

TAUSTATIETOA PELAAMISESTA

Kuinka yleistä digipelaaminen on?

Digipelaaminen on muuttunut olennaiseksi osaksi ihmisten arkipäiväistä elämää. Tämä ilmiö näkyy varsinkin lasten ja nuorten kohdalla.

Pelaajabarometrin 2022 mukaan 10-19 -vuotiaista nuorista 42,2 % pelaa digitaalisia viihdepelejä päivittäin, 76,2 % vähintään viikoittain ja 3,4 % ei pelaa lainkaan. Viikossa pelaamiseen tämä ikäryhmä käytti keskimäärin 16,4 tuntia¹.

Pelaa fiksusti -hankkeen päättyessä ilmestyi uusi Pelaajabarometri 2024. Sen mukaan 10-19 -vuotiaista 44,7 % pelaa digitaalisia pelejä päivittäin, 78,8 % pelaa viikoittain tai useammin ja 3,8 % ei pelaa lainkaan. Tämä ikäryhmä käytti pelaamiseen 11,4 t viikossa, määrä on siis vähentynyt viime vuodesta².

Lähteet:

1. Kinnunen, J., Tuomela, M. & Mäyrä, F. (2022). Pelaajabarometri 2022: Kohti uutta normaalia. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2732-3>
2. Kinnunen, J., Prykäri, S. & Mäyrä, F. (2024). Pelaajabarometri 2024. Seurapelaamisen vastaisu. Tampereen yliopisto. Viestintätieteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3742-1>

Suosituksat peli- ja ruutuajasta

Virallisia suosituksia ruutuajasta ovat WHO:n (World Health Organization) ja THL:n suositukset. WHO:n mukaan 2–5-vuotiaille suositellaan korkeintaan yhtä tuntia ruutu-aikaa päivässä ja THL (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos) suosittelee kouluikäisille alle kaksi tuntia ruutu-aikaa päivässä¹. Samansuuntaisia suosituksia on ollut myös Yhdysvalloissa. American Academy of Pediatrics on suositellut rajoittamaan yli 6-vuotiaiden lasten peli- tai ruutu-aikaa koulupäivinä korkeintaan 60 minuuttiin ja vapaapäivinä korkeintaan 2 tuntiin^{2,3}. Toisissa lähteissä (gamequitters.com) puhutaan korkeintaan kahden tunnin suosituksesta viihdemedian suhteen, kun kyseessä ovat 6-12 -vuotiaat lapset, ja itse asiassa sama suositus koskee myös teini-ikäisiä ja aikuisia henkilöitä⁴. Näitä suosituksia tukee Lancet Child & Adolescent Health -lehdessä julkaistu tutkimus, johon osallistui yli 4500 yhdysvaltalaisista lasta. Tutkimustulosten mukaan ne 9-10 -vuotiaat lapset, jotka viettivät vapaa-aikaansa digilaitteiden

parissa alle kaksi tuntia päivässä, suoriutuivat ajattelukykyä, kielellisiä taitoja ja muistia mittaavissa kognitiivisissa testeissä paremmin, kuin pidempiä aikoja digilaitteita käyttävät ikätoverinsa⁵. Suositukset ja rajoitukset koskevat yleensä ruutuaikaa yleisellä tasolla, tarkkoja suosituksia nimenomaan peliajoista ei juurikaan löydy.

Älylaitteiden yleistymisen ja digitaalisten toimintojen monipuolistumisen myötä päivittäinen ruutuaika lisääntyy ja toisaalta yhtäjaksoisen ruutuajan määrittäminen muuttuu yhä vaikeammaksi⁶. On toisaalta hyvä huomioida, että kahden tunnin suositus perustuu AAP:n vuonna 1999 annettuun ohjeistukseen, siis ennen älypuhelimien aikaa. Uusimmissa AAP:n ohjeissa tuodaan esille rajoitusten tärkeys, mutta ei enää puhuta tarkoista ruutuajoista^{7,8}. Ruutuaikojen tarkastelun lisäksi pelaamista kannattaa pohtia laajemmin osana lapsen ja nuoren arkea^{9,10}. Rungas laitteiden käyttö ei aina tarkoita peliongelmaa. Koululainen saattaa käyttää digilaitteita myös opiskeluun ja yhteydenpitoon kavereiden kanssa. Tärkeintä on tasapainoinen ja monipuolinen arki, eli se, mitä lapsen jokapäiväiseen elämään sisältyy pelaamisen ja ruutuajan lisäksi^{6, 11}. Jos lapsi nukkuu riittävästi, liikkuu, ulkoilee, on vuorovaikutuksessa perheen ja kavereiden kanssa, koulunkäynti sujuu ja lapsella on harrastus tai muuta mielekästä tekemistä, pelaaminen on todennäköisesti hallinnassa. Tutkimusten mukaan yhteys ruutuajan ja hyvinvoinnin välillä on ns. käännetyn U-käyrän muotoinen: sopiva määrä on yhteydessä optimaaliseen hyvinvointiin, kun taas liian rungas tai liian vähäinen käyttö on yhteydessä heikompaan hyvinvointiin¹⁰.

Erityisesti pienempien lasten kohdalla ruutuajan rajoittaminen on tärkeää siksi, että päivään mahtuisi riittävästi muita asioita, leikkiä ja aktiviteettia sekä lapsen unentarve täyttyisi⁶. THL:n tietojen mukaan alakouluikäinen tarvitsee noin 9-11 tuntia unta yössä¹². Digilaitteet kannattaa sammuttaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta elimistö ehtii virittäytyä nukahtamiseen¹³. Liikunnan suhteen Suomessa suosituksia on antanut mm. UKK-instituutti: 7-18 -vuotiaan lapsen on hyvä harrastaa reipasta liikuntaa noin tunnin verran päivittäin, mutta liikunnan ei välttämättä tarvitse olla yhtäjaksoista¹⁴. Pelaamisen aikana kannattaa pitää taukoja, koska yhtäjaksoista yli tunnin (toisten lähteiden mukaan yli kahden tunnin) kestävä istumista on syytä välttää^{6, 13}. Lasta ja nuorta voi myös kannustaa kokeilemaan liikkumaan

houkuttelevia sovelluksia. Keskittymistä yhteen asiaan kerrallaan myös älylaitteilla on syytä vaalia, sillä monisuorittamisen on tutkimuksissa huomattu olevan yhteydessä häiriöherkkyyteen⁶.

