

Laura Pyykkönen

Suvi Roivas

## **DIGITAALISIA PELEJÄ PELAAVAN NUOREN TOIMINTAKYKY**

Kyselytutkimus nuorten pelaamisen tavoista ja koetusta terveydestä

# DIGITAALISIA PELEJÄ PELAAVAN NUOREN TOIMINTAKYKY

Kyselytutkimus nuorten pelaamisen tavoista ja koetusta terveydestä

Laura Pyykkönen  
Suvi Roivas  
Opinnäytetyö  
Syksy 2015  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja

---

Tekijät: Laura Pyykkönen & Suvi Roivas

Opinnäytetyön nimi: Digitaalisia pelejä pelaavan nuoren toimintakyky, kyselytutkimus nuorten pelaamisen tavoista ja koetusta terveydestä

Työn ohjaajat: Koskela, Terttu & Majamaa, Marja-Liisa

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2015

Sivumäärä: 52+11

---

Digitaaliset pelit ovat nousseet osaksi nuorten jokapäiväistä elämää. Suurin osa nuorista pelaa satunnaisesti digitaalisia pelejä. Digitaalisen pelaamisen vaikutuksista nuoren elämään on vain vähän tutkittua tietoa Suomessa. Suurimmalle osalle nuorista digitaalinen pelaaminen on mukavaa ajanvietettä, mutta joillekin pelaamisesta tulee ongelmallista. Pelaaminen on ongelmallista kun se vaikuttaa nuoren elämään kielteisesti.

Opinnäytetyömme on määrällinen tutkimus, jossa kuvailemme digitaalisia pelejä pelaavien nuorten toimintakykyä. Tavoitteenamme oli selvittää, miten digitaalisia pelejä pelaava nuori kokee toimintakykynsä, ja miten nuoren työ- ja koulutustilanne on yhteydessä pelaamisen määrään ja motiiveihin. Yhteistyökumppanimme oli Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Yhteistyökumppanimme tekivät kyselytutkimuksen, johon valittiin satunnaisotoksella 13–24-vuotiaita nuoria ympäri Suomea. Saimme käsiteltäväksi ja analysoitavaksi kyselyn pohjalta saadun aineiston. Tutkittavalle ryhmälle postitettiin saatekirje ja ohjeet internetissä täytettävää kyselylomaketta varten. Kirjeitä postitettiin 3000 kappaletta. Vastauksia saatiin 293 kappaletta. Kysely sisälsi 21 kysymystä koskien digitaalista pelaamista ja koettua hyvinvointia.

Tutkimuksessamme selvisi, että nuoret pelaavat keskimäärin 1h 49 min päivässä. Eniten aikaa pelaamiseen käyttivät peruskoululaiset. Aineistosta löytyi yhteensä 24 ongelmapelaajaa, joista yli puolet oli peruskoululaisia. Suurin osa vastaajista koki nykyisen terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Terveysoireista yleisimpiä olivat väsymys ja voimattomuus, yläselän ja niskan vaivat sekä nukahtamisvaikeudet. Pelaamiseen käytetty aika ei ole suoraan yhteydessä terveysongelmiin, mutta ongelmapelaajilla terveysongelmia, kuten alaselän vaivoja ja nukahtamisvaikeuksia, esiintyi enemmän kuin muilla vastaajilla. Ongelmapelaajat ja yli 25 tuntia viikossa pelaavat harrastivat vähemmän hyöty- ja kuntoliikuntaa.

Tutkimuksemme antaa tietoa nuorten digitaalisesta pelaamisesta, pelaamisen motiiveista ja digitaalisia pelejä pelaavan nuoren toimintakyvystä. Nuorten digitaalista pelaamista tulisi tutkia enemmän Suomessa, sillä digitaalinen pelaaminen lisääntyy koko ajan. Jatkotutkimuksena voisi selvittää, paljonko nuoret voivat pelata digitaalisia pelejä ilman, että se vaikuttaa toimintakykyyn. Nuorille olisi hyvä laatia suositukset digitaalisesta pelaamisesta.

---

Asiasanat: nuoret, digitaalinen pelaaminen, ongelmapelaaminen, toimintakyky, terveys, hyvinvointi

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Registered Nurse

---

Authors: Laura Pyykkönen & Suvi Roivas

Title of thesis: A questionnaire-base study concerning youngsters' digital gaming and health

Supervisors: Koskela, Terttu & Majamaa, Marja-Liisa

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2015    Number of pages: 52+11

---

Digital games are a part of youngsters' lives. Majority of youngsters play digital games occasionally. There is only a little information on the affects of digital gaming in Finland. Digital gaming is an amusement for most youngsters but it becomes a problem for some. Gaming is a problem when it affects negatively on the youngster.

The aim of this study was to find out how digital gaming affects on youngsters and how employment and education are associated with gaming. In our thesis we describe health and wellness of youngsters who plays digital games. Oulu University of Applied Sciences and EHYT ry were our partners.

This study used a quantitative methods for data collection. A questionnaire was drawn up for the study. The questionnaire included 21 questions about digital gaming and health. 3000 letters were posted and 293 responded. Youngsters ranging from 13 to 24 years of age from all over Finland responded to the questions. Our task was to analyze the data.

Results revealed that the time of digital gaming was approximately 1 hour and 49 minutes per day. Elementary school students spent the most time playing digital games. There were 24 persons who had problems with gaming and more than half of them were elementary school students. Majority of youngsters were satisfied with their state of health. Fatigue and weakness, upper back and neck pains, and difficulty falling asleep were the most common health symptoms. Youngsters who had problems with gaming had more health symptoms than other answerers. They also exercised less than other youngsters.

We think that gaming will be studied more in the future because of the increasing of digital gaming. For further study it would be good to find out how much youngsters can play digital games without health problems. It would be good to draw up recommendations about digital gaming.

---

Keywords: digital games, problematic gaming, youngsters, health, wellness,

# SISÄLLYS

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | JOHDANTO .....  | 6  |
| 2     | DIGITAALISIA PELEJÄ PELAAVA NUORI.....  | 9  |
| 2.1   | Toimintakyky ja nuoruus kehitysvaiheena .....                                     | 9  |
| 2.2   | Digitaalinen pelaaminen .....   | 11 |
| 2.3   | Digitaalisen pelaamisen vaikutukset nuoren toimintakykyyn .....                   | 15 |
| 3     | TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA .....                                    | 19 |
| 3.1   | Tutkimusmetodologia ja tutkimuksen toteuttaminen .....                            | 19 |
| 4     | TUTKIMUSTULOKSET .....  | 21 |
| 4.1   | Vastaajien taustatiedot .....   | 21 |
| 4.2   | Pelaamiseen käytetty aika.....  | 22 |
| 4.3   | Pelaamiseen liittyvät kokemukset.....   | 25 |
| 4.4   | Ongelmapelaaminen .....   | 26 |
| 4.5   | Oma kokemus pelaamisesta .....  | 27 |
| 4.6   | Pelaamiskäyttäytyminen ja pelaamiseen liittyvät asenteet .....                    | 28 |
| 4.7   | Pelaamisen motiivit .....   | 29 |
| 4.8   | Pelaamisen sosiaalisuus .....   | 31 |
| 4.9   | Nuorten kokema terveys.....   | 33 |
| 4.9.1 | Päänsärky ja huimaus.....   | 34 |
| 4.9.2 | Selän vaivat ja raajojen kiputilat.....   | 35 |
| 4.9.3 | Väsymys ja nukahtamisvaikeudet .....  | 36 |
| 4.9.4 | Keskittymisvaikeudet, masentuneisuus ja ahdistuneisuus .....                      | 37 |
| 4.9.5 | Liikunta .....  | 38 |
| 4.10  | Pelaamiseen käytetyn ajan merkitys terveysoireisiin ja liikuntatottumuksiin ..... | 40 |
| 4.11  | Tyytyväisyys elämäntilanteeseen.....  | 41 |
| 5     | TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....                                       | 42 |
| 6     | POHDINTA .....  | 45 |
| 6.1   | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....                                       | 46 |
| 6.2   | Oppimiskokemukset ja jatkokehitysehdotukset .....                                 | 47 |
|       | LÄHTEET.....  | 49 |

# 1 JOHDANTO

Vuosikymmenien aikana digitaaliset pelit ovat nousseet merkittäväksi osaksi lasten ja nuorten arkea ja vaikuttaneet heidän kasvu ympäristöönsä. Digitaaliset pelit ovat jatkumoa kortti-, lauta- ja pihapeleille (Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2013, 2.) Lähes jokaisesta suomalaisesta taloudesta löytyy pelaamiseen soveltuvia laitteita (Kallio, Mäyrä & Kaipainen, 2009, 1). Pelaaminen ei kuitenkaan vaadi suuria investointeja hienoihin pelivälineisiin, koska verkossa pelattavat pienpelit ovat usein ilmaisia (Luhtala ym. 2013, 4). Lapsista ja nuorista 97 % pelaa satunnaisesti. Keskimääräinen pelaaja viikossa on kolme tuntia. (Elämä on parasta huumetta ry- EOPH 2011, viitattu 23.3.2014.)

Digitaalisten pelien riskeistä ja haitoista nuorille on vielä vähän tieteellistä tutkimusta Suomessa. Nuorten rahapelaamisesta on tehty vastaava tutkimus, joka osoitti rahapelaamisen haitat alaikäisille ja nuorille. Tutkimusten mukaan aikuisiässä pelihaitoille alttiita ovat pelaajat, jotka ovat aloittaneet varhain rahapeliä pelaamisen. Digitaalisen pelaamisen haitoista ei vastaavaa tutkimusta ole saatavilla. (THL 2014, viitattu 22.3.2014.) Ida Forsberg & Hannele Vehkaoja (2013) ovat tehneet Laurea Ammattikorkeakoulussa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen nuorten ongelmapelaamisesta, missä he käsittelevät pelaamisen vaikutuksia nuoren elämään. Heidän tutkimuksensa mukaan ongelmapelaaminen vaikuttaa nuoren fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti.

Työterveyslaitos suoritti pienimuotoisen pilottiselvityksen Verkkoterkkari- hankkeen kanssa elokuussa 2012 Assembly Summer- tapahtuman yhteydessä. Tutkimuksessa selvitettiin elimistön palautumista stressin jälkeen poikkeustilanteessa. Pitkään jatkuva pelaaminen lisää elimistön stressitilaa, ja huono palautuminen voi näyttäytyä tarkkaavuuden ja muistin heikentymisenä sekä päiväsyyntymisenä. (Harviainen ym. 2013, 112.) Pelaaminen voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita kuten niskä- ja selkäoireita, silmien väsymistä, päänsärkyä, kuuloharhoja, epileptisiä kohtauksia sekä liikalihavuutta (Luhtala ym. 2013, 10).

Saksassa tehdyn tutkimuksen (Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey) mukaan paljon tietokonepelejä pelaavilla pojilla oli heikommat kouluarvosanat. He saivat hieman huonompia arvosanoja esimerkiksi historiassa, äidinkielellä ja liikunnassa. He myös jättivät enemmän koulutunteja väliin pelataksaan videopelejä.

lejä. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että paljon videopelejä pelaavat nukkuivat yön aikana vähemmän ja heillä oli ongelmia nukahtamisessa. Murrosikäiset pojat, jotka pelasivat paljon, eivät osallistuneet vapaa-ajalla järjestettävään ohjattuun toimintaan. Peliriippuvaiset pojat olivat tutkimuksen mukaan stressaantuneempia ja ajattelivat itsemurhaa useammin kuin muut pojat. Tutkimuksen toteutti the Criminological Research Institute of Lower Saxony (KFN). Tutkimuksessa tutkittiin 44610:tä yhdeksännen luokan tyttöä ja poikaa vuosina 2007 ja 2008. (Rehbein, Psych, Kleimann, Mediasci, and Mößle 2010.)

Opinnäytetyömme on määrällinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kuvailla digitaalisia pelejä pelaavien 13–24-vuotiaiden nuorten toimintakykyä. Tavoitteenamme oli selvittää, miten digitaalisia pelejä pelaava nuori kokee toimintakykynsä, ja miten nuoren työ- ja koulutustilanne on yhteydessä pelaamisen määrään ja motiiveihin. Yhteistyökumppanimme oli Oulun Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Yhteyshenkilönä toimi Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön projektikoordinaattori Niko Männikkö. Aiheeseen päädyimme tutkittuamme opinnäytetyötietopankkia. Aihe on mielestämme ajankohtainen ja tarpeellinen, sillä aiheesta on vain vähän tutkittua tietoa, vaikka se koskettaa useita suomalaisia nuoria.

Oulun Ammattikorkeakoulu sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ovat tehneet kyselytutkimuksen, jonka suunnittelemiseen osallistui Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa nuorten pelaamisen tavoista sekä siihen liittyvistä asenteista ja motiiveista. Meidän tehtävämme oli analysoida kyseisen kyselytutkimuksen vastauksia määrällisen tutkimusmenetelmän avulla. Analysoinnissa perehdyimme kysymyksiin, jotka liittyivät 13–24-vuotiaiden nuorten terveyteen ja hyvinvointiin sekä pelaamistottumuksiin. Halusimme perehtyä digitaalisen pelaamisen terveysvaikutuksiin, sillä tulevana sairaanhoitajina olemme kiinnostuneita nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Työstä on hyötyä myös tulevassa ammatissa, sillä sen avulla opimme tunnistamaan ongelmapelaamisen ja tunnistamme pelaamisesta aiheutuvat terveysvaikutukset.

Tutkimuksen avulla saimme tietoa, jota ei ole aiemmin ollut saatavilla. Tutkimustulosten analysoinnista saatua tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi ennaltaehkäisevässä työssä tai ongelmapelaamisen hoitamisessa. Oulun Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö sekä EHYT ry voivat hyödyntää analysointimme tuloksia omassa työssään. Lopullisina hyödynsaajina ovat nuo-

ret, jotka saavat tietoa digitaalisen pelaamisen terveysvaikutuksista. Opinnäytetyömme avulla perehdymme nuorten kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin, digitaaliseen pelaamiseen ja ongelmapelaamiseen.



## 2 DIGITAALISIA PELEJÄ PELAAVA NUORI

### 2.1 Toimintakyky ja nuoruus kehitysvaiheena

Toimintakyky on keskeinen osa nuoren hyvinvointia. Toimintakyvyllä tarkoitetaan nuoren fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia lähtökohtia selviytyä hänelle tärkeistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä toiminnoista. Hyvä toimintakyky auttaa nuorta löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan koulu- ja työelämässä sekä voimaan hyvin. (THL 2015, viitattu 11.11.2015.) Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) määrittelee toimintakyvyn muodostuvan yksilön lääketieteellisen terveydentilan, ympäristö- ja yksilötekijöiden vuorovaikutuksen tuloksena (THL 2013, 10).

ICF luokituksessa toimintakykyä tarkastellaan neljän toisiinsa vaikuttavan osa-alueen avulla, joita ovat ruumiin ja kehon toiminnot, ruumiin rakenteet, suoritukset ja osallistuminen, sekä ympäristötekijät. Ruumiin ja kehon toimintoihin kuuluvat kehon fysiologiset toiminnot kuten esimerkiksi aistitoiminnot ja kipu, sydän- ja verenkiertotoiminnot sekä tuki ja liikuntaelimitykseen ja liikkeisiin liittyvät toiminnot sekä mielentoiminnot. Ruumiin rakenteeseen kuuluvat kaikki kehon anatomiset osat kuten elimet ja raajat sekä niiden rakenteet. Suoritukset ja osallistuminen pitää sisällään mm. oppimisen, kommunikoinnin, liikkumisen, itsestä huolehtimisen ja sosiaalisen elämän. Ympäristötekijöitä ovat sekä fyysinen, asenteellinen että sosiaalinen ympäristö, esimerkiksi tuotteet ja teknologia, tuki ja keskinäiset suhteet, palvelut ja politiikka. (THL 2013, 10, 18, 21–23, 29–30.) Nuoren ikä ja kehitysvaihe vaikuttavat nuoren toimintakykyyn niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Myös nuoren ystäväpiiri ja harrastukset, kuten digitaalinen pelaaminen, muokkaavat nuoren toimintaa ja ajatusmaailmaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on kouluterveyskyselyllä kerännyt tietoa 14–20-vuotiaiden nuorten elin- ja kouluoloista, koetusta terveydestä ja terveystottumuksista. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 –kouluterveyskyselystä käy ilmi, että nuorten elinolot ovat kehittyneet parempaan suuntaan ja he kokevat terveytensä paremmaksi kuin vuosituhannen alussa. Kouluterveyskyselyn mukaan aikaisempaa harvemmillä peruskoululaisista ja lukiolaisista oli vaikeuksia keskustella vanhempiensa kanssa. Lisäksi yhä useammalla nuorella oli vähintään yksi läheinen ystävä, jonka kanssa keskustella. Väsymys ja heikotus olivat yleisin nuorilla esiintyvä oire vuonna 2013. Väsymys

oli yleisempää tytöillä kuin pojilla, vaikka väsymysoireet ovat yleistyneet yläasteikäisillä pojilla kymmenen vuoden aikana. Lähes päivittäin väsymystä oli tytöistä noin 20 %:lla ja pojista noin 10 %:lla. Vähintään kerran viikossa niska- ja hartiakipuja koki noin 40 % tytöistä ja noin 20 % pojista vuonna 2013. Myös päänsärkyä esiintyi tytöillä enemmän kuin pojilla vuonna 2013. Nuorten ylipaino on lisääntynyt 2000-luvulla ja se oli yleisintä ammattiin opiskelevilla pojilla. Ahdistuneisuus oli yleisempää tyttöjen keskuudessa, sillä heistä 13–18 % ja pojista vain 5-7 % kärsi ahdistuneisuudesta. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 20, 30, 32–34.)

Nuoruusikä on aikaa, jolloin ihminen kehittyy niin fyysisesti kuin psyykkisesti kohti aikuisuutta ja itsenäisyyttä. Nuoruus jaetaan usein kolmeen vaiheeseen, joihin liittyy omia kehityksen erityispiirteitä. Varhaisnuoruus eli murrosikä ajoittuu ikävuosiin 11–14, keskinuoruus ikävuosiin 14–18 ja myöhäisnuoruus ikävuosiin 19–25. (Marttunen 2009, viitattu 19.3.2014.) Nuoruuteen kuuluvat keskushermoston kehittyminen, sekä erilaiset aikuistumiseen liittyvät psykologiset, sosiaaliset ja kognitiiviset kehitystapahtumat. Nuoruusiän keskeisimpiä teemoja ovat oman identiteetin pohtiminen, itsenäistyminen ja autonomian saavuttaminen. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, viitattu 29.3.2014.)

Varhaisnuoruusvaiheessa alkaa nuoren fyysinen kehitys eli puberteetti, jolloin nuoren kehossa tapahtuu merkittäviä fyysisiä muutoksia. Sukupuolielimet kasvavat ja kehittyvät, painoa ja pituutta tulee lisää, seksuaaliset tarpeet kasvavat ja sukukypsyys saavutetaan vähitellen. Lapsuudessa muodostunut kuva omasta kehosta muuttuu, mikä voi tuntua hämmentävältä ja aiheuttaa sekä häpeää että ihastelua. Kehon minäkuva vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja identiteetin kehittymiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167–168.) Minäkuvan muuttuminen heijastuu muutoksina nuoren käyttäytymisessä. Nuoren mielenkiinnon kohteet ja mielialat vaihtelevat ja ihmissuhteet vaihtuvat. Nuori pyrkii itsenäistymään, mikä voi näkyä kapinointina vanhempia kohtaan, mutta samaan aikaan nuori tarvitsee vanhempien tukea ja neuvoja. (Marttunen ym. 2011, viitattu 29.3.2014.)

Keskinuoruudessa nuori on tutustunut ja pääosin sopeutunut omaan muuttuneeseen kehoonsa. Keskeiseksi piirteeksi keskinuoruuteen nousee yksilöllisyyden kehittyminen ja ihmissuhteiden muuttuminen. Aikaisemmin tunnettydytyksen tarjonnut suhde vanhempiin tuntuu seksuaalisesti kypsyvän nuoren mielestä liian läheiseltä ja hän pyrkii irrottautumaan heistä. Itsenäistyminen vanhemmista voi aiheuttaa sekä iloa, että surua ja jopa ohimenevää masennusta. (Marttunen ym. 2011, viitattu 29.3.2014.) Fyysiset ja hermostolliset muutokset kehittävät nuoren kognitiivisia taitoja. Lapsuuden minäkeskeisyys alkaa pikkuhiljaa vähentyä siten, ettei nuori koe enää olevansa

huomion tai tapahtumien keskipisteenä. Nuoruus on aikaa, jolloin aiemmin opittua kyseenalaistetaan ja tarkastellaan kriittisesti. Tällä tavoin nuori kehittää omaa ajattelumaailmaansa ja ongelmanratkaisukykyään ja alkaa suuntautua kohti tulevaisuutta. Nuori rakentaa käsitystä itsestään ja hakee paikkaansa yhteiskunnassa. Samaan aikaan nuori on herkkä erilaisille uusille vaikutteille, kuten aatevirtauksille ja ideologioille, jotka tarjoavat uusia tapoja tarkastella ympäristöä. (Kronqvist ym. 2007, 168–170, 172.)

