

VIDEOPELIRIIPPUUUS JA SEN VAIKUTUKSIA OPISKELUUN

Jere Pihlajasaari
Opinnäytetyö AMK
Kevät 2025
Tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Jere Pihlajasaari

Opinnäytetyön otsikko: Videopeliriippuvuus ja sen vaikutuksia opiskeluun

Työn ohjaaja(t): Minna Kamula

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2025

Sivumäärä: 38

Videopelit ovat nykyään osana arkea monella ihmisellä, ja videopelaaminen yleistyy koko ajan enemmän ja enemmän. Niiden yleistyessä, on videopeliriippuvuus myös opiskelijoiden keskuudessa hyvin ajankohtainen aihe. Tämä opinnäytetyö on tehty teoreettisena tutkimuksena ja tietoperustana on käytetty netistä löytyviä artikkeleita, entisiä tutkimuksia ja lääketieteellisiä lähteitä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia videopeliriippuvuuden vaikutuksia opiskeluun ja tuottaa tietoa ilmiön taustatekijöistä, sen vaikutuksista yksilön psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sekä kartoittaa keinoja, joilla riippuvuutta voidaan tunnistaa ja ehkäistä. Työn tavoiteltu lopputulos oli tuottaa ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa videopeliriippuvuuden vaikutuksista opiskelijoihin, sekä sen hoitamiseen ja ennakointiin.

Opinnäytetyö aloitettiin kertomalla videopeleistä, niiden historiasta, sekä suu-
resta kulttuurisesta ja taloudellisesta merkityksestä. Tämän jälkeen käytiin läpi videopeliriippuvuus ilmiönä, sen taustat ja käsitteet. Lopuksi tutkittiin miten videopeliriippuvuutta voisi ennakoida ja miten sitä voi hoitaa ja toipua sen toteamisen jälkeen.

Työssä havaittiin, että todennäköisimmin videopeliriippuvuudelle altistuvat ovat ne, jotka ilmentävät neuroottisuutta. Tämä tarkoittaa taipumusta kokea negatiivisia tunteita, esimerkiksi masennusta tai ahdistuneisuutta. Opiskelijoiden keskuudessa elämään voi kuulua paljon stressiä, vapauden kaipuuta ja lisääntyntä vastuuta. Tämä voi altistaa videopeliriippuvuudelle, joka voisi johtaa koulunkäynnin laiminlyömiseksi, fyysisen kunnon heikkenemiseksi ja henkisen jaksamisen huonontumiseksi. Myös uhkapelaamisella ja mahdollisella uhkapeliriippuvuudella on suora yhteys videopeliriippuvuuden kanssa loot-laatikoiden ja gacha-pelien välityksellä.

Teoriapohjasta saatiin selville monia eri tapoja ennakoida videopeliriippuvuutta ja monien eri sivustojen omia hoito- tai terapiaohjelmia videopeliriippuvuuden hoitamiseksi. Selainlaajennukset ja eri sovellukset ovat hyödyllisiä ennakointiin ja myös hoitamaan videopeliriippuvuutta estoilla ja aikataulutuksilla.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Business information systems

Author(s): Jere Pihlajasaari

Title of thesis: Video game addiction and its effects on studying

Supervisor(s): Minna Kamula

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 38

Video games have become a significant part of everyday life, with their popularity continuously increasing. As gaming becomes more widespread, concerns about gaming addiction, particularly among students, have also grown. This thesis explores the effects of gaming addiction on academic performance, as well as its psychological, physical and social consequences. Additionally, it examines ways to identify, prevent and treat gaming addiction.

The study found that individuals prone to neuroticism, those who frequently experience negative emotions such as anxiety or depression, are more likely to develop gaming addiction. Among students, factors such as academic stress, increased responsibility and a desire for freedom can contribute to excessive gaming. This in turn, may lead to academic neglect, a decline in physical health and mental exhaustion.

Another significant finding is the connection between gaming addiction and gambling mechanics within video games. Loot boxes and gacha systems, which involve spending money for a chance to receive in-game rewards, can reinforce addictive behaviors similar to gambling. These mechanics may encourage players to spend excessive amounts of time and money in pursuit of desired virtual items.

The research also highlights various strategies for preventing and managing gaming addiction. Therapy programs, self-regulation tools such as browser extensions and mobile apps and structured intervention plans can help individuals control their gaming habits and recover from addiction. Understanding the risks associated with gaming and implementing effective prevention strategies is crucial in addressing this growing issue among students.

SISÄLLYS

SANASTO	5
1 JOHDANTO	6
2 VIDEOPELIT VALLOITTAVAT MAAILMAN.....	7
2.1 Videopelien historiaa	7
2.2 Kulttuurinen merkitys.....	14
3 VIDEOPELIRIIPPUVUUDEN ILMIÖ, TAUSTA JA KÄSITTEET	16
3.1 Kansainväliset luokitukset	16
3.2 Riippuvuuden määritelmä ja ilmenemismuodot.....	16
3.3 Pelinsisäinen uhkapelaaminen	17
3.4 Psykologiset ja sosiaaliset näkökulmat	19
3.4.1 Persoonallisuuspiirteet	19
3.4.2 Samanaikaiset sairaudet	20
3.5 Pelaamisesta johtuvia vammoja.....	22
3.6 Ilmiö opiskelijoiden keskuudessa	23
3.7 Aiemmat tutkimukset aiheesta.....	24
4 VIDEOPELIRIIPPUVUUDEN HOITAMINEN JA ENNAKOIMINEN	27
5 POHDINTA	32
LÄHTEET	33

SANASTO

Addiktio = Riippuvuus on pakonomainen tarve harjoittaa jotakin toimintoa tai kokea tietynlainen tunnetila.

ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö.

Digipeliriippuvuus = Tarkoittaa samaa kuin videopeliriippuvuus ja pelaamishäiriö eli digitaalisiin peleihin kohdistuvaa addiktiota.

E-urheilu = Videopelien pelaamista kilpailullisesti.

ICD = International Classification of Diseases eli kansainvälinen tautiluokitus on maailmanlaajuisesti käytetty lääketieteellinen luokitusjärjestelmä, jota hyödynnetään epidemiologiassa, terveydenhuollon hallinnassa ja kliinisissä tarkoituksissa.

LAN = Paikallisverkko eli LAN on tietoverkko, joka yhdistää tietokoneet rajatulla alueella, kuten asunnossa, kampuksella tai rakennuksessa, ja jonka verkkolaitteet ja yhteydet hallitaan paikallisesti.

LAN-juhla = Sosiaalinen kokoontuminen, jossa osallistujilla on omat tietokoneet tai yhteensopivat pelikonsolit ja laitteiden välille muodostetaan lähiverkkoyhteys reitittimen tai verkkosovittimen avulla.

Mikromaksu = Mikromaksut ovat liiketoimintamalli, jossa käyttäjät voivat ostaa virtuaalisia esineitä pienillä rahasummilla. Niitä käytetään yleisesti digitaalisissa peleissä pienten esineiden, kuten ulkoasujen tai tehosteiden hankkimiseen.

Resilienssi = Tulee englanninkielisestä sanasta "Resilience", joka tarkoittaa ylläpitävää kapasiteettia, jonka avulla pystyy murtumatta selviytymään ja palautumaan vastoinkäymisistä ja kuormittavista tilanteista.

1 JOHDANTO

Videopelit ovat nykyään osana arkea monella ihmisellä, ja videopelaaminen yleistyy koko ajan enemmän ja enemmän. Niiden yleistyessä, on tämä aihe myös opiskelijoiden keskuudessa hyvin ajankohtainen.

Ensimmäiset psykologiseen ja psykiatriseen kirjallisuuteen tallennetut videopeliriippuvuuden raportit olivat kolme tapausta ”Space Invaders Obsession”. Tutkijat tuolloin kuvasivat tapahtumaa ”tietokonekatatoniaksi” ja se oli luultavasti ensimmäinen videopeliriippuvuuden tapaus. (Asskoumi 17.2.2022.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) virallisesti sisällytti pelihäiriön (GD) riippuvuus-käyttäytymisestä johtuvaksi häiriöksi kansainvälisen tautiluokituksen (ICD-11) yhdennessätoista tarkistuksessa toukokuussa 2019. (Higuchi, Nakayama, Matsuzaki, Mihara & Kitayuguchi 2021, 149.)

Tämä opinnäytetyö tutkii videopeliriippuvuuden vaikutuksia opiskeluun. Tavoitteena on tuottaa tietoa ilmiön taustatekijöistä, sen vaikutuksista yksilön psyykkiin, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja kartoittaa keinoja, joilla riippuvuutta voidaan tunnistaa ja ehkäistä. Työssä myös käsitellään keinoja videopeliriippuvuuden hoitamiseen, sekä videopelien juuria ja historiaa.

Tämän työn tavoiteltu lopputulos on tuottaa ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa videopeliriippuvuuden vaikutuksista opiskelijoihin, sekä sen hoitamiseen ja ennakoimiseen.

Tietoperustassa käsitellän videopeliriippuvuutta psykologisesta ja sosiologisesta näkökulmasta. Käyttäytymisriippuvuuden teorit auttavat ymmärtämään pelien koukuttavuutta ja sen vaikutusta yksilön elämään. Sosiologinen näkökulma valottaa peliyhteisöjen ja digitaalisen kulttuurin roolia ilmiössä.

2 VIDEOPELIT VALLOITTAVAT MAAILMAN

Videopeleistä on tullut olennainen osa modernia viihdettä, ja ne ovat valloittaneet miljoonien ihmisten sydämet ja mielet ympäri maailmaa. Yksinkertaisista pikseli-grafiikoista aina elävän tuntuisiin virtuaalitodellisuuskokemuksiin asti videopelien matka on ollut poikkeuksellinen. (Collins 6.12.2023.)

Videopeli terminä voi tarkoittaa montaa asiaa. Pohjimmiltaan ne ovat elektronisia tai digitaalisia, tietokonepiirillä toimivia interaktiivisia ja visuaalisia pelejä. Yleensä videopeliin kuuluu myös audio, musiikin, äänitehosteiden tai ääninäyttelyn muodossa. Videopelit ovat tehty koodaamalla ja ovat aina digitaalisessa muodossa. (Lowood 2023.)

