

Miksi tutkimuksen pitää puolustaa digipelaamisen positiivisuutta?

Lasse Siurala

Digipelaaminen on nuorten yleisin ajanviettotapa. Pelaajabarometrin mukaan vuonna 2022 peräti 76 % kaikista 10–19-vuotiaista nuorista pelasi digitaalisia pelejä vähintään kerran viikossa ja 42 % päivittäin. Tutkimus ja keskustelu digipelaamisen haitoista on ristiriitaista. Yhtäältä kannetaan huolta pelaamisen haitoista, toisaalta vastustetaan ’huolipuhetta’, jonka mukaan haittoja liioitellaan kohtuuttomasti. Arvioin tätä keskustelua vuosina 2020–2023 digipelaamisen haittoja käsittelevien kansainvälisten tieteellisten artikkeleiden valossa.

Onko digipelien haitoista syytä huolestua?¹

Digipelaaminen herättää ristiriitaisia tulkintoja. Yhtäältä ajatellaan, että teknologinen kehitys on välttämätöntä ja itsessään hyvää, toisaalta ajatellaan, että se on ihmisten tekemää eikä aina kulje toivottuun suuntaan. Yhtäältä nuoria pidetään taitavina internetin käyttäjinä, joiden digimedian käyttöä ei tulisi rajoittaa. Toisaalta sanotaan, että nuoret eivät ole riittävän tietoisia digitaalisen maailman ongelmista vaan käyttävät sosiaalista mediaa ja pelaavat digipelejä myös haitallisesti, joten tietoisuuden parantaminen ja rajoitukset ovat tarpeen. Jälkimmäiseen liittyy Euroopan unionin toukokuussa

2024 käynnistämä rikkomustutkimus siitä, aiheuttavatko Facebook ja Instagram nuorille riippuvuuden sosiaaliseen mediaan. Tulkintojen osapuolet asemoituvat digitaalisen median puolustajiksi tai sen kontrolloimisen edustajiksi. Digipelaamisen puolustajat vastustavat ’huolipuhetta’, ’moraalista paniikkia’, ’demonisointia’ tai ’sosiaalista stigmaa’, joilla tarkoitetaan perusteettomaksi määriteltyä puhetta pelaamisen haittavaikutuksista, varsinkin digipeliriippuvuudesta (Meriläinen 2020; Räsänen 2022; Meriläinen & Ruotsalainen 2023).

Ongelmallinen digipelaaminen on suhteellisesti harvinaista, määrällisesti huolestuttavaa. Digipeliriippuvuuden kansainvälinen esiintyvyys on noin kolme prosenttia väestöstä (Stevens ym. 2021) ja Suomessa noin 1,3 % (Castrén ym. 2023). Prosenttiluku on pieni, mutta absoluuttisina lukuina esimerkiksi Suomessa 10–19-vuotiaita digipeliriippuvaisia olisi noin 8 000. Lisäksi on tunnistettu noin 8–10 %:n suuruinen ongelmallisesti pelaavien ryhmä, joiden pelaaminen voi kehittyä digipeliriippuvuudeksi (Kuuluvainen & Mustonen 2018).

Digipeliriippuvuutta ennustavat tekijät

Pelaamiseen käytetyn ajan hallintataidot ovat keskeisiä. Pelaamiseen käytetty aika on voi-

makkaimmin digipeliriippuvuutta selittävä tekijä Xiaoyu Zhuangin ym. metatutkimuksessa (39 pitkittäistutkimusta) (2023, ks. myös Stenseng ym. 2019). Laura Maldonado-Murciano ym. (2022) toteavat, että e-urheilun pelaajat altistuvat digipelaamisen haitoille siihen käytetyn ajan mukaan. Zhaojun Teng ym. (2021) korostavat, että peliajan rajoittaminen on tärkein ennaltaehkäisevä toimi. Digipeliriippuvuuteen vaikuttavat myös pelaajien elämäntilintakyky, itsekontrolli ja sopeutumiskyky. Pelaajan valinnat voivat olla onnistuneita tai epäonnistuneita.² Epäonnistuneen strategian taustalla voi olla epärealistinen odotus pelaamisen myönteisistä vaikutuksista ja tietämättömyys pelien koukuttavista ominaisuuksista. Puutteellinen kyky hallita pelaamista voi syventää ahdistuksen, depression ja yksinäisyyden vaikutusta riippuvuuteen, kun taas hyvä hallinta voi padota negatiivisten tunteiden vaikutusta (Bäcklund ym. 2022; Zhuang ym. 2023; Xiang 2022). Lisäksi tasapainoinen vapaa-aika runsaine harrastuksineen ehkäisee ennalta riippuvuuden muodostumista (Wang ym. 2013).

Tunne-elämän ongelmat, impulsiivisuus, ahdistuneisuus ja masennusoireet ennustavat ongelmallista digiriippuvuutta. Wang ym. (2022) tutkivat internetin ongelmallisen käytön³ syitä ja seurauksia 66 tutkimuksessa, joissa oli mukana 48 000 nuorta. Ongelmallinen käyttö määriteltiin sosiaalisesti ja henkiseksi ahdistuneisuudeksi sekä fyysisiksi haitoiksi, jotka aiheutuivat sosiaalisen median pitkäaikaisesta ja pakonomaista käytöstä. Mielenterveyden ongelmat ja niiden kasautuminen lisäsivät internetin ongelmakäyttöä samalla kun ongelmakäytön lisääntyminen ”johti yhä vakavampiin henkisiin oireisiin” (myös Li ym. 2022). Instagramin osalta tämä kehitys on näkynyt globaalina ilmiönä erityisesti tytöillä (Hahania 2023; Haidt 2022). Ennaltaehkäisyä ovat mielenterveytyö, hoito, ja se, että ”internetin runsaan käytön haittavaikutuksista on

tiedotettava nuoria ja kasvattajia ja lisättävä julkista tietoisuutta niistä sekä parannettava kriittistä digitaalista lukutaitoa” (mt.). Suommessakin nämä ongelmat on todettu (Castren ym. 2022; Peltonen ym. 2022; Vainio ym. 2023; Hylkilä ym. 2023).

Digitaalisen median ongelmat koskevat myös digipelaamista. Tutkimusten mukaan *tunne-elämän ongelmat ja impulsiivisuus* altistavat runsaalle pelaamiselle ja sitä kautta digipeliriippuvuudelle (Marrero ym. 2021; Kvardova ym. 2021). Peräti 32 tutkimusta löytää yhteyden impulsiivisuuden ja digipeliriippuvuuden välillä (Salvarli ym. 2022; myös Li ym. 2023; Lewin ym. 2023). Lisäksi *masennus* altistaa digipeliriippuvuudelle. Yli 6 tuntia päivässä pelaaminen aiheuttaa ahdistuneisuutta ja syventää masennusta (Chang ym. 2022; Wang ym. 2022). Orsolya Kiraly ym. (2022) tunnistivat 26 digipelaamisen motivaatiotekijää tutkimuksessa, johon osallistui 14740 digipelaajaa. Pelaamisen motiivit, erityisesti masentuneisuudesta irti pääsemiseksi, ennustavat digipeliriippuvuutta.

Masentuneisuudesta ja yksinäisyydestä kärsivät nuoret hakevat helpotusta pelimaailmasta. Kyse on ’emotionaalista paosta huonoa oloa’ tai ehkä laajemmin ’paosta virtuaalimaailmaan’ (metaverse escapism). Debajyoti Pal ja Chonlameth Arpikanondt (2024) esittävät, että taustalla on nuorten vahvan itsetunnon puute ja sosiaalisten taitojen vähäisyys. Ongelmallinen pelaaminen kuitenkin myös lisää ongelmia, kuten ahdistuneisuutta, jolloin se onkin epäonnistunut sosiaaliseen ahdistuneisuuteen sopeutumisen strategia (Gioia ym. 2022). Samoin voi käydä yksinäisyydelle, johon haetaan muutosta pelimaailman yhteisöllisyydestä. Siihen uppoutuminen voi kuitenkin lisää irrallisuutta muusta maailmasta. Kausaalisuhteesta ei ole varmuutta, mutta tutkijat päättelevät, että digipelaaminen emotionaalisenä pakon huonosta olosta ei ole toimiva strategia

ahdistuksen kukistamiseen – hallitsematon digipelaaminen jatkuu eikä ahdistuneisuus helpota (Yin ym. 2023). Suojaavia tekijöitä ovat realistiset odotukset pelaamisesta sekä itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen.

