

”EI OIKEASSA ELÄMÄSSÄ VOI JUOSTA MIEKKA
OJOSSA LOHIKÄÄRMETTÄ KOHTI”:
Digipelaajien kokemus omasta
hyvinvoinnistaan

Paula Engström
Opinnäytetyö, syksy 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Paula Engström. ”Ei oikeassa elämässä voi juosta miekka ojossa lohikäärmettä kohti”: Digipelaajien kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Diak Etelä, Helsinki, syksy 2016, 58s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön aihe syntyi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n toiveista saada kooste vuonna 2015 toteutetun Pelaajien hyvinvointikyselyn tuloksista. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville, miten digitaalisia pelejä harrastavat nuoret ja nuoret aikuiset kokevat oman hyvinvointinsa.

Opinnäytetyö on määrällinen tutkimus ja sen aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Kysely toteutettiin vuoden 2015 aikana useissa eri pelitapahtumissa ympäri Suomea, ja siihen vastasi 907 pelaajaa. Näistä opinnäytetyössä käsiteltävään otokseen karsiutui 809 iältään 13–25 vuotiasta vastaajaa.

Kyselyyn vastanneet pelaajat kokivat hyvinvointinsa pääosin hyväksi. Valtaosa ei kertonut pelaamisen aiheuttavan fyysisiä tai psyykkisiä haittoja. Syitä pelaamiselle vastaajilla oli monia – niistä yleisimmät liittyivät rentoutumiseen, mukavaan ajanviettoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Pelistä saaduiksi hyödyiksi vastaajat laskivat muun muassa kielitaidon kehittymisen, strategisen ajattelun ja yhteistyötaidot. Pelaajista suurin osa kertoi tapaavansa ystäviään myös pelien ulkopuolella, ja yli puolet vastaajista kertoi harrastavansa vapaa-ajalla liikuntaa. Pelaajien hyvinvointikyselyyn vastanneista nuorista suurin osa kokee peliharrastuksen haittoman, sosiaalisena viihteenä.

Asiasanat: pelaaminen, digipelit, digitaaliset pelit, tietokonepelit, videopelit, pelikasvatus, hyvinvointi, nuoret

ABSTRACT

Engström, Paula. "You can't run towards dragons in real life": Gamers' view of their well-being. Helsinki, autumn 2016, 58p, 1 appendice. Language: Finnish. University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

Theme for this thesis arose from Finnish Association for Substance Abuse Prevention EHYT ry, who wished to have an aggregation of results from Gamers' well-being survey that was made in 2015. The aim of the thesis is to find out, how digital players review their own well-being.

The thesis is a quantitative research and its material was collected with a structured survey form. The survey responses were collected in 2015 in several different gaming events around Finland. It gathered answers from 907 players. This thesis includes answers from 809 gamers who are aged 13 to 25.

The gamers who answered to the survey reviewed their well-being mainly good. Majority did not report playing digital games to have negative effects on their physical or mental well-being. Reasons for gaming varied. Most common reasons were relaxing, nice ways of spending time and social interactions. Reported benefits of gaming included development of language skills, strategic thinking and collaboration skills. Most of the gamers also reported meeting their friends outside of the game. Also more than half told they do sports on their spare time.

The majority of gamers who answered to the Gamer's well-being survey saw playing digital games as a harmless, social entertainment.

Keywords: gaming, digital games, computer games, video games, game education, well-being, youth

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUORTEN HYVINVOINTI	8
	2.1 Mitä on nuoruus?	8
	2.2 Sosiaalinen kehitys ja psyykinen hyvinvointi	9
	2.3 Fyysinen hyvinvointi	9
	2.4 Median vaikutus nuoren kehitykseen.....	10
3	DIGITAALISET PELIT JA PELAAMINEN.....	12
	3.1 Digipelaaminen Suomessa.....	12
	3.2 Mitä kyselyn vastaajat pelaavat?	13
4	EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT RY	16
	4.1 Pelitaito ja Pelit puheeksi.....	16
	4.2 Vastuullisen digipelaamisen hanke.....	17
	4.3 Pelikasvatus ja Pelikasvattajien verkosto	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
	5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	19
	5.2 Tutkimuskysymykset	20
	5.3 Aineiston hankinta ja tutkimusmenetelmä.....	20
	5.4 Aineiston rajaaminen	22
	5.5 Aineiston analyysi.....	22
6	PELAAJIEN KOKEMUS OMASTA TERVEYDESTÄÄN.....	24
	6.1 Terveystila.....	24
	6.2 Paino.....	26
7	PELAAMISEEN KÄYTETTY AIKA	28
	7.1 Vastaajien peliaika	29
	7.2 Pelaajan hallinta	30
	7.3 Pelaajien muut harrastukset	32
	7.4 Pelaajan yhteys terveyteen.....	34
8	MAHDOLLISET HAITTAVAIKUTUKSET	35

8.1 Pelaajien uni.....	35
8.2 Fyysiset haitat	36
8.3 Arjen sujuminen	38
8.4 Ihmissuhteisiin ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät haitat	40
9 SYITÄ PELAAMISELLE JA PELAAMISEN HYÖDYT	43
9.1 Miksi pelaat	43
9.2 Peliharrastuksen merkitys	44
10 POHDINTA	46
10.1 Johtopäätökset.....	46
10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	49
10.3 Jatkotutkimukset.....	49
10.4 Oma ammatillinen kasvu	50
11 LÄHTEET	51
12 LIITE 1: PELAAJIEN HYVINVOINTIKYSELYN KYSYMYKSET	55

1 JOHDANTO

Suomalaisista kolme neljästä pelaa jotakin digitaalista peliä (Ermi, Karvinen & Mäyrä 2016. 2.), suomalaiset peliyhtiöt takovat jättituottoja ja yhä useampi uutis-media raportoi elektronisesta kilpaurheilusta perinteisten urheilu-uutisten rinnalla. Samaan aikaan julkisessa keskustelussa vilahtelevat kannanotot pelaamisen haitoista ja vaaroista. Eri alojen asiantuntijoiden näkemykset puolesta ja vastaan ovat saaneet runsaasti palstatilaa. Vaikka yhteisymmärrystä peli-haittojen synnystä ja yleisyydestä ei tunnu olevan, on kuitenkin selvää, että osalle pelaajista niitä syntyy. Suurimmalle osalle pelaajista pelaaminen on kuitenkin harmittonta huvia.

Pelikeskusteluja seuranneena ja aktiivisena pelaajana haluan tuoda esille nimenomaan pelaajien oman näkökulman pelaamisen haittoihin ja niiden ehkäisyyn, pelaamisen hyviä puolia unohtamatta. Teen opinnäytetyön Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:lle, joka tekee pelihaittoja vähentävää ja vastuullista pelikulttuuria kehittävä työtä niin lasten, nuorten kuin aikuisten pelaajien parissa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on käydä läpi vuonna 2015 tehdyn **Pelaajien hyvinvointikyselyn** tulokset ja löytää kerätystä aineistosta vastauksia siihen, miten pelaajat itse kokevat hyvinvointinsa. Haluan selvittää, kokevatko pelaajat peliharrastuksella olevan vaikutuksia koulunkäyntiin, sosiaalisiin suhteisiin tai psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi olen kiinnostunut pelaamiseen käytetyn ajan mahdollisista vaikutuksista pelaajien näkemykseen omasta hyvinvoinnistaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa pelaajien hyvinvoinnista EHYT ry:n koulutuksen yksikölle. Koulutuksen yksikkö voi käyttää tietoa kehittäessään pelikasvatuksen menetelmiä, kuten koululaisille suunnattuja Pelitaito-tunteja ja -vanhempainiltoja. Toimiessani EHYT ry:n Pelitaito-kouluttajana, olen usein törmännyt kysymykseen ”miten paljon saa pelata”. Tähän toivonkin löytäväni suuntaantavan vastauksen kyselyn tuloksista.

2 NUORTEN HYVINVOINTI

Käsite *hyvinvointi* sisältää elintason, elämäntavat, elinympäristön ja elämänlaadun (Heiskanen 2009, 26). Se voidaan jakaa myös terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin (THL 2015). Maailman terveysjärjestö WHO:n (2016) määritelmän mukaan psyykkisesti hyvinvoiva ihminen ymmärtää oman potentiaalinsa, kykenee sietämään normaalin elämän stressitilanteita, kykenee työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Tässä luvussa käyn läpi niitä hyvinvoinnin alueita, joita **Pelaajien hyvinvointikysely** tarkasteli.

2.1 Mitä on nuoruus?

Nuoruus määritellään usein siirtymävaiheeksi lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Näkökulmasta ja tieteenalasta riippuen nuoruus voidaan määritellä usein eri tavoin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén.2003. 13.) Suomen lainsäädännössä lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden rajat vaihtelevat laista riippuen: lastensuojelulain (1.luku, 6 §) näkökulmasta lapsena pidetään alle 18-vuotiasta ja 18–20-vuotiasta nuorena. Kansalaisuuslaki (4. luku, 28 §) määrittelee 18–22-vuotiaan nuoreksi, kun taas Nuorisolaki (1. luku, 2 §) pitää nuorena alle 29-vuotiaita. Tässä opinnäytetyössä nuoriksi lasketaan 13–25 vuotiaat vastaajat, sillä EHYT ry:n pelikasvatustoiminta kohdistuu tähän ikäryhmään.

Lääketiede lähestyy nuoruutta fyysisen kehityksen ja kypsymisen kannalta, psykologia taas määrittelee nuoruutta usein eri elämänvaihteorioiden avulla. Kasvatustieteen kannalta nuoruutta tutkitaan oppimisen näkökulmasta, ja yhteiskuntatieteet tutkivat puolestaan nuorisokulttuureita, nuorisoryhmiä ja nuoriin liittyviä ilmiöitä. Nuoruus on myös subjektiivinen kokemus, johon liittyvät tekijät, kuten sen kesto ja sisältö vaihtelevat kulttuureittain. Eri aikoina eletty nuoruus eroaa myös toisistaan. Nyky-yhteiskunnassa nuoruuden nähdään pidentyneen varhais-tuneen puberteetin ja pitkittyneiden kouluttautumisaikojen seurauksena. (Aaltonen ym. 2003. 13–14.)

2.2 Sosiaalinen kehitys ja psyykkinen hyvinvointi

Käsite *psykososiaalinen* voidaan määritellä sanoilla: ”psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksiin kuuluva.” *Psyykkinen* on ruumiillisen vastakohta eli siihen kuuluvat ihmisen tunne-elämään liittyvät asiat, sekä ihmisen sielullinen ja henkinen puoli. Sosiaalisella tarkoitetaan yhteisöllistä, yhteiskunnallista ja seuralista. Se viittaa työhön, harrastuksiin, sosiaalisiin suhteisiin liittyviin asioihin. Kokonaisuudessaan psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. (Heimo 2002, 17; Heiskanen 2009, 23.) Nuoruusiässä ihmisen keskeisin kasvutehtävä on oman identiteetin ja autonomian saavuttaminen. Sen aikana fyysinen ja psyykkinen kehitys ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa. (Aalberg 2016. 35–36.)

Nuorten elämässä juuri sosiaalisuudella ja ystävyysuhteilla on suuri merkitys. Tiedetään, että nuoruusiässä ystävyysuhteiden laatu on yhteydessä nuoren hyvinvointiin, ja että ystävyysuhteiden tuoma sosiaalinen tuki liittyy parempaan terveyteen ja hyvään psyykkiseen vointiin myös myöhemmällä iällä. (De Grove 2014, 603.) Nuoruuteen kuuluu voimakas tarve olla osana ryhmää, mikä vaikuttaa nuoren identiteetin kehittymiseen. Nuoren irtautuessa vanhemmista, ryhmä toimii myös yksilöä suojaavana tekijänä yksinäisyyttä ja syrjään jäämistä vastaan. (Aalberg 2016. 41–42.)

2.3 Fyysinen hyvinvointi

Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin 12-vuotiaana, tytöillä hieman aiemmin. Tähän kehitysvaiheeseen liittyy keskeisenä vartalon muutokset, jotka saattavat olla nuorelle hämmentäviä – erityisesti, koska fyysinen kehitys etenee psyykkistä kehitystä nopeammin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Lapsen ja nuoren psyykkisen ja fyysisen kehityksen kannalta riittävä unen määrä ja laatu ovat tärkeitä. Liian vähäinen tai laadultaan huono uni ovat yhteydessä kognitiivisen suorituskyvyn heikkenemiseen, mielialaoireisiin ja huonompaan koulumenestykseen. Myös kofeiinin käyttö, kohonnut verenpaine ja ylipaino on

liitetty vähäiseen unen saantiin. (Paavonen & Urrila 2016. 405–406.) Unilääketieteen erikoislääkärin, lastenlääkäri ja neurologi Outi Saarenpää-Heikkilän (2015) mukaan alakoululaisen unentarve on 9-10 tuntia yössä, eikä unentarve laske vielä murrosiässä. Valvominen kuitenkin helpottuu murrosiässä melatoniinintuotannon laskiessa.

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Ne vaikuttavat edullisesti terveyteen koko elämän ajan. Lapsen ja nuoren kehitys edellyttää elimistön monipuolista käyttämistä. Monipuolinen liikunta hyödyttää esimerkiksi hermoston, lihaksiston ja verenkiertoelimistön kehitystä, mutta se tukee myös nuoren hormonaalista kypsymistä. Liikunta tukee myös motorista ja kognitiivista kehitystä. (Tammelin 2016.) Opetus- ja kulttuuri-ministeriön (i.a) suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä ja Käypä hoito–suositusten mukaan aikuisenkin tulisi liikkua ainakin 150 minuuttia viikossa (Käypä hoito, 2016). Liikunnan merkitys useiden eri sairauksien hoidossa ja ehkäisemisessä on suuri. Liian vähäinen liikunta lisää mm. tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä metabolisen oireyhtymän riskiä. Liikkumattomuus lisää myös merkittävästi kuolemanriskiä. (Helajärvi, Pahkala, Raitakari, Tammelin, Viikari & Heinonen 2013.)

2.4 Median vaikutus nuoren kehitykseen

Nykyisin suurin osa nuorten median parissa viettämästä ajasta kuluu internetissä pelien, sosiaalisen median ja videoiden parissa. Media tarjoaa hyviä oppimismahdollisuuksia ja se voi monipuolistaa lasten ja nuorten maailmankatsomusta. Viihdearvo sillä on valtava, ja media voi myös tarjota yhteisiä ajanviettopojoja lapsen ja vanhemman välille. Median riskit puolestaan liittyvät suuriin käyttömääriin ja ikätasolle sopimattomalle sisällölle altistumiseen. Erityisesti väkivaltaista ohjelmasisältöä pidetään haitallisena lasten hyvinvoinnin kannalta. Mediasisältö voi tarjota lapselle näkökulman maailmaan, josta tällä ei ole vielä tietoa ja ymmärrystä. (Paavonen 2016. 97–98.)

Väkivallan lisäksi lapsille haitallisena sisältönä pidetään sellaisia, joissa on kuvausta seksistä tai päihteiden käytöstä, tai jotka ovat ahdistavia tai pelottavia. Näiden mediasisältöjen saatavuutta rajoittaa kuvaohjelmalaki. Kuvaohjelmalaki velvoittaa tarjoajan luokittelemaan haitallisen sisällön, ja asettamaan tuotteelle ikärajamerkinnän. (Kuvaohjelmalaki 710/2011.) Lapsen kyky ymmärtää ja tulkita erilaisia mediasisältöjä riippuu tämän iän myötä kehittyvistä emotionaalisista ja kognitiivisista taidoista, ja yksilöllinen vaihtelu on suurta. Tämän vuoksi sisältöjen haitallisuutta arvioidessa käytetään lapsen tyypillistä kehitystä. (Tossavainen 2013, 38–40.) Käytännössä vanhempien on kuitenkin usein vaikea hallita pelien sisältöjä, siltä heiltä puuttuu usein tieto peleistä ja niiden tyyllilajeista, jolloin myös lapselle sopivien pelien valitseminen voi olla hankalaa (Ermi, Mäyrä & Heliö 2005, 134).

