



”Sitä yritti valehdella itselleen, ettei tarvinnut muuta kuin se pelaaminen”

Videopelaajien kokemuksia videopeliriippuvuudesta

Milla Liukkonen

Sosiaalialan opinnäytetyö
Yhteisö- ja perusturvatyö
Sosionomi AMK

KEMI 2013

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaaliala

Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä:	Milla Liukkonen
Opinnäytetyön nimi:	”Sitä yritti valehdella itselleen, ettei tarvinut muuta ku se pelaaminen” Videopelaajien kokemuksia videopeliriippuvuudesta.
Sivuja (joista liitesivuja):	48 (2)
Päiväys:	10.11.2013
Opinnäytetyön ohjaajat:	Laura Jokela ja Voitto Kuosmanen
<p>Opinnäytetyöni aiheena on videopeliriippuvuus. Tarkoitukseni on selvittää, kuinka videopelaajat kokevat videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden sekä millaisia vaikutuksia videopelaamisella on ja on ollut. Opinnäytetyö koostuu teoreettisesta viitekehuksesta, metodologisesta osuudesta, haastatteluiden analysoinnista ja tuloksista sekä pohdinnasta. Opinnäytetyöni on ajankohtainen ja osaltaan tulevaisuuden haaste sosiaalialan työssä.</p> <p>Teoriaosiossani esittelen yleisesti riippuvuuden eri teorioita. Käsittelen videopeliriippuvuutta ja sen tunnistettavia piirteitä, riippuvuutta lisääviä elementtejä peleissä, erilaisia videopeliriippuvuuden tutkimuksia sekä videopeliriippuvuuden määrittelyn ongelmallisuutta. Lisäksi esittelen videopelien kulttuurin muutosta, sen tilaa nykypäivänä, videopelien kiehtovuuden syitä sekä videopelien hyviä ja huonoja vaikutuksia.</p> <p>Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Käytin opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua videopelaajille. Toteutin haastatteluni yksilöhaastatteluna, jonka avulla keräsin videopelaajien kokemuksia videopelaamisesta ja videopeliriippuvuudesta. Analysoin haastattelujani aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jossa analyysitaulukon avulla kokosin haastatteluideni tulokset tiiviiseen muotoon. Teemahaastatteluiden tulosten tiivistäminen toi esiin selkeitä teemoja.</p> <p>Opinnäytetyössäni ilmenee, että videopelaajien kokemuksista videopelaamisesta ja videopeliriippuvuuksista löytyy paljon samankaltaisuuksia. Videopelaajat kokevat peliriippuvuuden vaikuttaneen heihin fyysis-psykkis-sosiaalisena kokonaisuutena. Videopeleissä kiehtoi haastateltavia niiden sosiaalinen aspekti, mielenkiintoinen tarina sekä uusien taitojen oppiminen. Haastatteleman videopelaajat pääsivät irti peliriippuvuudesta ilman ammattiapua, yleensä elämäntilanteen muututtua.</p>	
Asiasanat: Videopelit, riippuvuus, roolipelit.	

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Education

Degree programme:	Degree Programme of Social Services
Author:	Milla Liukkonen
Thesis title:	”Sitä yritti valehdella itselleen, ettei tarvinut muuta ku se pelaaminen” Video gamers’ experiences of video game addiction.
Pages (of which appendixes):	48 (2)
Date:	10.11.2013
Thesis instructors:	Laura Jokela ja Voitto Kuosmanen
<p>The subject of my thesis is video game addiction. My purpose is to find out how people who play video games experience gaming, video game addiction and side effects of gaming. My thesis consists of a methodological part, theoretical part, analysis of interviews and a conclusion. The subject of my thesis is topical. In the future video game addiction may become a challenge in social work.</p> <p>In the theoretical part I present different types of addiction theories. I process video game addiction and the recognizable features of video game addiction, addictive elements of games, different types of addiction studies and the problematic nature of defining video game addiction. I also present changes of video gaming culture, the current state of video gaming, the fascination of video games and the good and the bad effects of gaming.</p> <p>My thesis approach is qualitative. I use theme interviews of video gamers as method of acquiring material. I gathered video gamers’ experiences about video gaming and video game addiction by conducting individual interviews. I analyze my interviews with the content analysis method. I use an analyzing chart to compact the results and it reveals clear themes.</p> <p>My thesis clarifies that there are similarities in the video gamers’ experiences of video gaming and addiction. Video gamers experience that video gaming affects them as psycho-physical-social entity. The fascinating elements of videogames were the social aspect, an interesting story, as well as learning new skills. All the interviewed video gamers got out of the video game addiction without professional help, usually when their life situation changed.</p>	
Glossary: Video games, addiction, role playing games.	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTISET VALINNAT	6
2.1 Teoreettisen viitekehyksen valintaprosessi	6
2.2 Riippuvuus on monikerroksinen ongelma	7
2.3 Millaista videopeliriippuvuus on?	8
2.4 Videopelien maailma	12
3 METODOLOGISET VALINNAT	16
3.1 Tutkimuskysymykset ja kohdejoukon valinta.....	16
3.2 Kvalitatiivinen tutkimus	17
3.3 Haastattelu ja teemahaastattelu	18
3.4 Sisällönanalyysi	20
3.5 Opinnäytetyön eettisyys	21
4 HAASTATTELUIDEN TULOKSET	24
4.1 Videopelit ja lapsuus	24
4.2 Videopelien kiehtovuus.....	25
4.3 Peliriippuvuus	28
4.4 Peliriippuvuudesta irtautuminen	31
4.5 Videopelien väkivalta.....	35
4.6 Tulosten yhteenveto	36
6 POHDINTA	42
LÄHTEET.....	46
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Suomalaisista 79 prosenttia pelaa digitaalisia pelejä (Karvinen & Mäyrä 2011, 20–21). Videopelaajien määrä on suuri niin Suomessa, kuin muuallakin maailmassa. Opinnäytetyöni tutkii tätä yhtä nykyajan harrastusta, eli videopelejä. Videopelien näkyvyys on kasvanut yhteiskunnassamme niin kielteisesti kuin positiivisestikin. Videopelaaminen on yleistynyt ajanvietteeksi, joka ei katso ikää eikä sukupuolta. Videopelaaminen mielletään usein lasten ja nuorten harrastukseksi, mutta aktiivisten pelaajien keski-ikä on 34,9 vuotta (Karvinen & Mäyrä 2011, 20–21). Mikko Meriläisen (2013, 44) mukaan videopelaamisen olevan nykypäivän ilmiö, jota ei saisi pitää niin sanotusti mörkönä, vaan hyvänä harrastuksena.

Opinnäytetyöni aihe kiehtoo minua, koska itse pelaan videopelejä. Olen lapsuudesta asti harrastanut videopelejä ja ne ovat aikuisikään kulkeneet mukani. Miten peli voikaan viedä mukansa yhtä hyvin kuin kirjat tai elokuvat ja kuinka pelit kertovat lukemattomia tarinoita ja luovat ennennäkemättömiä maailmoja. Itselläni peleihin liittyy enimmäkseen positiivisia muistoja, mutta tiedostan pelien negatiivisetkin vaikutukset.

Haluan selvittää kuinka videopelaajat itse kokevat videopelaamisen sekä videopeliriippuvuuden. Lisäksi mielenkiintoni herätti median suhtautuminen videopelaamiseen ja halusin selvittää millaisia tutkimuksia aiheesta on tehty. Miten videopeli voi viedä ihmisen huomion niin täydellisesti, että muut elämän aspektit jäävät täysin huomiotta?

Teoria -osiossa tutkin ensin yleisesti riippuvuutta, jonka jälkeen avaan videopeliriippuvuuden määritelmää ja vertaan sitä rahapeliriippuvuuteen. Lisäksi pohdin erilaisten tutkimuksien ja kirjallisuuden kautta, että mitä elementtejä peliriippuvuudesta löytyy ja minkälaisia riskiryhmiä altistua peliriippuvuudelle on. Lisäksi kerron videopelaamista kulttuuri-ilmiönä sekä sen mahdollisia hyvistä ja huonoista vaikutuksista. Lopuksi esittelen teemahaastattelun avulla kootut analyysit videopelaajien kokemuksista videopelaamisesta ja videopeliriippuvuudesta.

2 TEOREETTISET VALINNAT

2.1 Teoreettisen viitekehyksen valintaprosessi

Teemahaastatteluiden tueksi tutkin erilaisia teorioita riippuvuudesta yleisesti, peliriippuvuudesta, videopelien kulttuurista sekä videopelien hyvistä ja huonoista vaikutuksista. Tutkin useita erilaisia tutkimuksia, julkaisuja, artikkeleita ja kirjoja, joiden avulla voisin tutkia valitsemiani aiheita. Hain tutkimuksia suomeksi ja englanniksi. Erilaisia riippuvuusteorioita löytyi runsaasti suomen kielellä, mutta videopeleistä ja videopeliriippuvuuksista kirjoitetut aineistot löytyivät parhaiten englannin kielellä.

Erilaisia riippuvuusteorioita on paljon ja ne olivat usein jaoteltu esimerkiksi rahapeli-riippuvuuteen tai päihderiippuvuuteen. Etsin teoksista yleistä tietoutta riippuvuuksista, jotka soveltuvat parhaiten videopeliriippuvuuteen.

Videopeliriippuvuutta tutkivia teoksia oli hyvin hankala löytää suomen kielellä. Suurin osa suomalaisista tutkimuksista on tehty rahapeleistä ja videopelit ovat usein mainittu tutkimuksissa vain sivuten. Pyrin valitsemaan videopeliriippuvuuden tutkimuksia, jotka keskittyvät vain videopeleihin, eivätkä rahapeleihin. Lisäksi etsin tutkimuksia jotka tekisivät selkeän erottelun näiden kahden riippuvuuden välille.

Tuon opinnäytetyöni teoreettisissa valinnoissa esille myös videopelien kulttuurin, joka on tärkeä osa videopeliriippuvuuden hahmottamista. Tutkin yleisesti videopeliteoriaa, joissa esiteltäisiin videopelikulttuuria nykypäivän ilmiönä ja esiteltäisiin tarkemmin, kuinka videopelaaminen on muuttunut. Löysin opinnäytetyöhöni parhaiten soveltuvaa videopelaamisen kulttuurin teoriaa helposti ja nämä valinnat tukevat videopeliriippuvuuksien tutkimuksien tuloksia.

Pyrin tuomaan esille videopelaamisen positiivisia vaikutuksia niiden haitallisten vaikutusten lisäksi. Tutkin erilaisia teoksia, joissa tutkitaan laajasti molempia vaikutuksia objektiivisesti. Useat löytämäni tutkimukset lähtivät ongelmakeskeisyydestä, joka vaikeutti opinnäytetyöhöni sopivan tutkimuksen löytämistä.

2.2 Riippuvuus on monikerroksinen ongelma

Ihmisen persoonalla on taipumus riippuvuuteen ja se voi muodostua mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan. Aluksi kohde saattaa herättää kiinnostusta, sen jälkeen asiaan paneudutaan ja lopulta muodostuu pakkomielle. Riippuvuus voi olla hyvin näkyvää, jolloin se yleensä kohdentuu johonkin hyvinkin vahingolliseen kuten huumeet, tai vähemmän huomiota herättäviin asioihin, kuten videopelaamiseen. (Taitto 1998, 11.) On olemassa kahdenlaista riippuvuutta, joista toinen on aineriippuvuus ja toinen on systeemiriippuvuus. Sillä tarkoitetaan fyysistä riippuvuutta johonkin kemialliseen aineeseen. Systeemi riippuvuudella tarkoitetaan toimintaa, kuten peliriippuvuus, joka aiheuttaa riippuvuutta. (Heikkilä 2005, 17.)

Ihmisen riippuvuus on monikerroksinen ongelma ja jokainen meistä näkee riippuvuuden oman viitekehöksensä tai koulutuksen kautta. Ongelmaa tuottaa myös se, että sana riippuvuus voi tarkoittaa myös tervettä riippuvuutta, kuten tarveemme juoda janoon. Jotta ymmärtäisimme riippuvuutta sairautena, meidän täytyy ymmärtää ihmisen tiedostamaton ja tietoinen mieli. Riippuvuus ei perustu vain aivojen kemiaan, vaan on osattava tutkia myös ihmisen persoonaa. (Heikkilä 2005, 10.) Usein riippuvainen henkilö mielleltään heikoksi, vaikka asia on päinvastoin. Riippuvainen ihminen on jääräpäinen ja täten ylläpitää omaa riippuvuuttaan. Hänellä on sisässään pakko tehdä jotain asiaa, eikä hän enää hallitse sitä. Normaali olo saavutetaan ainoastaan riippuvuuden kohteella. (Heikkilä 2005, 10–18.)

Riippuvaiseksi tuleminen johonkin aineeseen tai asiaan tarvitsee sen, että sen tuottama tunne on tyydyttävää. Voidaan myös sanoa, että mitä nopeammin tämä tapahtuu, sitä helpommin siihen jää riippuvaiseksi. Lisäksi täytyy ottaa huomioon ihmisen yksilöllinen tausta, kuten perintö- ja ympäristötekijät. Riippuvaiseksi jäämistä voi edesauttaa esimerkiksi yksinäisyys, elämänmuutokset sekä erilaiset elämän kriisit. Nämä tekijät eivät pelkästään aiheuta riippuvuutta, vaan siihen tarvitaan niin sanotusti kokijan oma panos, turvautuminen kyseiseen aineeseen tai tekemiseen. (Koski–Jännes 2009.)