Myöhäisnuoruusvaiheessa nuori irrottautuu vanhemmistaan ja hakeutuu ikätovereidensa seuraan, mikä vahvistaa nuoren identiteettiä. Kiinnostus ympäröivään yhteiskuntaan kasvaa ja nuorelle muodostuu oma arvomaailma ja moraalijärjestelmä. Nuori alkaa suunnitella enemmän tulevaisuuttaan tekemällä kauaskantoisia valintoja muun muassa opintojen, työelämän ja ihmissuhteiden alueella. Nuoren käytös ja identiteetti alkavat vakiintua aikuisen persoonallisuudeksi. (Marttunen ym. 2011, viitattu 29.3.2014.) Nuori rakentaa omaa identiteettiään työstämällä minuuteen liittyviä kysymyksiä muun muassa seksuaalisuudesta, ideologiasta ja ammatinvalinnasta. Lisäksi identiteetin kehittymiseen vaikuttavat ystävä- ja harrastusryhmät. Nuori sitoutuu valintoihinsa niin ammatillisesti, sosiaalisesti kuin ideologisesti kun hän tietää kuka hän on. Vaihtoehtojen runsaus ammatinvalinnassa ja ihmissuhteissa voi kuitenkin aiheuttaa epävarmuutta ja viedä paljon aikaa. (Kronqvist ym. 2007, 172–174.)

## 2.2 Digitaalinen pelaaminen

Vuosikymmenien aikana digitaaliset pelit ovat nousseet merkittäväksi osaksi lasten ja nuorten arkea ja vaikuttaneet heidän kasvu-ympäristöönsä. Digitaaliset pelit ovat jatkumoa kortti-, lauta- ja pihapeleille. (Luhtala ym. 2013, 2.) Lapsista ja nuorista 97 % pelaa satunnaisesti. Pojat pelaavat tyttöjä enemmän sekä pidempiä aikoja. Keskimääräinen peliaika viikossa on kolme tuntia. (EOPH, 2011, viitattu 23.3.2014.) Digitaalisella pelaamisella tarkoitetaan pelaamista, joka tapahtuu tietokoneiden, konsolien, television tai mobiililaitteiden kautta. Muutamassa vuosikymmenessä digitaalinen pelaaminen on noussut yhdeksi keskeiseksi osaksi media- ja populaarikulttuuria sekä sosiaalista elämää. Lähes jokaisesta suomalaisesta taloudesta löytyy pelaamiseen soveltuvia laitteita. (Kallio ym. 2009, 1.) Pelaaminen ei kuitenkaan vaadi suuria investointeja hienoihin pelivälineisiin, koska verkossa pelattavat pienpelit ovat usein ilmaisia. Verkossa pelattavia pelejä tarjoavat esimerkiksi erilaiset pienpelisivustot tai ne voivat olla osa laajempaa yhteisöllisen median palvelukokonaisuutta kuten Facebookia. (Luhtala, ym. 2013, 4.)

Digitaaliset pelit ovat vuorovaikutteinen viihdemuoto ja ne tarjoavat seikkailuja. Pelit vaativat aktiivista osallistumista pelaajalta, toisin kuin esimerkiksi televisio-ohjelmat. Pelaaja on osa pelin tarinaa ja vaikuttaa omalla toiminnallaan juonen etenemiseen. Pelit tarjoavat uusia haasteita ja tavoitteita, ja niiden saavuttaminen palkitsee sekä antaa onnistumisen kokemuksia. Pelaaja voi saada arvostusta peleissä menestymisestä kavereilta ja muilta pelaajilta. Sosiaalisuus on yksi keskeisimpiä pelaamisen motiiveja, eli mukava yhdessä tekeminen kavereiden kanssa sekä haasteiden ja elämysten hakeminen. Pelaamisen kannalta positiiviset ominaisuudet kuten pelien visuaalisuus, vuorovaikutteisuus ja mukaansatempaavuus ovat niitä ominaisuuksia, jotka voivat tehdä peleistä koukuttavia. Osalle pelaajista pelit tarjoavat irtioton arjesta, koska erilaiset ärsykkeet kuten ääni, kuva ja fyysinen kokemus auttavat pelaajaa uppomaan pelien maailmaan. (Luhtala ym. 2013. 6-7.)

Peligenrejä on paljon erilaisia esimerkiksi räiskintäpelit, ongelmanratkaisupelit, partypelit, strategiapelit ja pasianssit, jotka muodostavat digitaalisten pelien lajityypit. Pelaaminen palvelee monenlaisia eri tarkoituksia ja se voi liittyä monenlaisiin tilanteisiin. Digitaalisen pelaamisen tapoja on monia, ja muiden harrastusten sekä arkiaskareiden tavoin pelaaminen noudattaa elämänrytmiä ja henkilökohtaisia mieltymyksiä. Tämän vuoksi pelaamiseen käytetty aika ja pelatut pelit vaihtelevat runsaasti. Pelaamistottumukset muuttavat muotoaan elämäntilanteen mukaan. (Kallio ym. 2009, 2.)

Digitaalisten pelien riskeistä ja haitoista nuorille on vielä vähän tieteellistä tutkimusta. Nuorten rahapelaamisesta on tehty vastaava tutkimus, joka osoitti rahapelaamisen haitat alaikäisille ja nuorille. Tutkimusten mukaan aikuisiässä pelihaitoille alttiita ovat pelaajat, jotka ovat aloittaneet varhain rahapelien pelaamisen. Digitaalisen pelaamisen haitoista ei vastaavaa tutkimusta ole saatavilla. (THL, 2014. viitattu 22.3.2014.)

Hallinnassa oleva pelaaminen ei rajoita muuta elämää, vaan on tasapainossa sen kanssa. Pelaaminen ei häiritse pelaajan koulunkäyntiä, sosiaalisia suhteita, harrastuksia eikä itsestä huolehtimisesta. Satunnaisesti jokaisella pelaajalla on kausia, jolloin pelaaminen on intensiivisempää, mutta ajan kuluessa pelaaminen vähenee. Normaalisissa tilanteissa pelaaja kykenee keskeyttämään pelinsä ja siirtymään muihin askareisiin. Hallinnassa oleva pelaaminen on osa elämää, mutta ei elämän sisältöä. Pelaaja saa pelaamisesta positiivisia kokemuksia ja pettymyksistä pääsee yli luontevasti. (Luhtala ym. 2013, 7.)

Digitaalisella pelaamisella on paljon positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykseen. Pelien avulla on mahdollisuus kehittää motorisia, kognitiivisia sekä sosiaalisia taitoja. Internetissä pelattavat moninpelit kehittävät yhteistyötaitoja, päätöksentekokykyä sekä usein englannin kielen taitoa. Liikunnalliset pelit ja tanssipelit motivoivat harrastamaan liikuntaa mielekkäällä tavalla. (Luhtala ym. 2011, 11, 13.) Sosiaalisuus korostuu moninpeleissä, joita pelataan niin tuttujen kuin tuntemattomien kanssa. Usein pelaajat eivät ole tunteneet toisiaan pelin ulkopuolella ennen pelaamista. Raja pelimaailman ja ulkomaailman kaveripiirissä voi olla häilyvä. Pelien kautta voi muodostua hyviä ystävyys-suhteita, joita arkielämässä ei välttämättä muodostuisi. (Harviainen ym. 2013, 33–34.)

Pelit eivät ole vain pelkkää viihdettä, vaan nykyisin pelejä hyödynnetään myös kouluissa. Kouluissa pelattavat pelit ovat oppimispelejä sekä kouluille suunniteltuja pelillisiä työkaluja drilli-pelejä. Oppimisen kannalta pelien on todettu olevan hyviä, koska niiden haasteellisuus motivoi oppimista. (Kangas, Lundvall & Tossavainen, 2009, 11–12.) Pelit tarjoavat pelaajalle elämyksiä ja onnistumisia, ne viihdyttävät ja ruokkivat mielikuvitusta. Arkielämän rajojen ylittäminen on mahdollista pelien kautta, ja pelaaja saa kokemuksia, joita ei arkielämässä kokisi. Interaktiivisuutensa ansiosta pelit tarjoavat haasteita ja niiden kautta onnistumisen kokemuksia. Pelissä onnistuminen tuottaa positiivisia tunteita ja näin edistää henkistä hyvinvointia. (Harviainen ym. 2013, 34–36.)

Nuoret ovat alttiimpia pelihaitoille, koska heidän aivojensa kehitys on kesken ja he ovat täten alttiimpia riippuvuuksille (EOPH, 2011, viitattu 23.3.2014). Useimmiten pelaaminen on kuitenkin lapsille ja nuorille mukavaa ajanvietettä, mutta pienelle osalle se aiheuttaa ongelmia. Ongelmat liittyvät useimmiten siihen, että pelaamiseen käytetään liikaa aikaa ja muu elämä kärsii. Kun puhutaan nuoresta ihmisestä, ei puhuta peliriippuvuudesta vaan mieluummin liikapelaamisesta tai pelien aiheuttamista ongelmista. (Luhtala ym. 2013, 11.) Suomessa ja muuallakaan maailmassa ei ole vakiintuneita käytäntöjä ongelmapelaamisen tunnistamiseen ja määrittämiseen. Tarkkaa tietoa digitaalisesta pelaamisesta ja siitä aiheutuvista ongelmista Suomessa ei ole, koska väestötasoista tutkimusta ei ole tehty. Kansainvälisissä tutkimuksissa määrät vaihtelevat huomattavasti kohderyhmän ja ongelmapelaamisen määritelmän mukaan. (Harviainen, ym. 2013, 99.)

Artikkelissaan *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents* tanskalaiset tutkijat Lemmens, Valkenburg ja Peter (2009) esittelevät menetelmän, jonka avulla voidaan tunnistaa nuoret ongelmapelaajat. Lemmens, Valkenburg ja Peter käyttivät luokittelussa hyödyksi aikaisempia tutkimuksia ongelmallisesta pelaamisesta, joiden perusteella he havaitsivat tiettyjen kriteerien kuvaavaan ongelmapelaamista. Kriteereitä oli yhteensä seitsemän: 1. Pelaaminen hallitsee

nuoren ajattelua, tunteita ja käytöstä. 2. Nuori käyttää pelaamiseen enenemissä määriin aikaa. 3. Pelaaminen vaikuttaa mielentilaan eli esim. tuottaa mielihyvää, rentouttaa tai rauhoittaa. 4. Pelaamisen vähentäminen tai keskeyttäminen aiheuttaa negatiivisia psyykkisiä tai fyysisiä oireita, kuten ärtyisyyttä tai tärinää. 5. Nuori palaa toistuvasta liialliseen pelaamiseen, vaikka pystyisikin lopettamaan pelaamisen vähäksi aikaa. 6. Pelaamiskäyttäytyminen aiheuttaa riitoja läheisten kanssa. 7. Pelaamisen vuoksi nuori laiminlyö koulua, töitä, sosiaalisia suhteita tai muita harrastuksia.

Kriteerien pohjalta Lemmens, Valkenburg ja Peter laativat kysymyksiä, jotka koskivat nuoren pelaamista viimeisten kuuden kuukauden ajalta. Tutkimuksensa avulla he todistivat, että pelaamisongelma voidaan tunnistaa seitsemän kysymyksen avulla. Ongelmapelaajaksi luokiteltiin ne, jotka vastasivat vähintään neljään kohtaan seitsemästä joskus, usein tai erittäin usein. Muut vastausvaihtoehdot olivat, ei koskaan tai harvoin.

Ongelmapelaaminen on usein osa suurempaa ongelmien kokonaisuutta, jonka taustalla voi olla monenlaisia sosiaalisia ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä haasteita. Rinnakkaisongelmia jotka liittyvät ongelmapelaamiseen ovat esimerkiksi koulunkäynnin vaikeus, masennus ja ahdistuneisuus, sosiaaliset ongelmat sekä unihäiriöt. Usein on vaikea hahmottaa syy-seuraussuhteita ja alkuperäistä ongelman aiheuttajaa. Osalla pelaajista riski pelaamiseen liittyville ongelmille on suurempi. Tällaisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi huono itsetunto, keskittymisen häiriöt, heikot sosiaaliset taidot sekä erilaiset mielenterveydenhäiriöt. Mahdollisen ongelmapelaamisen kehittymiseen vaikuttavat sekä tilannekohtaiset että ympäristötekijät. Sosiaaliset suhteet pelissä ja pelien ulkopuolella vaikuttavat myös pelaamisen määrään, sillä suurelle osalle pelaajista pelaaminen on sosiaalista toimintaa. Pelien kautta solmitut kaverisuhteet ovat usein merkityksellisiä ja tärkeitä, joten tämän vuoksi pelien pelaaminen voi houkuttaa ja vaikeuttaa pelistä irrottautumista. Peliyhteisön merkitys korostuu, mikäli kaverisuhteet pelien ulkopuolella ovat vähäisiä. (Harviainen, ym. 2013. 101–102.)

Silloin kun pelaaminen vaikuttaa henkilöön kielteisesti tai hänellä ei ole pelien ulkopuolista elämää, voidaan pelaamista pitää ongelmallisena (Luhtala ym. 2013, 11). Muita merkkejä liiallisesta pelaamisesta ovat ajantajun katoaminen, nuori ei muista pitää taukoja, pelaamattomuus aiheuttaa ärtymistä ja levottomuutta, pelaamisen tarve kasvaa ja kun pelaamista rajoitetaan voi nuori saada voimakkaita tunnereaktioita (EOPH, 2011, viitattu 23.3.2014). Pelaamisongelmaa arvioitaessa tulee kuitenkin ottaa huomioon kokonaistilanne eikä vain arvioida yksittäisiä merkkejä (Harviainen ym. 2013, 103). Nuoren tilanteeseen olisi hyvä puuttua, mikäli pelaaminen ottaa liian suuren paikan

nuoren elämässä ja säätelee päivittäisiä toimintoja. Pelaaminen jatkuu yömyöhään ja kouluun on vaikea lähteä aamulla. Valvominen ja univaje aiheuttavat keskittymisvaikeuksia ja levottomuutta koulussa. Pitkäaikainen unettomuus voi aiheuttaa myös masennusoireita ja altistaa sairauksille. (Luhtala ym. 2013, 12.)

### 2.3 Digitaalisen pelaamisen vaikutukset nuoren toimintakykyyn

Sähköisen median on havaittu olevan yksi syy nuorten valvomiseen ja univajeeseen, sillä se siirtää nukkumaanmenoaikaa ja lisää nuoren aktiivisuutta. Sähköisten laitteiden kirkas valo voi estää melatoniinin eritystä, jolloin nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa ja unen laatuun heikkenee. Riittämätön unen määrä näkyy päiväsaikaisena väsymyksenä, mikä taas on yhteydessä masennusoireisiin ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Jo nuorilla on havaittu riittämättömän unen yhteys kohonneeseen verenpaineeseen ja ylipainoon. Yhä useammat nuoret kärsivät univajeesta, sillä nuoruusiässä nukkumaanmeno-aika on siirtynyt myöhemmäksi jopa 1-3 tuntia verrattuna aiempiin sukupolviin, ja toisaalta koulun alkamisaika ja heräämisaika ovat pysyneet samana. (Urrila & Pesonen 2012, 2827, 2829 – 2830.) Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 –kouluterveyskyselystä selviää, että peruskoululaisista noin 30 % ja toisen asteen koulutuksesta olevista nuorista noin 40–50 % nukkui alle kahdeksan tunnin yönet arkisin vuonna 2013 (Luopa ym. 2014, 35–36).

Uni auttaa nuoren elimistöä lepäämään ja palautumaan päivän rasituksesta ja jo pelkästään nuoren fyysinen kasvu vaatii unta. Myös nuoren aivot tarvitsevat unta, sillä unen aikana päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät muistiin. Unen määrä vaihtelee yksilöllisesti ja riittävän unen määrän tietää siitä, että herää aamulla virkeänä ja tuntee itsensä levänneeksi. Keskimäärin 7-8 tuntia on riittävä unen määrä aikuisilla. Murrosikäiset tarvitseva hieman enemmän unta eli noin 8-10 tuntia yössä. Unen tarve riippuu fyysisen ja psyykkisen rasituksen määrästä ja esimerkiksi raskas opiskelu tai urheilusuoritus voi vaatia normaalia enemmän unta. (Ojala, Jussila & Oksanen 2011, viitattu 13.4.2014.)

Digitaalisten pelien aiheuttamia sosiaalisia ja psykologisia vaikutuksia ovat esimerkiksi eristäytyminen pelien maailmaan, sosiaalisten suhteiden kaventuminen, riippuvuusikäyttäytyminen, koulunesteyksen heikkeneminen, masennusoireet ja stressireaktiot (Luhtala ym. 2013, 10). Aggressiivisuuden taipuvainen tai psyykkisesti pahoinvoiva nuori voi väkivaltaisia pelejä pelatessa omaksua toimintaansa vahvistavia malleja (Kangas ym. 2009, 11).

Saksassa tehdyn tutkimuksen (Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey) mukaan paljon tietokonepelejä pelaavilla pojilla oli heikommat kouluarvosanat ja he saivat hieman huonompia arvosanoja historiassa, äidinkielessä ja liikunnassa. He myös jättivät enemmän koulutunteja väliin pelataksaan videopelejä. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että paljon videopelejä pelaavat nukkuivat yön aikana vähemmän ja heillä oli ongelmia nukahtamisessa. Murrosikäiset pojat, jotka pelasivat paljon, eivät osallistuneet vapaaajalla järjestettävään ohjattuun toimintaan. Peliriippuvaiset pojat olivat tutkimuksen mukaan stressaantuneempia ja ajattelivat itsemurhaa useammin, kuin muut pojat. Tutkimuksen toteutti the Criminological Research Institute of Lower Saxony (KFN). Tutkimuksessa tutkittiin 44 610:tä yhdeksännen luokan tyttöä ja poikaa vuosina 2007 ja 2008. (Rehbein, Psych, Kleimann, Mediasci, & Mößle 2010.)

Tutkittua tietoa pelaamisen vaikutuksista fyysiseen terveyteen on vähän. Työterveyslaitos suoritti pienimuotoisen pilottiselvityksen Verkkoterkkari-hankkeen kanssa elokuussa 2012 Assembly Summer- tapahtuman yhteydessä. Tutkimuksessa selvitettiin elimistön palautumista stressin jälkeen poikkeustilanteessa. Pitkään jatkuva pelaaminen lisää elimistön stressitilaa ja huono palautuminen voi näyttäytyä tarkkaavuuden ja muistin heikentymisenä sekä päiväväsymyksenä. (Harviainen ym. 2013, 112.) Pelaaminen voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita kuten niska- ja selkäoireita, silmien väsymistä, päänsärkyä, kuuloharhoja, epileptisiä kohtauksia sekä liikalihavuutta (Luhtala ym. 2013, 10).

Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja useita tunteja kestävä pelaaminen altistaa useille terveysriskeille pitkällä aikavälillä. Aineenvaihdunta hidastuu ja paino nousee, elimistön puolustuskyky laskee, vähäinen aktiivisuus nostaa verenpainetta sekä tyypin 2 diabetes, osteoporoosi ja lisääntynyt syöpäriski kuuluvat pitkällä aikavälillä riskeihin. (Harviainen ym. 2013, 110–111.) Erityisen tärkeää liikunta on tuki- ja liikuntaelimistön kehittäjänä. Nuoren luusto tarvitsee riittävästi liikunnallisia ärsykeitä saavuttaakseen parhaan lujouden ja rakenteen aikuisuuteen mennessä. Tämä taas ehkäisee osteoporoosin kehittymistä ja kaatumistapaturmia myöhemmin elämässä. Liikunnalla on myös merkitystä nuoren psyykkiseen kehitykseen, sillä liikunnasta saadut positiiviset palautteet ja koetut onnistumiset voivat parhaimmillaan vahvistaa nuoren minäkuvaa ja itsetuntoa. Ryhmä- ja joukkueliikunnassa nuori pääsee osaksi omanikäisiä vertaisryhmiä, mikä auttaa luomaan sosiaalisia suhteita



ja harjoittamaan vuorovaikutustaitoja, sekä opettaa sääntöjen noudattamisen ja myötätunnon merkityksen. Nuorena liikuntaharrastuksen aloittanut jatkaa todennäköisesti liikuntaa myös aikuisena, jolloin liikunnalla voidaan myös ehkäistä monia aikuisiän sairauksia. (Fogelholm 2011, 82–84.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut lasten ja nuorten liikuntasuosituksen, jonka mukaan kaikkien 13–18-vuotiaiden nuorien tulisi liikkua vähintään tunti ja 30 minuuttia päivässä. Nuorten liikunnan tulisi olla monipuolista, ja sen tulisi koostua kestävyyttä parantavasta, voimaa ja notkeutta kehittävästä, sekä reippaasta, kohtuullisella teholla tehtävästä liikunnasta. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tamme-  
lin, Vasankari, & Mäenpää, 2008. 17–19.) Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää useita 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja, jolloin sydämen syke kasvaa ja hengitys kiihtyy jonkin verran. Tällaisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi monet pelit, yli 15 minuuttia kestävä reipas kävely, pyöräily, uinti tai hiihto. Päivittäiseen liikuntaan kuuluu myös runsaasti rasittavaa liikuntaa, jolloin hengitys ja syke kiihtyvät huomattavasti. Tehokasta liikuntaa korkealla teholla nuori saa esimerkiksi pallopeleissä, pidempikestoisesta ja kovavauhtisesta juoksusta tai hiihdosta. Tehokas liikunta kehittää nuoren kestävyyskuntoa ja sydämen terveyttä enemmän kuin reipas liikunta. Nuorten liikuntasuositukseen kuuluu lisäksi vähintään kolme tuntia viikossa lihaksia, luustoa ja liikkuvuutta edistävää liikuntaa. Lihasten kuormittaminen esimerkiksi lihaskuntoliikkeillä ja kuntosaliharjoittelulla kehittävät lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä. Kasvavaa luustoa vahvistaa parhaiten hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia sisältävät pelit ja urheilulajit. Venyttely ja voimistelu eri muodoissa ylläpitävät liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuuksia. (Heinonen, ym. 2008. s.19–20, 22.)

