



**PIRKANMAAN
AMMATTIKORKEAKOULU**

NETTIRIIPPUUUS KOULUTERVEYDENHUOLLON HAASTEENA

Jenna Kurkipuro

Opinnäytetyö
Marraskuu 2009
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumis-
vaihtoehto
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

KURKIPURO JENNA:
Nettiriippuvuus kouluterveydenhuollon haasteena

Opinnäytetyö 48 s., liitteet 11 s.
Marraskuu 2009

Tässä opinnäytetyössä käsitellään lasten ja nuorten nettiriippuvuutta. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jossa sovellettiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Tutkimusaineisto koostui 14 kansainvälisestä tutkimuksesta. Työn tarkoituksena oli selvittää, miten lasten ja nuorten nettiriippuvuutta on tutkittu ja millaisena se tutkimuksissa ilmenee.

Työn teoreettisen lähtökohdan muodostivat kouluterveydenhuollon tehtävät ja kouluikäisten Internetin käyttötavat sekä Internetin käytöstä koituvat hyödyt että haitat. Teoreettisen lähtökohdan pohjalta ja kirjallisuuskatsauksesta saatujen tulosten avulla rakennettiin Tampereen kaupungin kouluterveydenhuoltoa palveleva tietopaketti lasten ja nuorten nettiriippuvuudesta.

Kirjallisuuskatsauksessa selvisi, että lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset ovat tyypillisimmin nettiriippuvaisia ja ei-nettiriippuvaisia henkilöitä vertailevia kyselytutkimuksia. Tutkimuksissa käytetyt nettiriippuvuuden arviointimenetelmät vaihtelevat tarkan diagnosointimenetelmän puuttuessa. Lasten ja nuorten nettiriippuvuus ilmenee tutkimuksissa sekä sosiaalisena ongelmana että psyykkisten ongelmien kasautumana.

Kouluterveydenhoitajat ovat erinomaisessa asemassa ennaltaehkäistäkseen nettiriippuvuutta ja puuttuakseen lasten ja nuorten haitalliseen Internetin käyttötapaan. Moni-ilmeisen luonteensa vuoksi nettiriippuvuuteen on mahdollista törmätä eri asioiden yhteydessä, jolloin sen tuntomerkkien tietäminen on tärkeää. Nettiriippuvuudesta tehdyt tutkimukset kärsivät yksipuolisesta metodisesta toteutustavasta, joten tutkimusmenetelmien monipuolistaminen on aiheellista.

Asiasanat: nettiriippuvuus, Internet, lapset, nuoret, kouluterveydenhuolto.

ABSTRACT

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
PIRAMK University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

KURKIPURO JENNA:

Internet addiction: a challenge to the school health care

Bachelor's thesis 48 pages, appendices 11 pages.
November 2009

This bachelor's thesis focuses on children's and adolescent's Internet addiction. An applied systematic literature review was used as a research method. The review consists of fourteen international studies. The information of the school health care, students' Internet using habits and advantages and disadvantages of the use of Internet built the theory base of the thesis. The aim of the thesis was to investigate how the Internet addiction of children and adolescents has been studied and how does it appear in the studies.

It was found that the studies of children's and adolescent's Internet addiction are mainly made as surveys which compare addicted and non-addicted persons. Children's and adolescent's Internet addiction appeared in the studies both as a social and a psychological problem.

School nurses are in an excellent position to prevent and to intervene to student's Internet addiction. Because of the multifaceted disposition of Internet addiction it is possible to come up against this problem in many situations. It is necessary to give variety to researches of Internet addiction because so far many of them suffer from a unilateral method.

Keywords: Internet addiction, Internet, children, adolescent, school health care.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KOULUTERVEYDENHUOLTO OPPILAAN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	6
2.1 Kouluterveydenhuolto	6
2.2 Terveystenhoitajan tehtävät kouluterveydenhuollossa	7
3 KOULUIKÄISTEN INTERNETIN KÄYTTÖ.....	9
3.1 Kouluikä.....	9
3.1.1 Alakouluiän kehitystehtävät	9
3.1.2 Yläkouluiän kehitystehtävät	11
3.2 Kouluikäisten Internetin käyttö	13
4 INTERNETIN KÄYTÖN VAIKUTUKSET	19
4.1 Myönteiset vaikutukset	19
4.2 Kielteiset vaikutukset	20
4.3 Yhteenveto Internetin käytön vaikutuksista	23
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .	24
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
6.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	25
6.2 Aineiston keruu ja valintakriteerit	26
6.3 Aineiston analyysi	27
7 TUTKIMUSTULOKSET	29
7.1 Lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset.....	29
7.2 Lasten ja nuorten nettiriippuvuus	30
7.2.1 Nettiriippuvuuden yleisyys ja altistavat tekijät.....	31
7.2.2 Nettiriippuvuus sosiaalisena ongelmana.....	34
7.2.3 Nettiriippuvuus psyykkisten ongelmien kasautumana.....	35
7.3 Yhteenveto tutkimustuloksista.....	36
8 POHDINTA	38
8.1 Luotettavuus.....	38
8.2 Tulosten arviointi.....	39
8.3 Jatkotutkimusaiheet	42
8.4 Kehittämistehtävä	42
LÄHTEET	44
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee viime vuosina usein tiedotusvälineissä esiin nostettua ilmiötä: nettiriippuvuutta. Tarkastelen nettiriippuvuutta erityisesti kouluikäisten (7-16 -vuotiaiden) ongelmana ja kouluterveydenhoitajien työhaasteena. Helsingin Sanomissa julkaistussa artikkelissa ”Nettiriippuvuus on salakavala sairaus” psykologian tohtori Anu Mustonen toteaa, että kouluterveydenhuolto on lasten ja nuorten nettiriippuvuuden tunnistamisessa avainasemassa (Palm 2008).

Nettiriippuvuus on saamastaan laajasta huomiosta huolimatta edelleen hyvin kiistanalainen tutkimuskohde. Osa tutkijoista pitää tätä turhana sairauden korostamisena, kun taas innokkaimmat nettiriippuvuuden puolestapuhujat odottavat sen diagnosointia viralliseksi sairaudeksi. Opinnäytetyöni ei ota kantaa edellä mainittuun keskusteluun, vaan tarkastelee ilmiötä tämän hetken tietojen ja tutkimusten valossa ja toteaa ongelman olemassa olon.

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä kouluterveydenhoitajien tietoja koululaisten Internetin käytöstä sekä antaa heille valmiuksia nettiriippuvuuden tunnistamiseen ja siitä oireilevan oppilaan hoitoon ohjaamiseen. Työn tarkoituksena on selvittää sovelletun systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin, miten lasten ja nuorten nettiriippuvuutta on tutkittu, ja millaisena se tutkimuksissa ilmenee. Tarkastelen nettiriippuvuutta kansainvälisten, lapsia ja nuoria käsittelevien tutkimusten valossa. Työssä käytetty nettiriippuvuutta käsittelevä tutkimusaineisto on pääosin ulkomaista, sillä suomalaisia tutkimuksia aiheesta on tehty niukasti.

Opinnäytetyö sisältää tietoa kouluterveydenhoitajan työnkuvasta, kouluikäisten kehitystehtävistä ja heidän Internetin käytöstä sekä Internetin käytön hyödyistä että haitoista. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Tampereen kouluterveydenhuollon kanssa. Työn kehittämistehtäväksi muodostui Tampereen terveyskeskuksen intranettiin Looraan Kouluterveydenhuollon käsikirjaan liitettävä tietopaketti nettiriippuvuudesta.

2 KOULUTERVEYDENHUOLTO OPPILAAN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

2.1 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto on kansanterveyslaissa säädeltyä kuntien toteuttamaa toimintaa. Kansanterveyslain (66/1972) 14 §:n mukaan kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluvat koulujen ja oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta, oppilaiden ja opiskelijoiden terveydenhoito sekä terveydentilan toteamista varten tarpeellinen erikoistutkimus. Kansanterveysasetuksen (802/1992) 2 §:ssä määritellyjä tarpeellisia erikoistutkimuksia ovat asianomaisen alan erikoislääkärin tekemät näön ja kuulon tutkimukset sekä hänen määräämänsä laboratorio-, röntgen- ja muut vastaavat tutkimukset, psykiatrin tekemä tutkimus mielenterveyden selvittämiseksi sekä psykologin tekemä tutkimus.

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on tukea koko kouluuyhteisön hyvinvointia, oppilaiden terveyden edistämistä sekä tervettä kasvua ja kehitystä yhteistyössä oppilaiden, oppilashuollon muun henkilöstön, opettajien ja vanhempien kanssa (Rimpelä, Kolomaa & Nurmi 2002, 28). Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on turvata jokaisen oppilaan mahdollisimman terve kasvu ja kehitys, juurruttaa oppilaisiin terveyttä edistävät elämäntavat sekä luoda perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille (Terho 2002, 18).

Kouluterveydenhuolto osallistuu koko kouluuyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen oppilashuoltotyön, opetussuunnitelmien teon ja koulun sisäisen ja ulkoisen arvioinnin kautta. Yhteistyössä koulun kanssa se huolehtii siitä, että oppilaat, vanhemmat ja kunnan viranomaiset ja päättäjät saavat riittävästi tietoa kouluuyhteisön hyvinvoinnista ja turvallisuudesta ja oppilaiden terveydentilasta sekä näihin vaikuttavista koulussa havaituista ongelmista ja puutteista. Kouluterveydenhuollon keskeisenä tehtävänä on myös seurata ja arvioida määräajoin koulun työolojen turvallisuutta ja terveydellisyttä yhdessä muiden toimijoiden kanssa sekä käyttää asiantuntemustaan koulun kehittämiseen ja toiminnan suunnitteluun. (Rimpelä ym. 2002, 28.)

Oppilaskohtainen terveydenhuolto on kouluterveydenhuollon keskeisintä aluetta (Terho 2002, 20). Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluvat ongelmien varhai-

nen havaitseminen ja oppilaan viipymätön auttaminen, jatkotutkimusten ja hoidon järjestäminen sekä hoidon ja kuntoutuksen koordinointi (Rimpelä ym. 2002, 29).

Ennaltaehkäisevä toiminta korostuu kouluterveydenhuollossa, sillä sen merkitys lapsuudessa on erityisen suuri. Yksi kouluterveydenhuollon tärkeimmistä tehtävälalueista onkin suurien kansantautiemme, kuten mielenterveyshäiriöiden ja syrjäytymisen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonitautien, allergisten sairauksien sekä päihteiden ongelmakäytön ennaltaehkäisy. (Terho 2002, 19.)

Kouluterveydenhuolto osallistuu koulun opetussuunnitelman valmisteluun lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin asiantuntijana. Kouluterveydenhuolto huolehtii siitä, että lapsen kasvun ja kehityksen ja kulloisenkin kehitysvaiheen erityistarpeet otetaan riittävästi huomioon koulutyön järjestämisessä. Kouluterveydenhuollolla on lisäksi merkittävä rooli oppilaiden henkilökohtaisessa terveyskasvatuksessa. Sen tehtävänä on kehittää ja toteuttaa opetussuunnitelmaan sisältyvää terveystiedon opetusta yhdessä oppilashuollon muiden työntekijöiden ja opetushenkilöstön kanssa. (Rimpelä ym. 2002, 28–29.)

Kouluterveydenhuollon työntekijöitä ovat ensisijaisesti kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri. Kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri toimivat työparina yhteistyössä koulun muun henkilökunnan kanssa. Yhdessä he vastaavat kouluterveydenhuollon kehittämisestä ja toteuttamisesta kouluissaan kunnan kouluterveydenhuollon suunnitelman ja koulun opetussuunnitelman mukaisesti. (Rimpelä ym. 2002, 31.) Muita oppilashuollon työntekijöitä ovat tavallisesti rehtori, apulaisrehtori, erityisopettaja, psykologi ja/tai kuraattori, terveydenhoitaja ja tapauskohtaisesti luokanopettaja tai luokanvalvoja (Terho 2002, 33).

2.2 Terveystiedon opettajan tehtävät kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhoitaja on keskeisin henkilö käytännön kouluterveydenhuolto-työn toteuttajana. Hän toimii terveyden edistäjänä sekä toimintahäiriöiden ehkäisijänä ja tunnistajana kouluyhteisössä. (Terho 2002, 41, 49.) Terveystiedon edis-

tämisen ja hoitotyön asiantuntijana hän vastaa omalta osaltaan kouluterveydenhuollosta (Rimpelä ym. 2002, 31).

Kouluterveydenhoitajalta vaaditaan hyvää tietotaitoperustaa ja laaja-alaista terveydenhuollon palvelujärjestelmän hallintaa pystyäkseen vastaamaan kouluterveydenhuollon tavoitteisiin. Kouluterveydenhoitajan työ edellyttää tekijältään terveyskeskeistä työtettä ja sairaanhoitovalmiuksia. Itsenäisestä työnkuvasta huolimatta tehtävien hoito vaatii kuitenkin monien ammattiryhmien yhteistyötä, minkä vuoksi kouluterveydenhoitajalta edellytetään hyvää yhteistyökykyä ja jatkuvaa itsensä kehittämistä. (Terho 2002, 48–49.)

Kouluterveydenhoitajan tarkoituksena on toimia luotettavana ja helposti lähestyttävänä aikuisena oppilaille. Luottamuksellinen vuorovaikutus oppilaan ja kouluterveydenhoitajan välillä on työn onnistumisen edellytys. Kouluterveydenhoitaja avustaa oppilasta oman minäkuvan ja identiteetin kehittymisessä ja tukee oppilaan psykososiaalista kehitystä ja mielenterveyden säilymistä. Jokaisen kouluterveydenhoitajan vastaanotolla käynnin tarkoituksena on opastaa nuorta itsensä hoitamiseen ja terveisiin elämäntapoihin. Koko työskentelyn tavoitteena on tukea ja kannustaa oppilasta viemään opiskelunsa päätökseen. (Terho 2002, 50.)

Kouluterveydenhoitajan tehtävänä on osallistua opetussuunnitelman valmisteluun, terveystiedon opetukseen, oppilashuollon toimintaan sekä koulun sisäiseen ja ulkoiseen arviointiin. Kouluterveydenhoitajan yhtenä päätehtävänä on oppilaiden kasvun ja kehityksen seuranta terveystarkastusten ja seulontatutkimusten avulla. Työssään hän selvittelee oppilaiden kanssa heidän ongelmiaan, tukee oppilaita ja heidän vanhempiaan sekä toimii yhteydenpitäjänä kodin, koulun ja terveydenhuollon sekä erityispalveluiden ja muun oppilashuollon välillä. Kouluterveydenhoitajan tehtäviin kuuluu myös huolehtia koulun ensiapuvalmiudesta. Hänen on tarvittaessa annettava ensiapua ja autettava kriisitilanteissa. (Rimpelä ym. 2002, 31.)

3 KOULUIKÄISTEN INTERNETIN KÄYTTÖ

3.1 Kouluikä

Kouluikä käsittää kouluunmenon ja murrosiän välisen ajan. Kouluiällä tarkoitetaan joskus myös koko oppivelvollisuuskäyttä. (Vilkko-Riihelä 1999, 237.) Suomen laissa säädetty oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta ja päättyy, kun perusopetuksen oppimäärä on suoritettu tai kun oppivelvollisuuden aloittamisesta on kulunut 10 vuotta (Perusopetuslaki 628/1998). Opinnäytetyössäni tarkastelen koko kouluikä, eli ikävuosia välillä 7 ja 16.

Kouluiässä tapahtuu se kasvu ja kehitys, minkä kautta ihminen vähitellen muuttuu lapsesta aikuiseksi. Psykkisen kehityksen päätavoitteena on saavuttaa oma identiteetti ja itsenäisyys. Fyysinen kehitys saavuttaa sukukypsyyden ja aikuisen seksuaalisuuden. Sosiaalinen asema ja ammatti-identiteetti saavutetaan koulutuksen ja sosiaalisen kehityksen kautta. Älyllinen, kognitiivinen kehitys johtaa loogiseen, syysuhteita ymmärtävään ja abstraktiin tapaan ajatella. (Laine 2002, 102.) Yksilöiden väliset erot kehityksen eri osa-alueilla ovat suuret. Lapset eivät myöskään etene kehityksessään tasaisesti, vaan samalla lapsella voi olla suuriakin eroja esimerkiksi motorisen ja kielellisen kehityksensä välillä. (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1998, 160.)

3.1.1 Alakouluiän kehitystehtävät

Perinteisen psykoanalyttisen teorian mukaan alakoulua käyvän koululaisen ikävaihetta kutsutaan latenssivaiheeksi. Tällä kuvataan sitä, että lapsen minän voimistuessa ikävaiheeseen kuuluvan seksuaalivietin ilmausten määrä on tasapainossa persoonallisuuden muiden voimien kanssa, jolloin se kanavoituu palvelemaan rakentavasti lapsen kehitystä, kasvua ja oppimista. (Almqvist 2004, 42; Laine 2002, 105.) Jokaisen lapsen kehitys on hyvin yksilöllistä, sillä kehitykseen vaikuttavat suuresti kasvuympäristö, aikuisten ja toisten lasten sosiaalinen tuki, lapsen persoonallisuus, kiinnostukset sekä yksilölliset kypsymisen erot (Salokoski & Mustonen 2007, 18).

