

Opinnäytetyö (AMK)

Tieto- ja viestintäteknikka

2025

Walteri Nupponen

Pelit ahdistuksen ja masennuksen lievittäjinä



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Tieto- ja viestintäteknikka

2025 | 20 sivua

Walteri Nupponen

Pelit ahdistuksen ja masennuksen lievittäjinä

Videopelit ovat kasvattaneet joka vuosi suosiotaan ihmisten keskuudessa, ja niiden parissa vietetään yhä enemmän aikaa vapaa-ajalla. Yleensä puhutaan vain niiden haittavaikutuksista ihmiseen, mutta niillä on myös hyötyvaikutuksia. Opinnäytetyössä tutkittiin, miten videopelit voivat auttaa ihmisten masennuksen ja ahdistuksen hoidossa sekä mitä kehittäjien tulee ottaa huomioon kehittäessään videopelejä näiden hoitoon.

Tarkasteltiin videopelien roolia mielenterveyden hoidossa tällä hetkellä. Tutkittiin, mitkä videopelien mekaniikat vaikuttavat positiivisesti ahdistuksen ja masennuksen lievittämisessä. Käytiin läpi pelisuunnittelun hyvät suunnitteluperiaatteet sekä mahdolliset haasteet ja eettiset näkökulmat. Etsittiin muutama esimerkki mielenterveyttä edistävästä peleistä.

Opinnäytetyössä onnistuttiin keräämään tietoa siitä, millä tavalla videopelien vaikutuksia mielenterveyden edistämiseen on tutkittu ja minkälaisia pelejä on tehty. Laadittiin myös lista tärkeimmistä mekaniikoista ja huomioista, mitä pelintekijän kannattaisi huomioida, jos haluaa tehdä pelin, joka edistää mielenterveyttä.

Asiasanat:

Pelisuunnittelu, ahdistus, masennus, mielenterveys

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Information and Communication Technology

2025 | Total number of pages 20

Waltteri Nupponen

How games can relieve anxiety and depression

Video games have been growing in popularity among people every year, and more time is spent playing them in people's free time. Usually, we only talk about their adverse effects on humans. The thesis investigates how video games can help treat depression and anxiety.

Reviewed the role of video games in mental health care at the current time. Investigated which video game mechanics have a positive effect on alleviating anxiety and depression. Reviewed good design principles for game design as well as potential challenges and ethical perspectives. Sought out a few examples of games that promote mental health.

The thesis managed to collect information on how the effects of video games on promoting mental health have been studied, and what kinds of games have been made to promote mental health. A list of the most important game mechanics and considerations that a game designer should consider if they want to make a game that promotes mental health was also compiled.

Keywords:

Game design, anxiety, depression, mental health

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Pelien vaikutus mielenterveyteen	7
2.1 Masennus ja ahdistus	7
2.2 Pelien rooli mielenterveydessä	8
2.3 Aiemmat tutkimukset ja löydökset	9
3 Mielenterveyttä tukevat pelimekaniikat	10
3.1 Flow-tila ja keskittyminen	10
3.2 Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys	10
3.3 Palkitsevuus ja motivaation ylläpitäminen	11
3.4 Rentouttavat ja terapeuttiset pelimekaniikat	12
4 Pelien suunnittelu mielenterveyden tueksi	13
4.1 Hyvät suunnitteluperiaatteet	13
4.2 Mahdolliset haasteet ja eettiset näkökulmat	14
4.3 Esimerkkejä mielenterveyttä edistävästä peleistä	15
4.4 Top 5 huomiota pelikehittäjälle mielenterveyttä tukevissa peleissä	16
5 Yhteenveto	17
Lähteet	18

1 Johdanto

Pelit ovat tulleet isoksi osaksi maailman ihmisten arkea, ja pelaajien määrä kasvaa koko ajan. Globaalisti pelaajia on jo 3,09 miljardia ja määrän odotetaan kasvavan edelleen vuosittain, ja sama trendi on jatkunut jo vuodesta 2015. [1] Suomessa pelaajia on kaikissa ikäryhmissä nuorista vanhoihin. Nuoriso toki käyttää enemmän aikaa pelaamiseen, kuin vanhemmat ihmiset ja näin ollen on nuorten huomio helpompi saada pelien avulla. Vuonna 2022 10–19-vuotiaat pelasivat keskimäärin 16 tuntia viikossa, joka on yli kaksi kertaa enemmän kuin kansallinen keskiarvo 7 tuntia viikossa. [2]

