



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Pelimotivaatio ja sen vaikutus peliaddiktioon

Oulun yliopisto
Tietojenkäsittelytieteiden laitos
Luonnontieteiden kandidaatin tutkinto
Aapo Salo
23.3.2016

Tiivistelmä

Koska videopeleistä on tullut osa jokapäiväistä elämää, on niiden parissa vietetty aika lisääntynyt runsaasti. Pitkien pelisessioiden myötä huoli addiktion syntymisestä on kasvanut. Pelimotivaatiota on tutkittu jonkin verran, ja merkittävimmiksi tekijöiksi on löydetty pelien saavutukset, sosiaalinen interaktio ja immersio eli pelimaailmaan uppoaminen. Lisäksi vaikuttavat pelien miellyttävyys, hauskuus, ja haastavuus. Myös peliaddiktiota on tutkittu paljon, mutta sen useista näkökulmista johtuen sen luonteesta ei ole olemassa yksimielisyyttä. Pelimotivaation vaikutusta peliaddiktioon on tutkittu hyvin vähän. Tässä tutkimuksessa selvisi, että sosiaalinen interaktio, eskapismi ja pelien palkintorytmit, joista kukin ovat motivaatiollisia tekijöitä, ovat myös pääasiallisia addiktoivia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on tutustuttaa online-pelien pelimotivaatioon, pelimotivaation vaikutuksesta addiktioon syntyyn sekä paremmin selvittää addiktioon luonnetta.

Avainsanat

Pelimotivaatio, peliaddiktio, verkkopelit, koukuttavuus

Ohjaaja

Yliopistonlehtori Marianne Kinnula

Lyhenneluettelo

MMORPG = Massively Multiplayer Online Roleplaying Game, Massiivinen monen pelaajan verkkoroolipeli

FPS = First Person Shooter, räiskintäpeli

MUD = Multi-User Dungeon, monen käyttäjän tietokoneroolipeli

MMOG = Massively Multiplayer Online Game, Massiivinen monen pelaajan verkkopeli

Sisällys

1. Johdanto.....	4
2. Pelimotivaatio.....	5
2.1 Mikä pelaajia motivoi?.....	5
2.1.1 Saavutukset ja haastavuus.....	6
2.1.2 Sosiaalisuus.....	7
2.1.3 Immersio.....	9
3. Miksi pelaajat addiktoituvat?	11
3.1 Peliaddiktion taustoja.....	11
3.2 Mikä addiktion synnyttää?.....	12
3.3 Kuinka erottaa addikti?.....	13
4. Pohdinta.....	15
5. Yhteenveto ja johtopäätökset.....	17
Lähdeluettelo.....	18

1. Johdanto

Tietokonepeleihin addiktoitumista on tutkittu vuosituhanen vaihteesta lähtien. Koska internetin käytöstä ja videopelien pelaamisesta on tullut arkipäiväistä, mahdollisuus liikakäyttöön on syntynyt, mikä voi johtaa addiktioon (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). On kiistelty myös siitä, onko koukkuun jääminen pelaajan omaa saamattomuutta vai addiktiota (Griffiths, 1998). Keskivertopelaaja mielletään nykyään ennemmin noin 20-30 -vuotiaaksi (Yee, 2006b; Cole & Griffiths, 2007), mutta etenkin nuorten (11-14v) katsotaan kuuluvan addiktiolle alttiiseen riskiryhmään (Mentzoni et al., 2011), mutta ongelmapelaajia löytyy myös lähes 40-vuotiaista (Griffiths, 2009). Vaikka noin 10-12% pelaajakunnasta voidaan luokitella addiktoituneiksi (Grüsser, Thalemann & Griffiths, 2007; Charlton & Danworth, 2007), se on silti varteenotettava yhteiskunnallinen ongelma, jota on syytä tutkia tarkemmin, koska riski addiktoitua on käytännössä kenellä tahansa (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Peliaddiktion on havaittu aiheuttavan syrjäytymistä ja heikentävän sosiaalisia taitoja, heikentävän fyysistä ja psyykkistä kuntoa (Mentzoni et al., 2011) sekä eskapismia (Caplan, Williams & Yee, 2009). Edellä mainitut asiat eivät ole kuitenkaan tämän tutkimuksen aihe, vaan osoitus ajankohtaisuudesta. Lisäksi minulla on omakohtaista kokemusta peleihin koukkuun jäämisestä ja haluan sen takia tutkia aihetta. Peliaddiktiota käsitellään tarkemmin luvussa 3.

Peliaddiktion vaikutuksista on saatu aika paljon tietoa, mutta siihen johtavia tekijöitä ei ole kovin tarkkaan tutkittu. Jos addiktio ei katso ikää, mikä peleissä aiheuttaa niin vakavaa sitoutumista ja innokkuutta? Pääasiällisin syy pelata videopelejä on niiden interaktiivisuus: ne tarjoavat hauskuutta ja erilaisia haasteita, jotka tuottavat tyydytystä ja mielihyvää. Mielihyvää voi kuvata myös pelin nautinnollisuudella (enjoyability). Merkittävimpiä mielihyvää aiheuttavia ominaisuuksia ovat pelin saavutukset, sosiaalisuus ja immersio (Bartle, 1998; Frostling-Henningsson, 2007; Yee, 2006b). Useimmat ihmiset pelaavat juuri sosiaalistuakseen ja pelin kiehtovan maailman takia (Ermi & Mäyrä, 2005). Myös pelin tarjoamat haasteet ovat myös pelaajalle mielenkiintoisia ja palkitsevia (Vorderer, Hartmann & Klimmt 2003). Pelimotivaatiota selittäviin tekijöihin perehtyminen auttaa myös tutkijoita selvittämään, millaiset pelaajat ovat herkimpiä addiktiolle, ja pelinkehittäjiä ymmärtämään, millaiset pelimekaniikat koukuttavat ihmisiä eniten (Yee, 2006b). Pelimotivaatiota käsitellään tarkemmin luvussa 2.

Tässä tutkimuksessa addiktiota ei kuitenkaan tutkita psykologisena häiriönä samalla tavalla kuin muita riippuvuuksia. Viittauksia psykologisiin tekijöihin tullaan kuitenkin tekemään. Sen sijaan addiktiosta puhuttaessa tarkoitetaan peleihin koukkuun jäämistä siten, että siitä on haittaa muilla elämän osa-alueilla. Jotkut tutkijat puhuvat myös patologisesta pelaamisesta. Peliaddiktiota ei tule myöskään sotkea uhkapeliaddiktioon. Tutkimusongelmana on siis: minkälaisia ominaisuuksia online-peleillä on ja mitkä niistä saavat aikaan addiktoitumisen? Tutkimuksen avulla on tarkoitus vastata kysymyksiin: (1) Mitkä pelien ominaisuudet motivoivat pelaajaa jatkamaan pelaamista? (2) Mitkä pelien ominaisuudet saavat pelaajan addiktoituneeksi? Työ on aiempaan kirjallisuuteen pohjautuva katsaus, jonka yleisenä tavoitteena on ymmärtää paremmin verkkopelien koukuttavuutta ja selvittää addiktioon johtavia tekijöitä sekä yleisesti ymmärtää peliaddiktiota paremmin. Tutkimuksessa keskitytään pääasiassa MMORPG-peleihin (Massively Multiplayer Online Roleplaying Game) sekä jonkin verran FPS-peleihin (First Person Shooter), sillä niistä löytyy tutkimustietoa monipuolisimmin.

2. Pelimotivaatio

Tässä luvussa käsitellään pelien yleisiä motivaattoreita, jotka saavat ihmiset jatkamaan pelaamista. Luvussa perehdytään myös kolmeen suurimpaan motivaatiotekijään, saavutukset, sosiaalisuus ja immersio, sekä niiden alakohtiin. Näitä tekijöitä käsitellään sekä pelin haastavuuden sekä viihdyttävyyden näkökulmasta.

2.1 Mikä pelaajia motivoi?

Internetissä pelaaminen yleistyi vasta 2000-luvulla. Ennen vuotta 2003 tiedonkeruu oli keskittynyt pelihalli- ja konsolipeleihin. (Griffiths, Davies & Chappell, 2003). Bartlen malli (1996) lienee tunnetuin pelaajatyyppejä esittelevä malli. Malli perustuu MUD-peleihin (Multi-User Dimension), jotka ovat reaaliaikaisia, tekstipohjaisia maailmoja, alkukantaisia roolipelejä, missä voi vuorovaikuttaa ja seikkailla. Mallissa kuvataan neljä pelaajapäättyppiä: saavutuspainotteiset, seikkailupainotteiset, sosiaalipainotteiset ja surmaajapainotteiset. Vaikka MUDeja pelataan enää vain harvakseltaan, mallia on käytetty kuvaamaan muiden pelien pelaajatyyppejä. Bartlen mukaan yhdentyypinen pelaaminen (esim. sosiaalinen) vähentää toisen tyyppisen pelaamisen painotusta (esim. saavutus- tai seikkailupainotteinen). Hänen oletuksiaan ei kuitenkaan ole todistettu empiirisesti eikä mallin tyyppiejä todettu tieteellisesti päteviksi.