Alakouluiässä lapsi on yleensä aktiivinen tiedon etsijä, innostunut lukija, pelaaja ja television ja tietokoneen käyttäjä. 7-11 -ikävuoden aikana ajattelussa kehittyä eteenpäin kyky hahmottaa usean henkilön eri perspektiivit yhtä aikaa ja tunnistaa yleisiä periaatteita. Lapsen ajattelu on alakouluiässä yhä symbolisella asteella ja rakentuu syy-seuraussuhteisiin. Alakoululaisen tunne-elämää kuvaa mutkaton asenne elämään, huolettomuus, joustavuus sekä elämysten ja tarinoiden himo. (Salokoski & Mustonen 2007, 22, 27.)

Alakouluikäisen lapsen keskeisimpiä kehitystehtäviä ovat motoriikan, kielen ja kognitiivisten ominaisuuksien kehitys. Tämän ikäkauden aikana kehittyvät myös sosiaaliset intressit sekä kaikki ne perustaidot, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen myöhemmin nuoruusiän haasteista ja kasvaakseen itsestään huolta pitäväksi aikuiseksi. Taitavuutta ja työkykyä voidaan pitää tämän kehitysvaiheen tärkeimpinä saavutuksina. (Almqvist 2004, 43.)

Ikäkauden kehitystehtävät saavuttaakseen lapsen minän täytyy olla tarpeeksi kehittynyt. Minällä tarkoitetaan kuvaa itsestään, jota ihminen muokkaa ja kehittää läpi elämänsä. Kasvava fyysinen ja neurobiologinen kapasiteetti antavat uudet mahdollisuudet minän kehityksen taustalla oleville aikaisempien kehitysvaiheiden saavutuksille. Kehitystä muokkaamassa ovat uudet tiedot, laajentuvat kiinnostuksen kohteet, tavat, rutiinit ja säännöt sekä aikaisempaa suurempi kyky hallita tunteita ja impulsseja. (Almqvist 2004, 44.)

Alakouluikäisen lapsen käsitys itsestään luo pohjan hänen minäkuvalleen ja itsetunnon. Minäkuvan kehittyminen ja itsetunnon vakiintuminen ovatkin tämän ikäisen lapsen keskeisiä kehitystehtäviä. Käsitukset oikeasta ja väärästä ja moraalitaju kypsyvät uuteen vaiheeseen. (Kinnunen 2001, 7.) Lapsen moraalitajun kehityksessä voimakkaimmat vaikutukset on vanhemmilla, päivähoidolla, koululla ja esimerkiksi mediaviihiteellä, jolla on nykyään yhä suurempi merkitys lasten sosiaalistumiskehityksessä (Almqvist 2004, 44).

Lapsen tapa havaita ja tulkita maailmaa syntyy aina vuorovaikutuksessa hänen sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Lapsi kerää tietoja ympäristöstään ja liittää ne aiempiin kokemuksiinsa sekä läheisten ihmisten malleihin. Tärkeitä lapsen kehi-

tykselle ovat jaetut kokemukset vanhemman kanssa, jolloin vanhempi nimeää ja tulkitsee asioita lapselle. (Salokoski & Mustonen 2007, 18.)

Alakouluiässä liikkuminen on keskeistä. Liikkuminen palvelee viettien kanavoimista minän taidoiksi ja auttaa myös sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Laine 2002, 106.) Ikäkauden hidas fyysisen kehitys antaa lapsille aikaa sopeutua kehon muutoksiin ja mahdollistaa ruumiinhallinnan paranemisen ja motoristen taitojen nopean kehityksen. Liikuntaa harrastavien lasten motoriset taidot kehittyvät muita lapsia nopeammin. Motorisilla taidoilla on todettu olevan suuri merkitys kehittyvälle minäkäsitykselle. (Eronen ym. 2001, 89.)

Alakouluikäisellä lapsella on tavallisesti hyvät sosiaaliset taidot. Tässä iässä koulu, kaverit ja harrastukset ovat usein korostuneen tärkeässä asemassa lapsen elämässä. (Salokoski & Mustonen 2007, 27.) Alakouluiässä alkaakin kehittyä tärkeitä ystävyysuhteita. Ystävyysuhteissa, kuten myös monissa harrastuksissa, lapsi rajoittuu usein toimimaan vain samaa sukupuolta olevien lasten kanssa. Tämän ikävaiheen ystävyysuhteet perustuvat samaistumiseen ja ne vahvistavat lapsen omaa identiteettiä. (Laine 2002, 106.)

Alakoulun viimeisillä luokilla lapsi on yleensä tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Tätä ikävaihetta kuvaa sisäisen ja ulkoisen maailman hallinnan tunne, uuden oppimisen ja tutkimisen ilo sekä leikin helppous. (Almqvist 2004, 44–45.)

3.1.2 Yläkouluiän kehitystehtävät

Alakoulusta yläkouluun siirtyvä nuori kokee suuria muutoksia sekä itsessään että ympäristössään. Fyysiset muutokset ovat nopeita ja niihin sopeutuminen voi olla hankalaa. (Vilkko-Riihelä 1999, 243–244.) Yläkouluun siirryttäessä eletään varhaisnuoruuden vaihetta, joka käsittää 11–14 väliset ikävuodet. Varhaisnuoruudessa hormonaaliset muutokset saavat aikaan kasvupyrähdyksen ja koko kehon muuttumisen. Nämä muutokset aiheuttavat lapsuuden ruumiinkuvan hajoamisen ja vaikeuttavat kehon hallintaa. (Laine 2002, 107.)

Nuoruusiän keskeisiä psyykkisen kehityksen osa-alueita ovat biologisen kypsymisen liikkeelle saama seksuaalinen kehitys, vanhemmista irtaantuminen ja itsenäistyminen sekä nuoren identiteetin kehitys, johon sisältyvät hänen persoonalliset pyrkimyksensä ja moraaliarvonsa sekä hänen kykynsä liittyä ympäröivään yhteiskuntaan (Laine 2002, 107). Yläkouluikään kuuluu useimmiten myös murrosiän kuohuntavaihe, jolloin nuoren mieliala vaihtelee nopeasti. Nuori irrottautuu kodin holhouksesta ja kaveripiirin merkitys nuoren elämässä kasvaa. Kapinoimalla auktoriteetteja vastaan nuori rakentaa uutta minuuttaan. (Vilkkö-Riihelä 1999, 246.) Murrosiän tunnekuohujen jälkeen nuoren kiinnostukset alkavat suuntautua myös ideologisiin pohdintoihin ja maailman tapahtumia kohtaan (Salokoski & Mustonen 2007, 23). Kaikesta huolimatta nuoruusiän kehitys voi edetä myös rauhallisesti, vaikka tietynlaista epätasapainoa nuoren sisäisissä rakenteissa voidaankin pitää edellytyksenä kehittymiselle (Laine 2002, 107).

Murrosiässä idolit, esikuvat ja sankarit ovat tärkeitä (Salokoski & Mustonen 2007, 28). Tärkeitä ovat myös kaverit, joista nuori peilaa itseään ja joiden kautta hän vahvistaa itsetuntoaan. Ryhmään kuuluminen helpottaa irtaantumista vanhemmista ja lievittää samalla ikävaiheeseen kuuluvaa etäisyyden ottoon liittyvää yksinäisyyden tunnetta. (Laine 2002, 108.) Itsenäistymishaluistaan huolimatta nuori tarvitsee edelleen hyvin paljon aikuisten tukea ja apua sisäisten ristiriitojen käsittelyssä ja käyttäytymisensä hallitsemisessa (Vilkkö-Riihelä 1999, 247).

Keskinuoruuden ikävaihetta (14–18 väliset ikävuodet) kuvaavat kuohunnan taantuminen, identiteetin etsiminen sekä vanhemmista etääntyminen. Identiteettiä muokkaavat kodista irtaantuminen, ystävyys- ja parisuhteet sekä ura- ja koulutusvalinnat. Niiden kautta selkiytyvät nuoren maailmankuva ja arvot. Tässä kehitysvaiheessa itsetunto ja moraalikäsitteet löytävät perustansa ja oman identiteetin tunne syntyy. (Vilkkö-Riihelä 1999, 248, 250.)

Kokonaispersoonallisuuden eheytyminen ja lujittuminen tapahtuvat vasta jälkinuoruudessa, 18–23 välisten ikävuosien aikana. Tällöin nuori kokee itsensä yksilöksi ja hänellä on suhteellisen vakiintunut käsitys identiteetistään ja itsemääräämisoikeudestaan. Jälkinuoruudessa nuori etsii edelleen arvostuksiaan ja hahmottaa suhdettaan yhteiskuntaan. (Laine 2002, 108.)

3.2 Kouluikäisten Internetin käyttö

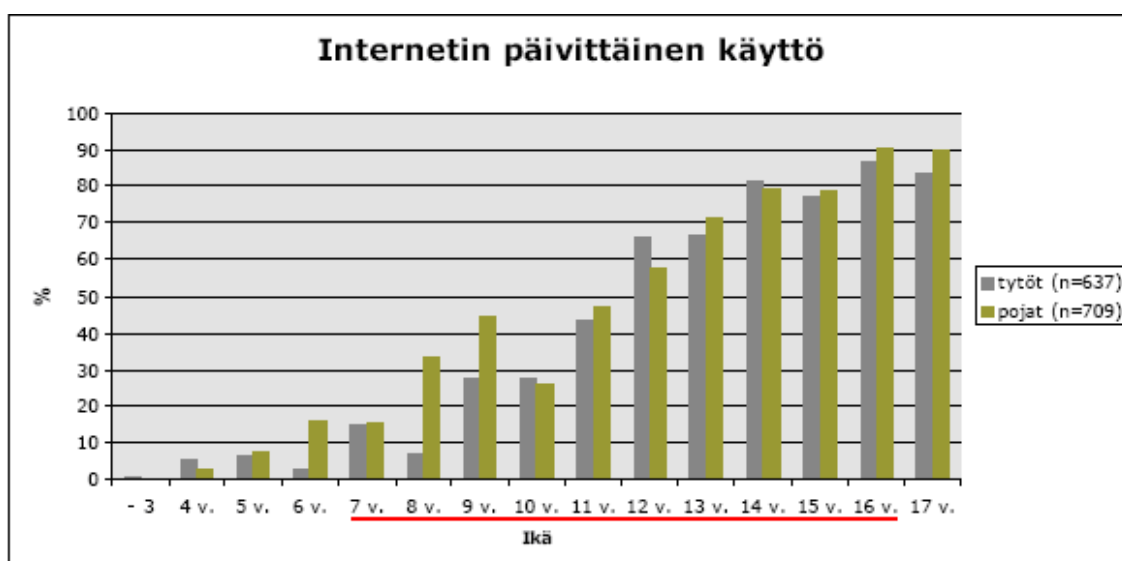
1980-luvun jälkeen syntyneet eli nykypäivän lapset ja nuoret olivat ensimmäinen teknologisoituneeseen maailmaan syntynyt sukupolvi. Heille kotitietokoneet ja matkapuhelimet ovat aina olleet olemassa ja luonnollinen osa arkea. Tietokoneiden ja Internet-liittymien yleisyyden ansiosta heillä on nykyään mahdollisuus päästä vuorovaikutteisten sisältöjen pariin niin kotoa, kouluista kuin kirjastoistakin. (Kangas, Lundvall & Sintonen 2008, 5.)

Lapset ja nuoret ovat perinteisesti olleet ensimmäisiä uuden mediateknologian käyttöönottajia ja he omaksuvatkin ne nopeasti osaksi sukupolvensa sosiaalista vuorovaikutusta (Herkman 2001, 60–61). On kuitenkin väärin olettaa, että lapset osaisivat itsenäisesti ja itseoikeutetusti suunnistaa mediamaastoissa, vaikka he oppivat ja osaavatkin eri asioita kuin vanhempansa ja ovat syntyneet eri kokemusmaailmaan kuin he. Kaikki mediasta saatava oppi ei ole oppimisen arvoista. Median viesteistä täytyy neuvotella, tarkastella niitä kriittisesti ja pohtia yhdessä niiden merkityksiä. Lapset, eivätkä kaikki aikuisetkaan, pärjää arjessa ilman tukea ja turvaa, rajoja ja rakkautta tai ymmärrystä ja neuvoja. (Suoranta 2001, 32.)

Suuri osa lapsista aloittaa aktiivisen Internetin käytön jo alle 10-vuotiaana. Alun viihdekäyttö, kuten lastenohjelmien sivustoilla vierailu, muuttuu vähitellen sosiaalisemmaksi käyttötavaksi. Lasten ja tietotekniikan suhteita tutkineen pohjois-amerikkalaisen Don Tapscottin (1998, 7) mukaan lasten tapa käyttää tietokoneita kytkeytyy perinteisiin käsityksiimme lapsuudesta. Lapset käyttävät uutta teknologiaa leikkiäkseen, oppiakseen, kommunikoidakseen ja muodostaakseen sosiaalisia suhteita aivan kuten lapset ovat ennekin tehneet.

Nykyään Internet-ympäristöstä muodostuukin sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeä kanava jo ennen yläkouluikää. Alakouluiässä Internetin käyttöön tarvittavat tekniset taidot kehittyvät nopeasti, mutta Internetin sosiaalisten suhteiden ja sisällöllisen monimuotoisuuden ymmärtäminen on vielä hankalaa. 11–17 -vuotiaista lapsista ja nuorista lähes 30 % kertoo törmänneensä Internetissä mieltä järkyttäneeseen tai ahdistavaan materiaaliin. (Kangas ym. 2008, 7.)

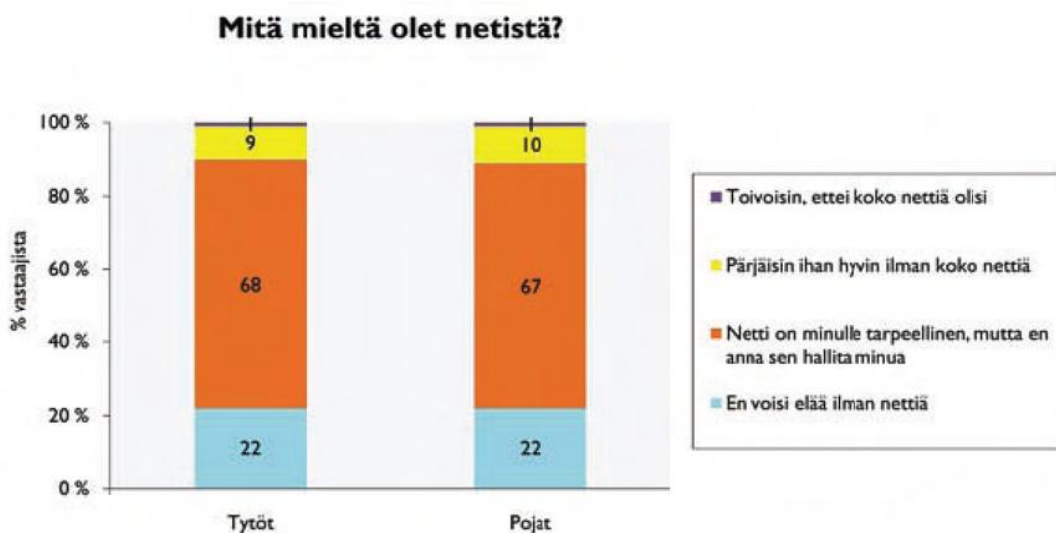
Internetin päivittäinen käyttö lisääntyy voimakkaasti lapsen iän karttuessa (KUVIO 1). Alle 11-vuotiaista lapsista noin joka neljäs on kotikoneella päivittäin, kun taas 15-vuotiaista ja tätä vanhemmista niin tekee jo yli 70 prosenttia. Internetissä vietetyn ajan perusteella 13–18 -vuotiaat ovat Internetin suurkuluttajia. Tämän ikäluokan edustajat käyvät Internetissä useita kertoja päivässä ja viiptyvät siellä monta tuntia kerrallaan. Lähes jokainen nuori käyttää siis Internetiä säännöllisesti ja yli 90 prosentilla on kotoa pääsy Internetiin. Yli puolella nuorista on tietokone omassa huoneessaan. Tyttöjen ja poikien Internetin käytön välillä ei ole nähtävissä varsinaisia eroja. Sukupuolen sijaan ratkaisevammassa asemassa on lapsen ikä. (Kangas ym. 2008, 7–8.)



KUVIO 1. Internetin käyttö ikäryhmittäin. (Jälkeenpäin lisätty punainen alleviivaus korostaa opinnäytetyön tutkimuskohteena olevia ikävuosia.) (Kangas ym. 2008, 8.)

Pelastakaa Lapset Ry on toteuttanut vuodesta 2001 lähtien vuosittain Lapsen ääni -kyselyn, jonka tarkoituksena on selvittää lasten ja nuorten ajatuksia Internetiin liittyvissä kysymyksissä. Kyselyssä selvitetään myös lasten, heidän ystäviensä ja vanhempiensa suhdetta toisiinsa. Internetissä nuorten suosimilla sivuilla toteutettu kysely tavoitti vuonna 2008 30236 lasta, nuorta ja aikuista. Enemmistö kyselyn vastaajista oli 13–17 -vuotiaita nuoria. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 2.)

Lapsen ääni -kysely osoittaa, että Internet on nykylapsille tärkeä (KUVIO 2). Valtaosalle 11–17 -vuotiaista vastaajista se on tarpeellinen, mutta sen ei anneta hallita elämää. Joka viides myös vastasi, ettei voisi elää ilman Internetiä. Kuitenkin joka kymmenes kyselyyn vastanneista kertoo pärjäävänsä hyvin ilman Internetiä. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 5.)