2.1 Videopelien historiaa

Videopelien alkuperä juontaa juurensa 1940- ja 1950-luvuille, jolloin tiedemiehet ja insinöörit alkoivat kokeilla tietokoneteknologioita. Tähän aikaan tietokoneet olivat suuria ja kömpelöitä, ja ajatus niiden käyttämiseen viihdetarkoituksiin vaikutti kaukaa haetulta. (Collins 6.12.2023.)

Vuonna 1952 brittiläinen professori A.S Douglas loi OXO-nimisen pelin, joka tunnetaan myös nimellä ristinolla tai tic-tac-toe. Vuonna 1958 William Higinbotham kehitti Tennis for Two -pelin (Kuva 1) suurelle analogiselle tietokoneelle ja oskilloskoopin näytölle Brookhavenin kansallislaboratorion vuosittaiselle vierailijapäivälle, (History.com editors 17.11.2022.) tätä pidetään laajalti ensimmäisenä videopelinä. Tämä peli simuloi tenniksen pelaamista oskilloskoopilla, mahdollistaen kahden pelaajan kilpailemisen toisiaan vastaan. Vaikka pelin mittakaava oli rajallinen, 'Tennis for Two' loi perustan videopelien tulevaisuudelle. (Collins 6.12.2023.)



Kuva 1. Tennis for Two Brookhavenin kansallisessa laboratoriossa. (BNL s.a.)

1970-luku merkitsi kolikkopelien aikakauden alkua, jolloin videopelit tulivat entistä helpommin tavallisten ihmisten saataville. Vuonna 1972 Atari julkaisi "Pong" -pelin, yksinkertaisen pöytätennispelin, josta tuli välitön sensaatio. "Pong" oli menestys kolikkopelihalleissa, baareissa ja kodeissa, ja se käynnisti kulttuurisen ilmiön. (Collins 6.12.2023.)

"Pong" -pelin menestyksen jälkeen markkinoille tulvi aalto kolikkopelejä. Pelit kuten 'Space Invaders', 'Pac-Man' ja 'Donkey Kong' kiehtoivat pelaajia koukuttavalla pelattavuudellaan ja värikkäällä grafiikallaan. Näiden pelien suosio johti kolikkopelihallien nousuun, joista tuli eri-ikäisten pelaajien suosimia sosiaalisia koontumispaiikkoja. (Collins 6.12.2023.)

Vaikka kolikkopelihallit hallitsivat pelimaailmaa 1970-luvulla ja 1980-luvun alussa, kotikonsolien käyttöönotto mullisti tavan, jolla ihmiset pelasivat videopelejä. (Collins 6.12.2023.)

Magnavoxin valmistama Odyssey julkaistiin Pohjois-Amerikassa syyskuussa 1972. Sitä pidetään kaikkien aikojen ensimmäisenä kotivideopelikonsolina. (Hosa s.a.) Vuonna 1977 Atari julkaisi 2600-konsolin (Kuva 2), ensimmäisen laajasti menestyneen kotikonsolin. Tämä konsoli toi kolikkopelimäiset kokemukset olohuoneisiin ja raivasi tietä tuleville kotikonsoleille. (Collins 6.12.2023.)



Kuva 2. Atari 2600-konsoli. (Shutterstock.com s.a.)

Monet klassikkopelit, jotka ovat yhä suosittuja tänäkin päivänä, julkaistiin 1980-luvulla: Pac-Man (1980), Ultima (1980), Mario Bros (1983), Tetris (1984) ja SimCity (1989). Vuosikymmenen alussa markkinoille tuli paitsi lukemattomia uusia konsoleita, myös yhä edullisempia ja tehokkaampia kotitietokoneita. (Rechsteiner 15.7.2022a.)

Vuonna 1983 Pohjois-Amerikan videopeliuala koki merkittävän 'romahduksen' useista syistä, kuten ylikyllästetyistä konsolimarkkinoista, tietokonepelien kasvavasta kilpailusta sekä liikaa hypetetyistä, heikkolaatuisista peleistä. Yksi

pahamaineisimmista esimerkeistä oli Atarin peli E.T., joka perustui samannimiiseen elokuvaan ja jota pidetään usein kaikkien aikojen huonoimpana pelinä. (History.com editors 17.11.2022.) E.T. oli sanalla sanoen surkea. Grafiikan laatua on vaikea arvioida nykypäivän näkökulmasta, mutta se vaikuttaa hyvin karkealta. Suurin heikkous oli kuitenkin pelattavuus. Toisin kuin muut sen ajan pelit, tässä pelissä pelaajan täytyi lukea ohjeet ymmärtääkseen, mitä hänen tuli tehdä. Lisäksi peli oli sekava, yksitoikkoinen ja turhauttava pelata. (Rechstreiner 15.7.2022b.)

Pelialan romahduksen jälkeen esiin nousivat yhtiöt Commodore, joka julkaisi Commodore 64 -kotitietokoneen (Kuva 3) (1982), sekä Nintendo, joka toi markkinoille Nintendo Entertainment System -konsolin (Kuva 4), lyhyemmin NES:n 1983 Japaniin ja 1985 Pohjois-Amerikkaan. (Rechstreiner 15.7.2022a.) NES tarjosi parannetut 8-bittiset grafiikat, värit, äänet ja pelattavuuden verrattuna aiempiin konsoleihin (History.com editors 17.11.2022.) ja toi mukanaan klassikkopelit kuten 'Super Mario Bros.' ja 'The Legend of Zelda', jotka ovat yhä rakastettuja pelaajien keskuudessa tänäkin päivänä. (Collins 6.12.2023.)



Kuva 3. Commodore 64 -kotitietokone. (Podstawczyński, A. s.a.)



Kuva 4. Nintendo Entertainment System eli NES. (Amos s.a.)

Vuonna 1994 Sony julkaisi PlayStationin (Kuva 5). Teknisesti ja graafisesti se oli valtava harppaus verrattuna aiempiin konsoleihin.



Kuva 5. PlayStation-pelikonsoli. (PlayStation s.a.)

Pelisuunnittelustudiot alkoivat kehittää entistä innovatiivisempia ideoita, ja historia toimi usein inspiraationa pelattavuudelle: 'Age of Empires' -pelissä (1997) pelaajat rakensivat kokonaisia sivilaatioita, kun taas 'Command & Conquerissa'

(1995) käytiin sotaa. 'Tomb Raiderissa' (1996) etsittiin historiallisia artefakteja Lara Croftin kanssa, ja 'Monkey Islandissa' pelaajat jahtasivat merirosvojaarteita. 1990-luvulla peliala menetti kuitenkin myös viattomuutensa, sillä pelimekaniikan lisäksi väkivalta nousi yhä vahvemmaksi teemaksi. (Rechstreiner 15.7.2022a.) Wolfenstein 3D:n (1992) myötä syntyivät ensimmäisen persoonan räiskintäpelit (first-person-shooters). Näissä peleissä pelaaja käyttää aseita eliminoidakseen vastustajiaan omasta näkökulmastaan. Ensimmäistä kertaa yhteiskunta alkoi pohtia, johtaako videopeleissä esiintyvä väkivalta väkivaltaan tosielämässä. Keskustelu jatkuu yhä tänä päivänä. (Rechstreiner 15.7.2022a.)

Vaikka kotikonsolien suosio kasvoi, henkilökohtaisilla tietokoneilla oli myös merkittävä rooli peliteollisuuden kasvussa. PC-pelaaminen tarjosi erilaisen kokemuksen, sillä sen pelit olivat monimutkaisempia ja strategisempia, houkutellen erilaista yleisöä. (Collins 6.12.2023.)

1990-luvulla pelien kuten 'Doomin' (Kuva 6) ja 'Quaken' julkaisun myötä PC:n peliteho tuli esiin. Nämä ensimmäisen persoonan räiskintäpelit rikkoivat grafiikoiden ja moninpelimahdollisuuksien rajoja, vahvistaen PC-pelaamisen aseman uskottavana alustana syvällisille pelikokemuksille. (Collins 6.12.2023.)



Kuva 6. Kuvankaappaus pelistä Doom. (Lowood 2025.)

Vuosituhatnen alussa internet ei ollut vielä tarpeeksi kehittynyt tai laajalle levinnyt mahdollistaakseen pelaajien välisen verkossa pelaamisen. Siksi pelaajat koontuivat LAN-juhliin. Osallistujat toivat omat tietokoneensa ja yhdistivät ne paikallisverkkoon pelatakseen toisiaan vastaan aina aamunkoittoon tai jopa läpi yön. (Rechsteiner 15.7.2022a.)

Erityisen suosittu näissä juhlissa oli ajoittain kiistanalainen peli 'Counter-Strike' (2000), jossa pelaajat ottavat joko "Terrorist" tai "Counter-Terrorist" jäsenten roolin ja pyrkivät taktisin manööverein eliminoimaan toisensa. (Rechsteiner 15.7.2022a.)

Teknologian kehittyessä peliteollisuus mukautui uusiin alustoihin. 2000-luvun lopulla älypuhelimien ja tablettien yleistymisen johti mobiilipelaamisen räjähdysmäiseen kasvuun. Kun miljoonat ihmiset alkoivat kantaa tehokkaita pelikoneita taskuissaan, mobiilipelit tulivat laajemman yleisön ulottuville. (Collins 6.12.2023.)

Pelit kuten 'Angry Birds' (Kuva 7) ja 'Candy Crush Saga' (Kuva 8) nousivat kulttuurisiksi ilmiöiksi, houkuttellen satunnaispelaajia ja rikkoen ennätyksiä sekä lausmäärissä että tuotoissa. Mobiilipelien yksinkertaisuus ja kannettavuus mahdollistivat pelaamisen missä ja milloin tahansa, mullistaen käsityksemme pelämisestä. (Collins 6.12.2023.)



Kuva 7. Angry Birds-peli. (Laraque s.a.)



Kuva 8. Candy Crush Saga. (Jinja 12.5.2020.)

2.2 Kulttuurinen merkitys

Pelaaminen on kulkenut pitkän matkan alkuajoistaan ja vaikuttanut merkittävästi kulttuuriimme. Siitä on tullut enemmän kuin pelkkä harrastus – siitä on tullut elämäntapa. Pelaaminen on vaikuttanut musiikkiin, muotiin ja jopa siihen, miten kommunikoimme keskenämme. Se on muodostunut omaksi kielekseen, jolla on omat terminsä ja slanginsa. (Maggioli 17.3.2023.)

