

Voiko tietokonepeleistä tulla riippuvaiseksi?

Jaana Wessman
LL, FT, Ipsyk eval
Ropecon 2016

Voi.

Mutta ei pelaamalla liikaa.
PS. Muistakaa nukkua tarpeeksi.

Mistä sä sen tiität?

- peliharrastaja n. 30 vuotta
- tietokonepeliharrastaja n. 25 vuotta
- noin 15 vuotta aktiivista online-pelaamista
- lastenpsykiatriaan erikoistuva lääkäri
- tietojenkäsittelytieteen tohtori
- lasten häiriökäyttäytymisen tutkija

Esitelmän sisältö

- pelien hyödyt
- pelien haitat
- testaa: oletko peliriippuvainen
- mikä on pelihäiriö?
- haittojen välttäminen

Termeistä

- pelihäiriö
 - englanniksi “internet/computer gaming disorder”
 - suomeksi toisinaan “tietokonepeliriippuvuus”
 - vrt syömishäiriö, unihäiriö
- pelihaitta
 - pelaamisen tai peleihin liittyvä haittavaikutus ilman varsinaista häiriötä
- “ongelmapelaaminen” on ongelmallinen käsite

Mitä hyötyä on tietokonepeleistä?

Taidolliset hyödyt

Tietokonepelaajat ovat keskimäärin parempia keskittymistä ja näköhavaintokykyä vaativissa tehtävissä:

- tarkkaavuuden suuntaamiskyky
- visuaalisen informaation käsittely
- häiriötekijöiden huomiotta jättäminen
- kyky kiinnittää huomiota useaan visuaaliseen kohteeseen yhtä aikaa

Myös ei-pelaajat voivat harjoittaa näitä taitoja toimintapelejä pelaamalla.

Sosioemotionaaliset hyödyt

- yhteistoimintaa vaativat pelit lisäävät ihmisten taipumusta toimia prososiaalisesti myös muissa peleissä ja pelien ulkopuolella
- samoilla ihmisillä on taipumus osallistua rakentavaan ryhmätoimintaan peleissä (esim. MMOG-kiltatoiminta) ja vapaa-ajalla (esim. vapaaehtoistyö)
- kokemus pelien pelaamisesta saattaa lisätä sinnikkyyttä etsiä ratkaisuja vaikeisiin tehtäviin / ongelmiin
- mielialan paraneminen (positiiviset kokemukset)

Onko tietokonepeleistä haittaa?

Peleihin *liittyviä* ikäviä asioita

- huonompi koulumenestys
- toiminnanohjausvaikeudet, aloitekyvyttömyys
- tappeluihin / riitoihin joutuminen
- painonnousu
- vähäisempi unimäärä
- masennus- ja ahdistusoireet

Wei et al, 2012, The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey.

Andreassen et al, 2016, The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study.

Turel et al, 2016, Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies.

Uni

Runsas tietokonepelien pelaaminen erityisesti iltaisin johtaa unensaannin vaikeuksiin, huonompaan unenlaatuun ja unenpuutteeseen.

- sinivalo?
- sosiaalinen tahdistus?
- vireystilan nousu?

Hale et al, 2015, Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review.

Parent et al, 2016, Youth Screen Time and Behavioral Health Problems: The Role of Sleep Duration and Disturbances.

Exelmans et al, 2015, Sleep quality is negatively related to video gaming volume in adults.

Unenpuute

- heikentää tunteita, ihmissuhdetaitoja, stressinsietokykyä, sekä kykyä positiiviseen ajatteluun ja rakentavaan ongelmanratkaisuun
- lisää taipumusta taikauskoiseen ajatteluun
- lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä
- vaikutus toimintakykyyn vastaa puolen promillen tai suurempaa humalaa
- unenpuutteen aiheuttamat poissaolot ja työtehon alenemat tulevat myös yhteiskunnalle kalliiksi

Uni selittäjänä

Enenevästi tutkimusta, jossa pelien haitat suurelta osalta häviävät, jos unenpuute otetaan huomioon selittävänä tekijänä.

- keskittymiskyvyttömyys
- painonnousu
- itsehillinnän vaikeudet

Wolfe et al, 2015, Single night video-game use leads to sleep loss and attention deficits in older adolescents.