Pelaajilla on yleensä henkilökohtaisia syitä pelata, mistä johtuen pelaamisella on olemassa myös erilaisia vaikutuksia ihmiseen. Jotkut pelaavat mielenkiinnosta ja uteliaisuudesta, toiset pelissä esiintyviä ongelmia ratkaistakseen, jotkut virtuaalisesta ympäristöstä nauttiakseen ja toiset pelin terapeutisuuden vuoksi (Cole & Griffiths, 2007). Pelin aikana koetaan jännitystä, yllätyksiä, ärsytystä, ennakkointia ja voittamista (Cairns et al., 2013).

Taulukko 1. Yeen kolme päämotivaattoria ja niiden alikäsitteet. (Yee, 2006b, s. 2)

<i>Saavutukset</i>	<i>Sosiaalisuus</i>	<i>Immersio</i>
Kehittyminen Edistyminen, valta, kerääminen, status	Sosiaalinen interaktio Keskustelut, toisten auttaminen, ystäväystyminen	Tutkiminen Seikkailu, taustatarina, piilotettujen asioiden löytäminen
Mekaniikat Numerot, optimisaatio, mallit, analysointi	Ihmissuhteet Inhimillisuus, itsensä ilmaisu, tuen antaminen ja löytäminen	Roolipelaaminen Tarinankerronta, hahmon historia, roolit, fantasia
Kilpailu Toisten haastaminen, provosointi, dominointi	Ryhmässä pelaaminen Yhteistyö, ryhmät, ryhmän saavutukset	Eskapismi Rentoutuminen, elämää pakeneminen, ongelmien välttely

Yee (2006b) selvitti, mitkä ovat suurimmat yksittäiset motivaatioon vaikuttavat osatekijät MMORPG-peleissä: saavutukset, sosiaalisuus ja immersio (*immersion*) eli virtuaalitodellisuuteen uppoaminen (ks. Taulukko 1). Saavutuksiin kuuluu pelissä edistyminen ja pelihahmon kehittäminen sekä pelinsisäinen varallisuuden ja statuksen kartuttaminen. Pelien sosiaalisessa puolessa korostuu erityisesti joukkue- ja ryhmätyöskentely, uusien ystävien ja pelikavereiden löytäminen, toisten auttaminen ja ihmisten kanssa keskustelu. Immersiossa on kyse pelimaailman tutkimisesta, roolipelaamisesta ja erityisenä piirteenä eskapismista eli rentoutumisesta tai ongelmien pakoilusta.

Hussain et al. (2015) todensivat Yeen (2006b) esittelemät kolme päätekijää ja sanoivat myös, että näitä tekijöitä voidaan hyödyntää myös muita peligenrejä tutkittaessa. Bartlen malli (1996) jakaa samankaltaisuuksia Yeen (2006b) mallin kanssa: molemmissa esiintyy saavutukset, sosiaalisuus sekä seikkailu. Näiden seikkojen vuoksi nämä kolme asiaa on otettu tarkastelun alle myös tässä tutkimuksessa, ja seuraavaksi niihin perehdytään tarkemmin.

2.1.1 Saavutukset ja haastavuus

Klimmt, Hartmann & Frey (2007) perehtyivät vaikuttamisen ja hallinnan tunteen (effectance and control) yhteismerkitykseen videopeleistä nauttimisessa ja toteavat, että interaktiivisuus on oleellinen faktori pelin nautittavuutta mitattaessa. Pelin nautinnollisuus korostuu niissä tilanteissa, missä pelaaja joutuu kilvoittelemaan hallinnasta. Toisin sanoen kun hallinnan kokeminen tilanteesta on uhattuna, se luo uuden haasteen, mikä innostaa pelaajaa. Tähän päätyivät myös Sweetser & Wyeth (2005) toteamalla, että hallinnan tunteella ja kyvyllä vaikuttaa pelin maailmaan on merkitystä etenkin roolipelin nautittavuudessa. Vorderer et al. (2003) mukaan toisten pelaajien haastaminen tai päihittäminen, toisin sanoen kilpailullisuus lisää pelien aiheuttamaa mielihyvää. Etenkin parempien pelaajien päihittäminen koetaan suurena saavutuksena (Lin et al., 2015). Nämä asiat voi konkretisoida siten, että kun pelissä onnistuu saavuttamaan jonkin päämäärän tai tavoitteen, se kannustaa pelaajaa jatkamaan kohti seuraavia tavoitteita. Erityisesti FPS-pelaajat arvostavat haasteita, kilpailullisuutta ja omien pelitaitojensa kehittämistä. Pelaajat pystyvät kehittämään omia taitojaan myös seuraamalla muiden pelaamista (Clarke & Duimering, 2005.)

MMORPG-pelien sisäiset saavutukset: tasot (levels), esineet ja niiden päivitykset (upgrades), resurssien haaliminen ja seikkailut (quests) lisäävät pelihalua. Pelihahmon kehittäminen koetaan henkilökohtaiseksi onnistumiseksi ja kehittymiseksi. Pelaajat nauttivat esimerkiksi korkealle tasolle kehitetyn hahmonsä tai harvinaisten esineidensä esittelemisestä. Joka tapauksessa pelissä vallitsevien sisäisten tekijöiden vaikutusta on tutkittu erittäin vähän. (Lin et al., 2015) On kuitenkin merkillepantavaa, että Yee (2006b) löysi tämän osasyiksi pelaajien motivaatiota.

Yee (2006a) jakaa ajatuksiaan pelien sekoittumisesta työntekoon seuraavasti:

“On ironista, että tietokoneet luotiin tekemään työt meidän puolestamme, mutta videopelit edellyttävät että työskentelemme niiden eteen. On selvää, että videopelit hämärtävät rajoja työnteon ja pelaamisen välillä ripeästi. - - Keskeinen ironia MMORPG-peleissä on se, että niitä kuvaillaan maailmoina, joihin voimme paeta työn jälkeen, mutta nekin vaativat meitä tekemään töitä ja saavat meidät palamaan loppuun. Joillekin ihmisille pelaaminen voi olla stressaavampaa ja vaativampaa kuin työssäkäynti. Videopelien palkintomekanismien rytmitys ja kerroksittaisuus opettavat pelaajaa nauttimaan

työstä, mitä he pelissä tekevät. Ne edellyttävät meiltä kovempaa, nopeampaa ja tehokkaampaa työntekoa. - - Selkeämmin ilmaistuna työnteon ja pelaamisen rajojen hämärtyminen ilmentää, kuinka niitä voi pian olla mahdoton erottaa toisistaan. Kaiken lisäksi jotkut pelaajat maksavat kuukausimaksua pelaamisesta.” (s. 3)

Hsu, Wen & Wu (2009) vahvistavat Yeen (2006a) ajatukset: MMORPG-pelaajat motivoituvat rytmitetystä palkintomekanismista, koska varallisuuden ja esineiden kerääminen pelissä on palkitseva aktiviteetti. Saavutusten haaliminen ei välttämättä ole haasteellista, mutta palkitsevaa. Peleihin on nykyään olemassa kehitysmalleja, minkä avulla pelaaja saadaan koukuttumaan mahdollisimman tehokkaasti.

Ermin ja Mäyrän (2005) mukaan pelaaminen ei aina ole hauskaa, vaan toisinaan se voi tuntua stressaavalta ja ärsyttävältä. Kokemuksia, jotka yleensä luokitellaan epämiellyttäväiksi, voidaan joissain konteksteissa kokea miellyttäväiksi. Kun pelaajat suoriutuvat tehtävistä, tilanteen luoma jännitys purkautuu ja luo euforisen tunteen. Tällaiset jännityksen ja helpotuksen luomat syklit voivat tuntua miellyttäviltä. Videopeleissä tehtävien suorittaminen, pelissä kehittyminen tai edistyminen ja seuraavalle tasolle pääseminen ovat sellaisia haasteita, jotka kannustavat pelaajaa jatkamaan eteenpäin. Toisinaan pelaajat joutuvat tekemään useita tunteja töitä päästäkseen eteenpäin tai seuraavalle tasolle. MMORPG-pelit pohjautuvat saavutuksiin, tasoihin ja hahmon kehittämiseen, mikä on osasyynä niiden valtavalle suosiolle. Yeen (2006a) mainitsema palkintomekanismien rytmitys tarkoittaa juuri tätä.