Yksi merkittävimmistä tavoista, joilla pelaaminen on vaikuttanut kulttuuriimme, on sen kyky tuoda ihmisiä yhteen. Pelaaminen on mahdollistanut ihmisten ympäri maailmaa yhdistymisen ja vuorovaikutuksen keskenään sekä tarjonnut alustan yhteisöjen muodostumiselle ja kokemusten jakamiselle. Verkkopelaaminen on antanut pelaajille mahdollisuuden kohdata ja pelata eritaustaisten, eri kulttuureista ja maista tulevien ihmisten kanssa, murtaen rajoja ja edistäen ymmärrystä ihmisten välillä, jotka eivät muuten olisi koskaan tavanneet. (Maggioli 17.3.2023.)

Pelaaminen on vaikuttanut myös viihdeteollisuuteen. Videopeleistä on tullut merkittävä viihdemuoto, joka kilpailee suosiossa ja tuotoissa elokuvien ja televisiosarjojen kanssa. Peliteollisuudesta on kasvanut monen miljardin dollarin ala, ja

pelit kuten 'Grand Theft Auto V' ja 'Call of Duty: Modern Warfare 3' (2011) ovat tuottaneet yli miljardin dollarin myynnin kukin. Pelaamisesta on tullut myös merkittävä katselulaji, ja e-urheiluturnaukset (Kuva 9) houkuttelevat miljoonia katsojia ympäri maailmaa. (Maggioli 17.3.2023.)

Ehkä merkittävin vaikutus, jonka pelaaminen on kulttuuriimme tehnyt, on sen kyky inspiroida luovuutta ja innovaatioita. Pelaaminen on synnyttänyt joitakin maailman innovatiivisimmista ja luovimmista mielistä. Monet pelinkehittäjät ovat myöhemmin ryhtyneet yrittäjiksi, perustaneet omia startup-yrityksiään ja mullistaneet eri toimialoja. Pelaaminen on myös inspiroinut uusia teknologioita ja keksintöjä, aina virtuaalitodellisuuslaseista liikkeentunnistaviin ohjaimiin. (Maggioli 17.3.2023.)

Videopeliteollisuudesta on tullut voimakas vaikuttaja, joka edistää talouskasvua, teknologista innovaatiota ja työpaikkojen luomista. Pelinkehityksen ohella e-urheilun nousu on avannut uusia urapolkuja kilpapelamisessa, sisällöntuotannossa ja pelisuunnittelun koulutuksessa. Tämä on vaikuttanut nuorten unelmiin ja muuttanut yhteiskunnan käsityksiä pelaamisesta. (GameSeal 1.3.2024.)



Kuva 9. Counter-Strike 2 e-sports tapahtuma IEM Katowice 2025. (theMAKKU 7.2.2025.)

3 VIDEOPELIRIIPPUVUUDEN ILMIÖ, TAUSTA JA KÄSITTEET

3.1 Kansainväliset luokitukset

Kansainvälinen tautiluokitus eli ICD, toimii välineenä terveys- ja terveyteen liittyvien tilojen kirjaamiseen ja raportointiin maailmanlaajuisesti. ICD varmistaa digitaalisen terveystiedon yhteentoimivuuden ja vertailukelpoisuuden. ICD sisältää sairauksia, häiriöitä, terveydentiloja ja paljon muuta. (World Health Organization s.a.)

Päätös sisällyttää pelaamishäiriö ICD-11:een perustuu saatavilla olevan näytön tarkasteluun ja heijastaa konsensusta eri alojen ja maantieteellisten alueiden asiantuntijoiden keskuudessa, jotka osallistuivat WHO:n teknisiin kuulemisiin ICD-11:n kehittämisprosessin aikana. Lisätutkimukset osoittivat, että pelaamishäiriön standardoinnille on tarvetta. (World Health Organization s.a.)

3.2 Riippuvuuden määritelmä ja ilmenemismuodot

Videopeliriippuvuus tai pelihäiriö, määritellään kansainvälisen tautiluokituksen (ICD-11) 11. tarkistuksessa pelikäyttäytymisen kaavaksi ("digitaalinen pelaaminen" tai "videopelaaminen"), jolle on ominaista heikentynyt kontrolli pelaamiseen, pelaamisen asettaminen etusijalle muihin aktiviteetteihin nähden siinä määrin, että pelaaminen syrjäyttää muut kiinnostuksenkohteet ja päivittäiset toiminnot, sekä pelaamisen jatkaminen tai lisääntyminen negatiivisista seurauksista huolimatta. (World Health Organization s.a.)

Pelaamishäiriön diagnosoimiseksi pelikäyttäytymisen kaavan on oltava niin vakava, että se aiheuttaa merkittävää haittaa henkilön toiminnalle henkilökohtaisella, perhe-elämän, sosiaalisen, koulutuksellisen, ammatillisen tai muun tärkeän elämänalueen tasolla ja sen on yleensä oltava havaittavissa vähintään 12 kuukauden ajan. (World Health Organization s.a.)

Kun pelaaminen on kehittynyt riippuvuuden tasolle, sille on ominaista hallinnan menettäminen ja vaikeus. Tällöin lopettamisesta voi seurata vierotusoireita, kuten hermostuneisuutta, keskittymiskyvyn ongelmia ja unettomuutta. Pelaamisen merkitys kasvaa, ja se muuttuu ensisijaiseksi suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin. Pelaaminen jatkuu tai jopa lisääntyy sen aiheuttamista kielteisistä seurauksista huolimatta. (Castrén 15.2.2023.)

3.3 Pelinsisäinen uhkapelaaminen

Uhkapelaaminen videopeleissä tarkoittaa pelin sisäistä toimintaa, jossa asetetaan jotain arvokasta alttiiksi toivoen voittavansa jotain vielä arvokkaampaa. Videopeleissä se voi tarkoittaa kaikkea loot-laatikoista ja gacha-peleistä aina täysmittaisiin virtuaalisiin kasinoihin ja kolikkopeliautomaatteihin. (Strebeck s.a.)

Gacha-pelit

Gacha-pelit ovat pääasiassa ilmaiseksi pelattavia videopelejä, joissa suuri osa pelin sisällöstä ja esineistä hankitaan pelin sisäisellä valuutalla, jota ostetaan oikealla rahalla. Pelaajat saavat pelin sisällön ostamalla yksittäisen satunnaisen esineen valitusta esinepoolista. Tämä konsepti on saanut inspiraationsa japanilaisista Gashapon-automaateista, joissa käyttäjät voivat syöttää kolikoita saadaakseen kapselin, joka sisältää satunnaisen, laadukkaan lelun. Tämän pohjalta gacha-pelimekaniikka sisältää uhkapelikomponentin, jossa pelaajat houkutellessaan jatkuvasti ostamaan satunnaisia esineitä, kunnes he saavat haluamansa. (Sicam 31.1.2022.)

Gacha-pelit ovat luonteeltaan erittäin satunnaisia ja kannustavat usein pelaajia käyttämään rahaa, mikä tekee niistä yhden koukuttavimmista mikromaksujen muodoista. Jotkut alan asiantuntijat ovatkin verranneet niitä uhkapelaamiseen ilman rahallista voittoa. Omistautuneimmat gacha-pelaajat saattavat käyttää lyhyessä ajassa valtavia summia rahaa yrittäessään saada parhaat mahdolliset keräilyesineet. (Vicente 13.3.2020.)

”Pyöräytys” -prosessi on samankaltainen kuin loot-laatikon avaaminen länsimaisissa peleissä. Toisin kuin gacha-peleissä, loot-laatikot eivät kuitenkaan yleensä

ole pelin keskeinen mekaniikka, ja toisinaan niillä ei ole lainkaan vaikutusta pelin kulkuun. (Vicente 13.3.2020.)

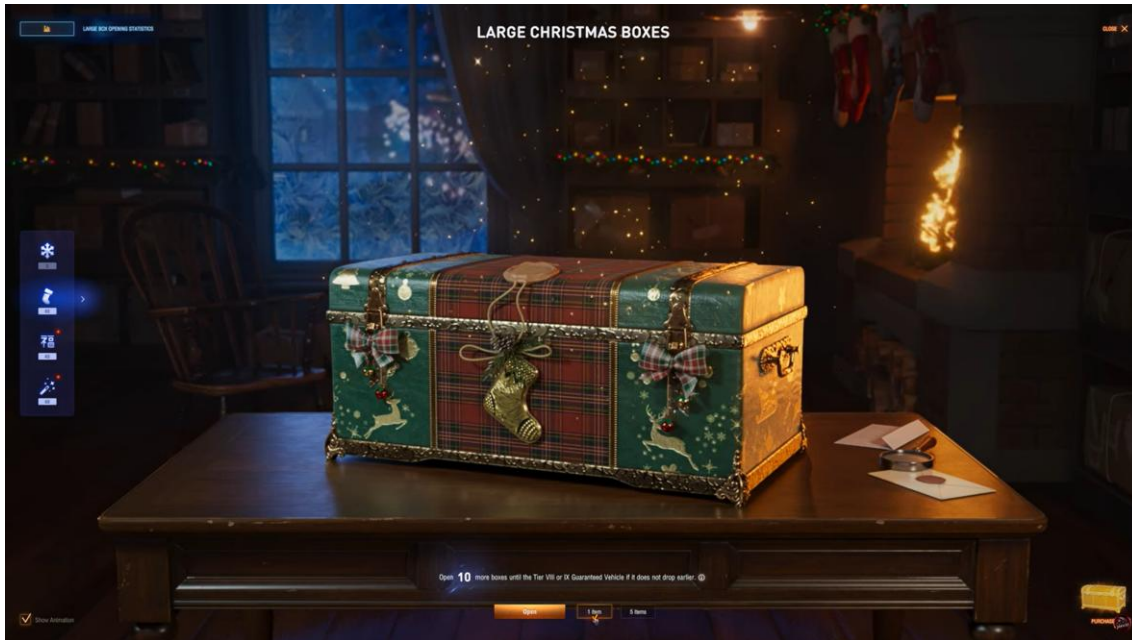
”Yllätyslaatikko” tai ”Loot box”

Sanalla ”yllätyslaatikko” tarkoitetaan tässä kontekstissa kaikkia pelin sisäisiä virtuaalisia esineitä, joista pelaajat saavat sattumanvaraisia palkintoja. Pelaajan avatessa yllätyslaatikon (Kuva 10), hän saa itselleen satunnaisen virtuaalisen esineen (tai esineitä) ennalta määrätystä palkintojoukosta. Yllätyslaatikoita ostetaan tavallisesti joko pelissä käytettävällä pelirahalla tai oikealla rahalla. (Lootbox.fi s.a.)