Turel et al, 2016, Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies.

Parent et al, 2016, Youth Screen Time and Behavioral Health Problems: The Role of Sleep Duration and Disturbances.

Runsa pelaaminen sinänsä *El ennusta*

- käytösongelmia
- masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta
- keskittymishäiriötä
- vaikeuksia toverisuhteissa
- päihdehäiriöitä
- koulumenestystä

Parkes et al, 2013, Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study

Brunborg et al, 2014, Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?

Riippuvuusoireet peleistä ennustavat

- heikompaa koulumenestystä
- keskittymisen vaikeuksia
- verenpaineen, verensokerin, kolesteroliarvojen kohoamista
- univaikeuksia

Gentile, 2009, Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18

Turel et al, 2016, Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies

Väkivaltapelit ja väkivaltaisuus

- Paljon julkaistua tutkimusta väkivaltaisten pelien väkivaltaisuutta lisäävästä vaikutuksesta
- Negatiivista tutkimusta ilmeisesti kuitenkin jäänyt huomattavasti julkaisematta
- Väkivaltaiset pelit ilmeisesti lisäävät väkivaltaisia ajatuksia ja nostavat viireystilaa, mutta eivät johda väkivaltaisiin tekoihin

Anderson et al, 2010, Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review.

Hilgard et al, 2015, Overstated Evidence for Short-Term Effects of Violent Games on Affect and Behavior: A Reanalysis of Anderson et al. (2010)

Tee testi: oletko peliriippuvainen?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

sinun on ollut vaikea lopettaa pelaamista kun sinulla on ollut tylsää?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet jatkanut pelaamista vaikka tarkoituksesi on ollut lopettaa?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

muut ihmiset (vanhempasi, sisaruksesi, kaverisi, puolisosi) ovat sanoneet, että sinun pitäisi pelata vähemmän?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet mieluummin pelannut kuin viettänyt aikaa perheesi tai ystäviesi kanssa?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet ollut väsynyt tai uupunut pelaamisen takia?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet ajatellut pelaamista silloinkin, kun et ole pelaamassa?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet odottanut seuraavaa mahdollisuutta pelata?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet itse ajatellut, että sinun pitäisi pelata vähemmän?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet yrittänyt pelata vähemmän, mutta epäonnistunut?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet tehnyt työsi, läksysi tai kotityöt huolimattomasti
päästäksesi pelaamaan nopeammin?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet laiminlyönyt velvollisuuksiasi (töitä, koulutehtäviä, kotitöitä, perhe-elämää) koska olet mieluummin pelannut?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

olet pelannut pelejä kun olet ollut pahoilla mielin jostain?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

käyttänyt pelejä paetaksesi surua tai huolia,
tai saadaksesi helpotusta ikäviin tunteisiin?

Asteikolla 1 (ei koskaan) - 5 (hyvin usein), kuinka usein viimeisten kuukausien aikana...

tuntenut olosi levottomaksi, turhautuneeksi
tai ärtyneeksi siksi, ettet voi pelata?

Laske pisteet yhteen.

Tulokset

“Addiktio” rajana pidetty eri tutkimuksissa mm. 32 ja 35 pistettä.

Todennäköisesti mitään yksittäistä “turvarajaa” ei ole.

Mitä korkeammat pisteet, sitä suurempi riski haittavaikutuksille.

Pelihäiriöt

Mitä pelihäiriö EI ole?

- paljoa pelaamista
- riitelyä peliajoista tai sallituista peleistä
- huolta siitä, että pelaamisella *joskus tulevaisuudessa* on huonoja vaikutuksia
- sama ilmiö kuin uhkapeliriippuvuus
- *fyysistä* riippuvuutta samassa mielessä kuin monista päihteistä
- paljon pelaamisen aiheuttamaa

Mitä pelihäiriö on?

- tila, johon liittyy *toimintakyvyn* lasku, esim.
 - jatkuva velvollisuuksien laiminlyönti
 - nukkumisen ja/tai syömisen väliin jääminen
 - muun elämänpiirin kaventuminen
 - tunneimpulsiivisuus
- riippuvuusoireet pelaamisesta
- pelaamisen ilottomuus / pakonomaisuus

Kuinka tavallista?