UKK-instituutti on laatinut terveystuokasuosituksen 18–64 –ikäisille aikuisille. Suosituksen mukaan yli 18-vuotiaiden tulisi harrastaa viikon aikana kestävyyskuntoa ylläpitävää ja kehittäväää reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa yhden tunnin ja 15 minuuttia. Lisäksi tulisi kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa liikunnan avulla ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikunta tulisi jakaa useammalle päivälle viikossa siten, että se kestää kerrallaan vähintään 10 minuuttia. Kestävyysliikunnan kuormittavuus riippuu aikuisen peruskunnosta ja tavoitteista, esimerkiksi aloittelijalle riittää pyöräily, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt, joista kertyy viikon aikana 2 ½ tuntia liikuntaa. Tottunut liikkuja tarvitsee viikossa puolitoista tuntia rasittavaa liikuntaa, kuten juoksua, kuntouintia, nopeita pallopelejä tai aerobic-jumppia. (UKK-instituutti 2009, viitattu 10.4.2014.) Peruskoululaisista ja lukiolaisista nuorista noin 30 % kertoi harrastavansa hengästyttävää yhtäjaksoista liikuntaa enimmillään tunnin viikossa vuonna 2013. Ammatillisissa

oppilaitoksissa olevaista lähes puolet harrasti vain vähän hengästyttävää liikuntaa. (Luopa ym. 2014, 36.)

Monipuolinen ja säännöllinen syöminen unohtuu usein pelatessa. Monesti terveellinen ja monipuolinen ruokavalio korvataan napostelulla ja energijuomilla. Huonot ruokailutavat yhdistettynä pitkään jatkuvaan istumiseen aiheuttavat lihomista. (Harviainen ym. 2013, 111.) Epäterveellisellä ravitsemuksella tiedetään olevan yhteys muun muassa sydän ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin, eräiden syöpien ja kariesin kehittymiseen. Ravitsemusneuvottelukunta on laatinut vuonna 2014 suomalaiset terveyttä edistävät ravitsemussuositukset. Terveellinen ravitsemus sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita ja täysjyvätuotteita, lisäksi se suosii tyydyttymättömiä rasvoja ja vaaleaa lihaa kuten kanaa tai kalaa. Tällä tavoin ruuan energiamäärä pysyy sopivana ja ravintoaineiden määrä kasvaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)

Nuoren elimistö tarvitsee riittävästi energiaa ja suojaravintoaineita kehittyäkseen ja pysyäkseen terveenä. Ravitsemusneuvottelukunta on laatinut terveellistä ravitsemusta havainnollistavan lautasmallin. Lautasella tulisi olla jokaisella aterialla puolet kasviksia, neljännes täysjyväviljasta valmistettuja tuotteita tai perunaa ja neljännes esimerkiksi kalaa, lihaa tai palkokasveja. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito tai piimä ja janojuomaksi vesi. Nesteitä tulisi päivän aikana juoda 1-1,5 litraa. Sokeroituja tai happamia juomia tulisi välttää säännöllisessä käytössä hampaiden terveyden ja niiden runsasenergisyysden vuoksi. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipää, kasviöljyä esimerkiksi salaattinkastikkeessa ja leivällä, sekä jälkiruuaksi marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17–18, 20, 23.)

Säännöllinen ateriarytmi on osa terveellistä ravitsemusta. Se pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja hillitsee näläntunnetta, mikä taas vähentää ylimääräistä napostelua ja auttaa painonhallinnassa. Säännölliseen ateriarytmiin kuuluu päivittäin aamupala, lounas ja päivällinen, sekä lisäksi yksi tai kaksi terveellistä välipalaa. Monipuoliset ja säännölliset ateriat ja välipalat ylläpitävät nuorten vireyttä ja jaksamista. Nuorena opitut terveelliset ruokailutottumukset luovat hyvä pohjan myös aikuisuuteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 224.)

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA

Meidän tutkimuksemme tutkimustyyppi oli kuvaileva tutkimus. Tarkoituksena oli kuvailla 13–24-vuotiaiden nuorten hallinnassa olevan pelaamisen ja ongelmapelaamisen vaikutuksia toimintakykyyn. Oulun Ammattikorkeakoulu sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ovat tehneet kyselytutkimuksen, jonka suunnittelemiseen osallistui Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Meidän tehtävänä oli analysoida kyselystä saatua aineistoa määrällisen tutkimusmenetelmän avulla. Tavoitteenamme oli selvittää, miten digitaalisia pelejä pelaava nuori kokee toimintakykynsä, ja miten nuoren työ- ja koulutustilanne on yhteydessä pelaamisen määrään ja motiiveihin. Tavoitteenamme oli tarjota yhteistyökumppaneillemme tietoa 13–24-vuotiaiden nuorten toimintakyvystä sekä pelaamistottumuksista. Oppimistavoitteena meillä oli perehtyä nuorten digitaalisen pelaamisen terveysvaikutuksiin ja ongelmapelaamiseen, sillä tulevana sairaanhoitajina olemme kiinnostuneita nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Lisäksi tavoitteenamme oli oppia tekemään määrällinen tutkimus.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Millainen on digitaalisia pelejä pelaavan nuoren kokema toimintakyky?
2. Miten nuoren työ- ja koulutustilanne on yhteydessä pelaamisen määrään ja motiiveihin?

Kuvailevassa tutkimuksessa esitetään tarkkoja kuvauksia henkilöistä, ilmiöistä ja toiminnasta. Kuvailevassa tutkimuksessa dokumentoidaan ilmiöiden keskeiset ja kiinnostavat piirteet. Kuvauksen avulla lukija voi muodostaa oman näkemyksensä tutkitusta asiasta. Aineisto kerätään esimerkiksi haastattelulomakkeen avulla. Vertaileva tutkimus tarkastelee tutkittavaa asiaa vertailemalla useamman tutkimuskohteen välisiä eroja. (Vilka 2007, 18, 20–21.) Käytimme hyödyksi sekä kuvailevan että vertailevan tutkimuksen menetelmiä.

#### 3.1 Tutkimusmetodologia ja tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimusmetodologiamme oli määrällinen tutkimus. Määrällinen tutkimusmenetelmä tarkastelee tietoa numeerisesti eli tutkija saa vastauksen kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni ja kuinka

usein. Tutkija tulkitsee ja selittää, miten asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen, mittareina toimivat kysely- haastattelu- ja havainnointilomakkeet. (Vilka 2007, 14.) Tarkastelua varten tutkija ryhmittelee tutkittavat muuttajat esimerkiksi sukupuolen, iän, koulutuksen, pituuden ja painon mukaan (Vilka 2007, 16). Tyypillistä tutkimukselle on vastaajien suuri määrä, tutkittavien vähimmäismäärä on 100. Tämä mahdollistaa asioiden selittämisen numeerisesti, tällöin otos edustaa perusjoukon keskimääräistä mielipidettä, kokemusta tai asennetta tutkittavaa asiaa kohtaan. Kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan, kyselylomake on soveltuva tapa kerätä aineistoa. (Vilka 2007, 17, 28.) Opinnäytetyömme oli osa laajempaa tutkimusta, joten emme itse osallistuneet kyselyn laatimiseen tai toteuttamiseen.

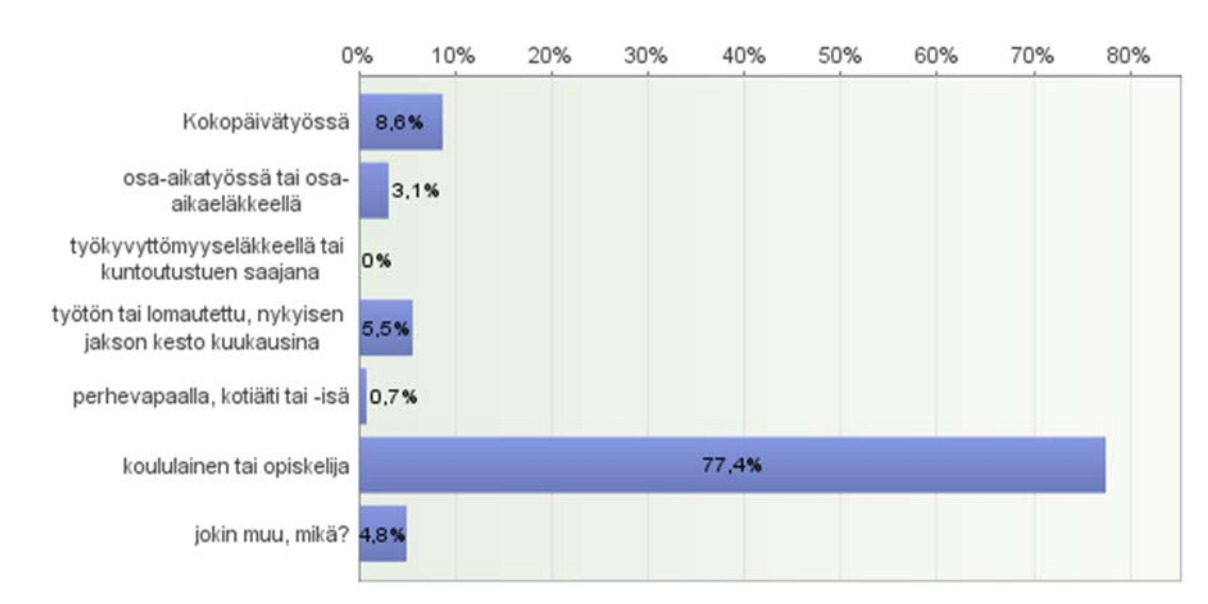
Oulun Ammattikorkeakoulu sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry tekivät kyselytutkimuksen, johon valittiin satunnaisotoksella 13–24-vuotiaita nuoria ympäri Suomea. Saimme käsiteltäväksi ja analysoitavaksi valmiin kyselyn pohjalta saadun aineiston. Tutkittavalle ryhmälle postitettiin kirjallinen saatekirje ja ohjeet internetissä täytettävää kyselylomaketta varten. Kirjeitä postitettiin 3000 kappaletta. Vastauksia saatiin 293 kappaletta. Kysely toteutettiin 13–24-vuotiaille nuorille satunnaisotoksella väestörekisteristä saatujen osoitetietojen perusteella ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Kysely sisälsi 21 kysymystä koskien digitaalista pelaamista ja koettua hyvinvointia. Kysely sisälsi pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta myös joitain avoimia kysymyksiä. Emme käsitelleet aivan kaikkia kyselyssä kysytyjä kysymyksiä, vaan valitsimme sellaiset kysymykset, jotka liittyivät tutkimusongelmaamme. Meidän osuutemme oli analysoida kyselystä saatuja vastauksia hallinnassa olevan pelaamisen ja ongelmapelaamisen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

Analyysitapa riippuu siitä, tutkitaanko yhtä muuttujaa vai useamman muuttujan välistä riippuvuutta tai muuttujien vaikutusta toisiinsa. Keskiarvo ja moodi ovat yleisimmät sijaintiluvut, joita käytetään jos halutaan saada tietoa yhden muuttujan jakaumasta. Hajontalukuja käytetään, kun verrataan havaintoarvoja toisiinsa. Näitä ovat esimerkiksi vaihteluväli ja keskihavainto. Kahden muuttujan välistä riippuvuutta voidaan analysoida käyttämällä ristiintaulukointia tai korrelaatiokerrointa. (Vilka 2007, 119.) Analysoimme tutkimusaineistoa ristiintaulukoimalla digitaalista ongelmapelaamista ja hallinnassa olevaa pelaamista, ja vertaamalla näiden kahden ryhmän välisiä terveyseroja. Analysoinnissa käytimme kysely- ja raportointityökalu Webropolia. Lisäksi saimme SPSS-tilasto-ohjelmalla tehtyjä ristiintaulukointeja analysoitavaksemme.

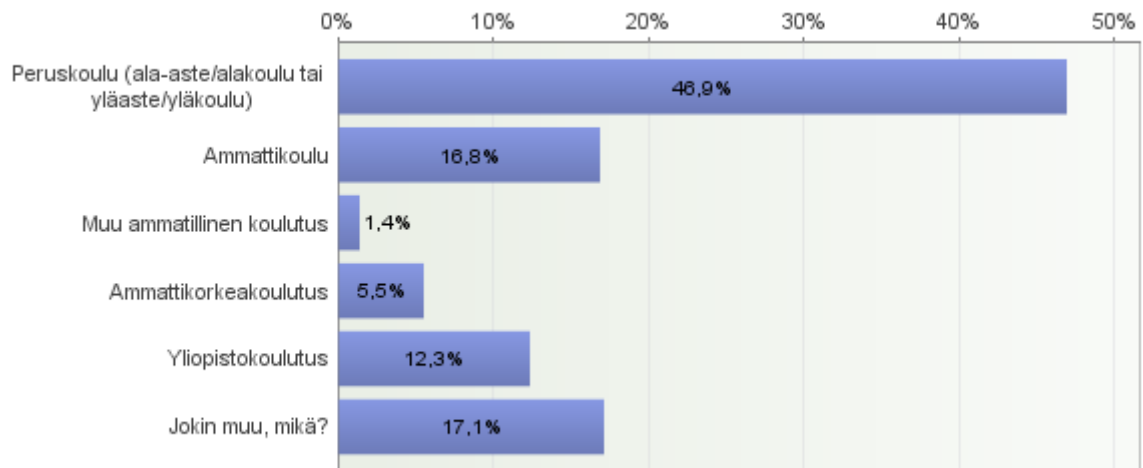
## 4 TUTKIMUSTULOKSET

### 4.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn digitaalisesta pelaamisesta ja terveydestä vastaasi yhteensä 293 henkilöä. Vastaajista noin puolet oli miehiä (50,9 %) ja puolet naisia (49,1 %). Vastaajat olivat iältään 13–24 -vuotiaita. Kolme neljäsosaa (77,4 %) vastaajista oli koululaisia tai opiskelijoita. Kaikista vastaajista alle 10 % oli kokopäivätyössä. Lähes yhtä paljon oli työttömänä tai lomautettuna (5,5 %) sekä jotain muuta (4,8 %). Kohtaan jokin muu, vastaajat vastasivat avoimessa vastauksessa olevansa opiskelija ja osa-aikatyössä, varusmies tai työharjoittelussa/työkokeilussa. Vain pieni osa vastaajista oli osa-aikatyössä (3,1 %) tai perhevapaalla (0,7 %) Kukaan vastaajista ei ollut työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuen saajana. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Vastaajien tämänhetkinen työ- ja koulutustilanne (n=292)



KUVIO 2. Vastaajien koulutustausta (n=292)

Aineistosta tarkasteltiin vastaajien koulutustaustaa. Eniten (46,9 %) oli peruskoulun käyneitä, toiseksi eniten vastauksia tuli kohtaan jokin muu (17,1 %) ja kolmanneksi eniten (16,8 %) oli ammattikoululaisia. Jokin muu kohdan valinneet kertoivat avoimissa vastauksissa olevansa lukiolaisia tai kaksoistutkinnon suorittaneita. Yliopisto-opiskelijoita oli 12,3 % eli neljänneksi eniten vastaajista. (Kuvio 2.)

#### 4.2 Pelaamiseen käytetty aika

Lähes kaikki vastaajat (92,5 %) olivat pelanneet digitaalisia pelejä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Vastaajilta kysyttiin pelaamiseen käytettyä aikaa minuutteina päivässä ja viikossa. Vastausten vaihteluväli oli 0-1300 minuuttia päivässä. Keskiarvo saadaan laskemalla yhteen kaikki aineiston arvot ja jakamalla saatu summa aineiston määrällä (KvantiMOTV 2003, viitattu 23.11.2015). "Keskihajonta kuvaa sitä, kuinka kaukana yksittäiset muuttujan arvot ovat keskimäärin muuttujan aritmeettisesta keskiarvosta" (KvantiMOTV 2003, viitattu 23.11.2015). Vastausten keskiarvo oli 108 minuuttia päivässä ja keskihajonta 138. Keskimääräistä pelaamiseen käytettyä aikaa nostaa, se että yksittäiset vastaajat käyttivät pelaamiseen runsaasti aikaa. Mediaani kuvaa suuruusjärjestykseen laitettun aineiston keskimmäistä lukua (Valli 2015, 157). Vastausten mediaaniarvo oli 60 minuuttia päivässä. Kysymykseen, kuinka paljon aikaa käytät pelaamiseen viikossa, oli vastaajia yhteensä 261. Vastausten vaihteluväli oli 0-6120 minuuttia viikossa. Vastausten keskiarvo oli 693 minuuttia ja keskihajonta 899. Vastausten mediaani oli 360 minuuttia.

TAULUKKO 1. Koulutustausta ja pelaamiseen käytetty aika päivässä minuutteina (n=264)

|   | Minimiarvo | Maksimiarvo | Keskiarvo | Mediaani |
|---|------------|-------------|-----------|----------|
| Peruskoulu (alaste/alakoulu tai yläaste/yläkoulu) | 0          | 1300        | 128,7     | 75       |
| Ammattikoulu                                      | 0          | 360         | 96        | 60       |
| Muu ammatillinen koulutus                         | 15         | 180         | 65        | 32,5     |
| Ammattikorkeakoulutus                             | 0          | 300         | 90        | 60       |
| Yliopistokoulutus                                 | 0          | 480         | 82,3      | 30       |
| Jokin muu, mikä?                                  | 0          | 420         | 81,2      | 30       |

Vastauksista kävi ilmi, että miehet pelaavat naisia enemmän. Miehet käyttivät pelaamiseen aikaa 0-1300 minuuttia ja naiset 0-540 minuuttia päivässä. Vastausten keskiarvo miehillä oli 157 minuuttia ja naisilla 53 minuuttia päivässä. Koulutustaustan mukaan eniten aikaa keskiarvon perusteella pelaamiseen käyttivät peruskoululaiset, toiseksi eniten ammattikoululaiset ja kolmanneksi eniten ammattikorkeakoulun käyneet. Vähiten aikaa pelaamiseen käyttivät lukiolaiset ja kaksisoistutkinnon suorittaneet (muu ammatillinen koulutus). (Taulukko 1.)

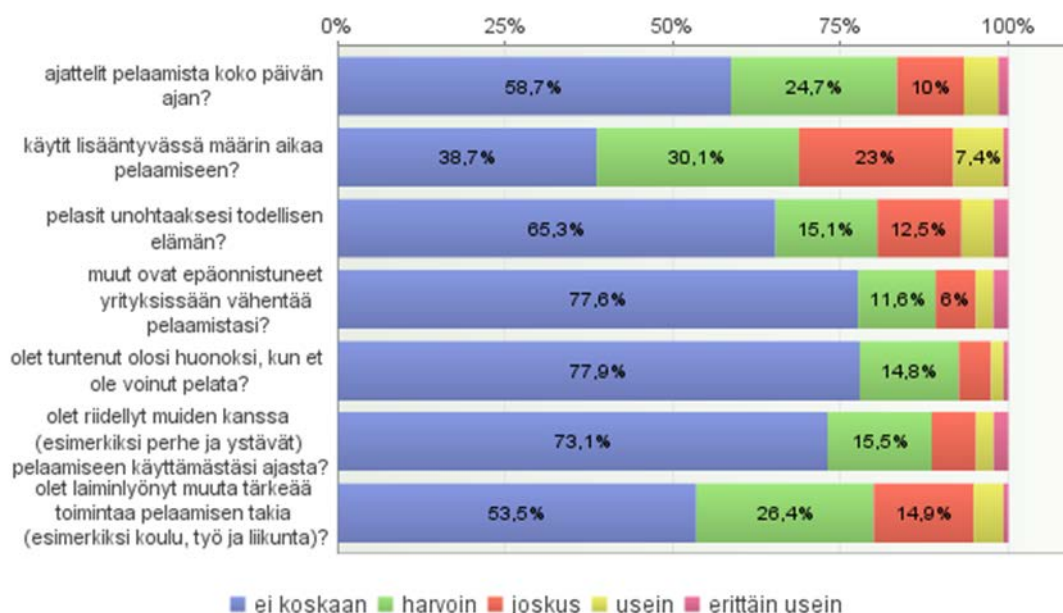
TAULUKKO 2. Tämänhetkinen työ- ja koulutustilanne ja pelaamiseen käytetty aika päivässä minuutteina (n= 264)

|   | Minimiarvo | Maksimiarvo | Keskiarvo | Mediaani |
|---|------------|-------------|-----------|----------|
| Kokopäivätyössä   | 10         | 240         | 75,8      | 60       |
| osa-aikatyössä tai osa-aikaeläkkeellä                   | 0          | 300         | 68,8      | 35       |
| työtön tai lomautettu, nykyisen jakson kesto kuukausina | 15         | 420         | 117,7     | 60       |
| perhevapaalla, kotiäiti tai -isä                        | 0          | 0           | 0         | 0        |
| koululainen tai opiskelija                              | 0          | 1300        | 112,9     | 60       |
| jokin muu, mikä?  | 2          | 300         | 119,2     | 60       |

Tämänhetkisen koulutus- ja työtilanteen mukaan eniten aikaa pelaamiseen käyttivät jokin muu kohtaan vastanneet, toiseksi eniten pelasivat työttömät tai lomautetut ja kolmanneksi eniten koululaiset ja opiskelijat. Kohtaan jokin muu, vastaajat vastasivat avoimessa vastauksessa olevansa opiskelija ja osa-aikatyössä, varusmies tai työharjoittelussa/työkokeilussa. (Taulukko 2.) Vastauksia tarkasteltiin pelaamiseen käytetyn ajan keskiarvon perusteella.