On siis selvää, että pelit ovat tulleet jäädäkseen ihmisten arkeen, ja sen takia olisi tärkeää löytää hyviä tapoja kehittää sellaisia pelejä, jotka voisivat viihdyttämisen lisäksi auttaa masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiviä ihmisiä. Suomessa masennus on yleisin mielenterveyden häiriö, ja sitä sairastaa noin 20 % väestöstä eli viides osa ja mielentilasta, joka ei täytä masennuksen kriteerejä kärsii arviolta noin 10–15 % väestöstä. [3]

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on auttaa pelien kehittäjiä tunnistamaan ja löytämään tapoja, joilla tehdä hyvää peliensä avulla ja auttaa ihmisiä selviämään. Opinnäytetyössä tarkastellaan, mitkä pelimekaniikat voivat tukea mielenterveyttä, mitä pelinkehittäjän pitää ottaa huomioon, kun kehittää mielenterveyttä edistäviä pelejä, ja kuinka viihdepelejä voidaan kehittää tukemaan mielenterveyttä.

Halusin valita opinnäytetyön aiheekseni aiheen, joka on maailmassa tällä hetkellä ajankohtainen ja tärkeä. Haluan selvittää, onko mahdollista luoda peli, joka voisi auttaa ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. Opinnäytetyössä tarkastellaan pelien vaikutusta masennuksen ja ahdistuksen hoitamisessa vain teoreettisesta näkökulmasta. Opinnäytetyössä ei tarkastella syvällisesti pelien haittavaikutuksia ja niiden vaikutusta mielenterveyteen.

Opinnäytetyö perustuu aiempiin tutkimuksiin ja aluksi selvitetään tarkemmin masennuksen ja ahdistuksen oireita. Tämän jälkeen selvennetään pelien roolia

masennuksen ja ahdistuksen lievittämisessä, sekä käydään läpi pelimekaniikoita, jotka tukevat mielenterveyttä. Tuloksena listataan pelien elementtejä, jotka pelinkehittäjän tulisi ottaa huomioon, kun kehitetään peliä mielenterveyden edistämiseen.

2 Pelien vaikutus mielenterveyteen

Mielenterveysongelmat ovat nousseet puheenaiheeksi yhteiskunnassa ja sosiaalinen media lisää näitä ongelmia, kun toisten ulkonäön tai tekojen kommentointi ovat helpottuneet. Myös pelaaminen on yleistynyt teknologioiden kehittyessä ja yhä useampi nuori pelaa jollakin alustalla, on se sitten puhelin, tietokone tai konsoli.

2.1 Masennus ja ahdistus

Sana masennus tarkoittaa yleiskielessä luonnollista ja ohimenevää alentunutta tunnetilaa esimerkiksi, jonkin pettymyksen sattuessa. Ammattikielessä sanalla masennus kuitenkin tarkoitetaan tunnetilaa, jossa ihminen on koko ajan alentuneessa tunnetilassa ja siihen yleensä liittyy muitakin oireita, kuten ruokahalun muutokset tai unettomuus. [4]

Masennuksella on eriasteisia masennustiloja ja ne erotellaan vakavuuden mukaan lievään, keskitasoiseen, vaikeaan ja psykoottiseen masennustilaan. Lievässä masennustilassa oireet haittaavat vain vähän sosiaalista tai ammatillista toimintaa. Keskitasoisessa masennustilassa ihmisestä voi tulla jo työkyvytön. Vaikeassa masennustilassa oireita on runsaasti, ja ne haittaavat kaikkia elämän osa-alueita, jolloin joudutaan yleensä turvautumaan sairaalahoitoon. [4]

Ahdistuneisuutta tuntevat kaikki ihmiset, ja se on ihan normaalia. Siihen liittyy osin tietoinen tai tiedostamaton huoli menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaan liittyvistä tapahtumista. Se on hyvin inhimillinen ja yleinen tunne. Lähes kaikki mielenterveyshäiriöt sisältävät ahdistuneisuutta, jos se on kuitenkin pääoire niin puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. Voimakas tai jatkuva ahdistus heikentävät merkittävästi toimintakykyä ja olemista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. [5]

Tavallisen masennuksen ja ahdistuksen itsehoitoa pystyy tekemään esimerkiksi päivittäisellä liikunnalla ja puhumalla asiasta ymmärtävisten ystävien ja

perheen jäsenten kanssa. Vakavampaa masennusta ja ahdistusta hoidetaan lääkkeillä ja terapioidella riippuen ihmisestä ja masennuksen ja ahdistuksen vakavuudesta. Ihmisen kannattaa hakeutua jonkinlaiseen psykoterapiaan toivuttuaan, jotta välttää masennuksen uusiutumista paremmin, yllättävätkin tilanteet ja muistot voivat laukaista masennuksen uudelleen.