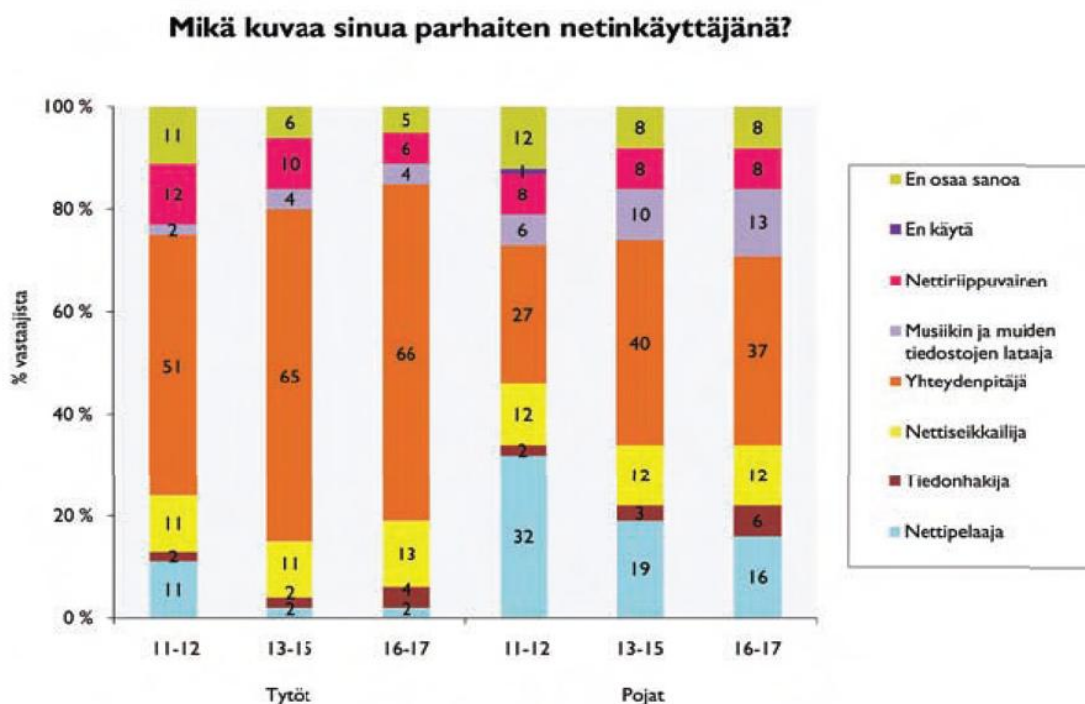
KUVIO 2. 11–17 -vuotiaiden asenne Internetiin. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 5.)

Suurin osa lapsista pitää Internetin käyttöönsä kohtuullisena (KUVIO 3). Tyttöistä aktiivisimpia Internetin käyttäjiä ovat 13–15 -vuotiaat. Suurin osa heistä käyttää Internetiä 5-10 tuntia viikossa. Pojista aktiivisimpia Internetin käyttäjiä ovat 16–17 -vuotiaat, joista 60 % ilmoitti viettävänsä siellä aikaa yli 10 tuntia viikossa ja lähes 30 % ilmoitti viikoittaisen käyttönsä ylittävän 20 tuntia. Vaikka pojat kuluttavatkin tyttöjä enemmän aikaa Internetissä, tytöt kuitenkin kertoivat poikia useammin käyttävänsä Internetiä liikaa. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 6.)



KUVIO 3. 11–17 -vuotiaiden Internetin käyttö viikossa. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 6.)

Internetillä on ollut jo vuosia merkittävä rooli lasten sosiaalisessa kanssakäymisessä (KUVIO 4). Tytöt ovat poikia aktiivisempia yhteydenpitäjiä. Kaksi kolmasosaa 11–17 -vuotiaista tytöistä pitää itseään yhteydenpitäjänä. Pojat puolestaan käyttävät tyttöjä enemmän aikaa pelaamiseen. Aktiivisin poikien peli-ikä on 11–12 vuotta. Noin joka kymmenes kyselyn 11–17 -vuotiaasta vastaajasta määritteli itsensä nettiriippuvaiseksi. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 6.)



KUVIO 4. 11–17 -vuotiaiden käsitys itsestään Internetin käyttäjänä. (Pelastakaa Lapset Ry 2008, 7.)

Osana vuoden 2004 Nuorten terveystapatutkimusta teetettyyn nuorten haitallista Internetin käyttöä arvioivaan kyselytutkimukseen vastanneista 1.7 % pojista ja 1.4 % tytöistä täyttivät nettiriippuvuuden kriteerit. Tutkimuksen tarkoituksena oli määrittää haitallisen Internetin käytön ominaispiirteiden ilmenemistä 12 -18 -vuotiailla suomalaisilla nuorilla. (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpelä 2004, 90.)

Lasten ja nuorten Internetissä kuluttama aika painottuu viihteeseen ja viihteelliseen kommunikaatioon. Internet-yhteisöllisyyden muodoista Suomessa suosituimpia ovat kuvagalleriat. Suomalaiset luottavat nettituttuihinsa ja esiintyvät Internetissä omina persooninaan toisin kuin monissa muissa maissa, joissa yhteisöissä toimitaan mieluummin anonyymisti, virtuaalisen hahmon suojissa. (Kangas ym. 2008, 8.)

Nuorten tärkeimmät Internetin käytön motiivit ovat oppiminen, verkkorutiinien hoitaminen, kuluttaminen, rentoutuminen ja ajan tasalla pysyttelemine (verkkorutiinien hoitamisella tarkoitetaan esimerkiksi tavaksi tulleiden blogien lukemista ja sähköpostin tarkastelua). Internet tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen sisällön tuottamiseen tai -muokkaamiseen, mutta vain harva lähettää omia taiteellisia tuotoksiaan muiden arvioitavaksi, kirjoittaa blogia tai osallistuu peliympäristön laajentamiseen. Enemmistölle osallistuminen on keskustelua ja kommentointia. Muita nuorten suosimia osallistumis- ja vaikuttamistapoja ovat kirjojen, pelien, videoiden ja valokuvien arvostelu ja paremmuusjärjestykseen asettaminen. (Kangas ym. 2008, 9.)

Joensuun (2007, 68) tekemä Jokelan yläasteen yhdeksäsluokkalaisten Internet-yhteisöllisyyttä ja Internetin käyttöä selvittänyt kysely osoitti, että nuoret osaavat käyttää Internetiä moniin eri tarkoituksiin. Näihin kuuluvat hyötykäyttö, kuten tiedonetsintä, mutta myös viihdekäyttö erilaisten pelien, keskustelupalveluiden ja tiedostojen välityksen kautta. Vaikka teknistä osaamista monipuoliseen tietoverkkojen käyttöön löytyykin, vastuulliseen Internetin käyttöön tarvittavaa medialukutaitoa ei kaikilla ole.

Kyselyssä ilmeni sukupuolten välisiä eroja Internetin käyttötavoissa. Pojat kokivat tärkeämmäksi Internetissä tapahtuvan ”konkreettisen” toiminnan, kuten pelaamisen sekä tiedostojen hakemisen ja jakamisen. Tyttöihin vetosi puolestaan

suhteessa enemmän sosiaalisempi, läsnäolon tunteeseen ja keskusteluihin perustuvat toimintamuodot. (Joensuu 2007, 69.)

Internetissä tapahtuvista yhteydenpitotavoista pikaviestiohjelmat, kuten MSN Messenger eli ”mese” olivat Joensuun tutkimuksen mukaan suosituimpia. Chat-palveluiden käyttäjiä oli vähän. Vastanneista alle puolet oli IRC:n käyttäjiä. Kolme neljästä vastaajista käytti kuvagalleriesivustoja, kuten IRC-galleriaa ja ii2.org:ia. Lähes puolet viihtyi siellä joko usein tai jatkuvasti. Kuvagalleriat ovat erityisesti tyttöjen keskuudessa suosittu Internetin käyttömuoto. (Joensuu 2007, 59–61.)

Internetiä käytetään paljon myös terveystiedon hankintaan. Suomalaisen Radar Oy:n tekemän kyselyn mukaan 61 prosenttia Internetiä käyttävistä suomalaisista hakee terveystietoa Internetistä (Hukka 2007, 7). Myös nuorille Internet on luonteva tapa etsiä tietoa terveydestä. Erään amerikkalaistutkimuksen mukaan keskimäärin yli 50 % nuorista on hakenut Internetistä terveyteen liittyvää tietoa. Yleisimmin Internetiä käytetään seksuaalisuuteen, kehonkuvaan, ihmissuhteisiin, sairauksiin sekä päihteidenkäyttöön liittyvään tiedonhakuun. (Borzekowski & Rickert 2001, 813–817.)

Nuorten Internetin käyttöön kuuluu usein myös tiedostojen, kuten elokuvien, pelien ja musiikin luvaton lataaminen. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisemassa laajassa kyselytutkimuksessa selvisi, että lähes kolmannes (29 prosenttia) yhdeksäsluokkalaisista lataa luvattomasti tiedostoja Internetistä joka päivä tai ainakin lähes päivittäin. Samanikäisistä 69 prosenttia on syyllistynyt tekoon vähintään kerran viimeisen vuoden aikana ja 74 prosenttia ainakin kerran elämässään. Nettipiratismi on kaikkein yleisin nuorten tekemistä rikoksista. (Kerkelä 2008.)

4 INTERNETIN KÄYTÖN VAIKUTUKSET

4.1 Myönteiset vaikutukset

Tietokoneharrastuksen sosiaalinen hyöty tulee esiin silloin, kun lapsi tai nuori saa osakseen kavereiden tai vanhempien ihailua tietoteknisen taitavuutensa vuoksi. Lapsen itsetuntoa vahvistavat erityisesti tilanteet, joissa hän pääsee opettamaan vanhempiaan. Virtuaalimaailma tarjoaa aivan uusia pätemisen, hyväksynnän ja seuransaannin mahdollisuuksia myös sellaisille nuorille, erityisesti pojille, jotka aiemmin olisivat jääneet urheilullisten ja rohkeiden lasten varjoon. Perinteisestihän urheilulliset, reippaat tai fyysisesti dominoivat pojat ovat saaneet arvostusta ja ystäviä, mutta nykyään myös tietoteknisesti suuntautuneet nuoret voivat löytää uudenlaisia pätemisen tilanteita ja muodostaa omia sosiaalisia ryhmiään. Uusmediaosaamisella on mahdollista kompensoida puutteita: motoriikaltaan kömpelö lapsi pääsee näyttämään kyntensä tietoteknisillä taidoillaan, ja ujo uskaltaa ottaa kontaktia toisiin verkkojen kautta. (Mustonen 2001, 162–163.)

Verkossa kontaktinotto vieraisiin ihmisiin on helpompaa kuin kasvokkain. Tällöin ujompikin voi luoda sosiaalista elämää panematta koko persoonaansa alttiiksi. Sosiaaliin suhteisiin antautuminen on tällöin riskittömämpää, sillä sitoutumisen tason voi itse päättää ja suhde on mahdollista lopettaa ilman repiviä jälkipuunteja. (Mustonen 2001, 165.) Internetin tarjoama anonymius helpottaa myös vaikeiden asioiden käsittelyä. Nuorille suunnatuilla nettipalstoilla nuorilla on mahdollisuus kysyä ja keskustella mieltä askarruttavista asioista aikuisten kanssa. Vastaajina voi olla esimerkiksi terveydenhoitaja, nuoriso-ohjaaja tai muu luotettava aikuinen. (Asikainen 2002, 53.)

Internetin erilaisissa toimintaympäristöissä tapahtuu paljon inhimillistä vuorovaikutusta, joka voi johtaa jäsenilleen merkittävien yhteisöjen syntymiseen. Internet tarjoaa jo olemassa oleville yhteisöille mahdollisuuden kommunikoida verkossa uudella tavalla, mutta verkossa syntyy jatkuvasti myös yhteisöjä, joiden vuorovaikutus tapahtuu ainoastaan verkon kautta. Nämä yhteisöt ovat yhtä monimuotoisia kuin reaali maailmassa vuorovaikutuksessa olevat yhteisöt, riippuen yhteisön jäsenistä, toiminnan tarkoituksesta sekä erilaisista toimintamuodoista. Van-

hemmistään itsenäistyville nuorille kuulumisen perheen ulkoisiin ryhmiin ja yhteisöihin on hyvin merkityksellistä. (Joensuu 2007, 44, 68–69.)

Yhtenä Internetin parhaista puolista voidaan pitää sen kansainvälisyyttä. Internet on apuna suvaitsevaisuus- ja monikulttuurisuuskasvatuksessa. Tiedon tuoreus ja monipuolisuus mahdollistavat omien tietojen rakentamisen ja samalla kriittinen arviointi kehittyy. Verkon käyttö kehittää myöhemmässä työelämässä ja muutenkin tarpeellisia kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja, kirjoittamistaitoa, materiaalin tuottamistaitoja sekä mahdollisesti kielitaitoa. On kuitenkin korostettava sitä, ettei verkko voi korvata kasvotusten tapahtuvaa vuorovaikutusta ja opetusta, vaan on sen lisä ja voimavara. (Matikainen 2008, 171.)

Tietotekniikan nähdään tarjoavan lapsille erinomaisia oppimisen mahdollisuuksia, nopeuttavan lasten kehitystä ja kannustavan aktiivisuuteen ja osallistumiseen sekä mielikuvituksen ja visualisisuuden käyttöön. Sen uskotaan lisäksi rikastavan ja tasa-arvoistavan lasten sosiaalisia suhteita. Tästä näkökulmasta tietotekniikkaa ei nähdä uhkana lasten kehitykselle, vaan syrjäyttäväksi tekijäksi nähdään se, ettei lapsella ole mahdollisuutta osallistua tietotekniseen kehitykseen. (Forsberg & Pösö 2001, 193–194.)

On mahdollista, että lasten tapa käyttää tietotekniikkaa leikkimis- ja oppimisympäristönä sekä kommunikointikeinona kiihdyttää lasten kehitystä niin hyvässä kuin pahassakin. Lapsuudessa kehityksen keskeisellä sijalla ovat motoriset taidot, kielellinen, sosiaalinen, älyllinen ja tiedollinen kehitys, persoonallisuuden kehitys sekä minän ja moraalin kehitys. Tutkimusten mukaan nämä kehityksen osa-alueet vaikuttaisivat kiihtyvän interaktiivisessa tietoteknisessä maailmassa niin, että lapset kehittyvät todennäköisesti nopeammin kuin aikaisemmin. Sellaiset lapset, jotka eivät pääse osallistumaan tietotekniseen kehitykseen nähdäänkin olevan vaarassa syrjäytyä. (Tapscott 1998, 7.)

4.2 Kielteiset vaikutukset

Virtuaaliseikkailujen kokeminen edellyttää ainakin hieman vakiintunutta minää. Ongelmia voi syntyä, jos oma identiteetti jää useiden samaistumiskohteiden

keskellä heikoksi tai, jos ihminen takertuu liikaa valheelliseen toiveminaan. (Mustonen 2001, 165.) Psykoterapeutti Risto Antikainen (2008) onkin huolissaan virtuaalitodellisuuden tarjoamasta mahdollisuudesta vetäytyä ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta kuvitteelliseen ja omilla ehdoilla määräytyvään vuorovaikutukseen. Hahmot peleissä ja chateissa luodaan omien toiveiden pohjalta eikä epätydyttäviä kokemuksia ole pakko hyväksyä kuin itselle sopivissa määrin. Jotta kyky sietää ja käsitellä ikäviäkin tunteita kehittyisivät, pettymyksiä kuitenkin tarvitaan. Tärkeää on myös vuorovaikutus, jota pidetään persoonallisuuden kehityksen tärkeimpänä perustana. Virtuaalitodellisuudessa vuorovaikutusta ei kuitenkaan testata eikä kehitetä toisten ihmisten kanssa kasvokkain. Tämä ei haittaa useimpien Internetin käyttäjien kehitystä, mutta joillekin se voi olla riski. Sosiaalisesta vuorovaikutuksesta vetäytyminen voi hidastaa persoonallisuuden rakenteiden todellista vahvistumista. (Antikainen 2008, 14–15.)

Digimaailman tiedetään vaikuttavan myös aivojen hermoverkotukseen. Koko elämänsä tietokoneiden, televisioiden, matkapuhelimien ja Internetin parissa eläneiden aivojen hermoverkko on erilainen kuin kasvokkaisten kontaktien kulta-aikaa eläneiden suurten ikäluokkien ihmisten. Scintific American Mind -lehdessä julkaistussa artikkelissa Kalifornialaisen Yliopiston tutkijaryhmä osoitti, että Internet muuttaa aivojen hermoverkotusta jo hyvin lyhyessä ajassa, alle viidessä tunnissa. Vaarana onkin, että nopeatempoinen virtuaalimaailma syrjäyttää ihmisten vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon tarvittavat hermoyhteydet, jolloin ne alkavat vähitellen surkastua ja kasvotusten tapahtuvaan vuorovaikutukseen tarvittavat taidot heiketä. (Small & Vorgan 2009, 20, 23.)