Syrjintäkokemukset ja kiusaamisen kohteeksi joutuminen altistavat digipeliriippuvuudelle. Jufith A. Vessey ym. (2023) tekivät kirjallisuuskatsauksen (14 tutkimusta) kysymykseen ”Onko nuorten kiusaamiskokemuksilla ja internet-addiktiolla jokin yhteys?” Katsaus osoitti yhteyden selväksi. Peng Wang ym. (2022) tutkivat kaksivuotisessa seurantatutkimuksessa syrjintäkokemusten vaikutusta digipeliriippuvuuteen puolen vuoden välein tehdyillä seurantakyselyillä. Tulosten mukaan syrjinnän kokeminen heikentää kaverisuhteita, mikä johtaa virtuaalisiin kaverisuhteisiin ja lopulta digipeliriippuvuuden tunnusmerkkeihin.

’Huono seura’ on riski, mutta muutoin vertaissuhteiden merkitystä ei ole juuri tutkittu. Vertaissuhteet eivät nouse digipeliriippuvuuden riskeiksi tai suojaaviksi tekijöiksi Zhuang ym. (2023) meta-analysissä, joka kohdistui 39 tutkimukseen. Frederika Angelini ym. (2024) arvioivat, että ne nuoret, jotka pelaavat huonoa oloaan helpottaakseen, ovat erityisen alttiita aktiivisesti pelaavien vertaisten vaikutukselle: kun kaverit pelasivat runsaasti tai olivat peliriippuvaisia, omakin pelaaminen muuntui samaan suuntaan. Kaiken kaikkiaan vertaissuhteisiin löytyy kuitenkin melko vähän viittauksia. Psykologiaan ja lääketieteeseen painottuvat tutkimukset ovat yksilöpainotteisia, joissa sosiaalisten ryhmien (paitsi perheen) vaikutusta ei ole tunnistettu. Suomessa poikkeuksen muodostavat Siroilan (2021) ja Maceyyn (2021) väitöskirjat peliyhteisöjen vaikutuksesta rahapelaamiseen ja Niko Männikkö ym. (2022) tutkimus ryhmäperusteisesta hoitointerventiosta.

Negatiivinen ja välinpitämätön kodin ilmapiiri on riski, positiivinen kasvatusilmapiiri suojaava tekijä. Huono kodin ilmapiiri, ku-

ten vanhempien väliset ristiriidat, ennustavat lasten digipeliriippuvuuden kehittymistä (Jeong ym. 2020). Nuorten huonot suhteet vanhempiinsa aiheuttavat myös negatiivista ilmapiiriä, mikä voi johtaa ongelmalliseen, pakonomaiseen internetin käyttöön (Koca & Saatchi 2022). Vanhempien hyvin kielteinen suhde pelaamiseen taas altistaa digipeliriippuvuuden syntyyn (Zhu & Chen 2021). Shuan Lin ym. (2020) seurantatutkimuksessa vanhempien voimakas pelaamisen kontrollointi oli niin ikään tehotonta ja johti nuorten poikkeaviin vertaissuhteisiin ja altistumiseen digipeliriippuvuudelle. Varsinkaan rangaistusorientoitunut vanhemmuus ei ehkäisyt internetin pakonomaista käyttöä (Niu ym. 2023; Demetrovics 2022). Vanhempien välinpitämättömyys lasten pelaamisesta ennustaa digipeliriippuvuutta (Genis & Ayaz-Alkaya 2023). Positiivisella vanhemmuudella, hyvillä perhesuhteilla ja nuoria tukevalla kasvatustilapiirillä sen sijaan on myönteinen vaikutus. Nicol Kvardova ym. (2021) kolmen maan tutkimuksessa hyvät perhesuhteet suojasivat nuoria internetin haitallisilta sisällöiltä kuten kiusaamiselta, uhkauksilta, seksuaaliselta ahdistelulta, ja väkivaltaiselta sisällöltä. Myönteinen kasvatustilapiiri suojaa ongelmalliselta, pakonomaiselta sosiaalisen median käytöltä (Geurts ym. 2023).

Digipeliriippuvuudella on syynsä, mutta nuorten omalla toimijuudella on myös merkitystä. Pelaamiseen käytetty aika on keskeisin digipeliriippuvuuden selittäjä. Ahdistuneisuus, masentuneisuus, impulsiivisuus ja kiusaamiskokemukset näkyvät tutkimuksissa ongelmallisina pelaamista ja digipeliriippuvuutta altistavina tekijöinä. Ratkaisevia ovat myös nuorten taidot hallita pelaamistaan. Pelinhallintakyvyt ja tietoisuus pelaamisen ongelmallisuudesta ehkäisevät haittoja. Pahimmillaan liiallinen pelaaminen voi johtaa tunne-elämän ongelmien lisääntymiseen. Välinpitämättömät, rangaistusorientoituneet ja

etäiseksi jäävät vanhemmat altistavat peliongelmiille, samalla kun välittävät ja tukevat vanhemmat ehkäisevät kielteisiä kehityskulkuja. Suojaavan koti-ilmapiiirin perustana näyttää olevan välittäminen, tieto ja avoin keskustelu.

Pelaamisen vaikutukset digipeliriippuvuuteen

Ongelmallinen digipelaaminen ja digipeliriippuvuus ennustavat terveysongelmia. Digipelaamisella on monia myönteisiä vaikutuksia, mutta se voi myös aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, univaikeuksia, syömisongelmia, keskittymisvaikeuksia, reaali maailman kaventumista, ristiriitoja perheessä ja etäntymistä todellisen elämän sosiaalisista suhteista sekä masennusta ja ahdistuneisuutta (Duffy & Derevensky 2022; Castren 2023; Alho 2024).

E. Yiting ym. (2023) tutkivat Kiinassa nuorten käsityksiä omasta fyysisestä ja henkisestä terveydestään. Rungas internetin käyttö ja digipelaaminen vaikuttivat niihin kielteisesti, erityisesti mielenterveyteen. Maurice Ohayonin ja Laura Robertsin (2021) tutkimus amerikkalaisista yliopisto-opiskelijoista osoitti, että ”digipeliriippuvuus ennusti liian vähäistä unta, voimakasta väsymistä, hyvien ystävien vähyyttä, masentuneisuutta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, sosiaalisen ahdistuneisuuden häiriötä sekä huonoa tai kohtuullista terveyden tasoa”. Tutkimustulokset viidestä eurooppalaisesta maasta ovat samansuuntaisia (Van der Neuf ym. 2023). Teng ym. (2020) tutkivat 17–21-vuotiaita yliopisto-opiskelijoita (N=1054) kolmen mittauskerran pitkittäistutkimuksella: digipeliriippuvuus vaikutti kielteisesti psyykkiseen hyvinvointiin – itsetuntoon, sosiaaliseen hyväksyttävyyteen ja tyytyväisyyteen elämää – mutta ei päinvastoin. Rungas digipelaaminen näyttäytyi epäonnistuneena reagoitintapana, joka johti aiempaa huonom-

paan psyykkiseen hyvinvointiin (ks. myös Byeon ym. 2022).

Suomessa digipelaamisen haittoja on tutkittu *Pelaajabarometrissä* varsinaisesti vasta vuodesta 2022 alkaen (Kinnunen ym. 2022). Tutkimus näkee pelaamiseen vahvasti positiivisena ilmiönä. Numerot kertovat kuitenkin myös ongelmista. Vastaajista 41 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että ”pelaaminen on haitallista”. Vaikka enemmistö pelaajista ei koekaan pelaamisessaan ongelmia, 20 % kaikista vastaajista (25 % miehistä) on ainakin kerran kuluneen 12 kk:n aikana ”jatkanut pelaamista siitä johtuvista negatiivisista vaikutuksista huolimatta”, 30 % kaikista (36 % miehistä) on ”antanut pelaamiselle tilaa muiden kiinnostuksenkohteiden ja aktiviteettien kustannuksella” ja 25 %:lla kaikista (31 %:lla miehistä) ”on vaikeuksia kontrolloida pelaamista”. (Mt. 2022.) Nämä väittämät muodostavat vain pienen osan WHO:n digipeliriippuvuuden kriteereistä, joihin *Pelaajabarometrissa* (2022) ei tosin viitata lainkaan. Tulosten perusteella ei voi tehdä päätelmiä WHO:n määrittämän digipeliriippuvuuden yleisyydestä Suomessa (Castren ym. 2023).