2.2 Pelien rooli mielenterveydessä

Pelien rooli ihmisten arjessa on kasvanut sitä mukaan, kun teknologia on kehittynyt, ja nyt lähes kaikki ihmiset ovat päivittäisessä kosketuksessa teknologian kanssa. Varsinkin nuoret pelaavat paljon. He pelaavat siksi, että se on esimerkiksi hauskaa, haastavaa tai voi irrottautua hetkeksi eri ympäristöön, missä voi olla ihan mitä vain.

Pelit eivät vain ole huvia. Ne myös kehittävät esimerkiksi kielitaitoa, sillä iso osa peleistä on tehty englanniksi ja käännetty muille kielille. Pelit myös kehittävät kognitiivisia taitoja, kuten tilan hahmottamista. Tarkkaavaisuuden ja huomiokyvyn on todettu parantuneen kolmiulotteisessa peliympäristössä, joka on nopeampainen, kuten toimintapeleissä. Sosiaaliset taidot kehittyvät ihmisten kommunikoidessa toistensa kanssa. Pelaaminen lievittää stressiä, mikä auttaa jaksamaan arjessa ja näin tukee hyvinvointia. Myös tunnetaidot voivat kehittyä pelatessa, koska peleissä on turvallista tuntee pettymistä, kun epäonnistuu suorittamaan jonkin pelin antaman tehtävän tai kun onnistuu siinä ja saa adrenaliiniryöpyä. [6]

Peleissä kuten monissa muissakin harrastuksissa on myös haittapuolia. Fyysisiä haittoja ovat esimerkiksi mahdolliset niska-, hartia-, rannekiput, joita voi ehkäistä pelipisteen ergonomiasta huolehtimisella. Pelit sisältävät myös mahdollisesti väkivaltaa, seksuaalista materiaalia tai kauhua. Tämän takia on tärkeää ottaa selvää ikärajoista varsinkin, jos peli on nuorelle tai pelaaja ei pidä tietynlaisesta sisällöstä, ja näin voi ehkäistä joutumasta altistetuksi materiaalille, josta ei pidä. Peleissä kuten muutenkin verkossa esiintyy myös paljon asiatonta käytöstä tai tarkoituksellista kiusaamista ja häiriköintiä. Tätä voi yrittää ehkäistä

esimerkiksi ilmoittamalla tästä pelin sisäisessä ilmoitusjärjestelmässä pelin ylläpitävälle taholle tai mahdollisesti estämällä häiriköivän käyttäjän, näin et näe hänen kirjoituksiaan tai kuule häntä pelin aikana. [7]

2.3 Aiemmat tutkimukset ja löydökset

On tutkittu, että kaupalliset viihdepelit voivat todistetusti auttaa masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiviä ihmisiä. Tutkimuksessa tutkittiin kaupallisten viihdepelien etuja masennuksen ja ahdistuneisuuden oireiden hoitamisessa ja niitä verrattiin myös räätälöityihin mielenterveyspeleihin. Todettiin, että viihdepeleistä saadaan saman verran parannuksia ahdistuneisuuteen kuin hoitotarkoitukseen räätälöidystä pelistä. Masennuksesta kärsivä ihminen voi saada iloa ja positiivista mielialaa pelaamalla viihdepeliä. Tämän lisäksi viihdepelit on helpompi saada kuin räätälöidyt mielenterveyspelit. [8]

Seuraavassa tutkimuksessa tutkittiin hyvinvoinnin ja videopelien pelaamisen korrelaatiota, joka tutkimuksessa todettiin hieman positiiviseksi. Tutkimus tehtiin yhteistyössä peliyhtiöiden Electronics Arts ja Nintendo of American kanssa. Tutkijoidenkin hypoteesi oli, että pidempi peliaika johtaisi ongelmiin ja mahdolliseen peliriippuvuuteen. Tutkimus kuitenkin tyrmäsi kaikkien yllätykseksi tämän hypoteesin. Tutkimus osoitti, että on hyvä tehdä yhteistyötä alan yritysten kanssa ja antoi poliittisille päättäjille näyttöä siitä, että pelaaminen ei aina vaikuta negatiivisesti pelaajaan. [9]

3 Mielensterveyttä tukevat pelimekaniikat

Peleissä on paljon erilaisia mekaniikoita, jotka tukevat mielensterveyttä ja hyvinvointia parhaiten. Näihin kuuluvat flow-tila ja keskittyminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, palkitsevuus ja motivaation ylläpito, sekä rentouttavat ja terapeuttiset pelimekaniikat. [10]

3.1 Flow-tila ja keskittyminen

Flow-tila eli suomeksi sanottuna virtaustila tai optimaalinen tila, on tila, jossa ihminen keskittyy haastavaan asiaan niin, että menettää ajantajun. Kyse ei kuitenkaan ole siitä, että tehtävä olisi liian haasteellinen vaan siitä, että ihmisellä on tarpeeksi kokemusta ja osaamista tehtävän suorittamiseen ja se tuntuu samalla vaikealta, mutta ei mahdottomalta. [11, 12]

Peleissä voi saada virtaustilan, jos peli on haastava, mutta pelaajalla on tarpeeksi osaamista ja tietoa läpäistäkseen pelin. On myös tärkeää, että pelin tekijä ottaa tämän huomioon peliä suunnitellessaan, pelistä ei saa tehdä liian helppoa, mutta samalla ei myöskään liian vaikeaa. Kyse on tasapainon löytämisestä.