Suomessa n. 600 000 10-19-vuotiasta (Tilastokeskus).

Näistä noin n. 500 000 pelaa tietokonepelejä (Pelaajabarometri 2015).

1-7 %:lla on jonkinasteinen pelihäiriö.-> 5 000 - 35 000 pelihäiriöistä lasta/nuorta Suomessa.

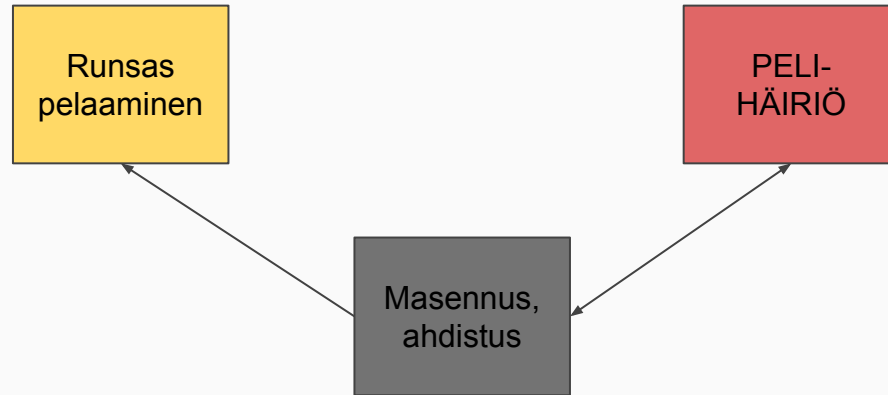
Esimerkki: 600 oppilaan yläasteella 500 oppilasta pelaa. 5 - 35:lle pelaaminen on ongelma (465-495:lle pelaajaa joille ei ole). Vrt: syömishäiriöisiä ~12, masentuneita 20-40, noin 5:llä alkava psykoottinen tauti.

Määrät suhteessa todennäköisesti samanlaisia myös vanhemmilla pelaajilla.

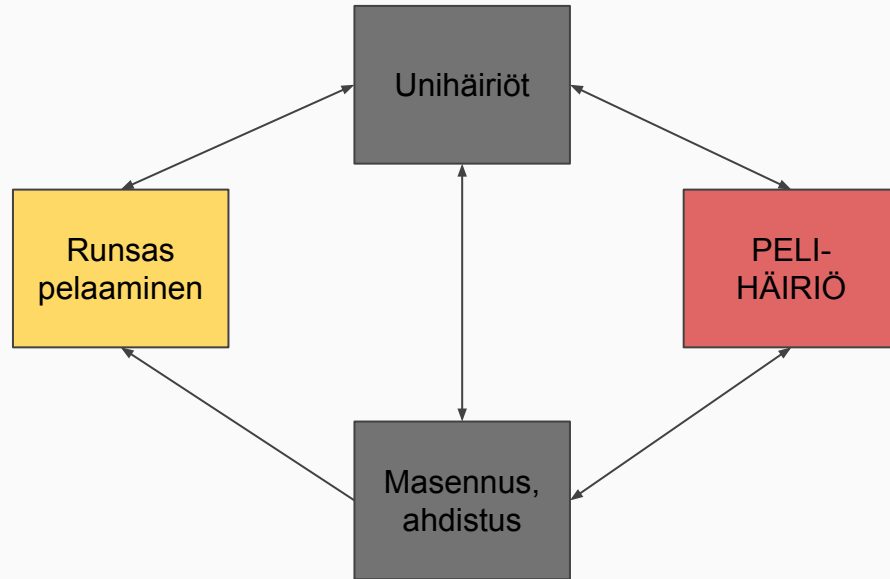
Miten pelihäiriö syntyy?



