



digipelirajaton.fi

Ongelmallinen digipelaaminen - Mitä se on?

Terhi Mustonen

Digipelirajat'on, Sosped säätiö

terhi.mustonen@sosped.fi

Sosped

Ongelma vai ei?

Pelaaminen vie fyysisen kunnon ja tekee pojista alisuorittajia [HS 21.12.](#)

Räiskintäpelit kehittävät varmasti motoriikkaa, mutta eivät aikuisiällä tarvittavia tunneälytaitoja.

Teknologia

Antakaa lasten käyttää kännyköitä niin paljon kuin he haluavat ja lopettakaa diginatiiveista puhuminen, sanoo 77-vuotias viestintä-tekniikan ja tulevaisuuden tutkija [HS 28.10.](#)

Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: Suomeen [HS 19.4.](#)
tarvitaan vanhempien kansanliike, jos emme halua menettää lapsiamme peliriippuvuudelle

Kaikki, siis kaikki pelaavat nyt Fornitea – ja tämä teini jatkoi pelaamista samalla kun pyörremyrsky tuhosi naapuruston [HS 18.4.](#)

Fornite Battle Royale on ilmainen, suosittu ja käsittämättömän koukuttava.

Jopa tuhannet nuoret sulkeutuvat huoneisiinsa – HS: Psykiatri varoittaa riippuvuusilmiöstä [VS 23.11.](#)

Teknologia

Ruutuaika on vanhentunut käsite, sanovat asiantuntijat – toimittaja antoi lastensa pelata viikon vapaasti, tässä tulokset [HS 22.11.](#)

Päivänä numero viisi tajuan eron kotimme normaalitilanteeseen: Meillä on aavemaisen siistiä ja hiljaista.

Pelikasvattajat tyrmäävät lastenpsykiatri Jari Sinkkosen näkemykset peliriippuvuudesta: ”On aivan kohtuutonta verrata pelaavaa lasta alkoholistiin” [HS 20.4.](#)

Joka kymmenes nuori kärsii ongelmallisesta digipelaamisesta - eristäytyminen ja ahdistuneisuus tavallisia oireita [HS 03.10.](#)

Digipelirajat'on

- Ongelmalliseen tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamiseen pureutuva valtakunnallinen hanke
 - **Tuottaa tietoa** ongelmallisesta digipelaamasta
 - **Kehittää** tukimuotoja ongelmallisesti pelaaville 18–29-vuotiaille
 - **Kouluttaa** vertaisvalmentajia ja ohjaa näitä vapaaehtoistyössä
 - **Tekee yhteistyötä** nuorten aikuisten parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa



Tietoa | Vertaisuutta | Tukea
Digipelirajaton.fi

Tutkimuskatsaus

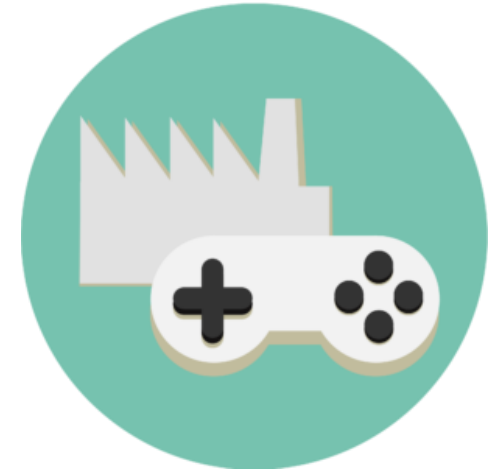


1. Mitä on digipelaaminen?
2. Mitä on *ongelmallinen* digipelaaminen?
3. Digipelirajat'on-vertaistukimalli

Kaksiosainen tutkimuskatsaus ladattavissa ilmaiseksi osoitteesta:
www.digipelirajaton.fi

Digipelaaminen numeroina

- Peliteollisuuden globaali liikevaihto vuonna 2016 **104 mrd. \$** (PC 34 mrd.\$, konsolit 30 mrd. \$, mobiilipelit 40 mrd. \$).
- Suomessa **250** pelialan yritystä ja **2750** työntekijää vuonna 2016.
- **75 %** suomalaisista (10–75-vuotiaat) pelaa digipelejä
 - keskimäärin 4 h/vko
- **99 %** nuorista (10–19-vuotiaat) pelaa digipelejä
 - keskimäärin 12 h/vko
- Miehet pelaavat **yli kaksi kertaa** naisia enemmän



Mitä digipelaaminen on?