Monissa perheissä pelaamisen määrää hallitaan pelaajan, pelipäivien tai pelivuorojen avulla. Pelaamista usein hallitaan juuri ajankäytön näkökulmasta, eikä niinkään sisällön perusteella. Pelaamista saatetaan rajoittaa myös lapsen käyttäytymisen perusteella, esimerkiksi jos pelaajien välillä syntyy riitaa. Pelikokemukseen kuitenkin usein liittyy turhautumisen tunne ylivoimaiselta vaikuttavien haasteiden edessä. Pelien avulla lapsi voikin harjoitella hermostumisen ja pettymyksen sietämistä, ja oppia hallitsemaan näitä tunteitaan esimerkiksi pelaamisen lopettamalla. Lasten pelikulttuuria tutkineen tutkimuksen mukaan lapset usein osaavatkin sulkea pelin silloin, kun se tuntuu liian turhautavalta, pelottavalta tai ahdistavalta. (Ermi ym. 2005, 132–134.)

3 DIGITAALISET PELIT JA PELAAMINEN

Pelaamisella tarkoitetaan vapaaehtoista, yleensä ajanvietteeksi tehtävää, sääntöihin perustuvaa toimintaa jota voidaan tehdä joko yksin tai yhdessä, ja jolla on yleensä selkeä lopputulos. Suomen kielen sanakirjan (2016) mukaan peli on määrämuotoinen ja -sääntöinen kilpailu tai leikki. Kilpailu ja leikki eivät ole ihmisen historiassa uusia asioita, sillä esimerkiksi vanhimmat säilyneet nopat ovat jo vuodelta 5000 eaa. Koko ihmisen historian ajan peli ja leikki ovatkin olleet osa ihmisen luontaista toimintaa. (Huizinga 1938, 9-14.)

Peleillä ja leikeillä on merkittävä tehtävä motoriikan, avaruudellisen ja visuaalisen hahmotuskyvyn kehityksen kannalta. Ne auttavat hahmottamaan ympäröivää normistoa ja käyttäytymissääntöjä, sekä niiden rikkomisesta aiheutuvia seurauksia. Digitaalisten pelien pelaaminen onkin siis jatkumoa leikeille ja peleille, joissa ihmiskunnalla on entuudestaan pitkät perinteet. (Harviainen, Tossavainen & Meriläinen 2013, 9.) Lasten ja nuorten pelikulttuuria ja pelikokemusta selvittäneessä Tampereen yliopiston tutkimuksessa huomattiin pelien vetovoiman olevan pelin haasteissa ja toiminnassa, fantasiamaailmassa sekä pelaamisen sosiaalisessa ulottuvuudessa. Tutkimukseen vastanneet kokivat pelaamisen viehätyksen liittyvän myös pelaamisen edellyttämään aktiivisuuteen ja ponnisteluun, ja pelien tuottama mielihyvä kytkeytyi pelin tuottamiin saavutuksiin ja onnistumisen kokemuksiin. (Ermi ym. 2005, 123–127.)

3.1 Digipelaaminen Suomessa

Perinteisten pihaleikkien, kortti- ja lautapeliin ohelle ovat nousseet videopelit, eli digitaaliset pelit. Digitaalisista peleistä puhuttaessa puhutaan tietokoneilla, konsoleilla, älypuhelimilla ja tableteilla pelattavista peleistä. Niiden suosio on kasvanut tasaisesti 1970-luvun kolikoilla toimivista peliautomaateista ja 1980-luvun ensimmäisistä kotien pelikonsoleista nykypäivään asti. Kuitenkin tietokoneella ja konsoleilla pelattavat pelit ovat viime vuosina menettäneet suosiotaan. Vuoden

2011 Pelaajabarometrin mukaan tietokoneella aktiivisesti pelaavien osuus kaikista pelaajista oli yli 40 %, ja vuonna 2016 enää alle 32 %. (Emri ym. 2016, 25.)

Vastaavasti viimeisten vuosien aikana älylaitteilla pelattavien pelien osuus on kasvanut huomattavasti. Pelaajien kokonaismäärä ei kuitenkaan ole juurikaan muuttunut, sillä yhä useampi suomalainen pelaa älypuhelimilla ja tableteilla. Vuoden 2016 Pelaajabarometrin mukaan jo lähes joka kolmas suomalainen pelaa jotain mobiilipeliä vähintään kerran kuussa ja päivittäin pelaavien osuus väestöstä on sekin 18,8 % (Emri ym. 2016, 25–25.)

3.2 Mitä kyselyn vastaajat pelaavat?

Kuten musiikki ja elokuvat, myös pelit luokitellaan usein tyylin, aiheen tai muodon mukaan eri tyyllilajeihin, eli genreihin. (Huttunen 2013, 7). Jotta peliharrastusta voi ymmärtää paremmin, on nähdäkseni hyvä erottaa näitä peligenrejä toisistaan edes hieman. Genret eroavat toisistaan monin eri tavoin, mutta tämän opinnäytetyön keskiössä olevan kyselyn suosituimpia pelejä ja peligenrejä yhdistää niiden yhteisöllisyys. Valtaosa Pelaajien hyvinvointikyselyyn vastanneista kertoi pelaavansa verkkopelejä, joissa kilpakumppaneina on muita pelaajia.

Eriyisesti nämä moninpelattavat pelit ovat suosiossa laneilla, joilla **Pelaajien hyvinvointikyselykin** tehtiin. Lähiverkkotapahtumat, joita tässä opinnäytetyössä kutsun laneiksi (englanniksi Lan-party) ovat tapahtumia, joissa samaan tilaan koontuu joukko ihmisiä tietokoneidensa kanssa pelaamaan pelejä lähiverkossa. Lanien koko vaihtelee yksityisistä muutaman hengen tapahtumista tuhansien ihmisten tietokonefestivaaleihin. Suurimmilla laneilla pelaamisen lisäksi järjestetään turnauksia, erilaisia kilpailuja, pelimusiikkikonsertteja ja muuta ohjelmaa.

Pelaajien hyvinvointikyselyssä selvitettiin, mitä pelejä vastaajat pelaavat. Valtaosa, 83,5 % kyselyyn vastanneista kertoi pelaavansa ensimmäisen persoonan ammutapelejä (First-person shooter, FPS). Näissä peleissä tyypillisesti kuvassa näkyy pelattavan hahmon kädessä oleva ase, jolla pelaaja ampuu näköpiiriin tulevia vihollisia. FPS-pelejä pelataan yleensä verkossa muiden pelaajien kanssa,

tyypillisimmin viiden hengen joukkueissa. FPS-pelien suosiosta kertoo myös vuoden 2015 Pelaajabarometri, jonka tuloksista käy ilmi pelityypin suosio erityisesti miespelaajien keskuudessa. Suosituimpien FPS-pelien, Call of Duty ja Counter Strike -sarjojen edelle nousevat suosiossaan vain suosituimmat mobiili- ja nettipelit Candy Crush, Veikkauksen pelit (Lotto, Keno ym.) sekä perinteiset pasianssipelit. (Pelaajabarometri 2015, 31.) Pelitapahtumissa ja peliharrastajien keskuudessa suosituimpia FPS-pelejä lienee kuitenkin Counter Strike: Global Offensive, joka nousi maailmanlaajuisesti yhdeksi suosituimmista elektronisen urheilun lajeista pian julkaisunsa jälkeen 2012. Titteli pelatuimmasta FPS-pelistä saattaa kuitenkin olla vaihtumassa, sillä kesällä 2016 julkaistu Overwatch on lyhyessä ajassa kerännyt yli 20 miljoonaa pelaajaa (McWhertor 2016).

Kyselyn perusteella toiseksi yleisin peligenre Multiplayer online battle arena –pelit (MOBA), joita kutsun tässä opinnäytetyössä areenapeleiksi. Areenapelit ovat ylhäältä päin kuvattuja pelejä, joissa kaksi yleensä viisihenkistä joukkuetta kilpailevat rajatulla pelialueella eli areenalla tavoitteenaan tuhota vastapuolen linnoituksia tai muita rakennelmia. Jokainen pelaaja hallitsee yhtä hahmoa, jolle hän voi valita erityisiä taitoja tai ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia valikoimalla muodostetaan myös joukkueen pelistrategia. Areenapeleistä suosituimmat ovat ilmaiseksi pelattavat League of Legends ja Dota 2. Elektronisen kilpaurheilun kentällä areenapelit (juuri Dota 2 ja League of Legends) ovat seuratuimpia pelejä, ja niistä järjestettävien mestaruuskilpailujen palkinnot ovat suurimmat. Esimerkiksi vuoden 2016 Dota 2 maailmanmestaruuskilpailussa palkintopottina oli 19,5 miljoonaa dollaria. (e-Sports Earnings 2016; Twitch i.a.)

Lanittajien suosiossa ovat yhä myös MMORPG-pelit, eli massiivisen monen pelaajan roolipelit (Massive multiplayer online role-playing game). Näistä eittämättä tunnetuin on kuukausimaksullinen World of Warcraft. Kyseisellä pelillä on parhaimmillaan ollut 12 miljoonaa kuukausittaista tilaajaa (Blizzard Entertainment 2016). MMORPG-peleissä pelaaja luo itsellensä hahmon, jolla tutkii peli-maailmaa, kehittää hahmoaan, kohtaa pelin luomia vihollisia sekä muita pelaajia. Keskeistä on vuorovaikutus muiden pelaajien kanssa, ja MMORPG-peleissä menestyminen usein vaatiikin yhteistyötä toisten kanssa.

RPG-pelit, eli roolipelit eroavat edellisestä genrestä erityisesti siinä, että ne seuraavat selkeää juontaa, ja niillä on tietty päätavoite. Tietokoneroolipelit ovat usein myös yksin pelattavia, vaikka nykyisin useissa peleissä on myös monipelimahdollisuus. Näistä suosituimpia viime vuosina ovat olleet esimerkiksi Diablo 3, Skyrim ja Fallout 4.

Noin kolmannes kyselyyn vastanneista kertoi pelaavansa strategiapelejä (RTS, real-time strategy game). Tietokoneella pelattavat strategiapelit ovat joko vuoropohjaisia, tai reaaliaikaisia. Peleissä ohjataan joukkoja kartalla, ja tavoitteena on päihittää vastustaja suunnitelmallisilla siirroilla – mistä juontaa genren nimikin. Useat RTS-pelit sijoittuvat maailman historian sotiin, mutta osassa peleistä johdetaan kokonaisia kansakuntia aikakausien läpi.

4 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT RY

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry muodostui vuonna 2012, kun kolme järjestöä, Elämäntapaliitto, Terveys ry ja Elämä On Parasta Huumetta ry yhdistyivät. EHYT ry: tekee terveitä elämäntapoja edistävää työtä kaikkien ikäryhmien kanssa, ja pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan yhteiskunnan hyvinvoinnin kehittämiseen. Nimensä mukaisesti järjestö tekee alkoholiin, tupakkaan, huumeisiin ja pelihaittoihin liittyvää ehkäisevää työtä. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on valtakunnallinen järjestö, jolla on noin sata jäsenjärjestöä. (EHYT 2016.)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Pelitaito-projekti on aiemmin luonut pelaamisen puheeksi ottamisen mallin ammattilaisille. Nykyisin EHYT ry tuottaa pelihaittoja ehkäiseviä koulutussisältöjä sekä toteuttaa projekteja niin digi- kuin rahapeleihin liittyen. Tässä kontekstissa tekemäni tutkimus on tervetullut, sillä se tarjoaa tuoreen näkökulman pelaajien omiin kokemuksiin heidän hyvinvointiinsa liittyen.

4.1 Pelitaito ja Pelit puheeksi

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n RAY:n rahoittama digipelaamiseen keskittynyt Pelitaito-projekti (2010–2014) pyrki lasten ja nuorten liikapelaamisen ja pelaamisesta aiheutuvien haittojen ehkäisyyn, sekä positiivisen pelikulttuurin edistämiseen. Hanke tuotti runsaasti materiaalia niin pelaajille, vanhemmille kuin ammattilaisillekin. Se keskittyi digitaalisen pelaamisen lisäksi myös rahapelaamisen käsittelyyn. Projektin aikana luotu koulutyö osoittautui tehokkaaksi pelikasvatuksen väyläksi. Koulutyötä tehtiin perus- ja toisen asteen kouluissa kohdaten oppilaita, vanhempia ja opettajia. Vanhempien kanssa peliteemoista keskusteltiin vanhempainilloissa, ja oppilaille pidettiin ikätasolle sopivia Pelitaito-tunteja. Pelitaito vakiinnutti paikkansa hankkeen päättymisen jälkeen osaksi EHYT ry:n perustoimintaa. (EHYT ry 2015.14–15.)

Vuonna 2015 käynnistyi Pelit puheeksi -projekti, joka tarjoaa tietoa ja koulutusta alle 8-vuotiaiden lasten pelaamisesta, pelihaittojen ehkäisemisestä ja pelikasvatuksesta varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa projektissa tehdään selvitys, jolla kartoitetaan varhaiskasvatuksen ammattilaisten tarpeita digitaalista pelaamista koskien. (EHYT ry 2016.)

4.2 Vastuullisen digipelaamisen hanke

Vuoden 2014 kestäneen, Jenny ja Antti Wihurin rahaston rahoittaman hankkeen tavoitteena oli kehittää ja edistää hyviä ja terveellisiä digipelaamisen käytäntöjä nuorten pelaajayhteisöissä, sekä tukea nuorten omaehtoista toimintaa digipelaamisen parissa. EHYT oli läsnä useilla eri laneilla ympäri Suomen tukemassa lasten järjestäjiä rankentamaan tapahtumat niin, että ne täyttävät vastuullisen, haitattoman ja terveellisen peliharrastuksen laatuksiteerit. Näihin kriteereihin kuului mm. kannustus taukojen pitämiseen, ikärajoista huolehtiminen, asiallisten nukkuma- ja peseytymistilojen järjestäminen ja päihteettömyys. (EHYT ry 2015.) Tässä opinnäytetyössä käytettävä kysely on tehty tämän hankkeen puitteissa.

4.3 Pelikasvatus ja Pelikasvattajien verkosto

Pelikasvatuksella tarkoitetaan koko väestöön kohdistuvaa toimintaa, jolla pyritään lisäämään tietoa ja ymmärrystä digipeleistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Pelikasvatukseen oleellisesti kuuluva pelisivistys tarkoittaa pelien ja pelaamisen kokonaisvaltaista ymmärtämistä ja pelaamisen eri osa-alueiden tuntemusta. Lisäksi keskeistä on pelaamisen näkeminen kulttuurisena ilmiönä ja osana nyky-yhteiskuntaa. Pelikasvatuksessa on rooli niin ammattikasvattajilla, vanhemmilla, pelaajilla kuin pelinkehittäjilläkin. Oleellista ei ole kasvattajan suuri kiinnostus pelejä kohtaan tai laaja pelituntemus, vaan kiinnostus kasvatusta ja kasvatettavan hyvinvointia kohtaan. (Harviainen, Tossavainen & Meriläinen 2013. 7-10.)

Suomessa pelikasvatusta edistää vuonna 2012 perustettu Pelikasvattajien verkosto, johon kuuluu toimijoita useista eri organisaatioista, kuten Kansallisesta audiovisuaalisesta instituutista (KAVI), Helsingin kaupunginkirjastosta, Helsingin kaupungin terveys ja sosiaalivirastosta sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:stä. Vuotta myöhemmin verkosto julkaisi Pelikasvattajan käsikirjan, joka on tarkoitettu avuksi kaikille pelikasvattajille: opettajille, vanhemmille, nuorisotyöntekijöille, kirjastoille ja muille, jotka kohtaavat peleihin liittyvää tematiikkaa. Kirjan kirjoittajiin kuuluu alan tutkijoita, pelintekijöitä, pelaajia ja pelihaittoja ehkäisevän työn asiantuntijoita. (Pelikasvatus.fi.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tarkemmin Pelaajien hyvinvointikyselyn toteutuksesta sekä saadun aineiston analysoinnista. Kerron tutkimusmenetelmistä yleisesti ja siitä, miten hyödynsin niitä tämän aineiston kanssa. Käyn läpi myös aineiston rajaamiseen liittyvät tekijät.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön aihe syntyi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n toiveista saada kooste vuonna 2015 toteutetun **Pelaajien hyvinvointikyselyn** tuloksista. Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville, miten digitaalisia pelejä harrastavat nuoret ja nuoret aikuiset kokevat oman hyvinvointinsa. Tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten pelaajat kokevat oman peliharrastuksensa vaikutuksen elämän eri osa-alueisiin, kuten opiskeluun tai terveyteen. Kyselyssä selvitettiin pelaajille mahdollisesti syntyneiden haittojen lisäksi pelaamisen positiivisia vaikutuksia. Tämän näen erityisen tärkeänä, sillä usein keskustelu pelaamisesta pysyy ainoastaan haittanäkökulmassa.

