



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Viite:

Haasio, A. (2021). Sosiaalisesti vetäytyneiden peli- ja verkkoriippuvuus. Teoksessa: M. Salminen-Tuomaala, K. Valkama, & S. Saarikoski (toim.), *Luovat, kestävät ja innovatiiviset opetus- ja kehittämismenetelmät ja -ratkaisut sosiaali- ja terveysalalla* (s. 33–42). (Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 164). Seinäjoen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021082544134>



SOSIAALISESTI VETÄYTYNEIDEN PELI- JA VERKKORIIPPUUUS

Ari Haasio, FT, yliopettaja
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

1 JOHDANTOA

Sosiaalinen vetäytyminen on yksi syrjäytymisen muoto. Japanissa tästä ilmiöstä käytetään nimitystä hikikomori, jolla voidaan tarkoittaa niin sosiaalista vetäytymistä ilmiönä kuin yksittäistä henkilöä. Termi hikikomori tulee japanin kielen sanasta hikikomorou, joka tarkoittaa sisäänpäin kääntynyttä. (Krysinska 2006; Ohashi 2008.) Vaikka kyse on alun perin 1980-luvun alussa Japanissa havaitusta ilmiöstä (Haasio 2015), on se nykyisin levinnyt ympäri maailmaa (Kato, Kanba & Teo 2020; Kirjavainen & Jalonen 2020).

Japanissa on arvioitu olevan 500 000–1 000 000 hikikomoria ja ilmiö on havaittu myös Suomessa. Moni nuori keskeyttää opintonsa, ei hakeudu jatkokoulutukseen ja saattaa kärsiä mielenterveydellisistä ongelmista. Osa näistä henkilöstä, joista monet ovat 16–30 -vuotiaita miehiä, on myös sosiaalisesti vetäytyneitä, hikikomoreja. (Haasio 2015; 2018.) Tarkkaa arviota maamme hikikomorien määrästä ei ole, mutta esimerkiksi sosiaalityöntekijät ja mielenterveysongelmien kanssa askaroivat terveydenhuollon asiantuntijat ovat tunnistaneeet ilmiön olevan jatkuvasti kasvava. Me-säätiön tekemän kartoituksen mukaan Suomessa oli vuonna 2018 yli 65 000 syrjäytynyttä 15–29-vuotiasta (Haasio 2020). Osa näistä nuorista ja nuorista aikuisista on sosiaalisesti vetäytyneitä. Heidän jäljittämisesä avun tarjoamiseksi on haasteellista, koska he ovat ”näkymättömiä”, omista oloissaan, kotona viihtyviä nuoria, joilla ei ole hankaluuksia esimerkiksi viranomaisten kanssa.

Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketoiminnan ja kulttuurin sekä sosiaali- ja terveysalan yksiköt toteuttavat yhteistyössä eteläpohjalaisten alan toimijoiden kanssa Ovi auki elämään -projektia. Sen tavoitteena

on saada sosiaalisesti vetäytyneet nuoret liikkeelle ja auttaa heidän ongelmiansa kohtaamisessa. Toimintamuotoina ovat muun muassa työpajat, chatit ja henkilökohtaiset kohtaamiset. (Kettunen & Haasio 2020.) Syksyllä 2020 käynnistyneen projektin tavoitteena on saada sosiaalisesti vetäytyneitä nuoria aktivoitua mielekkääseen arkeen ja auttaa heitä. Internet ja sen edut sekä haitat hikikomoreiden arjessa ovat selkeästi yksi osa-alue, johon on tärkeä kiinnittää huomiota sen poikkeuksellisen suuren merkityksen takia.

Tässä artikkelissa sosiaalista vetäytymistä ja erityisesti siihen liittyvää addiktiivista ongelmakäyttäytymistä tarkastellaan aiemman tutkimuskirjallisuuden sekä Ylilauta.org-sivuston Hikikomero-keskustelualueelta (<http://ylilauta.org/hikky>) kerättyjen esimerkkien avulla.

