

Eveliina Lehtola

**VIDEOPELIADDIKTIO: TOIPUMISEN PROSESSI JA  
EDISTÄMINEN**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA  
2020

## TIIVISTELMÄ

Lehtola, Eveliina

Videopeliaddiktio: toipumisen prosessi ja edistäminen

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2020, 139 s.

Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma

Ohjaaja: Salo, Markus

Informaatioteknologian (IT) käyttö on lisääntynyt viime vuosikymmeninä nopeasti. Samalla siitä on tullut tärkeä tutkimusalue tietojärjestelmätieteen tieteenalalla. Tutkimus on kuitenkin keskittynyt lähinnä käytön positiivisiin puoliin. Vasta viime vuosina on alettu kiinnittää enemmän huomiota teknologian käytön pimeisiin puoliin, kuten IT-addiktioon. Muilla tieteenaloilla IT-addiktiota on tutkittu enemmän, mutta ainakin yksi olennainen asia, nimittäin IT-addiktiosta toipuminen, on jätetty vähälle huomiolle. Tässä tutkielmassa pyrittiin täyttämään tätä tutkimusaukkoa. Koska IT-addiktio on liian laaja aihe tarkasteltavaksi yhdessä tutkimuksessa, tässä tutkielmassa keskityttiin videopeliaddiktioon. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, mitkä tekijät edesauttavat videopeliaddiktiosta toipumista, mitä keinoja yksilö voi käyttää toipumiseen ja millainen prosessi peliaddiktiosta toipuminen on. Näitä tutkimuskysymyksiä lähestyttiin kirjallisuuskatsauksen ja laadullisen tutkimusmenetelmän avulla. Empiirinen tutkimus toteutettiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joihin osallistui 11 entistä peliaddiktia. Haastatteluaineistoa analysoitiin sisällönanalyysin ja narratiivisen analyysin menetelmiä soveltaen. Analyysin myötä selvisi, että toipumista edistäviä tekijöitä ovat addiktion tiedostaminen, luonnollinen elämäntapa, vähentynyt mielenkiinto pelaamiseen, vaihtoehtoinen sisältö ja peliyhteisön asennemuutos. Toipumisen keinoja ovat sen sijaan ajatustyön ja päätöksen tekeminen, vaihtoehtoisen sisällön hankkiminen, kiusauksen välttäminen, läheisiin turvautuminen sekä ammattiavun hakeminen. Toipumisprosessia kuvailtiin kahden kertomuksen muodossa, joista ensimmäinen kuvaili lievää ja toinen vakavampaa peliaddiktiota. Suurin eroavaisuus niiden välillä liittyy toipumisen tapaan. Lievistä addiktioista toivutaan yleensä siten, että pelaaminen vähenee ajan mittaan kuin itsestään, kun taas vakavat addiktiot päättyvät usein pelaamisen tietoiseen keskeyttämiseen. Addiktion vakavuudesta riippumatta toipuminen vaikuttaa olevan kohtalaisen helppo ja elämänlaatua parantava prosessi. Tutkimuksen tulokset tarjoavat arvokasta tietoa siitä, millainen ilmiö peliaddiktiosta toipuminen on ja miten sitä voidaan tukea ja edistää.

Asiasanat: addiktiosta toipuminen, IT-addiktio, narratiivinen analyysi, videopeliaddiktio, videopelit

## ABSTRACT

Lehtola, Eveliina

Video game addiction: the process and promotion of recovery

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2020, 139 pp.

Information Systems, Master's Thesis

Supervisor: Salo, Markus

The use of information technology (IT) has been increasing rapidly over the past few decades. At the same time, it has become an important area of study in information systems science. However, research has mainly focused on the positive sides of use. Only recently has more attention been paid to the dark sides of technology use, such as IT addiction. IT addiction has been more widely researched in other fields of study, but at least one important aspect of it has been somewhat neglected, namely the recovery from IT addiction. This thesis aimed to fill this research gap. Because IT addiction is too wide a topic to be discussed in a single study, this thesis was focused on video game addiction. The purpose of the study was to find out what factors contribute to the recovery from video game addiction, what kind of methods an individual can use to recover, and what kind of a process the recovery from game addiction is. These research questions were approached through a literature review and a qualitative research method. The empirical research was conducted by semi-structured interviews with 11 former game addicts. Interview data were analyzed by applying the methods of content analysis and narrative analysis. The analysis revealed that the factors contributing to recovery are realization of addiction, natural course of life, decreased interest in gaming, alternative content, and attitude change of gaming community. The main methods of recovery are brainwork and decision-making, seeking alternative content, avoiding the temptation, leaning on friends and family, and seeking professional help. The process of recovery was described with two narratives. The first of them covered a mild case of game addiction, while the second one covered a more severe case. The biggest difference between these two lies in the way of recovery. Usually when recovering from mild addiction, the amount of gaming gradually decreases by itself, while severe addictions mostly end by conscious efforts to discontinue gaming. Regardless of the severity of addiction, recovery seems to be a fairly easy process that improves one's quality of life. These findings provide valuable information on the recovery from game addiction and the ways it can be promoted.

Keywords: addiction recovery, IT addiction, narrative analysis, video game addiction, video games

## TAULUKOT

|   |     |
|---|-----|
| TAULUKKO 1 Videopeliaddiktion oireet .....                                | 21  |
| TAULUKKO 2 Muutosstrategiat IT-addiktioiden kukistamiseen .....           | 34  |
| TAULUKKO 3 Haastateltavien taustatiedot .....                             | 62  |
| TAULUKKO 4 Videopeliaddiktiosta toipumisen syyt ja myötävaikuttajat ..... | 75  |
| TAULUKKO 5 Videopeliaddiktiosta toipumisen keinot.....                    | 84  |
| TAULUKKO 6 Videopeliaddiktion ja siitä toipumisen prosessi.....           | 105 |

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

TAULUKOT

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO.....  | 7  |
| 2 | IT-ADDIKTIO .....  | 10 |
|   | 2.1 IT-addiktio yleisesti .....  | 10 |
|   | 2.2 IT-addiktiota koskeva tutkimus .....                                 | 12 |
|   | 2.3 IT-addiktion oireet ja erityispiirteet .....                         | 13 |
|   | 2.4 IT-addiktion alalajit .....  | 15 |
| 3 | VIDEOPELIADDIKTIO.....   | 17 |
|   | 3.1 Videopeliaddiktio yleisesti .....                                    | 17 |
|   | 3.2 Videopeliaddiktion oireet.....                                       | 20 |
|   | 3.3 Videopelaamisen luonne ja motiivit .....                             | 23 |
|   | 3.4 Videopelien addiktoivat ominaisuudet.....                            | 25 |
|   | 3.5 Videopeliaddiktien ominaispiirteet, hyvinvointi ja ihmissuhteet..... | 27 |
| 4 | IT-ADDIKTION EHKÄISY JA VÄHENTÄMINEN.....                                | 30 |
|   | 4.1 IT-addiktiosta toipuminen .....                                      | 30 |
|   | 4.1.1 IT-addiktiosta toipuminen yleisesti.....                           | 31 |
|   | 4.1.2 IT-addiktiosta toipumisen keinot .....                             | 33 |
|   | 4.1.3 Teknologian käytön vähentäminen.....                               | 36 |
|   | 4.1.4 Teknologian käytön keskeyttäminen .....                            | 38 |
|   | 4.2 Eri tahojen keinot IT-addiktion nujertamiseen.....                   | 40 |
|   | 4.2.1 Läheisten keinot.....  | 41 |
|   | 4.2.2 Oppilaitosten ja työpaikkojen keinot .....                         | 41 |
|   | 4.2.3 Yhteiskunnalliset keinot.....                                      | 42 |
|   | 4.2.4 Teknologiyritysten keinot .....                                    | 44 |
|   | 4.2.5 Terveystieteiden keinot.....                                       | 45 |
|   | 4.3 Yhteenveto kirjallisuuskatsauksesta .....                            | 47 |
| 5 | AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSI.....                                      | 48 |
|   | 5.1 Tutkimusmenetelmä .....  | 48 |
|   | 5.2 Haastattelujen toteutus .....  | 50 |
|   | 5.3 Aineiston analysointi.....   | 53 |
|   | 5.3.1 Analyysi käytännössä.....  | 54 |
|   | 5.3.2 Narratiivinen analyysi.....  | 55 |
|   | 5.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....                           | 57 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6     | TULOKSET.....   | 60  |
| 6.1   | Haastateltavien taustatiedot.....                           | 60  |
| 6.2   | Elämä ennen videopeliaddiktiota .....                       | 62  |
| 6.3   | Videopeliaddiktion alkaminen ja taustavaikuttajat.....      | 63  |
| 6.4   | Elämä videopeliaddiktion aikana.....                        | 65  |
| 6.5   | Videopeliaddiktiosta toipuminen yleisesti .....             | 70  |
| 6.6   | Videopeliaddiktiosta toipumisen syyt ja edistäjät.....      | 75  |
| 6.6.1 | Addiktion tiedostaminen .....                               | 75  |
| 6.6.2 | Luonnollinen elämänkulku .....                              | 77  |
| 6.6.3 | Vähentynyt mielenkiinto.....                                | 78  |
| 6.6.4 | Vaihtoehtoinen sisältö .....                                | 79  |
| 6.6.5 | Peliyhteisön asennemuutos .....                             | 82  |
| 6.7   | Videopeliaddiktiosta toipumisen keinot.....                 | 83  |
| 6.7.1 | Ajatustyö ja päätös .....                                   | 84  |
| 6.7.2 | Vaihtoehtoisen sisällön hankkiminen .....                   | 86  |
| 6.7.3 | Kiusauksen välttäminen.....                                 | 87  |
| 6.7.4 | Läheisiin turvautuminen.....                                | 88  |
| 6.7.5 | Ammattiavun hakeminen .....                                 | 90  |
| 6.8   | Elämä videopeliaddiktion jälkeen.....                       | 92  |
| 6.9   | Kertomukset videopeliaddiktiosta ja sen päättymisestä ..... | 96  |
| 6.9.1 | Kertomus lievästä videopeliaddiktiosta .....                | 97  |
| 6.9.2 | Kertomus vakavasta videopeliaddiktiosta .....               | 99  |
| 7     | YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....                          | 103 |
| 7.1   | Yhteenveto videopeliaddiktiosta toipumisesta.....           | 103 |
| 7.2   | Johtopäätökset teorian kannalta .....                       | 106 |
| 7.2.1 | Johtopäätökset toipumista edistäväistä tekijöistä .....     | 107 |
| 7.2.2 | Johtopäätökset toipumisen keinoista .....                   | 108 |
| 7.2.3 | Johtopäätökset toipumisprosessista .....                    | 111 |
| 7.3   | Käytännön johtopäätökset.....                               | 113 |
| 7.4   | Rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet .....                     | 117 |
| 7.5   | Lopuksi.....  | 119 |
|       | LÄHTEET .....   | 120 |
|       | LIITE 1 HAASTATTELURUNKO .....                              | 137 |

# 1 JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä informaatioteknologian (IT) kehitys on ollut huimaa ja erilaisten teknologioiden käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Luonnollisesti tämä on herättänyt myös tutkijoiden mielenkiinnon: IT:n käyttö on tätä nykyä yksi suosituimmista tietojärjestelmätieteen tutkimusalueista. Tietojärjestelmätieteen näkökulma käyttöön on kuitenkin ollut jokseenkin yksipuolinen, sillä se on keskittynyt lähinnä käytön positiivisiin puoliin (Tarafdar, Gupta & Turel, 2013). Tämä on luonnollista, sillä tietojärjestelmäkehittäjien näkökulmasta käytön lisääntyminen on yleensä myönteinen asia (Bhattacharjee, 2001; Clements & Boyle, 2018). Viime vuosina on kuitenkin herätty siihen, että lisääntyneellä IT:n käytöllä voi olla myös monia negatiivisia vaikutuksia. Näihin vaikutuksiin on keskittynyt melko tuore IT:n käytön pimeiden puolien tutkimusalue, johon sisältyy muun muassa teknostressiä ja IT-addiktiota koskevaa tutkimusta (Pirkkalainen & Salo, 2016; Tarafdar, Gupta & Turel, 2015). Tämä tutkielma keskittyy nimenomaan IT-addiktioon.

IT-addiktiolla viitataan psykologisesti haitalliseen riippuvuuteen, jossa teknologian käytöllä on toiminnallisen addiktion piirteitä sekä negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään (Charlton & Danforth, 2007; Griffiths, 2005; Turel, Serenko & Giles, 2011). Kun teknologia kehittyy ja leviää yhä laajemmalle, IT-addiktio yleistyy luultavasti entisestään. Asiaan olisi syytä puuttua, sillä liialliseksi äitynyt teknologian käyttö voi muodostaa vakavan ongelman addikteilte itselleen, heidän läheisilleen ja jopa ympäröivälle yhteiskunnalle. Muutamissa Aasian maissa tilanne onkin jo äitynyt niin vakavaksi, että niissä on jouduttu turvautumaan lainsäädännöllisiin keinoihin ja perustamaan hoitolaitoksia erilaisten teknologia-addiktioiden taltuttamiseksi (Király ym., 2018; Young, 2017). Tämä voi olla edessä myös Euroopassa, mikäli IT-addiktioita ei onnistuta ehkäisemään hyvissä ajoin.

IT-addiktio on saanut tietojärjestelmätieteen tutkijoiden keskuudessa suhteellisen vähän huomiota, vaikka trendi onkin lisääntymään päin. Muilla tieteenaloilla teknologia-addiktioiden tutkimus on jo hieman pidemmällä: esimerkiksi Internet-addiktiota on tutkittu jo vuodesta 1995 lähtien (Griffiths, Kuss, Billieux & Pontes, 2016). Internet-addiktio lieneekin IT-addiktioista tutkituin,

vaikka myös peleihin, sosiaaliseen mediaan ja puhelimiin kohdistuvat addiktiot ovat kiinnittäneet monien tutkijoiden huomion. Tästä huolimatta tutkimusalue tuntuu olevan vielä lapsenkengissä: IT-addiktiolle ei ole olemassa teorioita tai malleja, joista tutkijat olisivat tasaisen yksimielisiä. Tutkimus onkin kohdistunut lähinnä IT-addiktioiden syihin, seurauksiin sekä suhteisiin muiden häiriöiden kanssa. Jonkin verran tutkimusta on tehty myös IT-addiktioiden hoitomenetelmistä.

Yksi asia kuitenkin loistaa poissaolollaan IT-addiktioita koskevassa kirjallisuudessa: addiktiosta toipuminen. Vaikka IT-addiktioiden hoitoa koskevat tutkimukset väkisinkin sivuavat toipumista, ne jättävät usein huomiotta sen, että huomattava osa IT-addikteista toipuu luonnollisesti, ilman hoitoa (Rodda, Booth, Vacaru, Knaebe & Hodgins, 2018). IT-addiktien luonnollinen toipuminen muodostaakin merkittävän tutkimusaukon IT-addiktion tutkimukseen, sillä kattavassa kirjallisuuskatsauksessakaan ei juuri löydetty aihetta koskevia artikkeleita. Luonnollinen toipuminen on huomioitu huomattavasti paremmin esimerkiksi päihderiippuvuuksia koskevissa tutkimuksissa, joita on tyypillisesti hyödynnetty IT-addiktio tutkimuksissa paljon (Aarseth ym., 2017). Toipumisen ymmärtäminen olisi kuitenkin tärkeää myös IT-addiktioiden tapauksessa, sillä se voisi muun muassa tukea parempien hoitomenetelmien kehittämistä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on siis saada laadullista tietoa siitä, millainen prosessi IT-addiktiosta toipuminen on ja miten sitä voidaan tukea. Aiheen rajaamiseksi tutkimus keskittyy ensisijaisesti tietokoneella pelattavien videopelien pelaamiseen, joka on monille IT-addikteille erityisen mieleistä toimintaa (Ko, Yen, Yen, Lin & Yang, 2007; Tone, Zhao & Yan, 2014) ja johon kohdistuvaa addiktiota on tutkittu enemmän kuin monia muita IT-addiktion alalajeja (Müller ym., 2016). Tutkimuskysymykset ovat siis seuraavat:

- Mitkä tekijät edesauttavat videopeliaddiktiosta toipumista?
- Mitä keinoja yksilöt voivat käyttää videopeliaddiktiosta toipumiseen?
- Millainen prosessi videopeliaddiktiosta toipuminen on?

Näihin kysymyksiin vastaamalla pyritään tuottamaan arvokasta tietoa ja ymmärrystä monille eri tahoille. Peliaddiktit voivat hyödyntää löydettyjä keinoja sellaisenaan, peliaddiktien läheiset voivat tukea addiktia paremmin, peliyritykset voivat kiinnittää huomiota pelien ominaisuuksiin addiktion näkökulmasta ja yhteiskunnalliset toimijat voivat saada ideoita siihen, millaisiin asioihin teknologian käytön sääntelyssä, hoidoissa ja tukipalveluissa pitäisi keskittyä.

Tutkimus toteutetaan puolistrukturoiduin haastatteluin, jotka etenevät kronologisesti. Haastateltaviksi valikoitui 11 nuorta aikuista, jotka olivat toipuneet videopeliaddiktiosta. Haastattelu valittiin tutkimusmenetelmäksi, koska peliaddiktio ja siitä toipuminen ovat vähän tutkittuja ja henkilökohtaisia aiheita, joista voi saada kattavammin tietoa kahdenkeskisissä haastatteluissa kuin esimerkiksi kyselylomakkeilla (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 35). Lisäksi toipumisprosessin tutkiminen olisi haastavaa määrällisillä menetelmillä. Haastatteluaineisto analysoidaan sisällönanalyysin ja narratiivisen analyysin menetelmiä soveltaen.



Koska videopeliaddiktiota koskevaa tutkimusta on paljon, joudutaan aihetta edelleen rajaamaan. Aihetta on tarkoitus lähestyä ensisijaisesti tietojärjestelmätieteen näkökulmasta, joten esimerkiksi psykologiassa paljon tutkittuja monihäiriöisyyksiä ja hoitokeinoja käsitellään melko pintapuolisesti. Neurotieteen tutkimukset jätetään kokonaan tutkielman ulkopuolelle. Tutkimus kohdistuu ensisijaisesti tietokoneella pelattaviin videopeleihin, joten esimerkiksi mobiili- ja konsolipelit jäävät rajauksen ulkopuolelle.

Raportti etenee seuraavalla tavalla: Luvut 2, 3 ja 4 sisältävät kirjallisuuskatsauksen. Luvussa 2 keskitytään IT-addiktioon yleisemmällä tasolla ja tutustutaan keskeisiin käsitteisiin, tutkimuksiin, oireisiin ja alalajeihin. Luvussa 3 paneudutaan tarkemmin peliaddiktioon ja sen erityispiirteisiin. Luku 4 keskittyy IT-addiktiosta toipumiseen sekä ulkopuolisten toimijoiden keinoihin kukistaa tällaisia addiktioita. Luvun lopussa on yhteenveto kirjallisuuskatsauksen tärkeimmistä annista. Luvussa 5 esitellään tutkimuksen toteuttamiseen ja aineiston analysointiin käytettyjä menetelmiä. Luvussa 6 esitetään tutkimustulokset sekä toipumisprosessia kuvailevat kertomukset. Luku 7 sisältää yhteenvedon sekä tulosten pohdintaa käytännön ja teorian kannalta. Aivan raportin loppuun on sijoitettu lähteet ja liitteet.

## 2 IT-ADDIKTIO

Tämä luku koskee IT-addiktiota yleisesti. Aluksi tutustutaan IT-addiktioon liittyviin käsitteisiin sekä ilmiön merkitykseen. Tämän jälkeen kuvaillaan IT-addiktiota koskevan tutkimuksen tilannetta. Sen jälkeen eritellään IT-addiktion luonnetta, oireita, erityispiirteitä sekä suhteita muihin ilmiöihin. Lopuksi esitellään lyhyesti IT-addiktion alalajit, joista videopeliaddiktioon perehdytään seuraavassa pääluvussa.

### 2.1 IT-addiktio yleisesti

Teknologian parissa vietetään tänä päivänä enemmän aikaa kuin koskaan ennen. Sen nopea kehitys on tuonut tullessaan paljon hyötyjä ja tehnyt ihmisten elämästä monin verroin kätevämpää. Perinteisemmän teknologian rinnalle on tullut älypuhelimia, älykelloja ja muita älylaitteita, jotka kulkevat helposti käyttäjänsä mukana joka paikkaan. Organisaatioissa ja oppilaitoksissakin teknologian käyttöön lähinnä rohkaistaan. Vaikka uuden teknologian hyödyt ovat ilmeiset, sillä on myös pimeä puolensa. *IT:n käytön pimeä puoli* toimii sateenvarjoterminä useille negatiivisille ilmiöille, jotka liittyvät IT:n käyttöön ja voivat tavalla tai toisella haitata yksilöiden, organisaatioiden ja yhteiskuntien hyvinvointia (Tarafdar ym., 2015). Näihin ilmiöihin kuuluvat muun muassa teknostressi, tiedon ylikuormitus, IT-ahdistus sekä tietenkin IT-addiktio (Pirkkalainen & Salo, 2016), johon tässä tutkielmassa keskitytään.

IT-addiktion määrittely edellyttää, että ymmärretään, mitä addiktiolla tarkoitetaan. Siitä addiktio tutkijat eivät ole vieläkään päässeet yksimielisyyteen (Griffiths, 2008). Tässä tutkielmassa on kuitenkin päätetty nojautua Orfordin (2001) määritelmään, jonka mukaan *addiktio* tarkoittaa voimakasta kiintymystä, johon kuuluu kyvyttömyyttä säännellä omaa käyttäytymistä. Addiktioita käsiteltäessä myös termi *riippuvuus* aiheuttaa usein päänvaivaa. Addiktiota ja riippuvuutta pidetään nimittäin toisinaan toistensa synonyymeinä. Toisaalta esimerkiksi mediatutkimuksessa riippuvuutta on pidetty normaalina median käy-

tön seurauksena, johon ei liity mitään sairaalloista raskaasta käytöstä ja vahvasta kiintymyksestä huolimatta (Kim & Haridakis, 2009). Selkeyden vuoksi tässä tutkielmassa nimitetään sairaalloista käyttöä ja riippuvuutta addiktioksi.

Tarkalleen ottaen IT-addiktio kuuluu toiminnallisiin addiktioihin, joihin liittyvää tutkimusta voidaan jossain määrin soveltaa myös ongelmalliseen teknologian käyttöön (Charlton, 2002). *Toiminnalliset addiktiot* ovat addiktioita, jotka eivät sisällä mitään varsinaista päihdettä (Griffiths, 2000). Muiden addiktioiden lailla niistä kärsivät ihmiset kokevat, että he eivät pysty kontrolloimaan aiemmin harmittoman käyttäytymisen tiheyttä tai määrää. Toiminnallinen addiktio voi kohdistua informaatioteknologian käytön lisäksi melkein mihin tahansa toimintaan, kuten työhön, seksiin, uhkapelaamiseen tai vaikkapa liikuntaan. (Tao ym., 2010.) Toiminnalliset addiktiot huomioidaan nykyisin myös virallisissa tautiluokituksissa. Esimerkiksi vuonna 2013 julkaistu mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden diagnoosijärjestelmä DSM-5 esittelee ensimmäistä kertaa psykiatrisina diagnooseina addiktiot, jotka eivät sisällä päihdettä (American Psychiatric Association [APA], 2013; Petry ym., 2014). Vaikka addiktiot jaotellaan usein sen mukaan, sisältyykö niihin päihdettä vai ei, toiminnallisen addiktion kriteerit perustuvat usein päihdeaddiktioiden kriteereihin (Aarseth ym., 2017). IT-addiktioiden kriteerit taas pohjautuvat yleensä vanhimpaan tunnettuun toiminnalliseen addiktioon eli ongelmalliseen uhkapelaamiseen (Young, 1998).

*Teknologia-* tai *IT-addiktio* voidaan määritellä toiminnalliseksi addiktioksi, joka sisältää ihmisen ja koneen välistä vuorovaikutusta (Griffiths, 2000). Sitä voidaan kutsua myös psykologisesti haitalliseksi riippuvuudeksi teknologian käytöstä. Sille ovat ominaisia toiminnallisen addiktion tyypilliset oireet eli keskeisyys, vieroitusoireet, konfliktit, retkahdukset, toleranssi ja mielialan muuntelu. (Griffiths, 2005; Turel ym., 2011.)

IT-addiktio on vielä suhteellisen uusi ilmiö (Turel ym., 2011). Aihe on nostettu esille vasta vuonna 1995, kun ensimmäiset Internet-addiktiota koskevat tutkimukset julkaistiin (Griffiths ym., 2016). Käsitys tällaisista addiktioista on kuitenkin muuttunut niistä ajoista paljon. Aikoinaan ”nettiriippuvaisiksi” kutsuttiin ihmisiä, jotka viettivät pitkiä aikoja Internetissä (Simkova & Cincera, 2004). Tänä päivänä runsas Internetissä vietetty aika itsessään viittaa lähinnä korkeaan sitoutumiseen eikä välttämättä addiktioon. Addiktioon nähdäänkin tänä päivänä sisältyvän käytetyn ajan lisäksi myös käytöstä johtuvat negatiiviset seuraukset. (Charlton & Danforth, 2007.) IT-addiktioiden mahdollisia seurauksia ovat esimerkiksi muiden elämänalueiden laiminlyönti, hyvinvoinnin heikentyminen sekä tuottavuuden aleneminen – ja pahimmillaan jopa tapaturmat (Kugler, 2018; Pirkkalainen & Salo, 2016; Young, 2009b). Griffithsin (2005) sanoin terveet innostukset tuovat elämään jotain lisää, kun taas addiktiot ottavat elämästä pois. Monet tutkijat korostavatkin sitä, miten tärkeää on, että terve ja sairas käyttäytyminen osataan varmuudella erottaa toisistaan. Terveiden yksilöiden diagnosoiminen addikteiksi olisi nimittäin monella tapaa haitallista (Van Rooij ym., 2018). Toisaalta useat tutkijat eivät kannata lainkaan kaksijaakoista luokittelua terveeseen ja sairaalloiseen käyttöön vaan mieltävät käytön

mieluummin jatkumoksi normaalin ja ongelmallisen käytön välillä (Festl, Scharnow & Quandt, 2013; LaRose, Lin & Eastin, 2003).

Erimielisyyksiä on aiheuttanut myös se, onko IT-addiktio itsenäinen ongelma ja todellinen addiktio vai vain seurausta muista ongelmista. Monien tutkijoiden mielestä IT-addiktiot ovat luonteeltaan ja oireiltaan niin samankaltaisia kuin muut addiktiot (Maroney, Williams, Thomas, Skues & Moulding, 2019; Turel, 2015a), että niitäkin voidaan pitää todellisina addiktioina. Jotkut tutkijat kuitenkin kokevat, että teknologian käytön tapauksessa olisi syytä poistua addiktion viitekehuksesta kokonaan (esim. Kardefelt-Winther, 2015). Griffithsin (2008) ratkaisu ottaa kummankin ääripään näkökulmat huomioon. Hän on ehdottanut, että addiktiot voitaisiin jakaa ensisijaisiin ja toissijaisiin addiktioihin, joista ensin mainitussa henkilö on addiktoitunut toimintaan ja jälkimmäisessä addiktio on vain oire muista ongelmista. (Griffiths, 2008.) Tätä kaikenkattavaa näkemystä tuetaan myös tässä tutkielmassa.

## 2.2 IT-addiktiota koskeva tutkimus

IT:n käyttöä on tutkittu tietojärjestelmätieteen tieteenalalla hyvin paljon. Tutkimusten fokus on kuitenkin ollut lähinnä IT:n omaksumisessa ja jatkuvassa käytössä. Ylipäätään tutkimus on kohdistunut lähinnä IT:n käytön positiivisiin puoliin (Tarafdar ym., 2013). Tietojärjestelmän käyttöä on siis pidetty lähes poikkeuksetta suotavana toimintana (Turel, 2015a), johon käyttäjiä pitäisi rohkaista taloudellisten hyötyjen maksimoimiseksi (Turel ym., 2011). Vähemmälle huomiolle on jäänyt se tosiasia, että käyttö voi joskus äityä hyvinkin haitalliseksi tai aiheuttaa käyttäjälle stressiä tai ahdistusta. IT:n käytön pimeisiin puoliin onkin tartuttu tietojärjestelmätieteessä vasta viime vuosina (Chen ym., 2017), ja nykyisin sitä pidetäänkin tärkeänä ja kasvavana tutkimusaiheena alallamme (Tarafdar ym., 2015). Samalla siis myös IT-addiktio on saanut entistä enemmän huomiota (Gong, Zhang, Cheung, Chen & Lee, 2019).

IT:n käytön pimeän puolen ja erityisesti IT-addiktion tutkimuksessa on kuitenkin vielä moni asia kesken. Esimerkiksi vakiintuneita teorioita näillä alueilla ei edelleenkään ole (Soror, Hammer, Steelman, Davis & Limayem, 2015; Tarafdar ym., 2013). Siksi esimerkiksi IT-addiktiota pitäisi tutkia vielä monissa teknologioissa, konteksteissa ja mekanismeissa erikseen (Soror ym., 2015). Tämä on muutenkin suotavaa, sillä IT-addiktiota ei voida aiheen laajuuden vuoksi edes tutkia yhdessä tutkimuksessa kokonaisuudessaan (Turel ym., 2011). Lisäksi peräänkuulutetaan IT:n käytön pimeän puolen poikkitieteellistä tutkimusta, sillä ne voivat rikastaa tietojärjestelmätieteen tutkimustyötä ja auttaa ymmärtämään tällaisia ilmiöitä paremmin (Pirkkalainen & Salo, 2016; Tarafdar ym., 2013). Muilla tieteenaloilla IT-addiktion tutkimuksessa ollaankin jo hieman pidemmällä, mutta lisätutkimukselle olisi silti vielä tarvetta.

## 2.3 IT-addiktion oireet ja erityispiirteet

Moni tutkija on esittänyt oman versionsa toiminnallisten addiktioiden tai IT-addiktion oireista tai kriteereistä. Niissä on yleensä paljon yhtäläisyyksiä mutta myös joitain eroja. Suosittuja ovat erityisesti Griffithsin (2005) ja Charltonin (2002) esittämät kriteerit.

Griffithsin (2005) tunnetun mallin mukaan kaikki toiminnalliset addiktiot koostuvat kuudesta komponentista tai oireesta, jotka ovat keskeisyys, mielialan muuntelu, toleranssi, vieroitusoireet, konfliktit ja retkahdukset. Mitä tahansa käyttäytymistä, joka täyttää nämä kuusi kriteeriä, voidaan Griffithsin mukaan pitää addiktiona. *Keskeisyydellä* tarkoitetaan sitä, että toiminta hallitsee henkilön ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä. *Mielialan muuntelu* viittaa toiminnasta saatavaan kokemukseen: toiminnalla voidaan pyrkiä vaikkapa rauhoittumaan tai saamaan nautintoa. *Toleranssi* tarkoittaa sitä, että aiempien vaikutusten saavuttaminen edellyttää entistä suurempia määriä toiminnan suorittamista. *Vieroitusoireilla* viitataan epämiellyttäviin tunnetiloihin ja/tai fyysisiin vaikutuksiin, jotka seuraavat toiminnan keskeyttämisestä tai vähentämisestä. *Konflikteilla* tarkoitetaan paitsi addiktin sisäisiä ristiriitoja myös ristiriitoja läheisten ihmisten tai muiden toimintojen kanssa addiktiokäyttäytymisen vuoksi. *Retkahdus* taas viittaa siihen, että palataan uudelleen aiempiin haitallisiin toimintamalleihin, vaikka käyttäytyminen olisi jo jonkin aikaa ollut hallinnassa tai kokonaan poissa. (Griffiths, 2005.)

Charltonin (2002) kriteerit addiktiolle ovat pitkälti samanlaiset. Hän tosin käyttää mielialan muuntelusta termiä *euforia*, jolla viitataan toiminnasta saatuun elämykseen ja nautintoon (Charlton, 2002; Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009). Lisäksi hän on jakanut keskeisyyden *käyttäytymisen keskeisyyteen* ja *kognitiiviseen keskeisyyteen*, joista ensimmäinen viittaa toiminnan hallitsevaan asemaan henkilön käyttäytymisessä ja jälkimmäinen henkilön tunteissa ja ajatuksissa. Erityisen Charltonin mallista tekee se, että kriteerit on jaettu ydin- ja äärikriteereihin. Ydinkriteerejä ovat käyttäytymisen keskeisyys, vieroitusoireet, konfliktit sekä retkahdukset. Äärikriteerejä taas ovat kognitiivinen keskeisyys, euforia ja toleranssi. Ydinkriteerien täytyessä kyseessä on addiktio, kun taas äärikriteerit viittaavat korkeaan mutta terveeseen sitoutumiseen. (Charlton, 2002.)

Kriteerien lisäksi Charlton (2002) on esittänyt, että addiktioon ajaudutaan vähitellen korkean sitoutumisen kautta. Korkean sitoutumisen vaiheessa täytyvät edellä esitetyt äärikriteerit. Myöhemmin addiktiovaiheessa ne saavat seurakseen addiktion ydinkriteerit. (Charlton, 2002.) Tämä on linjassa ajattelutavan kanssa, jossa addiktio nähdään jatkumona terveestä sairaalloseen käyttäytymiseen (Festl ym., 2013; LaRose ym., 2003). On siis mahdollista olla vain lievästi addiktoitunut siten, että joitain addiktion oireita esiintyy, mutta muu elämä jatkuu enimmäkseen normaalisti.

Tarkempaa selvitystä IT-addiktioiden etenemisestä ei ole tehty. Koska IT-addiktioilla on paljon yhtäläisyyksiä esimerkiksi päihdeaddiktioiden ja muiden vakiintuneempien addiktioiden kanssa, voidaan olettaa, että addiktion kulku

on ainakin pääpiirteittäin samankaltainen. Marlattin, Baerin, Donovanin ja Kivlahanin (1988) mukaan addiktiot kehittyvät ajan mittaan vaihe vaiheelta. Aina-kin vakiintuneissa addiktioissa näitä vaiheita ovat syttymisvaihe, siirtymä- ja ylläpitovaihe, muutosprosessin aloittamisen vaihe, aktiivinen muutosprosessi sekä onnistuneen muutoksen ylläpito. (Marlatt ym., 1988.) Kutakuinkin tällaista kaavaa noudattavat myös tämän tutkielman empiirisessä osiossa toteutetut haastattelut.

Lienee sanomattakin selvää, että teknologian käyttö ja käyttötavat liittyvät läheisesti IT-addiktioon. Addiktion muodostuminen edellyttää järjestelmän käyttöä, mutta addiktio myös johtaa usein entistä runsaampaan käyttöön, mikä voi kasvattaa addiktiota entisestään. (Turel, 2015a.) Kyseessä on siis eräänlainen noidankehä. Tyypillisimpiä addiktioon yhdistettyjä verkkotoimintoja ovat muun muassa pelaaminen (Ko ym., 2007; Tone ym., 2014) sekä sosiaalisen median ja muiden vuorovaikutteisten sovellusten käyttö (Kuss, Griffiths & Binder, 2013). Lisäksi IT-addiktion muodostumiseen vaikuttavat esimerkiksi voimakas käyttötottumus sekä käytöstä saatu mielihyvä (Turel & Serenko, 2012; Wiederhold, 2018).

Teknologia ja pelit on yleensä suunniteltu ihmisen psykologiaa hyödyntäen niin, että käyttäjä saadaan palaamaan takaisin niiden äärelle (Kugler, 2018; Tone ym., 2014). Virtuaalielämä onkin tavallisesti kiehtovampaa ja jännittävämpää kuin jokapäiväinen arkielämä (Allen & Anderson, 2018). Silti toisinaan väitetään, että teknologia ei ole luonnostaan addiktoivaa, vaan addiktion taustalla vaikuttavat yksilöön itseensä liittyvät tekijät. On jopa esitetty, että IT-addiktioon ei pitäisi lainkaan keskittyä toiminnan ominaisuutena vaan yksilön kautta. (Wood, 2008.) Tämä näkemys vaikuttaa korostuvan ennen kaikkea psykologisesti suuntautuneissa IT-addiktion tutkimuksissa, kun taas esimerkiksi tietojärjestelmätieteessä ollaan kiinnostuneempia nimenomaan käyttöön ja teknologiaan liittyvistä tekijöistä.

Toki tietyt piirteet ovat IT-addikteilte tyypillisempiä kuin toiset. Erityisesti nuorilla ja nuorilla aikuisilla IT-addiktiot vaikuttavat olevan yleisiä (Vaghefi, Lapointe & Boudreau-Pinsonneault, 2017; Wittek ym., 2016). Stereotypian mukaan IT-addiktit ovat lisäksi miespuolisia (Griffiths, 2000), mikä pitää paikkansa ainakin peliaddiktion tapauksessa (Ko, Yen, Chen, Chen & Yen, 2005). Toisaalta esimerkiksi älypuhelinaddiktio voi olla tavallisempaa naisilla (Vaghefi ym., 2017). Näin ollen vaikuttaa siltä, että eri teknologiat vetoavat eri sukupuoliin.

Myös monia muita yksilöllisiä ominaispiirteitä on yhdistetty IT-addiktioon, kuten hyväksynnän tarve, neuroottisuus sekä vähäinen tunnollisuus (Monacis, de Palo, Griffiths & Sinatra, 2017; Vaghefi & Qahri-Saremi, 2018). Lisäksi IT-addikteilte on tyypillistä, että he eivät itse ymmärrä tilannettaan vaan suhtautuvat siihen jokseenkin vääristyneellä tavalla (Turel ym., 2011). He saattavat pitää käyttäytymistään täysin terveenä eivätkä tunne siitä syyllisyyttä (Vaghefi & Qahri-Saremi, 2017). He myös usein onnistuvat selittämään järjestyksellään tavalla asiaton ja epänormaaliakin käyttäytymistä (Turel ym., 2011). Tyypillistä on myös addiktio-oireiden ja -käyttäytymisen salailu (Chen ym.,

2017). Addiktien ominaispiirteitä käsitellään tarkemmin luvussa 3.5, jossa tutustutaan peliaddiktien tyypillisiin ominaisuuksiin.

## 2.4 IT-addiktion alalajit

IT-addiktioita tutkitaan yleensä siten, että tarkastellaan kerrallaan vain yhtä teknologiaa (Sigerson, Li, Cheung & Cheng, 2017). IT-addiktio onkin niin laaja aihe, ettei sitä voida tutkia yhdessä tutkimuksessa kokonaisuudessaan (Turel ym., 2011). Vaikka käytäntöön on kohdistunut myös kritiikkiä, tässä tutkielmassa keskitytään ensisijaisesti yhteen IT-addiktion alalajiin eli videopeliaddiktioon. Muita IT-addiktion alalajeja ovat esimerkiksi Internet-addiktio, älypuhelinaddiktio ja Facebook-addiktio. (Sigerson ym., 2017.) Addiktio voikin kohdistua melkein minkä tahansa informaatioteknologian käyttöön. Tietyillä laitteilla, sovelluksilla ja toiminnoilla tosin vaikuttaa olevan enemmän addiktiopotentiaalia kuin toisilla. Esimerkiksi ohjelmointia ja hakkerointia ei pidetä tyypillisesti addiktoivina toimintoina (Griffiths, 2000), mutta siitä huolimatta myös niihin on mahdollista addiktoitua.

Kenties tutkituin IT-addiktio on Internet-addiktio. Niinpä sitä on hyödynnetty jonkin verran myös tässä tutkielmassa. Vaikka *Internet-addiktiolla* ei ole yksittäistä vakiintunutta määritelmää, se määritellään usein impulssikontrollin häiriöksi, joka johtaa negatiivisiin seurauksiin yksilön muilla elämänalueilla (Spada, 2014; Young, 1998). Tällaisesta addiktiosta kärsivä ei siis kykene kontrolloimaan Internetin käyttöä (Spada, 2014). Internet-addiktio voidaan määritellä myös esimerkiksi psykologiseksi riippuvuudeksi Internetistä (Kandell, 1998). Useimmissa määritelmässä korostetaan joka tapauksessa addiktion negatiivisia vaikutuksia (esim. Spada, 2014) ja/tai addiktion kriteerejä tai oireita (esim. Kandell, 1998; Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

On epäselvää, mihin Internet-addiktit tarkalleen ottaen ovat addiktoituneita: Internetiin yleisesti vai johonkin toimintoon Internetissä (Kuss ym., 2013; Yellowlees & Marks, 2007). Tutkimusyhteisön sisällä voidaan jopa nähdä olevan kaksi koulukuntaa, jotka perustuvat eriäviin näkemyksiin tästä asiasta. Ensimmäisen koulukunnan mukaan Internet-addiktio pitäisi vakiinnuttaa psykiatriseksi häiriöksi itse ansaitusti. Toisen koulukunnan mukaan addiktit ovat riippuvaisia pikemminkin jostain Internetin käytön palkitsevasta puolesta tai sellaisesta Internetin toiminnosta, joka voisi olla olemassa myös reaali maailmassa, kuten uhkapelaamisesta tai seksistä. (Yellowlees & Marks, 2007.) Tämän koulukunnan mukaan Internetin sisällöt ja Internetissä tapahtuva toiminta ovat siis Internet-addiktion kohteita, kun taas Internet itsessään on pelkkä media, joka helpottaa tällaisen toiminnan harjoittamista (Fauth-Bühler & Mann, 2017; Kim & Kim, 2010; King, Delfabbro, Griffiths & Gradisar, 2011; Kuss ym., 2013).

On myös mahdollista ottaa kummankin koulukunnan näkemykset huomioon. Kenties yhdet addiktit ovat riippuvaisia Internetistä, toiset siellä olevasta sisällöstä ja jotkut molemmista (Kim & Haridakis, 2009). Davis (2001) onkin jakanut Internet-addiktion kahteen alalajiin eli yleiseen ja täsmälliseen. *Yleinen*

*Internet-addiktio* viittaa yleisluontoiseen ja moniulotteiseen Internetin liikkäyttöön, joka ei keskity mihinkään yksittäiseen toimintoon Internetissä. *Täsmällinen Internet-addiktio* taas tarkoittaa riippuvuutta yhteen tiettyyn toimintoon Internetissä, kuten vaikkapa pornografiaan tai verkkopeleihin. (Davis, 2001.)

Verkko- ja videopeliaddiktio, joihin tässä tutkielmassa keskitytään, ovat myös melko paljon tutkittuja IT-addiktion muotoja. Vaikka jotkut tutkijat luokittelevat ainakin verkkopeliaddiktion täsmällisen Internet-addiktion tyypiksi (esim. Monacis ym., 2017), tässä tutkielmassa verkko- ja videopeliaddiktioita pidetään ensisijaisesti peliaddiktion alalajeina Griffithsin (2018) näkemyksen mukaisesti. Verkkopeliaddiktio ja Internet-addiktio eroavat toisistaan erityisesti siinä, että videopelejä käytetään vain vapaa-ajan tarkoituksiin toisin kuin Internetiä. Lisäksi Internet-addiktiolla saattaa olla jopa myönteisiä vaikutuksia töihin ja opintoihin, kun taas peliaddiktion vaikutukset niihin ovat todennäköisemmin negatiivisia. (Lemmens ym., 2009.) Eroista huolimatta on syytä muistaa, että verkkopelit ovat monille Internet-addikteilte hyvin keskeistä sisältöä verkossa (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Lisäksi peli- ja Internet-addiktiolla on paljon yhteisiä riski- ja suojatekijöitä sekä taustalla vaikuttavia ongelmia (Milani ym., 2018; Monacis ym., 2017).

Vaikka huomattava osa IT-addiktioita koskevista tutkimuksista keskittyy Internet- tai peliaddiktioon, IT-addiktioiden piiriin kuuluu myös monien muiden teknologioiden käyttöön kohdistuvia addiktioita. Viime vuosina suosittuja tutkimusaiheita ovat olleet esimerkiksi sosiaalisen median (esim. Wegmann, Stodt & Brand, 2015; Worsley, Mansfield & Corcoran, 2018) ja älypuhelimien (esim. Lopez-Fernandez, Männikkö, Kääriäinen, Griffiths & Kuss, 2018; Vaghefi ym., 2017) käyttöön kohdistuvat addiktioita. Lisäksi tutkimusta on tehty esimerkiksi verkkohuutokauppojen (esim. Turel ym., 2011), mobiilisähköpostin (esim. Turel & Serenko, 2010) ja mobiilipelien (esim. Balakrishnan & Griffiths, 2019) käyttöön liittyvistä addiktioista. Toisinaan addiktio tutkimukset kohdistuvat yksittäisen palvelun, kuten YouTuben (esim. Klobas, McGill, Moghavvemi & Paramanathan, 2018), käyttöön.



### 3 VIDEOPELIADDIKTIO

Tässä luvussa tarkastellaan videopeliaddiktiota ja sen luonnetta. Alaluvussa 3.1 kuvaillaan peliaddiktiota yleisesti: määritellään keskeisimmät käsitteet, esitellään peliaddiktiota koskevaa tutkimusta, kuvaillaan peliaddiktion haittavaikutuksia sekä nostetaan esille erilaisia ristiriitoja, joita peliaddiktion ymmärtämiseen liittyy. Luvussa 3.2 esitellään peliaddiktion oireet yksi kerrallaan. Luvussa 3.3 taas kuvaillaan peliaddikteilta tyypillisen pelaamisen luonnetta ja motiiveja. Sen jälkeen luvussa 3.4 tarkastellaan sellaisia videopelien ominaisuuksia, jotka erityisesti viehättävät peliaddikteja. Viimeisessä alaluvussa 3.5 kuvaillaan tarkemmin, millaisia piirteitä peliaddikteilta tyypillisesti on ja miten peliaddiktio näkyy heidän muussa elämässään, erityisesti hyvinvoinnissa ja ihmissuhteissa.

#### 3.1 Videopeliaddiktio yleisesti

Videopeleistä on tullut tärkeä osa nuorten vapaa-ajanviettoa. 10–19-vuotiaista suomalaisista 36,4 prosenttia pelaa digitaalisia pelejä päivittäin (Kinnunen, Lilja & Mäyrä, 2018). Digitaalisilla peleillä tai *videopeleillä* viitataan mihin tahansa vuorovaikutteisiin peleihin, joita voidaan pelata erilaisilla alustoilla (esim. pelikonsoli, tietokone tai älypuhelin), eri pelimuodoissa (esim. yksinpeli tai moninpeli) ja eri genreissä (esim. toiminta tai strategia) (Adams ym., 2019).

Vaikka pelaamiseen käytetään Suomessa paljon aikaa, videopeliaddiktion yleisyys on vain noin 0,9 prosenttia suomalaisessa otoksessa (Männikkö ym., 2020). Maailmanlaajuisesti ongelma vaikuttaa olevan huomattavampi: videopeliaddiktion kansainvälinen yleisyys on arvioiden mukaan 0,3–12 prosenttia. Selvästi yleisintä se on Aasian maissa. (Vadlin, Åslund, Hellström & Nilsson, 2016.) *Videopeliaddiktiosta* on kyse silloin, kun videopelien pelaaminen on liiallista tai pakonomaista eikä yksilö kykene kontrolloimaan pelaamistaan huolimatta sen negatiivisista seurauksista (Lemmens ym., 2009; World Health Organization [WHO], 2018). Addiktiolle on ominaista myös se, että yksilö asettaa pelaamisen muiden toimintojen ja kiinnostuksen kohteiden edelle (WHO, 2018).

Suuri osa tässä tutkielmassa hyödynnetystä kirjallisuudesta keskittyy ensisijaisesti verkkopeliaddiktioon. Suurin ero verkkopelien ja videopelien välillä piilee siinä, että *verkkopelit* mahdollistavat sosiaalisen vuorovaikutuksen Internetin kautta (Kim & Kim, 2010). *Verkkopeliaddiktiolla* tarkoitetaan siis haitallista psykologista riippuvuutta verkkopeleistä (Xu, Turel & Yuan, 2012). Se ilmenee pakonomaisena, alituisena ja toistuvana verkkopelien pelaamisena, joka tapahtuu muiden toimintojen kustannuksella ja johtaa merkittäviin negatiivisiin seurauksiin (APA, 2013; King & Delfabbro, 2018b; Xu ym., 2012). Kussin ja Griffithsin (2012a) mukaan verkkopeliaddiktio etenee jatkumolla, jossa siirrytään tausta- ja riskitekijöistä täysimittaisen addiktion kehittymiseen ja siitä edelleen negatiivisiin seurauksiin, mahdolliseen hoitoon ja muihin seurauksiin.

Királlyn ja Demetrovicsin (2017) mukaan peliaddiktion jakaminen alalajeihin sen mukaan, tapahtuuko pelaaminen verkossa vai ei, on kuitenkin tarpeetonta. Tämän näkemyksen mukaisesti tässä tutkielmassa käsitellään tietokonepelien pelaamiseen kohdistuvaa addiktiota siten, että huomioidaan sekä verkon sisäiseen että ulkopuoliseen pelaamiseen kohdistuvat addiktiot.

Peliaddiktiota on kirjallisuudessa käsitelty lähinnä Internet-addiktiolle alisteisena käsitteenä. Tutkimus on keskittynyt usein esimerkiksi pelaamiseen käytettyyn aikaan sekä peliaddiktion oireisiin (Kim & Kim, 2010), ja se on ollut yleensä luonteeltaan määrällistä (Wan & Chiou, 2006). Tutkimuksissa on usein hyödynnetty vakiintuneita tieteenaloja. Esimerkiksi päihde- ja uhkapeliriippuvuuksia koskevaa kirjallisuutta on käytetty paljon (Feng, Ramo, Chan & Bourgeois, 2017) – joidenkin tutkijoiden mukaan liikaakin (Aarseth ym., 2017). Myös muuta pelitutkimusta on hyödynnetty peliaddiktiota tutkittaessa. Kaiken kaikkiaan peliaddiktio tutkimusta on kuvailtu heikkolaatuiseksi (Aarseth ym., 2017), ja aiheetta koskevan kirjallisuuden on todettu sisältävän monia rajoitteita ja aukkoja (Billieux ym., 2017). Vakiintuneita teorioita ei juurikaan ole.

Peliaddiktion tutkimusta varjostavat myös monet epäselvyydet ja erimielisyydet. Tutkijoiden väittelyt ovat liittyneet esimerkiksi määritelmään (Feng ym., 2017), oireisiin (Aarseth ym., 2017) sekä syihin, diagnostisiin instrumentteihin ja hoitoihin (Kneer & Glock, 2013). Yksiselitteistä vastausta ei voida antaa edes siihen, mitä peliaddiktio oikeastaan on. Monien mielestä kyseessä on toiminnallinen addiktio (esim. Kuss & Griffiths, 2012a), kun taas toiset ovat pitäneet sitä esimerkiksi muiden psykologisten ongelmien rinnalla ilmenevänä vaivana, haitallisena elämänhallintamekanismina tai riittämättömästä itsesäätelystä kumpuavana ongelmana (Cheng, Cheung & Wang, 2018; Wood, 2008).

Tutkijoilla on erimielisyyksiä myös siitä, millä nimellä tätä ongelmaa pitäisi kutsua. Peliaddiktio tutkimuksen historiassa peliaddiktiosta on käytetty lukuisia eri nimityksiä, joista muutamia esimerkkejä ovat ongelmallinen verkkopelaaminen (*problematic online gaming*), sairaaloinen videopelien käyttö (*pathological video game use*), peliaddiktio (*game addiction*), videopeliriippuvuus (*video game dependency*), ongelmallinen tietokonepelien käyttö (*problematic computer game use*), videopeliaddiktio (*video game addiction*) ja verkkopeliaddiktio (*online game addiction*) (Cui, Lee & Bax, 2018; Gentile ym., 2011; Lemmens ym., 2009; Rehbein, Kleimann & Mößle, 2010; Scharkow, Festl & Quandt, 2014; Wittek ym.,

2016; Xu ym., 2012). Terminologia on kuitenkin ollut yhtenäisempää sen jälkeen, kun peliaddiktio sisällytettiin DSM-5:n lisätutkimusta kaipaaviin sairauksiin nimellä *Internet gaming disorder* (APA, 2013; Feng ym., 2017). Vaikka tätä termiä käytetäänkin uusimmissa tutkimuksissa paljon, tässä tutkielmassa tätä häiriötä nimitetään peliaddiktioksi tai videopeliaddiktioksi. Sana *Internet gaming disorder* ei nimittäin käänny suomeksi erityisen hyvin. Lisäksi tässä tutkimuksessa huomioidaan myös Internetin ulkopuolella tapahtuva pelaaminen, mikä ei sanasta *Internet gaming disorder* välity riittävän hyvin.

DSM-5-lisäys ei ole ollut viimeisen vuosikymmenen ainoa mullistus peliaddiktio tutkimuksen kentällä, sillä peliaddiktio on hiljattain sisällytetty myös Maailman terveysjärjestön ICD-11-tautiluokitusjärjestelmään (*International Classification of Diseases*), joka otetaan näillä näkymin vuonna 2022 käyttöön myös Suomessa (WHO, 2018). Näiden lisäysten myötä ollaan lähempänä sitä, että peliaddiktiota alettaisiin pitää todellisena, vakavasti otettavana ongelmana. Lisäykset ovat silti synnyttäneet paljon keskustelua tutkijoiden keskuudessa (Potenza, 2018). Osa tutkijoista on nimittäin vastustanut peliaddiktion virallistamista voimakkaasti (esim. Aarseth ym., 2017; Van Rooij ym., 2018), kun taas toiset pitävät virallistamista hyvin tervetulleena (esim. Billieux ym., 2017; Rumpf ym., 2018).

Tutkijoiden lisäksi myös monien muiden tahojen suhtautuminen peliaddiktioon on jokseenkin ristiriitaista. Pelaajien keskuudessa liiallista pelaamista pidetään usein normina (Lukavská, 2018), kun taas pelaajien vanhemmat huolestuvat helposti terveestään pelaamisesta, mikäli se on runsasta (Wood, 2008). Peliteollisuudessa sen sijaan vähätellään ongelman laajuutta (Rumpf ym., 2018), kun taas median väitetään lähinnä lietsovan paniikkia (Wood, 2008).

Näiden erimielisyyksien selvittämiseksi olisi ensisijaisen tärkeää ymmärtää, että kaikki runsaasti pelaavat eivät ole addikteja, vaikka addiktit tyypillisesti pelaavatkin paljon (Charlton & Danforth, 2007; Lemmens ym., 2009). Moni tutkija onkin korostanut sitä, että jos terveen ja sairaalloisen pelaamisen välille ei onnistuta tekemään selvää eroa, normaalikin pelikäyttäytyminen saatetaan leimata sairaalloiseksi. Sillä taas voi olla vakavia seurauksia. (Aarseth ym., 2017.) On siis tärkeää tiedostaa, että liiallinenkin videopelaaminen voi täyttää jonkin tärkeän tehtävän yksilön elämässä, jolloin kyse ei todennäköisesti ole addiktiosista (Kardefelt-Winther, 2015; LaRose ym., 2003). Liiallinen pelaaminen voi joskus kummuta myös uutuudenviehätyksestä, jolloin pelaaminen on hetkellisesti runsasta. Ajan mittaan pelaamiseen kuitenkin totutaan, minkä myötä se vähenee. (Beranuy, Carbonell & Griffiths, 2013.) On siis syytä muistaa, että suurin osa videopelaajista pelaa pelejä ilman addiktion muodostumista (Scharkow ym., 2014).

Pelaamisen aiheuttamat negatiiviset seuraukset ovat yksi tekijä, jolla tyypillisesti erotetaan videopeliaddiktit terveistä pelaajista (Charlton & Danforth, 2007). ICD-11-tautiluokitusjärjestelmässäänkin peliaddiktion diagnoosi edellyttää, että käyttäytymismalli johtaa merkittävään häiriöön henkilökohtaisella, perheeseen liittyvällä, sosiaalisella, akateemisella, ammatillisella tai muulla tärkeällä toiminta-alueella (WHO, 2018). Monissa tapauksissa peliaddiktit ovatkin me-

nettäneet mielenkiintonsa muihin elämänalueisiin ja aktiviteetteihin (Young, 2009b). Näin ollen peliaddiktio voi johtaa menetettyihin mahdollisuuksiin sekä häiritä yksilön normaaleja rutiineja, toimintoja ja velvollisuuksia (King & Delfabbro, 2018b). Peliaddikti saattaa laiminlyödä esimerkiksi töitä ja opintoja, mikä näkyy tuottavuuden ja koulumenestyksen heikentymisenä (Gentile ym., 2011; Potenza, 2018; Skoric, Teo & Neo, 2009). Peliaddiktio heikentää usein myös yksilön hyvinvointia (Cui ym., 2018; Przybylski, Rigby & Ryan, 2010). Peliaddiktion negatiivisista seurauksista on oltu huolestuneita erityisesti Aasiassa (Cui ym., 2018), mutta lähivuosina aiheesta on herännyt enemmän keskustelua myös Euroopassa (Potenza, 2018). Vaikka pelaamisen vaikutuksiin kohdistuvat huolet ovat varmasti suurilta osin aiheellisia, on syytä muistaa, että sairaalloisenkin pelaamisen vaikutukset ovat yleensä melko lieviä verrattuna esimerkiksi päihteen väärinkäytön vaikutuksiin (King & Delfabbro, 2018b). Lisäksi on hyvä tiedostaa, että useimmissa tapauksissa ei ole selvää, ovatko tiedot ongelmat addiktion syitä, seurauksia vai addiktiosta täysin riippumattomia.

Terveille pelaajille ei siis koidu haittavaikutuksia pelaamisen seurauksena. He voivat itse asiassa jopa hyötyä pelatessa opituista taidoista ja pelien tarjoamista sosiaalisista mahdollisuuksista (Charlton & Danforth, 2007; Lemmens ym., 2009; Przybylski ym., 2010; Skoric ym., 2009; Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van den Eijnden & Van de Mheen, 2011). Pelaaminen voi nimittäin ainakin hetkellisesti tyydyttää erilaisia tarpeita, helpottaa yksinäisyyttä, lievittää sosiaalista ahdistusta, kehittää sosiaalisia taitoja ja parantaa päätöksentekoa riskitilanteissa (Lo, Wang & Fang, 2005; Metcalf & Pammer, 2014; Przybylski ym., 2010; Smyth, 2007; Snodgrass ym., 2018).

Yksi tapa, jolla tutkijat ovat pyrkineet selkeyttämään eroa terveen ja sairaalloisen pelaamisen välillä, on peliaddiktion ääri- ja ydinkriteerien määrittäminen – samaan tapaan kuin muidenkin IT-addiktioiden tapauksessa. Ydinkriteerejä ovat vieroitusoireet, retkahdus, konflikti ja ongelmat, kun taas äärikriteerejä ovat keskeisyys, toleranssi ja mielialan muuntelu. Ydinkriteerien täytyminen osoittaa peliaddiktiota, kun taas pelkkien äärikriteerien täytyminen osoittaa korkeaa mutta tervettä sitoutumista videopeleihin. (Brunborg ym., 2013; Charlton & Danforth, 2007). Peliaddiktion kriteereihin ja oireisiin paneudutaan tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Joissain tutkimuksissa on huomioitu myös addiktion ja sitoutuneen pelaamisen välimaastoon sijoittuva ongelmallinen pelaaminen (esim. Brunborg ym., 2013; Festl ym., 2013; Wittek ym., 2016), jossa kaksi tai kolme ydinkriteeriä täyttyy (Brunborg ym., 2013). Osa tutkijoista taas määrittelee peliaddiktion vakavuuden jatkumolla ongelmattomasta pelaamisesta liialliseen ja sairaalloiseen pelaamiseen (esim. Männikkö, Billieux & Kääriäinen, 2015).