E-urheilun haittavaikutukset on hyvin tunnistettu. Yin hao Shen ja Antonio Cicchella (2023) käyvät läpi 56 tuoretta asiaa käsittelevää tutkimusta ja kokoavat yhteen haittavaikutukset: epäliikunnallinen elämäntapa, unihäiriöt, pelihäiriön muodostuminen, ikään sopimaton visuaalinen kuvasto, epärealistiset vartaloihanteet, päihteiden käyttö, samanaikaisesti ilmenevät liitännäisvaivat (komorbiditeetit), lihavuus, tautikohtaukset, sydämen toimintahäiriöt, jatkuva stressi ja korkea systolinen verenpaine sekä myös huono ryhti (myös Czako ym. 2023). E-pelaajat ja siitä kiinnostuneet nuoret tarvitsevat siis luotettavaa tietoa paitsi pelaamisen tarjoamista mahdollisuuksista myös sen haitoista. Ongelmien runsauden vuoksi Shen ja Cicchella (2023) esittävät pelaamisen sääntelyä.

Digipelit aiheuttavat riippuvuutta, koska ne on suunniteltu sellaisiksi. Julia Brailovskaia ym. (2022) vertasivat testiryhmää, joka vähensi 14 päivän aikana Facebookin käyttöään 20 minuuttia päivässä verrokkiryhmään, joka jatkoi FB:n käyttöään normaalisti. Vertailussa verrokkiryhmän tyytyväisyys elämään parani, masennus- ja riippuvuusoireet vähenivät, liikkuminen (lenkit, pyöräily) lisääntyivät ja tupakoinnin määrä väheni. Samaan tapaan kuin Facebook, myös digipelaaminen “on potentiaalisesti erittäin koukuttavaa” (Marrero ym. 2021; myös Stenseng ym. 2019).

Pelien koukuttavuuden keskeinen tekijä on dopamiinineuronien aktivoituminen, joka alkaa myönteiseksi koetusta pelitapahtumasta. Se aiheuttaa aivokemiallisena reaktiona halun pelata uudelleen ja voi johtaa digipeliriippuvuuteen (Luker 2022; Li ym. 2023). Erityisesti pelaamisen palkitsevuus sekä sen vaihtelevuus ja vaikea ennustettavuus tuottavat dopamiinisyökyjä (Luke ym. 2023). Pelit on käyttäytymispsykologian asiantuntijoiden yhteistyönä suunniteltu niin, että halu pelata on jatkuva, seuraavalle suoritusasolle pääsy on tehty motivoivaksi ja lopettaminen ranskaisevaksi. Esimerkiksi *loot boxit* (digipeleissä käytettävien yllätyslaatikkojen avaaminen) lisää digipeliriippuvuutta (Spicer ym. 2022; Gibson ym. 2023). Myös voimakas fyysinen, emotionaalinen ja identiteettiin liittyvä samastuminen omaan avatar-hahmoon lisää halua jatkaa pelaamista (Stavropoulos ym. 2022). Suunniteltua on myös se, että kilpailuhenkisesti suuntautuva pelaaja joutuu koko ajan tilanteisiin, joissa hänen on ”pakko voittaa” eli jatkaa pelaamista huolimatta takaiskuista tai häviöistä muille pelaajille (Bäcklund ym. 2022). Pelaajat eivät halua myöntää häviötään vaan jatkavat ja tihentävät pelaamistaan sen sijaan että huolehtisivat pelin ulkopuolisista vastuistaan ja tekemisistään.

Väite, että pelaaminen sinänsä olisi harmitonta ja että digipeliriippuvuus johtuu

vain pelin ulkopuolisista ongelmista, ei ole uskottavaa.

Tietoisuutta ja tietoa pelien koukuttavuudesta ja riippuvuutta aiheuttavista mekanismeista tarvitaan lisää. Mark G. Griffiths ja Halley Pontes (2019) sekä Christian Montag ja John D. Elhai (2023) ovat esittäneet, että ”rahapelialan tapaan myös peliteollisuudella on runsaasti dataa pelaajatileillään (esimerkiksi käyttäytymisen seuranta-aineistoja) ja että yliopistojen riippumattomien tutkijoiden tulisi työskennellä yhdessä peliteollisuuden kanssa tuon tiedon hyödyntämiseksi lisäämään ymmärrystä pelien hankkimisesta, kehittamisestä, pelaamisesta ja digipeliriippuvuudesta peliteollisuuden asiakaskunnassa”.

Digipelaamisen uusia näkökulmia

Huomiota tulee kiinnittää peliteollisuuteen ja sen julkiseen sääntelyyn. Montag ja Elhai (2023) toteavat, että ”[n]iin kauan, kun digitaalisten yritysten liiketalousmalli perustuu ihmisten elämän digitaaliseen valvontaan, ei voida odottaa mitään muutoksia terveellisempään sosiaaliseen mediaan”. Teknolomiteollisuuden itsesääteily puolestaan on jatkuvasti törmännyt yritysten voitontavoittelun intressiin (Freedom House 2021; Levine 2023). Sophie Duffy ja Jeffrie Derevensky (2022, 1) päätyvät pelipolitiikkaa koskevassa artikkelissaan ”A Public Health Perspective on the Necessity of Regulation for the Video Gaming Industry” seuraaviin johtopäätöksiin: ”Nykyään globaalit pelioperaattorit säätelevät itse itseään vain minimaalisella julkisella sääntelyllä. Lasten ja nuorten on todettu olevan kaikkein haavoittuvimpia pelaamisen haitoille samaan aikaan kun teknologian kehittyminen tekee peleistä yhä mukaansatempaavampia, ja kun peliyritykset parantavat digitaalisen kaupan käynnin strategioitaan (...) Tämä viitekehys

korostaa tarvetta peliteollisuuden julkiseen sääntelyyn yksilöiden ja yhteisöjen suojelemiseksi, samalla kun on otettava käyttöön samansuuntaisia suojaavia toimenpiteitä.” Shen ja Cicchella (2023) katsovat, että peliteollisuutta ja sen julkista sääntelyä käsittelevät huomiot koskevat myös e-pelaamista.

Digi- ja rahapelaamisen lähentymisen lisää riskejä. Rahapeliä ja videopelien toimintatavat alkavat muistuttaa toisiaan: pelilliset elementit tulevat rahapeleihin ja rahapelaaminen lisääntyy videopeleissä (Kim ym. 2023). Ongelmia on useita. Ensinnäkin loot boxit ja muut rahapelimäiset ominaisuudet voivat altistaa pelihäiriölle ja lisätä rahapelaamisen riskiä (myös Macey 2021). Toiseksi rahapelejä ja siihen liittyviä haittoja säätelee laki, mutta rahapelimäisyyttä videopeleissä ei mikään. Kolmanneksi rahapeliyhtiöt voivat käyttää lisääntyviä pelillisiä elementtejä imagollisesti edukseen puhumalla ’internetpeleistä’ eikä ’rahapeleistä’ tai ’uhkapelistä’ (Kolandai-Matchett ym. 2022). Neljänneksi rahapelimäisiä ominaisuuksien tutkimista digipelitoiminnassa rajoittaa se, että digipeliyhtiöt eivät anna tietojaan tutkimuksen käyttöön toisin kuin rahapeliyhtiöt.

Tutkimukset suosittavatkin, että kaikkea rahapelimäistä toimintaa säädeltäisiin lakisääteisesti (Delic ym. 2023). Erityisesti tulisi määritellä ikäraajat ja lisätä yleistä, varsinkin nuorten, tietoisuutta rahapelimäisen toiminnan riskeistä sekä huolehtia tämän ilmiön mediakriittisestä kasvatuksesta (Kolandai-Matchett ym. 2022).

Haittojen minimointipolitiikka digipelaamisen sääntelyyn. Digipelien haitallisten vaikutusten julkinen sääntely on minimaalista. Pelien sisäiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, että niitä pelataan kauemmin, säännöllisemmin ja niihin käytetään suurempia summia rahaa (lisäominaisuuksien ja yllätysten ostamiseen) (Derevensky & Griffiths 2019). Samalla kun pelejä kehitetään yhä koukuttavammiksi

niiden haitat alkavat näkyä yhteisötasoisina terveysongelmina (Duffy & Derevensky 2022, 1). Tarvitaan digipelien haittojen minimoiminnan yhteiskuntapolitiikkaa: yritystoiminnan sääntelyä ja käytön kontrolloimista sekä erilaisia valistus- ja hoitotoimenpiteitä. Viimeksi mainittuihin toimenpiteisiin kuuluvat nuorisotyössä esimerkiksi Digitaalisen nuorisotyön keskuksen Verken oppimateriaalit (<https://www.verke.org/materiaalit/>), THL:n ”Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet” -sivusto, ”yhteisöllisen pelaamisen” toiminta nuorisotyössä ja syrjinnänvastainen ”non-toxic” -hanke. Nuorisotiloissa tapahtuvan pelaamisen etu on, että se tapahtuu kasvatuksellisessa ympäristössä.

