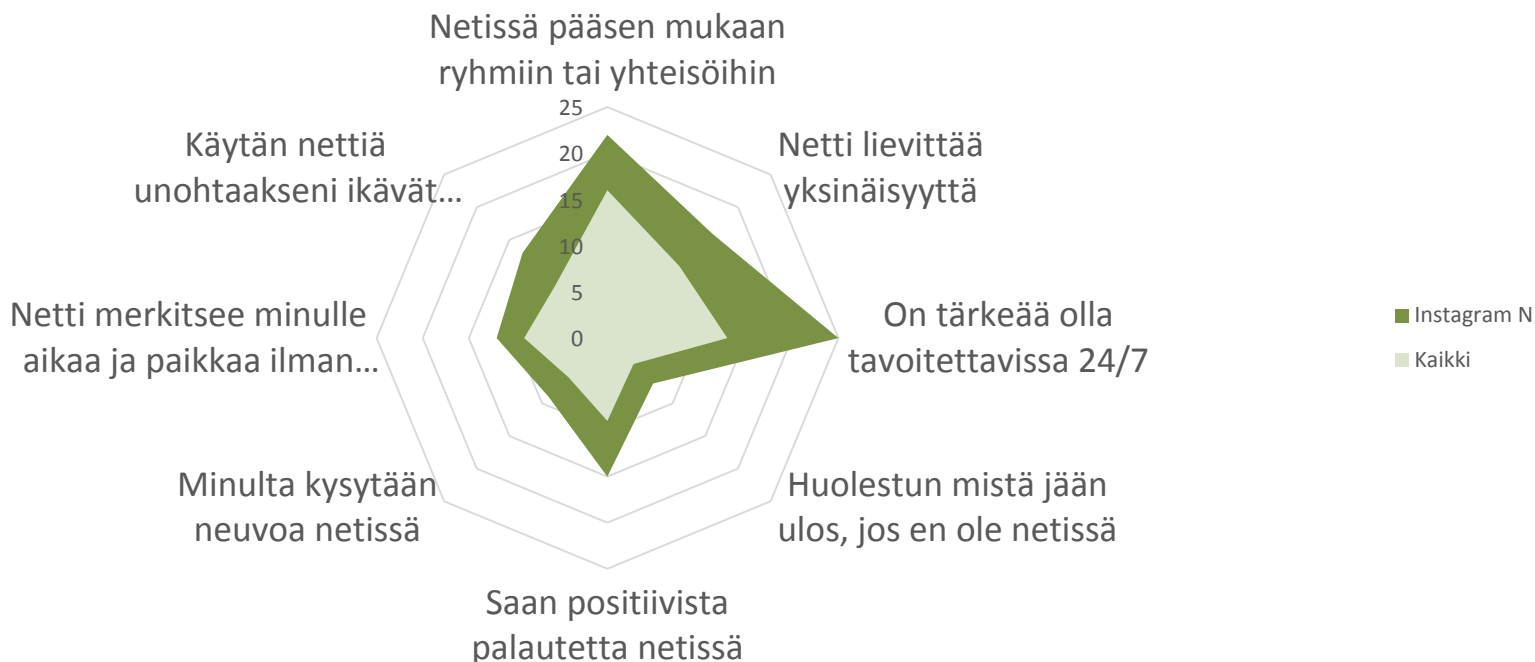
Motiivivertailu: päivittäin pelaavat nuoret ja kaikki vastaajat

Motiiviväittämät: erittäin usein %-osuudet



Motiivivertailu: päivittäin Instagramia käyttävät nuoret ja kaikki vastaajat

Motiiviväittämät: erittäin usein %-osuudet



Lähteet

- D. Guertler, H. Rumpf, A. Bischof, N. Kastirke, K. Petersen, U. John, C. Meyer (2014): Assessment of Problematic Internet Use by the Compulsive Internet Use Scale and the Internet Addiction Test: A Sample of Problematic and Pathological Gamblers
- G.-J. Meerkerk, R. J. J. M. Van Den Eijnden, A. A. Vermulst and H. F. L. Garretsen (2009): The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties
- Regina J.J.M. van den Eijnden, Jeroen S. Lemmens, Patti M. Valkenburg (2016): The Social Media Disorder Scale