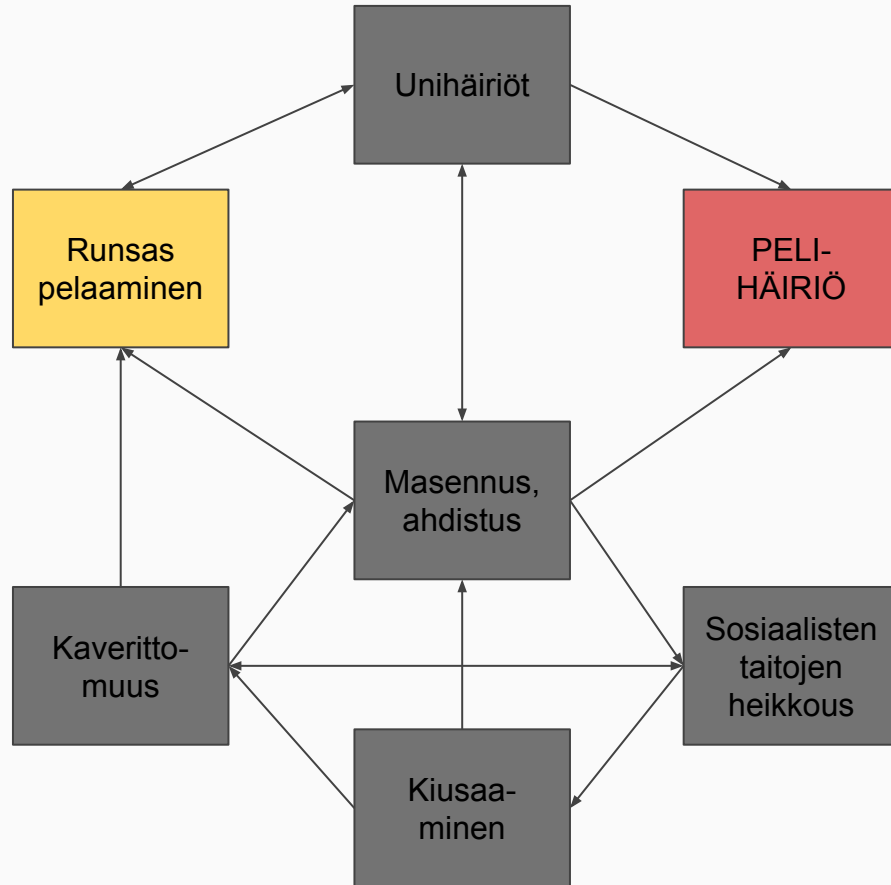
Miten pelihäiriö syntyy?



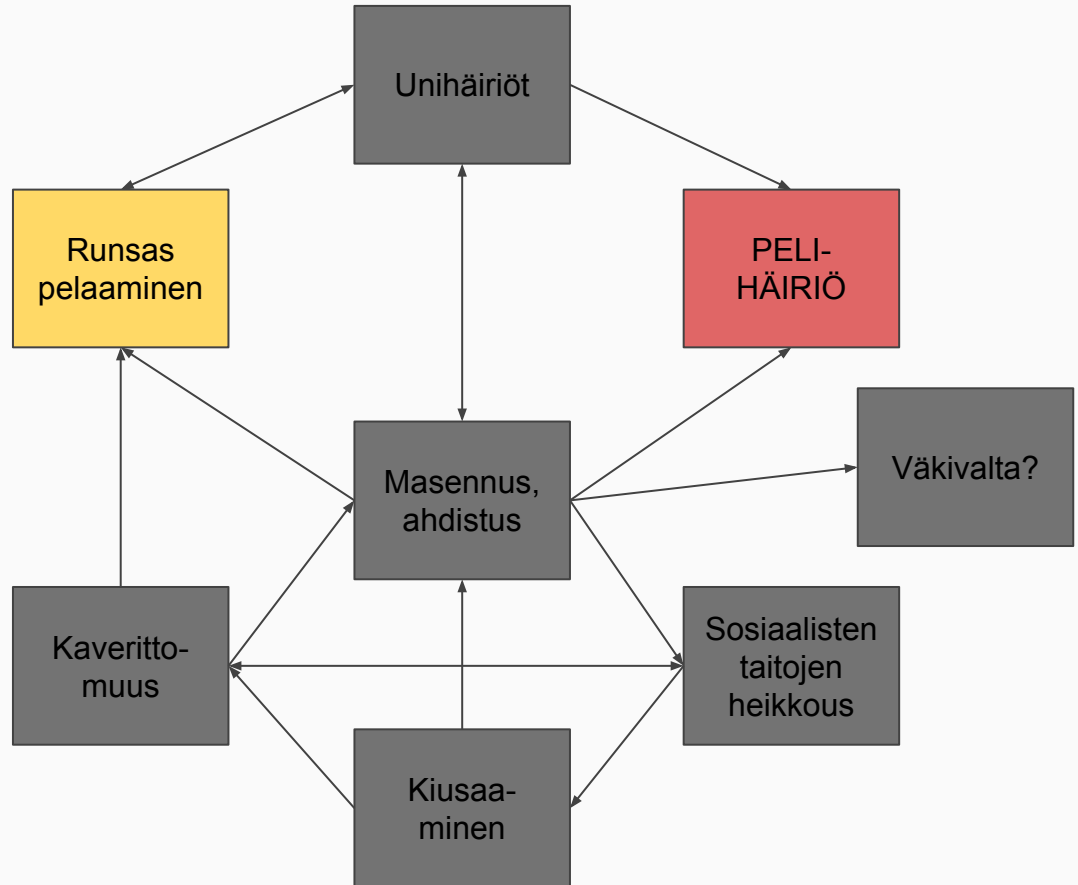
Miten pelihäiriö syntyy?