- Vuorovaikutteinen median muoto, jota voidaan kuvailla mm. seuraavien perusteella
 - **Pelilaite** (esim. tietokone, pelikonsoli, tabletti)
 - **Pelilajityyppi** (esim. pulmapelit, strategiapelit, MMORPG-pelit)
 - **Internetin osuus**: online- ja offline-pelit
 - **Sosiaalisuus** (esim. yksinpelit, moninpelit samassa/eri paikoissa)
 - **Intensiteetti** (esim. vaadittu aika ja keskittyminen)

Monta erilaista tapaa pelata!



Pelilajityyppien suosio

	Miehet		Naiset	
	Aktiivipelaajia*	Sijoitus	Aktiivipelaajia	Sijoitus
Pulmapelit	31,8 %	1	36,1 %	1
Strategiapelit	23,3 %	2	3,7 %	10
Ammuntapelit	23,2 %	3	4,1 %	9
Seikkailupelit	23,2 %	3	8,2 %	3
Urheilupelit	21,3 %	4	5,3 %	7
Ajopelit	18,9 %	5	5,6 %	6
Toimintapelit	17,4 %	6	7,7 %	5
Muut moninpelit	15,7 %	7	1,9 %	12
Simulaatiopelit	15,1 %	8	9,3 %	2
Roolipelit	13,5 %	9	2,8 %	11
Nettiroolipelit	7,7 %	10	1,3 %	13
Musiikki- ja seurapelit	6,8 %	11	8,0 %	4
Opetuspelit	2,5 %	12	4,8 %	8

Nuoret miehet pelaavat eniten ja eniten "riskipelejä"!

Lähde: Pelaajabarometri 2015 (Mäyrä ym., 2016).

Mitä myönteisiä vaikutuksia digipelaamisella on?

- Pelaaminen vahvistaa niitä taitoja ja ominaisuuksia, joita kyseinen peli vaatii
 - FPS-pelit: näönvarainen hahmottaminen, tarkkaavuuden suuntaaminen
 - Prososiaaliset pelit: yhteistyötaidot
- Sisäiset tilat ja vuorovaikutus
 - Mielialan ja tunteiden säätely
 - Stressin hallinta
 - Itsetunto ja minäpystyvyys
 - Sosiaaliset suhteet

Kohtuullinen pelaaminen yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin!

• MIKSI DIGIPELEJÄ PELATAAN?

- yhdistää monia eri asioita
- ihminen on leikkinyt ja pelannut aina
- pelit on usein rakennettu olemaan normeista vapauttavia

• MIKÄ DIGIPELEISSÄ KOUKUTTAA?

- Palkinnot ja saavutukset
- Normeista vapautuminen
- Kontrolli
- Pelit on luotu mekaanikaltaan koukuttaviksi ja addiktioiviksi
- "Päämäärätön" jatkuvuus

tekemistä
johdessa oloa
onnistumisen tunne

- escapismi
- voima fantasiat / niiden toteuttaminen
- elämänsä näkö
- inti-ottoja ajesta

- suunnitella koukuttaviksi
- siitä saa hyvän olon
- escapismi
- immersio

Miksi digipelejä pelataan?

- Pelaaminen on **palkitsevaa!**
- **Pelien rakenteelliset piirteet** ("yleiset palkinnot")
 - Pelaamista ylläpitävät ominaisuudet
(*esim. nopea omaksuttavuus, realistisuus, sosiaalisuus, tarinallisuus, erilaiset palkinnot*)
 - Epäsäännöllinen palkitsemisaikataulu
- **Pelaamismotivaatiot** ("yksilölliset palkinnot")
 - Eri asiat toimivat palkintoina eri ihmisille
 - Ulkoiset, sisäiset, välittömät, viivästetyt

Pelaamismotivaatiomalli (Przybylski ym., 2006)



Omaehtoisuus



Yhteisöllisyys



Kyvykkyys

Tärkeää tarkastella pelaamiselle annettuja yksilöllisiä merkityksiä!

"Pelien kautta sain onnistumisen
kokemuksia, eikä tullut mieleenkään, että
pelaaminen olisi ongelma. Vasta nyt
jälkeenpäin tuntuu, että mun elämä pyöri
pelaamisen ympärillä, mikä esti tekemästä
monia asioita."