Heikkilä (2005, 11) määrittelee riippuvuuden illuusioksi ihmisen omasta vallasta ja voimasta hallita elämää. Riippuvuudella voidaan hallita omaa huonoa oloa tai elämänti-

lannetta. Esimerkiksi peliriippuvainen saattaa pelata unohtaakseen kaiken muun ja tekee tätä tuottamalla mielihyvää pelaamalla. Pelaamisesta tulee huomaamatta tapa, josta ei päästä enää helposti irti.

Yleensä riippuvainen salailee ja vähättelee riippuvuuttaan. Riippuvuus on neuroosi, joka toistaa itseään (Heikkilä 2005, 11). Ihminen pyrkii todistelemaan että pystyy hallitsemaan omaa riippuvuuskäyttäytymistä, joka aiheuttaa sen että ongelma pahenee entisestään. Lisäksi riippuvuuden salailulla se jääkin niin sanotusti yksilön henkilökohtaiseksi ongelmaksi, johon ympäristö ei voi puuttua, vaikka se olisi tietoinen ongelmasta. Täten riippuvuus saattaa syventyä entisestään, koska riippuvainen suojelee riippuvuuttaan eräänlaisella suojautumismekanismilla, mutta myös ympäristö saattaa omalla välinpitämättömyydellään tukea tätä. (Koski-Jännes 2009.)

2.3 Millaista videopeliriippuvuus on?

Ihmisluntoon kuuluu leikkiä tai pelata. Kykenemme hahmottamaan erilaisia maailmoja ja rooleja. Se on arvokas taito, joka ylläpitää mielikuvitustamme ja luovuuttamme ja niin sanotusti tekee meistä ihmisiä. Rahapeleistä on muodostunut moderni tapa toteuttaa tätä halua. Nykyihminen pakenee rahapeleihin ongelmiansa tai koska arjesta on tullut sisällötöntä. (Lund 2010, 15–17.)

Rahapelaamiseen kuuluu rahallinen panos, jonka avulla tavoitellaan suurempaa voittoa. Rahapeliriippuvaisille on tyypillistä yrittää saada pelaamisella menetetyt rahat takaisin pelaamalla ja tämä velkaannuttaa heitä entisestään. Videopeleissä ei tätä rahan elementtiä yleensä ole. Videopelit sisältävät peleissä käytettävää valuttua, joka ansaitaan pelin sisällä. Konkreettinen raha ei liiku muuten kuin maksamalla itse pelaamisesta. Toisena ongelmana rahapeleissä on vedonlyönnin tuoma jännitys ja panosten kasvaminen korkeammaksi sietokyvyn noustessa. Videopeleissä on hankala löytää tämän tyyppistä ilmiötä, jossa pelien tuomaa jännitystä yritettäisiin nostaa. Pelaaja voi yrittää pelata pidempiä jaksoja kerrallaan, mutta tätäkään ei voi verrata rahapeleissä olevaan panosten nostamiseen. Näiden eroavaisuuksien takia rahapelaamista ja videopelaamista on vaikea verrata keskenään. (Wood 2007, 170.)

Useat tutkijat väittävät peliriippuvuuden olevan hyvin samankaltaista kuin rahapelaaminen. Vuonna 2011 julkaistussa tutkimuksessa ”Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study” tutkijat Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, Fung ja Khoo kertovat tämän olevan ymmärrettävää, koska molemmat riippuvuudet ovat toiminnallisia riippuvuuksia. Lisäksi molempia videopelejä ja rahapelejä pelataan rentoutumisen takia, toimeentulon takia tai sillä paetaan päivittäisiä huolia ja rasitteita. Peli voi tuottaa myös eräänlaisen ”flow -kokemuksen”, virran mukana ajelehtimisen tunteen. (Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, Fung & Khoo 2011, 320.)

Peleissä on sellaisia ominaisuuksia, jotka saattavat lisätä riippuvuutta. Videopeleissä näitä voi olla esimerkiksi tarinan mukaansa tempaavuus tai pelin selkeän lopun puute. On tärkeää kuitenkin muistaa, ettei pelaajan tai pelin sisältämät ominaisuudet aiheuta automaattisesti riippuvuutta. Pelaajalla voi olla tietynlainen alttius pelaamiseen, mutta se ei välttämättä missään vaiheessa realisoidu esimerkiksi niin, ettei pelaaja koskaan pelaa hänelle haitallisia pelejä tai vaikka pelaisi, niin ei ongelmapelaamista ilmene. Pelaamisella voidaan yrittää helpottaa erilaisia elämänmuutoksista aiheutuvia ongelmia, kuten murrosiän muutoksia, pitkäaikaistyöttömyyttä tai sosiaalisten kontaktien puutosta ja syrjäytymistä. (Kinnunen 2011.)

Riippuvaisen pelaajan voi tunnistaa muun muassa siitä, ettei pelaaminen ole enää normaalia, vaan se häiritsee sosiaalista elämää, työtä, koulua tai perhe-elämää (Gentile ym. 2011, 320). Pelaaminen on silloin tärkein asia elämässä ja kaikki tekeminen ohjautuu sen kautta. Esimerkiksi ympärillä tapahtuvia asioita pohditaan sen kautta, että onko siitä hyötyä vai haittaa pelaamisen jatkamiselle (Kinnunen 2011). Lisäksi videopeliriippuvaista tarkastellessa tulisi ottaa huomioon onko peliriippuvuus ensisijainen vai toissijainen ongelma. Esimerkiksi pelaajalla voi olla taustalla masennusta, jonka takia tulisi ottaa huomioon että voiko pelaaja masennus lisätä herkkyyttä tulla peliriippuvaiseksi tai toisinpäin. (Gentile ym. 2011, 320.)

Kyseiseen kahden vuoden tutkimukseen osallistui noin 3000 lasta ja nuorta vuosina 2007–2009. Tutkimus osoitti että osallistuneet henkilöt pelasivat keskimäärin 20,5 tuntia viikossa. Patologista pelaamista oli noin 9,9 prosenttia osallistuneista. Lisäksi tutkimus osoitti että enimmäkseen pojat pelasivat videopelejä. Tutkimus osoitti, että 84 prosenttia patologisista pelaajista oli edelleen kahden vuoden jälkeen patologisia pelaajia, kun taas vain 1 prosentti pelaajista tuli patologiseksi pelaajiksi tutkimuksen aikana. Yhteenvetona voi siis sanoa, että patologinen pelaaminen ei ole vain vaihe, jonka useat lapset ja nuoret kokevat. (Gentile ym. 2011, 320–325.)

Tutkimus osoitti erilaisia riskitekijöitä patologiseen pelaamiseen, joita voi olla muun muassa nuoren impulsiivisuus, heikko sosiaalinen taitavuus, heikko kyky tuntea empatian sekä heikko kyky hallita tunteita. Nämä heikkoudet sopivat tutkijoiden mukaan muihin teoreettisiin spekulatioihin, jotka väittävät että patologinen pelaaminen voisi olla persoonallisuushäiriö. Lisäksi patologisesti pelaavat nuoret ja lapset pärjäivät huommin koulussa pelaamisen ilmetessä, heidän suhteet vanhempiin kärsivät ja he altistuivat väkivaltaisemmille peleille. Patologiset pelaajat alkoivat oirehtia muun muassa masennuksesta, sosiaalisten tilanteiden peloista sekä ahdistuksesta. Vastaavasti myös pelaamisen lopettaneet oireilivat vähemmän. (Gentile ym. 2011, 325–326.)

Päihderiippuvuuksissa voidaan helposti määritellä riippuvuuden merkit esimerkiksi aivojen muutoksien avulla. Kutnerin ja Olsonin (2008, 157) mukaan meillä ei ole vielä varmaa tietoa siitä, että toimiiko tämä sama videopelaajien kohdalla. Videopelaamisen vaikutuksia aivotoimintaan on tutkittu, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia; osa-alue jossa muutosta tapahtuu aivoissa, voi vaikuttaa riippuvuuteen tai vaihtoehtoisesti oppimiseen. Kuitenkin jotkut riippuvaiset pelaajat kamppailevat samanlaisten oireiden kanssa, kuin pakko-oireiset henkilöt. Pelaaminen ei saata olla enää hallinnassa ja se vaikuttaa elämään. Kuitenkin heidän kohdallaan oleva mekanismi on erilainen kuin päihderiippuvaisten. (Kutner & Olson 2008, 157.)

Videopeliriippuvuuden määrittelyssä on ongelmallista se, että osa pelaajista voi käyttäytyä omasta mielestään normaalisti pelaamisensa suhteen, mutta ympäristön mielestä

epänormaalisti. Kutner ja Olson (2008, 158) käyttävät esimerkkinä sitä, että vanhempi pyytää lastaan syömään minuutin päästä. Lapsi antaa vanhemmalle lupauksen tosissaan ja tarkoittaa tätä, mutta saattaa olla edelleen pelaamassa kymmenen minuutin kuluttua, epätietoisena ajan kulusta. Tämä on täysin normaalia. Usein ajatellaan, että jos nuori esimerkiksi soittaa tunnollisesti jotain instrumenttia joka päivä useita tunteja ja unohtaa ajankulun, että hän on omistautunut muusikko ja harjoittelemalla kehittää taitojaan. Nämä ovat yhteiskunnassamme hyväksytyjä asioita ja näihin kannustetaan. Videopelaaminen on kuitenkin uusi sosiaalinen ilmiö ja vanhemmat saattavat helposti ylireagoida sen suhteen. Jos nuori on vannoutunut videopelaaja, opettelee pelin strategiat tarkkaan ja on hyvä siinä mitä tekee, ollaan hänestä helpommin huolissaan ja syytetään addiktiota. Lapsen käyttäytymisen väärinymmärtäminen addiktioksi on riskialtista, koska taustalla olevat muut syyt, kuten masennus, saattaa jäädä huomaamatta. (Kutner & Olson 2008, 157–158.)

Hull, Williams ja Griffiths (2013, 145) käyttävät kuutta eri merkkiä, joista videopeliriippuvaisen voi tunnistaa:

1. Peli vie kaiken huomion ja siitä tulee tärkein asia elämässä. Peliin paneudutaan sata prosenttisesti.
2. Peli aiheuttaa mielialan muutoksia, kuten esimerkiksi tyydytyksen tunteen.
3. Pelaajan sietokyky paranee ja pelitunnit pitenevät.
4. Pelaaja saattaa kokea vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä, hikoilua ja päänsärkyä.
5. Peli vaikuttaa ihmissuhteisiin, työhön tai kouluun sekä harrastuksiin.
6. Pelaaja on pyrkinyt lopettamaan pelaamisen, mutta palaa samoihin kaavoihin.

Pelaaja voi kokea eräänlaisen virran mukana kulkemisen tunteen pelatessaan. Jos peli on miellyttävä kokemus ja pelin tehtävät ovat juuri sopivan haastavia pelaajan tasoon, aika kuluu huomaamatta. Usein videopelaajat etsivät toistuvasti vapauden tunnetta videopeleistä ja täten paeta oikean maailman ongelmia. Lyhytaikaisessa käytössä tämä kokemus voi olla positiivinen asia, mutta pitkällä aikavälillä vapauden tunteeseen voi

jäädä riippuvaiseksi ja videopelaaja tavoittelee jokaisella pelikerralla samanlaista emotionaalista humalaa kun viime pelin aikana. (Hull, Williams & Griffiths 2013, 145.)

2.4 Videopelien maailma

Erkki Huhtamon ja Sonja Kankaan (2002, 9) mukaan ihmisten suhtautuminen videopeleihin on muuttunut ajan saatossa. Nykypäivänä ymmärretään videopelien olevan muutakin kuin merkityksettömiä leikkikaluja; niillä on vaikutusta muun muassa sosiaalisiin suhteisiimme, fyysisiin valmiuksiimme sekä kokemusmaailmoihiimme. Lisäksi ne vaikuttavat myös aikamme mediakulttuuriin. Videopelien pelaajien kirjo on laajentumassa jatkuvasti, eikä pelaaminen enää katso ikää tai sukupuolta. Pelejä pystyy pelaamaan millä tahansa konsolilla, joka mahdollistaa laajentaa pelaajien määrää entisestään. (Huhtamo & Kangas 2002, 12–13.)

Sana videopeli voidaan määritellä pelinä, jota pelataan pelihalleissa, kotona tai internetin kautta. Niille yhteistä on muun muassa pelien interaktiivisuus sekä elektroninen ja digitaalinen perusta. (Huhtamo & Kangas 2002, 9.) Videopelit noudattavat tietynlaista rakennevaatimuksia, niissä toistuu tietynlaiset säännöt, pelattavuuteen ja vuorovaikutukseen liittyy erilaisia määrittelyjä. Näitä noudattamalla saadaan aikaiseksi ennalta määriteltäviä pelielämyksiä, jotka takaavat pelien suosion. Usein mallia otetaan myynniltään menestyneistä peleistä, joissa tietty kaava on todettu toimivaksi. Lisäksi peliyhtiöt kuuntelevat asiakkaiden toiveita ja näin saadaan aikaan entistä käyttäjäystävällisempiä pelejä. (Huhtamo & Kangas 2002, 11.) Videopelien valikoima on valtava ja erilaisia pelejä on valittavana laidasta laitaan, joista jokainen pelaaja varmasti löytää itsellensä sopivimman. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 5.)

