



digipelirajaton.fi

Ongelmallinen digipelaaminen - Mitä se on?

Helmi Korhonen

Digipelirajat'on, Sosped-säätiö

Kolikon käänöpuoli, Lahti 3.10.2018

SOSPED

Digipelirajat'on

- Ongelmalliseen tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamiseen pureutuva valtakunnallinen hanke (2017-2019)
 - **Tuottaa tietoa** ongelmallisesta digipelaamista
 - **Kehittää** tukimuotoja ongelmallisesti pelaaville 18–29-vuotiaille
 - **Kouluttaa** vertaisvalmentajia ja ohjaa näitä vapaaehtoistyössä
 - **Tekee yhteistyötä** eri alojen ammattilaisten kanssa



Tietoa | Vertaisuutta | Tukea
Digipelirajaton.fi

Tutkimuskatsaus



Kaksiosainen tutkimuskatsaus ladattavissa ilmaiseksi osoitteesta: www.digipelirajaton.fi

Ongelma vai ei?

Jopa tuhannet nuoret sulkeutuvat huoneisiinsa – HS: Psykiatri varoittaa riippuvuusilmiöstä [VS 23.11. 2017](#)

Pelaaminen vie fyysisen kunnon ja tekee pojista alisuorittajia [HS 21.12. 2017](#)

Räiskintäpelit kehittävät varmasti motoriikkaa, mutta eivät aikuisiällä tarvittavia tunneälytaitoja.

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

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

Fortnite Battle Royale on ilmainen, suosittu ja käsittämättömän koukuttava.

Joka kymmenes nuori kärsii ongelmallisesta digipelaamisesta - eristäytyminen ja ahdistuneisuus tavallisia oireita [HS 03.10. 2017](#)

Liika videopelaaminen on nyt mielenterveysongelma – somerähinä alkoi heti [IS 20.6.](#)

Ruutuaika on vanhentunut käsite, sanovat asiantuntijat – toimittaja antoi lastensa pelata viikon vapaasti, tässä tulokset [HS 22.11. 2017](#)

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.](#)

Tutkija: Lasten runsas pelaaminen ei ole ongelma, vaan univaje – ”Se aiheuttaa 95 prosenttia ongelmista, joita vanhemmat pitävät merkkeinä peliriippuvuudesta” [HS 22.8.](#)

Peliriippuvuus on nyt virallisesti sairaus, mutta moni asiantuntija arvostelee sen liittämistä tautiluokitukseen – ”Tieteellinen pohja on heikkoa” [HS 19.6.](#)

Maailman terveysjärjestön mukaan video- tai digipelien ongelmapelaaminen on mielenterveyden häiriö. Useat tutkijat ovat kritisoineet päätöksen tieteellistä pohjaa heikoksi.

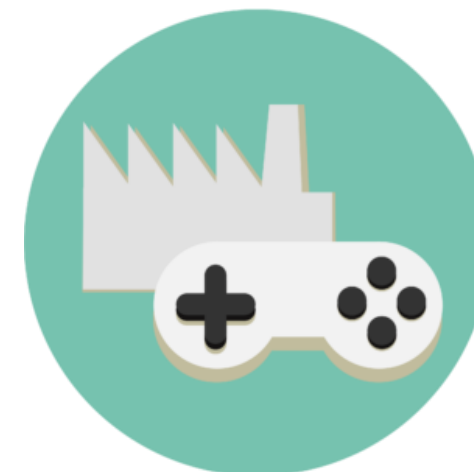
Teknologia

**Antakaa lasten käyttää kännyköitä niin paljon kuin he haluavat ja lopettakaa diginatiiveista puhuminen, sanoo 77-vuotias viestintä-
teknologian ja tulevaisuuden tutkija** [2017 HS 28.10.](#)

SOSPED

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.
- **76,1 %** suomalaisista (10–75-vuotiaat) pelaa digipelejä
 - aktiivisesti (väh. kerran kuussa 60,5 %)
 - keskimäärin 4,76 h/vko
- **36,4 %** nuorista (10–19-vuotiaat) pelaa digipelejä päivittäin
- **27,8 %** nuorista aikuisista (20-29-vuotiaat) pelaa digipelejä päivittäin
 - keskimäärin 13 h/vko
- Miehet pelaavat **noin kolme kertaa** naisia enemmän



Mitä digipelaaminen on?

