



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# OHJELEHTINEN MIELENTERVEYSTYÖNTE- KIJÖILLE VERKKOPELAAMISESTA

Vesa Ahonen

Juuso Matila

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018  
Sairaanhoitajakoulutus



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajakoulutus

AHONEN, VESA & MATILA, JUUSO:  
Ohjelehtinen mielenterveystyöntekijöille verkkopelaamisesta

Opinnäytetyö 35 sivua, joista liitteitä 6 sivua  
Toukokuu 2018

---

Opinnäytetyö tehtiin Sopimusvuori Oy:n toimeksiannosta. Tarkoituksena oli tuottaa selkeä ja informatiivinen ohjelehtinen verkkopelaamisesta mielenterveyskuntoutujien piirissä työskenteleville mielenterveystyöntekijöille. Tavoitteena oli antaa hoitohenkilökunnalle tietoa aiheesta ja työkalu ongelmallisesta verkkopelaamisesta kärsivien mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisella ja tuotokseen painottuvalla menetelmällä. Ammatillisen kirjallisuuden ja tutkimuksien perusteella selvitettiin, mitä tavanomainen ja ongelmallinen digipelaaminen on ja millä tavoin ongelmallisesta digipelaamisesta voi pyrkiä irrottautumaan.

Verkkopelaaminen on digitaalista pelaamista eli digipelaamista, jota pelataan internetin välityksellä useiden muiden pelaajien kanssa tietokoneella, pelikonsolilla tai mobiililaitteella. Digipelaaminen on hyvin suosittua suomalaisten keskuudessa ja yli 60% kaikista suomalaisista pelaa aktiivisesti jotain digipeliä vähintään kerran kuukaudessa tai useammin ja alle 20-vuotiaista suomalaisista yli 80%.

Suurimmalle osalle digipelaajista ei peleistä aiheudu ongelmia ja pelaamisella on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia. Kuitenkin digipelaamiseen ja erityisesti joihinkin digipelityyppeihin kuten massiivimoninpelattaviin nettiroolipeleihin on liitetty monia erityisesti ajankäyttöön liittyviä ongelmia kuten syrjäytyminen, masennus, unihäiriöt, aggressiivisuus sekä patologinen riippuvuus. Massiivimoninpelattavien nettiroolipelien on katsottu aiheuttavan ongelmallista pelaamista johtuen pelityypin sosiaalisesta ulottuvuudesta, pelaamisen palkitsevuutta korostavasta pelimekaniikasta, pelin aikaa vievästä luonteesta sekä siitä, ettei peli lopu.

Vakavasta riippuvuudesta puhuminen digipelaamisen yhteydessä on monella tapaa ongelmallista ja kiistanalaista, mutta silti sen oireet ovat monilta osin samantyyppisiä mitä päihde- ja rahapeli riippuvuuksien. Tästä syystä päihderiippuvaisille suunnattuja hoitomuotoja voidaan käyttää apuna ongelmallisesta digi- ja verkkopelaamisesta kärsiville. Erityisen tärkeää on saada ongelmallisesta pelaamisesta kärsivä pohtimaan miksi hän pelaa, mitä myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia pelaamisesta hänelle on, mistä ongelmallinen pelaaminen hänen mielestään johtuu ja mitenkä hän voisi pyrkiä irrottautumaan siitä. Ongelmallisesta digipelaamisesta kärsiville on käytetty hoitometodeina kognitiivista käyttäytymisterapiaa, farmakologisia hoitomuotoja sekä erilaisia yksilö- ja vertaistukihoitomuotoja.

---

Asiasanat: videopelit, digipelit, ongelmapelaaminen, hoitotyö, verkkopelaaminen

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

AHONEN, VESA & MATILA, JUUSO:  
A Guide For Mental Health Workers About Digital Gaming

Bachelor's thesis 35 pages, appendices 6 pages  
May 2018

---

This thesis was made by the assignment of Sopimusvuori Oy. The objective of the thesis was to produce an informative guide about online gaming for people working with recovering mental health patients. The goal of the thesis was to give nursing personnel information about the subject and a tool for working with recovering mental health patients who suffer from internet gaming disorder. The thesis is practice-based and productive.

Digital gaming which is gaming via internet with several other players on computer, a game console or a mobile device. Digital gaming is very popular amongst Finnish people as over 60 % of Finnish population play actively digital games at least once a month. In under 20-year-olds the percentage is over 80 %.

For most digital players games cause no problems and gaming has been proved to have many positive effects. However some types of games have been associated with several problems like alienation, depression, sleep disorders, aggression and pathological addiction.

Internet gaming disorder's symptoms are similar to drug and gambling addictions. For this reason treatments that are targeted for drug addicts can be used in helping those suffering from internet gaming disorder. It is particularly important to get the person suffering from internet gaming disorder to reflect their reasons for gaming, the positive and negative effects of gaming, the cause of problematic gaming and how they could disengage from it. Cognitive behavioral therapy, pharmacological care and different individual and peer support therapies have been used as treatments for internet gaming disorder.

---

Key words: video games, mental health, internet gaming disorder, nursing

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
	3.1 Mielenterveystyö .....	7
	3.2 Mielenterveyskuntoutuja .....	8
	3.3 Verkkopelaaminen .....	8
	3.4 Ongelmallinen digipelaaminen .....	10
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	12
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	12
	4.2 Tiedontarpeen kartoitus .....	13
	4.3 Tiedonhaku ja aineiston valinta .....	14
	4.4 Kirjallinen ohjelehtinen .....	15
5	TIEDONHAUN TULOKSET.....	16
	5.1 Suomalaisten tavanomainen digipelaaminen.....	16
	5.1.1 Pelaamisen positiivisia vaikutuksia.....	18
	5.2 Ongelmallinen digipelaaminen ja siitä irrottautuminen.....	19
6	POHDINTA.....	25
	6.1 Tuotoksen tarkastelu .....	25
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	26
	6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset.....	26
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET .....	30
	Liite 1. Tietoinen suostumus-lomake .....	30
	Liite 2. Opaslehtinen .....	32

## 1 JOHDANTO

Videopelit ovat kasvava viihdeteollisuudenala niin globaalisti kuin Suomessa (Lappalainen, 2015, 9). Mäyrän, Karvisen ja Ermin (2016) mukaan digitaalisia pelejä pelaa aktiivisesti 60.1 % suomalaisista ja aktiivisten digitaalisten pelien harrastajien keski-ikä on 36.4 vuotta. Miehet käyttävät pelaamiseen enemmän aikaa kuin naiset: keskimäärin 7.7 tuntia viikossa verrattuna naisten 3.4 tuntiin viikossa. (Mäyrä ym. 2016, 33). Männikön (2017) mukaan ongelmallinen digipelaaminen oli erityisesti yhteydessä psykologisiin ja sosiaalisiin oireisiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen sekä korostuneeseen mieltymykseen olla vuorovaikutuksessa verkkoympäristön välityksellä (Männikkö 2017, 5).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia informatiivinen ja selkeä päihde- ja mielenterveystyöntekijöille suunnattu ohjelehtinen verkkopelaamisesta. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sisältää tuotoksen. Opinnäytetyössä hyödynnetään sekä englannin- että suomenkielistä tutkittua tietoa. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa päihde- ja mielenterveystyöntekijöille lisää tietoa aiheesta ja tuottaa ohjelehtisestä työkalu, jota voi hyödyntää mielenterveystyössä. Erityisesti ohjelehtisessä vastaamaan siihen, minkälainen pelaaminen on ongelmallista ja millä tavoin ongelmallisesta pelaamisesta voi pyrkiä irtautumaan. Opinnäytetyöstä on rajattu pois varsinaiset rahapelit kuten esimerkiksi nettipokeri. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Tampereella mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluja tarjoava Sopimusvuori Oy. Sopimusvuorella on myös yhdistys Sopimusvuori Ry, joka tuottaa sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavaa työtoimintaa.

Aihe on erittäin ajankohtainen ja konkreettinen ja näkökulma verkkopelaamisen käsitteilyyn tuli Sopimusvuoren työntekijöiltä. Työntekijöitä haastateltiin ja selvisi, että verkkopelaaminen on heille hyvinkin tuttu ilmiönä, mutta tietoa heillä on silti siitä hyvin rajoituneesti. Aihe on siten hyödyllinen ja voi tukea ongelmallisesta verkkopelaamisesta kärsivien tunnistamista sekä hoitoa.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa informatiivinen ja selkeä päihde- ja mielenterveystyöntekijöille suunnattu ohjeellinen verkkopelaamisesta.

