

Niclas Wallenius

VIDEOPELAAMISEN YHTEYS MIELENTERVEYTEEN



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
INFORMAATIOTEKNOLOGIAN TIEDEKUNTA
2024

TIIVISTELMÄ

Wallenius, Niclas

Videopelaamisen yhteys mielenterveyteen

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2024, 32 s.

Tietojärjestelmätiede, kandidaatintutkielma

Ohjaaja(t): Halttunen, Veikko

Videopeleihin yhdistetään usein huoli niiden mahdollisista haittavaikutuksista. Mielenterveysongelmien tunnistamisen ja hoitamisen alalla on tämän vuoksi noussut uudenlaisia haasteita, sillä monet näistä ongelmista ovat yhteydessä videopeleihin. Tutkielmani tarkoituksena oli käsitellä tätä yhteyttä, sekä tarkastella, kuinka mielenterveysongelmat ilmenivät selkeimmissä pelaajaryhmissä, joilla oletin olevan ominaispiirteitä. Tutkimuksena toimi kirjallisuuskatsaus, jossa hyödynsin erilaisia tietokantoja ja niistä löytämiäni artikkeleita ja tutkimuksia, jotka käsitelivät ja selittivät kandidaatintutkielmani aiheita ja ilmiöitä. Näiden avulla pyrin luomaan kattavan sekä puolueettoman näkemyksen tutkittavaan aiheeseen, jonka myötä loin omia johtopäätöksiä, sekä pohdin erilaisia muuttujia, jotka mahdollisesti puuttuvat lähteistä ja jotka tulisi ottaa huomioon alan tutkimuksissa. Tutkielman toteuttamisen motiivina toimivat videopelien ja mielenterveysongelmien esiintymisen yhteydessä piilevät kysymykset, joihin tutkijat eivät vielä ole saaneet kuin pienen määrän konkreettisia vastauksia. Erilaisia sairauksia, kuten ahdistusta ja masennusta, on yhdistetty usein videopeleihin, minkä vuoksi omia sairausluokituksiakin on pyritty kehittämään. Diagnoosikriteerien ja aikaisemmin tuotettujen tutkimusten kannalta selkein ja yleisin on sairausluokitus "internet gaming disorder", minkä vuoksi tarkastelen sitä myös tutkielmassani. Sairauksien tutkimisen lisäksi tarkempina tutkimuskysymyksiinä toimi "Kuinka luotettavasti videopelejä voidaan pitää mielenterveysongelmien aiheuttajana?" sekä "Kuinka vahvasti erilaisia mielenterveysongelmia ilmenee videopelien vaikutuksesta?". Tutkielmani osoitti videopeleillä olevan selkeitä, vaikkakin hyvinkin henkilöistä riippuvia vaikutuksia. Vaikutukset ilmenivät tutkimuksen mukaan usein laajasti ja eri tavoin, sekä niiden alkuperää oli vaikea varmuudella selvittää. Tutkimuskysymyksiini saamieni vastausten lisäksi selvitin, kuinka hyödyntämällä erilaisia tietoja ihmisistä, kuten heidän suhteitaan videopeleihin, voidaan saada luotettavampia yhteyksiä mielenterveysongelmiin sekä selittäviä tekijöitä, joita hyödyntämällä mielenterveysongelmia voidaan ennakoida sekä auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä. Voitaisiin siis olettaa, että hyödyntämällä näitä tietoja, olisi mahdollista luoda selkeämpiä kriteerejä erilaisiin sairausluokituksiin sekä edesauttaa tulevia tutkimuksia.

Asiasanat: Internet gaming disorder, mielenterveys, videopelit

ABSTRACT

Wallenius, Niclas

The relationship of videogaming to mental health

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2024, 32 pp.

Information Systems, Candidate's Thesis

Supervisor(s): Halttunen, Veikko

As video games become more popular, people are also worried about the possible side effects of playing them. Because of this, new challenges have risen in both research and treatment of mental health problems, as many of these problems are connected to video games. The goal of my research is to evaluate the correlation between mental health and video games and to evaluate the functionality of current study methods. I will also discuss possible difficulties in research and assumptions, as well as aim to prove the scale of the correlation. The research is a literature review, in which I used various databases for articles and studies that discussed and explained the topics and phenomena of my bachelor's thesis. With the help of these, I aimed to create a comprehensive and unbiased view of the researched topic, with which I created conclusions, as well as presented various variables that are possibly missing from the sources, and which should be considered in the studies of the field. The motives for the thesis' subject are the problems in the connections between video games and mental health problems, to which researchers have only found limited answers. Various diseases, such as anxiety and depression, have been linked to video games and gaming addiction, which is why a disease of its own, "internet Gaming disorder", was established. The more specific research questions in my thesis were "How reliably are video games considered to cause mental health problems?" and "How do different mental health problems manifest with gaming?". My findings showed that video games have clear effects, albeit depending on the individual. According to the conclusions, the effects often manifested in different ways, and it was difficult to ascertain their origin with certainty. In addition to this, my research concluded that different information about people, such as their relationship with video games, can help create more reliable connections to mental health problems. On the other hand, it could be assumed that this information can also be used to improve disease classifications and future studies.

Keywords: internet gaming disorder, mental health, video games

KUVIOT

Kuvio 1 Peliriippuvuuden vaikutus terveyteen.....	10
Kuvio 2 Peliriippuvaisten määräärvio ikäryhmittäin Isossa Britanniassa.....	24

TAULUKOT

Taulukko 1 Internet gaming disorderin ilmeneminen.....	16
Taulukko 2 Peliongelmiä alkutekijät, vaikutukset ja selviytymisstrategiat	17

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIOT JA TAULUKOT

1	JOHDANTO.....	6
2	VIDEOPELIT OSANA ARKIPÄIVÄÄ.....	9
2.1	Videopelien vaikutus yleiseen hyvinvointiin.....	9
2.2	Videopelilähtöisten mielenterveysongelmien määritelmiä.....	10
2.3	Määritelmien eroja.....	11
3	IGD TAUTILUOKKANA.....	13
3.1	Ongelmia internet gaming disorderissa.....	14
3.2	IGD:n oireet ja niiden syntyminen.....	15
3.3	Muut mielenterveysongelmat.....	18
3.4	Pohdintaa.....	19
4	ERILAISTEN PELAAJARYHMIEN YHTEYS VIDEOPELIONGELMIIN ..	20
4.1	E-urheilijoiden mielenterveys.....	21
4.2	Miespelaajien mielenterveys.....	22
4.3	Nuorten pelaajien mielenterveys.....	23
4.4	Pohdintaa.....	25
5	YHTEENVETO.....	27
	LÄHTEET.....	29

1 JOHDANTO

Terveiden ja nautinnon välimaasto on usein häilyvää. Moni nautinnon tuottava asia, kuten sokerintäyteisten herkkujen syöminen on samanaikaisesti nautinto, sekä terveydelle haitallinen asia. Videopelit ovat nousseet keskeiseksi vapaa-ajan nautinnoksi, ja niiden parissa vietetty aika sekä niiden suosio kasvaa jatkuvasti. Von der Heiden ym. (2019) kertovatkin, kuinka videopelien pelaamiseen käytetty aika nousi vuoden 2011 ja 2017 välillä 5.1 viikkotunnista 6.5 viikkotuntiin. Videopelien levinneisyydestä kertoo myös niiden määrän lisääntyminen sekä erilaisten älylaitteiden muotoihin siirtyvien ja jakautuvien pelien ilmestyminen. Näiden ilmiöiden yhteydessä myöskin terveyteen liittyvät kysymykset ovat alkaneet kiinnostaa tutkijoita. Videopelien lähtökohtana on ollut huvin ja positiivisen vaikutuksen tuominen, ja toki positiivisia vaikutuksiakin on olemassa. Hazel ym. (2022) toteavat tutkimuksessaan, kuinka heidän tutkimuksessaan mukana olleista lähes 90 prosenttia kokivat videopelien tuovan positiivisia tunteellisia hyötyjä. On siis todettava, että videopelien voisi uskoa olevan vahvassa yhteydessä positiivisiin vaikutuksiin. Tutkielmani tarkoituksena on kuitenkin keskittyä tarkastelemaan negatiivisia vaikutuksia, sekä ymmärtämään näiden ilmenemiseen liittyviä vaikuttajia ja tekijöitä. Samalla pyrin tarkastelemaan nykyisten olettamusten ja uusimpien tutkimusten väitteitä, sekä luomaan ymmärrystä ja tulevaisuudennäkymiä tutkimusongelmiin vastaamalla tutkimuskysymyksiini. Tutkimuskysymykseni ovat ”Kuinka luotettavasti videopelejä voidaan pitää mielenterveysongelmien aiheuttajana?” sekä ”Kuinka vahvasti erilaisia mielenterveysongelmia ilmenee videopelien vaikutuksesta?”, ja näihin vastaamisen lisäksi pyrin pohtimaan tutkimustuloksia sekä mahdollisia tulevaisuuden tutkimuskohteita ja -suuntauksia.

Tutkimuskysymysten ratkaisemiseksi hyödynnän tutkielmassani lukuisia tutkimuksia ja artikkeleita, jotka käsittelevät aiheitani. Aineiston etsinnässä olen hyödyntänyt erilaisia tietokantoja ja hakusanoja, jotta aiheen käsittely onnistuisi mahdollisimman laajasti. Tietokantoina toimivat Web of Science, Google Scholar sekä Scopus. Näitä hyödyntäessäni käytin hakusanoina pääasiassa sanoja ”internet gaming disorder, mental health, gaming disorder, e-sports, adolescence,

men's mental health, addiction, depression" sekä "video games". Näiden sanojen eri yhdistelmillä etsin aineistoa eri aihekokonaisuuksista, kuten haulla "gaming disorder in adolescence". Suomenkielisiä lähteitä etsiessä jouduin myös hyödyntämään englanninkielisiä hakusanoja, mutta näiden lisäksi hakusana "peliriippuvuus" osoittautui hyödylliseksi. Lähteiden laadun varmistamiseksi hyödynsin ensisijaisesti akateemisesti arvioituja ja lukuisia lähteitä hyödyntäviä tutkimusartikkeleita. Lukuisia lähteitä mielenterveydestä, videopeleistä sekä näiden yhteydestä löytyi Elsevier-kustantamon "ScienceDirect" alustalta. Elsevier on JUFO-luokituksessa 2, ja lähteiden runsauden vuoksi suosin tutkimuksessani näitä. Tutkimuksessani hyödynsin myös yksittäisiä tutkimuksia, joiden otos keskittyi pieneen tai tarkasti määritettyyn populaatioon, ja näitä hyödynsin vertailemalla sekä yhdistelemällä tutkimusten tuloksia muihin lähteisiin.