Mies, 21



Mitä on ongelmallinen digipelaaminen?

- Pelaamiseen käytetty aika? Elämäntilanne?
- Yhtenäinen määritelmä ongelmallisuudelle puuttuu toistaiseksi. Eri määritelmille yhteistä psykososiaalisen hyvinvoinnin ongelmat.
 - **Ajankäyttö ja sen priorisointi**
(esim. arjen häiriintyminen, pelaaminen hallitsee toimintaa ja ajatuksia)
 - **Pelaamisen laadulliset piirteet**
(esim. uppoutuminen, kiinnostuksen menettäminen muihin harrastuksiin)
 - **Kielteiset vaikutukset elämään**
(esim. haitat työlle ja koulutukselle, riidat läheisten kanssa)
 - **Kontrollin menettäminen suhteessa pelaamiseen**
(esim. vaikeus lopettaa, jatkaminen ongelmista huolimatta, vieroitusoireet)



Mittareita

Kriteeri	ICD-11 (suggested)	IGDT-10 (DSM-V)	GAS	DSM-IV-TR (gambling)	AEQ	CIUS	Engagement AI	EAI	GAIA	KIAS	OAST	OGAI	PVP	ISS-20	POGU	POGQ	VAT	KFN-CSAS-II	YIAS	YIAT
Hallitsee ajatuksia																				
Hallinnan menettäminen																				
Vieroitusoireet																				
Toleranssi (kasvu)																				
Pako																				
Euforia																				
Relapsi																				
Riippuvuus muista																				
Harhauttaminen																				
Haitta: Koulu/työ																				
Haitta: Kotityöt																				
Haitta: Uni																				
Haitta: Ihmissuhteet																				
Haitta: Taloudellinen																				
Haitta: Laittomat teot																				
Käyttö haitoista huolimatta																				

ICD-11 (2018?): Pelihäiriö (*Gaming Disorder*)

- Maailman terveysjärjestö WHO on ehdottanut **Pelihäiriön (*Gaming disorder*)** lisäämistä tulevaan ICD-11 -luokitukseensa. Pelihäiriön diagnostiset kriteerit ovat seuraavat:



- Jatkuva tai toistuva hallitsematon pelaamiskäyttäytyminen
- Pelaamisen pitäminen ensisijaisena suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin
- Toiminnan jatkaminen huolimatta sen kielteisistä seurauksista
- Haitallinen pelaaminen on riittävän vakavaa johtaakseen huomattavaan haittaan koulutuksessa, työssä tai perhe-elämässä, tai muilla elämän osa-alueilla.
- Haitallinen toiminta on jatkunut vähintään 12 kk. Aikajänne voi olla lyhyempi, jos kaikki diagnostiset kriteerit täyttyvät ja oireet ovat vakavia.

Ongelmallisen digipelaamisen yleisyys

- Arviolta **8-12 %** digipelaajista jonkin asteisia ongelmia. Ns. *pelihäiriön* kriteerit täyttää **1-2 %** pelaajista.
- Muodostaako ilmiö jatkumon?

Pelihaitat – Ongelmallinen pelaaminen - Pelihäiriö

- Aika on merkityksellinen muttei tärkein kriteeri! Pelaamista ei voida tarkastella erillään muusta elämästä.
- Miksi nuori pelaa? Mitä pelaaminen hänelle merkitsee?

Ongelmallisen digipelaamisen yleisyys



Digipelirajat'on

”Se ongelmaisuus tarkoittaa mulle
aikalaille sitä, että mä en pysty
kontrolloimaan mitä mä omalla
ajallani teen. Mulla täytyy olla joku
tosi vahva halu, tahto, flow tai pakote
että mä pystyn tekemään jonkun
asian, joka ei oo pelaamista kun mä
oon koneella.”

Mies, 26



Mitä ongelmalliseen digipelaamiseen liittyy?



Pelaajien mielestä

- Väsymys ja uniongelmat
- Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeudet
- Masennus- ja ahdistusoireet
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeus
- Yksinäisyys, tarve vuorovaikutukseen
- Ristiriidat läheisten kanssa
- Eskapismi
- Peleihin liittyvä saavutusorientoituneisuus
- Pelaamisen ”pakottavuus”

Mistä tukea ongelmalliseen digipelaamiseen?