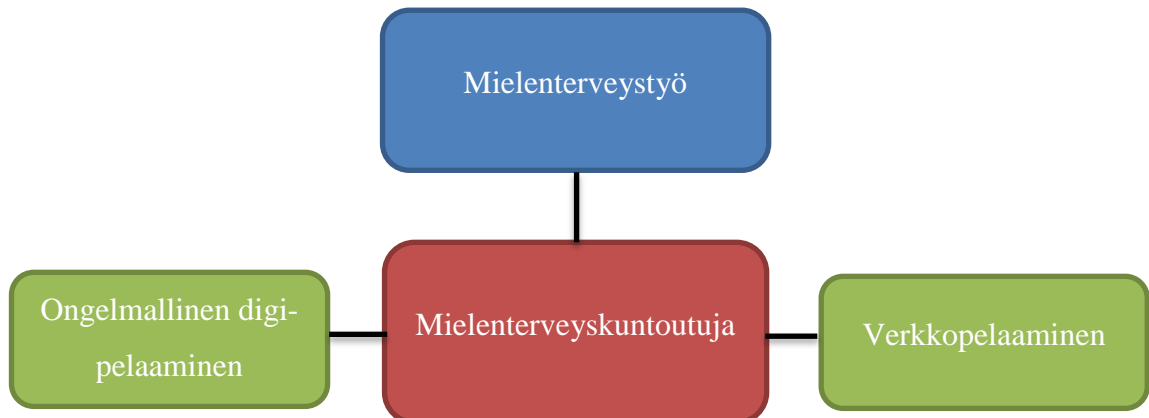
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mitä työntekijät haluavat tietää verkkopelaamisesta?
2. Mitä tietoa verkkopelaamisesta on olemassa?
3. Mitä on tavanomainen ja mitä ongelmallinen digipelaaminen?
4. Miten ongelmallisesta verkkopelaamisesta voi pyrkiä irrottautumaan?
5. Minkälainen on toimiva ohjeellinen?

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa sekä ongelmallista, että tavanomaista pelaamista harrastavien mielenterveyskuntoutujien piirissä työskentelevälle hoitohenkilökunnalle tietoa aiheesta ja edistää mielenterveyskuntoutujien hoitotyötä.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveystyö, mielenterveyskuntoutuja, verkkopelaaminen sekä ongelmallinen digipelaaminen (kuvio 1).



KUVIO 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

#### 3.1 Mielenterveystyö

Mielenterveystyö tarkoittaa yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. (Järvelin 2016, 16.) Mielenterveystyötä tekevät sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi monien muiden ammattien harjoittajat ja kansalaiset itse. (Vuorilehto & Tuulevi 2014, 11.) Mielenterveystyötä on myös ongelmien ehkäisy. Siihen on olemassa erityisiä menetelmiä, joita voidaan käyttää monenlaisissa työtehtävissä silloin, kuin joku ihminen tai ihmisryhmä on erityisen haavoittuvaisessa tilanteessa. (Vuorilehto & Tuulevi 2014, 11.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmia voidaan ehkäistä yhteiskunnassa kaikilla niillä keinoilla, jotka edistävät hyvää mielenterveyttä. Ongelmien ehkäisyyn on myös olemassa erityisiä menetelmiä, joita voidaan käyttää silloin, kun joku ihminen tai ihmisryhmä on erityisen haavoittuvassa tilanteessa. Mielenterveysongelmia voidaan ehkäistä auttamalla

ihmisiä löytämään omat voimavaransa stressaavissa elämäntilanteissa ja etsimällä yhdessä läheisten ja ammattilaisen kanssa ratkaisuja ongelmiin. (Vuorilehto & Tuulevi 2014, 17.)

Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (Järvelin 2016, 16.)

Opinnäytetyömme liittyy erityisesti kuntouttavan mielenterveystyön piiriin. Työyhteisökumppanimme Sopimusvuori on tamperelainen kasvava mielenterveys- ja päihdepalveluita, ikäihmisten palveluita sekä koulutus- ja kehittämisspalveluita tuottava organisaatio. Mielenterveyspalveluiden toimialalla Sopimusvuorella on 16 kuntoutusyksikköä ja noin 40 tukiasuntoa, joiden kaikkien toiminnassa on tavoitteena, että asiakas palaa mahdollisuuksien mukaan työelämään tai selviytyy arjessa mahdollisimman itsenäisesti.

### **3.2 Mielenterveyskuntoutuja**

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan psyykkistä sairautta sairastavaa henkilöä, joka käyttää mielenterveyspalveluita ja on kuntoutumassa sairaudestaan. (Nieminen 2017, 19.) Mielenterveysliiton mukaan (2018) mielenterveyskuntoutuja tarkoittaa henkilöä, jonka sairaus on hallinnassa ja joka toipumassa sairaudestaan. Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee itse asetettujen tavoitteiden ja omien voimavarojen mukaan. Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä ja oman kuntoutumisensa paras asiantuntija. (Mielenterveyskeskusliitto 2018).

### **3.3 Verkkopelaaminen**

Verkkopeli tarkoittaa digitaalista peliä, jota pelataan tietokoneella, pelikonsolilla tai älypuhelimella internetissä tai muuhun tietokoneverkkoon kytkettynä. (Rollings & Adams, 2006). Internetissä pelattavia pelejä on hyvin monenlaisia. Verkkopeleihin voi laskea mm. Massiiviset monen pelaajan verkkoroolipelit kuten World of Warcraft, ensimmäisen persoonan ammunta- ja strategiapelit kuten Counter-Strike ja strategiapelit kuten Starcraft. Jopa 42 prosenttia yhdysvaltalaisista pelaa säännöllisesti digipelejä ja kaikista pelaajista yli puolet pelaavat verkkopelejä ainakin viikoittain. Kaikista pelaajista 29% maksaa säännöllisesti jostain verkkopelistä. (The 2015 Essential Facts About the Computer and Video Game Industry 2015.)

Keskeinen digipelaamista luokitteleva tekijä on se, tapahtuuko pelaaminen internetissä vai ei (engl. online vs. offline gaming). Internet-pelit mahdollistavat sosiaalisen vuorovaikutuksen tavalla, joka ei ole sidoksissa pelaajien maantieteelliseen sijaintiin. Esimerkiksi massiivisiin monen pelaajan verkkoroolipeleihin (engl. Massively Multiplayer Online Role-Playing Games, MMORPG) voi samanaikaisesti osallistua satoja tai jopa tuhansia pelaajia eri puolilta maailmaa, eikä peli verkossa koskaan pääty siihen, kun pelaaja sulkee oman tietokoneensa. (Kuuluvainen & Mustonen. 2017, 15). Männikön mukaan (2017, 22) verkkopelit mahdollistavat pelaajille pelata, kommunikoida ja luoda yhteisiä strategioita kansapelaajiensa kesken internetin välityksellä tai verkossa reaaliajassa.

Vuonna 2008 julkaistussa kyselytutkimuksessa selvitettiin pelaamistottumusten yhteyttä nuorten yhdysvaltalaismiesten hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksen tulosten perusteella digipelaaminen oli voimakkaimmin yhteydessä vastaajien pyrkimykseen vähentää stressiä sekä torjua tylsistymisen ja yksinäisyyden tunteita. (Kuuluvainen & Mustonen. 2017, 37)

Yhteenvetona voidaan todeta, että pelaamisen vetovoimaa näyttävät selittävän lukuisat sekä pelien rakenteellisiin piirteisiin että yksilön ominaisuuksiin ja motivaatioon liittyvät tekijät, joista osa on tilannesidonnaisia ja osa luonteeltaan pysyvämpiä. Tiedetyt teemat, kuten pyrkimys sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja oman kyvykkyyden vahvistamiseen sekä pelaamisesta saatu mielihyvä, tuntuvat kuitenkin toistuvan eri teorioissa ja tutkimuksissa näkökulmasta riippumatta. Pelaamismotivaatio puolestaan on kriittinen tekijä tarkasteltaessa sitä, miksi digipelaaminen vetää puoleensa, miksi tietyn pelin pariin palataan yhä uudelleen, ja miksi pelaaminen voi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin joko myönteisesti tai kielteisesti. (Kuuluvainen & Mustonen. 2017, 30)

Mikäli pelaajat kokivat voivansa vaikuttaa pelin kulkuun, pärjäävänsä siinä hyvin ja (sosiaalisen ulottuvuuden sisältävien pelien tapauksessa) olevansa osa yhteisöä, he kokivat mielialansa ja itsetuntonsa kohentuneen ja energiatasonsa nousseen pelaamisen aikana. Psykologisten perustarpeiden täytyminen tarjoaa siis mahdollisen selitysmallin pelaamisen hyvinvointivaikutuksille, etenkin silloin kun puhutaan lyhytkestoisista, pelitilanteen jälkeisistä muutoksista. (Kuuluvainen & Mustonen. 2017, 38)

### **3.4 Ongelmallinen digipelaaminen**

Männikön (2017) mukaan ongelmallinen digipelaaminen on erityisesti yhteydessä psykologisiin ja sosiaalisiin oireisiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen, sekä korostuneeseen mieltymykseen olla vuorovaikutuksessa verkkoympäristön välityksellä. Jaakkolan (2008) mukaan käsitteet peliongelma, liikapelaaminen, pelihimo, peliriippuvuus ja patologinen pelaaminen ovat vielä jossain määrin jäsentymättömiä ja ongelmapelaamiselle ei löydy yhtä yhteisesti hyväksyttyä määritelmää. Ongelmapelaamisella Jaakkola pitää liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti muihin elämän alueisiin, kuten psyykkiseen tai fyysiseen terveyteen, suoriutumiseen koulussa tai työelämässä, talouteen tai ihmissuhteisiin. Yleensä peliongelmaa pidetään peliriippuvuutta lievempänä tilana. (Jaakkola 2008.)