Pelaajien on todettu keskittyvän paremmin kuin sellaisten, jotka eivät pelaa. Keskittyminen on sitä, että poistaa muut ärsykkeet ja keskittyy siihen mitä on tekemässä. Peleissä on todella paljon ärsykeitä, joihin pelaajan huomio voi herpaantua ja joissakin tapauksissa tämä johtaa siihen, että pelin tehtävä kärsii tai epäonnistuu kokonaan. [13]

3.2 Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys

Lähes kaikissa peleissä, joissa on mahdollisuus pelata moninpeliä verkon välityksellä, on jonkinlainen chat sisäänrakennettuna, johon voi kirjoitella samanaikaisesti muiden pelaajien kanssa. Pelaaja saa tästä mahdollisuuden kehittää vuorovaikutustaitojaan muiden pelaajien kanssa, ja jos on esimerkiksi

yksinäinen voi jutella tuntemattomien kanssa rakastamastaan pelistä ja näin saada paremman mielen itselleen. Monissa peleissä on myös sisään rakennettu äänichatti, jossa pelaaja, joka omistaa kuulokkeet, joissa on mikrofoni, voi keskustella muiden pelaajien kanssa ja näin saada seuraa itselleen. Molemmilla tavoilla myös kielitaito kehittyy, sillä pelaajia on ympäri maailmaa.

Yhteisöllisyys on myös tärkeää pelaajille. Erilaisille pelaajille muodostuu erilaisia yhteisöjä, joka voi olla, vaikka saavutusten metsästysyhteisö, jossa kaikki yhteisössä olevat pelaavat pelejä ja yrittävät keksiä, miten kaikki saavutukset saadaan pelissä nopeinten ja helpoiten. He myös jakavat näistä kuvia ja ideoita yhteisössään. Roolipelaaminen on myös noussut todella suureksi pelaamisen tavaksi. Roolipelaamisessa yritetään pelissä elää hahmolla mahdollisimman todentuntuisesti, eli yritetään välttää kuolemasta ja keskustellaan, haetaan töitä, pelataan poliisina. Näiden palvelimien ympärille kehittyy yhteisö ja palvelinta kehitetään sen mukaan, miten yhteisö haluaa sen kehittyvän.

Moninpeleissa voi myös löytää elämän pituisia ystävyysuhteita tai vertaistukea joltain, joka on samassa elämän tilanteessa tai samanlainen kuin itse on. Tämän on hyvin tärkeää varsinkin niille, jotka ovat jostakin syystä eristäytyneitä tai syrjäytyneet ja näin he voivat nousta takaisin yhteiskuntaan mukaan.

3.3 Palkitsevuus ja motivaation ylläpitäminen

Pelaamisen pitää tuntua palkitsevalta, jotta pelaaja jaksaa pelata sitä. Tämän takia on tärkeää antaa pelaajalle, jotakin aina tietyn tehtävän tai peliosuuden suorittamisen jälkeen ikään kuin palkaksi. Yleensä tämä voi olla jokin uusi toiminto pelihahmolle esimerkiksi taitopuupisteinä, joita pelaaja voi käyttää muokkaamaan hahmoaan silleiseksi kuin haluaa. Palkinto voi olla myös pelin sisäistä rahaa, jotta pelaaja voi ostaa jotakin uusia asioita hahmolleen.

Pelaajan palkitseminen myös nostaa pelaajan motivaatiota pelata peliä enemmän. Mikäli pelaaja näkee ennen tehtävän suorittamista, mitä saa palkaksi tehtävän suorittamisesta, voi tämäkin nostaa pelaajan motivaatiota, mikäli

palkka on sellainen, mitä pelaaja haluaa hahmolleen. On tärkeää rohkaista pelaajaa pelin edetessä ja tehtävien vaikeutuessa.

Moninpeleissä on nykyään jonkinlainen tehtäväpassi, joka tuo peliin päivittäisiä, viikoittaisia ja kauden pituisia tehtäviä, joita tekemällä pelaaja saa kerättyä pisteitä tehtäväpassiinsa. Kun on kerännyt tarpeeksi pisteitä, saa palkinnon passista jokainen palkinto vaatii aina lisää pisteitä passiin. Tämä motivoi pelaajia, jotka haluavat tiettyjä palkintoja tehtäväpasseista palaamaan peliin päivittäin tai viikoittain suorittamaan tehtäviä saadakseen tarpeeksi pisteitä passin suorittamiseksi ennen kauden loppua.