Tutkimuskysymysten tarkastelu on keskeistä, sillä monet tutkijat ovatkin huomauttaneet, kuinka videopelien liittäminen mielenterveyshäiriöihin on vaikeaa puuttuvien kriteerien ja tutkimusmetodien vuoksi. Videopeliriippuvuudesta kertova "Internet gaming disorder" on yksi videopelien pelaamiseen liitetty sairaus, jonka diagnosointi on yksi selkeimmistä yksinomaan videopeleihin liittyvistä sairauksista, vaikkakin osittain hyvin puutteellinen. Toisin kuin muut sairaudet, kuten masennus, on tälle ominaista videopelien keskeisyys diagnosoimisessa, sillä masennus voi esiintyä ilmankin videopelejä. Siltikin tämän diagnosoiminen on vaikeaa, sillä muun muassa pelaajan suhde videopeleihin saattaa vaikuttaa käsitykseen riippuvuudesta. Toisaalta myöskin masennuksen toteaminen videopelien vaikutuksesta on vaikeaa, sillä taustavaikuttajina voivat olla monet muut elämän asiat. Videopelien ja mielenterveysongelmien tulkitseminen on siis erityisen hankalaa, vaikka yhteys löytyisikin. Aiheen kannalta tärkeää on myös ymmärtää erilaisten mielenterveysongelmien käsitteiden erot. Suomenkielisissä lähteissä puhutaan usein peliriippuvuudesta, joka kuuluu toisissa luokituksissa vain yksittäisiin osa-alueisiin videopeliongelmiin kirjossa. Tämän vuoksi videopelitutkimuksissa usein keskitytään tarkastelemaan internet gaming disorderia, sillä se sisältää lukuisia eri diagnoosikriteerejä, sekä on selkeämmin ja laajemmin hahmotettavissa. Näiden lisäksi on olemassa "gaming disorder", joka myös ottaa huomioon pelaamisen laajempaan kokonaisuuteen, vaikkakin ilman internet-pelaamista. Olemassa olevien tutkimusten ja täten tutkielmani kannalta tärkein tarkastelun kohde oli kuitenkin "internet gaming disorder".

Tutkielmassani pyrin ratkaisemaan tutkimuskysymyksiäni ja muita videopelien ja mielenterveysongelmien yhteneväisyyksiin liittyviä ongelmia tarkastelemalla aihetta eri tavoin. Johdantoluvun jälkeen esittelen, kuinka videopeleillä on selkeä vaikutus mielenterveyteen eri tavoin. Kolmannessa luvussa käsitteilyssä on "internet gaming disorder", jonka olen ottanut tarkempaan tutkintaan. Tämä johtuu sen keskeisestä asemasta videopelien ja mielenterveysongelmien tutkimuksissa, että sen sisältämistä lukuisista ongelmista. Neljännessä luvussa tarkastelen mielenterveysongelmien ilmenemisiä eri pelaajaryhmissä. Tässä luvussa tarkastelen tutkimusten ja omien olettamieni mukaisesti selkeimmät pelaajaryhmät, jotka ovat erityisesti tutkimuksien kannalta tärkeitä.

Hyödyntäessäni erilaisia aikaisempia tutkimuksia otan huomioon myös tutkimusten taustatilanteita, jotka tuovat tietoa nimenomaan tutkimushenkilöiden suhteista videopelisiin. Viimeisessä luvussa yhdistän ja analysoin näiden tietojen tuomaa kokonaisuutta sekä pyrin näiden avulla vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Yhteenvedon jälkeen on lähdeluettelo, josta löytyvät tutkielmasani käytetyt lähteet.

2 VIDEOPELIT OSANA ARKIPÄIVÄÄ

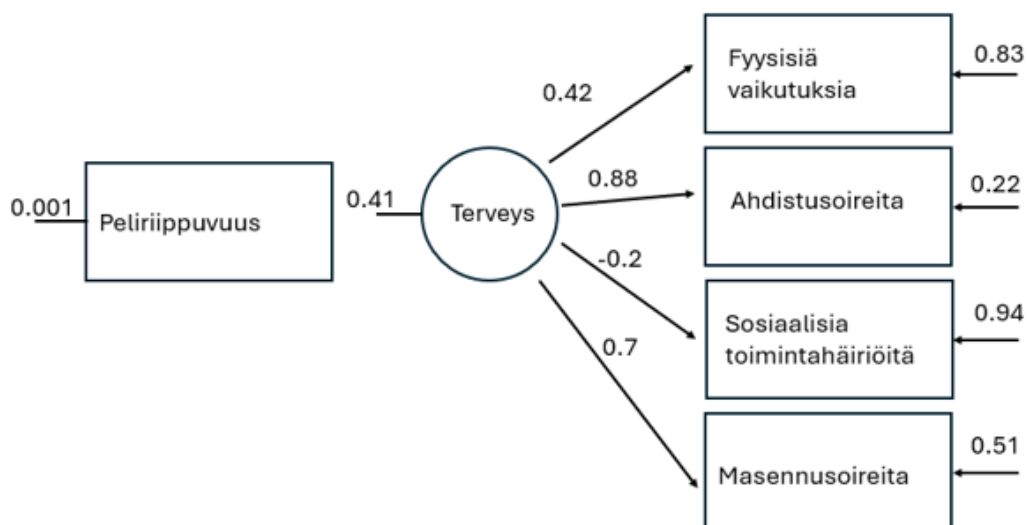
Elämäntavoilla on suuri vaikutus ihmisten terveyteen, ja täten myöskin mielen-terveyteen. Fyysiset aspektit, kuten vireys, energisyys ja yleinen hyvinvointi ovat suoranaisia vaikuttajia mielenterveyden tilaan. Tämän vuoksi omasta terveydestä huolehtiminen edistää myös mielenterveyttä, ja jo lapsuudesta alkaen on syytä huoltaa omaa hyvinvointia. Loewen ym. (2019) esittivätkin tutkimuksellaan, kuinka lapsuuden ja nuoruuden aikaiset elintavat ovat suuria vaikuttajia mielenterveyteen, minkä vuoksi onkin syytä tutkia, miten jo lapsena aloitettu videopelien pelaaminen vaikuttaa pitkällä aikavälillä. Videopelit ovat monille tärkeä osa vapaa-ajan aktiviteetteja lapsuudesta asti, sekä mahdollisesti omanlainen elämäntyyli kokonaisuutenakin. Pitkällä aikavälillä pelaajien mielenterveydessä tapahtuvat muutokset ovat useiden tutkimusten mukaan yhteydessä videopelien, ja pelitottumuksia onkin siksi syytä tutkia useiden eri metodien ja lähestymistapojen avuin.

2.1 Videopelien vaikutus yleiseen hyvinvointiin

Videopelien parissa vietetty aika on ollut jo pitkään nousussa, minkä vuoksi myöskin tutkimusten teko videopelien vaikutuksesta on helpottunut ja yleistynyt. Videopelien viemän ajan lisääntymistä voidaan pitää vakavana vaikuttajana mielenterveyteen jo pelkästään siksi, että niiden viemä aika tarkoittaa ihmisille istumiseen käytetyn ajan kasvamista sekä usein sosiaalisten vuorovaikutushetkien vähenemistä. Nämä ovat yleisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellisia asioita, ja siten myös yhteydessä mielenterveyden tilaan. Tutkimukset osoittavatkin usein, kuinka videopeliriippuvuus vaikuttaa fyysiseenkin terveyteen, ja nämä fyysisen terveyden ongelmat puolestaan johtavat usein mielenterveysongelmiin. Fyysisen terveyden ja mielenterveyden yhdistyminen elämäntavoissa mahdollistaa yksinkertaisillekin elämäntapamuutoksille suuren vaikutusmahdollisuuden, mutta toisaalta yhteys myös altistaa helposti hyvinvoinnin laskulle.

Huono henkinen hyvinvointi altistaa epäterveellisille elämäntavoille, mikä puolestaan voi johtaa lukuisiin fyysisiin oireisiin. Videopeleistä riippuvaisilla onkin mielenterveysongelmien lisäksi usein todettu heikkoa fyysistä kuntoa, univaikeuksia sekä muita epäterveellisten elämäntapojen tuomia oireita. Videopelien aiheuttama riippuvuus ja istumiseen käytetty aika voi myös johtaa esimerkiksi selkäkipuun ja huonoon ryhtiin, jotka puolestaan laskevat hyvinvointia liikkuvuuden rajoittumisen muodossa. Näiden yhteyksien ja hyvinvoinnin tutkimusten kannalta onkin siis tärkeää tutkia, kuinka videopelit altistavat ja ovat yhteydessä mielenterveyden kehitykseen ja muuttumiseen.

Kuviossa 1 esitetään, kuinka Zamanin ym. (2009) tutkimuksessa käy ilmi videopelien vaikutusten laajuus sekä vahvuus useisiin eri osa-alueisiin. Kuvio näyttää, kuinka yhteys on vahva ja selkeästi huomattavissa, minkä vuoksi videopelien voidaan todeta olevan yhtenä vaikuttajana mielenterveydentilaan. Zamani ym. (2009) toteavat myös, kuinka liikalihavat opiskelijat olivat heidän tutkimuksensa mukaan muita kiinnostuneempia videopeleihin. On siis huomattavissa selkeitä eroja erilaisten ihmisten ja videopelien vuorovaikutuksessa, minkä vuoksi olenkin pyrkinyt hakemaan vastauksia näiden erojen selvittämiseen.



Kuvio 1 Peliriippuvuuden vaikutus terveyteen (piirretty noudattaen lähdetä Zamani ym., 2009)

2.2 Videopelilähtöisten mielenterveysongelmien määritelmiä

Videopelien yhteyttä mielenterveyteen voidaan tarkastella muutamista eri näkökulmista, vaikka erot ovatkin suhteellisen pieniä. Yleisin, ja tutkimuksissakin selkeästi erottuva on American Psychiatric Associationin määrittelemä

internet gaming disorder, josta usein käytetään lyhennettä "IGD" (American Psychiatric Association, 2024.), minkä vuoksi tässäkin tutkimuksessa hyödynnän tätä lyhennettä. IGD:n käyttö tutkimuksissa johtuu oletettavasti sen yleistymisestä sen kriteerien selkeyden vuoksi, vaikkakin ne ovat useiden tutkijoiden mielestä puutteellisia. Toisaalta videopelien uutuuden vuoksi monia diagnoositaapoja ei ole vielä kehitetty, joten internet gaming disorder on mahdollisesti tämän vuoksi vakiintunut monien tutkijoiden hyödyntämäksi tutkimuskohteeksi. Luo ym. (2022) muun muassa kertovat, kuinka lukuisat tutkimukset ovatkin arvioineet joidenkin IGD:n kriteerien pätevyyttä.