2 SOSIAALISEN VETÄYTYMISEN TUNNUSMERKIT

Sosiaalisen vetäytymisen eli hikikomoriuden tunnusmerkit voidaan Teon (2010) mukaan kiteyttää seuraavasti:

- Kotikeskeinen elämäntapa
- Ei halua eikä mielenkiintoa tehdä töitä tai opiskella
- Oireet ovat jatkuneet vähintään kuusi kuukautta
- Mielenterveyden häiriöt eivät selitä käyttäytymistä
- Henkilökohtaiset kontaktit ovat kadonneet.

Se, kuinka totaalisesti hikikomorit ovat eristäytyneet yhteiskunnasta, vaihtelee. Tajan, Yukiko ja Pionnié-Sax (2017) ovat jaotelleen hikikomorit kokonaan sosiaalisesti vetäytyviin hikikomoreihin (kyōgi no hikikomori) ja kvasi-hikikomoreihin (jun hikikomori), joilla on vielä jossain määrin yhteyksiä ympäröivään yhteiskuntaan. Jälkimmäisten vaarana on kuitenkin jatkossa eristäytyä kokonaan yhteiskunnasta. Suomessa valtaosa hikikomoreista on kvasi-hikikomoreita, jotka saattavat osallistua esimerkiksi kuntoutuksen tyyppiseen toimintaan, mikä pitää kiinni yhteiskunnan sosiaalisessa kanssakäymisessä (Haasio 2018).

Iso osa arjesta kuuluu kotona, ja internetin sekä konsolipelien merkitys sisällön tuojana on merkittävä. Kun sosiaalisesti vetäytyneet ovat kuvailleet keskustelupalstalla arkeaan, moni on todennut verkossa surffailun eli dataamisen olevan keskeisin toiminto. Osalla se tarkoittaa runsasta pelaamista, toiset taas saattavat kuluttaa aikaansa selailemalla netin muita sivustoja: chatteja, keskustelufoorumeita, uutisia, aikuisviihdettä ja sosiaalisen median palveluista esimerkiksi YouTubea. Facebookin kaltaiset yhteisöt sen sijaan eivät kiinnosta, ne edellyttäisivät ystävyysuhteita, joita sosiaalisesti vetäytyneillä ei käytännössä ole. (Haasio 2018.)

Sosiaalisen vetäytymisen taustalla on usein mielenterveysongelmia ja myös itsetuhoiset ajatukset ovat osalla mahdollisia (Haasio & Salminen-Tuomaala 2020; Haasio & Salminen-Tuomaala 2021). Japanilaisen tutkimuksen mukaan hikikomoreiden itsemurha-alttius onkin keskimääräistä väestöä suurempi (Kato, Kanaba & Teo 2020). Mielenterveydellisistä diagnooseista keskivaikea ja vaikea masennus ovat keskusteluissa esiin tulleita diagnooseja. Myös Aspergerin syndroomaa esiintyy keskimääräistä useammin keskustelupalstalla kerrottujen omia diagnooseja käsittelevien keskustelujen perusteella. (Haasio 2018.)

Mistä sosiaalinen vetäytyminen johtuu? Mitkä syyt ovat hikikomori-ilmiön takana? Digitaalisen yhteiskunnan syylistäminen on asia, mitä ei tulisi tehdä, sillä syyt sosiaaliseen vetäytymiseen hikikomoreiden itsensä kertoman mukaan ovat toisaalla. Pitkään jatkunut koulukiusaaminen, heikko itsetunto, yksinäisyys ja hyväksynnän puute ovat tyypillisiä taustatekijöitä. Kun sosiaalisissa suhteissa tulee vuosi toisensa jälkeen vain epäonnistumisia, vetäytyminen omiin oloihin tuntuu monesti turvallisimmalta vaihtoehdolta.