Tehtävien suorittaminen tai saavutusten avaaminen lisää pelaajan itseluottamusta ja antaa pelaajalle onnistumisen kokemuksia peleissä. Pelin tarinassa eteneminen ja esimerkiksi solmukohdan selvittäminen tuntuu pelaajasta hyvältä niin kuin maalin tekeminen jalkapallon pelaajasta. Ongelmakohtien ratkaiseminen pelatessa nostaa pelaajan itseluottamusta.

3.4 Rentouttavat ja terapeuttiset pelimekaniikat

Musiikki on yksi tärkeimmistä osista pelin tunnelman luojana, jos musiikki on menevää niin silloin yleensä pelikin on menevä. Rauhallista taustamusiikkia kuunnellessa pelissä, pelaajakin rauhoittuu. Vaaleat värit ja söpöt hahmot pelissä tuovat myös rauhallisuuden tunnetta pelaajalle. Luomis- ja simulaatiopelit ovat rauhallisia pelejä, mutta voivat myös olla rauhattomia, mikä riippuu pelaajan pelityylistä ja ajattelutavasta, miten haluaa pelata peliä.

Joillekin ihmisille musiikin kuuntelu on terapeuttista, toisille se on ruuanlaitto.

[14] Ei ole yhtä oikeaa tapaa hoitaa masennusta ja ahdistusta. Jokaiselle löytyy oma tapa hoitaa masennustaan ja ahdistustaan. On se sitten sotapelissä keskellä sotatannerta tai maanviljelystä maatilalla.

4 Pelien suunnittelu mielenterveyden tueksi

Käydään läpi, mitä pelikehittäjän tulee ottaa huomioon, kun suunnittelee peliä mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten tueksi. Aloitetaan käymällä läpi hyvät suunnitteluperiaatteet, sitten siirrytään mahdollisiin haasteisiin ja eettisiin näkökulmiin. Luetellaan muutama esimerkki hyvistä mielenterveyttä tukevista peleistä. Lopuksi listataan tärkeimmät huomiot pelikehittäjille.

4.1 Hyvät suunnitteluperiaatteet

Jos peli käsittelee vaikeaa aihetta, pitää sen olla toiveikas ja antaa pelaajalle myönteisiä kokemuksia. Mahdollisesti myös vaikeista asioista selviäminen pelissä voi tukea pelaajaa selviämään omista ongelmistaan. Pelin hahmojen pitää olla normaaleja ja tulee välttää kaikenlaisia negatiivisia hahmoja, jotta pelaaja ei vahingoitu lisää. [15]

Pelimekaniikoissa tärkeää on stressiä lievittävät asiat, kuten rauhallinen musiikki, koska se tuo rauhallisuuden tunnetta. Pelin tahti pitää myös olla hidas ja rauhallinen, jotta pelaaja ei ahdistu siitä, että pitää lyhyessä ajassa tehdä liian paljon. Pelin tulee olla selkeästi edettävä, jotta pelaajan on helppo uppoutua maailmaan ja hän ei turhaudu, kun ei tiedä miten pelissä edetään. Vaaleat ja rauhalliset värit auttavat pelaajaa rentoutumaan peliä pelatessa. Pelaajaa kannattaa palkita usein, sillä se antaa onnistumisen tunteen ja vahvistaa itsetuntoa, kun onnistuu jossain. Pelaajalla tulisi olla vapautta vaikuttaa pelin tarinaan ja pelitilanteisiin, sillä se voi lisätä pelaajan turvallisuuden tunnetta. [16]

Pelin käyttöliittymän tulee olla helppokäyttöinen ja pelaajan ohjauksen selkeä, sillä se voi vähentää pelaajan stressiä. Vaikeustason säätöominaisuus, voi tukea pelaajaa, sillä sitä säätämällä voi pelaaja haastaa itseään tai auttaa itseään pääsemään eteenpäin pelissä. Mikäli peli sisältää jotakin sisältöä, joka saattaa vahingoittaa pelaajaa, kannattaa pelaajaa varoittaa ja antaa hänelle mahdollisuus päättää, haluaako hän silti jatkaa vai lopettaa pelin.

Moninpeleissä pelin sisäiset yhteisöt ja chatit mahdollistavat pelaajalle vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja voivat tukea sosiaalista hyvinvointia. Peliin tulisi lisätä viittauksia ja linkkejä oikean elämän mielenterveyspalveluihin, sillä pelaaja voi näihin ottaa yhteyttä, mikäli kokee tarvitsevansa apua.

