

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Männikkö, Niko; Ruotsalainen, Heidi; Kääriäinen, Maria

Julkaisun nimi: Ongelmallinen digitaalinen pelaaminen : esiintyvyys ja tunnistaminen

Julkaisuvuosi: 2018

Versio: Julkaistu versio

Lisenssi: CC BY 4.0

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Männikkö N., Ruotsalainen H. & Kääriäinen M. (2018). Ongelmallinen digitaalinen pelaaminen : esiintyvyys ja tunnistaminen. *Pelikasvattajan käsikirja 2*, (115-123). Pelikasvattajien verkosto.

<https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>



Männikkö Niko, Ruotsalainen Heidi & Kääriäinen Maria



Ongelmallinen digitaalinen pelaaminen: esiintyvyys ja tunnistaminen

Pelaaminen on suosittu vapaa-ajanviettotapa. 60,5 % suomalaisista 10–75-vuotiaista pelaa digitaalisia pelejä kuukausittain. Pelaaminen on aktiivisempaa ja monimuotoisempaa 10–19-vuotiaiden nuorten keskuudessa, joista 69,8 % pelaa digitaalisia pelejä viikoittain. Osalle pelaajista digitaalinen pelaaminen on pakonomaista ja siihen käytetyn ajan kontrollointi voi olla haastavaa. Tällöin pelaaminen voi haitata omaa terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä vaikuttaa koulu- tai työelämään ja sosiaalisiin suhteisiin. Tästä ongelmallisesta käyttäytymismallista on käytetty vaihtelevia termejä, kuten peliriippuvuus, peliaddiktio, liikapelaaminen, pelaamishäiriö ja ongelmallinen digitaalinen pelaaminen.

Ongelmallinen digitaalinen pelaaminen: esiintyvyys ja tunnistaminen | 115



Tässä artikkelissa kirjoittajat käyttävät ilmiöstä yleisesti käsitettä ongelmallinen digitaalinen pelaaminen, jolloin pelaajaan kohdistuvien ongelmien vaikeusaste voi vaihdella lievistä oirehinnasta vakavaan elämänhallintaa ja toimintakykyä haittaavaan tilaan. Pelaamishäiriö (englanninkielisessä kirjallisuudessa Internet Gaming Disorder, IGD, tai Gaming Disorder) -käsitettä käytetään, kun viitataan pelaamiseen mahdollisena lääketieteellisenä diagnoosina.

Ongelmallinen digitaalinen pelaaminen ja pelaamishäiriö

Keskustelu ongelmallisen digitaalisen pelaamisen ympärillä kiihtyi, kun Yhdysvaltain psykiatrinen yhdistys (American Psychiatric Association, APA) sisällytti internet-pelaamishäiriön (Internet Gaming Disorder) viimeisimmän tautiluokitusjärjestelmänsä liiteosioon [1] lisänäyttöä vaativana potentiaalisena diagnoosina. Ilmiön mainitseminen järjestelmässä oli viesti siitä, että ilmiöltä puuttui vielä taustaa kartoittamaan diagnoosin perusteita, ongelmallisen pelaamisen kehittymistä ja aiheutuneiden haittojen pysyvyyttä. Kesäkuussa 2018 Maailman terveysjärjestö (World Health Organization, WHO) sisällytti pelaamishäiriön ensimmäistä kertaa omassa tautiluokitusjärjestelmässään (International Classification of Diseases, ICD-11) viralliseksi sairaudeksi.

Tautiluokitukset määrittelevät digitaalisen pelaamisen ongelmalliseksi, kun pelaaminen ei ole pelaajan itsensä täydessä hallinnassa ja pelaika on kasvanut merkittävästi aiempaan nähden, ja pelaamiseen liittyvien haittojen tulee ilmetä pelaajan elämässä vähintään kuluneen 12 kuukauden aikana. Ongelmalliseen pelaamiseen voivat johtaa sekä verkkoyhteydellä (online) että ilman verkkoyhteyttä (offline) tapahtuva digitaalinen pelaaminen. Tutkijat ovat löytäneet ongelmallisesta pelaamisesta kolme yhteistä piirrettä. Nämä ovat 1) vieroitusoireet, 2) hallinnan menetys ja 3) ristiriidat esimerkiksi ihmissuhteissa [2].