Huhtamon ja Kankaan (2002, 13) mukaan videopelien kiehtovuus johtuu niiden tarjoamasta moniulotteisten ongelmien ratkomisesta, niiden sisältämien maailmojen mukansatempaavuudesta sekä vuorovaikutteisuudesta. Videopelit herättävät paljon keskustelua puolesta ja vastaan. Pelejä puolustavat perustelevat kantansa usein sitä, kuinka pelien

vuorovaikutus kehittää ja aktivoi pelaajiansa. Pelaajan tulee oppia videopelien fiktiivisistä maailmoista ja hallita peliä. Tämän lisäksi pelaaja kykenee tehokkaasti muokkaamaan fyysistä ja sosiaalista todellisuutta yhteistyössä muiden pelaajien kanssa. (Huhtamo & Kangas 2002, 14.)

Annikka Suonisen (2002, 212) mukaan pelaaja kykenee itse päättämään pelin kulusta, mutta hänen myös tulee ansaita tämä valta. Videopelien alussa toistuu usein asetelma jossa pelaaja on heikko noviisi, jonka peli päihittää toistuvasti. Ajan myötä pelaaja oppii hallitsemaan peliä ja täten kehittää hahmonsa korkealle. Suoninen (2002, 121) vertaa videopelien riippuvuutta aiheuttavia elementtejä muihin aikaa vieviin toimintoihin, kuten suosikki tv-sarjan katselemiseen. Hänen mielestä videopeleissä ei ole sen enempää näitä elementtejä kuin muissakaan huomiota vievissä harrastuksissa. Peleissä on enemmänkin voittamisen pakko, joka on lyhytkestoista riippuvuutta. Pelaaja tahtoo päihittää pelin ja saada valta itselleen, joka on yleistä videopelaajien keskuudessa, etenkin jos kyseinen peli on uusi. Useimmiten tämä hetkellinen vaihe loppuu, kun peli on pelattu ja läpi niin huomio siirtyy muualle. (Suoninen 2002, 121–122.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen Nuoret pelissä -julkaisussa (2011) korostetaan videopelien sosiaalista aspektia kiehtovuuden määrittelyssä. Pelien sosiaalisuus on kasvanut ja niitä voi nykyään pelata joko kotona yhdessä ystävien tai perheenjäsenten kanssa tai verkossa miljoonien muiden pelaajien kanssa. Pelejä voi siis pelata joko fyysisesti yhdessä tai yksin, jolloin muut pelaajat saattavat sijaita toisella puolella maailmaa. Vaikka pelin pohjimmainen tarkoitus olisi jokin pelillinen tavoite, kuten päävastuksen päihittäminen, on niissä myös paljon sosiaalista kanssakäymistä peliyhteisöissä. Verkossa pelattavissa peleissä kohdataan haasteet yhdessä ja koetaan erilaisia kokemuksia yhdessä. Yksi pelien kiehtova elementti onkin saada arvostusta muilta pelaajilta tai kavereilta onnistuttuaan pelissä. Tämä videopelien sosiaalisuus pitää pelaajat mukana pitkään. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 6-8.)

Videopelit sisältävät runsaasti sosiaalista kanssakäymistä, jota voidaan käydä pelin sisällä tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi erilaisissa verkkoyhteisöissä tai -foorumeilla.

Pelaaminen ja pelitehtävien vaatima ryhmien muodostus usein aloittavat sosiaalisen kanssakäymisen pelin sisällä, josta voi ajan myötä muodostua aitoa ystävyyttä, tiivistä ja pysyvää kanssakäymistä. Tämä voi tapahtuma pelin sisässä, mutta myös siirtyä pelien ulkopuolelle ja ihmissuhteista voi tulla vahvoja. Videopelit voivat tuoda uusia ystävyys-suhteita, mutta ne voivat myös ylläpitää vanhoja, fyysisesti läsnä olevien ystävien siteitä. (Kinnunen 2011.)

Videopeleissä on paljon hyviä vaikutuksia, vaikka media usein korostaakin niiden negatiivisia vaikutuksia. Videopelit voivat tukea lasten ja nuorten kehitystä ja sen avulla voidaan kehittää motorisia, tiedollisia ja sosiaalisia taitoja. Usein peleissä tapahtuva oppiminen tapahtuu tiedostamatta, koska pelit vetävät vahvasti mukaansa. Lisäksi verkossa pelattavissa peleissä jokaisella pelaajalla on omat roolinsa, jotka voivat vaihdella. Tämän takia videopeleissä voi oppia paljon yhteistyötaitoja, erilaisten roolien ottamista, strategista ratkaisuja ja englannin kielen taitoa. Lapsi tai nuori oppii rakentamaan omaa identiteettiään videopelien avulla, koska hän joutuu harjoittelemaan eri rooleja ja eri roolihahmojen identiteettejä. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 8.)

Lisäksi videopeleissä lapsi tai nuori voi turvallisesti kokea ja oppia hallitsemaan erilaisia tunteita, kuten pelkoa, jännitystä tai vihaa. Lisäksi Nuoret pelissä -julkaisu listaa myönteisiin vaikutuksiin kyvyn tehdä pikaisia päätöksiä, ymmärtää tilaa, saada uusia ystäviä, ryhmään kuulumisen, itsetunnon vahvistumisen ja onnistumisen elämykset. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että jokainen kokee nämä hyvin yksilöllisesti ja syntyvät pelaajien taustojen ja pelin yhteisvaikutuksesta. Jokainen pelaaja tulkitsee ja kokee pelin tapahtumat ja sisällön omalla tavallaan. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 8-9.)

Pelaaminen on hyvin yleistä ja suurimmalle osalle se on mukava harrastus tai pelkkää ajanvietettä. Kuitenkin pienelle joukolle videopelaamisesta aiheutuu ongelma. Videopelien kielteisinä vaikutuksina voi olla fyysisiä vaikutuksia, kuten ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskaoireet, unettomuus, uniongelmat ja väsymys, silmien väsyminen, kuuloharhat, epileptiset kohtaukset sekä liikalihavuus. Sosiaalisiksi ja psykologisiksi vaikutuksiksi luokitellaan muuan muassa eristäytyminen pelien maailmaan, sosiaalisten suh-

teiden kaventuminen, riidat ihmissuhteissa, mahdollinen riippuvuuskäyttäytyminen, masennusoireet sekä stressireaktiot. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 10–11.)

3 METODOLOGISET VALINNAT

3.1 Tutkimuskysymykset ja kohdejoukon valinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää kuinka videopelaajat itse kokevat videopeliriippuvuuden ja mitä seurauksia siitä on heille ollut. Tarkoituksena on tuoda opinnäytetyöhöni videopelaajien kokemuksia patologisesta videopelaamisesta ja analysoida heidän kertomuksiaan valitsemani teoreettisen viitekehyksen kautta.

Haastattelemiini henkilöt ovat yksityishenkilöitä, jotka valikoituivat haastatteluihini heidän pelihistorian kautta. Valitsin neljä 24–28-vuotiasta miestä, jotka ovat pelanneet videopelejä vähintään 10 vuoden ajan aktiivisesti. Haastateltaville oli yhteistä se, että he kaikki olivat kasvaneet videopelien kehittymisen kanssa rinta rinnan. Tavoitteena oli löytää henkilöitä, joilla on ollut peliriippuvuutta tai joilla on kokemusta videopeliriippuvuudesta. Haastatteluideni tavoitteena oli löytää yhtäläisyyksiä ja eriäviä kokemuksia videopeleistä ja videopeliriippuvuudesta.

Haastateltaviksi henkilöiksi valikoitui hyvin erilaisista taustoista videopelaajia. Kaksi vastaajista on töissä, yksi opiskelee ja yksi aktivointitoimenpiteessä. Tiettyjä samankaltaisuuksia löytyi haastateltavien historiasta, kuten aikaisempien koulujen keskeytyminen. Osa haastateltavista oli suoraan valmistunut tutkintoon, mutta osa oli aikaisemmin kokeillut jopa neljää eri koulutusta, joista jokainen oli jäänyt kesken. Vastaajista suurimmalla osalla oli aikaisempaa työkokemusta, osalla hyvin vähän tai ei lainkaan.

3.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda esiin, kuinka videopelaajat itse kokevat videopelaamisen ja sen vaikutukset. Pohdin kuinka voisin saada mahdollisimman aidon kuvan videopelaajien mielenmaisemasta. Kuka voisi tietää videopelien laajasta maailmasta paremmin, kuin videopelaajat itse? Videopelaamisesta ja siihen liittyvästä riippuvuudesta löytyy laajasti tutkimuksia, joissa tulokset on kerätty enimmäkseen kvantitatiivisesti. Halusin tuoda erilaista näkökulmaa videopeli-tutkimuksiin nostamalla videopelaajien omat kokemukset opinnäytetyöni ydin ajatukseksi. Valitsin opinnäytetyöhöni kvalitatiivisen tutkimuksen ja teemahaastattelun nimenomaan sen takia, että videopeleihin riippuvaiseksi jääneet ihmiset osaavat parhaiten kertoa, että miksi ovat kyseiseen toimintaan jääneet koukkuun. Haastatteleman videopelaajat ovat itse oman elämänsä asiantuntijoita ja tätä kautta pystyisivät kertomaan sellaisia piirteitä, jotka ovat vielä tuntemattomia aihealueita.

Kvalitatiivinen tutkimuksen tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen. Kaikki laadullisessa tutkimuksessa esiin tulleet tarinat ja kertomukset ovat todellisia tapauksia, jotka ovat jo pelkästään sellaisenaan kvalitatiivista tutkimusta. Ne ovat erittäin hyödyllisiä tutkimuksessa ja ne antavat laajan näkemyksen aihealueesta. Kvalitatiivinen tutkimus siis etsii tai paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–158.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa siis suositaan ihmistä itseään tiedon hankinnan apuna ja aineisto perustuu esimerkiksi haastatteluihin sekä tutkijan omiin havaintoihin. Lisäksi laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on nostaa esiin asioita, jotka ovat yllättäviä. Tutkija tarkastelee jokaista tarkoituksenmukaisesti valittua tapausta uniikkina ja tulkitsee aineistoa sen pohjalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

3.3 Haastattelu ja teemahaastattelu

Minulle oli alusta asti hyvin selkeää, että aion haastatella videopelaajia haastattelun avulla. Opinnäytetyöni aihe on hyvin laaja, joten tiedonkeruumenetelmän täytyy olla avoin. Puolistrukturoitu tai strukturoitu haastattelu on liian rajattu videopelaajien kokemuksien kartoittamisen avuksi. Toisaalta avoimessa haastattelussa haastattelun kulku olisi ollut arvaamaton ja mahdollisesti lähtenyt kulkemaan sivuraiteille. Teemahaastattelu oli sopivin vaihtoehto opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmäksi sen joustavuuden takia. Haastattelujani ohjaavat tietyt teemat, mutta haastattelun aikana kysymysten muoto ja järjestys sai vaihdella ja täten haastattelu oli huomattavasti luontevampaa.

Haastattelu on laadullisen tutkimuksen päämenetelmä. Se on eräänlaista keskustelua, jossa haastattelijalla on ohjat kysymysten asettelussa. Haastattelua kutsutaan tutkimushaastatteluksi, koska sillä on selkeät tavoitteet ja sen pyrkimyksenä on mahdollistaa luotettava ja pätevä materiaali. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 200–203.)

Ennen itse haastatteluiden toteuttamista minun tuli perehtyä mahdollisimman hyvin lähdeaineistoon ja niiden avulla muodostin haastatteluni teemat. Teoriaan tutustuessa mieleeni nousi monta teemaa, joista halusin keskustella haastateltavieni henkilöiden kanssa. Kirjasin kyseiset teemat ylös, valitsin sopivimmat ja näin rakensin haastatteluideni pohjan (Liite 1). Haastatteluni suunnittelin tarkkaan. Soitin kaikille haastateltavilleni noin kuukausi ennen haastatteluja ja kerroin tarkemmin opinnäytetyöni tarkoituksen ja selvensin miksi heitä haastattelin. Loin haastattelijoille mahdollisimman turvallisen haastatteluympäristön. Varmistin ettei haastatteluympäristössä ei ole häiriötekijöitä, esimerkiksi tarkistamalla ettei paikalla ole ketään muita. Korostin että olen paikalla neutraalina osapuolena ja täsmensin vielä tietojen salassapitoa.

Haastattelu on hyvä aineistonkeruumenetelmä sen joustavuuden takia. Aineiston keruuta ja haastatteluaiheiden järjestystä voidaan säädellä tilanteen mukaan. Lisäksi haastateltavia on yleensä helppo saada mukaan tutkimukseen ja heidät on mahdollista tavoittaa myöhemminkin esimerkiksi aineiston täydentämiseksi lisäkysymysten avulla. Haastattelun yksi huonoista vaikutuksista on kuitenkin sen ominaisuus viedä paljon aikaa. Onnistunut haastattelu edellyttää perehtymistä aineistoon, hyvän haastattelijan ominaisuuksien omaamista ja tarkkaa suunnittelua. On myös otettava huomioon se, että haastateltava voi kokea haastattelun vaikeana tilanteena tai toisaalta heikentää haastattelun luotetta-

vuotta antamalla sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199–201.)

Teemahaastattelu on avoimen- ja lomakehaastattelun välimuoto, jolle on tyypillistä erilaiset ennalta suunnitellut teema-alueet. Teemahaastattelussa kysymyksen tarkka muoto ja järjestys eivät ole olennaista, vaan ne muotoutuvat haastattelun edetessä. Vaikka teemahaastattelusta löytyy monia laadullisen tutkimuksen lähtökohtia, niin sitä voidaan käyttää myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203.) Teemahaastattelu on haastattelu, mihin tutkija on pohtinut erilaisia teemoja, niin sanottuja pääotsikoita, joiden avulla hän käy haastattelut läpi. Tutkija tavoittelee teemahaastattelussa vapaamuotoista keskustelua, jota teemat ohjaavat. Tutkijan vastuulla on varmistaa, että kaikkien haastateltavien kanssa on nämä valitut teemat käyty läpi. Teemahaastatteluissa teemat voidaan käydä läpi eri järjestyksessä ja niiden laajuus voi vaihdella jokaisen haastattelun kohdalla. (Eskola 2007, 33.)