Yllätyslaatikoiden toimintaperiaatteet ovat hyvin samankaltaisia kuin rahapeleissä käytetyt toimintaperiaatteet, kuten psykologiset ärsykkeet, jotka voivat johtaa siihen, että henkilö käyttää enemmän rahaa kuin mihin hänellä on varaa tai käyttää toiselle kuuluvaa rahaa. (Lootbox.fi s.a.)

Zendle et al.:n vuonna 2020 tekemän tutkimuksen mukaan yllätyslaatikot yhdistävät ongelmapelaamisen ja pakonomaisen uhkapelaamisen. Tutkimuksessa todettiin, että vaikka yllätyslaatikot ovat vain yksi mekanismi, joka kytkee uhkapelaamisen ja videopelaamisen toisiinsa, ne ovat yksi tehokkaimista. Yli 1000 satunnaispelaajaa, jotka osallistuivat tutkimukseen, 18% avasi yllätyslaatikoita ja pelasi pelejä pakonomaisesti, mikä viittaa näiden kahden ilmiön väliseen yhteyteen. (Adair s.a. c.)

Useat merkit viittaavat siihen, että ongelmapelaajat ovat myös todennäköisempiä osallistumaan pakonomaiseen pelinsisäiseen uhkapelaamiseen. Yksi merkki tästä on se, että peliala kohdistaa markkinointinsa erityisesti henkilöihin, jotka pelaavat liiallisesti ja joilla on jo riippuvuuteen liittyviä käyttäytymismalleja. Tämän seurauksena heitä pidetään todennäköisimpänä ostamaan yllätyslaatikoita ja muita pelinsisäisiä uhkapelimahdollisuuksia. (Adair s.a. c.)



Kuva 10. Kuvakaappaus youtube videosta missä avataan World of Tanks-pelissä 'Large christmas' laatikoita. (Draxzer 1.12.2023, kuvakaappaus kohdasta 00:02:50.)

3.4 Psykologiset ja sosiaaliset näkökulmat

Usein mietitään, että "mikä aiheuttaa videopeliriippuvuutta?" Yleisesti videopeliriippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa monet erilaiset tekijät, joten on vaikeaa antaa suoraa vastausta. (Asskoumi 17.2.2022.)

3.4.1 Persoonallisuuspiirteet

Tutkimuksissa on havaittu, että persoonallisuuspiirteet, jotka todennäköisemmin altistavat videopeliriippuvuuden kehittymiselle, ovat ne, jotka ilmentävät neuroottisuutta. Neuroottisuus tarkoittaa taipumusta kokea negatiivisia tunteita, kuten vihaa, ahdistusta, tunne-elämän epävakautta, itsetietoisuutta ja masennusta. Neuroottisuus on keskeinen osa Big Five -persoonallisuusmallia, joten henkilöt, joilla on korkeampi neuroottisuusaste, voivat olla alttiimpia riippuvuudelle. (Asskoumi 17.2.2022.)

Nykyään videopelejä pelataan enimmäkseen verkossa, mikä antaa pelaajalle anonymiteetin ja vapauden olla vuorovaikutuksessa samanhenkisten ihmisten

kanssa ilman suuria sosiaalisia seuraamuksia. Vaikka tämä saattaa lyhyellä aikavälillä tuntua hyvältä, ihmisen sosiaalinen riippuvuus pelaamisesta voi johtaa videopeliriippuvuuden kehittymiseen. Lisäksi kasvokkaisen vuorovaikutuksen korvaaminen verkon kautta tapahtuvalla kanssakäymisellä voi estää yksilön sosiaalista ja emotionaalista kasvua. (Asskoumi 17.2.2022.)

Ne, joilla on korkea aggressio- ja vihamielisyystaso, tuntevat myös vetoa videopeleihin. Tämä havainto on yksi syy siihen, miksi videopeleihin on liitetty stigma, joka yhdistää ne nuorten väkivaltaisuuteen. Henkilöt, joilla on jo valmiiksi korkea aggressiivisuuden taso, tuntevat yksinkertaisesti enemmän vetoa videopeleihin, eikä kyse ole siitä, että pelit itsessään muuttaisivat heidät väkivaltaisiksi rikollisiksi. (Asskoumi 17.2.2022.)

3.4.2 Samanaikaiset sairaudet

Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö (ADHD)

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) on keskushermoston kehitykseen liittyvä neuropsykiatrinen häiriö. ADHD jaetaan kolmeen eri tyyppiin; tarkkaamattomuuspainotteiseen, impulsiivisuus- ja ylivilkkauspainotteiseen tai näiden kahden yhdistelmään. (THL 2024.)

ADHD:stä kärsivillä henkilöillä videopeliriippuvuuden yleisyys johtuu heidän halustaan päästä hyperfokuksen tilaan. Tämä on tila, jossa saavutetaan voimakas keskittymiskyky intensiivisen ja nopeatahtisen toiminnan aikana, mikä onnistuneesti stimuloi ADHD:stä kärsivää henkilöä. (Asskoumi 17.2.2022.)

Useimmat nykyaikaiset videopelit tarjoavat kirkkaita välkkyviä valoja, nopeaa toimintaa, koordinaatiota ja mukaansatempaavan kokemuksen, mikä tekee niistä erityisen houkuttelevia ADHD:stä kärsiville. Jos huomio on jatkuvasti hajallaan, voi olla helpottavaa löytää yksi aktiviteetti, joka pystyy vangitsemaan mielen pitkäksi aikaa. (Asskoumi 17.2.2022.)

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuutta ilmenee lähes kaikissa psykiatrissa tiloissa ja jopa monissa ruumiillisissa sairauksissa. Kun ahdistuneisuus on jatkuvaa, pitkäaikaista ja olosuhteisiin nähden liiallista eikä kuulu oireena vain samanaikaiseen toiseen psykiatriseen tilaan, päihteiden käyttöön tai sairauteen, kyse saattaa olla yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä. (Rovasalo 7.9.2022.)

Ahdistuksesta kärsivillä on myös lisääntynyt todennäköisyys kehittää videopeliriippuvuus. Kun henkilö kokee jatkuvaa huolta ja ahdistuksen tunteita, voi olla hyvin vaikeaa olla yksin ajatustensa kanssa. Videopelit antavat mahdollisuuden syvään immersiotilaan, aiemmin mainittuun hyperfokukseen, jossa he eivät kiinnitä juurikaan huomiota ympäröivään maailmaan. (Asskoumi 17.2.2022.)

Pelaaminen auttaa pakenemaan ja väistämään ahdistuneita ajatuksia ja tunteita, videopelit myös vähentävät negatiivisten tunteiden vaikutusta, mikä vahvistaa ongelmallisia selviytymismekanismeja. Pakenemalla jatkuvasti negatiivisia tunteitaan he estävät emotionaalista kasvuaan ja terveitä tapoja käsitellä ahdistusta. Tämän seurauksena he turvautuvat videopeleihin lievittääkseen ahdistuksen aiheuttamaa epämukavuutta, mikä pahentaa heidän videopeliriippuvuuttaan. (Asskoumi 17.2.2022.)

Tätä näkökulmaa käännetään usein toisin päin väittämällä, että pelaaminen pahentaa ahdistuksen tunteita. Kun ahdistuksesta kärsivältä pelaajalta viedään mahdollisuus paeta videopelien avulla, he tuntevat usein itsensä hukkuneeksi ilman tätä keinoa. (Asskoumi 17.2.2022.)

Videopelien ja ahdistuksen välinen monimutkainen suhde on varsin molemminpuolinen, sillä videopeliriippuvaiset pyrkivät usein pahentamaan riippuvuusoireitaan pakenemisen kautta. Toisaalta ahdistuksesta kärsivät ihmiset ovat yleensä niitä, joilla on suurempi todennäköisyys kehittää videopeliriippuvuus. (Asskoumi 7.12.2021.)

Masennus

Masentunut mieliala on tavallinen ja useimmiten ohimenevä tunnetila. Masennukseen sairautena eli masennustilaan liittyy yhtenä keskeisenä oireena pitkään

jatkuva ja lähes kaiken aikaa esiintyvä masentunut mieliala, jonka lisäksi on todettavissa myös muita oireita. (THL 2023.)

Masennustilan ydinoireita ovat; masentunut tai ärtynyt mieliala, mielenkiinnon tai mielihyvän kokemisen katoaminen, uupumus ja väsymys riittävästä levosta huolimatta. Muita oireita ovat esimerkiksi univaikeudet, ruokahalun muutokset, matala itsetunto, toivottomuus ja itsetuhoisuus. (THL 2023.)

Samoin kuin ahdistuksessa, masennuksesta kärsivillä on todettu olevan suurempi todennäköisyys kehittää riippuvuus videopeleihin. Kuten aikaisemmin mainittu, yksi mahdollinen syy liittyy siihen palkitsevuuteen ja välittömään tyydytykseen, jota saamme videopelejä pelatessa. Välittömästi koettu palkinto, pelinsisäiset tavoitteet ja mitattavissa oleva edistyminen antavat pelaajille usein tunteen saavutuksesta ja merkityksestä. (Asskoumi 17.2.2022.)

Vaikka tämä toimii tilapäisenä pakopaikkana, surullinen totuus riippuvuuden kehittymisestä ja liiallisesta pelaamisesta on, että se voi usein pahentaa masennuksen tunteita. (Asskoumi 17.2.2022.) Videopeliriippuvaisilla on kaksi kertaa suurempi todennäköisyys kärsiä masennuksesta kuin niillä, jotka eivät pelaa. (HG 13.7.2020.)

Videopeleillä voi myös olla rooli itsemurhien ehkäisyssä tarjoamalla yhteisöllisyyden tunnetta, pakokeinon arjesta ja auttamalla pelaajia kehittämään resilienssiä. Verkkopelaamisen tuoma yhteisöllisyys voi tarjota arvokasta tukea, kun taas pelien tarjoama eskapismi voi toimia tilapäisenä helpotuksena stressiin ja ahdistukseen. Pelien haasteet voivat myös auttaa pelaajia kehittämään selviytymiskeinoja ja resilienssiä, mikä voi olla arvokasta mielenterveyden hallinnassa. (Ablegamers s.a.)