4.2 Mahdolliset haasteet ja eettiset näkökulmat

Mahdolliset haasteet liittyvät juuri mainittujen positiivisten pelimekaniikkojen vastakohtiin. Vältettäviä pelimekaniikkoja ovat muun muassa pakottavat pelimekaniikat. Näistä hyviä esimerkkejä ovat päivittäiset palkinnot, joita saa, kun pelaa peliä päivittäin. Kannattaa myös välttää uhka pelaamiseen verrattujen randomisoitujen tavara-arkkujen käyttöä. [17] Peliin tulisi lisätä taukomuistutuksia ja pelin tempon tulisi olla sellainen, että pelaajalla on mahdollisuuksia ottaa taukoja pelaamisesta, jotta liika pelaamiselta vältyttäisiin. [18]

Sisältöön pitäisi sisällyttää varoituksia, jos pelin sisältää intensiivisiä kohtauksia ja mahdollisuuksia ohittaa nämä kohtaukset välttääkseen ahdistusta ja synkkyyttä. Tämä auttaa pelaajan ahdistuksen ja masennuksen syvenemisen estämisessä. [19, 20] Pelaajan turhautumisen estäminen on haasteellista pelinkehittäjälle. Yksi ratkaisu voisi olla, että tason tai tehtävän voi ohittaa kokonaan. Näin estetään pelaajan turhautumista tai ahdistumista yksittäisestä tasosta tai tehtävästä.

Suunnitelma pitää tehdä yhteistyössä mielenterveyden ammattilaisten kanssa, jotta pelistä tulee pelaajien hyvinvointia tukeva ja pelaajien hyvinvoinnin tulee olla etusijalla pelin suunnittelussa. [7, 8,] Pelisuunnittelijalla on aina mielessä, miten saada pelistä mahdollisimman koukuttava ja kannattava. Tähän voivat mielenterveyden ammattilaiset puuttua, sillä koukuttavuutta peliin yritetään poistaa tai vähentää, jotta lisäongelmilta vältytään. [17, 18, 19]

4.3 Esimerkkejä mielenterveyttä edistävästä peleistä

Suomessa on kehitetty peliä nimeltä Meliora, joka on toiminta- ja strategiapeli. Tavoitteena pelissä on vapauttaa maailma sitä riivaavista olennoista. Peli tehtiin, jotta mielenterveyden hoitoa voidaan tehostaa ja sillä voidaan tulevaisuudessa mahdollisesti tavoittaa enemmän hoitoa tarvitsevia. Peli on tärkeä myös siinä, että se auttaa parantamaan kognitiivisia eli tiedonkäsittelytaitoja, jotka alenevat masentuneella. Kognitiivisten taitojen aleneminen vaikuttaa ihmisen asioiden muistamiseen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämiseen. Nykyiset lääke- ja terapiahoitot eivät suoraan auta kognitiivisten toimintojen palauttamiseen. Mielenterveyden hoitoon tarkoitettut pelit eivät ole viihdettä, vaan ne ovat terveydenhuoltoon tarkoitettu laite, jolloin sen vaikutus pitää olla kliinisesti todistettu eikä potilaalle saa syntyä hengen vaaraa. Peli on vasta tutkimuksien kohteena siitä, miten se vaikuttaa mielenterveyspotilaisiin eikä sitä siis vielä saa mistään. [21]

Meliorasta on saatu tutkimustuloksia, ja ne ovat todella tärkeitä, kun tehdään peliä mielenterveyden edistämiseksi. Tutkimuksessa todettiin, että ne, joilla on aikaisempaa kokemusta videopelien pelaamisesta ovat muita innokkaampia kokeilemaan ja jatkamaan pelaamista kokeilun jälkeen. Uusi pelipohjainen innovaatio myös houkuttelee niitä, jotka eivät ole hyötynneet aikaisemmista hoitomuodoista. [22]

Magis-pelit on kehitetty yhteistyössä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry:n yhteistyönä osana Hyvä olla -hankekokonaisuutta. Se on suunniteltu koululuokille koululaisten tunne- ja sosiaalientaitojen sekä ongelman ratkaisutaitojen harjoitteluun. Hyvä olla -hankekokonaisuuden tavoitteena on tuoda tutkimukseen perustuvia ja opetussuunnitelman mukaisia pelejä kouluihin. Pelin tarkoitus on harjoittaa taitoja, jotka edistävät hyvinvointia tutkitusti. [23]

4.4 Top 5 huomiota pelikehittäjälle mielenterveyttä tukevissa peleissä

1. Yhteistyö erialojen ammattilaisten kanssa

Mielenterveys edellä peliä kehitettäessä on tärkeää ottaa alan ammattilaisia mukaan pelin suunnitteluun. He voivat auttaa peliä suunniteltaessa tunnistamaan sopivia teemoja, poistamaan haitallista sisältöä ja tuomaan mukaan tutkittuja keinoja parantamaan hyvinvointia.

