Nettiriippuvuuden tunnusmerkit

23.2.2021

Nuorten runsas netin käyttö on monien kasvattajien huolena. Kun nuori lukkiutuu huoneeseensa ja iso osa päivästä kuluu verkossa, pelko nettiriippuvuudesta tulee helposti mieleen. Suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten netin käyttöä tutkineen eBrandin mukaan yli 75 prosenttia 18–29 -vuotiaista nuorista käyttää Internetiä yli 20 tuntia viikossa. Samasta tutkimuksesta käy ilmi, että 13–17 -vuotiaista noin 10 % käyttää Internetiä yli 51 tuntia viikossa. Jälkimmäiseen ryhmään kuuluvien nuorten netin käyttömäärä on suuri: se on enemmän kuin keskimääräisen työviikon pituus. Onko meidän syytä olla huolissamme?

Seinäjoen ammattikorkeakoulun Ovi auki elämään -projektissa kohdataan niitä nuoria ja nuoria aikuisia, joiden elämän henkireikä on netti. Sosiaalisesti vetäytyneille hikikomoreille reaalimaailman ihmissuhteet ovat vaikeita ja monilla heistä kontakteja ei ole juuri ollenkaan. Mahdolliset ystävyyssuhteet ja ihmiskontaktit tapahtuvat ensisijaisesti netissä. Nämä sosiaalisesti vetäytyneet henkilöt pelaavat, surffaavat ja elävät virtuaalisella kotiseudullaan, joka on monesti elämän keskipiste. Käytännössä valtaosa valveillaoloajasta kuluu netissä.
Periaatteessa näiden sosiaalisesti vetäytyneiden nuorten verkkokäyttäytyminen täyttää yleisimmät nettiriippuvuuden tunnusmerkit: verkossa vietetään suhteettoman paljon aikaa ja koko elämä pyörii netin ympärillä. On kuitenkin muistettava, että tässä tapauksessa verkko on hikikomoreille tapa kommunikoida ja saada sisältöä elämään edes jollain tavoin.

Tavalliselle nuorelle verkon käyttö ei ole ongelma, jos ja kun hänellä on muutakin elämää: harrastuksia ja kavereita, mielekästä tekemistä verkon ulkopuolella. Runsas netin käyttö ei silloin ole ongelma. Jos sen sijaan opiskelu laiminlyödään ja jopa ruokailu tai henkilökohtainen hygienia unohdetaan, on syytä olla huolissaan. Lisäksi on muistettava, että esimerkiksi pelaaminen voi olla kausittaista: joskus koneen äärellä saattaa vierähtää koko viikonloppu, joskus taas aika kuluu pääsääntöisesti muiden aktiviteettien parissa.

Iso merkitys on myös sillä, mitä verkossa tehdään. Ruutuaikaa kasvattavat monet hyödylliset ja välttämättömät asiat, kuten opiskelu. Tänä päivänä jo peruskoulussa tehdään runsaasti kotitehtäviä netin avulla. Pelaamisen suhteen on muistettava, että monet pelit kehittävät esimerkiksi kielitaitoa, motoriikkaa, strategista ajattelua ja ryhmätyötaitoja. Samalla ne ovat usein myös sosiaalista toimintaa, jota tehdään kavereiden kesken. Aktiivinen netin käyttö ei ole riippuvuutta, se on osa arkea. Vasta kun normaali arki häiriintyy, voidaan mahdollisesti puhua riippuvuudesta.

Ari Haasio
yliopettaja, SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Lähteet:
https://www.ebrand.fi/some-ja-nuoret/