Saavutukset motivoivat myös pelin ulkoisena tekijänä. Joissain peleissä tai pelialustoilla (kuten PlayStation tai Xbox-konsolit) on pelialustan ulkoinen saavutusjärjestelmä (extrinsic meta-game reward system), jotka eivät liity pelin pelattavuuteen, vaan tarjoavat uuden näkökulman pelaamiseen. Pelaamisen aikana tai läpi pelattuaan pelaaja voi yrittää saavutusjärjestelmän kautta pelin päämääriä tai tehtäviä eri tavalla kuin aiemmin. Kaikkien ulkoisten saavutusten kerääminen voidaan kokea yhdeksi päämääräksi pelissä, samalla kun ne itsessään ovat päämääriä. (Cruz, Hanus & Fox, painossa) Sosiaalinen aspekti välittyy myös näiden järjestelmien kautta, sillä ihmiset voivat kilpailla myös tässä asiassa. Ulkoisia saavutuksia ovat esimerkiksi ”Suorita taso 10 hyppäämättä kertaakaan” tai ”Saavuta taso 20”. Peleissä on myös sisäisiä tehtävänomaisia saavutuksia, kuten ”Tapa 500 zombia” tai ”Suorita tehtävä 10 kertaa”, mitkä ohjaavat pelin sisäistä kehitystä tai antavat pelaajalle inspiraatiota ja uutta tekemistä.

2.1.2 Sosiaalisuus

Online-pelien yksi merkittävimmistä ominaisuuksista on sosiaalinen interaktio. MMORPG-peleissä roolipelaaminen tapahtuu juuri interaktion kautta, sillä peleissä esiinnyttään tietynlaisena hahmona, *avatarina*. Hahmon avulla pelaaja voi liikkua ja tutkia virtuaalitodellisuutta ja suorittaa siellä erilaisia tehtäviä ja seikkailuja. On tyypillistä, että ihmiset liittoutuvat tai joutuvat liittoutumaan yhteen tehtävän suorittamista varten. MMO-peleissä (Massively Multiplayer Online game) on erityisenä ominaisuutena killat (guilds), pelaajien organisaatiot, joissa ihmiset ovat tiiviimmässä kanssakäymisessä kuin yksin pelatessa. Killat järjestävät pelaajille yleensä yhteistä toimintaa, ja pelaajat voivat hakea sieltä peliseuraa. MMORPG-pelejä on siis mahdollista pelata myös yksin, mutta killat ja joukkuepeli ovat toisaalta myös välttämättömiä, sillä jotkin tehtävät vaativat paljon tiimityöskentelyä. (Cole & Griffiths, 2007)

Voidaan myös ajatella, ettei kukaan pelaa moninpelejä yksin, sillä pelifoorumit, toisten neuvominen ja toiselta neuvoa kysyminen ovat oleellisia pelaajayhteisöjen osia. Pelaajat

saavat neuvonnasta hyvän mielen sekä pyrkivät neuvomaan toisiaan kasvattaakseen sosiaalista mainettaan. Neuvot voivat olla yksittäisiä tai suurempia kokonaisuuksia, kuten oppaita jonkin tietyn monsterin päihittämiseen. Tätä kautta pelaaja voi saada yleisesti tunnustusta osakseen, tai nähdä sen saavutuksena, kun on onnistunut auttamaan muita. Killoissa tieto leviää nopeasti, ja kilita-chat on nopea keino kysyä ja auttaa muita, jolloin pelaajat tulevat tunnetuksi nopeammin. (Sun, Lin & Hong, 2006.)

Sosiaalinen aspekti ei välttämättä välity pelkästään pelin sisällä. Frostling-Henningssonin tutkimukselle (2009) erikoista oli se, että vastaajat koostuivat ainoastaan pelikahviloiden asiakkaista. Heidän keskuudessaan sosiaalisuus koettiin nimenomaan oikeassa elämässä, jolloin yhteistyö pelissä muuttuu sosiaaliseksi elämykseksi pelin ulkopuolella, ja se saa aikaan yhteenkuuluvuuden tunteen. Verkkopelitapahtumat ovatkin tyypillinen tilanne, jolloin videopelaajat kokoontuvat keskenään. Sinne ihmiset tuovat yleensä oman tietokoneensa pelataksaan yhdessä. LAN-ympäristö (samassa verkossa, tai nykyään samassa tilassa pelaaminen) koetaan positiiviseksi sosiaaliseksi tekijäksi, sillä silloin ihmiset eivät ainoastaan pelaa vastakkain, vaan ovat fyysisesti toisiaan läsnä (Clarke & Duimering, 2005; Frostling-Henningsson, 2009). Ja vaikka he eivät olisikaan läsnä, mutta tuntevat oikeassa elämässä, neljä viidestä nauttivat saman pelin pelaamisesta jonkun tuntemansa henkilön kanssa. Sosiaalisuudesta kertoo myös se, että syvien ystävyys-suhteiden löytäminen johtaa toisinaan tapaamisiin oikeassa elämässä, jopa parisuhteeseen. (Cole & Griffiths, 2007)

Pelikavereiden korkealla määrällä on merkitystä pelin parissa käytettyjen tuntien suuruuteen (Cole & Griffiths, 2007). Pelin parissa voi kulua helposti jopa 10 tuntia päivittäin (Griffiths, 2009). Rungas pelaaminen ei välttämättä ole osoitus intohimosta peliä kohtaan, vaan osoitus siitä, mitä kaveritkin mielellään tekevät. Pisan (2007) puhuikin MMO-peleistä kulissina sille, kuinka sosiaalisuutta voi harrastaa. Se tosin edellyttää, että pelistä löytyy sosiaalisia suhteita mahdollistavia piirteitä, kuten joukkuepelaaminen tai kiltatoiminta.

Klaanitoiminnalla on merkityksellinen motivoiva vaikutus myös FPS-peleissä. Joukkuepelaamisen on havaittu motivoivan myös FPS-pelaajia sekä amatööri- että kilpailutasolla (Jansz & Tanis, 2007.) Elektroninen urheilu eli e-sports on kasvattanut suosiotaan vauhdikkaasti tällä vuosikymmenellä. Osoituksena tästä huipputason pelaajat voivat jo ansaita elantonsa tietokonepelejä pelaamalla (Jonasson & Thiborg, 2010), mikä jättää amatöörit lähinnä kastiin, jotka pelaavat spontaanisti tai hovin vuoksi. Jotkin amatöörit pyrkivät luonnollisesti kilpatasolle.

FPS-pelaajat pelaavat myös paljon, keskimäärin 16 tuntia viikossa, mutta osoittavat enemmän kilpailuhenkisyyttä. FPS-peleissä klaaneista puhutaan joukkueina tai tiimeinä. Erityisesti amatöörit osoittivat kiinnostusta joukkueen perustamiseen. (Jansz & Tanis, 2007) Amatööreillä on ammattilaispelaajiin verrattuna erilaiset lähtökohdat, sillä he eivät ole vielä niin hyviä pelissä tai vakiinnuttaneet klaaninsa asemaa. Jotta joukkue menestyy, pelkkä yksilötaito ei riitä, vaan ryhmätyö ja kommunikaatio ovat välttämättömiä sekä henkilöiden välisten kemian on kohdattava. Tämä löydös kumoaa Bartlen (1996) mallin mukaisen osa-alueiden painottamisen, sillä joukkuepelaamisen voidaan katsoa olevan merkittävä tekijä pelissä menestymiselle. FPS-pelaajien kilpailuhenkisyyden voi todennäköisesti selittää pelin luonteella, sillä niissä joukkueiden tai puolten vastakkainasettelu on selkeämpi kuin useimmissa MMORPG-peleissä.