Internet ei ota huomioon lasten kehitysvaiheita toisin kuin perinteinen media, jossa on mahdollista säädellä televisio-ohjelmien lähetysaikoja ja pohtia lehtiartikkeleiden sisältöjen vaikuttavuutta. Internetin lähetysaikoja ei voida muuttaa tai sen sisältöjä säädellä. Internet on aina ”auki” ja kaikilla on mahdollisuus päästä käsiksi sen sensuroimattomaan sisältöön. Lapsen ja nuoren kehityksen keskeisellä sijalla on sosiaalinen, eli mallista oppiminen. Internet sisältää valtavan määrän mallioppimisen sytykkeitä. Samalla se sisältää kuitenkin paljon arveluttavia oppimisen kohteita, vaikka on myös muistettava sen tarjoamat hyödylliset ainekset kasvuun ja identiteetin kehitykseen. (Matikainen 2008, 110.)

Ongelmana Internetissä ovat tiettyjen www-sivustojen aikaansaamat epämiellyttävät tai järkyttävät kokemukset ja niiden aiheuttamat tunteet. On mahdollista, että lapset salaavat vierailunsa sopimattomilla sivuilla ja jäävät siten yksin voimakkaiden tunteidensa kanssa. Esimerkiksi pornografia voi vinouttaa lapsen seksuaalisen identiteetin kehitystä ja antaa hyvin kummallisen kuvan aikuisten vuorovaikutuksesta ja ihmissuhteista. Kertomatta jättäminen ei välttämättä ole tahallista, vaan häpeä ja hämmennys estävät lasta puhumasta asiasta, koska lapsi ei tiedä tai ymmärrä, mistä hänen näkemässään pornografiassa, väkivallassa tai jossain muussa sopimattomassa sisällössä on kyse. (Matikainen 2008, 108.)

Internet on tarjonnut uusien yhteydenpitomahdollisuuksien lisäksi uudenlaisen kentän toteuttaa kiusaamista. Yleisiä kiusaamisen muotoja Internetissä on pilkkaaminen, seksuaalisesti häiritsevät kommentit ja kuvien luvaton käyttäminen, sekä jossain määrin perätön juoruilu, huijaaminen ja syrjintä. Nettikiusaamisen on todettu monella tapaa olevan jatketta koulukiusaamiselle. Nettikiusaaminen on kuitenkin yleensä koulukiusaamista julkisempaa. (Matikainen 2008, 49.)

Vuorovaikutteisuuden ja eri aisteja yhdistävän luonteensa takia uusmedia, eli digitaalinen media tempaa tehokkaammin mukaansa ja tuottaa perinteistä mediaa voimakkaampia elämyksiä. Virtuaalitodellisuudessa syntyy aistimuksia, jotka tuntuvat oikeilta ja synnyttävät illusion käyttäjän sulautumisesta lummamailmaa. Termiä immersio käytetään kuvaamaan voimakasta psykologista eläytymistä ja tunnetta siitä, että käyttäjä sulautuu median sisään ja uppoaa mediamaisemaan. Näin voi tapahtua vain virtuaalitodellisuudessa, kun reaalityodellisuus teknologisia apuvälineitä käyttämällä ja eri aisteja stimuloimalla jää taka-alalle. Erityisesti tietokonemediaan liittyviksi psykologisiksi riskeiksi onkin nostettu identiteetti- ja viestintäpulumien lisäksi median hallitsematon, pakonomainen käyttö ja riippuvuusongelmat. Uusmedialla on tehokkaamman immersio-vaikutuksensa vuoksi suuremmat mahdollisuudet saada käyttäjä koukuunsa kuin perinteisellä medialla. (Mustonen 2001, 156, 159, 166.)

Nettiriippuvuuden lisäksi tietotekniikan mukanaan tuomiksi uhkiksi on usein liitetty esimerkiksi aggressiivisuus, niska- ja hartiasäryt, lukutaidon rappeutuminen, sosiaalisten taitojen rapautuminen, uusujous, tunne-elämän köyhtyminen

ja ”todellisesta” elämästä vieraantuminen (Forsberg & Pösö 2001, 193). Myös erilaiset fyysiset vaivat, liikunnan ja ulkoilun väheneminen ja osin siitä johtuva lihomistaipumus yhdistetään usein liian innokkaaseen koneiden kanssa puuhailuun. Television, videoiden ja tietokonepelien rajaamaton käyttö johtaa lapsilla ja nuorilla helposti myös unihäiriöihin, krooniseen väsymykseen ja levottomuuteen. Jos nörttimaailman annetaan kaventaa lapsen ja nuoren muuta elämää, seurannaisvaikutuksia on runsaasti. (Tamminen 2001, 235–236.)

4.3 Yhteenveto Internetin käytön vaikutuksista

Verkko on ympäristö, jota ei voida pitää joko hyvänä tai pahana. Verkossa on paljon hyvää ja paljon pahaa. (Matikainen 2008, 9.) Esimerkkinä tästä on lisälmen Sanomien toimittaja Tarja Tikkasen (2008) kuvaus Internetissä syntyvistä yhteisöistä: ”Netin avulla luodut yhteisöt imevät puoleensa niin hyvässä kuin pahassa. Koiraharrastaja löytää oman ”heimonsa” samalla tavalla kuin anorektikko tai ”ihmisvihaaja” omansa.” Meidän tuleekin hyväksyä tietotekniikan käyttöön liittyvät sekä riski-, että optimismipuhe. Joko tai -asetelmat johtavat helposti ylilyönteihin. (Forsberg & Pösö 2001, 194.)

Seuraavaan taulukkoon (TAULUKKO 1) on koottu lyhyenä yhteenvetona luvussa neljä mainitut Internetin käytön vaikutukset. Taulukko on tiivistetyssä muodossa, joten kokonais käsityksen saamiseksi on tarpeellista tutustua myöskin lukuihin 4.1 ja 4.2.

TAULUKKO 1. Yhteenveto Internetin käytön vaikutuksista

Kielteiset vaikutukset	Myönteiset vaikutukset
Identiteettiongelmat	Kontaktin ottamisen ja ihmissuhteiden luomisen helppous
Kasvotusten tapahtuvasta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta vetäytyminen	Anonyymiuden mahdollistama vaikeiden asioiden käsittely ja avun hakeminen
Kehityksen kannalta kielteiset, ”pahat yhteisöt”	Kehityksen kannalta myönteiset, merkitykselliset yhteisöt
Sensuroimattomuus	Kansainvälisyys
Kehitykselle vahingolliset aineistot	Tiedon tuoreus
Esteettömyys vahingollisiin sisältöihin	Kriittisen arviointikyvyn kehittyminen
Sosiaaliset ongelmat, liikunnan vähyys, fyysiset vaivat, lihomistaipumus, unihäiriöt, väsymys ja levottomuus	Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen, kirjoitustaidon, materiaalin tuottamistaidon ja kielitaidon kehittyminen
Hallitsematon käyttö, nettiriippuvuus	Uudenlaiset mahdollisuudet oppimiseen
Uusi ”kenttä” kiusaamiselle	Lasten sosiaalisten suhteiden rikastuminen ja tasa-arvoisuus

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä kouluterveydenhoitajien tietoja koululaisten Internetin käytöstä sekä antaa heille valmiuksia nettiriippuvuuden tunnistamiseen ja siitä oireilevan oppilaan hoitoon ohjaamiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sovelletun systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten lasten ja nuorten nettiriippuvuutta on tutkittu?
2. Millaisena lasten ja nuorten nettiriippuvuus tutkimuksissa ilmenee?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jossa on sovellettu systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Kirjallisuuskatsausten avulla voidaan hahmottaa olemassa olevien tutkimusten kokonaisuutta ja saada näkemys siitä, millaisia tutkimuksia tietystä aiheesta on jo tehty ja millaista tutkimukset sisällöllisesti sekä menetelmällisesti ovat (Johansson 2007, 3). Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti opinnäytetyöni informatiivinen luonne, jolloin kirjallisuuskatsauksen teko tutkimusaiheesta tuntui luontevimmalta vaihtoehdolta.

Kirjallisuuskatsausta pidetään tehokkaana välineenä syventää tietoja asioista, joista on jo valmiiksi tutkittua tietoa ja tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 123). Kirjallisuuskatsauksessa tutkija pyrkii rajaamaan lukijalle valmiiksi tutkimusaiheeseen liittyvät keskeiset näkökulmat, metodiset ratkaisut ja eri menetelmin saavutetut tärkeimmät tutkimustulokset sekä tuomaan esiin samalla johtavat tutkijanimet (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2008, 252). Huolimatta kirjallisuuskatsauksen teoreettisesta luonteestaan, sen toteuttamisessa voidaan käyttää apuna aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 123).

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt noudattamaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusprosessia, joka voidaan karkeasti jakaa kolmeen vaiheeseen; ensimmäinen vaihe sisältää katsauksen suunnittelun, toinen vaihe katsauksen tekemisen hakuineen, analysointeineen sekä synteeseineen ja kolmas vaihe katsauksen raportoinnin. (Johansson 2007, 5.) Luotettavuuskysymykset korostuvat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa (Axelin & Pudas-Tähkä 2007, 47). Lukijan on luotettava tutkijan arviointikykyyn valita tutkimukseen luotettavia ja tutkimuksen kannalta tärkeitä tutkimuksia sekä kykyyn tarkastella näitä objektiivisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 254).

6.2 Aineiston keruu ja valintakriteerit

Opinnäytetyötäni varten olen etsinyt tutkimuksia ja julkaisuja, jotka käsittelevät lasten ja nuorten nettiriippuvuutta. Tutkimusaineistoa hakiessani käytin monipuolisesti eri elektronisia tietokantoja. Elektronisista tietokannoista Medline, Cinahl ja ScienceDirect tuottivat eniten tutkimusaineistoa. Kotimainen terveystieteellinen viitetietokanta Medic ei tuottanut opinnäytetyöni kannalta lainkaan sopivaa aineistoa. Lisäksi käytin Internetin Google Scholar ja Scirus hakukoneita.

Hakusanoina ja -termeinä käytin tietokantojen vaatimusten mukaisia ja rajaavia fraaseja ja hakusanoja. Käytettyjä hakusanoja olivat nettiriippuvuus, internet addiction AND adol*, "pathological internet use" AND adol*, "internet abuse" AND adol* sekä "compulsive internet use" AND adol*.

Haun jälkeen kävin läpi tulokset ja rajasin osumat otsikon perusteella. Otsikoita tarkastellessani arvioin niiden vastaavuutta tutkimuskysymyksiini. Seuraavaksi rajasin hyväksytyt otsikot abstraktin perusteella. Abstrakteihin tutustuessani otin huomioon tutkimusten kohteena olevien keski-ikä ja tutkimuksen tarkoituksen. Muut kuin lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset hylättiin. Seuraavaksi luin karsiutuneet tutkimusraportit ja rajasin ne luotettavuuden ja tieteellisen toteutustavan perusteella hyväksytyksi aineistoksi. Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen valitsin 14 tutkimusartikkelia, jotka on esitelty tarkemmin taulukkomuodossa (LIITE 1). Taulukossa kerrotaan tutkimuksen tekijät, julkaisu-vuosi ja julkaisija, tutkimuksen tarkoitus, tutkimusmenetelmä ja otos sekä tutkimuksen tulokset.

Opinnäytetyöhön kerätyn aineiston valintakriteerit olivat seuraavat:

- Tutkimuksen ajankohta (2000-luku)
- Tutkimusjoukkona lapset ja nuoret (keski-ikä alle 18 vuotta)
- Tutkimusten käsiteltävä aihe nettiriippuvuus
- Tutkimuksen julkaisukielenä suomi tai englanti

6.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan. Induktiivisen sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatioita. Karkeasti jaoteltuna induktiivinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, johon kuuluu aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Sovelsin opinnäytetyössäni Kyngäksen ja Vanhasen (1999) sisällönanalyysimallia. Analyysissä lähdetään liikkeelle aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä. Aineistosta tunnistetaan siis asiat, joista tekeillä olevassa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ja nämä pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi. Seuraavaksi pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään samankaltaisten ilmaisujen joukoiksi, kategorioiksi, jotka nimetään sisältöä kuvaavasti. Kategorioiden muodostamista pidetään analyysin kriittisenä vaiheena, koska tulkintansa mukaan tutkija päättää, millä perusteella ilmaisut kuuluvat eri kategorioihin. Seuraavaksi tutkija yhdistelee samansisältöisiä alakategorioita toisiinsa muodostaen yläkategorioita, jotka nimetään jälleen sisältöä kuvaavasti. Lopulta yläkategoriat yhdistetään yhdeksi kaikkia kuvaavaksi yhdistäväksi kategoriaksi, jonka jälkeen kategorioiden avulla vastataan tutkimusongelmiin. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3-12.)

On kuitenkin huomattava, että sisällönanalyysillä saadut luokat, eli kategoriat eivät ole kirjallisuuskatsauksen tulos, vaan ainoastaan apukeino tiivistäen tarkastella tutkimuksissa olevaa tietoa. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen varsinainen tulos alkaa hahmottua vasta, kun saatujen luokkien sisällä tarkastellaan lähteisiin nojaten, millaisia kuvauksia kyseisistä aiheista tutkimuksissa esitetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 124.)

Tutustuttuani huolella valitsemini tutkimuksiin ja taulukoituani niistä keskeisimmät tiedot, luin tutkimukset uudelleen etsien vastauksia tutkimuskysymyksiini. Käytin opinnäytetyössäni analyysiyksikkönä sanaa sekä sanayhdistelmää. Tutkimuksista poimitut sanoiksi ja sanayhdistelmiksi pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin kolmeen alakategoriaan; nettiriippuvuus sosiaalisena ongelmana, nettiriippu-

vuus psyykkisten ongelmien kasautumana ja nettiriippuvuudelle altistavat tekijät. Tämän jälkeen yhdistin alakategoriat yhteen pääluokkaan, joka on lasten ja nuorten nettiriippuvuus. On otettava huomioon, että toisin kuin Kyngäksen ja Vanhasen (1999) mallissa kerrottiin, tässä opinnäytetyössä ei muodostettu yläkategorioita, vaan alakategoriat yhdisteltiin suoraan pääluokkaan. (kts. Tuomi & Sarajärvi 2009, 124.) Yhteenveto tutkimusten analyysistä on liitteenä opinnäytetyön lopussa (LIITE 2).

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset

Lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset ovat tyypillisimmin nettiriippuvaisia ja ei-nettiriippuvaisia henkilöitä vertailevia kyselytutkimuksia. Tutkimuksissa käytetyt nettiriippuvuuden arviointimenetelmät vaihtelevat tarkan diagnosointi menetelmän puuttuessa. Nettiriippuvuutta arvioivat kyselyt pohjautuvat virallisiin aine- tai uhkapeliriippuvuuksien kriteereihin.

Lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset voidaan jakaa kolmeen tyyppiin: nettiriippuvuuden psykometrisiä ominaisuuksia tutkiviin tutkimuksiin, nettiriippuvuuden ja eri tekijöiden, kuten nettiaktiiviteetin, perheen, iän ja sukupuolen suhdetta tutkiviin tutkimuksiin sekä nettiriippuvuuden ja muiden ongelmien, kuten masennuksen suhdetta tutkiviin tutkimuksiin. Hakiessani tutkimusaineistoa löysin myös yhden haastatteluna toteutetun tutkimuksen lasten ja nuorten nettiriippuvuudesta, mutta tästä saatavilla oli ainoastaan abstrakti.

Tähän kirjallisuuskatsaukseen on valittu yhteensä 14 tutkimusta, jotka jakautuvat edellä mainittuihin tyyppisiin seuraavanlaisesti: nettiriippuvuuden psykometrisiä ominaisuuksia tutkivia tutkimuksia on kolme (TAULUKKO 2), nettiriippuvuuden ja eri tekijöiden suhdetta tutkivia tutkimuksia on kahdeksan (TAULUKKO 3) ja nettiriippuvuuden ja muiden ongelmien suhdetta tutkivia tutkimuksia on kolme (TAULUKKO 4). Kaikki opinnäytetyöhön valitut tutkimukset on toteutettu kyselyinä.

TAULUKKO 2. Nettiriippuvuuden psykometrisiä ominaisuuksia tutkivat tutkimukset

1.	Cao, F. & Su, L. 2006	Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features
3.	Jang, K.S., Hwang, S.Y. & Choi, J.Y. 2008	Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents
5.	Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpelä, T. 2004.	Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents

TAULUKKO 3. Nettiriippuvuuden ja eri tekijöiden suhdetta tutkivat tutkimukset

2.	Ghassemzadeh, L., Shahraray, M. & Moradi, A. 2008	Prevalence of Internet Addiction and Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Iranian High Schools
4.	Johansson, A. & Götestam, K.G. 2004	Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years)
7.	Ko, C-H., Yen, J-Y., Liu, S-C, Huang, C-F. & Yen, C-F. 2008	The Associations Between Aggressive Behaviors and Internet Addiction and Online Activities in Adolescents
9.	Park, S.K., Kim, J.Y. & Cho, C.B. 2008	Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents
10.	Seo, M., Kang, H.S. & Yom, Y-H. 2009	Internet Addiction and Interpersonal Problems in Korean Adolescents
11.	Shek, D.T.L., Tang, V.M.Y. & Lo, C.Y. 2008	Internet Addiction in Chinese Adolescents in Hong Kong: Assessment, Profiles, and Correlates
12.	Van den Eijnden, R.J.J.M., Meerkerk, G.J., Vermulst, A.A., Spijkerman, R. & Engels, R.C.M.E. 2007	Online Communication, Compulsive Internet Use and Psychosocial Well-being Adolescents: A Longitudinal Study
13.	Yen, C-F., Ko, C-H., Yen, J-Y., Chang, Y-P. & Cheng, C-P. 2009	Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age

TAULUKKO 4. Nettiriippuvuuden ja muiden ongelmien suhdetta tutkivat tutkimukset

6.	Kim, K., Ruy, E, Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. & Nam, B-W. 2005	Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey
8.	Lee, M.S., Oh, E.Y., Cho, S.M., Hong, M.J. & Moon, J.S. 2001	An Assessment of Adolescent Internet Addiction Problems Related to Depression, Social Anxiety and Peer Relationship
14.	Yen, J-Y., Ko, C-H., Yen, C-F., Wu, H-Y. & Yang, M-J. 2007	The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia and Hostility

7.2 Lasten ja nuorten nettiriippuvuus

Persoonan kehityksen ja psyykkisen kypsymisen ollessa vielä kesken lapset ja nuoret ovat aikuisia alttiimmassa asemassa kaikenlaiselle vahingollisille riippuvuutta aiheuttaville tekijöille, kuten myös nettiriippuvuudelle. Nuoruudessa kehittyvät sosiaaliset taidot ja silloin tehdään aikuisuuteen vaikuttavia päätöksiä koulutuksen suhteen. Mikäli nuorella on nähtävissä joitain merkkejä nettiriippuvuudesta tai muita haitalliseen Internetin käyttöön viittaavia oireita, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota tähän. (Kaltiala-Heino ym. 2004, 90.)