Haitallinen internetin käyttö voidaankin määritellä kyvyttömyydeksi kontrolloida omaa internetin käyttöä, vaikka siitä koituisi negatiivisia seurauksia psyykkisinä oireina, sosiaalisina haittoina tai kielteisenä vaikutuksena työ- ja opiskelukykyyn. Kyse ei tällöin ole vain internetissä vietetystä ajasta, vaan myös sen käyttökohteiden altistavuudesta sosiaalisille haitoille ja terveysriskeille. (Tossavainen. 2015, 324).

Ongelmapelaamisen sekä löyhästi että tiukasti määriteltynä onkin todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen, yksinäisyyteen sekä haluun paeta reaalielämää pelien pariin eri puolilla maailmaa tehdyissä tutkimuksissa. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 46)

Kuuluvaisen ja Mustosen (2017, 48-50) mukaan eräät tutkimustulokset ovat näyttäneet väkivaltaisten digipelien pelaamisella olevan yhteyksiä pelaajien käyttäytymisen aggressiivisuuteen, mutta toisaalta tutkimustulokset ovat olleet hyvin ristiriitaisia ja väkivaltaisten pelien massiivisen suosion kasvaessa ja yleisten väkivallan tekojen laskiessa on väkivaltaisten digipelien yhteys varsinaiseen aggressiiviseen käytökseen vähäistä ja tulee esiin lähinnä isommissa meta-analyyseissa.

## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijat tekevät tuotoksen. Tämä tuotos voi olla esimerkiksi malli, esite, opas tai vaikka perehdytyskansio. (Salonen 2013, 5-6.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä täytyy olla teoreettinen ja tieteellinen perusta. Sen avulla työ yhdistetään käytäntöön. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-42.)

Tässä opinnäytetyössä tehdään ohjelehtinen internetpeleistä työntekijöille, jotka kohtaavat työssään pelaavia asiakkaita sekä potilaita. Opaslehtinen auttaa työntekijöitä ymmärtämään mistä peleissä on kysymys myös ymmärtämään pelien eri ilmentymiä arjessa. Työssä sivutaan muun muassa peliriippuvuutta ja merkkejä siitä sekä hoitoa. Asiat ovat ajankohtaisia sekä tarpeellisia työntekijöille, jotka eivät juurikaan digipelaamisesta tiedä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuului Sopimusvuoren työntekijöiden haastattelu, jolla kartoitettiin heidän tiedontarpeitaan ja toivomuksiaan opaslehtisestä. Haastattelun jälkeen aloitettiin tiedonhaku, jonka perusteella opaslehtinen kootaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on useimmiten kohderyhmä, jolle tuotos tehdään. Ilman tätä kohderyhmää, opinnäytetyötä voi olla hankala toteuttaa. Määritelty kohderyhmä myös rajaa opinnäytetyötä, niin ettei siitä tule liian laajaa. (Vilka & Airaksinen 2013, 38-40.)

Opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan kehittämistä, järjestämistä, järjeistämistä tai opastamista ammatillisessa kentässä. Raportissa sanallistetaan mitä on tehty ja miten. Raportin tulisi olla kokonaiskuvaus kehittämistoiminnan ymmärtämisestä, alakohtaisesta ammatillisuudesta, ammattikorkeakoulun innovatiivisuudesta ja opinnäytetyöntekijöiden oppineisuudesta. Raportin pitäisi olla myös kaikin puolin lukijaystävällinen. (Vilka 2015, 72.)

## 4.2 Tiedontarpeen kartoitus

Opinnäytetyötä varten haastateltiin Sopimusvuoren työntekijöitä, jotka kohtaavat työssään verkkopelejä pelaavia. Haastattelulla kartoitettiin millaista tietoa opinnäytetyöhön tarvitaan verkkopelaamisesta ja mikä hyödyttää työntekijöitä. Haastateltavat saivat myös kertoa toivomuksistaan opaslehtisen rakenteeseen.

Haastattelu tehtiin Sopimusvuori Oy:n palveluasumisen yksikössä elokuussa 2017. He kertoivat myös toivomuksiaan opaslehtisen rakenteeseen. Haastatteluun ei osallistunut kuin kaksi työntekijää, mutta heiltä sai oleellista tietoa asiaan liittyen. Ydinasiat kirjattiin ylös ja sen perusteella alettiin etsimään tietoa aiheesta.

Kummallakaan työntekijällä ei ollut omaa kokemusta videopeleistä verkossa. Sen sijaan useat yksikön asiakkaat pelasivat verkkopelejä hyvinkin aktiivisesti. Haastattelussa tuli ilmi, että jopa 50 % asukkaista on vähintään 12 tuntia vuorokaudesta kiinni verkkopelaamiseen. Sukupuoli ei tehnyt eroa asiaan, vaikka usein saatetaankin kuvitella, että verkkopelaaminen on enemmän miesten harrastus. Kävi myös ilmi, että parikymppisillä oli enemmän ongelmia pelaamisen suhteen kuin sitä vanhemmilla. Yksikössä asui 19-40 vuotiaita henkilöitä.

Työntekijät kertoivat, että haitalliset puolet näkyvät työn arjessa. Asukkaiden vuorokausi-rytmi saattoi olla sekaisin. Siivous sekä muut arjentoimet horjuivat monella juuri tuntien pelaamisen vuoksi. Asukkaiden on myös vaikea motivoitua tekemään mitään muuta kun pelit vievät mukanaan.

Verkkopelaamisesta työntekijät ovat kuitenkin löytäneet myös positiivisia puolia. Peleillä voidaan saada asukkaita motivoitumaan välillä tekemään myös jotain muuta; Ensin he pelaavat jonkin aikaa ja sitten lupautuvat tekemään muuta. Verkkopeleistä asukkaat ovat saaneet myös sosiaalisia suhteita. Asukkaat muun muassa pelaavat yhdessä verkossa. Myös englannin kielen taito kehittyy, kun he pelaavat yhdessä erimaalaisten kanssa. Tässä toki myös aikaerot saattavat vaikuttavat negatiivisesti.

Haastattelun perusteella tietoa alettiin etsiä verkkopeleihin ja peliriippuvuuteen liittyen. Ohjelehtisessä kerrotaan tavallisesta pelaamisesta sekä ongelmapelaamisesta, yleisimmistä peleistä, pelien positiivisia sekä negatiivisia puolia. Peliriippuvuuteen viittaavia

merkkejä tulee myös ilmetä. Ohjelehtisen tulee kertoa myös motivaatiokeinoista peleistä irrottautumiseen.

### 4.3 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Ylivoimainen enemmistö tutkimuksista ja artikkeleista koskien aihetta olivat englanninkielisiä ja suomenkielistä kirjallisuutta aiheesta oli tarjolla hyvin niukasti. Aineiston etsimiseen käytettiin MEDIC, CINAHL, PubMed sekä Medline tietokantoja, joista haettiin englanniksi tietoa hakusanoilla video games, computer games, mental health, treatment, video game addiction, internet gaming disorder. Suomeksi tietoa haettiin hakusanoilla verkkopeli, videopeli, tietokonepeli, mielenterveystyö, mielenterveys, terveys, ongelmapelaaminen, pelihimo sekä peliriippuvuus. Hakua rajattiin aiheen ajankohtaisuuden huomioonottaen vuodesta 2008 nykypäivään ilmestyneet ja ainoastaan englannin- ja suomenkieliset julkaisut. Lisäksi huomiota kiinnitettiin aineistojen luotettavuuteen ja tieteellisyteen.

Medicistä haimme tietoa verkkop\* nettip\* videop\* "digitaaliset pelit" "online gaming" "video games" "computer games" tietokonep\* AND mielenterv\* terv\* "mental health" "mental hygiene" hakusanoilla, joihin hakukone antoi vastauksia 38 kappaletta, joista viisi kappaletta liittyi aiheeseemme tarkasti.