Pelien sosiaalisuuden ikävä puoli tulee ilmi etenkin peleissä, missä ihmiset voivat haukkua, kiusata ja vähätellä toisiaan anonyymisti nimimerkin takaa esim. chatissa tai ääniviestein. Tyypillistä huonoa käytöstä on myös omaa joukkuettaan vastaan pelaaminen. Antisosiaalisuus korostuu online-peleissä, sillä pelaaminen toisia ihmisiä

vastaan on haastavaa ja samalla jatkuvaa kilpailua pelitaidoista. Jotkut pelaajat ilmoittavat pelaavansa yksinpelejä välttääkseen moninpelien negatiiviset puolet. Tästä huolimatta etenkin FPS-pelejä pelataan erityisesti moninpelinä. (Clarke & Duimering, 2005)

2.1.3 Immersio

Immersiolla eli peliin uppoutumisella voidaan tarkoittaa kahta asiaa: pelin tarinan luoman maailmaan uppoutumista tai pelaajan mieltymystä peliin. Immersio voi tarkoittaa myös ”pelissä olemista” (Cairns et al., 2013). Ensimmäisellä pelikerralla (*first-time appeal*) on merkittävä vaikutus uppoutumisen vahvuudelle. Christoun (2005) tutkimuksessa tutkittavana oli kokeneita ja kokemattomia pelaajia kahdesta eri peligenrestä: MMORPG ja FPS. Peleinä olivat World of Warcraft ja Half-Life. Kävi ilmi, että hyvä ensivaikutelma kohentaa pelikokemusta, vaikka pelin myöhemmät vaiheet eivät lopulta vastaakaan odotuksia. Jos ensivaikutelma on hyvä, pelaaja uppoutuu peliin enemmän. Vastaavasti jos ensivaikutelma oli huono, pelaaja ei innostu niin paljon. Pelin genrellä oli merkitystä uppoutumiselle aiemmasta pelaamiskokemuksesta riippumatta. Pelintekijöiden ultimaattisena tavoitteena on, että ihmiset pelaisivat mahdollisimman pitkään (*long-time appeal*) ja paljon. (Christou, 2005)

Ermi ja Mäyrä (2005) esittelevät uppoutumiselle kolmijakoisen mallin: sensorinen, haastepohjainen ja mielikuvituksellinen uppoutuminen. Kukin näistä kolmesta muodosta liittyy tiettyyn osaan peliä. Sensorinen liittyy pelien audiovisuaaliseen toteutukseen eli äänimaailmaan, haastepohjainen liittyy pelissä vastaan tuleviin haasteisiin ja pelaajan kykyihin ratkaista ne. Mielikuvituksellinen liittyy pelihahmoon samaistumiseen ja siihen, kuinka pelin tarina kiehtoo tai vetää puoleensa pelaajaa. Nämä kolme uppoutumisen tasoa yhteenlaskettuna kokoavat pelin holistisesti. (Ermi & Mäyrä, 2005) Edellä mainitulla mallilla uppoutuminen voidaan käsittää kokonaisvaltaiseksi käsitteeksi, joka riittää selittämään, mikä pelaajaa motivoi pelaamaan. Tämä on todettu myös toisessa tutkimuksessa, sillä uppoutuvuuden ja pelin vetovoiman väliltä löytyy selvä korrelaatio; vetovoima lisää uppoutumista ja päinvastoin. Vaikutus on epätyypillinen, mikä näkyy pelisessioiden pituuksissa ja peliin yhteensä käytetystä ajasta. (Christou, 2005) Peliin uppoutuessaan pelaajilla on tapana pelata useampi tunti putkeen. Ermi & Mäyrän (2005) malli ei suinkaan ole ainoa tapa kuvata immersiota, mutta se on valittu tähän tutkimukseen kuvailemaan sitä.

Pelaajat nauttivat pelien reaktiivisuudesta eli siitä, että he näkevät tekojensa tulokset näytöllä. Lisäksi pelaajat nauttivat hallinnan tunteesta pelissä: he ovat vastuussa pelihahmostaan ja pystyvät päättämään, mitä hahmolla voi tehdä. (Klimmt, Hartmann & Frey, 2007) Pelaajalle on tärkeää myös tunnistaa omaavansa vaadittavat taidot haasteiden nujertamiseen sekä se, että pelin haasteet on mahdollista nujertaa. Pelin tarjoamien haasteiden pitää olla kognitiivisesti vaativia. Pelaajat, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä, ovat epätietoisia pelin tarjoamista haasteista, mutta kokemuksesta riippumatta korkea immersion taso on mahdollista saavuttaa. Kun pelaajalle alkaa karttua kokemusta, hän pystyy käyttämään tietotaitoaan paremmin edetäkseen pelissä, mikä lisää immersion tunnetta. (Cox et al., 2012) Vaikka edellä mainittu tutkimus tehtiin yksinpeleille ja se toteutettiin hallituissa olosuhteissa, eikä aihetta ole muutenkaan tutkijoiden mukaan tutkittu moninpeliasetelmassa, on linkki pelikokemuksen ja immersion välillä huomioitava. Uusien haasteiden löytäminen pelissä on oleellista pitkäaikaista pelaamista ajatellen. Jos peli ei enää tarjoa riittävästi haasteita, pelaaja voi kyllästyä.

Jotta peli olisi viihdyttävä mahdollisimman pitkään, sen pitäisi olla vaikeusasteeltaan tai tarjoamiensa haasteiden kanssa tasapainossa pelaajan taitojen (ja pelaajan hahmon)

kanssa. Ihminen kohtaa elämänsä aikana tilanteita, joista suoriutuminen tuntuu luontevalta ja mukavalta, koska psykologinen suorituskyky on optimaalisimmillaan. Tällaiseksi tilanteeksi Csikszentmihalyi (1991) kutsuu *flow-tilaa*. Flow-tilassa ollessaan ihminen on erityisessä hurmostilassa, jolloin hän on täysin keskittynyt tekemäänsä asiaan ja yleensä menettää ajantajun. Sweetser & Wyeth (2005) kokosivat pelikirjallisuudesta flow-tilan kahdeksaa elementtiä vastaavat termit (ks. Taulukko 2) ja kehittivät GameFlow-teorian. Teorian mukaan pelit tarjoavat juuri sellaisia tilanteita, joissa ihminen voi saavuttaa flow-tilan, koska pelaaja kokee uponneensa pelin maailmaan niin syvästi. Teoria ei kuitenkaan itse kuvaa pelaajien kokemusta, vaan pääasiassa analysoi pelikokemusta.

Videopelit tarjoavat pelin edetessä yhä vaikeampia haasteita, jolloin pelaajat joutuvat kykyjensä ääri rajoille. Lisäksi pelit antavat välitöntä palautetta, mikä palkitsee pelaajaa (Ermi & Mäyrä, 2005.) Koska pelien haastavuuden ja pelaajan taitojen tasapainon tuottama mielihyvä koetaan flow-tilan omaiseksi, sillä vaikuttaisi olevan vahvistava vaikutus immersion laajuuteen myös Christoun (2006) nojalla, sillä pelin vetovoimaisuuden ja immersion välillä on selvä yhteys.

Virtuaalitodellisuuteen liittyvä motivaattori on myös “hallusinaatio todellisuudesta”, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että peleissä voi tehdä ja harjoittaa asioita, joita on mahdoton tehdä tai muuten mahdoton hyväksyä oikeassa elämässä, kuten toisen ihmisen tappaminen. Ihmiset katsoivat pelaamisen antavan heille enemmän kokemuksia kuin oikea elämä ikinä pystyisi. He yhdistivät pelissä tapahtuvat asiat positiivisiksi kokemuksiksi. (Frostling-Henningsson, 2009) Tästä syystä pelimaailmoja kutsutaan virtuaalitodellisuudeksi, sillä ne vain pyrkivät mallintamaan oikeaa maailmaa tai muuntelemaan sitä. Toisaalta juuri tästä syystä ihmiset pelaavat videopelejä.

Taulukko 2. Flow-tilan kahdeksan elementtiä muutettuna pelien elementeiksi. Pelien elementit lueteltuna vasemmalla allekkain, ja niitä vastaavat flow-tilan elementit oikealla puolella. (Sweetser & Wyeth, 2006, s. 4)

Pelikirjallisuus	Flow
Peli	Tehtävä, jonka voi suorittaa
Keskittyminen	Kyky keskittyä tehtävään
Haastavuus Pelaajan taidot	Yksilön kykyjen ja tehtävän vaativuuden tasapaino, sekä molemmat ylittävät tietyn rajan
Hallinta	Yksilö kokee pystyvänsä kontrolloimaan tilannetta
Selkeät päämäärät	Tehtävällä on selkeät päämäärät
Palaute	Tehtävä antaa välitöntä palautetta
Immersion	Syvä ja vaivaton osallistuminen, oman minän arviointi vähenee, ajantajun menettäminen
Sosiaalinen interaktio	-

3. Miksi pelaajat addiktoituvat?

Peleihin addiktoituminen on käsitteenä monimutkainen, ja sitä voidaan tutkia monelta kantilta. Tässä luvussa perehdytään sen taustoihin, sen synnyttäviin tekijöihin sekä käsitellään addiktoituneita käsitteenä.