- **Vuorovaikutteinen median muoto**, jonka ympärille kehittynyt laaja joukko harrastuksia (mm. LAN-tapahtumat, cosplay, elektroninen urheilu) ja kilpailullinen puoli (elektroninen urheilu, esports)
- Viihteellistä pelaamista digitaalisella laitteella
- **Digipelaamista voidaan määritellä erilaisten ominaisuuksia mukaan, mm.**
 - **Pelilaitte** (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 Aktiivipelaajia	Sijoitus	Naiset Aktiivipelaajia	Sijoitus
Ammuskelupelit	31,6 %	1.	2,7 %	10.
Pulmapelit	26,4 %	2.	28,4 %	1.
Seikkailupelit	26,1 %	3.	7,4 %	3.
Toimintapelit	18,3 %	4.	7,2 %	4.
Strategiapelit	15,6 %	5.	3,1 %	9.
Muut moninpelit	14,8 %	6.	1,8 %	12.
Ajopelit	14,3 %	7.	3,8 %	7.
Urheilupelit	13,1 %	8.	3,8 %	7.
Roolipelit	13,0 %	9.	2,1 %	11.
Simulaatiopelit	9,8 %	10.	8,2 %	2.
Nettiroolipelit	5,6 %	11.	0,7 %	13.
Musiikki- ja seurapelit	4,3 %	12.	5,4 %	5.
Leikkirahalla pelattavat nettikasinopelit	3,7 %	13.	0,6 %	14.
Opetuspelit	1,9 %	14.	5,2 %	6.

• Suorakulmion muotoinen leike

Nuoret miehet pelaavat eniten ja eniten "riskipelejä"!

• 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 addiktiviksi
- "Päämäärätön" jatkuvuus

tekemistä
jhdessä oloa
onnistumisen tunne

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

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

Pelaamisen rooli elämässä?

Pelaamismotivaatiomalli

(Przybylski ym., 2006)



Omaehtoisuus



Yhteisöllisyys



Kyvykkyys

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



Miten ongelma määritellään?

- Pelaamiseen käytetty aika? Elämäntilanne?
- Useille erilaisille ongelmallisen digipelaamisen 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)

ICD-11 (2018) ➔ Pelihäiriö (Gaming disorder)



ICD-11: Pelihäiriö (*Gaming Disorder*)

- Maailman terveysjärjestö WHO lisäsi kesäkuussa **Pelihäiriön (*Gaming disorder*)** 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.

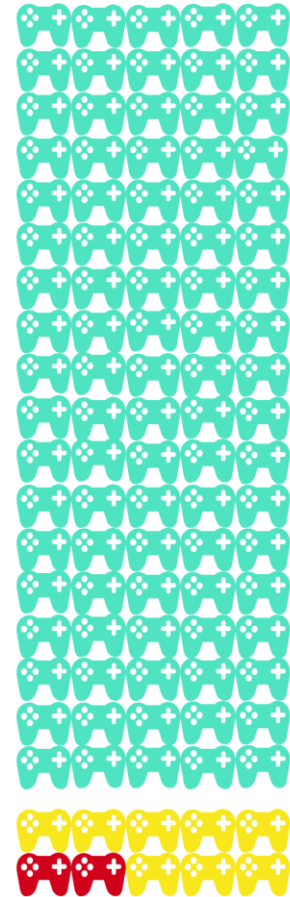
Ongelmallisen digipelaamisen yleisyys

- 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



"Se ongelmaisuus tarkoittaa mulle aikalailla 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 internetiriippuvuuden muotona. Kohdennetut hoito- ja tukimuodot vasta kehitteillä (mm. kognitiivinen käyttäytymisterapia, systeeminen perheterapia, "vieroitusleirit", hoito- ja oma-apuohjelmat verkossa)
- Vertaistuki – matalan kynnyksen tukea digipelaajille mutta millaista?
 - Yhteisöllisyys, kokemustieto, "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 (Discord) ja läheisille (Facebook)



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

- 10 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
- Syksyllä 2018 ryhmät Helsingissä, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Tampereella.
- 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. 3. - 4.11. (vertaisvalmentajat ja ammattilaiset)
- II. 8. - 9.12. (vertaisvalmentajat)

- **Ammattilaisten koulutus**

- Yksi päivä
- Helmikuu 2019 (Helsinki)

- **Vertaistuki verkossa ja kokemusasiantuntija-koulutukset**
lisäkoulutuksena vertaisvalmentajille keväällä 2019

Kysymyksiä? Kiitos!



Helmi Korhonen
Suunnittelija

Terhi Mustonen
Hankepäällikkö

Risto Joensuu
Koordinaattori

www.digipelirajaton.fi

etunimi.sukunimi@sosped.fi

Sosped

”Ongelmallisesta digipelaamisesta ei puhuta tarpeeksi.”

Mies, 21