### 3.2 Videopeliaddiktion oireet

Mielenterveyden diagnoosijärjestelmä DSM-5:ssä on esitetty peliaddiktion yhdeksän kriteeriä tai oiretta. Ne kattavat ongelmallisen pelaamisen sekä Internet-

tissä että sen ulkopuolella. Peliaddiktion diagnoosi edellyttää, että näistä oireista viittä esiintyy henkilöllä yhden vuoden aikana. (APA, 2013.) Vaikka lukuisat tutkimukset nojautuvat DSM-5:n kriteereihin, ne ovat saaneet osakseen myös kritiikkiä (esim. Király ym., 2017; Rehbein, Kliem, Baier, Mößle & Petry, 2015). Kriteerien arviointi onkin tarpeen, sillä todennäköisesti joillain kriteereillä tulisi olla erilainen painotus kuin toisilla (Schivinski, Brzozowska-Woś, Buchanan, Griffiths & Pontes, 2018). Kritiikistä ja erimielisyyksistä huolimatta peliaddiktion kriteereillä on selkeämpi ja yhtenäisempi perusta kuin monien muiden IT-addiktioiden kriteereillä. Seuraavaksi esitellään DSM-5:n yhdeksän peliaddiktion kriteeriä (APA, 2013) sekä kaksi muuta oiretta (retkahdus ja himot), jotka ovat peliaddiktion tutkimuksissa toisinaan esiintyneet. Oireet esitetään tiiviisti myös taulukossa 1, jossa on lyhyt kuvaus kustakin oireesta sekä esimerkit kirjallisuuslähteistä, joissa kyseistä oiretta on pidetty tärkeänä peliaddiktion kriteerinä.

TAULUKKO 1 Videopeliaddiktion oireet

| Oire  | Kuvaus  | Kirjallisuus   |
|---|---|--|
| Päähänpinttymä tai keskeisyys                           | Toiminta dominoi yksilön ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä.   | APA, 2013; Chappell ym., 2006; Lee ym., 2015                                   |
| Vieroitusoireet   | Yksilö tuntee surua, ahdistuneisuutta, ärtymystä tai levottomuutta, kun hän joutuu lopettamaan pelaamisen.            | APA, 2013; Chappell ym., 2006; King ym., 2013; Király ym., 2017; Lee ym., 2015 |
| Toleranssi  | Yksilön täytyy viettää enemmän aikaa pelien parissa, jotta hänen tarpeensa ja mielihalunsa tyydyttyvät.               | APA, 2013; Chappell ym., 2006; Király ym., 2017; Lee ym., 2015                 |
| Kontrollin menetytys                                    | Yksilö ei kykene vähentämään pelaamista ja epäonnistuu yrityksissään irrottautua siitä.                               | APA, 2013; Beranuy ym., 2013; King ym., 2013; Király ym., 2017; Lee ym., 2015  |
| Muista toiminoista luopuminen tai mielenkiinnon menetys | Yksilö hylkää muut mielenkiinnon kohteet, toiminnot, harrastukset tai viihteen muodot, joista hän on ennen nauttinut. | APA, 2013; Király ym., 2017  |
| Jatkaminen  | Yksilö sivuuttaa pelaamisen seuraukset ja jatkaa pelaamista niistä huolimatta.  | APA, 2013; Király ym., 2017  |
| Valehtelu   | Yksilö valehtelee pelimääristä perheenjäsenilleen ja muille ihmisille.  | APA, 2013; Király ym., 2017  |
| Pakeneminen tai mielialan muuntelu                      | Yksilö käyttää pelejä mielialan säätelämiseen ja negatiivisten tunteiden helpottamiseen.                              | APA, 2013; Beranuy ym., 2013; Chappell ym., 2006; Lee ym., 2015                |
| Muiden elämäntilanteiden vaarantaminen                  | Yksilö vaarantaa esim. työn tai tärkeän ihmissuhteen pelaamisen takia. Pelaaminen aiheuttaa konflikteja.              | APA, 2013; Chappell ym., 2006; King ym., 2013; Király ym., 2017; Lee ym., 2015 |
| Retkahdukset  | Yksilö palaa haitallisiin toimintamalleihin pidättäytymisen tai hallitun pelaamisen jälkeen.                          | Chappell ym., 2006; Lee ym., 2015  |
| Himot   | Yksilö himoitsee ja kaipaa pelaamista silloin, kun hän ei ole pelaamassa.   | Beranuy ym., 2013; Chappell ym., 2006  |

Ensimmäinen oire on *päähänpinttymä*, jolla tarkoitetaan lähinnä sitä, että ihminen ajattelee toimintaa paljon (Petry ym., 2014). *Keskeisyys* on samankaltainen mutta laajempi käsite: se viittaa siihen, että toiminta dominoi yksilön ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä (Griffiths, 2005). Tätä kriteeriä on kuitenkin moitittu siitä, että runsasta toiminnan ajattelua esiintyy usein myös terveillä pelaajilla ja lievemmissä addiktio tapauksissa (Király ym., 2017; Rehbein ym., 2015).

*Vieroitusoireet* ovat esimerkiksi surun, ahdistuneisuuden, ärtyneisyyden tai levottomuuden tunteita, joita ilmenee, kun pelaaminen joudutaan syystä tai toisesta lopettamaan (APA, 2013). Monet pitävät vieroitusoireita hyvin keskeisenä peliaddiktion kriteerinä, jota ilmenee vain vakavissa peliaddiktion muodoissa (King, Haagsma, Delfabbro, Gradisar & Griffiths, 2013; Király ym., 2017; Rehbein ym., 2015). Tästä huolimatta vieroitusoireisiinkin on kohdistunut voimakasta kritiikkiä, kun peliaddiktion kriteerejä ja oireita on arvioitu (esim. Tejeiro Salguero & Bersabé Morán, 2002). Suurin ongelma vaikuttaa olevan se, että kyseessä on varsin heterogeeninen oire, jota erilaiset pelaajat voivat ilmaista eri tavoin (Colder Carras ym., 2018).

*Toleranssilla* viitataan siihen, että henkilön tulee viettää entistä enemmän aikaa pelien parissa, jotta hänen tarpeensa ja mielihalunsa tyydyttyvät (APA, 2013). Toleranssi on siitä tärkeä tekijä, että se erottaa peliaddiktion uuteen peliin kohdistuvasta alkunnostuksesta. Kun pelaaja tutustuu uuteen peliin, hän sitoutuu siihen ensin vahvasti. Sitoutuminen ja uutuudenviehätys kuitenkin laantuvat äkkiä, sillä tällaisesta alun sitoutumisesta puuttuu tämä tärkeä peliaddiktion elementti eli toleranssi. (Tejeiro Salguero & Bersabé Morán, 2002). Toki myös toleranssin kriteeriin on kohdistunut kritiikkiä (esim. Lehenbauer-Baum & Fohringer, 2015). Sitä on jopa pidetty pelkkänä jäänteinä päihderiippuvuuden kriteeristä. (Kardefelt-Winther, 2015.)

*Kontrollin menetyksellä* viitataan kyvyttömyyteen vähentää pelaamista, epäonnistuneisiin yrityksiin lopettaa tai kontrolloida pelaamista sekä muihin kontrollin menettämisen muotoihin, jotka tavalla tai toisella liittyvät pelikäyttäytymiseen (APA, 2013; Beranuy ym., 2013; Colder Carras ym., 2018). Kontrollin menetys vaikuttaa liittyvän erityisesti vakavampiin addiktio tapauksiin (Király ym., 2017), ja se löytyykin useimmista peliaddiktion instrumenteista (King ym., 2013). Aiemmin esiteltyihin oireisiin verrattuna kontrollin menetys on saanut huomattavan vähän negatiivista palautetta osakseen.

Monet peliaddiktit *luopuvat muista toiminnoista* sekä *menettävät mielenkiintonsa* sellaisiin toimintoihin, viihteen muotoihin tai harrastuksiin, joista he ovat aiemmin nauttineet (APA, 2013; Colder Carras ym., 2018). Myös tähän oireeseen on kohdistunut hyvin vähän kritiikkiä. Sitä voidaan pitää tärkeänä kriteerinä peliaddiktion tunnistamisessa (Rehbein ym., 2015), ja sen on esitetty liittyvän erityisesti vakavampiin addiktio tapauksiin (Király ym., 2017).

Peliaddiktit usein *jatkavat pelaamista* huolimatta pelaamisen aiheuttamista tai pahentamista ongelmista (APA, 2013; Ko ym., 2005). Pelaamisen negatiivisia seurauksia katsotaan siis läpi sormien (Young, 1998). Tämän oireen ilmeneminen merkitsee suurella todennäköisyydellä peliaddiktiota (Colder Carras ym.,

2018), joskin tällainen käyttäytyminen on liitetty ennen kaikkea vähemmän vakaviin peliaddiktion muotoihin (Király ym., 2017).

Yksi peliaddiktion oireista on perheenjäsenille tai muille ihmisille *valehtelu* pelaamiseen käytetyn ajan määrästä (APA, 2013). Sitä on todettu esiintyvän erityisesti vakavissa peliaddiktio tapauksissa (Király ym., 2017). Tutkimusyhteisössä on silti esitetty soraääniä myös tämän oireen suuntaan (esim. Tejeiro Salguero & Bersabé Morán, 2002). Joidenkin tutkijoiden mukaan valehtelu ei sovi peliaddiktion oireeksi kaikkien pelaajien keskuudessa. Se on nimittäin sosiaalisesti riippuvainen oire: ei voida olettaa, että kaikilla pelaajilla olisi ympärillään perheenjäseniä, terapeutteja tai ystäviä, joille valehdella. (Schivinski ym., 2018.)

Toisinaan peliaddiktit käyttävät pelaamista *pakenemisen* tai *mielialan muuntelun* keinona. Tämä peliaddiktion kriteeri tarkoittaa pelien käyttämistä mielialan säätelyyn tai negatiivisten tunteiden, kuten syyllisyyden, epätoivon tai masennuksen, helpottamiseen. (APA, 2013; Beranuy ym., 2013). Tähänkin kriteeriin liittyy joitain ongelmia. Ensinnäkin negatiivisten tunteiden pakenemista esiintyy paljon myös terveiden pelaajien keskuudessa (Rehbein ym., 2015). Lisäksi on esitetty, että pakeneminen olisi ehkä pikemminkin pelaamisen motivaatiotekijä eikä varsinainen peliaddiktion oire (Schivinski ym., 2018).

*Muiden elämänalueiden vaarantaminen* on jokseenkin samankaltainen kriteeri kuin aiemmin esitelty muista toiminnoista luopuminen: kumpaankin liittyy ongelmia pelaamisen ulkopuolisilla alueilla. DSM-5:ssä nämä on kuitenkin erotettu toisistaan. Muiden elämänalueiden vaarantamisella tarkoitetaan esimerkiksi työn tai tärkeän ihmissuhteen vaarantamista tai menettämistä pelaamisen takia (APA, 2013). Tähän oireeseen voidaan niputtaa myös sisäiset, ihmisten väliset tai velvollisuuksiin liittyvät konfliktit sekä muut pelaamisesta johtuvat haitat ja toiminnalliset häiriöt (Colder Carras ym., 2018; King ym., 2013). Suurin osa peliaddiktion instrumenteista sisältää tämän kriteerin (King ym., 2013).

Retkahdus ja himot eivät kuulu DSM-5:n peliaddiktion oireisiin, joskin retkahdusten voidaan nähdä sisältyvän esimerkiksi kontrollin menetykseen ja himojen vaikkapa vieroitusoireisiin. Monissa peliaddiktio tutkimuksissa retkahdus ja himot kuitenkin mainitaan näistä erillään (esim. Beranuy ym., 2013; Lee, Cheung & Chan, 2015). *Retkahduksilla* tarkoitetaan taipumusta palata aiempiin vahingollisiin toimintamalleihin pidättäytymisen tai hallitun pelaamisen jälkeen (Griffiths, 2005). *Himoilla* taas viitataan pelaamisen himoon ja kaipuuseen silloin, kun ei olla pelaamassa (Beranuy ym., 2013). Vaikka osa tutkijoista pitää himoja keskeisenä peliaddiktion oireena (esim. Beranuy ym., 2013; Chappell, Eatough, Davies & Griffiths, 2006), toiset pitävät myös tätä kriteeriä jäänneenä menneisyydestä (esim. Van Rooij, Schoenmakers & Van de Mheen, 2017).

### 3.3 Videopelaamisen luonne ja motiivit

Pelaamiseen käytetty aika on peliaddikteilla tyypillisesti korkea (Gentile, 2009). Se onkin tärkeä peliaddiktiota ennustava tekijä (Hsu, Wen & Wu, 2009; Kneer & Glock, 2013). Eri arvioiden mukaan peliaddiktit pelaavat 24–55 tuntia viikossa

(Brunborg ym., 2013; Lehenbauer-Baum & Fohringer, 2015; Lehenbauer-Baum ym., 2015; Van Rooij ym., 2011). Täytyy kuitenkin muistaa, että runsas pelaaminen ei aina liity addiktioon tai johda negatiivisiin seurauksiin, joten yksinään se ei viittaa peliaddiktioon (Charlton & Danforth, 2007).

Myös muun pelaamiseen liittyvän käyttäytymisen, kuten eri peligenrejen pelaamisen ja pelaamisen ajankohdan, suhdetta addiktioon on tutkittu (esim. Festl ym., 2013; Triberti ym., 2018). Genreistä MMORPG:t eli massiiviset monen pelaajan verkkoroolipelit on yhdistetty useimmin peliaddiktioon (Hussain, Williams & Griffiths, 2015; Rehbein ym., 2010; Triberti ym., 2018). Lisäksi pelaaminen yöllä tai viikonloppuaamuisin voi viitata peliaddiktioon (Cui ym., 2018; Triberti ym., 2018). On myös tyypillistä, että addiktion edetessä pelaajat käyttävät yhä enemmän aikaa pelaamisen valmisteluun ja suunnitteluun varsinaisen pelaamisen lisäksi (Kuss & Griffiths, 2012b).

Monien tutkijoiden mukaan pelaamisen viehäytys piilee erilaisten tarpeiden ja motiivien tyydyttämisessä (Przybylski ym., 2010; Wan & Chiou, 2006). Pelaamisen motiiveista onkin tehty varsin paljon tutkimusta. Przybylskin ym. (2010) mukaan pelaaminen tyydyttää ennen kaikkea autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita, minkä vuoksi ihmiset innostuvat pelaamaan. Wanin ja Chioun (2006) mukaan pelien puoleen käännytään viihteen ja vapaa-ajanvieton, emotionaalisen selviytymisen, todellisuuden pakenemisen tai jännityksen ja haasteen takia. Yee (2006) taas jakaa pelaamisen motiivit saavuttamiseen, sosiaaliin motiiveihin ja immersioon. Näiden erilaisten mallien perusteella vaikuttaa siis siltä, että pelejä pelataan ensisijaisesti viihteen, haasteen, eskapismien ja sosiaalisten syiden takia.

Edellä esitellyt motiivit eivät suinkaan ole mitenkään perusteettomia, sillä erityisesti maltillisella pelaamisella on todettu olevan paljon myönteisiäkin vaikutuksia esimerkiksi päätöksentekoon ja sosiaaliin taitoihin (Metcalf & Pammer, 2014; Smyth, 2007). Lisäksi moni kokee pelaamisen hyödylliseksi itsensä kehittämässä, kielten ja nopean reagoinnin oppimisessa sekä tunteiden käsittelyssä (Calado, Alexandre & Griffiths, 2014; Hussain ym., 2015).

Peliaddikteja motivoivat peleissä hyvin samankaltaiset asiat kuin muitakin pelaajia eli muun muassa sosiaalinen vuorovaikutus, immersio, saavuttaminen, valta ja kilpailu (Kneer & Glock, 2013; Lehenbauer-Baum ym., 2015). Lisäksi peliaddiktit käyttävät pelejä usein erilaisten tarpeiden täyttämiseen, hyvinvoinnin parantamiseen ja ongelmien pakenemiseen (Cheng ym., 2018; Wood, 2008). Jos tarpeet täyttyvät reaalielämässä heikosti mutta peleissä paremmin, riski peliaddiktiolle on suurempi (Allen & Anderson, 2018).

Eskapismien motiivi ennustaa peliaddiktiota erityisen vahvasti (Männikkö, Billieux, Nordström, Koivisto & Kääriäinen, 2017; Xu ym., 2012). Toisin sanoen etenkin peliaddiktit käyttävät pelaamista usein psykologisen pakenemisen keinona, tunteiden säätelyn strategiana sekä keinona selvitä elämän ongelmista ja vaikeuksista (Hussain & Griffiths, 2009; Kuss & Griffiths, 2012b; Milani ym., 2018; Tejeiro Salguero & Bersabé Morán, 2002; Young, 2009b). Peliaddiktien elämänhallinta onkin usein häiriintynyttä ja esimerkiksi välttelyyn perustuvaa (Milani ym., 2018). Pelaamisen käyttäminen pakokeinona ei ole alkuunkaan



hyvä asia (Kuss & Griffiths, 2012b): vaikka pelaamista käytetään usein nimenomaan stressin tai yksinäisyyden lievittämiseen (Quandt, 2017; Snodgrass ym., 2018), pitkällä tähtäimellä se saattaa vain voimistaa stressin ja yksinäisyyden kokemuksia (Rehbein ym., 2010; Snodgrass ym., 2018).

Myös sosiaaliset motiivit ovat usein peliaddiktion taustalla (Kneer & Glock, 2013). Monet pitävät pelejä hyvinä työkaluina sosiaaliin tarkoituksiin ja muodostavat läheisiä ihmissuhteita muiden pelaajien kanssa (Calado ym., 2014; Cole & Griffiths, 2007). Verkkopeleissä vuorovaikutus voi tuntua jopa miellyttävämmältä kuin kasvotusten (Hussain & Griffiths, 2009). Mahdollinen kilta tai liittouma voi myös painostaa pelaajaa pysymään pelissä (Beranuy ym., 2013).

Pelaamisen motiiveja tarkasteltaessa on silti aina tärkeää muistaa, että eri ihmiset voivat pelata samaakin peliä erilaisista syistä. Samoin pelaamisen merkitys ja vaikutukset voivat olla erilaisia eri pelaajilla. (Yee, 2006.)

### 3.4 Videopelien addiktoivat ominaisuudet

On vaikea määrittää, mistä peliaddiktit oikeastaan ovat riippuvaisia, kun erilaisia pelejä on nykyään niin paljon (Quandt, 2017). Yleisiä ovat myös näkemykset, joiden mukaan pelaaminen ei ole itsessään addiktoivaa, vaan addiktio on pelaajan yksilöllisistä ominaisuuksista kiinni (Wood, 2008). Niinpä tutkijat ovat erimielisiä myös siitä, onko peligenre merkittävä asia peliaddiktion kannalta (Elliott, Ream, McGinsky & Dunlap, 2012; Seok & DaCosta, 2012). Lukuisten tutkimusten valossa näyttää kuitenkin siltä, että MMORPG-genreen kuuluvat pelit yhdistetään peliaddiktioon huomattavasti muita genrejä useammin ja voimakkaammin (Hussain ym., 2015; Rehbein ym., 2010; Triberti ym., 2018), vaikka joissain yksittäisissä tutkimuksissa on havaittu yhteyksiä myös muihin genreihin (esim. Festl ym., 2013; Lee & Kim, 2017; Triberti ym., 2018). *MMORPG:t eli massiiviset monen pelaajan verkkoroolipelit* ovat suuren suosion saaneita pelimaailmoja, joissa voi olla tuhansia pelaajia samanaikaisesti (Griffiths, Davies & Chappell, 2003). Monet tässäkin tutkielmassa hyödynnetyt pelitutkimukset ovat keskittyneet nimenomaan MMORPG-genren peleihin.

MMORPG-peleissä viehättävät erityisesti niiden vuorovaikutteiset ominaisuudet, kuten ystävystyminen, sosialisointi, yhteistyö, ryhmän vuorovaikutus, roolipelaaminen ja kilpailulliset elementit (Chappell ym., 2006; Griffiths ym., 2003; Hsu ym., 2009; Hussain ym., 2015; Maroney ym., 2019; Smyth, 2007). Intensiivinen sitoutuminen tällaiseen peliin vaatii myös huomattavan paljon aikaa (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). MMORPG-pelejä käytetään usein myös pakokeinona ja tapana purkaa negatiivisia tunteita (Hussain ym., 2015; Maroney ym., 2019). Lisäksi etenkin uteliaisuuden, roolipelaamisen, yhteenkuuluvuuden, velvollisuuden ja palkkion kokemukset pelissä voivat liittyä niin kutsutun MMORPG-addiktion muodostumiseen (Hsu ym., 2009).

King, Delfabbro ja Griffiths (2010) ovat kehittäneet viiden ominaisuuden mallin videopelien rakenteellisista ominaispiirteistä. Nämä viisi ominaisuutta eli sosiaaliset ominaisuudet, manipulaatio- ja kontrolliominaisuudet, kerronta-

ja identiteettiominaisuudet, palkkio- ja rangaistusominaisuudet sekä esitysominaisuudet voivat tavalla tai toisella vaikuttaa peliaddiktion muodostumiseen. (King ym., 2010.) Sosiaaliin ominaisuuksiin kuuluvat luonnollisesti MMORPG-peleissäkin keskeiset sosiaaliset elementit (King ym., 2010; Quandt, 2017). Peleillä onkin erityinen voima yhdistää pelaajia, joita maantiede, kulttuuri ja muut ominaisuudet erottavat (Snodgrass ym., 2018). Manipulaatio- ja kontrolliominaisuuksiin kuuluvat erilaiset pelin ohjaamiseen liittyvät ominaisuudet, kuten pikanäppäimet ja tallennusmahdollisuudet (King ym., 2010). Kerronta- ja identiteettiominaisuuksista roolipelaaminen, kerronta ja muut immersoivat ominaisuudet yhdistetään yleisimmin peliaddiktioon. Myös palkkio- ja rangaistusominaisuudet, kuten hahmon kehittyminen, saavutukset, vaikeustason kasvu ja elämien menettäminen, voivat myötävaikuttaa addiktioon. (King ym., 2010; Männikkö ym., 2017; Quandt, 2017.) Esitysominaisuuksia ovat sen sijaan esimerkiksi grafiikka, äänet, sopimaton sisältö sekä pelin sisäiset mainontaominaisuudet, joilla on potentiaalia edistää addiktion kehittymistä (King ym., 2010; Nyamadi & Boateng, 2018; Quandt, 2017).

Videopelieihin rakennetaan usein erilaisia houkuttimia, jotka pitävät pelaajan otteessaan (Kugler, 2018). Houkuttimet ovat usein edellä mainittuja palkkio- ja rangaistusominaisuuksia, kuten pisteitä, elämiä tai vaikkapa uusia aseita (Skoric ym., 2009). Toki myös kyseenalaisempia keinoja löytyy. Näitä ovat esimerkiksi niin kutsutut *loot boxit*. Ne ovat eräänlaisia yllätyslaatikoita, joista voi saada peliin satunnaisen virtuaalilyhyödykkeen pientä maksua eli *mikrotransaktiota* vastaan. Todennäköisyys sille, että laatikosta tulee haluttu esine, on kuitenkin niin pieni, että monet päätyvät ostamaan useamman laatikon. Kun loot boxeja on ostettu paljon, pelaaja alkaa helposti ajatella, että hän on sijoittanut peliin liikaa rahaa lopettaakseen pelaamisen. (King & Delfabbro, 2018a.)

Internet tarjoaa videopelaamiselle paljon uusia mahdollisuuksia ja on mahdollisesti kasvattanut pelaamisesta johtuvien ongelmien kokoa ja laajuutta (Kuss, Griffiths & Pontes, 2017; Van Rooij ym., 2011). Monissa peliaddiktio tutkimuksissa keskitytäänkin vain verkkopeleihin. Tästä huolimatta Internet-yhteys ei ole edellytys pelaamiseen kohdistuvalle addiktiokäyttäytymiselle (Kuss ym., 2017), vaan peliaddiktiota ilmenee myös verkon ulkopuolella (Van Rooij ym., 2017). Niinpä tässäkin tutkielmassa ei haluttu sulkea verkon ulkopuolista pelaamista käsittelyn ulkopuolelle.

Nykyään myös älypuhelimilla ja muilla kannettavilla älylaitteilla pelataan paljon. Monissa älypuhelinpeleissä onkin addiktoivia piirteitä, kuten haastetta, viihdettä ja sosiaalista toimintaa (Balakrishnan & Griffiths, 2019). Ne on silti jätetty tässä tutkielmassa pintapuolisen maininnan tasolle. Tämä johtuu muun muassa siitä, että älypuhelinpelien käyttöön kohdistuvaa addiktioitaipumusta pidetään melko matalana tietokonepeleihin verrattuna. Matala addiktioitaipumus johtuu muun muassa siitä, että älypuhelinpelaaminen on vähemmän immersoivaa kuin PC-pelaaminen eivätkä addiktoivimpina pidetyt peligenret, kuten MMORPG:t, sovellu hyvin älypuhelimien pienelle näytölle. (Lopez-Fernandez ym., 2018.)

### 3.5 Videopeliaddiktien ominaispiirteet, hyvinvointi ja ihmissuhteet

Monien tutkijoiden mukaan pelit eivät ole luonnostaan addiktoivia, vaan peliaddiktion muodostuminen riippuu paljolti pelaajan henkilökohtaisista ominaisuuksista (Wood, 2008). Niinpä on olemassa paljon tutkimuksia, joissa on syvennyt esimerkiksi peliaddiktien demografisiin ominaisuuksiin, persoonallisuuspiirteisiin ja henkiseen hyvinvointiin. Näitä ominaisuuksia sekä peliaddiktien sosiaalista elämää käsitellään seuraavaksi.

Tutkimusten mukaan videopelaajat ovat useimmiten miespuolisia (Ko ym., 2005). 2000-luvun alkupuolella tehdyn arvion mukaan noin 85 prosenttia videopelaajista on miehiä ja 15 prosenttia naisia (Griffiths ym., 2003). Miesten on myös todettu käyttävän eniten aikaa pelaamiseen ja olevan alttiimpia peliaddiktiolle (Ko ym., 2005; Paulus, Sinzig, Mayer, Weber & Von Gontard, 2018; Wittek ym., 2016). Ikäryhmistä lapset ja nuoret vaikuttavat olevan peliaddiktion riskiryhmiä (Hawi, Samaha & Griffiths, 2018; Wittek ym., 2016). Toisaalta on olemassa myös tutkimuksia, joiden mukaan iällä tai sukupuolella ei ole juurikaan merkitystä addiktion kannalta (esim. Gentile, 2009; Lehenbauer-Baum & Fohringer, 2015). Nämä kuuluvat kuitenkin selvästi vähemmistöön.

Se, että peliaddiktio vaikuttaa olevan yleisempää nuorilla ikäryhmillä (Hawi ym., 2018; Wittek ym., 2016), tekee ongelmasta entistä huolestuttavamman. Peliaddiktio onkin siinä mielessä poikkeuksellinen addiktio, että se alkaa usein jo varhain lapsuudessa: monet 15-vuotiaat peliaddiktit ovat ilmaisseet lukuisia riskitekijöitä jo 10-vuotiaina (Rehbein & Baier, 2013). Erään artikkelin mukaan peliaddiktio voidaan huomata jo esikouluikässä (Paulus ym., 2018). Vaikka peliaddiktio yhdistetään erityisesti lapsiin ja nuoriin, aikuisia ei pitäisi sivuuttaa peliaddiktion tutkimuksissa, sillä addiktion riski on olemassa myös heillä. Sitä paitsi aikuisilla peliaddiktion negatiiviset seuraukset ovat usein laajamittaisempia ja vakavampia kuin lapsilla ja nuorilla. (Zhan & Chan, 2012.)

Myös tiettyjen persoonallisuuspiirteiden ja muiden psykologisten ominaisuuksien on esitetty liittyvän peliaddiktioon. Niin sanotuista Big Five -piirteistä peliaddiktioon on yhdistetty erityisesti korkea neuroottisuus sekä matala tunnollisuus ja sovinnollisuus (Lehenbauer-Baum ym., 2015; Torres-Rodríguez, Griffiths, Carbonell & Oberst, 2018; Wittek ym., 2016). Lisäksi peliaddiktien on havaittu olevan muun muassa tavallista sulkeutuneempia, estyneempiä, alistuvampia (Torres-Rodríguez ym., 2018) sekä impulsiivisempia (Gentile ym., 2011). Heillä on usein myös puutteita sosiaalisissa taidoissa, tunneälyssä sekä empatiakyvyssä (Gentile ym., 2011; Torres-Rodríguez ym., 2018). Myös itsehillintä on monilla heikko (Kim, Namkoong, Ku & Kim, 2008). Lisäksi heidän elämänhallintatyylinsä ovat tyypillisesti kyseenalaisia ja esimerkiksi välttelyyn perustuvia (Milani ym., 2018), minkä voi huomata myös siitä, että pelejä käytetään pako- paikkana.

Peliaddiktien suhtautuminen omaan pelaamiseen noudattaa myös usein tiettyä kaavaa. Peliaddiktit nimittäin harvoin tiedostavat olevansa addiktoitu-

neita (Männikkö ym., 2017). He voivat uskoa, etteivät pelien addiktoivat ominaisuudet vaikuta heihin samalla tavalla kuin muihin (Gentile, 2009). Monet myös sivuuttavat täysin peliaddiktion negatiiviset seuraukset (Fauth-Bühler & Mann, 2017). Suhtautuminen peleihin on myös varsin positiivista (Gentile, 2009), ja elämä ilman pelejä olisi peliaddiktien mielestä tylsää ja ikävää (Wan & Chiou, 2006). On kuitenkin väitetty, että vahvasti sitoutuneet pelaajat suhtautuvat pelaamiseen vielä positiivisemmin (Seok & DaCosta, 2012). Tämä ei ole ihme, sillä heille ei koidu pelaamisesta merkittäviä negatiivisia seurauksia.

Vaikka pelaamisella voi olla joitain lyhyen aikavälin etuja yksilön psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, peliaddiktio yhdistetään useimmiten heikompaan hyvinvointiin etenkin pitkällä tähtäimellä (Männikkö ym., 2015; Przybylski ym., 2010; Wittek ym., 2016). Henkisen hyvinvoinnin lisäksi peliaddiktion vaikutukset voivat olla myös fyysisiä, sillä addiktio voi johtaa esimerkiksi nukkumisen, syömisen tai henkilökohtaisen hygienian laiminlyöntiin (King & Delfabbro, 2018b). Näistä erityisesti nukkuminen jää peliaddikteilla yleensä vähälle (Hawi ym., 2018; Rehbein ym., 2010). Niinpä heillä esiintyy muita pelaajia todennäköisemmin uupumusta ja unihäiriöitä (Brunborg ym., 2013; Männikkö ym., 2015).

Useimmissa tutkimuksissa peliaddiktion on havaittu liittyvän läheisesti muihin mielenterveyden häiriöihin. Monet peliaddiktit käyttävätkin pelaamista pahan olon pakenemiseen (Hussain & Griffiths, 2009; Young, 2009b). Mielenterveyden häiriöistä erityisesti masennusta ja ahdistuneisuushäiriötä vaikuttaa esiintyvän monilla peliaddikteilla (Gentile ym., 2011; Torres-Rodríguez ym., 2018). Samoin aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on usein yhdistetty peliaddiktioon (Paulus ym., 2018; Vadlin ym., 2016). Syy-seuraussuhde näiden häiriöiden ja peliaddiktion välillä on kuitenkin jäänyt epäselväksi: ei voida varmuudella sanoa, johtaako peliaddiktio vaikkapa masennukseen vai johtaako masennus sittenkin peliaddiktioon (Liau ym., 2015). Lisäksi on huomioitava, että näiden häiriöiden taustalla voi olla myös jokin yhteinen vaikuttaja.

Myös monet muut psyykkiset ongelmat sekä negatiiviset tunteet ja kokemukset on yhdistetty peliaddiktioon. Peliaddikteilla esiintyy usein muun muassa stressin, aggression ja yksinäisyyden kokemuksia (Festl ym., 2013; Kim & Kim, 2010; Przybylski ym., 2010; Rehbein ym., 2010; Snodgrass ym., 2018). Vaikka pelejä käytetään usein nimenomaan stressin tai yksinäisyyden lievittämiseen (Quandt, 2017; Snodgrass ym., 2018), pitkällä tähtäimellä ne saattavat vain voimistua liiallisen pelaamisen vuoksi (Rehbein ym., 2010; Snodgrass ym., 2018). Lisäksi peliaddiktit tuntevat muita pelaajia todennäköisemmin sellaisia tunteita kuin viha, syyllisyys, kateus, ärtyisyys, pahantuulisuus, pelko ja hermostuneisuus (Brunborg ym., 2013; Lehenbauer-Baum ym., 2015). Peliaddiktit ovat myös tyypillisesti melko tyytymättömiä elämäänsä (Kim & Kim, 2010; Männikkö ym., 2015; Scharrow ym., 2014).

Heikentyneen hyvinvoinnin lisäksi myös ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen toimintaan liittyvät ongelmat ovat peliaddikteilla tavallisia (Cui ym., 2018; King & Delfabbro, 2018b; Milani ym., 2018). Pelaamisen vuoksi addiktit saattavat valehdella perheelleen ja ystävilleen, tavata heitä harvemmin ja tämän myötä etäännyttävä heistä (King & Delfabbro, 2018b; Young, 2009b). Aikuiset peliaddiktit

eivät välttämättä pysty tarjoamaan lapsilleen tai lemmikeilleen riittävästi hoivaa, koska pelaaminen on asetettu niiden edelle (King & Delfabbro, 2018b).

Perheellä on tärkeä rooli peliaddiktion kannalta erityisesti nuorempien peliaddiktien tapauksessa (Schneider, King & Delfabbro, 2017). Mikäli perheen dynamiikka ei ole toimiva, konflikteja on paljon, vuorovaikutus vanhempien kanssa on heikkoa tai suhde vanhemman ja lapsen välillä ei ole kunnossa, lapsen tai nuoren peliaddiktio on usein voimakkaampi (Schneider ym., 2017; Turner ym., 2012; Young, 2009b). Siitä ei kuitenkaan ole varmuutta, saavatko heikot perhesuhteet lapsen kääntymään pelien puoleen vai johtaako peliaddiktio heikompaan vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen (Turner ym., 2012). On nimittäin todettu, että kun pelaaminen muuttuu sairaalloiseksi, suhde vanhempiin voi heikentyä (Gentile ym., 2011) ja peliaddikti saattaa vetäytyä perheensä luota (Young, 2009b).

Vaikka ongelmallinen pelaaminen voi aiheuttaa ongelmia reaalielämän ihmissuhteisiin, pelaaminen ei ole yleensä epäsosiaalista toimintaa (Cole & Griffiths, 2007) – varsinkaan silloin, kun kyse on verkkopelaamisesta. Peliyhteisöstä ja pelin sisäisestä sosiaalisesta toiminnasta voi olla paljon hyötyäkin, mutta niillä on valitettavasti myös taipumus kasvattaa addiktion riskiä ja pelaamisen määrää (Cole & Griffiths, 2007; Hull, Williams & Griffiths, 2013; Männikkö ym., 2017). Peleissä muodostetut ihmissuhteet voivat muodostua joillekin jopa niin tärkeiksi, että ne asetetaan reaalielämän ihmissuhteiden edelle, mikä voi lisätä ihmissuhdeongelmia entisestään (Lo ym., 2005; Smyth, 2007).

Kun pohditaan peliaddiktin ihmissuhteita peleissä ja niiden ulkopuolella, on syytä ottaa huomioon se, että raja pelin sisäisten ja ulkopuolisten tuttavien välillä ei ole aina kovin selkeä. 81 prosenttia pelaajista nimittäin pelaa myös reaalielämän ystävien ja perheen kanssa (Cole & Griffiths, 2007). Toisaalta pelitovereiden ja reaalielämän ystävien välistä rajaa hämääryttää myös se, että pelitovereiden kanssa voidaan olla tekemisissä myös pelien ulkopuolella, jopa kasvokkain. Pelitovereista saattaa siis ajan myötä tulla reaalielämän ystäviä.

Vaikka peliaddiktioon liittyy kohonnut riski monille psyykkisille ja sosiaalisille ongelmille, täytyy muistaa, että useimmille ihmisille – jopa vahvasti sitoutuneille pelaajille – videopelaaminen on täysin harmitonta toimintaa (Brunborg ym., 2013; Seay & Kraut, 2007).

## 4 IT-ADDIKTION EHKÄISY JA VÄHENTÄMINEN

Tämä luku koskee IT-addiktiosta toipumista sekä ulkopuolisten tahojen keinoja ehkäistä ja vähentää IT-addiktioita. Luvun loppuun on sijoitettu yhteenveto koko kirjallisuuskatsauksen keskeisimmistä asioista. Tässä luvussa keskitytään peliaddiktioon lisäksi myös muihin IT-addiktioihin, koska peliaddiktiota koskevaa tutkimusta on tehty näistä näkökulmista melko vähän. Toipumista on kuitenkin tutkittu varsin vähän myös muiden IT-addiktioiden tapauksessa (Chen, Zhang, Gong, Lee & Wang, 2020; Ko ym., 2007). Siitä syystä toipumista koskevassa luvussa hyödynnetään hieman myös vakiintuneempien addiktioiden tutkimuksia etenkin toipumista määriteltäessä. Tätä voidaan pitää perusteltuna, sillä päihderiippuvuutta ja sairaalloista uhkapelaamista koskevaa kirjallisuutta on hyödynnetty IT-addiktioiden tutkimuksissa paljon myös menneisyydessä (Feng ym., 2017).

### 4.1 IT-addiktiosta toipuminen

Jotta voidaan paneutua siihen, millaista IT-addiktiosta toipuminen on, täytyy ymmärtää, mitä toipumisella ylipäätään tarkoitetaan. Toipuminen on paljon käytetty ja laajalti tunnettu käsite, mutta siitä huolimatta sille ei ole onnistuttu löytämään yhtä selkeää määritelmää edes vakiintuneempien addiktioiden tapauksessa, vaan erilaisia ehdotuksia on ollut paljon (The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007; White, 2007). Yksinkertaisimmillaan toipumista voidaan pitää paluuna terveyteen trauman tai sairauden jälkeen (White, 2007). Tämä on varsin yleisluontoinen määritelmä, joten se soveltuu melkein sellaisenaan myös IT-addiktiosta toipumiseen. Toki myös täsmällisempiä toipumisen määritelmiä on esitetty vakiintuneempien addiktioiden, kuten päihderiippuvuuksien, tapauksessa (esim. The Betty Ford Consensus Panel, 2007; White, 2007; Witkiewitz ym., 2019). Niistä ei kuitenkaan voida suoraan johtaa määritelmää IT-addiktiosta toipumiselle, sillä monet niistä korostavat liikaa pidättäytymistä (esim. Witkiewitz ym., 2019), joka ei ole kaikkien IT-addiktioiden tapauksessa

mahdollista. Määritelmässä toistuu kuitenkin IT-addiktiosta toipumisen kannalta käyttökelpoisia yksityiskohtia, kuten se, että toipumisen tulee olla vapaaehtoisesti ylläpidettyä, ja se, että toipumisen kautta yksilö kokee parannuksia elämän eri osa-alueilla (The Betty Ford Consensus Panel, 2007; White, 2007; Witkiewitz ym., 2019). Ehkä *IT-addiktiosta toipumista* voitaisiin siis pitää vapaaehtoisena paluuna terveeseen elämään IT-addiktion jälkeen, mikä tuo mukanaan parannuksia mielenterveyteen, sosiaaliseen toimintaan ja muuhun elämään.

Toinen keskeinen käsite tässä tutkielmassa on *luonnollinen toipuminen*, jolla tarkoitetaan toipumista ilman hoitoa. Tutkielman empiirinen osio keskittyy ensisijaisesti tähän toipumisen muotoon. Vaikka luonnollisen toipumisen tutkimus on ollut runsaampaa päihderiippuvuuksia koskevilla tutkimuksilla, sen on todettu olevan hyvin tavallinen polku myös toiminnallisista addiktioista toipumiseen (Konkolý Thege, Woodin, Hodgins & Williams, 2015; Lau, Wu, Gross, Cheng & Lau, 2017; Petry, Rehbein, Ko & O'Brien, 2015; Rodda ym., 2018). Ilmeisesti ne, joiden addiktio on ollut suhteellisen lievää, toipuvat todennäköisemmin ilman hoitoa (Hodgins & El-Guebaly, 2000; White, 2007).

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan toipumista erilaisista IT-addiktioista. Ensin kuvaillaan IT-addiktioista toipumista yleisesti. Tämän jälkeen tutustutaan toipumiskeinoihin ja muutosstrategioihin, joita addiktit voivat itse käyttää päästäkseen IT-addiktiosta eroon. Kahdessa viimeisessä alaluvussa käsitellään käytön vähentämistä ja keskeyttämistä, jotka liittyvät toipumiseen oleellisesti ja ovat saaneet tietojärjestelmätieteen tutkimuksissa enemmän huomiota kuin toipuminen.

#### 4.1.1 IT-addiktiosta toipuminen yleisesti

IT-addiktiosta toipuminen on varsin vähän tutkittu aihe, eikä esimerkiksi erilaisista toipumisstrategioista tai toipumisen suoja- ja riskitekijöistä tiedetä paljoakaan (Chen ym., 2020; Ko ym., 2007; Lau ym., 2017; Rodda ym. 2018). Syy tutkimuksen vähäiseen määrään voi olla yksinkertaisesti se, että kyse on melko tuoreesta ilmiöstä (Rodda ym., 2018). Lisää kirjallisuutta kuitenkin tarvitaan, jotta saadaan minimoitua ongelmallisen käyttäytymisen aiheuttamat haitat sekä kehitettyä tehokkaita hoito- ja tukiohjelmia (Chen ym., 2020; Ko ym., 2007; Rodda ym., 2018).

Vaikka IT-addiktiosta toipumista on tutkittu vain vähän, kyseessä on varsin yleinen ilmiö jopa hoitojen puuttuessa (Lau ym., 2017). Yleisyydestä on monia arvioita, joiden perusteella vaikuttaa siltä, että 14–51 prosenttia IT-addiktiosta kärsineistä yksilöistä toipuu 1–2 vuoden aikana (Ko ym., 2007; Lau ym., 2017; Petry ym., 2015). Vastaavia tuloksia on saatu myös tutkimuksissa, joissa on selvitetty eri IT-addiktioiden etenemistä ja vakautta. Scharnowin ym. (2014) tutkimuksessa lähes 75 prosenttia tutkimushenkilöistä lakkasi ilmaisemasta peliaddiktion oireita kahden vuoden aikana. Myös Internet-addiktion oireet vaikuttavat vähenevän kahden vuoden ajanjaksolla (Stavropoulos ym., 2018). Tätä vähenevää trendiä on selitetty muun muassa nuorten luonnollisella

kypsymisellä sekä ongelmallisen käytön ailahtelevalla luonteella (Scharkow ym., 2014; Stavropoulos ym., 2018). Sama trendi vaikuttaa esiintyvän myös suhteellisen ongelmattomilla videopelaajilla, sillä myös heidän kohdallaan pelaaminen menettää merkitystään, pelaamiseen käytetty aika lyhenee ja mahdolliset addiktio-oireet vähenevät kolmen vuoden aikana (Lukavská, 2018).

Konkolý Thege ym. (2015) ovat tutkineet viiden vuoden pitkittäistutkimuksessaan erilaisten toiminnallisten addiktioiden (ongelmallinen videopelaaminen, chattaaminen, liikunta, seksuaalinen käyttäytyminen, ostelu ja syöminen) pysyvyyttä. Tulosten mukaan kaikki nämä toiminnalliset addiktiot ovat luonteeltaan hyvin hetkellisiä, ja oireiden vakavuus vähenee huomattavasti ajan mittaan. Tutkijat ovat silti kehottaneet suhtautumaan näihin tuloksiin varauksella, sillä toipuminen ei ole välttämättä pysyvää, vaan addiktio saattaa vain vaihtaa kohdetta. Tätä mahdollisuutta ei ole kuitenkaan vielä riittävästi tutkittu. (Konkolý Thege ym., 2015.)

Aivan kaikki tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, että IT-addiktiot ovat ailahtelevia ja epävakaita ilmiöitä, joista toipuminen on yleistä ja todennäköistä. Gentilen ym. (2011) tutkimuksessa 16,4 prosentilla nuorista peliaddikteista oireet olivat vähenneet merkittävästi kahden vuoden aikana, mutta 84 prosenttia addikteista oli kärsinyt addiktiosta vielä kahden vuoden jälkeenkin. Tulos poikkeaa huomattavasti Scharkowin ym. (2014) havainnosta, jonka mukaan vain 26,5 prosenttia ongelmapelaajista pelaa liiallisesti vielä kaksi vuotta myöhemmin. Siinä missä Gentile ym. (2011) väittävät, että sairaaloinen pelaaminen on jotain pysyvämpää kuin vain vaihe lapsen tai nuoren elämässä, Scharkow ym. (2014) esittävät, että peliaddiktio on luonteeltaan ailahtelevaa ja yhtäjaksoisesti ongelmalliset pelaajat ovat harvinaisia. Ehkä totuus löytyy jostain näiden välimaastosta. Todennäköisesti addiktion pysyvyys on paljon tapaushaastavaa.

Monet tekijät vaikuttavat siihen, millä todennäköisyydellä IT-addikti toipuu. Esimerkiksi vakava masennus tai sosiaalinen ahdistus IT-addiktion rinnalla hankaloittavat toipumista (Lau ym., 2017). Myös vahva käyttötottumus ja erityisen voimakas IT-addiktio liittyvät matalampaan toipumisen todennäköisyyteen (Chen ym., 2020; Lau ym., 2017). Jos yksilö lisäksi kokee, että hänellä on vakava addiktio, hän on erityisen altis IT-addiktiolle ja käytön vähentämiselle on olemassa esteitä, toipuminen on epätodennäköisempää (Lau ym., 2017).

Toipumista sen sijaan edistävät esimerkiksi korkea itsetunto, hyvä itsehillintä, sosiaaliset taidot, korkea käytön vähentämisen minäpystyvyys, perheen tuki ja matala vihamielisyys (Chen ym., 2020; Ko ym., 2007; Lau ym., 2017; Liao ym., 2015; Seay & Kraut, 2007; Wegmann ym., 2015). Yksi mahdollinen toipumista tukeva tekijä on myös kasvanut vapaa-aika, jota todennäköisesti riittää käytön muuttumisen jälkeen myös perheenjäsenille ja ystäville. Runsaampi kasvokkaisuoro vaikutus voi esimerkiksi parantaa joillekin addikteille ominaista sosiaalista ahdistusta. (Ko ym., 2014.)

IT-addiktiosta toipuminen liittyy selvästi parempaan psyykkiseen terveyteen eli esimerkiksi matalampaan yksinäisyyteen, masennukseen, ahdistukseen, impulsiivisuuteen ja vihamielisyyteen (Gentile ym., 2011; Ko ym., 2007; Ko ym., 2014; Lau ym., 2017). Erityisesti lyhyellä aikavälillä tapahtuva toipuminen voi



kohentaa mielenterveyttä ja kumota addiktion negatiivisia seurauksia (Ko ym., 2014). On kuitenkin huomioitava myös se mahdollisuus, että mielenterveyden kohentuminen saattaa joissain tapauksissa johtaa IT-addiktiosta toipumiseen eikä toisin päin (Lau ym., 2017). Edellä mainittujen seikkojen lisäksi toipuneilla on todettu olevan vähemmän aggressiivista käyttäytymistä, aggressiivisia fantasioita sekä väkivaltaisilla peleille altistumista kuin ei-toipuneilla (Gentile ym., 2011). Toipuneet ovat myös itsevarmempia ja empatiakykyisempiä (Gentile ym., 2011; Lau ym., 2017). Kaiken kaikkiaan toipumiseen vaikuttaa siis liittyvän lähinnä positiivisia muutoksia.

#### **4.1.2 IT-addiktiosta toipumisen keinot**

Kaikista toipumisen hyödyistä huolimatta monilla IT-addikteilla on vaikeuksia toipua tai lopettaa teknologian käyttöä (Chen, Zhang, Gong & Lee, 2019; Turel & Serenko, 2010). Silti useimmat ihmiset hoitavat teknologiaan liittyviä addiktioita itse eivätkä turvaudu ammattiapuun. Toipumisen tukena käytetään usein erilaisia apukeinoja tai muutosstrategioita. Käytetyt muutosstrategiat ovat samankaltaisia eri IT-addiktioissa, mutta strategioiden yleisyydessä ja sisällössä on jonkin verran eroavaisuuksia esimerkiksi peliaddiktion ja yleisen Internet-addiktion välillä. (Rodda ym., 2018.)

Teknologiaa olisi tietenkin hyvä käyttää harkiten, säännellen sekä ylläpitäen tietoisuutta omasta käytöstä (Kugler, 2018; Wegmann ym., 2015), jotta addiktiota ei pääsisi edes muodostumaan. Tämän täsmällisempiä toipumisstrategioita on nostettu hyvin vähän esille IT-addiktion kontekstissa. Siksi tässä tutkielmassa käsitellään näitä strategioita paljolti Roddan ym. (2018) tekemän tutkimuksen pohjalta. He ovat keränneet eri verkkosivuilta ja keskustelupalstoilta toipumiseen tähtääviä muutosstrategioita, joista Internet-, peli- ja pornoaddiktit ovat keskustelleet ja joita he ovat suositelleet. Nämä strategiat on ryhmitelty sen mukaan, missä vaiheessa toipumisprosessia niitä tyypillisesti käytetään. Näitä vaiheita ovat päätöstä edeltävä, päätöksen jälkeinen, toiminnallinen sekä toiminnan jälkeinen vaihe. Viidennen kategorian muodostavat monivaiheiset strategiat. (Rodda ym., 2018.) Toki muutkin tutkijat ovat käsitelleet toipumisen keinoja artikkeleissaan, mutta yleensä vain maininnan tasolla. Lau ym. (2017) ovat esimerkiksi korostaneet, miten tärkeää on poistaa koetut käytön vähentämisen esteet sekä taustalla vaikuttavat psykologiset ongelmat, jotta Internet-addiktiosta voidaan toipua. Ko ym. (2014) taas korostavat, että Internet-addiktiosta pitäisi toipua hyvin lyhyen ajanjakson sisällä, jotta addiktion negatiiviset seuraukset voitaisiin minimoida tai peruuttaa. Chen ym. (2020) ovat sen sijaan nimenneet joitain käytön vähentämisen keinoja, joita käsitellään tarkemmin vähentämistä koskevassa luvussa 4.1.3. Nyt esitellään kuitenkin vaihe kerrallaan Roddan ym. (2018) tutkimuksessa esitetyt muutosstrategiat. Nämä strategiat on listattu myös taulukkoon 2.

TAULUKKO 2 Muutosstrategiat IT-addiktioiden kukistamiseen (Rodda ym., 2018)

| Vaihe                     | Strategia   |
|---------------------------|---|
| Päätöstä edeltävä vaihe   | Päätöksen tasapaino<br>Muutoksen esteiden tunnistaminen<br>Oivaltaminen<br>Tiedon hakeminen<br>Palautteen hakeminen ja vastaanottaminen |
| Päätöksen jälkeinen vaihe | Toiminnan suunnittelu<br>Sitoutuminen   |
| Toiminnallinen vaihe      | Vaihtoehdot<br>Välttely<br>Kulutuksen hallinta<br>Impulssikontrolli<br>Valmiuden ylläpitäminen<br>Vahvistus<br>Itsensä tarkkailu        |
| Toiminnan jälkeinen vaihe | Arviointi   |
| Monivaiheiset strategiat  | Ulkoinen tuki<br>Sosiaalinen tuki<br>Henkisyys<br>Hyvinvointi   |

Ensimmäiseen eli päätöstä edeltävään vaiheeseen sisältyy viisi erilaista strategiaa: päätöksen tasapaino, muutoksen esteiden tunnistaminen, oivaltaminen, tiedon hakeminen sekä palautteen hakeminen ja vastaanottaminen. *Päätöksen tasapainolla* tarkoitetaan eräänlaista kustannus-hyötyanalyysia, jossa pohditaan sekä käyttäytymisen seurauksia että käytön lopettamisen tai vähentämisen hyötyjä. *Muutoksen esteiden tunnistamisella* tarkoitetaan lähinnä sitä, että tunnistetaan toipumisen koetut esteet, käsitellään taustalla olevia ongelmia ja yritetään ymmärtää teknologian rooli omassa elämässä. (Rodda ym., 2018.) Taustalla olevia ongelmia voivat olla esimerkiksi psykologiset ongelmat, kuten masennus, ahdistus ja yksinäisyys, joiden hoitaminen on toipumisen kannalta tärkeää (Lau ym., 2017). Koetut esteet ovat vielä moninaisempia: muutoksen esteitä voivat olla esimerkiksi perfektionismi (Rodda ym., 2018) tai vahva tottumus (Chen ym., 2020) mutta myös esimerkiksi pelko siitä, että käytön vähentäminen johtaisi tylsistymiseen tai vähäisempään viestintään ystävien kanssa (Lau ym., 2017). *Oivaltaminen* on peli- ja Internet-addiktion tapauksessa yleisin tämän vaiheen strategioista. Tähän strategiaan sisältyy tietoisuuden, hyväksymisen ja ymmärryksen saavuttaminen siitä, että ongelma on olemassa tai muodostumassa. *Tiedon hakemisen* strategiaan kuuluu erilaisten addiktioon liittyvien tietojen hakeminen eri lähteistä. Tietoa voidaan hakea vaikkapa addiktion oireista, syistä, haitan minimoinnista tai toipumiskeinoista. *Palautteen hakemiseen ja vastaanottamiseen* sisältyy muilta saadun palautteen hakemisen ja huomioimisen lisäksi myös itsearviointia siitä, onko oma IT:n käyttö ongelmallista vai ei. (Rodda ym., 2018.)

Päätöksen jälkeiseen vaiheeseen kuuluu vain kaksi strategiaa. *Toiminnan suunnitteluun* sisältyy erilaisten suunnitelmien, sääntöjen ja aikataulujen kehittämistä. Näiden suunnitelmien on kuitenkin havaittu olevan pääasiassa hyvin

yksinkertaisia, lyhytvaikutteisia ja yhteen strategiaan keskittyneitä, mikä ei ole välttämättä hyvä asia strategioiden onnistumisen kannalta. *Sitoutuminen* taas viittaa siihen, että julistetaan aikomus pitäytyä päämäärässä tai pidetään muut ihmiset ajan tasalla omasta edistymisestä. Tähän voi sisältyä myös ulkoista seuranta tai tilivelvollisuutta muille ihmisille. (Rodda ym., 2018.)

Suurin osa strategioista sisältyy toiminnalliseen vaiheeseen. Tähän vaiheeseen kuuluvia strategioita ovat vaihtoehdot, välttely, kulutuksen hallinta, impulssikontrolli, valmiuden ylläpitäminen, vahvistus ja itsensä tarkkailu. *Vaihtoehdot* osoittautuivat koko tutkimuksen yleisimmäksi muutosstrategiaksi. Se on yleisin strategia myös Internet- ja peliaddiktioille. (Rodda ym., 2018.) Vaihtoehdoisen toiminnan tärkeys toipumisen kannalta on huomioitu myös muissa tutkimuksissa (esim. Worsley ym., 2018). Tämä strategia tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että tehdään jotain muuta kuin vietetään aikaa addiktion kohteena olevien toimintojen parissa. Näin saadaan siirrettyä huomio pois näistä toiminnoista, helpotettua tylsyyttä ja kulutettua aikaa, joka aiemmin vietettiin teknologian parissa. Esimerkiksi videopelit voitaisiin korvata lautapeleillä tai verkkoviestintä kasvokkaisuoroaikutuksella ystävien kanssa. Myös *välttely* kuuluu yleisimpiin muutosstrategioihin. Tähän voi sisältyä esimerkiksi Internetiin pääsyn rajoittamista, laitteiden, ohjelmien ja tiedostojen poistamista tai tiettyjen paikkojen, sivustojen ja käyttöön rohkaisevien ihmisten välttelyä. *Kulutuksen hallinta* sisältää toiminnan rajoittamista, suunnittelua, seuranta ja aikatauluttamista sekä säännöllisten taukojen pitämistä. (Rodda ym., 2018.) Tämä saa tukea myös muilta tutkijoilta: Chen ym. (2020) mainitsevat säännölliset teknologia tauot yhtenä toipumiskeinona, ja Kugler (2018) ehdottaa, että teknologian käytölle voitaisiin varata oma ajankohtansa. Kulutuksen hallinta on yleinen strategia erityisesti Internet-addiktiossa, koska siinä toipumisen päämääränä ei ole yleensä täydellinen pidättäytyminen vaan nimenomaan käytön hallinta – onhan Internetistä nykyään lähes mahdotonta pysyä kokonaan erossa. *Impulssikontrolli* on strategia, jossa kehitetään taitoja vastustaa verkkoon menemisen impulssia, vältetään laukaisevia tekijöitä, houkutuksia ja riskialttiita tilanteita sekä kehitetään strategioita, joiden avulla voidaan pysyä kiireisenä ja lykätä käyttöä. *Valmiuden ylläpitäminen* kuuluu kaikista yleisimpiin muutosstrategioihin vaihtoehtojen ja välttelyn ohella. Siihen sisältyy positiivisen asenteen, joustavuuden, periksiantamattomuuden, itsehillinnän, tahdonvoiman, itseluottamuksen ja kärsivällisyyden ylläpitämistä ja kehittämistä. *Vahvistukseen* sisältyy vaihtoehtoisten toimintojen käyttämistä sekä Internetin käyttämistä palkkiona – tosin joidenkin suositusten mukaan jälkimmäistä pitäisi nimenomaan välttää. *Itsensä tarkkailu* sisältää itsensä ja oman kehityksen seuraamista, käyttäytymismallien tunnistamista sekä itsetietoisuuden lisäämistä. (Rodda ym., 2018.)

Toiminnan jälkeiseen vaiheeseen sisältyy vain yksi strategia eli *arviointi*. Se on strategioista harvinaisin. Siihen sisältyy toimintasuunnitelmien ja strategioiden arviointia ja hiomista siten, että huomioidaan omat vahvuudet, resurssit ja kyvyt sekä mahdollisesti tapahtuneet retkahdukset. Ei ole ihme, ettei arviointia ole juuri käsitelty verkkosivustoilla: arvioinnin tulisi perustua päätöksen jälkeisiin suunnitelmiin, jotka osoittautuivat myös harvinaisiksi. (Rodda ym., 2018.)

