



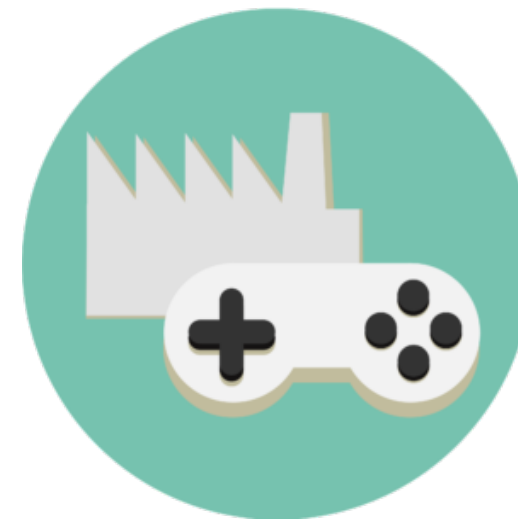
Mitä on ongelmallinen digipelaaminen?

Digipelaaminen numeroina

- Peliteollisuuden globaali liikevaihto vuonna 2019 > **152 mrd. \$** (PC 35 mrd. \$, konsolit 48 mrd. \$, mobiilipelit 69 mrd. \$).

Suomalaisten pelaaminen 2020

- **67 %** suomalaisista ja >**95 %** nuorista pelaa digipelejä
- Päivittäin pelaa
 - 10–19-vuotiaista **45 %** (2018: 36 %)
 - 20–29-vuotiaista **38 %** (2018: 28 %)
- Keskimääräinen peliaika
 - 10–19-vuotiailla on **16,9 h/vko** (2018: 10,8 h)
 - 20–29-vuotiailla **14,0 h/vko** (2018: 13,0 h)
- Miehet (**11,7 h/vko**) pelaavat huomattavasti naisia (**5,2 h/vko**) enemmän



Digipelirajat'on-ryhmät:
38,3 h/vko

ICD-11: Pelaamishäiriö (digipeliriippuvuus)

- Maailman terveysjärjestö WHO lisäsi **pelaamishäiriön** (*gaming disorder*) vuonna 2018 julkaistuun ICD-11 -luokitukseensa. Pelaamishäiriön 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.

Miten ongelmallisuus määritellään?

- Pelaamiseen käytetty aika? Elämäntilanne?
- Ongelmapelaamiselle esitetty lukuisia erilaisia määritelmiä, joille yhteistä ovat 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)

Hallittu pelaaminen – Ongelmallinen pelaaminen – Digipeliriippuvuus

Satunnaiset haitat

Riskitaso

Vaikeat haitat



Mitä ongelmalliseen digipelaamiseen liittyy?

Väsymys ja unihäiriöt

Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeudet

Ristiriidat läheisten kanssa

Masennus- ja ahdistusoireet

Sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeus

Yksinäisyys, tarve vuorovaikutukseen

Eskapismi

Peleihin liittyvä saavutusorientoituneisuus

Pelaamisen "pakottavuus"

Pelaajien mielestä



Pelaajakysely: Pelaajien kokemat haitat



Ongelmallisen digipelaamisen yleisyys

- Jatkumo, jonka toisessa päässä on *hallittu pelaaminen* ja toisessa *pelaamishäiriö*.
- Ongelmapelaamista (pelaamishäiriö tai riskitason pelaaminen) esiintyy noin **10 %** digipelaajista. Pelaamishäiriön kriteerit täyttää **1-2 %**.
- Satunnaisia pelihaittoja voi ilmetä kenellä vaan.

Hallittu pelaaminen - Pelihaitat - Ongelmallinen pelaaminen - Pelaamishäiriö

- Aika on merkityksellinen muttei tärkein kriteeri! Pelaamista ei voida tarkastella erillään muusta elämästä.

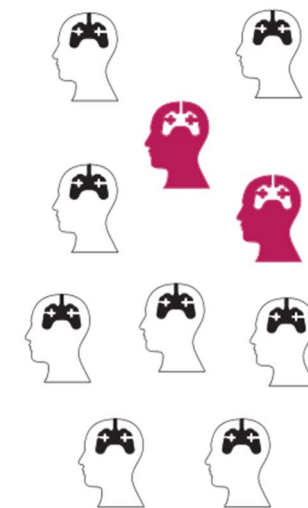
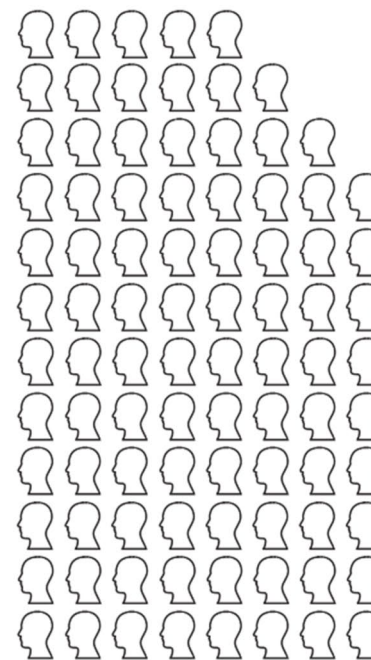
ONGELMALLISEN DIGIPELAAMISEN YLEISYYS

90%
PELAAJISTA
PELIHARRASTAJIA

10%

ONGELMALLISESTI
PELAAVIA, JOISTA

20% ON
PELAAMISHÄIRIÖ



Digipelirajat'on



Pelaamismotivaatiomalli



Omaehtoisuus



Yhteisöllisyys



Kyvykkyys

Lähteet: Przybylski, Rigby, & Ryan (2010); Rigby, Ryan, & Przybylski (2006).