WHO määrittelee pelaamishäiriön pysyvänä ja toistuvana käyttäytymismallina, jossa pelaaminen ei ole yksilön hallinnassa pelaamisen tiheyden, keston ja sisältöjen suhteen. Tällöin pelaamista pidetään etusijalla muihin päivittäisiin toimintoihin ja kiinnostuksen kohteisiin nähden. Kielteisistä seurauksista ja niiden tiedostamisesta huolimatta pelaaminen myös lisääntyy ja jatkuu edelleen.



Mikäli tilanne on aiheuttanut pelaajalle riittävän vakavaa haittaa, voi se vaatia puuttumisen jo ennen vaadittavaa 12 kuukauden ajanjaksoa. WHO:n pelaamishäiriödiagnosi pyrkii rajoittamaan yldiagnoosin mahdollisuutta sisällyttämällä kyseiseen määritelmään kriteerin siitä, että pelaaminen on johtanut yksilön merkittävään toimintakyvyn heikkenemiseen. Tässä määrittämisessä digitaalista pelaamista tarkastellaan yksilön kannalta kokonaisvaltaisesti suhteessa yksilön toimintakyvyn ja muuhun elämään.

Vaikka APA ei pidä pelaamishäiriötä vielä virallisena sairautena ICD-järjestelmässä, on yhdistys tunnistanut internet-pelaamishäiriöön sisältyvän yhdeksän pääoiretta [1]. Näitä ovat: 1) äärimmäinen ajatusten keskittyminen pelaamiseen, 2) vieroitusoireet, kuten pelaamattomuuteen liittyvä levottomuus ja ärtyneisyys, 3) jatkuva tarve käyttää enemmän aikaa pelaamiseen, 4) epäonnistuminen yrityksissä hallita internet-pelaamista, 5) pelaamisen aiheuttama luopuminen muista elämän aktiviteeteista, kuten harrastuksista, 6) jatkuva liiallinen internet-pelaaminen tiedostetuista negatiivisista vaikutuksista huolimatta, 7) pelaamisen määrän salailu muilta ihmisiltä, 8) internet-pelien pelaaminen lievittääkseen tai paetakseen kielteisiä tunteita, kuten syyllisyyttä tai ahdistusta ja 9) tärkeän ihmissuhteen, työpaikan, koulutuksen tai työuran vaarantuminen tai menetys internet-pelaamisen takia. Pelaamishäiriön määritelmä täyttyy, mikäli pelaajalla voidaan todeta esiintyneen toistuvasti vähintään viisi oiretta yhdeksästä kuluneen vuoden aikana.

Edellä esitetyt internet-pelaamishäiriön yhdeksän kriteeriä on mukailtu digitaaliseen pelaamiseen päihde- ja rahapeliriippuvuuden teoriataustasta, mistä johtuen kriteeristöä on esitetty myös kritiikkiä. Internet-pelaaminen – toisin kuin rahapelaaminen tai päihteiden käyttö – on yksi nuorten suosituimmista vapaa-ajan aktiviteeteista, ja sen parissa on helppo viettää aikaa. Ongelman määrittämisen haastavuuteen liittyen onkin tuotu esille, että nuorempien sukupolvien viihde- ja viestintäaktiviteetit ovat siirtyneet asteittain yhä enemmän digitaalisiin ympäristöihin. Tämä on johtanut siihen, että näihin toimiin uppoudutaan myös ajatusten tasolla luontaisesti intensiivisemmin. Lisäksi osa tutkijoista pitää pelaamisen vähenemiseen tai keskeytymiseen liittyvää vieroitusoirekriteeriä epämääräisenä, sillä sen tulkinnassa ei huomioida oireiden ajallista kestoa.





Ongelmallisen digitaalisen pelaamisen tunnistaminen ja arviointi

Ongelmallisen digitaalisen pelaamisen käsitteellisestä rakenteesta ja sen määrittämisen tavoista on käyty vilkasta keskustelua niin mediassa kuin alan tieteellisissä piireissä. Ilmiön tulkinnan monimuotoisuus on johtanut siihen, että lukuisia uusia diagnostisia arviointityökaluja on kehitetty ja testattu vuosien saatossa. Suurin osa kehitetyistä mittareista on suunnattu erityisesti teineille ja nuorille aikuisille. Suomalaisissa tutkimuksissa on esimerkiksi käytetty Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10; [4]) ja Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ; [3, 5]) -mittareita.