Ruutuajan määrän lisäksi on hyvä pohtia myös sen laatua, eli sitä, mitä lapsi tai nuori tekee digilaitteilla. Mannerheimin Lastensuojeluliitolle kirjoittamassaan artikkelissa kouluttaja ja tietokirjailija Harto Pönkä jakaa ruutuajan passiiviseen ja aktiiviseen¹. Aktiivinen ruutu-aika on uusien asioiden etsimistä, luomista, muokkausta tai keskusteluun osallistumista. Se on oppimisen kannalta tärkeää eikä sen määrää tarvitse kirjoittajan mukaan välttämättä rajoittaa. Passiiviseen ruutu-aikaan kuuluu digitaalisten sisältöjen passiivista kuluttamista tai pelaamista, jossa toimintamallit toistuvat kerrasta toiseen samanlaisina. Liiallista passiivista ruutu-aikaa on syytä rajoittaa. Toisaalta kummallakin ruutu-aikatyypillä voi olla kielteisiä tai myönteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvointiin, riippuen sisällöstä ja muista tekijöistä, kuten School of Gamersin blogissa todetaan¹⁵. Verrataan esimerkiksi TikTok -videoiden katsomista pitkiä aikoja ja elokuvan katsomista koko perheenä (passiivinen ruutu-aika) tai liian pitkää pelisessiota taikka pelisessiota toksisessa porukassa ja mielekästä pelisessiota tai videon kuvaamista kaverin kanssa (aktiivinen ruutu-aika).

Aktiivista ja passiivista ruutu-aikaa miettiessä on hyvä ottaa huomioon, että toisaalta interaktiivinen digipelaaminen voi olla passiivista ruutu-aikaa stimuloivampaa ja sitä kautta addiktoivampaa. Ne henkilöt, jotka tulevat todella riippuvaisiksi massiivisista monen pelaajan verkkopeleistä, saattavat pelata jopa 15-30 tuntia yhtäjaksoisesti. On harvinaisempaa, että joku viettäisi passiivista ruutu-aikaa yhtä pitkiä jaksoja¹⁶. Tosin myös useamman tunnin passiivisesta katselusta voi aiheutua fyysisiä ja psykologisia oireita ja muut asiat voivat jäädä hoitamatta.

Lasten ja nuorten digilaitteiden käyttöä ja mielenterveyttä tutkinut Jean M. Twenge esittää hieman erilaisen näkemyksen ruutuajasta. Hänen mielestään esimerkiksi nuorten TV:n katselusta ei kannata olla liikaa huolissaan, koska onnellisuustutkimuksissa ei löytynyt eroa niiden nuorten välillä, jotka katsoivat TV:tä yhdestä tunnista viiteen tuntiin päivässä. Hän tuo myös esille käytännön tutkimukset lasten ruutuajasta: vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen (Common Sense Media) mukaan amerikkalaiset 8-12-vuotiaat lapset viettivät yli 5 tuntia

päivässä näyttöpohjaisen median äärellä ja 13-18-vuotiaat 7,5 tuntia päivässä. Suositukset alle kahden tunnin ruutuajasta saattavat siis helposti ylittyä useissa perheissä. Twenge korostaa myös monipuolisen arjen, eli koulunkäynnin, kaverisuhteiden ja liikunnan merkitystä lapsen ja nuoren hyvinvoinnille¹⁷.

Lähteet:

1. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutu aika/>
2. [Healthy Limits on Video Games - Child Mind Institute](#)
3. [Children, Adolescents, and the Media | Pediatrics | American Academy of Pediatrics \(aap.org\)](#)
4. <https://gamequitters.com/screen-time-guidelines/>
5. Walsh, J. J., Barnes, J. D., Cameron, J. D., Goldfield, G. S., Chaput, J. P., Gunnell, K. E., ... & Tremblay, M. S. (2018). Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(11), 783-791. doi:10.1016/S2352-4642(18)30278-5.
6. Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
7. Valkonen, S. Ruutuajan säätelystä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaalimiseen, teoksessa Keskustelua ruutuajasta, Mediakasvatusseuran julkaisuja, 2/2016.
8. Wessman, J. Uusia media-aika suosituksia suoraan Amerikasta! teoksessa Keskustelua ruutuajasta, Mediakasvatusseuran julkaisuja, 2/2016.
9. Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö.
10. Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) (2021). Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti
11. Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta.
12. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>
13. Silvennoinen, I., Meriläinen, M. & EHYT ry. (2016). Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. THL.
14. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
15. https://fi.sog.gg/blogi/ruutu aika?fbclid=IwZXh0bgNhZWQCMTEAAR0EBAVs5ScMEQZe7jWRaQrpT9Og8HfLr_WBZKYca2XGNVUUQz_4ycm8lvY_aem_9dp9a82cS319CzANEJzt3A
16. <https://anchor.fm/gaming-the-system/episodes/009---Is-Gaming-Worse-than-Watching-TV-e6haes>
17. <https://www.deseret.com/2022/3/7/22965534/what-we-know-now-about-screen-time-for-kids-jean-twenge-igen-social-media>

Pelikasvatuksesta

Pelikasvatus on osa mediakasvatusta, jonka tavoitteena on auttaa ihmisiä toimimaan tietoyhteiskunnassa. Lapsista ja nuorista puhuttaessa pelikasvatus on osa kasvatuksen kokonaisuutta, koska pelit kuuluvat nykyään tiiviisti ihmisten arkeen ja vapaa-ajanviettoon. Pelikasvatuksessa vanhemman ei tarvitse olla pelaamisen asiantuntija, tärkeintä on avoin ja kiinnostunut asenne pelejä ja pelaamista kohtaan sekä lapsen tai nuoren hyvinvointia kohtaan¹. Yhteiskunnallisessa keskustelussa pelaamista lähestytään usein joko huoli- tai hyötynäkökulmasta, jolloin tarkastelu jää helposti yksipuoliseksi ja yksinkertaistavaksi². On hyvä muistaa, että pelaaminen on nykyaikana laaja toimikenttä, johon kuuluu varsinaisten pelien lisäksi monenlaisia yhteisöllisiä pelikulttuurin ilmiöitä, kuten fanfiktio, cosplay, peliaiheet videot ja elektroninen urheilu. Väitöskirjan pelaamisesta vuonna 2020 kirjoittaneen Mikko Meriläisen mukaan, pelaamiseen olisi toivottavaa suhtautua kuin mihin tahansa harrastukseen muiden joukossa eikä pitää sitä lähtökohtaisesti haitallisena toimintana, ”päihteiden käyttöön rinnastettavana asiana”².