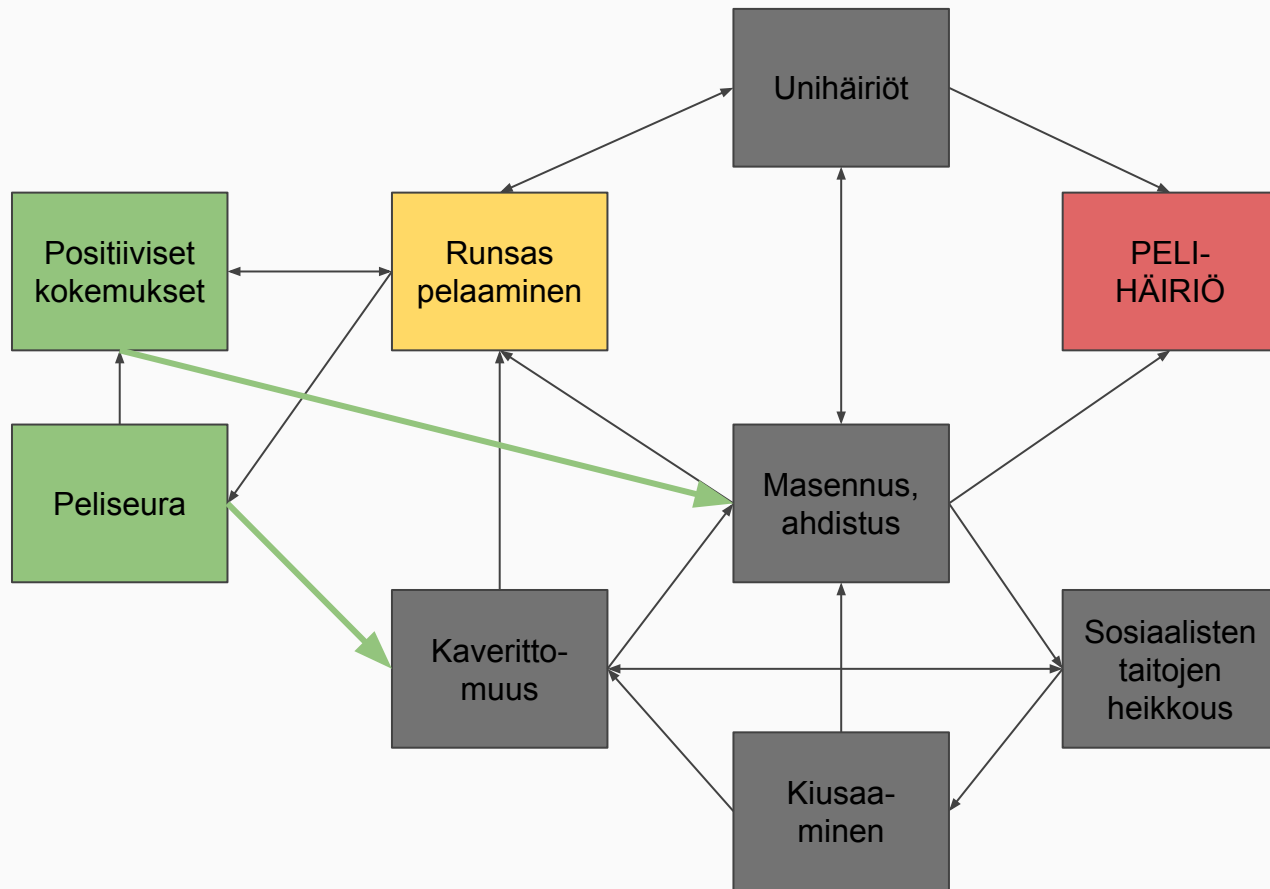
Miten pelihäiriö syntyy?