Loput muutosstrategioista ovat monivaiheisia. Niitä voi siis esiintyä kaikissa neljässä vaiheessa. Monivaiheisia strategioita ovat ulkoinen tuki, sosiaalinen tuki, henkisyys ja hyvinvointi. *Ulkoinen tuki* on Internet-addiktion tapauksessa yleisin monivaiheinen strategia, johon kuuluu ammattiavun, psykoterapian, tukiryhmien, lääkityksen tai muunlaisen avun hakemista ja hyödyntämistä. Peli- ja pornoaddiktion tapauksessa sekä kokonaisuudessaan yleisin monivaiheinen strategia on *sosiaalinen tuki*. Se voi tarkoittaa esimerkiksi keskustelua, avun pyytämistä ja vastaanottamista, muiden kokemuksista oppimista sekä paljon muuta. (Rodda ym., 2018.) Sosiaalinen tuki vaikuttaakin olevan toipumisen kannalta keskeisessä roolissa, sillä esimerkiksi Chen ym. (2020) ovat erottaneet sosiaalisen toipumisstrategian omaksi toipumisen tasokseen, joka keskittyy nimenomaan sosiaaliseen tukeen perheeltä ja ystäviltä. Roddan ym. (2018) kolmas monivaiheinen strategia on *henkisyys*, joka tarkoittaa uskontoon tai henkisyyspuheen turvautumista ja esimerkiksi rukousta. *Hyvinvoinnin* strategia tarkoittaa lähinnä terveellisen elämäntyylin kehittämistä: syödään terveellisesti, liikutaan enemmän, nukutaan riittävästi ja niin edelleen. (Rodda ym., 2018.)

Näin ollen Roddan ym. (2018) tutkimuksen perusteella vaihtoehtojen hakeminen, muutosvalmiuden ylläpitäminen sekä käytön laukaisijoiden välttely ovat suositelluimpia ja keskustelluimpia toipumisstrategioita eri IT-addiktioista toipumiseen. Itse asiassa hyvin samantyyppiset strategiat on todettu yleisiksi myös Hodginsin ja El-Guebalyn (2000) sairaalloista uhkapelaamista koskevassa tutkimuksessa. Hodginsin ja El-Guebalyn (2000) muutosstrategioista uusiin toimintoihin sitoutuminen vastaa Roddan ym. (2018) tunnistamista strategioista vaihtoehtojen hakemista, ärsykkeiden hallinta vastaa käytön laukaisijoiden välttelyä ja tahdonvoima kuuluneeksi osaksi muutosvalmiuden ylläpitämistä. Koska nämä keinot on todettu toimiviksi ainakin videopeli-, Internet-, porno- ja uhkapeliaddiktion tapauksessa, voidaan olettaa, että niistä voi olla hyötyä myös muiden toiminnallisten addiktioiden kanssa kamppaileville.

Muutosstrategioiden tunteminen on hyvin tärkeää, sillä niiden pohjalta voidaan kehittää toipumista edistäviä tuki- ja hoito-ohjelmia. Hoito onkin läheisessä suhteessa toipumiseen: toisaalta toipumisstrategioita voi sisältyä hoito-ohjelmiin, toisaalta ulkoista tukea voidaan pitää yhtenä toipumisstrategiana. (Rodda ym., 2018.) Tosiasia on kuitenkin se, että monikaan IT-addikti ei hae ammattiapua (Konkolö Thege ym., 2015; Rodda ym., 2018). Vaikka suuri osa IT-addikteista toipuu ilman hoitoakin (Konkolö Thege ym., 2015; Lau ym., 2017; Petry ym., 2015; Rodda ym., 2018), moni jää kamppailemaan addiktionsa kanssa. Pitäisi kehitellä sellaisia hoito- ja tukiohjelmia, jotka tavoittaisivat sen IT-addiktien ryhmän, joka ei pyri aktiivisesti hakemaan apua mutta ei myöskään pysty toipumaan omillaan. Luvussa 4.2 käsitellään tarkemmin keinoja, joilla ulkopuoliset toimijat voivat tehdä osansa taistelussa IT-addiktioita vastaan.

#### 4.1.3 Teknologian käytön vähentäminen

Toipumisstrategioita voidaan tarkastella myös yleisemmällä tasolla keskittyen käytön vähentämiseen ja keskeyttämiseen toipumisen lähestymistapoina. IT-

addiktion kontekstissa käytön *vähentämisellä* tarkoitetaan suojakäyttäytymistä, joka voi auttaa käyttäjää torjumaan käytön negatiiviset seuraukset. Vähentäminen onkin varsin relevantti lähestymistapa IT-addiktioista toipumiseen. IT:n käyttö tuo nimittäin mukanaan yleensä myös positiivisia asioita, joten keskeyttäminen on usein liian äärimmäinen ratkaisu toipumiseen – eikä se ole aina edes mahdollista. (Chen ym., 2020.)

Kuten toipumistakin myös teknologian käytön vähentämistä on tutkittu tietojärjestelmätieteessä vain vähän (Chen ym. 2020). Nykyinen tietojärjestelmätieteen tutkimus keskittyy pikemminkin teknologian omaksumiseen, käytön jatkamiseen tai addiktiokäyttäytymisen muodostumiseen (Chen ym., 2019; Chen ym., 2020). Vähentäminen on kuitenkin niin erilaista käyttäytymistä niihin verrattuna, ettei ole järkevää soveltaa teorioita tai malleja suoraan näiltä alueilta. Siksi vähentämistä täytyisi tutkia lisää. Siten voitaisiin edistää tehokkaiden toipumisstrategioiden kehittämistä sekä vähentää addiktioon liittyviä haittoja. (Chen ym., 2020.)

Hyvin vähän tiedetään siitä, mikä saa IT-addiktit vähentämään ongelmallista käyttöä (Chen ym. 2020). Oletettavasti halu vähentää käyttöä saa alkunsa siitä, että ihminen itse havaitsee, että käyttö on sairaalloista ja aiheuttaa ongelmia. Yksi tärkeä taustavaikuttaja on myös käytön vähentämisen minäpystyvyys. (Chen ym. 2019; Chen ym., 2020.). *Minäpystyvyydellä* tarkoitetaan tässä tapauksessa käyttäjän näkemystä omasta kyvystään vähentää käyttöä (Chen ym., 2020). Mikäli minäpystyvyys ei ole riittävän korkea, käytön vähentämisessä yleensä epäonnistutaan. Vähentäminen onnistuu siis vasta sitten, kun addikti itse uskoo olevansa riittävän kyvykäs muuttamaan käyttäytymistään. Minäpystyvyyden lisäksi vähentämisen koettu vaikeus pienentää vähentämisen todennäköisyyttä. Koettu vaikeus on myös läheisessä ja vastavuoroisessa suhteessa minäpystyvyyteen. Se madaltaa yksilön minäpystyvyyttä ja pienentää siten käytön vähentämisen todennäköisyyttä. (Chen ym., 2019.) Toisaalta jos yksilöllä on suurempi luottamus kykyynsä vähentää käyttöä, hän todennäköisesti kokee, että käytön vähentäminen ei ole kovin vaikeaa (Chen ym., 2020).

Myös pelon tunteella on todettu olevan vaikutus aikomukseen vähentää ongelmallista käyttöä ainakin älypuhelinpelien tapauksessa. Toisin sanoen silloin, kun älypuhelinpeliaddiktit pelkäävät pelaamisensa aiheuttamaa uhkaa ja negatiivisia seurauksia, he suuremmalla todennäköisyydellä aikovat vähentää käyttöönsä. Erityisesti pelon tunteen vallitessa vähentämisaikeita voivat aktivoida myös sellaiset tekijät kuin koettu alttius addiktion negatiivisille seurauksille, seurausten mielletty vakavuus, minäpystyvyys, vähentämisen mielletty tehokkuus addiktion seurauksilta suojelemisessa sekä subjektiiviset normit eli näkemys läheisten suhtautumisesta käytön vähentämiseen. Vähentämismotivaatiota taas madaltavat vähentämisen kustannukset eli haitat, joita käytön vähentämisellä voi olla. Näitä ovat esimerkiksi mahdolliset ahdistuksen ja tyytymättömyyden tunteet. Käyttötottumus on myös yksi tekijä, joka voi pienentää aikomusta vähentää käyttöä. (Chen ym., 2020.)

Vaikka käyttöä vähentämällä voidaan torjua addiktion haittavaikutuksia (Chen ym., 2020), vähentäminen ei ole aina helppoa, ja monet addiktit epäon-

nistuvat siinä (Chen ym., 2019). Epäonnistumisen syitä voivat olla esimerkiksi vähäinen minäpystyvyys, koettu vähentämisen vaikeus tai vieroitusoireet (Chen ym., 2019; Chen ym., 2020). Vähentämistä voidaan kuitenkin yrittää helpottaa eri keinoin. Chen ym. (2019) ovat ehdottaneet esimerkiksi pääsyn rajoittamista sekä mindfulness-harjoituksia. Oli valittu keino mikä hyvänsä, käytön vähentämistä edistäessä on oleellista osata vastustaa oikealla tavalla addiktioon liittyviä päällekkäisiä ajatuksia, aktivoida käytön vähentämisen motivaatiota sekä vähentää käyttötottumusta (Chen ym., 2019; Chen ym., 2020).

#### 4.1.4 Teknologian käytön keskeyttäminen

Teknologian käytön keskeyttäminen on vähentämisen lailla yksi IT-addiktiosta toipumisen lähestymistapa. Keskeyttäminen on äärimmäisempää ja monien IT-addiktioiden tapauksessa harvinaisempaa kuin vähentäminen, sillä addiktion aiheuttama haitta saadaan usein minimoitua jo käyttöä vähentämällä. Keskeyttäminen on siis keskeisempi osa toipumista esimerkiksi päihderiippuvuuksien tapauksessa. (Chen ym., 2020.) Toisaalta esimerkiksi videopelien tai pornografian käytön tapauksessa keskeyttäminen voi olla varteenotettava toipumisen lähestymistapa, sillä niiden käyttö on harvoin välttämätöntä. Keskeyttämistä onkin tutkittu jonkin verran tietojärjestelmätieteen tieteenalalla – joskin useimmiten muissa kuin addiktion kontekstissa.

Tutkijat eivät ole saavuttaneet yksimielisyyttä siitä, mitä tietojärjestelmän käytön keskeyttämisellä tarkoitetaan (Soliman & Rinta-Kahila, 2020). Turelin (2015b) mukaan *keskeyttämisessä* on kyse päätöksestä, jonka käyttäjä tekee lopettaakseen järjestelmän käytön palaamatta siihen. Solimanin ja Rinta-Kahilan (2020) mukaan käytön keskeyttämistä ei voida kuitenkaan määritellä pelkästään käytön lopettamisena, vaikka keskeyttämisen määritelmään täytyykin sisältyä se, että tavoiteltu käyttäjä ei käytä järjestelmää. Heidän mukaansa keskeyttäminen on moniulotteista omaksumisen jälkeistä käyttäytymistä, jota tarkasteltaessa täytyy ottaa huomioon sen prosessi, sisältö ja konteksti. Tässä prosessi viittaa keskeyttämisen ajalliseen elementtiin, sisältö keskeyttämisen muotoihin ja konteksti ilmiön tilannekohtaisuuteen. (Soliman & Rinta-Kahila, 2020.)

Solimanin ja Rinta-Kahilan (2020) mukaan tietojärjestelmän käytön keskeyttäminen voi toteutua ainakin viidessä eri muodossa. *Torjumisessa* järjestelmä hylätään heti sille altistumisen jälkeen. *Taantuva keskeyttäminen* tarkoittaa, että tietojärjestelmän käyttö keskeytetään pian omaksumisen jälkeen. *Lopettaminen* viittaa jatkettun käytön keskeyttämiseen. *Väliaikainen keskeyttäminen* tarkoittaa, että käyttäjä keskeyttää pitkäaikaisen tietojärjestelmän käytön tilapäisesti ja palaa myöhemmin takaisin jatkettun käytön vaiheeseen. Toisinaan käyttäjä voi kiertää näiden kahden vaiheen välillä pidempäänkin. *Korvaamisessa* nykyinen, pitkään käytetty tietojärjestelmä korvataan uudella, eli yhden järjestelmän elinkaari päättyy ja toisen alkaa. (Soliman & Rinta-Kahila, 2020.)

Keskeyttäminen nähdään tietojärjestelmätieteen tutkimuksissa yleensä ei-toivottuna käyttäytymisenä. Useimmissa tapauksissa tietojärjestelmän tarkoitus on nimittäin tulla käytetyksi mahdollisimman pitkään ja täten viivyyttä kes-

keyttämistä mahdollisimman paljon, sillä suuret keskeyttämismäärät voisivat muodostaa merkittävän uhan tietojärjestelmästä vastaavalle yritykselle. Yleensä tosin sekä tietojärjestelmän kehittäjä että käyttäjä pyrkivät välttämään keskeyttämistä, sillä kumpikin taho on jollain tapaa panostanut tietojärjestelmään – joko kehittämällä sitä tai käyttämällä siihen aikaa ja rahaa. Vaikka tämä keskeyttämisen vastainen näkökulma on tietojärjestelmätieteessä suositumpi, ei sovi sivuuttaa tapauksia, joissa keskeyttäminen on käyttäjän näkökulmasta toivottua. Tämä on mahdollista esimerkiksi silloin, kun teknologia hankaloittaa tai häiritsee käyttäjänsä elämää. (Soliman & Rinta-Kahila, 2020.) Juuri tästä on kysymys IT-addiktion tapauksessa. Erityisesti väliaikaista keskeyttämistä käytetään toisinaan eräänlaisena elämänhallintastrategiana, kun tietojärjestelmän käyttö on alkanut tuntua häiritsevältä (Soliman & Rinta-Kahila, 2020).

Käytön keskeyttämistä on tutkittu paljon vähemmän kuin tietojärjestelmän omaksumista tai jatkettua käyttöä (Soliman & Rinta-Kahila, 2020; Turel, 2015b, 2016). Jatkamisen ja keskeyttämisen välillä on kuitenkin niin paljon eroja, että keskeyttäminen ansaitsisi oman teoriansa (Turel, 2015b, 2016). Keskeyttämis- ja jatkamisaikkeit voivat siis olla itsenäisesti olemassa, mutta ne saattavat myös korreloida jossain määrin. Ne ovat ikään kuin kaksi vastavoimaa, jotka yhdessä määrittävät keskeyttämisaikkeiden lopullisen voimakkuuden. Yksilöllä voi siis olla samanaikaisesti keskeyttämis- ja jatkamisaikkeitä teknologian käytön suhteen. Tällaiset ristiriitaiset aikomukset ovat tavallisia etenkin ongelmallisen käyttäytymisen, kuten IT-addiktion, tapauksessa. (Turel, 2015b.)

Monet erilaiset tekijät voivat voimistaa käyttäjän aikomusta keskeyttää tietojärjestelmän käyttö. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa tyytymättömyys järjestelmään, käyttäjän myönteinen asenne keskeyttämistä kohtaan, syyllisyyden tunteet, subjektiiviset normit sekä vahva käytön keskeyttämisen minäpystyvyys. Syyllisyyden tunteet voivat juontaa juurensa esimerkiksi addiktiosta, siihen liittyvistä haittavaikutuksista sekä liiallisesta ja hallitsemattomasta ajankäytöstä järjestelmän parissa. (Turel, 2015b, 2016.) Subjektiivisilla normeilla viitataan siihen, että käyttäjä uskoo muiden ihmisten hyväksyvän keskeyttämisen (Turel, 2016). Vahva minäpystyvyys taas tarkoittaa yksilön uskoa omaan kykyynsä keskeyttää käyttö (Turel, 2015b). Toki myös monet muut tekijät, kuten kustannukset, häpeä, käyttäjän tietotekniset taidot, käyttäjän tai käyttöympäristön muutokset tai käytöstä saadut hedoniset palkkiot, voivat vaikuttaa käytön keskeyttämisen taustalla (Soliman & Rinta-Kahila, 2020; Turel, 2016). Keskeyttämisen taustavaikuttajat riippuvat jossain määrin myös keskeyttämisen muodosta (Soliman & Rinta-Kahila, 2020).

Vaikka keskeyttäminen on melko yleistä eikä se itsessään vaadi juuri tietoa tai resursseja, monilta se ei kuitenkaan onnistu helposti (Soliman & Rinta-Kahila, 2020; Turel, 2016; Turel & Serenko, 2010). Turel (2015b) on havainnut, että ainakin tottumus ja tyytyväisyys järjestelmän käyttöön vähentävät keskeyttämisaikkeitä. Kun käyttäjien odotukset täyttyvät, heillä on hyvin vähän motivaatiota keskeyttää palkitsevaa käyttäytymistä. Tottumus taas vähentää järjestelmän sekä sen käytön seurausten ja lopettamisen ajattelua, minkä myötä myös keskeyttämisaikkeit heikkenevät. (Turel, 2015b.)

## 4.2 Eri tahojen keinot IT-addiktion nujertamiseen

Vaikka monet IT-addiktit toipuvat ilman hoitoja tai ulkoista tukea (Lau ym., 2017), kaikki eivät pärjää omin avuin. Niinpä IT-addiktiot olisi hyvä huomioida esimerkiksi terveydenhuollossa ja politiikassa (Kuss, 2018). Vaikka joitain säännöksiä sekä hoito- ja tukimenetelmiä IT-addiktioiden kukistamiseksi on kehitetty erityisesti Aasiassa, nämä keinot eivät ole tehonneet järin hyvin eikä niillä ole ollut tarpeeksi empiiristä tukea (Király ym., 2018; Kuss, 2018; Wegmann & Brand, 2018; Zhan & Chan, 2012). Tehokkaiden toimenpiteiden käyttöönotto edellyttäisi IT-addiktion ehkäisyä, vähentämistä ja hoitoa koskevaa tutkimusta, jota ei ole riittävästi tehty (Griffiths & Meredith, 2009; Vondrácková & Gabrhelík, 2016; Winkler, Dörsing, Rief, Shen & Glombiewski, 2013). Internet-addiktion tutkimus on hieman pidemmällä kuin muiden IT-addiktioiden tutkimukset, sillä sen ehkäisemisen ja nujertamisen keinoja on kehitetty ja tutkittu enemmän (Vondrácková & Gabrhelík, 2016; Winkler ym., 2013). Niitä ovat olleet esimerkiksi lääkehoidot ja erilaiset psykologiset lähestymistavat. Tämäkään tutkimus ei ole silti ollut järin laadukasta, joten myös Internet-addiktion hoitoa koskevilla tutkimuksilla on parantamisen varaa. (King ym., 2011.)

Useat tutkijat ovat kuitenkin suositelleet IT-addiktion nujertamisen keinoja muun muassa tutkimustensa johtopäätöksissä. Niistä monet ovat hyvin yleispäteviä ja erilaisten tahojen käytettävissä. Monenlaiset toimijat voivat esimerkiksi rajoittaa teknologian saatavuutta, vähentää teknologian käytön haittavaikutuksia ja niiden riskiä, rohkaista addiktia taukoihin, siirtää addiktin huomiota muihin toimintoihin sekä antaa varoituksia (Evans, King & Delfabbro, 2018; Hsu ym., 2009; Király ym., 2018; Wegmann & Brand, 2018; Xu ym., 2012). Erityisen paljon on suositeltu seuranta- ja seulontoja ja tiedon lisäämistä (Kuss, 2018; Kuss ym., 2013; Malak, Khalifeh & Shuhaiber, 2017; Takao, Takahashi & Kitamura, 2009; Turel & Serenko, 2010; Xu ym., 2012). Ne ovat monipuolisia keinoja, joita voidaan käyttää eri tavoin ja kohdistaa erilaisiin ryhmiin (Calado ym., 2014; Evans ym., 2018; Kim ym., 2008; Kuss ym., 2013; Malak ym., 2017; Takao ym., 2009; Wegmann & Brand, 2018; Xu ym., 2012). Jaettava tietokin voi liittyä moniin eri asioihin ja auttaa silti IT-addiktioiden torjumisessa: tieto voi liittyä suoraan IT-addiktioihin, teknologian käyttöön tai käytön riskeihin ja haittavaikutuksiin (Evans ym., 2018; Hsu ym., 2009; Lau ym., 2018; Van Rooij, Meerkerk, Schoenmakers, Griffiths & Van de Mheen, 2010; Wisniewski ym., 2015; Wu, Ko, Tung & Li, 2016) mutta myös esimerkiksi stressinhallinnan ja elämäntilanteen hallinnan menetelmiin (Kuss & Griffiths, 2012b; Wu ym., 2016).

Monet täsmällisemmät IT-addiktion torjumisen keinot ovat kuitenkin sellaisia, että ne soveltuvat vain tietynlaisten toimijoiden käytettäväksi. Seuraavissa alaluvuissa käydäänkin läpi eri tahojen käyttämiä ja niille suositeltuja keinoja ehkäistä ja nujertaa IT-addiktioita.



### 4.2.1 Läheisten keinot

Vaikka varsinkin nuoren IT-addiktin perheellä ja muilla läheisillä on tärkeä rooli addiktion torjumisessa ja addiktin tukemisessa, läheisten keinot eivät välttämättä tehoa toivotulla tavalla. Erityisesti monet vanhempien yleisesti käyttämät keinot on tutkimuksissa todettu heikoiksi. Esimerkiksi Koning, Peeters, Finkenauer ja Van den Eijnden (2018) ovat todenneet, että vanhemman ei kannata puuttua addiktoituneen lapsensa pelaamiseen pelin aikana. Vaikka tämä on yleistä, se voi jopa edesauttaa peliaddiktion etenemistä. (Koning ym., 2018.) Myös lasten liialliseen Internetin käyttöön liittyvästä vihjailusta voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä (Lau ym., 2017). Jotkut tutkijat ovat olleet jopa sitä mieltä, että Internet-addiktion ehkäisy- ja vähentämiskeinojen ei pitäisi kohdistua vanhempiin lainkaan (esim. Wisniewski ym., 2015). Tähän useimmat tutkijat eivät kuitenkaan vaikuta yhtyvän, sillä addiktin vanhemmille ja läheisille on kirjallisuudessa ehdotettu lukuisia keinoja, joilla addiktioon voitaisiin puuttua.

Läheiset voivat suojella, auttaa ja tukea addiktia monissa teknologian käyttöön liittyvissä asioissa. Vanhemmat voivat esimerkiksi aktiivisesti keskustella teknologian käytöstä lastensa kanssa sekä pyrkiä lisäämään heidän tietoisuuttaan käyttöön liittyvistä ongelmista (Gentile, 2018; Liu ym., 2017). Koska vaihtoehtoisten aktiviteettien löytäminen on toipumisen kannalta niin tärkeää (Rodda ym., 2018), vanhemmat voisivat auttaa addiktia myös sellaisten etsimisessä (Xu ym., 2012). He voisivat myös itse viettää addiktin kanssa enemmän aikaa sellaisten harrasteiden ja toimintojen parissa, jotka eivät liity teknologiaan (Gunuc & Dogan, 2013). Gentilen (2018) mukaan tosin apua voi olla jo siitäkin, että vanhempi osallistuisi teknologian käyttöön esimerkiksi pelaamalla videopelejä lapsensa kanssa. Ylipäätään addiktin hyvät suhteet perheeseen ja reaalielämän ystäviin voivat olla suureksi avuksi (Cui ym., 2018; Liau ym., 2015).

Kirjallisuudessa on nostettu esille myös suurempia keinoja, joita vanhemmat voivat käyttää puuttuakseen lapsensa teknologian käyttöön. Esimerkiksi rajojen ja sääntöjen asettamista on jonkin verran puollettu (esim. Gentile, 2018; Hur, 2006; Koning ym., 2018), joskin erityisesti rajoittamiseen on kohdistunut myös kritiikkiä (Wisniewski ym., 2015; Xu ym., 2012). Mikäli sääntöihin ja rajoituksiin kuitenkin turvaudutaan, ne olisi hyvä ottaa käyttöön jo ennen addiktion näkyviä merkkejä (Koning ym., 2018), ja ne voisivat kohdistua esimerkiksi käytön määrään tai sisältöön (Gentile, 2018). Luonnollisesti vanhempia on kehoitettu myös seuraamaan lastensa IT:n käyttöä (Gentile, 2018; Xu ym., 2012) – eihän sääntöjen noudattamista voitaisi muuten valvoa.

### 4.2.2 Oppilaitosten ja työpaikkojen keinot

Yleisesti IT-addiktion riskiä ei ole otettu kovin hyvin huomioon kouluissa ja työpaikoilla, vaikka joissain oppilaitoksissa onkin perustettu tukiryhmiä Internetiin addiktoituneiden opiskelijoiden auttamiseksi (Kandell, 1998). Oppilaitoksilla ja erityisesti opettajilla olisi kuitenkin käytettävissään hyviä työkaluja IT-addiktioiden estämiseksi, hoitamiseksi ja ennen kaikkea tietoisuuden lisää-

miseksi (Liu ym., 2017). Opetukseen olisi hyvä sisällyttää esimerkiksi elämänhallintataitoja, median käytön itsetarkkailua sekä IT-addiktioihin liittyviä riskejä ja haittavaikutuksia (Evans ym., 2018; Kuss, 2018; Kuss ym., 2013; Wu ym., 2016). IT-addiktioon voitaisiin vaikuttaa oppilaitoksissa myös erilaisilla säännöillä ja rajoitteilla. Sekä opetusta että sääntöjä voitaisiin mahdollisuuksien mukaan kohdistaa erityisesti sellaisille oppilaille ja opiskelijoille, joilla on tiettyjä addiktion riskitekijöitä. (Kuss ym., 2013.) Ylipäätään opettajien tulisi aina pyrkiä auttamaan lapsia ja nuoria IT-addiktioiden vähentämisessä sekä huomioimaan liikakäytön riskit myös silloin, kun nuoria tutustutetaan uusiin teknologioihin ja niiden mahdollisuuksiin (Klobas ym., 2018; Liu ym., 2017).

Myös työpaikoilla teknologian käyttöön ja riskeihin liittyvillä koulutuksilla ja säännöillä voitaisiin puuttua IT-addiktioihin. Lisäksi ainakin mobiilisähköpostiaddiktioon voitaisiin työpaikoilla puuttua esimerkiksi seuraamalla työntekijöiden käyttötunteja ja rajoittamalla niitä tarpeen vaatiessa. (Turel & Serenko, 2010.) Kaiken kaikkiaan työnantajien keinoja IT-addiktioiden kukistamiseksi on kuitenkin käsitelty kirjallisuudessa varsin vähän.

#### 4.2.3 Yhteiskunnalliset keinot

IT:n käyttöä ja erityisesti pelaamista on pyritty rajoittamaan ja sääntelemään eri tavoilla. Pelituotteita on esimerkiksi luokiteltu sen mukaan, minkä ikäisille pelien nähdään soveltuvan niiden sisällön perusteella (Zhan & Chan, 2012). Euroopassa ja täten Suomessakin käytetty ikäluokitusjärjestelmä on nimeltään *Pan European Game Information* eli tutummin PEGI (Pan European Game Information, 2020). Ulkomailla on lisäksi rajoitettu peleihin pääsyä muun muassa tarkastamalla pelaajan henkilöllisyystodistus rekisteröitymisen yhteydessä (Zhan & Chan, 2012). Nykyiset ja entiset pelaamista rajoittavat linjaukset ja lait ovat siis keskittyneet pääasiassa pelin sisältöön ja rakenteellisiin ominaisuuksiin (Elliott ym., 2012; Király ym., 2018). Jotkut niistä ovat pyrkineet myös vähentämään peliaikaa sekä vaikuttamaan pelaajiin ja heidän ympäristöönsä. Joka tapauksessa säädökset ovat keskittyneet pääasiassa vain ongelman yhteen puoleen, vaikka integroiva lähestymistapa voisi olla tehokkaampi. (Király ym., 2018.)

Suurin osa laeista, säädöksistä ja hoidoista, jotka ovat pyrkineet vähentämään peli- tai Internet-addiktiota, ovat olleet käytössä Aasian maissa (Király ym., 2018; Young, 2017). Tämä ei ole yllätys, sillä tässä maanosassa IT-addiktioihin on liittynyt kenties eniten huolta (King ym., 2011). Suurin osa säädöksistä on kohdistunut alaikäisiin, ja käytettyjä keinoja ovat olleet muun muassa peliajan rajoitukset, pelin elementtien muuntelu ja nettikahviloiden poikkeavat aukioloajat pienille lapsille. Näyttävimmän IT-addiktioihin on puututtu Etelä-Koreassa ja Kiinassa, mutta myös esimerkiksi Thaimaassa on jouduttu tarttumaan toimiin. (Király ym., 2018.)

Etelä-Koreassa on muun muassa järjestetty leirejä ja koulutettu terapeutteja Internet- ja peliaddiktion hoitamiseksi (Block, 2008; Koo, Wati, Lee & Oh, 2011). Siellä on myös perustettu sairaaloita, hoitokeskuksia sekä eräänlainen tietokeskus (*Cyber Addiction Information Center*) IT-addiktioiden kukistamiseksi

(Block, 2008; Hur, 2006). Lisäksi nettikahviloihin pääsemiselle on asetettu erityisiä aikarajoja pienemmille lapsille (Király ym., 2018). Tunnetuin Etelä-Koreassa käytetyistä menetelmistä lienee kuitenkin vuonna 2011 käyttöön otettu ”sulku-laki”. Se estää alle 16-vuotiaita nuoria pääsemästä verkkopeleihin aikavälillä 0:00–6:00. (Lee & Kim, 2017.)

Kiinassa kulttuuriministeriö oli vuonna 2007 päättänyt puuttua liialliseen pelaamiseen järjestelmällä, joka oli kohdistanut alaikäiseen pelaajaan pelin sisäisiä rangaistuksia, jos hän oli pelannut yli kolme tuntia päivässä (Király ym., 2018; Wang, 2007). Alaikäinen pelaaja oli siis menettänyt pisteitä, kun kolmen tunnin päivittäinen peliaika oli ylittynyt. Viiden tunnin pelaamisen jälkeen pelissä oli alettu esittää varoituksia terveellisen peliajan ylittymisestä. Järjestelmään oli sisällytetty myös henkilöllisyyden tarkastaminen rekisteröitymisen yhteydessä, jotta pelaajan ikä oli voitu varmistaa. (Wang, 2007).

Suomessa IT-addiktioihin ei ole kovin aktiivisesti puututtu. IT-addiktien tukemisessa tehtiin kuitenkin vuonna 2017 yksi edistysaskel, kun Sosiaalipedagogiikan säätiön toteuttama ja Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama Digipelirajat'-on-hanke laitettiin alulle. Se pyrkii levittämään digipelaamiseen liittyvää tietoa sekä kouluttamaan ja neuvomaan ammattilaisia, jotka kohtaavat pelaamiseen liittyviä ongelmia työssään. Tätä toteutetaan muun muassa julkaisemalla aihetta koskevaa tutkimustietoa, tukimateriaaleja ja pelaajien tarinoita sekä järjestämällä yleisötilaisuuksia, koulutuksia ja luentoja. Tiedon levittämisen lisäksi Digipelirajat'-on tarjoaa vertaistukea keskusteluryhmän ja hyvinvointivalmennuksen muodossa. Tukea tarjotaan myös verkossa: hankkeen puitteissa on perustettu Facebookiin vertaistukiryhmä digipelaajien läheisille sekä Discordiin serveri, jossa digipelaajat voivat keskustella ja jakaa kokemuksiaan. (Digipelirajat'-on, 2020.) Vuonna 2020 laitettiin alulle vastaavanlainen Somerajaton-hanke, joka pyrkii lisäämään tietoa ongelmallisesta sosiaalisen median käytöstä sekä tukemaan tällaisen addiktion kanssa kamppailevia (Someraaton, 2020).

Paljon kuitenkin riittää vielä tekemistä. Useimmat valtiot ja organisaatiot eivät nimittäin ole edes tunnustaneet, että IT-addiktio on vakava ja hoitoa vaativa ongelma. Vaikka eri hallitukset ovat jossain määrin yrittäneet puuttua IT-addiktioon ja erityisesti peliaddiktioon, nämä pyrkimykset eivät ole olleet kovin menestyksekkäitä. Erityisesti lakeja ja säännöksiä on helppo kiertää. Niinpä esimerkiksi ikäluokitusjärjestelmät ja henkilöllisyyden tarkastaminen eivät ole osoittautuneet järin tehokkaiksi peliaddiktion torjumisen keinoiksi. (Zhan & Chan, 2012.) Lisäksi hallitusten keinot tuottavat usein ongelmia teknologiayrityksille ja pelijulkaisijoille (Van Rooij ym., 2010). Kaikesta huolimatta monet tutkijat toivovat, että hallitukset tarttuisivat IT-addiktioihin hanakammin (esim. Zhan & Chan, 2012). Niiden vain täytyisi osata laatia sellaisia säännöksiä, jotka olisivat yhtenäisiä ja kattavia, ottaisivat huomioon teknologian, käyttäjän ja kontekstin eivätkä vähentäisi pelaamisesta saatavaa nautintoa (Király ym., 2018; Kuss, 2018; Wegmann & Brand, 2018).

Kuten aiemmin kävi ilmi, monet nykyisin käytetyt ja suositellut säännökset pyrkivät rajoittamaan teknologian sisältöä ja saatavuutta – erityisesti alttiimmilta populaatioilta (Király ym., 2018; Kuss ym., 2013; Wegmann & Brand,

2018). Hallituksilla olisi kuitenkin käytettävissään myös muita keinoja tarttua IT-addiktioihin ja niiden aiheuttamiin ongelmiin. Myös hallitusten kohdalla tutkijat korostavat tietoisuuden lisäämisen tärkeyttä (Kuss, 2018). Wegmann ja Brand (2018) ovat esimerkiksi ehdottaneet, että IT-addiktioita koskevia koulu- tuksia voitaisiin suunnata erityisesti opettajille ja muille ammattilaisille, jotka törmäävät addikteihin ja teknologian käytön aiheuttamiin ongelmiin työssään. Lisäksi hallitukset voisivat korottaa teknologian käytön kustannuksia (esim. verotuksella), tarjota parempia tukipalveluja tai pyrkiä vähentämään riskiä ja haittaa (esim. varoituksilla) (Király ym., 2018; Xu ym., 2012).

#### 4.2.4 Teknologiayritysten keinot

Tällä hetkellä teknologiayritykset eivät juurikaan huomioi IT-addiktioiden torjuntaa toiminnassaan, vaikka joissain peleissä onkin esitetty esimerkiksi liikkäytön riskeistä varoittavia viestejä (Van Rooij ym., 2010). Useimmiten yritysten käyttämät keinot on otettu käyttöön ylemmän tahon määräyksestä (ks. luku 4.2.3). Videopeliaddiktion tapauksessa on kuitenkin huomattu, että hallitusten puuttuminen ongelmaan on tuottanut lähinnä ongelmia teknologiayrityksille. Siksi yritysten olisi kenties syytä ottaa vastuu ongelmasta omiin käsiinsä. (Van Rooij ym., 2010.) Niinpä kirjallisuudessa on esitetty erilaisia keinoja, joilla teknologiayritykset voisivat oma-aloitteisesti puuttua IT-addiktioihin. Näitä keinoja on nostettu esille erityisesti peliaddiktiota koskevissa tutkimuksissa.

Monet peliyrityksille suositellut keinot edellyttävät sitä, että peliin sisältyisi jonkinlainen ajanseurantajärjestelmä, joka laskee, kuinka paljon pelaamiseen on käytetty aikaa (Hsu ym., 2009; Hull ym., 2013; Hussain, Griffiths & Baguley, 2012). Kun peliaika ylittää kohtuullisen pelaamisen rajan, peli voi reagoida eri tavoin (Hsu ym., 2009). Lievimmillään peli voisi antaa pelaajalle ilmoituksen pelaamiseen käytetystä ajasta (Hull ym., 2013). Liiallisen pelaamisen jälkeen pelihahmo voisi myös tuntea uupumusta, menettää pisteitä, lakata pääsemästä uusille pelialueille, hidastua tai muutoin heikentyä (Hsu ym., 2009; Hussain ym., 2012). Vastaavanlaista ratkaisua onkin jo käytetty Kiinassa kulttuuriministeriön päätöksestä (Wang, 2007). Äärimmäisin vaihtoehto olisi yksinkertaisesti pakottaa käyttäjä lopettamaan liiallisen pelaamisen jälkeen (Hsu ym., 2009; Hussain ym., 2012). Tällaiset keinot on kuitenkin helppo ohittaa, sillä monilla pelaajilla on useampia tunnuksia (Hsu ym., 2009).

Liiallista pelaamista koskevien ilmoitusten (Hull ym., 2013) lisäksi varoitustviestejä voitaisiin tarjota myös muissa konteksteissa. Sellaisia voitaisiin sisällyttää esimerkiksi pelituotteisiin vanhempien tiedottamiseksi (Hsu ym., 2009). Vielä vastuullisempi tapa, jolla teknologiayritykset voisivat puuttua addiktioihin, olisi tarjota käyttäjille erilaisia tukipalveluja (Van Rooij ym., 2010). Tämä vastaa jossain määrin sitä, että Veikkaus rahoittaa ja mainostaa rahapeli riippuvuudessa auttavaa Peluuri-palvelua (Veikkaus, 2020), ja Veikkauksen rahapeli- automaattien luona on saatavilla erilaisia esitteitä, joista voi saada tietoa peli- riippuvaisille kohdennetuista tukipalveluista. Tietenkin voitaisiin myös suunnitella järjestelmät ja laitteet niin, että liikakäytön mahdollisuus yritettäisiin mi-

nimoida alusta asti (Hsu ym., 2009; Takao ym., 2009). Tämä ei kuitenkaan ole kovin suosittu ratkaisu, sillä se on yleensä ristiriidassa IT-yritysten markkinointitavoitteiden kanssa (Takao ym., 2009).

#### 4.2.5 Terveysthuollon keinot

Tehokkaita ja erikoistuneita hoitoja IT-addiktioihin on saatavilla melko vähän niin Suomessa kuin ulkomaillakin, vaikka maailmalla onkin joitain peli- ja Internet-addiktioihin erikoistuneita addiktioklinikoita (Griffiths & Meredith, 2009). Tilanteen kohentamiseksi tutkijat kuitenkin kehittävät jatkuvasti uusia hoito- ja tukimuotoja tällaisiin addiktioihin. Valitettavasti nämä ohjelmat kuitenkin perustuvat melko heikolle tutkimuspohjalle. (King ym., 2011.)

Nykyiset peliaddiktio hoito-ohjelmat perustuvat yleensä joko täydelliseen pidättäytymiseen tai ajatukseen siitä, että pelikäyttäytyminen voidaan oppia uudelleen. Lähes kaikissa peliaddiktio hoito-ohjelmissa on kuitenkin tiettyjä yhteisiä elementtejä riippumatta siitä, kumpaankin ryhmään ne kuuluvat. Ensinnäkin hoito-ohjelmat pyrkivät parantamaan addiktin sosiaalisia taitoja. Tämä toteutetaan yleensä sosiaalisten toimintojen kautta sekä korvaamalla pelaamiseen käytetty aika muilla toiminnoilla. Toiseksi hoito-ohjelmat tarjoavat terapiaa, jolla pyritään tarttumaan addiktin yksilöllisiin ongelmiin, kuten mahdollisiin mielenterveysongelmiin. Kolmanneksi hoito-ohjelmat yrittävät auttaa addiktia kontrolloimaan omaa käyttäytymistään. (Griffiths & Meredith, 2009.)

Merkittävimpiä toimia IT-addiktio kukistamisen eteen on tehty Aasiassa, jossa IT-addiktio ovatkin suhteellisen paljon esillä (Zhan & Chan, 2012). Esimerkiksi Etelä-Koreassa on perustettu IT-addiktioiden hoitoon erikoistuneita sairaaloita ja hoitokeskuksia (Block, 2008; Hur, 2006). Vaikka addiktiokeskusten ammatilliset ja kliiniset taustat ovat olleet monin paikoin puutteellisia (Hur, 2006), niiden tarjoama hoito ei varmasti ole IT-addikteille haitaksikaan.

Suomessa IT-addiktioihin on puututtu paljon vähemmän. Ilmiöstä on tällä ainakin toistaiseksi hyvin vähän tutkimusta ja osaamista, eikä esimerkiksi peliaddikteille suunnattuja tuki- ja hoitopalveluja ole juurikaan saatavilla. Sen sijaan tällaisia addiktioita hoidetaan lähinnä päihde-, mielenterveys- ja nuorisopalveluissa (Ehkäisevä päihdetyö EHYT [EHYT], 2020). Esimerkiksi Ehkäisevän päihdetyön EHYT-yhdistyksen Päihdeneuvontapuhelimesta sekä A-klinikkasäätiön hoito- ja kuntoutuspalveluista voi olla apua myös IT-addikteille. (EHYT, 2020; Piirainen, 2018.) Rahapeliriippuvuuteen keskittyviä palveluja ovat esimerkiksi Peliklinikka, Internet- ja puhelinpalvelu Peluuri sekä tieto- ja tukipiste Tiltti, jotka voivat auttaa myös videopeliaddikteja. Lisäksi nuoret addiktit voivat saada apua esimerkiksi A-klinikkasäätiön nuorisoasemilta sekä oppilas- ja opiskelijahuollon piiristä. (EHYT, 2020.) Myös aiemmin esiteltyt hankkeet Digipelirajat'on ja Somerajaton tarjoavat tukea IT-addiktioiden kanssa painiville ja heidän läheisilleen (Digipelirajat'on, 2020; Somerajaton, 2020). Näistä mahdollisuuksista huolimatta Suomessa olisi vielä paljon kysyntää matalan kynnyksen avulla, joka olisi kohdistettu erityisesti teknologian käyttöön liittyvien ongelmien kanssa kamppaileville (Piirainen, 2018).

Olemassa oleviin hoito- ja tukikäytänteisiin liittyy myös tiettyjä ongelmia. Ensinnäkin terveydenhuollon ammattilaisilta puuttuu usein riittävä ammattitaito IT-addiktioiden hoitamiseen (Moon ym., 2018). Lisäksi Wegmann ja Brand (2018) ovat kritisoineet sitä, miten huonosti ehkäisy- ja hoito-ohjelmat ottavat ihmisten yksilöllisiä ominaispiirteitä huomioon. Yhden ongelman muodostaa se, että ainakaan Internet-addiktit eivät useinkaan hakeudu hoitoon, vaikka sellaista olisi saatavilla. Tämä johtunee siitä, että Internet-addiktio on suhteellisen uusi ilmiö, jota usein vähätellään. Niinpä ihmiset saattavat pelätä, ettei heitä oteta vakavasti, ja jättävät sen vuoksi avun hakematta. (Young, 2009a.)

IT-addiktion hoito- ja tukimenetelmiä olisi siis tärkeää kehittää lisää. Kirjallisuudessa onkin ehdotettu paljon erilaisia hoitomuotoja, joilla IT-addiktioihin voitaisiin tarttua. Jotkut tutkijat ovat esimerkiksi ehdottaneet IT-addiktioihin lääkettä (esim. Spada, 2014). Tämä on perusteltua, sillä se on tehokkaaksi todettu hoitotapa ainakin peli- ja Internet-addiktion tapauksissa (King ym., 2011; Winkler ym., 2013). Vähintään yhtä tehokas ja suositeltu hoitomuoto on kuitenkin terapia, jota on ehdotettu IT-addiktioiden hoitokeinoksi varsin usein (King ym., 2011; Malak ym., 2017; Winkler ym., 2013). Suositellut terapian muodot ja kokoonpanot kuitenkin vaihtelevat. Yleisiä ehdotuksia ovat muun muassa perheterapia ja ennen kaikkea kognitiivis-behavioraalinen terapia (Adams ym., 2019; Spada, 2014), jonka päämääränä on tunnistaa, haastaa ja muuttaa erilaisia kognitiivisia vääristymiä sekä auttaa addiktia oppimaan rentoutumistaitoja ja vaihtoehtoista käyttäytymistä teknologian käytön sijaan (Davis, 2001; Wiederhold, 2018). Ryhmäterapia on ollut tehokasta perinteisten addiktioiden tapauksessa, mutta ainakin Internet-addiktioon yksilöterapian on todettu tehoavan paremmin (Winkler ym., 2013).

Varsinaisen IT-addiktion hoitamisen lisäksi olisi tärkeää hoitaa myös sen taustalla vaikuttavia ongelmia (Ko ym., 2007; Worsley ym., 2018). Niinpä IT-addiktioiden hoidoissa pitäisi huomioida myös muut mahdolliset häiriöt, kuten masennus, ahdistuneisuushäiriö ja ADHD. Vastaavasti tällaisten häiriöiden hoidossa tulisi ottaa mahdolliset IT-addiktioit huomioon. (Lau ym., 2018; Vadlin ym., 2016.) Lisäksi tuki- ja hoito-ohjelmiin olisi hyvä sisällyttää tunteiden säätelyn, elämänhallinnan ja stressinhallinnan taitojen juurruttamista (Kim ym., 2008; Kuss & Griffiths, 2012b; Malak ym., 2017; Mo, Chan, Chan & Lau, 2018). Näin voitaisiin auttaa addikteja hallitsemaan negatiivisia tunteita paremmalla tavalla kuin pakenemalla niitä teknologian pariin (Wu ym., 2016).

IT-addiktio voi etenkin nuorilla kummuta myös perheen sisäisistä ongelmista, joten myös perheympäristö tulisi ottaa hoidoissa huomioon (Schneider ym., 2017). Tämä voisi tapahtua vaikkapa tekemällä yhteistyötä perheen kanssa (Koo ym., 2011) tai muutoin ratkaisemalla perheongelmia (Torres-Rodríguez ym., 2018).

### 4.3 Yhteenveto kirjallisuuskatsauksesta

Lukuihin 2–4 sisältyvä kirjallisuuskatsaus on pyrkinyt antamaan kokonaisvaltaisen käsityksen IT-addiktiosta ja erityisesti videopeliaddiktiosta perustuen olemassa olevaan tutkimustietoon. Lisäksi katsauksessa on tutustuttu IT-addiktioiden kukistamiseen sekä addiktin että ulkopuolisten toimijoiden näkökulmista. Tässä luvussa kerrataan lyhyesti kunkin pääluvun tärkein anti.

IT-addiktiossa on kyse psykologisesti haitallisesta riippuvuudesta, joka kohdistuu teknologian käyttöön (Griffiths, 2005; Turel ym., 2011). Sitä pidetään yhtenä toiminnallisista addiktioista (Griffiths, 2000), joiden kanssa sillä on samanlaisia oireita ja kriteerejä (Griffiths, 2005; Turel ym., 2011). IT-addiktio ei ole sama asia kuin teknologian runsas käyttö. Keskeinen ero piilee siinä, että IT-addiktiossa käytöllä on merkittäviä negatiivisia seurauksia. (Charlton & Danforth, 2007.) IT-addiktion etenemisestä ei ole juuri tehty tutkimusta, mutta voidaan olettaa, että Marlattin ym. (1988) tunnistamat addiktion vaiheet (syttymisvaihe, siirtymä- ja ylläpitovaihe, muutosprosessin aloittaminen, aktiivinen muutosprosessi sekä onnistuneen muutoksen ylläpito) ovat ainakin jossain määrin sovellettavissa myös IT-addiktioon.

Videopeliaddiktiolla viitataan liialliseen ja pakonomaiseen videopelien pelaamiseen, johon sisältyy muun muassa kyvyttömyyttä kontrolloida pelaamista negatiivisista seurauksista huolimatta (Lemmens ym., 2009; WHO, 2018). Peliaddiktiolle on esitetty kirjallisuudessa lukuisia oireita ja kriteerejä, mutta viime vuosina erityisesti DSM-5-diagnoosijärjestelmässä (APA, 2013) esitetyt yhdeksän peliaddiktion kriteeriä ovat saaneet paljon huomiota osakseen. Peliaddiktit vaikuttavat pelaavan pitkälti samoista syistä kuin muutkin pelaajat. Erityisesti eskapismi, immersio ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat osoittautuneet tärkeiksi pelaamisen motiiveiksi niin terveille kuin addiktoituneillekin pelaajille (Cheng ym., 2018; Kneer & Glock, 2013; Lehenbauer-Baum ym., 2015; Männikkö ym., 2017; Wan & Chiou, 2006; Wood, 2008; Xu ym., 2012; Yee, 2006).

IT-addiktiosta toipuminen on tässä tutkielmassa määritelty vapaaehtoiseksi paluuksi terveeseen elämään IT-addiktion jälkeen, mikä tuo mukanaan parannuksia mielenterveyteen, sosiaaliseen toimintaan ja muuhun elämään. Tämä määritelmä perustuu The Betty Ford Consensus Panelin (2007), Whiten (2007) ja Witkiewitzin ym. (2019) toipumisen määritelmiin. Rodda ym. (2018) ovat eritelleet keinoja, joilla erilaisista IT-addiktioista toipumista voidaan edistää ja tukea. Suosittuja keinoja ovat erityisesti vaihtoehtojen hakeminen, muutosvalmiuden ylläpitäminen ja käytön laukaisijoiden välttely. (Rodda ym., 2018.) Näitä ja monia muita Roddan ym. (2018) esittelemiä toipumisen keinoja hyödynnetään paljon myös tämän tutkielman empiirisessä osuudessa. Ulkopuoliset toimijat taas voivat tarttua IT-addiktioihin esimerkiksi seurantamenetelmin tai tietoa lisäämällä (Malak ym., 2017; Turel & Serenko, 2010; Xu ym., 2012).

Kirjallisuuskatsauksen myötä saadun teorian pohjalta voidaan siirtyä kohti tutkimusaiheen empiiristä käsittelyä. Ensin kuitenkin tarkastellaan, miten tämä käsittely on käytännössä toteutettu.

## 5 AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSI

Tässä tutkimuksessa on pyritty laadullisen menetelmän avulla selvittämään, millainen ilmiö peliaddiktiosta toipuminen on. Tutkimuskysymykset, joihin on pyritty vastaamaan, ovat seuraavanlaiset:

- Mitkä tekijät edesauttavat videopeliaddiktiosta toipumista?
- Mitä keinoja yksilöt voivat käyttää videopeliaddiktiosta toipumiseen?
- Millainen prosessi videopeliaddiktiosta toipuminen on?

Tutkimus on rajattu koskemaan nimenomaan peliaddiktiota eikä IT-addiktioita yleisesti, sillä IT-addiktiota on kokonaisuudessaan lähes mahdotonta tutkia yhdessä tutkimuksessa (Turel ym., 2011). Tällaiset addiktiot kohdistuvatkin yleensä johonkin täsmälliseen toimintaan, kuten pelaamiseen (Davis, 2001). Vaikka tutkimuksessa on huomioitu myös peliaddiktiota edeltävä ja sen aikainen elämä, tutkimus on keskittynyt selvittämään ensisijaisesti toipumiseen liittyviä tekijöitä sekä yksilön omia keinoja addiktion nujertamiseen. Otos on rajattu suomalaisiin nuoriin aikuisiin, jotka kokevat olleensa aiemmin peliaddikteja mutta toipuneensa siitä.

Seuraavaksi esitellään valittuja tutkimusmenetelmiä tarkemmin. Sen jälkeen kuvaillaan, millaisilta henkilöiltä aineistoa kerättiin ja miten aineiston hankinta toteutettiin käytännössä. Tämän jälkeen tutustutaan aineiston analysoinnin toteutukseen. Luvun lopussa pohditaan tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä seikkoja.

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on toteutettu laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tyypillisesti tähdätään tilastollisiin yleistyksiin, laadullinen tutkimus pyrkii ennen kaikkea kuvailemaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan ilmiöitä, tapahtumia ja käyttäytymismalleja (Tuomi & Sarajarvi,



2018, 74). Hypoteesien testaamisen sijaan tutkimuksella pyritään löytämään uusia, odottamattomia seikkoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2016, 164). Koska tavoitteena on aiheen perusteellinen ja syvälinen tutkiminen, tutkittavia tapauksia on laadullisissa tutkimuksissa melko vähän, ja ne on valittu harkiten (Eskola & Suoranta, 1998, 15; Hirsjärvi ym., 2016, 164). Laadullisissa menetelmissä ihmiset ovatkin tutkimuksen keskipiste, ja heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan pyritään tuomaan vahvasti esille (Hirsjärvi ym., 2016, 164). Tutkimus on luonteeltaan myös hyvin joustavaa, ja se tarjoaa tutkijalle paljon vapauksia esimerkiksi tutkimuksen toteutuksen ja aineiston analysoinnin suhteen. Laadullisen tutkimuksen otsikon alle voidaankin sisällyttää hyvin monenlaisia tutkimuksia ja metodeja. (Eskola & Suoranta, 1998, 14–16; Hirsjärvi ym., 2016, 162–165.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu peliaddiktiosta toipumisen tutkimiseen ainakin kahdesta syystä. Ensinnäkin laadullinen menetelmä sopii vähän tunnettujen ilmiöiden kuvailuun, johon tämä tutkimus on tähdännyt (Hirsjärvi ym., 2016, 138–139). Toipuminen on myös hyvin henkilökohtainen ja monitahoinen kokemus, jonka ymmärtäminen vaatii syvällistä tarkastelua ja ihmiskeskeistä lähestymistapaa (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 28; Hirsjärvi ym., 2016, 164).

Lukuisista laadullisista menetelmistä tässä tutkimuksessa on päädytty käyttämään haastatteluja. Haastattelu on tiedonkeruutapa, jossa henkilöiltä kysytään heidän omia näkemyksiään tutkimuksen kohteesta. Kyseessä on siis vuorovaikutustilanne, joka muistuttaa monella tapaa keskustelua, mutta sillä on tietty päämäärä, se tähtää tiedon keräämiseen ja sen kulkua ohjaa ensisijaisesti haastattelija. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 41–43.) Haastattelua voidaan pitää laadullisen tutkimuksen päämenetelmänä, jonka suosio perustuu pitkälti sen joustavaan luonteeseen: kysymyksiä voidaan toistaa ja selventää, niiden järjestyksestä voidaan muuttella ja niitä voidaan tulkita monin eri tavoin (Hirsjärvi ym., 2016, 205; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 63–64).

Haastattelun valitseminen tämän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi tuntui varsin luontevalta ratkaisulta. Haastattelemalla voidaan selvittää menneitäkin tapahtumia toisin kuin havainnoimalla, ja haastatteluilla voidaan saada aiheesta syvällisempi käsitys kuin kyselylomakkeilla. Ihmisten subjektiivisia kokemuksia voidaankin parhaiten selvittää kysymällä niistä heiltä suoraan. Lisäksi haastattelu on sopiva tiedonkeruumenetelmä, kun tutkitaan tällaista aihetta, jota ei ole aiemmin paljoakaan tutkittu tai kartoitettu. Valmiita vastausvaihtoehtoja, joita esimerkiksi kyselylomakkeeseen tarvittaisiin, ei siis voitaisi laatia tällaisesta aiheesta järin luotettavasti. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 35–41.)

Haastattelut voidaan karkeasti jakaa kolmeen tyyppiin eli strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja avoimiin haastatteluihin (Metsämuuronen, 2011, 244). Näiden haastattelutyyppeiden välinen ero perustuu lähinnä strukturoinnin asteeseen eli siihen, miten kiinteästi haastattelurunko on muotoiltu ja miten paljon haastattelija voi siitä joustaa (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 43). Täysin strukturoitu haastattelu edustaa siis yhtä ääripäätä, jossa ennalta laaditut kysymykset esitetään tietyssä järjestyksessä ja haastateltava joutuu valitsemaan vastauksensa

valmiista vastausvaihtoehtoista (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 11; Hirsjärvi ym., 2016, 208). Toisessa ääripäässä on avoin haastattelu, jossa haastattelulle on valittu etukäteen vain aihepiiri, jonka sisällä keskustelu rönsyilee hyvinkin vapaasti (Hirsjärvi ym., 2016, 208).

Tässä tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoituja haastatteluja, jotka sijoittuvat strukturoidun ja avoimen haastattelun välimaastoon. Puolistrukturoidut haastattelut voivat olla hyvin monenlaisia, mutta tyypillistä on, että tietty haastatteluun liittyvät asiat on lyöty lukkoon, kun taas joidenkin asioiden kohdalla joustoa on enemmän. Kaikille haastateltaville voidaan esimerkiksi esittää suunnilleen samat kysymykset, mutta kysymysten järjestys ja sanamuoto voi vaihdella. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 47–48). Yleinen puolistrukturoidun haastattelun muoto on teemahaastattelu, jonka piirteitä tässäkin tutkimuksessa esiintyi. Teemahaastattelu muodostuu tyypillisesti tiettyjen teemojen varaan (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 47–48). Tässä tutkimuksessa ei voida ehkä puhua varsinaisista teemoista, sillä haastattelurunkoon sisältyvät kysymykset jaettiin kategorioihin addiktion eri vaiheiden perusteella (esim. ”ennen addiktiota” tai ”addiktion alussa”). Lisäksi joissain haastatteluissa jouduttiin käsittelemään useampia teemoja, sillä joidenkin haastateltavien addiktio- ja toipumisprosessit olivat sisältäneet useampia vaiheita kuin toisten. Teemahaastatteluille tyypilliseen tapaan kaikki teemat tai vaiheet käytiin kuitenkin läpi. Kuhunkin teemaan sisältyneet kysymykset olivat silti lähinnä suuntaa antavia sekä järjestykseltään ja sanamuodoltaan joustavia (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 48).

Puolistrukturoitu haastattelu sopii hyvin peliaddiktiosta toipumisen tutkimiseen siitä syystä, että sen avulla saadaan ihmisten omat näkemykset kuuluviin mutta kuitenkin niin, että keskeiset aihepiirit saadaan käsiteltyä kussakin haastattelussa (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 48). Lisäksi puolistrukturoitu haastattelu sopii hyvin subjektiivisten näkemysten ja arkojen aiheiden käsittelyyn (Metsämuuronen, 2011, 247). Peliaddiktio voikin olla varsin arkaluontoinen asia, sillä siihen liittyy usein monenlaisia henkilökohtaisia ongelmia. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tähän tutkimukseen myös siitä syystä, että tutkimuskysymykset ovat keskenään hieman erilaisia. Strukturoitu haastattelu ei siis olisi erityisen hyvin sopinut toipumisprosessin kuvailemiseen, kun taas avoimilla haastatteluilla ei olisi välttämättä saatu riittävän hyvin kartoitettua yksilön keinoja edesauttaa toipumista.