Kasvattajan omien käsitysten ja asenteiden tiedostaminen auttaa tekemään tietoisia kasvatusvalintoja. Aikuinen voi tarkastella omia käsityksiä mediasta, mediakasvatuksen tavoitteista ja lapsesta pohtimalla erilaisia kysymyksiä, esimerkiksi millainen on pelikasvattajana tai mihin omat käsitykset pelaamisesta perustuvat. On ihanteellista, jos kasvattaja osaa ajatella kriittisesti ja muokata myös tarvittaessa omia käsityksiä uuden tiedon myötä.³ Tutkimuskirjallisuudesta tiedetään, että ihmiset reagoivat tyypillisimmin uuteen teknologiaan innostuneesti, liioitellen tai huolestuneesti. Huolen taustalla on usein vallitsevien rakenteiden murros sekä siitä johtuva epävarmuus ja keinottomuus⁴.

Meriläisen pelikasvatusta käsittelevän väitöskirjan (2020) mukaan pelaamista voidaan käsitellä kotona käyttäen kolmea keinoa: rajoittamista, keskusteluun perustuvaa aktiivista käsittelyä ja yhdessä pelaamista². Peliajan rajoittaminen on tarpeen varsinkin pienempien lasten kanssa⁴. Lapsen kasvaessa pelaamisen rajoittamisessa kannattaa etsiä tasapainoa selkeiden sääntöjen ja lapsen oman itsesäätelyn tukemisen välillä. Kaikenikäisten kohdalla on tärkeä huolehtia arjen monipuolisuudesta, jotta pelaamiselle jäisi juuri sopivasti aikaa^{2,4}. Lasten

ja nuorten kanssa on hyvä pohtia kriittisesti pelien tarjoamaa sisältöä, esimerkiksi toimintatapoja, roolimalleja ja pelien herättämiä tunteita^{1,3,5}. Pelien maailmoja ja tarinoita voi yrittää tuoda virtuaalitodellisuudesta fyysiseen todellisuuteen piirtäen, askarrellen, kirjoittaen ja keskustellen¹.

Monet vanhemmat käyttävät lastensa pelaamisen ja digilaitteiden käytön säätelyyn arkielämässään useita eri strategioita limittäin^{6,7}. Kyseessä on dynaaminen ja arkitilanteissa jatkuvasti muovautuva prosessi, jossa vanhemmat siirtyvät lasten median käytön käsittelyssä strategiasta toiseen, esimerkiksi rajoituksia asettaessa perustelevat niitä ja keskustelevat lapsen kanssa rajoitusten syistä⁸.

Lähteet:

1. Harviainen J.T., Meriläinen, M. ja Tossavainen, T. (toim.) (2013). Pelikasvattajan käsikirja. Tampere.
2. Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta.
3. Tossavainen, T. (toim.) (2019). Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki.
4. Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
5. Silvennoinen, I., Meriläinen, M. & EHYT ry. (2016). Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. THL.
6. Symons, K., Ponnet, K., Walrave, M. & Heirman, W. (2017). A qualitative study into parental mediation of adolescents' internet use. Computers in Human Behavior, 73, pp. 423-432. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.004>
7. Hiltunen, S. (2020). Ruutuaikasovellusten käyttö lasten älypuhelinien käytön kontrolloinnissa Jyväskylässä: Jyväskylän yliopisto, Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma.
8. Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrer, E. & Looy, J. V. (2016). A Qualitative Inquiry into the Contextualized Parental Mediation Practices of Young Children's Digital Media Use at Home. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 60(1), pp. 1-22. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1127240>

Mitä tiedetään ongelmapelaamisesta?

Millainen pelaaminen on ongelmallista?

Liiallisen pelaamisen määrittelemiseksi käytetään useita kriteereitä. Yksi niistä on pelaamiseen käytetty päivittäinen aika. Yleensä riskirajana pidetään yli 4 pelituntia vuorokaudessa tai 30 pelituntia viikossa (tutkimus koski murrosikäisiä ja aikuisia. Mikäli nämä rajat ylittyvät jatkuvasti, pelaamistottumukset ovat todennäköisesti kehittymässä ongelmalliseen suuntaan^{1, 2}.

Eri tutkimuksissa esitetään hyvin erilaisia tuntimääriä, kun puhutaan siitä, millainen määrä digipelaamista on yhteydessä ongelmiin. Esimerkiksi v. 2016 espanjalaisessa tutkimuksessa 7-11-vuotiailla lapsilla, jotka pelasivat 9 tai yli tuntia viikossa, oli enemmän käytösongelmia, konflikteja ikätovereiden kanssa ja vähäisemmät prososiaaliset taidot³. Brittiläisessä tutkimuksessa vuodelta 2014 yli 3 tunnin pelaika päivässä oli 10-15-vuotiailla lapsilla yhteydessä käytösongelmiin⁴. Tosin syy-seuraussuhde on epäselvä: voi olla myös, että lapset, joilla on käytösongelmia, pelaavat enemmän.

Pelkkää aikarajaa ei kuitenkaan voida pitää riittävänä osoituksena ongelmapelaamisesta¹. Haitallisen pelaamisen määrittelyyn sovelletaan muiden riippuvuuksien kriteereitä, kuten kykenemättömyyttä hallita omaa pelaamista, vieroitusoireita ja toiminnan jatkamista haitoista huolimatta^{1, 5}. Tärkeänä varoitusmerkkinä pidetään myös sitä, että elämän muut osa-alueet, kuten työ tai opiskelu, perhe ja ihmissuhteet, kärsivät pelaamisen takia. Lisäksi pelaamisen muuttumisesta ongelmalliseksi voi kertoa oman hyvinvoinnin laiminlyönti, kun pelaaja ei huolehdi riittävästi omasta unesta tai ravitsemuksesta. Tunteiden säätelyn vaikeudet, esimerkiksi masennuksen tai ahdistuksen tunteiden lievittäminen pelkästään pelaamisen avulla tai ongelmien pakeneminen peleihin on niin ikään huolestuttava merkki.¹ Ongelmapelaamiseen voi liittyä myös läheisten huijaaminen pelaamiseen liittyvissä asioissa, muun muassa pelaamiseen käytetystä ajasta. Taipumusta pelata koko ajan enemmän tai omistaa uusia pelejä, ajatusten liiallista keskittymistä pelaamiseen ja pelaamisesta koettua euforian tunnetta on pidetty kiistanalaisina riippuvuuden kriteereinä^{1, 5, 6}. Näitä kokemuksia voi liittyä myös tavanomaiseen peliharrastukseen, kunhan ne eivät ole

pakonomaisia¹. Myös vieroitusoireet ovat kiistelty kriteeri⁶: On kiistatonta, että median ongelmallisen käytön ja ongelmallisen pelaamisen ilmiö on olemassa. Niiden kehityspolut ja käyttäytymismallit voivat kuitenkin olla varsin erilaisia, ja taustalla saattaa olla sekä internalisoivia että eksternalisoivia oireita^{7,8}.