3 MITÄ ON RIIPPUVUUS?

Kun puhumme digitaalisiin palveluihin kohdistuvasta riippuvuudesta, voimme käsitellä sitä verkkoriippuvuutena laajemmin tai tiettyyn palveluun kuten peleihin kohdistuvana riippuvuutena. On mielekkäämpää

kuitenkin tarkastella asiaa palvelukohtaisesti, sillä pääsääntöisesti riippuvuus kohdistuu johonkin sisältöön, ei verkkoon yleisesti (esim. Haasio 2018).

3.1 Internetriippuvuus

Riippuvuus on hyvin monitahoinen käsite. Verkkoriippuvuus (Internet addiction) ja verkkopeliriippuvuus (Internet Gaming Disorder) on tutkimuksissa eriytetty, mutta kummankaan ilmiön terminologinen määrittely ei toistaiseksi ole täysin selkeä (Zajac ym. 2017). Kimberly Young esitti jo vuonna 1999 eräiksi verkkoriippuvuuden kriteereiksi perhesuhteisiin, työhön ja opintoihin liittyvät ongelmat, jotka johtuvat verkon liiallisesta käytöstä. Myös masennuksella on Youngin ja Rogerin (1998) mukaan positiivinen riippuvuussuhde internetin liikakäytön kanssa.

Kussin ja Pontesin (2018) mukaan laajasti ymmärtäen internetriippuvuus voidaan määritellä verkkopalvelujen kohtuuttoman runsaana käytönä säätelemättöminä aikoina niin, että siitä aiheutuu psykososiaalisia ja toiminnallisia häiriöitä, jotka eivät selity mikään muun syyn avulla. Yleisesti ottaen voidaankin ajatella, että verkkoriippuvuus aiheuttaa monien arjen elämän eri osa-alueiden toimintojen heikentymistä.

3.2 Peliriippuvuus

Kato, Shinfuku ja Tateno (2020) kysyvät aiheellisesti: ”kumpi oli ensin – muna vai kana?” Pohdittaessa hikikomorien verkko- ja peliriippuvuutta, joita usein käsitellään yhdessä, ei pidä automaattisesti olettaa internetin ja pelien olevan pahan alku ja juuri (vrt. myös Haasio 2015). Ongelmapelaamiseen keskittynyt kotimainen sivusto Peluuri (Ongelmallinen digipelaaminen, [viitattu 21.4.2021]) kiteyttää asian hyvin:

“Ongelmallinen pelaaminen ei välttämättä ole pakonomaista tai riippuvuus. Keskeistä on pelaamisen haitalliset seuraukset hyvinvointiin, terveyteen, arjen sujumiseen, talouteen tai ihmissuhteisiin, kuten parisuhteeseen.”

Pelaaminen saattaakin olla aktiivista ja aikaa vievää, mutta mikäli se ei heijastu haitallisesti muuhun elämään, pelaamisen voidaan katsoa olevan harrastuneisuutta. Esimerkiksi e-sports kilpailijat ovat tästä hyvä esimerkki. Kun pohditaan peliriippuvuutta, on tärkeä erottaa rahapeliiriippuvuus digipeliiriippuvuudesta. Ensin mainitussa tapauksessa pelaaminen on uhkapeliä, jossa on tarkoitus voittaa rahaa. Tyypillisiä pelimuotoja ovat esimerkiksi pokeri ja vedonlyönti. Digipeliiriippuvuus puolestaan kohdistuu joko tietokoneella tai pelikonsolilla pelattaviin digipeleihin. Osa niistä on massiivisia monen pelaajan verkkopelejä (MMORPG = Massively Multiplayer Online Role-playing Game), joissa saattaa olla jopa miljoonia pelaajia, osa pienpelejä, räiskintäpelejä jne. Pelien kirjo onkin laaja yksinpelattavista pienpeleistä vaativiin ja laajoihin World of Warcraftin kaltaisiin MMORPG-peleihin.