3.1 Peliaddiktion taustoja

Walker luokitteli 20 vuotta vanhassa tutkimuksessaan (1995) internet-addiktion pakko-oireiseksi häiriöksi, koska sillä on samoja piirteitä kuin uhkapelaamisella ja pakonomaisella kuluttamisella. Kummassakaan ei nimittäin ole kyse kemiallisesta riippuvuudesta, niin kuin ei ole pelaamisessakaan (Walker, 1995). Joka tapauksessa videopeliriippuvuudesta ei vielääkään puhuta sairautena tai tautina Maailman Terveysjärjestön kirjoissa, eikä sille ole muutenkaan virallista määritelmää, ainoastaan oireita (Weinstein, 2010). Nykyään vaikuttaa siis siltä, että riippuvuudesta ei ole vielääkään selkeää kuvaa. On kuitenkin selkiytynyt, että addiktoitumiseen vaikuttavat eniten henkilön persoonalliset ominaisuudet ja peliolosuhteet (Ng & Wiemer-Hastings, 2005; Caplan, Williams & Yee 2009). Huomionarvoista on myös se, että Walker (1995) puhuu nimenomaan internet-addiktiosta. Siihen aikaan internetin käyttö ei ollut läheskään yhtä laajaa kuin nykyään, ja addiktiolla viitattiin koukuttumista erilaisiin internet-aplikaatioihin, erityisesti fantasia- ja MUD-peleihin (Young, 1998).

Virike-herkistys -teorian (Robinson & Berridge, 2008) mukaan aivojen palkintokeskuksen (reward system) toistuva aktivointi aiheuttaa aivoissa neurologisia muutoksia, jotka pyrkivät siirtämään tarkkaavaisuuden ja motivaation kohti mielihyvää (virikettä) aiheuttavaa toimintaa. Addiktiossa on siis yleensä kyse hallitsemattomasta ja haitallisesta liikakäytöstä. Pelaamisen kohdalla rajaa liikakäytön ja tavallisen käytön välillä on hankala vetää, sillä liiallisesta ja säännöllisestä online-pelaamisesta on tullut yleinen ja leimallinen osa tavallista elämää (Robinson & Berridge, 2008). Videopelaamisen on havaittu tuottavan suunnilleen saman verran mielihyvähormoni dopamiinia kuin psykostimulanttien (Weinstein, 2010). Videopelaaminen voi siis olla yhtä ”miellyttävää” kuin huumausaineiden käyttö, mutta pelien liikakäyttöä ei tästä huolimatta luokitella riippuvuudeksi.

MMORPG-peleihin keskittyvää tutkimusta on paljon niiden valtaisan suosion vuoksi. Ng ja Wiemer-Hastings (2005) toteuttivat kaksi kyselyä, jossa samat kysymykset kysyttiin eri kontekstissa: sana ”MMORPG” oli korvattu toisessa kyselyssä ”videopeleillä”. Tällöin saatiin asetelma, missä MMORPG-pelaajia voitiin verrata yleisellä tasolla kaikkiin pelaajiin. MMORPG-pelaajilla oli taipumusta pelata 10-40 tuntia viikoittain, jopa 8 tuntia päivittäin. He eivät pidä sosiaalisia suhteita yhtä tärkeinä, ja kokivat itsensä onnellisemmaksi pelissä. Kumpikaan ryhmä kuitenkin ei pelannut pelkästään siksi, että olivat yksinäisiä tai huonon itseluottamuksen vuoksi. Samaan suuntaan viittaavia tuloksia saivat Berle et al. (2014).

Psykologisen käsityksen mukaan pelin sisäisillä tekijöillä ei ole juurikaan tekemistä addiktion syntymisen kanssa, vaan ongelman juuri on yksilön psykososiaalisen hyvinvoinnin tasapainossa (Caplan, Williams & Yee 2009). Psykodynamiikan näkökulmasta addiktit tiedostavat verkkopelien tyydyttävän heidän vallan ja

aikaansaamisen tarpeensa, mutta tiedostamattomaan jää päinvastainen käsitys todellisesta itsestä (Wan & Chiou, 2006). Esimerkiksi pelaajan opintomenestys voi olla heikko, mutta pelissä hän on menestynyt (Lin et al., 2015), jolloin addiktoitunut pelaaja saattaa korvata itsessään olevia puutteita virtuaalitodellisuudessa.

3.2 Mikä addiktion synnyttää?

MMORPG-pelien sosiaaliset aspektit vetävät puoleensa ns. "hardcore-pelaajia", joilla on taipumuksia videopeliaddiktioon. (Berle et al., 2014; Yee, 2006b; Griffiths, 2009) Hussain, Williams & Griffiths (2015) saivat hyvin samankaltaisia tuloksia, sillä suurin osa addiktoituneista on kiinnostunut erityisesti pelin sosiaalisista ja kilpailullisista puolista. Samanlaisia johtopäätöksiä vetivät myös Caplan, Williams & Yee (2009) lisäten, että pelien sosiaaliset puolet, kuten chattailu, uusien ihmisten tapaaminen ja erilainen sosiaalinen kanssakäynti, mitkä ovat tavallisia internetin yleisiä käyttötarkoituksia, ennakoivat addiktiota. Tähän liittyy se, että pelaajat viettävät aikaa mieluummin pelissä kuin oikeassa elämässä, koska pelissä keskustelu on heille helpompaa (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Lisäksi pelaajat voivat ilmaista itseään vapaammin ulkonäöstä, sukupuolesta, seksuaalisuudesta ja iästä riippumatta (Cole & Griffiths, 2007). Verkkopeleissä on mahdollista hankkia ystävyyssuhteita, mitä ei välttämättä haluaisi tai ei kykene hankkimaan oikeassa elämässä.

Moninpeli- ja online-aspekti lisäävät myös yksilön velvollisuutta tai sitoumusta pelata. Online-peleille tyypillistä on myös jatkuva uuden sisällön luonti, jolloin pelaaja voi kokea jäävänsä jostain paitsi. (Berle et al., 2014) Yhteenkuuluvuus ja velvollisuudentunne ovat osa sosiaalisuutta, ja niillä on iso vaikutus addiktion syntyyn. Verkkopelien sosiaaliset yhteisöt saavat ihmiset pelaamaan pitempään, ja kiltatoimintaan osallistuminen voi aiheuttaa velvollisuuden tunteen jatkaa pelaamista (Hsu, Wen & Wu, 2009.) Ainakin MMORPG-pelien sisältö kokeneille pelaajille edellyttää yleensä korkeatasoiseen kiltaan kuulumista, jolloin velvollisuudentunne voi korostua; pelaamista ei voi jättää kesken, sillä kilta tarvitsee pelaajan taitoja. Sosiaaliset piirit ovatkin keskeinen syy olla pitkiä aikoja verkossa (Ng & Wiemer-Hastings, 2005).

Pelissä edistyminen ja menestyminen, ts. saavutusten haaliminen voi olla itsetuntoa ja mielialaa kohottavaa (Vorderer, Hartmann & Klimmt, 2003). Virike-herkistys -teorian (Robinson & Berridge, 2008) mukaisesti saavutusten haaliminen peleissä voi aiheuttaa kierteen, missä ihminen palkitsee itseään usein toistoin suorittamalla virtuaalitodellisuuden tehtäviä tai kehittämällä hahmoaan. Hsu, Wen & Wu (2009) havaitsivat, että rytmitetty palkintomekanismi on sellainen tekijä, mikä edistää addiktion syntymistä. Yee (ei mainittu) haastatteli MMORPG-pelaajia, ja pelin sisäisiä saavutuksia kuvailtiin seuraavasti: "On vaikeaa lopettaa pelaamista, kun olen lähellä päästä seuraavalle tasolle. Tuntuu, että saavutukset ovat suurin motivaation lähteeni. - -" (s. 18) Merkittävä piirre saavutusten hankkimisessa on grindaaminen (grinding) eli saman asian toistaminen jopa tuhansia kertoja peräkkäin. Toinen pelaaja kuvaili grindaamista seuraavasti: "Hahmon kehittämisessä on tietynlainen tyydytyksensä. Vaikka pelissä on paljon rikastuttavampia ja palkitsevampia asioita kuin kehittäminen, grindaamisessa on erityinen rauhallisuuden (zen) tunne. Se on mukava tapa rauhoittua pitkän työpäivän jälkeen. - -" (Yee, ei mainittu, s. 20)

Ihmisen luontainen uteliaisuus lisää addiktoitumisen mahdollisuutta, sillä se motivoi toistuvasti löytämään uusia puolia pelimaailmasta (Hsu, Wen & Wu, 2009). Ainakin MMORPG-peleissä pelaajia houkuttaa virtuaalimaailman tutkiminen läpikotaisin (Hussain, Williams & Griffiths, 2015) Roolipelaaminen on myös addiktiota mahdollistava tekijä kahdella tavalla. Ensimmäinen on aiemmin mainittu hahmon kehitys, ja toinen on tunnepohjainen kiintyminen omaan avatariin. Oman avatarin fyysisiin ja psykologisiin piirteiden rakentaminen on aikaa vievää toimintaa, jolloin

addiktion kaltaisia piirteitä voi syntyä. (Hsu, Wen & Wu 2009.) Hahmona esiintyminen korvaa myös ihmisen sosiaalisia puolia, kun pelaaja pääsee ilmaisemaan itseään eri tavalla. Koska roolipelaaminen on myös osa immersiota, se siten liittyy kaikkiin Yeen (2006b) löytämiin motivoiviin päätekijöihin.