Pelaajien hyvinvointikyselyn laati EHYT ry:n digipelihankkeiden parissa työskennellyt projektiasiantuntija. Sain kyselyn tulokset häneltä suorittaessani sosionomitutkintoon liittyvää työharjoittelua EHYT ry:ssä.

Kyselystä saatavaa tietoa on mahdollista käyttää jatkossa kehitettäessä työmenetelmiä digipelaajien kohtaamisessa. Kyselyn kautta voidaan myös saada uusia vastauksia Pelitaito-vanhempainilloissa usein kuultaviin kysymyksiin: mikä näissä peleissä viehättää, miten pelaamista voi hallita tai mikä on sopiva peliaika.

5.2 Tutkimuskysymykset

Pelaajien hyvinvointikyselyn tarkoituksena oli selvittää pelaajien kokemusta omasta hyvinvoinnistaan, pelaamisen määrästä, sen syistä ja mahdollisista vaikutuksista. Kokemusta terveydestä selvitettiin kysymällä pelaajien mielipidettä omasta *terveydentilasta ja painosta*.

Pelaamisesta mahdollisesti aiheutuvia haittoja selvitettiin kysymällä, onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana *häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa, opiskelun häiriintymistä, työssäkäynnin häiriintymistä, fyysisiä, psyykkisiä tai ihmissuhteisiin liittyviä haittoja*.

Hyvinvointikyselyssä kartoitettiin myös sitä, *miten paljon* vastaajat pelaavat taval- lisen arkiviikon aikana ja onko heillä pelaamisen ohella *muuta harrastuksia*.

Pelaamisen merkityksellisyyttä selvittivät kysymykset *miksi pelaat ja mitkä ovat tärkeimpiä peliharrastuksen antamia asioita*. (Liite 1.)

Digipelaamisesta puhuttaessa esiin nousee usein pelaamisen määrä ja runsaan pelaamisen aiheuttamat haitat. Tämän vuoksi vertailen Pelaajien hyvinvointiky- selyssä saatuja vastauksia pelaamisen aiheuttamista haitoista pelaamiseen käy- tettyyn aikaan. Näin pyrin selvittämään, miten peliaika vaikuttaa fyysiseen tervey- teen, nukkumiseen ja muihin kyselyssä tutkittuihin osa-alueisiin.

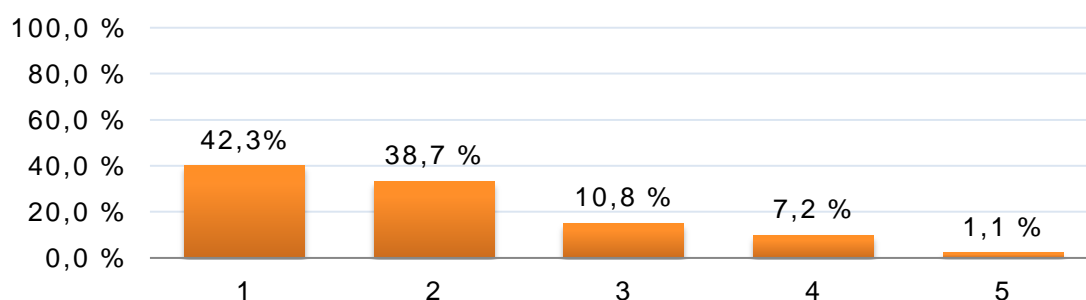
5.3 Aineiston hankinta ja tutkimusmenetelmä

Pelaajien hyvinvointikysely toteutettiin vuoden 2015 aikana neljässätoista eri lan- tapahtumassa ympäri Suomea. Surveypal-ohjelmalla toteutetussa kyselyssä sel- vitettiin muun muassa sitä, kokevatko pelaajat opiskeluidensa, ihmissuhteidensa tai terveytensä kärsineen peliharrastuksen myötä. Toisaalta hyvinvointikyselyssä kysyttiin myös pelaamisen positiivisia vaikutuksia. Kysely oli pääosin strukturoitu, joskin muutama kysymys oli jätetty avoimeksi. Kyselylomakkeessa vastaajilta selvitettiin heidän taustatietojaan iästä ja sukupuolesta ja koulutuksesta.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Kvantitatiivisella tutkimusotteella pyritään keräämään mahdollisimman kattavaa ja yleistettävää tietoa suurista vastaajajoukoista. Tämän vuoksi on tärkeää, että määrällisen tutkimuksen havaintoyksiköiden, eli tässä tutkimuksessa vastaajien määrä on riittävän suuri. Tutkimusaineiston keräämiseen valittiin kyselylomake, joka on tavallisin aineiston keräämisen tapa määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2005, 73).

Kyselyssä suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja kysymyksiä, eli monivalinta-kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot oli aseteltu valmiiksi. Näiden lisäksi kyselyssä oli avoimia kysymyksiä, joiden tavoite on saada vastaajilta ohjaamattomia mielipiteitä. Nämä vastaukset on ennen aineiston koodaamista ryhmitelty vastausten sisältöjen perusteella. Kysymyksistä osa oli sekamuotoisia, eli valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi oli annettuna avoin kysymys. Sekamuotoista kysymystä käytetään usein silloin, kun voidaan olettaa, ettei kaikkia vastausvaihtoehtoja tunneta ennalta. (Vilka 2007, 67–69.)

Pelaajien mielipiteitä kysyttiin useimpien kysymysten kohdalla Osgoodin asteikon avulla. Osgoodin asteikossa ääripäihin sijoittuvat vastakkaiset adjektiivit (Vilka 2007, 47; (Hirsjärvi 2008, Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset, Aineiston hankinnan suunnittelu, Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät). Pelaajien hyvinvointikyselyssä selvitettiin esimerkiksi sitä, onko vastaaja kokenut häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa. Vastausvaihtoehdot oli asetettu osgoodin asteikolle siten, että vastausvaihtoehto 1 oli ”Ei koskaan” ja vaihtoehto 5 ”Toistuvasti”. (Kuvio 1)



KUVIO 1: Vastaajien kokemus unen häiriintymisestä.

5.4 Aineiston rajaaminen

Pelaajien hyvinvointikyselyyn vastasi yhteensä 907 henkilöä, joiden ikäjakauma oli laaja – nuorimmat vastaajat kertoivat olevansa alle 13-vuotiaita ja vanhimmat yli 40-vuotiaita. Suurin ikäryhmä (37,8 %) olivat 16–18 vuotiaat. Valtaosa vastaajista, 63 % oli alaikäisiä, ja täysi-ikäisistä vastaajista suurin ryhmä oli iältään 19–25 vuotiaat.

Perusjoukon ollessa iän puolesta varsin laaja, on tässä opinnäytetyössä tutkittava ryhmä 13–25 vuotiaat. Näistä karsittiin vielä pois ne vastaajat, jotka kertoivat että eivät pelaa tietokonepelejä (nämä yksittäiset vastaajat olivat tapahtumassa mukana valvojina, vierailijoina tai järjestäjinä). Lopulta otokseen jäi 809 vastaajaa.

Tutkittavien ikäjakauman halusin pitää laajana siksi, että valtaosa peliharrastajista osuu tähän ikäryhmään, mutta erityisesti sen vuoksi, että EHYT ry:n pelikasvatustyö kohdistuu tähän ryhmään.

Kyselyssä oli tähän opinnäytetyöhön valikoitujen kysymysten lisäksi myös EHYT ry:n ja Pelikasvattajien verkoston tunnettuutta mittaavia kysymyksiä. Pelaajilta kysyttiin myös heidän odotuksiaan lan-tapahtuman suhteen, ja se saattoivat halutessaan jättää terveiset tapahtuman järjestäjälle. Näitä kysymyksiä ei käsitellä tässä opinnäytetyössä, sillä ne eivät vastaa kysymyksiin pelaajien hyvinvointikokemuksista.

5.5 Aineiston analyysi

Kvantitatiivisen tutkimusaineiston analyysi perustuu aineiston tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällisen tutkimuksen erillisiä vaiheita ovat aineiston kerääminen, käsittely, analysointi ja tulkinta. Aineiston käsittely alkaa saadun tiedon syöttämisellä tietokoneelle sellaisessa muodossa, että sitä voidaan käsitellä taulukko- tai tilasto-ohjelmia apuna käyttäen. Tutkimuskysymyksiin tutkija saa vastauksia analysointivaiheessa. (Vilkkä 2007, 106–107.)

Tämän opinnäytetyön tulosten analysointia varten olen valinnut pääasialliseksi menetelmäksi ristiintaulukoinnin, jonka tein SPSS-ohjelmalla. Suurimman osan taulukoista muunsin kuitenkin graafiseen muotoon diagrammeiksi niiden lukemisen helpottamiseksi. Ristiintaulukointia käytetään silloin, kun tarkoituksena on analysoida kahden muuttujan välistä riippuvuutta. Ristiintaulukoinnilla saatavasta tiedosta voidaan päätellä havaittujen asioiden vaikuttavan toisiinsa, mutta suoraa syy-seuraus-suhdetta ei tämän perusteella voida muodostaa. (Vilkkä 2007, 119–120.)

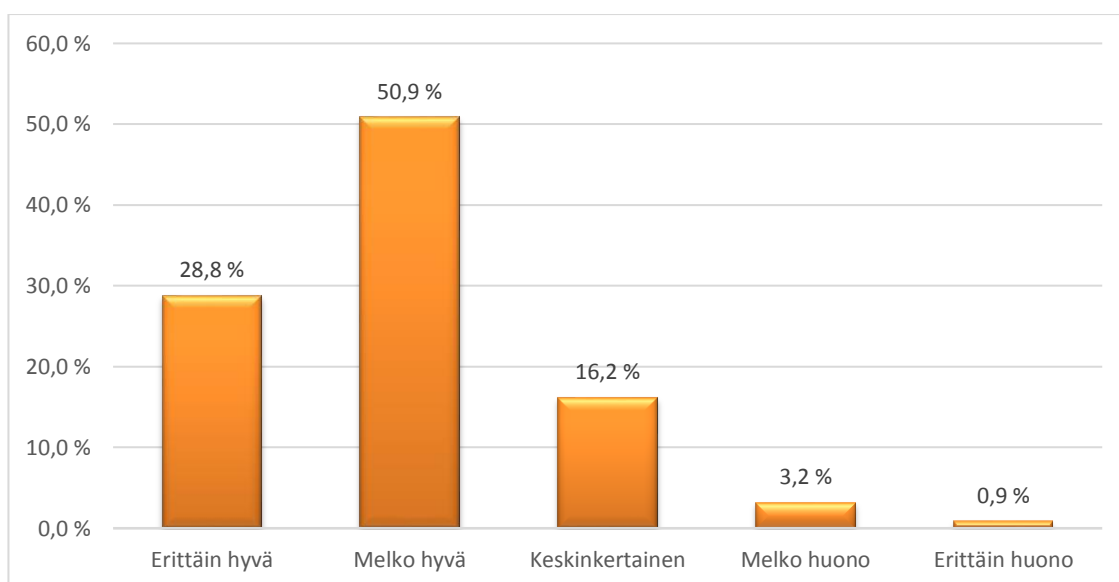
Avoimet vastaukset analysoitiin sisällön analyysillä. Se voidaan nähdä kolmivaiheisena prosessina, johon kuuluu aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämisvaiheessa aineistosta karsitaan pois tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto. Ryhmittelyssä alkuperäisaineiston ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, ja samaa asiaa tarkoittavat vastaukset luokitellaan omiksi ryhmikseen. **Pelaajien hyvinvointikyselyn** avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset luokittelin kysymyksestä riippuen kolmeen tai neljään eri alaluokkaan. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110–111.)

6 PELAAJIEN KOKEMUS OMASTA TERVEYDESTÄÄN

Pelaajien hyvinvointikyselyssä selvitettiin vastaajien kokemuksia niin fyysisestä kuin psyykkisestä hyvinvoinnista ja terveydestä. Terveystilaa ja painoa koskeviin kysymyksiin saatuja vastauksia vertailen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän Kouluterveyskyselyn tuloksiin.

6.1 Terveystila

Kokonaisuudessaan **Pelaajien hyvinvointikyselyn** vastaajista 79,7 % piti terveydentilaansa melko hyvänä tai erittäin hyvänä (Kuvio 2). Vain hieman yli 4 %, eli 33 vastaajaa kertoi pitävänsä terveydentilaansa huonona tai erittäin huonona.



KUVIO 2. Pelaajien mielipide omasta terveydentilastaan

Vuoden 2015 Kouluterveyskyselyn vastausvaihtoehdot kysymykselle ”Mitä mieltä olet terveyden tilastasi?” olivat *erittäin hyvä, melko hyvä, keskinkertainen, melko tai erittäin huono* (THL 2015a.) Kyselyssä oli siis sama kysymyksen asetelu ja vastausvaihtoehdot, kuin **Pelaajien hyvinvointikyselyn** hyvinvointia kartoittavassa kysymyksessä. Kouluterveyskyselyssä vastaajat oli jaoteltu luokka-

asteen mukaan, kun taas **pelaajien hyvinvointikyselyssä** ikä ilmoitettiin vastausvaihtoehdoilla. Näistä ryhmät 13–15 ja 16–18 osuvat melko tarkasti yhteen THL:n kyselyn luokka-asteiden kanssa. Saatavilla olevista Kouluterveyskyselyn tuloksista käy ilmi ainoastaan keskinkertaiseksi, huonoksi tai melko huonoksi hyvinvointinsa ilmoittavien osuus, minkä vuoksi keskityn tässä vertaamaan samoin vastanneiden osuuksia.

Pelaajien hyvinvointikyselyyn vastanneista 13–15 vuotiaista (eli peruskoulun 7.-9. luokkalaisista) 13,8 % koki terveytensä keskinkertaiseksi, melko huonoksi tai erittäin huonoksi (Taulukko 1). Tulos on hieman alhaisempi, kuin kouluterveyskyselyn peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisilla, joista 16 % koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (THL 2015b. 9).

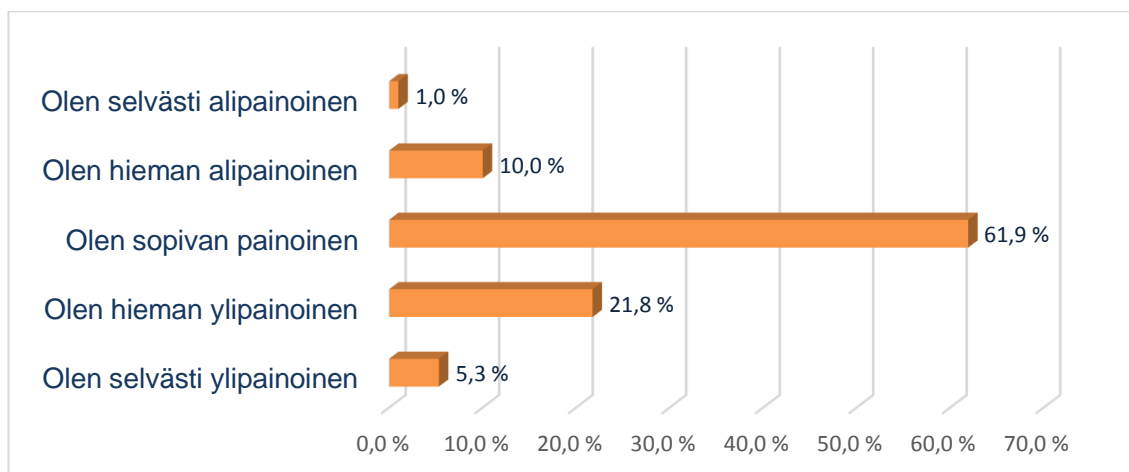
TAULUKKO 1. Mieliä terveydentilasta ikäryhmittäin

	<i>Erittäin hyvä</i>	<i>Melko hyvä</i>	<i>Keskin-kertainen</i>	<i>Melko huono</i>	<i>Erittäin huono</i>
13–15	38,5 %	47,7 %	13,3 %	0,5 %	0,0 %
16–18	30,3 %	49,3 %	17,2 %	2,9 %	0,3 %
19–21	18,9 %	57,4 %	18,0 %	4,1 %	1,6 %
22–25	17,5 %	54,8 %	16,7 %	7,9 %	3,2 %

16–18 vuotiaista pelaajista keskinkertaiseksi, melko huonoksi tai erittäin huonoksi terveyden tilansa koki 20,4 %. Luku vastaa ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokemusta hyvinvoinnistaan, sillä 20 % heistä vastasi samoin (THL 2015c. 9). Lukion 1. ja 2 vuoden opiskelijoilla vastaava luku oli 17 % (THL 2015d. 9).