Cinahl-hakukoneesta etsimme tietolähteitä hakusanoilla ("video games") AND ("video game addiction" OR "computer addiction" OR "internet addiction" OR "gaming disorder" OR "internet gaming disorder" OR "problematic internet use") ja saimme 48 kappaletta, joista 30 kappaletta oli käyttökelpoisia opinnäytetyöhömme. Näistä kolmestakymmenestä rajasimme työhömme aineistoksi viisi tietolähdettä, jotka valitsimme opinnäytetyöhömme kokotekstin saatavuuden, otsikon, luotettavuuden sekä ilmestymisajankohdan perusteella.

Haimme myös PubMedistä tietoa hakusanoilla ("internet gaming disorder" AND "video games" AND "treatment") joka antoi 35 kappaletta tuloksia, joista oleellisia oli 20 kpl. Lisäksi haimme tietoa vielä lopuksi Medlinestä hakusanoilla ("internet gaming disorder" and "video games") mikä antoi tuloksia 138kpl, joista noin puolet oli käyttökelpoisia.

Näistä käyttökelpoisista lähteistä rajasimme aineistoksi myöskin viisi tietolähdettä julkaisuajan, otsikon, kokotekstin saatavuuden perusteella.

#### **4.4 Kirjallinen ohjelehtinen**

Haastattelussa työntekijöiltä kysyttiin millainen on heidän mielestään hyvä ohjelehtinen. Molemmat haastateltavat olivat ehdottoman samaa mieltä etteivät halua sähköistä opaslehteä. Hyvä opaslehtinen olisi taitettu A4, joka olisi hyvin selkeä. Tekstin ei tulisi olla piukkaa, vaan selkeälukuista. Kaikkea tietoa ei tulisi mahduttaa samaan oppaaseen, vaan antaa esimerkiksi nettisivu, josta saisi lisää tietoa asiaan liittyen. Opaslehtinen kootaan lopulta tiedonhaun tulosten perusteella.

Ohjelehtistä tehdessä on hyvä miettiä kenelle sitä tehdään ja suunnata sen perusteella teksti kyseiselle kohderyhmälle. Tiedot olisi hyvä esittää tärkeysjärjestyksessä tärkeimmästä edeten vähemmän tärkeään. Kaikkein olennaisinta on mitä ohjelehtisessä sanotaan ja millä tavalla. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36-39.)

Lauseiden on hyvä olla helppolukuisia, tekstin selkeää ja oikeinkirjoitus kohdallaan. Eri tason otsikoilla on suuri merkitys. Ne selkeyttävät tekstiä ja helpottaa sen lukemista. Pääotsikko aloittaa hyvän ohjeen. Se kertoo asian jota ohjeessa käsitellään ja saa lukijat kiinnostumaan tekstistä. Väliotsikot taas esittävät alakohtien keskeisimmät asiat ja jaottelevat tekstin kokonaisuuksiin. (Hyvärinen 2005, 1769-1771.)

## 5 TIEDONHAUN TULOKSET

### 5.1 Suomalaisten tavanomainen digipelaaminen

Suomessa toteutetussa Pelaajabarometri 2015 tutkimukseen vastanneista 38 % kertoi pelaavan vähintään kerran viikossa jotain digitaalista viihdepeliä. Päivittäin viihdepelejä ilmoitti pelaavan 22,2 % vastanneista. Eniten pelaajia oli erilaisilla pulma- ja korttipelillä. Aktiivisilla pelaajilla tarkoitetaan vähintään kerran kuukaudessa kyseisen tyyppistä peliä pelaavaa (taulukko 1). (Mäyrä ym. 2016, 27.)

TAULUKKO 1. Pelaamisen yleisyys eri pelityypeissä (Mäyrä ym. 2016, 25)

	Päivittäin	Viikoittain	Noin kerran kuussa	Harvemmin	Ei lainkaan	En osaa sanoa	Aktiivisten pelaajien osuus
<b>Digitaalisten pelien alustat</b>							
Mobiililaitteet	18,8 %	11,3 %	7,1 %	14,8 %	47,5 %	0,5 %	37,2 %
Tietokone	12,8 %	12,0 %	7,6 %	20,8 %	46,0 %	0,8 %	32,4 %
Pelikonsolit	3,4 %	9,8 %	8,8 %	19,6 %	58,3 %	0,1 %	22,0 %
Facebook	8,9 %	5,5 %	2,9 %	8,2 %	74,4 %	0,1 %	17,3 %
Muut selaimessa toimivat pelit	1,5 %	3,7 %	7,0 %	21,4 %	66,0 %	0,4 %	12,2 %
Käsi-konsolit	0,7 %	0,9 %	2,2 %	9,7 %	86,1 %	0,4 %	3,8 %
<b>Digitaalisten pelien lajityypit</b>							
Pulma- ja korttipelit	9,8 %	12,5 %	11,7 %	21,2 %	44,8 %	0,1 %	34,0 %
Seikkailupelit	2,7 %	5,8 %	7,2 %	11,5 %	72,3 %	0,4 %	15,7 %
Ammuskelupelit	3,5 %	6,0 %	4,2 %	8,7 %	77,0 %	0,6 %	13,7 %
Strategiapelit	4,2 %	5,1 %	4,3 %	8,0 %	77,9 %	0,5 %	13,6 %
Urheilupelit	1,3 %	4,5 %	7,4 %	16,1 %	70,2 %	0,4 %	13,2 %
Toimintapelit	1,5 %	4,3 %	6,8 %	14,5 %	72,2 %	0,7 %	12,6 %
Ajopelit	0,6 %	3,3 %	8,4 %	16,9 %	70,3 %	0,5 %	12,3 %
Simulaatiopelit	2,6 %	4,2 %	5,5 %	10,9 %	76,6 %	0,3 %	12,3 %
Monen pelaajan verkkopelit	3,6 %	2,9 %	2,3 %	3,9 %	86,8 %	0,5 %	8,8 %
Roolipelit	1,6 %	3,4 %	3,1 %	6,7 %	84,7 %	0,4 %	8,1 %
Musiikki- ja seurapelit	0,3 %	0,7 %	6,4 %	19,3 %	72,8 %	0,4 %	7,4 %
Nettiroolipelit	1,8 %	1,1 %	1,6 %	4,9 %	90,3 %	0,3 %	4,5 %
Opetuspelit	0,0 %	0,6 %	3,1 %	7,3 %	88,2 %	0,9 %	3,7 %

Alustavan pääkomponenttianalyysin mukaan digitaalipelaamisessa on kolmea erilaista pelaamista:

- 1) Konsolipeleihin painottuva valtavirran pelaaminen, johon kuuluu suosittuja seikkailu- ja toimintapelejä sekä ajo- ja urheilupelejä.
- 2) Arkeen painottuva kasuaalipelaaminen, esimerkiksi Facebook-pelit tai mobiililaitteilla pelattavat pelit.
- 3) Omistautunut harrastuspelaaminen, johon luetellaan erityisesti roolipelit joita pelataan niin yksin kuin verkossa muiden kanssa. (Mäyrä ym. 2016, 30.)

Suosituimpia yksittäisiä suomalaisten pelaamia pelejä ovat pasianssi, Candy Crash ja Veikkauksen pelit. Myös suomalaisten tuottamat mobiilipelit Clash of Clans ja Hay Day ovat nousseet pelatuimpien pelien joukkoon. Erittäin suosittuja pelejä ovat myös ammuskelupeli Counter-Strike strategiapeli League of Legends, joihin liittyy erityisesti sähköinen urheilu eli videopelien pelaaminen kilpailullisesti. Sähköisen urheilun tarjonta on lisääntynyt ja niiden seuraaminen yleistynyt (Mäyrä ym. 2016, 43.) Erilaisia pelityyppejä on lukuisia. Tässä opinnäytetyössä on esitelty pelityypit ja annettu muutama esimerkki jokaisen tyyppin tunnetuista peleistä (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Pelityypit ja esimerkkipelejä (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 12-14)

Pelityyppi	Esimerkkejä peleistä
Pulma- ja korttipelit	Pasianssi, Angry Birds, Candy Crush Saga
Toimintapelit	Super Mario Bros, Street Fighter
Ammuskelupelit	Call of Duty, Counter-Strike
Seikkailupelit	Grand Theft Auto, Metal Gear Solid, Resident Evil
Urheilupelit	NHL, FIFA
Ajopelit	Gran Turismo, Mario Kart
Strategiapelit	Civilization, Starcraft, Clash of Clans
Roolipelit	Fallout, Dragon Age, Final Fantasy
Nettiroolipelit	World of Warcraft, Runescape
Muut monen pelaajan verkkopelit	League of Legends, World of Tanks
Musiikki- ja seurapelit	Guitar Hero, Singstar
Opetuspelit	Ekapeli, muut matematiikka ja lukutaitopelit
Onneen perustuvat rahapelit	Lotto, raha-automaattipelit, nettiarvat
Taitoelementin sisältävät rahapelit	Urheiluedonlyönti, veikkaaminen, pokeri

### 5.1.1 Pelaamisen positiivisia vaikutuksia

Pelien tehtävänä on tuottaa mielihyvää ja saada pelaaminen tuntumaan palkitsevalta. Tämän takia pelejä suunniteltaessa niiden palkitsevuus yritetään maksimoida, ja turhautuminen, joka johtaa pelaamisen lopettamiseen taas minimoidaan. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 21.)

