



Nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaaminen Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Ida Forsberg & Hannele Vehkaoja

Otaniemi 2013

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laurea Otaniemi

Nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaaminen
Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Ida-Maria Forsberg
Hannele Vehkaoja
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2013

Laurea-ammattikorkeakoulu
 Laurea Otaniemi
 Hoitotyön koulutusohjelma
 Sairaanhoidaja (AMK)

Tiivistelmä

Ida-Maria Forsberg & Hannele Vehkaoja

Nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaaminen - systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Vuosi	2013	Sivumäärä	70
-------	------	-----------	----

Nuorten digitaalisten pelien pelaaminen on yhä yleisempää ja valtaosa nuorista pelaa digitaalisia pelejä. Liiallinen pelaaminen voi aiheuttaa ongelmapelaamista ja on nuoren viedessään vakava ongelma. Ongelmapelaaminen vaikuttaa usein kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointiin, niin fyysiseen, psyykkiseen, kuin sosiaaliseenkin. Pelaaminen ja erityisesti ongelmapelaaminen vaikuttaa usein haitallisesti keskeisimpiin nuoren elämän eri osa-alueisiin, kuten uneen ja koulunkäyntiin. Pelaaminen on erittäin mukaansa tempaavaa ajanvietettä ja monet lapset ja nuoret haluaisivat pelata useita tunteja päivässä. Nuorten ongelmapelaamisen ehkäisyssä vanhemmat ovat avainasemassa. Peliongelman synnyn ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota, koska hyvän ennaltaehkäisyn avulla nuoren pelaaminen ei pääse kehittymään ongelmaksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja kuinka ennaltaehkäistä nuorten ongelmapelaamista. Opinnäytetyö on tehty osana Laurean ja Kuitinmäen koulun Kuitinmäki-hanketta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda vanhemmille, kouluille, terveysalan ammattilaisille ja muille aiheesta kiinnostuneille kokonaisvaltaista tietoa nuorten ongelmapelaamisen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin sekä tietoa ongelmapelaamisen ennaltaehkäisystä. Opinnäytetyömme voi auttaa vanhempia tunnistamaan lapsensa mahdollisia ongelmapelaamisen merkkejä.

Opinnäytetyö on toteutettu systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tutkimustehtävinä olivat: kuinka digitaalisten pelien ongelmapelaaminen vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja kuinka nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaamista voitaisiin ennaltaehkäistä. Opinnäytetyössä on käytetty lähteinä systemaattisesti sekä manuaalisesti haettuja suomalaisia ja kansainvälisiä tutkimusartikkeleita ja väitöskirjoja sekä muutamaa luotettavaa tieteellistä katsausta, joita on yhteensä 26. Aineiston analyysi suoritettiin aineistolähtöisellä eli induktiivisella sisällönanalyysillä.

Saatujen tulosten mukaan nuorten runsas pelaaminen vaikuttaa hyvinvoinnin seuraaviin osa-alueisiin: uneen ja jaksamiseen, fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen terveyteen, ruokailutottumuksiin, käytökseen, koulunkäyntiin, harrastuksiin, ystävyysuhteisiin, perhesuhteisiin, rahan käyttöön ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nuorten ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyn kulmakiviksi muodostuivat: pelaamisen rajoittaminen, pelikonsolin sijoitus kodissa, vanhempien osallistuminen pelaamiseen, pelien ikärajojen noudattaminen, yhdessä pelaaminen ja turvallinen pelaaminen.

Nykypäivän lapset syntyvät keskelle mediakulttuuria ja digitaalisia pelien maailmaa. Pelaavien nuorten määrän yhä kasvaessa aikuisten tulisi keskittyä entistä enemmän ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyyn.

Asiasanat: Ongelmapelaaminen, digitaaliset pelit, nuoret, hyvinvointi, ennaltaehkäisy

University of Applied Sciences
Laurea Otaniemi
Nursing program in health care
Nursing

Abstract

Ida-Maria Forsberg & Hannele Vehkaoja

Adolescents and compulsive digital gaming - a systematic literature review

Year	2013	Pages	70
------	------	-------	----

Digital gaming among adolescents has increased steadily and a majority of children play digital games. Excessive digital gaming can turn into compulsive digital gaming and it can be severely harmful for young people. Compulsive digital gaming often affects the wellbeing of an adolescent holistically. The effects can be physical, psychological and/or social and gaming, particularly compulsive digital gaming, affects the different areas of an adolescent`s life, for e.g. how well they manage at school and how they sleep. Playing digital games can be very engaging and time consuming and many children would like to spend hours every day playing digital games. Therefore, parents have a major role in preventing children from playing too much. People, e.g parents, researchers etc. should pay more attention to preventing compulsive digital -gaming.