6.2 Paino

Kyselyyn vastanneista 501 pelaajaa, eli 61,9 % kertoi olevansa sopivan painoinen. Hieman tai selvästi ylipainoisia vastaajista oli 27,1 % ja hieman tai selvästi alipainoisia 11 %. (Kuvio 3.)



KUVIO 3. Pelaajien mielipide omasta painostaan

Kouluterveyskyselyn ja **Pelaajien hyvinvointikyselyn** kysymyksenasettelu koskien painoa oli täsmälleen sama. Vastausvaihtoehtoja molemmissa oli viisi, joten vertailu kyselyjen välillä on tältä osin saumatonta. Kuten edellisessä kyselyssä, ikäryhmän esittäminen poikkeaa kyselyissä hieman.

13–15 vuotiaista pelaajista 22,1 % vastasi olevansa hieman tai selvästi ylipainoisia (Taulukko 2). Kouluterveyskyselyssä saman ikäluokan vastaajista, 8. ja 9. luokkalaista 16 % ilmoitti olevansa ylipainoisia. Kouluterveyskyselyn tuloksissa ei tarkemmin eritellä *hieman* ja *selvästi* ylipainoisten määriä, joten tarkempaa vertailua ei tältä osin voida tehdä. (THL 2015b. 9.)

TAULUKKO 2. Mieliä omasta painosta ikäryhmittäin

	<i>Olen selvästi alipainoinen</i>	<i>Olen hieman alipainoinen</i>	<i>Olen sopivan painoinen</i>	<i>Olen hieman ylipainoinen</i>	<i>Olen selvästi ylipainoinen</i>
13-15	1,4 %	6,9 %	69,7 %	19,3 %	2,8 %
16-18	0,3 %	13,7 %	62,1 %	21,3 %	2,6 %
19-21	0,8 %	9,8 %	50,8 %	30,3 %	8,2 %
22-25	2,4 %	5,6 %	58,7 %	19,0 %	14,3 %

Ylipainoisia 16–18 vuotiaista pelaajista kertoi olevansa 23,9 % (taulukko 2). Kouluterveyskyselyssä lukiolaisista samoin vastasi 14 % ja ammattikoululaisista 22 %. Kouluterveyskyselyyn osallistuneiden ammattikoululaisten ja saman ikäisten pelaajien vastaukset ovat siis varsin lähellä toisiaan. Ero saman ikäisiin lukiolaisiin on kuitenkin suuri. (THL 2015d. 9; THL 2015c.9.)

7 PELAAMISEEN KÄYTETTY AIKA

Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kouluikäisen lapsen päivittäinen ruutuaika, eli aika jonka lapsi viettää television, video- tai pelikonsolilaitteen, tietokoneen tai vastaavien laitteiden äärellä, ei saisi olla kahta tuntia pidempi (THL 2016). Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n vuonna 2008 julkaisemassa, edelleen THL:n jakelemassa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle* -oppaassa kahta tuntia pidetään sopivana ruutuaikana 7-18-vuotiaille (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008. 42).

Alan tutkijoiden mielestä tämä suositus on kuitenkin vanhentunut. Kahden tunnin aikaraja rikkoutuu monilla lapsilla ja nuorilla jo koulupäivän aikana opetuksessa käytettävien tablettien, videoiden ja tietokoneiden äärellä. Pelkkään aikarajaan turvautuminen jättää myös sisällön huomiotta – kauhuelokuvan katsominen ja Pasiassin pelaaminen ovat varsin eri asioita, vaikka yhtä paljon aikaa niihin kuluiakin. Myöskään tutkimukset eivät aukottomasti tue kahden tunnin ruutuaikaa. Esimerkiksi Iso-Britanniassa toteutetun pitkittäistutkimuksen mukaan videopelit eivät aiheuta psykososiaalisia ongelmia lapsille. 5-vuotiaana yli kolme tuntia päivässä televisiota katselevilla lapsilla on hieman suurempi riski kärsiä käytösongelmista 7-vuotiaana, kuin verrokeilla, jotka katsoivat televisiota alle tunnin päivässä. Heilläkään ei silti riski tunne-elämän tai keskittymisen ongelmien saamiseen ole kasvanut. (Parkes, Sweeting, Wight & Henderason 2013.)

Aiemmin ruutuajan puolesta puhunut Yhdysvaltojen lastenlääkärien liitto (AAP) on myös muuttanut kantaansa tarkkojen aikamääreiden suhteen todeten, että ruutuajasta on tullut vain ”aikaa.” Lastenlääkärit kannustavatkin vanhempia osallistumaan lapsen elämään myös virtuaalisissa ympäristöissä esimerkiksi pelaamalla näiden kanssa. (Brown, Shifrin & Hill 2015.) Kasvattajan on tärkeää ymmärtää pelaaminen kokonaisuutena, eikä ainoastaan kulutettuna aikana. Arvioidessa pelaamisen ongelmallisuutta on tärkeää kiinnittää huomiota arjen sujuvuuteen ja hyvinvointiin. (Silvennoinen 2014. 100–101.)

7.1 Vastaajien peliaika

Laneille osallistuneista vastaajista 28,7 % kertoi pelaavansa normaalin arkiviikon aikana digitaalisia pelejä 20-40 tuntia. Toiseksi yleisin vastaus oli 14–20 tuntia viikossa. Nämä vastausvaihtoehdot olivat yleisimpiä kaikissa muissa ikäryhmissä, paitsi 19-21-vuotiaissa. Tämän ikäryhmän vastaajista 21,3 % kertoi pelaavansa viikoittain 40-60 tuntia (taulukko 3).

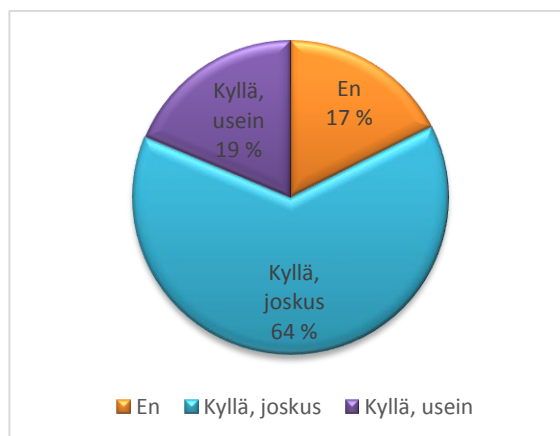
Taulukko 3. Vastaajien arkisin pelaamiseen käyttämä aika ikäryhmittäin

	<i>Alle 2 tuntia</i>	<i>2-7 tuntia</i>	<i>7-14 tuntia</i>	<i>14-20 tuntia</i>	<i>20-40 tuntia</i>	<i>40-60 tuntia</i>	<i>yli 60 tuntia</i>
13-15	3,7 %	15,6 %	22,5 %	22,5 %	26,6 %	7,3 %	1,8 %
16-18	1,7 %	13,7 %	19,5 %	22,4 %	29,2 %	10,2 %	3,2 %
19-21	0,0 %	11,5 %	13,1 %	19,7 %	32,0 %	21,3 %	2,5 %
22-25	4,0 %	15,1 %	19,0 %	22,2 %	27,8 %	7,9 %	4,0 %

13-18 –vuotiaista sekä 22-25-vuotiaista vastaajista enemmistö kertoi siis pelaavansa viikoittain maksimissaan 20 tuntia. Jaettuna seitsemälle päivälle, tarkoittaa se keskimäärin alle kolmen tunnin päivittäistä peliaikaa.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksista käy ilmi, että 15-19 vuotiaista nuorista 48 % viettää päivittäin tietokoneen ääressä 1,5 – 3 tuntia, ja 18 % 3,1-6 tuntia päivässä. 20-24-vuotiaiden ryhmässä tietokoneella vietetty aika on hieman korkeampi. Pelaajien hyvinvointikyselyyn vastanneiden nuorten vastaukset peliajasta ovat siis melko lähellä keskimääräisen suomalaisen nuoren tietokoneella viettämää aikaa. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa ei kuitenkaan huomioitu sitä, mitä tietokoneella tehtiin, eli se ei mittaa ainoastaan pelaamiseen käytettyä aikaa (Myllyniemi & Berg 2013, 54.)

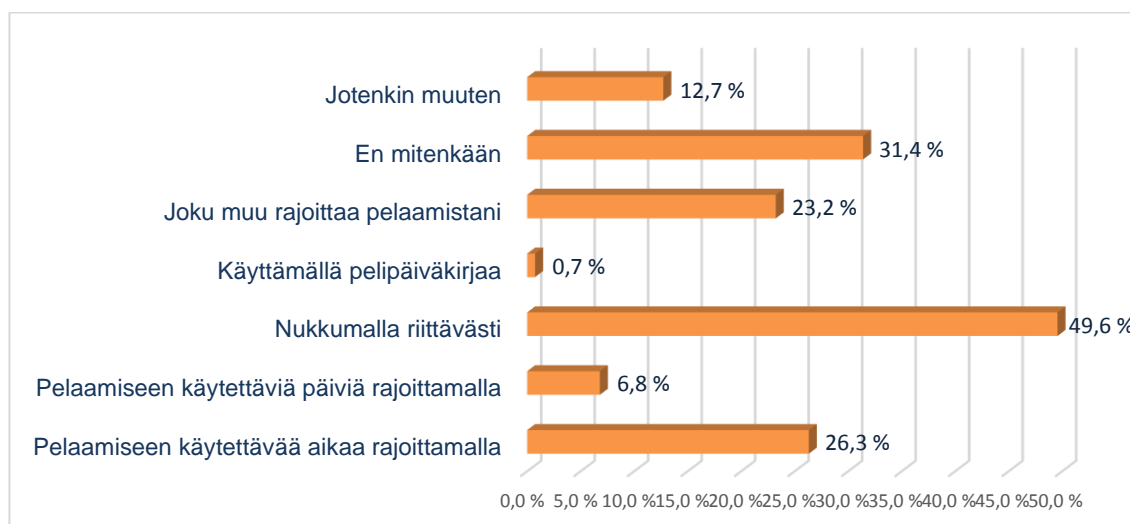
Pelaajilta kysyttiin myös heidän omaa mielipidettään siitä, ovatko he pelanneet joskus liian kauan. 64 % heistä kertoi joskus pelanneensa liian kauan, ja 19 % sanoi tehneensä niin usein. (Kuvio 4.)



KUVIO 4. Pelaajien kokemus siitä, onko hän pelannut joskus liian kauan.

7.2 Pelaajan hallinta

Pelaajien hyvinvointikyselyssä oltiin kiinnostuneita siitä, miten vastaajat hallitsevat pelaamistaan. Valmiita vastausvaihtoehtoja oli annettu seitsemän, ja vastaaja saattoi valita näistä useamman. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa oma vastauksensa. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Pelaajien tavat hallita pelaamista

Riittävästi nukkumalla pelaamistaan hallitsi puolet vastaajista. Hieman yli neljännes *rajoitti itse pelaikaansa*, ja vähän alta neljänneksen pelaikaa *rajoitti joku muu*. 31,4 % vastaajista kertoi, *ettei rajoita sitä* millään tavalla (Kuvio 5).

Avoimia vastauksia annettiin yhteensä 99 kappaletta, joista 84 vastausta luokiteltiin eri teemoihin. Vastausten teemat ovat *harrastukset ja kaverit, koulu ja työ, arki sekä tiedostavat pelaajat*.

Ensimmäisen ryhmään kuuluvia vastaajia oli 23. Nämä vastaajat kertoivat harrastusten rajoittavan pelaamista, ja heistä kahdeksan mainitsi kavereiden kanssa vietettävän ajan rajaavan pelaajaa. Vastauksissa toistui myös se, että kavereiden kanssa vietettävä aika valitaan mieluummin, kuin pelaaminen.

Harrastukset ja kaverit vievät usein ajan pelaamisestani mikä ei haittaa laisinkaan.

Lemmikit (koirat) ja kaverit auttavat pitämään 'fiksua' rytmiä

Toinen ryhmä, eli *koulu ja työ* oli suurin, sillä siihen laskin 26 vastausta, joissa jokaisessa oli mainittu työn, koulun tai läksyjen tekemisen rajoittavan peliharrastusta. Näiden lisäksi myös toiseen, *arki*-kategoriaan voisi mahdollisesti ajatella kuuluvan koulu- ja työvelvollisuudet.

1 peli 60min opiskelua

Käyn koulut/töissä ja jos on aikaa niin sitten pelaan

Pelaan kun tuntuu siltä, se ei kuitenkaan saa häiritä työssäkäyntiä

Kolmannen teeman vastaukset koskivat *arkea*. Nämä vastaajat kertoivat laittavansa arjen velvoitteet peliharrastuksen edelle. Useista vastauksista tuli vaikutelma, että peliharrastus on sovitettu osaksi muuta arkea, ja että arjen muiden tehtävien ja pelaamisen välillä on olemassa balanssi.

Muu elämä muodostaa sopivan rutiinin, jonka puitteissa toimin.

En laita pelaamista muiden asioiden edelle, joten aika ei tunnu riittävän.

Ei tunnu tahalliselta rajoittamiselta.

Arkiset menot rajoittavat pelaamiseen riittävää aikaa

Viimeisen ryhmän vastaajat antavat kuvan huolettomista pelaajista, hyvästä itse-tuntemuksesta ja taitavista ajan hallitsijoista. Heidän vastauksissaan toistuu se, että he pelaavat sen verran kuin haluavat, ja siirtyvät sitten muuhun tekemiseen.

Kaikkeen kyllästyy jos sitä tekee liikaa joten tauotan säännöllisesti itse.

Kun pelaaminen alkaa hermostuttamaan, vaihdan tekemistä.

Mietin, että pelaanko liikaa tai olenko käynyt ulkona tarpeeksi.

Pelaan vaan sen verran minkä jaksan 2-4 peliin(yksi peli kestää sen 30-45 min) päivässä.

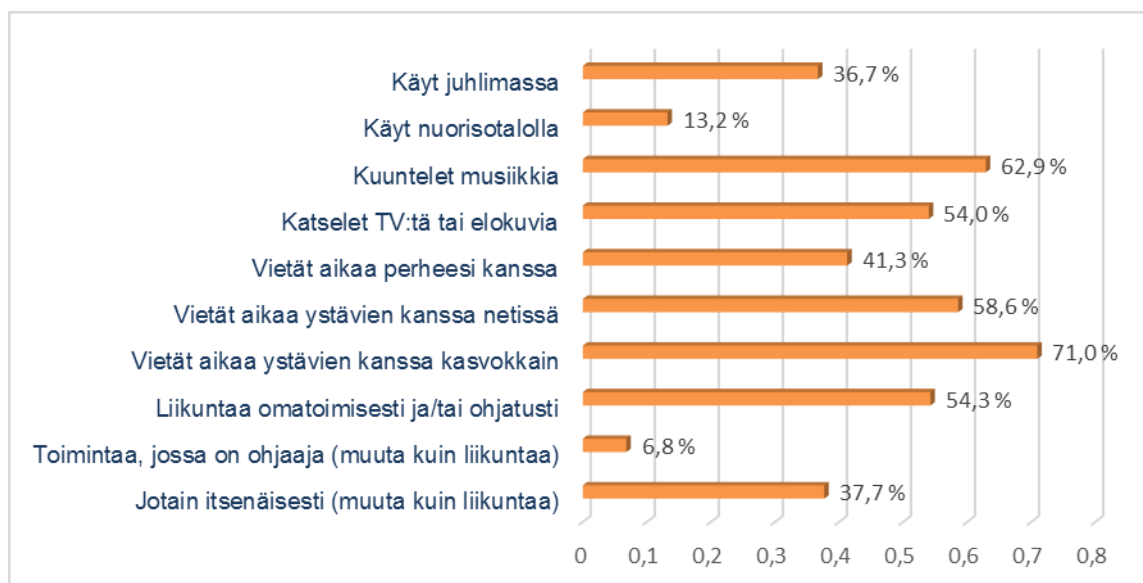
Avoimista vastauksista välittyi tunnelma, etteivät vastaajat erityisesti kokeneet itse rajoittavansa pelaamista, ja sen hallintakin vaikuttaa sujuvan ”itsestään” muun arjen, kuten harrastusten ja opiskeluiden ohella. Vastausvaihtoehdoissa mainitulla Pelipäiväkirjalla tarkoitetaan EHYT ry:n Pelitaito-projektin julkaisemaa netissä toimivaa sovellusta, jonka avulla pelaaja voi seurata mm. pelaamiseen käyttämänsä aikaa ja pelaamiseen liittyviä tunnetiloja ja mielialoja. Pelipäiväkirjassa voi toimia tukena pelaamisen hallinnassa tai tarvittaessa sen vähentämisessä. (EHYT ry 2004.)