Digitaalista pelaamista ja pelitottumuksia mittaavan vuonna 2015 tehdyn pelaajabarometrin mukaan valtaosa vastaajista (87%) ei kokenut lainkaan ongelmia oman pelaamisen suhteen (Mäyrä ym. 2016, 5). Myös Männikön (2017) mukaan suuri osa nuorista pelaajista eivät koe siitä seuraavaan ongelmia. Toisaalta taas jos ongelmia syntyy pelaamisesta, niin ne voivat vaikuttaa elämään monella tavalla. Ongelmallisesta pelaamisesta syntyvät vaikutukset riippuvat vahvasti tämän henkilökohtaisista ominaisuuksista, sosiaalisista suhteista sekä pelaamisen käyttäytymisestä. (Männikkö 2017, 82.)

Digipelaamisen on mahdollista lisätä ihmissuhteisiin sekä mielenterveyteen liittyvää hyvinvointia. Se mahdollistaa irrottautumisen arjesta, tuottaa mielihyvää ja mahdollistaa vuorovaikutuksen toisten kanssa. Pelaaminen myös tarjoaa keinoja säädellä erilaisia tunteita sekä mielialaa. Se myös rentouttaa ja vähentää stressiä. (Kuuluvainen & Mustonen 2017.)

Erinäisissä tutkimuksissa on huomattu pelaamisen positiivisia vaikutuksia liittyen kuulon- ja näönvaraiseen havaitsemiseen, tarkkaavaisuuden suuntaamiseen, toiminnanohjaukseen, kielenoppimiseen, motoriikkaan sekä työmuistin paranemiseen. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 32.)

Yhdessä digipeleihin liittyvässä tutkimuksessa tuli ilmi, että pelaaminen voi kasvattaa tai vähentää solutiheyttä hippokampuksessa, joka on keskeisessä roolissa muistiin liittyen. Sijaintiin liittyviä pelistrategioita käyttäneillä hippokampus kasvoi. Pelaajat, jotka taas eivät käyttäneet sijaintiin liittyviä strategioita hippokampus pieneni. Tutkimus toi täten ilmi, että pelaajien tekemillä valinnoilla ja strategioilla on merkitystä pelien positiivisiin vaikutuksiin. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 35.)

Digipelaamisen sosiaalinen ulottuvuus tulee esille erityisesti verkkoroolipeleissä, joissa useat pelaajat pelaavat yhdessä. Kansainvälisessä tutkimuksessa, jossa käsiteltiin erilaisia netissä pelattavia roolipelejä selvisi, että noin 75% pelaajista on pelin kautta saanut hyviä ystäviä. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 39.) Erilaisissa pelaamiseen painottuvissa tapahtumissa kuten esimerkiksi Suomen suurimmassa tietokonefestivaaleissa Assemblyllä pelaajat tapaavat toisiaan ja voivat tehdä myös tämän kautta uusia tuttavuuksia.

## **5.2 Ongelmallinen digipelaaminen ja siitä irrottautuminen**

Niemen mukaan (2017, 6) digipelaaminen on liitetty syrjäytymiseen, masennukseen, uni-häiriöihin, aggressiivisuuteen, ja patologiseen riippuvuuteen. Vaikka pelaamisen yksilöllisistä haittavaikutuksista ja niiden vakavuudesta ei ole toistaiseksi päästy yksimielisyyteen, ovat useat tutkimukset osoittaneet toiminnan olevan pahimmillaan riippuvuuteen viittaavaa (Niemi, 2017, 6.) Mäyrä ym. (2017, 5) mukaan pelaamisen ajankäyttöön liittyvät ongelmat olivat selvästi yleisempiä kuin rahankäyttöön liittyvät ja viihdepelilajityypeistä erityisesti monen pelaajan verkkopelien ja roolipelien pelaajilla on ajankäyttöön liittyviä haasteita, jotka todennäköisesti liittyvät näiden pelityyppien edellyttämään tiimipelaamiseen sitoutumiseen (taulukko 3). Myös Männikön mukaan (2017, 5) ongelmallisen digipelaamisen riskiryhmään kuuluneet henkilöt suosivat digipelityyppejä, jotka sisälsivät rooli-, toiminta- ja strategiapelaamisen ominaisuuksia.

TAULUKKO 3. Eri pelityyppien aikaan ja rahaan liittyvät ongelmat (Mäyrä ym. 2016, 37.)

	Aikaan liittyviä ongelmia	Aikaan liittyviä ongelmia toistuvasti	Rahaan liittyviä ongelmia	Rahaan liittyviä ongelmia toistuvasti
Pulma- ja korttipelien aktiivisista pelaajista	18,7 %	2,7 %	3,9 %	0,3 %
Toimintapelien aktiivisista pelaajista	24,0 %	8,0 %	8,0 %	0,8 %
Ammuskelupelien aktiivisista pelaajista	23,7 %	6,7 %	11,9 %	0,7 %
Seikkailupelien aktiivisista pelaajista	26,9 %	6,4 %	8,4 %	0,6 %
Simulaatiopelien aktiivisista pelaajista	26,4 %	7,4 %	6,6 %	0,0 %
Urheilupelien aktiivisista pelaajista	19,7 %	6,1 %	6,1 %	0,0 %
Ajopelien aktiivisista pelaajista	17,2 %	6,5 %	6,6 %	0,8 %
Strategiapelien aktiivisista pelaajista	26,3 %	5,3 %	3,8 %	0,0 %
Roolipelien aktiivisista pelaajista	33,3 %	8,6 %	6,2 %	0,0 %
Nettiroolipelien aktiivisista pelaajista	29,5 %	6,8 %	11,1 %	0,0 %
Muiden monen pelaajan verkkopelien aktiivisista pelaajista	29,5 %	9,1 %	6,8 %	0,0 %
Musiikki- ja seurapelien aktiivisista pelaajista	15,1 %	2,7 %	8,1 %	0,0 %
Opetuspelien aktiivisista pelaajista	13,5 %	2,8 %	0,0 %	0,0 %

Sekä korealaiset että länsimaalaiset tutkijat kertovat että massiivimoninpelattavat roolipelit ovat tärkeimmät aiheuttajat verkkopeliriippuvuudelle. Massiivimoninpeliroolipelissä (MMORPG) pelaaja kehittää yhtä tai useampaa pelihahmoa. Esimerkkeihin sisältyy World of Warcraft, Age of Conan ja Runescape. Tyypillisesti korkeammat tasot tarvitsevat pelaajien yhteistyötä tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi massiivimoninroolipeliä ei voi pelata läpi. Koska peliin tulee säännöllisesti lisää sisältöä, on käytännössä mahdotonta suorittaa kaikkia pelin tehtäviä. Tämä asettaa huomattavan taakan pelaajien ajalle, koska heidän on jatkettava pelaamista pysyäkseen mukana pelissä. World of Warcraftin pelaajien keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa näytejoukosta löytyi 10% kokoinen joukko, joka pelasi keskimäärin 63 tuntia viikossa ja joilla näkyi merkittäviä negatiivisia oireita. (van Rooij ym. 2010, 205-206).