Aihetta voi myös lähestyä pohtimalla, tuntuuko pelaaminen rentouttavalta harrastukselta, joka vie arjesta vain sille kuuluvan osan, vai onko siitä tullut ensisijainen tekeminen muihin arki-asioihin nähden. Digipelien pelaamista kannattaa aina tarkastella osana kokonaisuutta ja pohtia sen merkitystä pelaajan jokapäiväisessä elämässä.

Tutkimuksissa on havaittu, että kohtuullinen videopelaaminen on myönteinen asia lapsen ja nuoren sosiaalisten suhteiden ja käytöksen kannalta. Vuonna 2020 julkaistun M. Meriläisen väitöskirjan mukaan 13-30-vuotiaiden 2-20 tuntia viikossa pelaavien nuorten keskuudessa pelaamisella ei havaittu kielteisiä vaikutuksia arkielämään, kun aineistoa verrattiin samanikäisiin nuoriin, jotka eivät pelaa lainkaan⁹. On myös hyvä muistaa, että pelaaminen itsessään ei ole yleensä ongelma, mutta pelitottumukset voivat muodostua haitallisiksi¹⁰.

Lähteet:

1. Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö.
2. Harviainen J.T., Meriläinen, M. ja Tossavainen, T. (toim.) (2013). Pelikasvattajan käsikirja. Tampere.
3. Pujol, J., Fenoll, R., Forns, J., Harrison, B. J., Martínez-Vilavella, G., Macià, D., et al. (2016). Video gaming in school children: how much is enough? Ann. Neurol. 80, 424–433. <https://doi.org/10.1002/ana.24745>
4. Przybylski, A. K. (2014). Electronic gaming and psychosocial adjustment. Pediatrics, 134(3), e716-e722. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-4021>
5. Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. Katsaus. Duodecim 2023; 139: 1169-76.
6. Griffiths, M. D., Van Rooij, A. J., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., ... & Demetrovics, Z. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing Internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al.(2014). Addiction (Abingdon, England), 111(1), 167. doi: 10.1111/add.13057
7. Benarous, X., Morales, P., Mayer, H., Iancu, C., Edel Y. & Cohen, D. (2019). Internet gaming disorder in adolescents with psychiatric disorder: two case reports using a developmental

framework. *Frontiers in Psychiatry*. May 2019, vol 10, article 336.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00336>

8. Tiedeuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) (2021). Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti
9. Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta.
10. Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Ongelmapelaamisen esiintyvyys

Ongelmapelaamisen ja varsinaisen peliriippuvuuden raportoitu esiintyvyys on vaihdellut suuresti (0,2-44,5%, useimmiten kuitenkin 8-12% vastaajista) tutkimuksesta toiseen. Vaihtelu on johtunut pääsääntöisesti ongelmapelaamisen määritelmästä sekä tutkimuksessa käytetyistä kyselyistä.¹ Laajassa katsauksessa pelaamishäiriön esiintyvyys oli noin 1-3%:lla pelaajista². Digipelirajaton -sivuston mukaan 90% pelaajista on peliharrastajia, 10% kuuluu ongelmallisesti pelaavien kategoriaan ja 20%:lla ongelmallisesti pelaavista on varsinainen pelaamishäiriö³. Monet tutkimukset ja katsaukset aiheesta ovat keskittyneet nuoruusikäiseen väestöön. Suomalaisilla murros- ja nuoruusikäisillä tehdyissä tutkimuksissa pelaamishäiriön esiintyvyydeksi on ilmoitettu 0,9-1,3 %.² Pienempien lasten ongelmallista pelaamista on tutkittu vähemmän. Vuonna 2018 ilmestyneessä norjalaisessa tutkimuksessa, johon osallistui 740 lasta, pelihäiriön arvioitiin esiintyvän 1,7%:lla 10-vuotiaista lapsista⁴. Myös saksalaisessa tutkimuksessa, johon osallistui yli 1200 4-8-vuotiaista lasta, pelihäiriön esiintyvyys oli samaa suuruusluokkaa⁵. Ikäluokkatasolla suomalaisilla nuorilla ei vaikuta olevan erityistä riskiä haitalliseen pelaamiseen⁶. Kuitenkin ESPAD 2019 -tutkimuksessa suomalaisista 15-16-vuotiaista pojista 23% ja tytöistä 4% eli 13% ikäluokasta piti itsearvioituna omaa pelaamistaan liiallisena tai ongelmallisena⁷. Yksilöllisellä tasolla liiallinen pelaaminen voi osoittautua vakavaksi ongelmaksi, varsinkin silloin, kun siihen yhdistyy muita haasteita lapsen tai nuoren elämässä⁶. Lisäksi ongelmallinen pelaaminen laajemmin määriteltynä on yleisempää kuin varsinainen pelaamishäiriö.

Lähteet:

1. Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö.
2. Holopainen, R. (2021). Lasten ja nuorten pelaamishäiriö ja sen hoito. Lääketieteen laitoksen opinnäytetyö.
3. Heinänen, O., Korhonen, H., Lehtinen, S., Unkuri, K. & Mustonen, T. (2019). Peli kesken. Kokemustarinoita ongelmallisesta pelaamisesta. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.
4. Wichstrøm L, Stenseng F, Belsky J, von Soest T, Hygen BW. Symptoms of Internet Gaming Disorder in Youth: Predictors and Comorbidity. J Abnorm Child Psychol 2019;47(1):71-83. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0422-x>
5. 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, 1193–1207. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9841-0>
6. Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta.
7. Castrén, S., Järvinen-Tassopoulos, J. & Raitasalo, K. (2021). Money used in gaming is associated with problem gambling: Results of the ESPAD 2019 Finland. Journal of Behavioral Addictions, 10(4), 932–940. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00076>

Pelihäiriön diagnoosi

Digipeliriippuvuus on lisätty uutena diagnoosina vuonna 2018 julkaistuun ICD-11-luokitukseen toiminnallisten riippuvuuksien alle¹. Vuonna 2013 julkaistuun DSM-V -luokitukseen pelihäiriö oli sisällytetty mahdollisena diagnoosina, joka vaatii vielä tässä vaiheessa lisää tutkimusta^{1,2}. ICD-11 -luokituksessa pelihäiriön (Digipeliriippuvuus/Gaming disorder) diagnoosikriteerit täyttyvät, jos henkilö ei hallitse pelaamistaan, suosii pelaamista muiden elämänalueiden kustannuksella ja jatkaa pelikäyttäytymistään haitoista huolimatta. Lisäksi käytöksen täytyy olla jatkuvaa ja tarpeeksi vakavaa¹. ICD-11 julkaistiin vuonna 2018 ja otettiin käyttöön alkuvuonna 2022. Lääkärilehdessä 02/2022 ilmoitettiin, että WHO on julkaissut ICD-11 luokituksen, mutta ennen sen laajamittaista käyttöönottoa Suomessa tarvitaan kuitenkin perusteellista käännöstöä³.