3.5 Pelaamisesta johtuvia vammoja

Toistuvan rasituksen vammat eli liiallisen käytön vammat syntyvät toistuvista lihasten ja jänneiden käytöstä johtuen, kunnes kipu ja tulehdus kehittyvät. Jos näitä vammoja ei hoideta ajoissa, ne voivat edetä aiheuttaen tunnottomuutta ja heikkoutta, ja pahimmillaan ne voivat johtaa pysyvään vammaan. Käsiin ja käsivarsiin

kohdistuvat rasitusvammat ovat yleisiä pelaajien keskuudessa. Yksi yleinen esimerkki on rannekanavaoireyhtymä, jonka moni pelaaja kehittää. Rannekanavaoireyhtymä, joka on yleinen myös toimistotyöntekijöillä, johtuu ranteen hermon tulehduksesta, mikä aiheuttaa kipua ja tunnottomuutta. (Grinspoon 22.12.2020.)

”Pelaajan peukalo,” joka tunnettiin aiemmin nimellä ”PlayStation-peukalo” (tai ”nintendiniitti” ja ”nintendonitis” Nintendo-konsolin suosion aikana), syntyy, kun peukaloa liikuttavat jänteet tulehtuvat. Lääketieteellinen termi tälle tilalle on de Quervainin jännetuppitulehdus, ja se voi johtaa turvotukseen ja rajoittuneeseen liikkeeseen. Pelaajilla on myös riski kehittää napsusormi (stenoosinen jännetuppitulehdus), jossa sormi jumittuu koukistettuun asentoon kroonisesta tulehduksesta johtuen. Lisäksi pelaajat voivat kärsiä tenniskyynärpäästä, joka on kivulias tulehdus alueella, jossa jänne kiinnittyy kyynärpäähän ulkopuoliseen luuhun. (Grinspoon 22.12.2020.)

Someniska eli kännykkäniska, tarkoitetaan niskakipua ja päänsärkyä, joilla voi olla yhteys runsaaseen kännykän käyttöön esimerkiksi runsas pelaaminen. Puhekielinen termi viittaa pään roikkuvaan asentoon, joka aiheuttaa kuormitusta niskaan ja hartioihin. Samaan tapaan niska-hartiaseudun kuormitusta voi aiheuttaa muun muassa pitkäkestoinen staattinen asento tietokoneen äärellä, kirjaa luukiessa tai käsitöitä tehdessä. (Ventelä 8.3.2022)

3.6 Ilmiö opiskelijoiden keskuudessa

Kun pelaaminen muuttuu pakonomaiseksi toiminnaksi, se voi viedä huomion ja energian opiskelulta, mikä heijastuu suoraan motivaation laskuna. (Raiteille 26.2.2024a.) Opiskelijat ovat erityisen alttiita peliriippuvuudelle, sillä heidän elämäntilanteensa yhdistää usein stressiä, vapauden kaipuuta ja vastuun lisääntymistä. (Raiteille 28.2.2024b.) Opiskelijat saattavat kokea vaikeuksia keskittyä luentoihin tai tehtävien tekemiseen, kun mieli harhailee jatkuvasti pelien maailmassa. Tämä voi johtaa opintojen viivästymiseen ja jopa keskeytymiseen. (Raiteille 26.2.2024a.)

Opiskelijat saattavat joskus jättää koulun välistä jatkaakseen pelaamista, ja ne, jotka osallistuvat tunneille, voivat kärsiä keskittymisvaikeuksista, jos he ovat

pelanneet koko yön. Motivaation menettäminen opiskeluun, läksyjen lykkääminen ja kaikkien kouluun liittyvien aktiviteettien hylkääminen videopelin takia ovat merkkejä siitä, että ongelma on syntynyt. (Adair s.a. a.)

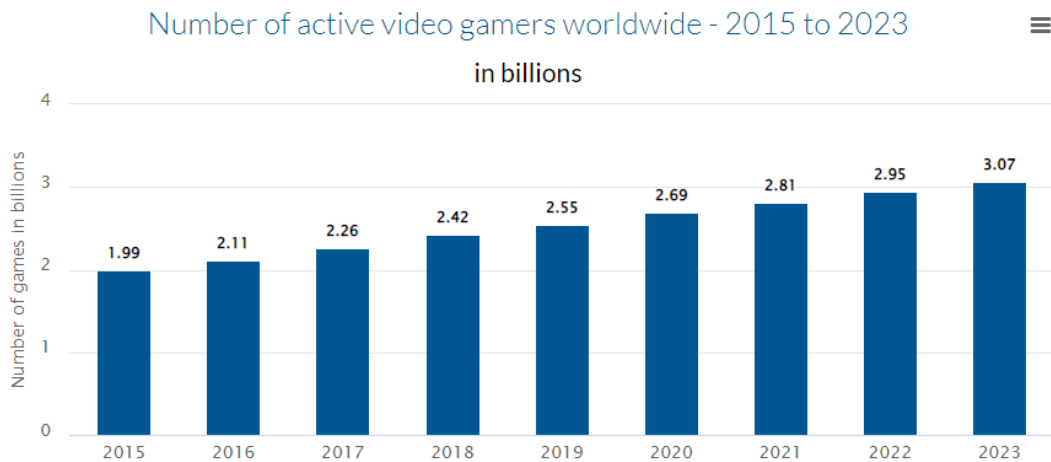
Jos pelaaminen alkaa hallita opiskelijan elämää, sillä voi olla merkittävä vaikutus hänen fyysiseen terveyteensä. Ongelmallisilla pelaajilla on usein tapana olla uupuneita ja kuivuneita pelattuaan koko yön ilman taukoa. Muita pitkäaikaisen fyysisen passiivisuuden sivuvaikutuksia ovat lihavuus, näköongelmat, päänsäryt, rasitusvammat, lihaskivut, veritulpat ja huono hygienia. (Adair s.a. a.)

Pelikierre toimii seuraavasti: noin 9% lukiolaisista kehittää ongelmallisen suhteen pelaamiseen, mutta pystyy silti yleensä tasapainottamaan pelaamisen ja akateemiset vaatimukset. Lukion koulutyö on yleensä helpompaa kuin korkeakouluopiskelu, kotona asuminen mahdollistaa vanhempien valvonnan, ja tutkimukset osoittaneet, että pelaajat suoriutuvat merkittävästi paremmin päättelykyvyssä ja lyhytkestomuistissa, mikä vaikuttaa oppimiseen ja tukee heidän akateemista menestystään. Siirtymä korkeakouluun on kuitenkin eri asia. (Adair s.a. b.)

Korkeakouluopiskelijoilla on vähemmän vanhempien valvontaa, enemmän itsenäisyyttä, lisääntyviä akateemisia velvollisuuksia ja muuttuvat sosiaalinen ympäristö, mikä kaikki johtaa suurempaan stressitasoon. Pelejä pelaava opiskelija turvautuu usein videopeleihin keinona paeta tätä stressiä. Sen sijaan, että hän tekisi koulutehtäviään, hän pelaa. Tämä johtaa opintojen laiminlyöntiin, mikä aiheuttaa lisää stressiä, ja ahdistusta lievittääkseen opiskelija uppoutuu entistä syvemmälle peleihin. Näin syntyy akateemisen itsetuhoisuuden kierre. Tilannetta pahentaa se, että kaksi kolmesta opiskelijasta sanoo pitävänsä ongelmansa omana tietonaan. Suurin syy avun hakematta jättämiseen on leimautumisen pelko. (Adair s.a. b.)

3.7 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Videopelit ovat koko ajan enemmän ja enemmän yleistynyt viihdetuote ja niiden pelaaminen on ollut vuosien saatossa tasaisessa kasvussa. Vuonna 2015 videopelaajia on ollut maailmanlaajuisesti 1.99 miljardia ja vuoteen 2023 mennessä määrä on ylittänyt 3 miljardin. (Kuva 11.)

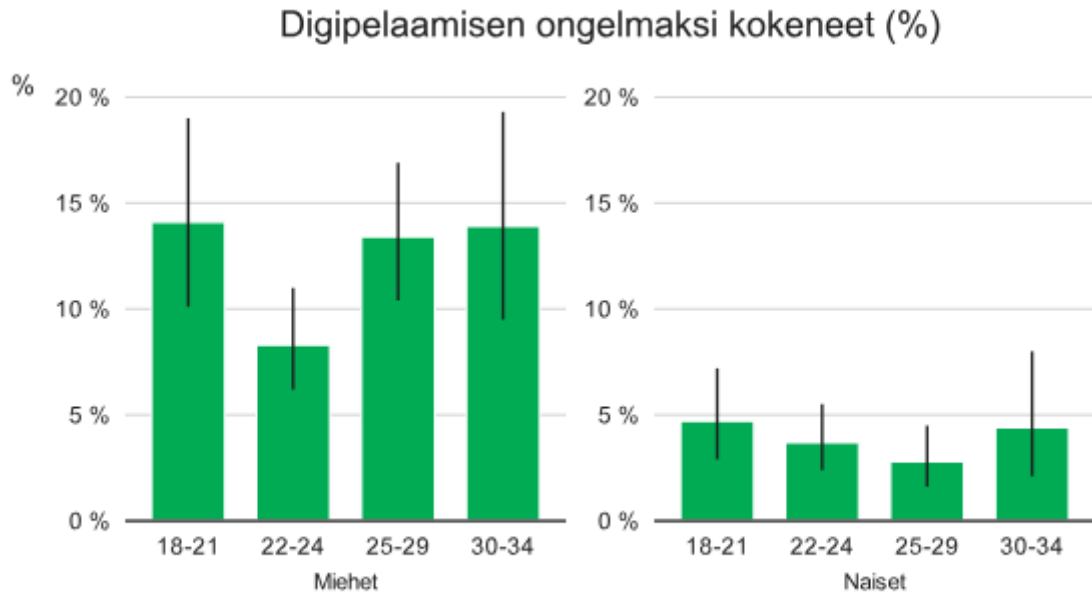


Kuva 11. Maailmanlaajuisesti aktiivisten videopelaajien määrä vuosina 2015–2023. (kuvakaappaus FinancesOnline, 2024)

Pelaajista 3–4 % on riippuvaisia videopeleistä. Vuoden 2021 systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä havaittiin, että pelaamishäiriön maailmanlaajainen esiintyvyys on 3,05 %. tämä tarkoittaa, että jopa 60 miljoonaa ihmistä (tai enemmän) voi kärsiä pelaamishäiriöstä. Yleisväestöstä 0,3–1 %:lla on pelaamishäiriöön liittyviä oireita. 8,5 %:lla 8–18-vuotiaista nuorista on pelaamishäiriö, (Adair s.a. d.) joista 11–12 % ovat poikia ja 6–7 % ovat tyttöjä. (Kabir 17.6.2020.)