POGQ-mittarin väittämät liittyvät ongelmallisen pelaamisen yhteydessä esiintyviin kuuteen eri osa-alueeseen, joita ovat 1) ajatusten keskittymisen pelaamisen ympärille, 2) liiallinen pelaaminen, 3) uppoutuminen pelaamiseen, 4) sosiaalinen eristäytyminen, 5) ristiriitojen esiintyminen ihmissuhteissa ja 6) vieroitusoireet. Mittari pyrkii kartoittamaan muun muassa sitä, miten nämä eri osa-alueet esiintyvät pelaajalla ja kuinka usein edellisen vuoden aikana. (taulukko 2, [5]). Tässä esitelty mittari on kehitetty tutkimuskäyttöön, ja tässä yhteydessä se on otettu esille havainnollistamaan ongelmallisen digitaalisen pelaamisen oireistoa ja oireiden esiintymisen arviointia. Vaikka mittarin väittämät auttavat tunnistamaan mahdollisia ongelmallisen digitaalisen pelaamisen oireita, pelaamishäiriön määrittämiseen sitä ei voi suositella sellaisenaan.

POGQ väittämät ja osa-alueet

1. Kun et pelaa, kuinka usein ajattelet pelaamista tai sitä miltä tuntuisi pelata sillä hetkellä? (Ajatusten keskittyminen pelaamiseen)
2. Kuinka usein pelaat kauemmin kuin olit alunperin suunnitellut? (Uppoutuminen)
3. Kuinka usein tunnet itsesi masentuneeksi tai ärtyneeksi kun et pelaa vain siksi, että nämä epämiellyttävät tunteet katoavat aloittaessasi pelaamisen? (Vierotusoireet)
4. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinun pitäisi vähentää pelaamiseen käyttämääsi aikaa? (Liiallinen pelaaminen)
5. Kuinka usein ympärilläsi olevat ihmiset valittavat sinun pelaavan liikaa? (Ristiriitoja ihmissuhteissa)
6. Kuinka usein olet epäonnistunut tapaamaan ystäviäsi, koska olet ollut pelaamassa? (Sosiaalinen eristäytyminen)
7. Kuinka usein haaveilet pelaamisesta? (Ajatusten keskittyminen pelaamiseen)
8. Kuinka usein menetät ajantajusi pelatessasi? (Uppoutuminen)
9. Kuinka usein tulet ärsyyntyneeksi, levottomaksi tai tuskaiseksi, koska et voi pelata niin paljon kuin haluaisit? (Vierotusoireet)
10. Kuinka usein olet yrittänyt epäonnistuneesti vähentää pelaamiseen käyttämääsi aikaa? (Liiallinen pelaaminen)
11. Kuinka usein olet riidellyt vanhempiesi ja/tai kumppanisi kanssa pelaamisen vuoksi? (Ristiriitoja ihmissuhteissa)
12. Kuinka usein olet huomiotta muut aktiviteetit koska olet mieluummin pelannut? (Sosiaalinen eristäytyminen)
13. Kuinka usein sinusta tuntuu, että aika pysähtyy, kun pelaat? (Uppoutuminen)
14. Kuinka usein olet tullut levottomaksi tai ärsyyntyneeksi, mikäli et ole pystynyt pelaamaan muutamaaan päivään? (Vierotusoireet)
15. Kuinka usein sinusta on tuntunut, että pelaaminen aiheuttaa ongelmia elämässäsi? (Liiallinen pelaaminen)
16. Kuinka usein valitset mieluummin pelaamisen kuin lähdet ulos jonkun kanssa? (Sosiaalinen eristäytyminen)
17. Kuinka usein olet unohtanut syödä, koska olet ollut niin uppoutunut pelaamiseen? (Uppoutuminen)
18. Kuinka usein olet tullut ärsyyntyneeksi tai harmistuneeksi kun et ole voinut pelata? (Vierotusoireet)



Digitaalisen pelaamisen ongelmallisuutta on tarkasteltu erilaisten pelaamisen merkityksiä selittävillä teorioilla. Jotkut asiantuntijat tarkastelevat ongelmallista digitaalista pelaamista luontaisesti riippuvuutta aiheuttavana käyttäytymisenä. Ongelmallista digitaalista pelaamista on tulkittu riippuvuusmallin lisäksi pakkoajatusten ja -toimintojen itsesäätelyn vaikeutena tai teknologiaan kohdistuvana kompensoivana toimintamallina. Pelaaja turvautuu digitaalisen pelaamiseen kompensoivana toimintana syrjäyttääkseen mieltään häiritsevät todellisen elämän epämiellyttävät tilanteet, haasteet ja niiden tuomat tuntemukset. Näissä edellä mainituissa tilanteissa yksilön kannalta tarkoituksenmukainen elämänhallinta on häiriintynyt. Henkilöt, joilla on psyykkisiä ongelmia, ovat erityisen alttiita häiriön kehittymiselle. Joissain tapauksissa ongelmallinen digitaalinen pelaaminen voi olla siis taustalla olevan psykososiaalisen sairauden oire.