DSM-V -luokituksessa pelihäiriön (Internet Gaming Disorder, koskee myös ilman verkkoyhteyttä pelattavia pelejä) kriteeriksi on ehdotettu 9 kohtaa: pelaaminen hallitsee henkilön ajatuksia; henkilöllä on vieroitusoireita; toleranssin kehittyminen; henkilö ei pysty hallitsemaan pelaamistaan;

kiinnostuksen menettäminen muihin harrastuksiin; pelaamisen jatkaminen haitoista huolimatta; valehteleminen muille oman pelaamisen määrästä; negatiivisten tunteiden pakeneminen pelaamiseen; pelaamisesta johtuvat haitat koulunkäynnille tai työlle ja ihmissuhteille (5/9 kriteeriä tulee täyttyä diagnoosin saamiseksi).¹

Lähteet:

1. Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. Katsaus. Duodecim 2023; 139: 1169-76.
2. Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö.
3. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/icd-11-on-julkaistu/>

Ongelmallisen pelaamisen mittarit

Haitallisen pelaamisen ja digilaitteiden käytön arviointiin on kehitetty useita erilaisia mittareita. Vuonna 2020 julkaistussa kirjallisuuskatsauksessa on lueteltu 32 pelihäiriön kyselylomaketta¹. Monet näistä mittareista perustuvat kokonaan tai osittain pelaamishäiriön ja muiden riippuvuuksien diagnostisiin kriteereihin.

Suomessa laajemmassa käytössä on ollut kaksi suomen kielellä validoitua kyselylomaketta: Internet Addiction Test (voi arvioida oman, puolison tai lasten netinkäytön aiheuttamia haittoja) ja Short Version of the Problematic Mobile Phone Use Questionnaire, PMPUQ-SV (tarkoitettu aikuisille, ei ole validoitu suomalaisilla nuorilla)². Tutkimustarkoituksiin Suomessa on käytetty seuraavia mittareita: IGD³ (kirjallisuuskatsaus), IGDT-10⁴ (tutkimuksessa kohderyhmän ikä 16-58 vuotta); POGQ^{5,6} (tutkimuksissa kohderyhmän ikä 12-16 vuotta); GAS-7^{7,8,9} (tutkimuksissa kohderyhmän ikä 13-24 vuotta sekä 15-74 vuotta). GAS-7 sisältyy myös suomalaiseen oppaaseen koululaisten mielenterveysongelmien hoitoon. IAT ja lasten nettikäyttäytymistä arvioiville vanhemmille suunnattua IAT-P kyselyä käytetään arvioimaan yleisemmin ongelmallista internetin käyttöä, ei ainoastaan liikapelaamista¹⁰.

Pienemmille lapsille tarkoitettuja kyselyjä on kehitetty selvästi vähemmän. Tutkimustarkoituksia varten laadittuja lasten kyselyjä on käytetty esimerkiksi

Turkissa¹¹ (v. 2017, kohderyhmänä 9-12 -vuotiaat) ja Libanonissa¹² (v. 2019, kohderyhmänä 9-12 -vuotiaat).

Lähteet:

1. King, D.L. ym. (2020). Screening and assessment tools for gaming disorder: A comprehensive systematic review. *Clinical Psychology Review* Volume 77, April 2020.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101831>
2. Kosola S. 2020. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkirilehti* 75 (6) 324–329. <http://hdl.handle.net/10138/320010>
3. Karhulahti, V. M., Martončík, M., & Adamkovič, M. (2023). Measuring internet gaming disorder and gaming disorder: A qualitative content validity analysis of validated scales. *Assessment*, 30(2), 402-413. <https://doi.org/10.1177/10731911211055435>
4. Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. (2019). Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and prevalence of problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60, pp. 252-260. <https://doi.org/10.1111/sjop.12533>
5. Männikkö, N., Demetrovics, Z., Ruotsalainen, H., Myllymäki, L., Miettunen, J., & Kääriäinen, M. (2020). Psychometric properties of the Problematic Gaming Questionnaire used to assess Finnish adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 103-111.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9943-3>
6. Männikkö, M., Ruotsalainen, H., Demetrovics, Z. & Lopez-Fernandez, O. (2017). Problematic Gaming Behavior Among Finnish Junior High School Students: Relation to Socio-Demographics and Gaming Behavior Characteristics. *BEHAVIORAL MEDICINE*.
<https://doi.org/10.1080/08964289.2017.1378608>
7. Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. *Katsaus. Duodecim* 2023; 139: 1169-76.
8. Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K., & Kääriäinen, 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, 324-338. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9726-7>
9. Salonen, A., Lind, K., Hagfors, H., Castrén, S., & Kontto, J. (2020). Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007-2019: Suomalaisten rahapelaaminen 2019. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-594-0>
10. <https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto/>
11. Yilmaz, E., Griffiths, M.D. & Kan, A. (2017). Development and validation of Videogame Addiction Scale for Children (VASC). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 869–882. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9766-7>
12. Hawi, N.S., Samaha, M. & Griffiths, M.D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, Vol. 22, 771-778. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132>

Ongelmallisen pelaamisen riskitekijät

Kaikilla pelaajilla digipelien käyttö ei muutu ongelmalliseksi. Haittapelaamisen taustalla on useita sisäisiä ja ulkoisia riskitekijöitä. Tutkimuksissa on todettu, että ongelmapelaamiseen ovat yhteydessä alhainen itsetunto, heikommat sosiaaliset taidot ja vaikeudet itsesäätelyssä sekä päätöksenteossa^{1,2}.

Peliriippuvuutta esiintyy miespuolisilla henkilöillä useammin, kuin naispuolisilla. Persoonallisuuspiirteistä impulsiivisuus, elämyshakuisuus, aggressiivisuus ja vitkastelutaipumus voivat ennustaa ongelmapelaamista^{1,3,4}. Peliongelman taustalla saattaa olla yksinäisyyttä, vaikeuksia perhe-elämässä, kuormittavia tapahtumia tai surua ja vähäisiä mahdollisuuksia muulle toiminnalle^{2,3,5}. Itseohjautuvuusteorian mukaan jokaisen ihmisen perustavanlaatuiset psykologiset tarpeet ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Jos lapsi pystyy tyydyttämään näitä tarpeita vain pelimaailmassa, on olemassa riski, että pelaaminen muuttuu ongelmalliseksi.¹

Peliriippuvuuden liitännäissairauksina tutkimuksissa mainitaan muun muassa ADHD, masennus, sosiaalinen ahdistuneisuus ja autismitilaston häiriöt^{2,3,6}.