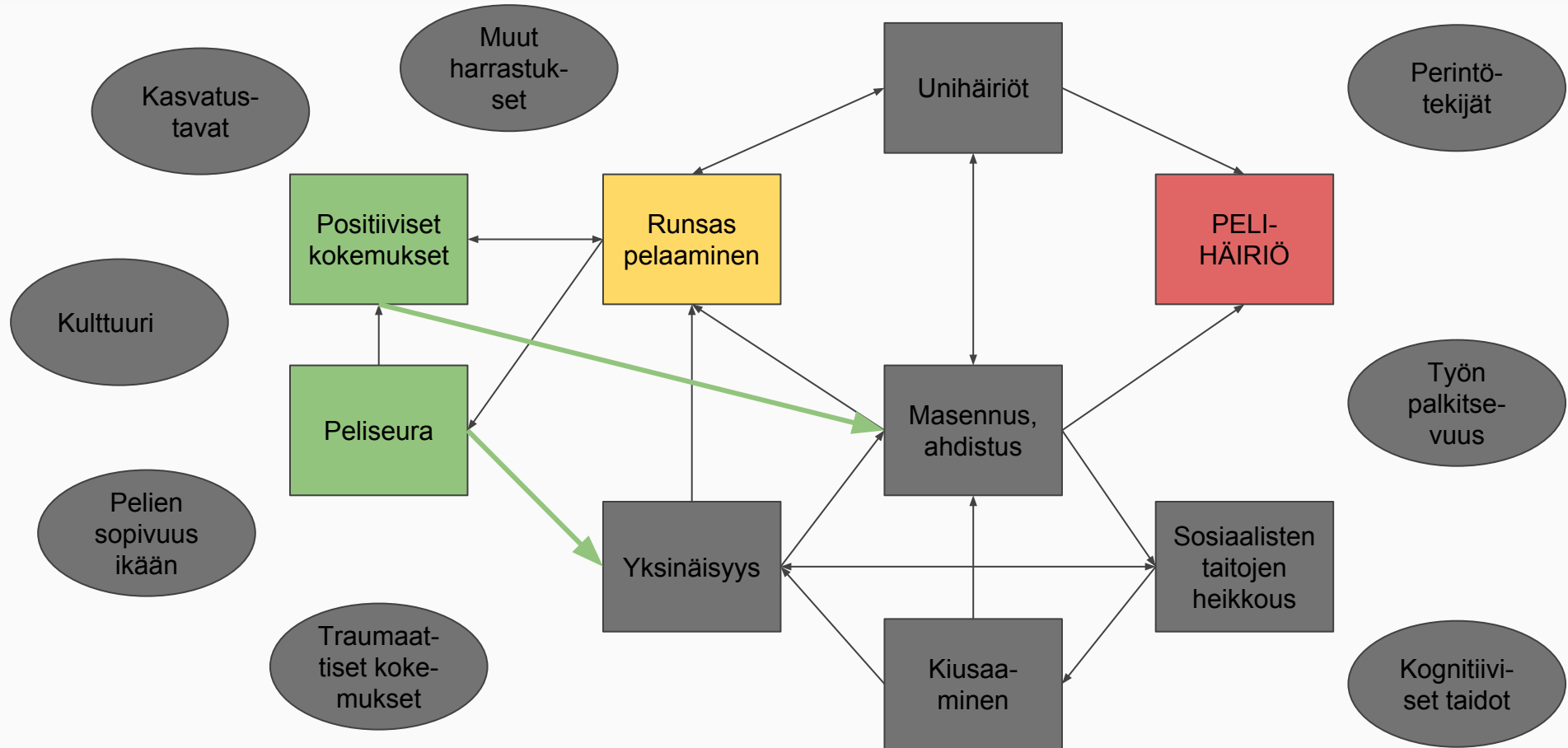
Miten pelihäiriö syntyy?