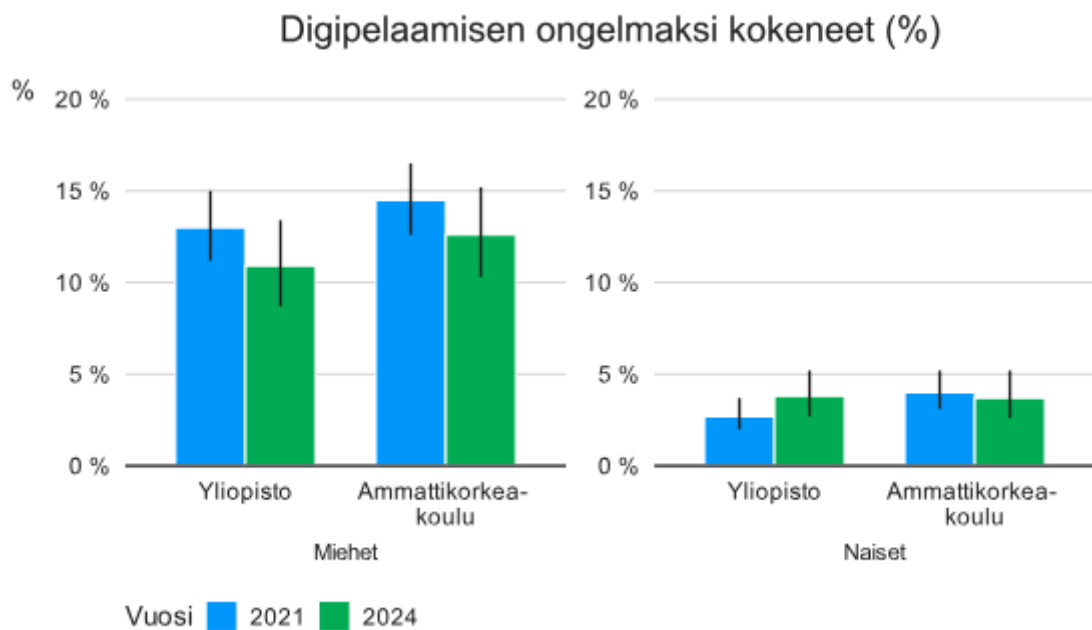
Vuoden 2020 tutkimuksen mukaan lähes 80 % suomalaisista pelaa digitaalisia viihdepelejä vähintään ajoittain ja joka viides päivittäin. Digipeliriippuvuuden yleisyyden arvellaan olevan noin 3 %. (Castrén 15.2.2023.)

Vuoden 2024 THL:n korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT) digipelaamisen ongelmaksi koki (Kuva 12) seitsemän prosenttia opiskelijoista, miehet (12 %) naisia (4 %) useammin. Naisilla osuudet eivät eronneet merkittävästi ikäryhmien välillä. Miehistä 22–24-vuotiailla (8 %) digipelaamisen ongelmaksi kokeminen oli harvinaisempaa kuin muissa ikäryhmissä (13–14 %). Digipelaamisen ongelmaksi kokevien osuus ei eronnut korkeakoulusektoreiden välillä (Kuva 13). (Castrén & Männikkö 2024.)



Lähde: THL, KOTT -tutkimus 2024

Kuva 12. Korkeakouluopiskelijoista digipelaamisen ongelmaksi kokeneet KOTT 2024. (Parikka ym. s.a.)



Lähde: THL, KOTT -tutkimus 2021 ja 2024

Kuva 13. Vertailu korkeakouluopiskelijoiden, jotka kokivat digipelaamisen ongelmaksi 2021 ja 2024 KOTT -tutkimusten välillä. (Parikka ym. s.a.)

4 VIDEOPELIRIIPPUVUUDEN HOITAMINEN JA ENNAKOIMINEN

Pääasiallinen hoitovaihtoehto videopeliriippuvuuteen on keskusteluterapia. Psykoterapia on yleisnimitys erilaisille hoitotekniikoille, joiden tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja muuttamaan haitallisia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Työskentely mielenterveysalan ammattilaisen kanssa voi tarjota tukea, opetusta ja ohjausta sekä sinulle että perheellesi. Tietyt psykoterapian muodot, jotka voivat olla hyödyllisiä videopeliriippuvuudesta kärsivälle, ovat muun muassa: (Cleveland Clinic 27.5.2022.)

Cognitive behavioural therapy (CBT) eli kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on ensisijainen hoitomenetelmä kaikenlaisiin riippuvuuksiin. Ajattelumme ja toimintamme ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, joten tämä terapia keskittyy siihen, miten reagoimme ajatuksiimme ja miten voimme kehittää terveempiä ajatusmalleja. Koska riippuvainen voi tuntea voimakkaita haluja pelata useita kertoja päivässä, KKT:n tekniikat auttavat vähentämään näiden himojen vaikutusta ja ohjaavat toimimaan tavalla, joka tukee pelaamisen vähentämistä tai lopettamista. (Asskoumi 15.7.2021.) Pelaamista kannattaa seurata pitämällä päiväkirjaa ja pohtia, mitä hyvää pelaaminen ja mitä haittoja pelaamisesta koituu arkeen. (Castrén 15.2.2023.) Yksi tapa on myös kirjoittaa ylös aina kun tulee tunne, että haluat pelata, milloin se tapahtui, mikä sen aiheutti ja mitä tunteuksia se sai aikaan. (Asskumi 15.7.2021a.)

Ryhmäterapia: Tämä on psykoterapian muoto, jossa ryhmä ihmisiä kokoontuu kuvailemaan ja keskustelemaan ongelmistaan yhdessä terapeutin tai psykologin ohjauksessa. Ryhmäterapia on arvokas motivaation ja henkisen tuen lähde videopeleihin riippuvaisille, erityisesti niille, jotka ovat menettäneet yhteyden ystäviinsä tai ikätovereihinsa peliriippuvuuden seurauksena. (Cleveland Clinic 27.5.2022.)

Perhe- tai parisuhdeterapia: Tämä terapiamuoto voi auttaa läheisiä ymmärtämään häiriötä paremmin ja luomaan vakaamman kotiympäristön. (Cleveland Clinic 27.5.2022.)

Muita tehokkaita hoitokeinoja videopeliriippuvuudelle ovat mm. vieroitushoito ja omat tietoisuustaidot.

Vieroitushoito: 90 päivän mittainen tauko videopeleistä on todistetusti tehokas keino vähentää riippuvuusoireita ja pienentää uusiutumisen riskiä. Kun pidämme tauon pelaamisesta, kehomme alkaa toipua luonnollisesti. Aivojen dopamiiniherkkyys palautuu, mikä parantaa mielialaa ja lisää motivaatiota muihin aktiviteetteihin pelien ulkopuolella. (Asskoumi 15.7.2021.)

Tietoisuustaidot: Tämä tarkoittaa kehon ja ajatusten tiedostamista ilman tuomitsemista. Tämä on erityisen tärkeää videopeleihin pakeneville pelaajille. Kun riippuvainen kohtaa negatiiviset tunteensa ja ajatuksensa, se voi tuntua ylivoimaiselta. Tietoisuustaidot auttavat heitä pysymään läsnä hetkessä ja käsittelemään näitä tuntemuksia hallitummin. Tietoisuustaitoja voi harjoittaa erilaisten meditatioiden ja harjoitusten avulla, joko itsenäisesti tai ohjattujen äänitallenteiden kautta. (Asskoumi 15.7.2021.)

Tehokkaan hoito-ohjelman lisäksi ja tueksi uuden intohimon löytäminen voi olla ratkaiseva askel peliriippuvuudesta toipumisessa. Kun opiskelija löytää jotain, mikä sytyttää kipinän ja tarjoaa positiivista stimulaatiota, pelaamisen tarve voi vähentyä. Tämä voi olla uusi harrastus, urheilu, taide tai mikä tahansa muu mieltä kiinnostava ja palkitseva aktiviteetti. (Raiteille 26.2.2024.)

Verkosta löytyy myös monia eri sivustoja, jotka tarjoavat tukea ja apua videopeliriippuvuuden kanssa erilaisilla tukiohjelmilla.

Lootbox.fi -sivulta löytyy lukuisia Suomessa toimivia auttavia tahoja. Sivulla puhutaan myös ”yllätyslaatikoista” eli pelin sisäisistä virtuaalisista esineistä, joista pelaajat saavat sattumanvaraisia palkintoja. (Lootbox.fi s.a.)

Peluuri.fi tarjoaa tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaajille suunnattua maksutonta Restart-ohjelmaa, joka sisältää verkkokurssin, oman valmentajan ja kestää noin kahdeksan viikkoa. (Peluuri s.a.)

Digipelirajaton.fi tarjoaa myös monia eri tukiohjelmia, heiltä löytyy ryhmätoimintaa, joka on suunnattu 18–29-vuotiaille paljon pelaaville ja omaa digipelaamistaan pohtiville. Tätä toimintaa ohjaavat koulutettujen vertaisvalmentajien tukena

sote- ja nuorisoalan ammattilaiset, heidän ryhmätoimintansa on myös maksutonta. (Digipelirajaton s.a.)

Level UP on omatuen materiaali digipelaajille, jotka kokevat, että pelaamisella voi olla myös kielteisiä vaikutuksia omaan arkeen. Materiaali sisältää harjoitteita ja testejä, joiden avulla voi pohtia omaa suhdetta pelaamiseen ja saada työkaluja muutostyön tueksi. (Digipelirajaton s.a.)

DPR Online on paljon digipelejä pelaaville tarkoitettu avoin Discord-serveri keskustelua sekä kokemusten ja vinkkien jakamista varten anonyymisti. (Digipelirajaton s.a.)