Pelaamisen motiiveista ongelmien riskiä lisäävät eskapismi, eli huolien pakeneminen peleihin, saavutusten tärkeys pelissä ja verkkosuhteiden suosiminen tavallisen sosiaalisen kanssakäymisen kustannuksella¹. Erilaisista pelityypeistä peliongelmalle voivat altistaa rooli-, toiminta- ja strategiapelit, erityisesti massiiviset monen pelaajan verkkopelit^{3,5,6}. On tärkeä tiedostaa, että haitallisen pelaamisen ja nuoren muiden haasteiden kohdalla syy-seuraussuhteiden löytäminen voi olla vaikeaa^{4,5,7}. Kyseessä voi olla nuoren selviytymisstrategia, josta muodostuu lopulta noidankehä^{4,7}.

Altistavien riskitekijöiden lisäksi ongelmapelaamisen, kuten minkä tahansa muunkin riippuvuuden syntyyn, tarvitaan riippuvuutta aiheuttavan asian saatavuutta ja säännöllistä altistusta. Runsas pelaaminen päivittäin lisää pelaamishäiriön riskiä lapsilla ja nuorilla sitä todennäköisemmin, mitä nuorempana se on aloitettu^{1,3}.

Lähteet:

1. Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö.

2. Paulus, F.W., Ohmann, S., von Gontard, A. and Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*, 60: 645-659.
<https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
3. Holopainen, R. (2021). Lasten ja nuorten pelaamishäiriö ja sen hoito. *Lääketieteen laitoksen opinnäytetyö*.
4. Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkirilehti* 75 (6), 324–329.
5. Tossavainen, T. (toim.) (2019). *Pelikasvattajan käsikirja 2*. Helsinki
6. Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. *Katsaus. Duodecim* 2023; 139: 1169-76.
7. Harviainen J.T., Meriläinen, M. ja Tossavainen, T. (toim.) (2013). *Pelikasvattajan käsikirja*. Tampere.

Ongelmallisen pelaamisen hoito

Ongelmapelaamisen hoitokeinoina on kirjallisuuden mukaan käytetty ensisijaisesti erilaisia psykososiaalisia hoitoja, kuten psykoterapiaa, motivoivaa haastattelua, psykoedukaatiota sekä vertaistukifoorumeita (peliongelmaista kärsiville ja heidän läheisilleen) ja -toipumisohjelmia^{1, 2, 3, 4, 5}. Lääkkeellisten hoitojen tutkimuksissa on alustavasti saatu positiivisia tuloksia ADHD- ja masennuslääkkeistä, toisaalta lääkehoitoon liittyy haasteita mahdollisten sivu-/haittavaikutuksien takia².

Tietoa hoitomuotojen tehokkuudesta on tällä hetkellä melko niukasti ja kaikkia hoitomuotoja voidaan pitää kokeellisina^{6,7}. Suuri osa tutkimuksista on kohdistunut aikuisiin ja nuoriin, kun taas ongelmallisen pelaamisen hoitoa lapsilla on tutkittu vähemmän. Lasten ja nuorten hoitomuotoja on tutkittu eniten 12-19-vuotiailla, vaikka yksittäiset tutkimukset koskevat myös 9-19 -vuotiaiden ongelmallisesti pelaavien lasten hoitoa². Erityisen suosituksi hoitokeinoksi on noussut kognitiivinen käyttäytymisterapia yksilö- tai ryhmämuotoisena⁸. Kognitiivisen terapian menetelmiä ja työkaluja on sovellettu myös muissa peliongelman ja Internetriippuvuuden psykososiaalisissa hoidoissa. Tutkimuksissa mainitut lapsille ja nuorille tarkoitetut ryhmämuotoiset psykososiaaliset hoidot ovat kestäneet kuukaudesta useampaan kuukauteen, jotkut jopa yli vuoteen^{1,2}. Osassa tutkimuksia ryhmät toteutettiin leirimuotoisina, lisäten ohjelmaan liikunnallisia aktiviteetteja ja vanhempien ohjausta tai perheinterventiota. Muun liikunnan

lisäksi on kokeiltu hevosavusteista terapiaa². Perhenäkökulman huomiointi, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen paraneminen sekä vanhempien ottaminen mukaan hoitoon on osoittautunut tärkeäksi nuorten kohdalla^{8,9,10,11}. Psykososiaalisten hoitojen puitteissa lapsille ja nuorille on annettu tietoa pelaamisesta ja riippuvuudesta. Heidän kanssaan on käsitelty uuden elämäntavan harjoittelua, itsesääätelyä, itsetietoisuutta sekä vuorovaikutus- ja ongelmaratkaisutaitoja^{2,12}. Psykososiaaliset hoidot ovat osoittautuneet tutkimuksissa tehokkaiksi pelaamishäiriön sekä mielialaoireiden vähentämisessä ja koulusuoriutumisen ja yleisen hyvinvoinnin kohentamisessa². Liikunta itsenäisenä hoitokeinona tukee ongelmallisesta pelaamisesta selviytymistä ja osana psykososiaalista hoitoa nostaa hoidon tehokkuutta^{2,13,14}.

Tällä hetkellä Suomessa tarvitaan lisää tutkimusta ongelmallisen pelaamisen hoitomalleista eri-ikäisille henkilöille, varsinkin lapsille ja heidän vanhemmilleen⁶.