## 5.2 Haastattelujen toteutus

Tutkimukseen valittiin haastateltavia, jotka kokivat olleensa aiemmin addiktioituneita tietokonepelien pelaamiseen mutta olivat sittemmin toipuneet addiktiostaan. Pidettiin riittävänä, että haastateltavat itse kokivat kärsineensä addiktiosta, sillä oletettavasti Suomessa ei ole vielä juurikaan annettu peliaddiktion diagnooseja. Haastateltavilta edellytettiin Suomessa asumista ja 18–35 vuoden ikää. Valittua ikähaarukkaa voidaan perustella sillä, että peliaddiktio on tavallisinta nuorilla (Hawi ym., 2018), joten nuorilla aikuisilla tällainen kokemus on

todennäköisesti tuoreessa muistissa. Harkinnanvaraiseen otantaan liittyy aina harhan riski, mutta tässä tapauksessa kyseisen otantamenetelmän käyttö lienee perusteltua, sillä tarkoitus oli tutkia nimenomaan henkilöitä, joilla on omakoh- taista kokemusta peliaddiktiosta ja siitä toipumisesta (Hirsjärvi & Hurme, 59–60; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 74).

Kolme ensimmäistä haastateltavaa löysin omasta tuttavapiiristäni. Heidän kauttaan löysin niin kutsutulla lumipallo-otannalla (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 59–60) neljä muuta haastateltavaa. Toisin sanoen jo haastatellut henkilöt ehdot- tivat uusia haastateltavia tutkimukseen. Loppujen haastateltavien löytyminen osoittautui varsin hankalaksi. Avoimia haastattelukutsuja julkaistiin keskuste- lupalstoilla ja jaettiin sähköpostitse peliaddiktioon parissa työskenteleville henki- löille, mutta tämä ei tuottanut tulosta. Lopulta viimeiset neljä haastateltavaa löytyi erilaisissa Facebook-ryhmissä julkaistujen haastattelukutsujen avulla.

Haastattelut etenivät kronologisesti valmista haastattelurunkoa (ks. liite 1) mukaillen: heti taustatietojen jälkeen käsiteltiin peliaddiktiota edeltävää aikaa, minkä jälkeen tarkasteltiin addiktioon alkamista, elämää addiktioon aikana, toi- pumisen alkamista, toipumista ja lopulta nykyhetkeä. Tämä jaottelu pohjautui väljästi Marlattin ym. (1988) kuvaamiin addiktioon vaiheisiin eli syttymiseen, siirtymään ja ylläpitoon, muutosprosessin aloittamiseen, aktiiviseen muutos- prosessiin sekä onnistuneen muutoksen ylläpitoon. Myös haastattelukysymyk- siä laadittaessa hyödynnettiin kirjallisuuden pohjalta saatua tietämystä aihepii- ristä. Haastattelurungon kysymykset koskivat hyvin kokonaisvaltaisesti haasta- teltavan suhdetta pelaamiseen sekä elämäntilanteita addiktioon eri vaiheissa. Osa kysymyksistä koski ihmissuhteiden roolia peliaddiktiossa. Aivan lopuksi esitettiin yleisluontoisempia kysymyksiä peliaddiktiosta ja sen kukistamisesta.

Kaikki haastattelut eivät noudattaneet samaa runkoa, vaan haastattelu- rungosta oli olemassa neljä erilaista versiota. Ensimmäinen eli perusrunko so- veltui tilanteisiin, joissa addiktio oli yhtenäinen ajanjakso ja kohdistui yhden pelin pelaamiseen. Toinen versio sopi tilanteisiin, joissa addiktio oli katkonaista mutta kohdistui aina vain yhden pelin pelaamiseen. Kolmas soveltui tapauksiin, joissa addiktio oli yhtenäinen ajanjakso mutta kohdistui useamman kuin yhden pelin pelaamiseen. Neljäs runko taas sopi tapauksiin, joissa addiktio oli moni- vaiheista ja kohdistui useiden eri pelien pelaamiseen. Haastattelurungon eri versiot sisälsivät kutakuinkin samat kysymykset, mutta monimutkaisemmissa tapauksissa toistoa ilmeni enemmän, sillä kysymykset koskivat useampaa kuin yhtä peliä ja/ tai ajanjaksoa.

Kolme ensimmäistä haastattelua oli esihaastatteluja. Esihaastattelujen en- sisijainen tarkoitus on testata alustavaa haastattelurunkoa, aihepiirien järjestys- tä ja kysymysten muotoilua (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 72). Ne toteutettiin en- nestään tuttujen haastateltavien kanssa, ja ne toimivat hyvänä harjoituksena myöhempiä haastatteluja varten. Kaikki esihaastattelut sisällytettiin lopulliseen aineistoon, eikä niiden pohjalta tehty kovinkaan suuria muutoksia haastattelu- runkoon. Lähinnä haastattelurungosta karsittiin pois tarpeettomiksi koettuja kysymyksiä. Ainoastaan kysymys, jossa tiedusteltiin muun pelaamiseen liittyy-

vän toiminnan määrää addiktion aikana, lisättiin runkoon esihaastattelujen myötä.

Lopullinen aineisto muodostui siis kaikkiaan 11 haastattelun pohjalta. Haastattelut olivat sisällöltään sen verran rikkaita, että haastattelujen määrää voidaan pitää riittävänä – onhan laatu tärkeämpää kuin määrä, kun on laadullisesta tutkimuksesta kysymys (Eskola & Suoranta, 1998, 15). Lyhyin haastattelu oli pituudeltaan 36 minuuttia ja pisin 105 minuuttia. Haastattelujen keskimääräinen kesto oli 58 minuuttia. Kymmenen haastattelua toteutettiin kasvotusten ja yksi Skype-puheluna haastateltavan toivomuksesta. Kasvokkain toteutetut haastattelut nauhoitettiin kannettavan tietokoneen Audacity-ohjelmalla sekä puhelimen ääninauhurisovelluksella. Myös Skype-puhelu nauhoitettiin. Haastattelut toteutettiin aikavälillä 16.2.2019–7.6.2019. Aikahaarukka on melko suuri sen vuoksi, että haastateltavien löytäminen osoittautui haasteelliseksi. Kasvokkain toteutetut haastattelut pidettiin viidessä kaupungissa eri puolilla Suomea. Haastattelut toteutettiin pääasiassa haastateltavien kotona, mutta joitain haastatteluja pidettiin myös esimerkiksi yhteisten tuttavien luona ja yliopiston tiloissa. Haastattelupaikat pyrittiin valitsemaan niin, että ne olisivat mahdollisimman rauhallisia, turvallisia, neutraaleja ja haastateltavalle mieluisia (Eskola & Suoranta, 1998, 68; Hirsjärvi & Hurme, 2015, 74).

Haastateltaville pyrittiin tekemään selväksi jo etukäteen, mihin he olivat ryhtymässä. Tarkoituksena oli varmistaa, että haastateltavan suostumus perustuisi riittävään ja asianmukaiseen informaatioon (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 20). Haastattelukutsussa kerrottiin yleisellä tasolla, kuka tutkii, mitä tutkitaan ja millaiset henkilöt sopivat haastateltaviksi. Juuri ennen haastattelua annetussa suostumuslomakkeessa kerrottiin haastateltavalle lisäksi yksityiskohtia tutkimuksen luottamuksellisuudesta, yksityisyydestä sekä haastateltavan oikeuksista. Samalla pyydettiin lupa haastattelun nauhoittamiseen ja haastatteluaineiston hyödyntämiseen.

Kunkin haastattelun alussa esittäytyttiin, pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen sekä esitettiin toivomus avoimista ja rehellisistä vastauksista. Lisäksi selvitettiin, mikä haastattelurungon versioista soveltuu kyseiseen tapaukseen parhaiten. Tämän jälkeen alettiin käydä tapaukseen sopivaa haastattelurunkoa läpi kohta kohdalta – taustatiedoista addiktion ja toipumisen eri vaiheiden kautta yleisiin kysymyksiin. Puolistrukturoiduille haastatteluille tyypilliseen tapaan kysymysten järjestys ja sanamuoto vaihtelivat haastattelujen välillä jonkin verran, eikä kaikkia teemoja tai addiktion vaiheita välttämättä käsitelty joka haastattelussa yhtä laajasti. Myös täsmentäviä lisäkysymyksiä saatettiin esittää, mikäli se nähtiin tarpeelliseksi. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 47–48, 109–110.) Haastattelun lopuksi haastateltavaa kiitettiin ja tiedusteltiin, voisiko hän suositella jotakuta mukaan tutkimukseen. Lopuksi haastateltavat palkittiin kymmenen euron lahjakortilla K-ryhmän kauppoihin, ellei toisin ollut sovittu.

Haastattelijana pyrin olemaan haastattelujen aikana mahdollisimman neutraali ja objektiivinen mutta myös inhimillinen ja myönteinen. Yritin parhaani mukaan pitää ilmapiirin rentona siitä huolimatta, että haastatteluissa kä-

siteltiin välillä synkkiäkin aiheita. Toisinaan haastattelu saattoi ajautua kevyemmäksi jutusteluksi varsinaisen aiheen vierestä, mutta pyrin palauttamaan keskustelun nopeasti takaisin raiteilleen ja haastattelurungon mukaiseksi.

Kokonaisuudessaan haastattelut sujuivat pitkälti odotusten mukaisesti. Kaikki tärkeimmät kysymykset saatiin esitettyä kullekin haastateltavalle, ja vastaukset olivat enimmäkseen asianmukaisia ja kattavia. Haasteita aiheuttivat lähinnä haastateltavien löytäminen sekä Skypessä toteutetun haastattelun nauhoittamiseen liittyneet tekniset ongelmat. Lisäksi ilmapiiriä oli ajoittain vaikeaa pitää rentona, sillä haastattelun eri osapuolet saattoivat jännittää tilannetta, ja haastattelut käsittelivät välillä vakavia ja arkaluontoisiaakin aiheita. On myös mahdollista, etteivät haastateltavien kuvailemat kokemukset vastaa täysin todellisuutta. Tähän voivat olla syynä esimerkiksi sosiaalisesti suotavan kuvan antaminen, väärin muistaminen, aiheen arkaluontoisuus ja erilaiset kontekstiin liittyvät tekijät (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 101–102, 126; Hirsjärvi ym., 2016, 206–207).

### 5.3 Aineiston analysointi

Yksi laadullisen tutkimuksen eduista on se, että analyysimenetelmät ovat varsin joustavia (Hirsjärvi ym., 2016, 224). Vaikka menetelmäkirjallisuudessa tarjotaan myös valmiita ratkaisuja laadullisen analyysin toteuttamiseen, niitä voidaan soveltaa suhteellisen vapaasti (Eskola & Suoranta, 1998, 136). Niinpä tutkimusta toteutettaessa ei turvauduttu valmiiseen pakettiratkaisuun vaan tutustuttiin menetelmäkirjallisuuteen, poimittiin sieltä ideoita ja sovellettiin niitä juuri tähän tutkimukseen sopivalla tavalla.

Analyysillä pyrittiin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiin eli selvittämään, mitkä tekijät edesauttavat peliaddiktiosta toipumista, millaisia keinoja yksilö voi käyttää toipumiseen ja millainen prosessi peliaddiktiosta toipuminen ylipäätään on. Kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen sovellettiin muun muassa sisällönanalyysistä tuttuja menetelmiä, kun taas viimeistä kysymystä lähestyttiin narratiivisen analyysin keinoja soveltaen. Valinta tuntui luonnolliselta, sillä sisällönanalyysin menetelmät sopivat hyvin tutkimukseen, jossa haastatteluaineiston pohjalta on tarkoitus saada aikaan systemaattinen ja tiivistetty kuvaus tutkittavansa ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87) eli tässä tapauksessa peliaddiktiosta toipumisen edistäjistä ja keinoista. Narratiivinen lähestymistapa sen sijaan sopii erinomaisesti ihmisten ja heidän toimintansa ymmärtämiseen (Heikkinen, 2018, 145) sekä muutoksen analysointiin (Löytönen, 2007) – ja nimenomaan muutoksesta on kyse silloin, kun toivutaan peliaddiktiosta.

Vaikka aineistosta pyrittiin hakemaan enimmäkseen samanlaisuutta, esille nostettiin myös monia muusta aineistosta poikkeavia tapauksia, mikäli ne olivat erityisen mielenkiintoisia tai räikeästi erilaisia muuhun aineistoon verrattuna. Mitä tulee analyysin ja aiemman kirjallisuuden suhteeseen, analyysi ei ollut luonteeltaan puhtaasti aineisto- eikä teorialähtöistä vaan sijoittui niiden väli-

maastoon. Tätä välimuotoa Tuomi ja Sarajärvi (2018, 81–82) nimittävät teoriaohjaavaksi analyysiksi, kun taas Eskola (2018, 183) käyttää termiä teoriasidonnainen analyysi. Analyysi eteni siis pääasiassa aineistolähtöisesti eli ilman merkittävää taustalla vaikuttavaa teoriaa, mutta havaintojen ja tulkintojen tukena hyödynnettiin silti lukuisia aiempia tutkimuksia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 81–82). Esimerkiksi analyysin yhteydessä havaittuja pelaamisen motiiveja rinnastettiin jossain määrin Yeen (2006) pelimotiiveihin, peliaddiktion oireita muun muassa DSM-5:n vakiintuneisiin peliaddiktion kriteereihin (APA, 2013) ja toipumisen keinoja Roddan ym. (2018) tunnistamiin muutosstrategioihin. Narratiivisessa analyysissä teorian rooli oli pienempi, sillä tarkoitus oli koostaa kaksi tarinaa nimenomaan tämän tutkimuksen osallistujien kokemusten pohjalta. Toki haastateltavien kertomuksia tulkitessa ja tarinoita kirjoittaessa tuli väistämättä hyödynnettyä myös aiempaa teoriaa ja tietämystä aiheesta.

### 5.3.1 Analyysi käytännössä

Haastatteluaineiston purkaminen aloitettiin nauhoitteiden kuuntelulla ja koko aineiston litteroinnilla. Litteroinnilla tarkoitetaan laadullisen aineiston puhtaaksikirjoittamista sanasta sanaan (Hirsjärvi ym., 2016, 222). Siihen ryhdyttiin hyvin pian kunkin haastattelun jälkeen, kun aineisto oli vielä tuoreessa muistissa. Aineiston litterointiin käytettiin ELAN-ohjelmaa. Litterointi tehtiin melko tarkasti niin, että siihen sisällytettiin esimerkiksi naurahdukset, murteet ja täytesanat. Haastatteluaineistoa syntyi lopulta 366 sivun verran. Tähän tosin sisältyi kokonaisia rivejä, joissa oli reagoitu toisen osapuolen vastaukseen esimerkiksi sanoilla ”joo” tai ”okei”. Tällaiset rivit kasvattivat haastatteluaineiston sivumäärää merkittävästi.

Litteroinnin jälkeen aineisto tulostettiin ja luettiin huolellisesti läpi useaan kertaan muistiinpanoja tehden. Samalla aineistosta karsittiin pois tutkimuksen kannalta epäolennaiset osiot, kuten pitkät kuvaukset haastateltavien saavutuksista peleissä.

Sen jälkeen aineisto järjesteltiin. Sitä varten kullekin peliaddiktion vaiheelle luotiin oma Word-tiedosto haastattelurunkoa mukaillen, mikä helpotti aineiston jäsentämistä (Eskola & Suoranta, 1998, 110). Kuhunkin Word-tiedostoon luotiin taulukot kyseisen vaiheen keskeisimmille aihepiireille, jotka liittyivät väljästi haastattelukysymyksiin. Pääsääntöisesti yksi rivi kussakin taulukossa oli varattu yhdelle haastateltavalle. Kaikki haastateltavien oleellisiksi katsotut sitaatit kopioitiin ja liitettiin niille sopiviin tiedostoihin, taulukoihin ja soluihin. Joissain tapauksissa sitaatteja sijoitettiin useampiin paikkoihin, mikäli ne koskivat useampaa addiktiovaihetta tai aihepiiriä. Lopuksi taulukoidut sitaatit kirjoitettiin pelkistetympään muotoon selkeyden ja toiston vähentämisen vuoksi. Sitaattien ydinajatus pyrittiin silti säilyttämään mahdollisimman tarkasti.

Taulukoiden pohjalta alettiin kirjoittaa auki alustavaa analyysia vaihe ja aihepiiri kerrallaan. Luokittelun, teemoittelun ja yhdistelyn (Eskola & Suoranta, 1998, 121–130; Hirsjärvi & Hurme, 2015, 147–150; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 79–93) kautta pyrittiin etsimään aineistosta usein toistuvia teemoja ja toisaalta

myös mielenkiintoisia poikkeustapauksia. Samalla tehtiin omia tulkintoja aiheistosta. Koska tutkimuksen fokuksena on ensisijaisesti toipuminen, muita addiktion vaiheita koskevat analyysit toteutettiin melko pintapuolisesti. Nämä vaiheet haluttiin kuitenkin sisällyttää analyysiin, sillä niiden käsittely tässä vaiheessa helpotti myöhempää narratiivien kirjoittamista. Toki nämä vaiheet liittyvät olennaisesti myös toipumiseen, sillä mikään addiktion vaihe ei elä tyhjiössä vaan voi vaikuttaa merkittävästi muihin vaiheisiin.

Toipumiseen liittyviä tekijöitä koskevat luokittelut ja teemoittelut tehtiin perusteellisemmin. Toipumisen keinojen ja edistäjien analysoinnin tueksi laadittiin aputaulukot, joihin kirjattiin haastateltavien lausumia. Kaikille aiheen kannalta oleellisille lausumille merkittiin sopiva kategoria. Samaan kategoriaan kuuluvat lausumat sijoitettiin samalle laskentataulukon sarakkeelle, jolloin saatiin hyvä käsitys keskeisimmistä kategorioista. Lopuksi kategorioita yhdisteltiin mahdollisimman loogiseksi ja itsenäiseksi kokonaisuuksiksi (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 149; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 93), minkä jälkeen niiden pohjalta kirjoitettiin alustava analyysi tulkintoihin.

Lopuksi alustava analyysi kirjoitettiin puhtaaksi, minkä tuloksena muodostui suurin osa tämän raportin luvusta 6 ja samalla vastaukset kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Puhtaaksikirjoituksen yhteydessä havaintojen ja tulkintojen tueksi lisättiin myös aiempaa tutkimustietoa (Eskola, 2018, 194), jonka avulla syntyi vielä lisää synteesiä ja omaa tulkintaa. Synteessillä pyrittiin kokoamaan analyysin pääseikat yhteen, vastaamaan tutkimuskysymykseen (Hirsjärvi ym., 2016, 230), luomaan kokonaiskuvaa ilmiöstä sekä hahmotamaan ilmiötä uudesta näkökulmasta (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 143–144). Tulkinnan tarkoitus oli sen sijaan yhdistää analyysin tuloksiin tutkijan omaa ajattelua (Eskola, 2018, 191), rikastuttaa tutkimuskohteesta saatavaa kuvaa (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 152), tehdä johtopäätöksiä sekä selkiyttää analyysissa esiin tulleita merkityksiä (Hirsjärvi ym., 2016, 229). Jonkinlaista tulkintaa sisältyi itse asiassa analyysin jokaiseen vaiheeseen.

Puhtaaksikirjoituksen yhteydessä tekstin lomaan lisättiin myös sitaatteja alkuperäisistä haastatteluista. Niillä pyrittiin antamaan esimerkkejä, elävöittämään tekstiä sekä tarjoamaan lukijalle keino arvioida, miten tulkinnoissa on onnistuttu (Eskola, 2018, 197). Jotta analyysi ei nojaisi sitaatteihin liikaa, niiden ohella pyrittiin esittämään myös omaa tulkintaa sekä kirjallisuuslähteitä (Eskola & Suoranta, 1998, 130). Sitaatit on esitetty sisennettyinä kappaleina, joiden loppuun on merkitty sulkeiden sisään haastateltavan tunniste. Selkeyden vuoksi sitaateista on poistettu toistoja ja täytesanoja.

### 5.3.2 Narratiivinen analyysi

Kolmanteen tutkimuskysymykseen haettiin vastausta narratiivisen analyysin keinoja soveltaen. *Narratiivinen tutkimus* viittaa mihin tahansa tutkimukseen, jonka huomion keskipisteenä ovat kertomukset ja kertominen (Heikkinen, 2018, 146). Narratiivisen tutkimuksen peruseriaate on, että kertomukset ja tarinat

ovat ihmisille luonnollinen tapa hahmottaa todellisuutta (Eskola & Suoranta, 1998, 18; Heikkinen, 2018, 150).

Narratiivisessa tutkimuksessa tärkeitä käsitteitä ovat narratiivi tai kertomus, tarina sekä juoni. Arkikielessä narratiivia, kertomusta ja tarinaa voidaan pitää synonyymeina (Heikkinen, 2018, 147), mutta tutkijat erottavat nämä yleensä toisistaan. *Kertomukselle* tai *narratiiville* on esitetty vaihtelevia määritelmiä: sillä voidaan viitata oikeastaan mihin tahansa proosalliseen esitykseen eli tekstiin, joka koostuu toisiinsa liittyvistä kokonaisista virkkeistä. Narratiivisen tutkimuksen kontekstissa narratiivilla viitataan yleensä esitysmuotoon, jossa tapahtumat järjestellään ja muotoillaan ajalliseksi kokonaisuudeksi juonen avulla. (Polkinghorne, 1995). *Tarinalla* taas viitataan kertomuksen tapahtumarakenteeseen. Se siis kertoo, mitä on tapahtunut. Niinpä sama tarina voidaan kertoa monen eri kertomuksen tai muun esitystavan kautta. (Heikkinen, 2018, 147.) Tarinan tapahtumat etenevät ajassa, ja sillä on tyypillisesti alku, keskikohta ja loppu, joita yhdistää juoni. (Hänninen, 2018, 162–163.) *Juoni* liittyy aiemmat valinnat ja tapahtumat sekä myöhemmät vaikutukset kausaalisesti toisiinsa (Polkinghorne, 1995). Perinteiset juonityypit, kuten komedia ja tragedia, perustuvat hyvän ja pahan suhteeseen, mutta esimerkiksi tässä tutkimuksessa muodostetut tarinat kertovat ensisijaisesti päähenkilön muuttumisesta. Tämä juonityyppi onkin yleinen juuri tällaisissa tapauksissa, joissa päähenkilö nujertaa addiktion. (Hänninen, 2018, 172–173.)

Narratiivisen tutkimuksen piiriin kuuluvat analyysitavat voidaan jakaa karkeasti *narratiivien analyysiin* ja *narratiiviseen analyysiin*, joista ensin mainitussa käytetään tarinoita datana ja siirrytään niistä yleisiin elementteihin, kun taas jälkimmäisessä data koostuu toiminnoista ja tapahtumista, joiden pohjalta muodostetaan analyysin kautta juonellisia tarinoita (Polkinghorne, 1995). Tässä tutkielmassa hyödynnettiin nimenomaan narratiivisen analyysin keinoja, sillä aineisto koostui puolistrukturoiduista haastatteluista, joiden pohjalta luotiin kaksi kertomusta. Kertomukset pyrkivät kuvaamaan, millaisia vaiheita sisältyy lievistä ja vakavasta peliaddiktiosta kärsineiden elämään addiktiota edeltävästä ajasta haastatteluajankohtaan saakka. Tarinat pyrkivät nostamaan esille aineiston keskeisimpiä teemoja (Heikkinen, 2018, 154) sekä havainnollistamaan, miksi ja miten addiktio ja siitä toipuminen tapahtuivat (Polkinghorne, 1995) lievässä ja vaikeissa addiktioissa. Tarinoilla pyrittiin myös ymmärtämään peliaddikteja sekä heidän motiivejaan ja ratkaisujaan (Polkinghorne, 1995). Muiden laadullisten analyysimenetelmien lailla myöskään narratiiviseen analyysiin ei ole olemassa yhtä oikeaa menetelmää, vaan tutkija saa käyttää omaa luovuuttaan melko vapaasti (Heikkinen, 2018, 155–156). Niin tehtiin myös tässä tutkielmassa. Olennaista on se, että analyysissä yhdistetään tapahtumat, toiminnot, syyt ja seuraukset toisiinsa juonen avulla (Polkinghorne, 1995).

Tässä tutkielmassa narratiivisen analyysin tarkoituksena oli siis kuvailla peliaddiktiosta toipumisen prosessia. Tämä tapahtui muodostamalla haastatteluaineiston pohjalta kaksi kertomusta, jotka kertovat lievistä ja vakavasta peliaddiktiosta kärsineiden tarinat addiktiota edeltävistä ajoista nykyhetkeen saakka. Vaikka haastateltavilta ei varsinaisia tarinoita pyydettykään, haastatte-



lut etenivät pääasiassa kronologisesti ja käsittelivät keskenään samoja aihepiirejä, mikä teki tarinoiden muodostamisesta helpompaa (Hänninen, 2018, 166).

Koska lievien ja vakavien addiktiotapausten väliltä löydettiin merkittäviä eroja, aineisto päätettiin ryhmitellä sen mukaan, miten vakavasta peliaddiktios- ta kukin haastateltava oli kärsinyt. Ryhmittelyn pohjalta aineistosta muodostettiin kaksi yleistä tyyppiä. Nämä tyypit olivat lievä peliaddiktio sekä vakava peliaddiktio. Niihin sisällytettiin ensisijaisesti sellaisia asioita, jotka esiintyivät suuressa osassa kyseisen ryhmän vastauksia (Eskola & Suoranta, 1998, 132). Tämän tyypittelyn pohjalta muodostettiin kaksi tyyppikertomusta.

Aiemmin tehdyn taustatyön pohjalta tyyppikertomusten luominen olikin helppoa: alustava analyysi oli kutakuinkin kronologisessa järjestyksessä, ja kukin lause sisälsi niiden haastateltavien tunnisteet, jotka olivat ottaneet kyseisen asian haastattelussaan esille. Addiktiotapausten ryhmittely vakavuuden perusteella oli yksinkertaista, kun nämä tunnisteet värikoodattiin addiktion arvioi- dun vakavuuden perusteella. Värikoodauksen avulla oli helppo huomata, mit- kä lauseet liittyivät vakavampiin ja mitkä lievempiin tapauksiin. Lopulta lie- vimpiin ja vakavimpiin addiktioihin liittyneet lauseet kerättiin kahteen aputau- lukkoon. Sitten dataelementit sijoitettiin Polkinghornen (1995) neuvoja mukail- len kronologiseen järjestykseen ja valittiin niiden joukosta ennen kaikkea sellai- sia elementtejä, jotka olivat kussakin tapauksessa myötävaikuttaneet lopputu- lokseen eli peliaddiktiosta toipumiseen. Lisäksi haettiin elementtejä, jotka ku- vailivat addiktiota ja toipumista sekä niiden syitä. Näiden elementtien pohjalta kirjoitettiin lopulliset kertomukset.

## 5.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta, puhutaan usein validiteetista ja reliabiliteetista. Määrällisen tutkimuksen kontekstissa *validiteetti* tarkoittaa, että mittari mittaa harhattomasti sitä, mitä halutaan mitata, kun taas *reliabiliteetti* viittaa siihen, että satunnaiset tekijät eivät vaikuta mittaustuloksiin. Nämä kä- sitteet eivät kuitenkaan sovellu laadullisen tutkimuksen arviointiin kovin hyvin, sillä tutkija itse on hyvin olennaisessa roolissa sekä aineiston keräämisessä että tulkinna- ssa. (Heikkinen, 2018, 157.) Laadullinen tutkimus ei siis voi tavoittaa sellaisia objektiivisuuden tasoja kuin määrällinen tutkimus, mikä tekee validi- teetin ja reliabiliteetin käsitteistä tässä kontekstissa lähestulkoon käyttökelt- vottomia. Laadullista tutkimusta onkin kritisoitu siitä, että sen luotettavuuden kri- teerit ovat melko epäselviä (Eskola & Suoranta, 1998, 151). Eskolan ja Suoran- nan mukaan arvioinnissa olennaista on tutkimuksen sisältämien väitteiden pe- rusteltavuus ja totuudenmukaisuus. Yksinkertaistettuna voitaisiin sanoa, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu ennen kaikkea tut- kijaan ja tutkimusraporttiin. (Eskola & Suoranta, 1998, 151–154.)

Luotettavuuden nimissä on tärkeää tunnustaa, että tutkimuksen tekijä on subjektiivinen toimija (Eskola & Suoranta, 1998, 152–153). Toisin sanoen vaiku- tin tutkijana huomattavan paljon tutkimuksen eri vaiheisiin tietoineni, oletuksi-

neni ja näkemyksineni. Esimerkiksi kaikki haastattelut olivat haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnan tulosta (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 189). Samoin aineiston analysointi sisälsi paljon omiin näkemyksiini pohjautuvaa tulkintaa (Kiviniemi, 2018, 72). Joku toinen tutkija olisi siis voinut päätyä hyvin erilaisiin tulkintoihin (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 189). Tässä tutkielmassa pyrin esimerkiksi sanavalinnoilla selventämään, missä kohdissa kyse oli omasta tulkinnastani: omia tulkintoja ei esitetty kiistattomina faktoina, vaan käytin paljon sellaisia sanoja kuin ”ehkä”, ”luultavasti” ja ”todennäköisesti”. Myös narratiiveissa olin tutkijana vahvasti läsnä, sillä toimin niissä eräänlaisena tarinankertojana (Polkinghorne, 1995), luokittelin tapaukset arvioimani vakavuuden perusteella sekä päätin, mitä narratiiveihin sisällytetään ja mitä jätetään pois.

Haastattelujen luotettavuus pyrittiin takaamaan monella eri tavalla. Varsinaisesta haastattelurungosta tehtiin perusrungon rinnalle kolme mukautettua versiota, jotta haastattelut sujuisivat jouhevasti myös niissä tapauksissa, joissa addiktion kohteena oli useampia pelejä tai addiktiokausien välissä oli pidempiä taukoja. Rungot sisälsivät sekä pakollisia että tilannekohtaisia kysymyksiä. Myös mahdollisia täydentäviä kysymyksiä oli valmisteltu jo etukäteen. Haastatteluissa pidettiin huolta siitä, että kaikki addiktion vaiheet tuli käytyä läpi. Haastattelut nauhoitettiin sekä tietokoneen että puhelimen ääninauhureilla (lukuun ottamatta verkon välityksellä toteutettua haastattelua), minkä avulla pystyttiin varmistamaan sen, että haastatteluista olisi olemassa vähintään yksi hyvälaatuinen nauhoite. Litterointi suoritettiin mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, ja jokainen haastattelu kirjoitettiin puhtaaksi samoja sääntöjä noudattaen. Kaikilla näillä ratkaisulla pyrittiin parantamaan aineistonkeruun luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 184–185.)

Toisaalta tiedostetaan myös se, että laadullisiin haastatteluihin liittyy aina tiettyjä luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. Ensinnäkin on mahdollista, että haastateltavat eivät muistaneet tiettyjä asioita, muistivat asioita väärin tai täyttivät muistin aukkoja valheellisilla asioilla (Hirsjärvi ym., 2016, 218–219). Toiseksi asioiden merkitys haastateltaville oli saattanut muuttua vuosien varrella (Polkinghorne, 1995), mikä kävikin joistain haastatteluista ilmi. Kolmanneksi haastateltavat eivät välttämättä osanneet muotoilla ajatuksiaan sanoiksi oikealla tavalla (Eskola & Suoranta, 1998, 142). Neljänneksi he saattoivat vaittomaisesti pyrkiä antamaan itsestään sosiaalisesti suotuisan kuvan (Hirsjärvi ym., 2016, 206–207). Koska peliaddiktio on jo itsessään melko negatiivinen ja arkaluontoinen asia, haastateltavat saattoivat muunnella totuutta, kaunistella asioita tai jättää kertomatta arveluttavimpia seikkoja, jotta he antaisivat itselleen hyvän kuvan (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 101). Viidenneksi haastateltavat toivat haastatteluissa esille vain yhden näkökulman – eli entisen addiktin subjektiivisen näkökulman. Se ei siis välttämättä vastannut täysin todellisuutta (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 102). Kuudenneksi haastateltavien lähipiirillä, statuksella, ammatilla ja muilla vastaavilla tekijöillä saattoi olla vaikutusta siihen, mitä haastatteluissa kerrottiin ja mitä ei (Gubrium & Holstein, 2009, 99, 109). Moni haastateltava puhui esimerkiksi perhetaustastaan melko niukasti, mikä voi johtua siitä, että tällaiset asiat voivat olla arkaluontoisia ja koskevat myös

muuta ihmisiä kuin haastateltavaa itseään. Seitsemäs haastatteluihin liittyvä ongelma on se, miten paljon konteksti ja haastattelija niihin vaikuttavat – syntyvähän haastattelut aina haastattelijan ja haastateltavan välisessä yhteistyössä ja molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa (Eskola & Suoranta, 1998, 63–64; Heikkinen, 2018, 157; Hirsjärvi & Hurme, 2015, 189; Hirsjärvi ym., 2016, 207). Onkin hyvin mahdollista, että tein haastattelijana joitain virheitä, sillä en ollut saanut varsinaista koulutusta tutkimushaastattelijan tehtävään (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 35). Viimeisenä on syytä huomata, että koska haastattelut olivat puolistrukturoituja, ne eivät noudattaneet keskenään samaa kaavaa. Niinpä tietyissä haastatteluissa saatettiin käsitellä joitain aihepiirejä laajemmin tai niukemmin kuin muissa haastatteluissa.

Tietyllä tapaa tutkimuksen luotettavuutta lisääkin se, että edellä mainitun kaltaiset puutteet ja rajoitteet on huomioitu. Lisäksi on tärkeää myöntää, että laadullisen tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä otoksen ulkopuolelle (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 188). Tutkimuksen rajoitteisiin palataan vielä myöhemmin luvussa 7.4.

Tutkimuksen luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä parantaa myös se, että tutkimuksen kulku ja menetelmät pyrittiin raportoimaan mahdollisimman tarkasti, kattavasti ja perustelujen kera (Eskola & Suoranta, 1998, 154; Kiviniemi, 2018, 71). Näin tutkielma lienee helpommin arvioitavissa ja toistettavissa (Eskola & Suoranta, 1998, 120). Parempaan arvioitavuuteen ja toistettavuuteen tähdättiin myös tuloksia raportoitaessa. Tutkijan omat tulkinnat pyrittiin esittämään niin, että lukijalla on mahdollisuus arvioida, miten onnistuneita ja uskottavia ne ovat (Kiviniemi, 2018, 72–73). Tulkintojen tueksi tarjottiin mahdollisuuksien mukaan perusteluja (Eskola, 2018, 199), aiempaa tutkimustietoa (Eskola & Suoranta, 1998, 153) sekä haastatteluaineistosta poimittuja sitaatteja (Eskola & Suoranta, 1998, 142).

Tutkimusten luotettavuutta lisää myös se, että se tuottaa hyödyllistä, merkityksellistä ja käyttökelpoista tietoa ja synnyttää mahdollisesti jopa uusia oivalluksia (Heikkinen, 2018, 158–159). Tämän tutkimuksen tuloksilla on erityisesti käytännöllistä arvoa, sillä niiden pohjalta voidaan pienelläkin päänvaivalla kehittää esimerkiksi hoito- ja tukkeinoja peliaddikteilte. Narratiivit taas ovat onnistuneita silloin, kun ne tuovat selvyyttä tutkimuskysymykseen liittyvään epätietoisuuteen ja auttavat ymmärtämään ilmiötä (Polkinghorne, 1995). Myös näihin asioihin on tähdätty tässä tutkielmassa.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksessa tähdättiin mahdollisimman johdonmukaiseen, oikein kohdistettuun ja tutkimuskohdetta tarkasti kuvaavaan tarkasteluun (Eskola & Suoranta, 1998, 154, 161; Hirsjärvi & Hurme, 2015, 187). Sekä aineistoa kerätessä että analysoitaessa kiinnitettiin huomiota siihen, että tarkastelun kohteena ovat varmasti juuri ne asiat, joita tutkimuskysymykset koskevat. Lisäksi pyrittiin siihen, että tutkimus kuvaisi haastateltavien käsityksiä ja kokemuksia mahdollisimman totuudenmukaisesti (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 189).

## 6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset, jotka perustuvat haastatteluaineiston analyysiin. Koska otos oli melko yksipuolinen ja kyseessä on laadullinen tutkimus, tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä tämän otoksen ulkopuolelle. Kun aineistossa siis käytetään erilaisia yleisyyttä kuvaavia ilmaisuja, kuten "useimmat" tai "kaikki", viitataan yleisyyteen haastatteluaineiston sisällä, eikä siis yritetä yleistää havaintoja aineiston ulkopuolelle.

Koska tutkielman painopiste on nimenomaan peliaddiktiosta toipumisessa, toipumista käsitellään muita addiktion vaiheita kattavammin. Toki myös muut addiktion vaiheet käydään lyhyesti läpi, sillä toipumisprosessin hahmottaminen edellyttää myös toipumista edeltävien ja seuraavien tapahtumien ymmärtämistä.

Alaluvussa 6.1 esitellään haastateltavia ja heidän taustatietojaan. Luvussa 6.2 kerrotaan lyhyesti haastateltavien elämästä ennen peliaddiktion muodostumista. Luvussa 6.3 tarkastellaan addiktion muodostumista ja sen syitä. Luku 6.4 taas pureutuu haastateltavien elämään ja ongelmiin addiktion aikana. Luku 6.5 kertoo toipumisen luonteesta ja haasteista. Luvussa 6.6 tarkastellaan yksityiskohtaisesti toipumisen syitä ja toipumista edesauttavia tekijöitä. Luvussa 6.7 taas esitellään toipumisen keinoja. Luku 6.8 esittelee lyhyesti addiktion ja toipumisen pitkän tähtäimen vaikutuksia sekä haastateltavien elämäntilannetta haastattelujen aikaan. Luku 6.9 taas sisältää kaksi kertomusta, jotka kuvailevat addiktio- ja toipumisprosessia sekä lievemmissä että vakavammissa peliaddiktiotapauksissa.

### 6.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavat olivat haastatteluajankohtana 24–30-vuotiaita. Addiktion aikana he olivat olleet 11–29-vuotiaita. Useimmilla addiktio oli alkanut varhaisessa teini-iässä ja päättynyt pian täysi-ikäisyyden saavuttamisen jälkeen. Muutamilla addiktio oli tosin ajoittunut lähinnä nuoreen aikuisuuteen. Tutkimuksen yh-

destätoista osallistujasta kymmenen oli miehiä ja vain yksi oli nainen. Tällainen ikä- ja sukupuolijakauma ei ole yllättävä, sillä lukuisten tutkimusten mukaan peliaddiktit ovat tyypillisesti nuoria tai nuoria aikuisia miehiä (Wittek ym., 2016). Tasapainoisempi sukupuolijakauma olisi ollut paikallaan, mutta sellaisen saavuttaminen olisi ollut hankalaa, sillä miespuolistenkin osallistujien löytäminen osoittautui kovin haastavaksi.

Haastateltavat asuivat eri puolilla Suomea. Heistä neljä opiskeli, neljä kävi töissä, kaksi opiskeli ja teki töitä rinnakkain ja yksi oli työtön haastatteluhetkellä. Neljä haastateltavaa oli teknologiateollisuuden alalla ja neljä haastateltavaa muulla teollisella alalla. Alavalinnoistakin voi siis huomata kiinnostuksen teknologiaa kohtaan. Yksi haastateltavista myönsikin hakeutuneensa IT-alalle sen vuoksi, että hän oli ajatellut pelien tekemisen olevan yhtä kiinnostavaa kuin pelaaminen. Toisaalta teknologiateollisuuden ja muiden teollisten alojen suosio haastateltavien keskuudessa voi selittyä silläkin, että ne ovat suhteellisen miesvaltaisia aloja – ja miesvaltainen oli tämän tutkimuksen otoskin.

Kun haastateltavia pyydettiin arvioimaan tietoteknisen osaamisensa tasoa, huomattava enemmistö kertoi olevansa keskitasoa taitavampia. Vain kolme haastateltavaa sanoi osaamisensa olevan keskitasoa. Kohtalaisen korkea taitotaso ei varsinaisesti yllätä, kun kyse on ihmisistä, joista useimmat olivat viettäneet suuren osan elämästään tietokoneen äärellä. Toisaalta myös muutamien haastateltavien opinnot tai työt teknologian parissa voivat selittää heidän osaamistaan.

Monella oli vaikeuksia arvioida, miten paljon he käyttävät teknologiaa päivän tai viikon aikana, sillä teknologia on niin vahvasti mukana joka paikassa. Lisäksi moni kertoi, että teknologiaa tulee käytettyä ikään kuin huomaamattaan. Teknologian käyttömäärät riippuivat paljon myös elämäntilanteesta ja muista olosuhteista. Kaikesta huolimatta jopa neljä haastateltavaa kertoi käyttävänsä jonkinlaista teknologiaa (lähinnä älypuhelin tai tietokonetta) joka päivä lähes koko hereilläoloaikansa, vaikka peliaddiktio olikin jo taakse jäänyttä elämää. Joillain haastateltavilla korkea käyttöaste johtui siitä, että heidän työnkuvaansa sisältyi paljon teknologian käyttöä. Vaikka näissä tapauksissa teknologian käyttö vaikutti olevan enimmäkseen harmitonta, ei ole välttämättä IT-addiktioiden torjunnan näkökulmasta hyväksi, että organisaatio pyrkii edistämään työntekijän jatkuvaa teknologian käyttöä (Turel & Serenko, 2010).

Addiktion kohteena olevista peleistä on vaikea tehdä tämän otoksen pohjalta kovin luotettavia päätelmiä, sillä osittain hyödynnetyn lumipallo-otannon vuoksi tietyt pelit olivat vahvemmin edustettuina. FPS-pelit (ensimmäisen persoonan ammutapelit) ja MMORPG-pelit sekä muut roolipelit olivat silti yleisiä addiktion kohteita sellaisillakin haastateltavilla, jotka eivät tunteneet toisiaan. Yksittäisiä toistuvasti mainittuja pelejä olivat Counter-Strike-pelisarjan pelit sekä World of Warcraft. World of Warcraftin ja muiden MMORPG-pelien suosio tässä aineistossa ei juuri yllätä, sillä tutkimuksissakin nimenomaan tämä peligenre yhdistetään addiktioon muita genrejä useammin (Hussain ym., 2015; Rehbein ym., 2010; Triberti ym., 2018). Tämän on esitetty johtuvan siitä, että ne ovat hyvin immersoivia, vaativat paljon aikaa sekä sisältävät paljon vuorovaikutusta, kilpailua ja yhteistyötä (Chappell ym., 2006; Hsu ym., 2009; Maroney

ym., 2019; Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Usein juuri pelien sosiaaliset ominaisuudet edesauttavat addiktion muodostumista, kuten käy ilmi sekä näistä haastatteluista että addiktiokirjallisuudesta (Hussain ym., 2015; Kneer & Glock, 2013). Ehkä juuri siksi lähes kaikkien haastateltavien pelaamiseen oli liittynyt vahva sosiaalinen aspekti. Vain yksi haastateltavista (H6) oli ollut addiktoitunut lähinnä yksinpeleihin.

Taulukossa 3 esitetään haastateltavien taustatiedot. Taulukkoon sisältyy haastateltavien tunnisteet, joilla eri haastateltaviin viitataan, iät, sukupuoli, tietoteknisen osaamisen taso ja ensisijaisten addiktion kohteena olleiden pelien genret. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi tarkempia yksilöiviä tietoja ei esitetä. Joidenkin haastateltavien suosimat pelit olivat niin marginaalisia, että jo niiden mainitseminen voisi vaarantaa haastateltavien yksityisyyden.

TAULUKKO 3 Haastateltavien taustatiedot

| Tunniste | Ikä | Sukupuoli | Tietotekninen osaaminen | Ensisijaiset pelit            |
|----------|-----|-----------|-------------------------|-------------------------------|
| H1       | 24  | Mies      | Keskitasoa              | Urheilupeli                   |
| H2       | 24  | Mies      | Keskitasoa              | MMORPG                        |
| H3       | 24  | Mies      | Keskitasoa parempi      | FPS, MMORPG, MOBA             |
| H4       | 25  | Mies      | Keskitasoa parempi      | FPS, MMORPG                   |
| H5       | 25  | Mies      | Keskitasoa parempi      | FPS, MMO                      |
| H6       | 25  | Mies      | Keskitasoa              | Roolipeli, toimintapeli       |
| H7       | 29  | Mies      | Keskitasoa parempi      | Urheilupeli                   |
| H8       | 25  | Mies      | Erinomainen             | Ajopeli, urheilupeli          |
| H9       | 27  | Nainen    | Keskitasoa parempi      | MMORPG                        |
| H10      | 29  | Mies      | Keskitasoa parempi      | Roolipeli, toimintapeli, MOBA |
| H11      | 30  | Mies      | Keskitasoa parempi      | FPS, MMORPG, selviytymispeli  |

## 6.2 Elämä ennen videopeliaddiktiota

Haastateltavat kuvailivat addiktiota edeltäviä vuosia lähinnä hyviksi tai tavalliseksi. Useimmilla oli ollut myös ystäviä. Muutaman haastateltavan lapsuutta ja nuoruutta oli tosin varjostanut koulukiusaaminen ja/tai ulkopuolisuuden tunne, jotka olivat saattaneet vaikuttaa myöhemmin kehittyneeseen peliaddiktioon.

Kun peliaddiktio ei ollut vielä alkanut, vapaa-aika oli yleensä käytetty muihin asioihin, kuten sosiaaliseen toimintaan, liikuntaan ja muihin harrastuksiin. Videopelitkin olivat olleet monille tärkeitä jo lapsuudessa, vaikka pelimäärät olivat useimmilla pysyneet maltillisina. Useampi haastateltava kuitenkin kertoi, että peliaddiktion merkkejä oli ollut havaittavissa jo alakouluiässä: pelit olivat vallanneet ajatuksia, vieneet paljon aikaa ja viivästyttäneet nukkumamenoa. Kirjallisuudessa onkin näyttöä siitä, että peliaddiktion merkkejä ja riskitekijöitä voidaan havaita jo varhain lapsuudessa (Rehbein & Baier, 2013), jopa esikouluiässä (Paulus ym., 2018).

Vain harva kuitenkaan koki, että olisi vielä lapsuudessa kärsinyt peliaddiktiosta, vaikka pelit olivat kiinnostaneet. Tähän voi olla monia syitä. Saat-  
taa olla, että koululta ja harrastuksilta ei ollut jäänyt pelaamiselle aikaa. Toisaal-  
ta lapsuudessa pelatut pelit olivat olleet pääasiassa melko yksinkertaisia ja gra-  
fiikoiltaan vaatimattomia konsoli-, PC- tai selainpelejä eivätkä esimerkiksi im-  
mersoivia 3D-pelejä, jotka olisivat kenties olleet addiktoivampia. Tähän vaikutti  
varmasti sekin, että monien haastateltavien lapsuus oli ajoittunut pääasiassa  
1990-luvun lopulle tai 2000-luvun alkupuolelle, jolloin pelit olivat hyvin erilai-  
sia kuin nykyään. Peliaddiktion muodostumista olivat ehkäisseet tietenkin  
myös vanhempien asettamat rajoitukset. Ainakin kolmen haastateltavan per-  
heessä oli ollut käytössä tarkasti määrätty ruutuajat, eli lapsella oli ollut vain  
määrätyn verran aikaa käyttää tietokonetta vuorokauden aikana. Joissain ta-  
pauksissa lapsuudenkodissa ei ollut ylipäättään ollut pelejä tai pelivälineitä.  
Niinpä videopelien hienous oli saatettu huomata esimerkiksi ystävien luona  
vierailtaessa. Näin oli tapahtunut ainakin kahdelle haastateltavalle.

### 6.3 Videopeliaddiktion alkaminen ja taustavaikuttajat

Suurin osa haastateltavista oli löytänyt ainakin jonkin addiktion kohteena ol-  
leista peleistä tuttavansa suosituksesta tai törmättyään siihen Internetissä. Li-  
säksi pelaamisen aloittaminen oli vaatinut sopivia olosuhteita, eli henkilöllä oli  
täytynyt olla riittävästi vapaa-aikaa pelaamiseen. Toisaalta myös vaikea elä-  
mäntilanne oli saattanut synnyttää halun kääntää ajatukset muihin asioihin,  
kuten pelaamiseen. Eskapismi onkin yleinen pelaamisen motiivi (Wan & Chiou,  
2006; Yee, 2006). Peliin liittyvistä ominaisuuksista taas erityisesti uutuus, haaste,  
hauskuus, monipuolisuus, saavuttaminen, edullinen hinta ja erityisesti sosiaali-  
set ominaisuudet olivat viehättäneet haastateltavia ja saaneet heidät kiinnostu-  
maan pelistä. Näin ollen aineistossa esiintyi pelaamisen motiiveja kaikista Yeen  
(2006) pelimotiivien kategorioista (saavuttamisen motiivi, sosiaalinen motiivi ja  
immersion motiivi). Muita aineistossa esiintyneitä syitä pelaamisen aloittami-  
selle olivat muun muassa edellisen suosikkipelin keskeyttäminen sekä peli-  
mahdollisuuksien paraneminen esimerkiksi uuden tietokoneen tai paremman  
Internet-yhteyden myötä.

Pelaamisen jatkamisen kannalta pelin päivittäminen on selvästi tärkeää,  
sillä ainakin kaksi haastateltavaa oli pelannut peliä nuorempana, jättänyt sen  
vuosiksi pois ja palannut myöhemmin takaisin uuden päivityksen vuoksi. Toki  
myös edellä mainitut pelaamisen motiivit olivat olleet tärkeässä roolissa pela-  
amisen jatkamisen kannalta. Niiden lisäksi sellaiset motiivit kuin vapaus, teke-  
misen paljous sekä oppiminen ja tutkiminen olivat olleet jatkamisen kannalta  
tärkeitä tekijöitä. Moni haastateltava oli jatkanut pelaamista myös siksi, että he  
olivat kokeneet, että he ovat hyviä pelissä tai että peli sopii heille erityisen hy-  
vin. Kenties tärkein jatkamisen motiivi oli kuitenkin peliyhteisö, joka oli saanut  
useimmat haastateltavat palaamaan peliin kerta toisensa jälkeen.

Addiktio oli alkanut haastateltavilla hyvin eri tavoilla: osalla addiktio oli muodostunut vähitellen ja huomaamatta, osalla addiktio oli iskenyt jo muutama viikossa. Addiktion muodostumiselle esitettiin lukuisia syitä. Luonnollisesti silloin, kun pelaaminen oli tuntunut mielenkiintoiselta ja viihdyttävältä, pelin parissa oli haluttu viettää enemmän aikaa. Myös aiemmin mainitut pelaamisen motiivit olivat vaikuttaneet addiktion muodostumisen taustalla. Erittäin tavoitteiden saavuttaminen vaikutti olleen monille tärkeää, eikä pelaamista ollut haluttu keskeyttää, jos tietyt tavoitteet olivat olleet vielä saavuttamatta. Lisäksi saavuttamisesta oli seurannut onnistumisen kokemuksia, jotka olivat tehneet pelaamisesta entistä miellyttävämmän kokemuksen.

Sekä haastatteluista että aiemmista tutkimuksista on käynyt ilmi, että ennen kaikkea sosiaaliset ominaisuudet ja peliyhteisö tekevät peleistä addiktoivia (Cole & Griffiths, 2007; Hull ym., 2013; Männikkö ym., 2017). Koska pelitoverit olivat olleet kiinnostuneita samasta pelistä ja kenties itsekin addiktoituneita pelaamiseen, he olivat lietsoneet samalla myös haastateltavien addiktiota. Tästä oli kokemusta ainakin haastateltavilla H4 ja H5:

Siin oli se, et siel oli paljon kavereita, jotka oli myös addiktoituneita. Sit siin oli semmonen vertaistuki, tai et kaikilla oli semmonen samanlainen mielenkiinnon kohde. Sitte kaikki tuhlattiin elämää siellä yhdessä. Vähän siltä se tuntuu tälle jälkikäteen aateltuna, mut olihan se hauskaa siihen aikaan. (H4)

Peli koukuttaa aina siihen tiettyyn pisteeseen asti, mut jos siin oli samantyyppisest pelist kiinnostunu moni ja se ryhmä on siinä suht. kiintee, vähä alta kymmenen porukka, ni se luo sen, että siihen haluaa palata aina takasi. Se on semmonen mukava ympäristö. (H5)

Miellyttävän sosiaalisen ympäristön lisäksi ryhmässä pelaaminen oli tuonut mukanaan vastuita ja velvollisuuksia, joiden hoitamiseksi addiktien oli pitänyt olla pelissä paikalla. Myös kirjallisuudessa on huomioitu se, että kilta, liittouma tai vastaava ryhmä pelin sisällä voi tiedostamattaankin painostaa pelaajaa pysymään pelissä jatkuvasti tai tiettyinä ajankohtina (Beranuy ym., 2013).

Monissa tapauksissa addiktio oli saanut alkunsa elämän taitekohdassa, kuten muuton yhteydessä: omaan asuntoon tai uudelle paikkakunnalle muuttaminen oli saattanut olla vapauttavaa mutta myös vaatia totuttelua ja tuoda mukanaan uusia ongelmia. Näitä ongelmia kuvaili kaksi haastateltavaa:

Sit me muutettiin toiselle paikkakunnalle. Sit siin tavallaan muuttu kaikki kaveripiirit ja muuta, nii koki vähä ulkopuoliseks ittensä. Ehk se oli semmonen helppo sitte sinne [peleihin] mennä tai käyttää aikaa siellä. (H4)

Ku muutti monta kertaa paikast toiseen, niin kyl seki rassis tietysti. Ympäristöt muuttuu kolmen vuoden sisällä kolme kertaa – ja just siinä kohtaa, ku pitäs rakentaa sitä omaa identiteettiä, mitä mä haluaisin tehdä. (H5)

Myös runsas vapaa-aika oli saanut monet kiinnittymään liiallisesti peleihin. Samoin terveydellisillä ongelmilla, kuten masennuksella, oli joidenkin haastateltavien tapauksissa ollut merkittävä rooli addiktion muodostumisen kannalta.



Kirjallisuudenkin valossa on selvää, että masennuksen ja peliaddiktion välillä on jonkinlainen suhde (esim. Gentile ym., 2011; Männikkö ym., 2015), vaikka syy-seuraussuhteen suunnasta ei ole päästy yksimielisyyteen (Liau ym., 2015). Terveydellisten ongelmien lisäksi elämäntilannetta olivat saattaneet hankaloittaa myös ulkoiset olosuhteet, kuten perheen sisäiset ongelmat tai vähäiset ystävyysuhteet pelien ulkopuolella. Oli vaikean elämäntilanteen syynä ollut mikä tahansa, paha oloa oli ollut helppo turruttaa ja paeta pelaamalla. Tämä taas oli edesauttanut peliaddiktion muodostumista. Peliaddiktion ja eskapismien läheinen suhde on noteerattu kirjallisuudessa (Männikkö ym., 2017; Xu ym., 2012), mutta se nousi vahvasti esille myös haastatteluissa:

Ehkä tässä pelaamisessa, mitä mä oon harrastanut tuona aikana, niin se tärkein juttu, mikä itelle on tullu, niin se, että innostuu jostaki avoimesta pelimaailmasta, tai sitte se, että pääsee tavallaan harrastamaan jotain sellasta, mikä vie kaikki ajatukset siihen itte tekemiseen. Että ehkä se on ollu semmonen tavallaan pakokeino. - - Mul ei oo läheisiä ihmisiä niin kun alkoholismista kärsiviä, mutta tavallaan tiedän, millasta se on niillä ihmisillä, jotka oikeesti kärsii sellasesta addiktiosta. Hyvin samaan tapaan jos ajattelee, että rankan työpäivän jälkeen tai stressaavan koulupäivän jälkeen tulee kotiin ja avaa pullon kaljaa, niin ehkä siinä on jotain samaa sen kanssa, että avais sen tietokoneen ja sen pelin, mikä upottaa tavallaan ne kaikki murheet. Kyllä mä jotaki samaa niissä kahessa nään. (H6)

Mää vaan pelasin, mut jos ei sitä pelaamista olis ollu, nii en tiä, mitä olis voinu olla sitten tilalla, koska ne ajat oli sillon niin hiton vaikeet. Se oli sit taas itelle ihan äärimmäisen helppo pakokeino. Aivan liian helppo. Sit kun tuli siinä pelissä aivan käsittämättömän hyväks, ni se oli niin ku loppupiste, et stressi on poies. Se oli helppoo. (H11)

Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi muutamat haastateltavat perustelivat addiktion muodostumista sillä, että he kokivat olevansa yleisestikin taipuvaisia addiktoitumaan erilaisiin asioihin. Lisäksi yksi haastateltava uskoi olleensa nuoren ikänsä vuoksi altis addiktiolle. Siinä hän oli oikeilla jäljillä, sillä nuoruus yhdistetään usein peliaddiktioon (Hawi ym., 2018; Wittek ym., 2016).

## 6.4 Elämä videopeliaddiktion aikana

Monella haastateltavalla peliaddiktio oli ollut hyvin kausittaista. Lyhimmillään addiktiokaudet olivat olleet muutaman kuukauden mittaisia. Toisaalta jopa viisi haastateltavaa oli viettänyt pelien parissa lähes vuosikymmenen verran, jotkut enemmänkin. Toki heillä oli ollut satunnaisia taukoja pelaamisessa, mutta lähtökohtaisesti aina, kun vapaa-aikaa oli ollut, se oli käytetty pelaamiseen.

Mitä tulee peliaddiktion vakavuuteen, haastateltavat sijoittuivat monipuolisesti jatkumon eri kohtiin. Vaikka kaikki haastateltavat kokivat olleensa peliaddikteja, haastatteluissa kävi ilmi, että ainakin muutamat heistä olivat sijoittuneet addiktiojatkumon lievempään päähän. Addiktion oireet ja seuraukset olivat esimerkiksi haastateltavilla H1, H2, H6 ja H7 olleet melko vähäisiä. Silti

suurin osa haastateltavista vaikutti kärsineen todellisista ongelmista pelaamisensa takia. Kenties vakavimmalta tilanne vaikutti haastateltavilla H3, H4, H10 ja H11. Toki monilla oli ollut addiktion vakavuudessa vaihteluakin. Yleisin kaava oli, että vakavuus oli aluksi kasvanut mutta myöhemmin lähtenyt laskemaan vähitellen. Vaihtelua olivat aiheuttaneet myös muista tärkeistä velvoitteista, kuten varusmiespalveluksesta tai töistä, johtuvat tauot tai vähäisemmän pelaamisen kaudet. Ne olivat kuitenkin yleensä jääneet kohtalaisen lyhyiksi.

Haastateltavat raportoivat pelanneensa addiktioaikoinaan keskimäärin 9 tuntia vuorokaudessa. Vähäisintä pelaaminen oli ollut H7:lla, joka arvioi pelanneensa 3–4 tuntia päivässä, ja runsainta H8:lla, jonka arvio oli 10–18 päivittäistä pelituntia. Tarkkoja arvioita pelimäärästä oli kuitenkin monien haastateltavien mukaan vaikea tehdä jälkikäteen. Lisäksi määrissä oli saattanut olla vaihtelua päivien tai viikkojen välillä. Haastateltavien keskuudessa oli kuitenkin melko yleistä, että pelaamisen määrä oli pysynyt suunnilleen samana, vaikka pelatut pelitkin olivat saattaneet vaihtua. Tämä tukee tutkielman oletusta siitä, että peliaddiktio kohdistuu ensisijaisesti pelaamiseen toimintana eikä niinkään peleihin itsessään.