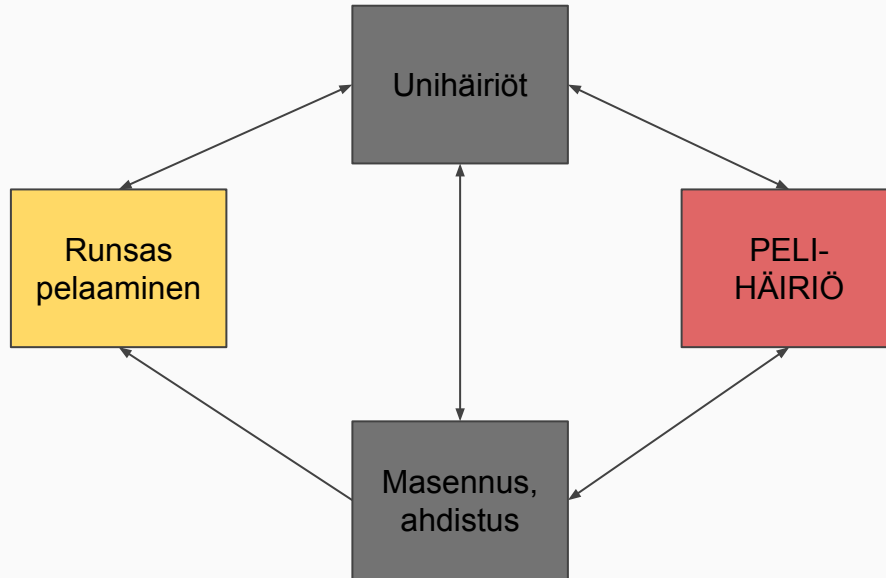
Miten pelihäiriö syntyy?



Miten pelihäiriö syntyy?



Miten pelihäiriö syntyy?



Neuvoja

Pelihaittojen välttäminen

- ratkaise ongelmiasi, älä pakene niitä
- nuku riittävästi
- fyysisen kunnon ylläpito ja stressitekijöiden poistaminen erityisesti kilpapelaajilla ja vakavasti harrastavilla

Tekniset apuvälineet

- ruudun punerrus ilta-aikaan (Twilight, l:ux)
- tietokoneen automaattinen sammuttaminen tietyinä kellonaikana (Task Scheduler)

Neuvoja peliporukoille

- luokaa kulttuuri, jossa hyvään pelaamiseen kuuluu omasta jaksamisesta huolehtiminen
- älkää glorifioiko valvomista
- älkää painostako toisianne lintsamaan töistä, koulusta, tai perheen parista pelien takia
- liikaa valvova, fyysisen kuntosaa laiminlyövä pelaaja vaarantaa koko joukkueen menestyksen

Neuvoja pelikasvattajille

- Pelihaitoista puhuminen on aikuisten pelaajien tehtävä.
- Haittojen kieltämisellä varmistetaan, että niistä puhuvat vain ihmiset, jotka eivät ymmärrä asiasta yhtään mitään.
- Positiivisen kautta ja suoraan pelaajille: miten pidät huolta itsestäsi pelaajana.
- Ongelmapelaajien tunnistaminen ja lähestyminen?

Neuvoja vanhemmille

- Katso lasta, älä kelloa!
- Jos kaikki on hyvin, kaikki on hyvin.
- Hoida ongelmaa, älä pelaamista.
- Samat säännöt koko perheelle.
- Ikärajat on tarkoitettu noudatettaviksi. (Järkeä saa käyttää, mutta silloin pitää tuntea sekä lapsi että peli.)

Kiitos!

(Muistakaa nukkua.)