Lähteet:

1. Frantti-Malinen, U. (2012). Peruskoululaisten liika pelaaminen ja Internetin käyttö. Kirjallisuuskatsaus terveyden edistämisen menetelmistä. Opinnäytetyö, Hoitotyön koulutusohjelma, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
2. Holopainen, R. (2021). Lasten ja nuorten pelaamishäiriö ja sen hoito. Lääketieteen laitoksen opinnäytetyö.
3. 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, 1110–1116. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.009>
4. Paulus, F.W., Ohmann, S., von Gontard, A. and Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*, 60: 645-659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
5. Xu, L., Wu L.-L., Geng, X., Wang, Z., Guo, X., Song, K., Liu, G., Deng, L., Zhang, J. & Potenza, M.N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research* 302. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114016>
6. Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. *Katsaus. Duodecim* 2023; 139: 1169-76.
7. Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkirilehti*, 75(6), 324-329. <http://hdl.handle.net/10138/320010>
8. Kuss, D.J. & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

9. King, D.L., Wölfling, K. & Potenza, M.N. (2020). Taking Gaming Disorder Treatment to the Next Level. *JAMA Psychiatry*, 77(8), 869-870. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.1270
10. Mestre-Bach, G., Fernandez-Aranda, F. & Jiménez-Murcia, S. (2022). Exploring Internet gaming disorder: an updated perspective of empirical evidence (from 2016 to 2021). *Comprehensive Psychiatry*, 116, 152319. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152319>.
11. Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Zhou, N.Y.Z.-K., Yan, X.-J., Lan, J. & Liu, C.-Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021>
12. Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International journal of mental health and addiction*, 16, 1000-1015. doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0
13. Hong, J. S., Kim, S. M., Kang, K. D., Han, D. H., Kim, J. S., Hwang, H., ... & Lee, Y. S. (2020). Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100318. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100318>
14. Hazar, Z., & Hazar, M. (2018). Effect of Games Including Physical Activity on Digital Game Addiction of 11-14 Age Group Middle-School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 243-253. doi:10.11114/jets.v6i11.3645

Mitä tiedetään nepsy-piirteiden ja pelaamisen yhteydestä?

Digipelaamista ja -riippuvuutta on tutkittu paljon nuorilla ja aikuisilla, vähemmän lapsilla, varsinkin erityislapsilla. Useissa erityislapsia koskevissa tutkimuksissa on tuotu esille näiden lasten haavoittuvuus digilaitteiden käytön suhteen^{1, 2, 3}. Digilaitteiden käytössä tarvittavat itsesäätelytaidot ovat lapsilla ja nuorilla vasta kehitysvaiheessa. Neuropsykiatrisissa häiriöissä esiintyvät toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn vaikeudet tekevät digilaitteiden käytöstä vieläkin haastavamman⁴.

ADHD-oireilla on havaittu yhteyksiä liialliseen pelaamiseen ja peliriippuvuuskäytökseen lapsilla ja nuorilla^{5, 6, 7, 8, 9, 2}. ADHD:n piirteistä erityisesti tarkkaamattomuutta (ja impulsiivisuutta) on pidetty ongelmapelaamista ennustavina tekijöinä¹⁰. Tutkijat ovat myös pohtineet ja nostaneet esille liiallisen pelaamisen ja ADHD-oireiden kaksisuuntaista suhdetta: liian runsas pelaaminen saattaa lisätä tarkkaamattomuutta ja impulsiivisuutta tai hyperaktiivisuutta^{8, 11, 12}. ADHD on yleisimpiä internetiriippuvuuden kanssa samanaikaisesti esiintyviä häiriöitä¹³. Videopelaaminen saattaa houkutella ADHD-lapsia tarjoamalla heille sopivaa, jännittävää stimulaatiota, nopeaa myönteistä palautetta ja onnistumisen

kokemuksia sekä mahdollisuuksia paeta negatiivisia tunteita^{9,14}. ADHD:n ja digipeliriippuvuuden yhdistäviä tekijöitä ovat impulsiivisuus ja matala itsetunto¹⁴.

Tutkimuksista ja käytännön kokemuksista on huomattu, että autismikirjon lapset ja nuoret osoittavat erityistä mieltymystä näyttöpohjaiseen teknologiaan^{15, 16}. Nämä lapset viettävät usein videopelien ja muun median parissa enemmän aikaa ja pelaavat pidempiä sessioita, kuin tyypillisesti kehittyvät sisaruksensa ja ikätoverinsa^{17,14}. Monet autismikirjon nuorista suosivat videopelaamista ja ruutuaikaa muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin verrattuna¹⁸. Varsinkin TV:n katselu ja videopelit ovat suosittuja näiden nuorten keskuudessa, somea he käyttävät vähemmän¹⁹. Autismikirjon ja peliongelman välillä on löydetty yhteyksiä useissa tutkimuksissa.³

Tarkkaamattomuusoireet ja jossain määrin myös hyperaktiivisuus ovat yhteydessä ongelmapelaamiseen autismikirjon pojilla¹⁰.

Tarkkaamattomuusoireiden on osoitettu olevan yksi selittäjä ongelmalliselle videopelien pelaamiselle sekä autismikirjon että ADHD -lapsilla¹⁰. Teoriassa muutkin autismikirjon piirteet, kuten heikommat sosiaaliset taidot, impulssikontrollin heikkous sekä mieltymys digipelien selkeyteen ja ennustettavuuteen voivat selittää sen, miksi autismikirjon nuoret viettävät mielellään runsaasti aikaa digimedian parissa^{1, 15, 18}. Vanhemmat saattavat myös käyttää ruutuaikaa apuna autismikirjon lasten rauhoittamisessa ja heidän mielialansa ja käytöksensä säätelyssä, kun hankalaa käytöstä esiintyy¹⁸.

Autismikirjon lapset saattavat uppoutua peleihin muiden arkiasioden kustannuksella²⁰. Erotusdiagnoosi peliriippuvuuden ja erityisen kiinnostuksen kohteen välillä voi tällaisessa tilanteessa olla haastavaa¹⁴.

Digipelaamisesta on usein myös hyötyä erityislasten kehityksessä ja kuntoutuksessa²¹. Digipelien kautta erityislapset voivat kokea onnistumisen kokemuksia ja hallinnan tunnetta, purkaa kuormitusta sekä löytää kiinnostuksen kohteet, jotka ovat tärkeitä myös tyypillisesti kehittyville lapsille¹⁶. Pelien virtuaalitodellisuus tarjoaa autismikirjon lapsille hallitun ympäristön roolileikin kokeilulle¹⁵. Kuntoutuksessa videopelienä on käytetty sosiaalisten ja kielellisten taitojen, työmuistin, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukemiseen^{22,23}. Digisovellusten avulla voi harjoitella esimerkiksi ajan hallintaa, tunteiden tulkintaa ja ilmaisua, kirjoittamista ja

lukemista sekä arjen taitoja^{22, 24}. Opetuksessa on havaittu digilaitteiden käytön lisäävän opiskelumotivaatiota varsinkin erityisoppilailla^{25, 21}. Lapsille, joilla on haasteita jollakin oppimisen osa-alueella, voi olla hyötyä monikanavaisesta opetuksesta, jota digisovellukset usein tarjoavat.