Vain harvat haastateltavat olivat tiedostaneet peliaddiktionsa sen aikana. Tämä on peliaddikteilta tyypillistä (Männikkö ym., 2017; Turel ym., 2011). Tiedostamista pidettiin varsin vaikeana. Muutamalla haastateltavalla oli toki ollut jonkinlainen käsitys pelaamisen haitallisuudesta jo addiktion alkuvaiheilla, mutta se ei ollut johtanut toimenpiteisiin. Suurin osa haastateltavista kertoi, ettei ollut juurikaan halunnut lopettaa tai vähentää pelaamista addiktion aikana.

Vaikka haastattelussa ei tiedusteltu suoraan yksittäisten oireiden esiintymistä, kävi ilmi, että monet DSM-5:stäkin (APA, 2013) tutut peliaddiktion kriteerit olivat useimmissa tapauksissa täyttyneet. DSM-5:n ensimmäinen oire, päähänpinttymä, oli ollut yleinen oire lähes kaikilla haastateltavilla. Se oli ilmennyt siten, että pelaaminen oli ollut hallitsevaa ja jatkuvasti läsnä myös ajatuksissa. Yli puolet haastateltavista myönsi kärsineensä myös vieroitusoireista eli ahdistuksesta, levottomuudesta tai muutoin epä mukavasta olost, kun pelaaminen ei ollut ollut mahdollista. Toleranssin kriteerin täyttymistä oli vaikeampi havaita haastattelujen perusteella, mutta ainakin pelaamisen määrä oli monilla lisääntynyt vähitellen. Sen sijaan kontrollin menetys oli ilmeisempi oire. Se oli ilmennyt muun muassa pelaamisen pakonomaisuutena ja hallitsemattomuutena sekä sokeutena oman toiminnan haitallisuudelle. Myös muista toiminnoista luopuminen oli ollut yleistä, sillä harvalla oli jäänyt pelaamiselta aikaa muille vapaa-ajan aktiviteeteille. DSM-5-kriteerin mukaisesti kaikki haastateltavat olivat myös jatkaneet pelaamista sen negatiivisista seurauksista huolimatta. Myös läheisille valehtelemista ja pelaamisen salailua tuli esille. Tunnetusti monet olivat myös käyttäneet pelaamista pakopaikkana. Valtaosa haastateltavista oli täyttänyt myös viimeisen peliaddiktion kriteerin eli muiden elämäntilanteiden vaarantamisen, sillä he kertoivat laiminlyöneensä esimerkiksi yöunia, ruokailua, liikuntaa, sosiaalisia suhteita, taloutta ja erityisesti opintoja.

Toki peliaddiktio oli näkynyt haastateltavien elämässä myös muilla tavoilla. He kertoivat esimerkiksi juuttuneensa kotiin tietokoneen äärelle ja pelan-

neensa paljon myös öisin. Yöllinen pelaaminen onkin yhdistetty usein peliaddiktioon (Cui ym., 2018). Addiktion aikana monet haastateltavat kertoivat olleensa myös ahdistuneita, ärtyneitä, väsyneitä, innottomia ja välinpitämättömiä. Peleissä addiktio oli sen sijaan näkynyt voimakkaana määrätietoisuutena sekä haluna olla entistä parempi pelaaja. Pelaamista oli myös ajateltu ja suunniteltu paljon. Suunnittelun tueksi oli saatettu hakea tietoa, laatia muistiinpanoja ja piirroksia, lukea keskustelupalstoja ja artikkeleita tai keskustella muiden pelaajien kanssa. Kaikenlainen oheistoiminta oli muutenkin ollut addikteilla tavallista, sillä osa haastateltavista oli osallistunut säännöllisesti esimerkiksi ”laneille” eli lähiverkkotapahtumiin, pyrkinyt pelissä vastuulliseen asemaan (esim. moderaattoriksi) tai striimannut pelaamistaan.

Haastateltavat kuvailivat tyypillistä päiväänsä peliaddiktion aikana melko samanlaisen kaavan mukaan: yöunet olivat olleet lyhyet, koulussa oli vietetty mahdollisimman vähän aikaa ja illat olivat kuluneet tietokoneen äärellä pelaten. Vähäisten yöunien ja huonon unirytmien vuoksi moni olikin ollut addiktioaikoihin jatkuvasti väsynyt. Myös aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että peliaddiktit tyypillisesti nukkuvat vähän ja kärsivät sekä uupumuksesta että uni-häiriöistä (Hawi ym., 2018; Männikkö ym., 2015; Rehbein ym., 2010). Haastateltavat olivat kiinnittäneet addiktion aikana vähemmän huomiota myös liikuntaan ja syömiseen, minkä vuoksi heidän painonsa oli noussut ja yleiskuntonsa heikentynyt. Ylipäätään muut vapaa-ajan aktiviteetit, mielenkiinnon kohteet ja harrastukset oli sysätty syrjään pelaamisen tieltä, mikä on peliaddikteilta hyvin tyypillistä (WHO, 2018). Tätä peliaddiktion haittapuolta korosti erityisesti H3:

Se minkä on huomannu ja mikä harmittaa, et kaikki lukeminen ja urheilut on vähentynyt ja muutenki kaikki sellanen kiinnostus muita asioita kohtaan yleisesti ottaen laskenu. Et se keskittyy sitte hirveen paljon sinne pelaamiseen. Juurikin se, et se pyörii mielessä sitte koko ajan. (H3)

Monella haastateltavalla myös henkinen hyvinvointi oli kärsinyt pelaamisen seurauksena, vaikka lyhyellä tähtämellä pelaamisesta olikin voitu saada mielihyvää. Pelaamisesta saatu mielihyvä ei siis ole pelkästään positiivinen asia, sillä se voi lietsoa peliaddiktiota entisestään (Wiederhold, 2018). Haastateltavista kolme oli kärsinyt myös mielenterveysongelmista addiktion aikana. Yksi heistä piti masennusta jopa suurimpana syynä addiktioonsa. Heille oli tyypillistä myös se, että he eivät olleet tienneet, mitä elämältä halusivat, joten he olivat päätyneet tuhlaamaan aikaansa pelien parissa.

Kaikki haastateltavat olivat suorittaneet jonkinlaisia opintoja jossain peliaddiktionsa vaiheessa, mutta vain neljä heistä oli käynyt töissä. Monessa haastattelussa kävikin ilmi, että haastateltavien motivaatio opiskeluun oli ollut addiktion aikana heikko. Vähäinen mielenkiinto ja panostus opintoihin oli näkynyt myös koulumenestyksessä. Kaksi haastateltavaa oli jättänyt opintonsa kokonaan kesken. Opintojen laiminlyönti ja heikko koulumenestys eivät ole tutkimustenkään valossa mitenkään tavattomia peliaddikteilla (Block, 2008; Gentile ym., 2011; Skoric ym., 2009). Töihin liittyviä ongelmia raportoitiin vähemmän, vaikka voidaankin olettaa, että addiktioon liittyvän päähänpinttymän ja vähäis-

ten unien vuoksi keskittymiskyvyssä tai jaksamisessa oli saattanut olla puutteita. Aineiston perusteella peliaddiktio oli siis häirinnyt opintoja enemmän kuin työntekoa. Yksi syy tähän voi olla se, että vain harvat olivat ylipäättään tehneet töitä addiktion aikana. Toisaalta kävi myös ilmi, että töitä oli monien mielestä vaikeampi yhdistää runsaaseen pelaamiseen kuin opintoja: työssäkäyvällä koettiin olevan vähemmän vapaa-aikaa ja energiaa sekä enemmän vastuuta kuin opiskelijalla. Moni haastateltava korostikin sitä, että nimenomaan vähäiset vastuut muilla elämänalueilla olivat tehneet liiallisesta pelaamisesta helppoa, kun taas vastuiden lisääntyminen oli edesauttanut peliaddiktiosta toipumista.

Kaksi haastateltavaa piti perheen sisäisiä ongelmia peliaddiktion syinä, mutta vain H10 koki perheongelmien johtuneen liiasta pelaamisesta. Hänellä oli ollut jo addiktion aikana omia lapsia, joille liiallinen pelaaminen oli välittynyt:

Mä en silloin lasten kans tehny oikeestaan yhtään mitään. Itse asias mä sain isäinpäiväkortteja, niin niiski aina luki, et isi istuu aina koneella. Se kyl kolahti aika pahasti sitte. (H10)

Lisäksi kahdelle haastateltavalle oli aiheutunut liiallisen pelaamisen vuoksi parisuhdeongelmia. Haastateltavat eivät myöskään olleet innostuneet ystäviensä tapaamisesta entiseen malliin tai olleet henkisesti täysin läsnä sosiaalisissa tilanteissa. Muutamit haastateltavat olivat sortuneet myös valehteluun, salailuun ja muunlaiseen läheisten epäkunnioittavaan kohteluun:

Mun tyttöystävä asu vielä silloin tässä, niin mä suurin piirtein esitin, että mä nousen sängystä ylös, muka kaivan jotain kouluhommii tohon esille, ja samalla sekunnilla, ku se lähtee pihalle tosta ovesta, nii meikä hyppää serverille. Se oli aika lailla semmosta. (H3)

Tietenki se nyt oli vähä asiatonta, miten mä kohtelin mun mutsii silloin teini-ikäsenä. Et ku mun mutsi tiesi mun raidiakataulut, et silloin mulle ei saanu tulla puhuu. Ai-noo vaan, ku mul oli raidi kuus kertaa viikossa. Semmonen viis tuntii joka päivä. (H9)

Useimmilla peliaddiktion vaikutukset ihmissuhteisiin olivat kuitenkin olleet melko lieviä, vaikka tutkimuksissa peliaddiktio onkin vahvasti yhdistetty ihmissuhdeongelmiin (Cui ym., 2018; King & Delfabbro, 2018b; Milani ym., 2018).

Yleisimpiä tapoja, joilla läheiset – ennen kaikkea äidit – olivat yrittäneet puuttua pelaamiseen, olivat komentelu, seuranta ja ruutuaikojen määrittäminen. Lisäksi pelaamisesta oli huomauteltu ja vihjailtu ohimennen. Nämä keinot eivät kuitenkaan olleet osoittautuneet tehokkaiksi: moni haastateltava tunnusti, etteivät he juurikaan olleet välittäneet vanhempiansa käskyistä tai huomautuksista. Edellä mainituista keinoista ainoastaan tarkkaan määritetyt ruutuaajat olivat kolmen haastateltavan lapsuudessa tehonneet peliaddiktion torjumisessa. Tällaisten rajoitteiden poistuminen oli kuitenkin muuttanut tilanteen äkkiä. Kaikille näille haastateltaville oli nimittäin muodostunut peliaddiktio suhteellisen pian ruutuaikajärjestelyn poistumisen jälkeen, esimerkiksi omilleen muuttamisen myötä. Tämän perusteella vaikuttaa siis siltä, että ruutuaikajärjestely lähinnä siirtää peliaddiktiota myöhemmäksi. Se taas voi olla kohtalokasta, sillä ai-

kuisilla peliaddiktion negatiiviset seuraukset ovat usein vakavampia ja laajamittaisempia kuin lapsilla ja nuorilla (Zhan & Chan, 2012).

Monissa tapauksissa läheiset eivät olleet ottaneet kantaa addiktiin pelaamiseen. Tämä oli ollut tavallista erityisesti lievissä addiktio tapauksissa, kun taas vakaviin addiktioihin oli tartuttu herkemmin. Lievemmin addiktoituneet haastateltavat arvelivat vähäisen puuttumisen syyn olleen ennen kaikkea siinä, että runsas pelaaminen ei ollut välittynyt läheisille. Eräässä tapauksissa pelaamisen määrää ja luonnetta oli jopa tietoisesti salattu läheisiltä häpeän vuoksi. Useimmissa tapauksissa läheisten epätietoisuuden syy oli kuitenkin ollut siinä, että addikti oli asunut omillaan eikä kukaan ollut päässyt seuraamaan hänen pelaamistaan. On myös mahdollista, että haastateltavat eivät olleet edes tiedostaneet kaikkia läheisten kannanottoja, koska ne oli ollut helppo vain sivuuttaa.

Haastateltavista kuusi kertoi olleensa parisuhteessa ainakin jossain vaiheessa addiktion aikana. Seurustelukumppanien suhtautuminen pelaamiseen oli ollut vaihtelevaa: kahden haastateltavan tapauksessa kumppanit olivat lietsoneet addiktiota, kahdessa tapauksessa he olivat suhtautuneet pelaamiseen neutraalisti ja kahdessa tapauksessa he olivat pitäneet pelaamista ongelmana. Ensin mainituissa tapauksissa kumppani oli itsekin pelannut innokkaasti, joten peliseuraa oli ollut aina saatavilla ja runsas pelaaminen oli ollut normaali osa parisuhteen arkea. Keskimmaisissa tapauksissa kumppani ei ollut pitänyt pelaamista ongelmallisena mutta ei myöskään kannustanut siihen. Jälkimmäisissä tapauksissa sairaaloinen pelaaminen oli johtanut parisuhdeongelmiin ja myöhemmin eroon – tosin oletettavasti ongelmien taustalla oli ollut myös muita asioita. Haastateltavien parisuhdekuvausten perusteella voisi päätellä, että kumppanin suhtautuminen addiktioon riippuu paljolti siitä, mikä on kumppanin oma suhde videopelien. Yksinkertaistetusti voitaisiin ehkä sanoa, että mitä enemmän ihminen pelaa, sitä enemmän hän sietää pelaamista myös kumppaniltaan. Tätä ajatusta vaikutti tukevan myös H7, jonka tyttöystävä oli suhtautunut kumppaninsa pelaamiseen varsin neutraalisti:

Mun tyttöystävä ei oo muistaakseni juuri koskaan pitänyt sitä [pelaamista] minään erityisenä ongelmana. Ehkä tavallaan vähän semmonen sukupolvikysymyksenkin, että meidän ikäisille ihmisille se ei tunnu niin omituiselta se paljo pelaaminen. Ja ku hän on jonkin verran pelannu itekki, niin silleen ehkä ymmärtää paremmin. Että se ei tunnu niin omituiselta tai ongelmalliselta, jos vaikka siihen muutama tunti päivässä meniski. (H7)

Yhtä lukuun ottamatta kaikille haastateltaville oli muodostunut ystävyysuhteita videopelien sisällä. Pelitovereista oli tullut erittäin tärkeitä ihmisiä monille haastateltaville, ja useimmat haastateltavat olivat tavanneet heitä myös kasvotusten. Yksi haastateltavista oli päässyt jopa osallistumaan edesmenneen pelitoverinsa hautajaisiin videopuhelun kautta. Peliaddiktion kannalta läheiset suhteet peliyhteisössä voivat kuitenkin olla myös negatiivinen asia, sillä monille tiivis ja mukava peliyhteisö oli ollut ensisijainen syy palata peliin kerta toisensa jälkeen. Peliyhteisö olikin tehnyt pelaamisesta monin verroin mielekkäämpää ja innostavampaa, sillä pelitoverien läsnäolo oli lisännyt pelaamiseen paljon

yhteistyötä, kilpailua, keskustelua ja ylipäätään hyvää seuraa. Lisäksi addikteil-la oli saattanut esimerkiksi killan tai klaanin jäsenenä olla tiettyjä vastuualueita, joiden hoitaminen oli edellyttänyt runsasta pelaamista. Osa oli pitänyt pelissä muodostuneita ystävyyssuhteita jopa niin tärkeinä, että ne oli asetettu reaalielämän ystävyyssuhteiden edelle. Monissa tapauksissa pelitovereita ja reaalielämän ystäviä oli ylipäätään ollut vaikea erottaa toisistaan: toisaalta pelitovereista oli tullut monelle reaalielämän ystäviä, toisaalta moni oli pelannut videopelejä myös esimerkiksi koulutovereidensa kanssa. Tämä ei ole mitenkään harvinaista, sillä Colen ja Griffithsin (2007) tutkimuksen mukaan jopa 81 prosenttia pelaajista pelaa reaali maailmasta tuttujen ihmisten kanssa.

Kokonaisuudessaan haastateltavat kuvailivat addiktioaikojaan rauhattomiksi, vaikeiksi, passiivisiksi ja ennen kaikkea synkiksi. Synkkyydellä viitattiin niin elämäntilanteeseen, mielialaan kuin asunnon pimeyteenkin. Addiktioaikoja olivat varjostaneet myös jatkuva uupumus ja alavireisyys. Pelaamista kuvailtiin myös kokonaisvaltaiseksi ja pakonomaiseksi. Lisäksi peliaddiktiota pidettiin petollisena, sillä sitä oli ollut niin vaikea tiedostaa:

On ollu mielenkiintosta, miten silloin ei oo pystyny objektiivisesti katsomaan sitä tilannetta eikä oo nähny sitä koko kuvaa. On vaan ollu kiinnittyny siihen yhteen asiaan. (H2)

Tossa ei pitäis olla mitää ongelmaa. Mä en pelaa mistää rahoista tai mistää, mut samaan aikaan se oli jotenki niin lamauttavaa, kun sä panostit siihen niin paljon, käytit kaiken aikas. Ja sitä ei vielä huomannu edes ite yhtään, koska ei ollu mitään sellasia, ei tuu mitään perintäkirjeitä himaan. Ei tuu perintäkirjeitä menetetyistä minuuteista, mutta perintäkirjeitä tulee kyllä menetetyistä rahoista. Et siitä varmaan paljo helpompi huomata. Että petollisuus tossa on se, mikä itteä häirittee kaikista eniten. (H3)

Toisaalta erityisesti lievemmästä peliaddiktiosta kärsineet osasivat löytää addiktiostaan myös positiivisia puolia. Peleistä oli jäänyt monelle käteen hyviä muistoja, läheisiä ystäviä sekä hyödyllisiä taitoja. Itse asiassa neljälle haastateltavalle oli jäänyt addiktioajoista jopa enimmäkseen myönteinen kokonaiskuva, sillä peleissä aika oli kulunut kuin siivillä, niihin oli päässyt pakenemaan reaalielämän murheita ja niissä oli saanut viettää aikaa hyvässä seurassa.

## 6.5 Videopeliaddiktiosta toipuminen yleisesti

Koska haastateltavat olivat nimenomaan entisiä peliaddikteja, ennemmin tai myöhemmin heidän peliaddiktionsa oli päättynyt eli he olivat toipuneet addiktiostaan. Kaksi toipumisen tapaa osoittautui muita yleisemmiksi. Ensinnäkin monilla pelaaminen oli vähentynyt hiljalleen ajan mittaan. Tämä oli ollut tyypillistä erityisesti lievissä addiktio tapauksissa. Toinen usein toistunut kaava oli se, että pelaaminen oli loppunut kerralla kokonaan. Tässä tapauksessa pelaaja oli palannut peliin myöhemmin, yleensä 1–12 kuukauden jälkeen, mutta onnistunut siinä vaiheessa pitämään pelimäärät kohtuullisina ja pelaamisen muutenkin

hallittuna. Tämä oli ollut tavallisempaa vakavissa peliaddiktioissa. Yleisimpien toipumisen tapojen ulkopuolelle jäi haastateltavista H6, joka oli vähentänyt pelaamistaan kerralla huomattavasti mutta ei ollut lopettanut heti kokonaan.

Haastateltavien viimeisimmästä toipumisesta oli 1–8 vuotta aikaa haastattelujen toteuttamisen hetkellä. Erityisesti muita addiktioita koskevissa tutkimuksissa on jonkin verran kiistelty siitä, milloin addiktia voidaan pitää toipuneena. Esimerkiksi Whiten (2007) mukaan addikti on toipunut vasta silloin, kun toipumisen alkamisesta on aikaa yli viisi vuotta eikä addiktion oireita ole esiintynyt enää tänä aikana. Vaikka tällaisten aikarajojen huomiointi olisi varmasti lisännyt tämän tutkimuksen luotettavuutta, haastateltavilta ei edellytetty, että toipumisesta pitäisi olla aikaa useita vuosia. Tämä päätös johtui lähinnä siitä, että sopivien haastateltavien löytäminen oli haastavaa väljemmilläkin valintakriteereillä. Sillä, että toipumisen alkamisesta oli monilla aikaa vain 1–3 vuotta, oli myös se etu, että tällaiset haastateltavat todennäköisesti muistivat paremmin addiktioon ja toipumiseen liittyneitä asioita.

Suurimmalla osalla haastateltavista toipuminen oli tapahtunut kuin itsestään, ilman tietoista päätöstä tai omia edesottamuksia. Vaikka toipuminen olisi tapahtunut kutakuinkin luontevasti, siihen oli silti usein liittynyt joitain tietoisia elementtejä. Muutamalla haastateltavalla toipuminen oli ollut täysin tietoista. Ilman omaa panosta toipuneilla peliaddiktio oli yleensä ollut lievää, ja heidän toipumisensa oli tapahtunut vähitellen pidemmällä aikavälillä. Useimmat tietoisesti toipuneet taas olivat kärsineet vakavammasta peliaddiktiosta ja lopettaneet pelaamisen äkillisesti ja joksikin aikaa kokonaan. Tästä voisi päätellä, että lievempi peliaddiktio päättyy usein kuin itsestään ilman suurempia ponnisteluja, kun taas vakavampi addiktio vaatii runsaampaa ajatustyötä ja järeämpiä keinoja. Vastaavanlaisen havainnon ovat tehneet myös Hodgins ja El-Guebaly (2000), joiden mukaan lievästä uhkapeliriippuvuudesta kärsivät toipuvat todennäköisemmin luonnollisesti kuin vakavasta riippuvuudesta kärsivät.

Useimpien haastateltavien mielestä addiktiosta toipuminen oli ollut helppoa. Tämä johtunee siitä, että suurimmalla osalla toipuminen oli tapahtunut luontevasti, ilman erityistä vaivannäköä. Toipumista helpottavia ja edistäviä tekijöitä esitellään tarkemmin luvussa 6.6. Vaikka toipumista piti vaikeana vain kolme vakavasta addiktiosta kärsinyttä haastateltavaa, lähes kaikki haastateltavat olivat kohdanneet vähintään pieniä haasteita toipumisprosessin aikana.

Yksi keskeisimmistä toipumisen alkamiseen liittyneistä haasteista oli se, että peliaddiktion tiedostaminen oli ollut monille niin vaikeaa. Myös tutkimuksissa on havaittu, että peliaddiktit eivät useinkaan tiedosta omaa addiktiotaan (Männikkö ym., 2017). Useat haastateltavat olivatkin oivaltaneet addiktionsa vasta hyvin myöhäisessä vaiheessa – jotkut itsestään toipuneet jopa vuosia peliaddiktion päättymisen jälkeen. Haastateltavat olivat kuitenkin melko yksimielisiä siitä, että tietoinen toipuminen edellyttää ongelman tiedostamista. Tiedostamisen vaikeutta ja tärkeyttä avasi muun muassa H4:

Ei sitä ennen miettinyt niin vakavana. - - Ku ei siitä oikeen oo puhuttu missään, nii ei sitä osaa sit ite aatella. Se kuitenkin vaatii aika paljon semmosta perspektiiviä, et pystyy näkemään ensinnäkin, että on ite addiktoitunut johonki. Koska eihän kai kaikki, jotka

on addiktoitunu, nii eihän ne ite sitä älyä. Tai sit jos ne älyäis, nii ei ne varmaa olis addiktoituneita. (H4)

Elämäntilanne toipumisen aikana vaikutti suuresti siihen, miten helppoa tai vaikeaa toipuminen oli ollut: jos vapaa-aikaa oli ollut liikaa ja tekemistä liian vähän, houkutus kuluttaa aikaa pelaamalla oli saattanut olla suuri. Tässä tilanteessa addikti oli saattanut myös osoittaa runsasta kiintymystä johonkin toiseen yksittäiseen aktiviteettiin. Jos tällainen kiintymys äityy liialliseksi, addiktiota ei voida ehkä pitää päättyneenä vaan pikemminkin uuteen kohteeseen siirtyneenä. Tämä riski oli olemassa muun muassa haastateltavilla H2 ja H4:

Salikäynti oli silleen, et mä käytännössä vapaa-ajalla just mietin ja etsin tietoa erilaisista salijutuista, ja se oli se päivän kohokohta, ku päästiin taas salille. Se oli se mielenkiinnon kohde, ja siihen meni aika lailla vapaa-aikaa ja kaikkea muuta. (H2)

Ainaki sillon alussa jotenki tuntu, et oli hirveen paljo aikaa, ku niihin [peleihin] on käyttäny niin paljo aikaa kuitenkin siellä arjessa, ja sit sitä aikaa yhtäkkiä on niin paljo. Sit sitä helposti saatto ruveta kattoo maratona jota sarjoja tai jotain tollasta, jos oli koneella vaikka. Tai johonki semmoseen samankaltaseen turhanpäiväisyyteen käyttää aikaa. (H4)

Toiminnallisia addiktioita tutkineet Konkoly Thege ym. (2015) ovatkin ottaneet esille mahdollisuuden, että toipumisen sijaan addiktio saattaa joissain tapauksissa vain vaihtaa kohdetta. Vielä vakavampi tilanne on tosin silloin, kun korvaava tai rinnalla oleva addiktio onkin päihderiippuvuus. Myös siitä oli kahdella haastateltavalla kokemusta. Samoin kaksi haastateltavaa oli kärsinyt masennuksesta, jota he pitivät suurimpana yksittäisenä toipumista vaikeuttaneena tekijänä. Aiemmissa tutkimuksissa onkin todettu, että masennus liittyy IT-addiktiosta toipumiseen negatiivisesti (Lau ym., 2017). Oli vaikean elämäntilanteen syy ollut mikä tahansa, pahan olon vallitessa pelit olivat vetäneet usein voimakkaasti puoleensa, varsinkin jos niitä oli aiemmin totuttu käyttämään pakopaikkana vastaavissa tilanteissa. Ilman totuttua selviytymiskeinoa ongelmien käsittely oli saattanut tuntua ylitsepääsemättömän vaikealta.

Toipumista oli monilla vaikeuttanut myös se, että pelaamisesta oli ehtinyt jo tulla hyvin keskeinen asia heidän elämässään. Rutinoitunutta pelaamista ja vahvaa tottumusta oli ollut vaikea katkaista hetkessä. Tämä on myös aiemmissa tutkimuksissa tiedostettu ongelma: käytön vähentäminen edellyttää käyttötottumuksen vähentämistä, mutta vahva käyttötottumus on yhdistetty matalampaan toipumisen tai käytön keskeyttämisen todennäköisyyteen (Chen ym., 2020; Turel, 2015b). Pelien keskeinen rooli toipumisprosessin aikana oli näkynyt siten, että pelit olivat vetäneet edelleen puoleensa ja vallanneet ajatuksia:

Noin rankkaa pelaamista ei voi lopettaa aivan yhtäkkiä. Tai sanotaan, että mä lopetin sen kyllä yhtäkkiä, mutta kyllä se nyt oli mielessä se peli ajoittain vielä sen jälkeen pitkäänkin, mutta ehkä sitte, ku tuli sitä muuta sisältöä pikkuhiljaa, ni se niin ku automaattisesti jäi syrjään se peli. (H1)



Kyl mä sitä mietin ja funtsin pitkään. Mul oli kauheen vahva sillee. Mä suunnittelin vieläki kaikkee samal taval ku ennenki, et mitä mä teen ja niin edelleen. Et mul on pieni hinku koko aika sinne, mut mä olin suurimman osan ajasta niin väsyny, etten mä ois jaksanu sitä. Mä tein tosi pitkää päivää töissä koko aika. (H10)

Kiinnostus pelejä kohtaan oli siis säilynyt monilla. Toisaalta joillain haastateltavilla kiinnostus oli hälvennyt, mutta he olivat silti tunteneet pakonomaista tarvetta päästä pelaamaan. Kaksi haastateltavaa jopa totesi, että heillä on aina pieni houkutus pelata. Tämä muistuttaa alkoholiongelmiin hoidoista tuttua ajattelutapaa, jonka mukaan addikti on yhä addikti, vaikka hän olisi ollut raittiina jo vuosia. Toipumista olivat saattaneet vaikeuttaa myös addikteilte tyypilliset myrkylliset ajatusmallit, kuten pelaamisen perustelu erilaisin tekosyin sekä pelaamiseen liittyvien ongelmien vähättely. Myös Turel ym. (2011) ovat huomanneet, että addikteilte on tapana selittää epänormaaliakin käyttäytymistä järkeenkäyvällä tavalla. Lisäksi toipumista oli saattanut vaikeuttaa se, että moni haastateltava vaikutti muistelemaan addiktioaikojaan lämmöllä, suhtautuvan niihin myönteisesti ja tuntevan ylpeyttä saavutuksistaan peleissä. Tällaiset ajatukset olivat saattaneet altistaa toipuvan addiktin retkahduksille.

Monissa tapauksissa myös peliyhteisö oli vaikeuttanut toipumista. Peleihin oli ollut helppo palata, jos tutut pelitoverit olivat kaipaillleet peliseuraa. Koska peliyhteisö oli jo aiemmin ollut monille pelaamisen suurin motiivi, pyynnöistä oli ollut vaikea kieltäytyä. Tämän oli huomannut esimerkiksi H4:

Ikinä mä en yksin lähe pelaamaan. Et sielt lähtee joku viesti. Sit sielt tulee semmoset myyntiargumentin kaltaset jutut, "tuu ny tän kerran", ja muutama sellanen psykologinen, mihin vedotaan. "No, kai sitä vois." Ja sit ku sä meet yhen kerran pelaamaan, nii ne kysyy sua seuraavana päivänä. Ja sitte se on seuraava päivä taas. Sit mä huomaan, et mä oon pelannu niitten kaa joka päivä aina muutaman tunnin, ja helposti jää päälle. Sit jossain vaihees siihen kyllästyy. Onneks enää se ei jää sillee addiktioks, koska se on pelkästään se seura, mikä siinä kiehtoo. (H4)

Pelaamisen päättymisen jälkeen jatkunut yhteydenpito pelitovereihin oli muutenkin saattanut aiheuttaa toipumiselle haasteita. Tämä korostui erityisesti niissä tapauksissa, joissa pelitoverit olivat olleet yhä innokkaita pelaamaan ja altistaneet toipuvan addiktin jatkuvasti peleihin liittyville keskusteluille, kuville, videoille ja uutisille. Toisaalta jatkettu yhteydenpito oli tavallaan voinut myös helpottaa toipumista, sillä toipuvan addiktin ei ollut tarvinnut pelata ollakseen pelitovereidien kanssa tekemisissä. Lisäksi toipumista olivat saattaneet vaikeuttaa peliyhteisön rutiinit ja perinteet, jotka eivät yleensä olleet katkenneet siihen, että yksi pelaaja oli vähentänyt pelaamista tai lopettanut sen kokonaan. Esimerkiksi peliyhteisön säännöllisistä "laneista" tai muista yhteisistä tilaisuuksista oli ollut vaikea jättäytyä pois, vaikka niihin osallistuminen olisi saattanut altistaa toipuvan addiktin retkahdukselle.

Moni haastateltava oli toipumisprosessinsa aikana pelannut vielä jonkin verran tai jopa retkahtanut eli palannut aiempiin haitallisiin toimintamalleihinsa, vaikka pelaaminen oli ollut jo jonkin aikaa hallinnassa tai kokonaan poissa (Griffiths, 2005). Useimmilla toipumisen aikaiset pelisessiot olivat olleet

lyhyitä ja harmittomia. Ne olivat johtuneet pääasiassa uutuudenviehätyksestä, päivityksistä, pelin sisäisistä tapahtumista, sosiaalisesta paineesta tai tekemisen puutteesta. Kaikki haastateltavat kokivat, että toipumisen myötä he pystyivät hallitsemaan pelaamistaan paremmin. Varsinaisia retkahduksia olikin ollut (ainakin haastatteluajankohtaan mennessä) vain kolmella haastateltavalla, joilla myös peliaddiktio oli ollut vakavampaa laatua kuin monilla muilla. Vaikka retkahduksiin oli sisällynyt addiktiosta tuttuja piirteitä, ne olivat olleet varsin satunnaisia ja kestäneet vain muutamia viikkoja kerrallaan, eivätkä pelimääräkään olleet olleet aivan yhtä suuria kuin aiemmin. Retkahdusten syinä pidettiin yleensä pakopaikan tarvetta, pelitovereiden lähettämiä pelipyynnöjä sekä liiallista vapaa-aikaa. Retkahdukset olivatkin tyypillisesti ajoittuneet loma- ja työtömyysjaksoihin:

Se on ollu nyt viimeiset pari vuotta, mitä oon huomannu, nii semmost kausittaista. Et se on tavallaan paha, jos on se pimee vuodenaika, marras-joulukuu, ja sit jos tulee pieni tauko, mikä katkasee sen arkirytmän. Mä kerran tavallaan vähä jäin [pelaamaan] syysloman kohilta, ja sitte nyt joululoman aikoihin, ennen ja jälkehen. (H5)

Jonkun aikaa olin työttömänä tos kolme vuotta sitte, nii silloin kyl saatto olla sillee, et jos joku pyys pelaamaan, nii pelas aamusta iltaan ja illasta aamuun joku varmaan kolme kuukautta putkeen. Ei siin kyl ollu mitään muutakaan tekemistä, mutta se oli kyllä aika päätöntä se meininki. (H4)

Kaikesta huolimatta retkahdusten vaikutukset toipumiseen olivat yleensä olleet vähäisiä. Ainut haastatteluissa mainittu ongelma oli se, että normaaliin unirytmään ja opiskeluun oli ollut ensin vaikea päästä kiinni retkahduksen jälkeen.

Kaikista näistä haasteista huolimatta toipumista kuvailtiin enimmäkseen helpoksi ja luonnolliseksi prosessiksi. Lisäksi toipumiseen yhdistettiin usein aikuistuminen: toipumisen myötä videopelit olivat jääneet lapsuuteen ja oli ollut aika siirtyä aikuisuuden velvollisuuksiin. Lisäksi kaksi haastateltavaa havainnollisti toipumista siirtymänä pimeydestä valoon. Kuten aiemmin kävi ilmi, addiktiota pidettiin usein monella tapaa synkkänä. Kun addiktiosta oli myöhemmin toivuttu, elämä oli kirkastunut monella tapaa, kuten H3 ja H11 kuvailivat:

Valaistuminen. Se, ja sit ihan taas molemmin puolin, et oikeesti saatto nähdä jopa auringonvaloa, ja sit taas toisaalta mieli kirkastu ihan hirveesti. Pysty keskittyy asioihin ihan eri tavalla. (H3)

Mustasta valakoseen. Jos oikeen rehellisest sanotaan, ni se nuoruus on ollu täysin pimennossa. Nyt ko sä oot noussu sieltä kaikesta isäks, nii se on vaan valkeeta enää. Elikkä pimeästä pääsee sitä valoo kohti – toiset lyhyemmässä aikaa, toiset pääsee pittemässä aikaa. (H11)

Kahdessa seuraavassa luvussa kuvaillaan toipumiseen liittyviä tekijöitä perusteellisemmin. Tarkalleen ottaen keskitytään tekijöihin, jotka olivat edesauttaneet haastateltavien toipumista peliaddiktiosta – joko luonnollisesti tai addiktin omasta aloitteesta.

## 6.6 Videopeliaddiktiosta toipumisen syyt ja edistäjät

Tässä luvussa tarkastellaan haastateltavien keskuudessa yleisimpiä tekijöitä, jotka olivat olleet peliaddiktion päättymisen taustalla. Tärkeimpiä tekijöitä eriteltäessä on huomioitu toipumisen syitä sekä muita toipumista edistäneitä ja helpottaneita tekijöitä. Nämä tekijät esitetään myös taulukossa 4.

TAULUKKO 4 Videopeliaddiktiosta toipumisen syyt ja myötävaikuttajat

| Toipumisen myötävaikuttaja | Kuvaus   |
|----------------------------|--|
| Addiktion tiedostaminen    | Oman peliaddiktion tai sen seurausten tiedostaminen on vaikeaa mutta tietoisien toipumisen kannalta tärkeää. Tiedostaminen voi johtaa oman toiminnan kyseenalaistamiseen tai pelkoon siitä, mitä voi tapahtua, jos toimintaa jatketaan entiseen malliin. Tällaiset ajatukset voivat edesauttaa toipumista. |
| Luonnollinen elämäntapa    | Pelaaminen voi jäädä menneisyyteen, kun peliaddikti aikuistuu tai hänen elämässään tapahtuu merkittäviä muutoksia. Tällaisia ovat esim. muutto tai uusi työpaikka.   |
| Vähentynyt mielenkiinto    | Pelaaminen voi vähentyä, jos mielenkiinto pelaamiseen katoaa. Kyllästymisen syynä voi olla addiktiin ja hänen ympäristöönsä liittyviä asioita mutta myös peliin liittyviä tekijöitä, kuten pelin hiljeneminen tai toisaalta liian suuret tai runsaat päivitykset.  |
| Vaihtoehtoinen sisältö     | Muu sisältö elämässä jättää vähemmän aikaa ja ajatuksia pelaamiselle. Korvaavan tekemisen avulla addikti voi saada päivärytmensä ja ruttiinsa uuteen uskoon. Pelaamisen voivat korvata esim. opinnot, ihmissuhteet, harrastukset, varusmiespalvelus ja ennen kaikkea työt.                                 |
| Peliyhteisön asennemuutos  | Koska pelaamisen sosiaaliset puolet ovat monille peliaddikteilta tärkeitä, pelaaminen jää helposti vähemmälle, jos pelitoverit alkavat suhtautua pelaamiseen negatiivisesti tai lopettavat pelaamisen kokonaan.  |

### 6.6.1 Addiktion tiedostaminen

Oman peliaddiktion tiedostaminen osoittautui tärkeäksi toipumista edesauttavaksi tekijäksi. Erityisesti H3 korosti sitä, miten tärkeää on ymmärtää olevansa peliaddikti, jotta toipuminen vaikeasta addiktiosta on ylipäätään mahdollista. Ongelman oivaltaminen on myös Roddan ym. (2018) mukaan yksi peliaddiktion tärkeimmistä muutosstrategioista. Toisin kuin heidän tutkimuksessaan, tässä tutkielmassa tiedostamista tai oivaltamista ei pidetä tietoisena toipumisen keinona, sillä haastatteluaineiston valossa vaikutti siltä, että oivallus tapahtui lähes poikkeuksetta itsestään, ilman addiktion omaa panosta. Oli miten oli, tiedostaminen ei ollut ollut useimmille helppoa, ja monissa tapauksissa se oli tapahtunut varsin myöhään. Tiedostamista olivat vaikeuttaneet esimerkiksi peliaddiktion heikko näkyvyys julkisuudessa sekä muihin addiktioihin verrattuna lievät seuraukset. Yhtenä tiedostamista vaikeuttaneena tekijänä pidettiin myös peliaddiktion salakavalaa etenemistä:

Nuo, jotka oikeesti pelaa paljo, ni nehän pitää ihan arkipäiväsenä sitä tuntikausien pelaamista per päivä. Että jos semmonenki, joka ei normaalisti oo paljo tietokoneella, rupee pelaamaan jotai peliä, ni se niin ku asteittain uppoutuu siihen peliin. Et se ei edes ehkä huomaa, että se on koukuttunu. Että se niin ku lähtee lapasesta. (H1)

Tiedostaminen olisi kuitenkin toipumisen kannalta tärkeää, ja monien haastateltavien toipumisprosessi olikin käynnistynyt nimenomaan addiktion oivaltamisella: H1 oli tajunnut olevansa ”pahasti hurahtanut” peleihin, H3 oli huomannut pelien dominoivan roolin elämässään ja H5 oli ymmärtänyt, ettei pelaaminen ollut kovin järkevää ajanvietettä. Jopa kymmenen yhdestätoista haastateltavasta koki, että peliaddiktion tai sen seurausten tiedostaminen edesauttaa toipumista.

Usein ongelma oli tiedostettu vasta siinä vaiheessa, kun addiktion negatiiviset vaikutukset olivat todella alkaneet näkyä. Tällaisia helposti havaittavia seurauksia olivat olleet muun muassa parisuhteen päättyminen ja muut ihmishuoneongelmat, uniongelmat, painonnousu, passivoituminen sekä henkisen hyvinvoinnin heikentyminen. Moni oli havahtunut myös ongelmiin opinnoissa: kun opintopisteet olivat jääneet nollille kokonaiselta lukukaudelta tai koulu oli jäänyt kokonaan kesken, addikti oli saattanut havahtua pohtimaan omia prioriteettejaan. Toisaalta haitalliset seurauksetkaan eivät aina johda oivallukseen, sillä on tavallista, että peliaddiktion negatiiviset seuraukset vain sivuutetaan (Fauth-Bühler & Mann, 2017).

Toki myös muunlaiset asiat olivat saattaneet johtaa addiktion tiedostamiseen. Muutamat haastateltavat olivat alkaneet huolestua erityisesti runsaista pelitunneistaan sekä pelaamisen keskeisestä roolista heidän elämässään. Myös läheisten huomautukset olivat voineet herättää ajatuksia. H10:n tapauksessa sen sijaan varusmiespalvelus oli saanut hänet laittamaan tärkeysjärjestyksensä väliaikaisesti uuteen uskoon, kun taas H11 oli havahtunut tilanteeseensa, kun hänelle tärkein peli oli suljettu.

Kun ongelma oli tiedostettu, omaa toimintaa oli helposti alettu kyseenalaistaa. Ainakin seitsemän haastateltavaa oli jossain vaiheessa addiktiotaan kyseenalaistanut pelaamistaan. Muutamat haastateltavat olivat harkinneet esimerkiksi elämän suunnan muuttamista, pelaamisen vähentämistä, vapaa-ajan viettämisestä muilla tavoilla tai tuottavuuden parantamista. Kenties juuri tällaiset ajatukset olivat myötävaikuttaneet toipumisen alkamiseen.

Toinen mahdollinen polku tiedostamisesta toipumiseen voi olla pelko siitä, mitä voi tapahtua, jos pelaaminen jatkuu samanlaisena. Vaikka pelaaminen tuntuisi mukavalta, harva tahtoo istua loppuelämäänsä tietokoneen äärellä yhden asian parissa. Haastateltavat olivat saattaneet pelätä esimerkiksi opintoihin liittyviä tai taloudellisia ongelmia, joita olisi voinut aiheutua, mikäli pelaamista olisi jatkettu entiseen malliin. Jos toiminnan negatiivisten seurausten uhkaa pidetään suurena, se voi aktivoida pelon tunteen ja saada siten aikaan aikomuksen vähentää toimintaa (Chen ym., 2020). H10 oli sen sijaan pelännyt addiktion sa uusiutumista, minkä vuoksi hän ei ollut uskaltanut pelata toipumisprosessinsa aikana juuri lainkaan:

Kylhän sinne tavallaan halus aina palata takasin sillon alkuun, mut sit sitä ajatteli, et jos mä nyt käyn pelaa tos hetken, nii sit mä jään sinne uudestaan. Mä en viittiny tehä sitä. (H10)

H7 taas oli siitä poikkeuksellinen tapaus, että hän oli tiedostanut addiktionsa hyvin varhaisessa vaiheessa, mutta hänen näkemyksensä ongelman vakavuudesta oli muuttunut ajan myötä. Hän ei pitänyt addiktiotaan enää jälkeinpäin niin vakavana ongelmana kuin takavuosina:

Oma näkemys siitä [peliaddiktiosta] on kyllä aika paljon muuttunut tässä. Kyl mä sen sillon alkujaan koin semmosena aika vakavanakin ongelmana, mutta ehkä näin jälkeinpäin arvioiden vois sanoa, että ehkä sitä pikkusen liioiteltiin sen ongelman suuruutta. Kun en mä ny tiedä, oisko mulla välttämättä siihen aikaan ollu muutakaan järkevää tekemistä. Ja se oli kumminki semmosta mielekästä toimintaa, niin tavallaan ehkä ajattelee, että oli hyväkin, että oli jotain tekemistä ja jotain, mihin kanavoida se sen aikainen energia ja kunnianhimo. (H7)

## 6.6.2 Luonnollinen elämäkulku

Toisinaan pelaaminen jää historiaan kuin itsestään, kun ihminen kypsyy ja käy läpi erilaisia elämänmuutoksia. Tämä lienee tavallista erityisesti nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä. Kahdeksan haastateltavaa piti jonkinlaista elämänmuutosta yhtenä toipumisensa syynä tai taustavaikuttajana. Myös Solimanin ja Rinta-Kahilan (2020) tutkimuksesta käy ilmi, että käytön lopettamisen taustalla on usein muutoksia käyttäjässä tai hänen ympäristössään. Elämänmuutos oli saattanut tarkoittaa esimerkiksi sitä, että elämään oli tullut uutta sisältöä, kuten töitä, opintoja tai uusia ihmissuhteita. Tällaista korvaavaa sisältöä käsitellään tarkemmin luvussa 6.6.4.

Elämänmuutos ei kuitenkaan aina tarkoita vaihtoehtoista tekemistä tai muuta pelaamisen korvaavaa sisältöä. Erityisesti kahden haastateltavan tapauksessa muutto oli ollut merkittävä peliaddiktiosta toipumisen myötävaikuttaja. Nämä tarinat olivatkin mielenkiintoisia. H4:n olosuhteet lapsuudenkodissa olivat olleet varsin epävakait, joten pelaaminen oli toiminut hänelle hyvänä pakokeinona. Kun hän oli lopulta muuttanut omilleen, olosuhteet olivat parantuneet ja pelaamisen tarve vähentynyt. H4 kertoi muuttamisen vaikutuksista muun muassa seuraavasti:

Ne pelit oli aika lailla ainoa, millä sit selvis. Että sit varmaan, ku muutti omilleen ja muuta, ni ne olosuhteet parani. Siellä pysty ite vaikuttaa niihin asioihin, et ne ei jatkuvasti stressaa ympärillä, ni sit ehkä niitä pelejä ei tarvinnu niin paljoo enää. Noin mä sen oon ehkä aatellu. (H4)

Vaikka myös H10:llä muutto oli ollut keskeinen syy ensimmäisestä peliaddiktiosta toipumiseen, hänen tarinansa oli erilainen. Hän oli joutunut muuttamaan isänsä luo, koska hänen äitinsä oli häätänyt hänet kotoa pelaamisen vuoksi. Muuton jälkeen isä oli vaatinut häntä valitsemaan töiden tai opiskelun väliltä. Niinpä hänellä ei ollut enää mahdollisuutta jäädä neljän seinän sisälle pela-

maan, sillä muutoin häntä olisi uhannut pahimmillaan kodittomuus. Hän kuvaili ensimmäisen toipumisprosessinsa alkua muun muassa seuraavasti:

Mä olin lopettanu amiksen kesken, ja mutsi sit päätti, että "nyt loppu sun makoilu kotona", ja se potki mut pihalle. Mun isä otti sitte mut hänen luo ja sano, et joko mä lähen kouluun takas tai töihin. Sit mä lähin töihin, ja se pelaaminen jäi sinne. Ei mul-la ollu enää aikaa. (H10)

Toisaalta voidaan kyseenalaistaa, oliko H10:n tapauksessa ollut edes kyse varsinaisesta toipumisprosessista, sillä muutos ei ollut ainakaan aluksi vapaaehtoisesti ylläpidettyä, mitä toipumiselta tyypillisesti edellytetään (The Betty Ford Consensus Panel, 2007; White, 2007). Tätä näkemystä tukee myös se, että myöhemmässä elämänvaiheessa H10 oli alkanut pelata uudelleen entiseen malliin.

Aina ei tarvitse tapahtua mitään suurta ja radikaalia, jotta peliaddiktiosta voi päästä eroon. Muutamat haastateltavat kertoivat aikuistuneensa tai tulleen- sa järkiinsä ajan mittaan, minkä myötä runsas pelaaminen oli jäänyt historiaan. Myös tutkijat ovat arvelleet, että nuorten luonnollinen kypsyminen voi selittää IT-addiktioiden lievenemistä (Scharrow ym., 2014; Stavropoulos ym., 2018). Aikuisuus tuo mukanaan muun muassa velvollisuuksia, joiden lisääntymistä moni haastateltava piti toipumisensa taustavaikuttajana. Lisäksi jotkut haastateltavat kokivat, että aikuisena kiinnostus oli alkanut kohdistua erilaisiin asioihin kuin nuorena eikä vanhempana jaksanut enää valvoa pelien parissa niin kuin ennen.

Aikuistuminen voi olla myös melko kollektiivinen ilmiö, jos peliyhteisö koostuu saman ikäluokan ihmisistä. Tämän olivat huomanneet ainakin H7 ja H9:

Pikkuhiljaa siinä viimesen parin vuoden aikana se yhteisö siinä ympärillä alko hiljetä. Se porukka ei enää muuttunu siinä viimesinä vuosina kovin paljoo tai sinne ei tullu ketään uusia. Ja ainahan tossa menny vähä silleen, että useimpien pelaaminen vähenee iän myötä, kun muuttaa omilleen ja joutuu ruveta opiskelemaan tai käymään töissä. (H7)

Me kaikki kasvettiin aikuisiks. Aikuisuuden velvollisuudet rupes kutsuu kaikkii. Me oltiin kaikki samaa ikäluokkaa, semmost teini-ikästä ja parikymppistä. Oli siellä ny muutama vanhempi, mut suurimmaks osaks oli siin 16–22. Ja siin ku mennään pari vuot eteenpäin, nii siin rupee tuleen vaimoja ja lapsia ja töitä ja vähä vakavampaa opiskelua, nii sit se koko kiltaporukka kasvo aikuiseks valitettavasti. (H9)

Näissä tapauksissa olivat siis yhdistyneet aikuistuminen ja peliyhteisön hiljeneminen, joista kumpikin on osoittautunut tärkeäksi toipumista edistäväksi tekijäksi.

### 6.6.3 Vähentynyt mielenkiinto

On selvää, että pelaaminen jää helposti vähemmälle, jos mielenkiinto peliä kohtaan katoaa tai vähenee merkittävästi. Turhautumista, mielenkiinnon katoamis-

ta ja haluttomuutta pelata raportoi yhteensä kymmenen haastateltavaa. Tällaiset kokemukset olivat vaikuttaneet toipumiseen ratkaisevasti.

Monet peliin ja pelaamisen liittyvät tekijät olivat saattaneet johtaa mielenkiinnon katoamiseen. Jos pelissä ei tapahtunut mitään uutta, pelaaminen ei tuottanut enää mielihyvää, peliyhteisö oli hiljentynyt, uutuudenviehätys oli hälvennyt tai peli oli muutoin tulossa tiensä päähän, pelaaminen oli helposti alkanut kyllästyttää. Toisaalta haastateltavien joukossa oli myös tapauksia, joissa kyllästyminen oli saanut alkunsa siitä, että peli muuttui liikaa tai sellaisella tavalla, joka ei ollut addiktia miellyttänyt. Peliyritysten tehtävä ei siis ole helppo: pelipäivityksiä pitäisi julkaista säännöllisesti, mutta niiden kanssa täytyy olla tarkkana, jotta pelaajia ei vahingossa karkoteta. Haastattelujen perusteella vaikuttaa nimittäin siltä, että sitoutuneimmatkin pelaajat saattavat jättää pelin taakseen, mikäli päivityksiä ei tehdä tai tehdyt muutokset eivät miellytä.

Myös monet muut asiat olivat saattaneet johtaa siihen, että pelaaminen oli lakannut kiinnostamasta ja lopettaminen oli alkanut tuntua hyvältä vaihtoehdolta. H4:n tapauksessa pelaaminen ei ollut tuntunut enää tarpeelliselta tai kiinnostavalta, kun hän oli päässyt parempaan ympäristöön. H5 oli alkanut kokea pelaamisen ajanhukaksi ja halunnut tehdä sen sijaan jotain järkevämpää. H8:lla taas oli ollut erimielisyyksiä pelitovereidensa kanssa, mikä oli johtanut turhautumiseen ja pelaamisen keskeyttämiseen.

Lienee myös syytä mainita, että neljän haastateltavan tapauksessa ainakin yksi addiktion kohteena olleista peleistä oli lopulta suljettu kokonaan, mikä viimeistään oli pakottanut kiinnostuksen hälvenemään. Sulkeminen oli kuitenkin useimmissa tapauksissa tapahtunut vasta addiktion päättymisen jälkeen. Juuri näissä tapauksissa olikin tavallista, että toipumisen taustalla oli ollut peliyhteisön hiljeneminen tai se, että peliä ei ollut enää päivitetty.

Joidenkin haastateltavien puheista kävi ilmi, että kiinnostus peleihin oli yleisestikin hälvennyt. Ainakin kaksi haastateltavaa koki, etteivät viime vuosi-na julkaistut pelit olleet heille mieluisia. H3 perusteli mielipidettään tarkemmin:

Nykyään tehdään vaan niin huonoi peleiksi yksinkertaisesti. Niin köyhiä sisällöltään. Syvyys puuttuu niistä. Yksinkertastettuja versioita, ja sitten ku ei osata tehdä jotain asiaa hienosti, nii laitetaan sinne vähä RNG:tä. Hyvä tulee. (H3)

#### 6.6.4 Vaihtoehtoinen sisältö

Selvästi useimmin mainittu toipumisen taustavaikuttaja ja helpottaja oli pelaamisen korvaava sisältö ja ajankulu. Sen tärkeys tuotiin esille jokaisessa haastattelussa. Muu sisältö oli jättänyt pelaamiselle vähemmän aikaa, asettunut tärkeysjärjestyksessä pelaamisen edelle ja vienyt ajatukset pois pelistä.

Usein peräänkuulutettiin nimenomaan uusia velvollisuuksia ja vastuita, joiden laiminlyöminen kynnys on tyypillisesti korkea. Aineiston perusteella opiskelua ja varsinkin töitä pidetään yleensä niin tärkeinä velvollisuuksina, että ne osataan asettaa melko helposti pelaamisen edelle tärkeysjärjestyksessä. Usein tällaiset vastuualueet olivat vaatineet haastateltavilta myös niin paljon

aikaa ja keskittymistä, että niistä ei olisi selviydytty kunnialla, mikäli pelaaminen olisi jatkunut entisen kaltaisena.

Jokainen haastateltava oli jossain vaiheessa huomannut, että erityisesti työssäkäynti helpottaa peliaddiktiosta toipumista. Tämä johtuu erityisesti siitä, että työssäkäynti vie tyypillisesti paljon aikaa. Pelaaminen oli väkisininkin jäänyt vähemmälle, mikäli töihin oli haluttu panostaa kunnolla:

Töissä on lisää vastuuta ja työtehtävät sellasia, että se ei enää salli tavallaan sitä pelaamista, muuta ku ehkä viikonlopusta voi joitain tunteja riittää siihen pelaamiseen. (H6)

Töillä on tunnetusti taipumusta myös uuvuttaa. Niinpä töiden jälkeen ei ollut jaksettu ajatella pelejä, saati sitten valvoa niiden parissa aamuyön pikkutunneille asti, kuten aiemmin:

Mä olin just saanu suht. vakituisen työpaikan siinä ja tälleen. Sitte ei jaksanu ajatella töitten jälkeen mitää peliä. (H8)

Ei paljo kiinnosta enää valvoo siel yöllä, ku sää oot tekemäs noit raskait hommii tosa noin ja koitat johtaa sitä sun omaa porukkaa tekemään niitä töitä. Se päivä on äärettömän raskas, eikä sitä hyvää oloo tuu enää siitä pelaamisesta. (H11)

H9:lle taas oli järjestetty vaihtoehtoiseksi tekemiseksi töitä toisen vanhemman yrityksestä. Töiden avulla hän oli saanut enemmän vastuuta, rytmii ja merkitystä pelaamisen täyttämään elämänsä. Kirjallisuudessakin on suositeltu, että läheiset voisivat auttaa peliaddiktia löytämään muuta sisältöä elämänsä (Xu ym., 2012).

Opiskelu oli toinen keskeinen velvollisuus, joka oli rajoittanut joidenkin haastateltavien pelaamista ja pelimääriä. Vaikka suurin osa oli suhtautunut opintoihinsa melko välinpitämättömästi, opintoihin liittyvät ongelmat tai kokonaan uusi opiskelupaikka olivat saaneet jotkut heistä ryhdistäytymään:

Koulus ei ollu musta johtuvii ongelmii. Muuten vaan oli ongelmia. Se koulu meinas mennä vähä penkin alle sen takii. Mun oli pakko sielläki ryhdistäytyy, et mä sain paperit. Kyl se siin kohtaa pistää oikeesti miettiin, ku kahes kuukaudessa mä tein viis näyttö vissiin. (H10)

Suunnilleen ehkä siin kohtaa [lähti toipuminen käyntiin], ku vaihto sitä alaa. Mentiin uuestaan pääsykokeisiin, ja sitte pääsin tohon ammattikorkeen puolelle sisään. Sit siin tuli se, ettei halunnu sitä toista paikkaa mokata samalla tavalla. (H5)

Kuten aiemmin kävi ilmi, haastateltavien perusteella työt vaikuttivat olleen silti suurempi este pelaamiselle kuin opinnot. Haastatteluissa tuli esille ainakin kaksi syytä tälle. Ensinnäkin opiskelua pidettiin rennompana sekä vähemmän aikaa, keskittymistä ja läsnäoloa vaativana kuin työssäkäyntiä. Toiseksi töissä oli ollut enemmän vastuuta, joten työssäkäyntiin oli sitouduttu paremmin. Töiden laiminlyönnin seuraukset olisivat siis olleet mittavammat ja vaikuttaneet useampiin ihmisiin ja asioihin kuin opintojen laiminlyönnin seu-



raukset. Muun muassa H5 oli huomannut ottavansa työnteon vakavammin kuin opinnot:

Eihän silloin [kesätöiden aikana] pystynyt tavallaan samanlaisii tuntei [pelata], ku siihen pysty sitoutuun jotenki eri tavalla siihen toiselle tehtävään työhön ku opiskeluun. En tiä, mikä siinä on, mut jos itelleen tekee niin ku opiskelemalla, nii ei välttämättä ota sitä samalla vakavuudella ku se, et sä oot toisen firman alla tekemässä töitä, missä sä oot vastuussa siit tuotteesta. (H5)

Koska haastateltavat olivat enimmäkseen miehiä ja kärsineet peliaddiktiosta lähinnä nuorina tai nuorina aikuisina, ei ole ihme, että myös varusmiespalvelus nousi puheenaiheeksi useissa haastatteluissa. Varusmiespalvelus olikin yksi tekijä, joka oli keskeyttänyt pelaamisen joko lopullisesti tai ainakin useaksi kuukaudeksi. Siellä olosuhteet ja päiväohjelma olivat olleet sellaiset, että pelaamista ei olisi voitu sisällyttää niihin mitenkään. Toisaalta varusmiespalveluksen aikana myös vapaa-aikaa oli ollut niin vähän, että sitä oli ehkä osattu arvostaa enemmän. Niinpä vapaa-aikaa oli pyritty käyttämään mielekkäämpiin asioihin kuin pelaamiseen:

Jos mulla oli jotain oikeesti järkevää sisältöä elämässä, esimerkiks armeija-aikana. Siellä kerrottiin sulle joka päivä, mitä sä teet. Koskaan ei sanottu, et mee pelaan CS:ää. Niin siellä esimerkiks ei tullu pelattua eikä intin aikana muutenkaan, esim. lomilla, koska sitte taas näki kavereita ja tollee. Niin silloin siitä oikeestaan aika helpostikki pääsi irti. (H3)

Sillonki tuli se intti siihen väliin. Se helpotti sitä [toipumista]. - - Ehkä just se, että tajuus sen, et lähtee inttiin, ettei sit enää oo kotona eikä nää lapsia. Sit jotenki jäi se tietokoneel istuminen automaattisesti pois. (H10)

Myös ihmissuhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen olivat vieneet videopelien paikan prioriteeteissa joillain haastateltavilla. Kahdella heistä oli kokemusta siitä, että kun elämään tulee uusi kumppani ja lapsia, arki voi muuttua siinä määrin, että pelit jäävät menneisyyteen. Parisuhde ja lapset ovat monelle sellaisia asioita, joita ei haluta laiminlyödä, joten on ymmärrettävää, että pelaamisen sijaan heille halutaan antaa aikaa ja huomiota. H6 kuvailee parisuhteen merkitystä toipumisensa kannalta seuraavasti:

Siinä vuoden lopussa tapasin nykyisen avopuolison, niin kyllä se [pelaaminen] oikeestaan jäi aika vähille sen jälkeen. Sitte onnistu järjestämään niin paljo aikaa sen toisen ihmisen kanssa, että se pelaaminen jäi tosi paljo vähemmälle. (H6)

Uusien ihmissuhteiden ei tarvitse tarkoittaa uutta kumppania tai perheenlisäystä. Esimerkiksi H8:lle oli riittänyt, että hän oli löytänyt uusia ystäviä reaali maailmasta. Kun hän oli viettänyt aikaa heidän kanssaan, hän oli onnistunut unohtamaan pelit lähes kokonaan.