### 4.3 Pelaamiseen liittyvät kokemukset



KUVIO 3. Pelaamiseen liittyvät kokemukset viimeisen kuuden kuukauden ajalta (n= 271)

Suurin osa vastaajista (83,4 %) ajatteli harvoin tai ei ajatellut koskaan pelaamista koko päivän ajan. Vastaajista 10 % eli 27 vastaajaa ajatteli pelaamista joskus koko päivän ajan. Vain noin 7 % vastaajista ajatteli pelaamista usein tai erittäin usein koko päivän ajan. Yli puolet (68,8 %) vastaajista kertoi, etteivät käytä lisääntyvässä määrin aikaa pelaamiseen. Noin neljäsosa (23 %) vastaajista käytti joskus lisääntyvässä määrin aikaa pelaamiseen. Vain pieni osa vastaajista (8,1 %) käytti usein tai erittäin usein lisääntyvässä määrin aikaa pelaamiseen. (Kuvio 3.)

Vastaajista yli kolme neljäsosaa (80,4 %) ei pelannut koskaan tai pelasi harvoin unohtaakseen todellisen elämän. Jopa 12,5 % vastaajista oli pelannut joskus unohtaakseen todellisen elämän. Alle 10 % vastaajista pelasi usein tai erittäin usein unohtaakseen todellisen elämän. Lähes 90 % vastaajista koki, että muut eivät olleet epäonnistuneet yrityksissään vähentää hänen pelaamista. Vastaajista 6 % koki, että muut olivat joskus epäonnistuneet yrityksissään vähentää hänen pelaamista. Noin 5 % vastaajista koki, että muut olivat usein tai erittäin usein epäonnistuneet yrityksissään vähentää hänen pelaamista. (Kuvio 3.)

Hieman päälle 90 % vastaajista ei ole tuntenut oloaan huonoksi, kun ei ole voinut pelata. Melkein 5 % vastaajista oli kokenut olonsa joskus huonoksi, kun ei ole voinut pelata. Vain 2,5 % vastaajista oli kokenut usein tai erittäin usein olonsa huonoksi, kun ei ole voinut pelata. Suurin osa vastaajista

(88,6 %) ei ole riidellyt muiden kanssa pelaamiseen käytettävästä ajasta. Vastaajista noin 7 % oli riidellyt joskus pelaamiseen käytettävästä ajasta. Vain 5 % vastaajista oli riidellyt usein tai erittäin usein pelaamiseen käytettävästä ajasta. (Kuvio 3.)

Suurin osa (79,9 %) ei ole laiminlyönyt muuta tärkeää toimintaa pelaamisen takia. Jopa 15 % on joskus laiminlyönyt muuta tärkeää toimintaa pelaamisen takia. Ainoastaan 5 % vastaajista on laiminlyönyt usein tai erittäin usein muuta tärkeää toimintaa pelaamisen takia. (Kuvio 3.)

#### 4.4 Ongelmapelaaminen

TAULUKKO 3. Ongelmapelaajien määrä koulutustaustan ja työtilanteen mukaan (n=293)

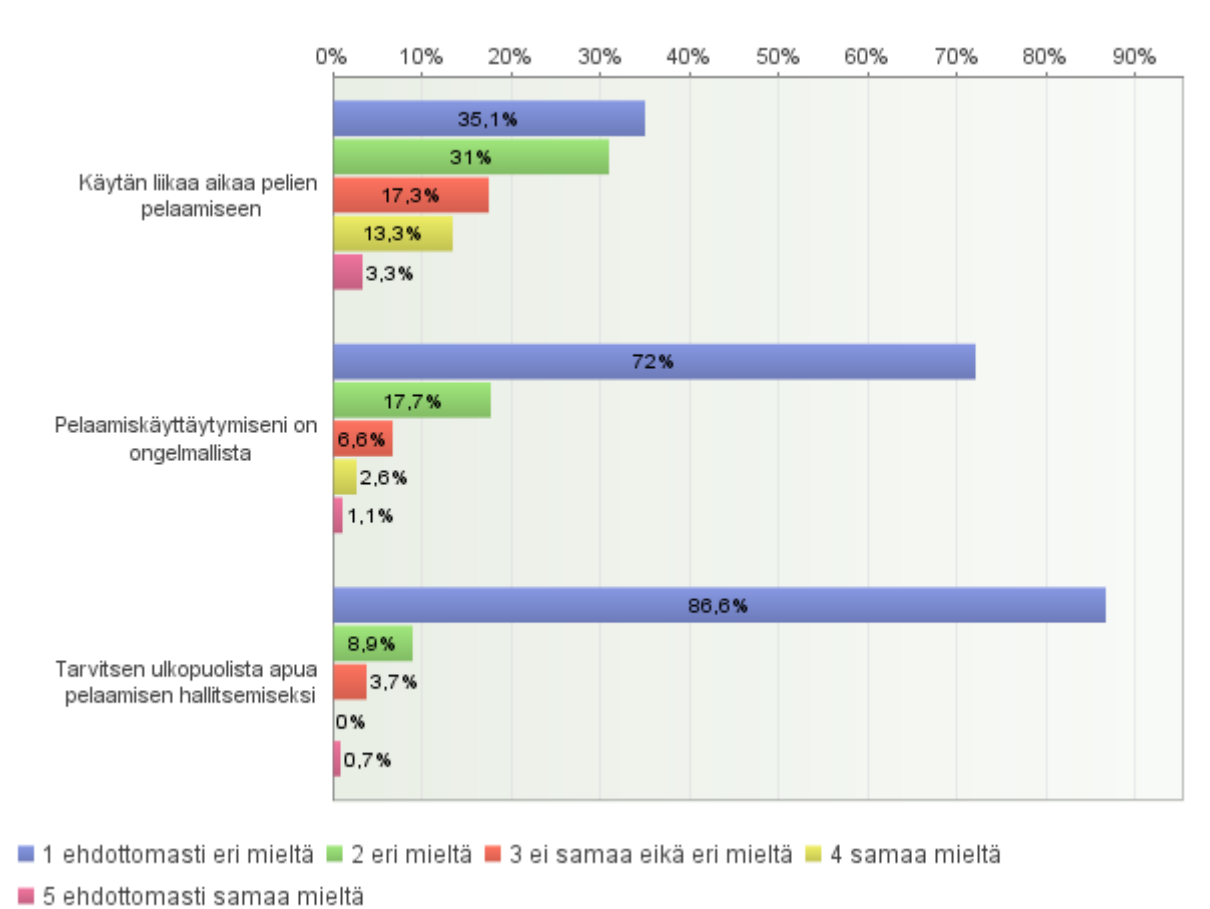
|                                     | Määrä (henkilöä) | Prosenttiosuus | Ongelmapelaajien määrä |
|-------------------------------------|------------------|----------------|------------------------|
| <b>Tämän hetkinen tilanne:</b>      |                  |                |                        |
| <b>a) Kokopäivätyö</b>              | <b>26</b>        | <b>8.8</b>     | <b>1</b>               |
| <b>b) Osa-aikatyö</b>               | <b>9</b>         | <b>3.1</b>     | <b>0</b>               |
| <b>c) Työtön tai lomautettu</b>     | <b>16</b>        | <b>5.5</b>     | <b>0</b>               |
| <b>d) Opiskelija</b>                | <b>226</b>       | <b>77.1</b>    | <b>23</b>              |
| <b>e) Jokin muu</b>                 | <b>16</b>        | <b>5.5</b>     | <b>0</b>               |
| <b>Yhteensä</b>                     | <b>293</b>       | <b>100</b>     | <b>24</b>              |
| <b>Koulutustausta:</b>              |                  |                |                        |
| <b>a) Peruskoulu</b>                | 137              | 46.7           | 13                     |
| <b>b) Ammattikoulu</b>              | 50               | 17.1           | 2                      |
| <b>c) Muu ammatillinen koulutus</b> | 4                | 1.3            | 0                      |
| <b>d) Ammattikorkeakoulu</b>        | 16               | 5.5            | 1                      |
|                                     | 36               | 12.3           | 3                      |
| <b>e) Yliopisto</b>                 | 50               | 17.1           | 4                      |
| <b>f) Jokin muu</b>                 | 293              | 100            | 23                     |
| <b>Yhteensä</b>                     |                  |                |                        |

Vastauksista kävi ilmi, että osalla vastaajista pelaaminen on ongelmallista. Pelaamisen ongelmallisuutta arvioitiin kysymyksen 10 perusteella, jossa selvitettiin pelaamiseen liittyviä kokemuksia viihteisten kuuden kuukauden ajalta. Ongelmapelaajiksi luokiteltiin ne, jotka vastasivat "joskus, usein

tai erittäin usein” vähintään neljään kysymykseen seitsemästä. Kysymykset olivat, kuinka usein viimeisen kuuden kuukauden aikana ajattelit pelaamista koko päivän ajan, käytit lisääntyvässä määrin aikaa pelaamiseen, pelasit unohtaaksesi todellisen elämän, muut ovat epäonnistuneet yrityksissään vähentää pelaamistasi, olet tuntenut olosi huonoksi, kun et ole voinut pelata, olet riidellyt muiden kanssa (esimerkiksi perhe ja ystävät) pelaamiseen käyttämästäsi ajasta, olet laiminlyönyt muuta tärkeää toimintaa pelaamisen takia (esimerkiksi koulu, työ ja liikunta). (Lemmens yms. 2009.)

Ongelmapelaajia oli yhteensä 24 henkilöä. Lähes kaikki ongelmapelaajat olivat opiskelijoita (23). Yksi ongelmapelaaja oli kokopäivätyössä. Yli puolet ongelmapelaajista oli koulutustaustaltaan peruskoulun käyneitä (13), Muun koulutuksen käyneitä (4) oli toiseksi eniten (lukio tai kaksoistutkinto), kolmanneksi eniten oli yliopiston käyneitä (3). (Taulukko 3.)

#### 4.5 Oma kokemus pelaamisesta



KUVIO 4. Pelaamisen ongelmallisuus (n=271)

Yli puolet vastaajista (66,1 %) koki, ettei käytä liikaa aikaa pelaamiseen. Vastaajista noin 17 % eli 45 vastaajaa koki käyttävänsä liikaa aikaa pelaamiseen. Suurin piirtein yhtä moni (17,3 %) vastaaja ei osannut sanoa käyttäkö liikaa aikaa pelaamiseen. Suurin osa vastaajista (89,7 %) ei kokenut pelaamiskäyttämistään ongelmalliseksi. Kaikista vastaajista vain noin 4 % eli 10 vastaajaa kuitenkin koki pelaamiskäyttämisen ongelmalliseksi. Vastaajista suurin osa (95,5 %) oli sitä mieltä, ettei tarvitse ulkopuolista apua pelaamisen hallitsemiseksi. Vastaajista alle 1 % eli 2 vastaajaa koki tarvitsevänsä ulkopuolista apua pelaamisen hallitsemiseksi. (Kuvio 4.)

#### 4.6 Pelaamiskäyttäytyminen ja pelaamiseen liittyvät asenteet

TAULUKKO 4. Pelaamiskäyttäytyminen ja pelaamiseen liittyvät asenteet (n= 270)

|  | 1 ehdottomasti eri mieltä | 2 eri mieltä | 3 ei samaa eikä eri mieltä | 4 samaa mieltä | 5 ehdottomasti samaa mieltä | Yhteensä |
|--|---------------------------|--------------|----------------------------|----------------|-----------------------------|----------|
| Koen, että minun on vaikea hallita pelaamiskäyttämistäni.  | 69,5%                     | 20,4%        | 5,9%                       | 3,3%           | 0,7%                        | 269      |
| Toisinaan olen yrittänyt peitellä tai salata ystäviltiltäni ja vanhemmillani pelaamiseen käyttämäni aikaa. | 73,3%                     | 14,8%        | 5,9%                       | 5,6%           | 0,4%                        | 270      |
| Olen pelannut pelejä piristääkseni itseäni, kun on tuntunut pahalta.                                       | 28,1%                     | 13%          | 20%                        | 30%            | 8,9%                        | 270      |
| Olen pelannut pelejä piristääkseni itseäni, kun joku asia on huolestuttanut minua.                         | 29,4%                     | 19,6%        | 17,7%                      | 25,7%          | 7,5%                        | 265      |

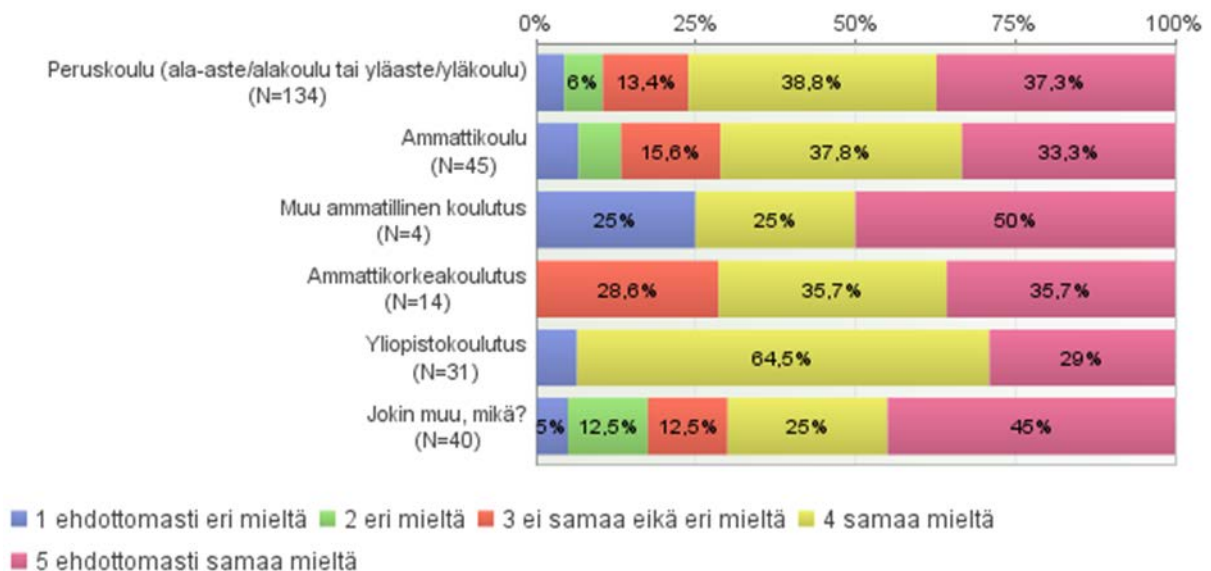
Vastaajat arvioivat pelaamiskäyttämistään ja siihen liittyviä asenteita valmiiden väittämien pohjalta. Lähes 90 % vastaajista arvioi, ettei heillä ole vaikeuksia hallita pelaamiskäyttämistä. Vain 4 % eli 10 vastaajaa koki, että heillä on vaikeuksia hallita pelaamiskäyttämistä.

Vastaajista suurin osa (88,1 %) ei ole yrittänyt salata ystäviltiltään tai vanhemmiltaan pelaamiseen käyttämänsä aikaa. Vain 6 % eli 16 vastaajaa oli yrittänyt salata ystäviltiltään tai vanhemmiltaan pelaamiseen käyttämänsä aikaa.

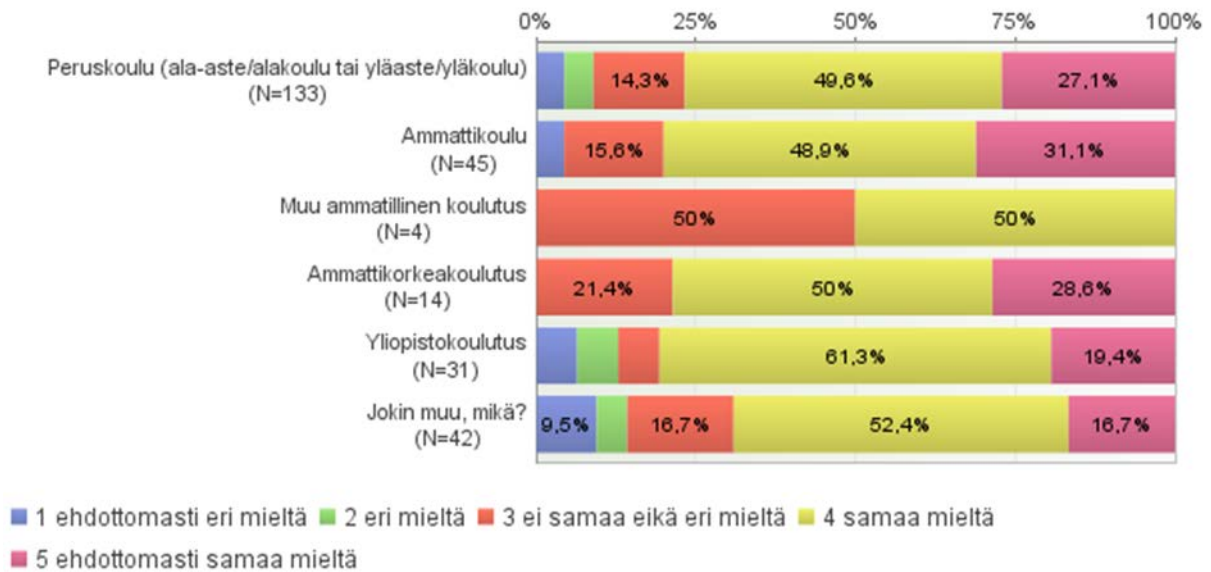
Lähes yhtä moni vastaaja (41,1 %) oli pelannut ja yhtä moni (38,9 %) ei ollut pelannut piristääkseen itseään, kun on tuntunut pahalta. Puolet vastaajista ei ole pelannut pelejä piristääkseen itseään, kun joku asia on huolestuttanut. Noin kolmannes (33,2 %) vastaajista oli pelannut piristääkseen itseään, kun joku asia on huolestuttanut. (Taulukko 4.)

#### 4.7 Pelaamisen motiivit

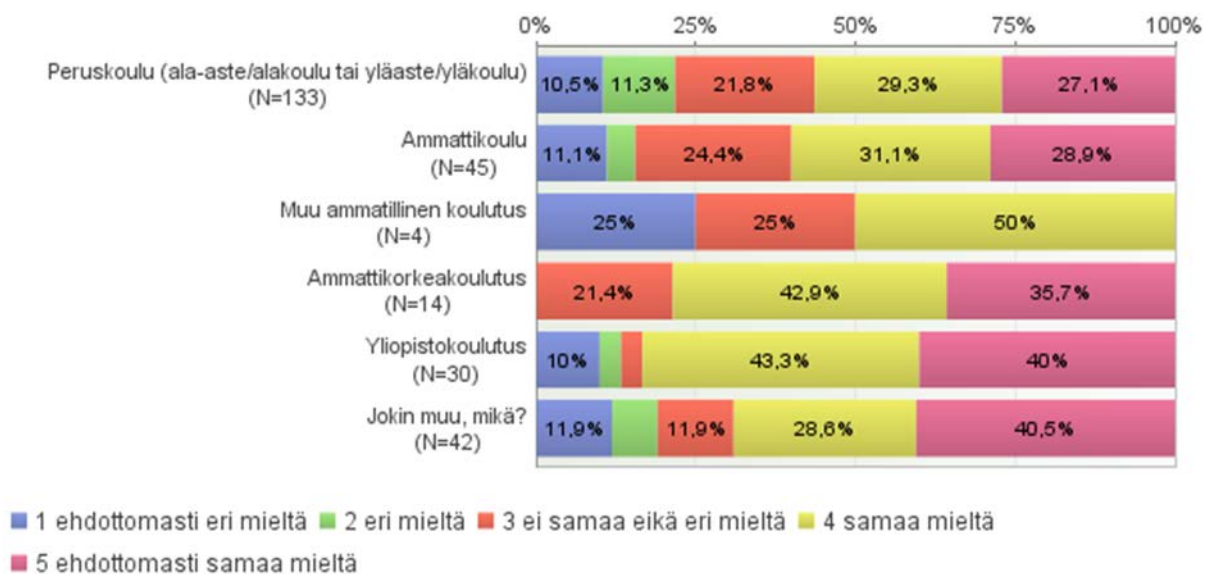
Vastaajilta kysyttiin kysymyssarja liittyen yleisesti digitaalisten pelien käytön motiiveihin ja mieltymyksiin. Vastaajat valitsivat kunkin toteaman kohdalla parhaiten pelaamisen motiiveja kuvaavan mielipidevaihtoehdon. Vastauksia tarkasteltiin koulutustaustan perusteella ja vastauksista valikoitui kolme yleisintä pelaamisen syytä.