Digitaalisen pelaamisen haitat on tunnus-tettava ja tunnistettava. ”Tietoisuuden lisääminen on ensiarvoisen tärkeää poliittisen tahdon luomiseksi sille, että digipeliteollisuuden sääntely saadaan julkisen terveydenhuollon asialistalle” (Duffy & Derevensky 2022, 4).

Pelaamisen terveyshaittojen ehkäisy on rakenteilla. WHO:n tautimäärityksen mukaista hoitoa on Suomessa pohjustettu Sosiaali- ja terveysministeriön ”Päihde- ja riippuvuusstrategiassa” (Kotovirta ym. 2021) ja valtioneuvoston ”Rahapelipoliittisessa ohjelmassa” (2022). Digipelaamisen haittojen ehkäisyä ja hoitoa kehitetään osana Terveyden hyvinvointilaitoksen rahapelihaittatyötä.

Digipeliriippuvuus on tunnistettavissa oleva sairaus, ja se voi esiintyä samanaikaisesti jonkin muun terveyshaitan, komorbiditeetin kanssa. Komorbiditeetit ovat rinnakkaisia terveyshaittoja, jotka voivat kehittyä toisistaan riippumattomasti ja voivat myös vaikuttaa toisiinsa. Tautien rinnakkainen esiintyminen on yleistä, eikä digipeliriippuvuus ole poikkeus. Rinnakkaisia haittoja ovat ahdistuneisuus, masennus, vetäytyneisyys, huono koulumenestys ja liikalihavuus. Pelihäiriö voi myös aiheuttaa tai lisätä edellä mainittuja haittoja. Useista komorbidisista terveysongelmista on

huolehdittava ottamalla ne puheeksi. Terveystienhoidon tehtävänä on hoidon järjestäminen. Tunnistamaton digipeliriippuvuus ja siihen liittyvät muut terveyshaitat voivat johtaa siihen, että nuori ei saa tarvitsemaansa tukea ja hoito kohdistuu väärään oirekuvaan.

Digipeliriippuvuuden muodostuminen on prosessi. Shan-Mei Chang ja Sunny Lin (2023) tekivät kvalitatiivisen tutkimuksen digipeliriippuvuuteen työntävien voimien (ahdistus, tylsyys, opiskelupaineet (eskapismi)) ja pelien maailmaan vetävien voimien (uudet kaverit ja menestyminen pelissä (sosiaalisuus, pärjääminen)) vaikutuksista. Lisäksi he kuvasivat ongelmallisen digipelaajan kytevää halua hilitä peliään ja palata takaisin todellisuuteen. Monet yrittivät pitää taukoa, hakeutuivat osa-aikatoihin, aloittivat jonkin harrastuksen tai opiskelijatoiminnan. Jotkut onnistuivat, mutta useat olivat edelleen niin vahvasti virtuaalimaailmaan ankkuroituneita, että paluuyritykset epäonnistuivat. Tutkimuksen ansiona on digipeliriippuvuuden synnyn prosessin ja siinä vaikuttavien tekijöiden kuvaaminen, joka merkittävästi rikastuttaa yksittäisten muuttujien välisten korrelaatioiden sinänsä tärkeitä tilastollisia kuvauksia. Chang ja Linin tuottamat pelaajanarratiivit ovat eläviä, informatiivisia ja ajatuksia herättäviä dokumentteja digipelaamisen koukuttavuudesta ja pelaamisen hallinnasta – pelaajan omasta toimijuudesta.

Digipelihaittojen vähentäminen on laaja kokonaisuus. Digipeliriippuvuudelle altistuminen, oirekuvan kehittyminen, jatkuminen tai päättymisen on monimuotoinen prosessi, josta on jo paljon tietoa. Ilmeistä on myös se, että haittojen ehkäiseminen edellyttää sekä yksilötasoisia toimenpiteitä, kuten pelaajien pelinhallintakykyjen tukemista, että yhteisötasoisia toimia, kuten kasvattajien, kansalaisten, ja poliittisten päättäjien tietoisuutta pelimaailmasta sekä peliteollisuuden yhteiskunnallista sääntelyä – ja näitä

tukevaa nuorisopolitiikkaa ja nuorisotyön johtamista.

Tutkimuksen kehittäminen

Kvantitatiivisen tutkimuksen rinnalle tarvitaan kvalitatiivista tutkimusta. Nykyinen pääasiassa käyttäytymispsykologinen tutkimus pyrkii kausaaliseen selittämiseen (Haynes & O'Brien 2000). Digipeliriippuvuus on ongelma, jonka syitä etsitään ja testataan empiirisillä kyselyaineistoilla. Tietomme digipeliriippuvuuden syistä ovatkin olennaisesti lisääntyneet. Selittäväksi muuttujaksi on osoittautunut myös digipeliriippuvuus, joka aiheuttaa uusia haittoja ja voi vahvistaa vanhoja. Pitkittäistutkimukset useine mittausajankohtineen vahvistavat uskoa siihen, että löydetty korrelaatiot ovat myös syy- ja seuraussuhteita. Digipeliriippuvuus on monimutkainen ja laaja-alainen ilmiökokonaisuus. Se on yhteydessä paitsi pelaajien henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja sosiaaliseen ympäristöön, myös itse peleihin, niiden riippuvuutta tuottaviin ominaisuuksiin, niiden jakelutapaan, laitteistokehitykseen, markkinointiin, taustalla vaikuttavaan peliteollisuuden liiketoimintamalliin, pelikehitykseen, nuorten muuttuviin elämäntapoihin, digitaalisiin nuorisokulttuurisiin ja kasvatusilmapiiriin muutoksiin.

Behavioristista kvantitatiivista kausaalitutkimusta on arvosteltu sen kapea-alaisuudesta kompleksisten sosiaalisten ilmiöiden tutkimuksessa (Palinkas 2014). Tutkimuksen ulkopuolelle jää muun muassa pelaajan oma toimijuus. Digipeliriippuvuustutkimus kaipaa rinnalleen kvalitatiivista tutkimusta (esim. Chang & Lin 2023). Avauksia tähän suuntaan ovat Suomessa esittäneet Johanna Vainio ym. (2023) ja Mikko Meriläinen ja Maria Ruotsalainen (2023).

Tutkimusorientaatioksi toimijuuden teoria. Digipeliriippuvuuden hallintakyvyt (*coping*)

responses) ovat keskeisiä. Tutkimuksen fokus on kuitenkin toimijoiden epäonnistumisen selittämisessä (*maladjusted strategies*), ei niinkään nuoren oman kriittisen harkinnan ja luovuuden kuvaamisessa. Nuoret näyttäytyvät helposti henkilökohtaisten taustaongelmiensa ja hallitsemattoman pelaamisen uhreina. Siten jo tutkimusmenetelmän valinta muokkaa kuvaa nuorista passiivisina uhreina. Tilausta olisi esimerkiksi symbolisen interaktionismin (Emirbayer & Mische 1998) ja pragmaattisen kasvatustieteen (Dewey 1944) suuntaisille toimijuuden määrittelyille, joissa selvitetään peliriippuvuuden kohtaavan nuoren omia aktiivisia toimintastrategioita: miten nuori työstää omia taustojaan ja kokemuksiaan toimiessaan nykytilanteen asettamissa puitteissa ja harkitsemalla tulevaisuuden mahdollisuuksiaan. Tällaisesta toimijuuden määritelmästä ja teoriasta syntyy myös uudenlaisia tutkimuksen tapoja kuvata digipeliriippuvuuden kohtaavan nuoren pelinhallintakykyjen kehittymistä, kuten erilaisia kvalitatiivisia tutkimusotteita.