Digipelaamisen motiiveista edistymispyrkimys, sosiaalisuus ja todellisuuspako olivat yhteydessä ongelmalliseen digipelaamiseen. (Männikkö 2017, 5) Digipelaamisesta voi muodostua mieltymys, joka toimii kompensaationa jonkinlaiselle aktiviteetille tai motivaatiolle, mitä digipelaaja ei saa oikeassa elämässä. Ajan pituus, mitä digipelaajat käyttävät pelaamiseen vaikuttaa suoraan heidän omakuvaansa. Esimerkiksi mitä pidempään digipelaaja käyttää peliin, sitä alhaisempi heidän omakuvansa on ja sitä suuremmalla todennäköisyydellä he kärsivät peliaddiktiosta. Tämä saattaa kielteisesti vaikuttaa heidän päivittäiseen arkeen ja ilmetä merkkeinä tai oireina kuten esimerkiksi huoli pitkittyneestä

pelaamisesta, sosiaalinen laiminlyönti, epärehellisyys pelaamisen käyttäytymisestä, muiden vaihtoehtoisten vapaa-ajan aktiviteettien puutos, sosiaalinen psyykinen vetäytyminen, pakoreaktiot, puolustus- tai suuttumusreaktiot, sosiaalinen ja psyykinen stressi, heikentyneet koulunkäyntitulokset, uniongelmat ja itsemurha-ajatukset. (Männikkö 2017, 18)

Männikön mukaan (2017, 32) olemassaolevat tutkimukset osoittavat, että saavutukset ja eskapismi ovat ongelmallisen digipelikäyttäjymisen parhaita ennustajia. Männikön mukaan (2017, 72) ongelmapelaamisesta kärsivät ihmiset olivat todennäköisimmin mielummin ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa verkkopelaamisen kautta kuin kasvotusten. Myös terveystietojen osalta ongelmapelaamisella oli yhteyksiä nuorten ja nuorten aikuisten erilaisiin psykologisiin ja sosiaalisiin terveyteen liittyviin tuloksiin, kuten masennus- ja ahdistusoireisiin, unen laatuun, elinvoimaisuuteen sekä keskittymiskykyyn. Lisäksi tyytyväisyys elämään liittyi käänteisesti ongelmapelaamisesta johtuviin oireisiin. (Männikkö. 2017, 72).

Ainakin yhden kokeellisen tutkimuksen tulosten perusteella nimenomaan yöhön venähäneistä peli-istunnoista johtuva unenpuute saattaa olla keskeinen tekijä digipeleihin liitettyjen tarkkaavuusongelmien taustalla. Riittävä liikunta ja uni ovat niin kehittyvän nuoren kuin aikuisenkin kognitiolle ensiarvoisen tärkeitä, ja aktiivinen pelaaminen on liitetty uniongelmiin ja unenpuutteeseen (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 45).

Tutkijat ovat kuitenkin huomauttaneet, että digipelaamista tulisi aina tarkastella suhteessa yksilön muuhun elämään: haittaako pelaaminen arjesta suoriutumista ja aiheuttaako se ongelmia elämän jollakin osa-alueella. Pelkkä digipelaamiseen käytetty tuntimäärä ei siten ole riittävä kriteeri ongelmallisen ja ongelmattoman harrastepelaamisen erottamiseksi toisistaan. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 10). Pelaamiseen käytetty aika ei yksinään kerro digipelaamisen ongelmallisuudesta, sillä pitkät peli-istunnot voivat olla myös osa normaalia peliharrastusta. (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 15). Männikön mukaan (2017, 69) on myös mahdollista että pelaamista voitaisiin käyttää keinona selviytyä ensisijaisen häiriön kanssa.

Männikön mukaan (2017, 66) tietynlainen digitaalisen pelaamisen käyttäytyminen (peliajan kesto, roolipelityyppiset pelit, saavutuksilla motivointi, sosiaalinen pelaaminen ja

eskapismi) psykologiset (masennus, ahdistus, univaikeudet, väsymys, keskittymisvaikeudet) ja sosiaaliset (mieltymys vuorovaikutukseen verkon kautta) tekijät korreloi ongelmapelaamisen oireiden kanssa.

Van rooijin ym. mukaan (2010, 205-206) Verkkopelaajien pienellä osalla, jotka pelaavat säännöllisesti joka viikko jopa yli 60 tuntia voidaan potentiaalisesti luokitella verkkope-liaddikteiksi. Tällä ryhmällä todennäköisimmin esiintyy erilaisia psykologisia ja sosiaa-lisia ongelmia koska liikapelaaminen voi vakavasti haitata koulunkäyntiä, töitä ja muita elämän sosiaalisia kontakteja. Tämä liikapelaamisesta johtuva todellisuuspako voidaan liittää huonoon itsetuntoon, masennusoireisiin, sosiaalisiin ahdistusoireisiin, tai yksinäisyyteen. Kuitenkin mielenterveyden ja verkkopelaamisen suhde on potentiaalisesti paljon monimutkaisempi, sillä verkkopelaamisen on raportoitu aiheuttavan myös myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen. (van Rooij ym. 2010, 205-206.)

Kuuluvaisen & Mustosen mukaan (2017, 58) digipeliriippuvuus on lääketieteellisenä diagnoosina vielä äärimmäisen kiistanalainen. Kuitenkin tällä hetkellä Amerikan psyki-atriryhdistyksen käsikirjan (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) diagnostiseen luokitukseen on ehdotettu internetpelihäiriön, joka vastaa digipeliriippu-vuutta, nostamista mahdolliseksi uudeksi diagnostiseksi kategoriaksi DSM:än uusimpaan versioon.

Jatkuva tai toistuva internetin käyttö pelaamiseen, usein muiden pelaajien kanssa, joka aiheuttaa kliinisesti merkittävää haittaa tai kärsimystä. Henkilöllä todetaan viisi (tai enemmän) seuraavista kriteereistä edeltävän vuoden aikana. Petryn ym. (2014) seuraavilla yhdeksällä kategoriolla on laaja kansainvälinen tutkijoiden välinen konsensus koskien internetpelihäiriön luokituksia (taulukko 4).

TAULUKKO 4. DSM-V:ssä ehdotetut kriteerit internetpelihäiriölle (Kuuluvainen & Mustonen 2016, 75)

1. Ajatukset pyörivät internetpelaamisen ympärillä. (Henkilö ajattelee aikaisempaa pelaamistaan tai ennakoi tulevia pelejä; internetpelaamisesta tulee arkielämää hallitseva toiminto). Huomattavaa: Häiriö eroaa internetrahapeliriippuvuudesta, joka sisältyy rahapeliriippuvuuteen.
2. Vieroitusoireet, mikäli ei pysty pelaamaan internetpelejä. (Oireet ovat tyypillisesti ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta tai surullisuutta, mutta fyysisiä farmakologisia vieroitusoireita ei ole).
3. Toleranssi—tarve käyttää jatkuvasti enemmän aikaa internetpelien parissa.
4. Epäonnistuneita yrityksiä kontrolloida internetpeleihin osallistumista
5. Henkilö menettää kiinnostuksensa aiempiin harrastuksiinsa ja muihin viihtymisen tapoihin internetpelaamisen seurauksena
6. Yletön internetpelien pelaaminen huolimatta psykososiaalisia ongelmia koskevasta tiedosta.
7. On harhauttanut perheenjäseniään, terapeuttiaan tai muita henkilöitä koskien internetpelaamisen määrää.
8. Käyttää internetpelejä paetakseen tai lievittääkseen kielteisiä tunteita (esimerkiksi avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistuneisuutta)
9. On vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen, työpaikan, tai koulutukseen tai työuraan liittyvän mahdollisuuden internetpelaamisen takia.

Vaikka vakavasta riippuvuudesta puhuminen digipelaamisen yhteydessä on ongelmallista, digipelaamisensa ongelmaksi kokevien oireet ovat tutkitusti hyvin samankaltaisia kuin päihderiippuvaisten. Tästä syystä on perusteltua käyttää päihderiippuvaisille suunnattuja vertaistukimalleja esimerkkien ja empiirisen tiedon lähteenä suunniteltaessa ongelmallisesti digipelejä pelaaville soveltuva mallia. (Niemi 2017, 9).

On tärkeää, että digipelaaja tunnistaa ja myöntää pelaamisensa taustalla vaikuttavat syyt sekä oman kykynsä säädellä pelaamistaan. Erityisen tärkeää tämä on silloin, jos pelaamisen vähentäminen ei onnistu, vaikka digipelaaja itse niin haluaisi, tai se olisi hänen muiden velvoitteidensa vuoksi välttämätöntä. Tilanteeseen on silloin hyvä etsiä ulkopuolista apua esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisilta tai muilta saman kokeneilta. (Kuuluvainen & Mustonen 2016, 89)