Ongelmallista digitaalista pelaamista on myös selitetty itseohjautuvuusteorian kautta (engl. self-determination theory). Tämän lähestymistavan mukaan henkilöt, jotka pystyvät täyttämään psykologiset perustarpeensa riittävällä tasolla digitaalisen pelaamisen ulkopuolisilla elämänalueilla, ovat vähemmän taipuvaisia uppoutumaan digitaaliseen pelaamiseen ongelmallisesti. Ihmisen psykologisia perustarpeita ovat omaehtoisuus (valinnat ja itsensä ilmaiseminen), kyvykkyys (pystyy toimimaan haluamillaan tavoilla) ja yhteisöllisyys (joukkoon kuuluminen, kokemus omasta hyväksyttävyydestä) [6]. Tyytyväisyys elämään edistää ihmisten terveyttä ja voi suojata yksilöitä ongelmallisen digitaalisen pelaamisen kehittymiseltä.



Ongelmalliseen pelaamiseen ja pelaamishäiriöön liittyviä mahdollisia haittoja

Ongelmallinen tai liiallinen pelaaminen voi koskettaa pelaajaa hetkellisesti ja ohimenevästi. Olennaista on siis ongelmallisen digitaalisen pelaamisen ja pelaamishäiriön määrittelyssä tarkastella myös niistä aiheutuvien haittojen sekä tunnuspiirteiden esiintymisaikaa. Pelaamishäiriössä pelaaja järjestää itselle tilaisuuksia pelata yhä enemmän, ja pelaamisharrastus valtaa yhä enemmän huomiota muilta tärkeiltä elämän osa-alueilta ja vapaa-ajan aktiviteeteilta. Jos ongelmallinen pelaamiskäyttäytyminen jatkuu useiden kuukausien ajan, se saattaa aiheuttaa yksilölle merkittävää psykososiaalista haittaa ja toimintakyvyn heikkenemistä. Uuden pelin tai uusien pelikavereiden kanssa pelaaminen voi myös tilapäisesti viedä pelaajan kaiken huomion. Pelaaja tai hänen läheisensä saattaa havaita pelaamisesta aiheutuvia lyhytaikaisia tai ohimeneviä haittoja, jolloin ei ole kyse pelaamishäiriöstä eikä siitä tarvitse olla huolissaan. Kuitenkin etenkin perheen nuorimmat pelaajat tarvitsevat vanhempien taholta ennakoivaa pelaamiskäyttäytymisen ohjausta. Yhteisesti sovitut säännöt ja niiden valvonta antaa lapsille tietoa siitä, mitä heiltä odotetaan.

Tärkeää olisi, että pelaamishäiriön kriteereistä päästäisiin yhteisymmärrykseen, jotta myös hoitomuotojen kehittäminen ja vaikuttavuuden arviointi mahdollistuisi. Tämän hetkiseen tutkimustietoon perustuen on tunnistettu kuitenkin joitain ongelmallisen digitaalisen pelaamisen yhteydessä esiintyviä haittoja, kuten masentuneisuutta, ahdistusta, sosiaalista pelkoa, alhaista itsetuntoa, neuroottisuutta, aggressiivisuutta tai vihamielisyyttä, sosiaalista eristäytymistä, keskittymisvaikeuksia, yksinäisyyttä ja yleisesti heikentynyttä psykososiaalista hyvinvointia [7]. Kuitenkin on epäselvää, ovatko nämä haittaominaisuudet ongelmallisen digitaalisen pelaamisen syitä vai seurauksia. Eräs seurantatutkimus on kuitenkin antanut viitteitä siitä, että ongelmallinen digitaalinen pelaaminen on johtanut esimerkiksi masennus- ja ahdistusoireisiin. Toisaalta on tunnistettu myös pelaajatapauksia, joissa ahdistus- ja masennusoireet ovat edeltäneet ongelmallisen digitaalisen pelaamisen oireita. [8] Tyypillistä ongelmalliselle digitaaliselle pelaamiselle on kuitenkin se, että useita psykososiaalisia häirtatekijöitä esiintyy samanaikaisesti. Näiden haittojen tarkastelu, hoito ja kuntoutus tulisi suhteuttaa pelaajan sen hetkiseen elämäntilanteeseen, toimintaympäristöön, sosiaaliin suhteisiin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