Digipeliriippuvuuden kausaalianalyseistä prosessien kuvaamiseen. Artikkelissaan ”Time and Causality in the Social Sciences” Michel Mouchart ym. (2020) toteavat, että kausaalisuhteiden tarkastelussa ollaan tarkkoja oletettujen syy- ja seuraussuhteiden ajallisesta seuraamussuhteesta: synn tulee ajallisesti edetä seurausta. Tästä syystä tehdään usein pitkästä tutkimuksia, jolloin voidaan verrata ajallisesti toisiaan seuraavia tekijöitä. Kuitenkin esimerkiksi aineistonkeruut T1, T2 ja T3 ovat vain mittauspisteitä, eivät merkityksellisiä tapahtumia tai niiden ketjuja ihmisten elämässä. Aikaan suhtaudutaan liian ylimalkaisesti. Näin ei tavoiteta elämäntilanteille tärkeitä episodeja, ei merkityksellisiä muutoskohtia eikä käännteentekeviä tapahtumaketjuja tai ”epifanioita” (Denzin 1968). Digipeliriippuvuustutkimuksen taustamuuttujien ja riippuvuusoireiden välillä todetaan usein merkittävä

korrelaatio, joka selitetään *olettamalla*, miten se on syntynyt. Todellisuudessa empiiristä tietoa tuon oletuksen mukaisista prosesseista ei kuitenkaan ole. Mouchart ym. esittävätkin, että kausaliiteettitutkimuksessa huomio on siirrettävä pelkistä muuttujien välisistä korrelaatioista herkistymiseen muutoksiin ajassa ja prosessien kuvaamiseen. Miten esimerkiksi digipeliriippuvuuden syntyprosessia ja siitä irtautumista voidaan kuvata vaikkapa narratiivisen tutkimusotteen keinoin?

Sytä tärkeämpää on tietää, miten pelihäiriö ”rakentuu”. Virolainen tieteenfilosofi Peeter Selg (2020) toteaa artikkelissaan ”Causation is Not Everything”, että tilastollisen kausaalianalyysin rajoituksena on se, ettei muuttujien välinen korrelaatio kerro kaikkea. Muuttujat voivat vaikuttaa toisiinsa sellaisten prosessien kautta, joissa myös toimijalla on tulkitsijan ja määrittelijän rooli. Syy- ja seuraussuhde muokkautuu – Selg käyttää termiä ”rakentuu” – tässä tulkintaprosessissa ja sitä seuraavassa käyttäytymisessä. Tärkeämpää kuin tietää, mikä on digipeliriippuvuuden syy, on ymmärtää, miten digipeliriippuvuus rakentuu (Selg 2020: 50).

Mitä huoli ’huolipuheesta’ tarkoittaa?

Meriläinen ja Ruotsalainen (2023) pyrkivät osoittamaan, että nuorten digipelaamisen suurin este on siihen kohdistuva ”kielteinen puhe”, joka leimaa niin tutkimusta kuin julkista keskustelua. He toteavat, ettei pelaaminen itsessään ole haitallista. Ongelmia on liioiteltu ja niiden syyt ovat pelaamisen ulkopuolella (myös Räsänen 2022). Toiseksi heidän mukaansa pelaaminen ei ole pakonomaista tai riippuvuutta aiheuttavaa, vaan pelaajat osaavat hallita omaa peliään. Tuorein tutkimus osoittaa kuitenkin, että pelaaminen itsessään, siis jatkuva ja runsas pelaaminen,

ennustaa ongelmien pahenemista ja entistä vaikeampaa riippuvuutta. Pelaajien suuri enemmistö epäilemättä pystyy kontrolloimaan omaa pelaamistaan, mutta tutkimus on tunnistanut pelaajajoukon, joille runsas pelaaminen on epäonnistunut sopeutumisstrategia eikä pelaaminen ole enää hallinnassa.

Digipelaaminen on iloinen asia, mutta siinä on myös negatiivisia piirteitä, joista on tärkeä puhua ja joihin pitää vaikuttaa. Tutkimuksissa on edelleen aukkoja, ristiriitaisuuksia ja tulkinnallisuuksia, mutta ne eivät estää tekemästä johtopäätöksiä asioista, joista tutkimusnäyttö on vahvasti samaa mieltä. Addiktiivinen pelaaminen on olemassa oleva vakava asia, joka ansaitsee asianmukaisen tuen, ennaltaehkäisyä ja hoidon. Kasvatustyössä on oltava tietoinen pelaamisen haittavaikutuksista ja pelien addiktiivisuudesta. Valistunut tutkija, nuorisotyöntekijä ja nuorisopolitiikan päättökentekijä on tietoinen peliteollisuuden liiketoiminta-ajatuksista, sen vaikutuksesta nuoren elämään ja ymmärtää sen sääntelyn merkityksen. Digipelit voi nähdä kriittisen digitaalisen lukutaidon välineenä, jolla tuetaan nuorten tietoisuutta digitaalisen maailman toimintaperiaatteista, mahdollisuuksista ja riskeistä. Mikään tämä ei ole pois siitä, että nuoret voivat saada elämyksiä, ystäviä ja uusia taitoja pelien kautta tai siitä, että pelit ovat nuorisotyön väline luoda kontakti nuoriin ja tukea heidän kasvuaan.

Digipelaamiseen liittyy ilmiöitä, jotka edellyttävät kriittistä yhteiskunnallista keskustelua, tutkimusta, ja sääntelyä. Tämä ei ole vastakkainasettelua negatiivisen puheen ja iloisen digipelaamisen välillä, vaan moninäkökulmaista tutkimusta ja yhteiskuntapoliittista sekä kasvatuksellista keskustelua. Moninäkökulmaiseen tutkimukseen kuuluu muutakin kuin sinänsä tärkeää nuorten pelaamiselleen antamien merkitysten tutkimista. On myös tarpeen tutkia digitalisaation yhteiskunnallisia vaikutuksia yleensä, peliteollisuuden voiton

maksimoinnin strategioita, digitaalisen kansalaisen oikeuksia ja pelaamisen mahdollisuuksia ja haittoja – sekä nuorten ymmärrystä kaikesta tästä.

Systemaattinen pelaamisen puolustaminen saattaa heijastaa *positiivisuusvinoumaa*, jossa oletus digipelaamisen myönteisyydestä ja taistelu kielteistä puhetta vastaan ohjaa teorianmuodostusta, aineiston käsittelyä ja johtopäätösten tekoa (Hammersley & Gomm 1996, Mertala 2021, Sjöberg & Nett 1997). Pekka Mertalan (2021) mukaan kouluopetuksen teknologisia vaikutuksia koskeva tutkimus perustuu joskus positiiviseen olettamukseen teknologiasta, jonka mukaan teknologia lähikohtaisesti auttaa opetusta. Tuloksena on ollut se, että tuo olettamus ohjaa tutkimusta jättämään huomioimatta negatiiviset vaikutukset ja tutkimuksen tuloksena on se, että teknologia auttaa opetusta. Hän kutsuu tätä *positiivisuusvinoumaksi*.

Onko myös digitaalisessa nuorisotyössä kuten digipelitoiminnassa ja sen tutkimuksessa positiivisuusvinouma? Tähän voi viitata se, että WHO:n tautiluokituksessa määritelty digipeliriippuvuus ja sen perusteena oleva tutkimus usein kielletään, nuorten digitaalista käyttäytymistä koskevissa tutkimuksissa korostetaan positiivisia puolia ja negatiivisia tutkimustuloksia pidetään epäluotettavina. Positiivisuusvinouma voi johtaa liialliseen luottamukseen omaa näkemystä tukevaan tutkimukseen. Esimerkiksi, huolipuheen vastustajat suomalaisessakin tutkimuksessa ovat viitanneet Amy Orbenin ja Andrew Przybylskin tutkimukseen (2019), jonka mukaan digitaalisen median tiivis käyttö ei korreloidu mielenterveyshäiriöiden kanssa. Kuitenkin Twenge ym. (2020) osoittivat kyseisessä tutkimuksessa olevan vakavia puutteita, jotka selittävät sen, että korrelaatio ei ole tullut esiin. Positiivisuusvinoumaa heijastaa myös se, että ongelmallisen pelaamisen vähäisyydestä tehdään yleistäviä väittämiä aineistosta, joka ei

tällaisiin yleistyksiin oikeuta (esimerkiksi Meriläinen & Ruotsalainen 2023, 11–15). Pahimmillaan voimakas positiivisuusvinouma voi tehdä vaikeaksi kriittisen puheeksi oton pelaamisesta ja digiriippuvuudesta kärsivän nuoren saamiseen hoitoon, mikäli koko ilmiötä ei haluta nähdä. Huolipuheen kieltäminen sopii tietysti peliteollisuudelle, mutta estääkö voimakas positiivisuusvinouma pelialan tutkijoita, kasvattajia ja päätöksentekijöitä näkemästä teknologia- ja peliteollisuuden yhteiskunnallista valtaa, sen kielteisiä vaikutuksia nuorten elämään ja sen yhteiskunnallisen sääntelyn tarvetta (Siurala 2020)?