KUVIO 5. Nautin pelaamisesta (n=271)



KUVIO 6. Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa (n=271)



KUVIO 7. Pelaamalla voi rentoutua (n=271)

Peruskoululaiset pelaavat, koska he nauttivat siitä (76,1 %), pelaaminen tuo jännitystä (63,2 %) ja pelaaminen on helppo tapa kuluttaa aikaa (76,7 %). Ammattikoululaiset pelaavat, koska pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa (80 %), he nauttivat pelaamisesta (71,1 %) ja pelaaminen on hyvä tapa rentoutua (60 %). (Kuvio 5-7.)

Ammattikorkeakoululaiset pelaavat, koska he nauttivat siitä (71,4 %), pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa (78,6 %) ja se on hyvä tapa rentoutua (78,6 %). Yliopistokoulutuksen saaneet nuoret

pelaavat, koska he nauttivat siitä (93,5 %), pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa (80,7 %) ja se on hyvä tapa rentoutua (83,3 %). (Kuvio 5-7.)

#### 4.8 Pelaamisen sosiaalisuus

TAULUKKO 5. Pelaamisen sosiaalisuus. (n=271)

|   | 1 ehdottomasti eri mieltä | 2 eri mieltä | 3 ei samaa eikä eri mieltä | 4 samaa mieltä | 5 ehdottomasti samaa mieltä | Yhteensä |
|---|---------------------------|--------------|----------------------------|----------------|-----------------------------|----------|
| Pelaamisen sosiaalisuus on minulle tärkeää  | 21,9%                     | 19,7%        | 27,5%                      | 24,2%          | 6,7%                        | 269      |
| Pelien sosiaaliset yhteisöt ovat minulle tärkeitä   | 31,4%                     | 26,6%        | 21,8%                      | 14,8%          | 5,5%                        | 271      |
| Pelien yhteisöt aiheuttavat minulle painetta pelata silloinkin, kun en itse haluaisi/jaksaisi             | 65,7%                     | 22,9%        | 8,5%                       | 2,6%           | 0,4%                        | 271      |
| Tapaan peleissä tapaamiani ihmisiä myös pelien ulkopuolella   | 48,5%                     | 14,8%        | 10%                        | 20%            | 6,7%                        | 270      |
| Minulla on ystäviä myös pelien ulkopuolella   | 2,2%                      | 1,9%         | 0,4%                       | 16,3%          | 79,3%                       | 270      |
| Olen mieluummin sosiaalisessa kanssakäymisessä peliyhteisöjen kautta kuin kasvokkain.                     | 54,9%                     | 25,2%        | 14,3%                      | 4,5%           | 1,1%                        | 266      |
| Peliyhteisöjen kautta käytävä keskustelu on minulle luontevampaa kuin kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. | 50,9%                     | 23%          | 15,6%                      | 6,7%           | 3,7%                        | 269      |

Pelaamisen sosiaalisuus oli tärkeää noin yhdelle kolmasosaa (30,9 %) vastaajista. Hieman yli 40 % vastaajista ei pitänyt pelaamisen sosiaalisuutta niin tärkeänä. Vastaajista 20,3 % oli sitä mieltä, että pelien sosiaaliset yhteisöt ovat hänelle tärkeitä, kun taas yli puolet (58 %) ei pitänyt niitä tärkeinä. Vain pieni osa (3 %) vastaajista koki pelien yhteisöiden aiheuttavan painetta pelata silloinkin, kun hän ei itse haluaisi tai jaksaisi pelata. Vastaajista hieman alle 30 % tapasi, ja yli puolet ei tavannut peleissä tapaamiaan ihmisiä myös pelien ulkopuolella. (Taulukko 5.)

Lähes kaikilla vastaajista on ystäviä myös pelien ulkopuolella. Vain noin 4 %:lla ei ollut ystäviä pelien ulkopuolella. Pieni osa (5,6 %) vastaajista oli mieluummin sosiaalisessa kanssakäymisessä peliyhteisöjen kautta kuin kasvokkain. Suuri osa (80,1 %) oli kanssakäymisessä mieluummin kasvokkain. Vastaajista noin 10 % koki peliyhteisöiden kautta käytävän keskustelun luontevammaksi,

kuin kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen. Hieman päälle 70 % vastaajista piti kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta luontevampana. (Taulukko 5.)

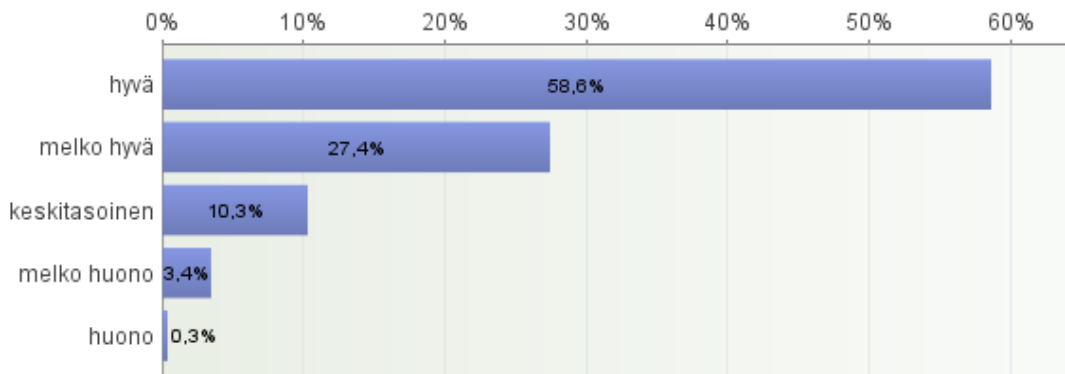
Peruskoululaisista yli yksi kolmasosa (35,8 %) oli sitä mieltä, että pelaamisen sosiaalisuus on heille tärkeää. Yliopisto-opiskelijoista 32,3 %, ammattikorkeakoululaisista 21,4 % ja ammattikoululaisista 14 % piti pelaamisen sosiaalisuutta tärkeänä. Peruskoululaisille (26,9 %) ja yliopisto-opiskelijoille (19,4 %) pelien sosiaaliset yhteisöt ovat tärkeämpiä, kuin ammattikoululaisille (11,1 %) ja ammattikorkeakoululaisille (7,1 %). Vain pieni osa peruskoululaisista (3,7 %), ammattikoululaisista (4,4 %) ja yliopisto-opiskelijoista (3,2 %) koki, että pelaamisen sosiaaliset yhteisöt aiheuttavat painetta pelata myös silloin, kun ei itse halua tai jaksa. Ammattikorkeakoululaiset eivät kokeneet painetta pelata silloin, kun he eivät itse halua tai jaksa. (Taulukko 5.)

Peruskoululaisista yli yksi kolmasosa (38 %) tapaa peleissä tapaamiaan ihmisiä myös pelien ulkopuolella, kun taas ammattikoululaisista 18,2 %, ammattikorkeakoululaisista 7,1 % ja yliopistokoulutuksen saaneista 22,6 % tapaa peleissä tapaamiaan ihmisiä myös pelien ulkopuolella. Vastauksen perusteella yliopisto-opiskelijoilla oli vähiten ystäviä myös pelien ulkopuolella. Heistä 9,7 % oli sitä mieltä, että heillä ei ole ystäviä pelien ulkopuolella, kun muissa ryhmissä vastaavasti luku oli pienempi. Ammattikorkeakoululaisista kaikki vastaajat vastasivat, että heillä on ystäviä myös pelien ulkopuolella. (Taulukko 5.)

Peruskoululaisista 7,6 %, ammattikoululaisista 7,1 % ja yliopisto-opiskelijoista 3,3 % on mieluummin sosiaalisessa kanssakäymisessä peliyhteisöjen kautta kuin kasvokkain. Ammattikorkeakoululaisista kaikki ovat mieluummin sosiaalisessa kanssakäymisessä kasvokkain kuin peliyhteisöjen kautta. Peruskoululaisista 17,3 % oli sitä mieltä, että peliyhteisöjen kautta käytävä keskustelu on luontevampaa kuin kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. Ammattikoululaisista 4,5 %, ammattikorkeakoululaisista 0 % ja yliopisto-opiskelijoista 6,5 % oli samaa mieltä. (Taulukko 5.)



#### 4.9 Nuorten kokema terveys

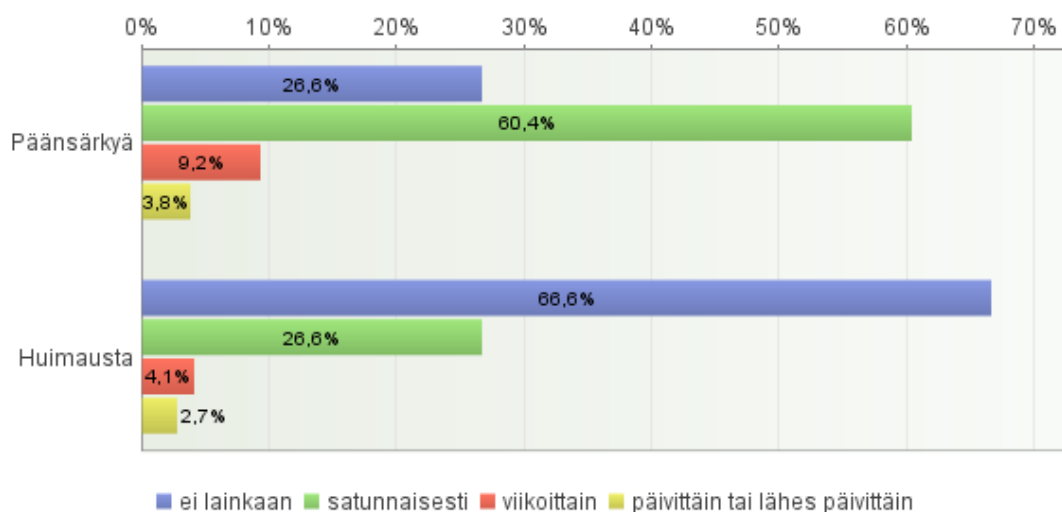


KUVIO 8. Vastaajien kokema terveydentila (n=292)

Vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa terveydentilaansa. Lähes kaikki vastaajat (86 %) kokivat terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Noin 10 % vastaajista arvioi terveydentilansa keskitasoiseksi ja vain pieni osa (3,7 %) koki terveydentilansa melko huonoksi tai huonoksi. (Kuvio 8.)

Vastauksia tarkasteltaessa vastaajat jaettiin ongelmapelaajiin ja pelaajiin, joilla ei ole ongelmallista pelaamista. Vastaajista 24:llä (9,1 %) oli ongelmapelaamista ja 240 henkilöllä (90,9 %) ei ollut ongelmapelaamista. Ongelmapelaajista 22 vastaajaa (91,7 %) koki terveydentilansa hyväksi ja 2 vastaajaa (8,3 %) koki terveydentilansa huonoksi. Niistä vastaajista, joilla ei ollut ongelmallista pelaamista 233 (97,1 %) vastaajaa koki terveydentilansa hyväksi ja 7 henkilöä (2,9 %) koki terveydentilansa huonoksi. (Liite 1.)

#### 4.9.1 Päänsärky ja huimaus



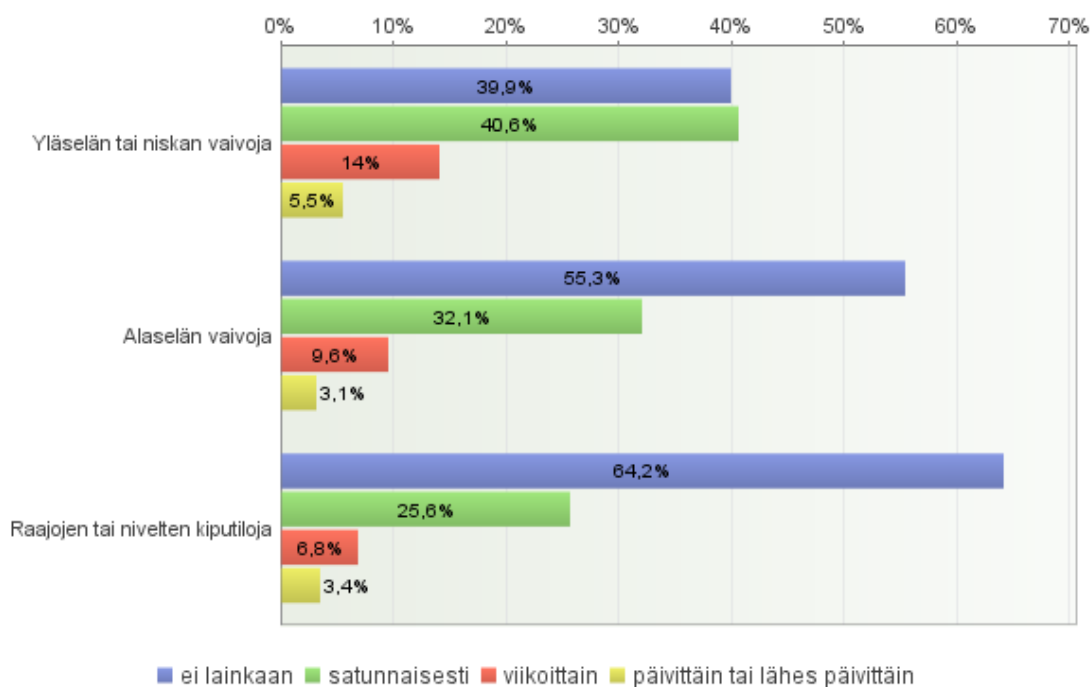
KUVIO 9. Vastaajien kokemus päänsärky ja huimaus viimeisen kuukauden aikana (n= 293)

Yli puolet (60,4 %) vastaajista kertoi kärsineensä päänsärystä satunnaisesti viimeisen kuukauden aikana. Jopa 14 % vastaajista kärsi päänsärystä viikoittain tai lähes päivittäin. Vastaajista 26,6 % ei ollut kärsinyt lainkaan päänsärystä viimeisen kuukauden aikana. Huimausta esiintyi harvemmin kuin päänsärkyä. Lähes 70 %:lla vastaajista ei ollut huimausta lainkaan viimeisen kuukauden aikana. Hieman alle 30 % vastaajista oli kokenut huimausta satunnaisesti viimeisen kuukauden aikana. Vain 6,8 % vastaajista oli kokenut huimausta viikoittain tai päivittäin. (Kuvio 9.)

Vastaajista 24 (9,1 %) oli ongelmapelaamista. Ongelmapelaajista 5:llä (20,8 %) oli päänsärkyä viikoittain tai lähes päivittäin, ja 19 (79,2 %) ei ollut lainkaan tai oli satunnaisesti päänsärkyä. Suurimmalla osalla vastaajista 241 (90,9 %) ei ollut ongelmallista pelaamista. Näistä 28 (11,6 %) koki päänsärkyä viikoittain tai lähes päivittäin ja 213 (88,4 %) ei ollut lainkaan tai oli satunnaisesti päänsärkyä. Vastaajia oli yhteensä 265. (Liite 1.)

24 vastaajalla (9,1 %) oli ongelmapelaamista. Näistä 4 vastaajalla (16,7 %) oli huimausta viikoittain tai lähes päivittäin. Ongelmapelaajista 20 vastaajalla (83,3 %) ei ollut lainkaan tai oli satunnaisesti huimausta. Kaikista vastaajista 240 (90,9 %) vastaajalla ei ollut ongelmapelaamista. Näistä 16 vastaajalla (6,7 %) oli huimausta viikoittain tai lähes päivittäin. 224 vastaajalla (93,3 %) ei ollut huimausta lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 264. (Liite 1.)

#### 4.9.2 Selän vaivat ja raajojen kiputilat



KUVIO 10. Vastaajien kokemat selän ja raajojen kiputilat viimeisen kuukauden aikana (n=293)

Suurin osa vastaajista ei kokenut lainkaan (39,9 %) tai koki satunnaisesti (40,6 %) yläselän tai niskan vaivoja. Noin 20 % vastaajista koki viikoittain tai lähes päivittäin. Puolet vastaajista ei kokenut lainkaan ja 30 % koki vain satunnaisesti alaselän vaivoja. Hieman päälle 10 % vastaajista koki viikoittain tai lähes päivittäin alaselän vaivoja. Suurin osa vastaajista (64,2 %) ei kokenut lainkaan raajojen tai nivelten kiputiloja. Yksi neljäsosa koki satunnaisesti raajojen ja nivelten kiputiloja. Noin 10 % vastaajista koki raajojen ja nivelten kiputiloja viikoittain tai lähes päivittäin. (Kuvio 10.)

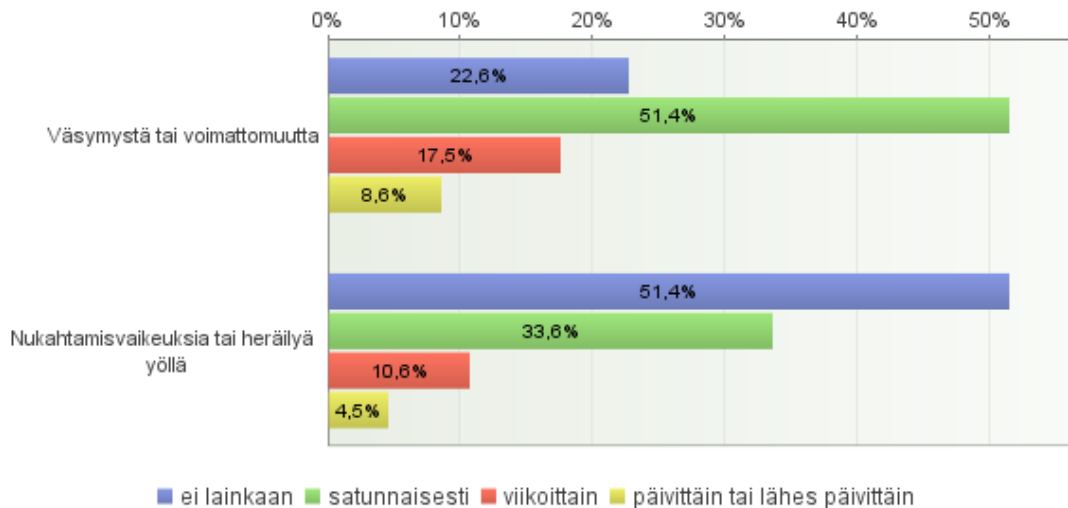
Ongelmapelaajista neljällä eli 16,7 %:lla oli yläselän tai niskan vaivoja viikoittain tai lähes päivittäin ja 20 vastaajalla eli 83,3 %:lla ei ollut yläselän tai niskan vaivoja lainkaan tai oli satunnaisesti. Niistä, joilla ei ollut ongelmapelaamista 50 vastaajalla eli 20,8 %:lla oli yläselän tai niskan vaivoja viikoittain ja 190 vastaajalla eli 79,2 %:lla ei ollut yläselän tai niskan vaivoja lainkaan tai satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 264. (Liite 1.)

Ongelmapelaajista viidellä eli 20,8 % oli alaselän vaivoja viikoittain tai lähes päivittäin. Ongelmapelaajista 19:sta eli 79,2 % ei ollut alaselän vaivoja lainkaan tai oli satunnaisesti. Niistä, joilla ei ollut ongelmapelaamista 31 vastaajalla eli 12,9 % oli alaselän vaivoja viikoittain tai lähes päivittäin

ja 209 vastaajalla eli 87,1 %:lla ei ollut alaselän vaivoja lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 264. (Liite 1.)

Ongelmapelaajista neljällä eli 13,3 % oli raaja- ja nivelkipuja viikoittain tai lähes päivittäin, kun taas 20 vastaajalla eli 83,3 % kipuja ei ollut lainkaan tai niitä oli satunnaisesti. Suurimmalla osalla ei ongelmapelaajista (214 eli 89,2 %) ei ollut raaja- tai nivelkipuja lainkaan tai oli satunnaisesti ja 26 eli 10,8 % oli raaja- ja nivelkipuja viikoittain tai lähes päivittäin. Vastaajia oli yhteensä 264. (Liite 1.)