Liikunnallisten videopelien (active videogames/ exergames) avulla voidaan motivoida liikkumaan niitä lapsia, joilla on haasteita motorisissa taidoissa. Autismikirjon lapsiin kohdistuneissa tutkimuksissa todettiin aktivoivien videopelien kehittävän fyysistä kuntoa, toiminnanohjausta ja itsehavainnointia sekä lisäävän fyysistä aktiivisuutta²⁶. Osassa tutkimuksista huomattiin videopelien pelaamisen vaikutuksen varsinaisiin motorisiin taitoihin²⁷, joissakin tutkimuksissa tällaista suoraa vaikutusta ei havaittu, mutta aktivoivat videopelit paransivat koehenkilöiden kokemusta omista taidoista ja tätä kautta myös liikuntamotivaatiota²⁸ tai muita taitoja, kuten toiminnanohjausta²⁹.

Lähteet:

1. Good, B. & Fang, L. (2015). Promoting smart and safe Internet use among children with neurodevelopmental disorders and their parents. *Clinical Social Work Journal*, 43, 179-188. <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0519-4>
2. Koncz, P., Demetrovics, Z., Takacs, Z. K., Griffiths, M. D., Nagy, T., & Király, O. (2023). The emerging evidence on the association between symptoms of ADHD and gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 106(October). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102343>
3. Murray, A., Koronczai, B., Király, O., Griffiths, M. D., Mannion, A., Leader, G., & Demetrovics, Z. (2021). Autism, problematic internet use and gaming disorder: A systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s40489-021-00243-0>
4. Hottinen, K. & Siekkinen M. Neuropsykiatriset erityispiirteet ja peli-/someriippuvuus, Opas vanhemmille. Opinnäytetyö. Karelia Ammattikorkeakoulu, sairaanhoitajakoulutus.
5. Aro, Tuomo (neuropsykologian erikoispsykologi). ADHD-oireisten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä kannattaa ohjata ja säädellä. *Verraton -lehti* 3/2022.
6. Jeong, H., Yim, H.W., Lee, S.Y., Lee, H.K., Potenza, M.N. & Lee, H. (2020). Factors associated with severity, incidence or persistence of internet gaming disorder in children and adolescents: a 2-year longitudinal study. *Society for the study of addiction*, 116, 1828-1838. <https://doi.org/10.1111/add.15366>
7. Kietglaiwansiri, T. & Chonchaiya, W. (2018). Pattern of video game use in children with attention-deficit- hyperactivity disorder and typical development, *Pediatrics International*, 60, 523–528. <https://doi.org/10.1111/ped.13564>
8. Masi, L., Abadie, P., Herba, C., Emond, M., Gingras, M. P., & Amor, L. B. (2021). Video games in ADHD and non-ADHD children: Modalities of use and association with ADHD symptoms. *Frontiers in pediatrics*, 9, 632272. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.632272>

9. 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. *Int J Ment Health Addiction.*, 16, 1193–1207. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9841-0>
10. Mazurek, M.O. & Engelhardt, C.R. (2013). Video game use in boys with Autism Spectrum Disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics*, Vol.132, 260-266. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-3956>
11. Radesky, J. (2018). Digital media and symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in adolescents. *Jama*, 320(3), 237-239. doi:10.1001/jama.2018.8932
12. Tiraboschi, G.A., West, G.L., Boers, E., Bohbot, V.D. & Fitzpatrick, C. (2022). Associations Between Video Game Engagement and ADHD Symptoms in Early Adolescence. *Journal of Attention Disorders*, 26(10), 1369–1378. <https://doi.org/10.1177/10870547211073473>
13. Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkirilehti*, 75(6), 324-329. <http://hdl.handle.net/10138/320010>
14. Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. *Katsaus. Duodecim* 2023; 139: 1169-76.
15. Durkin, K. (2010). Videogames and Young People With Developmental Disorders. *Review of General Psychology*, Vol. 14, No. 2, 122–140 <https://doi.org/10.1037/a0019438>
16. [Lesson Tutor : Video Games - What Are They Good For? by K Demarest - Lesson Tutor](#)
17. Mazurek, M.O. & Wenstrup, C. (2013). Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *Autism Dev Disord*, 43, 1258-1271. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1659-9>
18. Slobodin, O., Heffler, K. F., & Davidovitch, M. (2019). Screen media and autism spectrum disorder: a systematic literature review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(4), 303-311.
19. Mazurek, M. O., Shattuck, P. T., Wagner, M., & Cooper, B. P. (2012). Prevalence and correlates of screen-based media use among youths with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 42, 1757-1767. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1413-8>
20. Craig, F., Tenuta, F., De Giacomo, A., Trabacca, A. & Costabile, A. (2021). A systematic review of problematic video-game use in people with Autism Spectrum Disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 82, Elsevier, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101726>
21. Sulamäki, R. (2016). Digitaalinen pelaaminen lapsen ja nuoren harrastuksena. *Opinnäytetyö. SAMK, Sosiaalialan koulutusohjelma.*
22. Irisvik, S. & Utriainen, J. (2017). Kuinka kasvattaa diginatiivi. *Kustantamo S & S, Helsinki.*
23. Pandian, G.S.D. B., Jain, A., Raza, Q. & Sahu, K.K. (2021). Digital health interventions (DHI) for the treatment of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children – a comparative review of literature among various treatment and DHI. *Psychiatry Research*, 297, Elsevier, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113742>
24. Griffiths, M. (2010). Excessive online computer use and learning disabilities. *Australian Journal of Dyslexia and Other Learning Disabilities*, 2010,5.

25. Polet, E. (2022). Digitaalisten välineiden hyödyntäminen erityisopetuksessa: Oppilaiden kokemuksia digitaalisista välineistä oppimisen tukena erityisluokassa. Opinnäytetyö. SeAMK Sosiaali- ja terveysala.
26. Fang, Q., Aiken, C.A., Fang, C. & Pan, Z. (2019). Effects of exergaming on physical and cognitive functions in individuals with Autism Spectrum Disorder: a systematic review. GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications, Vol. 8, 74-86. <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0032>
27. Hocking, D.R., Farhat, H., BPsych (Hons), Gavrilu, R., Caeyenberghs, K. & Shields, N. (2019). Do active video games improve motor function in people with developmental disabilities? A meta-analysis of randomized controlled trials. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 100, 769-781. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.10.021>
28. Edwards, J., Jeffrey, S., May, T., Rinehart, N. J. & Barnett, L.M. (2017). Does playing a sports active video game improve object control skills of children with autism spectrum disorder? Journal of Sport and Health Science 6 (2017) 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.004>
29. Milajerdi, H.R., Sheikh, M., Najafabadi, M.G., Saghaei, B., Naghdi, N. & Dewey, D. (2021). The Effects of Physical Activity and Exergaming on Motor Skills and Executive Functions in Children with Autism Spectrum Disorder. GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications Volume 10, Number 1, 2021, p. 33-42. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0180>