IGD:n lisäksi World Health Organization on luokitellut videopelien aiheuttamaksi mielenterveysongelmaksi "gaming disorderin". Gaming disorderin ero IGD:hen on sen diagnoosikriteerien vajuus ja epäselvyys. Diagnoosikriteereihin kuuluva "merkittävä heikkeneminen" eri elämän alueilla (World Health Organization, 2024) jättää varaa erilaisille tulkinnoille, minkä vuoksi diagnoositavat ovat puutteellisia, ja mikä saattaa johtaa tutkimuksissa IGD:n kriteerien käyttämiseen.

Suomen kielellä videopelien aiheuttamista ongelmista puhutaan usein sanoilla "peliriippuvuus", "videopelaamisen ongelmat" tai "internetriippuvuus". Myöskin englannin kielen sanaa internet gaming disorder saatetaan käyttää, joskus suomennoksella "pelihäiriö" (Pelituki, ei pvm.). Peliriippuvuus on kuitenkin useimmiten eniten esillä, mutta peliriippuvuuden tutkiminen on vain yksi osa videopelien luomien ongelmien sarjaa, minkä vuoksi useimmat tutkimukset käsittelevätkin asiaa laajemmin, useimmiten IGD:n avulla.

2.3 Määritelmien eroja

Tutkimuskysymysteni kannalta videopelien voitaisiin olettaa olevan hyvinkin vahvana vaikuttajana mielenterveyden ongelmien muodostumiseen. On kuitenkin otettava huomioon, kuinka tutkimukset eivät välttämättä paljasta kaikkia tarvittavia tietoja, jotta videopelien vaikutusta voitaisiin todeta varmuudella. Videopelien koetaan usein tuovan positiivisia tunteita, joten niiden voitaisiin olettaa olevan mielenterveysongelmissa oleville toisinaan apukeino. Huono fyysinen kunto puolestaan voi helposti johtaa mielenterveysongelmiin, ja jos esimerkiksi liikalihavat ovat myös kiinnostuneempia videopeleistä, eivät tiedot todistaisikaan vielä videopelien olevan mielenterveysongelmien aiheuttajina. Ongelmia tutkimustulosten tulkitsemisessä on siis monia. Tämän vuoksi pyrin tutkimaan aihetta erityisesti taustatekijöiden ja aikaisempien tutkimusten avuin sekä tarkastelemaan näissä mahdollisesti piileviä vääriä tutkimustuloksia.

Mielenterveysongelmien tarkasteluun on useita eri metodeja, mutta videopelien vaikutuksiin keskittyvissä tutkimuksissa metodien määrä on erittäin rajattu. Ongelmia luovat puutteelliset tautiluokitukset ja kriteerit, jotka saattavat antaa ohjeistusta, mutta olla paikoin hyvinkin puutteellisia. Pelitutkimuksissa puutteellisuus voi ilmetä esimerkiksi videopelilähtöisten pelien erojen selkeyttäminen muunlaiseen pelaamiseen. Peliriippuvuus terminäkin voi sisällyttää

rahapelaamisen, uhkapelaamisen sekä videopelaamisen, minkä vuoksi selkeiden erojen laatiminen niin tutkimuksiin kuin diagnooseihinkin on oleellista. WHO:n määrittelemä ”gaming disorder” keskittyykin juuri digitaaliseen pelaamiseen ja videopelaamiseen, mutta tämän ongelma on sen kriteerien epäselvyys ja liiallinen yleistettävyyden mahdollisuus. Vaikka diagnoosikriteereillä voitaisiinkin todeta henkilölle gaming disorder, kriteerit erilaisten sosiaalisten ja oppimisen tai työnteon toimivuuden alenemisesta eivät huomioi videopelien vaikutusten suuruutta eivätkä poissulje muiden tekijöiden mahdollisuutta ongelmien syntyyn.

IGD:n hyödyntäminen videopelien ja mielenterveyden yhteyden tutkimuksissa on erittäin yleistä, sillä se sisältää selkeät kriteerit diagnosoimiseen sekä ottaa huomioon videopelien vaikutuksen selkeämmin kuin WHO:n määrittelemä gaming disorder. Videopeleihin keskittyvissä tutkimuksissa on tehokkuuden sekä tutkimustulosten luotettavuuden vuoksi oleellista hyödyntää mahdollisimman laadukkaita metodeja, minkä vuoksi IGD on tutkimuksissa usein hyödynnetty muuttuja. IGD:n luotettavuuskin on tosin kyseenalaista, sillä se ei ole virallinen diagnoosi, vaan keskustelunaihe ja ehdotus diagnoosista, joka tulisi lisätä. Gaming disorder puolestaan on virallinen tauti, minkä vuoksi sitä voitaisiin argumentoida luotettavammaksi ja virallisemmaksi tautiluokitukseksi. Puutteellisten ja epäselvien diagnoosikriteerien vuoksi IGD on kuitenkin selkeämpi ja tutkimustulosten puolesta tarkempi, minkä vuoksi sitä suositaan.

3 IGD TAUTILUOKKANA

IGD on sairausluokitus, joka kuuluu American Psychiatric Associationin (APA, 2024) DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders) käsikirjaan. On tosin mainittu, kuinka IGD kuuluu DSM-5:ssä jatkotutkimusta vaativien osioon, ja kuinka aihe on hyvin kiistanalainen. Haasteita tautiluokituksen virallistamiseen aiheuttaa muun muassa epäselvyys siitä, kuuluisiko se riippuvuuksiin vai mielenterveysongelmiin (APA, 2024).

IGD luokitellaan pelaamisen tyylinä, joka aiheuttaa heikkenemistä tai hätää useilla elämän eri aluilla. IGD:n diagnoosikriteereiksi on ehdotettu yhdeksää eri oiretta, jotka ovat: pelaamisesta kiinnostuminen, vieroitusoireiden ilmeneminen pelaamisen estyessä, tarve viettää enemmän aikaa peleihin toleranssin noustessa, kyvyttömyys pelaamisen lopettamiseen, muiden intressien väheneminen pelaamisen johdosta, pelaamisen jatkaminen ongelmista huolimatta, perheenjäsenten huijaaminen peleihin käytetystä ajasta, pelaamisen käyttö negatiivisten tunnetilojen poistamiseen sekä työpaikan tai suhteen vaarantaminen tai menettäminen pelaamisen johdosta (APA, 2024). Näiden ehdotettujen diagnoosikriteerien täytymiseksi on henkilön oltava kokenut viittä tai useampaa oiretta vuoden sisällä. Tämän lisäksi on otettava huomioon, kuinka nämä ehdot IGD:lle huomioivat vain pelaamisen, niin yksin kuin muidenkin kanssa, mutta ei internetin, sosiaalisen median tai älylaitteen käyttöä (APA, 2024).

IGD on keskeinen tutkimuskohde, sillä toisin kuin masennus tai ahdistus, on se suoranaisesti videopelien pelaamiseen yhdistetty virallinen sairaus. Lukuisista tutkimuksista huolimatta aihe pysyy vaikeana tulkita, sillä videopelien pelaaminen ei välttämättä luo ongelmia, vaikka niihin aikaa paljon käyttäisikin. Tämän lisäksi videopelien pelaaminen voi myös olla ammatti, mikä vaikeuttaa tutkimuksia entisestään. Tämä ei tosin estäisi IGD:n muodostumista ammatikseen videopelejä pelaaville. Kósa ym. käsittelevätkin tutkimuksessaan, kuinka heidän mukaansa internetriippuvuutta (Internet addiction) on e-urheilijoilla jopa 20 prosenttia, kun muilla aikuisryhmillä sitä oli vain 7 prosentilla (Kósa ym., 2022).

On tärkeää ottaa huomioon, kuinka videopelien määrä, muoto sekä sisältö, ja täten myös niiden vaikutukset, ovat olleet jatkuvassa muutoksessa. Tästä syystä monet tutkimukset saattavat olla harhaanjohtavia ja virheellisiä tietoja ja

olettamuksia sisältäviä. Tämän muuttujan lisäksi erityisesti IGD ja sitä käsittelevät artikkelit ovat monesti tulkinnan alaisia, sillä virallisena sairautena, muunakin kuin riippuvuutena, on videopeliriippuvuus ja erilaiset -ongelmat siirtyneet tarkastelun kohteeksi vasta monia vuosia videopelien yleistymisen jälkeen. Näiden lisäksi IGD-diagnoosi on useiden tutkimusten mukaan puutteellinen.

3.1 Ongelmia internet gaming disorderissa

IGD:n tarkastelussa on otettava huomioon, kuinka sen diagnosoiminen ja sen tarkastelu sisältävät vain yhdenlaisen näkökulman videopelien tuomiin ongelmiin. Diagnoosin keskeisyys on negatiivisten oireiden huomaaminen sekä niihin puuttuminen, mutta mielenterveysongelmien kannalta olisi tärkeää ottaa huomioon, mitä nämä negatiiviset ongelmat ovat ja mistä ne syntyvät. Tarkan diagnoosin saaminen voi toki tuntua turhalta, sillä oli mielenterveysongelma mikä tahansa, voisi sen parantamisen yhtenä keinona olla videopelien poistaminen arkielämästä. Mielestäni kuitenkin olisi sekä tehokkaampaa että uusien tutkimusten ja apukeinojen löytämisen kannalta hyödyllisempää keskittyä tarkastelemaan mielenterveysongelmia lähemmin.

Harva kärsii kaikista, ainakaan suurimmista, mielenterveysongelmista. tämän lisäksi niitä mielenterveysongelmia, joita voidaan todeta, pystytään jo nykyisten tutkimusmenetelmien avuin yhdistämään erilaisiin taustatekijöihin, kuten muissa luvuissakin käsitellään. Näiden tietojen selvittämisen avulla IGD:n diagnosoiminen sekä sen parantaminen voisivat kehittyä. Toisaalta tämäkään ei välttämättä riitä. Yksi keskeisistä ongelmista on diagnoosin varmuudella antaminen. Taustatekijöiden ja muiden elämässä olevien muuttujien vuoksi itsessään videopelien arvoa ja vaikutusta voi olla todella vaikeaa arvioida. Videopelien vaikutuksen ymmärtämisestä diagnoosissa vaikeuttaa se, kuinka usein, nimestä riippumatta, saatetaan se liittää myös tietokoneistettuihin peleihin, ilman internetin välityksellä tapahtuvaa pelaamista (Laconi, S., Pirés; S., Chabrol, H., 2017). Tämän lisäksi, vaikka ihminen kuluttaisikin paljon aikaa videopelien kanssa, ei tämä välttämättä vielä todista riippuvuutta, vaikka ymmärrettävästi samankaltaisia oireita tai merkkejä olisikin huomattavissa.