Viitteet

- 1 Artikkelia varten käytiin läpi vuosina 2020–2023 julkaistuja pääasiassa empiirisiä tutkimuksia tai niiden metatutkimuksia seuraavissa englanninkielisissä tieteellisissä (referoiduissa) jurnaleissa; BMC Public Health, Journal of Addictive Diseases, Journal of Addictive Disorders, Journal of Youth and Adolescence, Journal of Behavioral Addictions, International Journal of Mental Health and Addictions, Current Addictions report, Computers in Human Behavior ja muutamissa muissa tieteellisissä aikausjulkaisuissa. Läpikäytyjä artikkeleita oli 94. Huomattava osa (17 artikkelia) oli metatutkimuksia eli systemaattisia kirjallisuuskatsauksia joissa analysoitiin yhteensä 681 tieteellistä artikkelia tai tutkimusta. Haku- sanoina käytettiin 'pelihäiriötä' ja 'riippuvuutta digitaalisesta mediasta'. Tarkastelun kohteeksi on siten tullut myös muutama sosiaalista mediaa, internetiä tai Instagramia koskeva tutkimus.
- 2 Englanninkielisessä kirjallisuudessa pelaamisen hallintataitoihin viitataan ilmaisulla "self-control", "self-regulation" ja "coping responses" ja hallinnan epäonnistumiseen termeillä "maladaptive coping strategies", "maladaptive cognition", ja "maladaptive response".
- 3 Digipeliriippuvuuden rinnalla tarkastellaan myös ongelmallista riippuvuutta internetin, mobiililaitteen ja sosiaalisen median käytössä, koska ne näyttävät samansukuisilta ilmiöiltä. Kaikille on oma standardoitu mittarinsa, joilla on paljon yhteistä, kuten pakonomaisuus, arjen toimintojen laiminlyönti ja lopettamisen vaikeus. Kaikille

on myös yhteistä se, että palvelun tuottavat yksityiset monikansalliset teknologiajätit, joiden toimintaa julkinen valta säätelee varsin niukasti. Toki on niin, että internet on alusta, jolla toimii erilaisia digitaalisia riippuvuutta aiheuttavia palveluja kuten digipelejä ja sosiaalinen media. Mobiililaitte on myös vain väline, jolla internetin alustoja käytetään. Näistä olennaisista eroavaisuuksista huolimatta tutkimuksissa on selvitetty myös riippuvuutta internetin ja mobiililaitteen käytöstä. Kyse on toisiinsa kietoutuvasta sisälsi- riippuvuudesta (digipelit ja some) ja laiteriippuvuudesta (internet ja mobiililaitte).

Lähteet

- Alho, Hannu & Aalto, Mauri & Castrén, Sari & Pajula, Mari (toim.) (2022) *Peliriippuvuus*. Duodecim.
- Angelini, Frederika & Pivetta, Erika & Marino, Claudia & Canale, Natale & Spada, Marcantonio & Vieno, Alessio (2024) *Social norms and problematic gaming among adolescents: The role of Internet use coping motives*, *Addictive Behaviors* 148:107865, DOI:10.1016/j.addbeh.2023.107865
- Brailovskaia, Julia & Ströse, Fabianne & Schillack, Holger & Margraf, Jürgen (2022) *Less Facebook – More well-being and a healthier lifestyle? An experimental longitudinal study*. Zolt Demetrovics (toim.) *7th International Conference on Behavioral Addictions* (ICBA 2022) June 20–22, 2022. Nottingham, United Kingdom. *Journal of Behavioral Addictions* 11 (1). <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00700>
- Byeon, Gihvan & Jo, Sun-Jin & Park, Jon-Ik & Jeong, Hyunsuk & Lee, Hae Kook & Yim, Hyeon Woo (2022) *Risk factors and outcomes of internet gaming disorder identified in Korean prospective adolescent cohort study*. *Journal of Behavioral Addictions* 11 (4), 1035–1043. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00071>
- Bäcklund, Christian & Elbe, Pia & Gavelin, Hanna & Sörman, Daniel Erikson & Ljungberg, Jessica (2022) *Gaming motivations and gaming disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Behavioral Addictions* 11 (3), 667–688. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00053>
- Castren, Sari (2023) *Peliriippuvuus*. Duodecim, Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406> (Viitattu 2.12.2023.)
- Castrén, Sari & Mustonen, Terhi & Hylkiä, Krista & Männikkö, Niko & Kääriäinen, Maria & Raitasalo, Kirsimarja (2022). *Risk Factors for Excessive Social Media Use Differ from Those of Gambling and*

- Gaming in Finnish Youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (4), 2406. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042406>
- Castrén, Sari & Ulfves, Niklas & Levola, Jonna (2023) Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa, *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 139 (15), 1169–1176.
- Chang, Chin-Weng & Huang, Ru-Yi & Strong, Carol & Lin, Yi-Chin & Tsai, Meng-Che & Chen, I-Hua & Lin, C-Y., Pakpour, A. and Griffiths, M.D. (2022) Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study, *Frontier Public Health* 10: 858482.
- Chang, Shan-Mei & Lin, Sunny (2023) Developing Personas of Gamers with Problematic Gaming Behavior among College Students Based on Qualitative Data of Gaming Motives and Push–Pull–Mooring. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20 (1), 798. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010798>
- Clark, Luke & Zack, Martin (2023), Engineered highs: Reward variability and frequency as potential prerequisites of behavioural addiction. *Addictive Behaviors* 140 (6), 107626 DOI:10.1016/j.addbeh.2023.107626
- Czakó, Andrea & Király, Orsolya & Koncz, Patrik & Yu, Shu & Mangat, Harhdeep & Glynn, Judith & Romero, Pedro & Griffiths, Mark D & Rumpf, Hans-Jürgen & Demetrovics, Zsolt (2023) Safer esports for players, spectators, and bettors: Issues, challenges, and policy recommendations. *Journal of Behavioral Addictions* 12 (1), 1–8.
- Delic, Amelia & Delfabbro, Paul & King, Daniel (2023) Understanding the Risks and Individual Difference Factors Associated with Engagement in Monetised (Play-to-Earn) Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01105-y>
- Demetrovics, Zsolt (2022). 7th International Conference on Behavioral Addictions (ICBA 2022) June 20–22, 2022, Nottingham, United Kingdom. *Journal of Behavioral Addictions* 11. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00700>
- Denzin, Norman K. (1989) Interpretative Biography. *Qualitative Research Methods* 17. Sage publications.
- Derevensky, Jeffrey & Griffiths, Mark D (2019) Convergence between gambling and gaming: Does the gambling and gaming industry have a responsibility in protecting the consumer? *Gaming Law* Rev 23: 633-639.
- Dewey, John (1944) *Democracy and Education. An Introduction to the Philosophy of Education.* THE FREE PRESS, NY.
- Duffy, Sophie & Derevensky, Jeffrie (2022) A Public Health Perspective on the Necessity of Regulation for the Video Gaming Industry. *Journal of Addiction & Addictive Disorders* 9, 088.
- Emirbayer, Mustafa & Mische, Ann (1998) What Is Agency? *American Journal of Sociology* 103 (4), 962–1023. <https://doi.org/10.1086/231294>
- Freedom House (2021) The Global Drive to Control Big Tech. https://freedomhouse.org/sites/default/files/2021-09/FOTN_2021_Complete_Booklet_09162021_FINAL_UPDATED.pdf (Viitattu 2.12.2013.)
- Geniş, Çiğdem & Ayaz-Alkaya, Sultan (2023) Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study 2023. Volume 149. *Children and Youth Services Review*.
- Geurts, Suzanne M & Koning, Ina M & Van den Eijnden, Regina & and Vossen, Helen G M (2023) Predicting Adolescents’ Problematic Social Media Use From Profiles of Internet-Specific Parenting Practices and General Parenting Dimensions. *Journal of Youth and Adolescence* 52, 1829–1843.
- Gibson, E., Griffiths, M.D., Calado, F. and Harris, A. (2023) Videogame player experiences with micro-transactions: an interpretative phenomenological analysis. *Computers in Human Behavior* 145, 107766.
- Gioia, Francesca & Colella, Gianluca Mariano & Boursier, Valentina (2022) Evidence on Problematic Online Gaming and Social Anxiety over the Past Ten Years: a Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports* 9, 32–47. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00406-3>
- Griffiths, Mark D. & Pontes, Halley M (2019) The Future of Gaming Disorder Research and Player Protection: What Role Should the Video Gaming Industry and Researchers Play? *Journal of Mental Health and Addiction*. https://www.researchgate.net/publication/334552382_The_Future_of_Gaming_Disorder_Research_and_Player_Protection_What_Role_Should_the_Video_Gaming_Industry_and_Researchers_Play (Viitattu 2.12.2023.)
- Hahania, Richard (2023) How I Changed My Mind on Social Media and Teen Depression. <https://richardhanania.substack.com/p/how-i-changed-my-mind-on-social-media> (Viitattu 2.12.2023.)
- Haidt, Jonathan (2022) Teen Mental Health Is Plum-