Korvaava sisältö voi hyvin olla jotain muutakin kuin töitä, opiskelua, varusmiespalvelusta tai uusia ihmissuhteita, sillä myös esimerkiksi matkustelu ja uudet harrastukset olivat helpottaneet joidenkin toipumista ja vieneet aikaa

pelaamiselta. Toipumisen kannalta tärkeintä oli joka tapauksessa ollut se, että elämään oli saatu uutta, aikaa vievää sisältöä. Sen avulla päivärytmiä ja rutiineja oli saatu muutettua parempaan suuntaan. Kiireisessä arjessa peleille ei ollut jäänyt aikaa, joten peliaddiktiosta toipuminen oli ollut helpompaa:

Sanotaan, et jos ei ois näin kiireist elämää ku nytte, nii ehkä sitä saattas pelaa vähä enemmän. Mutta se, et on semmosii tärkeempiä asioita, mitkä on korkeella siinä omassa arvojärjestyksessä, nii auttaa aika paljon. (H4)

### 6.6.5 Peliyhteisön asennemuutos

Erityisesti tapauksissa, joissa peleissä oli ollut vahva sosiaalinen aspekti, peliyhteisön vaikutus yksilön omaan pelaamiseen oli ollut ilmeisen suuri. Kuten aiemmin on käynyt ilmi, kymmenellä haastateltavalla sosiaalinen toiminta oli ollut olennainen osa heidän pelaamistaan. Vaikka pelitoverit olivat vetäneet monia tiukemmin pelien maailmaan, jopa kahdeksan haastateltavaa oli kokenut, että peliyhteisö oli myötävaikuttanut toipumiseen ikään kuin vahingossa omalla asenteellaan ja käyttäytymisellään.

Pelitovereiden asenne peliä tai pelaamista kohtaan oli siis vaikuttanut addiktien omaan näkemykseen pelistä tai pelaamisesta. Useimmissa tapauksissa tämä tarkoitti sitä, että pelitoverit olivat olleet tyytymättömiä tai kyllästyneitä peliin tai suhtautuneet siihen muutoin negatiivisesti:

Se peli muuttu ja sitten rupes huomaamaan, että kaveritkaan ei enään oo tyytyväisiä siihen peliin ja pelin tilanteeseen. Ja sitte he rupee olemaan vähemmän siellä ja sitte itekki rupee olemaan vähemmän siellä. (H2)

Kaikilla on ollu semmonen tietynlainen kyyninen asenne täs. Varsinki, jos ollaan tälle aikuisena pelattu pitkästä aikaa, nii kyl siel välillä tulee kommentti, että "Miks me ees pelataan näitä pelejä?" ja muuta tollasta. Nii kyllä se pistää miettimään aina, että "Nii, sanoppa muuta." Nuorena kaikki oli innoissaan. Nykyään kaikki on nii kyynisiä. (H4)

H8:n tapaus oli hieman erilainen. Hän oli saanut tarpeekseen siitä, että pelitoverit olivat suhtautuneet vähättelevästi hänen hyväntahtoiisiin pyrkimyksiinsä peliyhteisössä:

Mä välitin siit pelistä niin paljon, että mä halusin kaikenlaisia valtapositiioita, niin ku moderaattoriiks, että pääsee parantamaan sitä sceneä ja muuta. Mutta sitten, kun muut ei välittänytkään siitä asiasta niin paljoo, niin mä turhauduin. Ku siinä se ristiiriita, et haluan tehdä vain hyvää, mutta nämä eivät usko sitä. Ja sitte se turhautuminen johti siihen, että lopetin koko pelin tyyliin vuodeks ihan kokonaan ja en ollu misään tekemisissä niitten kavereitten kanssa. Siitä se toipuminenkin sitten lähti. (H8)

Vaikuttaa siis siltä, että pelitovereiden nihkeä suhtautuminen peliin voi edistää peliaddiktiosta toipumista kahdella tavalla: toisaalta se voi saada addiktinkin suhtautumaan peliin eri tavalla, mutta toisaalta se voi saada addiktin narkäsymään siitä, että muut eivät suhtaudu peliin yhtä vakavasti kuin hän itse.

Monissa tapauksissa pelitoverit (tai ainakin tärkeimmät heistä) olivat lopettaneet pelaamisen kokonaan tai siirtyneet toiseen, addiktin näkökulmasta vähemmän kiinnostavaan peliin. Tällaisten pelitovereiden tekemien ratkaisujen taustalla olivat saattaneet olla esimerkiksi aikuisuuden tuomat velvollisuudet tai tyytymättömyys pelin tilanteeseen. Ei ole ihme, että pelitovereiden lopetus päätös oli saanut monet addiktit ottamaan heistä mallia ja lopettamaan itsekin, sillä monille tärkeimpiä pelaamisen motiiveja olivat olleet nimenomaan pelien sosiaaliset puolet sekä peliyhteisö. Ilman pelitovereita pelaaminen ei tuntunut mielekkäältä:

Kyllä mä nyt oon huomannu, et koska myös ne tietyt kaverit on lopettanu pelaamisen, niin en mäkään pelaa enää sitä. Ku ei siel oo ketää, kenen kans pelata tai kenen kanssa haluaa pelata, nii sitte siellä ei oo sitä, miks sinne haluais mennä. (H2)

Jos pelitoverit olivat siis lopettaneet pelaamisen eikä yhteisöön ollut saatu enää aikoihin uutta verta, pelaaminen oli helposti käynyt tylsäksi. Toisin sanoen peliyhteisön hiljeneminen oli johtanut monella siihen, että mielenkiinto pelaamista kohtaan menetettiin, kuten jo luvussa 6.6.3 todettiin.

## 6.7 Videopeliaddiktiosta toipumisen keinot

Vaikka monilla haastateltavilla toipuminen oli tapahtunut kuin itsestään, toipumista voidaan edistää myös tietoisesti erilaisin keinoin. Toipumiskeinojen löytäminen aineistosta vaati paljon rivien välistä lukemista, sillä suurin osa haastateltavista väitti, ettei ollut käyttänyt minkäänlaisia keinoja toipumisen aloittamiseen tai muutoksen ylläpitämiseen. Useimmissa tapauksissa jonkinlaisia keinoja tuli kuitenkin esille, vaikka haastateltavat eivät niitä ilmeisesti itse pitäneetkään kovin konkreettisina keinoina. Lisäksi analyysia helpotti se, että moni haastateltava kertoi, millaisia keinoja he suosittelisivat peliaddiktin kuskittamiseen.

Ilmiselvin lähestymistapa toipumiseen lienee pelaamisen vähentäminen tai keskeyttäminen. Näitä ei kuitenkaan pidetty tässä tutkielmassa toipumisen keinoina vaan pikemminkin päämäärinä. Voi toki olla mahdollista toipua addiktiosta ilman pelaamisen vähentämistä tai lopettamista ja onnistua muulla tavalla poistamaan pelaamisen haittavaikutukset. Tällaisia tapauksia ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa esiintynyt, joten ne jätettiin käsittelyn ulkopuolelle.

Seuraavissa alaluvuissa esitellään neljä käytetyimmäksi ja suositelluimmaksi osoittautunutta peliaddiktiosta toipumisen keinoa: ajatustyön ja toipumispäätöksen tekeminen, vaihtoehtoisen sisällön hankkiminen, kiusauksen välttäminen, läheisiin turvautuminen sekä ammattiavun hakeminen. Nämä keinot on tiivistetty taulukkoon 5.

TAULUKKO 5 Videopeliaddiktiosta toipumisen keinot

| Toipumisen keino                    | Kuvaus  |
|-------------------------------------|---|
| Ajatustyö ja päätös                 | Tietoinen toipuminen voi vaatia paljon ajatustyötä ja pohdiskelua. Ajatuksia voi herätä vaikkapa elämänmuutoksen tai ammattiavun myötä. Ajatustyöhön sisältyy monella myös esim. päätös pelaamisen vähentämisestä, lopettamisesta tai korvaamisesta mielekkäämmällä tekemisellä.  |
| Vaihtoehtoisen sisällön hankkiminen | Toipuakseen peliaddiktin kannattaa hankkia kehittäväää ja mielekästä tekemistä, joka vie aikaa ja ajatuksia. Tämä voi tarkoittaa esim. töitä, opiskelua, sosiaalista toimintaa tai harrastuksia. Korvaavan sisällön avulla voidaan laittaa rutiinit ja prioriteetit uuteen uskoon.  |
| Kiusauksen välttäminen              | Toipumisessa voi auttaa houkutusten torjuminen ja pelaamisen rajoittaminen esim. luopumalla pelaamiseen liittyvistä laitteista tai ohjelmista. Koska pelitoverit usein houkuttelevat pelaamaan, addikti voi myös poistua sosiaalisilta pelikanavilta tai opetella kieltäytymään pelikutsuista.  |
| Läheisiin turvautuminen             | Ajan viettäminen perheen ja ystävien kanssa voi tukea toipumista. Peliaddiktin kannattaa myös puhua läheisilleen ongelmasta, jotta he osaavat puuttua siihen oikealla tavalla. Läheisiä täytyy myös kuunnella. Myös pelitovereilta voi saada apua ja tukea toipumiseen.   |
| Ammattiavun hakeminen               | Ammattiavun, kuten keskusteluavun ja vertaistuen, hakeminen on peliaddiktien keskuudessa harvinaista mutta suositeltua. Ammattiapuun liittyy monia ongelmia, eikä erikoistunutta apua peliaddiktioon ole juuri saatavilla. Toki mahdollisten mielenterveysongelmien hoito voi tehotta myös peliaddiktioon, sillä se voi herättää ajatuksia ja kohentaa mielialaa. |

### 6.7.1 Ajatustyö ja päätös

Monissa lievemmissä addiktiotapauksissa toipumiseen ei ollut sisältynyt ajatustyötä tai tietoista päätöstä. Niillä haastateltavilla, joiden toipuminen ei ollut tapahtunut itsestään, toipuminen oli kuitenkin vaatinut yleensä paljon pohdiskelua.

Ajatustyön tekeminen edellyttää ongelman tiedostamista, joka oli tunnetusti ollut monille haastavaa. Usein ajatukset olivat heränneet vasta jonkin mulistavan elämänmuutoksen, kuten uuden työpaikan, eron, muuton tai pelin sulkeutumisen jälkeen. Tällaiset elämänmuutokset olivat saattaneet tuoda uutta näkökulmaa asioihin ja siten helpottaa ajatustyön tekemistä. Toisaalta myös terapia tai tukiryhmät olivat voineet synnyttää ajatuksia ja uusia näkökulmia käsillä olevaan ongelmaan.

Eryityisesti H4 vaikutti pohtineen addiktiotaan paljon, sillä hän osasi kuvailla hyvin tarkasti, millaista ajatustyön pitäisi hänen mielestään olla. Hän kehotti ennen kaikkea suhteuttamaan pelaamista omiin tavoitteisiin muussa elämässä:

Ehkä sellasii justinsa, että miettii niit omii arvoi. Ku kylhän on varmasti paljo semmosia aikuisiaki, jotka viettää paljon koneella aikaa, ja se ei välttämättä oo sillee haitallinen niitten elämälle. Mutta jos on jotain tiettyi tavoitteita tai joku suunta, mihin elämässä haluaa mennä, nii sitte miettii, että estääkö se peli sitä tai et pystyyks sitä samaan aikaan toteuttaa ja onks se sen arvosta. Ehkä sieltä sitte voi joku semmonen

ajatuksen tynkä kummuta ja sitte alkaa ite työstää, et mitkä ne on ne omat työkalut siihen ongelman ratkaisemiseksi. (H4)

Ajatustyö voi olla myös hyvin toisenlaista. Moni vaikutti turvautuneen eräänlaiseen järkiajatteluun niinä hetkinä, kun pelaamisen himo oli iskenyt. Esimerkiksi H10 oli muistuttanut tällaisina hetkinä itseään siitä, mitä kaikkea voisi seurata, jos hän unohtuisi taas pelaamaan. Samoin H3 ja H6 olivat pyrkineet ajattelemaan asiaa järjellä. He olivat ajatelleet, että olisi turha pelata lainkaan, kun aikaa ei olisi ollut riittävästi. Heille eivät nimittäin vähäiset pelitunnit olisi riittäneet:

Siinä määrin, mitä aikasemmin on pelannu, et jos semmost haluais harrastaa, nii ei sitte ois oikeen mitään muuta elämää. Että esim. jos haluaa töissä tai koulussa käydä tai tehdä mitään koulujuttui tai tollasii, nii ei se nyt vaan oo yksinkertaisesti enää mahdollista panostaa siihen sellasella tasolla. Ja itel on vielä semmonen aivovamma – tai en mä tiedä, kai se on hyvä asia tässä vaihees – mut sellanen, et mua ei kiinnosta pelata, jos en mä pelaa paljoo tai suhteessa paljo, koska sitte mä en oo tarpeeks hyvä. Sitte mua rupee ärsyttään se. Sillä mä pystyn itelle perustella, että nyt mun ei tarvi pelata, koska jos mä pelaan tänään kaks tuntia, niin mä otan tänään kaks tuntia turpaan. Ja sit, jos mä tuun kahen viikon päästä uudestaan pelaamaan, nii mä oon ihan yhtä huono. (H3)

Kyllä sitä on tehny mieli pelata, mutta on vaan katsonu paremmaksi, että eipä tässä oikeestaan ehdi, että turha avata sitä peliä. Kuitenkin pelaamisessa ehkä vielä sekin, että se vie tuntimäärästä niin paljon ainaki henkilökohtaisesti aikaa, että siihen pääsee sisälle. Ettei tavallaan sitte tyydy siihen vähään, että pelais vaikka tunnin päivässä. Se ei oikeen riitä. (H6)

Jossain vaiheessa ajatustyötä on syytä tehdä päätös pelaamisen vähentämisestä tai lopettamisesta. Moni oli sitä mieltä, että ilman omaa päätöstä tietoinen toipuminen tuskin onnistuu. Addiktiin oli päätettävä tehdä muutoksia ja seistävä päätöksensä takana:

Sillon mä sitte totesin, että pitää tehdä muutoksia. Sen jälkeen mä oon vähentäny. Silloin mä ajattelin tätä asiaa paljo. Sillon mä paljo ymmärsin näistä jutuista, että tähän on oikeesti hallinnu elämää aika paljo, ja kuinka paljon se oikeesti vaikuttanu. Sillon mä lopetin ihan kokonaan piitkäksi. Puoltoist kuukautta, et mä en käyny kertaakaan, ees kirjautunu sisään mihinkää noihin palveluihin. (H3)

Se vaatii sen oman päätöksen. - - Et jos sitä kierrettä vaan jatkaa ja jatkaa, niin ei siitä pääse pois, ellei ite päätä tulla pois sielt, alkaa parantumaan. (H5)

Päätöksen ei toki tarvitse välttämättä liittyä suoraan pelaamiseen. Addikti voi esimerkiksi päättää etsiä töitä, hakea opiskelupaikkaa tai hankkiutua ammattiavun piiriin. Tällaisetkin päätökset voivat edistää toipumista, joskin välillisesti.

### 6.7.2 Vaihtoehtoisen sisällön hankkiminen

Jopa kymmenen haastateltavaa oli sitä mieltä, että paras keino edistää itse toipumista on hankkia elämään muuta sisältöä ja ajankulua. Tämä ei ole ihme, onhan muu sisältö jo todettu toipumista edistäväksi ja sisällön puute toipumista vaikeuttavaksi tekijäksi. Myös tutkimuksissa vaihtoehtoisen tekemisen hankkiminen on osoittautunut suositukseksi muutosstrategiaksi erilaisten IT-addiktioiden kukistamisessa (Rodda ym., 2018; Worsley ym., 2018).

Muun sisällön hankkiminen voi vaatia ajatustyötä, sillä yleensä uuden mielekkään tekemisen keksiminen ei ole helppoa. H3 oli toipumisensa alkuvaiheilla suunnitellut tekemisensä jopa niin pitkälle, että hän oli kehittänyt itselleen päiväohjelman, jota hän oli alkanut toteuttaa ja jonka avulla hän oli saanut rakennettua rutiinejaan uudelleen. H3 kuvaili päiväohjelmaansa seuraavalla tavalla:

Kyllähän se oli ihan sellasta normaalielämän rutiinien rakentamista. Et oli vähä ohjelmaa, että mä aamulla heräsin ja tein jo aamupalat ja sitte lähin käymään salilla ja sitte katoin jotai kouluhommii ja tommost. Että oli vähä niinku ohjelma itellä, mitä mä tein. Ja siellä ei luku siellä ohjelmassa "käy pelaamassa DM:ää kaks tuntia". (H3)

H3:n lisäksi myös monet muut haastateltavat olivat sitä mieltä, että toipumisen edistämiseksi päivittäisiä rutiineja pitäisi muuttaa niin, että pelaamiselle ei jäisi liikaa aikaa ja mahdollisuuksia. Yksi heistä oli H6:

Jotenki ainaki itellä liittyy se pelaaminen niin vahvasti niihin arkirutiineihin, että täytyy tapahtua jotaki semmosta muutosta, että siel ei olisi liikaa aikaa pelaamiselle. Jotenki mä aattelin sen sillä lailla. (H6)

Toipuminen oli monilla vaatinut myös sitä, että prioriteetit laitettaisiin uuteen uskoon: pelaamisen ei kuulu olla elämän tärkein asia. Kun H9 oli oppinut asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen, hän oli saanut kontrollin pelaamisestaan:

Mä pelaan nykyään sen, mitä mä pystyn pelaa, et paljo mun velvollisuuksilta jää aikaa, eikä niinkään enään, et pelaaminen ois se ykkösprioriteetti. Se on se mun ensimmäinen vapaa-ajan harrastus, mihin laitan aikaa, mut velvollisuudet pitää hoitaa eka, niin ku työssäkäynti ja ruuanlaitto ja laskujen maksu ja kämpän siivous ja sellaset. (H9)

Jotta korvaava sisältö tai uudet prioriteetit onnistuisivat helpottamaan toipumista, niiden pitäisi viedä paljon aikaa ja saada ajatukset muualle peleistä. Lisäksi haastateltavat peräänkuuluttivat kehittävän, järkevän, tuottavan, mielekkään ja hyödyllisen tekemisen hankkimista. Useimmiten tällä tarkoitettiin lähinnä vastuita ja velvollisuuksia eli käytännössä töitä tai opiskelua. Moni haastateltava kokikin, että nimenomaan työssäkäynti oli helpottanut heidän toipumistaan merkittävästi. Töiden parissa oli kulunut aikaa, ja monissa tapauksissa työt oli osattu asettaa tärkeysjärjestyksen kärkipäähän helpommin kuin vaikka-

pa opinnot. Toki kaksi haastateltavaa oli saanut myös opinnoista mielekästä sisältöä pelaamisen tilalle. Uusi opiskelupaikka tai ongelmat opinnoissa olivat saaneet heidät ryhdistäytymään.

Pelaamiseen käytetty aika oli saatettu korvata myös sosiaalisella toiminnalla, harrastuksilla tai muilla vapaa-ajan aktiviteeteilla riippuen siitä, mikä kustakin oli tuntunut omalta. Aikaa oli voitu pyhittää esimerkiksi kumppanille, lapsille tai ystäville tai erilaisille aktiviteeteille, kuten valokuvaamiselle, tv-sarjoille, lukemiselle tai urheiluharrastukselle. H10 oli keksinyt erityisen aktiivisesti tekemistä pelaamisen tilalle:

Mun keinot tais olla se, et mä oon yrittäny olla mahdollisimman paljo kavereitten kanssa, käydä ulkona ja sit lasten kans tehä. Ne on ollu niin pienii viel sillon, nii niitten kans pysty lähtee sillon pihallekki. - - Mä istuin tos pihal tuntitolkul. Luin kirjaa, ku muksut leikkii. (H10)

### 6.7.3 Kiusauksen välttäminen

Joillekin haastateltaville houkutus pelata oli vielä toipumisen alettuakin ollut niin voimakas, että heidän oli pitänyt käyttää tietoisia keinoja houkutuksen torjumiseksi. Yleensä tämä oli tapahtunut rajoittamalla pelaamiseen liittyvää toimintaa ja hankaloittamalla peleihin palaamista. Ennen kaikkea pelitovereilla oli ollut taipumus houkutellessa peliaddikteja takaisin pelien maailmaan ja siten hankaloittaa toipumista, mikäli he itse olivat edelleen pelanneet aktiivisesti. Tällaisen houkutuksen välttämiseksi kolme haastateltavaa oli poistunut sosiaalisilta pelikanavilta, kuten peliyhteisön omalta Discord-serveriltä. Näin he olivat välttyneet pelikutsuilta eivätkä olleet altistuneet peliä koskevalle sisällölle entiseen tapaan. Tämä keino oli osoittautunut ainakin kolmen haastateltavan toipumisen kannalta hyväksi ratkaisuksi. H3 oli yksi heistä:

Mitä piti tehdä, oli se, että kirjautuu oikeesti ulos kaikista noista, missä jengi voi ottaa suhun yhteyttä. Ja sitte taisin poistaakki koneelta, että ne ei auennu siihen ja sieltä joku huuda, että "tuu pelaamaan". (H3)

H5 ja H8 sen sijaan olivat toipumista helpottaakseen irrottautuneet peliyhteisöstä kokonaan: H5 puoleksi vuodeksi ja H8 jopa vuodeksi. Tänä aikana yhteydenpitoa pelitovereihin ei siis ollut ilmeisesti ollut lainkaan. H4 ei sen sijaan ollut lähtenyt aivan näin äärimmäiselle linjalle, vaan hän oli pikemminkin yrittänyt kehittää mielenlujuutta houkuttelevien pelikutsujen edessä:

Pitää olla kovana, ku pyydetään pelaamaan, että "enpäs tuukkaan". Vähä silleen pitää omia puolia. (H4)

Mielenlujuuden kehittäminen kuuluneeksi Roddan ym. (2018) muutosstrategioista valmiuden ylläpitämiseen, joka on yksi yleisimmistä muutosstrategioista eri IT-addiktioiden tapauksessa.

Kaikki kiusauksen välttämiseksi käytetyt keinot eivät suinkaan liittyneet peliyhteisöstä irrottautumiseen. H3 esimerkiksi kertoi naulanneensa pelihiiren-

sä seinään kiinni ja totesi, että sillä oli ollut hänelle ”symbolinen merkitys”. Tällainen toimenpide oli todennäköisesti tehnyt peleihin palaamisen mutkikkaammaksi ja samalla muistuttanut vireillä olleesta muutoksesta.

Muutamassa haastattelussa keskusteltiin myös käyttäjätilin poistamisesta. Tämä potentiaalinen keino ei kuitenkaan saanut haastateltavien kannatusta. H1 oli sitä kertaalleen kokeillut mutta rekisteröitynyt pian uudelleen. H7 ja H10 taas olivat hylänneet ajatuksen käyttäjätunnuksen poistamisesta kokonaan. He eivät olleet halunneet saavutustensa pyyhkiytyvän pois:

Mä en ite tehny sitä, et oisin poistanu koko tunnuksen, koska mun mielest se ois ollut ikävää, jos ois kaikki ne saavutukset, mitä siihen mennessä oli saanu, että ne ois pyyhkiytyneet pois siinä sen myötä. Mä en siihen halunnu ryhtyä, mutta monethan on niinkin tehny, että poistanu koko käyttäjätilin. (H7)

Siihen aikaan ois tuntunu varmaan aika hullult heittää elämäntyö hukkaan. (H10)

Vaikka kiusauksen välttäminen kuuluu Roddan ym. (2018) tutkimuksessa osaksi impulssikontrollin strategiaa, käytännössä edellä esitetyt kiusauksen välttämisen keinot ovat lähempänä muutosstrategiaa nimeltä välttely. Kyseiseen strategiaan sisältyy nimenomaan käyttöön rohkaisevien ihmisten välttelyä, ohjelmien ja käyttäjätilien poistamista, käytön kannalta oleellisista laitteista luopumista ja monia muita toimenpiteitä, joilla pyritään välttämään teknologian käytön kiusausta. (Rodda ym., 2018.)

#### 6.7.4 Läheisiin turvautuminen

Kun luvussa 6.7.2 eriteltiin muun sisällön hankkimista toipumisen keinona, yhtenä vaihtoehtona esitettiin ajan käyttäminen ihmissuhteisiin. Sosiaalisten kontaktien luominen sekä runsaampi ajan viettäminen ystävien, perheen ja kumppanin kanssa voivatkin olla jo sellaisenaan tehokas keino addiktion kukistamiseen (esim. Ko ym., 2014), mutta tärkeää on myös käsitellä peliaddiktiota läheisten kanssa oikeanlaisella tavalla. Tähän voi sisältyä muun muassa keskustelua, kuuntelemista, muiden kokemuksista oppimista sekä ylipäätään avun pyytämistä ja vastaanottamista, jotka ovat tutkitusti toipumisen kannalta tärkeitä asioita (Rodda ym., 2018). Nämä kaikki sosiaalisen tuen muodot tulivat esille myös haastatteluissa.

Jotta peliaddiktiota voidaan käsitellä läheisten kanssa, heidän tulisi ensin näkin tietää asiasta. Aineistosta kävi ilmi, että se ei ole mitenkään itsestään selvää, sillä monissa tapauksissa pelaamisen määrä ja luonne olivat jääneet läheisiltä pimementoon. Erityisesti niissä tapauksissa, joissa addikti oli asunut omillaan, peliaddiktio ei ollut useinkaan välittynyt läheisille. Toisaalta pelaamisen luonne ei ollut välttämättä välittynyt läheisille niissäkään tapauksissa, joissa addikti oli asunut perheensä tai kumppaninsa kanssa. Moni haastateltava nimittäin totesi addiktien olevan taitavia peittelemään ongelmiaan, vaikka kaikki eivät sitä itse myöntäneetkään tehneensä. Haastateltavista H5 kuitenkin tunnusti, että tilanteen tunnustaminen ja avun pyytäminen läheisiltä oli ollut vaikeaa:



Seki oli alkuun se, ettei uskaltanu pyytää sitä apua. Se on iso kynnys ja siihen meni tavallaan se puol vuotta justiin, että uskals ees pyytää apua ja myöntää, että nyt on taas mokattu. Aina sitä apuu ois ollu saatavilla. Ois paljo aikasemminki päässy, mut sit sitä aikaa vaan hukkas siihen, ku ei uskaltanu pyytää. (H5)

Kun hän oli lopulta saanut kakistettua asian ulos, hän oli saanut varsin hyvin tukea erityisesti äidiltään. Saamansa tuen avulla hän myös koki saaneensa toipumisen alulle. Hänen kokemuksestaan voidaan oppia se, että addiktin pitäisi kerätä rohkeutensa ja uskaltaa tunnustaa ongelmansa, vaikka se olisi vaikeaa.

Oman addiktion tai toipumis päätöksen tunnustaminen voidaan tehdä myös varsin näyttävästi. Kaksi haastateltavaa oli julistanut peliyhteisölle lopettavansa pelaamisen – H7 addiktioaikojensa aikana ja H8 niiden päätteeksi. Julistuksen tarkoitus lienee tehdä kaikille selväksi, että lopettamis päätökseen on todella sitouduttu (Rodda ym., 2018). Julistus oli ollut kummallakin haastateltavalla melko samantyylinen:

Mul on vähän tyyliin semmonen muistikuva, että mä oisin varmaan laittanu jonneki omalle sivulle jonku ilmoituksen, että ”nyt lähdän helvettiin täältä”, tai joku semmonen selkeä statement, että tavallaan ilmoittaa siellä yhteisössä lähtevänsä, mikä sitte ehkä nostaa sitä kynnystä palata. Ja se varmaan kyllä jollain lailla saatto helppotaakin sitä käytännön toteutusta. (H7)

Se oli semmonen palkintogaala, missä mä olin esittämässä, ja sitte sen lopuksi ilmoitin, että nyt mä lähen helvettiin täältä. Sit loppu kuin seinään siinä niin. (H8)

Vaikka he olivat myöhemmin palanneet takaisin peliensä pariin, kumpikin koki, että julistus oli tehnyt palaamisesta vaikeampaa. Kun oli aiemmin näyttävästi julistanut lähtevänsä pelistä, paluu olisi aiheuttanut häpeän tunteita. Tällainen kasvojensa menettämisen pelko oli siis ilmeisesti vaikeuttanut paluuta ja tehnyt siinä mielessä toipumisesta helpompaa.

Peliaddiktiosta on tietenkin hyvä myös keskustella ihmisten kanssa. Monien haastateltavien mielestä parasta keskusteluapua saa ihmisiltä, jotka tietävät, mistä puhutaan – eli muilta pelaajilta. Vaikka joillekin päinvastoin peliyhteisöstä irrottautuminen oli tehnyt hyvää, toiset olivat saaneet kanssapelaajilta parasta mahdollista tukea. Ensinnäkin muita pelaajia kuunneltiin yleensä paremmin kuin esimerkiksi vanhempia, jotka eivät välttämättä ymmärtäneet pelaamista samalla tavalla. Pelaajilla oli saattanut olla myös kokemusta samanlaisista ongelmista. Muita pelaajia oli ollut myös helppo tavoittaa, sillä useimmat haastateltavat olivat pelanneet verkkopelejä ja muodostaneet niissä ystävyys-suhteita. Virallisiin vertaistukiryhmiin ei siis ollut tarvinnut hakeutua, jos apua oli saatu ennestään tutusta peliyhteisöstä. Monilla pelitovereista olikin muodostunut tiivis ja läheinen ryhmä, johon oli ollut helppo tukeutua. Esimerkiksi H11 kertoi, että hänen peliryhmässään jaetaan murheita ja huolehditaan toinen toisesta edelleen, vaikka pelaaminen oli jäänyt monilla heistä kauas historiaan. Tässä tapauksessa ei voida ehkä edes puhua enää pelitovereista vaan aidoista ystäväistä. Myös H3 puhui kiitolliseen sävyyn pelitovereistaan ja heiltä saamaansa tuesta:

Ite ainaki sain silloin hyvää vertaistukea, et mä juttelin paljon mun kavereille tosta asiasta, jotka oli monet kovii pelaamaan. Sit ne ymmärsi sitä ja pysty jakaa kokemuk-sii ja tuki mun ratkasuja niin sanotusti. Niin kyllä mä sanon, että vaikka mä en olluk-kaa missää ryhmissä, nii sain hyvää vertaistukea silloin, ku paljon tunsi noit pelureita kuitenkin. (H3)

Keskustelun lisäksi myös kuunteleminen on tärkeää. H10 koki tehneensä suu-ren virheen siinä, että hän oli sivuuttanut läheisten huomautukset eikä ollut ottanut niitä vakavasti, vaikka syytä olisi ollut. Läheisten kuunteleminen ja va-kava suhtautuminen heidän kannanottoihinsa voivat edesauttaa ongelman tie-dostamista, joka on tunnetusti tietoisien toipumisen kannalta tärkeää. Palautteen hakeminen ja vastaanottaminen on myös yksi Roddan ym. (2018) muutosstra-tegioista.

### 6.7.5 Ammattiavun hakeminen

Moni haastateltava oli sitä mieltä, että peliaddiktioon olisi hyvä hakea ammat-tiapua. Silti vain muutamat haastateltavat olivat siihen itse turvautuneet. Myös tutkimuksissa on todettu, että IT-addiktit eivät yleensä hae ammattiapua (Kon-kolý Thege ym., 2015; Rodda ym., 2018). Toisaalta peliaddiktioon ja muihin IT-addiktioihin on ylipäättään tarjolla suhteellisen heikosti apua, sillä tällaiset ilmi-öt ovat vielä melko uusia (Turel ym., 2011), joten niistä ei ehkä tiedetä tarpeeksi (Moon ym., 2018) eikä niihin välttämättä suhtauduta tarvittavalla vakavuudella (Young, 2009a).

Haastateltavista kaksi oli käynyt psykologin vastaanotolla pääosin pe-liaddiktionsa vuoksi: toinen vapaaehtoisesti toipumisensa alussa, toinen miltei pakotettuna addiktion aikana. Yksi haastateltava taas oli osallistunut digipelaa-jien valmennusryhmään. Lisäksi kolme haastateltavaa oli kärsinyt peliaddikti-onsa aikana ja/tai sen jälkeen mielenterveyden häiriöistä, joihin he olivat saa-neet hoitoa. Heistä ainakin kaksi oli ottanut terapiassa esille myös peliaddikti-onsa. Toisaalta mielenterveysongelmien hoitaminen voi jo itsessään edistää pe-liaddiktiosta toipumista. Ainakin yksi haastateltava koki, että lääkkeet ja terapia olivat kohentaneet hänen mielialaansa, joten tarve paeta pahaa oloa peleihin oli vähentynyt. Myös tutkimusten mukaan taustalla vaikuttavat psykologiset on-gelmat on poistettava, jotta IT-addiktiosta voidaan toipua (Lau ym., 2017).

Vähäisestä kokemuksesta huolimatta moni haastateltava piti suositeltava-na vertaistukiryhmään tai terapiaan hakeutumista. Haastateltavien käsityksen mukaan terapia voi herättää ajatuksia ja helpottaa oloa, kun taas vertaistuki-ryhmästä voidaan löytää ymmärrystä ja uusia tuttavuuksia. H5:llä oli omakoh-taista kokemusta valmennusryhmän hyödyistä. Miellyttävän sosiaalisen ympä-ristön lisäksi hän oli saanut sieltä paljon oleellista tietoa ja ajattelemisen aihetta:

Se [valmennusryhmä] oli ihan semmone tosi hyvä, et se pisti ajattelemaan taas ihan eri tavalla jotain teemoja, ku se käytiin teema kerrallaan läpi. Et jossaki vaihees oli ergonomiaa, jossaki vaiheessa oli unesta ynnä muuta, et se oli helekutin hyvä. (H5)

Vaikka haastateltavien näkemykset ammattiavusta ja tukiryhmistä olivat siis enimmäkseen myönteisiä, useimmat eivät olleet sellaisiin turvautuneet. Aina-kin kaksi haastateltavaa koki, ettei heidän addiktionsa ollut ollut niin vakavaa, että heidän olisi kannattanut hakea apua. Vaikka heidän tapauksensa olivatkin otoksen lievimmästä päästä, kumpikin heistä oli pitänyt pelaamistaan ongelmallisena jo addiktion aikana. Ongelma oli siis ollut tiedossa, mutta sitä oli jos-sain määrin vähätelty. Toisaalta he olivat saattaneet myös uskoa, että he pystyi-sivät toipumaan ilman apuakin, mikä onkin IT-addiktien keskuudessa yleistä (Lau ym., 2017; Petry ym., 2015; Rodda ym., 2018). Voi myös olla, että avun ha-kemisen kynnys tällaisiin ongelmiin on yleisesti melko korkea. Kenties addiktit pelkäsivät, ettei heitä otettaisi vakavasti (Young, 2009a). Lisäksi ainakin yksi haastateltavista koki olevansa luonteeltaan niin itseohjautuva, ettei hän siitä syystä ollut halunnut ulkopuolista apua.

Monista muista poiketen H5 oli päätenyt hakemaan apua ongelmiinsa. Hänen tapauksestaan käy kuitenkin erityisen hyvin ilmi, miten korkea avun hakemisen kynnys voi pahimmillaan olla:

Alkuun se ongelman myöntäminen ja se avun hakeminen oli se kaikist isoin ongelma. Et ei uskaltanu vaan pyytää apua, vaan halus pistää koko jutun matalalle ja koittaa seleviytyä yksin. Ei siitä sit loppupeleis tullu yhtään mitään, et kyl siin sit taas am-mattiapua ja perhettä tarvittiin, et siit päästiin pois. (H5)

Edellä esitettyjen tapausten perusteella vaikuttaa siltä, että leimautumisen pelko on edelleen yleinen huoli, kun on kyse tällaisista arkaluontoisista ja mielen-terveyteen liittyvistä asioista – siitä huolimatta, että näitä aiheita on tuotu viime vuosina aiempaa enemmän julkisuuteen.

Avun hakemisen korkea kynnys on kuitenkin vain yksi peliaddiktion hoi-toihin ja tukikeinoihin liittyvistä ongelmista. Kuten luvun alussa kävi ilmi, haastateltavista neljä oli jossain vaiheessa keskustellut peliaddiktiostaan tera-peutin kanssa. Silti heistä vain H5:llä terapia oli selvästi edesauttanut toipumis-ta. Esimerkiksi H7 ei ollut huomannut pelaamisensa luonteessa tai määrässä mitään muutoksia, vaikka hän oli addiktionsa alkuvaiheilla puhunut pelaami-sesta psykiatrin kanssa ja pitänyt hänen aloitteestaan kuukauden verran kirjaa pelitunneistaan. H8:n kohdalla hoito oli onnistunut vielä huonommin. Hän oli saanut terveydenhoitajaltaan lähetteen psykologin vastaanotolle huonon uni-rytmin ja öisen pelaamisen vuoksi. Unirytmissä tai pelaamisessa ei ollut kui-tenkaan tapahtunut muutosta käyntien myötä. Tämä varmasti selittyy ainakin osittain sillä, että hän vaikutti käyneen psykologin pakeilla lähes vastentahto-i-sesti. Kuten monet haastateltavat totesivat, toipumisen on lähdeittävä itsestä ja omasta tahdosta. Hoito ei siis tehoa, jos potilas ei ole vastaanottavainen ja halu-kas muutokseen. Pakotettu hoito voi myös aiheuttaa kapinamielialaa, kuten H8:n tapauksessa vaikuttaa tapahtuneen.

Kahden haastateltavan tapauksessa myös hoitojen ajoitus oli ollut väärä. Toinen heistä oli H3. Hän oli toipumisensa alussa hakenut ammattiapua pe-liaddiktionsa vuoksi, mutta koska häntä ei ollut ilmeisesti pidetty riittäväen akuuttina tapauksena, hän oli saanut ajan terapiaan vasta paljon myöhemmin:

Mä soitin tonne YTHS:lle, että mä koen olevani peliaddikti. Sitten mä sain kolmen kuukauden päähän siitä ajankohdasta ajan. Ja sit mä kävin siellä höpöttelemässä. Ja en käyny enään toiste. Et se oli vähän sellanen. - - Jotenki oli niin huonosti saatavilla sitä silloin, ku siitä ois ehkä voinu olla enemmän hyötyä. (H3)

Olisi siis tärkeää myös ajoittaa peliaddiktion hoidot ja tuki oikein. Se voi kuitenkin olla haasteellista. Kuten H3:n tapauksesta käy ilmi, mielenterveyspalveluihin on pitkät jonot, joissa peliaddiktit tuskin ovat ykkösprioriteetteina. Lisäksi peliaddikteja voi olla vaikea tavoittaa oikeaan aikaan, sillä he harvoin itsekkään tiedostavat addiktiotaan.

## 6.8 Elämä videopeliaddiktion jälkeen

Vaikka videopeliaddiktio on lähtökohtaisesti negatiivinen ilmiö, asioilla on aina kääntöpuolensa: kaikki haastateltavat kertoivat oppineensa kokemuksesta jotain tai muuttuneensa jollain tavalla parempaan suuntaan. Lähes jokainen osasi nimetä useita runsaasta pelaamisesta ja addiktiokokemuksesta saamiaan hyötyjä. Muutaman haastateltavan kokonaiskuva addiktioajoista oli ylipäätään yllättävän myönteinen, eivätkä useimmat olisi halunneet vaihtaa kokemustaan pois. Tärkeimpänä pelaamisesta oli jäänyt käteen tärkeitä ystäviä ja hyviä muistoja. Päällimmäisiksi mieleen jääneet muistot liittyivät usein poikkeuksellisiin tilanteisiin, merkittäviin saavutuksiin ja ennen kaikkea mukaviin hetkiin pelitovereiden kanssa. Lisäksi muutamat haastateltavat kokivat, että esimerkiksi heidän yleissivistyksensä, ryhmätyö- ja johtamistaitonsa sekä kielitaitonsa olivat kehittyneet pelatessa. Pelaaminen koetaankin usein hyväksi tavaksi oppia kieliä (Caldado ym., 2014) ja muita tarpeellisia taitoja.

Monien haastateltavien suhtautuminen pelaamiseen ja peliaddiktioon oli muuttunut oman peliaddiktiokokemuksen myötä. Useimmat eivät olleet aiemmin pitäneet pelaamista ongelmana vaan olivat vasta myöhemmin ymmärtäneet, miten vakavia haittoja siitä voi aiheutua. Kahden haastateltavan näkemykset olivat sen sijaan muuttuneet aivan toiseen suuntaan: H9 oli oppinut ymmärtämään paremmin peliaddiktien motiiveja, kun taas H7 oli alkanut suhtautua pelaamiseen pikemminkin harrastuksena kuin ongelmallisena toimintana. He kuvailivat asennemuutostaan seuraavasti:

Ehkä ymmärtää paremmin niit ihmisii, jotka vaan pelaa. Et se ei välttämät oo vaan vastuun pakoilua, mut ehkä niil ei oo mitään. Ja paljo pelaaminen ei välttämät oo huono asia, jos se ei mee velvollisuuksien edelle. (H9)

Nykyään sitä [pelaamista] osaa ajatella vähä semmosena harrastuksena siinä missä mikä tahansa muukin. Alussa sitä ajatteli ehkä enemmän semmosena niin ku se ois joku päihde tai sellanen, että se oikeesti on tavallaan ongelmallista, jos siihen käyttää liikaa aikaa. Kyllä mä siis tavallaan ymmärränki, että se jossain määrin on ehkä verrattavissakin joihinki päihdeaddiktioihin tai että se voi olla yhtä lailla ongelmallista elämänhallinnan kannalta ja ihan fyysisesti ja henkisestikki epäterveellistä. Mutta

ehkä se ei mun kohdalla oo koskaan ollu niin äärimmäisen voimakasta se addiktoituneisuus, että se nyt ois oikeesti murentanu koko elämän palasiks. (H7)

Kummankin suhtautuminen pelaamiseen oli siis muuttunut vähemmän tuomitsevaan suuntaan. Ehkä he olivat alkaneet tarkastella peliaddiktiota samalla tavalla kuin useimmat tutkijat eli tiedostaen, että runsas pelaaminen ja peliaddiktio ovat kaksi eri asiaa (Chappell ym., 2006; Charlton, 2002). H7 ja H9 olivat oikeassa myös siinä, että useimmat videopelaajat pelaavat pelejä terveellä ja vaarattomalla tavalla (Billieux ym., 2017; Seay & Kraut, 2007).

Peliaddiktiokokemuksen myötä useat haastateltavat olivat oivaltaneet olevansa poikkeuksellisen alttiita erilaisille addiktioille. Toisaalta moni oli myös oppinut hillitsemään itseään, mikäli jokin asia oli lähellä herättää liikaa innostusta. H1 oli yksi heistä:

No ehkä sitä huomaa nykyäänki, että jos meinaa lähteä lapasesta joku homma, tuo toimii tavallaan semmosena varottavana esimerkkinä ittelte. Pitää vähä niin ku nostaa jalakaa kaasulta, jos huomaa, että meinaa koukuttua vaikka johonki uuteen asiaan. (H1)

Innostuksia pyrittiin hillitsemään tietoisesti tasapainottamalla erilaisten aktiviteettien määriä mutta myös tiedostamattomin keinoin: yksi haastateltavista uskoi, että hänelle oli muodostunut eräänlainen alitajuinen suojausmekanismi, joka esti häntä kiinnostumasta potentiaalisesti addiktoivista asioista, kuten sosiaalisesta mediasta. Uusia retkahduksia ja addiktioita ehkäisi myös se, että haastateltavat olivat oppineet asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen sekä pysymään erossa sellaisista peleistä ja muista asioista, joiden he tiesivät vievän liikaa aikaa.

Lisäksi yksittäiset haastateltavat olivat addiktiokokemuksensa myötä oppineet esimerkiksi arvostamaan sitä, miten monta tuntia vuorokaudessa on, harkitsemaan asioita perusteellisemmin, hallitsemaan mielialojaan, ohjaamaan lastensa pelaamista sekä käyttämään rahaa järkevämmiin. Toisaalta myös joitain pitkän tähtäimen haittoja tuotiin esille, kuten sosialisoinnin viivästyminen sekä unirytmien liittyvät ongelmat.

Toipuminen oli tuonut mukanaan vielä enemmän positiivisia asioita: hyvinvointi oli kohentunut, elämänhallinta parantunut ja velvollisuuksien hoitaminen helpottunut. Lisäksi muunlaisille aktiviteeteille oli enemmän aikaa, niihin keskityttiin paremmin ja niistä osattiin nauttia enemmän. Yksi haastateltavista oli huomannut, että toipumisen jälkeen hän oli kokenut paljon mielenkiintoisempia asioita kuin nuoruudessaan, jolloin hän oli keskittynyt vain ja ainoastaan pelaamiseen. Monille jo pelkästään se, että he olivat alkaneet löytää muista asioista hohtoa ja lähteä ulos kotoa, oli suuri askel parempaan päin. Toipumisen vaikutukset opintoihin ja ihmissuhteisiin olivat lopulta yllättävän pieniä. Toisaalta peliaddiktion päätyttyä kasvokkaisuoroaikutukselle jää väkisinikin enemmän aikaa (Ko ym., 2014), ja ainakin kolme haastateltavaa oli löytänyt uusia ystäviä peliaddiktion päättymisen jälkeen.

Toipumisen haittapuolia ei osattu nimetä yhtä paljon, mutta moni totesi, että jos pelitoverit olisivat jääneet historiaan pelaamisen lopettamisen myötä, toipuminen olisi ollut huomattavasti ikävämpää:

Ei tosta oikeen voi muuta ku hyvää keksiä. Niin ku mä sanoon, niin ne entiset pelikaverit, niihin tulee oltua yhteydessä. Sitte olis varmaan eri juttu, jos neki olis jääny siinä samalla, ku lopettanu ton touhun. Mutta ku niist on tullu sellasia tuttuja, että niiden kans voi jutella ihan mistä vaan, että ei se oo todellakaan mistään pelistä juttelemista. (H1)

Kaikki ne pelikaveritki on jo niin hyviä kavereita, ettei sun tarvi olla siellä peleissä, et sä oot niiden kanssa yhteyksis. Kuitenki on kaiken maailman WhatsApp-ryhmiä sun muita, missä jutellaan ja kuulee niistä, nii ei oo semmosta mitään sosiaalista katoa sen takia tullu, mikä ois semmonen yks asia, mitä ois voinu kuvitella, että ehkä voi käydä. (H3)

Vain H2:lla tämä hypoteettinen haittapuoli oli käynyt toteen: hänen yhteydenpitonsa pelitovereihin oli päättynyt pelaamisen jäätyä historiaan. Siitä hän olikin hyvin pahoillaan.

H7 nimesi potentiaalisiksi haitoiksi myös tyhjyyden tunteen ja tekemisen puutteen. Näistä sen sijaan H8:lla oli omakohtaista kokemusta. Toisaalta esimerkiksi H6 koki, että hänellä oli nykyisin liiankin vähän omaa aikaa – tosin tämä saattoi johtua pikemminkin hänen kiireisestä arjestaan kuin peliaddiktion päättymisestä. Lisäksi eräässä tapauksessa peliaddiktion päättymisen oli johtanut siihen, että aiemmin paetut masennusoireet olivat tulleet pinnalle, mikä oli tehnyt toipumisesta haastavampaa. Pitkällä tähtäimellä tämä kuitenkin saattoi olla hyvä asia – ennemmin tai myöhemmin hänen olisi pitänyt kohdata ongelmansa ja hoitaa masennus pois vaivoista. Näistä yksittäisistä haittapuolista huolimatta toipumisen vaikutukset olivat suurimmilta osin positiivisia.

Haastatteluajankohtana haastateltavat olivat keskenään hyvin erilaisissa elämäntilanteissa: neljä heistä oli työelämässä, neljä opiskeli, yksi oli työtön ja kaksi teki töitä ja suoritti opintoja samanaikaisesti. Osalla elämä oli siis aiempaa rauhallisempaa, toisilla taas kiireisempää ja aktiivisempaa. Joka tapauksessa haastateltavat kuvailivat nykyistä elämäntilannettaan pääasiassa myönteiseen sävyyn ja kokivat voivansa aiempaa paremmin, vaikka monen arkeen pieniä haasteita liittyikin. Vaikka joillain esiintyi ajoittain tekemisen puutetta, kaikilla haastateltavilla oli mielenkiinnon kohteita, aktiviteetteja ja harrastuksia, joiden parissa he saivat yleensä vapaa-aikansa vietettyä. Tällaisia aktiviteetteja olivat muun muassa kuntosaliharjoittelu, lukeminen ja ruuanlaitto. Myös sosiaalinen elämä oli useimmilla tyydyttävää, ja siinä monien vanhat pelitoverit olivat edelleen merkittävässä roolissa. Vaikka peliaddiktio ja siitä toipuminen olivat todennäköisesti jonkin verran vaikuttaneet haastateltavien elämään haastatteluajankohtana, myös monet muut tekijät olivat varmasti vaikuttaneet siihen, mihin pisteeseen he olivat elämässään päässeet: nykyhetken perusteella ei siis voida tehdä kovin luotettavia päätelmiä peliaddiktion kannalta.

Moni haastateltava vietti edelleen paljon aikaa monenlaisen teknologian parissa, kun taas osalla teknologian käyttö oli sittemmin jäänyt vähäiseksi. Ne

haastateltavat, jotka viihtyivät edelleen esimerkiksi tietokoneen äärellä, eivät ensisijaisesti pelanneet videopelejä vaan selailivat uutisia ja keskustelupalstoja, keskustelivat ihmisten kanssa, hakivat tietoa, kuuntelivat musiikkia sekä katselevat tv-sarjoja, elokuvia, videoita ja verkkolähetyksiä. Television ja sosiaalisen median käyttö ei sen sijaan ollut saavuttanut suurta suosiota useimpien haastateltavien keskuudessa. Älypuhelimienkin käyttö oli runsasta vain neljällä haastateltavalla. Loput haastateltavat pitivät itseään maltillisina älypuhelimien käyttäjinä, minkä he uskoivat johtuvan muun muassa siitä, että he olivat peliaddiktion myötä oppineet välttämään uusia potentiaalisia addiktion kohteita.

Useimmille ei siis ollut muodostunut uusia IT-addiktioita peliaddiktion jälkeen, mutta kahdella haastateltavalla älypuhelimien käyttöön liittyi joitain addiktion kaltaisia piirteitä. He raportoivat muun muassa tiheää puhelimen tarkastamista, nukkumaanmenon viivästymistä puhelimen käytön takia sekä pakonomaista tarvetta tietää puhelimen sijainti. Myös sellaiset palvelut kuin Netflix ja YouTube osoittautuivat joidenkin haastateltavien mielestä addiktoiviksi, ja moni vietti paljon aikaa katsellen sarjoja, elokuvia ja videoita näiden palvelujen kautta. YouTuben käyttö on itse asiassa myös kirjallisuudessa tiedostettu potentiaaliseksi IT-addiktion kohteeksi (esim. Klobas ym., 2018). Sosiaalisen median käyttöä yksikään haastateltava ei sen sijaan pitänyt ongelmana, vaikka toinen potentiaalisista älypuhelinaddikteista vaikuttikin käyttävän puhelimellaan ennen kaikkea sosiaalisia mobiilisovelluksia. Tämä onkin hyvä esimerkki tapauksesta, jossa addiktion varsinainen kohde jää hieman epäselväksi: ei voida varmuudella sanoa, onko kyseessä älypuhelimien, sosiaalisen median vai sittenkin sosiaalisten mobiilisovellusten käyttöön kohdistuva addiktio.

Kaiken kaikkiaan uusia addiktioita oli muodostunut peliaddiktion jälkeen vain muutamille haastateltaville. Vaikka moni haastateltava oli löytänyt elämänsä uusia kiintymyksen kohteita, he eivät kutsuneet niitä varsinaisiksi addiktioiksi. Peliaddiktion päättymisen jälkeen alkoholi tai muut päihteet olivat olleet jossain määrin läsnä kolmen haastateltavan elämässä, mutta ainakin yksi heistä oli jo päässyt niistä eroon. Lisäksi yksi haastateltava koki olleensa addiktoitunut rahapeliautomaatteihin, mutta hänkin oli päässyt ongelmasta eroon jo kauan ennen haastattelujankohtaa.

Pelitoverit olivat edelleen useimmille haastateltaville tärkeitä ystäviä. Vain yhden haastateltavan tapauksessa pelitoverit olivat jääneet menneisyyteen toimimisen myötä. Sen sijaan muutaman haastateltavan tapauksessa peleissä tavatuista ihmisistä oli tullut ajan mittaan jopa heidän parhaita ystäviään, ja joillain he muodostivat merkittävän osan koko ystäväpiiristä. Oli hienoa huomata, miten erilaiset elämäntilanteet tai suuret maantieteelliset etäisyydetkään eivät useimmissa tapauksissa estäneet jatkuvaa yhteydenpitoa vanhojen pelitoverien kanssa. Muutama haastateltava myös pelasi heidän kanssaan yhä jonkin verran, mutta useimmilla yhteydenpito ja puheenaiheet eivät liittyneet pelaamiseen enää millään tavalla. Videopelaamista ei siis voida pitää järin epäsosiaalisena toimintana (Cole & Griffiths, 2007). Peleistä voi löytää hyvinkin läheisiä ja tärkeitä, kenties jopa elinikäisiä ystäviä.

Vaikka tietokoneen käyttö oli jäänyt sittemmin monella haastateltavalla vähäiseksi, kaikki olivat pelanneet silloin tällöin videopelejä vielä peliaddiktion päättymisen jälkeenkin. Näiden pelisessioiden syitä olivat tyypillisesti pakopaikan kaipuu, pelitoverit, tekemisen puute sekä yleinen kiinnostus peleihin. Kiinnostus tai uteliaisuus addiktion kohteena ollutta peliä kohtaan oli useimilla säilynyt, mutta myös uusia pelejä kokeiltiin satunnaisesti. Utta addiktioita ei kuitenkaan ollut muodostunut. Monet uskoivat tämän johtuvan siitä, että yhden addiktion koettuaan he olivat oppineet välttämään uusia addiktioita. Suurimmalla osalla ei myöskään ollut riittävästi aikaa, energiaa tai motivaatiota runsaaseen pelaamiseen, vaikka ainakin kahdella haastateltavalla olikin sanonsa mukaan ikuinen houkutus pelata. Useimmat haastateltavat olivat joka tapauksessa tyytyväisiä siihen, että he pelasivat nykyään vähemmän, vaikka he välillä kaipasivatkin videopelien suomaa vapautta ja pakopaikkaa.

Lähes kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että he eivät todennäköisesti voisi enää addiktoitua ainakaan pelaamiseen. Kaksi haastateltavaa piti sitä mahdollisena vain sellaisessa elämäntilanteessa, jossa heillä olisi vain vähän velvollisuuksia mutta runsain mitoin vapaa-aikaa. Vakavammasta peliaddiktiosta kärsineet taas uskoivat, että äärimmäisen vaikeassa elämäntilanteessa he voisivat sortua pelaamaan taas entiseen malliin. Tästä huolimatta valtaosa haastateltavista piti uutta peliaddiktioita epätodennäköisenä: kun peliaddiktio oli jo kertaalleen koettu ja kukistettu, siihen ei ollut enää paluuta.

## 6.9 Kertomukset videopeliaddiktiosta ja sen päättämisestä

Tässä luvussa esitetään kahden kertomuksen muodossa, millainen prosessi peliaddiktiosta toipuminen tyypillisesti on niin lievissä kuin vakavissakin tapauksissa. Haastateltavien kuvaamien lievien ja vakavien addiktiotapausten sekä niihin liittyvien toipumisprosessien välillä havaittiin niin merkittäviä eroja, että kummastakin tapauksesta päätettiin kirjoittaa oma tyyppikertomus. Toki paljon yhtäläisyyksiäkin esiintyi. Lievän ja vaikean peliaddiktion välille sijoittui myös keskivaikeita addiktiotapauksia, joista ei kirjoitettu erillistä kertomusta mutta jotka sisälsivät kummassakin tarinassa esitettyjä piirteitä. Kertomuksia lukiessa tulee muistaa, että tutkija on itse jakanut tapaukset vakaviin ja lieviin haastateltavien kertomien asioiden perusteella. Lisäksi täytyy ottaa huomioon se mahdollisuus, että lievästi addiktoituneiden kohdalla oli voinut olla kysymys runsaasta mutta terveestä pelaamisesta, vaikka kaikki haastateltavat lähtökohtaisesti pitivätkin itseään entisinä peliaddikteina.

Jotta toipumista ja sen kontekstia voidaan ymmärtää paremmin, kertomuksissa käsitellään paljon myös addiktioaikoja. Kertomukset toimivat myös eräänlaisena tiivistelmänä tutkielman tärkeimmistä tuloksista. Ne yhdistelevät haastatteluaineiston keskeisimpiä ja toistuvimpia elementtejä peliaddiktion vakavuuden mukaan ryhmiteltyinä. Lisäksi niihin sisältyy yksityiskohtia eri haastatteluista elävöittämään kertomusta. Tarinoiden tilanteet ja käänneet eivät kuitenkaan vastaa missään vaiheessa pelkästään yhden haastateltavan kokemusta.