Teemahaastattelun pohjalla tulisi aina olla teoriaa, esimerkiksi aikaisempia tutkimuksia. Haastatteluja analysoidessa tulisi ottaa huomioon, että tutkijan tulisi kyetä niin sanotusti keskustelemaan eri aineistojen kanssa. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi aikaisempia tutkimuksia tulisi verrata haastatteluiden tuloksiin ja pohtia mitä sieltä käy ilmi. (Eskola 2007, 35–37.)

Teemahaastattelun alkuvaiheessa tulisi tutkijan selventää itselleen, mitä ollaan tutkimaan ja mikä on tutkimuksen pohjimmainen idea. Tutkijan tulisi pystyä muutamalla virkkeellä selittämään oman opinnäytetyönsä tekemisen tarkoituksen. Olennaista teemahaastattelussa on oman tutkimuksensa ja siinä esiin tulevan tutkittavan ilmiön liittäminen kontekstiin. (Eskola 2007, 38.)

3.4 Sisällönanalyysi

Haastatteluista kertyy suuri määrä materiaalia, jotka täytyy analysoida järkevällä tavalla. Haastattelut tulisi koota kirjoitettuun muotoon, joten aineiston litterointi oli paras vaihtoehto. Litteroin haastatteluni sanasta sanaan, jonka jälkeen valitsin sisällönanalyysin aineistoni purkamisen avuksi. Sisällönanalyysi oli paras vaihtoehto haastatteluiden analysointiin, koska sen avulla saisin koottua aineistoni tiiviiseen muotoon ja tämä helpottaisi muun muassa sisällön jaottelussa.

Tuomen ja Sarajärven (2004, 93) mukaan sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä ja sitä voidaan käyttää hyvin monen tyyppisissä kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Se on menetelmä, jolla voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti erilaisia dokumentteja, kuten haastatteluja. Sisällönanalyysi tavoittelee tiivistä kokoelmaa tutkittavasta aineistosta, mistä muodostetaan erilaisia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 105.)

Sisällönanalyysi käsitteenä voi tarkoittaa joko sisällönanalyysiä tai sisällön erittelyä. Lisäksi kvalitatiivinen aineisto voidaan käsitellä sisällönanalyysillä joko induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, deduktiivisesti eli teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 109–110.) Sisällönanalyysissä on tärkeää koota aineisto tiiviisti ja selkeästi, mutta se ei saa menettää informatiivista sisältöään. Tällä menetelmällä halutaan saada hyvinkin hajanainen aineisto yhtenäiseen muotoon, jolla saadaan lisättyä informaatioarvoa. Aineisto on usein ilman sisällönanalyysiä vaikeasti luettavaa ja sekavaa. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 110.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään, sen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja viimeiseksi abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. Tämä voidaan toteuttaa käytännössä ensin litteroimalla haastattelut, jonka jälkeen ne pelkistetään etsimällä ilmaisuja jotka ovat olennaisia tutkimustehtävälle. Tämän jälkeen aineistosta etsitään eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia, jotka voidaan luokitella esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuksiin, käsityksiin tai piirteisiin. Lopuksi aineistosta etsitään olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä, jotka ovat tutkimuksen kannalta tärkeitä. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 111–114.)

3.5 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöni eettisyyden pohdinta on erityisen tärkeää, koska käsittelen ihmisten yksityiselämän arkoja asioita. Työni suunnittelussa minun täytyi pohtia, että noudattaa-ko opinnäytetyöni sosiaalialan tutkimustyön eettisiä periaatteita. Tarkoituksena oli saada mahdollisimmat aitoja kokemuksia videopelaamisesta sekä videopeliriippuvuudesta, joten minun täytyi keskustella haastateltavieni kanssa heidän yksityiselämästään. Haastattelukysymyksiä pohdittaessa minun täytyi pohtia, mitä olisi sopivaa kysyä ja mikä toisaalta ei. Tämän takia korostin haastatteluideni alussa tietoisesti, että haastateltavilla on oikeus kieltäytyä vastaamasta kysymykseen.

Varmistin opinnäytetyöni eettisyyden kertomalla heti haastatteluiden alussa haastateltavilleni opinnäytetyöni tarkoituksen sekä syyn, miksi heitä haastattelen. Tämä tuntui rentouttavan tunnelmaa ja viritti haastateltavatkin aiheen pariin. Lisäksi varmistin eettisyyden korostamalla vaitiolovelvollisuuttani ja kertomalla tarkasti, miten aineistot käsitte- len ja kuinka tuhoan äänitteet litteroinnin jälkeen. Tarkensin myös haastateltavilleni, että minä itse teen litteroinnin, joten kukaan ulkopuolinen ei heitä voi tunnistaa. Opinnäytetyöstäni ei voi haastateltavia henkilöitä tunnistaa ja täten tämä tekee työstäni eetti- sesti kestävä.

Opinnäytetyössäni minun täytyi tietoisesti pohtia omaa arvomaailmaani videopelaamis- ta kohtaan. Minun täytyi huomioida oma pelitaustani ja varoa tekemästä liian kärkkäitä johtopäätöksiä. Opinnäytetyöni eettisyyden varmistin suhtautumalla aineistooni kriitti- sesti ja varoin vääristelemästä tai johdattelemasta haastateltavieni henkilöiden puhetta. Haastatteluiden aikana pidin myös tarkasti kiinni siitä, etten lähde johdattelemaan haas- tateltavia liikaa.

Sosiaalitieteiden tutkimuksissa eettisyyttä painotetaan, koska tutkimuksen kohteena ovat inhimillinen elämä ja sen eri muodot. On tärkeää kysyä tutkijana itseltään, että miksi, mitä, miten ja millä seurauksilla tutkitaan. (Pohjola 2007, 17.) Kun käytetään tiedonhankintamenetelmänä vapaamuotoista keinoa, joka on lähellä tavallista arjen vuo- rovaikutusta, tulevat tutkimuseettiset kysymykset tärkeiksi. Esimerkiksi teemahaastatte- lu on hyvin vapaamuotoinen tiedonhankinnan menetelmä ja onkin hyvin haastavaa tie- tää etukäteen millaisia tutkimuseettisiä kysymyksiä tulee kohdalle. Eettisyys tutkimuk- sissa voi olla esimerkiksi sellaista, että tutkijan valitsemat eettiset kannat voivat vaikut-

taa hänen tekemiin eettisiin ratkaisuihin tai vaihtoehtoisesti tutkimuksen tulokset vaikuttavat näihin ratkaisuihin. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 122.)

Tutkimuksen eettisyys käsitteenä on läpäisevä periaate, joka on läsnä tutkijan kaikissa valinnoissa. Sen lähtökohtina ovat intressin, tiedon hankkimisen, tiedon tulkitsemisen, tiedon julkistamisen, tutkimustulosten käyttämisen etiikka. Lisäksi se sisältää sosiaalisen vastuun etiikan ja kollegiaalisen etiikan. (Pohjola 2007, 11–12.)

Sosiaalitieteessä nousee usein esille eettiset kysymykset siitä, että mitä aihetta saa tutkia, voi tutkia ja pitää tutkia. Pohjola (2007, 18.) käyttää esimerkkinä tutkijoiden pohdintaa siitä, että onko heillä oikeus niin sanotusti tunkeutua tutkimuksen kautta ihmisen yksityiselämään ja käsitellä hyvin henkilökohtaisia ja kipeitä asioita. Tämä ei ole eettisesti kiellettyä, vaan tulisi olla erityisen tarkka kaikkien valintojen eettisyydestä ja kunnioittaa tutkimuksen kohteena olevaa ja hänen oikeuksiaan. Vaikeat asiat olisi hyvä tuoda näkyviksi, koska tutkimusten avulla näihin asioihin voitaisiin etsiä yhteiskunnallisia ratkaisuja ja antaa tukea. (Pohjola 2007, 18.)

Pohjolan (2007, 20.) mukaan avoimuus ja rehellisyys ovat tärkeää tutkimuksien aineistoa kerätessä. Haastatellessa ihmistä tulisi hänelle kertoa avoimesti tutkimuksen tarkoitus ja miksi juuri heitä haastatellaan. Lisäksi on erityisen tärkeää säilyttää luottamus tutkittavaan henkilöön, jolla tarkoitetaan esimerkiksi tutkimuksessa olevien tietojen salassapitoa niin, ettei kukaan ulkopuolinen voisi heitä tutkimuksesta tunnistaa. Tutkijoita usein houkuttaakin käsitellä haastatteluja tapauskohtaisesti, jolloin riskinä on nimenomaan haastateltavan tunnistettavuus. Pelkkä nimen muuttaminen ei välttämättä riitä. Haastatteluja tulisi ennemminkin käsitellä kokonaisuuksina, jolloin tapaukset olisivat elämäntilanteiden koottuna yhdistelmiä. (Pohjola 2007, 20–21.)

Lisäksi olisi tärkeää pohtia myös omia ja yhteiskunnassa vallitsevia arvoja ja asenteita, jotta tutkimuksessa ei oletettaisi asioita, joita haastateltava ei ole edes tuonut ilmi haas-

tatteluissa. Tutkijan tulisi pohtia tieteen kriittisyyttä ja arvonvapautta kaikkien tulkintojen, käsitteellistämisen ja näihin liittyvien perusteluiden kohdalla. (Pohjola 2007, 21.)

4 HAASTATTELUIDEN TULOKSET

Valitsin haastatteluideni käsittelemiseen aineistolähtöisen sisällönanalyysin, koska materiaalia oli paljon. Analysoin haastattelujani aineistolähtöisen sisällönanalyysin taulukon avulla, jossa luokittelen ensin aineistoni pelkistettyihin ilmauksiin, joista etsin alaluokkia. Alaluokista jaottelen erilaisia pääluokkia ja näistä etsin yhdistäviä luokkia (Liite 2). Kyseisen analyysintapa oli toimiva opinnäytetyöni kohdalla. Aineistojen pelkistäminen ja tämän jälkeen tapahtuva pohtiminen helpotti aineiston purkamista huomattavasti.

4.1 Videopelit ja lapsuus

Haastateltavilleni oli yhteistä se, että jokainen heistä oli aloittanut videopelien kokeilemisen hyvin nuorena. Videopelien aloittamisikä vaihteli 5-7 ikävuoden välillä. Vastaajat pelasivat lapsuudessaan erilaisia tasohyppelypelejä, mutta jokainen vastaaja mainitsi lapsuuden suosikkipelikseen Super Marion. Videopelaajien pelaaminen oli haastateltaville lapsuudessa harvinaista herkkua ja kerrallaan pääsi pelaamaan keskimäärin tunnin verran. Yksi haastateltavista kertoo, että lapsuudessa pihalla juokseminen ja muu tekeminen tuntui kiinnostavan enemmän. Puolet haastateltavista kertoo kurin videopelien suhteen olleen tiukka ja vanhempien kontrolloineen pelaamista. Puolet eivät muista tai vanhemmat eivät kontrolloineet millään tavalla.

”Se toimi vähän niinku palkintona, et jos oli tehty hommat hyvin nii pari tuntii sai pelata.” – Haastateltava 2

”Tottakai se vitutti penskana, mut niinku jälkeenpäin ajateltuna se oli ihan hyvä homma.” – Haastateltava 1

4.2 Videopelien kiehtovuus

Kaikilla vastaajilla videopelaaminen on jatkunut läpi elämän. Pelattavaksi valittiin mikä tahansa kiinnostava peli, oli se sitten räiskintää (First Person Shooter), strategiapelejä tai massiivisia moninpelejä (MMOG). Osa vastaajista kertoo pelanneensa tiettyjä pelejä kavereidensa suosittamana ja osa tarrautui peleihin hienojen grafiikoiden takia. Vastajat kertovat videopelien tarinoiden olevan kiehtovia ja kiinnostavuutta lisäsi se, että pelaaja pääsee itse vaikuttamaan tarinan kulkuun.

”-- Oot periaattees vastuussa sen pelin hahmon kehitymisestä ja tarinan etenemisestä, et sillee siinä mielessä kyllä se on tosi mielenkiintosta.” – Haastateltava 3

Haastateltavat olivat eniten pelanneet roolipelejä. Suurin osa oli pelannut eniten MMORPG -pelejä, eli massiivisia monen pelaajan verkkoroolipelejä. Eniten pelattu peli vastaajien keskuudessa oli World of Warcraft. Muita eniten pelattuja pelejä oli muun muassa League of legends sekä Ragnarok. Nämä kaikki pelit ovat MMORPG -pelejä.

Haastateltavat kertoivat videopelien sisältävän monia pelaamista lisääviä elementtejä. Haastateltavat korostivat MMORPG -pelien mukaansa tempaavuutta niiden sosiaalisuuden ja monipuolisuuden takia. Suurin osa vastaajista piti pelien sosiaalisuutta niin hyvänä kuin huonona vaikutuksena. Pelien huomattiin olevan huomattavasti hauskeempaa, kun sai pelata yhdessä toisten ihmisten kanssa. Yksi vastaajista kertoo, ettei halunnut tuottaa pettymystä pelikavereilleen olemalla poissa tärkeistä pelin sisäisistä tapahtumista. Toinen haastateltava kertoi peleissä saaneensa olla oma itsensä ja hänet hyväksyttiin katsomatta fyysisiin seikkoihin ja täten hän uppoutui enemmän pelimaailmaan kuin oikeaan maailmaan. Lisäksi suurin osa haastateltavista sai kavereita peleistä. Osa kiintyi heihin huomattavasti ja puhui heidän kanssaan muuallakin kuin peleissä, esimerkiksi

puhelimella. Osa vastaajista jopa tapasi kasvotusten pelissä saatuja kavereita. Yksi vastaajista sai rohkeutta lähteä tapaamaan näitä ystäviä pitkin maailmaa.