Immersio aiheuttaa riippuvuutta myös toisella tavalla: eskapismi on merkittävä tekijä addiktion syntymisessä (Caplan, Williams & Yee 2009). Tätä ennusti myös Yee (2006b) tutkimus. Eskapismilla on kaksi puolta – tervettä, rentoutumista ja ajan tappamista, ja epätervettä eli ongelmien välttelyä ja muiden elämän osa-alueiden syrjäyttämistä. Addikti voi myös perustella pelaamistaan hallinnan tunteella (sense of control) siten, että kompulsiivinen pelaaminen toimii eräänlaisena selviytymismekanismina, jolloin ihminen on hallinnassa edes jostain (Wan & Chiou, 2006). Tämän vuoksi pelaajilla voi vierähtää pelin parissa yli kymmenen tuntia yhdeltä istumalta. Epäterve eskapismi voisi olla juuri tämän kaltaista.

3.3 Kuinka erottaa addikti?

Vaikka ihminen on flow-tilassa ”pysäyttämätön” ja hukkaa yleensä ajantajun, immersioon vaikuttavalla flow-tilalla ei havaittu merkitystä addiktiolle. Vastoin odotuksia, addikteilla oli matalampi flow-tila kuin tavallisilla pelaajilla. (Wan & Chiou, 2009) Tätä tutkimustulosta tukee se, suuri osa pelaa enemmän kuin ovat suunnitelleet ja vaikka eivät välttämättä haluaisi. Toisaalta he myös uskoivat, että pelaamisesta alkaa muodostua ongelma ja heidän pitäisi pelata vähemmän (Berle et al., 2014.) Jos pelaaminen saa aikaan flow-tilan, niin miksi addikteilla on matalampi flow? Jotkut addiktoituneet pelaavat vastoin tahtoaan, mutta se ei tarkoita, että addiktio olisi aina samankaltaista.

Todellisuudessa pelaamiseen käytetty aika vaihtelee runsaasti. Toiset pelaajat pelaavat vain suhteellisen lyhyitä pätkiä, kun taas toiset pelaavat lähes eläkseen. Aktiviteetilla, joka vie henkilön elämästä niin paljon aikaa, on todennäköisesti vahingoittava vaikutus jossain vaiheessa elämää, vaikka varsinaista addiktiota peliin ei ole kehittynyt (Griffiths, Davies & Chappell, 2003). Pelaajatyyppejä on olemassa runsaasti, ja kullakin on olemassa motivaatio pelaamiselle. Erityisesti MMORPG-pelien pelaajakunta on havaittu alttiiksi ongelmakäytölle ja sen tuomille haitoille (Berle et al., 2014).

Stereotyypistä pelaajaa kuvaillaan yleensä seuraavalla tavalla: asosiaalinen, syrjäytynyt nuori jolla on heikosti kehittyneet sosiaaliset taidot. Tämä stereotypia on kuitenkin osoittautunut vääräksi (Griffiths, Davies & Chappell, 2003; Jansz & Tanis, 2005). Griffiths et al.:in (2003) tutkimuksessa valtaosa (72%) pelaajista oli 14-29 vuotiaita, joista yli puolet työssäkäyviä. Neljäsosa pelasi 10-20 tuntia viikossa, ja 20% 20-30 tuntia. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös mm. Yee (2006b). Tätä tukevat Ng & Wiemer-Hastings (2005) mainitsemalla, että kuka tahansa voi addiktoitua, ja siihen vaikuttaa pääasiassa ihmisen persoonallisuus ja internet-applikaation tyyppi. Koska erityisesti yksinäisyys ja introverttiys olivat merkittäviä ennusmerkkejä (Caplan, Williams & Yee 2009), nuoriin kiinnitetään huomiota enemmän, sillä he ovat riskiryhmä (Mentzoni et al., 2011).

Griffithsin tapaustutkimus (2009) korostaa eroa peliaddiktion ja runsaan pelaamisen välillä ja osoittaa, että runsas pelaaminen ei välttämättä ole sama asia kuin peliin addiktoituminen. Tapauksina olivat kaksi henkilöä ”Dave” ja ”Jeremy”, jotka molemmat pelasivat päivittäin MMORPG-pelejä jopa 14 tuntia. Tutkimusaika oli 10 kuukautta. Dave (21) ei kokenut runsasta pelaamista haitaksi, vaan korosti sitä, että suurin osa hänen sosiaalisesta elämästään oli pelin sisällä. Saatuaan töitä ja löydettyään pelistä tyttöystävän, Daven pelaaminen väheni muutamaan tuntiin viikossa, koska hänen

aikansa kuluikin muihin asioihin. Kaikkiaan Dave koki verkkopelaamisen positiiviseksi kokemukseksi. (Griffiths, 2009)

Jeremy (38) sen sijaan oli siirtynyt neljän tunnin sessioista 14 tunnin sessioihin. Pelaamisesta tuli hänelle pakkomielle. Hän pelasi paetakseen elämän ongelmia, ja sääteli mielialaansa pelaamalla. Hän kärsi myös vieroitusoireista, kuten ärsytyksestä ja ahdistuksesta, eikä onnistunut lopettamaan pelaamista useista yrityksistä ja vaimon uhkailusta huolimatta. Hallitsematon pelaaminen johti parisuhteen kariutumiseen ja työpaikan menetykseen. Peliaddiktio aiheutti paradoksin: runsas pelaaminen aiheutti kaikki hänen ongelmansa ja samalla pelaaminen oli ainoa tapa, jolla hän osasi säädellä tunnetilojaan. (Griffiths, 2009)

Dave ja Jeremy ovat tyyppiesimerkkejä videopelaajien ääripäistä. Verkkopelien koukuttavuutta pitäisi luonnehtia enemmän ajatellen sitä, kuinka paljon se vaikuttaa pelaajan elämän eri osa-alueisiin kuin pelaamiseen käytettyyn aikaan (Griffiths, 2009). Toisaalta, pelaamisen aiheuttamat ongelmat riippuvat juuri pelaamiseen käytetystä ajasta, eivätkä niinkään pelin sisäisistä asioista (Berle et al., 2014). Caplan, Williams & Yee (2009) eivät myöskään löytäneet pelaamiseen käytetyn ajan ja addiktion väliltä kausaaliteettia.

Kuten luvussa 3.2. osoitettiin, addiktioon johtavia tekijöitä on runsaasti. Addiktion tunnistusta vaikeuttaa myös se, että huomioon on otettava sosiaalisia, kognitiivisia ja neurobiologisia puolia ihmisessä. Oleellista on myös addiktion pysyvyys, sillä peliaddikteilla vaikuttaisi olevan myös korkea riski sortua pelaamaan uudelleen (Hellman, Schoenmakers & Nordstrom, 2012). Erilaiset lähestymistavat ja addiktion muodot vaikeuttavat addiktion tarkan määritelmän kehittämistä.

4. Pohdinta

Tämän katsauksen aiheena oli perehtyä ongelmaan: minkälaisia ominaisuuksia peleillä on ja mitkä niistä saavat aikaan addiktoitumisen? Pelien saavutuksia ja niiden vaikutusta addiktioon on tutkittu tähän mennessä vähän. On kuitenkin merkittävää, että Yee (2006b) löysi sen MMORPG-pelien yhdeksi oleelliseksi motivoivaksi tekijäksi. Pelien sosiaalinen kilpailullisuus luo peliin asetelman, missä pelaajat taistelevat keskenään pelin esineistä, resursseista ja pistetaulukoiden sijoista, ja näiden tavoittelu motivoi pelaajaa. Hussein et al. (2015) sijoittavatkin pelien kilpailullisuudesta kiinnostuneet korkeimpaan riskiryhmään addiktion syntymisessä, sillä online-pelien sosiaalinen kilpailullisuus liittyy tavoitteisiin oleellisesti. Edellinen koskee kuitenkin pääasiassa MMORPG-pelaajia. Pelin läpi pelaaminen on myös yksi tavoite ja saavutus, mutta sen vaikutusta addiktioon ei ole todettu.