IGD:n ymmärtäminen ja parantaminen perustuu luonnollisesti tutkimukseen, mutta aiheen uutuus ja täten tutkimusten erilaisuus tuottaa mahdollisesti myös esteitä aiheen käsittelemiseen. Kuten Laconi ym. (2017) esittävät, ovat esimerkiksi eri metodien, mittayksiköiden tai tutkittavien henkilöiden persoonallisuuksilla suuri vaikutus saatuihin tuloksiin, minkä vuoksi tulokset eri tutkimusten välillä ovatkin vaihdelleet.

3.2 IGD:n oireet ja niiden syntyminen

IGD vaikuttaa lukuisiin eri alueisiin sitä sairastavien ihmisten elämässä. Helppoi-
ten todettavissa on kiinnostuksen ja henkisen jaksamisen heikkeneminen, niin
arkipäivän askareisiin kuin mahdollisesti myös muihin henkilölle miellyttäviin
asioihin. Masennuksen oireita vastaava lamaantuminen johtaa lukuisiin muihin
ongelmiin, vaikkei niitä olisi sairauden alkaessa jo ilmennyt. IGD:n muodostu-
minen perustuu videopelien käytetyn ajan sekä niille annetun merkityksen ko-
rostumisella, ja tämän vuoksi onkin tärkeää ymmärtää, miksi videopelit yli-
päänsä ovat riippuvuuteen asti vetovoimaisia. Taulukossa 1 Laconi, Pirés ja
Chabrol (2017) esittävät tutkimuksiensa tuloksia, joissa ilmenee miesten ja nais-
ten eroja videopelien pelaamisen motiivien sekä pelimäärien merkeissä. Tutki-
muksen tulokset on jaoteltu sukupuolen lisäksi IGD:n kriteereihin kuuluvien ja
kuulumattomien henkilöiden ryhmiin. IGD jaottelu on saavutettu hyödyntäen
Királyn ym. (2015) suunnittelemaa IGDT-10 (Ten-Item Internet Gaming Disorder
Test) kyselyä. Tämä testi perustuu DSM-5:ssä tunnistettuihin yhdeksään diag-
noosikriteeriin ja pisteytykseen kyselytutkimuksella. Taulukossa esitettävissä tu-
loksissa pelaika on ilmaistu viikkomääräisinä tunteina, jotka on esitetty keskiar-
von ja keskihajonnan muodossa.

Taulukko 1 Internet gaming disorderin ilmeneminen (piirretty lähteestä Laconi., Pirès, & Chabrol, 2017)

Muuttujat	Miehet	Naiset	IGD	Ei IGD
	N=212	N=206	N=8	N=410
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
IGD	3.6(3.7)	2.4(2.8)	28.3(5.3)	17.3(4.6)
Peliaika	16.1(18.1)	13.1(16.1)	13(15.4)	14.8(17.2)
Onlineaika	33.9(19.9)	28.3(18.4)	35.5(19.2)	31.1(19.3)
Motiivit				
Sosiaalinen	8.7(3.9)	6.9(3.5)	10.7(3.6)	7.8(3.8)
Pakeneminen	9.1(4.2)	8.7(4.2)	17.6(2.1)	8.7(4)
Kilpailu	9.6(4.3)	7.1(3.3)	10.1(4.1)	8.3(4.1)
Selviytyminen	8.1(3.2)	7.7(3.4)	13.1(2.7)	7.8(3.2)
Taitojen kehitys	10.4(4.9)	7.8(4)	12(4.5)	9.1(4.6)
Fantasia	8.2(3.9)	7.2(4)	15.2(3.5)	7.6(3.9)
Virkistymisen	13.5(2)	12.4(2.9)	13(1.8)	13(2.5)
Masennusoireet	6.8(4.7)	7.8(5.4)	18.5(3.6)	7.1(4.8)
Itsetunnon kohennus	28.9(5)	27.8(4.7)	19.8(5.7)	28.5(4.7)
IGD= Internet gaming disorder				
M= keskiarvo				
SD= keskihajonta				

Miesten keskuudessa IGD on huomattavasti yleisempi kuin naisten, mutta tulosten ymmärtämisessä tärkeää on myöskin tarkastella lukuisia eri motiiveja, joita tutkimuksella on saatu selville videopelien pelaamiseen liittyen. Videopelien vetovoimaisuuden yksi suurimmista vaikuttajista on niiden monipuolisuus. Kuten tuloksista ilmenee, ovat lukuisat eri syyt mahdollisia videopelien pelaamisen motiiveja. Sosiaalisten tavoitteiden, fantasioiden toteuttamisen tai jopa masennusten oireiden nähdään olevan yksiä mahdollisia ja huomattavissa olevia motiiveja, ja videopelien määrän sekä erityisesti niiden erilaisuuksien kirjon vuoksi onkin mahdollista löytää videopelejä, jotka vastaavat eri käyttäjien haluihin juuri oikein.

IGD:stä kärsiville ihmisille tuotetut tutkimukset paljastavat lukuisia eri tapoja, miten videopelit ovat johtaneet myöhemmin ongelmiin. Nalwoga ym. (2024) tuottivat tutkimuksen IGD:stä kärsiville, jonka avulla he saivat selville selkeitä tekijöitä, jotka altistavat eri tavoin videopelilähtöisille ongelmille. Tutkimuksen tuloksia esiintyy taulukossa 2. Stressin lievittäminen ja vapaa-ajasta nauttiminen sekä lapsuudesta asti saatavilla olevat videopelit ovat tutkimuksen mukaan johtaneet videopeliriippuvuuteen. Tämä riippuvuus on myöhemmin johtanut muihinkin ongelmiin, jotka eivät rajoitu mielenterveysongelmiin, vaan yltyvät myös

fyysisiin ongelmiin. Nalwoga ym. (2024) kertovatkin, kuinka lapsuudessa videopeleistä koettu viihdyttävyyys sekä mahdollisesti jopa sosiaalisuus voi johtaa negatiivisiin vaikutuksiin nuoruudessa tapahtuvassa kehityksessä.

Taulukko 2 Peliongelmiin alkutekijät, vaikutukset ja selviytymisstrategiat (Nalwoga, Kizito, Kigongo, Atwine, & Kabunga, 2024)

Syyt	Alateemat	Pääteemat
"Aloitin pelaamaan nuorena." "Sain uuden puhelimen 4-vuotiaana." "Pelit auttavat ajanvietossa..." "Pelit auttavat stressin kanssa"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lapsuus ▪ Altistuminen laitteille ja peleille ▪ Toimettomana oleminen ▪ Stressi 	Alku ja pelaamisen laukaisevat tekijät
"Ehkä kun olin täällä koululla..." "Pystyin pelaamaan pelejä aamu kolmeen..." "Kiinnitin puhelimeeni paljon huomiota ihmisten puhuessa..." "Siitä lähtien kun epäonnistuin olemaan produktiivinen..." "Se on kallista..." "Voisin sanoa omanneeni huonot ruokailutottumukset..." "Kulutin paljon aikaa ja jätin asioita huomiotta..."	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akateemiset haasteet ▪ Univaje ▪ Ihmissuhteiden huonontuminen ▪ Työsuorittamisen huonontuminen ▪ Rahan kulutus ▪ Huonot ruokailutavat ▪ Ajankulutus 	Pelaamisen tuomat vaikutukset
"En ostanut dataa" "Aloin ottamaan kavereihin yhteyttä" "Varmistat asennusten poistamisen"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Datan ostamatta jättäminen ▪ Kavereihin yhteydenotto ▪ Sovellusten poistaminen 	Pelaamisen vähentämiseen käytetyt strategiat

Motiivien ymmärtäminen on tärkeää, sillä niiden avulla IGD:n muodostumista voidaan, vaikkei välttämättä tarkasti, ennakoita. Kuten Laconi ym. (2017) kertovat, kuinka pakenemismotiivi on erityisen hyvin ennakoiva tekijä IGD:n muodostumiseen. He tosin huomauttavat, kuinka ristiriitaisia mielipiteitä löytyy sen yhteydestä pelkästään ongelmapelaamiseen sekä sen esiintymisestä samanaikaisesti alhaisen psyykkisen hyvinvoinnin kanssa (Pontes & Griffiths, 2014, Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011, Kardefelt-Winther, 2014). Motiivien samankaltaisuus saattaa kuitenkin tuottaa tutkimuksissa ja tulosten tarkastelussa myös ongelmia, sillä kuten Laconi ym. (2017) tarkentavat, ovat esimerkiksi fantasia sekä pakeneminen, vaikkakin hyvin samankaltaisia, kuitenkin erilaisia motiiveja. Pakeneminen nimittäin kertoo erityisesti halusta paeta erilaisia murheita ja haasteita, kun taas fantasia kertoo halusta tehdä asioita, joihin ei välttämättä pystyisi kuin videopelimaailmassa (Laoni ym. 2017). Eri motiivien yhteyksien ymmärtäminen vaatisi kuitenkin mielestäni jatkotutkimuksia, sillä mainittu pakeneminen voitaisiin oletettavasti yhdistää erilaisiin masennuksen ja sosiaalisten pelkojen oireisiin tai stressiin. Näiden yhteyksien ymmärtäminen voisi edistää mielenterveysongelmien tutkimuksissa, sillä taustatekijöitä videopelien pelaamiselle sekä mielenterveysongelmille voitaisiin tutkia selkeämmin. Toisaalta tässä auttaisi myös tarkempien tutkimusten kehittäminen eri peligenrejen välille, sillä eri pelilajien ja sisältöjen yhdistäminen lukuisiin eri motiiveihin voisi auttaa ymmärtämään myöskin näiden välisiä vaikutuksia.

3.3 Muut mielenterveysongelmat

IGD on videopelisiin yhdistetyistä mielenterveysongelmista käytännönläheisin, sillä sen diagnosoimiseen, vaikkakin puutteellisin metodein, löytyy kriteerejä. Muitakin mielenterveysongelmia kuitenkin ilmenee videopelien pelaajien keskuudessa, joiden käsittelyyn IGD:n kriteerit eivät välttämättä yletä. Nämä mielenterveysongelmat ovat monimutkaisempia käsitellä, sillä niiden yleisyys muidenkin kuin videopelien pelaajien keskuudessa luo epävarmuuden niiden aiheuttajasta. Toisin kuin IGD:n kanssa, ei siis näitä ongelmia osata samanlaisella varmuudella yhdistää juuri videopelisiin, vaikka yhteys videopelien ja mielenterveysongelmien välillä olisikin huomattavissa.