- meting, and Social Media is a Major Contributing Cause, the Senate Judiciary Committee, Subcommittee on Technology, Privacy, and the Law May 4, 2022. <https://www.judiciary.senate.gov/imo/media/doc/Haidt%20Testimony.pdf> (Viitattu 2.12.2023.)
- Hammersley, Martyn & Gomm, Roger (1997) 'Bias in Social Research'. *Sociological Research Online* 2 (1). <http://www.socresonline.org.uk/2/1/2.html> (Viitattu 2.12.2023.)
- Haynes, Stephen N & O'Brien, William (2000) *Concepts of Causation in the Behavioral Assessment Paradigm*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-0-306-47469-9>
- Hylkilä, K & Männikkö, N & Castrén, S & Mustonen, T & Peltonen, A & Konttila, J & Männistö, M. & Kääriäinen, M (2023) Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study. *Telematics and Informatics* 81, 101996. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>
- Jeong, Hyunsuk & Yim, Hyeon Woo & Lee, Seung-Yup & Lee, Hae Kook & Potenza, Mark N & Jo, Sun-Jin & Son, Hye Jung (2020) A partial mediation effect of father-child attachment and self-esteem between parental marital conflict and subsequent features of internet gaming disorder in children: a 12-month follow-up study. *BMC Public Health* 20, 484. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08615-7>
- Kim, Hyoun S & Leslie, Dianda L & Stewart, Sherry L & King, Daniel L & Demetrovics, Zholt & Andrade, André Luiz & Choi, Jung-Seok & Tavaréz, Hermano, & Almeida, Brittany & Hodgins, David C (2023) A scoping review of the association between loot boxes, esports, skin betting, and token wagering with gambling and video gaming behaviors. *Journal of Behavioral Addictions* 12 (2). <https://akjournals.com/view/journals/2006/12/2/article-p309.xml>
- Kinnunen, Jani & Tuomela, Milla & Mäyrä, Frans (2022) *Pelaajabarometri 2022 Kohti uutta normaalia*. Tampereen Yliopisto, tutkimusraportteja 31.
- Király, Orsolya & Billieux, Joel & King, Daniel L & Urbán, Róbert & Koncz, Patrik & Polgár, Eszter & Demetrovics, Zholt (2022). A comprehensive model to understand and assess the motivational background of video game use: The Gaming Motivation Inventory (GMI). *Journal of Behavioral Addictions* 11 (3), 796–819. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00048>
- Koca, Fatih & Saatçı, Feyzanur (2022) The Mediator Role of Fear of Missing Out in the Parent-Adolescent Relationship Quality and Problematic Internet Use. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20, 1897–1912. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00822-0>
- Kolandai-Matchett, Komathi & Wenden Abbott, Max (2022) Gaming-Gambling Convergence: Trends, Emerging Risks and Legislative Responses. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20, 2024–2056. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00498-y>
- Kotovirta, Elina & Markkula, Jaana & Pajula, Mari & Paavola, Meri & Honkanen, Reetta & Tuominen, Ismo (2021) *Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030*. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2021:17, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9891-9>
- Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi (2019) Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeli-riippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki. https://digipelirajat.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf
- Kvardova, Nicol & Smahel, David & Machackova, Hana & Subrahmanyam, Kaveri (2021) Who Is Exposed to Harmful Online Content? (2021) Who Is Exposed to Harmful Online Content? The Role of Risk and Protective Factors Among Czech, Finnish, and Spanish Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 50, 2294–2310. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01422-2>
- Levine, Samuel (2023) A Progress Report on Key Priorities, and a Warning on AI Self-Regulation, United States of America FEDERAL TRADE COMMISSION WASHINGTON, D.C. 20580 The National Advertising Division Annual Conference September 19, 2023.
- Lewin, Kaitlin & Kaur, Ardaman & Meshi, Dar (2023) Problematic Social Media Use and Impulsivity. *Current Addiction Reports* 10, 553–562. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00495-2>
- Li, Hongru & Turel, Ofir & He, Qinghua (2023) Neural Basis of Altered Impulsivity in Individuals With Internet Gaming Disorder: State-of-the-art Review. *Current Addiction Reports* 10, 107–121. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00481-8>
- Li, Shunyyu & Wang, Xiatong & Wu, Zhili & Zhang, Yuxuan (2022) The More Internet Access, the More Mental Symptoms Students Got, the More Problematic Internet Use They Suffered: a Meta-analysis of Mainland Chinese Adolescents and Young Adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00850-w>
- Lin, Shuan & Yu, Chengfu & Chen, Jun & Sheng, Jing & Hu, Yousong Zhong, Lin (2020) The Associa-

- tion between Parental Psychological Control, Deviant Peer Affiliation, and Internet Gaming Disorder among Chinese Adolescents: A Two-Year Longitudinal Study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lootbox.fi – Tietoa yllätyslaatikoista. Suomalaisen viranomaistyöryhmän tietopaketti ja päätelmät. <https://lootbox.fi/>
- Luker, Edward (2022) *Are video games, screens another addiction?* Mayo Health Clinics. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/are-video-games-and-screens-another-addiction>
- Macey, Joseph (2021) A Whole New Ball Game: The growing prevalence of video game-related gambling, <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2191-8>
- Maldonado-Murciano, Laura & Guilera, Georgina & Montag, Christian & Pontes, Halley M (2022) Disordered gaming in esports: Comparing professional and non-professional gamers. *Addictive Behaviors* 132 (2), DOI:10.1016/j.addbeh.2022.107342
- Marrero, Rosario & Fumero, Ascensión & Voltes, Dolores & González, Manuel & Peñate, Wenceslao (2021) Individual and Interpersonal Factors Associated with the Incidence, Persistence, and Remission of Internet Gaming Disorders Symptoms in an Adolescents Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (21), 11638.
- Meriläinen, Mikko (2020) *Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä*. Helsinki Studies in Education 66, University of Helsinki. <http://hdl.handle.net/10138/309143>
- Meriläinen, Mikko & Ruotsalainen, Maria (2023) The light, the dark, and everything else: Making sense of young people’s digital gaming. *Frontiers in Psychology* 14. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1164992>
- Mertala, Pekka (2021) ‘It is important at this point to make clear that this study is not “anti- iPad”’: Ed-Tech speak around iPads in educational technology research. *Learning, Media and Technology* 46 (2), 230–242. <https://doi.org/10.1080/17439884.2021.1868501>
- Montag, Christian & Elhai, John D (2023) On Social Media Design, (Online-)Time Well-spent and Addictive Behaviors in the Age of Surveillance Capitalism. *Current Addict Reports* 10, 610–616. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3>
- Mouchart, Michel & Renzo, Orsi & Russo, Frederica & Wunsch, Guillaume (2020) “Time and Causality in the Social Sciences,” LIDAM Discussion Papers ISBA 2020022, Université catholique de Louvain, Institute of Statistics, Biostatistics and Actuarial Sciences (ISBA).
- Männikkö, Niko & Mustonen, Terhi & Tanner, Niina & Vähänikkilä, Hannu & Kääriäinen, Maria (2022) Effectiveness of a Brief Group Intervention Program for Young Adults with Gaming-Related Problems. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20, 2956–2972 <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00559-2>
- Neut, van der Damian & Peeteers, Margot & Boniel-Nissim, Meyram & Klanšček, Helena & Oja, Leila & van den Eijnden, Regina (2023) A cross-national comparison of problematic gaming behavior and well-being in adolescents, *Journal of Behavioral Addictions* (12), 2.
- Niu, Xiang & Li, Jie-Liang & King, Daniel & Rost, Detlef & Wang, Hai-Chen & Wang, Jin-Liang (2023) The relationship between parenting styles and adolescent problematic Internet use: A three-level meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions* (12), 3.
- Non-toxic – syrjimätön pelitoiminta. <https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/harrastuksia/pelaaminen/non-toxic/> (Viitattu 2.12.2023.)
- Ohayon, Maurice & Roberts, Laura (2021) Internet gaming disorder and comorbidities among campus-dwelling U.S. university students. *Psychiatry Research* 2021, 302:114043.
- Orben, Amy & Przybylski, Andrew K (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour* volume 3, 173–182.
- Pal, Debajyoti & Arpnikanondt, Chonlameth (2024) The sweet escape to metaverse: Exploring escapism, anxiety, and virtual place attachment. *Computers in Human Behavior* 150.
- Palinkas Lawrence A (2014) Causality and Causal Inference in Social Work: Quantitative and Qualitative Perspectives. *Research on Social Work Practice* 24 (5), 540–547.
- Peltonen, Aino & Männikkö, Niko & Hylkilä, Krista & Kääriäinen, Maria (2022) Tunnistatko digipeliriippuvuuden? *Lääkärilehti* 77. e32780 www.laakarilehti.fi/e32780
- Rahapelipoliittinen ohjelma, Valtioneuvoston julkaisu 2022:40, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-871-0>
- Räsänen, Panu (2022) Ongelmapelaaminen vai ongelmallinen kohtaaminen? <https://www.verke.org/blogit/ongelmapelaaminen-vai-ongelmallinen-kohtaaminen/>
- Şalvarlı, Şerife İnci & Griffiths, Mark D (2022) The As-