Alaluvun 6.9.1 tarina kertoo siis kuvitteellisen Anssin lievistä peliaddiktiosta. Tarina alkaa teinivuosista ja päättyy nykyhetkeen. Alaluvussa 6.9.2 taas kerrotaan kuvitteellisen Petrin kamppailusta vakavamman peliaddiktion kourissa. Edellisestä poiketen hänen tarinansa alkaa jo alakouluvuosista, koska vakavissa tapauksissa peliaddiktio vaikuttaa usein alkavan jo lapsuudessa.

### 6.9.1 Kertomus lievästä videopeliaddiktiosta

Anssi oli aivan tavallinen 15-vuotias poika. Hän oli aktiivinen urheilija, jonka päivät olivat jo vuosien ajan kuluneet erityisesti koulutyön ja jalkapallon parissa. Niinpä hän ei yleensä ehtinyt istahtaa tietokoneen ääreen. Hänen ainoat videopelikokemuksensa olivat yksinkertaisista selainpeleistä, joiden parissa hän oli joskus viettänyt tylsimpiä hetkiään.

Anssi oli 16-vuotias, kun hänen hyvä ystävänsä tutustutti hänet erääseen MMORPG-genren peliin. Anssi oli jo aiemmin törmännyt peliin Internetissä ja kiinnostunut siitä, mutta ystävältään hän sai vahvistuksen sille, että kyseessä todella olisi kokeilemisen arvoinen peli. Koska Anssi oli silloin kesälomalla, hänellä oli sopivasti aikaa pelaamiselle. Niinpä hän kokeili peliä, joka tuntuikin heti uudelta ja kiehtovalta. Pelaaminen unohtui silti nopeasti, kun Anssi aloitti lukion seuraavana syksynä.

Vuodet vierivät. Anssi sai niin ylioppilastutkinnon kuin varusmiespalveluksenkin suoritettua. Tämän jälkeen 20-vuotiaana Anssi muutti yksin uudelle paikkakunnalle aloittaakseen insinööriopinnot ammattikorkeakoulussa. Samalla hän lopetti vuosia kestäneen jalkapalloharrastuksensa. Vapaa-aikaa oli siis yhtäkkiä paljon enemmän. Silloin hän muisti aiemmin pelaamansa MMORPG:n ja päätti kokeilla sitä uudelleen pitkstästä ajasta. Peliä oli vuosien varrella päivitetty paljon, ja se tuntui entistäkin kiinnostavammalta. Pian hän huomasi myös menestyvänsä pelissä erinomaisesti, mikä innosti häntä asettamaan itselleen jatkuvasti korkeampia tavoitteita. Lisäksi hän löysi pelistä samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa oli mukava pelata, kilpailla ja keskustella pelistä. Nämä ihmiset pitivät pelimotivaatiota vahvasti yllä.

Hyvin äkkiä pelaaminen alkoi tuntua addiktoivalta. Mikään ei estänyt häntä pelaamasta, sillä vapaa-aikaa oli paljon eikä hänen tarvinnut huomioida muita ihmisiä asuessaan yksin. Opinnotkaan eivät olleet este pelaamiselle, sillä Anssin mielestä ne eivät olleet niin vaativia tai kiinnostavia, että niihin olisi kannattanut panostaa liikaa. Lisäksi saavuttamattomat tavoitteet, kiinteä peliyhteisö ja pelin muut addiktoivat ominaisuudet pitivät Anssin tiukasti kiinni pelimaailmassa.

Anssin elämästä tuli vähitellen hyvin rauhatonta. Pelit olivat jatkuvasti läsnä hänen tekemisissään, ajatuksissaan ja puheissaan, eikä hän pystynyt juuri keskittymään muihin asioihin. Hän pelasi noin 4–6 tuntia päivässä. Ajan mittaan mukaan tuli myös muita pelejä vanhan suosikkipelellä rinnalle. Anssi myös jossain määrin laiminlöi muuta elämäänsä. Koska opiskelu ei kiinnostanut, hän jätti tentteihin valmistautumisen vähemmälle, mikä näkyi hänen arvosanoissaan. Harrastuksia hänellä ei enää pelaamisen lisäksi ollut. Liikunnan määrä oli

jäänyt itse asiassa niin vähäiseksi, että hänen painonsa oli alkanut nousta. Vaikka nämä peliaddiktion haitat alkoivat näkyä paremmin vasta myöhemmällä iällä, Anssi oli huolissaan pelaamisensa luonteesta jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Jo heti 20-vuotiaana hän kauhisteli pelimääriään ja pelien hallitsevaa asemaa hänen arjessaan ja ajatuksissaan. Hän yritti lopettaa pelaamisen muutamana kerran vuosien varrella mutta laihoi tuloksin. Vain kesätöiden aikana pelaaminen jäi vähemmälle, sillä töihin hän osasi suhtautua vakavammin kuin opintoihin. Läheiset eivät vaikuttaneet yhtä huolestuneilta Anssin pelaamisesta kuin Anssi itse: vaikka hänellä oli paljon ystäviä, läheiset perhesuhteet ja tyttöystävä, he eivät reagoineet pelaamiseen yksittäisiä huomautuksia kummemmin. Kenties pelaamisen määrä ja luonne eivät välittyneet läheisille, kun Anssi asui yksin.

Ajan mittaan pelaaminen alkoi kuitenkin vähentyä. Kun Anssi oli 24-vuotias, hän pelasi enää muutamia kertoja viikossa. Peliaddiktio päättyi todella helposti ja luonnollisesti: pelaaminen väheni kuin itsestään ilman Anssin omaa tai läheisten panosta. Hänellä oli yksinkertaisesti aiempaa vähemmän aikaa pelaamiselle, sillä hänen elämänsä oli tullut paljon uutta aikaa vievää sisältöä, aktiviteetteja ja velvollisuuksia, jotka olivat laittaneet hänen rutiininsa ja päivärytmensä uuteen uskoon. Anssi oli nimittäin valmistunut insinööriksi, alkanut käydä töissä ja muuttanut tyttöystävänsä kanssa yhteen. Tämän myötä Anssi oli aikuistunut, asettanut asiat tärkeysjärjestykseen ja alkanut ajatella toimintansa seurauksia pidemmällä tähtäimellä. Pelaamisen vähentämistä edesauttoi myös se, että hänen tärkeimmät pelitoverinsa olivat kyllästyneet pelaamiseen ja jättäneet pelit lähes kokonaan. Hiljentynyt peliyhteisö oli heikentänyt Anssinkin motivaatiota ja tavoitteellisuutta pelissä.

Toki Anssi oli toipumisesta huolimatta yhä jossain määrin kiinnostunut peleistä ja pelaamisesta. Hänellä vain ei useimpina päivinä ollut mahdollisuutta pelata, sillä hänen päivänsä olivat täynnä työtä ja muita aktiviteetteja. Enimmäkseen hän oli tilanteeseen tyytyväinen, mutta aika ajoin hän kaipasi pelien suomaa vapauden ja huolettomuuden tunnetta. Niinpä hän saattoi satunnaisesti käydä pelaamassa vanhoja suosikkejaan tai kokeilemassa uusia pelejä, mikäli hänellä oli ylimääräistä aikaa. Jos entiseen suosikkipeleihin oli tehty päivitys, pelissä oli meneillään jokin erityinen tapahtuma tai vanha pelitoveri oli pelaamassa pitkästä ajasta, Anssi saattoi viivähtää pelissä pidemmänkin tovin. Näihin aikoihin pelaaminen oli kuitenkin luonteeltaan hyvin hallittua ja harmitonta, eivätkä pelimäärät olleet edes verrattavissa takavuosien tunteihin.

Tänä päivänä Anssi on 26-vuotias ja varsin tyytyväinen tasapainoiseen elämäänsä. Hän tekee yhä vaativaa oman alan työtä, ja hänen vähäinen vapaa-aikansa täyttyy pääasiassa liikunnasta, muista harrastuksista ja sosiaalisesta toiminnasta. Kun pelaaminen ei enää hallitse hänen elämäänsä, hän pystyy keskittymään ja käyttämään aikaansa muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Kokemastaan huolimatta hän muistelee addiktiovuosiaan lämmöllä, sillä hän oli saanut peleistä paljon hyviä muistoja ja ennen kaikkea ystäviä. Näiden ystävien kanssa hän on edelleen paljon tekemisissä, eikä heidän viestintänsä liity enää peleihin välttämättä millään tavalla. Lisäksi Anssi oppi pelaamisen myötä tär-

keitä taitoja, kuten englannin kieltä, ryhmätyötaitoja sekä kyvyn hillitä innostustaan uusiin asioihin. Pelejä ja muuta teknologiaa hän käyttääkin nykyään hyvin maltillisesti: puhelin ja tietokone ovat käytössä lähinnä työasioiden hoitamisen, yhteydenpidon, uutisten lukemisen, tiedonhaun ja sarjojen katselun vuoksi. Anssi uskookin, ettei hän voisi enää addiktoitua uudelleen pelaamiseen tai mihinkään vastaavaan, koska hän on käynyt addiktion jo kertaalleen läpi ja oppinut hillitsemään itseään potentiaalisesti addiktoivien asioiden edessä.

### 6.9.2 Kertomus vakavasta videopeliaddiktiosta

Petri oli normaali 9-vuotias poika. Kotona asiat olivat mallillaan, ja koulusta hän oli löytänyt jonkin verran ystäviä, joiden kanssa hän ulkoili, leikki ja harasti. Vuosien varrella videopeleistä tuli kuitenkin keskeinen osa Petrin ja hänen ystäviensä ajanviettoa, vaikka Petrin kotona ei pelejä tai pelivälineitä ollut. Kun hän sitten ystäviensä luona pelasi pelikonsoleilla esimerkiksi tasohyppelypelejä, hän alkoi huomata olevansa jopa ystäviään innokkaampi ja taitavampi pelaaja.

11 vuoden iässä Petrin suuri unelma toteutui: hänelle ostettiin oma tietokone. Koska hän oli valtavan kiinnostunut peleistä, hän halusi heti kokeilla erilaisia videopelejä uudella laitteellaan. Useimpien pelien kohdalla into kuitenkin laantui uutuudenviehätyksen hälvennyttyä. Toisin kävi silloin, kun hänen ystävänsä suositteli hänelle erästä MMORPG-genren peliä. Peli vaikutti kiinnostavalta eikä edes maksanut liikaa, joten Petri päätti ostaa sen viikkorahoillaan. Peliä kokeiltuaan hän huomasi aavistustensa osuneen oikeaan: peli tuntui erittäin miellyttävältä, haastavalta ja monipuoliselta. Lisäksi sen sosiaaliset ominaisuudet vetosivat Petriin.

Aikaa kului, ja tällä kertaa pelaaminen jatkui vielä uutuudenviehätyksen hälvennyttyäkin. Peli tuntui Petristä hyvin addiktoivalta. Lisäksi hän oli huomannut menestyvänsä pelissä poikkeuksellisen hyvin. Hän sai paljon riemua saavutuksistaan ja onnistumisistaan. Tämä piti mielenkiintoa yllä ja sai Petrin jatkamaan pelaamista. Tiukimmin häntä kuitenkin piti pelissä kilta, johon Petri oli liittynyt ja josta hän oli löytänyt nopeasti samanhenkisiä ystäviä.

Kun Petri oli 13-vuotias yläkoululainen, pelaaminen ei ollut enää hallinnassa. Tilannetta vaikeutti se, että hänen kotonaan eivät olleet enää asiat ennallaan: vanhemmat riitelivät keskenään jatkuvasti, ja isällä oli kaiken lisäksi terveydellisiä ongelmia. Koska Petri oli jo aiemmin huomannut, että pelatessa oli helppo unohtaa murheet, hän alkoi käyttää pelaamista keinona paeta todellisuutta. Kun vanhempien riidat ja kodin huono ilmapiiri alkoivat ahdistaa liikaa, Petrin oli siis helpointa vetäytyä entistä tiukemmin pelimaailmaan, jotta hän sai keskitettyä kaikki ajatuksensa peliin perheongelmien sijaan. Pelimaailma tuntuikin reaali maailmaan verrattuna huolettomalta, viihdyttävältä ja mielenkiintoiselta paikalta. Koska vapaa-aikaa oli paljon eikä koulunkäyntikään maittanut, mikään ei estänyt Petriä pelaamasta.

Peliaddiktio näkyi Petrin elämässä jo tässä vaiheessa monella tapaa. Pelaaminen hallitsi hänen arkeaan, ajatuksiaan ja sosiaalista toimintaansa. Vanhan

suosikkipelin rinnalle oli tullut myös muita pelejä, mutta pääsääntöisesti hän keskittyi yhteen peliin kerrallaan. Vaikka pelit vaihtuivat, pelaamisen määrä pysyi samana. Petri pelasi usein jopa yli 10 tuntia päivässä, käytti peliä pako-paikkana ja valehteli vanhemmilleen saadakseen pelata enemmän. Hän tunsikin olonsa levottomaksi ja epämukavaksi, jos hän ei pystynyt syystä tai toisesta pelaamaan. Koulunkäynnin laiminlyönti johti arvosanojen romahtamiseen ja hyvinvoinnin laiminlyönti painonnousuun. Vapaa-aikanaan Petri ei tehnyt mitään muuta pelaamisen lisäksi. Myös yöunet jäivät usein niukoiksi, sillä yöt olivat Petrin mielestä hyvää aikaa pelata. Niinpä hän kärsi myös jatkuvasta väsymyksestä. Ihmissuhteisiin peliaddiktio vaikutti vähemmän: Petrillä oli edelleen ystävyyssuhteita myös pelien ulkopuolella, vaikka hän ei panostanut niihin samalla tavalla kuin ennen. Ystävät ja muut läheiset eivät juurikaan ottaneet Petrin pelaamiseen kantaa, vaikka huomauttelivatkin siitä toisinaan. Petrin äiti oli ainoa poikkeus: hän valvoi pelaamista ja antoi välillä suoriakin komentoja, jotta Petri jättäisi pelit edes hetkeksi, mutta Petri sivuutti komennot kerta toisensa jälkeen ja jatkoi pelaamista entiseen malliin.

16-vuotiaana Petri oli saanut suoritetun peruskoulun välttävin arvosanoin mutta pääsi silti ammattikouluun opiskelemaan datanomiksi. Pelaamisen suhteen mikään ei kuitenkaan muuttunut, vaan peliaddiktio ja sen haitat jatkoivat pahenemistaan. Tässä vaiheessa Petri alkoi jo vähitellen ymmärtää, ettei hänen pelaamisensa ollut aivan tervettä: pelaaminen oli todella runsasta, aiheutti paljon ongelmia ja hallitsi vahvasti hänen arkeaan ja ajatuksiaan. Myös äidin kommentit olivat alkaneet herättää ajatuksia. Tällaiset ajatukset eivät kuitenkaan johtaneet toimenpiteisiin, vaan Petri jatkoi pelaamista niin kuin ennenkin. Vain kesätöiden aikana Petri ryhdistäytyi hetkellisesti, sillä työt hän osasi asettaa tärkeysjärjestyksessä pelaamisen edelle. Kun opinnot jatkuivat kesätöiden jälkeen, pelaaminen kuitenkin jatkui taas entisen kaltaisena.

19-vuotiaana Petri valmistui kuin ihmeen kaupalla datanomiksi ja lähti suorittamaan varusmiespalvelusta. Varusmiespalvelus oli niin kokonaisvaltaista, tarkasti rytmitettyä ja aikaa vievää, että pelaaminen jäi siksi aikaa kokonaan pois. Lomillakin hän ymmärsi käyttää aikansa viisaammin, esimerkiksi ajanviettoon uuden tyttöystävän kanssa.

Kun asevelvollisuus oli suoritettu, Petri muutti tyttöystävänsä kanssa yhteen. Aluksi pelaaminen pysyi vielä hallinnassa, mutta pian Petri alkoi viettää tietokoneen äärellä enemmän ja enemmän aikaa. Tilannetta vaikeutti se, että Petrillä oli ongelmia työllistymisessä: kahden vuoden ajan hän oli enimmäkseen työttömänä ja teki vain satunnaisia pätkätöitä. Koska työttömyys tarkoitti runsasta vapaa-aikaa, Petri käytti sen tietenkin pelaamiseen. Työjaksojen aikana pelaaminen jäi sen sijaan vähemmälle. Petrin tunnollisesti opiskeleva tyttöystävä ei pitänyt siitä, millaiseksi Petrin elämä oli ajautunut. Hän teki hyvin selväksi mielipiteensä Petrin pelaamisesta. Petri yrittikin toisinaan lopettaa pelaamisen tyttöystävänsä mieliksi mutta ajautui aina lopulta takaisin pelien maailmaan. Muutaman vuoden aikana Petrin pelaaminen ja tyttöystävän siitä johtuva tyytymättömyys kasvoivat lumipallon lailla yhä suuremmiksi parisuhdeongelmiksi, jotka lopulta johtivat eroon Petrin ollessa 23-vuotias.

Ero sai Petrin ajattelemaan asioita aivan uudella tavalla. Hän alkoi ymmärtää, miten paljon peliaddiktio oli vuosien varrella häirinnyt hänen opintojaan, hyvinvointiaan ja parisuhdettaan. Hän alkoi pohtia, mitä kaikkea paha voisi vielä seurata, jos hän jatkaisi pelaamistaan entiseen malliin. Hän alkoi käsitellä ongelmaansa juurta jaksain ja perusteli itselleen, miksi hänen ei kannattaisi enää pelata. Tämän ajatustyön myötä hän päätti lopettaa pelaamisen kokonaan ja muuttaa elämänsä suunnan.

Toipumisen alussa Petri kohtasi joitain vaikeuksia. Hän etsi aktiivisesti töitä, mutta työttömänä vapaa-aikaa tuntui olevan silti liikaa. Lisäksi paha olo, jota hän oli pelaamalla paennut ja jota eron aiheuttama tuska entisestään pahensi, puski voimakkaasti pintaan. Pelaaminen oli muutenkin vuosien varrella juurtunut vahvasti hänen jokapäiväiseen elämäänsä: pelaaminen oli hänelle tärkein tapa viettää aikaa, käsitellä ikäviä olotiloja ja pitää yhteyttä ystäviin. Ainainen pelaamisen himokaan ei kadonnut hetkessä, vaikka mielenkiinto peleihin oli laantunut eikä hän saanut pelaamisesta enää samanlaista mielihyvää kuin takavuosina.

Alun haasteista huolimatta toipuminen oli loppujen lopuksi kuin siirtymä pimeästä valoon, sillä muutaman kuukauden jälkeen Petri sai töitä toiselta paikkakunnalta, jonne hän joutui muuttamaan. Työt veivät aikaa, uuvuttivat ja tekivät arjesta kiireistä, mikä helpotti toipumista. Hän ei olisi pystynyt huolehtimaan töistään, mikäli hän olisi pelannut yhtä paljon kuin ennen. Töiden lisäksi Petri päätti tietoisesti hankkia elämäänsä myös muita aikaa vieviä aktiviteetteja, harrastuksia ja sosiaalista toimintaa, jotka hän pyrki asettamaan tärkeysjärjestyksessään pelaamisen edelle. Vaikka toipuminen oli ennen kaikkea Petristä itsestään ja hänen päätöksistään kiinni, hän sai paljon tukea läheisiltään. Erityisesti pelitovereiden kanssa keskusteleminen auttoi, sillä he ymmärsivät, mistä peliaddiktiossa oli kysymys. Toki pelitoverit ajoittain myös vaikeuttivat toipumista. Petri oli heidän kanssaan edelleen jatkuvasti tekemisissä, ja koska pelit olivat aina olleet heitä yhdistävä tekijä, pelejä koskevilta keskusteluilta oli vaikea vältyä. Jotkut pelitoverit myös pelasivat edelleen ja pyysivät toisinaan Petriäkin mukaan. Petrin oli tehtävä toden teolla töitä sen eteen, että hän pystyi vastustamaan näitä pelipyyntöjä.

Puoli vuotta Petri pysyi kokonaan erossa peleistä, kunnes hän alkoi käydä taas pelaamassa muutamia kertoja kuukaudessa. Hän saattoi käydä kokeilemassa esimerkiksi uusia pelejä tai vanhoja, päivitettyjä suosikkipelejä. Pelaaminen oli kuitenkin enimmäkseen hallittua ja harmitonta kokeilua, joka loppui lyhyeen, koska mielenkiinto ei riittänyt pidemmäksi aikaa eikä hän saanut pelaamisesta enää mielihyvää. Petrillä ei myöskään ollut töiltään ja harrastuksiltaan riittävästi aikaa tai jaksamista runsaampaan pelaamiseen.

Lomilla tilanne oli kuitenkin toinen. Toipumisprosessin aikana Petri kävi läpi kaksi retkahdusta, jotka sijoittuivat juuri loma-aikoihin. Kun ylimääräistä vapaa-aikaa oli yhtäkkiä paljon, stressaavan työjakson jälkeen tuli tarve nollata ajatukset ja vanhat pelitoverit kutsuivat pitkästä aikaa mukaan pelaamaan, retkahduksen edellytykset olivat täyttyneet. Kun pelitovereiden kutsuun oli keran suostunut, seuraavina päivinä kutsuista oli vaikea kieltäytyä – varsinkin,

kun hyvässä seurassa pelaaminen oli äärimmäisen mukavaa ajanviettoa. Vaikka lomilla pelaaminen oli runsasta, määrät eivät vetäneet vertoja takavuosien pelitunneille. Lisäksi pelaamisen lopettaminen oli näinä kertoina suhteellisen helppoa, sillä paluu arkeen tapahtui väistämättä muutaman viikon jälkeen loman päätyttyä.

Tänä päivänä Petri on 26-vuotias. Hän on oikein tyytyväinen elämäänsä: hän voi aiempaa paremmin, hallitsee omaa elämäänsä, pystyy keskittymään erilaisiin asioihin ja tietää, mikä on elämässä tärkeää. Hän käy edelleen töissä. Vapaa-aikansa hän viettää erilaisten aktiviteettien, kuten ruoanlaiton, kalastuksen ja muiden harrastuksien parissa. Viikonloppuisin hän saattaa käydä juhlimassa. Nykyään Petri panostaa myös ihmissuhteisiin aiempaa enemmän: hän tapaa ystäviään useammin ja tutustuu innokkaammin myös uusiin ihmisiin. Pelitoveritkaan eivät ole unohtuneet, vaan Petri pitää myös heihin paljon yhteyttä. Heistä on muodostunut vuosien varrella tiivis, läheinen ja pitkäikäinen ryhmä. He myös tapaavat toisiaan säännöllisesti, vaikka maantieteellistä etäisyyttä onkin paljon. Vaikka he edelleen pelaavat joskus yhdessä, suurin osa heidän keskusteluistaan koskee tänä päivänä aivan muita asioita kuin pelejä. Pelitoverit olivatkin paras asia, joka Petrille jäi addiktiovuosista käteen. Toki hän kasvoi myös ihmisenä ja oppi elämän kannalta tärkeitä taitoja, kuten kieliä, ryhmätyötaitoja, itsehillintää sekä taidon priorisoida asioita oikealla tavalla. Nykyään Petri onkin varsin hillitty teknologian käyttäjä. Hän käyttää esimerkiksi älypuhelinia ja sosiaalista mediaa hyvin maltillisesti. Tietokonetta hän käyttää lähinnä sarjojen ja elokuvien katseluun – sekä muutaman kerran kuussa videopelien pelaamiseen. Petri uskoo vahvasti siihen, ettei hänelle voisi muodostua enää uutta addiktiota. Hän on kukistanut jo yhden addiktion, joten hän osaisi hillitä itseään myös jatkossa, mikäli jokin innostus olisi lähellä äityä addiktioksi. Vain todella vaikeassa elämäntilanteessa uusi addiktio voisi olla mahdollinen, mutta optimistisena miehenä Petri pitää sellaista varsin epätoivonäköisenä.

## 7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käydään läpi tämän tutkimuksen tärkein anti. Alaluvussa 7.1 kerataan tutkimuskysymykset, -menetelmät ja -tulokset. Samalla esitetään tiiviit vastaukset tutkimuskysymyksiin. Luvussa 7.2 rinnastetaan keskeisimmät tulokset aiempaan kirjallisuuteen eli tarkastellaan, mitä aiheesta tiedettiin kirjallisuudessa jo ennestään ja mitä uutta tämän tutkimuksen tulokset tarjoavat. Luvussa 7.3 pohditaan, miten tutkimustuloksia voidaan hyödyntää käytännössä. Luvussa 7.4 esitellään tutkimuksen rajoitteita sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Luku 7.5 siirtää katseen tulevaan ja sinetöi koko tutkielman.

### 7.1 Yhteenveto videopeliaddiktiosta toipumisesta

Tämän tutkielman tarkoituksena on ollut tutkia, millainen ilmiö peliaddiktiosta toipuminen on ja miten toipumista voitaisiin edesauttaa. Tarkalleen ottaen tutkimuskysymykset olivat seuraavanlaiset:

- Mitkä tekijät edesauttavat videopeliaddiktiosta toipumista?
- Mitä keinoja yksilöt voivat käyttää videopeliaddiktiosta toipumiseen?
- Millainen prosessi videopeliaddiktiosta toipuminen on?

Tutkimuskysymyksiin alettiin hakea vastauksia keräämällä aineistoa yhdeltätoista entiseltä peliaddiktilta puolistrukturoiduin haastatteluin. Aineistonkeruun ja litteroinnin jälkeen haastatteluaineistoa analysoitiin soveltaen sisälönanalyysin ja narratiivisen analyysin menetelmiä.

Toipumista edesauttavia tekijöitä on löydetty aineistosta viisi kappaletta. Ensinnäkin *addiktion tiedostaminen* on tärkeä lähtökohta toipumisprosessille. Vaikka addiktion ja sen seurausten tiedostaminen ei ole yleensä helppoa, sen myötä addiktit voivat alkaa kyseenalaistaa toimintaansa ja pelätä sen mahdollisia seurauksia siinä määrin, että he vähentävät toimintaa tai keskeyttävät sen kokonaan. Toipuminen voi tapahtua myös *luonnollisen elämänkulun* kautta.

Nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä ihminen tyypillisesti kypsyy ja käy läpi erilaisia elämänmuutoksia. On tavallista, että tämän myötä pelaaminen jää vähemmälle. Kolmas toipumista edesauttava tekijä on *vähentynyt mielenkiinto* pelaamista kohtaan. Kun pelaaminen ei enää viihdytä tai tuota mielihyvää, siitä irrottautuminen on helpompaa. Usein kiinnostuksen menettämisen taustalla on peliin tai peliyhteisöön liittyviä tekijöitä. Erityisen tärkeäksi tekijäksi on osoittautunut *vaihtoehtoinen sisältö*. Tällä viitataan esimerkiksi töihin, opintoihin, varusmiespalvelukseen, sosiaaliseen toimintaan, harrastuksiin tai muihin aktiviteetteihin, jotka vievät aikaa, energiaa ja fokusta pois pelaamisesta ja muokkaavat jokapäiväisiä rutiineja. Viides toipumista edesauttava tekijä on *peliyhteisön asennemuutos*. Pelitoverit ovat monelle peliaddiktille pelaamisen tärkein motiivi, joten mikäli pelitoverit alkavat suhtautua peliin kielteisesti tai lopettavat pelaamisen kokonaan, on tavallista, että myös addikti alkaa suhtautua pelaamiseen eri tavalla.

Keinoja, joita peliaddikti voi itse käyttää toipumisen edistämiseen, on löydetty aineistosta viisi kappaletta. Keinot eroavat edistäjistä siinä, että ne ovat addiktin tietoisia toimenpiteitä, eli ne edellyttävät yleensä sitä, että addikti tiedostaa jo ongelmansa. Ensimmäinen keino pitää sisällään *ajatustyön ja päätöksen* tekemisen. Sillä tarkoitetaan ongelman itsenäistä käsittelyä sekä sitä, että addikti tekee päätöksen pelaamisen keskeyttämisestä, vähentämisestä tai vaikkapa vaihtoehtoisen sisällön hankkimisesta. Toinen keino on *vaihtoehtoisen sisällön hankkiminen*. Vaikka uutta sisältöä voi tulla elämään kuin itsestään, addikti voi myös tietoisesti pyrkiä keksimään uutta tekemistä, priorisoimaan muita asioita ja muuttamaan rutiinejaan. Kolmantena keinona on *kiusauksen välttäminen*. Se viittaa käytännössä erilaisiin rajoittamisen keinoihin, joilla peliaddikti voi torjua houkutusta päästä pelaamaan. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi pelaamiseen tarvittavien laitteiden hävittäminen, ohjelmien poistaminen tai peliyhteisöstä irrottautuminen. Neljäs keino on *läheisiin turvautuminen*, joka tarkoittaa muun muassa sitä, että peliaddikti tuo addiktionsa julki lähipiirilleen, pyrkii keskustelemaan siitä ja kuuntelee muiden näkemyksiä. Viides keino on *ammattiavun hakeminen*. Addikti voi hakeutua esimerkiksi vertaistukiryhmään tai psykologin vastaanotolle. Tästä haastateltavilla oli ollut melko vähäisiä ja vaihtelevia kokemuksia, mutta siitä huolimatta suurin osa olisi suositellut avun hakemista peliaddiktiosta kärsiville.

Toipumisprosessia on tässä tutkielmassa kuvailtu kahden tyyppikertomuksen muodossa. Ensimmäinen kertomus koskee lievää ja toinen vakavampaa peliaddiktiota. Tarinoissa on huomioitu myös toipumista edeltävät ja seuraavat vaiheet kokonaiskuvan saamiseksi. Vaikka toipumisprosesseissa on jonkin verran yhtäläisyyksiä, merkittävä ero on siinä, millä tavalla toipuminen tapahtuu. Vakavat peliaddiktioit päättyvät tyypillisesti siihen, että addikti tiedostaa ongelmansa ja keskeyttää pelaamisen useammaksi kuukaudeksi kokonaan. Koska kyseessä on tällöin tietoinen päätös, addikti joutuu käyttämään toipumiseen ja muutoksen ylläpitämiseen erilaisia keinoja. Lievemmillä tapauksilla on sen sijaan tyypillistä, että pelaaminen ja addiktio vähenevät ajan mittaan luonnollisesti, kuin itsestään. Näin ollen erityisille toipumiskeinoille ei ole tarvetta.



Sekä vakavista että lievista peliaddiktioista kärsineet pitävät toipumista usein elämänlaatua parantavana ja helppona prosessina, vaikka etenkin vakavissa tapauksissa kiintymys peliin, aktiivinen peliyhteisö, hankala elämäntilanne tai retkahdukset voivat vaikeuttaa toipumista. Addiktion vakavuudesta riippumatta tietyt tekijät ovat osoittautuneet tärkeiksi niin addiktion muodostumisen kuin toipumisenkin kannalta. Näitä ovat erityisesti muiden aktiviteettien määrä, peliyhteisö sekä elämäntilanne. Näin ollen tekemisen puute, pelaamiseen innostava peliyhteisö ja vaikea elämäntilanne vetävät pelaajaa syvemmälle addiktion syövereihin, kun taas tekemisen paljous, toipumista tukeva tai pelaamiseen kylästynyt peliyhteisö sekä suotuista elämänvaihe helpottavat peleistä irrottautumista. Taulukkoon 6 on tiivistetty addiktio- ja toipumisprosessin kannalta keskeisiä tekijöitä niin lievän kuin vakavankin peliaddiktion tapauksessa. Sen avulla voidaan hahmottaa niiden välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä.

TAULUKKO 6 Videopeliaddiktion ja siitä toipumisen prosessi

| Peliaddiktion vaihe     | Lievä peliaddiktio   | Vakava peliaddiktio   |
|-------------------------|--|---|
| Elämä ennen addiktiota  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normaali lapsuus</li> <li>• Erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja</li> <li>• Ei juuri videopelien pelaamista</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normaali lapsuus</li> <li>• Erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja</li> <li>• Orastava kiinnostus videopeleihin</li> </ul>  |
| Addiktion muodostuminen | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Addiktion alku nuorena aikuisena</li> <li>• Addiktion kohteena oleva peli löydetään tuttavän suosituksesta tai Internetistä</li> <li>• Pelaamista motivoivat mm. tavoitteet, pelin ominaisuudet, peliyhteisö ja runsas vapaa-aika</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Addiktion alku varhaisessa teini-iässä</li> <li>• Addiktion kohteena oleva peli löydetään tuttavän suosituksesta tai Internetistä</li> <li>• Pelaamista motivoivat mm. eskapismi, tavoitteet, pelin ominaisuudet, peliyhteisö ja runsas vapaa-aika</li> </ul>  |
| Elämä addiktion aikana  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelaamista n. 4–6 h päivässä</li> <li>• Joitain peliaddiktion oireita</li> <li>• Lievä kielteinen vaikutus opintoihin, harrastuksiin ja fyysiseen kuntoon</li> <li>• Haittavaikutukset pahenevat iän myötä</li> <li>• Addiktio tiedostetaan varhaisessa vaiheessa</li> <li>• Pelaamisessa taukoja lähinnä töiden takia</li> <li>• Peliaddiktio ei välity läheisille, joten he eivät juuri reagoi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelaamista yli 10 h päivässä</li> <li>• Useimpia peliaddiktion oireita</li> <li>• Kielteinen vaikutus opintoihin, harrastuksiin, fyysiseen kuntoon ja ihmissuhteisiin</li> <li>• Haittavaikutukset pahenevat iän myötä</li> <li>• Addiktio tiedostetaan vasta vuosien pelaamisen jälkeen</li> <li>• Pelaamisessa taukoja lähinnä töiden takia</li> <li>• Jotkut läheiset, erityisesti äiti ja seurustelukumppani, puuttuvat pelaamiseen</li> </ul> |

(jatkuu)

Taulukko 6 (jatkuu)

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| Toipumisen alku          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toipuminen alkaa n. 2–5 vuoden kuluessa addiktion alkamisesta</li> <li>• Toipuminen luonnollista, pelaaminen vähenee kuin itsensä ajan mittaan</li> <li>• Toipumista edistävät aikuis-tuminen, korvaava sisältö, mielenkiinnon väheneminen ja peliyhteisön hiljeneminen</li> <li>• Ei tarvetta toipumiskeinoille</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toipuminen alkaa n. 7–10 vuoden kuluessa addiktion alkamisesta</li> <li>• Toipuminen tietoista, pelaaminen keskeytetään hetkeksi kokonaan</li> <li>• Toipumista edistävät tiedos-taminen, merkittävä elämänmuutos, korvaava sisältö ja mielenkiinnon väheneminen</li> <li>• Erilaisia toipumiskeinoja, kuten ajatustyötä, korvaavan sisällön hankkimista ja läheisiin turvautumista</li> </ul>  |
| Elämä toipumi-sen aikana | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toipuminen erittäin helppoa</li> <li>• Pieniä haasteita: säilynyt kiinnostus peleihin, ajoittainen liika vapaa-aika ja pelitovereiden lähettämät pelipyynnöt</li> <li>• Ei varsinaisia retkahduksia, mutta satunnaista pelailua</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toipuminen melko helppoa</li> <li>• Joitain haasteita: pakopaikan kaipuu, tottumus pelaamiseen, liika vapaa-aika ja yhteydenpito pelitovereidensä kanssa</li> <li>• Muutama parin viikon retkahdus esim. liian vapaa-ajan, peliyhteisön ja eskapismien takia</li> </ul>   |
| Nykyhetki                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Addiktiolla ei kauaskantoisia haittavaikutuksia, lähinnä opettavainen kokemus</li> <li>• Toipuminen parantanut elämänlaatua ja jättänyt aikaa muulle tekemiselle</li> <li>• Hyvä elämäntilanne</li> <li>• Nykyään töitä, opintoja ja/tai muita harrastuksia</li> <li>• Edelleen satunnaisia lyhyitä pelisessioita</li> <li>• Paljon yhteydenpitoa vanhoihin pelitovereihin</li> <li>• Ei uusia addiktioita, ja vahva usko siihen, ettei niitä muodostu tulevaisuudessakaan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Addiktiolla ei suurempia kauaskantoisia haittavaikutuksia, lähinnä kasvattava kokemus</li> <li>• Toipuminen parantanut elämänlaatua ja jättänyt aikaa muulle tekemiselle</li> <li>• Hyvä elämäntilanne</li> <li>• Nykyään töitä, opintoja ja/tai muita harrastuksia</li> <li>• Edelleen satunnaisia lyhyitä pelisessioita</li> <li>• Paljon yhteydenpitoa vanhoihin pelitovereihin</li> <li>• Ei uusia addiktioita, ja vahva usko siihen, ettei niitä muodostu tulevaisuudessakaan</li> </ul> |

## 7.2 Johtopäätökset teorian kannalta

Tässä luvussa kuvaillaan, millaisessa suhteessa tutkimustulokset ovat aiempaan tutkimustietoon. Samalla selviää, mitä peliaddiktiosta toipumisen ilmiöstä jo tiedettiin ja mitkä asiat ovat tulleet tämän tutkimuksen kautta uutena tietona. Uutta tietoa onkin ammennettu paljon, sillä IT-addiktioista toipuminen on hyvin tuore ja vähän tutkittu aihe (Chen ym., 2020; Ko ym., 2007; Lau ym., 2017;

Rodda ym., 2018). Tässä luvussa kullekin tutkimuskysymykselle on omistettu oma alalukunsa.

### 7.2.1 Johtopäätökset toipumista edistävästä tekijöistä

Peliaddiktiosta toipumisen syyt ja toipumista edistävät tekijät ovat olleet tämän tutkimuksen keskeisintä antia, mutta aiemmissa tutkimuksissa niihin ei ole juuri kiinnitetty huomiota. Kun IT-addiktioista toipumisen myötävaikuttajia on aiemmin tutkittu, fokuksena eivät ole yleensä olleet videopelit vaan esimerkiksi Internet. Tällaisissa tutkimuksissa myös näkökulmat ovat olleet usein tähän tutkimukseen verrattuna erilaiset, sillä niissä on tyypillisesti tarkasteltu toipumisen syitä ja edistäjiä esimerkiksi persoonallisuuden ja psykososiaalisen terveyden perspektiiveistä (esim. Ko ym., 2007; Lau ym., 2017).

Oman peliaddiktion ja sen seurausten tiedostaminen on osoittautunut toipumisen kannalta tärkeäksi erityisesti silloin, kun toipuminen tapahtuu tietoisesti ja addiktin omasta aloitteesta. Tiedostamisen merkitys korostui monissa haastatteluissa, mutta kirjallisuudessa se on otettu harvemmin huomioon. Roddan ym. (2018) tutkimuksessa oivaltaminen on huomioitu yhtenä toipumispäätöstä edeltävänä muutosstrategiana. Haastatteluaineiston perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että tiedostaminen tapahtuu yleensä itsestään eikä addiktin omien pyrkimysten seurauksena, minkä vuoksi tiedostaminen on sisällytetty tässä tutkielmassa toipumista edistäviin tekijöihin eikä toipumisen keinoihin. Muutoin peliaddiktio tutkimuksissa on korostettu lähinnä sitä, miten harvat addiktit tiedostavat ongelmansa (Männikkö ym., 2017) ja miten monet sivuuttavat peliaddiktionsa haittavaikutukset (Fauth-Bühler & Mann, 2017). Tiedostamisen ja toipumisen välistä suhdetta ei ole näissä tutkimuksissa käsitelty. Chenin ym. (2019) älypuhelinpeliiaddiktiota koskeva tutkimus päättyi kuitenkin samankaltaiseen päätelmään kuin tämä tutkimus: addiktion seurausten tiedostaminen saa aikaan aikomuksen vähentää pelaamista.

Erityisesti vähittäisille ja luonnollisille toipumisprosesseille vaikuttaa olevan ominaista, että toipuminen tapahtuu kuin itsestään, osana normaalia elämäntulkua. Aiemmissa tutkimuksissa onkin todettu, että suurimmalla osalla peliaddikteista addiktio-oireet katoavat kahden vuoden kuluessa (Scharkow ym., 2014). Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös Internet-addikteista (Stavropoulos ym., 2018). Vaikuttaa siis siltä, että luonnollisen kypsymisen ja kasvamisen myötä tällaiset addiktio-tilat voivat jäädä menneisyyteen kuin itsestään. Myös suuret elämänmuutokset, kuten muutto, parisuhteen solmiminen, ero tai uusi työpaikka voivat muuttaa elämää ja rutiineja siinä määrin, että pelaaminen jää vähemmälle. Tällaisten elämänmuutosten vaikutusta peliaddiktiosta toipumiseen ei ole ilmeisesti tutkittu aiemmin. Toisaalta joissain tapauksissa elämänmuutos tarkoittaa lähinnä korvaavia aktiviteetteja ja velvollisuuksia, joiden suhdetta toipumiseen on tutkittu enemmän.

Vähentynyt mielenkiinto peliä tai pelaamista kohtaan helpottaa peliaddiktiosta toipumista. Tämäkään aspekti ei ole juuri noussut aiemmissa tutkimuksissa esille. Toki Soliman ja Rinta-Kahila (2020) ovat maininneet, että tietojärjes-

telmän käytön keskeyttämisen taustalla on usein tyytymättömyys järjestelmään. Tämä vastaa ehkä jossain määrin vähentynyttä mielenkiintoa. Peliaddiktion tapauksessa mielenkiinnon vähenemisen taustalla vaikuttaa usein olevan peliyhteisön epäaktiivisuus tai se, että pelaamisesta ei syystä tai toisesta saada enää mielihyvää. Mielenkiintoista on se, että sekä suuret pelipäivitykset että päivitysten puute voivat ilmeisesti edesauttaa mielenkiinnon menettämistä ja peliaddiktiosta toipumista. Pelipäivitysten ja addiktion välinen suhde olisikin mielenkiintoinen tutkimusaihe jatkoa ajatellen.

Uudet aktiviteetit ja velvollisuudet ovat osoittautuneet tässä tutkimuksessa asioiksi, joiden myötä paatuneimmankin peliaddiktin pelaaminen voi jäädä vähemmälle. Korvaavan sisällön tärkeys toipumisen kannalta on otettu huomioon lähinnä sellaisissa tutkimuksissa, joissa on ehdotettu tietoisia peliaddiktion nujertamisen keinoja. Vaihtoehtoisen tekemisen hankkiminen on esimerkiksi yksi yleisimmistä strategioista oma-aloitteiseen peliaddiktion kukistamiseen (Rodda ym., 2018). Lisäksi tutkimuksissa on suositeltu, että ulkopuoleltakin voitaisiin tarjota peliaddikteilta mahdollisuuksia vaihtoehtoiseen toimintaan (Xu ym., 2012). Aina uusi sisältö elämässä ei kuitenkaan ole seurausta tietoisista ratkaisuista, vaan toisinaan elämään ilmaantuu uutta sisältöä ilman määrätietoista hakemista. Esimerkiksi asevelvollisuuden suorittaminen ei ole nuorilla miehillä yleensä omasta päätöksestä kiinni. Toisaalta esimerkiksi uusia ihmissuhteita voi muodostua hyvinkin yllättäen. Tällaiset välttämättömät tai odottamattomat sisällöt voivat viedä aikaa, keskittymistä ja energiaa pelaamiselta ja siten edistää toipumista siinä missä tietoisestikin hankitut aktiviteetit.

Jos peliaddiktio kohdistuu ensisijaisesti moninpelien pelaamiseen, peliyhteisöllä on todennäköisesti merkittävä vaikutus addiktion eri vaiheisiin – myös toipumiseen. Usein pelaamisesta innostuneet ystävät lähinnä vaikeuttavat toipumista, mutta jos pelitoverit alkavat suhtautua pelaamiseen kielteisesti tai lopettavat itse pelaamisen, moni peliaddikti vähentää itsekin pelaamista tai lopettaa sen kokonaan. Toisaalta moni saa toipumisprosessinsa aikana myös tukea ja ymmärrystä pelitovereiltaan. Pelitovereiden merkitys toipumisen kannalta on jätetty kirjallisuudessa yllättävän vähälle huomiolle, vaikka tutkijat ovat olleet melko yksimielisiä siitä, että sosiaaliset motiivit ja peliyhteisö ovat tärkeitä pelaamisen motiiveja niin addiktoituneille kuin terveillekin pelaajille (Beranuy ym., 2013; Hull, ym., 2013; Männikkö ym., 2017; Yee, 2006). Tässä tutkimuksessa peliyhteisön merkitys toipumisen kannalta on osoittautunut niin suureksi, että niiden välistä suhdetta olisi ehdottomasti syytä tutkia lisää.

### 7.2.2 Johtopäätökset toipumisen keinoista

Peliaddikti voi edesauttaa toipumistaan myös itse, mikäli hän on tiedostanut ongelmansa. Vaikka monet haastateltavat eivät olleet konkreettisia keinoja käyttäneetkään, aineistossa korostuivat tietyt strategiat, joita he olivat joko itse käyttäneet toipumista helpottaakseen tai joita he suosittelivat muille samojen ongelmien kanssa painiville. Aiempaa tutkimusta toipumisen keinoista ja strategioita on tehty varsin vähän. Poikkeuksen muodostaa Roddan ym. (2018) tut-

kimus, jonka tarkoitus on ollut kartoittaa Internet-, peli- ja pornoaddikteilte suositeltuja muutosstrategioita eli toipumisen keinoja. He ovat jakaneet nämä keinot päätöstä edeltäviin, päätöksen jälkeisiin, toiminnallisiin, toiminnan jälkeisiin ja monivaiheisiin strategioihin. (Rodda ym., 2018.) Tällainen jaottelu on perusteltu, mutta tässä tutkielmassa sitä ei ole käytetty. Erilaisia toipumiskeinoja esiintyi nimittäin aineistossa niin vähän, ettei niiden kategorisointia pidetty tarpeellisena. Erilaisten toipumiskeinojen vähyys johtunee siitä, että suuri osa haastateltavista oli toipunut luonnollisesti, ilman omia edesottamuksia.

Pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen liittyvän ajatustyön ja päätöksen tekeminen on osoittautunut tässä tutkielmassa tärkeäksi toipumiskeinoksi, mutta kirjallisuudessa näitä asioita ei ole juurikaan käsitelty. Toki ajatustyö on melko laaja käsite, joka voi tarkoittaa hyvin monenlaista ongelman prosessointia. Roddan ym. (2018) tunnistamista muutosstrategioista suurin osa vaatii jonkinlaista ajatustyötä, mutta tietyissä strategioissa se on erityisen tärkeässä roolissa. Näitä ovat ainakin päätöksen tasapaino, muutoksen esteiden tunnistaminen sekä valmiuden ylläpito. (Rodda ym., 2018.) Haastatteluaineistossa korostuivat näistä strategioista erityisesti päätöksen tasapainon kaltaiset keinot, kuten pelaamisen suhteuttaminen omiin tavoitteisiin sekä itsensä muistuttaminen pelaamisen haittavaikutuksista. Päätöksen tekeminen taas ei sellaisenaan edes sisälly Roddan ym. (2018) muutosstrategioihin, mutta sen tärkeyden huomaa jo strategiakategorioiden nimistä (esim. päätöstä edeltävät ja päätöksen jälkeiset strategiat).

Kuten jo toipumista edistävästä tekijöistä voidaan päätellä, vaihtoehtoista sisältöä ja tekemistä hankkimalla peliaddiktiosta voi päästä helpostikin eroon. Vaikka muuta sisältöä voi tulla elämään esimerkiksi pakon sanelemana tai yllättäen, addikti voi myös itse pyrkiä lisäämään arkeensa muunlaista toimintaa, kuten töitä, opintoja tai harrastuksia. Vaihtoehtoisen tekemisen hankkiminen on myös kirjallisuudessa hyvin tunnistettu toipumiskeino ja yksi tärkeimmistä strategioista niin peliaddiktin kuin muidenkin IT-addiktioiden kukistamiseen (Rodda ym., 2018; Worsley ym., 2018). Roddan ym. (2018) tutkimuksen mukaan addiktien tulisi siirtää fokuksensa ja käyttää aikansa muihin asioihin. Töiden ja opintojen lisäksi myös esimerkiksi liikunnan, sosiaalisen toiminnan, lukemisen, musiikin kuuntelun ja ruoanlaiton on mainittu olevan hyviä vaihtoehtoja pelaamiselle. (Rodda ym., 2018.) Kaikki nämä seikat ja aktiviteetit tulivat vähintään kerran esille myös haastatteluaineistossa. Tässä tutkielmassa korvaavan sisällön hankkimiseen on sisällytetty myös rutiinien muuttaminen, priorisointi ja päiväohjelman laatiminen. Roddan ym. (2018) tutkimuksessa tällaiset asiat on sen sijaan sisällytetty muutosstrategiaan nimeltä toiminnan suunnittelu. Tässä tutkielmassa tällaiset keinot eivät ole nousseet niin keskeisiksi, että niistä olisi kannattanut muodostaa erillisiä kategorioita. Sitä paitsi toiminnan suunnittelu edellyttää sitä, että pelaamisen korvaavaa toimintaa on olemassa tai tiedossa – muutoin päiväohjelma ja prioriteettilista jäisivät melko yksipuolisiksi ja hyödyttömiksi.

Jos pelaamisen houkutus on voimakas, peliaddikti voi tarvita tietoisia keinoja sen torjumiseen. Mahdollisia keinoja ovat esimerkiksi pelitunnuksen pois-

taminen tai pelaamiseen tarvittavien laitteiden ja ohjelmien hävittäminen. Usein ennen kaikkea peliyhteisö houkuttelee addiktia pelien äärelle, mikä on huomattu aiemmissakin tutkimuksissa (Cole & Griffiths, 2007; Hull, Williams & Griffiths, 2013; Männikkö ym., 2017). Näin ollen voi olla toipumisen kannalta parasta ottaa etäisyyttä pelitovereihin esimerkiksi poistumalla peliyhteisön viestintäkanavilta. Kaikki nämä kiusauksen välttämiseen tähtäävät toimenpiteet sisältyvät Roddan ym. (2018) muutosstrategiaan nimeltä välttely, joskin myös impulsikontrollin strategia sisältää houkutusten välttelyyn liittyviä toimia. Toisaalta myös valmiuden ylläpitämisen strategia liittyy jossain määrin kiusauksen välttämiseen, sillä siihen sisältyy myönteisiin ominaisuuksiin keskittymistä ja niiden kehittämistä. (Rodda ym., 2018.) Pelikutsuista kieltäytyminen ja muunlainen houkutusten vastustaminen voivat vaatia esimerkiksi tahdonvoimaa ja mielenlujuutta, kuten tässä tutkielmassa on käynyt ilmi.

Jos addiktion kukistaminen omin avuin tuntuu ylivoimaiselta, kannattaa tunnustaa ongelma muille ihmisille, kuunnella heitä, ottaa tarjottu tuki vastaan, viettää heidän kanssaan aikaa ja keskustella asiasta. Kaikki nämä haastatteluisissa mainitut läheisiin turvautumisen keinot sisältyvät myös Roddan ym. (2018) monivaiheiseen sosiaalisen tuen muutosstrategiaan. Toki myös monissa muissa strategioissa muiden ihmisten rooli on merkittävä, kuten esimerkiksi palautteen hakemisessa ja vastaanottamisessa sekä sitoutumisessa, johon kuuluu esimerkiksi julistus pelaamisen lopettamisesta (Rodda ym., 2018). IT-addiktioita koskevassa kirjallisuudessa on nostettu esille myös se, että runsaampi ajan viettäminen perheen ja ystävien kanssa lievittää addiktion haittavaikutuksia ja helpottaa samalla toipumista (Ko ym., 2014; Rodda ym., 2018). Aiemmassa kirjallisuudessa ei ole kuitenkaan huomioitu sitä, miten hyvin pelitoverit voivat tukea peliaddiktiosta toipuvaa.

Jos omat ja läheisten keinot eivät riitä, peliaddiktioon voidaan hakea ammattiapua. Ulkoinen tuki on myös yksi Roddan ym. (2018) tunnistamista monivaiheisista muutosstrategioista. Vaikka moni haastateltavista suositteli niin terapiaa kuin tukiryhmiäkin, vain harva oli itse hakeutunut sellaisiin. Myös aiemmissa tutkimuksissa on huomattu, että harvat peliaddiktit hakevat ammattiapua (Konkolö Thege ym., 2015; Rodda ym., 2018). Tämä voi johtua yksinkertaisesti siitä, että valtaosa peliaddikteista toipuu omin avuin (Petry ym., 2015; Rodda ym., 2018), joten ammattiavun hakeminen voi tuntua liioittelulta. Tällaisia ajatuksia on käynyt tässä tutkimuksessa ilmi erityisesti lievempien addiktiotapausten kohdalla. Toisaalta avun hakemista voi jarruttaa myös pelko leimaantumisen ja siitä, ettei ongelmaa oteta vakavasti (Rodda ym., 2018; Young, 2009a). Ainakin yhdellä haastateltavalla korkea avun hakemisen kynnyks oli liittynyt nimenomaan häpeän tunteisiin. Vaikka useimmat haastateltavat eivät olleet hakeneet täsmällistä apua peliaddiktioonsa, jotkut heistä olivat käyneet terapiassa mielenterveysongelmien takia. Joillain jo se voi kohentaa mielialaa ja vähentää tarvetta paeta peleihin. Myös Internet-addiktion tapauksessa on huomattu, että taustalla olevat psykologiset ongelmat tulisi poistaa, jotta toipuminen helpottuisi (Lau ym., 2017). Roddan ym. (2018) muutosstrategioista muu-

toksen esteiden tunnistaminen sisältää toipumista haittaavien psykologisten häiriöiden tunnistamisen ja hoitamisen.

### 7.2.3 Johtopäätökset toipumisprosessista

Peliaddiktio ja siitä toipumisen vaiheita ei ole juuri aiemmissa tutkimuksissa eritelty. Vain Kuss ja Griffiths (2012a) ovat esittäneet väljästi, miten peliaddiktio etenee jatkumolla tausta- ja riskitekijöistä täysimittaiseen addiktioon ja siitä addiktio haittavaikutuksiin, mahdolliseen hoitoon ja muihin seurauksiin. Tässä tutkielmassa on kuitenkin nojaututtu enemmän Marlattin ym. (1988) kuvaamaan vakiintuneempien addiktioiden kulkuun. Sen mukaan addiktioon kuuluvat syttymisvaihe, siirtymä- ja ylläpitovaihe, muutosprosessin aloittamisen vaihe, aktiivinen muutosprosessi sekä onnistuneen muutoksen ylläpito. (Marlatt ym., 1988.) Tämän tutkielman valossa tämä malli on hyvin sovellettavissa myös videopeliaddiktioon.

Aineiston perusteella useimmilla peliaddikteilla on ollut aivan normaali lapsuus, jossa videopelit eivät ole välttämättä olleet kovinkaan suuressa roolissa. Pelaamisen pieni määrä on voinut liittyä esimerkiksi siihen, että kotona ei ole ollut saatavilla pelejä tai pelilaitteita. Moni vakavasta peliaddiktiosta kärsinyt kertoi silti huomanneensa jo lapsena olevansa poikkeuksellisen innokas ja taitava videopelaaja esimerkiksi ystävien luona pelatessaan. Lapsuuden innostukset saattavatkin antaa vihiä tulevasta peliaddiktiosta, sillä tutkitusti peliaddiktio merkkejä ja riskitekijöitä voidaan havaita jo pienilläkin lapsilla (Paulus ym., 2018; Rehbein & Baier, 2013).

Useimmat haastateltavat olivat alkaneet tutustua addiktionsa kohteeseen tuttavien suosituksesta. Addiktio alussa haastateltavat olivat olleet pääosin teini-ikäisiä tai nuoria aikuisia. Peliaddiktio onkin todettu olevan yleisintä nimenomaan nuorilla ikäryhmillä (Hawi ym., 2018; Wittek ym., 2016). Tässä tutkielmassa keskeisiksi pelaamisen motiiveiksi ovat osoittautuneet muun muassa tulosten ja tavoitteiden saavuttaminen sekä sosiaaliset motiivit. Ne ovat myös Yeen (2006) tutkimuksen keskeisiä pelimotiivien kategorioita. Vaikka sosiaaliset motiivit ovat tärkeitä terveillekin pelaajille, ne on yhdistetty vahvasti peliaddiktioon (Hull ym., 2013; Männikkö ym., 2017). Erityisesti vakavissa addiktioitapauksissa myös tarve paeta pahaa oloa tai ikäviä olosuhteita on osoittautunut yleiseksi pelaamisen syyksi. Eskapismi onkin tutkitusti yksi tärkeimmistä pelaamisen motiiveista sekä terveillä että addiktoituneilla pelaajilla (Beranuy ym., 2013; Männikkö ym., 2017; Xu ym., 2012; Yee, 2006; Young, 2009b). Joillain haastateltavilla pakopaikan tarve oli kummunnut perheen ongelmista, jotka voivat myös tutkimusten mukaan vaikuttaa lapsen tai nuoren peliaddiktio muodostumiseen (Schneider ym., 2017; Young, 2009b). Erityisen hyvän mahdollisuuden todellisuuden pakenemiseen ja sosiaaliseen toimintaan tarjoavat MMORPG-genren pelit (Hsu ym., 2009; Hussain ym., 2015; Maroney ym., 2019), jotka on kirjallisuudessa yhdistetty peliaddiktioon vahvimmin kaikista peligenreistä (Maroney ym., 2019; Rehbein ym., 2010; Triberti ym., 2018). Ne ovat osoittautuneet suosituiksi peleiksi myös tässä tutkimuksessa.

Kaikkia DSM-5:stäkin (APA, 2013) tuttuja peliaddiktion oireita esiintyi aineistossa. Ne olivat olleet voimakkaampia ja runsaampia vakavissa addiktiotapauksissa, mutta joitain oli esiintynyt myös lievissä tapauksissa. Sama pätee peliaddiktion vaikutuksiin: vakavuudesta riippumatta pelaaminen voi haitata esimerkiksi addiktin hyvinvointia ja opintoja, mutta vakavissa tapauksissa vaikutukset ovat suurempia eivätkä välttämättä rajoitu näihin. Muun muassa ihmissuhteisiin ja uneen liittyviä ongelmia vaikuttaa olevan vakavissa tapauksissa enemmän. Kaikki nämä ongelmat on yhdistetty peliaddiktioon myös kirjallisuudessa (Brunborg ym., 2013; Gentile ym., 2011; Hawi ym., 2018; Männikkö ym., 2015; Rehbein ym., 2010). Ongelmat ovat tyypillisesti aikuisiällä vakavampia kuin lapsuudessa (Zhan & Chan, 2012), mikä on tullut myös tässä tutkimuksessa ilmi. Pääasiassa peliaddiktit pelaavat melko tasaisesti ja katkeamattomasti, mutta esimerkiksi töiden tai varusmiespalveluksen vuoksi moni pitää taukoja. Tällaisten velvollisuuksien vaikutusta peliaddiktioon ei ole aiemmin tutkittu, vaikka korvaava sisältö onkin todettu toipumisen kannalta tärkeäksi asiaksi (Rodda ym., 2018).