7.3 Pelaajien muut harrastukset

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2016, 55) mukaan 86 % 15–19 vuotiaista ja 87 % 20–24 vuotiaista suomalaisista harrastaa jotakin. Tutkimus ei tarkemmin määrittele sitä, mitä harrastuksella tarkoitetaan, vaan antoi vastaajan itse määrittellä sen, mitä tämä pitää harrastuksena. Myös **Pelaajien hyvinvointikyselyyn** vastanneista nuorista lähes jokainen kertoi harrastavansa jotakin. Vastaaaja saattoi valita useamman vastauksen, tai halutessaan hypätä kysymyksen yli. Kaikki vastanneet kuitenkin olivat valinneet vähintään yhden vastausvaihtoehdon.

Noin 93 % vapaa-aikatutkimukseen osallistuneista 15–24 vuotiaista kertoi tapavansa ystäviään kasvotusten päivittäin tai viikoittain. Pelaajien hyvinvointiky-

selyssä kavereiden tapaamisen tiheyttä ei erikseen määritelty, mutta 71 % vastanneista kuitenkin kertoi viettävänsä aikaa ystävien kanssa kasvokkain (Kuvio 6).



KUVIO 6. Pelaajien muut vapaa-ajan harrastukset

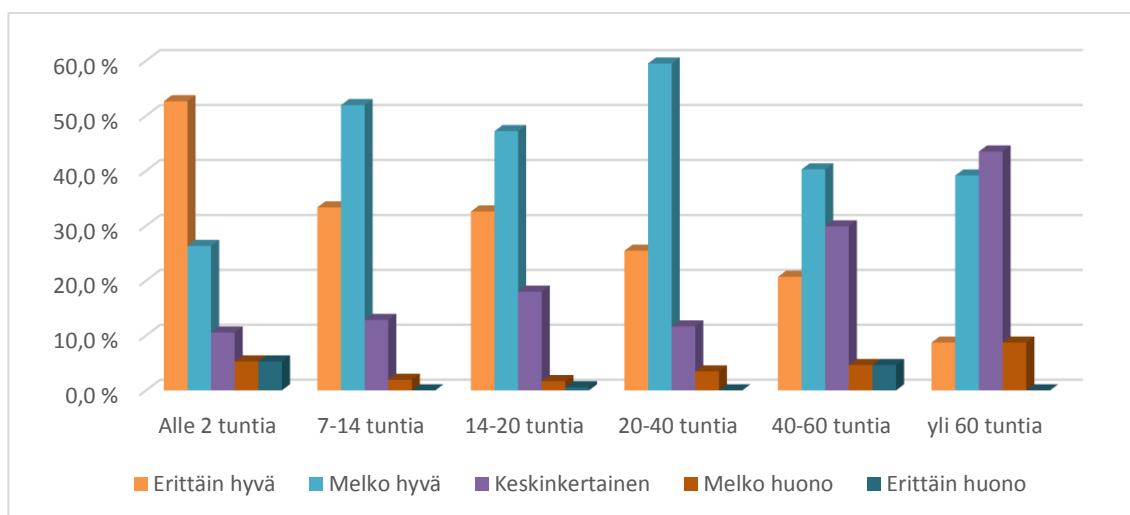
Kysyttäessä liikunnan harrastamisesta, nuorisotutkimukseen vastanneista 15–19 vuotiaista 86 % ja 20–24 vuotiaista 91 % kertoi harrastavansa säännöllisesti ohjattua tai ohjaamatonta liikuntaa (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 76). Pelaajien hyvinvointikyselyssä vastaava luku on pienempi; 54,3 % (Kuvio 6).

Pelaajien hyvinvointikyselyssä ei määritelty tarkemmin sitä, millä laitteella vastaajat katsovat TV:tä tai elokuvia. On todennäköistä, että monet vastaajista katsovat perinteisen television sijaan sarjoja ja elokuvia suoratoistopalveluiden (kuten Netflix) kautta, joskin perinteinen TV on yhä nuorten suosiossa. Keskimäärin suomalaisista 10-29-vuotiaista 59 % katsoo televisiota ohjelma-aikaan päivittäin, melkein päivittäin tai muutaman kerran viikossa. 19 % katsoo ohjelmia suoratoistopalveluiden kautta päivittäin tai melkein päivittäin, ja yhtä moni muutaman kerran viikossa. (Merikivi ym 2016, 42.)

7.4 Pelaajan yhteys terveyteen

Vuoden 2015 pelaajabarometri selvitti ensimmäisen kerran pelaamiseen liittyviä ongelmia. Vastaajilta, jotka valittiin satunnaisotantana 10–65-vuotiaista manner-suomalaisista, kysyttiin pelaamiseen käytettyyn aikaan liittyvistä ongelmista. 89,1 % vastaajista kertoi, ettei pelaaminen kulutettu aika ole aiheuttanut ongelmia. Kyselyssä ei tarkemmin tutkittu peleihin käytetyn ajan määrää, mutta aktiivisesti pelaavista vastaajista 18,3 % oli kohdannut aikaan liittyviä ongelmia. (Ermi ym. 2016, 36.)

Pelaajien hyvinvointikyselyyn vastanneista erittäin hyväksi tai melko hyväksi terveydentilansa koki 79,7 % vastaajaa (taulukko 1). Näistä valtaosa kertoi pelaavansa 14–40 tuntia viikossa (Kuvio 7). Tämä tuntimäärä jaettuna jokaiselle viikon päivälle tarkoittaa 2-5 tuntia päivässä.



KUVIO 7. Mitä mieltä olet terveydentilastasi / Peli aika

Tarkasteltaessa pelaikaa ja kokemusta terveydentilasta voidaan huomata, että kokemus *erittäin hyvästä* terveydestä laskee pelaajan pidentyessä (Kuvio 7).

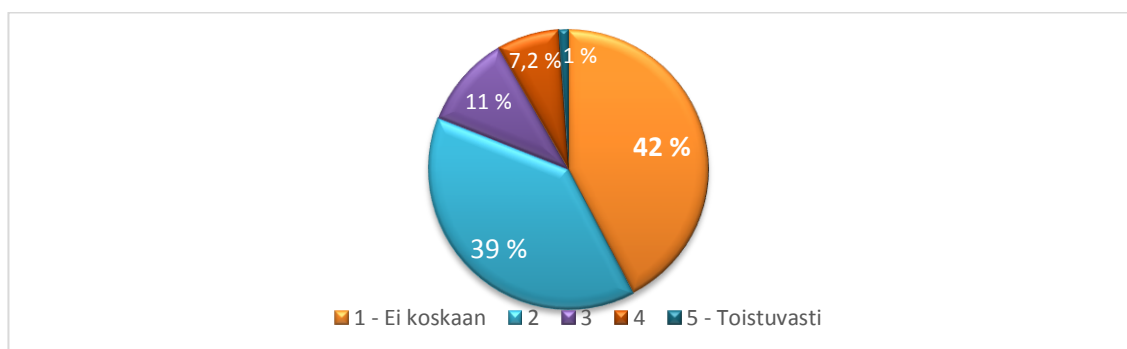
8 MAHDOLLISET HAITTAVAIKUTUKSET

Pelaajilta kysyttiin, onko pelaaminen aiheuttanut heille viimeisen vuoden aikana haittoja elämän eri osa-alueilla, kuten koulu- tai työelämässä, fyysisessä voimissa tai sosiaalisissa suhteissa.

8.1 Pelaajien uni

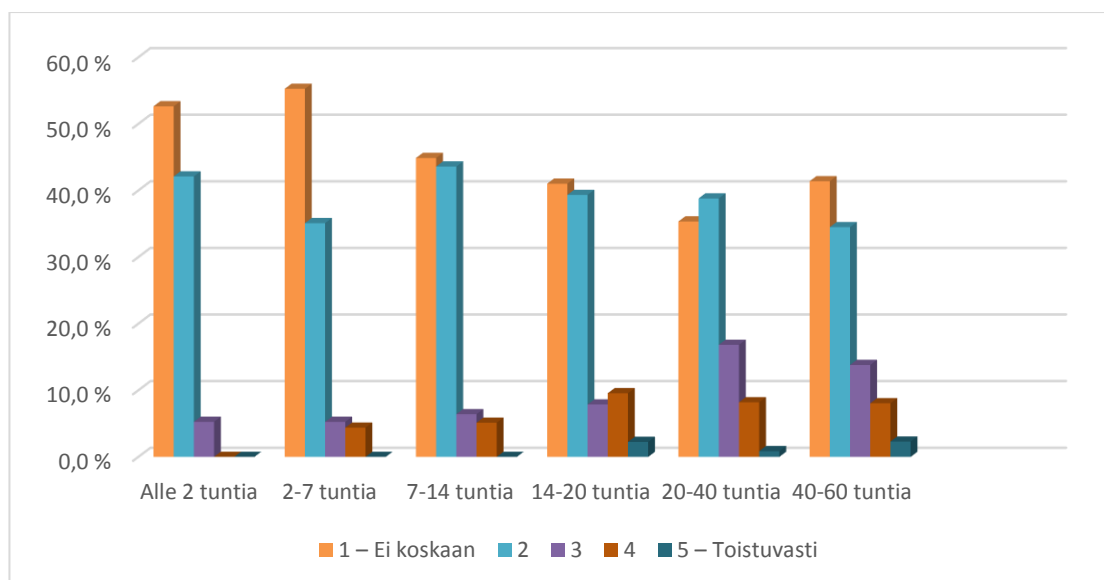
Usein huolenaiheeksi esitetään peliharrastajien riittävää unen saanti. Tutkimusten valossa tiedämme, että ruudun katsominen ennen nukkumaan menoa heikentää unen laatua (mm. Chellappa, Steiner, Oelhafen, Lang, Götz, Krebs & Cajochen 2013, 573). 2009 vuoden kouluterveyskyselyn perusteella 6-8 % suomalaisista nuorista kärsii erilaisista unihäiriöistä, joita ovat unettomuus, nukahtamisvaikeudet tai liian varhainen herääminen (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

Myös **Pelaajien hyvinvointikyselyssä** näkyy se, että jotkut pelaajista todella kärsivät vaikeuksista nukkumisessa – silti valtaosa ei niitä koe. 42 % vastaajista kertoo, ettei ole kokenut häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisesta. Vain 1 % vastaajista sanoo kärsivänsä näistä häiriöistä toistuvasti. (Kuvio 8.)



KUVIO 8. Nukkumisen häiriöiden esiintyvyys vastaajilla

Yhteensä 7,2 % vastanneista kertoi kärsivänsä nukkumisen häiriöistä usein (Kuvio 8). Usein ja toistuvasti näitä häiriöitä oli siis yhtä monella, kuin 2009 kouluterveyskyselyyn vastanneista nuorista. Peliajalla vaikuttaisi olevan yhteys myös nukkumisen kanssa (kuvio 9).

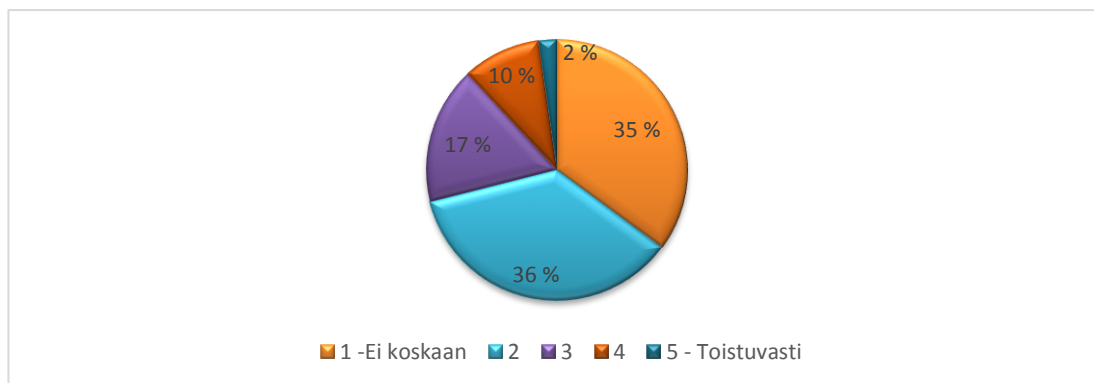


KUVIO 9. Nukkumisen vaikeuksien esiintyminen peliajan mukaan.

Vaikka vain pieni osa vastaajista kertoi univaikeuksistaan, lisääntyy näiden vastausten määrä peliajan kasvaessa. (Kuvio 9.) On mahdollista, että peliajan kasvaessa nukkumaan meneminen siirtyy aiottua myöhemmäksi. Näin myös ruudun katselemisen ja nukahtamisen välille jäävä aika voi olla lyhyt, mikä puolestaan saattaa vaikuttaa unen laatuun.

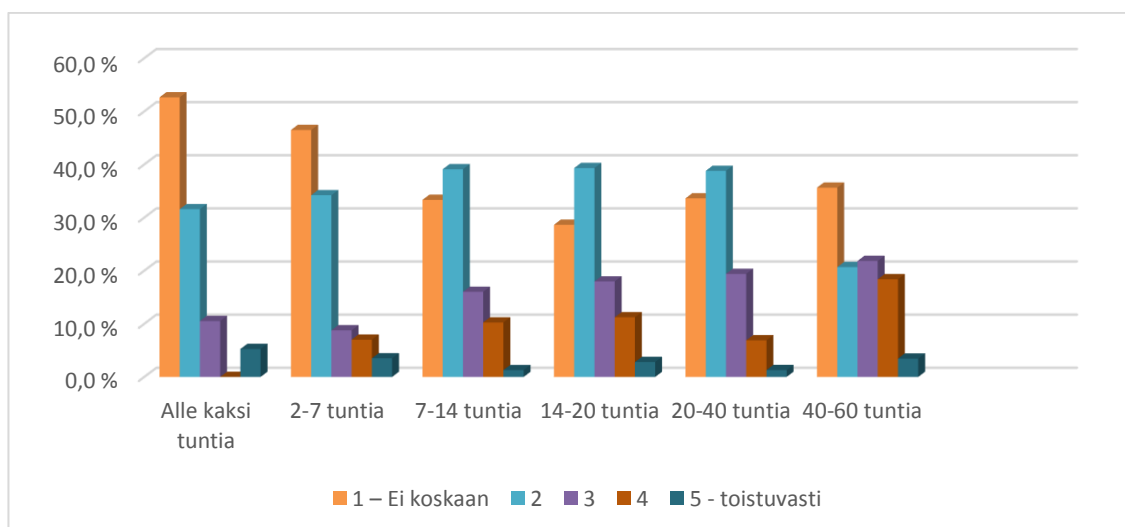
8.2 Fyysiset haitat

Staattinen työasento aiheuttaa tunnetusti erilaisia haittoja, joista yleisimpiä ovat yläruumiin kivut, esimerkiksi niska-, hartia- ja selkävivut. Ei liene siis yllättävää, että myös pelaajilla näitä oireita esiintyy. 36 % pelaajista kertoo, ettei ole kokenut fyysisiä oireita – loppuilla vastaajista niitä on ollut ainakin toisinaan (Kuvio 10).



KUVIO 10. Fyysisten haittojen esiintyvyys pelaajilla

Pelaajien hyvinvointikyselyn vastaajilla fyysisten haittojen lisääntyminen näyttää linkittyvän myös pelaajan pidentymiseen (kuvio 11.)