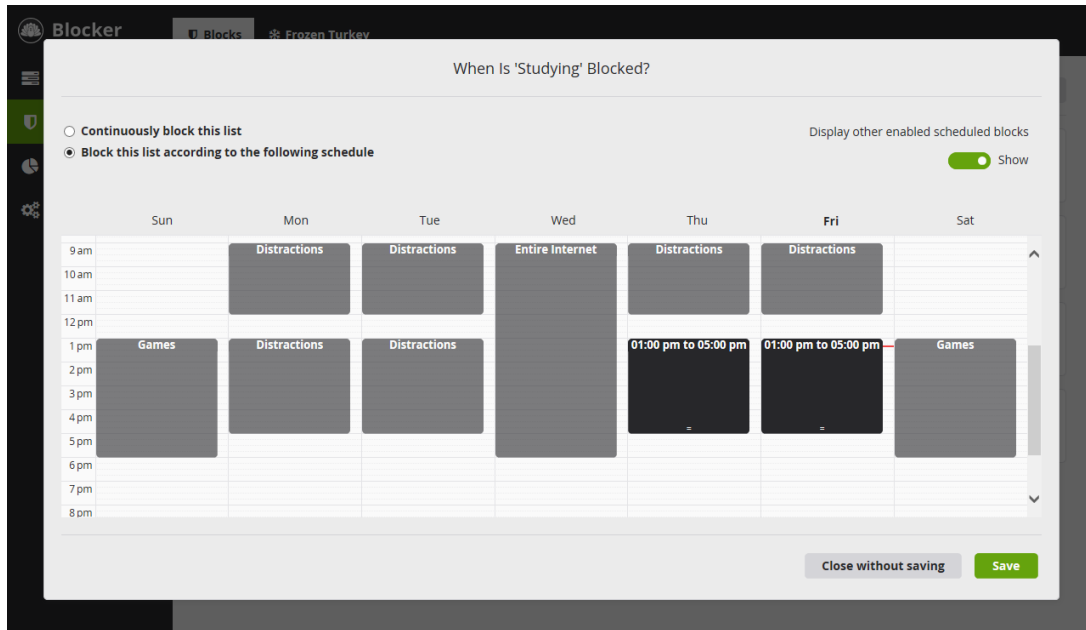
Yleisimpiä vinkkejä ennakoida tai ehkäistä videopeliriippuvuutta ovat peliajan rajoittaminen, yleisesti ruutuajan vähentäminen ja jokin muu vaihtoehtoinen tapa pitää hauskaa. Kuten aikaisemmin mainittu toipumiskeinona, uuden intohimon löytäminen on myös hyvä ehkäisykeino videopeliriippuvuudelle, kun se tarjoaa samankaltaisia tuntemuksia kuin videopelaaminen niin ruutu aika jää vähemmälle.

Sovellukset ja selainlaajennukset

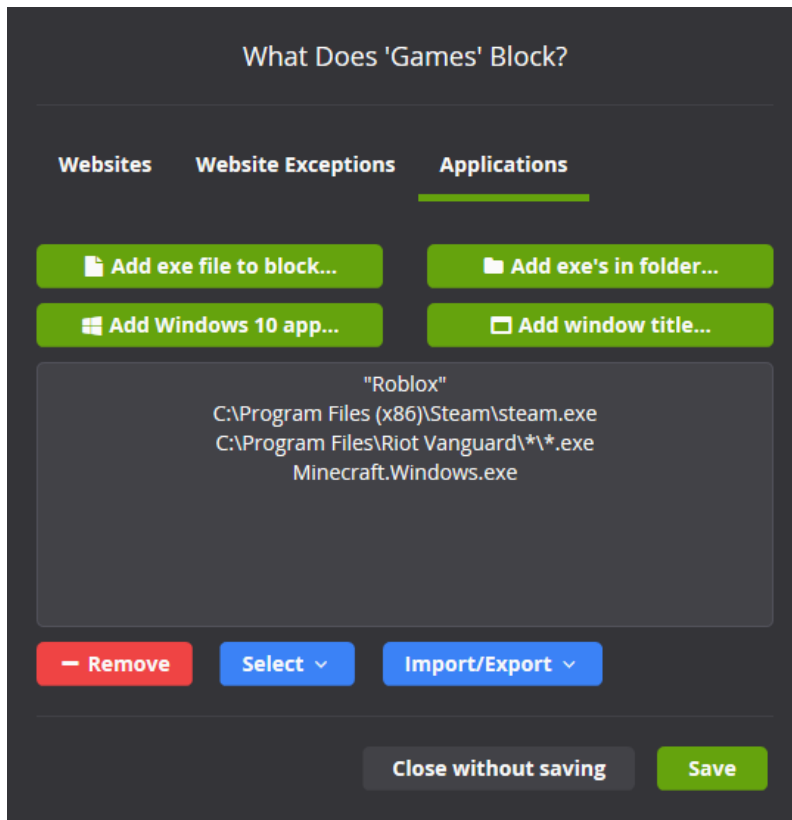
Pelätessä pelejä puhelimella tai tietokoneella, voi asentaa sovelluksia tai selainlaajennuksia, jotka rajoittavat peliaikaa. Jotkut sovellukset voivat estää pääsyn tiettyihin peleihin, kun taas toiset lukitsevat laitteesi kokonaan tietyksi ajaksi. Tietokoneella ohjelmat kuten 'Cold Turkey', voivat estää pääsyn pelisivustoille, sekä sovelluksiin. (Urban & Heredia 29.12.2024.)

Cold Turkey-sovelluksessa, saatavilla Windowsille ja macOS:lle, pystyy ajoittamaan kalenterin tavoin, milloin minkäkin tietyn sovelluksen, pelin tai nettisivun käyttämättömyys alkaa ja milloin se loppuu. (Kuva 14) Myös jokaiseen kategoriaan voi itse lisätä haluamat asiat ja poistamaan niitä. (Kuva 15) Sovelluksessa on myös jopa mahdollista käyttää 'Frozen Turkey'-nimistä estoa, jolla on mahdollista kirjautua ulos, lukita tai sulkea koko tietokoneesi. Helpolla statistiikan seurannalla pystyy myös näkemään, kuinka paljon tietyn sovelluksen, pelin tai sivuston käyttöön on kulunut aikaa yhteensä. (Kuva 16) Tämä toimii hyvänä tapana seurata käyttöaikaa ja sen mukaan tarvittaessa muuttaa estoja ja/tai niiden

kestoja. Sovelluksesta on tarjolla ilmainen versio, joka tarjoaa karsitun määrän ominaisuuksia ja maksullinen versio, joka antaa pääsyn kaikkiin ominaisuuksiin. (Cold Turkey s.a.)



Kuva 14. Kuva Cold Turkey-sovelluksen estokalenterista. (Cold Turkey s.a.)



Kuva 15. Kuva tietystä kategoriasta ja mitä kaikkea se sisältää. (Cold Turkey s.a.)



Kuva 16. Kuva Cold Turkey-sovelluksen verkkosivu-statistiikka osiosta. (Cold Turkey s.a.)

Jos pelaa pelejä verkkoselaimessa, saatavilla on laajennuksia, kuten 'StayFocusd' Chromelle tai LeechBlock Firefoxille. Puhelinpeleihin voi käyttää sovelluksia, kuten 'UBhind' tai 'BreakFree', joiden avulla voi asettaa aikarajoja, seurata pelien käyttöä tai estää pääsyn pelisovelluksiin. (Urban & Heredia 29.12.2024.)

5 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valinnassa ajatukseni menivät heti videopelien puolelle, mutta mielessäni kuitenkin pyöri ajatus siitä, että en haluaisi yleisesti vain kertoa videopeleistä tai tehdä jotain omaa pientä peliä, joten päädyin sitten miettimään asioita liittyen videopeleihin, jotka eivät välttämättä ole niin yleisiä. Loppujen lopuksi päätin aiheekseni videopeliriippuvuuden ja ohjaajien kehotuksesta, tarkennettuna videopeliriippuvuus ja sen vaikutuksia opiskeluun. Tämä aihe kiinnosti jo heti ajatus vaiheessa ja aihe on myös henkilökohtaisesti ollut relevantti nuoruudessa ja yhä enemmän koko maailman laajuisesti nykypäivänä.

Videopeliriippuvuus on vasta lähivuosina enemmän yleistynyt riippuvuus, jonka maailman terveysjärjestö (WHO) virallisesti sisällytti pelihäiriön (GD) riippuvuus-käyttäytymisestä johtuvaksi häiriöksi kansainvälisen tautiluokituksen (ICD-11) yhdennessätoista tarkistuksessa toukokuussa 2019. (Higuchi, Nakayama, Matsuzaki, Mihara & Kitayuguchi 2021, 149.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa videopeliriippuvuuden vaikutuksista opiskelijoihin, sekä sen hoitamiseen ja ennakkoimiseen. Mielestäni tavoitteet täyttyivät hyvin, löysin paljon tietoa videopeliriippuvuudesta ja miten se vaikuttaa ihmisen elämään ja opiskelemiseen, kuinka muut sairaudet ja häiriöt vaikuttavat videopeliriippuvuudelle altistumiseen tai kuinka videopeliriippuvuus vaikuttaa jonkin sairauden tai häiriön kehittymiseen. Löysin myös paljon artikkeleita ja sivustoja, joissa mainitaan erilaisia terapiamuotoja, hoito-ohjelmia ja itsehoito keinoja videopeliriippuvuuden hoitamiseen. Videopeliriippuvuuden ennakkoimiseen löytyi myös paljon erilaisia keinoja, kuten erillisten sovellusten tai selainlaajennuksien käyttö pelaamisen tai muun ruutuajan estämiselle ja ajoittamiselle. Nämä keinot toki voivat toimia myös videopeliriippuvuuden hoitamisessa. Esimerkiksi, 'Cold Turkey'-sovellusta voi käyttää radikaalimpienkin keinojen kanssa, koska kyseisellä sovelluksella voi jopa ajoittaa tietokoneen sammumisen

LÄHTEET

Ablegamers s.a. The Impact of Gaming on Mental Health for People With Disabilities. Luettavissa: https://ablegamers.org/impact-of-gaming-on-mental-health/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAwaG9BhAREiwAdhv6YzB-6VsXp_20b1u5QkHsb-eipLV0sagNbX4siSoybDMCFN5idGLmrBo-CLwsQAvD_BwE. Luettu: 9.2.2025.

Adair, C. s.a. a. Gaming and Students: Benefits & Risks. Game Quitters. Luettavissa: <https://intenta.digital/perspectives/gaming-students-benefits-risks/>. Luettu: 4.3.2025.

Adair, C. s.a. b. How Gaming Affects Learning in College. Game Quitters. Luettavissa: <https://gamequitters.com/how-gaming-affects-learning-in-college/>. Luettu: 4.3.2025.

Adair, C. s.a. c. Loot Box Addiction: Dangers of Loot Boxes. Game Quitters. Luettavissa: <https://gamequitters.com/loot-box-addiction/>. Luettu: 27.2.2025.