Peliin rakennetut sisäiset ja ulkoiset sarjataulukot luovat yksinkertaisen taisteluasetelman, missä pelaajat kilpailevat paremmuudesta. On mahdollista, että kun pelaaja pääsee korkeille sijoille, hän voi ”addiktoitua” tähän saavutukseen siten, että kaikin keinoin pyrkii pysymään kärkisijoilla. Tätä oletusta ei kuitenkaan ole tieteellisesti todistettu, vaan se on puhdasta spekulointia. Spekulaatiota kuitenkin tukee se, että peliaddiktiolla on samanlaisia sivuoireita kuin ”tavallisilla” addiktioilla: ajanhallinnan menetystä, himo päästä pelaamaan ja riski sortua pelaamaan uudelleen (Berle et al., 2014). Esimerkiksi online-pokerin pelaajat ovat riskialttiimpia tavoittelemaan voitolle jäämistä kuin tavallisen pokerin pelaajat (Gainsbury et al., 2014). Tämän ajatuksen nojalla myös videopelaajat voisivat olla riskialttiimpia ylläpitämään pelissä hankkimaansa (sosiaalista) statusta.

Vaikuttaisi siltä, että MMORPG-pelien haasteellisuus ei ole merkittävä motivaatiotekijä (Hsu, Wen & Wu, 2009), mutta esimerkiksi FPS-peleissä sillä on enemmän merkitystä, sillä ne vaativat tarkkuutta ja reaktiokykyä (Clarke & Duimering, 2005). Wang et al. (2011) mukaan sosiaalis- ja saavutuspainotteisilla MMO-pelaajilla on enemmän pelin sisäistä tietotaitoa kuin immersio-painotteisilla pelaajilla. Tämä asia on kuitenkin peliin käytetystä ajasta riippuvainen. Toisaalta, näitä pelejä on vaikea vertailla, sillä ne ovat luonteeltaan niin erilaisia ja niissä on eri rytmi. FPS-pelien pelaajia ei muutenkaan ole haastateltu samassa mittakaavassa kuin MMORPG-pelaajia.

Sosiaalinen kanssakäynti lisää immersiota, sillä pelaajat eivät koe uponneensa peliin yhtä paljon pelatessaan tietokonetta vastaan (Cairns et al., 2013). Yhteistoiminta, kuten tiimipelaaminen ja kiltatoiminta yhdistävät ihmisiä, ja ne antavat onnistumisen kokemuksia. MMORPG-pelit on kehitetty siten, että niiden piirteet kannustaisivat pelaajia pelaamaan mahdollisimman pitkään. Voidaan ajatella, että peliä pitempään pelanneet ovat uppoutuneempia ja motivoituneempia etenkin, kun heidän ympärillään on paljon kavereita pelin sisältä ja ulkoa, jolloin pelaamisesta tulee paljon mukavampaa. Tällöin kilta- ja joukkuetoiminnan voidaan ajatella ajavan pelaajia yhä pidempiin pelisessioihin ja siihen, kauanko peliä tulee pelanneeksi kaiken kaikkiaan. Siispä mitä pitempään peliä tulee pelanneeksi, sitä enemmän voidaan katsoa pelaajan uppoutuneen siihen.

Immersio on oleellisin osa pelien interaktiivisuutta, sillä pelaaja on ensi kädessä interaktiossa pelin kanssa. Peleissä pääsee kokemaan asioita jotka eivät ole muuten mahdollisia. Koska hahmon kehittäminen vie paljon aikaa, nuorten käsitys ajankäytöstä voi muuttua siten, että esimerkiksi koulunkäyntiin ei uhrata niin paljon aikaa. Tästä syystä nuoret ovat erityisessä riskiryhmässä. Addiktion on havaittu liittyvän huonoihin

sosiaalisiin taitoihin (Caplan, Williams & Yee 2009) ja yleisesti huonompaan terveyteen (Mentzoni et al., 2011), jolloin huoli nuorten hyvinvoinnista kasvaa entisestään.

Yhteenkuuluvuus pelin hahmon kanssa ja virtuaalitodellisuudessa seikkailu upottavat pelaajan peliin jopa kymmeneksi tunniksi kerrallaan. Dieter et al. (2014) mukaan avatariin samaistuminen on yleisempää addiktien joukossa. Heidän psykologinen tutkimuksensa (N=32) osoitti myös, että addiktit kokivat itsensä vähemmän sosiaalisesti suosituksi oikeassa elämässä. Peliin uppoamista voi selittää sillä, että eskapismi liittyy korkeampaan ahdistukseen tai masennukseen (Mentzoni et al., 2011), jolloin pelaaja voi kokea olevansa turvassa maailmalta.

Flow-tilan vaikutusta immersioon ei ole myöskään tutkittu pitkällä aikavälillä (Christou, 2005). Tämä olisi tärkeää, jotta saadaan selville pelin kiinnostavuuden eri näkökulmia eri vaiheessa peliuraa, kuten silloin, kun peli on jo pelattu läpi. Immersiohan on MMORPG-peleissä hyvin puoleensavetävä ominaisuus, sillä niille ominaista on erittäin suuret virtuaalimaailmat. Peliaddikteilla on matalampi flow-tila (Wan & Chiou, 2009), mikä antaa viitteitä siitä, että he eivät enää nauti tekemästään asiasta. Tässä pitää kuitenkin ottaa huomioon se, että Wan & Chioun (2009) tutkimus kohdistui MMORPG-peleihin, missä tekemistä riittää ”loputtomasti”. Jos pelaaminen ei niinkään kiinnosta, addiktio voi johtua esimerkiksi paremman tekemisen puutteesta tai eskapismista.

Addiktio on ajankäytön näkökulmasta vaikea tarkasteltava, sillä kuten Griffiths (2009) osoitti, runsaalla pelaamisella on kaksi ääripäätä: terve ja epäterve. Tutkimus koski MMORPG-pelaajia. Berle et al. (2014) raportoi, että MMORPG-pelaajat pelaavat keskimäärin reilusti enemmän päivittäin kuin muiden pelien pelaajat. Tästä huolimatta myös muiden pelien pelaajien ajankäytön kanssa havaittiin yhteys elämän häiriötekijöihin. Ainoa ero online- ja offline-pelaajien välillä on se, että online-pelaajat tiedostavat pelaavansa enemmän kuin heidän pitäisi. Tällöin pelaaminen aiheutti heille myös enemmän häiriötekijöitä. Berle et al. (2014) tutkimus antaa viitteitä sille, että online-pelaajilla on huonompi ajanhallintakyky ja siten suurempi riski altistua addiktiolle. Heidän tutkimustaan ei kuitenkaan ole replikoitu, joten tähän tietoon kannattaa heidän mukaansa suhtautua varauksella. Griffiths (2009) ehdottaakin, että ”mitään toimintaa ei voi kuvata addiktiona jos se aiheuttaa vain vähäisiä ongelmia pelaajan elämässä, vaikka hän pelaisikin 14 tuntia päivässä” (s. 4).

Jos addiktiota tarkastellaan psykologisesta näkökulmasta, tulosten ristiriitaisuutta voi selittää sillä, että huomioon on otettava sosiaalisia, kognitiivisia ja neurobiologisia puolia ihmisessä (Hellman, Schoenmakers & Nordstrom, 2012). Koska näillä kaikilla on omat näkemyksensä addiktioon, sen määritelmästä on vaikeaa päästä yhteisymmärrykseen. Tästä syystä jotkut tutkijat ovat myös pohtineet, onko koko addiktiota edes olemassa tieteellisessä merkityksessä (Hellman et al., 2013). Edellinen kysymys on mielenkiintoinen, sillä addiktiolla on Griffithsin (2009) mukaan kaksi puolta. Lisäksi addiktiolla on eri tasoisia asteita (Hussain et al., 2015).

5. Yhteenveto ja johtopäätökset

Palatakseni tutkimuskysymyksiini:

1. Mitkä pelien ominaisuudet saavat pelaajan jatkamaan pelaamista?

Pelimotivaatioon vaikuttaa moni asia. Peleille ominaiset piirteet, kuten haastavuus ja viihdyttävyyden ovat pääasiallisia ulkoisia tekijöitä, mitkä houkuttelevat pelaajia pelaamaan useita tunteja tauotta. Pelin sisäisinä tekijöinä houkuttelevat eniten saavutukset, sosiaalisuus ja immersio. Kilpailuasetelma, pelin vaikeustaso, sen tarjoamat haasteet, tehtävät, sisäinen maailma ja virtuaalidellisuus ovat asioita, jotka kiinnostavat pelaajia.