7.2.1 Nettiriippuvuuden yleisyys ja altistavat tekijät

Nettiriippuvuuden yleisyys lapsilla ja nuorilla vaihtelee tutkimusten mukaan 1.2 prosentista jopa noin 20 prosenttiin. Matalin yleisyyden prosenttilukema esiintyy suomalaisessa tutkimuksessa (Kaltiala-Heino ym. 2004) ja korkein lukema esitetään kiinalaistutkimuksessa (Shek ym. 2008). Suomessa vuonna 2004 toteutettuun terveystapakyselyyn osallistuneista 12–18 -vuotiaista nuorista 1.4 % tytöistä ja 1.7 % pojista täyttivät nettiriippuvuuden kriteerit (Kaltiala-Heino ym. 2004, 93). Opinnäytetyössä käytetyissä tutkimuksissa esitetyt nettiriippuvuuden yleisyyttä osoittavat prosenttiluvut on kerätty taulukkoon (TAULUKKO 5.), jossa nähtävillä on myös sukupuolten välinen jakauma. Taulukosta on tummennettu tutkimuksissa esitetyt suurimmat ja pienimmät yleisyydlukemat ja prosenttiarvot.

TAULUKKO 5. Nettiriippuvuuden yleisyys ja sukupuolten välinen jakauma

Tutkimusnumero	Tytöt	Pojat	Yhteensä
1.	11 (0.9 %)	53 (4.0 %)	64 (2.4 %)
2.	ei sukupuolten välistä	erottelua	37 (3.8 %)
3.	22 (3.5 %)	15 (6.8 %)	37 (3.8 %)
4.	24 (1.51 %)	40 (6.8 %)	64 (1.98 %)
5.	- (1.4 %)	- (1.7 %)	86 (1.2 %)
6.	14 (1.4 %)	11 (2.0 %)	25 (1.6 %)
7.	639 (13.1 %)	1126 (24.8 %)	1763 (18.5 %)
8.	ei sukupuolten välistä	erottelua	18 (2.07 %)
9.	22 (8.2 %)	73 (11.9%)	95 (10.7 %)
10.	ei sukupuolten välistä	erottelua	21 (3.1 %)
11.	ei sukupuolten välistä	erottelua	1150-1371 (19.1-22.9 %)*
12.	yleisyyttä ei ilmoiteta	yleisyyttä ei ilmoiteta	yleisyyttä ei ilmoiteta
13.	607 (13.0 %)	1056 (24.6 %)	1663 (18.6 %)
14.	96 (10.5 %)	242 (20.1 %)	338 (16.0 %)

* Youngin mittarilla mitattuna 19.1 % ja Goldbergin mittarilla mitattuna 22.9 %

Kaikissa nettiriippuvuuden yleisyyttä sukupuolten välillä vertailuissa tutkimuksissa ilmenee, että nettiriippuvuus on yleisempää pojilla kuin tytöillä (Cao & Su 2006; Jang ym. 2008; Johansson & Götestam 2004; Kaltiala-Heino ym. 2004; Kim ym. 2005; Ko ym. 2008; Park ym. 2008; Yen ym. 2007; Yen ym. 2009.) Erot poikien ja tyttöjen välillä ovat kuitenkin pieniä ja ainoastaan Jang ym. (2008, 167) korealaisnuoria tutkineessa tutkimuksessa esittivät tuloksissaan,

että miessukupuolella ja nettiriippuvuudella olisi tilastollisesti merkittävä yhteys toisiinsa. Opinnäytetyöhön valittujen tutkimusten mukaan nettiriippuvuuden yleisyyden vaihteluväli tytöillä on suuruudeltaan 0.9 -13.1 % ja pojilla 1.7- 24.8 %.

Johansson & Götestam (2004, 225–226) selvittivät norjalaistutkimuksessaan sukupuolten välisten erojen lisäksi muiden väestötieteellisten tekijöiden, kuten iän ja koulunkäynnin sekä maantieteellisen sijainnin yhteyttä Internetin käytön yleisyyteen ja nettiriippuvuuteen. Tutkimuksen mukaan pienempien kaupunkien asukkaat käyttivät Internetiä enemmän kuin isojen kaupunkien (yli 150 000 asukasta) asukkaat. Nuorempia (12-15-v.) ja vanhempia (16-18-v.) tutkimukseen osallistuneita vertailtaessa eivät iän ja Internetin käytön yleisyyden tai nettiriippuvuuden välillä esiin tulleet erot olleet tilastollisesti merkittäviä. Tutkimuksen mukaan koulua käyvillä ilmenee vähemmän nettiriippuvuutta kuin niillä, jotka eivät käy koulua, mutta erot ovat pieniä.

Myös Yen ym. (2009, 359–360) havaitsivat taiwanilaisnuoria tutkiessaan, että koulunkäyntiin sitoutumattomuus lisäsi nettiriippuvuuden riskiä. Tutkimus osoitti lisäksi, että maaseudulla asuvilla nuorilla oli suurempi riski altistua nettiriippuvuudelle kuin kaupungeissa asuvilla nuorilla. Tutkimuksen mukaan perheen sisäiset ongelmat ja vanhempien vähäinen lastensa valvominen lisäsivät myös nettiriippuvuuden yleisyyttä.

Perheen yhtenäisyyden merkityksen nettiriippuvuuden kehittymiselle huomasiivat myös Park ym. (2008, 904–905) tekemässään eteläkorealaisnuoria koskevassa tutkimuksessaan. Huolehtiva vanhemmuus, perheen välinen kommunikaatio ja perheen yhtenäisyys olivat nettiriippuvuudelta suojaavia tekijöitä, kun taas perheväkivalta on yksi nettiriippuvuuden riskitekijä. Vanhempiensa väkivallan kohteeksi joutuneilla tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli korkeammat nettiriippuvuutta osoittavat arvot kuin niillä nuorilla, jotka eivät olleet joutuneet kokemaan perheväkivaltaa. Perheissä, jossa lapsi kokee turvattomuutta, Internet voi toimia paikkana, jonne lapset ja nuoret saattavat paeta perheissään valitsevaa kaaosta.

Internetin päivittäisellä pitkäkestoisella käytöllä on yhteys nettiriippuvuuden kehittymiseen (Jang ym. 2008, 169; Shek ym. 2008, 785; Yen ym. 2007, 95). Yen

ym. (2007, 95) selvittivät tutkimuksessaan, että yli 20 tunnin Internetin käyttö viikossa lisäsi nettiriippuvuuden riskiä. Nettiriippuvuuden yleisyyttä ja sen psykologisia piirteitä tutkineiden Caon & Sun (2006, 278) tutkimukseen osallistuneet nettiriippuvaiset käyttivät Internetiä viikoittain keskimäärin 11.1 tuntia, kun taas kontrolliryhmä käytti Internetiä keskimäärin vain 3.1 tuntia viikossa. Suomalais tutkimuksessa nettiriippuvuuden kriteerit täyttävät henkilöt käyttivät Internetiä päivittäin keskimäärin 2.7 tuntia, kun taas ei-nettiriippuvaisten Internetissä käyttämä aika oli keskimäärin 1.3 tuntia päivässä (Kaltiala-Heino ym. 2004, 94). Norjalaistutkimuksen mukaan Internetin runsas viikoittainen käyttö ei itsessään ole nettiriippuvuutta aiheuttava tekijä, vaan tarvitsee lisäksi muita altistavia tekijöitä aiheuttaakseen nettiriippuvuutta (Johansson & Götestam 2004, 226).

Tutkimusten mukaan nettiriippuvuudelle erityisen altistavia Internetin käyttömuotoja ovat erilaiset Internetin keskustelutavat. ”Chattaily” yhdistettiin monessa tutkimuksessa nettiriippuvuuteen. (Jang ym. 2008, 169; Lee ym. 2001, 625; Shek ym. 2008, 781; Van den Eijnden ym. 2007, 70 & Yen ym. 2007, 95.) Jang ym. (2008, 169) tutkimukseen osallistuneista nettiriippuvaisiksi luettavista nuorista noin puolet ”chattaili” enemmän kuin käytti Internetiä pelaamiseen (35.2 %) tai tiedonhakuun (18.9 %). Internetin keskustelutavoista myös sähköpostin käytön todettiin kuuluvan nettiriippuvuudelle altistaviin tekijöihin. (Lee ym. 2001, 625; Johansson & Götestam 2004, 228 & Yen ym. 2007, 95.) Norjalaistutkimuksessa esitettyjä nettiriippuvuudelle altistavia tekijöitä keskusteluryhmissä mukanaolon ja sähköpostin käytön lisäksi ovat Internetin käyttö kotona sekä Internetissä pelaaminen, ostaminen ja lukeminen. (Johansson & Götestam 2004, 228.) Kolmas tutkimuksissa esitetty Internetin keskustelutapa, jonka on todettu aiheuttavan nettiriippuvuutta, on pikaviestiohjelmien, kuten Messengerin eli ”mesen” käyttö. Van den Eijnden ym. (2007, 70) pitkittäistutkimuksen tuloksissa on nähtävissä, että ”chattaily” ja pikaviestittely ovat selkeässä yhteydessä kohtuuttomaan Internetin käyttöön.

Erilaisten Internetissä käytettävien keskustelutapojen lisäksi tiedostojen lataaminen on monen tutkimuksen mukaan yhteydessä nettiriippuvuuden kehittymiseen. (Shek ym. 2008, 781; Van den Eijnden ym. 2007, 70 & Yen ym. 2007, 95.) Nettipelaamisen nähdään myös lisäävän merkittävästi riskiä jäädä riippuvaiseksi Internetistä. (Jang ym. 2008, 169; Johansson & Götestam 2004, 228;

Shek ym. 2008, 781 & Yen ym. 2007, 95.) Yen ym. (2007, 95) tutkimuksen mukaan pelien pelaaminen on tyypillisin nettiaktiiviteetti nettiriippuvaisille (42 %). Sen jälkeen yleisintä on netissä keskustelu (30.3 %), tiedostojen lataaminen (5.3 %), sähköpostittelu (2.1 %) ja aikuisviihde (0.9 %).

Hongkongilaisnuoria tutkittaessa saatiin selville, että nettiriippuvuutta ennakoivia tekijöitä nettipelaamisen ja Internetissä tapahtuvan keskustelun sekä tiedostojen lataamisen lisäksi ovat uusien ystävien tapaaminen Internetissä sekä vapaa-ajan aktiiviteettien korvaaminen Internetissä ololla. Nettiriippuvaiset kuuluivat myös ei-nettiriippuvaisia tyypillisemmin erilaisiin Internetin organisaatioihin ja ryhmiin sekä sitoutuivat monenlaiseen Internetissä tapahtuvaan toimintaan ei-nettiriippuvaisia useammin. (Shek ym. 2008, 781.)

7.2.2 Nettiriippuvuus sosiaalisena ongelmana

Iranilaistutkimuksessa ilmeni, että nettiriippuvaiset ovat yksinäisempiä kuin Internetin kohtuukäyttäjät tai Internetiä käyttämättömät (Ghassemzadeh ym. 2008, 732). Tavanomaisesti nettiriippuvaiset irtaantuvat perheestään, ystävis-tään ja muusta sosiaalisista yhteyksistään ja viettävät suurimman osan ajastaan yksin (Seo ym. 2009, 232). Nettiriippuvaisilla oli myös heikompi itsetunto, kuin potentiaalisilla nettiriippuvaisilla ja ei-nettiriippuvaisilla ja lisäksi nettiriippuvaiset ovat tutkimuksen mukaan sosiaalisilta taidoiltaan heikompia kuin ei-nettiriippuvaiset (Ghassemzadeh ym. 2008, 732).

Seo ym. (2009, 229–230) selvittivät tutkimuksessaan nettiriippuvuuden ja ihmissuhdeongelmien välistä suhdetta. Tutkittuja ihmissuhdeongelmia olivat arkuus, epäsosiaalisuus, epävarmuus, kriittisyys, epäluottamus, ylikuolestuneisuus, seksuaalisuuden välttely ja ärtyneisyys. Tutkimuksessa ilmeni, että tutkittujen ihmissuhdeongelmien ja nettiriippuvuuden välillä esiintyi tilastollisesti merkittävä yhteys.

7.2.3 Nettiriippuvuus psyykkisten ongelmien kasautumana

Caon & Sun (2006, 279) tutkimuksen mukaan nettiriippuvuuteen liittyy erilaisia tunneperäisiä ja käytökseen liittyviä ongelmia. Kyselyn tuloksista selvisi, että nettiriippuvaisilla esiintyy merkittävästi enemmän tunneperäisiä oireita, käyttöhäiriöitä ja ylivilkkautta kuin ei-nettiriippuvaisilla. Nettiriippuvaiset saivat myös merkittävästi heikommat tulokset sosiaalisia tapoja mittaavassa kyselyssä kuin kontrolliryhmään kuuluvat. Neuroottisuutta, psykoottisuutta ja valehtelua esiintyi nettiriippuvaisilla merkittävästi enemmän kuin ei-nettiriippuvaisista kootulla kontrolliryhmällä.

Leen ym. (2001, 625) tutkimuksessa ilmeni, että nettiriippuvaisilla on ei-nettiriippuvaisia enemmän taipumusta masennukseen ja ihmissuhdeongelmiin. Samansuuntaisia tuloksia saivat myös nettiriippuvuuteen liittyviä psyykkisiä oireita tutkineet Jang ym. (2008, 167–168), jotka raportoivat tuloksissaan, että nettiriippuvuudella on merkittävä yhteys masennuksen lisäksi moniin muihin psyykkisiin oireisiin, kuten ihmissuhde arkuuteen, vihamielisyyteen ja pakko-oireyhtymään. Tutkituista oireista pakko-oireisuudella ja nettiriippuvuudella oli merkittävin yhteys toisiinsa. Myös Yen ym. (2009, 359) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuoret, jotka täyttivät nettiriippuvuuden kriteerit, täyttivät yleensä myös masennuksen kriteerit.

Nettiriippuvuuden suhdetta masennukseen ja itsemurha-alttiuteen tutkineen korealaistutkimuksen mukaan masennus ja itsemurha-alttius oli tilastollisesti korkeinta nettiriippuvaisilla, kun vertailuryhmänä olivat ei-nettiriippuvaiset ja potentiaaliset nettiriippuvaiset. Tutkimuksessa todettiin, että itsemurha-alttiudella oli jopa masennustakin merkittävämpi yhteys nettiriippuvuuteen. (Kim ym. 2005, 188–189.)

Väkivaltaisuus on merkittävä nuorilla esiintyvä mielenterveysongelma ja masamedian katsotaan vaikuttavan siihen suuresti. Ensimmäinen nuorten aggressiivisuuden ja nettiriippuvuuden suhdetta tutkinut tutkimus esitti, että nettiriippuvaiset nuoret, jotka katsoivat väkivaltaavihdettä, käyttäytyivät todennäköisemmin aggressiivisesti kuin nuoret, jotka eivät olleet nettiriippuvaisia. Tutkimuksessa havaittiin, että nettiriippuvuudelle ja aggressiivisuudelle yhteisiä tekijöitä ovat

miessukupuoli, nuori ikä, väkivaltaviihteen säännöllinen seuraaminen, vähäinen perheeltä saatu tuki ja huono itsetunto. (Ko ym. 2008, 600–601.)

Yen ym. (2007, 96) tutkimus paljasti nettiriippuvuuden ja ADHD -oireiden välisen yhteyden. Tutkimukseen osallistuneet nettiriippuvuuden kriteerit täyttäneet nuoret raportoivat muita tutkimukseen osallistuneita nuoria useammin ADHD -oireista. ADHD:n ajatellaan vaikeuttavan Internetin käytön kontrollointia, joka taas yhdistettynä Internetin loputtomaan sisältöön uskotaan aiheuttavan nettiriippuvuutta.