#### 4.9.3 Väsymys ja nukahtamisvaikeudet



KUVIO 11. Vastaajien kokema väsymys ja nukahtamisvaikeudet viimeisen kuukauden aikana (n=293)

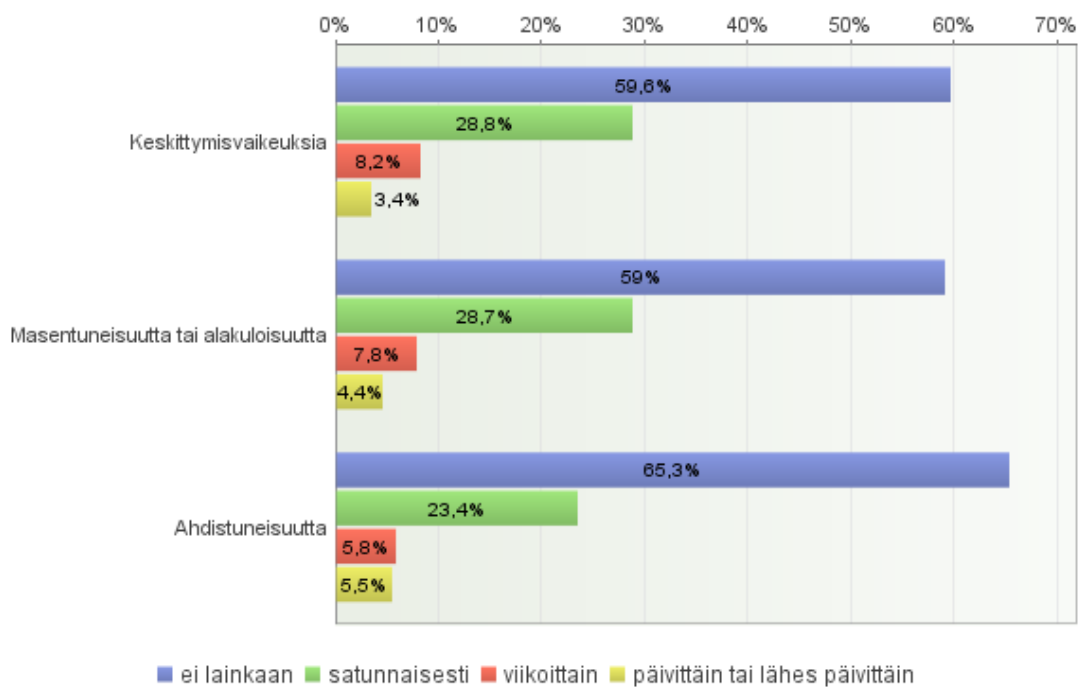
Puolet vastaajista koki satunnaisesti väsymystä tai voimattomuutta. Noin 20 % vastaajista ei kokenut lainkaan väsymystä tai voimattomuutta. Yksi neljäs osa vastaajista koki väsymystä tai voimattomuutta päivittäin tai viikoittain. Puolet vastaajista ei kokenut nukahtamisvaikeuksia lainkaan. Yksi kolmas osa koki nukahtamisvaikeuksia satunnaisesti. Noin 15 % koki nukahtamisvaikeuksia viikoittain tai lähes päivittäin. (Kuvio 11.)

Ongelmapelaajista hieman yli puolella (13:sta eli 54,2 %) oli väsymystä viikoittain tai lähes päivittäin ja hieman alle puolella (11:sta eli 45,8 %) ei ollut väsymystä lainkaan tai oli satunnaisesti. Niistä, joilla ei ollut ongelmapelaamista 59:llä eli 24,5 %:lla oli väsymystä viikoittain tai lähes päivittäin ja

182 vastaajalla eli 75,5 %:lla ei ollut väsymystä lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 265. (Liite 1.)

Ongelmapelaajista yhdeksällä (37,5 %) oli nukahtamisvaikeuksia viikoittain tai lähes päivittäin ja 15:sta (62,5 %) ei ollut nukahtamisvaikeuksia lainkaan tai oli satunnaisesti. 239 (90,9 %) vastaajalla ei ollut ongelmapelaamista. Näistä 34 (14,2 %) vastaajalla oli nukahtamisvaikeuksia viikoittain tai lähes päivittäin ja 205 (85,8 %) vastaajalla ei ollut nukahtamisvaikeuksia lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 263. (Liite 1.)

#### 4.9.4 Keskittymisvaikeudet, masentuneisuus ja ahdistuneisuus



KUVIO 12. Vastaajien kokemat psyykkiset oireet viimeisen kuukauden aikana (n=293)

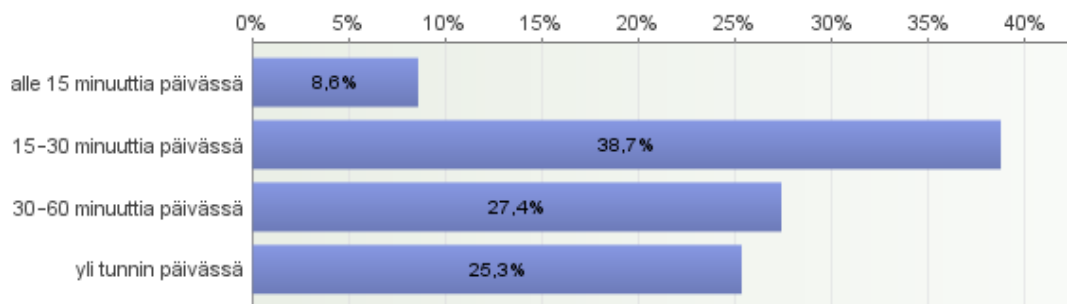
Vastauksista kävi ilmi, että keskittymisvaikeuksia, masentuneisuutta tai alakuloisuutta ja ahdistuneisuutta oli noin 10 % vastaajista viikoittain tai päivittäin. Yli puolella vastaajista ei ollut lainkaan keskittymisvaikeuksia, masentuneisuutta, alakuloisuutta tai ahdistusta. Noin 30 % oli satunnaisesti keskittymisvaikeuksia, masentuneisuutta tai alakuloisuutta viimeisen kuukauden aikana. Ahdistuneisuutta oli hieman yli 20 % vastaajista. (Kuvio 12.)

Ongelmapelaajista seitsemällä (29,2 %) oli keskittymisvaikeuksia viikoittain tai lähes päivittäin ja 17 (70,8 %) ei ollut keskittymisvaikeuksia lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajista 240 (90,9 %) ei ollut ongelmapelaamista. Näistä 27 (11,3 %) oli keskittymisvaikeuksia viikoittain tai lähes päivittäin ja 213 (88,8 %) ei ollut keskittymisvaikeuksia lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 264. (Liite 1.)

Masennusta oli viikoittain tai lähes päivittäin ongelmapelaajista yhdeksällä (37,5 %) ja 15:sta (62,5 %) ei ollut masennusta lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajista, joilla ei ollut ongelmapelaamista 26:lla (10,8 %) oli masennusta viikoittain tai lähes päivittäin ja 215:sta (89,2 %) ei ollut masennusta lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 265. (Liite 1.)

Seitsemällä (30,4 %) ongelmapelaajalla oli ahdistusta viikoittain tai lähes päivittäin ja 16 (69,6 %) ei ollut ahdistusta lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajista 240 (91,3 %) ei ollut ongelmapelaamista. Näistä 24 (10,0 %) oli ahdistusta viikoittain tai lähes päivittäin ja 216 (90,0 %) ei ollut ahdistusta lainkaan tai oli satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 263. (Liite 1.)

#### 4.9.5 Liikunta

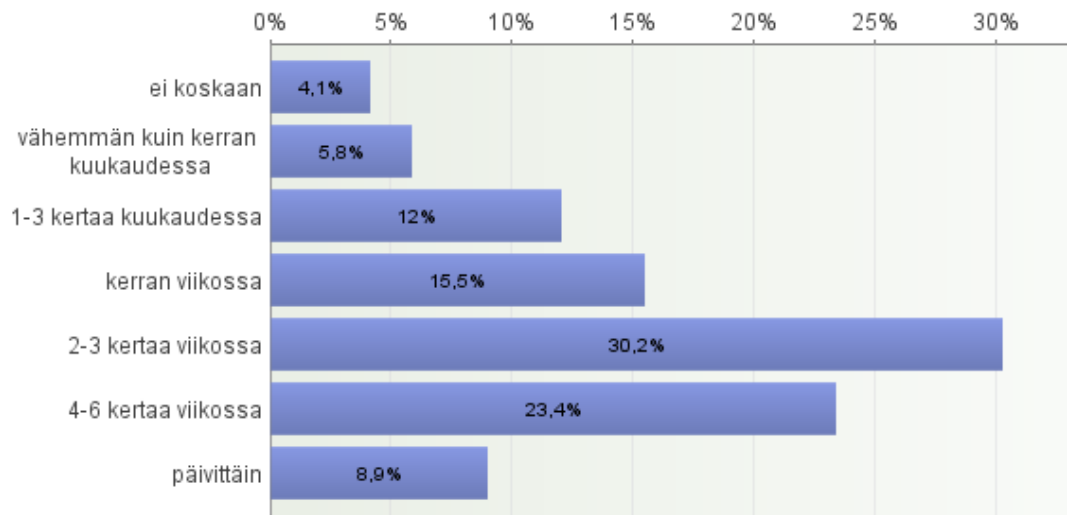


KUVIO 13. Vastaajien harrastama hyötyliikunta (n=292)

Vastaajista lähes 40 % harrastaa hyötyliikuntaa 15–30 minuuttia päivässä. Noin 30 % harrasti 30–60 minuuttia päivässä, 25 % harrasti yli tunnin päivässä ja alle 10 % harrasti liikuntaa vähemmän kuin 15 minuuttia päivässä. Hyötyliikunnalla tarkoitettiin edestakaisia matkoja töihin, oppilaitokseen, harrastuksiin, koiran ulkoiluttamista jne. (Kuvio 13.)

Ongelmapelaajista 11 (45,8 %) harrasti liikuntaa alle 30 minuuttia ja 13 (54,2 %) harrasti liikuntaa 30–60 minuuttia tai enemmän. Niistä vastaajista joilla ei ollut ongelmapelaamista 116 (48,3 %)

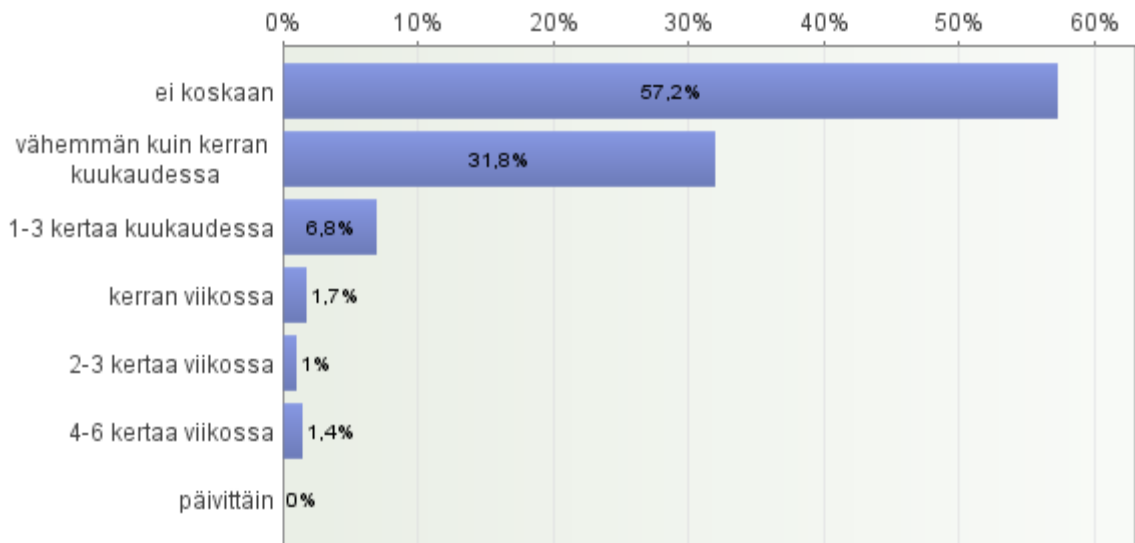
harrasti liikuntaa alle 30 minuuttia ja 124 (51,7 %) harrastaa liikuntaa 30–60 minuuttia tai enemmän. Vastaajia oli yhteensä 264. (Liite 1.)



KUVIO 14. Vastaajien harrastama kuntoliikunta (n=291)

Kuntoliikunnaksi katsottiin vähintään 30 minuuttia kestävä kohtalaisesti rasittava tai kuormittava urheilu tai liikunta (esimerkiksi lenkkeily, pyöräily, voimistelu, tanssiminen, pallopelit). Noin yksi kolmasosa vastaajista harrasti kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Hieman alle 25 % vastaajista harrasti kuntoliikuntaa 4-6 kertaa viikossa. Lähes yhtä moni vastaajista harrasti kuntoliikuntaa kerran viikossa (15 %) tai 1-3 kertaa kuukaudessa (12 %) liikuntaa. Alle 10 % vastaajista harrasti liikuntaa päivittäin. Noin 6 % vastaajista harrasti kuntoliikuntaa vähemmän kuin kerran kuukaudessa. Vain 4 % vastaajista ei harrastanut kuntoliikuntaa koskaan. (Kuvio 14.)

Kuntoliikunta koskevaan kysymykseen vastasi 23 ongelmapelaajaa ja näistä noin puolet (47,8 %) harrasti kuntoliikuntaa 2-7 kertaa viikossa ja puolet (52,2 %) harrasti kuntoliikuntaa hyvin harvoin tai satunnaisesti. 240 henkilöllä ei ollut ongelmapelaamista. Näistä 152 (63,3 %) henkilöä harrasti kuntoliikuntaa 2-7 kertaa viikossa ja 88 vastaajaa (36,7 %) harrasti kuntoliikuntaa hyvin harvoin tai satunnaisesti. Kaikista vastaajista 163 vastaajaa (62,0 %) harrasti kuntoliikuntaa 2-7 kertaa viikossa ja 100 vastaajaa (38,0 %) harrasti kuntoliikuntaa hyvin harvoin tai satunnaisesti. Vastaajia oli yhteensä 263. (Liite 1.)



Kuvio 15. Liikunnallisten pelien pelaaminen (n= 292)

Yli puolet vastaajista ei pelannut koskaan liikunnallisia digitaalisia pelejä. Noin 30 % vastaajista pelasi vähemmän kuin kerran kuukaudessa liikunnallisia digitaalisia pelejä. Alle 7 % pelasi 1-3 kertaa kuukaudessa ja vain 1,7 % vastaajista pelasi kerran viikossa liikunnallisia digitaalisia pelejä. Hyvin pieni osa pelasi useamman kerran viikossa liikunnallisia digitaalisia pelejä. Kukaan vastaajista ei pelannut liikunnallisia digitaalisia pelejä päivittäin. (Kuvio 15.)

#### 4.10 Pelaamiseen käytetyn ajan merkitys terveysoireisiin ja liikuntatottumuksiin

Tuloksia tarkasteltaessa vastaajat jaettiin kahteen ryhmään pelaamiseen käytetyn ajan perusteella. Toisessa ryhmässä olivat vastaajat, jotka pelasivat alle 25 tuntia viikossa ja toisessa vastaajat, jotka pelasivat 25 tuntia viikossa tai enemmän. Vastaajia oli yhteensä 261. Yli puolet (72,4 %) vastaajista pelasi pelejä alle 25 tuntia viikossa ja 27,6 % vastaajista pelasi 25 tuntia tai enemmän viikossa.

25 tuntia viikossa tai enemmän pelaavilla havaittiin olevan muutamia prosentteja enemmän päänsärkyä, huimausta, raaja- ja nivelkipuja ja alaselkäkipuja kuin alle 25 tuntia pelaavilla. Alle 25 tuntia viikossa pelaavista 23,4 %:lla oli yläselän tai niskan vaivoja, kun taas 25 tuntia tai enemmän pelaavista 13,9 %:lla oli yläselän tai niskan vaivoja. Vähemmän pelaavilla oli noin 10 % enemmän



yläselän ja niskan vaivoja kuin paljon pelaavilla. 25 tuntia tai enemmän viikossa pelaavilla oli hieman enemmän (7,9 %) väsymystä kuin niillä jotka pelasivat alle 25 tuntia viikossa, kun taas alle 25 tuntia viikossa pelaavilla oli hieman enemmän nukahtamisvaikeuksia (3,7 %).

25 tuntia tai enemmän pelaavat harrastivat vähemmän hyötyliikuntaa ja kuntoliikuntaa kuin alle 25 tuntia pelaavat. Alle 25 tuntia pelaavista 45,5 % harrasti alle 30 minuuttia ja 54,5 % harrasti 30–60 minuuttia tai enemmän hyötyliikuntaa päivässä. 25 tuntia tai enemmän pelaavista 59,7 % harrasti alle 30 minuuttia ja 40,3 % harrasti 30–60 minuuttia hyötyliikuntaa päivässä. Vastaajia oli 261. Alle 25 tuntia viikossa pelaavista 31,7 % vastaajaa harrasti kuntoliikuntaa hyvin harvoin tai satunnaisesti ja 68,3 % vastaajaa harrasti kuntoliikuntaa 2-7 kertaa viikossa. 25 tuntia tai enemmän viikossa pelaavista 54,9 % harrasti kuntoliikuntaa hyvin harvoin tai satunnaisesti ja 45,1 % harrasti kuntoliikuntaa 2-7 kertaa viikossa. Vastaajia oli 260.

#### 4.11 Tyytyväisyys elämäntilanteeseen

TAULUKKO 6. Vastaajien tyytyväisyys elämäntilanteeseensa (n=293)

|  | 1 Ehdottomasti eri mieltä | 2 Eri mieltä | 3 Hieman eri mieltä | 4 Ei samaa eikä eri mieltä | 5 Hieman samaa mieltä | 6 Samaa mieltä | 7 Ehdottomasti samaa mieltä | Yhteensä |
|--|---------------------------|--------------|---------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------------|----------|
| Monella tapaa elämäni on lähellä ihanteellista.                    | 2,4%                      | 7,5%         | 14%                 | 8,9%                       | 24,2%                 | 34,1%          | 8,9%                        | 293      |
| Elämäntilanteeni on loistava.                                      | 2,7%                      | 7,8%         | 10,9%               | 11,9%                      | 25,6%                 | 28,7%          | 12,3%                       | 293      |
| Olen tyytyväinen elämäni.  | 1,7%                      | 4,1%         | 7,9%                | 7,2%                       | 16,4%                 | 38,7%          | 24%                         | 292      |
| Toistaiseksi olen saavuttanut haluamiani tärkeitä asioita elämäni. | 2,7%                      | 3,4%         | 6,2%                | 8,9%                       | 23,3%                 | 36,6%          | 18,8%                       | 292      |
| Jos voisin elää elämäni uudestaan, en muuttaisi juuri mitään.      | 8,6%                      | 10,3%        | 18,5%               | 11,6%                      | 14,4%                 | 24,7%          | 12%                         | 292      |

Kaiken kaikkiaan vastaajat olivat tyytyväisiä tämän hetkiseen elämäntilanteeseensa. Jopa 40 % vastaajista koki elämänsä olevan lähellä ihanteellista. Vain noin 10 % vastaajista oli eri mieltä. Noin 40 % vastaajista koki elämäntilanteensa loistavaksi, kun taas 10,5 % vastaajista oli eri mieltä. Yli 60 % vastaajista oli tyytyväisiä elämäänsä ja alle 6 % ei ollut tyytyväisiä elämäänsä. Hieman yli puolet (55,4 %) koki saavuttaneensa toistaiseksi haluamiaan tärkeitä asioita elämässä, kun taas 6,1 % vastaajista oli eri mieltä. Noin yksi kolmas osa (36,7 %) vastaajista ei muuttaisi juuri mitään jos saisi elää elämänsä uudelleen, kun taas 18,9 % vastaajista oli eri mieltä. (Taulukko 6.)

## 5 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tarkoituksenamme oli kuvailla 13–24-vuotiaiden nuorten hallinnassa olevan pelaamisen ja ongelmapelaamisen vaikutuksia toimintakykyyn. Tutkimuksen avulla selvitimme millainen on digitaalisia pelejä pelaavan nuoren toimintakyky, ja miten nuoren työ- ja koulutustilanne on yhteydessä pelaamisen määrään ja motiiveihin.

Pelit vaativat aktiivista osallistumista pelaajalta, toisin kuin esimerkiksi televisio-ohjelmat. Pelaaja on osa pelin tarinaa ja vaikuttaa omalla toiminnallaan juonen etenemiseen. Pelit tarjoavat uusia haasteita ja tavoitteita, ja niiden saavuttaminen palkitsee sekä antaa onnistumisen kokemuksia. (Luhtala ym. 2013. 9-10.) Tutkimuksessamme selvisi, että nuoret pelaavat keskimäärin 1h 49 min päivässä ja viikossa 11h 30 min. Nuoret miehet pelaavat enemmän kuin naiset. Peruskoululaiset käyttivät eniten aikaa pelaamiseen ja heidän joukostaan löytyi eniten ongelmapelaajia. Toiseksi eniten aikaa pelaamiseen käyttivät ammattikoululaiset ja kolmanneksi eniten ammattikorkeakoulun käyneet.