Vastaajien keskuudessa nousee esille myös pelin loppumattomuus. He kertovat MMOG -pelien olevan hyvin koukuttavia juuri sen takia, että pelien tekijät lisäävät jatkuvasti peleihin uutta, joko lisäosien tai päivityksien muodossa. Pelit ovat usein päättymätön tarina ja ne niin sanotusti imaisevat mukaansa. Lisäksi MMOG -pelejä pelattiin usein myös oikeassa elämässä olevien ystävien kanssa, koska samalla pystyi pitämään yllä sosiaalisia suhteitaan ja pelaamaan.

Haastatteluissa tuli ilmi, että pelissä onnistuminen sai palaamaan pelin pariin uudelleen. Samaa peliä oli saatettu pelata jo monta vuotta ja siinä oli kehitytty todella hyväksi pelaajaksi. Kun pelissä alkoi kehittyä ja olemaan hyvä, niin siinä ei myöskään haluttu jäädä jälkeen, joka lisäsi pelaamista. Yksi vastaajista vertasi videopelejä kirjoihin ja elokuvaan, mutta parempana erona näki sen, että asioihin pystyi itse vaikuttamaan. Lisäksi osa vastaajista kertoi että pelihahmoihin kiintyi ja tämäkin edesauttoi pelaamista. Haastatteluissa korostui myös tietynlaiset ärsykkeet peliriippuvuuteen. Yksi haastateltavista kertoi että kotioiloissa asiat oli huonosti, joka lisäsi pelaamista. Myös yhteen muuttaminen sellaisen ystävän kanssa, joka pelaa runsaasti, nousi esille.

Haastateltavani pelaajat olivat kaikki sitä mieltä, että videopelaaminen kehittää kielitaitoa. Pelatessa yhteinen kieli on ollut englanti ja jokainen pelaajista oli tuntenut kehittyneensä huomasti englannin kielen lausumisessa, kirjoittamisessa ja kieliopissa. Yksi vastaajista kuvailee oppineensa englantia enemmän pitkän peliputken aikana kuin peruskoulussa yhteensä. Osalla vastaajista englannin kielen lähtötaso on ollut jo hyvä, mutta parannusta on silti tapahtunut huomattavasti. Osa kertoo, ettei porukassa pelaaminen olisi edes onnistunut, ellei englannin kieltä olisi oppinut. Peleissä joko kirjoitettiin englanniksi tai osa keskusteli pelaajien kanssa erilaisten ongelmien avulla, jolloin myös englannin lausumista kyettiin harjoittelemaan.

”Se oli se tiedon vastaanotto oli ihan valtava. Ja se kun siihen keskittyi niin sataprosenttisesti nii pysty omaksumaan kaiken.” – Haastateltava 3

Keskusteluissa nousee esiin myös muita videopelaamisen hyviä vaikutuksia, kuin kieli- taidon kehittyminen. Yksi haastateltavista muun muassa kertoo pelien kehittävän mielestään hienomotoriikkaa. Lisäksi hän koki että peleissä oppi käsittelemään informaation purskahduksia ja nämä pystyi nopeasti selaamaan läpi ja tekemään pikaisia päätöksiä. Lisäksi osa haastateltavista korostaa videopelaajien olevan suvaitsevaisia, esimerkiksi fyysiset seikat eivät estä videopelimaailmassa sosiaalista kanssakäymistä samalla tavalla kuin oikeassa elämässä. Pelaaja saa olla oma itsensä ja toiset pelaajat otetaan mukaan ja hyväksytään sellaisina kuin he ovat. Lisäksi osa haastateltavista korostaa videopelaamisen kehittävän sosiaalisia taitoja, koska peleissä joutuu tekemään paljon yhteistyötä.

”Ei ollut minkäänlaista erottelua sillälaililla, että kenen kanssa pelattiin ja kenen kanssa ei. Pelattiin kenen kanssa tahansa, kunhan se pysty keskustelemaan. Oltiin niinku kaikki samanarvosia.” – Haastateltava 2

Myös pelaajien rahankäyttö nousi esiin keskusteluissa. Haastateltavat kertovat nykypelien maksavan keskimäärin 59 euroa ja World of Warcraftin kuukausimaksu on noin 13 euroa. Keskusteluissa kävi ilmi, että melkein jokainen haastateltava osti noin kerran kuussa uuden pelin. Rahan käyttäminen peleihin ei heidän mielestään ollut runsasta, korkeintaan alle 80 euroa kuukaudessa. Haastateltavista osan mielestä tämä 80 euron määrä kuukaudessa peleihin oli liian runsas. Pelaajat kertoivat, että välillä ostaminen oli impulsiivista, esimerkiksi jos kaupassa eksyi pelihyllylle ja tiesi tulevan viikonlopun olevan tylsä. Osaan peleistä pelaajat varautuivat jo etukäteen, koska pelien julkaisuista kerrotaan hyvissä ajoin. Tällöin pelaajat tiesivät haluavansa ostaa tietyt pelit ja osasivat jaksottaa ostamisensa. Yksi pelaajista kuitenkin kertoo, että jos hänen silloinen rahatilanne olisi ollut parempi, olisi hän todennäköisesti ostanut huomattavasti enemmän pelejä.

4.3 Peliriippuvuus

Vastaajista kolme kertoi hyvin suoraan olleensa peliriippuvainen. Yksi vastaajista mietti hyvin pitkään tätä vastausta, mutta totesi lopussa ettei tunne olleensa peliriippuvainen. Haastateltavat kertoivat pelanneensa kaikista eniten pelejä 17–25-vuotiaina. Pahimmillaan pelaamiseen oli mennyt keskimäärin 8-12 tuntia päivässä. Vastaaja joka ei tuntenut olleensa peliriippuvainen, pelasi 20 tuntia viikossa. Kaikille vastaajille oli yhteistä kuitenkin hurjat määrät pelaamiseen käytettyjä päiviä nukkumatta. Pelaajien pahimmat peliputket vaihtelivat puolentoista päivän valvomisen ja kolmen päivän valvomisen rajoilla. Yksi haastateltavista kuvasi, ettei nähnyt runsaassa pelaamisessa aluksi mitään väärää, koska pelissä oli niin hyvä, ettei se voinut olla pahasta.

” Sitä tuli pelattua aika paljon, oikeestaan pelattua enemmän ku tehtyä mitään muuta. Että koulussa tuli käytyä vähän aikaa, sitten koulunkäynti jäi ja tuli pelattua enemmän ”

– Haastateltava 3

”Tuntuiko sinusta että pelasit silloin liikaa?” ”Jälkeenpäin ajateltuna kyllä, mutta ei se silloin tuntunut missään.” – Haastateltava 2

Videopeliriippuvuuden kokeneet haastateltavat kertoivat videopelaamisen vaikuttaneen runsaasti heidän sosiaalisiin suhteisiin. Oikeassa elämässä olevat kaverit tai kaverit jotka eivät pelanneet heidän kanssaan, jäivät huomattavasti vähemmälle huomiolle. Osa keksi tekosyitä ettei tarvinnut lopettaa pelaamista. Yksi vastaajista kertoi, että oli mahdotonta olla kahdessa paikassa yhtä aikaa, joten hän valitsi aina pelaamisen. Vastaajilla perheen kanssa oleskelu jäi vähemmälle sekä parisuhteet kärsivät tai loppuivat kokonaan.

*”Kavereita näki vähemmän, sit ei välttämättä jaksanut vastata puhelimeen jos joku ka-
veri soitti.” – Haastateltava 2*

*”Kavereiden kanssa ei tullut enää oltua niin paljon, tai jos kävi siellä niin siinä narskut-
ti kokoajan taustalla että pakko päästä kotia pelaamaan.” – Haastateltava 1*

*” Silloin kun tyttöystävä tuli paikalle, niin ensimmäisen puoli päivää meni ihan ok, tyk-
käs olla toisen kanssa. Mut sitten pikkuhiljaa toinen alko nakertamaan ja kun ilta tuli ja
tiesi että raidi on alkamassa, niin sitten sitä niinku hivuttautui siihen koneelle ja tottakai
toinen siitä loukkaantui.” – Haastateltava 1*

Runsas videopelaaminen vaikutti myös haastateltavien elämään yleisesti, pelit kiinnos-
tivat paljon enemmän kuin muut asiat. Osa vastaajista tunsi, ettei kyennyt mihinkään
muuhun kuin pelaamiseen. Osa haastateltavista tunsi, ettei tarvinnut elämässään muuta
kuin pelaamisen. Yksi pelaajista kuvaa, että hän alkoi niin sanotusti laiminlyömään
omaa elämäänsä. Lisäksi suurimmalla osalla pelaajista valehtelu lisääntyi, joko pelitun-
tien määrästä tai ongelman vakavuudesta. Osa haastateltavista tunsi pakenevansa joko
velvollisuuksiaan tai tylsää arkea peleihin. Peleihin oli helppo uppoutua ja siirtää vas-
tuuta seuraavalle ja taas seuraavalle päivälle. Pelien tuomat velvollisuudet oli paljon
helpompi hoitaa, kuin tylsän arkielämän.

*”No joo, on se tietenki aika rasittavaa henkisesti ettei pysty keskittymään mihinkään
muuhun. On kokoajan ajatus siinä pelissä. Välillä vaikka haluaisi irtaantua siitä, niin
aina se tulee mieleen se että mitä pitäis tehdä ja mitä jäi tekemättä” – Haastateltava 2*

Lisäksi runsaasta videopelaamisesta tuli vastaajille fyysisiä oireita. Haastateltavat ker-
toivat ruokatottumuksien muuttuneen radikaalisti, siirryttiin kotiruoasta einesruokaan.
Useimmat vastaajista kertoivat ruokailun unohtuneen. Pelejä pelattiin sellaisella tahdil-
la, että ruokailtiin vain jos oli pakko. Yksi haastateltavista kuvaa hänen kohdallaan ruo-
kailutottumusten aiheuttaneen runsasta ylipainoa. Lisäksi fyysinen kunto heikkeni rei-

lusti, koska liikuntaa ei enää harrastettu. Osa haastateltavista myös mainitsee pelisessioiden aikana polttaneensa tupakkaa huomattavasti runsaammin kuin normaalisti.

” Sitä alko elämään huomattavasti vähemmällä että ku istu vaan päivät siinä koneella nii ei kuluttanut mitään, eikä oikeestaan tarvinut syödä mitään.” – Haastateltava 3

Haastateltavat kertovat pelaamisen vaikuttaneen uneen, koska pelisessiot kestivät useita päiviä ilman unta. Yksi haastateltavista kertoo nukkumisesta tulleen este pelissä oppimisen tielle, eli mitä enemmän pelissä oli, sitä enemmän oppi. Lisäksi unen laatu oli huonoa, päivän tapahtumat tulivat uniin ja koska koko päivän ohjelma koostui pelaamisesta, niin levossakin kerrattiin pelien kulkua.

” Ei sitä mielellään nukkunut ennen kuin taju lähti joskus.” – Haastateltava 4

” Ja sitten niinku oikeestaan ”normaali” rytmi, et jos ei ollu pakko lähtä yhtään mihinkään, se oli että vuorokauden valvo, nukku sen kuudesta kahdeksaan tuntia ja taas vuorokauden valvo ” – Haastateltava 3

Haastattelijoiden kohdalla ympäristön puuttuminen pelaamiseen on ollut vaihtelevaa. Osa vastaajista tunsi, että heidän pelaamiseen ei puuttuneet ystävät eikä perhe. Vasta myöhemmin on saatettu puhua, kuinka tilanteesta oltiin huolissaan, muttei osattu auttaa tai ystävistä tuntui loukkaavalta, ettei toinen tykkää olla heidän seurassaan, koska ei tiedetty asian pohjimmaista syytä.

” Jos joku olis tullu sanomaan että lopeta tuo pelaaminen, nii todennäköisesti olisin nauranu päi naamaa ja sanonu että mitä se sulle kuuluu ” – Haastateltava 2

Yksi haastateltavista kuitenkin kertoo, että jälkeinpäin ajateltuna toivoi että joku olisi puuttunut pelaamiseensa. Osa vastaajista kertoo että heidän kohdallaan pelaamiseen puututtiin ystävien toimesta, mutta henkilöt eivät olleet itse vastaanottavaisia. Kun ystävät yrittivät auttaa, niin osa pelaajista tunsu tämän olevan vain ärsyke tai hidaste. Ystävät viimein luovuttivat, kun näkivät, ettei muutosta saada aikaan. Osa pelaajista kertookin, että muutoksen oli lähdettävä heistä itsestään.