Männikön mukaan (2017, 82) ongelmallisen digipelaamisen hoitometodeina ollaan käytetty kognitiivista käyttäytymisterapiaa, farmakologisia hoitomuotoja sekä muita yksilö- ja ryhmäterapiamuotoja. Myös Kingin & Deflabbron (2014) mukaan kognitiivista käyttäytymisterapiaa pidetään hyvänä hoitomuotona ongelmalliseen digipelaamiseen ja verkkopelihäiriöön. Niemen mukaan (2017, 33) digipelejä ongelmallisesti pelaavien olisi mahdollista hyödyntää hoidossaan vertaistukea niin internetin välityksellä esimerkiksi erilaisilla keskusteluforumeilla kuin kasvotusten tapahtuvissa ryhmäkeskusteluissa. Lin ym. (2017) mukaan ongelmallisen digipelaamisen hoitometodina voidaan hyödyntää päihderiippuvaisille suunnattuja tietoisuustaitoihin perustuvia hoito-ohjelmia. Kuuluvaisen & Mustosen mukaan (2017, 89) ongelmallisen digipelaajan kanssa olisi hyvä pohtia hänen omaa kokemustaan siitä, miksi hän pelaa ja mitä pelaaminen hänelle merkitsee ja samalla yrittää saada pelaajaa tunnistamaan ja myöntämään pelaamisen taustalla vaikuttavia syitä ja hänen omaa kykyään säädellä pelaamistaan.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tuotos eli opaslehtinen (liite 2) onnistui hyvin. Se on selkeä ja informatiivinen ja vastaa opinnäytetyön kysymyksiin. Sitä voi hyödyntää myös muut kuin mielenterveystyöntekijät omassa arjessaan kuten esimerkiksi vanhemmat pohtiessaan lastensa pelaamista. Opaslehtisessä kerrotaan suomalaisten digitaalisesta pelaamisesta ja sen hyödyistä. Oppaassa kuvataan digipeliriippuvuutta ja siinä on esitetty keinoja, joilla voidaan saada digipeliriippuvuudesta kärsivä irrottautumaan peleistä tai edes pohtimaan omaa tilannettaan. Oppaassa myös kerrotaan merkkejä, joista voi tunnistaa digipeliriippuvuudesta kärsivän. Onkin hyvä seurata näitä merkkejä, jotta asiaan voidaan puuttua ajoissa ja täten ennaltaehkäistä riippuvuuden syntyä.

Oppaan ulkoasu on pelkistetty ja teksti helposti luettavaa. Koska se on alunperin suunniteltu mielenterveystyöntekijöille, jotka omaavat jo tietoa mielenterveysongelmista niin oppaaseen ei kaikkea perustason tietoa kirjattu. Opas on kuitenkin niin helposti ymmärrettävää, että siitä ymmärtää alaan perehtymätönkin.

Opas toteutettiin tekemällä laaja tiedonhaku etsien vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tiedonhaun keskeisimmistä tuloksista luotiin opaslehtinen, joka koottiin Power Point-esitykseksi. Oppaan teossa käyttämämme lähteet ovat olleet luotettavia ja niissä on ollut tuoretta tietoa aiheesta. Tuotos tulee olemaan saatavilla Theseus-verkkopalvelussa sekä Sopimusvuoren nettisivuilla kaikille kiinnostuneille.

Yhteistyökumppaniimme Sopimusvuoreen olisimme voineet olla yhteydessä oppaasta ja yhdessä pohtien onko tuotos oikeanlainen ja mieleinen. Opinnäytetyön valmistuminen venyi kuitenkin niin myöhäiseksi ettei yhteydenottoon jäänyt aikaa. Palautetta tuotoksesta emme ole saaneet vielä. Tuotos kuitenkin on koottu Sopimusvuoren työntekijöiltä ilmoitulleiden ehdotusten mukaan, joten uskomme sen olevan mieleinen heille. Tuotoksen saa myös helposti tulostettua paperiseksi, jolloin se on nopeasti luettava ja omaksuttava.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulussa tehtyä opinnäytetyötä ohjaa tutkimusetiikka. Tieteellisen tutkimuksen ehtona on muun muassa, että siitä on hyötyä. (Vilka 2015, 30-31.) Tämä opinnäytetyö perustuu työelämästä tulleeseen tarpeeseen. Työelämäkumppani koki, että opinnäytetyöstä ja sen tuotoksesta on hyötyä ja tarvetta työntekijöille, jotka kohtaavat internetpelejä pelaavia asiakkaita.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ovat rehellisyys ja vilpittömyys. Se tarkoittaa toisten tutkimusten tulosten esittämistä asiallisesti ja kunnioittavasti. Viittaukset toisten tutkimuksiin tulee olla merkitty asiallisesti lähdemerkinnöillä. Oma mielipide tai tutkimustulos tulee olla helposti erotettavissa tekstistä. (Vilka 2015, 42.) Tässä työssä lähdeviitteitä on käytetty asianmukaisesti. Tekstissä on erotettavissa aina kun viitataan toisten tutkijoiden teksteihin. Lähteet on myös merkattu niin, että ne ovat jäljitettävissä.

Tutkimuslupa oli saatu ja haastatteluiden tekemiseen annettu lupa. Haastateltavia oli informoitu jo ennen tapaamista haastattelun aiheista. Haastattelua tehdessä osallistujia informoitiin vielä uudelleen tapahtumasta ja he allekirjoittivat tietoinen suostumus-lomakkeen. Osallistujien henkilöllisyys ei tullut ilmi missään vaiheessa ja materiaalia käsiteltiin asiallisesti. Heillä oli oikeus päättää haastattelu perustelematta (liite 1).

Lähteinä käytettiin tieteellisiä julkaisuja ja ammattikirjallisuutta. Tavoite oli käyttää mahdollisimman tuoreita lähteitä ja lähes kaikki yli 10 vuotta vanhat lähteet suljettiin pois. Ainoastaan vakiintuneet, muuttumatonta faktaa sisältäviä yli 10 vuoden vanhoja lähteitä voitiin käyttää.

## 6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Digipelaaminen on verrattain nuori ilmiö ja suomenkielistä tutkimusta sen eri osa-alueista on olemassa harmillisen vähän. Kuitenkin koska digipelaaminen on erityisen suosittua nuorten ja lasten piirissä, niin todennäköisesti myös digipelaamiseen ja verkkopelaamiseen liittyvät ongelmat tulevat tulevaisuudessa kasvamaan entistä suuremman osuuden väestössä pelatessa aktiivisesti digipelejä. Näin myös tarve tutkimukselle ja tiedolle koskien digipelaamisesta aiheutuvia ongelmia ja niistä irtautumiseen lisääntyy.

Erityisesti pelaajien omia tarkempia ja yksityiskohtaisempia kokemuksia ongelmallisesta digipelaamisesta ja verkkopelaamisesta olisi hyvä tutkia, jolloin saataisiin lisää tietoa ja ymmärrystä ilmiöstä. Myös pelaajien omista kokemuksista ongelmallisesta pelaamisesta irrottautumisesta olisi hyödyllistä saada lisää tutkimustietoa hoitomuotojen tehokkuuden ja kohdentamisien kannalta.

## LÄHTEET

Digitaalisen pelaamisen riskit nuorille. 2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.  
Luettu 7.12.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuoret-pelissa/digitaalisen-pelaamisen-riskit-nuorille>

Entertainment Software Association. 2015. The 2015 Essential Facts About the Computer and Video Game Industry.

Luettu 7.12.2016.

<http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2015/04/ESA-Essential-Facts-2015.pdf>

Hyvärinen R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? 121(16):1769-73 Terveyskirjasto. Duodecim.

Hämäläinen, P. 2017. Millainen peli koukuttaa ja tuottaa mielihyvää? Duodecim 2017 vol. 133 no 23 s. 2290-2295

Jaakkola, T. 2008. Pelihimo – miten tunnistaa salattu ongelma? Duodecim. 2008 vol 124 no. 5 s.504-510

Järvelin, J. 2014. Psykiatrinen erikoissairaanhoido 2014. Tilastoraportti. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

King, D & Deflabbro, P. 2014. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. Clin Psychol Rev. 2014 Jun;34(4):298-308.

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Käsitteitä mielenterveydestä. 2018. Mielenterveyden keskusliitto.

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/>  
viitattu 7.5.2018

Lappalainen, E. 2015. Pelien valtakunta. Keuruu. Atena Kustannus Oy.

Li, W, Garland, E, McGovern, P, O'Brien, J, Tronnier, C, Howard M. 2017. Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. Psychology of Addictive Behaviors. 31(4):393-402, 2017 Jun.

Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults: relationship between gaming behavior and health. Oulun yliopisto 2017.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf>

Mäyrä, F. Karvinen, J. & Ermi, L. 2016. Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio. Tampereen yliopisto. 2016.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Niemi, T. 2017. Vertaistuestako apu ongelmalliseen digipelaamiseen? Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Nieminen, I. 2017. Koulutusinterventio osana mielenterveyskuntoujien kuntoutusta. Tampereen yliopisto.

Nuorten digitaalinen pelaaminen on tavallista. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 7.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuoret-pelissa/digitaalisen-pelaamisen-riskit-nuorille/nuorten-digitaalinen-pelaaminen-on-tavanomaista>

Petry, N, Rehbein, F, Gentile, D, Lemmens, J, Rumpf, H, Möble, T, Bischof, G, Ran, T, Fung, D, Borges, G, Auriacombe, M, González Ibáñez, A, Tam, P, & O'Brien, C. 2014. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109,9 1399-1406

Rollings, A. Adams, E. 2006. *Fundamentals of Game Design*. Prentice Hall.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino

Torkkola S., Heikkinen H. & Tiainen S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Tossavainen, M. 2015. Kun aikuisen internetin käyttö on haitallista. *Suomen lääkäri-lehti* 6/2015 VSK 70.