- sociation Between Internet Gaming Disorder and Impulsivity: A Systematic Review of Literature. *Int J Ment Health Addiction* 20, 92–118 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Selg, Peter (2020) Causation Is Not Everything: On Constitution and Trans-Actional View of Social Science Methodology. Teoksessa Christian Morgner (Ed.) *Notion of Trans-action*, 31–53. DOI:10.1007/978-3-030-26380-5_2
- Shen, Yinhao & Cicchella, Antonio (2023) Health Consequences of Intensive E-Gaming: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20 (3), 1968. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031968>
- Sirola, Anu (2021) *Web of gamble: A social psychological perspective on youth gambling and virtual communities*. Tampere University. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1812-3>
- Siurala, Lasse (2020) *Youth Work and Techlash, What are the new challenges of digitalisation for young people? Analytic Paper, Youth Partnership*. European Commission and the Council of Europe, Brussels.
- Sjoberg, Gideon & Nett, Robert (1997) *A Methodology for Social Research: With a New Introductory Essay*. Waveland Press. <https://www.scribd.com/document/666490043/Gideon-Sjoberg-Roger-Nett-Eds-A-Methodology-for-Social-Research-With-a-New-Introductory-Essay-Waveland-Press-1997#>
- Spicer, Stuart G & Fullwood, Chris & Close, James & Nicklin, Laura L & Lloyd, Joanne & Lloyd, Helen (2022) Loot boxes and problem gambling: Investigating the “gateway hypothesis”. *Addictive Behaviors* 131. 10.1016/j.addbeh.2022.107327
- Stenseng, Frode & Hygen, Beate W & Wichstrøm, Lars (2019) Time spent gaming and psychiatric symptoms in childhood: Cross-sectional associations and longitudinal effects. *European Child & Adolescent Psychiatry* 29, 839–847. doi: 10.1007/s00787-019-01398-2
- Stavropoulos, Vasileios & Gomez, Rapson & Mueller, Astrid & Yucel, Murat & Griffiths, Mark (2020) User-avatar bond profiles: How do they associate with disordered gaming? *Addictive Behaviors* 103. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106245>
- Stevens, Matthew & Dorstyn, Diana & Delfabbro, Paul & King, Daniel L (2023) Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 55 (6), 553–568. doi: 10.1177/0004867420962851.
- Teng, Zhaojun & Pontes, Halley & Nie, Qian & Xian, Guancan & Griffith, Mark D (2020) Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors* 110, 106530. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106530
- Teng, Zhaojun & Pontes, Halley & Nie, Qiang & Griffiths, Mark D & Guo, Cheng (2021) Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions* 10 (1), 169–180. doi: 10.1556/2006.2021.00016
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ”Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet”. <https://thl.fi/aiheet/alkoholitupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen>
- Twenge, Jean & Haidt, Jonathan & Joiner, Thomas & Campbell, W Keith (2020) Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour* volume 4, 346–348.
- Vainio, Johanna & Hylkilä, Krista & Männikkö, Niko & Mustonen, Terhi & Kääriäinen, Maria & Konttila, Jenny & Peltonen, Aino & Karhulahti, Veli-Matti & Castrén, Sari (2023) Perceptions of health changes and support for self-limiting social media use among young adults in Finland: A qualitative study. *Psychology of Popular Media* 13 (4), 571–580. <https://doi.org/10.1037/ppm0000508>
- Wang, Likun & Li, Meijin & Xu, Yang & Yu, Chengfu (2022) Predicting Adolescent Internet Gaming Addiction from Perceived Discrimination, Deviant Peer Affiliation and Maladaptive Cognitions in the Chinese Population: A Two-Year Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (6), 3505. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063505>
- Wang, Ligang & Luo, Jing & Bai, Yu & Kong, Jing & Gao, Wenbin & Sun, Xinying (2013) Internet addiction of adolescents in China: Prevalence; predictors; and association with well-being. *Addiction Research & Theory* 21, 62–69. doi: 10.3109/16066359.2012.690053
- Wang, Rong & Yang, Shuqi & Yan, Yun & Tian, Yu & Wang, Peng (2021) Internet Gaming Disorder in Early Adolescents: Gender and Depression Differences in a Latent Growth Model. *Healthcare (Basel)* 9 (9), 1188.
- Wang, Peng & Pan, Runsheng & Wu, Xiaojie & Zhu, Gancheng & Wang, Yingdi & Tian, Mei & Sun, Yu & Wang, Jun (2022) Reciprocal associations between shyness, depression, and Internet gaming disorder among Chinese adolescents: A cross-lagged panel study. *Addictive Behaviors* 129, 107256. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107256>

- Vessey, Jufith A. & Difazio, Rachel L & Neil, Laura K & Dorste, Anna (2023) There a Relationship Between Youth Bullying and Internet Addiction? An Integrative Review. *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, 2450–2474. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00731-8>
- World Health Organization (WHO) (2019/2021) 'Gaming disorder' International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11), <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
- Xiang, Guo-Xing & Gan, Xiong & Jin, Xin & Zhang, Yan-Hong & Zhu, Cong-Shu (2022) Developmental Assets, Self-Control and Internet Gaming Disorder in Adolescence: Testing a Moderated Mediation Model in a Longitudinal Study. *Frontiers Public Health* 10, 808264. DOI: 10.3389/fpubh.2022.808264
- Zhu, Jianjun & Chen, Yuanyuan (2021) Developmental pathways from parental rejection to adolescent internet gaming disorder: A parallel process latent growth model. *Children and Youth Services Review* 128, 106128. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106128>
- Zhaojun, Teng & Pontes, Halley M- & Nie, Quian & Griffiths, Mark D. & Guo, Cheng (2021) Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions* 10 (1), 169–180. doi: 10.1556/2006.2021.00016
- Zhuang, Xiaoyu & Zhang, Youmin & Tang, Xinfeng & Ng, Ting kin & Lin, Jiayi & Yang, Xue (2023) Longitudinal modifiable risk and protective factors of internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions* 12 (2), 375–392. doi: 10.1556/2006.2023.00017
- Yin, Mengyun & Huang, Shihua & Yu, Chengfu (2023) Depression and Internet Gaming Disorder among Chinese Adolescents: A Longitudinal Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, 3633. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043633>
- Yiting, E & Yang, Jianke & Shen, Yifei & Quan, Xiaojuan (2023) Physical Activity, Screen Time, and Academic Burden: A Cross-Sectional Analysis of Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20 (6), 4917. 10.3390/ijerph20064917