7.3 Yhteenveto tutkimustuloksista

Lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevät tutkimukset ovat tyypillisesti kyselyinä toteutettuja vertailututkimuksia. Lomakekyselyin toteutetuilla poikkileikkaustutkimuksilla on kuitenkin omat rajoitteensa eikä ne selvitä syy-seuraus -suhteita. Tällöin epäselväksi jääkin, johtuuko jokin oire tai ongelma nettiriippuvuudesta vai, toimiiko se juuri altistavana tekijänä tai laukaisijana kyseiselle ilmiölle. Nettiriippuvuudesta ei ole tehty tarkkaa määritelmää eikä diagnosointimenetelmää, minkä vuoksi tutkimuksissa käytetyissä nettiriippuvuuden arviointimenetelmissä on paljon vaihtelua.

Lasten ja nuorten nettiriippuvuus ilmenee tutkimuksissa sosiaalisena ongelmana ja psyykkisten ongelmien kasautumana. Sosiaalisista ongelmista on havaittu, että nettiriippuvalaiset lapset ja nuoret ovat yksinäisiä, eristäytyviä, sosiaalisilta taidoiltaan kömpelöitä ja itsetunnon heikkoja. Tutkimuksissa ei tule esiin, aiheuttaako nettiriippuvuus kyseisiä sosiaalisia ongelmia, vai ovatko yksinäiset, eristäytyvät, sosiaalisilta taidoiltaan kömpelöt ja itsetunnon heikot lapset ja nuoret alttiimpia nettiriippuvuudelle.

Nettiriippuvuuteen liittyy monia psyykkisiä ongelmia. Ongelmista tutkituin on masennus, jonka yhteys nettiriippuvuuteen on tutkimusten perusteella vahva. Muita nettiriippuvuuteen liittyviä psyykkisiä ongelmia ovat tunneperäiset oireet, käytöshäiriöt, ylivilkkaus, neuroottisuus, psykoottisuus, valehtelu, aggressiivisuus ja itsemurha-alttius. ADHD:n epäilläään vaikeuttavan Internetin käytön kont-

rollia, joka taas yhdistettynä Internetin loputtomaan sisältöön uskotaan osaltaan aiheuttavan nettiriippuvuutta. Myös pakko-oireyhtymän yhteyttä nettiriippuvuuteen on tutkittu ja senkin epäillään altistavan nettiriippuvuudelle. Alkuperäistutkimuksissa käytetyistä tutkimusmenetelmistä johtuen selvittämättä jää kuitenkin, johtuuko esimerkiksi masennus nettiriippuvuudesta, vai onko masentunut tavallista alttiimpi jäämään koukkuun Internetiin.

8 POHDINTA

8.1 Luotettavuus

Kirjallisuuskatsausta tehdessä lähdekritiikki on ensiarvoisen tärkeässä asemassa. Käytettyihin aineistoihin on suhtauduttava kriittisesti ja luotettavuutta puntaroiden. Viittaukset käytettyihin aineistoihin on tehtävä täsmällisesti. Täsmällisyydellä tarkoitetaan oikeaa lähteiden valintaa ja tulkintaa sekä lähdetietojen merkitsemistä tekstiin oikein. (Hirsjärvi ym. 2008, 109, 332–333.)

Luotettavuuden arviointia tulee tehdä koko ajan suhteessa teoriaan, analyysitaapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Tutkijan on kuvattava ja perusteltava tutkimustekstissään, mistä valintojen joukosta valinnat on tehty, mitä nämä ratkaisut ovat olleet ja miten hän on lopullisiin ratkaisuihin päätenyt. (Vilka 2005, 159.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuteen liittyvät asiat on pyritty ottamaan huomioon koko työprosessin ajan. Lähteinä on käytetty kotimaista ja kansainvälistä kirjallisuutta ja tutkimusartikkeleita. Opinnäytetyöhön sisältyvistä tutkimuksista on arvioitu kriittisesti tiedonlähteen alkuperää, tutkimuksen kulkua ja toteutusta sekä saatuja tutkimustuloksia. Hankalaksi nettiriippuvuutta käsittelevien tutkimusten ja kirjallisuuden referoimisen tekee se, että nettiriippuvuuden yhteneväiset diagnostiset kriteerit puuttuvat.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt selostamaan tutkimuksen kulun mahdollisimman tarkasti. Aineiston hakuprosessin olen esittänyt täsmällisesti, kuten myös aineistojen valintaan johtaneet tekijät. Aineistoa analysoidessani olen perustellut ratkaisut, joihin olen päätenyt luokittelua ja ryhmittelyä tehdessäni. Missään tutkimuksen vaiheessa en ole antanut omien mielipiteideni tai käsitysteni väärää tulosta.

Lähdeaineiston niukkuus heikentää tämän opinnäytetyön luotettavuutta, sillä tutkimusaineistona on käytetty ainoastaan neljätoista tutkimusartikkelia. Määrällisesti niukkaan tutkimusaineistoon päätyminen johtui lasten ja nuorten nettiriippuvuudesta tehtyjen tutkimusten vähäisestä määrästä ja niiden hankalasta

saatavuudesta. Luotettavuutta olisi lisännyt myös tiedonhakuun erikoistuneen henkilön, kuten kirjastovirkailijan käyttö aineiston hakua tehdessäni.

8.2 Tulosten arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä kouluterveydenhoitajien tietoja koululaisten Internetin käytöstä ja antaa heille valmiuksia nettiriippuvuuden tunnistamiseen sekä siitä oireilevan oppilaan hoitoon ohjaamiseen. Saaduista tuloksista voidaan todeta, että nettiriippuvuus on moni-ilmeinen ongelma, johon voi törmätä monessa eri yhteydessä. Internetissä käytetyn ajan lisääntyessä ja verkossa surffailun aloittamisiän varhentuessa on mahdollista, että nettiriippuvuudesta tulee yhä useampaa ja nuorempaa lasta ja nuorta koskettava asia.

Kotimainen tutkimus osoittaa, että nettiriippuvuuden esiintyminen suomalaisnuorilla on muihin maihin verrattuna vähäistä. Matala esiintyvyys voi johtaa kuitenkin siihen, että ongelma on monille terveydenhuollon ammattilaisillekin tuntematon ja tällöin avun saaminen voi olla vaikeaa. Maissa, joissa nettiriippuvuuden vakavuus on huomattu, terveydenhuolto on kehittänyt tarpeeseensa erilaisia ennaltaehkäisy- ja puuttumisen keinoja. Matalan esiintyvyyden maissa nettiriippuvainen voi kohdata ongelman vähättelyä ja jäädä ongelmansa kanssa yksin. On tärkeää tiedostaa, etteivät monet nettiriippuvuudelle altistavista tekijöistä ole maakokohtaisia tai kulttuurisidonnaisia, vaan Internet-kulttuurin kuuluvia. Synkät nettiriippuvuuslukemat voisivat olla todellisuutta myös Suomessa.

Mielenkiintoista on se, että tarkasteltaessa lasten ja nuorten Internetin käyttötapoja, nähtävissä on kaikki merkit nettiriippuvuuteen johtavista tekijöistä ajankäyttöön ja Internetin sisältöihin liittyen. Koska mihin tahansa Internetin sisältöön on mahdollista jäädä koukkuun, on todennäköisesti turhaa yrittää välttää jotain tiettyä toimintaa Internetissä. Tärkeämpää olisikin puuttua siihen, miksi jokin sisältö vetää lasta tai nuorta puoleensa niin vahvasti ja selvittää, onko taustalla syitä, jotka ajavat lapsen tai nuoren käyttämään Internetiä kohtuuttomasti.

On ymmärrettävää, että lapsia ja nuoria pidetään nettiriippuvuuden kannalta uhatuimmassa asemassa. Lapsilla ja nuorilla on halussaan tietotekninen taito ja kyky käyttää Internetiä erilaisiin tarpeisiinsa. Internet tarjoaa lapsille ja nuorille loputtoman ”leikkikentän”, jossa toteuttaa lapsuuteen ja nuoruuteen kuuluvia seikkailuja virtuaalisessa muodossa. Vaarana kuitenkin on, ettei leikkiä osatakaan lopettaa ajoissa, vaan verkon immerssiivisyys tempaa mukaansa ja lapsissa alkaa näkyä merkkejä Internetin haitallisesta käytöstä.

Lapsen lisääntynyt väsymys liiallisesta Internetissä vietetystä ajasta johtuen on Kimberly Youngin mukaan varoitusmerkki lapsen nettiriippuvuudesta. Myös koulunkäyntiin liittyvät ongelmat voivat hänen mukaansa viitata kehittyvään nettiriippuvuuteen. (Beard 2008, 64.) Nettiriippuvainen lapsi alkaa tyypillisesti viettää yhä enemmän aikaa Internetissä, millä on kielteisiä vaikutuksia lapsen päivärutiineihin ja koulunkäyntiin sekä lapsen ja vanhempien väliseen suhteeseen (Lin & Tsai 2002, 418–419). Tyypillistä on sekin, että lapsi alkaa luopua aikaisemmista harrastuksistaan ja loitontuu vanhoista ystävistään luoden uusia tunnepitoisia suhteita Internetissä tapaamiinsa ystäviin (Beard 2008, 64).

Lasten ja nuorten nettiriippuvuutta käsittelevissä tutkimuksissa ei tule esiin muita oireita kuin, mitä nettiriippuvuuteen yleensä liitetään. Peltoniemen (2006) ko koamia alan kirjallisuudessa kuvattuja nettiriippuvuuden tyypillisiä oireita ovat seuraavat: Internetin käytön kontrollointi on vaikeaa ja käyttäjä muuttuu levottomaksi ellei pääse toteuttamaan verkkorutiinejaan. Koukkuun jäänyt surffailee verkossa pidempään kuin oli aikonut eikä pidä taukoja Internetiä käyttäessään. Hän tuntee tarvetta käyttää Internetiä yhä enemmän saadakseen tyydytystä ja saa jopa vieroitusoireita, kun ei ole verkossa. Nettiriippuvainen tuntee syyllisyyttä eikä siedä arvostelua Internetin käyttötavastaan ja muuttuu ärtyisäksi joutuessaan lopettamaan Internetin käytön. Nettiriippuvuus aiheuttaa sen, että henkilö laiminlyö liikunnan ja ruokailun sekä ihmissuhteet ja koulunkäynnin. Nettiriippuvainen käyttää Internetiä paetakseen ongelmiaan ja kohentaakseen mieli-alaansa sekä valehtelee läheisilleen ja muille peittääkseen Internetin käytön laajuuden.

Kouluterveydenhoitajien tulisi kiinnittää huomiota koulunkäyntiin sitoutumattomiin, väsyneisiin, joukoista eristäytyviin, arkoihin ja toisaalta taas ylivilkkaisiin

lapsiin ja nuoriin. Lisäksi lapset ja nuoret, joiden perheissä tiedetään tai epäillään olevan ongelmia, on tarpeen arvioida huolellisesti nettiriippuvuuden varalta. Masennuksen ja nettiriippuvuuden välinen yhteys tulisi myös tiedostaa, jotta epäilyksen jommastakummasta herättyä pystyttäisiin havaitsemaan ja hoitamaan mahdollisesti myös toinen lasta kuormittava ongelma.

Kouluterveydenhoitajat ovat erinomaisessa asemassa osallistuakseen nettiriippuvuuden ennaltaehkäisyyn, koska se tavoittaa kattavasti miltei kaikki lapset ja nuoret. Tutkimusten mukaan yksi merkittävistä nettiriippuvuutta ennaltaehkäisevistä tekijöistä on perheen yhteneväisyys ja lapselle annettu tuki. Korostamalla vanhemmille heidän merkitystään lastensa hyvinvoinnille ja vastuutaan valvoa heidän tekemisiään verkkomaailmassakin, kouluterveydenhoitaja pystyy parantamaan lasten ja nuorten mahdollisuuksia olla jäämättä Internetiin koukkuun. Kouluterveydenhoitajan on tärkeää kannustaa vanhempia tukemaan lastensa erilaisia harrastuksia ja verkkomaailman ulkopuolisia ystävyyssuhteita. Vanhempia tulisi myös rohkaista tutustumaan lastensa käyttämiin Internetin sisältöihin sekä tarpeen tullen rajoittamaan lastensa Internetissä käyttämää aikaa.

Lasten ja nuorten nettiriippuvuudesta tehdyt tutkimukset kärsivät yksipuolisesta metodisesta toteutustavasta. Jotta päästäisiin eri tekijöiden kausaaliteettia selittäviin tutkimustuloksiin, tutkimusmenetelmiä tulisi monipuolistaa. Lisäksi suurin osa tutkimuksista keskittyy nettiriippuvuuden ja eri tekijöiden suhteen tutkimiseen, kun tarvetta olisi tutkimuksille, jotka keskittyisivät selvittämään nettiriippuvuuden perusluonnetta. Siihen asti, kun kyseiset tutkimukset puuttuvat, puuttuvat todennäköisesti myös tarkat diagnostiset kriteerit sekä nettiriippuvuuden luokittelu viralliseksi sairaudeksi.

Huolimatta siitä, tullaanko nettiriippuvuus lopulta diagnosoimaan viralliseksi sairaudeksi vai ei, on olemassa lapsia ja nuoria, jotka oireilevat liiallisesta Internetin käytöstä. Johtuipa oireilu Internetistä itsestään tai joistakin muista tekijöistä, jotain on kuitenkin tehtävä auttaakseen näitä lapsia ja nuoria. (Beard 2008, 67–68.)

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten lasten ja nuorten nettiriippuvuutta on tutkittu, ja millaisena se tutkimuksissa ilmenee. Kävi ilmi, että tutkimukset ovat toteutettu pääsääntöisesti lomakekyselyinä, jolloin syy-suhde jää kuitenkin usein selvittämättä.

Jatkotutkimusaiheeksi esitän, että nettiriippuvuudesta tehtäisiin tutkimus haastattelun keinoin, joko kouluterveydenhoitajille koskien heidän kokemuksiaan nettiriippuvaisen henkilön kohtaamisesta tai vaihtoehtoisesti nettiriippuvaisille koululaisille avaten heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan kyseisestä ilmiöstä. Nettiriippuvuuden vähäisen esiintymisensä vuoksi haastateltavia voitaisiin hakea lehti-ilmoituksilla ja Internetin keskustelupalstoilla.

8.4 Kehittämistehtävä

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Tampereen kouluterveydenhuollon kanssa ja työhön liittyvä kehittämistehtävä on tehty Tampereen kouluterveydenhuollon käyttöön. Kehittämistehtäväksi muodostui Kouluterveydenhuollon käsikirjaan liitettävä tietopaketti nettiriippuvuudesta, joka löytyy opinnäytetyön lopusta liitteenä (LIITE 3).

Kehittämistehtävän aihe syntyi syksyn 2008 tapaamisessa, jossa mukana olivat kouluterveydenhuollon koordinaattori, hoitotyön päällikkö sekä kouluterveydenhuollon osastonhoitajat. Kouluterveydenhuollon koordinaattori kertoi Tampereen terveyskeskuksen intranettiin Looraan vuoden 2009 alussa avatusta Kouluterveydenhuollon käsikirjasta, joka palvelee terveydenhoitajia ja lääkäreitä heidän arjen työssään. Hän ehdotti, että voisin laatia kyseiseen käsikirjaan tietopaketin nettiriippuvuudesta kouluterveydenhuollon työntekijöiden käyttöön. Tietopaketti nettiriippuvuudesta vaikutti työelämälle tarpeelliselta ja mahdolliselta toteuttaa, joten tartuin ehdotukseen.

Tietopaketin tavoitteena on lisätä kouluterveydenhuollon työntekijöiden tietoja nettiriippuvuudesta ja antaa heille valmiuksia nettiriippuvuuden tunnistamiseen sekä siitä oireilevan oppilaan hoitoon ohjaamiseen. Tietopaketti sisältää perus-

tietoja nettiriippuvuudesta sekä sen hoidosta. Sen tarkoituksena on olla helposti hyödynnettävä, selkeä ja tiivis lukupaketti.

Kehittämistehtävään olen liittänyt nettiriippuvuus-kyselytestin, jonka olen suomentanut ja muokannut nettiriippuvuutta tutkineen psykologian tohtori Kimberly Youngin kahdeksan kysymyksen diagnostisesta nettiriippuvuus-kyselystä. Kyselytesti on selkeälukuinen ja nopeasti täytettävä. Kyselyä voidaan käyttää silloin, kun herää epäily liiallisesta Internetin käytöstä tai oppilas itse tuo esiin ongelmansa tietokoneen käyttöön liittyen.

LÄHTEET

- Almqvist, F. 2004. Leikki-ikä ja varhainen kouluikä. Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Teoksessa Lasten ja nuorisopsykiatria. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 42–46.
- Antikainen, R. 2008. Virtuaalitodellisuus persoonallisuuden kehityksen ympäristönä. *Terveystieteiden tutkimus* 2008:9, 14–15.
- Asikainen, T. 2002. Nettikin voi olla nuorelle turvaverkko. *Mielenterveys* 2002:1, 51–54.
- Axelin, A. & Pudas-Tähkä, S-M. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajaaminen, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun Yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisu. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, 46–57.
- Beard, K.W. 2008. Internet addiction in children and adolescents. Teoksessa Yarnall, C.B. (toim.) 2008. *Computer Science Research Trends*. Nova Science Publishers, 59–70.
- Borzekowski, D. & Rickert, V. 2001. Adolescent cybersurfing for health information: a new resource that crosses barriers. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 155 (7), 813–817.
- Cao, F. & Su, L. 2006. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development* 33 (3), 275–281.
- Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Laarni, J., Lähdesmäki, M., Oksala, E., Paavilainen, P. & Penttilä, M. 2001. *Persoonaa – kehityspsykologia*. 1. painos. Helsinki: Edita Oyj.
- Forsberg, H. & Pösö, T. 2001. Virtuaaliyhteisöllisyys ja langaton kommunikaatio –uhka ja mahdollisuus lapsille. Teoksessa Kangassalo, M. & Suoranta, J. (toim.) 2001. *Lasten tietoyhteiskunta*. Tampere: Tampere University Press, 193–206.
- Ghassemzadeh, L., Shahraray, M. & Moradi, A. 2008. Prevalence of Internet addiction and comparison of Internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. *CyberPsychology & Behavior* 11 (6), 731–733.
- Herkman, J. 2001. Median monet funktiot lasten ja nuorten elämässä. Teoksessa Kangassalo, M. & Suoranta, J. (toim.) 2001. *Lasten tietoyhteiskunta*. Tampere: Tampere University Press, 60–71.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hukka, E. 2007. TerveSuomi.fi-visio. Luettu 19.01.2009.
<http://lib.eduskunta.fi>

Jang, K.S., Hwang, S.Y. & Choi, J.Y. 2008. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health* 78 (3), 165–171.