Videopelien tuomien ongelmien analysoimiseksi on käyty keskustelua sen tuomien käyttäytymisriippuvuuksien kannalta (von der Heiden ym., 2019). Riippuvuuden määrittely ja tarkastelu hallinnan menettämisen kannalta on suhteellisen yksinkertaista, mutta videopelien tuomat ongelmat voivat esiintyä muillakin tavoilla. On myös otettava huomioon, kuinka kuten von der Heiden ym. (2019) esittävät, on IGD:n diagnosikriteerit ja määrittely epämääräistä sekä puutteellista, sillä se ei sisällä videopelejä, jotka eivät vaadi internetyhteyttä (Griffiths ym., 2016).

Vaikkakin useat mielenterveysongelmat ilmenevät samanaikaisesti niiden samankaltaisuuksien vuoksi, on näiden tarkastelu osana suurempia kokonaisuuksia tärkeää. Riippuvuus ja masennus ovat yksiä selkeimpiä mielenterveysongelmia, mutta toisaalta nekin jo sisältävät useita pienempiä ongelmia, kuten huonoa itsetuntoa ja itseohjautuvuutta, kontrollin menettämistä sekä yleistä psyykkistä hyvinvointia. Von der Heiden ym. (2019) esittävätkin, kuinka monesti ongelmallista pelaamista tarkastellaan jatkumona, jonka ylimpänä asteena on riippuvuus. Videopelilähtöisten mielenterveysongelmien käsittely jatkumona esiintyykin myös muun muassa American Psychiatric Associationin (2013) määrittelyissä, joissa IGD, vaikkakaan ei oireiden muodossa ole jatkumona, esiintyy oireiden vahvuuden mukaan jatkumon tyylisenä. Jatkumona videopeliongelmiin tarkastelu mahdollistaa tarkemman mielenterveysongelmien tarkastelun, johon IGD ei yhtä sujuvasti kykene. Tämän ratkaisun laajempi hyväksyminen mahdollistaisi mielenterveysongelmien tunnistamisen helpommin ja tarkemmin, jolloin ongelmista kärsiville voitaisiin apua tarjota hyödyntämättä juuri oikea määrä resursseja. Toisaalta mahdollista olisi myös jakaa mielenterveysongelmat tiettyihin kokonaisuuksiin, jolloin tietyistä oireista kärsivät saisivat mahdollisimman tehokasta apua omiin vaivoihinsa. Tämä tosin edellyttäisi luotettavien tutkimusmenetelmien kehittämistä, jotta voitaisiin varmistua oireiden diagnosoimisesta sekä sellaisen järjestelmän kehittämistä, joka mahdollistaisi tutkimusten lisäksi keinot hoitaa mielenterveysongelmia nykyistä paremmin.

Mielenterveysongelmien käsittelyyn ja tutkimiseen voitaisiin siis tehdä muutoksia. Aiheen uutuuden vuoksi on osittain ymmärrettävää, miksi kriteerien laatiminen ja diagnosien asettaminen toimivat puutteellisin menetelmin, mutta mielenterveysongelmien ja videopelien yleistymisen sekä niiden välisen

yhteyden kasvava ymmärtäminen mahdollistaisi jo muutosten tekemisen terveyden alalla. lukuisat tutkimukset osoittavat jo erilaisten motivaatioiden ja oireiden ilmenemisten syitä. Ystävien puuttuminen, liiallinen stressintekijöiden määrä tai ahdistavat elämäntilanteet johtavat helposti Laconin ym. (2017) esittämään selviytymis- tai pakenemismotivaatioon, jotka puolestaan saattavat pitkällä aikavälillä johtaa vahvaan riippuvuuteen, jos videopelien avulla saavutettu onnellisuus tuntuu ainoalta onnellisuuden lähteeltä. Toisaalta tällöinkin voitaisiin argumentoida, olisiko mielenterveysongelmat todella videopelien syytä, jos ne toimivat pääasiallisesti apukeinona muihin elämän tuomiin ongelmiin.

3.4 Pohdintaa

Tutkielmani kannalta ensimmäinen tutkimuskysymys jää osittain ilman tuottoisia tuloksia. Monet tutkimukset osoittavat korrelaation videopelien ja mielenterveysongelmien välillä, mutta videopelien todistaminen mielenterveysongelmien aiheuttajaksi on vaikeampaa. Videopelejä voidaan tosin yhdistää mielenterveysongelmien muodostumiseen tietyissä tapauksissa, ja kuten taulukossa 2 esitetään, on esimerkiksi lapsuudessa videopelien pelaaminen yksi näistä tekijöistä. Tämä ei kuitenkaan ole suoranainen yhteys, vaan mielestäni ennemminkin yksittäisessä tutkimuksessa esiintynyt tutkimustulos. Tämä johtuu siitä, kuinka lukuisat videopelit ovat suunniteltuja lapsille, eikä tämän vuoksi lapsuudessa pelaaminen ole välttämättä yhteydessä mielenterveysongelmien myöhäisemmälle kehitymiselle, vaikka näinkin voisi olla.

Kuinka videopelien yhteys mielenterveysongelmien muodostumiseen voitaisiin luotettavammin todeta? Pidemmän aikavälin tutkimusten kertovat oletettavasti yksittäisiä tutkimuksia luotettavammin, kuinka videopelit vaikuttavat. Taulukot 1 ja 2 kertovat kummatkin selkeitä syitä videopelien ja mielenterveyden yhteyden välille, mutta korrelaation syyn todistamisen vuoksi etenkin lapsuudesta alkava tutkimus voisi kertoa mielenterveyden tasosta, ja täten ongelmien muodostumisesta, niiden kulutuksen myötä.

Toisaalta mielipidekysymysten avulla pelien tuoman onnellisuuden arvioiminen voisi auttaa tutkijoita selvittämään, milloin videopelien pelaamisen tuoma ilo laskee. Ongelmia on tosin useita, sillä videopelit saattavat tuoda suurtakin iloa, mutta ongelmaksi voi silti muodostua onnellisuusmittareille näkymättömiä ongelmia, kuten riippuvuutta. Toisaalta tällainen tutkimus ei kertoisi muun elämän vaikuttajista vielääkään, mutta näistä kertovien kysymysten lisääminen ja vastaajien oman pohdinnan avulla voitaisiin mahdollisesti selvittää, milloin videopelit olisivat muodostamassa erilaisia ongelmia. Haasteita tässäkin tosin nousisi, sillä vastaajat eivät aina itse osaa tai halua kertoa rehellisesti erilaisten tekijöiden, kuten tässä tapauksessa videopelien, vaikutusosuutta.

4 ERILAISTEN PELAAJARYHMIEN YHTEYS VIDEOPELIONGELMIIN

Erilaisten mielenterveysongelmien kirjo on laaja, kuten erilaisten videopelienkin. Yhteyksiä erilaisten pelaajapersonien ja -ryhmien sekä mielenterveysongelmien välillä voi olla siksi hankalaa luoda. Monesti videopelejä paljon pelaava henkilö voi jo valmiiksi olla yksinäinen ja masentunut, minkä vuoksi ei myöskään voida tehdä suoria johtopäätöksiä tällaisen henkilön pelaamisen pelien mahdollisesta osuudesta. Toisaalta internetin hyödyntämiseen ongelmakäyttäytymisen muodossa altistavat myös monet muut ennakkotekijät, kuten miessukupuoleisuus, pienituloisuus, suurkaupunkielämä sekä jotkin persoonallisuuspiirteet, kuten sensaatiohakuisuus ja huono itseohjautuvuus (Kósa, ym. 2022). Tutkimusongelmia videopelien ja mielenterveysongelmien välillä on siis lukuisia. Tarkan tutkimuksen tai tutkimustuloksen saaminen on lähes mahdotonta nykyisillä menetelmillä, sillä monet tutkimuksen ulkopuoliset taustavaikuttajat voivat antaa suuriakin virheitä tuloksiin. Lukuisat tutkimukset kuitenkin osoittavat, kuinka erilaisten persoonallisuuksien ja videopelien pelaajaryhmien välille voidaan luoda yhteyksiä. Nämä yhteydet perustuvat usein johtopäätöksiin tutkimuksista ja olemassa olevista tiedoista, mutta antavat kuitenkin johdattelevaa tietoa jatkotutkimuksia varten.

Eri pelaajaryhmien tarkasteleminen on jatkotutkimuksien kannalta erittäin tärkeää, sillä tietynlaiset mielenterveysongelmat ovat jo nykyisten tutkimusten perusteella osattu yhdistää tietynlaisiin taustatekijöihin, jotka liittyvät videopelien pelaamiseen. Pelaajaryhmien tunnistamisen lisäksi tällaista tutkimustapaa hyödyntämällä pystytään myös paremmin tarkastelemaan ja ratkomaan näiden tutkimusten päätavoitetta, joka oletettavasti on usein terveydenhuollon edistäminen mielenterveyden alalla. Yhteneväisyyksien huomaaminen ja mielenterveysongelmista kärsivien pelaajien tutkiminen eri pelaajaryhmissä auttaa tutkimuksia keskittymään tarkemmin niin mielenterveysongelmia aiheuttaviin kuin niitä ylläpitäviin tekijöihin. Pyrin siksi tarkastelemaan mielestäni selkeimpiä pelaajaryhmiä, jotka voidaanankin jo osittain yhdistää omanlaisiinsa mielenterveysongelmiin sekä käyttäytymistapoihin.

4.1 E-urheilijoiden mielenterveys

Yksi selkeistä videopeleihin liittyvistä ihmisryhmistä on e-urheilijoiden ryhmä. Tämän ryhmän erikoisuutena on suuri ajankäyttö videopeleihin, mutta ongelmakäyttäytymisen sijaan kyseessä on ammatillinen toiminta. Tutkimusten osalta tämä pelaajaryhmä aiheuttaa siis suuria vaikeuksia. Tämän lisäksi kilpaurheilijoiden toimintaan liittyvät valtavat määrät stressaavia tilanteita sekä ahdistavia hetkiä, jotka saattavat vahvistua sponsoreiden, valmentajien ja fanien toiminnasta. Nämä eivät kuitenkaan ole suoranaisia videopelien vaikutteita, minkä vuoksi aihe on entisestään vaikeampi tulkita. Mielenterveysongelmien aiheuttajan lisäksi tutkimuksissa on otettava huomioon tuloksiin vaikuttavat sekä vaikuttamattomat asiat, joita jokaisen elämä on täynnä. Nämä tekijät voivat olla todellisia ongelman aiheuttajia, jolloin videopelit olisivatkin vain pieni, tai olematon, tekijä, minkä vuoksi aihe on vaikeatulkinnainen.

Chung ym. (2019) kertovat, kuinka heidän olettamuksiansa mukaan peliriippuvuus (Gaming disorder) sekä vaarallinen pelaaminen (Hazardous gaming) yleistyvät jatkossa. Tämä päätelmä perustuu pelaamisen yleistymiseen, minkä he esittivät Statistan (2017) arvojen mukaan nousevan vuoteen 2021 mennessä sen aikaisen tiedon luvuista yli 500 miljoonalla. E-urheilun vetovoiman myötä e-urheilun kasvu aiheuttaisi suuria ongelmia videopeleihin käytetyn ajan kannalta, sillä tämä ajankäytön lisääntyminen voi johtaa lasten koulusta jättäytymiseen (Leung, 2018).