Vuoden 2020 Pelaajabarometrin (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020) mukaan aktiivisista digitaalisia viihdepelejä pelaavista henkilöistä 14,1 % kokee joskus ja 2,4 % toistuvasti vaikeuksia rajoittaa pelaamistaan. Tällöin voidaan jo puhua ongelmapelaamisesta.

Internet yleensä ja useimmiten myös pelit ja pelaaminen ovat sosiaalisesti vetäytyneiden elämässä merkittävässä roolissa. Tämä käy ilmi heidän oman arkensa kuvauksista Hikikomero-keskustelupalstalla (Haasio 2015; Haasio 2018.) Monissa tapauksissa pelaaminen vie ison osan päivästä, kuten seuraava esimerkki osoittaa:

Mitä pelejä näin hikkynä voisi pelata tai mitä ylipäätään tehdä kaiket päivät? Cs tai muut taitoa ja tiimityöskentelyä vaativat pelit ei tälläselä vammaselä onnistu. Ainoa peli mitä pelaan on osrs mutta seki alkanu jo kyllästyttämään kun pelannut monta vuotta sitä sen 10h+ joka päivä.

Kun pelaaminen alkaa saada edellä kuvatun kaltaisia mittasuhteita, voidaan pohtia, onko kyse ongelmallisesta pelaamisesta tai jopa peliriippuvuudesta. Vaikka useissa tutkimuksissa on korostettu pelaamisen sosiaalista luonnetta esimerkiksi pelattaessa moninpelejä, silmiinpistävää on, että monissa verkkokommenteissa korostuu se, että hikikomorit eivät välttämättä halua pelata pelejä, joissa kommunikointi on keskeisessä roolissa.

Pelaan ainoastaan yksinpelejä, säästää hermoja ja bonuksena ei tarvitse säätää vammaisten kanssa. Ainoat moninpelikokemukset mitä näin vanhana setämiehenä kaipaavat samalta ruudulta pelaaminen ja lan-pippalot, näistä tosin ei vanhana hikkyysetänä kannata haaveilla, kun mitään sosiaalista elämää tai kavereita ei ole ollut sitten vuoden 2008 jälkeen. Muutenkin aika on jo pahasti ajanut meikäläisen ja meikäläisen moninpelipreferenssien ohitse.

Pelaaminen saattaa kuitenkin tuoda sosiaalisesti vetäytyneen elämään joitakin ihmiskontakteja, joista voi jopa olla iloa:

Kykenettekö te kaveeraamaan ihmisten kanssa peleissä? Itse joskus pelasin wowia ja siellä oli semikavereita jotka toi elämäniloa elämään, kun oli joku yhteisö, johon kuuluin. Ei todellakaan kiinnosta mikään mmorpg nykyään mutta perkele haluaisin kuulua johonkin yhteisöön. Tietysti hävettää kyllä, kun oon melkein 30v hikkyyburgeri, jota pelottaa puhelimestakin puhuminen.

Pelien ja pelaamisen merkitys saattaa näkyä myös siinä, että niiden merkitys tunnetasolla on huomattava:

...en ole ikinä oikeen "samaistunut" tunnetasolla "normaalien ihmisten" kanssa muutenkaan. Fiktiivisiin hahmoihin videopeleistä leffoihin, sarjakuviin ja animehahmoihin kyllä olen samaistunut ja puolesta itkenytkin joskus.

Haasio ja Riukulehto (2020) ovat virtuaalisen kotiseudun käsitteellä kuvanneet, kuinka esimerkiksi pelimaailmoissa fantasiamaailma on niin todellinen, että se koetaan yhtä oikeaksi kuin reaali maailma. Tämä virtuaalisen kokeminen yhtä reaalisenä esimerkiksi samaistumalla hahmoihin on esimerkki voimakkaasta immersioista pelaamisen yhteydessä.