The purpose of our Bachelors` thesis is to describe how compulsive digital gaming affects the wellbeing of adolescents and how to prevent the compulsive digital gaming of adolescents. The thesis was carried out in collaboration with Laurea Otaniemi and Kuitinmäki school. Our aim in this thesis is to provide valid information on compulsive digital gaming and how to prevent it. The information provided in this thesis can be useful for parents, school staff, health care professionals and people interested in this particular subject. Our study can help parents to recognize possible signs of compulsive digital gaming in their children.

This thesis was conducted as a systematic literature review. The study questions were: how compulsive digital gaming affects the wellbeing of adolescents and how to prevent compulsive digital gaming. The study material was selected systematically from databases and by scanning manually. 26 research articles and dissertations were included to the study. We also chose a few reliable scientific article discussions to our review. The study materials were analyzed by using qualitative content analysis.

According to the findings the different areas of an adolescent`s life affected by compulsive digital gaming are: sleeping and coping, physical activity and health, psychological wellbeing, eating habits, behavior, school, hobbies, friendship, family and spending money. Cornerstones in preventing compulsive digital gaming are: limiting digital gaming, the placement of the gaming device at home, involving parents in playing digital games, following the age limits, playing digital games together and playing digital games safely.

Currently, children are born in the middle of media culture and a digital world of games. As the number of children playing digital games increases, it is necessary that in the future adults focus even more on preventing compulsive digital gaming in the future.

Keywords: compulsive digital gaming, digital games, adolescent, wellbeing, preventing

Sisällys

1 Johdanto	6
2 Kuitinmäki-hanke	7
3 Teoreettiset lähtökohdat	8
3.1 Nuoruusikä	8
3.2 Digitaaliset pelit	10
3.3 Ongelmapelaaminen.....	11
3.3.1 Riippuvuus.....	13
3.4 Ennaltaehkäisy	15
3.5 Hyvinvointi.....	16
4 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustehtävät ja tavoite	17
5 Opinnäytetyön toteutus	17
5.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	17
5.2 Alkuperäisaineistojen haku.....	18
5.3 Aineiston analyysi.....	20
6 Opinnäytetyön tulokset	25
6.1 Digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vaikutukset nuorten hyvinvointiin..	25
6.1.1 Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen terveyteen.....	25
6.1.2 Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen.....	26
6.1.3 Ongelmapelaamisen vaikutukset ruokailutottumuksiin.....	26
6.1.4 Ongelmapelaamisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	27
6.1.5 Ongelmapelaamisen vaikutukset uneen ja jaksamiseen	29
6.1.6 Ongelmapelaamisen vaikutukset käyttöön	30
6.1.7 Ongelmapelaamisen vaikutukset ystävyyssuhteisiin ja harrastuksiin.....	31
6.1.8 Ongelmapelaamisen vaikutukset perhesuhteisiin	32
6.1.9 Ongelmapelaamisen vaikutukset koulunkäyntiin	32
6.1.10 Ongelmapelaamisen vaikutukset rahankäyttöön.....	33
6.2 Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisy	33
6.2.1 Pelaamisen valvonta ja rajoittaminen	33
6.2.2 Pelikonsolien sijoittaminen kodissa	35
6.2.3 Vanhempien osallistuminen pelaamiseen	35
6.2.4 Ikärajojen noudattaminen	35
6.2.5 Yhdessä ystävien kanssa pelaaminen	35
6.2.6 Turvallinen pelaaminen	36
7 Pohdinta	36
7.1 Opinnäytetyön luotettavuus	37
7.2 Opinnäytetyön eettisyys	39
7.3 Tulosten tarkastelu.....	40
7.4 Johtopäätökset ja kehittämisideat	43
Lähteet	46
Kuviot	51
Liitteet.....	55