Vain harva e-urheilusta haaveileva onnistuu luomaan harrastuksesta ammatin, jolloin koulun keskeyttäminen tai muu liiallisen ajan käyttäminen videopeleihin tuottaa ongelmia, sekä haaveiden kaatuessa mahdollisesti masennusta. Toisaalta e-urheilijoiksi pääsevistäkin voidaan argumentoida usein eri tavoin. Chung ym. (2019) esittävätkin, kuinka e-urheilijoiden voidaan argumentoida olevan kurinalaisia, minkä vuoksi he olisi vähemmän alttiita mielenterveysongelmille (Media literacy councilin 2017), vaikka toisaalta onnistumisen stressi päinvastoin voisi toimia mielenterveysongelmille erityisesti altistavana (Bányain ym. (2019). Maldonado-Murciano ym. (2022) huomauttavat myös, kuinka ongelmallinen pelaaminen e-urheilijoissa voi olla merkki työriippuvuuden muodosta, minkä vuoksi jatkotutkimuksia e-urheilijoiden ja työriippuvuuden uhista olisi syytä tuottaa.

E-urheilun kasvu luo vaaran etenkin nuorten mielenterveysongelmien kannalta. Bányai ym. (2019) tuovat esille, kuinka Taylorin (2012) mukaan e-urheilussa tulevat esille normaalin urheilun piirteitä, kuten turnausten järjestäminen, sääntöjen noudattaminen sekä faneille lähetyksen pitäminen. Urheilijat ovat yleisesti erittäin suosittuja ja menestyksekkäiksi miellettyjä henkilöitä, eikä siis olekaan ihme, miksi nuoret haaveilisivat samanlaisesta suosiosta. E-urheilusta haaveileminen voi kuitenkin johtaa ongelmiin, sillä vaikka videopelit ovatkin todella suosittuja, ja vaikka turnauksissa liikkuisikin suuria palkintorahoja, onnistuvat vain todella harvat luomaan videopelien pelaamisesta ammatin.

4.2 Miespelaajien mielenterveys

Videopelien pelaajista yleisesti miesten määrä ei ole naisiin verrattuna kovinkaan paljoa suurempi, jos ollenkaan, mutta joidenkin tilastojen mukaan videopeliriippuvaisista jopa 94 prosenttia voisi olla miehiä (Men's Health Clinic, ei pvm.). Videopelien ja mielenterveysongelmien tutkimuksessa on siis huomattavasti helpompaa löytää seuraamuksia ja tuloksia miesten osalta. Toisaalta mielenterveysongelmien ratkomisen kannalta olisi hyvä keskittyä miettimään, miksi juuri miehet ovat videopeleistä kiinnostuneita, ja mikä videopeleissä tai videopelikulttuurissa altistaa miehiä mielenterveysongelmille. Masennuksen ja yksinäisyyden sekä huomattavan pelituntimäärän yhdistyminen miehissä on keskeinen osa peliriippuvuuksien ja muiden oireiden ymmärtämistä. Tämän vuoksi omassa tutkimuksessa miesten yhteyteen videopeleihin ja mielenterveyteen keskityinkin tutkimaan, millä tavoin erilaiset mielenterveysongelmat ja tekijät ilmenevät yhteydessä videopeleihin miesten mielenterveydessä.

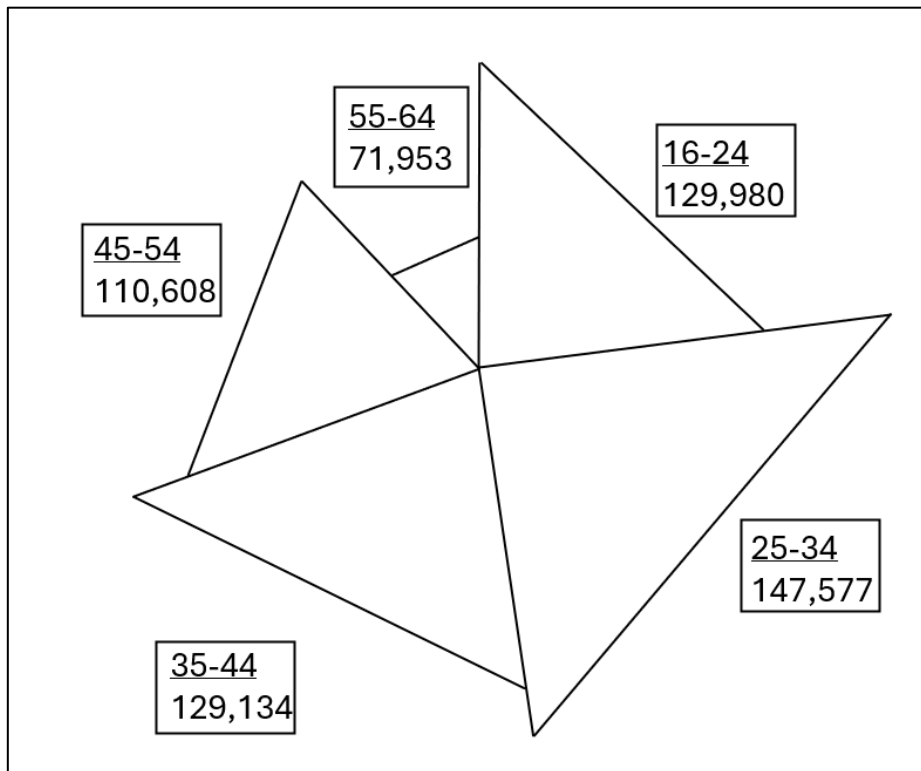
Mielenterveysongelmat ilmenevät helposti yksinäisissä ja eristäytyneissä ihmisissä, sillä monet mielenterveysongelmat ilmenevät syrjäytymisen erilaisissa muodoissa. Yhteiskunnan ulkopuolelle jäävien ja sosiaalisten kontaktien vähäisessä määrässä elävien miesten määrä kasvaa jatkuvasti, ja samanaikaisesti videopelien suosio tällaisten henkilöiden keskuudessa kasvaa. Tutkimukset todistavat yksinäisten miesten pelaavan videopelejä muita ihmisiä enemmän, vaikkakin tämä ero ilmenee vasta vanhemmalla iällä (Y. Luo ym., 2022). Pelkoa miesten suhteesta väkivaltapeleihin esiintyy myös, sillä miehet ovat yleisestikin naisia väkivaltaisempia ja aggressiivisia, kuten Im ym. (2018) tutkimuksellaan osoitti. Chung ym. (2019) esittelevätkin, kuinka lukuisia tutkimuksia videopelien ja aggressiivisen käyttäytymisen välillä nuorissa on tuotettu, ja kuinka etenkin miesten todetaan olevan alttiita aggressiivisuudelle. Toisaalta väkivallan käyttäminenkin voi olla sivuoire erilaisista mielenterveysongelmista. Väkivallan ilmeneminen ei siis ole välttämättä suoranaisesti oma ongelmansa, vaan mielenterveysongelman purkautumisen johdos. Väkivaltaisuus voidaan tosin lajitella suoraan mielenterveysongelmaksi, varsinkin jos se syntyy henkilön haluista aiheuttaa väkivaltaa, mutta väkivaltaisuutta ilmenee muutenkin.

Väkivaltaisuuteen voi johtaa moni aggressiivisuuden laukaiseva tekijä. Näihin sisältyy stressi, pelko, ärsyyntyminen ja kaltoinkohtelu, kertovat Gabbey ja Raypole (2022). Olisi siis syytä keskittyä tutkimaan väkivaltaisuutta käyttävien videopelipelaajien muita mielenterveysongelmia, jotka saattaisivat paremmin selittää väkivaltaisuutta. ADAA:n (Anxiety & Depression Association of America, ei pvm.) mukaan joka kymmenes mies kärsii ahdistuksesta tai masennuksesta, ja näiden ollessa mahdollisia videopeliriippuvuuden tai muun ongelmakäyttämisen tekijöitä, olisikin niiden vaikutuksia tärkeää tutkia tarkemmin.

4.3 Nuorten pelaajien mielenterveys

Videopelit ovat usein kehitetty nuoremmalle väestölle, ja nykyisin jo lapsesta lähtien ovat videopelit monelle keskeinen osa arjen ajanviettoa. Lapsien kasvaessa leikkisästä vaiheesta kohti aikuisuutta, kasvaa samalla erilaisten stressitekijöiden määrä. Videopelien olleen ollessa tässä vaiheessa jo pitkään osana rentoutumista ja vastuun pakenemisia, kasvaa niiden merkitys sekä samalla mahdollisesti vetovoima, joka myöhemmällä iällä ja suurella kulutuksella voi johtaa mielenterveysongelmiin. Austin ja Schwartz (2019) kertovatkin, kuinka Merikkaan ym. (2010) mukaan jopa 45.3 prosenttia 13 ja 14-vuotiaista ovat jo olleet mielenterveysongelmien kriteerien sisällä. Nuoruuden suuret elämänmuutokset ovat siis etenkin mielenterveysongelmien kannalta keskeisiä tutkimuskohteita, ja videopelien yleistymisen myötä on näiden yhteyttä tärkeää tarkastella. Nuorten mielenterveysongelmia tosin voi olla erityisen vaikeaa tulkita nuoruudessa tapahtuvien henkisten ja fyysisten muutosten määrän ja vakavuuden vuoksi. Diaconu-Gherasim ja Mardari (2021) esittävätkin, kuinka Keyesin (2005) tutkimuksen mukaan mielenterveysongelmien puuttuminen ei kerro mielenterveyden tilasta. Toisaalta hän esittää myös, kuinka useissa mielenterveyden laadun mittariksi esitetään onnellisuutta (Diener ym., 2000, Huebner ym., 2007, Suldo & Shaffer, 2008), joka voi olla hyvinkin yksilöstä riippuvainen sekä nuoruudessa vaihteleva tunne.