Joensuu, M. 2007. Nuorten Internet-yhteisöt ja niiden merkitys nuorisotyön kannalta. Opinnäytetyö. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Johansson, A. & Götestam, K.G. 2004. Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology* 45, 223–229.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun Yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, 3–9.

Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpelä, A. 2004. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12 – 18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory* 12 (1), 89–96.

Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S. 2008. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Lasten ja nuorten mediafoorumi. Liikenne- ja viestintäministeriö 2008. Tulostettu 14.1.2009.
<http://www.lvm.fi/julkaisut>

Kansanterveysasetus 21.8.1992/802.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66.

Kerkelä, L. 2008. Luvattomasta verkkolataamisesta tullut nuorilla yleisin rikos. *Helsingin Sanomat* 12.11.2008.

Kim, K., Ruy, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. & Nam, B-W. 2005. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies* 43, 185–192.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. 3. painos. Helsinki: Karasana.

Ko, C-H., Yen, J-Y., Liu, S-C., Huang, C-F. & Yen, C-F. 2009. The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health* 44, 598–605.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11, 3-12.

Laine, O. 2002. Psyykinen kehitys. Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Teoksessa *Kouluterveydenhuolto*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 103–109.

Lee, M.S., Oh, E.Y., Cho, S.M., Hong, M.J. & Moon, J.S. 2001. An assessment of adolescent Internet addiction problems related to depression, social anxiety and peer relationship. *Journal of Korean Neuropsychiatry Association* 40 (4), 616–628.

Lin, S.S.J. & Tsai, C-C. 2002. Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computer in Human Behavior* 18, 411–426.

Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan – kehitys kontekstissaan. 1.-3. painos. Porvoo: WSOY.

Matikainen, J. 2008. Verkko kasvattajana – mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta? Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press/Palmenia.

Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Helsinki: WSOY.

Palm, E. 2008. Nettiriippuvuus on salakavala sairaus. *Helsingin sanomat* 18.2.2008.

Park, S.K., Kim, J.Y. & Cho, C.B. 2008. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence* 43 (172), 895–909.

Pelastakaa Lapset Ry. 2008. Lapsen ääni kysely 2008 – Raportti lasten netin käytöstä. Viitattu 20.10.2008.
http://www.pelastakaalapset.fi/assets/files/fi/raportit/Lapsenaanikysely_2008.pdf

Peltoniemi, T. 2006. Nettiriippuvuus Suomessa. Tulostettu 29.10.2008.
<http://www.päihdelinkki.fi/tietopankki>

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Rimpelä, M., Kolomaa, M., Nurmi, T., ym. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes, Oppaita 51. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. *Mediakasvatusseuran julkaisu* 2/2007. Tulostettu 29.10.2008.
<http://www.mediaeducation.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Seo, M., Kang, H.S. & Yom, Y-H. 2009. Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *Computers, Informatics, Nursing* 27 (4), 226–233.

Shek, D.T.L., Tang, V.M.Y. & Lo, C.Y. 2008. Internet addiction in Chinese adolescents in Hong Kong: Assessment, profiles, and psychosocial correlates. *TheScientificWorldJOURNAL* 8, 776–787.

Small, G. & Vorgan, G. 2009. Joko sinulla on teknoaivot – Arjen tietotekniikka muuttaa aivojesi rakennetta. *Tiede* 3, 18–23.

Suoranta, J. 2001. Cyderkids: lapset mediakulttuurin toimijoina. Teoksessa Kangassalo, M. & Suoranta, J. (toim.) 2001. Lasten tietoyhteiskunta. Tampere: Tampere University Press, 15–48.

Tamminen, T. 2001. Lapset tietoyhteiskunnassa. Teoksessa Kangassala, M. & Suoranta, J. 2001. (toim.) Lasten tietoyhteiskunta. Tampere: Tampere University Press, 234–240.

Tapscott, D. 1998. Growing up digital – The rise of the Net generation. New York: McGraw-Hill.

Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja merkitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 18–22.

Tikkanen, T. 2008. Netistä ei voi tulla nuoren ainoa elämä. *Iisalmen Sanomat* 5.10.2008.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Van den Eijnden, R.J.J.M., Meerkerk, G.J., Vermulst, A.A., Spijkerman, R. & Engels, R.C.M.E. 2007. Meerkerk, G.J. (toim.) Teoksessa Pwned by the Internet – Explorative research into the causes and consequences of compulsive Internet use. Erasmus Universiteit Rotterdam, 66–83.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkö-Riihelä, A. 1999. Psykyke–psykologian käsikirja. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Yen, C-F., Ko, C-H., Yen, J-Y., Chang, Y-P. & Cheng, C-P. 2009. Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 63, 357–364.

Yen, J-Y., Ko, C-H., Yen, C-F., Wu, H-Y. & Yang, M-J. 2007. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health* 41, 93–98.

Young, K.S. 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1 (3), 237–244.

LIITTEET

LIITE 1. Taulukoitu tutkimusaineisto

LIITE 2. Yhteenveto tutkimusten analyysistä

LIITE 3. Kehittämistehtävä

Tekijä(t), vuosi, tutkimuksen nimi, julkaisija	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko (n), tutkimusmenetelmä	Tulokset
1. Cao, F. & Su, L. 2006. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. Child: care, health and development.	Selvittää, miten yleistä nettiriippuvuus kiinalaisnuorten keskuudessa on sekä tutkia nettiriippuvuuden psykologisia ominaisuuksia.	n=2787 12–18 -vuotiaita opiskelijoita, joiden keski-ikä oli 15,19 vuotta. Lomakekyselynä toteutettu vertailututkimus.	Nettiriippuvaisilla ilmeni kontrolliryhmää merkittävästi enemmän neuroottisuutta, psykoottisuutta ja valehtelua. Myös tunneperäisiä oireita, hyperaktiivisuutta, käytöshäiriöitä ja vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä nettiriippuvaisilla ilmeni merkittävästi enemmän.
2. Ghassemzadeh, L., Shahraray, M. & Moradi, A. 2008. Prevalence of Internet Addiction and Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Iranian High Schools. CyberPsychology & Behavior.	Tutkia nettiriippuvuuden yleisyyttä iranilaisten lukiolaisten keskuudessa sekä selvittää, onko nettiriippuvaiset yksinäisempiä ja onko heillä huonompi itsetunto sekä huonommat sosiaaliset taidot kuin ei-nettiriippuvaisilla.	n=1968 14–16 -vuotiaita lukiolaisia, joista 939 oli tyttöjä ja 1029 oli poikia. Lomakekyselynä toteutettu vertailututkimus.	Tutkimus osoitti, että nettiriippuvaiset ovat yksinäisempiä ja heillä on huonompi itsetunto kuin ei-nettiriippuvaisilla. Tutkimuksessa ilmeni myös, että nettiriippuvaisilla on huonommat sosiaaliset taidot kuin ei-nettiriippuvaisilla.
3. Jang, K.S., Hwang, S.Y. & Choi, J.Y. 2008. Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. Journal of School Health.	Tunnistaa eriasteiseen riippuvuuteen ja nettiriippuvuuteen liittyviä yksittäisiä tekijöitä sekä tutkia nuorilla esiintyviä psyykkisiä oireita niihin liittyen.	n=912 Lukiolaisia, joiden keski-ikä oli 13,9 vuotta. 74,3 % vastanneista oli naisia. Lomakekyselynä toteutettu poikkileikkaustutkimus.	Tutkimuksen mukaan miessukupuolella, chat-palvelujen käytöllä ja päivittäisellä pitkäkestoisella Internetin käytöllä on merkittävä yhteys nettiriippuvuuden syntymiseen. Tutkimus osoitti myös sen, että nettiriippuvuudella on merkittävä yhteys psyykkisiin oireisiin, kuten masennukseen, pakko-oireyhtymään ja arkuuteen ihmissuhteissa.

(jatkuu)

Tekijä(t), vuosi, tutkimuksen nimi, julkaisija	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko (n), tutkimusmenetelmä	Tulokset
4. Johansson, A. & Götestam, K.G. 2004. Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). Scandinavian Journal of Psychology.	Tutkia nuorten tapaa käyttää Internetiä suhteessa muihin aktiviteetteihin ja liialliseen Internetin käyttöön sekä tutkia nettiriippuvuutta sekä sen ennusmerkkejä.	n=3237 12–18 -vuotiaita nuoria. Toinen ryhmä (n=1913) haastateltiin puhelimitse ja toinen ryhmä (n=1324) täytti postitetun kyselyn.	Nettiriippuvuutta ennakkoivista tekijöistä ovat: Internetin käyttö kotona, keskusteluryhmät, sähköpostin käyttö, pelaaminen, ostaminen ja lukeminen verkossa. Väestötieteellisillä tekijöillä, kuten iällä, sukupuolella, sosiaalisella asemalla tai maantieteellisellä sijainnilla ei nähty merkittävää yhteyttä nettiriippuvuuden kehittymiselle. Nettiriippuvuuden yhteys Internetin käytön tiheyteen oli suhteellisen pieni.
5. Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpelä, T. 2004. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. Addiction Research and Theory.	Arvioida haitallisen Internetin käytön ominaisuuksien yleisyyttä suomalaisnuorilla.	n=7292 12–18 -vuotiaita nuoria Toteutettu postitetuna kyselynä osana Nuorten terveystapa-tutkimusta.	Kyselyyn osallistuneista tytöistä 1.4 % ja pojista 1.7 % täytti nettiriippuvuuden kriteerit. Nettiriippuvaisiksi luokiteltavat käyttivät päivittäin aikaa Internetissä 2.7h, kun taas ei-nettiriippuvaiset käyttivät 1.3h.
6. Kim, K., Ruy, E, Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. & Nam, B-W. 2005. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies.	Tutkia nuorilla esiintyvän nettiriippuvuuden suhdetta masennukseen ja itsemurha-alttiuteen.	n=1573 15–16 -vuotiaita lukiolaisia, joista 65% oli naisia ja 35% miehiä. Lomakekyselynä toteutettu poikkileikkaus-tutkimus.	Masennus ja itsemurha-alttiutus ovat tilastollisesti korkeinta nettiriippuvaisilla verrattuna ei-nettiriippuvaisiin ja potentiaalisiiin nettiriippuvaisiin. Itsemurha-alttiuden yhteys nettiriippuvuuteen oli tilastollisesti masennustakin merkittävämpi.

(jatkuu)

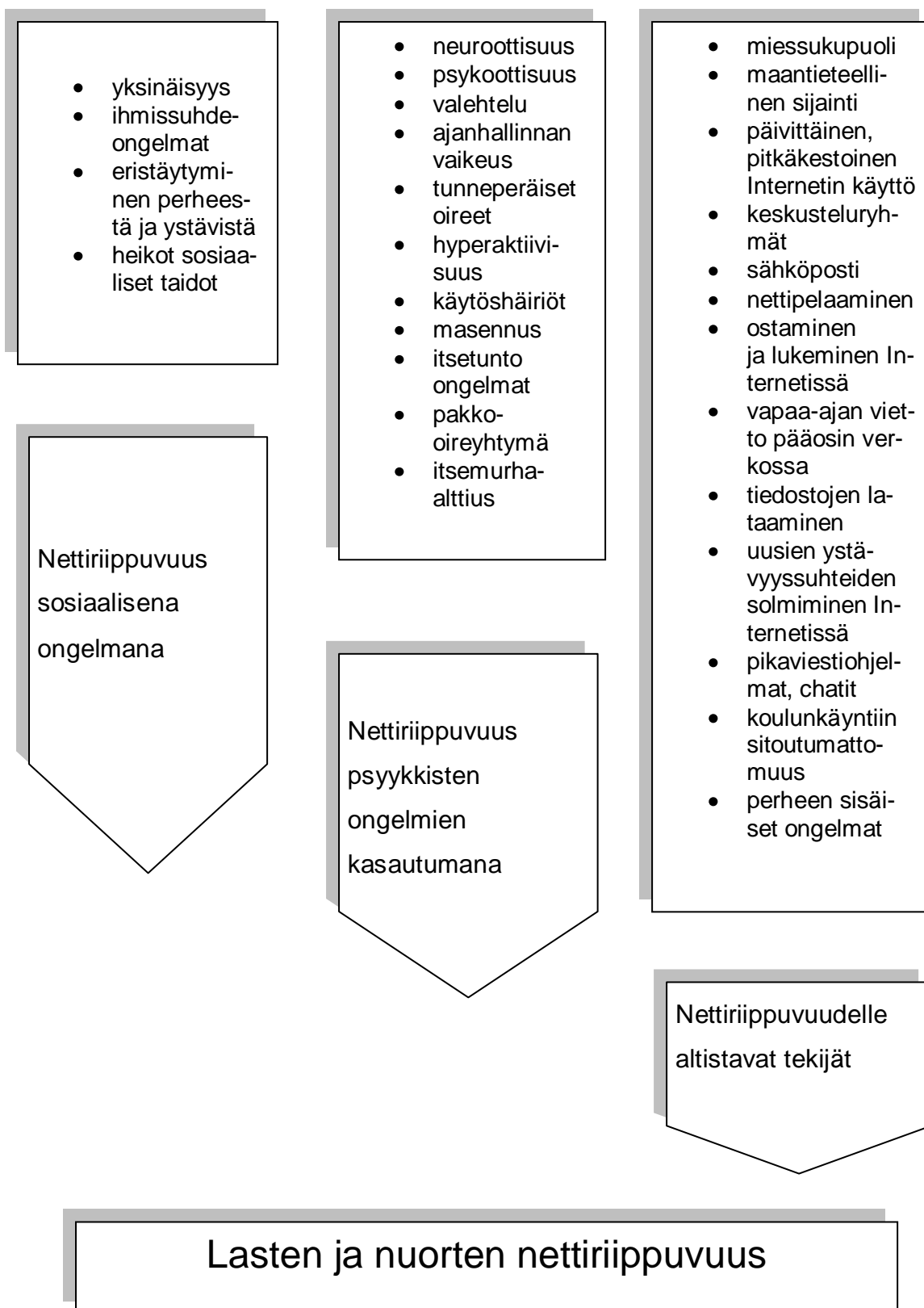
Tekijä(t), vuosi, tutkimuksen nimi, julkaisija	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko (n) ja tutkimusmenetelmä	Tulokset
7. Ko, C-H., Yen, J-Y., Liu, S-C, Huang, C-F. & Yen, C-F. 2008. The Associations Between Aggressive Behaviors and Internet Addiction and Online Activities in Adolescents. Journal of Adolescent Health.	Arvioida nuorilla esiintyvän nettiriippuvuuden ja aggressiivisen käytöksen keskinäistä yhteyttä. Arvioida Internetissä tapahtuvan toiminnan suhdetta aggressiiviseen käytökseen.	n=9405 Lukiolaisia, joista 4871 oli naisia ja 4534 oli miehiä. Otoksen keski-ikä oli 14.71 vuotta. Lomakekyselynä toteutettu vertailututkimus.	Tutkimuksen mukaan sekä aggressiivisuuteen, että nettiriippuvuuteen yhdistyviä tekijöitä olivat mies-sukupuoli, nuori ikä, väkivaltaisten tv-ohjelmien katselu, vähäinen perheeltä saatu tuki ja huono itsetunto. Chattailu, Internetissä aikuisviihteen katsominen, pelaaminen ja uhkapelaaminen olivat yhteydessä aggressiiviseen käytökseen.
8. Lee, M.S., Oh, E.Y., Cho, S.M., Hong, M.J. & Moon, J.S. 2001. An Assessment of Adolescent Internet Addiction Problems Related to Depression, Social Anxiety and Peer Relationship. Journal of Korean Neuropsychiatry Association.	Tutkia nuorten Internetin käyttöä sekä nettiriippuvuuden suhdetta masennukseen, sosiaaliseen pelkoon ja ihmissuhdeongelmiin.	n=869 Lukiolaisia, joista miehiä oli 371 ja naisia 498. Otoksen keski-ikä oli 16.24 vuotta. Standardoitu lomakekysely.	Nettiriippuvuus oli hieman yleisempää miehillä kuin naisilla. Nettiriippuvaiset käyttivät enemmän chat-palveluita ja sähköpostia, kun taas tavalliset Internetin käyttäjät käyttivät Internetiä pääasiassa tiedonhakuun. Nettiriippuvaisilla oli ei-nettiriippuvaisia enemmän taipumusta masennukseen ja ihmissuhdeongelmiin.
9. Park, S.K., Kim, J.Y. & Cho, C.B. 2008. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. Adolescence.	Tutkia riskitekijöiden, kuten perheväkivallan ja suojaavien tekijöiden esim. perheen yhtenäisyyden vaikutusta nettiriippuvuuteen.	n=903 Lukiolaisia, joista 69.6 % oli miehiä ja 30.4 % naisia. Lomakekyselynä toteutettu tutkimus.	Nettiriippuvuus oli yleisempää miehillä ja taloudellisesti parempiosaisilla, mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Tutkimus osoitti, että vanhemmuus, perheen vuorovaikutus ja perheen yhtenäisyys suojasivat nettiriippuvuudelta, kun taas perheväkivallalla oli päinvastainen vaikutus.