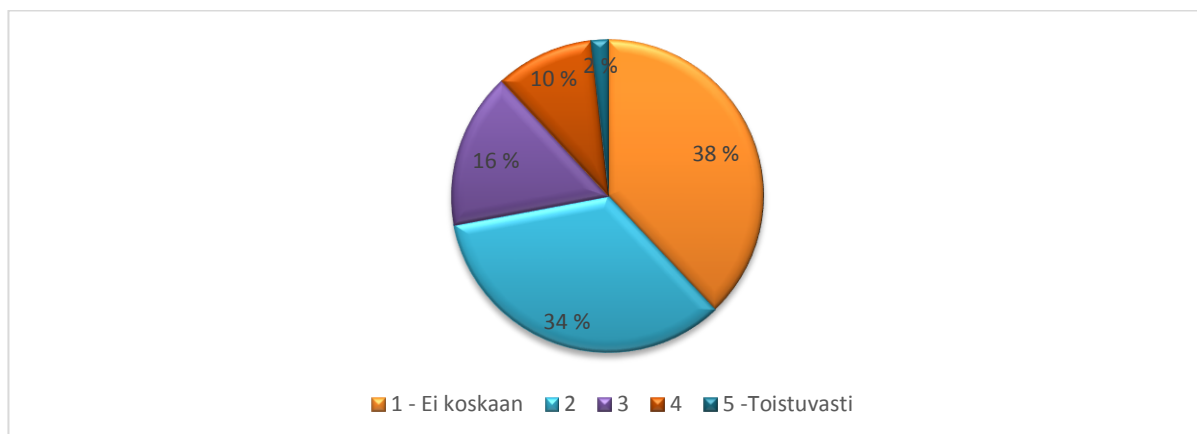


KUVIO 11. Fyysisten haittojen esiintyvyys pelaajan mukaan

Istumatyön haittoja ja liikunnan vaikutusta tutkineen metatutkimuksen perusteella tunti liikuntaa päivässä kumoaisi kahdeksan tunnin istumisen haittavaikutukset (Ekelund, Steene-Johannessen, Brown, Fagerland, Owen, Powell, Bauman, Lee, 2016). Pitkien pelaajien, eli pitkään paikalla istumisen aiheuttamia fyysisiä oireita voisi siis tutkimustiedon perusteella vähentää lisäämällä pelisessioon taukoja, joiden aikana pelaaja nousisi ylös jaloittelemaan hetkeksi. Myös muun fyysisen aktiivisuuden lisääminen, esimerkiksi liikuntaharrastuksen aloittaminen voisi ehkäistä pelaamisen aiheuttamia haittoja.

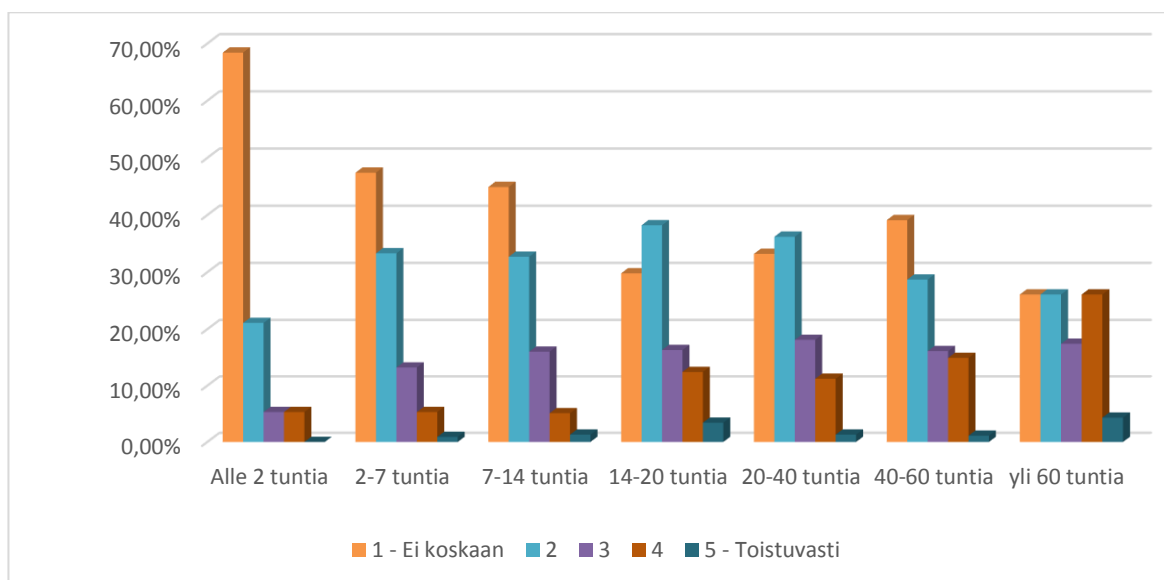
8.3 Arjen sujuminen

Suuri osa, 38 % vastaajista ei ole kokenut opiskelujen häiriintyneen pelaamisen takia lainkaan. Lähes yhtä moni, 34 % on vastannut opiskeluiden häiriintyneen harvoin. 12 %, eli 14 vastaajaa kertoi opiskeluiden häiriintyneen toistuvasti pelaamisen vuoksi. (Kuvio 12.)



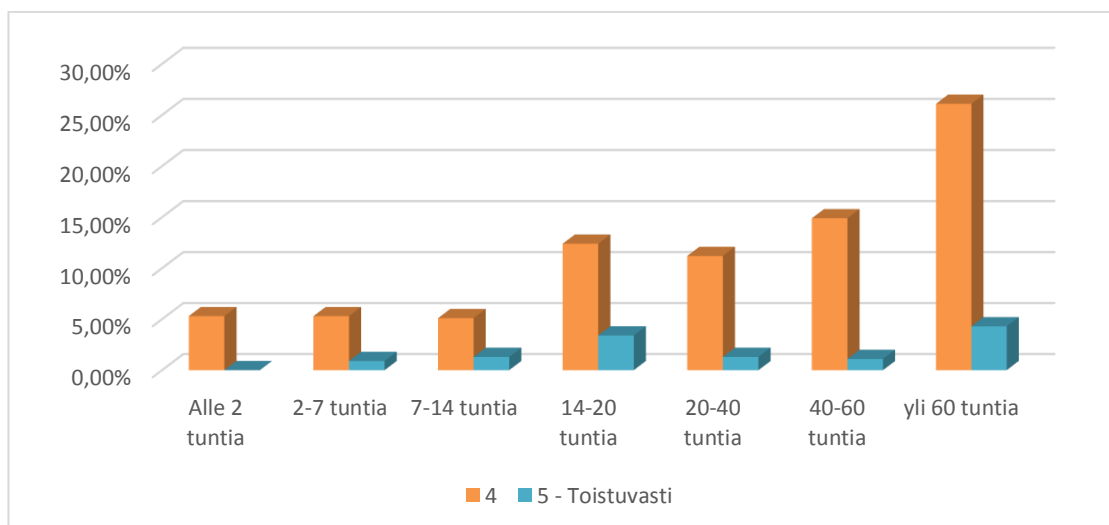
Kuvio 12. Opiskelujen häiriintymisen esiintyvyys

Opiskeluiden häiriintyminen alle 14 tuntia viikossa pelaavilla oli melko vähäistä. Pelaamiseen käytetyn ajan kanssa yhdessä tarkastellessa ero kasvaa 7-14 tuntia pelaavien ja 14–20 tuntia pelaavien välillä, joskin taso pysyy lähes samana aina 60 tuntia viikossa pelaaviin saakka (kuvio 13).



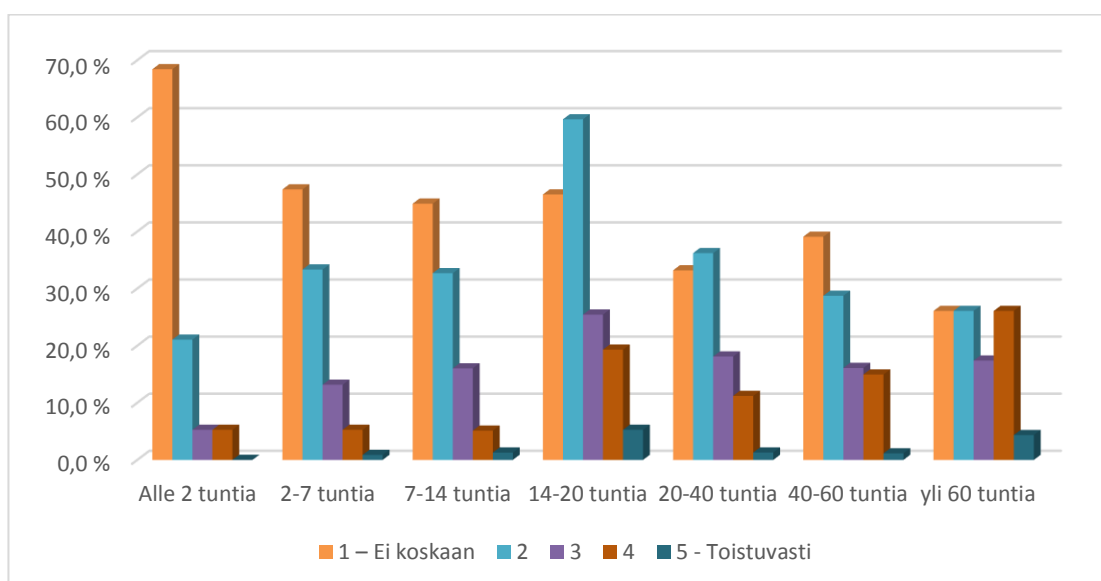
KUVIO 13. Opiskelujen häiriintyminen pelaajan mukaan

Kuvion 14 avulla voidaan nähdä, kuinka eniten opiskelun häiriintymistä esiintyi yli 60 tuntia viikossa pelaavilla ja miten haittavaikutus kasvaa suurimpien tuntimäärien kohdalla runsaasti.



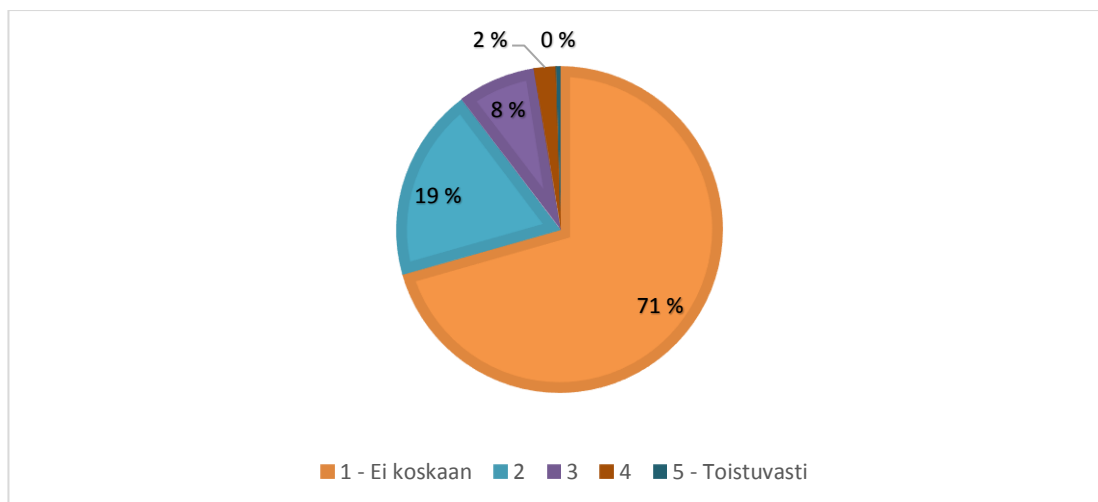
KUVIO 14. Toistuva opiskelujen häiriintyminen pelaajan mukaan

Työssäkäynnin häiriintymisen suhteen kaava on lähes sama kuin koulunkäynnissä. Haitat lisääntyvät jo yli 14 tuntia viikossa pelaavilla, mutta selkein muutos on jälleen viimeisissä eniten pelaavissa ryhmissä (Kuvio 15).



KUVIO 15. Työssäkäynnin häiriintyminen pelaajan mukaan

Harva kyselyyn vastannut oli kokenut pelaamisen aiheuttamia taloudellisia haittoja (Kuvio 16). Samaa asiaa selvitettiin uusimmassa Pelaajabarometri-tutkimuksessa, johon vastanneista digipelien aktiivipelaajista 4,4 % oli kohdannut rahan liittyviä ongelmia.

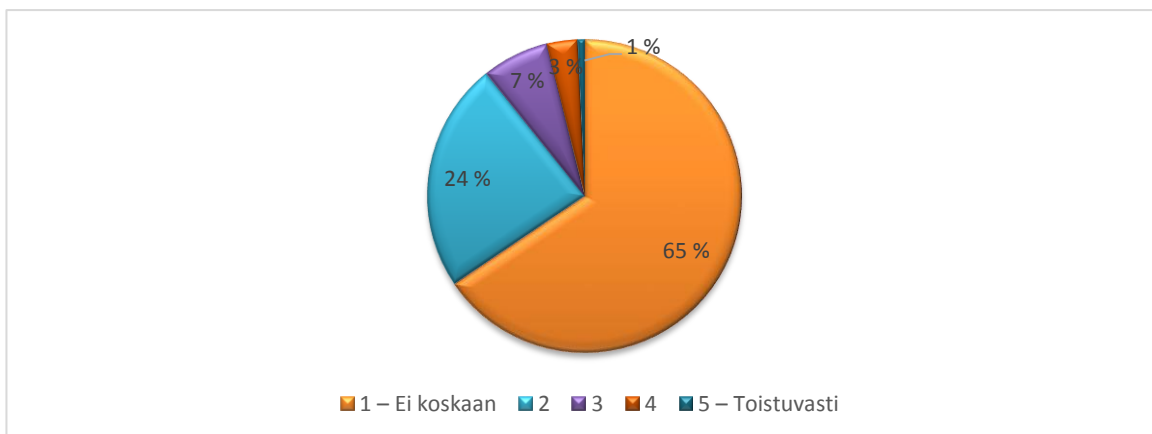


KUVIO 16. Taloudellisten haittojen esiintyvyys.

Peligenreittäin tarkasteltuna eniten rahan liittyviä ongelmia oli syntynyt ammuskelupelien (FPS) ja nettiroolipelien pelaajille. (Mäyrä, Ermi & Karvinen 2006, 36–37.) Tätä saattaa selittää tiettyjen suosittujen roolipelien kuukausimaksullisuus, sekä FPS peleissä lisämaksullisten ”skinien” eli aseiden ja varusteiden ulkonäköä muuttavien esineiden hankinta.

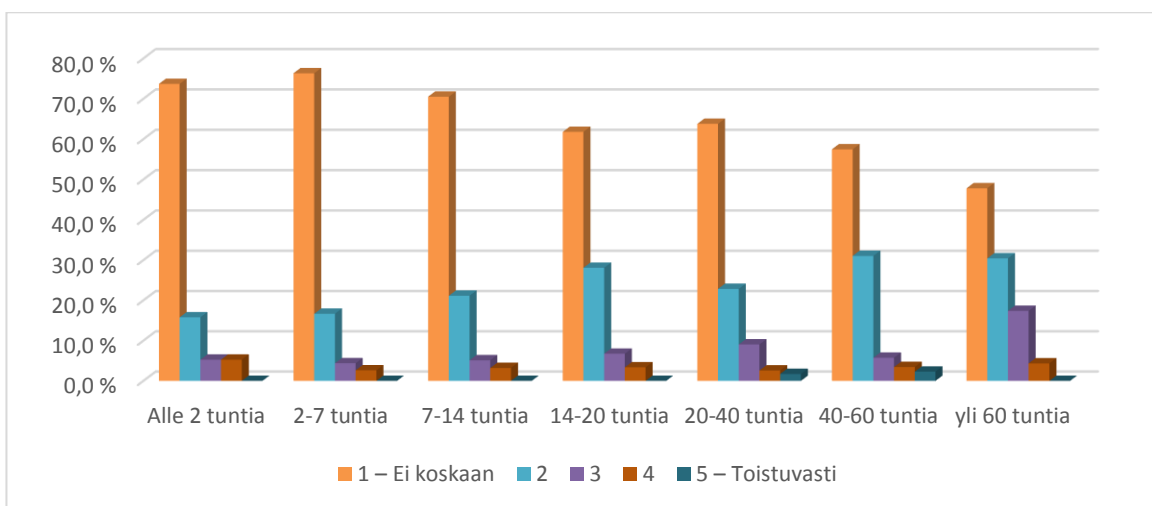
8.4 Ihmissuhteisiin ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät haitat

Kyselyssä ei tarkemmin määritelty, millaisia ovat ”ihmissuhteisiin liittyvät haitat”. Näihin voisi pelaajan iästä ja elämäntilanteesta riippuen kuulua esimerkiksi pelaamisesta aiheutuvat ristiriitatilanteet vanhempien tai kumppanin kanssa. Ihmissuhdehaittana voidaan pitää myös riitoja pelikavereiden kanssa, mutta tämän kukin vastaaja on määritellyt omista lähtökohdistaan. Enemmistö **Pelaajien hyvinvointikyselyyn** vastanneista kertoo, ettei ole kokenut ihmissuhteisiin liittyviä haittoja (Kuvio 16.)