2. Mitkä pelien ominaisuudet saavat pelaajan addiktoituneeksi?

Addiktioon johdattavat pelien saavutusten rytmitys, runsas sosiaalinen interaktio ja immersio sekä eskapismi. Nämä ovat kutakuinkin samat kuin Yeen (2006b) esittelemät motivaatiotekijät. Pelien sosiaalisuus vaikutti olevan vahvin addiktioon johtava tekijä. Pelien haastavuudella tai miellyttävyydellä ei havaittu juurikaan merkitystä addiktioon syntymisessä. On tärkeää pitää kuitenkin mielessä, että tutkimustavasta riippuen 4-10 % ihmisistä täyttävät addiktioon tuntomerkit (Mentzoni et al., 2011). Vaikuttaa myös siltä, että addiktioon syy on pitkälti yksilöstä riippuvainen. Eniten vaikutusta addiktioon syntymisessä näyttäisi olevan sosiaalisuudella ja immersioilla. On huomioitavaa, että vaikka pelaaja ei olisikaan addiktoitunut, mutta pelaa useita tunteja päivittäin, se voi vaikuttaa elämän muilla osa-alueilla.

Lisäksi tämä katsaus osoitti, että peliaddiktioon luonne ei ole helposti selitettävissä. Samaan lopputulokseen päätyivät myös Hussain et al. (2015) lisäten, ettei peliaddiktiota voi jakaa yksiselitteisesti kahteen osaan (addiktio ja muuten runsas pelaaminen). Addiktiota on hankala selittää lyhyesti, sillä siihen johdattavia motivaatiollisia tekijöitä on useita. Lisäksi tekijät ovat yhteisvaikutuksessa keskenään, kuten kilpailullisuuden yhdistyminen pelien sosiaalisiin piirteisiin tai pelimaailman tutkimisen jännittävyyden yhdistyminen saavutuksiin. Addiktiolle ei ole olemassa mitään päatekijää, vaan se on monihaarainen kokonaisuus, mihin vaikuttaa myös yksilön persoonallisuus.

Peliaddiktioon määritelmän koostamista voi vaikeuttaa se, että sitä lähestytään liian monesta näkökulmasta ja joidenkin tutkijoiden tavasta nähdä addiktio ainoastaan kaksijakoisesti (se on tai ei ole). Lisäksi peliaddiktio voidaan joissain tapauksissa todeta, vaikka kaikki oireet (ajan hallinnan menetys, pakonomainen tarve päästä pelaamaan, pelaamiseen sortuminen uudelleen, eskapismi ym.) eivät täytyisikään. Tämän takia peliaddiktiota kannattaa ehkä luonnehtia enemmän kompulsivisena käytöksenä, tai käyttäytymisongelmana (behavioral problem) (Hellman et al., 2012).

Tämän katsauksen rajoitteena on motivaation ja addiktoitumisen välisen tutkimuksen vähäisyys. Lisäksi tutkimuksen kohteina on tähän mennessä ollut pääasiassa MMORPG-pelit, sillä niiden pelaajakunta on niin valtava. Toisaalta, muiden pelien pelaajat eivät olekaan yhtä riskialttiita addiktiolle, sillä MMORPG-peleissä on enemmän addiktioon johdattavia tekijöitä. Tässäkin katsauksessa on tietoa pääasiassa MMO-pelien osalta. Lisätutkimusta kaivattaisiin etenkin FPS- ja strategiapelien osalta. Kaiken kaikkiaan pelimotivaation ja peliaddiktioon välinen yhteys kaipaa paljon lisätutkimusta useamman peligenren saralta, sekä yhtenevää tutkimusta addiktioon määritelmän saralta.

Lähdeluettelo

- Bartle, R. A. (1996). HEARTS, CLUBS, DIAMONDS, SPADES: PLAYERS WHO SUIT MUDDS. Lainattu 10.12.2015, saatavilla: <http://mud.co.uk/richard/hcdfs.htm>
- Berle, D., Starcevic V., Porter G. & Fenech P. (2014). Are some video games associated with more life interference and psychopathology than others? Comparing massively multiplayer online role-playing games with other forms of video game. *Australian Journal of Psychology* 2014, 67(2), 105–114.
- Cairns, P., Cox, A. L., Day, M., Martin, H. & Perryman, T. (2013). Who but not where: The effect of social play on immersion in digital games. *International Journal of Human-Computer Studies*, 71(11), 1069-1077.
- Caplan, S., Williams, D. & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319.
- Charlton, J., Danworth, I. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548.
- Christou, G. (2005). The interplay between immersion and appeal in video games. *Computers in Human Behavior*, 32, 92–100.
- Clarke, D. & Duimering P. R. (2005). How Computer Gamers Experience the Game Situation: A Behavioral Study, *ACM Computers in Entertainment*, 4(3).
- Cole, H. & Griffiths, M. D. (2007). Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 575-583.
- Cox, A. L., Cairns, P., Shah, P. & Carroll, M. (2012). Not Doing But Thinking: The Role of Challenge in the Gaming Experience, *Proceedings of CHI 2012*, 79-88.
- Cruz, C., Hanus, M. D., Fox, J. (2015, painossa). Players' perceptions and uses of extrinsic meta-game reward systems for video game consoles. *Computers in Human Behavior*.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, USA: HarperPerennial.
- Dieter, J., Hill, H., Sell, M., Reinhard, I., Vollstädt-Klein, S., Kiefer, F., Mann, K. & Leménager, T. (2015). Avatar's neurobiological traces in the self-concept of massively multiplayer online role-playing games. *Behavioral Neuroscience*, 129(1), 8-17.
- Frostling-Henningsson, M. (2009). First-Person Shooter Games as a Way of Connecting to People: “Brothers in Blood”. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 557-562.
- Gainsbury, S. M., Suhonen, N. & Saastamoinen, J. (2014). Chasing losses in online poker and casino games: Characteristics and game play of Internet gamblers at risk of disordered gambling. *Psychiatry Research*, 217(3), 220-225.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: does it really exist? Kirjassa: Gackenbach, I., *Psychology and the Internet: intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*, 61-75. San Diego, USA: Academic Press.

- Griffiths, M. D. (2009). The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.
- Griffiths, M., Davies, M., & Chappell, D. (2003). Breaking the Stereotype - The case of Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 6(1), 81-92.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R. & Griffiths, M. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 290-293.
- Hellman, M., Schoenmakers, T. M., Nordstrom, B. R. & van Holst, R. J. (2012). Is there such thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review. *Addiction Research and Theory*, 21(2), 102–112.
- Hussain, Z., Williams, G. A. & Griffiths, M. D. (2015). An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games. *Computers in Human Behavior*, 50(1), 221-230.
- Hsu, S. H., Wen, M-H. & Wu, M-C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53, 990-999.
- Jansz, J. & Tanis, M. (2007). Appeal of Playing Online First Person Shooter Games. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 133-136.
- Jonasson, K. & Thiborg, J., (2010). Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 13(2), 287-299.
- Klimmt, C. Hartmann, T. & Frey, A. (2007). Effectance and Control a Determinants of Video Game Enjoyment. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 845-848.
- Lin, C.-Y., Hung, W.-H., Fang, K., & Tu, C.-C. (2015). Understanding players' achievement values from MMORPGs: an exploratory study. *Internet Research*, 25(5), 829-851.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *CyberPsychology, Behavior, And Social Networking*, 14(10), 591-596.
- Ng, B. & Wiemer-Hastings P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 772-775.
- Pisan, Y. (2007). My Guild, My People: Role of Guilds in Massively Multiplayer Online Games, *Proceedings of the 4th Australasian Conference on Interactive Entertainment*.
- Robinson, T. E. & Berridge K. C. (2008). The incentive sensitization theory of addiction: some current issues. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 363(1507): 3137–3146.
- Sun, C-T., Lin , H., & Hong, C. (2006). Sharing Tips with Strangers: Exploiting Gift Culture in Computer Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 560-570.

- Sweetser, P. & Wyeth, P. (2005). GameFlow: A Model for Evaluating Player Enjoyment in Games. *ACM Computers in Entertainment*, 3(3).
- Vorderer, P., Hartmann, T. & Klimmt, C. (2003). Explaining The Enjoyment Of Playing Video Games: The Role Of Competition, *Proceedings of the second international conference on Entertainment computing*, 1-9.
- Wan, C-S., Chiou, W-B. (2006). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Wan, C-S., Chiou, W-B. (2009). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762-766.
- Wang, J., Huffaker, D. A., Treem J. W., Fullerton, L., Ahmad, M. A., Williams, D., Poole, M. S. & Contractor, N. (2011). Focused on the prize: Characteristics of experts in massive multiplayer online games. *First Monday*, 16(8).
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and Video Game Addiction - A Comparison between Game Users and Non-Game Users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 68–276.
- Yee, N. (2006a). How Video Games Blur the Boundaries of Work and Play. *Games and Culture*, 1(1), 68-71.
- Yee, N. (2006b). Motivations for Play in Online Games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yee, N. (ei mainittu). Motivations of Play in MMORPGs - Results from a Factor Analytic Approach. lainattu 20.1.2016, saatavilla: <http://www.nickyee.com/daedalus/motivations.pdf>
- Young, K. (1998). Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction—and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.