4.4 Peliriippuvuudesta irtautuminen

Haastattelemistani henkilöistä jokainen tunsu, ettei ole enää riippuvainen peleistä. He kuitenkin tuntuvat tiedostavan riskin jäädä uudelleen riippuvaiseksi ja osa tekeekin töitä tämän eteen. Haastateltavat kertovat tietoisesti pitämään huolta sosiaalisesta elämästä. Osa välttelee tietoisesti esimerkiksi MMO -pelejä, jotka ovat olleet ennen pelaajan suosimia pelejä. Osa on vaihtanut monipelit yksinpeleihin, mutta saattaa fyysisesti läsnä olevan kaverin kanssa pelata verkkopelejä. Yksi haastateltavista tekee itselleen tietoisia tavoitteita, esimerkiksi antaa itsellensä luvan pelata tunnin tai kaksi ja päättää jatkaa peliä vasta huomenna. Pelaamisen jälkeen haastattelija tekee muuta tai lähtee käymään kavereiden luona. Osalle työn tai koulun tuoma päivärytmi piti pelaamisen kurissa. Pelaajille yhteistä oli se, että jokainen heistä kertoi pohtivansa, että jos jotain radikaalia tapahtuisi heidän elämässään, esimerkiksi menettäisi työpaikan, ystävät tai ei olisi enää muuta tekemistä kuin olla kotona, peliriippuvuuden riski olisi todennäköinen.

” En ole enää riippuvainen, mutta tiedostan herkkyyden. Jos tilanne pahenee, niin tiedän että se on väijymässä tuossa takana kokoajan ” – Haastateltava 1

” Joo, sillä tavalla ei haluta aloittaa mitään sellaista mikä on jollain tavalla koukuttavaa tai aikaa vievää. Se ei niinku enää tunnu yhtään houkuttelevalta se ajatus että jumittus. ” – Haastateltava 4

Videopelaamisen vähentämisellä on ollut haastateltaville hyviä vaikutuksia. Osa kertoo liikkuvansa enemmän ja tuntevan itsensä virkeämmäksi. Osa nukkuu ja syö huomattavasti paremmin.

Videopelaamisen vähentämiseen vaikutti suurimmalla osalla vastaajista elämäntilanteen muutos. Osa pelaajista havahtui omaan tilanteeseensa esimerkiksi tarkistamalla pelin sisällä käytetyt tunnit, tai tajuamalla ettei ole vielä saanut elämässään aikaiseksi mitään. Yksi haastatteliijoista kertoo riippuvuudesta havahtumiseen olevan syynä monien tekojen summa. Ensin hänen eniten pelaamassa pelissä tuli suuria muutoksia ja pelaaminen muutti tylsäksi. He päättivät yhdessä kiltakavereiden kanssa pistää niin sanotusti pillit pussiin ja katsoa ketkä palaavat myöhemmin pelin pariin ja ketkä eivät. Kyseisen haastateltavan ystävät puuttuivat samaan aikaan pelaamiseen ja herättelivät todelliseen maailmaan. Haastateltava kertoo että tämä sai hänet tajuamaan pelaamisensa ongelmallisuuden ja päätti ettei palaa enää samanlaiseen elämään kuin ennen. Toinen haastateltava huomasi jääneensä tiettyjen sosiaalisten suhteiden kehittymisessä jälkeen ja tajusi sen johtuvan liiallisesta pelaamisesta. Haastateltava, joka ei tuntenut olleensa peliriippuvainen, kertoi nähneensä ystäviensä jääneen pahasti koukkuun pelaamiseen ja näki vierestä sen vaikutukset. Hän kertoo tämän vaikuttaneensa omien pelituntien vähentämiseen, koska ei halunnut samanlaista kohtaloa itselleen. Haastateltavat henkilöt eivät hakeneet ulkopuolista apua peliriippuvuuteen.

” Ja sitten siihen samaan aikaan kun kaikki läheiset osas tarjota apua niin sitä oikeesti huomasi kuinka pahasti siinä oli koukussa ” – Haastateltava 3

”Siitä alkoi sitten miettimään sitä omaa elämää. -- Olin 2-3 vuoden aikana kuluttanut melkein vuoden pelaamiseen ” – Haastateltava 1

”Se herätti, että oli 22-vuotas, ilman ammattia, ilman mitään saavutusta oikeassa elämässä. Se ei ollu kauheen palkitsevaa.” – Haastateltava 3

Yksi yhteinen tekijä kaikilla haastateltavilla on se, että he edelleen pelaavat. Pelitunnit ovat pienentyneet huomattavasti, keskimäärin pelitunteja on 1-3 per päivä. Haastateltavat kertovat, että välillä saattaa olla jaksoja, jolloin ei tule pelattua ollenkaan. Yksi haastateltavista kuitenkin kertoo, että jos viikonloppuisin ei ole mitään muuta tekemistä, niin pelitunnit voivat nousta huomattavasti. Yksikään haastateltavista ja riippuvuutta kokeneista henkilöistä ei enää pelaa samaa peliä, johon oli eniten koukussa. Osa tekee tämän päätöksen tietoisesti ja välttää kyseisiä pelejä, osa ei tunne enää tarvetta pelata kyseistä peliä, koska on omasta mielestään jo kokenut siellä kaiken. Jokaisella haastateltavalla pelaamisen luonne on muuttunut ja peleistä on tullut elämässä toissijaisia asioita. Vastaajat viettävät mieluummin aikaa ystävien kanssa, mutta pelaamista luonnehditaan silti mieluisana vaihtoehtona.

”Pelaamista tuli vähennettyä, muttei koskaan lopetettua. Se on edelleen mulle rakas harrastus.” – Haastateltava 2

”Elämässä on kuitenkin muuta, en koe minkäänlaisena hidasteena tai esteenä tuota pelaamista.” – Haastateltava 3

”Toiset pelaa jääkiekkoa, toiset kattoo jääkiekkoa, mä pelaan videopelejä” – Haastateltava 1

Pohtiessamme haastattelemini henkilöiden kanssa sitä, että onko runsaan pelaamisen taustalla voinut olla jotain muuta, niin kahdella henkilöllä on ollut taustalla masennusta. Yksi tunsi videopelaamisen pahentaneen huomaamatta masennusta, toinen tunsi että videopelaaminen toisaalta helpotti masennusta, kun videopeleistä sai hyväksyntää, mut-

ta toisaalta se lisäsi pelaamista entistä enemmän. Yksi haastateltavista tunsikin että siirsi huonoa oloansa eteenpäin pelaamisella ja vältteli täten asian käsittelyä. Yhdellä haastattelemistani henkilöistä masennuksen oireet tulivat enemmänkin pelaamisesta itsestään, kuin että sitä olisi löytynyt jo valmiiksi taustalta. Hän kuvailee oloansa sellaiseksi, ettei mikään enää kiinnostanut ja mikään ei tuntunut miltään. Ainut positiivinen asia elämässä oli pelaaminen. Jos jotain olisi pitänyt oikeassa elämässä tehdä, niin henkilöllä nousi esiin ärsytyksen tunteita ja ahdistusta. Myös peliriippuvuutta kokematon haastateltava kuvaili liiasta pelaamisesta muodostunutta tulleen pahaa oloa, kun mitään ei saatu aikaiseksi oikeassa elämässä eikä mihinkään enää jaksettu lähteä.

”Ei jaksanut enää tarttua mistään mahdollisuuksista kiinni. Sitä oli niin syvällä siellä pelien syövereissä” – Haastateltava 3

Keskustelussa nousee ilmi, että riippuvuuden aikaan pelaajat menettivät todellisessa elämässä ystäviä. Osa ei jaksanut enää katsoa toisen pelaamista ja toiset turhautuivat kun apua ei otettu vastaan. Jotkut menettivät silloisten parisuhteiden toisen osapuolen. Sosiaalisuus lisääntyi pelin sisällä, mutta vähenivät huomattavasti pelien ulkopuolella. Haastateltavien niin sanottu ei-pelaavat ystävät tulivat kuitenkin takaisin peliriippuvuuden loputtua. Yksi haastateltavista kuvaili, että sai oman itsensä viimein takaisin ja ystävätkin huomasivat sen. Pelaamisen vähentäminen aukaisi hänen silmiään ja hän huomasi, että hänen elämässään on ihmisiä jotka pitävät hänestä huolta ja joista hänen täytyy itsekin pitää huolta. Yksi vastaajista kertoo olevansa kiitollinen ystävilleen, koska nämä näyttivät hänelle että elämässä voi olla muutakin kuin pelaaminen.

Haastattelijat ovat yhtä mieltä siitä, että pelit ovat hyvä harrastus. Kuitenkin on tärkeää muistaa, ettei se saa koskaan mennä sosiaalisen elämän edelle. Videopelaamisesta ei yhden haastateltavan mielestä jää mitään konkreettista käteen. Toinen haastateltavista kuvaa ettei peliriippuvuus ole hänen mielestään samalla tasolla verrattavissa muihin riippuvuuksiin, koska sillä on niin paljon hyviä vaikutuksia.

4.5 Videopelien väkivalta

Keskustelun siirtyessä videopelien väkivaltaan, jokainen haastateltavista olivat sitä mieltä, ettei videopelien väkivalta ole ongelma ja ettei niitä voi syyttää erinäisistä väkivaltateoista. Väkivaltapelien ei uskota olevan keskeisin syyllinen esimerkiksi kouluam-pumisissa, mutta ne kuitenkin vaikuttavat lapsen ja nuoren ajatuksiin, toimintaan tunteisiin ynnä muihin. On kuitenkin erityisen tärkeää huomioida pohdittaessa väkivaltapelin vaikutuksista lapsiin ja nuoriin, että tähän vaikuttaa jokaisen yksilölliset tekijät ja tilanetekijät. (Anderson, Gentile & Buckley 2008, 10.) Nurmijärven uutiset kirjoittivat (2013) lastenpsykologi Riitta Martsolan pitämästä mediaa käsittelevästä vanhempainil-lasta, jossa Martsola kertoo videopelien olevan nykypäivänä niin väkivaltaisia ja realis-tisia, että lapset luulevat veren valuvan pöydälle. Mertsola käyttää kuitenkin esimerk-keinä pelejä, jotka ovat kaikki kiellettyjä alle 16 tai 18-vuotiailta. Juuri tämän takia vi-deopeleissä on ikäraajat, eivätkä lapsen ja nuoren kuulu pelata väkivaltapelejä, joissa on usein korkeat ikäraajat.

”Se tietenkin riippuu ihmisestä. Jos on niinku pipi päästänsä ja pelaa jotain tollasta, nii voihan se laukasta jotakin. Mut ei niitä pelejä siitä voi syyttää.” – Haastateltava 2

”Paska puhetta että se mitään aiheuttas.” – Haastateltava 4

Videopelien ei uskota aiheuttavan itsessään väkivaltaisia tunteita, vaan taustalla on olta-va ihmisen oma epävakaisuus. Yksi haastateltavista kertoo, että videopelit ovat enem-mänkin positiivinen purkuväylä turhautumisen tunteille ja pitää tätä turvallisena keino-na. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että media suurentele videopelien väkivallan vaikutuksia.

4.6 Tulosten yhteenveto

Haastattelemani henkilöt olivat hyvin erilaisista lähtökohdista, mutta silti moni pelaamiseen ja peliriippuvuuteen liittyvä asia tuntui yhdistävän heitä. Aluksi kaksi neljästä haastateltavasta kertoi useiden koulujen keskeytyneen ja pohdin tämän yhteyttä videopeliriippuvuuteen. Videopeliriippuvaisuuden voi tunnistaa muun muassa siitä, että pelaaminen alkaa häiritä koulussa tai työssä käymistä. (Gentile yms. 2011, 320.) Haastateltavat kuitenkin tarkensivat, ettei koulujen keskeytyminen aiheutunut pelaamisesta, vaan enneminkin pelaaminen alkoi koulusta tippumisen jälkeen.

Videopelaaminen aloitetaan hyvin nuorena. Valtaosaosa pelaajista oli jo kuusivuotiaana kokeillut videopelaamista ja tunsivat sen olevan hyvin kiehtova harrastus jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Kuitenkin haastateltavien lapsuuteen kuului normaalisti leikkiminen ja ystävien tapaaminen. Koski-Jänneksen (Päihdelinkki 2009) mukaan riippuvaisuutta voi altistaa erilaiset ympäristötekijät, mutta nämä eivät kuitenkaan niin sanotusti takaa riippuvuutta. Haastatteluiden tuloksista nousee esiin, että vanhempien puutumisessa videopelaamisen löytyi eroavaisuuksia, koska osalla vanhemmat kontrolloivat tiukasti pelaamista ja osalla ei näitä rajoitteita ollut lainkaan. Näistä taustoista huolimatta videopeliriippuvuutta ilmentyi myöhemmässä vaiheessa. Mielenkiintoinen yhtälö on se, että videopeliriippuvuudesta kokematon haastateltava kertoi, etteivät hänen vanhempansa kontrolloineet videopelaamista millään lailla.

Videopeleistä tuntui löytyvän hyvin paljon mielenkiintoa herättäviä elementtejä, jotka käyvät yhteen tutkimani teorian kanssa. Kinnusen (Päihdelinkki 2011) mukaan videopelien kiehtovuutta lisääviä elementtejä on mm. mukaansa tempaava tarina. Haastatteluiden tuloksia analysoidessa kävi ilmi, että videopelien tarinat ovat olleet kiehtovia ja sen takia tiettyjä pelejä on jaksettu pelata tunti kausia. Videopeleissä kiehtoo myös vallan tunne (Huhtamo & Kangas 2002, 14). Videopelaajat kokivat, että pelien tarinaan pystyi itse vaikuttamaan ja jokainen päätös vaikutti yleensä juonen kulkuun. Videopelihahmoihin saatettiin samaistua ja jopa hahmoista välitettiin. Hahmon kehityskaarta oli mie-

lenkiintoista seurata ja pelaajat kertoivat saaneensa onnistumisen tunteita kehittäessään hahmoaan.