Ongelmallisen digitaalisen pelaamisen esiintyvyys

Ongelmallisen digitaalisen pelaamisen esiintyvyyttä koskevat tiedot ovat moninaisia johtuen tutkimuksissa käytetyistä lukuisista arviointimittareista, joiden teoreettiset lähtökohdat, empiirinen todentaminen, raja-arvot ja otoskoot ovat vaihdelleet. Pieni osa tutkimuksista edustaa väestötutkimuksia, kun taas osa on kohdistettu tarkoituksenmukaisesti digitaalisia pelejä pelaaviin henkilöihin. Suurin osa näistä esiintyvyytutkimuksista on kohdistunut iältään 13–24-vuotiaisiin nuoriin ja nuoriin aikuisiin pelaajiin. Esimerkiksi 37 poikkileikkaustutkimukseen perustuva katsausartikkeli raportoi ongelmallisen digitaalisen pelaamisen esiintyvyyden vaihdelleen eri aineistoissa 0.7 – 27.5 %:n välillä [9]. Ongelmallista digitaalista pelaamista esiintyi suurimmassa osassa tutkimuksia enemmän miehillä kuin naisilla, ja taipumus käyttäytymisongelmaan oli korkeampi nuoremmilla kuin vanhemmilla pelaajilla. Ilmiön esiintyvyyssarviot ovat vaihdelleet myös maantieteellisten alueiden mukaan. Esimerkiksi Itä- ja Etelä-Aasian maissa on esiintynyt 10–15 %:lla nuorista. Euroopan ja Pohjois-Amerikan maissa ongelmallisen digitaalisen pelaamisen esiintyvyys on vaihdellut alle yhdestä prosentista kymmeneen prosenttiin, joista kuitenkin suurin osa oli osoittanut ongelman esiintyvyyssasteen nuorten osalta olevan 1–5 %:n välillä.

Suomalaisen koululaistutkimuksen mukaan digitaalisia pelejä pelaavista nuorista noin yhdellä prosentilla esiintyi vakava-asteista ongelmallista digitaalista pelaamista. 9 % esiintyi vaihtelevasti ongelmallisen digitaalisen pelaamisen haittaoireita ja lisääntynyt riski vakavamman pelaamishäiriön kehittymiseen [3].

Syvälliset kliiniset haastattelut ovat ainoa todellinen tapa todeta nuoren ongelmallinen digitaalinen pelaaminen tai pelaamishäiriö yksilöllisesti. Mutta toisaalta tietoisuus ilmiöstä ja ongelman tunnistamiseksi kehitetyt kriteerit mahdollistavat oikeanlaisten ohjaus- ja tukimuotojen kehittämisen sekä avun tarkoituksenmukaisen kohdentamisen juuri tukea tarvitseville pelaajille.



Lähteet

- [1] APA. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition. Washington, USA. 2013.
- [2] King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M. & Griffiths, M. D. Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*. 2013, vol 33:3, 331–342.
- [3] Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Demetrovics, Z., Lopez-Fernandez, O., Myllymäki, L., Miettunen, J. & Kääriäinen, M. Problematic Gaming Behavior Among Finnish Junior High School Students: Relation to Socio-Demographics and Gaming Behavior Characteristics. *Behavioral Medicine*. 2017, 1–11.
- [4] Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and prevalence of problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. *Scandinavian Journal of Psychology*. Arvioitavana. 2018.
- [5] Männikkö, N., Demetrovics, Z., Ruotsalainen, H., Myllymäki, L., Miettunen, J., & Kääriäinen, M. Psychometric Properties of the Problematic Gaming Questionnaire Used to Assess Finnish Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018, 1–9.
- [6] Deci, E. L. & Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000, vol 11:4, 227–268
- [7] Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M. & Kääriäinen, M. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*. 2017.
- [8] Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *PEDIATRICS*. 2011, vol 127:2, 319–329.
- [9] Mihara, S., & Higuchi, S. Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2017, vol 71:7, 425–444.
- [10] Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288.