Hopkins (2022) esittelee kuviossa 2, kuinka peliriippuvuuden määrää oletettavasti esiintyy eri ikäryhmissä. Kuvioista ilmenee, kuinka jo nuoruudesta alkaen on riippuvuus selkeä ongelma monilla ihmisillä. Riippuvuudesta on myös vaikea päästä eroon, sillä peliriippuvuuden huomataan selkeästi olevan vakava ongelma myös aikuisilla. Luvut tukevat Nalwogan ym. (2024) tutkimusta, jonka mukaan pelien pelaaminen siirtyisi ongelmaksi vasta lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. Nuorille esimerkiksi arjen pakeneminen voi olla keskeinen syy pelata videopelejä ja antaa niille lapsuutta enemmän arvoa. YGAM:n (Young Gamers and Gamers Education Trust, 2019) tutkimuksen mukaan jopa joka neljännellä opiskelijalla, jolle aktiivisesti huomautetaan puhelimella olosta, on ollut negatiivisia seuraamuksia videopeleistä. Tämä kertoo videopelien, tai elektronikan, jatkuvasta läsnäolosta ja mahdollisesta riippuvuudesta. Arjen pakeneminen voi olla yhteydessä sosiaaliseen syrjäytymiseen, joka puolestaan saattaa johtaa videopelien tuoman turvan ja mukavuuden tunteen nousuun.



Kuvio 2 Peliriippuvaisten määräärä arvio ikäryhmittäin Isossa Britanniassa (piirretty noudattaen lähdettä Hopkins, 2022)

Nuorten yhteys videopelien ja videopelien vaikutus nuoriin ilmenee monin eri tavoin. Yksi monien vanhempien huoli on väkivallan ilmeneminen ja käyttäminen videopelissä, sillä näiden uskotaan vaikuttavan nuorten maailmankuvaan ja ajatusmaailmaan. Chungin ym. (2019) kertoikin aggressiivisuuden vaarasta etenkin miehissä, kuten aiemmin totesin. Lisäksi he esittivät, kuinka ongelmallinen pelaaminen on nuorissa yhdistetty myös masennukseen, impulsiivisuuteen sekä ihmissuhteiden heikkenemiseen (Ryu ym., 2018). Yhteys nuorten ja videopelien välillä on siis selkeä, mutta voidaanko tällä yhteydellä varmasti todeta juuri videopelien aiheuttaneen mielenterveysongelmia? Kuten todettua, on videopelien pelaaminen yksi monista tavoista paeta erilaisia ahdistavia tai stressaavia tekijöitä. Jos tutkimuksen kohteena on juuri videopelien pelaavien nuoret, saattaa tutkimustulos valehdella, sillä esimerkiksi masentunut nuori saattaa helposti kuluttaa lukuisia tunteja videopelien jolloin tutkimustulos kertoisi masennuksen ilmenemisestä juuri videopelien pelaavalla henkilöllä, mutta tämä ei vielä kerro masennuksen aiheuttajasta, vaan mahdollisesti vain sen pakokeinosta. Toisaalta nuoruudessa videopelien käyttö on osittain yhteydessä aikuisuuden ongelmiin, kuten Nalwoga ym. (2024) esittivät. Tämä voisi johtua siitä, että tässä vaiheessa videopelien merkitys ja painoarvo muuttuu, etenkin jos huomattavissa on riippuvuuden oireita. Tutkimusongelmien kannalta olisi siis hyvä keskittyä tarkastelemaan myös vähemmän videopelien parissa aikaa viettäviä ihmisiä sekä erityisesti tutkittava, kuinka luotettava

ennustaja videopelien pelaaminen on mielenterveysongelmiin sekä mahdollisesti tutkittava, kuinka nuoruuden muutokset liittyvät erilaisten ongelmien ja ongelmakäyttäytymisten ilmiöihin.

4.4 Pohdintaa

Eri pelaajaryhmiin kuuluvien ominaisuuksien vuoksi tutkimusten tuottaminen yleisellä tasolla voi johtaa virheellisiin olettamiin, tutkimusmetodeihin tai tulosten ymmärtämiseen. Videopelien vaikutuksen arvioiminen laajalla asteikolla vaatii ymmärrystä lukuisista taustatekijöistä, minkä vuoksi tutkimukset ovatkin usein kehittyneet tiettyyn pelaajaryhmään. Toisaalta pelaajaryhmissäkin on eroavaisuuksia, kuten myös olettamuksissa pelaajaryhmien erikoisominaisuuksiin, kuten e-urheilijoiden tapauksessa oli huomattavissa.

Erojen ymmärtämiseksi ja toisaalta näiden hyödyntämiseksi jatkotutkimuksissa oleellista olisi ymmärtää selkeämmin, mitkä kaikki tekijät ovat selkeästi yhdistettävissä tiettyihin pelaajaryhmiin. Nykyisten tutkimusten perusteella voidaan jo huomata monia yhtenäisiä tekijöitä, mutta näiden tarkempien ilmenemisten syiden sekä seurausten huomioon ottaminen voisi edistää esimerkiksi hoitokeinojen kehittämisessä ja sairauksista kärsivien ymmärtämisessä. Erojen selkeyttäminen pelaajaryhmien välillä kertoisi mahdollisesti siitä, miten tietynlainen pelaajakäyttäytyminen tai peliympäristö johtaa tietynlaisiin mielenterveysongelmiin. Näitä eroja pohtimalla ja arvioimalla voisivat tutkimukset selvittää luotettavammin, miten tietynlainen pelaajakäyttäytyminen tai tiettyyn pelaajaryhmään kuuluminen voisi johtaa tiettyihin ongelmiin, ja toisaalta, mikä tekijä missäkin pelaajaryhmässä altistaa näille ongelmille.

Erilaisia keinoja voidaan toki jo havaita hoitokeinoissa eri pelaajaryhmien välillä. E-urheilijoille kuuluu ammattipelaamisen työnkuvaan lukuisat harjoitukset ja tukitoiminnat, joilla henkistä ja fyysistä hyvinvointia ylläpidetään ja kehitetään. Tieto esimerkiksi stressin määrästä ratkaisevissa peleissä onkin oletettavasti yksi näistä aiheista, joissa järjestöt pyrkivät e-urheilijoitaan auttamaan. Nuoret puolestaan saavat lukuisia palveluita erilaisiin ongelmiin, jotka nuoruudessa vaivaavat, ja näissä tarjottavissa avuissa on usein mahdollisuus myös henkilökohtaiseen avun saamiseen. Videopelien tuottamista ongelmista tai esimerkiksi riippuvuudesta keskustelu on siis osa nuorille usein ilmaiseksi kuuluvaa terveydenhoitoa, minkä vuoksi hekin saavat osittain pelaajaryhmäominaista hoitoa ja apua.

Pelaajaryhmien kohdalla hoitokeinojen kehittämiseen kuitenkin löytyy mahdollisesti lukuisia muitakin keinoja. Ensinnäkin vertaisryhmät ovat vielä liian harvassa. Ammattiapu tai pahimmillaan yksin omien ongelmien kanssa selviäminen voi olla tehotonta. Tämä on usein myös yksilöille, sekä yhteiskunnalle, raskasta ja kallista. Vertaistuki on usein muidenkin elämänongelmien kanssa tehokkaimpia apukeinoja, minkä vuoksi niiden toteuttaminen ja tehokkuuden testaaminen peliongelmiin yhteydessä olisi suotavaa. Tämän lisäksi olemassa oleviin hoitokeinoihin voitaisiin yhdistää videopelien ja mielenterveysongelmien

diagnosoimiseen osittain käyttöönotettu tautien vahvuus- tai vakavuusasteikko, jonka avulla vertaisryhmätoimintakin voisi kehittyä näiden jäsenille turvallisemman tuntuiseksi. Myöskin olemassa olevien hoitokeinojen hyödyntäminen kehittyisi, sillä ylimääräisiä resursseja ei kuluisi, vaan ongelmista kärsivät saisivat omaan tilanteeseensa joustavammin ja nopeammin toimivia apukeinoja.

5 YHTEENVETO

Kandidaatintutkielmani kohteena toimi videopelien ja mielenterveysongelmien yhteyden tarkastelu. Aihe on tutkimusten kannalta keskeinen, sillä sekä videopelien uutuuden että mielenterveysongelmien ymmärtämisen tärkeyden kannalta on keskeistä tutkia näiden ilmiöiden suhdetta. Tutkimusaiheessa tärkeä tekijä oli myös erilaisten pelaajaryhmien käsittely, sillä lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet selkeiden mielenterveysongelmien erojen olemassaolon näiden eri ryhmien välillä. Aihe kuitenkin vaatii jatkotutkimuksia, sillä erojen ja mielenterveysoireiden toteamisesta huolimatta aiheen ymmärtäminen on puutteellista.

Tutkielmani tavoitteena oli aikaisempien tutkimusten tuomien tulosten analysoiminen ja pohtiminen. Tutkielmassani pyrin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiini "Kuinka luotettavasti videopelejä voidaan pitää mielenterveysongelmien aiheuttajana?" sekä "Kuinka vahvasti erilaisia mielenterveysongelmia ilmenee videopelien vaikutuksesta?". Näiden lisäksi pohdin aikaisempien tutkimusten tulosten paikkansapitävyyttä.

Tutkimusmenetelmänäni toimi kirjallisuuskatsaus tämänhetkisten tutkimusten ja aineistojen avulla. Aineistoa käsitellessä hyödynsin samankaltaisten aineistojen tietoja ja tuloksia, joilla pyrin saavuttamaan mahdollisimman objektiivisen ja kattavan tuloksen tutkielmassani. Tutkielmassani huomioin myös aineistoissa mahdollisesti piilevät virhetiedot, joita käsitelin tarkastelemalla tutkielmani aiheen epäselvyyksiä ja kehityskohteita.

Tutkimustulokseni osoittivat videopelien olevan useissa mielenterveysongelmien ilmaantumistapauksissa keskeisessä roolissa. Mielenterveysongelmien laajuuden sekä niiden eri vakavuuksien, ja joissain tapauksissa vahvuusasteiden määrän vuoksi videopelien vaikutuksen vahvuuden todistaminen osoittautui kuitenkin vaikeaksi tai mahdottomaksi. Tuloksissa kävi ilmi, kuinka eri pelaajaryhmien välillä oli selkeitä eroja etenkin ilmaantuvien mielenterveysongelmien välillä, sillä tietyt pelaajaryhmät olivat alttiimpia eri oireille. Tämän lisäksi tulokset kertoivat elämäntilanteiden erityisestä tärkeydestä mielenterveysongelmien ilmaantumisen kannalta, sillä videopelien pelaaminen ilmeni useiden tutkimuksien mukaan usein positiivisena asiana, vaikka se johtikin pidemmällä aikavälillä erilaisiin negatiivisiin vaikutuksiin, kuten masennukseen, eristäytymiseen ja

sosiaalisten suhteiden vähenemiseen. Mielensterveysongelmien lisäksi tulokset osoittivat, kuinka tutkielmani aihe on lukuisista tutkimuksista huolimatta vain osittain ymmärretty. Mielensterveysongelmien ja videopelien yhteyden todistamisesta huolimatta diagnoosien tekeminen sekä tutkimusten toteuttaminen on usein puutteellista, ja diagnoosien määräkin tuntuu vähäiseltä ja täten aiheen tärkeyden kannalta keskeneräiseltä. Tulokseni yhtyivät lukuisien muidenkin tutkimusten tuloksiin, joissa kehoitettiin ratkaisemaan videopelien luomien mielensterveysongelmien diagnoosikriteereihin kuuluvia ongelmia sekä huomioimaan, kuinka pelaajaryhmien välillä huomattavien erojen vuoksi olisi syytä luoda uudenlaisia kriteerejä sekä diagnoosiluokituksia.

