

Nettiriippuvuus – mitä se on?

11.12.2024

Sosiaalisen median yleistymisen myötä verkkoriippuvuutta on pohdittu runsaasti julkisuudessa. Myös nuorten pelaamisesta on oltu huolissaan ja pohdittu sen mahdollisia haittavaikutuksia niin riippuvuuden kuin terveydellisten seikkojen näkökulmasta. Internetriippuvuudesta ryhdyttiin puhumaan jo vuonna 1996, jolloin Kimberly Young (1996) julkaisi ensimmäisen aihetta käsittelevän artikkelinsa.

Nettiriippuvuus pitää sisällään ajatuksen siitä, että henkilö olisi riippuvainen internetistä. Mutta onko itse asiassa näin? Pikemminkin kyse on riippuvuudesta, joka kohdistuu joihinkin palveluihin. Tyypillisiä addiktoivia sisältöjä ovat porno, pelit ja monet sosiaalisen median palvelut, kuten TikTok ja Snapchat. Kaksi viimeksi mainittua ovat ennen muuta nuorison suosimia, kun taas keski-ikäiset saattavat olla addiktoituneita Facebookiin. Siinä on usealle kasvattajalle peiliin katsomisen paikka.

Internetriippuvuuden yleisesti hyväksyttyä määritelmää ei ole olemassa. Seuraavassa tarkastelemme riippuvuuden ideaa immersion ja erityisesti siihen liittyvän flow-käsitteen kautta.

Muna vai kana?

Japanilaisia hikikomoreita eli sosiaalisesti vetäytyneitä henkilöitä tutkineet Kato, Shinfuku ja Tateno (2020) ovat esittäneet perustellun kysymyksen. Hikikomorit ovat lähes aina internetin liikakäyttäjiä ja on helppo väittää, että verkon liikakäyttö aiheuttaa sosiaalista vetäytymistä. Tateno ja kumppanit ovat perustellusti kysyneetkin, onko asia toisinpäin.

Esimerkiksi mielenterveyden ongelmat saattavat johtaa sosiaaliseen vetäytymiseen ja tällöin lähes ainoa viihdyke ja henkireikä muuhun maailmaan on internet. Samaa ovat pohtineet myös muut tutkijat (esim. Haasio, 2015).

Immersion taika

Peliin uppoutuminen eli immersio on yksi hyvän ja koukuttavan pelin ominaisuuksista. Csíkszentmihályi (1990) puhuu flow-tilasta, jolloin pelaaja uppoutuu pelimaailmaan unohtaen kaiken ympärillään tapahtuvan.

Flow tilan saavuttamiseksi seuraavien kahdeksan ehdon tulee Csíkszentmihályin (1990) mukaan täyttyä:

- tehtävä on voitava suorittaa
- tehtävään on pystyttävä keskittymään
- tehtävällä on selkeät päämäärät
- tehtävän on annettava välitöntä palautetta
- toiminnalla on oltava vaikutus tehtävään
- syvä osallistuminen, joka peittää muut ajatukset
- huoli itsestään katoaa
- ajantaju muuttuu tekemisen aikana

Immersio on mahdollinen vain, jos pelin vaikeustaso on sopiva ja sisältö mielekäs. Pelaajan tulee myös sisäistää tavoitteet sekä saada välittömästi palautetta. Esimerkiksi pisteet tai eteneminen tasolta toiselle ovat tapoja saada positiivista palautetta. Keskittyminen ja muiden askareiden jääminen sivuun mahdollistaa immersion. Tällöin ajatukset ovat vain pelissä, ajankulu unohtuu ja mahdolliset muut murheet kaikkoavat mielenkiintoisen tehtävän edessä.

Pelaajan kannalta immersiivinen peli on mielekäs, koska se tuottaa onnistumisten myötä mielihyvää. Peliteollisuus pyrkii kaikin mahdollisin keinoin suunnittelemaan sen kaltaisia pelejä, joiden parissa pelaajat viihtyvät ja käyttävät mahdollisimman runsaasti aikaa, toisin sanoen pelisuunnittelijat pyrkivät saamaan pelaajat ”koukkuun” immersion avulla.

Onko immersiota muualla?

Vaikka immersiosta käsitteenä puhutaan ennen muuta pelien yhteydessä ja se liitetään myös peliriippuvuuteen, voi immersioita havaita myös muualla netissä tai ihan vaikka vain lukemisessa. Moni meistä tietää sen tunteen, kun kirjaa ei voi laskea käsistään, vaan se on luettava loppuun, oli kello mitä tahansa. Myös monet muut netin sisällöt saattavat toimia immersiivisesti. Sosiaalisen median palveluilla on immersiivisiä piirteitä ja esimerkiksi aikuisviihde voi toimia vastaavalla tavalla (Haasio, 2007).

Immersio on koukuttavan viihteen tunnusmerkki. On kuitenkin muistettava, että vaikka peli tai muu sisältö olisi immersiivinen, ei se välttämättä johda riippuvuuteen.

Sosiaalisen median ja digipelaamisen aiheuttamat riippuvuudet eteläpohjalaisilla nuorilla on Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittama hanke. Kirjoittajat kiittävät Töysän Säästöpankkisäätiötä hankkeen ja tämän artikkelin kirjoittamisen mahdollistamisesta.

Ari Haasio
FT, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

ari.haasio@app-staging.seamk.hion.dev

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

kaija.nissinen@app-staging.seamk.hion.dev

Ari Haasio on filosofian tohtori, joka työskentelee kirjasto- ja tietopalvelualan yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Haasio on tietokirjailija ja informaatiotutkija, joka tutkimusaloja ovat informaatiokäyttäytyminen, sosiaalinen media, tiedonhankinta ja verkon lieveilmiöt, kuten rikollisuus pimeässä verkossa sekä hikikomori-ilmiö.

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Kaija Nissinen on filosofian tohtori ja terveystieteiden lisensiaatti, joka toimii ravitsemuksen yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Nissisen asiantuntijuus liittyy erityisesti ravitsemusterveyden edistämiseen, mutta hän toimii laajasti erilaisissa terveyden edistämisen verkostoissa. Hän toimii myös Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän vetäjänä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa yhdessä yliopettaja Mari Salminen-Tuomaalan kanssa.

Lähteet

Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (1. ed.). New York u.a: Harper & Row

Haasio, A. (2015). *Toiseus, tiedontarpeet ja tiedon jakaminen tietoverkon ”pienessä maailmassa”: tutkimus sosiaalisesti vetäytyneiden henkilöiden informaatiokäyttäytymisestä.* Acta Universitatis Tamperensis 2082. Tampere: Tampere University Press.

Haasio, A. (2007). *Viihdettä verkosta-case-tutkimus palomiesten ja kurssisihteerien Internetin viihdepalvelujen käytöstä.* Lisensiaatintyö. Tampereen yliopisto: Informaatiotutkimuksen laitos.

Kato, T. A., Shinfuku, N., & Tateno, M. (2020). Internet society, internet addiction, and pathological social withdrawal: the chicken and egg dilemma for internet addiction and hikikomori. *Current opinion in psychiatry*, *33*(3), 264-270.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the

104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto, Canada.