Videopelien addiktiota lisääväksi tekijäksi nousi esiin myös videopelien sosiaalinen aspekti (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 6-8). Yksi suurimmista mielenkiinnon herättäjistä peleissä tuntui olevan juurikin niiden sosiaalisuus. Osa pelaajista on ollut ensimmäisten joukossa kokeilemassa massiivisia moninpelejä, joiden kehitys on alkanut 90-luvulta alkaen ja kasvanut räjähdysmäisesti 2000-luvun alkupuolella (MMO History 2010.) Haastattelijat kertovat tämän tyyppisten pelien olleen heillä ensimmäisiä sosiaalisia pelejä, joissa pystyy pelaamaan muidenkin kuin ystävien kanssa. Massiivisissa moninpeleissä tuntui kiehtovan ajatus siitä, että ihmiset ympäri maailmaa niin sanotusti yhdistävät voimansa ja taistelevat esimerkiksi pahuutta vastaan. Yksi haastateltavistani sanoi, että kukapa ei haluaisi joskus olla sankari.

Pelien sosiaalisuus herättää monenlaisia tunteita. Toisaalta tällaisissa peleissä on hienoa nähdä miten suvaitsevaisuus pelin sisällä on suuri ja ihmiset ovat avuliaita. Videopelien yhtenä hyvänä vaikutuksena listattiin aitojen ihmissuhteiden luominen (Kinnunen 2011). Haastateltavat saivat sosiaalisia suhteita peleistä, joita he tapasivat tai olivat muuten yhteyksissä toisiinsa. Pelaajat tunsivat todellista yhteisöllisyyttä ja olivat tärkeä osa tätä kokonaisuutta. Kuitenkin pelien sosiaalisuudella on myös huonot vaikutuksena. Uusien ystävien viehäytys on oikeassakin elämässä suuri, mutta jos siihen yhdistetään hyvin addiktoiva videopeli, jäävät oikean elämän ystävät toissijaisiksi. Haastateltavien sosiaaliset suhteet kärsivät huomattavasti ja tätä kautta tapahtui isoja elämänmuutoksia, kuten parisuhteen päättyminen.

Videopelien hyväksi vaikutuksiksi listattiin muun muassa uusien ystävien saaminen, ryhmään kuuluminen, pikaisten päätöksien tekemiskyky sekä englannin kielen taidon kehittäminen (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 8-9). Pelien sosiaalisuus voi siis saada ihmisen riippuvaiseksi videopeleistä, mutta siitä voi olla myös paljon hyötyä. Haastatteluiden tuloksena videopelaajat olivat kokeneet juuri näitä positiivisia asioita,

kuten kielitaidon kehitys, sosiaalinen hyväksyntä, hienomotoriikan kehitys sekä kyky tehdä nopeita päätöksiä.

Kinnunen (Päihdelinkki, 2011) lisää riippuvuutta aiheuttavaksi elementiksi videopeleissä niiden selkeän lopun puutteen. Haastatteluiden tuloksista käy ilmi, että MMO -peleissä videopelaajia koukutti usein pelien loppumattomuus. Suurin osa haastateltavista oli jäänyt pahasti koukkuun World of Warcraft -peliin, josta on ilmestynyt yhteensä neljä lisäosaa, sekä viides on tuloillaan. Pelissä siis riittää tekemistä loputtomiin ja pelin käydessä tylsäksi pelin tekijät lisäävät uusia elementtejä.

Videopeleissä on myös muita elementtejä, jotka voivat edesauttaa peliriippuvuutta, kuten videopeleissä onnistuminen (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011, 8-9). Haastateltavien keskuudesta nousi ilmi, että jos oikeassa elämässä mikään ei tuntunut onnistuvan, niin korvaava lähde löydettiin videopeleistä. Tämä on hyvinkin ymmärrettävää, jos ihmisellä on jo pidemmänaikaan asiat mennyt huonosti ja on tullut jatkuvia epäonnistumisien tunteita, niin videopelien tuomat onnistumisen kokemukset voivat tuntua hyvin palkitsevilta. Lisäksi haastatteluissa nousi yhden vastaajan kohdalla ilmi elämänmuutokset, kuten kotioloissa jatkuva riitely, joka omalta osaltaan edesauttoi peliriippuvuutta.

Peliriippuvuus oli vaikuttanut suuresti vastaajien elämään, niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisestikin. Pelejä pelattiin keskimäärin 8-12 tuntia ja pisimmät pelaamisen ajanjaksot kestivät yhteen menoon puolestatoista päivästä kolmeen päivään, joka on jo hyvin vaarallista elimistölle. Unen laatu myös heikkeni peliriippuvuuden aikana, koska pelien tapahtumat tulivat myös uniin tai nukkuminen esti pelissä kehittymistä. Lisäksi haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia ruokailutottumuksien muutoksista runsaan pelaamisen aikana. Suurin osa jätti syömisen toissijaiseksi toiminnaksi ja keskittyi enemmän pelaamiseen. Ruokailu ei ollut enää nautinto, vaan pakollinen toiminta hengissä selviämisen takaamiseksi. Yhdellä vastaajista ruokailulle kävi toisin. Einesruoan vaihtuessa pääasialliseksi ravinnoksi paino nousi radikaalisti.

Lisäksi runsas pelaaminen oli henkisesti rasittavaa. Pelaamisesta tuli elämän pääasia ja riittämättömyyden tunteita esiintyi. Vastaajien kanssa käydyissä keskusteluissa valehtelun asema korostui, ystäville saatettiin keksiä tekosyitä tapaamisten välttämiseksi ja pelaamiseen käytetyistä tunteista valehdeltiin. Omaa elämää alettiin tosissaan laiminlyödä, eikä se välillä tuntunut miltään. Riippuvuudessa kohde, kuten videopelaaminen, saattaa aluksi herättää vain pelaajan huomion ja myöhemmin kehittyä riippuvuudeksi (Taitto 1988, 11). Pelaajat saattoivat hetkellisesti potea huonoa omaa tuntoa tai väliaikaisesti havahtua omaan elämäänsä, mutta useimmiten pelit kiinnittivät taas huomion ja oikean elämän velvollisuudet tuntuivat turhilta.

Haastateltavien läheisten puuttumisessa videopelaamiseen on ollut vaihtelevuutta. Keskusteluissa tuli ilmi, että läheiset eivät osanneet tai halunneet puuttua pelaamiseen tai jos puuttuivat, niin luovuttivat viimein jossain vaiheessa. Pelaaja ei välttämättä pahimman addiktion aikaan koe tarvitsevansa apua ja työntää läheiset kauemmas ärsykkeen lailla, mutta myöhemmin asiaa tarkasteltuna olisivat kuitenkin toivoneet omaisilta pitkäjänteisyyttä puuttumiseen. Pelaajien kanta tuntuu olevan, että pohjimmiltaan pelaamisen lopettamisen tai vähentämisen täytyy lähteä pelaajasta itsestään.

Keskustellessa haastateltavien nykytilanteesta pelaamisen suhteen vastaukset yllättivät positiivisesti. Yksikään pelaajista ei ollut enää riippuvainen videopeleistä ja pelaaminen oli vähentynyt huomattavasti. Pelitunnit olivat tippuneet 8-12 tunnista pariin tuntiin päivässä. Ennen pelaamiselle hävinneistä ystäväistä oli tullut tärkein asia. Jokainen vastaajista totesikin, että mieluummin viettää vapaa-aikansa ystävien seurassa, kuin pelaessa. Pelaajilla kuitenkin tunsivat olevansa riskiryhmää peliriippuvuuden uusiutumislle ja tekivät tietoisia valintoja tämän ehkäisemiseksi. Hyviksi keinoiksi todettiin muun muassa työn tai koulun tuoma rytmi elämään, itsellensä pelirajojen asettamisen, tiettyjen pelityyppien välttämisen sekä runsaan sosiaalisten suhteiden ylläpidon.

Pelaamisen lopettamiseen tai vähentämiseen vaikutti erilaiset tekijät. Pelaajilla tapahtui niin sanottua havahtumista, jonka laukaisivat eri tekijät. Joillekin siihen tarvittiin ymmärrys omasta elämäntilanteestaan, toisilla peliin hukatun ajan määrä. Joskus pelaamisen vähentämiseen tarvittiin niin sanotusti tuuria ja monen sattuma yhteissumma. Kaikkia näitä yhdisti kuitenkin elämäntilanteen muutos jossain muodossa. Haastateltavieni joukossa oli kuitenkin yksi henkilö, joka ei ollut tuntenut olleensa peliriippuvainen. Silti hänkin oli vähentänyt omia pelaamiseen käytettyjä tunteja ja alkanut viettämään enemmän aikaa ystäviensä kanssa, koska oli todistanut vierestä miten huonosti ihmiselle voi käydä, jos jää pahasti riippuvaiseksi peleistä.

Keskusteluissa nousi esiin kuitenkin yksi huolestuttava seikka. Kukaan haastateltavista ei ollut hakenut ulkopuolista apua pelaamiseen. Asiaa tarkentaessa selvisi, etteivät he tunteneet sen olevan heille hyödyksi. Ystävien antama apu koettiin tärkeämpänä ja ulkopuolisen avun liian kaukaiselta. Osalla haastateltavissa oli ollut kuitenkin masennusta, johon haettiin ja saatiin apua, mutta pelaamiseen tätä ei haettu. Videopeliriippuvuutta tarkastellessa on tärkeää selvittää, onko pelaaminen ensisijainen ongelma vai onko taustalla jotain muuta (Gentile ym. 2011, 320).

Peliriippuvuus aiheutti haastateltaville sosiaalisten suhteiden katoamista, joka tuntui monelle olleen hyvin vaikeaa. Läheisiä ei osattu arvostaa tarpeeksi ja täten hekin luovuttivat pelaajien osalta. Kuitenkin haastateltavat tunsivat ystävien avun olleen tärkeää riippuvuudesta toipumisen kannalta ja osalla jopa riippuvuudesta eroon pääsyn keino. Haastateltavat tuntuivat ajattelevat ystäviensä avusta hyvin lämpimästi, vaikkeivät riippuvuuden aikana sitä osanneet arvostaa.

Keskustelun siirtyessä videopelien aiheuttamaan väkivaltaan suhtautuminen oli torjuvaa. Kaikki haastateltavat pitivät videopelien väkivaltaa toissijaisena asiana, eikä heidän mielestään se aiheuttanut addiktoitumista. Suurin osa tuntui olevan sitä mieltä, että vanhempien tehtävä on valvoa mitä lapset pelaavat ja että peleissä ei turhaan ole ikärajamerkintöjä. Yhteinen mielipide tuntui olevan myös se, että videopelit eivät itsessään

aiheuta väkivaltaisia tunteita, vaan ihmisessä täytyy itsessään olla jonkin ongelmana, jos pelit aiheuttavat tällaista.

Kaikki vastaajista pitivät pelaamista hyvänä ja terveenä harrastuksena, kunhan pelaaminen pidetään kurissa. Yhdeksi tärkeimmäksi säännöksi pelaajat nostavat sen, ettei pelaaminen saa koskaan mennä sosiaalisten suhteiden edelle tai vaikuttaa muuhun elämään haitallisesti.

6 POHDINTA

Minulle videopelien ja videopeliriippuvuuden tutkiminen on ollut hyvin tärkeä matka. Olen itse yksi videopelien kanssa kasvaneista lapsista ja tiedän omasta kokemuksesta, millaista videopelaaminen on. Lisäksi olen seurannut vierestä kuinka videopeliriippuvuus muuttaa ihmistä, joten tämä aspekti on itselleni liiankin tuttu. Pohdin pitkään opinnäytetyöni aihetta valittaessa aiheen henkilökohtaisuutta. Kykenenkö tutkimaan aihetta neutraalista näkökulmasta? Käykö opinnäytetyön aihe liian raskaaksi minulle? Päätin kuitenkin lähteä tälle tielle ja lopputulos oli palkitseva.

Opinnäytetyöni haasteista yksi on ollut aineiston keruu. Videopelejä ja videopeliriippuvuutta on tutkittu huomattavasti vähemmän, kuin esimerkiksi rahapeliriippuvuutta. Aineistoa kerätessä minun täytyi kiinnittää erityistä huomiota aineistojen luotettavuuteen, koska keräsin aineistoni enimmäkseen ulkomaalaisista lähteistä. Suomalaisista lähteistä tunnistin helposti onko kyseisen teoksen tekijä pätevä ja missä teos on julkaistu. Ulkomaalaisista lähteistä näiden tärkeiden asioiden tunnistamisen oppiminen vei hetken aikaa. Mielestäni sain kuitenkin koottua tiiviisti tärkeää aineistoa videopeleistä ja videopeliriippuvuudesta. Löysin tuoreita tutkimuksia, joissa tuotiin uusia näkökulmia aiheesta. Näiden lähteiden avulla sain erilaisen lähestymistavan videopeliriippuvuuteen.

Haastatteluissa onnistuin mielestäni hyvin. Sain kerättyä neljä sanavalmistaa ja avointa haastateltavaa opinnäytetyöhöni, joiden avulla sain videopelaajien äänen kuuluviin opinnäytetyössäni. Haastatteluihin toi kuitenkin haastetta se, että yksi haastateltavistani ei ollutkaan ollut mielestään peliriippuvainen, vaikka antoi alussa ymmärtää toisin. Jos lähtisin kokoamaan haastateltavaa joukkoa uudelleen, tekisin todennäköisesti esihaastattelun kohderyhmälleni.