(jatkuu)

Tekijä(t), vuosi, tutkimuksen nimi, julkaisija	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko (n) ja tutkimusmenetelmä	Tulokset
10. Seo, M., Kang, H.S. & Yom, Y-H. 2009. Internet Addiction and Interpersonal Problems in Korean Adolescents. Computers, Informatics, Nursing.	Tutkia nettiriippuvuuden ja ihmishuhde-ongelmien välistä yhteyttä sekä tunnistaa nettiriippuvuuteen liittyvät tekijät.	n=676 12–17-vuotiaita opiskelijoita, joista naisia oli 43,9 % ja miehiä 55,9 %. Strukturoitu lomakekysely	Nettiriippuvuuden ja ihmishuhdeongelmien välinen yhteys on tilastollisesti merkittävä. Nettiriippuvuudella on positiivinen yhteys myös netissä pelaamiseen käytettyyn aikaan. Tutkimus osoitti, että perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyessä, nettiriippuvuus ja ihmishuhdeongelmat vähenevät.
11. Shek, D.T.L., Tang, V.M.Y. & Lo, C.Y. 2008. Internet Addiction in Chinese Adolescents in Hong Kong: Assessment, Profiles, and Correlates. The Scientific-WorldJOURNAL.	Tutkia, mitä eroja on nettiriippuvaisen ja ei-nettiriippuvaisen nuoren Internetin käytössä ja siihen liitettävässä käyttäytymisessä sekä, mitkä tekijät ennakoivat nettiriippuvuutta hongkongilaisilla nuorilla.	n=6121 11–18 -vuotiaita peruskoululaisia ja lukiolaisia, joista 51.2 % oli miehiä ja 48.8 % naisia. Lomakekyselynä toteutettu tutkimus.	Nettiriippuvaiset kulluttavat enemmän aikaa ja tekevät enemmän uusia tuttavuuksia Internetissä. He kuuluvat usein erilaisiin Internetin organisaatioihin ja ryhmiin ja sitoutuivat monenlaiseen netti-toimintaan. Nettiriippuvuutta ennakoivia tekijöitä ovat nettipelien pelaaminen, tiedostojen lataaminen ja uusien ystävien tapaaminen netissä sekä vapaa-aika-aktiiviteettien korvaaminen netissä ololla.
12. Van den Eijnden, R.J.J.M., Meerkerk, G.J., Vermulst, A.A., Spijkerman, R. & Engels, R.C.M.E. Online Communication, Compulsive Internet Use and Psychosocial Well-being Adolescents: A Longitudinal Study. Pwned by the Internet—Explorative research into the causes and consequences of compulsive Internet use.	Tutkia Internetin kautta tapahtuvan yhteydenpidon suhdetta hallitsemattomaan Internetin käyttöön, masennukseen ja yksinäisyyteen nuorilla.	n= 663 12–15 -vuotiaita nuoria, joista 318 oli poikia ja 345 tyttöjä. Kyselynä toteutettu pitkittäistutkimus.	Chattailly ja pikaviestittely ovat selkeästi yhteydessä hallitsemattomaan Internetin käyttöön. Pikaviestittelyllä todettiin kohtalainen yhteys myös masentuneisuuteen.

(jatkuu)

Tekijät, vuosi, tutkimuksen nimi, julkaisija	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko (n), tutkimusmenetelmä	Tulokset
<p>13. Yen, C-F., Ko, C-H., Yen, J-Y., Chang, Y-P. & Cheng, C-P. 2009. Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. <i>Psychiatry and Clinical Neurosciences</i>.</p>	<p>Tutkia eri tekijöiden, kuten sosiaalisen aseman, yksilön, perheen, ryhmän ja koulun vaikutuksia nuorten nettiriippuvuuteen Taiwanissa.</p>	<p>n=8941</p> <p>Osallistuneiden keski-ikä oli 14.7 vuotta. Osallistuneista 4646 oli tyttöjä ja 4295 poikia.</p> <p>Tutkimus on toteutettu lomakekyselynä osana Taiwanin nuorten terveystutkimusta.</p>	<p>Nuoren masennuksella ja vanhempien vähäisellä valvonnalla oli positiivinen yhteys nettiriippuvuuden kehittymiseen. Koulun käyntiin sitoutumattomuus ja perheen sisäiset konfliktit olivat myös positiivisesti yhteydessä nuorten nettiriippuvuuteen. Alkoholien käyttö ja maaseudulla asuminen lisäsivät myös nettiriippuvuuden todennäköisyyttä.</p>
<p>14. Yen, J-Y., Ko, C-H., Yen, C-F., Wu, H-Y. & Yang, M-J. 2007. The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia and Hostility. <i>Journal of Adolescent Health</i>.</p>	<p>Selvittää nuorilla esiintyvän nettiriippuvuuden yhteyttä masennukseen, tarkkaavuushäiriöön, ADHD-oireisiin, sosiaaliseen fobiaan ja vihamielisyyteen.</p> <p>Arvioida sukupuolten välisiä eroja edellä mainittujen psyykkisten oireiden ja nettiriippuvuuden välillä.</p>	<p>n =2114</p> <p>15–23 -vuotiasta opiskelijoita, joiden keski-ikä oli 16,26 vuotta. Osallistuneista 910 oli naisia ja 1204 oli miehiä.</p> <p>Lomakekyselynä toteutettu tutkimus.</p>	<p>Nettiriippuvuutta esiintyi yleisimmin miehillä, korkeammat kouluarvosanat saaneilla, Internetiä enemmän kuin 20 h viikossa käyttävillä ja Internetiä pääasiassa pelaamiseen käyttävillä. Pelaamisen jälkeen nettiriippuvaisen yleisin nettiaktiiviteetti oli chattailu, lataaminen, sähköposti ja aikuisviihde. Tutkimus osoitti, että nettiriippuvaisilla ilmeni useammin ADHD -oireita, masennusta ja vihamielisyyttä. Nettiriippuvaisilla naisilla ei ilmennyt vihamielisyyttä. Nettiriippuvuudella ja sosiaalisella fobiolla ei tämän tutkimuksen mukaan ole yhteyttä.</p>





Johdanto

Persoonan kehityksen ja psyykkisen kypsymisen ollessa vielä kesken lapset ja nuoret ovat aikuisia alttiimmassa asemassa kaikenlaiselle vahingollisille riippuvuutta aiheuttaville tekijöille, kuten myös nettiriippuvuudelle. Nuoruudessa kehittyvät sosiaaliset taidot ja silloin tehdään aikuisuuteen vaikuttavia päätöksiä koulutuksen suhteen. Mikäli nuorella on nähtävissä joitain merkkejä nettiriippuvuudesta tai muita haitalliseen Internetin käyttöön viittaavia oireita, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota tähän. (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpelä, 2004, 90.)

Nettiriippuvuus on moni-ilmeinen ongelma, johon voi törmätä monessa eri yhteydessä. Internetissä käytetyn ajan lisääntyessä ja verkossa surffailun aloittamisen varhentuessa on mahdollista, että nettiriippuvuudesta tulee yhä useampaa ja nuorempaa lasta ja nuorta koskettava asia.

Tietopaketin tavoitteena on lisätä kouluterveydenhuollon työntekijöiden tietoja nettiriippuvuudesta ja antaa heille valmiuksia nettiriippuvuuden tunnistamiseen sekä siitä oireilevan oppilaan hoitoon ohjaamiseen. Tietopaketti sisältää perustietoja nettiriippuvuudesta sekä sen hoidosta. Sen tarkoituksena on olla helposti hyödynnettävä, selkeä ja tiivis lukupaketti. Tietopaketin sisältö pohjautuu pääosin opinnäytetyöhön "Nettiriippuvuus kouluterveydenhuollon haasteena".

Tietopakettiin on liitetty nettiriippuvuus-kyselytesti, joka on suomennettu ja muokattu nettiriippuvuutta tutkineen psykologian tohtori Kimberly Youngin kahdeksan kysymyksen diagnostisesta nettiriippuvuus-kyselystä. Kyselytesti on selkeäluokainen ja nopeasti täytettävä. Kyselyä voidaan käyttää silloin, kun herää epäily liiallisesta Internetin käytöstä tai oppilas itse tuo esiin ongelmansa Internetin käyttöön liittyen.

(jatkuu)

Nettiriippuvuudesta

Käsite

- Nettiriippuvuus on yleisesti käytössä oleva nimitys yksilön kyvyttömyydelle kontrolloida Internetin käyttöään, mikä johtaa mm. ahdistuneisuuteen ja päivittäistoimintojen laiminlyömiseen. (Douglas ym. 2008.)
Nettiriippuvuutta ei ole luokiteltu virallisesti häiriöksi tai sairaudeksi, mutta ongelma on yleisesti tunnustettu.

Yleisyys

- Arviot nettiriippuvuuden yleisyydestä vaihtelevat. Vuoden 2004 Nuorten terveystapatutkimukseen osallistuneista suomalaisista 12–18 -vuotiaista tytöistä 1.4 % ja pojista 1.7 % täytti nettiriippuvuuden kriteerit. (Kaltiala-Heino ym. 2004, Internetin käyttäjistä noin 2–3 % arvioidaan olevan nettiriippuvaisia. (Peltoniemi 2006.)

Oireet

- Ei kykene kontrolloimaan Internetin käyttöään
- Muuttuu levottomaksi, jos ei pääse lukemaan sähköpostiaan vähintään kerran päivässä
- Vieittää Internetissä pidemmän aikaa kuin oli alun perin ajatellut
- Käyttää Internetiä tauotta
- Tuntee tarvetta lisätä Internetin käyttöä saadakseen siitä hyvän olon
- Tuntee vieroitusoireita, kun ei ole Internetissä
- Ärtty joutuessaan lopettamaan Internetin käytön
- Tuntee syyllisyyttä, eikä siedä arvostelua omasta Internetin käytöstään
- Laiminlyö liikunnan ja ruokailun
- Laiminlyö ihmissuhteet ja koulunkäynnin
- Käyttää Internetiä paetakseen ongelmia tai kohentaakseen mielialaansa
- Valehtelee perheenjäsenille ja ystäville peittääkseen käytön laajuuden (Peltoniemi 2006.)

Hoito

- Riippuvuuksia hoidettaessa lähtökohtana on aina ihmisen oma halu ja pyrkimys muuttua. Nettririippuvuudesta on mahdollista päästä irti omin voimin samoin kuin päihteistä tai muistakin riippuvuuksista. Useimmissa tapauksissa ongelma onkin lievä tai tilapäinen eikä vaadi varsinaista hoitoa. Joskus tarvitaan kuitenkin ulkopuolisen apua nettiriippuvuudesta eroon pääsemiseksi. Avunpyytäjänä voi olla nettiriippuvainen itse, hänen perheenjäsen tai ystävä. (Peltoniemi 2006.)
- Motivoivan haastattelun keinoin voidaan arvioida, kuinka motivoitunut henkilö on muuttamaan tapojaan. Sen tavoitteena on lisätä henkilön motivaatiota pysyvään muutokseen. Nettririippuvaisia voidaan esimerkiksi kannustaa ajattelemaan läheisiään, jotka ovat voineet loukkaantua tämän nettiriippuvuudesta. Auttamalla nettiriippuvaisia näkemään riippuvuutensa aiheuttamat vaikutukset ympärillään, haastattelija voi onnistua lisäämään nettiriippuvaisen motivaatiota muutokseen.
- Nettririippuvaisia henkilöä hoidettaessa ei pidä myöskään unohtaa tekijöitä, jotka saattavat olla riippuvuuden taustalla. Tutkimusten mukaan nettiriippuvuutta ilmenee tavallisemmin masentuneilla, itsetunto-ongelmista kärsivillä, yksinäisillä, pakko-oireisilla ja henkilöillä, joilla on todettu ADHD. Perheen sisäiset ongelmat voivat myös altistaa nettiriippuvuudelle. Perheissä, joissa lapset kokevat turvattomuutta, Internet voi toimia pakopaikkana kaaokselta.
- Kouluterveydenhoitajien tulisi kiinnittää huomiota koulunkäyntiin sitoutumattomiin, väsyneisiin, joukoista eristäytyviin, arkoihin ja toisaalta taas ylivilkkaisiin lapsiin ja nuoriin. Lisäksi lapset ja nuoret, joiden perheissä tiedetään tai epäillään olevan ongelmia, on tarpeen arvioida huolellisesti nettiriippuvuuden varalta. Masennuksen ja nettiriippuvuuden välinen yhteys tulisi myös tiedostaa, jotta epäilyksen jommastakummasta herättyä pystyttäisiin havaitsemaan ja hoitamaan mahdollisesti myös toinen lasta kuormittava ongelma.

- Nettiriippuvuuden hoitoon on kehitetty kognitiivisen terapian malleihin pohjautuvia hoito-ohjelmia. Amerikkalaisen psykologian tohtori Kimberly Youngin laatima kahdeksan kohtaa käsittävä nettiriippuvaisten hoito-ohjelma sisältää seuraavat kohdat:

1. Inventaario -Pohditaan sitä, mistä riippuvuuden vuoksi on jouduttu luopumaan sekä riippuvuuden merkitystä henkilön elämän laadulle.
2. Tavoitteiden asettaminen - Sessiot lyhyitä, aikataulutettuja ja toistuvia.
3. Käytön rajaaminen. (Esimerkiksi sopimuksen avulla)
4. Riippuvuuden aiheuttamien ongelmien / käytön lopettamisesta seuraavien etujen listaaminen.
5. Eniten riippuvuutta aiheuttavan palvelun tai ohjelman välttäminen.
6. Rutiinien purkaminen - Internetissä käytetty aika pyritään tietoisesti korvaamaan muilla toiminnoilla.
7. Tukiverkosto - Oman sosiaalisen verkoston luominen, harrastustoimintaan osallistuminen.
8. Hoitokäynnit yksilö-, perhe- ja ryhmäterapiassa. (Peltoniemi 2006.)

Ennaltaehkäisy

- Kouluterveysneuvojat ovat erinomaisessa asemassa osallistuakseen nettiriippuvuuden ennaltaehkäisyyn. Tutkimusten mukaan yksi merkittävistä nettiriippuvuutta ennaltaehkäisevistä tekijöistä on perheen yhtenäisyys ja lapselle annettu tuki. Korostamalla vanhemmille heidän merkitystään lastensa hyvinvoinnille ja vastuutaan valvoa heidän tekemisiään verkkomaailmassakin, kouluterveysneuvoja pystyy parantamaan lasten ja nuorten mahdollisuuksia olla jäemmättä Internetiin koukkuun. Kouluterveysneuvojan on tärkeää kannustaa vanhempia tukemaan lastensa erilaisia harrastuksia ja verkkomaailman ulkopuolisia ystäväyhteistyitä. Vanhempia tulisi myös rohkaista tutustumaan lastensa käyttämiin Internetin sisältöihin sekä tarpeen tullen rajoittamaan lastensa Internetissä käyttämää aikaa.

Lähteet

- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M. & Blanton, M. 2008. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior* 24, 3027–1044.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpelä, A. 2004. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory* 12 (1), 89–96.
- Peltoniemi, T. 2006. Nettiriippuvuus Suomessa. <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/413-nettiriippuvuus-suomessa>
- Young, K. 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1 (3), 237–244.

NETTIRIIPPUUUS-KYSELYTESTI



Rastita oikeat vaihtoehdot.

1. Tunnetko itsesi poissaolevaksi, kun käytät Internetiä? (Mieti edellistä kertaasi Internetissä.)
 Kyllä En
2. Tunnetko tarvetta lisätä Internetin käyttöä saadaksesi siitä hyvänolon tunnetta tai tyydytystä?
 Kyllä En
3. Oletko toistuvasti yrittänyt säännöstellä, vähentää tai lopettaa Internetin käytön siinä onnistumatta?
 Kyllä En
4. Oletko pahantuulinen, levoton, masentunut tai ärtyisä yrittäessäsi lopettaa Internetin käytön?
 Kyllä En
5. Huomaatko usein viipyväsi Internetissä pidempään kuin olit alun perin ajatellut?
 Kyllä En
6. Oletko uhrannut jonkin merkittävän asian, kuten ihmissuhteen tai koulun käynnin Internetin käytön vuoksi?
 Kyllä En
7. Oletko valehdellut perheenjäsenillesi, ystävillesi tai muille henkilöille peitelläksesi Internetin käyttösi laajuuden?
 Kyllä En
8. Käytätkö Internetiä paetaksesi ongelmia tai kohentaaksesi mielialaa? (esim. tuntiessasi avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistusta tai masentuneisuutta)
 Kyllä En

Viiteen tai sitä useampaan kysymykseen "kyllä" vastannut täyttää nettiriippuvuuden kriteerit.

Lähde: Young, K. 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1 (3), 237-244.