2. Tarkoitukselliset pelimekaniikat

Peliin tulee sisällyttää vain tarkoituksellisia pelimekaniikoita, kuten mielenterveyden edistämiseen pohjautuvia tehtäviä. Tulee välttää ylikuormittavaa ja stressaavaa pelikokemuksen luomista.

3. Samaistuttava tarinankerronta

Hahmojen ja tarinoiden pitää olla samaistuttavia, koska tämä auttaa pelaajia tuntemaan nähdyksi ja ymmärretyksi tulemista. Pelaajalla tulee olla mahdollisuus valintoihin tarinan etenemisessä.

4. Rauhallinen ääni- ja visuaalinen maailma

Ruuhalliset ja maltilliset värit sekä äänet tukevat pelaajaa käyttäjäystävällisinä ja vähentävät ärsykyttä. Tällä on suuri vaikutus pelaajien rentoutumiseen.

5. Saavutettavuus ja turvallisuus

Pelaajalle tulee tarjota vaihtoehtoja esimerkiksi vaikeustason suhteen, tulee välttää aikarajoja tehtävissä ja visuaalisista ärsykykeistä pitää olla varoituksia. Tulee huomioida erilaiset käyttäjät, esimerkiksi kuurot, ja heidän tarpeensa.

5 Yhteenveto

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia videopelejä mielenterveyden edistämässä, erityisesti masennuksen ja ahdistuksen näkökulmasta. Tarkoituksena oli tutkia ja kartoittaa pelikehittäjille keskeisiä huomioitavia tekijöitä, jotta peleistä voidaan kehittää mielenterveyttä tukevia.

Tuloksena syntyi viiden kohdan lista, jossa korostetaan tärkeimpiä elementtejä pelin kehityksessä mitä pelikehittäjän tulee ottaa huomioon, kun kehittää videopeliä mielenterveys mielessä. Näillä pyritään ehkäisemään pelaajien ahdistuksen ja masennuksen syvenemistä.

Opinnäytetyössä käsitellään pelien vaikutusta masennuksen ja ahdistuksen hoitamisessa vain teoreettisesta näkökulmasta, eikä tässä opinnäytetyössä ole tehty empiiristä tutkimusta tukemaan teoreettista tutkimusta. Työssä ei myöskään käydä läpi syvällisesti pelien huonoja puolia ja niiden vaikutusta mielenterveyteen.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää peliensiunnittelussa, mikäli tavoitellaan mielenterveyttä tukevia pelielementtejä. Mahdollinen jatkotutkimus tälle opinnäytetyölle olisi empiirinen tutkimus pelaajien kokemuksista eri peligenreissä. Tällä voitaisiin saada tietoa siitä, aiheuttaako tietyt genret huonoja vai hyviä vaikutuksia mielenterveyteen.

Opinnäytetyötä voidaan käyttää pohjana mielenterveyttä tukevien pelien kehityksessä sekä laajemmin mielenterveyden tukimuodoille, ja se korostaa tarvetta yhteistyölle pelinkehittäjien ja mielenterveyden ammattilaisten välillä.

Lähteet

[1] F. Duarte, "How Many Gamers Are There? (New 2024 Statistics)", *Exploding Topics*, 2025. [Verkossa]. Saatavilla: <https://explodingtopics.com/blog/number-of-gamers> [Viitattu: 19.03.2025].

[2] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), "Nuorten digipelaaminen", 2023. [Verkossa]. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/nuorten-digipelaaminen> [Viitattu: 19.03.2025].

[3] C. Lassfolk-Feodoroff, "Pysäyttävä tieto: Joka viides suomalainen sairastuu masennukseen, naiset lähes tuplasti miehiä useammin", *Vihdin Uutiset*, 21.8.2019. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.vihdinuutiset.fi/paikalliset/3485226> [Viitattu: 21.03.2025].

[4] A. Rovasalo, "Masennustila eli depressio", *Lääkärikirja Duodecim*, 25.01.2022. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389> [Viitattu: 09.04.2025].

[5] A. Rovasalo ja H. Eerola, "Ahdistus ja ahdistuneisuus", *Lääkärikirja Duodecim*, 31.01.2023. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188> [Viitattu: 09.04.2025].

[6] M. Meriläinen, "Pelaamisen hyödyt", *Mannerheimin Lastensuojeluliitto*, 12.06.2024. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/> [Viitattu: 10.04.2025].