Hikikomoreilla Japanissa havaitulla internetriippuvuudella ja kohonneella itsemurha-alttiudella on myös alustavasti havaittu olevan positiivinen riippuvuussuhde toisiinsa (Kato ym. 2012). Haasio ja

Salminen-Tuomaala (2020; 2021) ovat havainneet, että hikikomorien itsemurha-alttius näkyy selkeästi myös verkkokeskusteluissa, joissa saatetaan jopa glorifioida itsemurhia. Samassa yhteydessä on havaittu, että jokin tietty mielekäs asia, kuten pelaaminen, saattaa olla se oljenkorsi, joka ylläpitää motivaatiota elää. Kun elämässä on edes jotain mielenkiintoista, itsetuhoisuus on epätodennäköisempää. Pelaaminen saattaa olla lähes ainoa mielekäs asia muutoin ahdistavassa arjessa ja siksi pelien tai verkon parissa ylipäänsä vietetään runsaasti aikaa.

Kuten edellä todettiin, riippuvuus aiheuttaa arjen eri osa-alueiden toimintojen merkittävää heikkenemistä. Mutta jos runsas verkon käyttö tai pelaaminen toimii yhtenä harvoista elämään sisältöä tuovista asioista, niin onko silloin kyse riippuvuudesta sanan negatiivisessa merkityksessä?

4 LOPUKSI

Niin internetin runsas käyttö kuin pelaaminen - tapahtuipa se sitten tietokoneen tai pelikonsolin avulla - saattaa olla osoitus riippuvuudesta. Toisaalta esimerkiksi verkon mahdollistama vertaistuki ja sosiaalisten suhteiden solmiminen saattavat eräissä tapauksissa olla oljenkorsi, tuoda lohtua elämään ja jopa estää itsetuhoisia aikeita (Haasio & Salminen-Tuomaala 2021). Kuten Kato, Shinfuku ja Tateno (2020) ovat todenneet, sosiaalisen vetäytymisen syy ei välttämättä ole peli- tai verkkoriippuvuus. Se on mahdollista, mutta monissa tapauksissa verkko ja pelit ovat henkireikä muuhun maailmaan. Taustalla on usein isompia vaikeuksia, kuten mielenterveyteen liittyviä ongelmia, koulukiusaamista, vaikeuksia luoda sosiaalisia suhteita ynnä muita kuormittavia tekijöitä.

Kato, Kanba ja Teo (2020) ovat korostaneet, että kohonneen itsemurha-alttiuden takia hikikomoreiden itsetuhoisuuteen olisi kiinnitettävä enemmän huomiota myös jatkotutkimuksessa. Myös mahdollinen verkko- ja peliriippuvuus osana sosiaalisesti vetäytyneiden arkea olisi syytä huomioida ja analysoida sen mahdollisia vaikutuksia.

Moni suomalainen sosiaalisesti vetäytynyt nuori tai nuori aikuinen ei saa tarvitsemaansa apua. Ilmiöön puuttuminen aiemmin ja tuen antaminen olisikin keskeistä. Eräs tapa auttaa ovat Seinäjoen ammattikorkeakoulun Ovi auki elämään -projektin kaltaiset toimenpiteet. Ne vaativat yhteistyöverkoston ja asiantuntijoiden toimimista yhteistyössä niin viranomaisten kuin etsivän nuorisotyön kanssa.

LÄHTEET

Haasio, A. 2015. Toiseus, tiedontarpeet ja tiedon jakaminen tietoverkon ”pienessä maailmassa”: tutkimus sosiaalisesti vetäytyneiden henkilöiden informaatiokäyttytymisestä. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampere University Press. Acta Electronica Universitatis Tampereensis 1576. Väitösk. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9878-7>

Haasio, A. 2018. Hikikomorit. Helsinki: Avain.

Haasio, A. 2020. Hikikomorit - vaiettu vähemmistö. Teoksessa: M. Salminen-Tuomaala, J. Hallila, S. Saarikoski & T. Tapio (toim.) Tietoa, taitoa ja teknologiaa: kehittämisspolkuja sosiaali- ja terveysalalla. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 157, 23–36. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020092575810>

Haasio, A. & Riukulehto, S. (toim.). 2020. Virtuaalinen kotiseutu. Helsinki: SKS.