KUVIO 16. Ihmissuhteisiin liittyvien haittojen esiintyvyys.

Tuntimääräisesti eniten pelaavia vastaajia lukuun ottamatta reilu enemmistö vastaajista sanoo, ettei ole kokenut haittoja, jotka liittyisivät ihmissuhteisiin. Lähes kaikissa ryhmissä haittoja on koettu suunnilleen saman verran, joskin haitat näyttävät tämänkin kysymyksen kohdalla kasvavan hieman pelaajan pidentyessä. Missään ryhmässä pelaajien kokemat ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat eivät kuitenkaan kohonneet erityisen näkyväksi (Kuvio 17.)

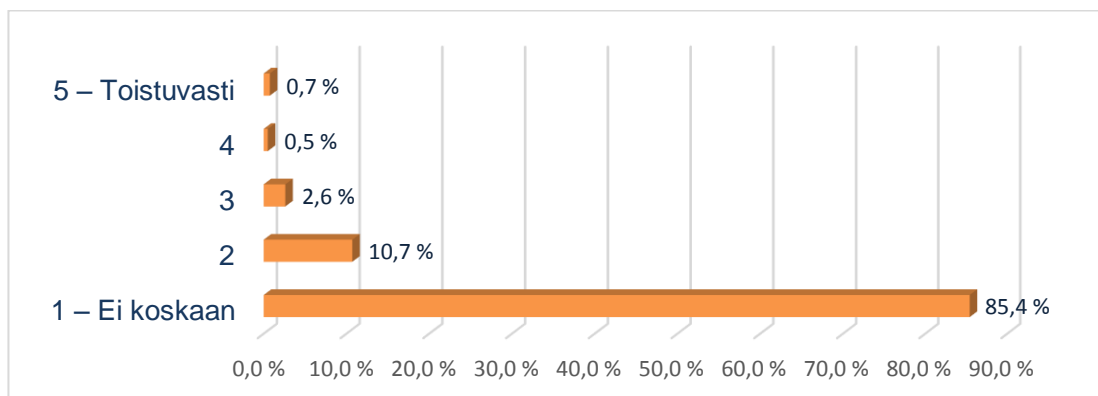


KUVIO 17. Ihmissuhteisiin liittyvät haitat pelaajan mukaan.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kysyttiin samansuuntaisesti, joskin hieman spesifimmin ”*Tuleeko sinulle perheen aikuisten (tai aikuisen) kanssa risiriitoja liittyen median käyttöön tai sen rajoittamiseen?*” Vastaukset tähän kysymykseen olivat samansuuntaisia, kuin **Pelaajien hyvinvointikyselyssä**. 15-19

vuotiaista vastaajista 69 % ja 20-24-vuotiaista 81 % kertoi, ettei ole ristiriitatilanteita synny koskaan. Nuoremmissa ikäryhmässä joskus tai usein näitä tilanteita oli kokenut 31 %, ja vanhemmassa 17 %.

Pelaamisen haitoista harvinaisimpia olivat vastaajien kokemuksen mukaan psyykkiset haitat, kuten pelot tai painajaiset. Vain reilu prosentti pelaajista on kokenut näitä psyykkisiä haittoja. (Kuvio 18.)



KUVIO 18. Psyykkisten haittojen esiintyvyys peliajan mukaan.

Saatu tulos, eli esimerkiksi pelkojen ja painajaisien vähäisyys saattaa kertoa siitä, että vastaajista iso osa pelaa ikätasolleen ja kehitykselleen sopivia pelejä itsellensä sopivissa määrin. Kuten aiemmin mainittu, ikärajojen noudattaminen on tärkeä tekijä psyykkisiltä haitoilta suojautumisessa. Olisi kiinnostavaa tietää, olisiko tulos erilainen, jos kysymyksen asettelussa olisi mainittu esimerkkeinä psyykkisistä haitoista erilaisia tunnetiloja, kuten vihaisuus tai hermostuneisuus.

9 SYITÄ PELAAMISELLE JA PELAAMISEN HYÖDYT

Kysymyksiin ”miksi pelaat”, ”kuinka halliset omaa pelaamistasi” ja ”mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä asioita, joita peliharrastus on sinulle antanut” vastaajat pystyivät valitsemaan valmiista vastausvaihtoehdoista, tai antamaan oman vastauksensa. Pelaajilta kysyttiin myös peleihin kulutettua aikaa ja sitä, onko hän koskaan pelannut mielestään liian kauaa.

9.1 Miksi pelaat

Pelaajien hyvinvointikyselyssä haluttiin selvittää tärkeimpiä syitä pelaamiselle. Kysymykselle *Miksi pelaat?* oli annettu kahdeksan valmista vastausvaihtoehtoa, sekä mahdollisuus kirjoittaa oma vastaus. Vastaaja sai valita kolme vaihtoehtoa.

Valtaosa vastaajista kertoi pelaavansa, koska se on kivaa. Puolet vastaajista kertoi sen rentouttavan. Pelaamisen sosiaalinen merkitys tuli selvästi esiin vastauksissa, sillä 39,2 % kertoi pelaavansa, koska kaveritkin pelaavat. Neljännes kertoi pelaamisen syyksi uusiin ihmisiin tutustumisen. Ajan kuluttaminen oli syynä pelaamiseen reilulla kolmanneksella. (Kuvio 19.)



KUVIO 19. Pelaamisen syyt.

Kysymykseen saattoi vastata myös avoimella vastauksella. Näitä vapaasti muotoiltuja vastauksia tuli 26, ja myös niissä esiin nousi pelien merkitys sosiaalisena ajanviettotapana. Seitsemän vastaajaa kertoi tästä omin sanoin.

Elinikäiset ystävyysuhteet ihmisiin, joita tuskin olisin koskaan muuten tavannut

Kuuden vastauksen sisällön luokittelin rentoutumisen, viihteen ja elämysten hakemiseksi. Näitä vastauksia olivat esimerkiksi:

Pelit toimivat usein korvaajana esim: elokuville.

To get a nice artistic or narrative experience

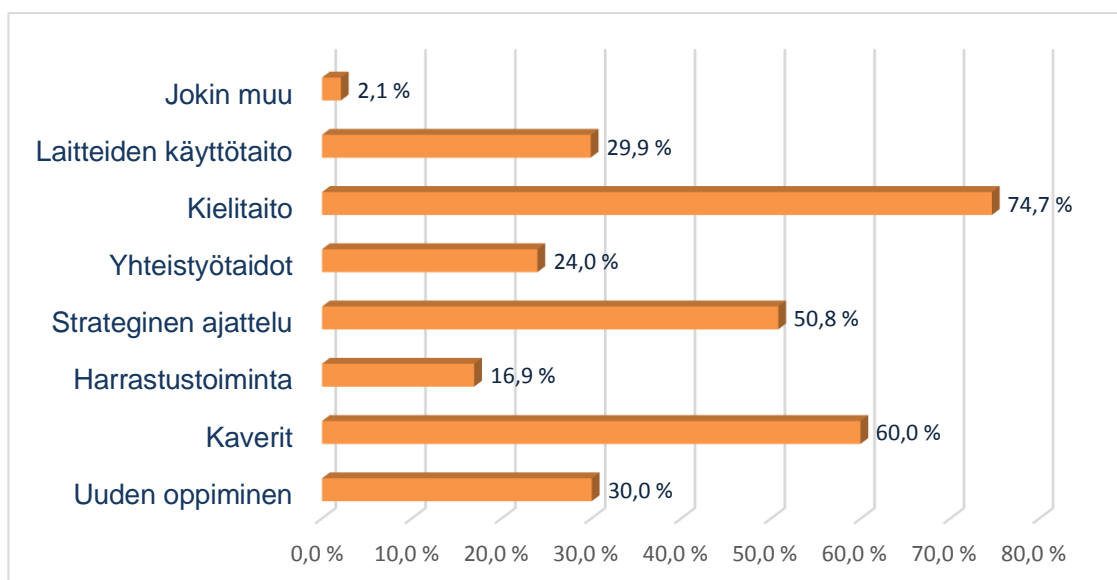
Ei oikeassa elämässä voi juosta miekka ojossa lohikäärmettä kohti.

Neljä pelaajaa kertoivat pelaavansa, koska nauttivat kilpailullisesta pelaamisesta ja voittamisen tunteesta. Yhtä moni kertoi pelaamisen syyksi kielten oppimisen.

9.2 Peliharrastuksen merkitys

Myös kysymykseen *Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä asioita, joita peliharrastus on sinulle antanut?* vastaaja saattoi valita yhden seitsemästä valmiista vaihtoehdosta, tai antaa omansa avoimeen vastauskenttään.

Aktiivisesti digipelejä pelaavien lukiolaisten englannin kielen taidon on tutkittu olevan parempi, kuin pelejä karttavien vertaistensa (Uuskoski 2011, 31–32). Myös **Pelaajien hyvinvointikyselyyn** vastanneet pelaajat kokevat oppineensa kieliä pelien avulla, sillä 74,7 % vastaajista kertoo *kielitaidon* karttuneen peliharrastuksen myötä (Kuvio 20).



KUVIO 20. Tärkeimmät peliharrastuksen antamat asiat.

Sosiaalisuus nousee esille jälleen, sillä 60 % vastaajista pitää *kavereita* yhtenä tärkeimmistä peliharrastuksen antamista asioista. Seuraavaksi eniten ääniä keräsi *strateginen ajattelu*. Tämän vastausvaihtoehdon oli valinnut hieman yli puolet kaikista vastaajista. (Kuvio 20.) Tässä on eittämättä perää, sillä useissa tutkimuksissa (mm. Maddox, Glass & Love 2013; Whitlock, McLaughlin & Allaire 2012; Bavelier, Achtman, Mani & Föcker 2012) on todettu tietokone- ja konsolipelien pelaamisen auttavan strategisen ajattelun ja kognitiivisten taitojen kehittymistä. **Pelaajien hyvinvointikyselyn** vastaajat pitivät myös *yhteistyötaitoja*, *uuden oppimista* ja *laitteiden käyttötaitoa* merkittävänä harrastuksen antamina asioina.

Taitojen kehittymisen merkitys näkyi myös avoimissa vastauksissa, joista kuusi kolmestatoista vastauksesta koski tätä. Näihin vastauksiin sisältyi muun muassa reaktiokyvyn nopeutuminen ja sorminäppäryys.

Sosiaalisuus nousi esiin jälleen, kun neljä vastaajaa kertoi omin sanoin solmituista ihmissuhteista, läheisyydestä ja jopa seurustelukumppanin löytymisestä.

10 POHDINTA

Pelaajien hyvinvointikyselyn tavoitteena oli saada selville, miten digipelejä harrastavat 15–25 vuotiaat kokevat oman hyvinvointinsa. Tutkimuskysymykset käsitelivät pelaajien kokemusta peliharrastuksen vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, työnteekoon ja opiskeluun. Lisäksi sillä pyrittiin kartoittamaan syitä pelaamisen takana ja sitä saatuja hyötyjä.

10.1 Johtopäätökset

Pelaajien hyvinvointikyselyssä kysyttiin pelihaitoista, jotka liittyvät spesifimmin yksittäisiin aiheisiin, kuten nukkumiseen tai fyysisiin haittoihin. Kun vertaa näitä tuloksia vastaajien kertomiin peliaikoihin, saatiin kiinnostavaa tietoa siitä, missä kohtaa pelaamiseen käytettävät tunnit alkavat häiritä esimerkiksi nukkumista. Pitää kuitenkin muistaa, että suorien syy ja seuraussuhteiden vetäminen näiden muuttujien välille ei ole kannattavaa. Voihan olla, että univaikeuksien takana ovat esimerkiksi ongelmat elämän muilla osa-alueilla ja runsas pelaaminen on vain näiden ongelmien oire – tai ehkä keino paeta tai hoitaa näitä ongelmia

Pääsääntöisesti vastaajat kokivat terveydentilansa hyväksi. Pelihaittoja, kuten häiriöitä nukkumisessa, opiskelun häiriintymistä tai fyysisiä haittoja oli kokenut yli puolet pelaajista joskus, mutta vain pieni osa kärsi niistä toistuvasti. Yleisimmät haitat pelaajille olivat fyysisiä. Fyysisten haittojen vähentämiseksi pelaajien kannattaisi lisätä muuta aktiivisuutta päiviinsä, sillä tutkitusti fyysinen aktiivisuus vähentää ja jopa kumoaa pitkistä istumisajoista johtuvia haittoja. Fyysisiä haittoja pelaajat voisivat mahdollisesti vähentää myös kiinnittämällä huomiota ergonomiaan, jolloin erityisesti niska- ja hartiasseudun ongelmat voisivat vähentyä. Kyselyn tuloksista selvisi, että peliharrastajilla on keskimääräistä vähemmän liikuntaharrastuksia. Tämä voi osaltaan vaikuttaa myös fyysisten haittojen esiintyvyyteen, samoin kuin ylipainoon, josta myös reilu neljännes vastaajista kertoi.

Psyykkisiä haittoja, kuten pelkoja tai painajaisia peleistä oli syntynyt vain marginaaliselle osalle vastaajista. Kyselyssä selvitettiin pelaajien suosimia peligenrejä, mutta yksittäisiä pelejä ei kysytty. Olisi kiinnostavaa tietää, pelaavatko nämä harvat psyykkisiä haittoja kokeneet vastaajat ikätasolleen sopivia pelejä, vai onko joukossa esimerkiksi alaikäisiä K18-pelien pelaajia.

Olin kiinnostunut pelaajan vaikutuksesta haittojen esiintyvyyteen, minkä vuoksi tarkastelin näitä muuttujia yhdessä. Kävi ilmi, että kaikki kyselyssä selvitetyt haittavaikutukset näyttävät lisääntyvän pelaajan myötä. Tarkkaa tuntimäärää ei tulosten perusteella pysty sanomaan, mutta näyttäisi siltä, että pelaamisen haitat ovat melko vähäisiä, jos peliaika on muutama tuntia päivässä. Yli 6 tuntia päivässä (yli 40 tuntia viikossa) pelaavien kohdalla kuitenkin haitat näyttivät lisääntyvän selvästi. Näitä pelaajia kyselyyn vastanneista oli 13,6 %. Tämän ryhmän kannalta olisi kiinnostavaa tietää, mikä ajaa heidät pelaamaan niin suuria määriä, että se aiheuttaa jo erilaisia haittoja heidän elämässään. Onko näiden nuorten taustalla vaikeuksia esimerkiksi perheessä tai kavereisuhteissa, vai kuuluuko tähän ryhmään ilman opiskelu- tai työpaikkaa jääneet nuoret, joiden päivät kuluvat pelaamassa?

Pelaamisesta saaduista hyödyistä suurimmaksi nousi kielitaito, jonka mainitsi kolme neljästä. Lähes yhtä moni piti kavereita yhtenä tärkeimpänä pelaamisen hyvistä puolista. Puolet vastaajista kertoi myös strategisen ajattelun kehittymisestä.

Kyselyn perusteella vastaajilla näyttää olevan pelaamisen ohella muitakin harrastuksia. Hieman yli puolet vastaajista kertoi harrastavansa pelaamisen ohella liikuntaa, ja selvä enemmistö viettää aikaa kavereidensa kanssa kasvokkain. Myös avoimet vastaukset kertoivat pelaamisen sosiaalisuudesta ja ystävien tärkeydestä pelaajille. Kyselyssä oli mukana kysymys *"Mitä odotat näiltä laneilta."* Suurin osa vastaajista ilmoittikin odottavansa laneilta juuri pelaamista kavereiden kanssa ja uusien ihmisen tapaamista.

Pelitaito-koulutuksissa kohtaamieni opettajien toistuva huolenaihe on ollut pelaamisen vaikutus opiskeluun. Pelaamisen vuoksi on saatettu jättää kotitehtävät tekemättä, tulla väsyneenä kouluun ja myöhästyä, koska on aamulla unohduttu pelin ääreen. Tämän kyselyn tulosten valossa näyttäisi siltä, että n. 40 % vastaajista ei ole kokenut opiskelujen häiriintyneen ja noin kolmannes kertoo opiskelujen häiriintyneen harvoin. Toisaalta suuri osa pelaajista kertoo arjen ja koulutöiden rajoittavan pelaamista. Onkin todennäköistä, että selvä arkirytmii suojaa koulunkäynnin häiriintymiseltä ja myös muilta pelaamisen riskeiltä.