Van Rooij, A., Schoenmakers, T., Vermulst A. Van den Eijnden, R. & Van de Mheen, D. 2010. Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction* 106, 205-212.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2015. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: PS-kustannus

Vuorilehto, M. Tuulevi, L. Kurki, M. Hätönen, H. 2014. *Uudistuva mielenterveystyö*. Helsinki: Fioca Oy.

## LIITTEET

Liite 1. Tietoinen suostumus-lomake

TAMK1(2)

TIEDOTE

29.5.2017

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömmе, jonka tarkoituksena on tuottaa ohjelehtinen verkkopelaamisesta Sopimusvuoren työntekijöille.

Tavoitteenamme on ohjelehtisen avulla lisätä päihde- ja mielenterveystyöntekijöiden tietämystä verkkopelaamisesta ja kartuttaa työntekijöiden ammatillista osaamista työskentelyyn verkkopelaamista harrastavien asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön pohjaksi haastattelemme työntekijöitä ja äänitämme tämän haastattelun. Haastattelua käytetään kartoittamaan opaslehtisen sisältöä.

Osallistumisenne tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Sopimusvuoresta, joka toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalta suojattuina tiedostoina, kirjallinen aineisto lukitussa tilassa.

Kysymykset: Mitä haluaisitte tietää verkkopelaamisesta? Minkälaisesta ja minkä muotoisesta ohjelehtisestä olisi teille eniten hyötyä?

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, opinnäytetyön raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyöt ovat luettavissa elektronisessa Theseus - tietokannassa, ellei Sopimusvuoren kanssa ole muuta sovittu.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät

Vesa Ahonen vesa.ahonen@health.tamk.fi

Juuso Matila juuso.matila@health.tamk.fi

Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)

Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMK2(2)

## SUOSTUMUS

## Ohjelehtinen verkkopelaamisesta hoityöntekijöille

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on tuottaa ohjelehtinen verkkopelaamisesta sekä olen saanut mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä tekijälle kysymyksiä. Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

## Paikka ja aika

\_\_\_\_\_

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön

Suostumuksen vastaanottaja

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haastateltavan allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys

Nimen selvennys

## Ongelmallinen verkkopelaaminen



OHJELEHTINEN MIELENTERVEYSTYÖNTEKIJÖILLE

## Suomalaisten digi- ja verkkopelaaminen

Digipeli eli digitaalinen peli tarkoittaa tietokoneella, pelikonsolilla tai mobiililaitteella pelattavaa peliä. Verkkopeli tarkoittaa digipeliä, jota pelataan internetin välityksellä yhden tai useamman pelaajan kanssa.

Digitaaliset pelit ovat todella suosittuja suomalaisten parissa. Digitaalisia peliä aktiivisesti harrastaa yli 60% suomalaisista ja alle 20-vuotiaista viikottain tai useammin digipelejä pelaa yli 80%

Verkossa pelattavia suosittuja digipelejä ovat mm. Erilaiset ammuskelupelit (Counter-Strike), strategiapelit (Starcraft) ja massiiviset monen pelaajan verkkopelit (World of Warcraft)

## Verkkopelaaminen harrastuksena

---

Digi- ja verkkopelejä pelataan koska pelaaminen tuottaa mielihyvää ja pelaaminen tuntuu palkitsevalta. Pelaaminen mahdollistaa irrottautumisen arjesta ja rentouttaa ja vähentää stressiä.

Suurin osa (87%) ei ole kokenut minkäänlaisia ongelmia oman pelaamisen suhteen.

Digipelaaminen voi myös vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi pelaajan kuulon- ja näönvaraiseen havaitsemiseen, tarkkaavaisuuden suuntaamiseen, toiminnanohjaamiseen, kielenoppimiseen, motoriikkaan sekä työmuistin paranemiseen.

Erityisesti monien pelaajien yhteistyössä pelattaviin verkkopeleihin voi liittyä myös pelaamisen sosiaalinen ulottuvuus ja useat pelaajat ovatkin saaneet ystäviä verkkopelien kautta.

Digipelaaminen harrastuksena voi olla hyvin aikaavievää kuten mikä tahansa muu harrastus ja siihen kulunut aika ei välttämättä kerro vielä pelaamisen ongelmallisuudesta

## Ongelmallinen verkkopelaaminen

---

Digipelaaminen on liitetty syrjäytymiseen, masennukseen unihäiriöihin, aggressiivisuuteen ja patologiseen riippuvuuteen. Useimmat haitalliset vaikutukset verkkopelaamisesta liittyvät juuri ajankäyttöön liittyviin ongelmiin.

Erityisesti massiiviset monipelattavat roolipelit ovat liittyneet ongelmalliseen verkkopelaamiseen, sillä kyseisten pelien sosiaalinen ulottuvuus ja pelin aikaavievä tekevät niistä mahdollisesti addiktoivia

Erityisesti yöhön venähtäneet peli-istunnot voivat johtaa unenpuutteeseen, mikä saattaa olla keskinen tekijä digipeleihin liitettyjen ongelmien taustalla, sillä riittävä uni on niin kehittyvän nuoren kuin aikuisienkin kognitiolle ensiarvoisen tärkeää.

Digipeliriippuvuus on lääketieteellisenä diagnoosina vielä kiistanalainen, mutta tällä hetkellä on esitetty sen nostamista Amerikan psykiatriyhdistyksen käsikirjan diagnostiseen DSM-luokitukseen. DSM-5 luokituksen avulla voi kartoittaa mielenterveyskuntoutujan mahdollista ongelmallista pelaamista tai digipeliriippuvuutta.

## DSM-V:ssä ehdotetut kriteerit internetpelihäiriölle

1. Ajatukset pyörivät internetpelaamisen ympärillä. [Henkilö ajattelee aikaisempaa pelaamistaan tai ensiköi tulevia pelejä; internetpelaamisesta tulee ajkkelimäki hallitseva toiminto]. Huomattavaa: Hikiö eroaa internetrahapeliriippuvuudesta, joka säilyy rahapeliriippuvuuteen.
2. Vieroitusoireet, mikä ei pysty pelaamaan internetpelejä. (Oireet ovat tyyppisesti ärtynöisyyttä, ahdistuneisuutta tai suruisuutta, mutta fyysikiä farmakologikiä vieroitusoireita ei ole).
3. Toleranssi—tarve käyttää jatkuvasti enemmän aikaa internetpelin parissa.
4. Epäonnistuneita yrityksiä kontrolloida internetpelin osallistamista
5. Henkilö menettää kiinnostuksensa aiempiin harrastuksiinsa ja muihin viihtymisen tapoihin internetpelaamisen seurauksena
6. Yleön internetpelin pelaaminen huolimatta psykososiaaiaisia ongelmia koskevasta tiedosta.
7. On harhauttanut perheenjäseniään, terapeutiaan tai muita henkilöitä koskien internetpelaamisen määrää.
8. Käyttää internetpelejä paetakseen tai lievittääkseen kielteisiä tunteita (esimerkiksi avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistuneisuutta)
9. On vaarantanut tai menettänyt tärkein ihmisuhteen, työpaikan, tai koulutukseen tai työhöön liittyvän mahdollisuuden internetpelaamisen takia.

## Ongelmallisesta verkoopelaamisesta irrouttautuminen

Vakavasta riippuvuudesta puhuminen digipelaamisen yhteydessä on monella tapaa ongelmallista, mutta silti sen oireet ovat monelta osin samantyyppisiä miten päihde- ja rahapeliriippuvuuksien. Tästä syystä päihderiippuvaisille suunnattuja hoitomuotoja ja vertaistukimalleja on hyvä käyttää apuna ongelmallisesta digi- ja verkkopelaamisesta kärsiville.

Ongelmallisen digipelaamisen hoitometodeina on käytetty kognitiivista käyttäytymisterapiaa, farmakologisia hoitomuotoja sekä erilaisia yksilö- ja vertaistukihoitomuotoja.

Digipelejä ongelmallisesti pelaavat voisivat hyödyntää hoidossaan vertaistukimuotoja niin internetin välityksellä kuin kasvotusten erilaisissa ryhmissä.

Erityisen tärkeää ongelmallisesta digipelaamisesta kärsivällä olisi saada hänet miettimään pelaamisen hyviä ja huonoja puolia ja mistä ongelmallinen pelaaminen ja siitä johtuvat negatiiviset vaikutukset johtuvat ja mitenkä hän voisi pyrkiä irrouttumaan ongelmallisesta pelaamisesta.

## Lähteet

---

Ohjeellinen mielenterveystyöntekijöille verkkopelaamisesta

Opinnäytetyö 2018

Hoitotyön koulutusohjelma / TAMK

Vesa Ahonen & Juuso Matila