Ongelmapelaaminen on usein osa suurempaa ongelmien kokonaisuutta, jonka taustalla voi olla monenlaisia sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä haasteita. Rinnakkaisongelmia, jotka liittyvät ongelmapelaamiseen ovat esimerkiksi koulunkäynnin vaikeus, masennus ja ahdistuneisuus, sosiaaliset ongelmat sekä unihäiriöt. Usein on vaikea hahmottaa syy-seuraussuhteita ja alkuperäistä ongelman aiheuttajaa. Mahdollisen ongelmapelaamisen kehittymiseen vaikuttavat sekä tilannekohtaiset että ympäristötekijät. (Harviainen ym. 2013. 101–102.) Nuoren toimintakyky koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista lähtökohdista selviytyä hänelle tärkeistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä toiminnoista. Hyvä toimintakyky auttaa nuorta löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan koulu- ja työelämässä sekä voimaan hyvin. (THL 2015, viitattu 11.11.2015.)

Vastauksista kävi ilmi, että noin neljäsosa (23 %) vastaajista käytti joskus lisääntyvässä määrin aikaa pelaamiseen. Jopa 20 % vastaajista oli joskus, usein tai erittäin usein laiminlyönyt muuta tärkeää toimintaa pelaamisen takia. Ongelmapelaajat eivät aina tunnista itse tai myönnä pelaamiskäyttytymistään ongelmalliseksi. Vastausten perusteella ongelmapelaajia löytyi yhteensä 24 henkilöä, mutta vain 10 vastaajaa koki pelaamiskäyttytymisensä ongelmalliseksi ja vain 2 vastaajaa

koki tarvitsevansa ulkopuolista apua pelaamisen hallitsemiseksi. 45 vastajaa koki käyttävänsä liikaa aikaa pelaamiseen. Suurin osa (89,9 %) vastaajista kokee kuitenkin pystyvänsä hallitsemaan pelaamiskäyttäytymistään.

Pelaamisen motiiveista voi päätellä, että pelaaminen on nuorten tapa viettää vapaa-aikaa. Peruskoululaiset erosivat muista vastaajista, sillä he kertoivat pelaavansa pelejä niiden tuoman jännityksen vuoksi. Pelaamisen sosiaalisuus oli tärkeää noin 30 % vastaajista, mutta kanssakäyminen pelien ulkopuolella koettiin tärkeämmäksi kuin kanssakäyminen peliyhteisöjen kautta. Vastausten perusteella yliopisto-opiskelijoilla oli vähiten ystäviä myös pelien ulkopuolella. Heistä 9,7 % oli sitä mieltä, että heillä ei ole ystäviä pelien ulkopuolella, kun muissa ryhmissä vastaavasti luku oli pienempi. Ammattikorkeakoululaisista kaikki vastaajat vastasivat, että heillä on ystäviä myös pelien ulkopuolella.

Suurin osa (86 %) vastaajista koki nykyisen terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Yhteensä yhdeksän vastaajaa koki terveydentilansa huonoksi ja näistä kahdella oli ongelmapelaamista. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 –kouluterveyskyselyssä kävi ilmi, että nuoret kokevat terveytensä paremmaksi kuin vuosituhaten alussa (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 30). Tutkimuksemme tuloksia tarkasteltaessa kaikkien vastaajien osalta, yleisimpiä oireita olivat väsymys ja voimattomuus, yläselän ja niskan vaivat ja nukahtamisvaikeudet. Myös kouluterveyskyselystä nousi esille, että väsymys ja heikotus olivat yleisimmät päivittäin esiintyvät oireet nuorilla (Luopa ym. 2014, 31).

Saksalaisessa tutkimuksessa selvisi, että paljon tietokonepelejä pelaavilla oli heikommat kouluarvosanat ja he nukkuivat vähemmän yön aikana ja heillä oli nukahtamisongelmia. He eivät myöskään osallistuneet vapaa-ajan toimintaan. Peliriippuvaiset nuoret olivat tutkimuksen mukaan stressaantuneempia ja ajattelivat itsemurhaa useammin. (Rehbein ym. 2010.) Meidän tutkimuksemme selvisi, että pelaamiseen käytetty aika ei ole suoraan yhteydessä terveysongelmiin, mutta ongelmapelaajilla terveysongelmia, kuten alaselän vaivoja ja nukahtamisvaikeuksia, esiintyi enemmän kuin muilla vastaajilla. Toisaalta ongelmapelaajilla oli vähemmän yläselän- ja niskan vaivoja. Väsymystä, nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia, masennusta sekä ahdistusta esiintyi ongelmapelaajilla selkeästi (17–30 %) enemmän kuin muilla. Ongelmapelaajilla oli noin 10 % enemmän päänsärkyä, huimausta ja alaselän oireita sekä hieman enemmän raaja ja niveloireita kuin ei ongelmapelaajilla. Kouluterveyskyselyssä raportoidaan, että noin 40 % tytöistä ja 20 % pojista kärsii päänsärystä vähintään kerran viikossa (Luopa ym. 2014, 32).

25 tuntia viikossa tai enemmän pelaavilla havaittiin olevan muutamia prosentteja enemmän päänsärkyä, huimausta, raaja- ja nivelkipuja ja alaselkäkipuja kuin alle 25 tuntia pelaavilla. Lisäksi heillä oli hieman enemmän (7,9 %) väsymystä kuin niillä jotka pelasivat alle 25 tuntia viikossa, kun taas alle 25 tuntia viikossa pelaavilla oli hieman enemmän nukahtamisvaikeuksia (3,7 %). Yli 25 tuntia viikossa pelaavilla oli vähemmän yläselän ja niskan vaivoja kuin niillä, jotka pelasivat alle 25 tuntia viikossa. Kouluterveyskyselyn perusteella nuorilla tytöillä oli enemmän niska- ja hartiakipuja kuin pojilla. Pojista 21 % ja tytöistä noin 40 % koki niska- ja hartiakipuja viikoittain tai useammin. (Luopa ym. 2014, 31.)

Suosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden nuorien tulisi liikkua vähintään 1 ½ tuntia päivässä (Heinonen ym. 2008. 17–19). Yli 18-vuotiaiden tulisi harrastaa viikon aikana kestävyyskuntoa ylläpitävää ja kehittävää reipasta liikuntaa vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa yhden tunnin ja 15 minuuttia (UKK-instituutti 2009, hakupäivä 10.4.2014). Tutkimuksemme mukaan vastaajista vain 25 % harrasti hyötyliikuntaa yli tunnin päivässä. Ongelmapelaajat ja yli 25 tuntia viikossa pelaavat harrastivat vähemmän hyöty- ja kuntoliikuntaa, kuin ne, joilla ei ollut ongelmapeleamista tai jotka pelasivat alle 25 tuntia viikossa. Yli 25 tuntia viikossa pelaavat harrastavat noin 20 % vähemmän ja ongelmapelaajat noin 15 % vähemmän kuntoliikuntaa kuin alle 25 tuntia pelaavat ja ei ongelmapelaajat.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksemme oli määrällinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kuvailla digitaalisia pelejä pelaavien 13–24-vuotiaiden nuorten toimintakykyä. Tutkimukseen osallistui riittävästi vastaajia ja aineistosta löytyi ongelmapelaajia, joiden avulla pystyimme tekemään vertailua. Lisäksi raportissa kuvailimme, miten digitaalisia pelejä pelaava nuori kokee toimintakykynsä, ja miten nuoren työ- ja koulutustilanne on yhteydessä pelaamisen määrään ja motiiveihin. Emme itse laatineet kysymyslomaketta, vaan tehtävämme oli analysoida valmista aineistoa. Mikäli olisimme itse laatineet kysymyslomakkeen, olisimme mahdollisesti saaneet tutkimusongelmaamme vieläkin yksityiskohtaisemmat vastaukset. Saimme tutkimusongelmiimme aineistosta kuitenkin riittävät vastaukset.

Tutkimuksemme tarjoaa ajankohtaista ja tarpeellista tietoa nuorten pelaamiskäyttäytymisestä ja terveydestä, sillä aihetta on tutkittu vain vähän Suomessa. Tutkimuksemme osoitti, että ongelmapelaamisella on negatiivisia vaikutuksia nuoren toimintakykyyn ja terveyteen. Ongelmapelaajilla oli selkeästi enemmän väsymystä, nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia, masennusta sekä ahdistusta. Lisäksi heillä oli noin 10 % enemmän päänsärkyä, huimausta ja alaselän oireita sekä hieman enemmän raaja ja niveloireita kuin ei ongelmapelaajilla. Toisaalta ongelmapelaajilla oli vähemmän yläselän- ja niskan vaivoja. Tutkimuksestamme kävi ilmi, että pelaamiseen käytetty aika ei ole niin merkittävästi yhteydessä terveysoireisiin kuin pelaamisen ongelmallisuus. Kuitenkin 25 tuntia tai enemmän viikossa pelaavilla oli hieman enemmän terveysoireita kuin vähemmän pelaavilla. Vanhempien olisi hyvä kiinnittää huomiota nuorten digitaaliseen pelaamiseen. Jos pelaaminen alkaa vaikuttaa nuoren sosiaalisiin suhteisiin, harrastuksiin, terveyteen ja muuhun elämään, tulisi tilanteeseen puuttua.

Kaiken kaikkiaan nuoret kokivat terveytensä hyväksi ja suurimmalla osalla oli ystäviä myös pelien ulkopuolella. Nuorten pelaamisen motiivit liittyvät vapaa-ajan viettoon ja rentoutumiseen. Kanssakäyminen pelien ulkopuolella koettiin tärkeämmäksi kuin kanssakäyminen peliyhteisöjen kautta. Yllättävää oli kuitenkin se, että yliopisto-opiskelijoista noin 10 %:lla ei ole ystäviä pelien ulkopuolella. Vastauksista kävi ilmi, että nuoret liikkuvat erittäin vähän. Noin 40 % nuorista harrastaa kuntoliikuntaa alle suositusten. Mielestämme nuorten liikunnan harrastamista tulisi pyrkiä lisäämään esimerkiksi tarjoamalla nuorille edullisia liikuntamahdollisuuksia, kannustamalla ja innostamalla liikkumaan.

Tutkimuksemme antaa tietoa nuorten digitaalisesta pelaamisesta, pelaamisen motiiveista ja digitaalisia pelejä pelaavan nuoren toimintakyvystä. Luovutamme valmiin raportin yhteistyökumppaneillemme, ja he saavat hyödyntää tuloksia haluamallaan tavalla. Lisäksi saatuja tuloksia voivat hyödyntää nuorten parissa työskentelevät kuten terveydenhoitajat, opettajat ja vanhemmat. Tuloksien tarjoama tieto auttaa tunnistamaan ongelmapelaamiseen yhteydessä olevat terveysoireet. Esimerkiksi, jos nuori tulee terveydenhoitajan vastaanotolle kertomaan väsymyksestä, keskittymisvaikeuksista tai päänsärystä, olisi hyvä kartoittaa nuoren pelaamiskäyttäytymistä, joka voi olla oireiden taustalla.

## 6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa pysyviä mittaustuloksia riippumatta tutkijasta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkija pyrkii objektiivisuuteen tutkimusprosessin aikana. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän kyselyn vastauksiin ja tuloksiin. Vastaajien suuri määrä ja ennalta laaditut lomakkeet takaavat sen, että tutkitavat esiintyvät tutkijalle numeroarvoina, jolloin yksittäinen vastaaja ei pääse vaikuttamaan tutkijan mielipiteeseen. (Vilkkä 2007, 16, 149.) Kaikille tutkittaville lähetettiin samanlaiset saatekirjeet ja ohjeet kyselyyn vastaamiseen internetissä. Kysely oli vakioitu, eli kaikilta vastaajilta kysyttiin samat kysymykset, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla.

Vastauksia saatiin 293 kappaletta, mikä oli riittävä aineisto määrällisen tutkimuksen tekemiseen ja mahdollisti asioiden esittämisen numeerisesti. Tutkimuksen kohderyhmä vastasi tutkimusongelmamme kohderyhmää. Saatuja tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne tulivat ainoastaan tutkijoiden käyttöön. Tutkimustuloksia käsiteltiin tilastollisina kokonaisuuksina ja vastaajien nimet eivät tulleet esille missään yhteydessä. Ongelmapelaajia löytyi aineistosta 24, mikä on aika pieni määrä määrälliseen tutkimukseen, mutta kuitenkin riittävä vertailukohdaksi.

Validius tarkoittaa kyselylomakkeen kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkija on halunnut mitata, ja vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset oikein. Jos vastaajat ovat käsittäneet kysymykset väärin, ja tutkija käsittelee tuloksia alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti, eivät tulokset ole silloin luotettavia. Mittari saa aikaan virheellisiä tuloksia. (Hirsjärvi, yms. 2009, 231–232.) Tuloksia tarkastellessa jouduimme miettimään, ovatko kaikki vastaajat ymmärtäneet kysymykset oikein. Esimerkiksi

aikaa koskevista kysymyksistä vastaukset olivat niin suuria, että epäilimme pitävätkö ne paikkaansa. Kysymyslomake oli valmiiksi suunniteltu, ja valitsimme siitä kysymykset, jotka vastasivat parhaiten tutkimusongelmaamme. Jätimme pois kysymykset, jotka koskivat vastaajien pituutta ja painoa sekä pelien erilaisia lajityyppejä. Pituuden ja painon jätimme pois, koska emme olleet varmoja olivatko kaikki ymmärtäneet kysymyksen oikein, ja koska yksittäisinä arvoina ne eivät tarjonneet meille tietoa.

Tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tulosten esittäminen ja aineiston säilyttäminen tulee tapahtua siten, ettei se loukkaa tutkittavia. Tutkimuksessa tulee noudattaa lainsäädäntöä ja yksityisyyttä koskevia säädöksiä. (Vilka 2007, 90,92.) Vastaamalla kyselylomakkeeseen tutkittavat ovat antaneet luvan käyttää antamiaan vastauksia tutkimuksessa. Saatekirjeessä vastaajia on informoitu vastaamisen vapaaehtoisuudesta. Tutkimuksesta ei aiheudu vastaajille vahinkoa, ainoa harmi vastaajalle on vastaamiseen käytetyn ajan menettäminen. Ainoastaan tutkijoilla on ollut pääsy aineistoon. Tutkimusaineistoa tullaan säilyttämään ainoastaan analysoinnin ajan ja se hävitetään, kun analysointi on valmis.

## 6.2 Oppimiskokemukset ja jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessä olemme saaneet kokemusta määrällisen tutkimuksen toteuttamisesta, analysoinnista ja raportoinnista. Aloitimme tutkimuksen tekemisen tammikuussa 2014 perehtymällä lähdekirjallisuuteen ja työstämällä tietoperustaa. Syksyllä 2014 teimme suunnitelmaa ja saimme sen hyväksytyksi helmikuussa 2015. Aineistoa analysoimme kevään ja syksyn 2015 aikana, jolloin aloitimme myös raportin kirjoittamisen. Raportti valmistui joulukuussa 2015. Alun perin tarkoituksemme oli saada raportti valmiiksi jo alkusyksystä 2015.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet vuorovaikutus ja tiimityötaitoja. Tietoperustaa työstimme itsenäisesti, mutta tulosten analysoinnin ja raportin kirjoittamisen teimme yhdessä, mikä on vaatinut paljon aikataulujen yhteen sovittamista. Olemme pitäneet yhteyttä yhteistyökumppanimme sähköpostitse sekä yhteisissä palavereissa. Yhteistyökumppanimme on antanut meille hyvin vapaat kädet tutkimuksen toteuttamiseen.

Olemme kehittäneet omaa osaamistamme koskien nuorten kehitystä, toimintakykyä ja digitaalisen pelaamisen mahdollisia vaikutuksia nuorten terveyteen. Tulokset auttavat meitä tunnistamaan ongelmapelaajat ja ongelmapelaamisen aiheuttamat terveysoireet. Suurimmalla osalla nuorista pelaaminen on hallinnassa ja pelaamisella on positiivisia vaikutuksia nuoren elämään. Opinnäytetyöstämme saatua tietoa voimme hyödyntää tulevaisuudessa sairaanhoitajina kohdatessamme nuoria.

Nuorten digitaalista pelaamista tulisi tutkia jatkossa enemmän Suomessa, sillä digitaalinen pelaaminen lisääntyy kokoajan. Jatkotutkimuksena voisi selvittää, paljonko nuoret voivat pelata digitaalisia pelejä ilman, että se vaikuttaa toimintakykyyn, jotta voitaisiin laatia suositukset nuorten digitaalisesta pelaamisesta. Nuorille tulisi tarjota tietoa ongelmapelaamisesta ja sen vaikutuksista. Mielenkiintoista olisi tietää, kuinka paljon vanhemmat ja nuorten kasvattajat tietävät nuorten digitaalisesta pelaamisesta, ja mitä keinoja heillä on puuttua siihen.



## LÄHTEET

Elämä on parasta huumetta ry- EOPH. 2011. Lasten ja nuorten pelaaminen ja pelihaitat. Viitattu 23.3.2014 <http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/etch/45590696/Lasten%20ja%20nuorten%20pelihaitat%20ja%20niiden%20ehk%C3%A4isy%2014.9.2011%20Laht.pdf>

Fogelholm M. 2011. Lapset ja nuoret. Kirjassa: Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, toim. Terveysliikunta, Helsinki: Duodecim.

Forsberg, I. & Vehkaoja, H. 2013. Nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaaminen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Laurea Ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.11.2015  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55533/Forsberg\\_Vehkaoja.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55533/Forsberg_Vehkaoja.pdf?sequence=1)

Harviainen, T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Viitattu 23.3.2014 <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. ja Mäenpää, P. 2008. Osa 1. Suositukset. Toim. Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Reportalo Lauttasaari Oy. Viitattu 10.4.2014. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMT-MvMTEvMTUvMTJfMjFf-MzhfNjVfRnl5c2lzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbi9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>

Hiltunen L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 3.2.2015. [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kallio, K-P., Mäyrä, F. & Kaipainen. K. Pelikulttuurin monet kasvot: Digitaalisen pelaamisen arki-  
set käytännöt suomessa. Pelitutkimuksen vuosikirja 2009, s.1-15 Tampere: Tampereen yliopisto .  
Viitattu 22.3.2014 [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66188/pelikulttuurin\\_monet\\_kasvot\\_2009.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66188/pelikulttuurin_monet_kasvot_2009.pdf?sequence=1)

Kangas, S., Lundvall, A & Tossavainen, T. 2009. Liikenne- ja viestintäministeriö: Digitaaliset pelit  
pähkinänkuoressa. Hakupäivä 28.3.2014 <http://www.nettiguru.fi/pelit.pdf>

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia, Matkalla muutokseen. Helsinki:  
WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kuss, D. & Griffiths, M., 2012. Online gaming addiction in children and adolescents: A review of  
empirical research. International Gaming Research Unit, Psychology Division, Nottingham Trent  
University, Nottingham, United Kingdom

KvantiMOTV 2003. Keskiluvut. Viitattu 23.11.2015. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/keskiluvut/keskiluvut.html>

Lemmens, J., Valkenburg, P. & Peter, J. 2009. Development and Validation of a Game Addiction  
Scale for Adolescents. Media Psychology, 12:1, 77-95. Viitattu 12.11.2015. <http://dh101.humanities.ucla.edu/DH101Fall12Lab4/archive/files/6b1fc660c8f5bb36bf806372a5f2487b.pdf>

Luhtala, K., Silvennoinen I. & Tenkanen T. 2013. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Nuoret pe-  
lissä- Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Vii-  
tattu 20.11.2015 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110799/URN\\_ISBN\\_978-952-302-073-3.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110799/URN_ISBN_978-952-302-073-3.pdf?sequence=1)

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014.  
Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013, Kouluterveyskyselyn tulokset. Tampere: Juvenis  
Print. Viitattu 25.11.2015. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>

Marttunen M. & Kaltiala-Heino R. 2011. Nuoruusikä. Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim. Ter-  
veysportti. Viitattu 29.3.2014. [http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=psy00198&p\\_haku=nuori%20kehitys](http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=psy00198&p_haku=nuori%20kehitys)

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Työterveyslääkäri 2009;27(1):45-48. Viitattu 29.3.2014. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=tll00585](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=tll00585)

Ojala, A., Jussila, A-M. & Oksanen, R. 2011. Lepo ja uni. TEKO. Terve koululainen. Liikkeellä ilman kolhuja. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. UKK-instituutti. Viitattu 13.4.2014. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Oulun ammattikorkeakoulu. 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 2.6.2014. <https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>.

Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M., Mediasci, G. and Moßle, T. 2010. Prevalence and Risk Factors of Video Game. Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey. Cyberpsychology,behavior, and social networking. Volume 13, Number 3, 2010<sup>a</sup> Mary Ann Liebert, Inc.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2013. ICF : Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 11.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2015. Mitä toimintakyky on? Viitattu 11.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL. 2014. Nuoret pelissä: Digitaalisen pelaamisen riskit nuorille. Viitattu 22.3.2014 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/pelihaitat/nuoret\\_pelissa/digitaalisen\\_pelaamisen\\_riskit\\_nuorille](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/pelihaitat/nuoret_pelissa/digitaalisen_pelaamisen_riskit_nuorille)

UKK- instituutti. 2009. Viikoittainen liikuntapiirakka. Terveysliikunnan suositus 18-64-vuotiaille. Viitattu 10.4.2014. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf)

Urrila, A. & Pesonen A. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkäri lehti 40/2012 v sk 67. s. 2827, 2829 – 2830. Viitattu 13.4.2014. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/5307/sll402012-2827.pdf>

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Juva: PS-kustannus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 13.4.2014. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

Vilka, H. 2007. Tutki ja Mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

TERVEYDENTILA JA ONGELMAPELAAMINEN 0= HYVÄ, MELKO HYVÄ, KESKITASOINEN; 1= MELKO HUONO, HUONO

Ongelmallinen pelaaminen: 0=ei 1=kyllä (vähintään neljä toteutuu (joskus, usein, erittäin usein) kohdan kymmenen kysymyssarjasta)

| terveydentila |      |                      |        |        |        |
|---------------|------|----------------------|--------|--------|--------|
|               |      | k10luokviim          |        | Total  |        |
|               |      | ,00                  | 1,00   |        |        |
| tervedummy    | ,00  | Count                | 233    | 22     | 255    |
|               |      | % within tervedummy  | 91,4%  | 8,6%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim | 97,1%  | 91,7%  | 96,6%  |
|               | 1,00 | Count                | 7      | 2      | 9      |
|               |      | % within tervedummy  | 77,8%  | 22,2%  | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim | 2,9%   | 8,3%   | 3,4%   |
| Total         |      | Count                | 240    | 24     | 264    |
|               |      | % within tervedummy  | 90,9%  | 9,1%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

Vapaa-ajan liikunta 0=30-60 min, > 60 min; 1= alle 15, tai alle 30 min  
Ongelmallinen pelaaminen

| hyötyliikunta       |      |                               |        |        |        |
|---------------------|------|-------------------------------|--------|--------|--------|
|                     |      | k10luokviim                   |        | Total  |        |
|                     |      | ,00                           | 1,00   |        |        |
| recretionalexercise | ,00  | Count                         | 124    | 13     | 137    |
|                     |      | % within recreationalexercise | 90,5%  | 9,5%   | 100,0% |
|                     |      | % within k10luokviim          | 51,7%  | 54,2%  | 51,9%  |
|                     | 1,00 | Count                         | 116    | 11     | 127    |
|                     |      | % within recreationalexercise | 91,3%  | 8,7%   | 100,0% |
|                     |      | % within k10luokviim          | 48,3%  | 45,8%  | 48,1%  |
| Total               |      | Count                         | 240    | 24     | 264    |
|                     |      | % within recreationalexercise | 90,9%  | 9,1%   | 100,0% |
|                     |      | % within k10luokviim          | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

Kuntoliikunta 30 min: 0 = 2-3 kertaa vko, 4-6 krt/vko, päivittäin; 1 = ei koskaan, vähemmän kuin kerran kuukaudessa, 1-3 krt kuukaudessa, kerran viikossa

| kuntoliikunta |      |                      |             |        |        |
|---------------|------|----------------------|-------------|--------|--------|
|               |      |                      | k10luokviim |        | Total  |
|               |      |                      | ,00         | 1,00   |        |
| padummy       | ,00  | Count                | 152         | 11     | 163    |
|               |      | % within padummy     | 93,3%       | 6,7%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim | 63,3%       | 47,8%  | 62,0%  |
|               | 1,00 | Count                | 88          | 12     | 100    |
|               |      | % within padummy     | 88,0%       | 12,0%  | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim | 36,7%       | 52,2%  | 38,0%  |
| Total         |      | Count                | 240         | 23     | 263    |
|               |      | % within padummy     | 91,3%       | 8,7%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

Oireet: 0 = ei lainkaan, satunnaisesti; 1 = viikoittain, päivittäin/lähes päivittäin

| päänsärky     |      |                        |             |        |        |
|---------------|------|------------------------|-------------|--------|--------|
|               |      |                        | k10luokviim |        | Total  |
|               |      |                        | ,00         | 1,00   |        |
| päänsärkyluok | ,00  | Count                  | 213         | 19     | 232    |
|               |      | % within päänsärkyluok | 91,8%       | 8,2%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim   | 88,4%       | 79,2%  | 87,5%  |
|               | 1,00 | Count                  | 28          | 5      | 33     |
|               |      | % within päänsärkyluok | 84,8%       | 15,2%  | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim   | 11,6%       | 20,8%  | 12,5%  |
| Total         |      | Count                  | 241         | 24     | 265    |
|               |      | % within päänsärkyluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim   | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

huimaus

|             |      |                      | k10luokviim |        | Total  |
|-------------|------|----------------------|-------------|--------|--------|
|             |      |                      | ,00         | 1,00   |        |
| huimausluok | ,00  | Count                | 224         | 20     | 244    |
|             |      | % within huimausluok | 91,8%       | 8,2%   | 100,0% |
|             |      | % within k10luokviim | 93,3%       | 83,3%  | 92,4%  |
|             | 1,00 | Count                | 16          | 4      | 20     |
|             |      | % within huimausluok | 80,0%       | 20,0%  | 100,0% |
|             |      | % within k10luokviim | 6,7%        | 16,7%  | 7,6%   |
| Total       |      | Count                | 240         | 24     | 264    |
|             |      | % within huimausluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|             |      | % within k10luokviim | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

väsytys

|             |      |                      | k10luokviim |        | Total  |
|-------------|------|----------------------|-------------|--------|--------|
|             |      |                      | ,00         | 1,00   |        |
| väsytysluok | ,00  | Count                | 182         | 11     | 193    |
|             |      | % within väsymysluok | 94,3%       | 5,7%   | 100,0% |
|             |      | % within k10luokviim | 75,5%       | 45,8%  | 72,8%  |
|             | 1,00 | Count                | 59          | 13     | 72     |
|             |      | % within väsymysluok | 81,9%       | 18,1%  | 100,0% |
|             |      | % within k10luokviim | 24,5%       | 54,2%  | 27,2%  |
| Total       |      | Count                | 241         | 24     | 265    |
|             |      | % within väsymysluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|             |      | % within k10luokviim | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

yläselän vaivat

|              |      |                       | k10luokviim |        | Total  |
|--------------|------|-----------------------|-------------|--------|--------|
|              |      |                       | ,00         | 1,00   |        |
| yläselkäluok | ,00  | Count                 | 190         | 20     | 210    |
|              |      | % within yläselkäluok | 90,5%       | 9,5%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 79,2%       | 83,3%  | 79,5%  |
|              | 1,00 | Count                 | 50          | 4      | 54     |
|              |      | % within yläselkäluok | 92,6%       | 7,4%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 20,8%       | 16,7%  | 20,5%  |
| Total        |      | Count                 | 240         | 24     | 264    |
|              |      | % within yläselkäluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

alaselän vaivat

|              |      |                       | k10luokviim |        | Total  |
|--------------|------|-----------------------|-------------|--------|--------|
|              |      |                       | ,00         | 1,00   |        |
| alaselkäluok | ,00  | Count                 | 209         | 19     | 228    |
|              |      | % within alaselkäluok | 91,7%       | 8,3%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 87,1%       | 79,2%  | 86,4%  |
|              | 1,00 | Count                 | 31          | 5      | 36     |
|              |      | % within alaselkäluok | 86,1%       | 13,9%  | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 12,9%       | 20,8%  | 13,6%  |
| Total        |      | Count                 | 240         | 24     | 264    |
|              |      | % within alaselkäluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

raajat ja nivelet

|                   |      |                            | k10luokviim |        | Total  |
|-------------------|------|----------------------------|-------------|--------|--------|
|                   |      |                            | ,00         | 1,00   |        |
| raajatniveletluok | ,00  | Count                      | 214         | 20     | 234    |
|                   |      | % within raajatniveletluok | 91,5%       | 8,5%   | 100,0% |
|                   |      | % within k10luokviim       | 89,2%       | 83,3%  | 88,6%  |
|                   | 1,00 | Count                      | 26          | 4      | 30     |
|                   |      | % within raajatniveletluok | 86,7%       | 13,3%  | 100,0% |
|                   |      | % within k10luokviim       | 10,8%       | 16,7%  | 11,4%  |
| Total             |      | Count                      | 240         | 24     | 264    |
|                   |      | % within raajatniveletluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|                   |      | % within k10luokviim       | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

nukahtamisvaikeudet

|               |      |                        | k10luokviim |        | Total  |
|---------------|------|------------------------|-------------|--------|--------|
|               |      |                        | ,00         | 1,00   |        |
| nukahtamisluk | ,00  | Count                  | 205         | 15     | 220    |
|               |      | % within nukahtamisluk | 93,2%       | 6,8%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim   | 85,8%       | 62,5%  | 83,7%  |
|               | 1,00 | Count                  | 34          | 9      | 43     |
|               |      | % within nukahtamisluk | 79,1%       | 20,9%  | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim   | 14,2%       | 37,5%  | 16,3%  |
| Total         |      | Count                  | 239         | 24     | 263    |
|               |      | % within nukahtamisluk | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|               |      | % within k10luokviim   | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |



**keskittymisvaikeudet**

|                   |      |                            | k10luokviim |        | Total  |
|-------------------|------|----------------------------|-------------|--------|--------|
|                   |      |                            | ,00         | 1,00   |        |
| keskittymisenluok | ,00  | Count                      | 213         | 17     | 230    |
|                   |      | % within keskittymisenluok | 92,6%       | 7,4%   | 100,0% |
|                   |      | % within k10luokviim       | 88,8%       | 70,8%  | 87,1%  |
|                   | 1,00 | Count                      | 27          | 7      | 34     |
|                   |      | % within keskittymisenluok | 79,4%       | 20,6%  | 100,0% |
|                   |      | % within k10luokviim       | 11,3%       | 29,2%  | 12,9%  |
| Total             |      | Count                      | 240         | 24     | 264    |
|                   |      | % within keskittymisenluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|                   |      | % within k10luokviim       | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

**masennus**

|              |      |                       | k10luokviim |        | Total  |
|--------------|------|-----------------------|-------------|--------|--------|
|              |      |                       | ,00         | 1,00   |        |
| masennusluok | ,00  | Count                 | 215         | 15     | 230    |
|              |      | % within masennusluok | 93,5%       | 6,5%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 89,2%       | 62,5%  | 86,8%  |
|              | 1,00 | Count                 | 26          | 9      | 35     |
|              |      | % within masennusluok | 74,3%       | 25,7%  | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 10,8%       | 37,5%  | 13,2%  |
| Total        |      | Count                 | 241         | 24     | 265    |
|              |      | % within masennusluok | 90,9%       | 9,1%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

**ahdistuneisuus**

|              |      |                       | k10luokviim |        | Total  |
|--------------|------|-----------------------|-------------|--------|--------|
|              |      |                       | ,00         | 1,00   |        |
| ahdistusluok | ,00  | Count                 | 216         | 16     | 232    |
|              |      | % within ahdistusluok | 93,1%       | 6,9%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 90,0%       | 69,6%  | 88,2%  |
|              | 1,00 | Count                 | 24          | 7      | 31     |
|              |      | % within ahdistusluok | 77,4%       | 22,6%  | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 10,0%       | 30,4%  | 11,8%  |
| Total        |      | Count                 | 240         | 23     | 263    |
|              |      | % within ahdistusluok | 91,3%       | 8,7%   | 100,0% |
|              |      | % within k10luokviim  | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

## Pelaamiseen käytetty aika ja terveys

0= pelaa pelejä < 25 tuntia viikossa; 1 = > 25 tuntia viikossa

| terveydentila |      |                        |               |        |        |
|---------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|               |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|               |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| tervedummy    | ,00  | Count                  | 185           | 68     | 253    |
|               |      | % within tervedummy    | 73,1%         | 26,9%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 97,9%         | 94,4%  | 96,9%  |
|               | 1,00 | Count                  | 4             | 4      | 8      |
|               |      | % within tervedummy    | 50,0%         | 50,0%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 2,1%          | 5,6%   | 3,1%   |
| Total         |      | Count                  | 189           | 72     | 261    |
|               |      | % within tervedummy    | 72,4%         | 27,6%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

| hyötyliikunta       |      |                               |               |        |        |
|---------------------|------|-------------------------------|---------------|--------|--------|
|                     |      |                               | pelviikkoluok |        | Total  |
|                     |      |                               | ,00           | 1,00   |        |
| recretionalexercise | ,00  | Count                         | 103           | 29     | 132    |
|                     |      | % within recreationalexercise | 78,0%         | 22,0%  | 100,0% |
|                     |      | % within pelviikkoluok        | 54,5%         | 40,3%  | 50,6%  |
|                     | 1,00 | Count                         | 86            | 43     | 129    |
|                     |      | % within recreationalexercise | 66,7%         | 33,3%  | 100,0% |
|                     |      | % within pelviikkoluok        | 45,5%         | 59,7%  | 49,4%  |
| Total               |      | Count                         | 189           | 72     | 261    |
|                     |      | % within recreationalexercise | 72,4%         | 27,6%  | 100,0% |
|                     |      | % within pelviikkoluok        | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**kuntoliikunta**

|         |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|---------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|         |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| padummy | ,00  | Count                  | 129           | 32     | 161    |
|         |      | % within padummy       | 80,1%         | 19,9%  | 100,0% |
|         |      | % within pelviikkoluok | 68,3%         | 45,1%  | 61,9%  |
|         | 1,00 | Count                  | 60            | 39     | 99     |
|         |      | % within padummy       | 60,6%         | 39,4%  | 100,0% |
|         |      | % within pelviikkoluok | 31,7%         | 54,9%  | 38,1%  |
| Total   |      | Count                  | 189           | 71     | 260    |
|         |      | % within padummy       | 72,7%         | 27,3%  | 100,0% |
|         |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**päänsärky**

|               |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|---------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|               |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| päänsärkyluok | ,00  | Count                  | 163           | 64     | 227    |
|               |      | % within päänsärkyluok | 71,8%         | 28,2%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 86,2%         | 88,9%  | 87,0%  |
|               | 1,00 | Count                  | 26            | 8      | 34     |
|               |      | % within päänsärkyluok | 76,5%         | 23,5%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 13,8%         | 11,1%  | 13,0%  |
| Total         |      | Count                  | 189           | 72     | 261    |
|               |      | % within päänsärkyluok | 72,4%         | 27,6%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**huimaus**

|             |      |                        | pelviikkoluok |       | Total  |
|-------------|------|------------------------|---------------|-------|--------|
|             |      |                        | ,00           | 1,00  |        |
| huimausluok | ,00  | Count                  | 175           | 65    | 240    |
|             |      | % within huimausluok   | 72,9%         | 27,1% | 100,0% |
|             |      | % within pelviikkoluok | 93,1%         | 90,3% | 92,3%  |
|             | 1,00 | Count                  | 13            | 7     | 20     |
|             |      | % within huimausluok   | 65,0%         | 35,0% | 100,0% |
|             |      | % within pelviikkoluok | 6,9%          | 9,7%  | 7,7%   |
| Total       |      | Count                  | 188           | 72    | 260    |
|             |      | % within huimausluok   | 72,3%         | 27,7% | 100,0% |

|                        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|
| % within pelviikkoluok | 100,0% | 100,0% | 100,0% |
|------------------------|--------|--------|--------|

**väsytys**

|             |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|-------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|             |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| väsytysluok | ,00  | Count                  | 141           | 48     | 189    |
|             |      | % within väsytysluok   | 74,6%         | 25,4%  | 100,0% |
|             |      | % within pelviikkoluok | 74,6%         | 66,7%  | 72,4%  |
|             | 1,00 | Count                  | 48            | 24     | 72     |
|             |      | % within väsytysluok   | 66,7%         | 33,3%  | 100,0% |
|             |      | % within pelviikkoluok | 25,4%         | 33,3%  | 27,6%  |
| Total       |      | Count                  | 189           | 72     | 261    |
|             |      | % within väsytysluok   | 72,4%         | 27,6%  | 100,0% |
|             |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**yläselän vaivat**

|              |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|--------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|              |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| yläselkälouk | ,00  | Count                  | 144           | 62     | 206    |
|              |      | % within yläselkälouk  | 69,9%         | 30,1%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 76,6%         | 86,1%  | 79,2%  |
|              | 1,00 | Count                  | 44            | 10     | 54     |
|              |      | % within yläselkälouk  | 81,5%         | 18,5%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 23,4%         | 13,9%  | 20,8%  |
| Total        |      | Count                  | 188           | 72     | 260    |
|              |      | % within yläselkälouk  | 72,3%         | 27,7%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**alaselän vaivat**

|              |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|--------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|              |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| alaselkäluok | ,00  | Count                  | 163           | 61     | 224    |
|              |      | % within alaselkäluok  | 72,8%         | 27,2%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 86,7%         | 84,7%  | 86,2%  |
|              | 1,00 | Count                  | 25            | 11     | 36     |
|              |      | % within alaselkäluok  | 69,4%         | 30,6%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 13,3%         | 15,3%  | 13,8%  |
| Total        |      | Count                  | 188           | 72     | 260    |
|              |      | % within alaselkäluok  | 72,3%         | 27,7%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**raajat ja nivelet**

|                   |      |                            | pelviikkoluok |        | Total  |
|-------------------|------|----------------------------|---------------|--------|--------|
|                   |      |                            | ,00           | 1,00   |        |
| raajatniveletluok | ,00  | Count                      | 166           | 64     | 230    |
|                   |      | % within raajatniveletluok | 72,2%         | 27,8%  | 100,0% |
|                   |      | % within pelviikkoluok     | 88,3%         | 88,9%  | 88,5%  |
|                   | 1,00 | Count                      | 22            | 8      | 30     |
|                   |      | % within raajatniveletluok | 73,3%         | 26,7%  | 100,0% |
|                   |      | % within pelviikkoluok     | 11,7%         | 11,1%  | 11,5%  |
| Total             |      | Count                      | 188           | 72     | 260    |
|                   |      | % within raajatniveletluok | 72,3%         | 27,7%  | 100,0% |
|                   |      | % within pelviikkoluok     | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**nukahtamisvaikeudet**

|               |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|---------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|               |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| nukahtamisluk | ,00  | Count                  | 154           | 62     | 216    |
|               |      | % within nukahtamisluk | 71,3%         | 28,7%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 82,4%         | 86,1%  | 83,4%  |
|               | 1,00 | Count                  | 33            | 10     | 43     |
|               |      | % within nukahtamisluk | 76,7%         | 23,3%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 17,6%         | 13,9%  | 16,6%  |
| Total         |      | Count                  | 187           | 72     | 259    |
|               |      | % within nukahtamisluk | 72,2%         | 27,8%  | 100,0% |
|               |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**keskittymisvaikeudet**

|                   |      |                            | pelviikkoluok |        | Total  |
|-------------------|------|----------------------------|---------------|--------|--------|
|                   |      |                            | ,00           | 1,00   |        |
| keskittyminenluok | ,00  | Count                      | 164           | 61     | 225    |
|                   |      | % within keskittyminenluok | 72,9%         | 27,1%  | 100,0% |
|                   |      | % within pelviikkoluok     | 87,2%         | 84,7%  | 86,5%  |
|                   | 1,00 | Count                      | 24            | 11     | 35     |
|                   |      | % within keskittyminenluok | 68,6%         | 31,4%  | 100,0% |
|                   |      | % within pelviikkoluok     | 12,8%         | 15,3%  | 13,5%  |
| Total             |      | Count                      | 188           | 72     | 260    |
|                   |      | % within keskittyminenluok | 72,3%         | 27,7%  | 100,0% |
|                   |      | % within pelviikkoluok     | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

**masennus**

|              |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|--------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|              |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| masennusluok | ,00  | Count                  | 164           | 63     | 227    |
|              |      | % within masennusluok  | 72,2%         | 27,8%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 86,8%         | 87,5%  | 87,0%  |
|              | 1,00 | Count                  | 25            | 9      | 34     |
|              |      | % within masennusluok  | 73,5%         | 26,5%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 13,2%         | 12,5%  | 13,0%  |
| Total        |      | Count                  | 189           | 72     | 261    |
|              |      | % within masennusluok  | 72,4%         | 27,6%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |

ahdistuneisuus

|              |      |                        | pelviikkoluok |        | Total  |
|--------------|------|------------------------|---------------|--------|--------|
|              |      |                        | ,00           | 1,00   |        |
| ahdistusluok | ,00  | Count                  | 166           | 63     | 229    |
|              |      | % within ahdistusluok  | 72,5%         | 27,5%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 88,3%         | 88,7%  | 88,4%  |
|              | 1,00 | Count                  | 22            | 8      | 30     |
|              |      | % within ahdistusluok  | 73,3%         | 26,7%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 11,7%         | 11,3%  | 11,6%  |
| Total        |      | Count                  | 188           | 71     | 259    |
|              |      | % within ahdistusluok  | 72,6%         | 27,4%  | 100,0% |
|              |      | % within pelviikkoluok | 100,0%        | 100,0% | 100,0% |