Haasio, A. & Salminen-Tuomaala, M. 2020. Suicide motives and protective factors—contributions from a hikikomori discussion board. *Issues in mental health nursing* 1–13. doi: 10.1080/01612840.2020.1817209

Haasio, A. & Salminen-Tuomaala, M. 2021. Keskusteluryhmässä jaettavan vertaistiedon ja vertaistuen merkitys sosiaalisesti vetäytyneiden henkilöiden itsemurhakeskusteluissa. *Informaatiotutkimus* 40 (2). doi: 10.23978/inf.100523

Kato, T. A., Kanba, S. & Teo, A. R. 2020. Defining pathological social withdrawal: proposed diagnostic criteria for hikikomori. *World psychiatry* 19 (1), 116–117. doi: 10.1002/wps.20705

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. doi: 10.1097/YCO.0000000000000601

Kato, T. A., Tateno, M., Shinfuku, N., Fujisawa, D., Teo, A. R., Sartorius, N., Akiyama, T., Ishida, T., Choi, T. Y., Balhara, Y. P. S., Matsumoto, R., Umene-

Nakako, W., Fujimura, N., Wand, A., Chang, J. P.-C., Chang, R. Y-F., Shandloo, B., Ahmed, H. U., Lertthattasilp, T. & Kanba, S. 2012. Does the 'hikikomori' syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 47 (7), 1061–1075. doi: 10.1007/s00127-011-0411-7.

Kettunen, S. & Haasio, A. 2020. Ovi auki tasapainoiseen elämään. [Verkkoleh-tiartikkeli]. @SeAMK 23.10.2020. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/ovi-auki-tasapainoiseen-elamaan/>

Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. 2020. Pelaajabarometri 2020: Pe-laamista koronan aikaan. [Verkkojulkaisu]. Tampere University Press. TRIM research reports 29. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1786-7>

Kirjavainen, H. & Jalonen, H. 2020. The many faces of social withdrawal in hikikomori. Teoksessa: M. Cacace, R. Halonen, H. Li, T. P. Orrensalo, C. Li, G. Widén & R. Suomi (Eds.) *Well-being in the information society: Fruits of respect*. Cham: Springer, 156–168.

Krysinska, D. 2006. Hikikomori (social withdrawal) in Japan: Discourses of media and scholars; Multicausal explanations of the phenomenon. [Verkko-julkaisu]. University of Pittsburgh. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: http://d-scholarship.pitt.edu/9520/1/Krysinska_Dorota_October_2006.pdf

Kuss, D. J. & Pontes, H. M. 2018. Internet addiction. Hogrefe. *Advances in psychotherapy - Evidence-based practice* 41.

Ongelmallinen digipelaaminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Peluuri.fi. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <https://www.peluuri.fi/tietopankki/ongelmallinen-digipelaaminen>

Ohashi, N. 2008: Exploring the psychic roots of Hikikomori in Japan. Ann Arbor: UMI.

Tajan, N., Yukiko, H. & Pionnié-Dax, N. 2017. Hikikomori: the Japanese Cabinet Office's 2016 survey of acute social withdrawal. *The Asia Pacific journal* 15 (5).

Teo, A. R. 2010. A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *International journal of social psychiatry* 56 (2), 178–185. doi: 10.1177/0020764008100629

Young, K. S. 1999. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. [Verkkoartikkeli]. Teoksessa: L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.) *Innovations in clinical practice: vol. 17*. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 351–352. [Viitattu 21.4.2021]. Saatavana: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Young, K. S. & Rogers, R. C. 1998. The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25–28. doi: 10.1089/cpb.1998.1.25

Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R. & Petry, N. M. 2017. Treatments for internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of addictive behaviors* 31 (8), 979. doi: 10.1037/adb0000315