Tutkimustulosten perusteella voidaan huomata, kuinka videopelien ja mielensterveysongelmien suhteen ymmärtäminen on tutkimuksista huolimatta vaikeaa. Yhteyden olemassaolon selkeydestä huolimatta on vaikeaa erottaa, mikä todellisuudessa aiheuttaa mielensterveysongelmien muodostumisen. Videopelien yhteys mielensterveysongelmiin on usein selkeä, mutta tämä ei vielä kerro mielensterveysongelmien aiheuttajaa, sillä videopelit ovat monelle keino paeta muita elämän tekijöitä, jotka saattaisivat olla todelliset mielensterveysongelmien aiheuttajat. Lisäksi on tärkeää ymmärtää, kuinka videopelien pelaamiseen käytetty määrä ei suoranaisesti kerro mielensterveysongelmista, edes riippuvuudesta, sillä esimerkiksi e-urheilijat kuluttavat huomattavia määriä tunteja videopelien ääressä. Näiden haasteiden ratkaisemiseksi olisi syytä luoda joustavampi malli mielensterveysongelmien diagnosoimiseen videopelien vaikutuksien kannalta. Eri vakavuusasteiden tai oireryhmien hyödyntäminen kehittäisi tutkimuksia ja täten mahdollistaisi hoitokeinojen tehostumisen, sillä oireista kärsivät saisivat henkilökohtaisempaa hoitoa ja käsittelyä, eikä diagnoosien laatiminen olisi yhtä vaikeaa ja suppeaa kuin nykyisillä menetelmillä. Diagnoosikriteerien laajentaminen eri mielensterveysongelmien huomioimisen vuoksi edistäisi uskoakseni myös resurssien käyttöä, ja edistäisi täten hoitoon pääsemiseen kuluvaan aikaan, joka on usein keskeinen ongelma mielensterveysongelmien parissa.

Videopelien nautinnollisuuden takia on vaikeaa ymmärtää, milloin murheiden ja stressitekijöiden lievittäjä muuttuu riippuvuudeksi ja negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Nykyiset tutkimukset osoittavat selkeitä mielensterveysongelmien oireita monilla ihmisillä, jotka kuluttavat lukuisia tunteja videopelien parissa. Pitkittäistutkimuksilla ja mielensterveyden laadunseuraamismenetelmillä voitaisiin ymmärtää paremmin, miten videopelien parissa vietetty aika vaikuttaa ihmisiin. Uskoisin myös tarkempien tutkimusten toteuttamisen oireryhmien mukaan olevan hyödyksi, sillä näiden avulla voitaisiin mahdollisesti kehittää tehokkaampia apukeinoja oireiden vahvuuden ja ilmenemisten mukaan. Diagnoosikriteerejä selkeyttämällä ja mielensterveysongelmien syitä ja ilmenemistapoja tutkimalla voitaisiin kehittää terveydenhoitoa huomattavasti, sillä nykyiset menetelmät jättävät mielestäni monia muuttujia huomiotta.

LÄHTEET

- American Psychiatric Association (2024) *Internet Gaming*
<https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
- Anxiety and Depression Association of America. (ei pvm.). *Men's Mental Health*
<https://adaa.org/find-help/by-demographics/mens-mental-health>
- Austin, L. J., & Schwartz, S. E. O. (2019). Addressing Mental Health Stigma in Early Adolescence: Middle School Antistigma Interventions. *Adolescent Research Review*, 4(3), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0101-8>
- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). The Psychology of Esports: A Systematic Literature Review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Chung, T., Sum, S., Chan, M., Lai, E., & Cheng, N. (2019). Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 384–394.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.46>
- Diaconu-Gherasim, L. R., & Mardari, C. R. (2022). Personality Traits and Time Perspectives: Implications for Adolescents' Mental Health and Mental Illness. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 101–124.
<https://doi.org/10.1007/s10902-021-00390-5>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Gabbey, A.E., Raypole, C. (3.3.2022). Aggressive Behavior: Signs, Causes, and Treatment. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/aggressive-behavior>
- Griffiths, M. D., van Rooij, A. J., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., Müller, K., Dreier, M., Carras, M., Prause, N., King, D. L., Aboujaoude, E., Kuss, D. J., Pontes, H. M., Fernandez, O. L., Nagygyorgy, K., Achab, S., Billieux, J., Quandt, T., Carbonell, X., Ferguson, C.J., Hoff, R.A., Derevensky, J., Haagsma, M.C., Delfabbro, P., Coulson, M., Hussain, Z., Demetrovics, Z. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al. (2014). *Addiction Journal Club* 111(1), 167–175.
<https://doi.org/10.1111/add.13057>
- Hazel, J., Kim, H. M., & Every-Palmer, S. (2022). Exploring the possible mental health and wellbeing benefits of video games for adult players: A cross-sectional study. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 30(4), 541–546.
<https://doi.org/10.1177/10398562221103081>

- Hopkins, S. (18.4.2022). Gaming Addiction Report 2022. *Delamere*.
<https://delamere.com/blog/gaming-addiction-report-2022/>
- Huebner, E. S., Gilman, R., & Suldo, S. M. (2007). Assessing Perceived Quality of Life in Children and Youth. Teoksessa *The Clinical Assessment of Children and Adolescents*. Routledge.
- Im, S., Jin, G., Jeong, J., Yeom, J., Jekal, J., Lee, S., Cho, J. A., Lee, S., Lee, Y., Kim, D.-H., Bae, M., Heo, J., Moon, C., & Lee, C.-H. (2018). Gender Differences in Aggression-related Responses on EEG and ECG. *Experimental Neurobiology*, 27(6), 526–538. <https://doi.org/10.5607/en.2018.27.6.526>
- Kardefelt-Winther, D. (2015). A critical account of DSM-5 criteria for internet gaming disorder. *Addiction Research & Theory*.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/16066359.2014.935350>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, Debates, and Controversies. *Current Addiction Reports*, 2(3), 254–262. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>
- Kósa, G., Feher, G., Horvath, L., Zadori, I., Nemeskeri, Z., Kovacs, M., Fejes, É., Meszaros, J., Banko, Z., & Tibold, A. (2022). Prevalence and Risk Factors of Problematic Internet Use among Hungarian Adult Recreational Esports Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063204>
- Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652–659. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.012>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Leung, K. (2018). E-sports fanatic who dropped out of high school eyes pro career in gaming. *South China Morning Post*
<https://www.scmp.com/news/hong-kong/hong-kong-economy/article/2160320/hong-kong-e-sports-fanatic-who-dropped-out-high>
- Loewen, O. K., Maximova, K., Ekwaru, J. P., Faught, E. L., Asbridge, M., Ohinmaa, A., & Veugelers, P. J. (2019). Lifestyle Behavior and Mental Health in Early Adolescence. *Pediatrics*, 143(5), e20183307.
<https://doi.org/10.1542/peds.2018-3307>
- Luo, Y., Moosbrugger, M., Smith, D., M., France, T., J., Ma, J., Xiao, J., (2022) Is Increased Video Game Participation Associated With Reduced Sense of

- Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9149078/>
- Luo, T., Wei, D., Guo, J., Hu, M., Chao, X., Sun, Y., Sun, Q., Xiao, S., & Liao, Y. (2022). Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 777397.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.777397>
- Maldonado-Murciano, L., Guilera, G., Montag, C., & Pontes, H. M. (2022). Disordered gaming in esports: Comparing professional and non-professional gamers. *Addictive Behaviors*, 132, 107342.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107342>
- Media Literacy Council. (2017). *Real life stories of change: The fine line between excessive gaming & eSports*. <https://www.betterinternet.sg/campaign2017/line-between-excessive-gaming-esports.html>
- Men's Health Clinic (ei pvm.). *Gaming Addiction's Effects on Men's Mental & Sexual Health*. <https://menshealthclinic.com/au/resource/gaming-addictions-effects-on-mens-mental--sexual>
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017>
- Muhametjanova, G., Adanır, G. A., & Arpacı, I. (2023). Investigation of Gaming Habits, Personality Traits, and Internet Gaming Disorder Among Kyrgyz Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 869-877. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00628-6>
- Nalwoga, V., Kizito, S., Kigongo, E., Atwine, P., & Kabunga, A. (2024). The Lived Experiences of Individuals and Coping Strategies in the Context of Internet Gaming Disorder: A Qualitative Study Within Higher Education Setting in Uganda. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 823-834.
<https://doi.org/10.2147/NDT.S454304>
- Pelituki (ei pvm.) *Digipelaaminen*.
<https://pelituki.fi/tietoa/digipelaaminen/>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2014). Assessment of internet gaming disorder in clinical research: Past and present perspectives. *Clinical Research and Regulatory Affairs*, 31(2-4), 35-48.
<https://doi.org/10.3109/10601333.2014.962748>
- Psykiatrian Tutkimussäätiö (ei pvm.) *DSM-5*.
<https://www.psykiatriantutkimussaatio.fi/index.php/dsm-5/>

- Ryu, H., Lee, J.-Y., Choi, A., Park, S., Kim, D.-J., & Choi, J.-S. (2018). The Relationship between Impulsivity and Internet Gaming Disorder in Young Adults: Mediating Effects of Interpersonal Relationships and Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030458>
- Statista. (2017). *Number of active video gamers worldwide from 2014 to 2021 (in millions)*. <https://www-statista-com.ezproxy.jyu.fi/statistics/748044/number-video-gamers-world/>
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking Beyond Psychopathology: The Dual-Factor Model of Mental Health in Youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the Stakes: E-Sports and the Professionalization of Computer Gaming*. MIT Press.
- von der Heiden, J. M., Braun, B., Müller, K. W., & Egloff, B. (2019). The Association Between Video Gaming and Psychological Functioning. *Frontiers in Psychology*, 10, 1731. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>
- World Health Organization (ei pvm.) *Gaming disorder*
<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
- Young Gamers and Gamblers Education Trust. (2019). *How gaming & Gambling affect student life*. https://www.ygam.org/wp-content/uploads/2020/07/FINAL-research_full_report-PRINT-READY-5.pdf
- Zamani, E., Chashmi, M., & Hedayati, N. (2009). Effect of Addiction to Computer Games on Physical and Mental Health of Female and Male Students of Guidance School in City of Isfahan. *Addiction & Health*, 1(2), 98–104.