Peliaddiktiosta toipuminen on paljon vähemmän tutkittu aihe kuin edellä esitetyt addiktion vaiheet. Tämän tutkimuksen perusteella peliaddiktion päättymisen tapa riippuu paljolti siitä, onko addiktio ollut lievää vai vakavaa. Lievä peliaddiktio päättyy yleensä kuin itsestään: pelaaminen vain huomaamatta vähenee ajan mittaan. Vakava peliaddiktio taas voi vaatia pelaamisen tietoista keskeyttämistä ja addiktin omia toimenpiteitä. Toipumisen syitä ja myötävaikuttajia esiteltiin tarkemmin jo luvussa 7.2.1 ja tietoisia toipumiskeinoja luvussa 7.2.2. Usein vakavasta peliaddiktiosta kärsineet saavat enemmän tukea läheisiltään kuin lievemmän addiktion kanssa kamppaileet. Tämä vastaa paljolti Hodginsin ja El-Guebalyn (2000) havaintoja uhkapeliriippuvuudesta: lievästä addiktiosta toivutaan todennäköisemmin luonnollisesti, kun taas vakavista addiktioista toipumiseen tarvitaan usein tukea. Kaiken kaikkiaan avun hakeminen peliaddiktioon on kuitenkin osoittautunut harvinaiseksi niin tässä tutkielmassa kuin aiemmissakin tutkimuksissa (Konkolö Thege ym., 2015; Rodda ym., 2018).

Peliaddiktiosta toipuminen on usein yllättävänkin luontevaa ja helppoa, kun vain pääsee alkuun. Tiettyjä kompastuskiviä voi silti esiintyä. Ensinnäkään pelaamisen keskeyttäminen tai vähentäminen ei välttämättä heti muuta addiktin suhdetta peliin. Monista haastatteluista kävi esimerkiksi ilmi, että pelaamisen tottumusta oli ollut vaikea rikkoa. Vahvan tottumuksen onkin todettu hankaloittavan tietojärjestelmän käytön keskeyttämistä (Turel, 2015b). Pelit olivat myös saattaneet hallita ajatuksia vielä keskeyttämisen tai vähentämisen jälkeenkin. Monet videopeliaddiktion oireet, kuten himot (Chappell ym., 2006), päähänpintymä ja vieroitusoireet (APA, 2013), eivät välttämättä katoakaan hetkessä. Toiseksi addiktin elämäntilanne vaikuttaa toipumiseen. Jos esimerkiksi vapaa-aikaa on liikaa eikä tekemistä ole, pelaaminen voi tuntua hyvältä ajatukselta. Korvaavan sisällön hankkiminen ei suotta ole ollut yksi suositteluimmista toipumiskeinoista niin tässä kuin muissakin tutkimuksissa (esim. Rodda ym., 2018). Lisäksi esimerkiksi masennuksen tai ahdistuksen tunteet saattavat tulla pintaan, jos niitä on aiemmin totuttu pakenemaan pelimaailmaan



addikteilte tyypilliseen tapaan (APA, 2013; Chappell ym., 2006). Kolmas hankaloittava tekijä on tietenkin peliyhteisö. Jos pelitoverit pelaavat edelleen ja keskustelevat pelistä jatkuvasti, innostuksen tarttumista voi olla vaikea välttää. Aiempi tutkimus tukeekin vahvasti sitä, että sosiaalinen toiminta ja peliyhteisö houkuttelevat pelaajia ja erityisesti peliaddikteja pelin äärelle (Beranuy ym., 2013; Cole & Griffiths, 2007; Männikkö ym., 2017). Neljänneksi toipumista voivat hankaloittaa retkahdukset eli paluut aiempiin haitallisiin toimintamalleihin tauon jälkeen (Griffiths, 2005). Ne ovat usein seurausta muista toipumisen haasteista, mutta ne voivat myös itsessään taannuttaa toipumista. Monissa tutkimuksissa retkahduksia pidetään tärkeänä videopeliaddiktion kriteerinä (esim. Chappell ym., 2006; Lee ym., 2015). Tässä tutkimuksessa varsinaisia retkahduksia oli esiintynyt ennen kaikkea vakavasta peliaddiktiosta kärsineillä haastateltavilla, vaikka kaikki haastateltavat olivat pelanneet satunnaisesti videopelejä vielä toipumisen alkamisen jälkeenkin.

Haastatteluajankohtana haastateltavien elämäntilanteet olivat hyvin erilaiset, mutta useimmat olivat tyytyväisiä elämäänsä. He olivat löytäneet elämäänsä mielekäästä ja tuottavaa tekemistä. Pelaamisen vähentäminen ja peliaddiktios- ta toipuminen jättävätkin väistämättä enemmän aikaa muulle toiminnalle, kuten kasvokkaisuorovaikutukselle (Ko ym., 2014). Pelitoverit olivat edelleen useimmille haastateltaville tärkeitä, ja heitä tavattiin myös kasvokkain, vaikka maantieteellistä etäisyyttä saattoi olla paljon. Peleillä onkin erityinen voima yhdistää ihmisiä eri paikoista ja lähtökohdista (Snodgrass ym., 2018). Vaikka tutkijat ovat pohtineet sen mahdollisuutta, että toipumisen sijaan addiktio voikin vain vaihtaa kohdetta (esim. Konkoly Thege ym., 2015), tässä tutkimuksessa ei ole tällaista juuri havaittu. Teknologiankin käyttö oli suurimmalla osalla haastateltavista tätä nykyä varsin maltillista. Kokonaisuudessaan peliaddiktiota pidettiin kasvattavana, jopa hyvänä kokemuksena. Haastateltavat olivat oppineet peliaddiktion myötä muun muassa asioiden priorisointia, itsehillintää, kieliä sekä ryhmätyötaitoja. Tällaisia pelaamisen hyötyjä on huomattu aiemmissakin tutkimuksissa (esim. Calado ym., 2014; Metcalf & Pammer, 2014; Smyth, 2007).

### 7.3 Käytännön johtopäätökset

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää monin tavoin myös käytännössä. Monia toipumiskeinoja voidaan käyttää sellaisenaankin, mutta niitä ja toipumista edistäviä tekijöitä voidaan hyödyntää myös silloin, kun suunnitellaan esimerkiksi hoito- ja tukiohjelmia peliaddiktioon – ja miksei muihinkin IT-addiktioihin. Addiktio- ja toipumisprosessin tarkastelu sen sijaan auttaa hahmottamaan, millaiset teemat prosessien eri vaiheissa toistuvat. Yleisimmät teemat olisi hyvä huomioida peliaddiktion nujertamisen keinoja pohdittaessa.

Addiktion ja sen seurausten tiedostaminen on osoittautunut tärkeäksi toipumista edesauttavaksi tekijäksi erityisesti vakavissa addiktio- tapauksissa, joissa toipuminen ei välttämättä lähde itsestään käyntiin. Tiedostaminen on kuitenkin monille hyvin vaikeaa, joten sitä täytyisi pyrkiä helpottamaan. Ensinnä-

kin addiktin olisi hyvä tarkastella omaa toimintaansa kriittisesti ja kuunnella läheistensä kommentteja. Läheisten ja erityisesti vanhempien tulisikin seurata pelaamista ja tarpeen vaatiessa puuttua siihen mutta harkiten: toisinaan vanhempien vihjailuista, komenteluista ja rajoituksista on enemmän haittaa kuin hyötyä (Koning ym., 2018; Lau ym., 2017). Sen sijaan he voisivat helpottaa tiedostamista vaikkapa esittämällä addiktille ajatuksia herättäviä kysymyksiä pelaamisen määrästä, merkityksestä tai vaikutuksista. Tällaisten asioiden tiedostaminen vaikuttaa nimittäin monesti johtavan peliaddiktion oivaltamiseen. Tiedostamisen helpottamiseksi myös pelin tai pelialustan olisi hyvä seurata pelaamiseen käytettyä aikaa. Pelimäärien ja niissä tapahtuneiden muutosten tulisi olla näkyvästi esillä. Yksi vaihtoehto olisi, että peli reagoisi tietyn päivittäisen tuntimäärän täyttymiseen esimerkiksi varoituksin, kuten aiemmissakin tutkimuksissa on ehdotettu (Hsu ym., 2009; Hull ym., 2013). Tiedostamista voivat helpottaa läheisten ja peliyritysten lisäksi myös monet muut tahot. Esimerkiksi seuranta sekä tiedon lisääminen ovat paljon suositeltuja keinoja, joita voivat toteuttaa hyvin monenlaiset toimijat monilla eri tavoilla (Evans ym., 2018; Hsu ym., 2009; Koo ym., 2011; Kuss, 2018; Turel & Serenko, 2010; Xu ym., 2012).

Kun ongelma on tiedostettu, olisi tärkeää prosessoida sitä kunnolla ja päättää sen korjaamisesta. Ajatustyötä ja päätöksentekoa voidaan toteuttaa monella eri tapaa. Tutkimustulosten perusteella ajatustyöhön voi sisältyä esimerkiksi pelaamisen suhteuttamista tulevaisuuden suunnitelmiin sekä itsensä muistuttamista pelaamisen riskeistä. Ajatustyö voi auttaa myös päätöksenteossa, mutta päätöksessä pitäytyminen voi vaatia muitakin keinoja. Esimerkiksi päätöksen julistaminen muille ihmisille voi tehdä pahoihin tapoihin palaamisesta vaikeampaa. Läheisistä voikin olla paljon apua ajatustyön tekemisessä ja päätöksessä pitäytymisessä: he voivat keskustella, kuunnella, kannustaa sekä esittää kysymyksiä addiktien omien pohdintojen tueksi. Tällaisessa tukemisessa myös pelitoverit voivat onnistua, sillä he usein tietävät, mistä peliaddiktiossa on kysymys. Myös hoitojen ja tukipalvelujen tavoitteena pitäisi olla se, että addikti itse ymmärtää tilanteensa, haluaa muutosta ja käsittelee ongelmaansa. Peliyrityksiltä taas löytyy työkaluja päätöksenteon tueksi. Ne voisivat tarjota esimerkiksi mahdollisuuksia asettaa aikarajoja omalle pelaamiselle tai lukita pelitunnus pois käytöstä määräajaksi.

Yksi tutkielman keskeisimmistä teemoista on ollut muun sisällön ja tekemisen tärkeys. Niinpä peliaddiktin tulisi hankkia harrastuksia, sosiaalista toimintaa ja muita aktiviteetteja elämäänsä. Jos pelit yleisesti kiinnostavat, videopelit voitaisiin korvata vaikkapa lautapeleillä (Rodda ym., 2018). Vaikka uusista vapaa-ajan aktiviteeteista on varmasti hyötyä toipumisen kannalta, tehokkainta lienee hankkia töitä tai hakea opiskelupaikkaa. Tämän tutkimuksen perusteella erityisesti työssäkäynti vie niin paljon aikaa, energiaa ja ajatuksia, että pelaamiselle ei jää juuri sijaa. Lisäksi se asettuu tärkeysjärjestyksessä helpommin pelaamisen edelle kuin esimerkiksi harrastukset. Asioiden oikeanlainen priorisointi onkin toipumisen kannalta tärkeää. Suotavaa on myös päivittäisten rutiinien muuttaminen, jonka avuksi voidaan laatia vaikkapa suunnitelmia, päiväohjelmia tai aikatauluja. Pelaamisen aikatauluttamisella voitaisiin saada pelaa-

misesta irti sen suomat hyödyt ja opit ilman liiallisen pelaamisen haittapuolia. Kaikessa tässä läheiset voivat olla suureksi avuksi. He voivat auttaa työpaikan tai harrastusten etsimisessä tai ehdottaa peliaddiktille tapaamisia ja aktiviteetteja, joihin ei sisälly pelaamista. Myös kouluissa voitaisiin edesauttaa harrastustoimintaa esittelemällä oppitunneilla erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Ylipäätään peliaddiktin riskiryhmien työllisyyteen ja harrastustoimintaan pitäisi panostaa enemmän, jotta lapset, nuoret ja nuoret aikuiset eivät jäisi toimettomiksi ja turvautuisi liikaa esimerkiksi pelaamiseen.

Erityisesti vakavissa addiktioitapauksissa pakopaikan tarve on osoittautunut tärkeäksi tekijäksi niin peliaddiktin kuin myöhempien retkahdustenkin taustalla. Jotta tämä tarve olisi pienempi, täytyisi tarttua niihin tekijöihin, joita peliaddiktit haluavat paeta – eli useimmiten addiktin lähiympäristöön tai mielenterveysongelmiin. Hyvinvointiin panostamalla ja apua hakemalla addikti voi itsekin yrittää kukistaa näitä ongelmia, mutta asiaa voidaan tarkastella myös laajemmasta perspektiivistä. Muutamissa haastatteluissa tuotiin nimittäin esille, miten tärkeää yhteiskunnallisten toimijoiden olisi puuttua esimerkiksi lasten ja nuorten koulukiusaamiseen, syrjäytymiseen ja mielenterveysongelmiin. Samalla periaatteella myös perheiden sisäisiin ongelmiin pitäisi puuttua, sillä nekin ovat osoittautuneet keskeisiksi peliaddiktin ja pakopaikan tarpeen taustavaikuttajiksi. Vaikka näiden ongelmien ratkaiseminen voisi toden totta vähentää myös peliaddiktioita, se ei ole lainkaan yksinkertaista, sillä näitä suuria yhteiskunnallisia ongelmia on yritetty ratkaista jo vuosikausien ajan heikoin tuloksin. Taustalla vaikuttavien ongelmien lisäksi voidaan toisaalta tarttua myös keinoihin, joilla niitä käsitellään. Olisi tärkeää, että addikti ymmärtäisi taipumuksensa paeta vaikeuksia peleihin ja oppisi käsittelemään niitä terveellä tavalla. Niinpä peliaddikteille olisi hyvä opettaa terveellisempiä tapoja hallita stressiä, tunteita ja elämää yleisesti (Kuss & Griffiths, 2012b; Mo ym., 2018; Wu ym., 2016).

Vaikka peliaddiktin aikana läheisten reaktioilla ei ole tyypillisesti kovinkaan suurta vaikutusta pelaamiseen, peliaddiktiosta toipuvat pitävät usein läheisten seuraa ja tukea suuressa arvossa. Tukea saadakse toipuvan addiktin täytyy tosin kertoa ongelmastaan ja toipumispäätöksestään muille, sillä liian usein peliaddiktin lähipiiri ei edes tiedä ongelmasta. Tunnustuksen tai julistuksen jälkeen peliaddiktin kannattaa keskustella aiheesta, kuunnella läheisiään ja ottaa tarjottu apu vastaan avoimin mielin. Perheenjäsenten ja reaalielämän ystävien lisäksi tukea voidaan hakea myös pelitovereilta, joiden kanssa voi syntyä hyvinkin hedelmällisiä keskusteluja peliaddiktiosta. Näin ollen peliaddiktin perheellä, ystävillä ja pelitovereilla on paljon keinoja tukea peliaddiktia. Osa niistä tehoaa huonommin, osa paremmin. Addiktin aikana erityisesti vanhempien on vaikea puuttua pelaamiseen, sillä niin tämän kuin muidenkin tutkimusten mukaan monet suosittu keinot, kuten huomautukset, kiellot, rajoitukset ja ruutuaikojen määrittäminen, eivät välttämättä tehoa halutulla tavalla (Koning ym., 2018; Lau ym., 2017; Xu ym., 2012). Parempia keinoja voisivat olla esimerkiksi yhteinen ajanvietto, vaihtoehtoisen tekemisen tarjoaminen, keskustelu, kysymysten esittäminen, seuranta ja ylipäätään vakava suhtautuminen ongelmaan. Jotta vanhemmat ja peliaddiktin muut läheiset osaisivat tarttua ongel-

maan oikealla tavalla, heitä tulisi tiedottaa peliaddiktiosta, sen haitoista sekä oikeanlaisesta puuttumisesta pelaamiseen (Calado ym., 2014; Gentile, 2018).

Tämä tutkimus on osoittanut, että pelitovereilla voi olla hyvin monitahoinen ja tärkeä rooli yksilön peliaddiktion kannalta. Heillä on myös tiettyjä valttikortteja, joita muilla peliaddiktin läheisillä ei välttämättä ole. Heillä on esimerkiksi parempi mahdollisuus seurata addiktin pelaamista varsinaisella tapahtumapaikalla eli pelissä. Monesti pelitovereilla on myös kokemusta tai tietoa peliaddiktiosta, joten addikti voi saada heiltä hyvää tukea, ymmärrystä ja uusia näkökulmia ongelmaansa. Toisaalta pelitoverit voivat pahimmillaan myös vahvistaa addiktiota, aiheuttaa retkahduksia ja vaikeuttaa toipumista. Siksi peliaddiktin tulisi tunnustaa ongelmansa ja julistaa toipumispäätöksensä myös heille, jotta he ymmärtäisivät olla lähettämättä pelikutsuja tai jakamatta addiktin peliin liittyvää sisältöä. Pelitoverien olisi hyvä kiinnittää huomiota myös siihen, millä tavalla he viestivät peleistä, sillä tutkimuksen mukaan pelitoverien suhtautuminen peliin vaikuttaa helposti myös addiktin asenteeseen peliä kohtaan. Mikäli pelitoverit eivät kuitenkaan onnistu huomioimaan addiktia toiminnassaan, peliaddiktin tulisi itse oppia vastustamaan houkuttelevia pelipyyntöjä tai tarvittaessa poistua peliin liittyviltä viestintäkanavilta kokonaan. Toipumisen tukemiseksi ja retkahdusten välttämiseksi olisikin hyvä, että peliin tai pelialustaan sisällytettäisiin mahdollisuus estää pelikutsut kokonaan.

Ammattiavun hakeminen osoittautui harvoin käytetyksi mutta usein suositelluksi keinoksi peliaddiktion kukistamiseen ja toipumisen tukemiseen. Suosituksista huolimatta haastatteluissa tuotiin esille lukuisia ongelmia, joita esimerkiksi terapiaan ja tukiryhmiin nykyisellään liittyy. Ensinnäkin monilla peliaddikteilla on korkea kynnyksen hankkia apua ongelmaansa. Siksi peliaddikteille tulisi tarjota erilaisia matalan kynnyksen hoitoja ja tukipalveluja, joihin he voisivat hakeutua helposti ja edullisesti. Vaihtoehtoisten tukimuotojen pitäisi olla selkeästi näkyvillä sellaisissa paikoissa, joista peliaddiktit on helpoin tavoittaa, eli esimerkiksi peleissä, pelisivustoilla tai peleihin liittyvissä viestintäsovelluksissa. Tukipalvelujen tarjoaminen voisi olla myös peliyrityksiltä vastuullinen tapa tarttua peliaddiktioihin (Van Rooij ym., 2010). Lisäksi peliaddiktiota koskevan tiedon lisääminen ja julkisuuskuvan muuttaminen mediassa ja muualla voisi vähentää leimaantumisen pelkoa, joka voi saada peliaddiktit välttämään avun hakemista. Toinen haastatteluissa esille tullut ongelma on se, että apua ei välttämättä ole saatavilla silloin, kun tarve olisi suurin. Tässä voisivat auttaa esimerkiksi eri tahojen toteuttamat seurantamenetelmät sekä säännölliset seulonnat (Hsu ym., 2009; Malak ym., 2017; Turel & Serenko, 2010; Vadlin ym., 2016; Xu ym., 2012). Kolmas ongelma on se, että terapia ei aina ilmeisesti tehoa peliaddiktioon kovin hyvin. Niinpä hoitoja pitäisi kehittää ja niiden fokuksa muuttaa. Erityisen tärkeää olisi, että IT-addiktioiden hoidoissa otettaisiin huomioon muut mahdolliset mielenterveyden häiriöt, samoin kuin mielenterveyshoidoissa pitäisi huomioida mahdolliset IT-addiktiot (Lau ym., 2018; Vadlin ym., 2016). Hoidon tehoa laskee varmasti myös se, että useimmilla terveydenhuollon asiantuntijoilla ei ole nykyisellään riittävää ammattitaitoa tällaisten ad-

diktioiden hoitamiseen (Moon ym., 2018). Tämä ongelma taas voitaisiin ratkaista esimerkiksi koulutusten avulla.

## 7.4 Rajoitteet ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimus on luonnollisesti ollut monin tavoin rajallinen. Vaikka tutkimusaihetta on käsitelty melko laveasti, moni näkökulma on jäänyt huomiotta. Lisäksi otantaan, aineistonkeruuseen ja tulkintoihin liittyi tiettyjä riskejä ja puutteita. Seuraavaksi eritellään näitä rajoitteita sekä tarjotaan ehdotuksia niiden korjaamiseksi tulevissa tutkimuksissa.

Ensinnäkin tutkielma on nojannut oletukseen, että peliaddiktio kohdistuu ensisijaisesti pelaamiseen toimintana eikä niinkään yksittäiseen peliin, peligenreen tai pelin ominaisuuksiin. Tämä näkemys on saanut tukea haastatteluista, ja esimerkiksi Seokin ja DaCostan (2012) mukaan peligenre ei ole addiktion kannalta tärkeä tekijä. Toisaalta myös eriäviä näkemyksiä on esitetty. Esimerkiksi Elliott ym. (2012) pitävät peligenreä addiktion kannalta keskeisenä asiana. Tulevaisuuden tutkimuksissa voitaisiin nojautua myös tähän periaatteeseen ja tutkia esimerkiksi peligenren roolia peliaddiktiosta toipumisessa.

Tässä tutkimuksessa on käsitelty ensisijaisesti tietokonepelien pelaamiseen kohdistuvaa addiktiota. Tulevaisissa tutkimuksissa voitaisiin syventyä esimerkiksi mobiili- tai konsolipelaamiseen kohdistuvasta addiktiosta toipumiseen. Toisaalta voitaisiin keskittyä myös aivan muunlaisiin teknologioihin, kuten sosiaalisen mediaan ja älypuhelimiin, sillä myös näihin kohdistuvista addiktioista toipuminen on jäänyt aiemmissa tutkimuksissa vähälle huomiolle.

Tutkimuksessa on löydetty viisi peliaddiktion syytä ja myötävaikuttajaa. Nämä ovat perustuneet haastatteluissa kerrottuihin asioihin. On kuitenkin todennäköistä, että haastateltavat eivät tiedostaneet kaikkia tekijöitä, jotka olivat edesauttaneet toipumista, tai eivät niitä syystä tai toisesta kertoneet. Tällaisia voivat olla esimerkiksi persoonallisuuteen tai pelin ominaisuuksiin liittyvät tekijät. Toipumisen syitä ja edistäjiä pitäisi siis tarkastella myös sellaisilla tutkimusmenetelmillä, jotka voisivat paljastaa tällaisia piileviä taustavaikuttajia.

Toipumisen tukena käytettyjä keinoja on löydetty myös viisi kappaletta. Todellisuudessa vain harvat haastateltavat olivat itse käyttäneet varsinaisia keinoja, joten tutkimuksessa esitellyt keinot ovat perustuneet suurilta osin heidän esittämiinsä suosituksiin. Näin ollen olisi tarpeen tehdä tutkimusta, jossa keskityttäisiin vain sellaisiin entisiin peliaddikteihin, jotka eivät ole toipuneet itsestään vaan ovat joutuneet turvautumaan erilaisiin keinoihin.

Tutkimuksessa kuvaillut addiktio- ja toipumisprosessit ovat perustuneet yksinomaan entisten peliaddiktien omiin kuvauksiin. Jonkun tilannetta sivusta seuranneen näkökulmasta asiat olivat saattaneet edetä hyvin eri tavalla. Olisi kiinnostavaa tutkia esimerkiksi narratiivisin menetelmin sitä, miten peliaddiktio ja toipumisen vaiheet näyttäytyvät vaikkapa addiktin vanhempien silmissä.

Myös otokseen liittyy rajoitteita. Ensinnäkin haastateltavia oli melko vähän, joten aineiston pohjalta ei voida tehdä yleistyksiä. Toisaalta laadullisessa

tutkimuksessa ei siihen edes pyritä, vaan tarkoitus on kuvata tiettyä ilmiötä ja ymmärtää tietynlaista toimintaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 74), tässä tapauksessa peliaddiktiota ja peliaddiktien käyttäytymistä. Yleistyksien tekemiseksi pitäisi tehdä määrällistä tutkimusta, jossa olisi mukana useampia osallistujia.

Toinen otokseen liittyvä rajoite on se, että haastateltavien ikähaarukka oli melko kapea, sillä kaikki olivat 24–30-vuotiaita. Myös sukupuolijakauma oli jokseenkin vinoutunut, sillä miehiä oli kymmenen ja naisia vain yksi. Toki peliaddiktit ovat usein miespuolisia nuoria tai nuoria aikuisia (Hawi ym., 2018; Paulus ym., 2018; Wittek ym., 2016), mutta olisi mielenkiintoista tutkia peliaddiktiosta toipumista myös naisten ja toisenlaisten ikäryhmien keskuudessa.

Kolmanneksi otanta toteutettiin osittain lumipallomenetelmällä (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 59–60). Laadulliselle tutkimukselle onkin tyypillistä, että tiedonantajat valitaan harkitusti ja tarkoitukseen sopivasti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 74). Koska moni haastateltava ehdotti haastateltaviksi pelitovereitaan, tietyt pelit ja peligenret ovat korostuneet tutkimuksessa enemmän kuin muut. Siihtäkin syystä genret on jätetty vähemmälle huomiolle. Peliaddiktiosta toipumista voitaisiin kuitenkin tutkia myös yksittäiseen peliin tai peligenreen keskittyen tai vertailemalla eri peligenreihin keskittyneiden addiktien kokemuksia.

Neljänneksi haastateltavia valittaessa ei edellytetty peliaddiktion diagnoosia tai toteutettu testejä. Valintakriteerinä oli, että henkilö itse koki olleensa addiktoitunut tietokonepelien pelaamiseen mutta toipuneensa siitä. Niinpä on olemassa riski, että joidenkin haastateltavien tapauksessa kyse ei ollut peliaddiktiosta vaan liiallisesta mutta terveestä pelaamisesta. Terveessä pelaamisessa ei tunnetusti ole negatiivisia seurauksia (Charlton & Danforth, 2007; Lemmens ym., 2009), ja muutamalla haastateltavalla pelaamisen haittavaikutukset olivat olleet melko vähäisiä. Niinpä erityisesti tarina lievästä peliaddiktiosta saattoi kertoa pikemminkin runsaasta mutta terveestä pelaamisesta eikä niinkään peliaddiktiosta. Siksi olikin tärkeää kirjoittaa kaksi tarinaa eikä vain yhtä, jotta mahdollisesta terveestä pelaamisesta kertovat tapaukset eivät vääristäisi lopputulosta. Jotta voitaisiin taata, että tutkimus kohdistuu nimenomaan peliaddiktioon, tulevaisuudessa tutkimuksissa pitäisi testata osallistujien peliaddiktion taso laadukkailla ja empiirisesti tuetuilla instrumenteilla.

Viides otokseen liittyvä rajoite on se, että joidenkin haastateltavien toipuminen oli alkanut vain noin vuotta aiemmin. On siis olemassa mahdollisuus, että toipuminen oli vain väliaikaista ja peliaddiktio uusiutuu. Toisaalta edes vakiintuneiden addiktioiden tapauksessa ei olla yksimielisiä siitä, milloin addiktia voidaan pitää toipuneena (White, 2007). Lisäksi haastateltavien olisi ollut ehkä vaikeampi muistaa addiktiota ja toipumista koskevia asioita, jos aikaa olisi kulunut jo paljon. Kaikesta huolimatta peliaddiktiosta toipumista tulisi tutkia myös yksinomaan sellaisissa tapauksissa, joissa toipumisen alkamisesta olisi kulunut aikaa vähintään viisi vuotta. Tällöin toipumista voitaisiin suurella varmuudella pitää pysyvänä ja osallistujilla olisi ehkä parempi kokonaiskuva toipumisprosessista kuin sellaisilla, joilla toipuminen on ehkä vielä kesken.

Kuten luvussa 5 kävi ilmi, haastatteluihin liittyy monia ongelmakohtia, kuten haastateltavan taipumus antaa itsestään sosiaalisesti suotava kuva tai

olennaisten asioiden unohtaminen (Hirsjärvi ym., 2016, 206–219). Ongelmia voi aiheutua myös siitä, miten paljon tutkija vaikuttaa tutkimuksen kulkuun sen eri vaiheissa (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 23–26). Jotta tällaiset potentiaaliset virhelähteet voitaisiin välttää, peliaddiktiota ja siitä toipumista tulisi tutkia myös muilla menetelmillä. Määrällisillä menetelmillä voitaisiin välttää haastatteluihin liittyvät ongelmat sekä häivyttää tutkijan kädenjälkeä aineistonkeruussa ja analyysissä (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 23). Strukturoiduilla haastatteluilla tai kyselylomakkeilla voitaisiin varmistaa myös se, että aihetta käsiteltäisiin kunkin osallistujan kanssa samalla laajuudella. Joillekin voi sitä paitsi olla helpompaa kertoa arkaluontoisista aiheista anonyymien kyselylomakkeen kautta (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 35). Myös peliaddiktiota koskeva pitkittäistutkimus voisi olla mielenkiintoinen. Tällöin voitaisiin välttää ainakin haastateltavien muistamattomuuteen ja näkemysten muuttumiseen liittyvät ongelmat.

## 7.5 Lopuksi

Tämä tutkielma on osoittanut, miten merkittävän muutoksen toipuminen voi tuoda IT-addiktiosta kärsivän elämään: parhaimmillaan se on kuin siirtymä pimeydestä valoon. Niinpä eri tahojen tulisi pyrkiä kukistamaan IT-addiktioita omalla toiminnallaan niin hyvin kuin mahdollista. Siihen tässä tutkielmassa on ehdotettu monia vaihtoehtoisia menetelmiä perustuen entisten peliaddiktien toipumiskeinoihin sekä toipumisen taustavaikuttajiin.

Vaikka IT-addiktioita on alettu tutkia enemmän IT:n käytön lisääntymisen myötä (Gong ym., 2019), moni näkökulma on jätetty liian vähälle huomiolle. Yksi niistä on IT-addiktiosta toipuminen. Tämä tutkielma on osaltaan pyrkinyt täyttämään tätä tutkimusaukkoa, mutta vielä paljon riittää tekemistä IT-addiktion ja muiden IT:n käytön pimeiden puolien tutkimusalueilla. Tarve tällaisia ilmiöitä koskevalle tutkimustiedolle onkin jatkuvasti suurempi: on hyvin todennäköistä, että IT-addiktioit lisääntyvät vuosi vuodelta, kun teknologia kehittyy, pääsy Internetiin paranee ympäri maailmaa ja älylaitteista tulee erottamattomampi osa ihmisten arkea.

## LÄHTEET

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., ... & Van Rooij, A. J. (2017). Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(3), 267–270.
- Adams, B. L. M., Stavropoulos, V., Burleigh, T. L., Liews, L. W. L., Beard, C. L. & Griffiths, M. D. (2019). Internet gaming disorder behaviors in emergent adulthood: a pilot study examining the interplay between anxiety and family cohesion. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 828–844.
- Allen, J. J. & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict Internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior, 84*, 220–229.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5. painos). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Balakrishnan, J. & Griffiths, M. D. (2019). Perceived addictiveness of smartphone games: A content analysis of game reviews by players. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 922–934.
- Beranuy, M., Carbonell, X. & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction, 11*(2), 149–161.
- Bhattacharjee, A. (2001). Understanding information systems continuance: An expectation-confirmation model. *MIS Quarterly, 25*(3), 351–370.
- Billieux, J., King, D. L., Higuchi, S., Achab, S., Bowden-Jones, H., Hao, W., ... & Poznyak, V. (2017). Functional impairment matters in the screening and diagnosis of gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(3), 285–289.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306–307.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., ... & Pallesen, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology, 16*(1), 115–128.



- Calado, F., Alexandre, J. & Griffiths, M. D. (2014). Mom, dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults: An exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 772–794.
- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O. & Griffiths, M. (2006). EverQuest – It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(3), 205–216.
- Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement. *British Journal of Psychology*, 93(3), 329–344.
- Charlton, J. P. & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548.
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X. & Lee, M. K. O. (2019). Failure to decrease the addictive usage of information technologies: A theoretical model and empirical examination of smartphone game users. *Computers in Human Behavior*, 92, 256–265.
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Lee, M. K. O. & Wang, Y. (2020). Decreasing the problematic use of an information system: An empirical investigation of smartphone game players. *Information Systems Journal*, 30(3), 492–534.
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. O & Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891–902.
- Cheng, C., Cheung, M. W.-L. & Wang, H. (2018). Multinational comparison of Internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. *Computers in Human Behavior*, 88, 153–167.
- Clements, J. A. & Boyle, R. (2018). Compulsive technology use: Compulsive use of mobile applications. *Computers in Human Behavior*, 87, 34–48.
- Colder Carras, M., Porter, A. M., Van Rooij, A. J., King, D., Lange, A., Carras, M. & Labrique, A. (2018). Gamers' insights into the phenomenology of normal gaming and game "addiction": A mixed methods study. *Computers in Human Behavior*, 79, 238–246.
- Cole, H. & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 575–583.
- Cui, J., Lee, C. & Bax, T. (2018). A comparison of 'psychosocially problematic gaming' among middle and high school students in China and South Korea. *Computers in Human Behavior*, 85, 86–94.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Digipelirajat'on. (2020). Tietoa meistä. Haettu 12.10.2020 osoitteesta <https://digipelirajaton.fi/tietoa/tietoa-meista>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT. (2020). Apua: palvelut digitaalisen pelaamisen ongelmissa. Haettu 12.10.2020 osoitteesta <http://www.pelitaito.fi/new/apua-2>
- Elliott, L., Ream, G., McGinsky, E. & Dunlap, E. (2012). The contribution of game genre and other use patterns to problem video game play among adult video gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(6), 948–969.
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (180–200). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Evans, C., King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2018). Effect of brief gaming abstinence on withdrawal in adolescent at-risk daily gamers: A randomized controlled study. *Computers in Human Behavior*, 88, 70–77.
- Fauth-Bühler, M. & Mann, K. (2017). Neurobiological correlates of Internet gaming disorder: Similarities to pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 64, 349–356.
- Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R. & Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive Behaviors*, 75, 17–24.
- Festl, R., Scharkow, M. & Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592–599.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychological Science*, 20(5), 594–602.
- Gentile, D. A. (2018). Thinking more broadly about policy responses to problematic video game use: A response to Király et al. (2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 536–539.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329.

- Gong, X., Zhang, K. Z. K., Cheung, C. M. K., Chen, C. & Lee, M. K. O. (2019). Alone or together? Exploring the role of desire for online group gaming in players' social game addiction. *Information & Management*, 56(6), 103139.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction with a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D. (2008). Videogame addiction: Further thoughts and observations. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 182–185.
- Griffiths, M. D. (2018). Conceptual issues concerning Internet addiction and Internet gaming disorder: Further critique on Ryding and Kaye (2017). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 233–239.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O. & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 6(1), 81–91.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J. & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195.
- Griffiths, M. D. & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247–253.
- Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. (2009). *Analyzing narrative reality*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Gunuc, S. & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207.
- Hawi, N. S., Samaha, M. & Griffiths, M. D. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 70–78.
- Heikkinen, H. L. T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (145–160). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2015). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita*. (21. painos). Helsinki: Tammi.

- Hodgins, D. C. & El-Guebaly, N. (2000). Natural and treatment-assisted recovery from gambling problems: A comparison of resolved and active gamblers. *Addiction*, 95(5), 777-789.
- Hsu, S. H., Wen, M.-H. & Wu, M.-C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers and Education*, 53(3), 990-999.
- Hull, D. C., Williams, G. A. & Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 145-152.
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 514-525.
- Hussain, Z. & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563-571.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D. & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research and Theory*, 20(5), 359-371.
- Hussain, Z., Williams, G. A. & Griffiths, M. D. (2015). An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games. *Computers in Human Behavior*, 50, 221-230.
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (161-179). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- Kardefelt-Winther, D. (2015). A critical account of DSM-5 criteria for Internet gaming disorder. *Addiction Research and Theory*, 23(2), 93-98.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Kim, J. & Haridakis, P. M. (2009). The role of Internet user characteristics and motives in explaining three dimensions of Internet addiction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 988-1015.

- Kim, M. G. & Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389–398.
- King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2018a). Predatory monetization schemes in video games (e.g. 'loot boxes') and Internet gaming disorder. *Addiction*, 113(11), 1967–1969.
- King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2018b). The concept of "harm" in Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 562–564.
- King, D., Delfabbro, P. & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 90–106.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110–1116.
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M. & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 331–342.
- Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. (2018). *Pelaajabarometri 2018: monimuotoistuva mobiilipelaaminen* (TRIM Research Reports 28). University of Tampere, Faculty of Communication Sciences.
- Király, O. & Demetrovics, Z. (2017). Inclusion of Gaming Disorder in ICD has more advantages than disadvantages. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 280–284.
- Király, O., Griffiths, M. D., King, D. L., Lee, H.-K., Lee, S.-Y., Bányai, F., ... & Demetrovics, Z. (2018). Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 503–517.
- Király, O., Slecza, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Z. (2017). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive Behaviors*, 64, 253–260.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teorettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (62–74). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Klobas, J. E., McGill, T. J., Moghavvemi, S. & Paramanathan, T. (2018). Compulsive YouTube usage: A comparison of use motivation and personality effects. *Computers in Human Behavior*, 87, 129–139.
- Kneer, J. & Glock, S. (2013). Escaping in digital games: The relationship between playing motives and addictive tendencies in males. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1415–1420.
- Ko, C.-H., Liu, T.-L., Wang, P.-W., Chen, C.-S., Yen, C.-F. & Yen, J.-Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377–1384.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H. & Yen, C.-F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273–277.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.-C. & Yang, M.-J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545–551.
- Koning, I. M., Peeters, M., Finkenauer, C. & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2018). Bidirectional effects of Internet-specific parenting practices and compulsive social media and Internet game use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 624–632.
- Konkolj Thege, B., Woodin, E. M., Hodgins, D. C. & Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: A 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 15(4), 1–14.
- Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C. & Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: Boot-camp case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 391–394.
- Kugler, L. (2018). Getting hooked on tech: Are technology companies maximizing profits by making users addicted to their products? *Communications of the ACM*, 61(6), 18–19.
- Kuss, D. J. (2018). Policy, prevention, and regulation for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 553–555.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2012a). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.

- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2012b). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103-109.
- LaRose, R., Lin, C. A. & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Lau, J. T. F., Walden, D. L., Wu, A. M. S., Cheng, K.-M., Lau, M. C. M. & Mo, P. K. H. (2018). Bidirectional predictions between Internet addiction and probable depression among Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 633-643.
- Lau, J. T. F., Wu, A. M. S., Gross, D. L., Cheng, K.-M. & Lau, M. C. M. (2017). Is Internet addiction transitory or persistent? Incidence and prospective predictors of remission of Internet addiction among Chinese secondary school students. *Addictive Behaviors*, 74, 55-62.
- Lee, C. & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research and Theory*, 25(1), 58-66.
- Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K. & Chan, T. K. H. (2015). Massively multiplayer online game addiction: Instrument development and validation. *Information & Management*, 52(4), 413-430.
- Lehenbauer-Baum, M. & Fohringer, M. (2015). Towards classification criteria for Internet gaming disorder: Debunking differences between addiction and high engagement in a German sample of World of Warcraft players. *Computers in Human Behavior*, 45, 345-351.
- Lehenbauer-Baum, M., Klaps, A., Kovacovsky, Z., Witzmann, K., Zahlbruckner, R. & Stetina, B. U. (2015). Addiction and engagement: An explorative study toward classification criteria for Internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(6), 343-349.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.

- Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T. & Khoo, A. (2015). Pathological video-gaming among youth: A prospective study examining dynamic protective factors. *Addiction Research and Theory*, 23(4), 301–308.
- Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Kong, F.-C., Niu, G.-F. & Fan, C.-Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 72, 108–114.
- Lo, S.-K., Wang, C.-C. & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 15–20.
- Lopez-Fernandez, O., Männikkö, N., Kääriäinen, M., Griffiths, M. D. & Kuss, D. J. (2018). Mobile gaming and problematic smartphone use: A comparative study between Belgium and Finland. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 88–99.
- Lukavská, K. (2018). The immediate and long-term effects of time perspective on Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 44–51.
- Löytönen, T. (2007). Narratiivinen tutkimusote. Luentosarjasta *Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen*. Teatterikorkeakoulu. Haettu 13.10.2020 osoitteesta <https://www.xip.fi/tutkija/0402.htm>
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H. & Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of Internet addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70, 556–563.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M. & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, 39, 223–252.
- Maroney, N., Williams, B. J., Thomas, A., Skues, J. & Moulding, R. (2019). A stress-coping model of problem online video game use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 845–858.
- Metcalf, O. & Pammer, K. (2014). Impulsivity and related neuropsychological features in regular and addictive first person shooter gaming. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 147–152.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (Opiskelijalaitos). Helsinki: International Methelp.
- Milani, L., La Torre, G., Fiore, M., Grumi, S., Gentile, D. A., Ferrante, M., ... & Di Blasio, P. (2018). Internet gaming addiction in adolescence: Risk factors and maladjustment correlates. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 888–904.



- Mo, P. K. H., Chan, V. W. Y., Chan, S. W. & Lau, J. T. F. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86–93.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D. & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853–868.
- Moon, S. J., Hwang, J. S., Kim, J. Y., Shin, A. L., Bae, S. M. & Kim, J. W. (2018). Psychometric properties of the Internet Addiction Test: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 473–484.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duvén, E., Giralt, S. & Wölfling, K. (2016). A hidden type of Internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177.
- Männikkö, N., Billieux, J. & Käiriäinen, 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.
- Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K. & Käiriäinen, M. (2017). Problematic gaming behaviour in Finnish adolescents and young adults: Relation to game genres, gaming motives and self-awareness of problematic use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(2), 324–338.
- Männikkö, N., Demetrovics, Z., Ruotsalainen, H., Myllymäki, L., Miettunen, J. & Käiriäinen, M. (2020). Psychometric properties of the Problematic Gaming Questionnaire used to assess Finnish adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(1), 103–111.
- Ng, B. D. & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110–113.
- Nyamadi, M. & Boateng, R. (2018). The influence of IT artifacts on players leading to Internet gaming addiction among university students in Africa. Teoksessa *AMCIS 2018: Twenty-fourth Americas Conference on Information Systems (1792–1801)*, New Orleans, LA, August 16–18, 2018.

- Orford, J. (2001). Conceptualizing addiction: Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96(1), 15–31.
- Pan European Game Information. (2020). PEGI-organisaatio. Haettu 13.10.2020 osoitteesta <https://pegi.info/fi/node/46>
- Paulus, F. W., Sinzig, J., Mayer, H., Weber, M. & Von Gontard, A. (2018). Computer gaming disorder and ADHD in young children: A population-based study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(5), 1193–1207.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H.-J., Mößle, T., ... & O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing Internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399–1406.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Ko, C.-H. & O'Brien, C. P. (2015). Internet gaming disorder in the DSM-5. *Current Psychiatry Reports*, 17(9), 1–9.
- Piirainen, J. (2018, 27. huhtikuuta). Nettiriippuvaisia hoidetaan Suomessa jo terapialla, nuorimmat vasta alakoululaisia: "Päihderiippuvuutta pelottavampi ja vakavampi ongelma". *Yleisradio*. Haettu 13.10.2020 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10176321>
- Pirkkalainen, H. & Salo, M. (2016). Two decades of the dark side in the information systems basket: Suggesting five areas for future research. Teoksessa *ECIS 2016: Twenty-Fourth European Conference on Information Systems (101)*. Istanbul, June 12–15, 2016.
- Polkinghorne, D. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa J. A. Hatch & R. Wisniewski (toim.), *Life History and Narrative (5–23)*. London: Falmer Press.
- Potenza, M. N. (2018). Do gaming disorder and hazardous gaming belong in the ICD-11? Considerations regarding the death of a hospitalized patient that was reported to have occurred while a care provider was gaming. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 206–207.
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S. & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166.
- Quandt, T. (2017). Stepping back to advance: Why IGD needs an intensified debate instead of a consensus. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 121–123.
- Rehbein, F. & Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction: A 5-year longitudinal study. *Journal of Media Psychology*, 25(3), 118–128.

- Rehbein, F., Kleimann, M. & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269–277.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T. & Petry, N. M. (2015). Prevalence of Internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842–851.
- Rodda, S. N., Booth, N., Vacaru, M., Knaebe, B. & Hodgins, D. C. (2018). Behaviour change strategies for Internet, pornography and gaming addiction: A taxonomy and content analysis of professional and consumer websites. *Computers in Human Behavior*, 84, 467–476.
- Rumpf, H.-J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., ... & Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556–561.
- Scharkow, M., Festl, R. & Quandt, T. (2014). Longitudinal patterns of problematic computer game use among adolescents and adults: A 2-year panel study. *Addiction*, 109(11), 1910–1917.
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Buchanan, E. M., Griffiths, M. D. & Pontes, H. M. (2018). Psychometric assessment of the Internet Gaming Disorder diagnostic criteria: An Item Response Theory study. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 176–184.
- Schneider, L. A., King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321–333.
- Seay, A. F. & Kraut, R. E. (2007). Project Massive: Self-regulation and problematic use of online gaming. *Teoksessa CHI 2007: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (829–838)*. New York, NY: Association for Computing Machinery.
- Seok, S. & DaCosta, B. (2012). The world's most intense online gaming culture: Addiction and high-engagement prevalence rates among South Korean adolescents and young adults. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2143–2151.
- Sigerson, L. Li, A. Y.-L., Cheung, M. W.-L. & Cheng, C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 75, 520–526.

- Simkova, B. & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536–539.
- Skoric, M. M., Teo, L. L. C. & Neo, R. L. (2009). Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 567–572.
- Smyth, J. M. (2007). Beyond self-selection in video game play: An experimental examination of the consequences of massively multiplayer online role-playing game play. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 717–721.
- Snodgrass, J. G., Bagwell, A., Patry, J. M., Dengah II, H. J. F., Smarr-Foster, C., Van Oostenburg, M. & Lacy, M. G. (2018). The partial truths of compensatory and poor-get-poorer Internet use theories: More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Computers in Human Behavior*, 78, 10–25.
- Soliman, W. & Rinta-Kahila, T. (2020). Toward a refined conceptualization of IS discontinuance: Reflection on the past and a way forward. *Information & Management*, 57(2), 103167.
- Somerajaton. (2020, 7. helmikuuta). Tervetuloa seuraamaan Somerajaton-toimintaa! Haettu 13.10.2020 osoitteesta <https://somerajaton.fi/somerajaton-hanke-kaynnistyy>
- Soror, A. A., Hammer, B. I., Steelman, Z. R., Davis, F. D. & Limayem, M. M. (2015). Good habits gone bad: Explaining negative consequences associated with the use of mobile phones from a dual-systems perspective. *Information Systems Journal*, 25(4), 403–427.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6.
- Stavropoulos, V., Griffiths, M. D., Burleigh, T. L., Kuss, D. J., Doh, Y. Y. & Gomez, R. (2018). Flow on the Internet: A longitudinal study of Internet addiction symptoms during adolescence. *Behaviour & Information Technology*, 37(2), 159–172.
- Takao, M., Takahashi, S. & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501–507.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Tarafdar, M., Gupta, A. & Turel, O. (2013). The dark side of information technology use. *Information Systems Journal*, 23(3), 269–275.

- Tarafdar, M., Gupta, A. & Turel, O. (2015). Special issue on 'dark side of information technology use': An introduction and a framework for research. *Information Systems Journal*, 25(4), 161-170.
- Tejeiro Salguero, R. A. & Bersabé Morán, R. M. (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97(12), 1601-1606.
- The Betty Ford Institute Consensus Panel. (2007). What is recovery? A working definition from the Betty Ford Institute. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33(3), 221-228.
- Tone, H.-J., Zhao, H.-R. & Yan, W.-S. (2014). The attraction of online games: An important factor for Internet Addiction. *Computers in Human Behavior*, 30, 321-327.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X. & Oberst, U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 707-718.
- Triberti, S., Milani, L., Villani, D., Grumi, S., Peracchia, S., Curcio, G. & Riva, G. (2018). What matters is when you play: Investigating the relationship between online video games addiction and time spent playing over specific day phases. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 185-188.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uud. laitos). Helsinki: Tammi.
- Turel, O. (2015a). An empirical examination of the "vicious cycle" of Facebook addiction. *The Journal of Computer Information Systems*, 55(3), 83-91.
- Turel, O. (2015b). Quitting the use of a habituated hedonic information system: A theoretical model and empirical examination of Facebook users. *European Journal of Information Systems*, 24(4), 431-446.
- Turel, O. (2016). Untangling the complex role of guilt in rational decisions to discontinue the use of a hedonic information system. *European Journal of Information Systems*, 25(5), 432-447.
- Turel, O. & Serenko, A. (2010). Is mobile email addiction overlooked? *Communications of the ACM*, 53(5), 41-43.
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Turel, O., Serenko, A. & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043-1061.

- Turner, N. E., Paglia-Boak, A., Ballon, B., Cheung, J. T. W., Adlaf, E. M., Henderson, J., ... & Mann, R. E. (2012). Prevalence of problematic video gaming among Ontario adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *10*(6), 877–889.
- Vadlin, S., Åslund, C., Hellström, C. & Nilsson, K. W. (2016). Associations between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents in two samples. *Addictive Behaviors*, *61*, 8–15.
- Vaghefi, I., Lapointe, L. & Boudreau-Pinsonneault, C. (2017). A typology of user liability to IT addiction. *Information Systems Journal*, *27*(2), 125–169.
- Vaghefi, I. & Qahri-Saremi, H. (2017). From IT addiction to discontinued use: A cognitive dissonance perspective. *Teoksessa HICSS 2017: Proceedings of the 50th Hawaii International Conference on System Sciences (5650–5659)*, Waikoloa, HI: January 4–7, 2017.
- Vaghefi, I. & Qahri-Saremi, H. (2018). Personality predictors of IT addiction. *Teoksessa HICSS 2018: Proceedings of the 51st Hawaii International Conference on System Sciences (5274–5283)*, Waikoloa, HI: January 3–6, 2018.
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., ... & Przybylski, A. K. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(1), 1–9.
- Van Rooij, A. J., Meerkerk, G.-J., Schoenmakers, T. M., Griffiths, M. & Van de Mheen, D. (2010). Video game addiction and social responsibility. *Addiction Research and Theory*, *18*(5), 489–493.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M. & Van de Mheen, D. (2017). Clinical validation of the C-VAT 2.0 assessment tool for gaming disorder: A sensitivity analysis of the proposed DSM-5 criteria and the clinical characteristics of young patients with 'video game addiction'. *Addictive Behaviors*, *64*, 269–274.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J. J. M. & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, *106*(1), 205–212.
- Veikkaus. (2020). Otamme peliongelmat vakavasti. Haettu 14.10.2020 osoitteesta <https://www.veikkaus.fi/fi/yritys#!/vastuullisuus/peliongelmien-ehkaisy>
- Vondrácková, P. & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, *5*(4), 568–579.

- Wan, C.-S. & Chiou, W.-B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762–766.
- Wang, X. (2007, 10. huhtikuuta). The more they play, the more they lose. *China Daily*. Haettu 14.10.2020 osoitteesta [http://www.chinadaily.com.cn/china/2007-04/10/content\\_846715.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/2007-04/10/content_846715.htm)
- Wegmann, E. & Brand, M. (2018). The imperative of integrating empirical and theoretical considerations when developing policy responses to Internet-gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 531–535.
- Wegmann, E., Stodt, B. & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162.
- White, W. L. (2007). Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33(3), 229–241.
- Wiederhold, B. K. (2018). Stop scrolling, start living: The growing reality of Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(5), 279–280.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of Internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329.
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B. & Carroll, J. M. (2015). Resilience mitigates the negative effects of adolescent Internet addiction and online risk exposure. *Teoksessa CHI 2015: Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (4029–4038)*. New York, NY: Association for Computing Machinery.
- Witkiewitz, K., Wilson, A. D., Pearson, M. R., Montes, K. S., Kirouac, M. Roos, C. R., ... & Maisto, S. A. (2019). Profiles of recovery from alcohol use disorder at three years following treatment: Can the definition of recovery be extended to include high functioning heavy drinkers? *Addiction*, 114(1), 69–80.
- Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672–686.

- Wood, R. T. A. (2008). Problems with the concept of video game "addiction": Some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169–178.
- World Health Organization. (2018, 14. syyskuuta). Gaming disorder. Haettu 14.10.2020 osoitteesta <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/gaming-disorder>
- Worsley, J. D., Mansfield, R. & Corcoran, R. (2018). Attachment anxiety and problematic social media use: The mediating role of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 563–568.
- Wu, J. Y.-W., Ko, H.-C., Tung, Y.-Y. & Li, C.-C. (2016). Internet use expectancy for tension reduction and disinhibition mediates the relationship between borderline personality disorder features and Internet addiction among college students: One-year follow-up. *Computers in Human Behavior*, 55, 851–855.
- Xu, Z., Turel, O. & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321–340.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Yellowlees, P. M. & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. (2009a). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.
- Young, K. (2009b). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Young, K. S. (2017). The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229–230.
- Zhan, J. D. & Chan, H. C. (2012). Government regulation of online game addiction. *Communications of the Association for Information Systems*, 30(13), 187–198.



## LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

### Aloitus

- Esittäytyminen, haastattelun nauhoittaminen sekä tutkimuksen tarkoitus, luottamuksellisuus, nimettömyys ja riskit
- Kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta
- Toive rehellisistä, avoimista ja vilpittömistä vastauksista

### Taustatiedot

- Ikä
- Koulutus/ ammatti
- Tietoteknisen osaamisen taso
- Teknologian käytön määrä
- Addiktion kohteena olleet pelit
- Peliaddiktion vaiheet aikajanalla

### Elämä ennen addiktiota

- Miten kuvailisit elämääsi ennen peliaddiktion muodostumista?
- Mitä teit vapaa-ajallasi?
- Millaista sosiaalinen elämäsi oli?
- Oliko sinulla muita addiktioita?
- Pelasitko muita videopelejä? Mitä pelejä? Kuinka paljon?

### Peliin tutustuminen ja addiktion muodostuminen

- Milloin aloit pelata addiktion kohteena ollutta peliä?
- Mikä sai sinut kokeilemaan peliä?
- Mikä sai sinut jatkamaan pelaamista?
- Milloin koet peliaddiktion muodostuneen?
- Kuinka kauan ehdit pelata ennen addiktion muodostumista?
- Milloin huomasit olevasi addiktoitunut?
- Miten huomasit olevasi addiktoitunut?
- Mitä tekijöitä pidät syinä addiktion muodostumiselle?

### Elämä addiktion aikana

- Miten kuvailisit elämääsi peliaddiktion aikana?
- Millainen oli tyypillinen vuorokausi silloin?
- Kuinka monta tuntia viikossa pelasit addiktioaikoina?

- Kuinka paljon teit muita pelaamiseen liittyviä asioita varsinaisen pelaamisen lisäksi?
- Muodostuiko sinulle ystävyysuhteita pelin sisällä?
- Millainen rooli pelitovereilla oli peliaddiktiosi kannalta?
- Pelasitko muita videopelejä addiktion kohteena olleen pelin lisäksi? Mitä pelejä? Kuinka paljon?
- Kuinka vakavasti koet olleesi addiktoitunut pelaamiseen? Oliko vakaavuudessa vaihtelua ajan mittaan?
- Millä tavoin peliaddiktio näkyi elämässäsi?
- Yrittivätkö läheisesi puuttua pelaamiseen?
- Yrititkö tai halusitko itse vähentää pelaamista jossain vaiheessa? Kerro siitä.
- Miten peliaddiktio vaikutti muihin elämäsi osa-alueisiin?
- Kerro jokin mieleen jäänyt muisto näiltä ajoilta.

### Toipumisen alku

- Milloin koet toipumisen alkaneen?
- Kuinka kauan olit ehtinyt kärsiä peliaddiktiosta ennen toipumisen alkamista?
- Miten toipuminen alkoi? Lopetitko pelaamisen kokonaan vai vähensitkö sitä?
- Luovuitko samalla muidenkin mahdollisten pelien pelaamisesta?
- Alkoiko toipuminen tietoisesti vai kuin itsestään?
- Miksi lopetit pelaamisen tai aloit vähentää sitä? Mikä laukaisi toipumisen?
- Mitkä muut tekijät myötävaikuttivat toipumisen alkamiseen?
- Millaisia keinoja käytit pelaamisen lopettamiseen tai vähentämiseen?
- Oliko toipumisen keinoista apua? Väliaikaisesti vai pysyvästi?

### Toipumisen ylläpito

- Millaisia keinoja käytit muutoksen ylläpitämiseen?
- Oliko muutoksen ylläpitämisen keinoista apua? Väliaikaisesti vai pysyvästi?
- Haitko missään vaiheessa apua tai tukea peliaddiktioon tai siitä toipumiseen? Miksi (et)?
- Millainen rooli läheisilläsi oli toipumisessa?
- Millainen rooli pelitoverillasi oli toipumisessa?
- Tapahtuiko retkahduksia? Kerro niistä.
  - Kuinka usein retkahduksia tapahtui?
  - Kuinka pitkään retkahdukset kestivät?
  - Retkahditko samaan vai eri peliin?
  - Mikä sai sinut retkahtamaan?
  - Kuinka paljon pelasit retkahdusten aikana?

- Miten retkahdukset vaikuttivat toipumiseen?
- Mitä opit retkahduksista?
- Tapahtuiko toipumisessa muita käännekohtia? Kerro niistä.
- Oliko toipuminen mielestäsi kokonaisuudessaan helppoa vai vaikeaa?
- Mitkä tekijät helpottivat toipumista?
- Mitkä tekijät vaikeuttivat toipumista?
- Mikä oli toipumisessa kaikkein haastavinta?
- Miten selvisit näistä haasteista?

### **Elämä tänä päivänä**

- Miten peliaddiktio muutti sinua? Mitä opit kokemuksestasi?
- Miten kuvailisit peliaddiktiosi jälkikäteen? Entä toipumista?
- Millaisia hyötyjä toipumisella on ollut?
- Millaisia haittavaikutuksia toipumisella on ollut?
- Miten kuvailisit elämääsi nykyään?
- Mitä teet vapaa-ajallasi?
- Millaista sosiaalinen elämäsi on?
- Oletko vielä vanhojen pelitovereiden kanssa tekemisissä?
- Onko elämääsi tullut uusia addiktio kohteita?
- Oletko ollut addiktoitunut jonkin muun teknologian käyttöön?
- Pelaatko tai seuraatko vielä addiktiosi kohteena ollutta peliä?
- Pelaatko muita videopelejä? Mitä pelejä? Kuinka paljon?
- Pidätkö mahdollisena, että addiktoituisit pelaamiseen uudelleen?

### **Yleisluontoiset kysymykset**

- Miten peliaddiktiota voitaisiin mielestäsi ennaltaehkäistä?
- Mitä pelaamisen vähentämisen tai lopettamisen keinoja voisit suositella muille peliaddikteilille?
- Millaista tukea toivoisit peliaddiktien saavan?
- Onko vielä jotain peliaddiktioon tai siitä toipumiseen liittyvää, mitä haluaisit mainita?

### **Lopetus**

- Kiitos
- Maininta mahdollisista myöhemmistä yhteydenotoista
- Pyyntö seuraavien haastateltavien ehdottamisesta