- Ei diagnoosia, ei virallista hoitosuositusta
- Ammattilaisille vain vähän ajantasaista tietoa tarjolla
- Pelaaminen usein nähty yhtenä internetriippuvuuden muotona. Kohdennetut hoito- ja tukimuodot vasta kehitteillä ([mm. kognitiivinen käyttäytymisterapia, systeeminen perheterapia, "vieroituserit", hoito- ja oma-apuohjelmat verkossa](#))
- Vertaistuki – matalan kynnyksen tukea digipelaajille mutta millaista?
 - Yhteisöllisyys, kokemustieto, voimaantuminen, "auttajan terapia"
 - Lähtökohtana oma halu muutokseen
 - Erilaisten tuen tarpeiden huomioiminen
 - Psykoedukaatio
 - Ammatillisesti tuettu vertaistoiminta



Digipelirajat'on: Vertaistuki

1. DPR Bootcamp -hyvinvointivalmennus

- Tavoitteena tukea paljon pelaavien nuorten aikuisten yleistä hyvinvointia ja psykososiaalista toimintakykyä

2. DPR Control -keskusteluryhmä

- Tavoitteena vähentää tai rajoittaa pelaamista itse asetetun tavoitteen mukaisesti

3. Verkossa toimivat ryhmät

- Avoimet teema-chatit
- Suljetut keskusteluryhmät pelaajille ja läheisille



DPR Bootcamp

- 10 viikkoa, 3 h/vko
- Toiminnallinen, ammatillisesti tuettu vertaisryhmä
- Tavoitteena hyvinvoinnin tukeminen ("alku muutokselle")
- Pelaamista hyödynnetään työskentelymenetelmänä
- Hyvinvoinnin vahvistaminen elämän eri osa-alueilla (esim. sosiaaliset suhteet, arjen hallinta, fyysinen hyvinvointi ja ergonomia, uni ja vuorokausirytmii)
- Koulutettu vertaisvalmentaja + ammattilaisohjaaja

DPR Control

- 8 viikkoa, 2 h/vko
- Keskusteleva vertaistukiryhmä
- Tavoitteena pelaamisen rajoittaminen
- Tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja käytännön keinoja pelaamisen hallintaan
- Ryhmäohjelman aikana käsitellään mm. pelaamisen syitä ja seurauksia, tavoitteita tulevaisuudelle ja omaa hyvinvointia tukevia tekijöitä
- Koulutettu vertaisvalmentaja (+ työnohjaus ja tuki)

- Pilottiryhmät Helsingissä keväällä 2018
- Uudet ryhmät alkavat syksyllä Kuopiossa, Tampereella, Helsingissä ja **Jyväskylässä**.
- Vaikuttavuustutkimus yhdessä Oulun yliopiston kanssa

Vertaisvalmentajakoulutus



Hei pelaaja!

Sosped

Tule vapaaehtoiseksi!

Sosped, Elimäenkatu 25-27, 5. krs. | La 26.5.2018 klo 9-18 | Su 27.5.2018 klo 9-15

**Onko pelaamisesi joskus karannut käsistä?
Haluaisitko nyt auttaa samassa tilanteessa olevia?**

Vapaaehtoiset vertaisvalmentajat ohjaavat Digipelirajat'on-keskusteluryhmiä ja DPR Bootcamp -hyvinvointivalmennuksia. Vertaisryhmät kokoontuvat 8-10 kertaa. Koulutuksessa mm. harjoitellaan ryhmien vetämistä ja tutustutaan ryhmien ohjelmaan. Koulutuksen toinen osa järjestetään syksyllä 2018. Ilmoittaudu mukaan tai kysy lisää risto.joensuu@sosped.fi



digipelirajaton.fi

- **Vertaisvalmentajan peruskoulutus**
 - Kaksi viikonloppua (yht. 34 h)
 - Seuraava koulutus (Helsinki)
 - I. 26.-27.5. (vertaisvalmentajat ja ammattilaiset)
 - II. 23.-24.8. (vertaisvalmentajat)
- **Vertaistuki verkossa –lisäkoulutus**
 - Yksi päivä (yht. 6 h)
 - Seuraava koulutus syksyllä 2018

”Ongelmallisesta digipelaamisesta ei
puhuta tarpeeksi.”

Mies, 21



Kiitos!



digipelirajaton.fi

SospED