[7] M. Meriläinen, "Pelihaitat ja niiden ehkäisy", *Mannerheimin Lastensuojeluliitto*, 12.06.2024. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/> [Viitattu: 10.04.2025].

[8] M. Kowal, E. Conroy, N. Ramsbottom, T. Smithies, A. Toth ja M. Champbell, "Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games", *JMIR Serious Games*, 16.06.2021. [Verkossa]. Saatavilla: <https://games.jmir.org/2021/2/e26575> [Viitattu: 23.04.2025].

[9] N. Johannes, M. Vuorre ja A. K. Przybylski, "Video game play is positively correlated with well-being", *Royal Society Open Science*, 17.02.2021.

[Verkossa]. Saatavilla:

<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.202049> [Viitattu: 23.04.2025].

[10] I. Granic, A. Lobel ja R. Engels, "The Benefits of Playing Video Games", *American Psychologist*, vol. 69, no. 1, ss. 66–78, 2014. [Verkossa]. Saatavilla:

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf> [Viitattu: 11.06.2025].

[11] Wikipedia, "Flow", 22.01.2025. [Verkossa]. Saatavilla:

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Flow> [Viitattu: 15.04.2025].

[12] R. Löyttyniemi, "Flow-tila syntyy, kun taidot ja tehtävän haastavuus ovat tasapainossa", *Yle*, 28.01.2013. [Verkossa]. Saatavilla: <https://yle.fi/a/20-149142> [Viitattu: 15.04.2025].

[13] Mieli, Kotkan seudun mielenterveys ry, "Videopelaamisen edut ja haitat terveydelle", ei päivämäärää. [Verkossa]. Saatavilla:

<https://www.mielenterveysseurat.fi/kotka/2022/12/07/videopelaamisen-edut-ja-haitat-terveydelle/> [Viitattu: 15.04.2025].

[14] Elävä Raakaravinto ry (ERY), "Kokkailu on parasta terapiaa", 17.04.2020.

[Verkossa]. Saatavilla: <https://elavaravinto.fi/wp/kokkailu-on-parasta-terapiaa/> [Viitattu: 20.04.2025].

[15] R. Szekely, O. Mason ja D. Frohlich, "Mental Illness Portrayals in Video Games: Can They Do Good?", *Psychology Today*, 12.12.2024. [Verkossa].

Saatavilla: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surrey-minds/202412/mental-illness-portrayals-in-video-games-can-they-do-good>

[Viitattu: 11.06.2025].

[16] L. Beaumont, "Cozy video games proven to reduce stress and anxiety", *Skillsearch*, 27.01.2025. [Verkossa]. Saatavilla:

<https://www.skillsearch.com/news/item/cozy-video-games> [Viitattu: 11.06.2025].

[17] Flinders University, "'Loot box' virtual rewards associated with gambling and video game addiction", *ScienceDaily*, 19.02.2025. [Verkossa]. Saatavilla:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2025/02/250219111302.htm> [Viitattu: 11.06.2025].

- [18] Maailman terveysjärjestö (WHO), "Addictive behaviours: Gaming disorder", 22.10.2020. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> [Viitattu: 11.06.2025].
- [19] C. Jackson, "Consent And Compassion: How Devs Are Reshaping The Conversation Around Content Warnings", *Kotaku*, 06.06.2022. [Verkossa]. Saatavilla: <https://kotaku.com/content-warnings-consent-glitchhikers-psychonauts-2-tak-1849022977> [Viitattu: 11.06.2025].
- [20] Pan European Game Information (PEGI), "What do the labels mean?", ei päivämäärää. [Verkossa]. Saatavilla: <https://pegi.info/what-do-the-labels-mean> [Viitattu: 11.06.2025].
- [21] Aalto-yliopisto, "Tutkijat kehittävät videopeliä helpottamaan masennuksen oireita – pelissä vapautetaan maailma sitä riivaavista olennoista", 21.10.2022. [Verkossa]. Saatavilla: <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/tutkijat-kehittavat-videopelia-helpottamaan-masennuksen-oireita-pelissa-vapautetaan-maailma> [Viitattu: 22.04.2025].
- [22] L. Lukka, A. Salonen, M. Vesterinen, V.-M. Karhunlahti, S. Palva ja M. Palva, "The qualities of patients interested in using a game-based digital mental health intervention for depression: a sequential mixed methods study", *BMC Digital Health*, 07.09.2023. [Verkossa]. Saatavilla: <https://bmcdigitalhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s44247-023-00037-w> [Viitattu: 22.04.2025].
- [23] Mieli, Pohjanmaan mielenterveys ry, "Magis-pelit", ei päivämäärää. [Verkossa]. Saatavilla: https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjanmaa/lapset_ja_nuoret/magis-pelit/ [Viitattu: 23.04.2025].