Opinnäytetyöllä tuon näkyväksi videopelaamisen hyviä ja huonoja vaikutuksia. Mielestäni videopelitutkimuksissa keskitytään liikaa pelien negatiivisiin vaikutuksiin, vaikka

niissä on paljon hyvääkin. Videopelaaminen voi olla kehittävä ja hyvä harrastus, mutta surullinen tosiasia on se, että ihmiset usein jäävät peleihin koukkuun. Videopeliriippuvuus muuttaa ihmistä samalla tavalla kuin mikä tahansa riippuvuus.

Videopelaamista ei voida määritellä ihmisten taustojen kautta. En näe yhteneväistä kaavaa videopelaamiseen ja siitä aiheutuvaan riippuvuuteen. Haastattelemi henkilöt olivat hyvin erilaisista lähtökohdista. Lisäksi haastatteluni osoitti, että vanhempien tarkalla kontrollilla voi olla hyviä tai huonoja vaikutuksia. Osalla haastateltavillani henkilöillä ei ollut rajoituksia videopelaamisen suhteen ja heistä toinen oli pahasti peliriippuvainen ja toinen ei. Toisaalta niiden lasten kotona, joissa vanhemmat pitivät tiukkaa kuria, olivat tulokset yhtäläiset, molemmat haastateltavista jäivät videopeleihin riippuvaisiksi. Itse tulkitsisin nämä tulokset niin, että vanhempien kontrollilla on väliä, kunhan se ei tapahdu liian tiukasti. Mielestäni on hyväksyttävää tutustuttaa lapset videopelien maailmaan, mutta on tärkeää myös valvoa ja sopivissa määrin rajoittaa pelaamista. Eräs tuttavani kuvaili hyvin vanhempiensa liian tiukan kurin videopelejä kohtaan päätyneen niin, että koska videopelejä ei koskaan saanut pelata, niin ne alkoivat kiehtoma vielä enemmän.

Opinnäytetyöni vastaa mielestäni tutkimuskysymyksiini. Opinnäytetyöstäni löytyy vastaus sille, mitä videopeliriippuvuus on. Lisäksi haastatteluideni kautta sain kattavasti selville mitä riippuvuutta aiheuttavia elementtejä videopeleistä löytyy. Haastattelut myös nostivat esiin hyvin, miten videopelaajat itse kokevat videopeliriippuvuuden ja haastatteluissa tuli myös ilmi videopeliriippuvuuden vaikutuksia. Haastatteluiden kautta ilmeni videopelaamisen sisältävän monia tekijöitä, jotka voivat pelaajan niin sanotusti koukuttaa, esimerkiksi pelien sosiaalisuus, loppumattomuus, pelin hyvä juoni, pelin tapahtumiin vaikuttaminen, pelihahmoihin samaistuminen sekä MMO –pelit.

Videopeliriippuvuuden elementit ovat hyvin hankala aihe, koska osa niistä tuottaa tai on positiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyössäni korostui videopelaamisen vaikutus pelaajien kielitaitoon. Tutkimustulokset osoittavat, että pelien avulla nuori on vastaanottavaisempi uuta tietoa kohtaan ja täten englannin kielen taidon kehittäminen oli huomattavasti helpompaa. Voitaisiinko siis tätä tiedon vastaanottoa hyödyntää muilla tavoin? Voisiko pelien avulla opettaa ihmisille uusia asioita laajemmässäkin näkökulmassa? Maailmasta löytyy useita oppimiseen käytettäviä pelejä, mutta kukaan haastattelemistani henkilöistä

ei ollut näihin tutustunut. Pitäisikö oppimisen elementtejä upottaa suosittuihin peleihin tai kehittää kokonaan uusi peli, jossa oppiminen ei olekaan pääroolissa?

Videopelaaminen osa on tulevaisuutta ja pelaajien määrä on kasvussa jatkuvasti. Pelaamisesta on jo nyt tullut sosiaalisesti hyväksyttävänpää ja tulevaisuudessa videopelaaminen voi olla jo yhteiskunnassamme täysin hyväksyttävää. Pelaamisen kasvun myötä todennäköisesti videopeliriippuvuuskin kasvaa. Mielestäni on tärkeää tiedostaa mitkä elementit tekevät videopeleistä mielenkiintoisia ja kenties riippuvuutta aiheuttavia, mutta videopelejä ei tulisi syyttää riippuvuudesta. Olisi ennemminkin valistettava ihmisiä liian videopelaamisen vaikutuksista ja keskittyä esimerkiksi sosiaalisiin vaikutuksiin. Mielestäni videopeleistä irtautuminen voi tapahtua yllättävän helposti, jos sopiva kimmoke löytyy. Haastateltavieni kohdalla on ollut taustalla hyvin pitkä ja vaikea riippuvuus, mutta irtautumisen ensiaskeleet lähtivät hyvin pienestä kimmokkeesta.

Korostaisin ihmissuhteiden tärkeyttä riippuvuudesta irtautumiselle. Sosiaaliset suhteet tuntuivat olevan videopelaajille hyvin tärkeä elementti elämässä. Kuitenkin videopelaamisen muututtua riippuvuudeksi, ystävien rooli väheni tai loppui kokonaan. Videopelaajat kokivat puuttumisen tapahtuneen joko liian myöhään tai liian vaikeassa vaiheessa. Olisikin tärkeää niin ystävänä, perheenjäsenenä tai ammattilaisena puuttua videopelaamiseen varhaisessa vaiheessa. Videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden raja on häilyvä ja riippuvuudesta syyttämällä on aina omat riskinsä.

Videopeliriippuvaiset etsivät peleistä onnistumisen kokemuksia. Videopelaajan itsensä tulisi tiedostaa mistä riittämättömyyden tunne johtuu ja mikä on pohjimmainen syy sen taustalla. Jos pelaaja ei tähän yksin kykene, olisi hyvä jos ympäristö osallistuisi itsetunnon kohottamiseen. Meidän kaikkien olisi hyvä miettiä, että olemmeko muistaneet kehua ystäviämme viimeaikoina? Muistimmeko kannustaa omaisiamme? Pienellä huomionosoituksella voitaisiin mielestäni saada jo paljon aikaan. Jos vanhemmat esimerkiksi huomaavat lapsensa pelaavan paljon, he voisivat kehua lasta ja täten antaa lapselle onnistumisen kokemuksia muuallakin kuin peleissä. Lisäksi olen sitä mieltä että vanhempien pitäisi myös tutustua videopeleihin ja kenties tätä kautta saada yhteys lapseensa.

Mielestäni myös pelintekijöiden olisi hyvä puuttua videopeliriippuvuuteen. Osa peleistä on jo osallistunut tähän pienillä panoksilla, esimerkiksi ilmoittamalla pelaajalle kuinka paljon hän on pelannut ja kehottaa heitä siirtymään muun tekemisen pariin. Tämä on mielestäni pieni mutta hyvä askel, jota voisi lisätä myös muihin peleihin.

Jyrki Kasvi tietoyhteiskunnan kehittämiskeskuksen tutkimus- ja kehitysjohtaja kertoo MTV3:n uutisissa, että videopelaajissa on vaihtumassa uusi sukupolvi, koska videopelejä pelanneet nuoret ovat kasvaneet aikuisiksi ja alkavat pian saamaan lapsia. (Koukuttava netti – pelaamisen hyödyt ja haitat? 2013.) Tämä mahdollistaisi paremman ymmärryksen videopelimaailmasta. Useat tämänhetkiset tutkijat eivät ole itse pelanneet videopelejä, eivätkä täten omaa niin kutsuttua kenttätietoutta videopeleistä. Uskon että saamme tulevaisuudessa huomattavasti kattavampia tutkimuksia, kuin nykypäivänä, kun puheenvuoro annetaan itse pelaajille.

Opinnäytetyöni on ollut pitkä prosessi. Opinnäytetyössäni jäi kuitenkin auki tiettyjä kysymyksiä, joista voisi muodostua seuraavalle opiskelijalle opinnäytetyön aihe. Videopelitutkimuksille on tällä hetkellä suuri tarve ja eritoten suomalaisille tutkimuksille (Mykkänen 2013). Peliriippuvuutta ja fyysistä terveyttä voisi tutkia tai esimerkiksi vanhempien puuttumisen vaikutuksia videopelaamiseen. Lisäksi videopelaamista ja rahapelelaamista voisi verrata laajemmin. Kuitenkin toivon että videopelaajien kokemuksia tutkittaisiin huomattavasti laajemmin ja opinnäytetyöni herättäisi ajatuksia niin opiskelijoissa kuin alan ammattilaisissakin. Toivon että sosiaalialan ammattilaiset voisivat hyötyä opinnäytetyöstäni ja oppia uutta videopelien maailmasta ja videopeliriippuvuudesta.

LÄHTEET

- Anderson, Craig & Gentile, Douglas & Buckley, Katherine 2008. Kuvista teoiksi, väkivaltapelien vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Helsinki: Like.
- Eskola, Jari 2007. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki (toim.) Polkuja sovelta-vaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Tammi.
- Gentile, Douglas & Choo, Hyekyung & Liau, Albert & Sim, Timothy & Li, Dongdong & Fung, Daniel & Khoo, Angeline 2011. Pathological video game use among youths: A two- year longitudinal study. Official journal of the American academy of pediatrics 2011, 127.
- Heikkilä, Antti 2005. Valheiden verkko. Tallinna: Rasalas-Kustannus.
- Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtamo, Erkki & Sonja Kangas 2002. Teoksessa Huhtamo, E. & Kangas, S. (toim.) Mariosofia, elektronisten pelien kulttuuri. Helsinki: Gaudeamus.
- Hull, Damien & Williams, Glenn & Griffiths, Mark 2013. Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. Journal of Behavioral Addictions 2013, 2.
- Karvinen, Juho & Mäyrä Frans 2011. Pelaajabarometri 2011; Pelaamisen muutos. Tutkimus-raportti. Tampereen yliopisto. Tampere. Hakupäivä 15.11.2013 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65502/pelaajabarometri_2011.pdf?sequence=1>
- Kinnunen, Jani 2011. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Hakupäivä 11.7.2013. <<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/422-ongelmapelaamiseen-johtavia-syita>>
- Kinnunen, Jani 2011. Internet pelaamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ympäristönä. Hakupäivä 11.7.2013. <<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/424-internet-pelaamisen-ja-sosiaalisen-vuorovaikutuksen-ymparistona>>
- Koski-Jännes, Anja 2009. Riippuvuus yksilön ongelmana. Päihdelinkki. Päivitetty 14.10.2009. Hakupäivä 18.7.2013.

Koukuttava netti – pelaamisen hyödyt ja haitat? Uutiset 9.11.2013. MTV uutisten kotisivut. Tulostettu 9.11.2013 <<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/koukuttava-netti---pelaamisen-hyodyt-ja-haitat-/2384868>>

Kutner, Lawrence & Olson, Cheryl K. 2008. Grand theft childhood, the surprising truth about violent video games. New York: Simon & Schuster.

Lastenohjelmatkin voivat olla haitaksi lapsille. Uutiset 15.11.2013. Nurmijärven uutisten kotisivut. Tulostettu 20.11.2013. <<http://www.nurmijarvenuutiset.fi/artikkeli/265934-lastenohjelmatkin-voivat-olla-haitaksi-lapsille>>

Luhtala, Kaisa & Silvennoinen, Inka & Taskinen, Teresa 2011. Nuoret pelissä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tukiaineistot 2011.

Lund, Pekka 2010. Rahapeliongelma. Juva: PS-kustannus.

MMO History 2010. Vault network- kotisivut. Päivitetty 13.5.2010. Tulostettu 24.10.2013. <http://vault.ign.com/wiki/index.php/MMO_History_>

Mykkänen, Pekka 2013. Pelihullut. Helsingin Sanomat 2.6.2013.

Suomalainen, Tiina 2013. Tietokonepelien kahdet kasvot. Yhteishyvä marraskuu 2013.

Suoninen, Annikka 2002. Teoksessa Huhtamo, E. & Kangas, S. (toim.) Mariosofia, elektornisten pelien kulttuuri. Helsinki: Gaudeamus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Wood, Richard 2007. Problems with the concept of video game “addiction”: some case study examples. International journal of mental health and addiction 2008, 6.

LIITTEET

Liite 1

Haastatteluteemat

Haastateltavien taustat:

Minkä ikäinen olet, oletko töissä/koulussa/muualla, minkälainen koulutus-/työtausta?

Videopelaamisen taustat:

Koska olet aloittanut videopelaamisen, mitä pelasit, paljonko pelasit, rajoittivatko vanhemmat pelaamista?

Videopeliriippuvuus:

Paljonko pelannut pahimmillaan, mitä pelejä, kuinka paljon, miten vaikutti elämään, oireet, onko tuntenut olleensa riippuvainen, hakiko apua, saiko apua, miten ympäristö suhtautui?

Videopeliriippuvuudesta toipuminen:

Vähensitkö pelaamista/lopetitko pelaamisen, mikä edesauttoi päätöstä, miten elämä muuttui, oletko enää peliriippuvainen?

Videopelaajien nykytilanne:

Pelaatko nykyään, paljonko pelaat, rajoitatko tietoisesti pelaamistasi, mitä pelejä pelaat nykyään, onko suhtautumisesi peleihin muuttunut?

Liite 2

Aineiston analyysitaulukko

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Unettomuus/unen laatu	Fyysiset vaikutukset	Vaikuttaa sosiaalis- psykkis-fyysisesti	Videopelien negatiivisia vaikutuksia
Ruokailutottumukset			
Ystävien laiminlyönti	Sosiaaliset vaikutukset		
Perheen/parisuhteen laiminlyönti			
Syällisyyden tunne	Psykkiset vaikutukset		
Saamattomuuden tunne			