Adair, C. s.a. d. Video Game Addiction Statistics 2025 – How Many Addicted Gamers Are There? Game Quitters. Luettavissa: <https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/>. Luettu: 20.1.2025.

Amos, E. s.a. Valokuva. Artikkelissa Cunningham, A. The NES: How it began, worked, and saved an industry. Ars technica 9.12.2021. Luettavissa: <https://arstechnica.com/gaming/2021/12/time-to-feel-old-inside-the-nes-on-its-30th-birthday/>. Luettu: 5.3.2025.

Asskoumi, A 15.7.2021a. What Causes Video Game Addiction? The Mindful Gamer. Luettavissa: <https://themindfulgamer.com/what-causes-video-game-addiction/>. Luettu: 11.2.2025.

Asskoumi, A. 7.12.2021b. Do Video Games Cause Anxiety? The Mindful Gamer. Luettavissa: <https://themindfulgamer.com/do-video-games-cause-anxiety/>. Luettu: 14.1.2025.

Asskoumi, A. 17.2.2022. The History of Video Game Addiction. The Mindful Gamer. Luettavissa: <https://themindfulgamer.com/the-history-of-video-game-addiction/>. Luettu: 13.1.2025.

BNL s.a. Valokuva. Artikkelissa Abby The Complete History of Tennis for Two. History Computer 28.7.2023. Luettavissa: <https://history-computer.com/technology/gaming/tennis-for-two-complete-history/>. Luettu: 5.3.2025.

Castrén, S. 15.2.2023. Peliriippuvuus. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406#s2>. Luettu: 20.1.2025.

Castrén, S. & Männikkö, N. 21.11.2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. KOTT 2024: Raha- ja digipelaaminen sekä internetin käyttö. Luettavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/raha_ja_digipelaaminen_seka_internetin_kaytto.html. Luettu: 17.2.2025.

Cleveland Clinic. 27.5.2022. Video Game Addiction. Luettavissa: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction#management-and-treatment>. Luettu: 11.2.2025.

Cold Turkey s.a. Features. Luettavissa: <https://getcoldturkey.com/features/#locking-block>. Luettu: 18.3.2025.

Collins, J. 6.12.2023. The History and Evolution of Video Games. Medium. Luettavissa: <https://medium.com/@collins.joseph/the-history-and-evolution-of-video-games-323f7d689615>. Luettu: 23.1.2025.

Digipelirajaton s.a. Pelaajalle. Luettavissa: <https://digipelirajaton.fi/pelaajalle/>. Luettu: 17.2.2025.

Draxzer 1.12.2023. World of Tanks (160 Christmas large boxes) opening. Youtube. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=xVqRF4xrSgw>. Katsottu: 14.3.2025.

FinancesOnline. 2024. Number of Gamers Worldwide 2024: Demographics, Statistics, and Predictions. Luettavissa: <https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/>. Luettu: 20.1.2025.

GameSeal 1.3.2024. The Impact of Video Games on Culture and Society. Luettavissa: <https://gameSeal.com/blog/the-impact-of-video-games-on-culture-and-society>. Luettu: 11.3.2025.

Grinspoon, P. 22.12.2020. The health effects of too much gaming. Harvard Health Publishing. Luettavissa: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-health-effects-of-too-much-gaming-2020122221645>. Luettu 21.2.2025.

HG 13.7.2020. Video Games and Depression: Is There a Connection? Healthy Gamer. Luettavissa: <https://www.healthygamer.gg/blog/video-games-and-depression>. Luettu: 20.1.2025.

Higuchi, S., Nakayama, H., Matsuzaki, T., Mihara, S. & Kitayuguchi, T. 2021. Application of the eleventh revision of the International Classification of Diseases gaming disorder criteria to treatment-seeking patients. Journal of behavioral Addictions 10, s. 149–158. National Hospital Organization Kurihama Medical and Addiction Center. Yokosuka. Luettavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8969863/>. Luettu: 10.1.2025.

History.com editors 17.11.2022. Video Game History. History. Luettavissa: <https://www.history.com/topics/inventions/history-of-video-games>. Luettu: 23.1.2025.

Hosa s.a. History of Gaming Setups – 80's, 90's, & 00's. Luettavissa: <https://hosatech.com/press-release/history-of-video-games/?srsltid=AfmBOop1Af-SPJaDpgWmCR4JAO8S-WgbY6hnNiHygRRm4s1V0yIXzzbDg>. Luettu 29.1.2025.

Jinja, J. 12.5.2020. Valokuva. Artikkelissa Candy Crush Saga vs Candy Crush Soda: The best version to play. Tech point magazine 12.5.2020. Luettavissa: <https://techpointmag.com/candy-crush-saga-vs-candy-crush-soda/>. Luettu: 11.3.2025.

Kabir, L. 17.6.2020. Video Game Addiction Statistics 2021: Is the World Addicted to Video Games? Luettavissa: <https://www.healthygamer.gg/blog/video-game-addiction-statistics>. Luettu: 20.1.2025.

Laraque, J.A. s.a. Valokuva. Artikkelissa Angry Birds review. Angry Birds. Obsoletegamer s.a. Luettavissa: <https://obsoletegamer.com/angry-birds/>. Luettu: 11.3.2025.

Lootbox.fi s.a. Lootbox.fi: Tietoa yllätyslaatikoista. Luettavissa: <https://www.lootbox.fi/>. Luettu: 25.2.2025

Lowood, H. 15.4.2024. Electronic game. Britannica. Luettavissa: <https://www.britannica.com/topic/electronic-game>. Luettu: 21.1.2025.

Lowood, H. 24.1.2025. Doom. Britannica. Luettavissa: <https://www.britannica.com/topic/Doom>. Luettu 6.3.2025.

Maggioli, R. 17.3.2023. Landing.Jobs. The cultural significance of gaming and its evolution over the years. Luettavissa: <https://landing.jobs/blog/gaming-culture-evolution/>. Luettu 9.2.2025

Parikka S, Ikonen J, Pohjola V, Koskela T, Kilpeläinen H, Sarttila K, Lundqvist A. s.a. Digipelaamisen ongelmaksi kokeneet (%). THL s.a. Luettavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_digital_gaming_prob-lem.html. Luettu: 17.2.2025.

Peluuri s.a. Restart-ohjelma videopelaajille. Luettavissa: <https://www.peluuri.fi/peluuri/restart-videopelaajille>. Luettu: 17.2.2025.

PlayStation s.a. Valokuva. Artikkelissa PlayStation history 30 years of play. PlayStation s.a. Luettavissa: <https://www.playstation.com/en-us/playstation-history/1994-ps-one/>. Luettu: 5.3.2025.

Podstawczyński, A. s.a. Valokuva. Artikkelissa History Computer Staff Commodore 64: Everything You Need to Know. History Computer 16.4.2024. Luettavissa: <https://history-computer.com/technology/commodore-64-guide/>. Luettu: 5.3.2025

Raiteille 26.2.2024a. Peliriippuvuuden vaikutukset opiskelumotivaatioon – Miten löytää uusi intohimo? Luettavissa: <https://www.raiteille.fi/blog/peliriippuvuuden-vaikutukset-opiskelumotivaatioon-miten-l%C3%B6yt%C3%A4%C3%A4-uusi-intohimo>. Luettu: 14.2.2025.

Raiteille 28.2.2024b. Peliriippuvuuden vaikutukset opiskelijaelämään – Miten tasapainottaa opiskelu ja vapaa-aika? Luettavissa: <https://www.raiteille.fi/blog/peliriippuvuuden-vaikutukset-opiskelijael%C3%A4m%C3%A4n-miten-tasapainottaa-opiskelu-ja-vapaa-aika>. Luettu: 14.2.2025.

Rechsteiner, A. 15.7.2022a. The History of Video Games. Swiss National Museum. Luettavissa: <https://blog.nationalmuseum.ch/en/2020/01/the-history-of-video-games/>. Luettu: 29.1.2025.

Rechsteiner, A. 15.7.2022b. The Worst Video Game of All Time. Swiss National Museum. Luettavissa: <https://blog.nationalmuseum.ch/en/2020/04/the-worst-video-game-of-all-time/>. Luettu: 29.1.2025.

Rovasalo, A. 7.9.2022. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555>. Luettu: 16.1.2025.

Shutterstock.com s.a. Valokuva. Artikkelissa Beren, D. The History of the Atari 2600 Video Game Console. History Computer 4.8.2023. Luettavissa: <https://history-computer.com/technology/gaming/the-history-of-the-atari-2600-video-game-console/>. Luettu: 5.3.2025.

Sicam, A. 31.1.2022. The Gacha Game Addiction Trap. Medium. Luettavissa: <https://medium.com/cognitive-neuroeconomics/the-gacha-game-addiction-trap-7fcef2a28cbd>. Luettu: 12.3.2025.

Strebeck, Z. s.a. Gambling in video games – what does the law say? Zachary Strebeck Attorney at law. Luettavissa: <https://strebecklaw.com/gambling-video-games/>. Luettu: 12.3.2025.

theMAKKU 7.2.2025. Valokuva. Artikkelissa IEM Katowice 2025. HLTV 7.2.2025. Luettavissa: <https://www.hltv.org/gallery/12799/iem-katowice-2025-day-5>. Luettu: 11.3.2025.

THL 5.12.2023. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>. Luettu: 16.1.2025.

THL 10.4.2024. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio>. Luettu: 16.1.2025.

Urban, L. & Heredia, E. 29.12.2024. How to Stop a Gaming Addiction. wikiHow. Luettavissa: <https://www.wikihow.com/End-a-Video-Game-Addiction#:~:text=Establish%20gaming%20time%20limits%20with%20alarms%20or%20by,your-self%20a%20strict%20time%20limit%20for%20daily%20play>. Luettu: 5.3.2025.

Ventelä, A. 8.3.2022. Someniska päänsäryn ja hartiakivun takana? Näin hoidat kännykkäniskaa. Orion pharma. Luettavissa: <https://www.itsehoitoapteekki.fi/kipu-sarky/tietoa/someniska-paansaryn-ja-hartiakivun-takana-nain-hoidat-kannykkaniskaa/>. Luettu: 12.3.2025.

Vicente, V. 13.3.2020. What exactly Is a “Gacha” Video Game? How-To Geek. Luettavissa: <https://www.howtogeek.com/465429/what-exactly-is-a-gacha-video-game/>. Luettu: 12.3.2025.

World Health Organization s.a. Gaming Disorder. Luettavissa: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>. Luettu: 13.1.2025.