Sen sijaan, että pelaamista pidettäisi ”välttämättömänä pahana”, voisi olla hedelmällisempää lähestyä pelaamista merkityksellisenä osana nuoren arkea. Vanhempana, ammattikasvattajana ja muuten nuoren kanssa työskentelevänä olisikin kenties syytä kiinnittää huomio siihen, että nuoren arjessa on riittävästi myös muita mieluisia elementtejä pelaamisen lisäksi, jolloin pelaaminenkaan ei välttämättä muodostu ongelmaksi. Peliharrastuksen vähättelyn tai mielivaltaisen rajoittamisen sijasta nuorta voitaisiinkin tukea esimerkiksi muiden harrastusten tai sosiaalisten suhteiden pariin.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

On huomioitava, ettei aineisto edusta kaikkia digitaalisten pelien pelaajia. Laneille osallistuvat ovat yleensä tapahtumassa ystävän tai ystävien kanssa. Tämän vuoksi erityisesti yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat peliharrastajat saattavat puuttua aineistosta kokonaan tai olla aliedustettuina.

Aineistoa läpi käydessäni pohdin myös ympäristön ja vastaustilanteen mahdollista vaikutusta vastauksiin. Osallistujat ovat saaneet linkin kyselyyn ennen tapahtumaa ja suuri osa vastaajista on vastannut siihen kotona. Osa vastaajista kuitenkin on saanut kyselyn vasta tapahtuman aikana, ja siten myös vastannut pelipaikalla. Voisiko olla mahdollista, että tapahtuman tunnelma ja mahdollisesti viereisillä tietokoneilla istuvat kaverit ovat vaikuttaneet vastauksiin?

Valtaosa kyselyyn vastanneista on alaikäisiä, mikä tekee vastaajien anonymiteetistä erityisen tärkeää. Kyselyssä ei pyydetty vastaajien tunnistetietoja, kuten nimeä tai asuinpaikkaa. Näin ollen vastaajat pysyvät hyvin anonymeinä. Tutkimuksen eettisyyden kannalta oli myös merkittävää, että vastaajan ei ollut pakko vastata kaikkiin kysymyksiin, vaan halutessaan vastaaja pystyi ohittamaan kysymyksen.

10.3 Jatkotutkimukset

Kavereiden ja sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä pelaajille ei voinut olla huomaamatta. Tarkemmin voitaisiinkin tutkia juuri kaverisuhteiden roolia ja sosiaalisuutta peleissä.

Olen usein kuullut pelaamista harrastavien nuorten vanhempien ihmettelevän sitä, miten nuori istuu tuntitolkulla tietokoneella kuulokkeet päässään juttelemassa jollekin. Usein keskusteluissa on käynyt ilmi se, ettei vanhempi näe verkossa tapahtuvaa vuorovaikutusta yhtä arvokkaana tai merkityksellisenä, kuin kavereiden kanssa kasvokkain vietettävää aikaa. Pelaajien oma näkemys tästä

olisi kiinnostava. Miten he kokevat eron sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kasvotusten ja verkon välityksellä? Entä kenen kanssa nuoret ylipäänsä pelaavat? Miten nuoret tutustuvat uusiin ihmisiin peleissä, ja minkä tyyppisiä ihmissuhteita he siellä solmivat? Onko ”tosielämässä” yksinäisten tai ujojen nuorten helpompi tutustua muihin peleissä? Toisaalta voitaisi tutkia myös sosiaalisen pelaamisen kääntöpuolta: Millaisia kokemuksia nuorilla on kiusaamisesta peleissä?

Olisi myös kiinnostavaa tutkia, miten nuoren psyykkiset tai sosiaaliset ongelmat vaikuttavat pelaamiseen määrään. On viitteitä siitä, että pelaamisesta muodostuu todennäköisemmin ongelma niille, jotka pelaavat paetakseen todellista elämää (Hilgard, Engelhardt & Bartholow 2013). Pelaamisen motiivit ovat kiinnostava teema, jossa varmasti riittäisi tutkittavaa.

10.4 Oma ammatillinen kasvu

Aihealuetta valitessani tiesin, että mielenkiintoni ylläpitämiseksi koko prosessin ajan, on minun valittava aihe, josta olen kiinnostunut myös muutenkin kuin vain ammatillisessa mielessä. Aiheen valintaa pidän onnistuneena, kuten myös menetelmän valintaa. Itselleni tyypillisempää ja tutumpaa olisi ollut tehdä produktiivinen opinnäytetyö. Sen sijaan lähdin vieraalle maaperälle tutkimuksen kanssa. Valinta kannatti, sillä koen oppineeni tutkimuksen tekemisestä paljon – vaikken vielä hyvänä tutkijana itseäni voisikaan pitää, tutkimuksen lähökohdat ovat nyt paljon aiempaa tutumpia.

Pelikulttuurin ja pelikasvatuksen teemat olivat minulle entuudestaan tuttuja, minkä vuoksi tiesin opinnäytetyöprosessiin liittyvän vahvistusvinouman vaaran. Prosessin ajan pyrin tiedostamaan taipumukseni etsiä ennakkokäsityksiäni puoltavaa tietoa, ja hillitsemään tätä. Keskustelin aiheesta useamman tutkimusta tehneen henkilön kanssa ja sain heiltä vahvistusta siihen, miten voin tuoda esiin oman näkökulmani, samalla tiedostaen myös ns. vastapuolen argumentit. Viimeistään tätä opinnäytetyötä tehdessä aloin kiinnittämään huomiota lähteiden vakuuttavuuteen. Voisikin sanoa, että opinnäytetyöprosessi herätti kiinnostukseni tieteelliseen tutkimukseen.

11 LÄHTEET

- Aalberg, Veikko 2016. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa Kirsti Kum- pulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura & Andre Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 35–42.
- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY
- Blizzard Entertainment 2016. Blizzard Timeline. Viitattu 17.7.2016. <http://us.blizzard.com/en-us/company/about/b20/timeline.html>
- Brown, Ari; Shifrin, Donald. L & Hill, David. L 2015. Beyond 'turn it off': How to advise families on media use. The Official Newsmagazine of the American Academy of Pediatrics. 36 (10).
- Chellappa, Sarah; Steiner, Roland; Oelhafen, Peter; Lang, Dieter; Götz, Thomas, Krebs, Julia & Cajochen, Christian 2013. Acute exposure to evening blue-enriched light impacts on human sleep. Journal of Sleep Research 5/2013. Wiley-Blackwell, 573–580.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015. Pelitaito loppuraportti 2010–2014. Helsinki: EHYT ry
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015. Vastuullisen digipelaamisen hankkeen loppuraportti.
- EHYT ry 2014. Pelipäiväkirja. pelipaivakirja.fi. Viitattu 1.11.2016.
- Ekelund, Steene-Johannessen, Jostein; Brown, Wendy; Fagerland, Morten Wang; Owen, Neville; Powell, Kenneth; Bauman, Adrian & Lee, I-Min 2016 . Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet (388) 10051, 1302–1310. Viitattu 20.11.2016. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30370-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30370-1/abstract).
- Ermi, Laura & Mäyrä, Frans 2014. Pelaajabarometri 2013: Mobiilipelaamisen nousu. Tampere: Tampereen yliopisto

- Ermi, Laura; Karvinen, Juho & Mäyrä, Frans 2016. Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Ermi, Laura; Mäyrä, Franz & Heliö, Satu 2015. Digitaaliset lelut ja maailmat: pelaamisen vetovoima. Teoksessa Anja Riitta Lahikainen, Pentti Hietala, Tommi Inkinen, Marjatta Kangassalo, Riikka Kivimäki & Frans Mäyrä (toim.) Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. 110–144.
- e-Sports Earnings. Largest overall prize pools in eSports. Viitattu 29.10.2016. <http://www.esportsearnings.com/tournaments>.
- Glass, Brian D; Maddox, W. Todd & Love, Bradley C 2013. Real-Time Strategy Game Training: Emergence of a Cognitive Flexibility Trait. Plos One 8 (8).
- Haapasalo-Pesu, Kirsi-Maria & Karukivi, Max 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Viitattu 7.10.2016. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo10638.pdf>.
- Harviainen, J. Tuomas, Meriläinen, Mikko & Tossavainen, Tommi (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Pelikasvattajien verkosto
- Heimo, Eija 2002. Erityistuen tarpeessa olevan lapsiperheen tunnistaminen ja psykososiaalinen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa. Turku: Turun Yliopisto
- Helajärvi, Harri; Pahkala, Katja; Raitakari, Olli; Tammelin, Tuija; Viikari, Jorma & Heinonen, Olli 2013. Istu ja pala! - Onko istuminen uusi terveysuhka? Duodecim 129 (1). Viitattu 21.11.2016. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10707.
- Kansalaisuuslaki 2003/359, 16.5.2003. Viitattu 27.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030359>
- Kuvaohjelmalaki 710/2011
- Käypä hoito 2016. Liikunta. Viitattu 21.11.2016. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#suositus>.
- Lastensuojelulaki 2007/417, 13.4.2007. Viitattu 27.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P6>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Fyysinen kehitys. Viitattu 27.8.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/.
- McWhertor, Michael 2016. Overwatch has more than 20 million players. Polygon. Viitattu 30.10.2016. <http://www.polygon.com/2016/10/11/13247156/overwatch-20-million-players-blizzard>.
- Merikivi, Jani; Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Nuorisolaki 2006/72, 27.1.2006. Viitattu 27.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>
- Paavonen, Juulia & Urrila, Anna Sofia 2016. Unihäiriöt. Teoksessa Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura & Andre Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 405–425.
- Paavonen, Juulia 2016. Media riskitekijänä. Teoksessa Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura & Andre Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 97–101.
- Parkes, Alison; Sweeting, Helen; Wight, Daniel & Henderson, Marion 2013. Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study. Archives of Disease in Childhood March/2013, 341-348.
- Saarenpää-Heikkilä, Outi 2015. Unitutkimus ”Pimeyttä valoisuuteen.” Powerpoint –diat. Julkaistu 19.1.2015. Tampereen Yliopisto
- Silvennoinen, Inka 2013. Peli haitat ja niiden ehkäisy. Ongelmallinen pelaaminen. Teoksessa J. Tuomas Harviainen, Mikko Meriläinen & Tommi Tossavainen (toim.) Pelikasvattajan käsikirja. Tampere. 99–109.
- Tammelin Tuija 2016. Liikunnan merkitys lasten kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. Teoksessa Jukka Rajantie, Markku Heikinheimo & Marjo Renko (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Duodecim

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Kouluterveyskysely lomake.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlo-make2015_perus.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Kouluterveyskysely. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Muutokset yhteensä 2006/2007–2015. Helsinki: THL. Viitattu 18.8.2016. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2008_2015_aol.pdf.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Kouluterveyskysely. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. Muutokset yhteensä 2006/2007–2015. Helsinki: THL. Viitattu 18.8.2016. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c. Kouluterveyskysely. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Muutokset yhteensä 2006/2007–2015. Helsinki: THL. Viitattu 18.8.2016.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2008_2015_aol.pdf.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Omahoitopolut: Ruutu-aika.
<https://www.omahoitopolut.fi/web/lasten-terve-kasvu/ruutu-aika>
- Tossavainen, Tommi 2013. Pelien ikärajoista ja sisällöstä. Teoksessa J. Tuomas Harviainen, Mikko Meriläinen & Tommi Tossavainen (toim.) Pelikasvattajan käsikirja. Tampere, 38–42.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Twitch 2015. The 2015 Retrospective. Viitattu 29.10.2016.
<https://www.twitch.tv/year/2015>
- Whitlock, Laura A; McLaughlin, Anne Collins & Allaire, Jason C 2012. Individual differences in response to cognitive training: Using a multi-modal, attentionally demanding game-based intervention for older adults. *Computers in Human Behavior* 28 (4), 1091-1096.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi
- World Health Organization. Mental Health: Strengthening our response. Viitattu 27.8.2016 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

12 LIITE 1: PELAAJIEN HYVINVOINTIKYSELYN KYSYMYKSET

- Ikä
- Sukupuoli
- Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Se on tällä hetkellä...
 - Erittäin hyvä
 - Melko hyvä
 - Keskinen
 - Melko huono
 - Erittäin huono
- Mitä mieltä olet painostasi?
 - Olen selvästi ylipainoinen
 - Olen hieman ylipainoinen
 - Olen sopivan painoinen
 - Olen hieman alipainoinen
 - Olen selvästi alipainoinen
- Asemasin tässä tapahtumassa?
- Kuinka moneen julkiseen pelitapahtumaan tai julkisille laneille olet ennen tätä tapahtumaa osallistunut?
 - Yhteen
 - Muutamaan
 - Useampaan
 - En ole osallistunut
- Kuinka monet pienimuotoisemmat, yksityiset lanit olet kolunnut osallistujana tai järjestäjänä ennen tätä tapahtumaa?
 - Yhdet
 - Muutamia
 - Useita
 - En ole osallistunut
- Mitä pelejä pelaat yleensä mieluiten? (voit valita useampia)
 - FPS, räiskintäpelit
 - MOBA, areenapelit

- Taistelupelit
- Rytmii- ja tanssipelit
- Jokin muu, mikä
- Miksi pelaat? (Voit valita 3 vaihtoehtoa)
 - Pelaaminen on kivaa
 - Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa
 - Pelaaminen rentouttaa
 - Haluan unohtaa ikävät asiat
 - Jokin muu syy, mikä?
- Oletko koskaan pelannut mielestäsi liian kauan?
 - En
 - Kyllä, joskus
 - Kyllä, usein
- Kuinka monta tuntia keskimäärin pelaat digitaalisia pelejä normaalin arkiviikon aikana (ma-su)?
 - En pelaa
 - Alle kaksi tuntia
 - 2-7 tuntia
 - 7-14 tuntia
 - 14-20 tuntia
 - 20-40 tuntia
 - 40-60 tuntia
 - yli 60 tuntia
- Kuinka hallitset pelaamistasi? (voit valita useita)
 - Pelaamiseen käytettävää aikaa rajoittamalla
 - Pelaamiseen käytettäviä päiviä rajoittamalla
 - Nukkumalla riittävästi
 - Käyttämällä pelipäiväkirjaa
 - Joku muu rajoittaa pelaamistani, esim. vanhemmat tai puoliso
 - En mitenkään
 - Jotenkin muuten, miten

- Arvioi, onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana joitakin seuraavista
 - Häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa
 - Opiskelun häiriintymistä
 - Työssäkäynnin häiriintymistä
 - Fyysisiä haittoja (esim. hartiakipuja)
 - Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja
 - Taloudellisia haittoja
- Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä asioita, joita peliharrastus on sinulle antanut? (voit valita kolme vaihtoehtoa)
 - Uuden oppiminen
 - Kaverit
 - Harrastustoiminta
 - Strateginen ajattelu
 - Yhteistyötaidot
 - Kielitaito
 - Laitteiden käyttötaito
 - Jokin muu, mikä
- Mitä muuta kuin pelaamista teet tai harrastat tavallisesti vapaa-ajallasi (vähintään puoli tuntia kerrallaan)?
 - Harrastat jotain itsenäisesti (muuta kuin liikuntaa)
 - Harrastat toimintaa, jossa on ohjaaja (muuta kuin liikuntaa)
 - Harrastat liikuntaa omatoimisesti ja/tai ohjatusti
 - Vietät aikaa ystävien kanssa kasvokkain
 - Vietät aikaa ystävien kanssa netissä
 - Vietät aikaa perheesi kanssa
 - Katselet tv:tä tai elokuvia
 - Kuuntelet musiikkia
 - Käyt nuorisotalolla
 - Käyt juhlimassa
 - Jotain muuta, mitä?
- Miten tuttuja sinulle entuudestaan ovat
 - Pelikasvattajan käsikirja

- Pelitaito-projekti
 - Team Kukkahattu eSports
 - Pelikasvattajien verkosto
- Mitä odotat eniten näillä laneilla?
 - Terveisesi tapahtuman järjestäjille:
 - Mitä mieltä olet pelaajan hyvinvointikyselystä?