1 Johdanto

Pelaaminen on erittäin yleistä lasten ja nuorten keskuudessa (Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2012, 3) ja tutkimusten perusteella lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa digitaalisten pelien parissa (Ermi & Mäyrä 2005, 67). Etenkin poikien kohdalla elektroniset pelit ja pelaaminen ovat kiinteä osa tämän päivän lastenkulttuuria, mutta myös tytöt pelaavat, vaikkakin usein pelaaminen on heidän osaltaan vähäisempää (Ermi, Heliö & Mäyrä 2004, 22). Pelaajabarometri 2011- tutkimuksen mukaan suomalaisista 11-19 -vuotiaista nuorista 99-prosenttia on joskus pelannut digitaalisia pelejä ja 95-prosenttia pelaa ainakin kerran kuussa (Luhtala ym. 2012, 3). Luhtalan ym. (2012, 8) tutkimukseen vastannista pelaavista yläkoululaisista 74-prosenttia pelasi kohtuullisesti, eli alle 14 tuntia viikossa. Pelaavista nuorista 26-prosenttia pelasi yli suositusten (Luhtala ym. 2012, 8). Nykyaikana pelaaminen on mahdollistettu usealle eri laitteelle, kuten tietokoneelle, kännykälle ja useille eri pelikonsoleille. Pelaamista voi harrastaa melkein missä vain ja yksi pelaamisen mahdollistava laite, eli kännykkä, on lähes jokaisella lapsella ja nuorella aina mukana. Myös Internetissä pelattavat verkkopelit sekä erilaiset roolipelit ovat todella suosittuja nuorten ja hieman vanhempienkin keskuudessa.

Lasten ja nuorten tietokonepeliharrastus ei ole täysin ongelmaton. Erityisesti pelien väkivaltaisia sisältöjä ja aikuisille tarkoitetun peliviihteen leviämistä lasten ja nuorten keskuuteen on pidetty huolestuttavana kehityssuuntana. Myös pelien äärimmäinen vetovoimaisuus ja sen aiheuttama runsas pelien pelaaminen sekä mahdollinen peliriippuvuus ovat ongelmia joidenkin lasten kohdalla. Pelaaminen turvallisena harrastuksena edellyttää tietoa pelaamisesta, pelien sisällöistä ja pelaamisen taustoista, jotta voitaisiin ymmärtää pelaamista paremmin ilmiönä ja mahdollisiin riskeihin voitaisiin puuttua leimaamatta pelaamista ylipäätään ongelmalliseksi. Tutkimustietoa pelisisällöistä sekä pelaamisesta, riskipelaamisesta ja niiden taustatekijöistä tarvitaan (Salokoski 2005, 10).

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Kuitinmäen koulun terveyden edistämisen hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka digitaalisten pelien ongelmapelaaminen vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja kuinka tai millä keinoin nuorten ongelmapelaamista tulisi tai voitaisiin parhain mahdollisin keinoin ennaltaehkäistä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opinnäytetyön tuloksista yläasteikäisten nuorten vanhemmille kattavaa tietoa koskien nuorten digitaalisten pelien pelaamista sekä pelaamisesta aiheutuvien ongelmien ennaltaehkäisyä.

2 Kuitinmäki-hanke

Kuitinmäen yläkoulun terveyden edistämisen hanke on ammattikorkeakoulu Laurea Otaniemen, Sosiaali- ja terveystieteiden keskeinen ja Espoon kaupungin, Kuitinmäen yläkoulun välinen hanke, jonka tarkoituksena on yläkoululaisten hyvinvointi- ja terveystietämisen lisääntyminen. Hankkeen puitteissa Laurean opiskelijoiden on mahdollista suorittaa opintoja sekä tehdä työelämää ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä palvelevia oppinäytetöitä. Hankkeessa korostuu promotiivinen näkökulma, jolloin tehtävänä on ylläpitää ja vahvistaa terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä (Vattulainen 2011).

Kuitinmäen hankkeen kirjattuna tavoitteena on edistää nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymistä erilaisin interventioin. Ammattikorkeakouluopiskelijat harjaantuvat nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymisen ohjaamisessa ja toteuttavat terveystiedon opetussuunnitelman osia yhdessä eri toimijoiden kanssa. Hanke tuottaa työvälineitä nuorten ryhmänohjaukseen sekä kehittää motivointimenetelmiä ylläpitää ja vahvistaa nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä. Tavoitteena on lisäksi tuottaa tietoa nuorten terveystietämisen ohjauksen eri muodoista ja lisätä nuorten motivoitumista terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja edistämiseen (Vattulainen 2011).

Terveys 2015- ohjelmassa ja uusissa strategioissa painotetaan nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, joten niiden tavoitteet sekä toimintaohjeet tukevat hanketta. Huoli nuorten hyvinvoinnista, terveydestä sekä terveystietämisen herättää kysymyksiä, siitä kuinka motivoida nuoria ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, ja minkälaiset motivointikeinot mahdollistavat oman vastuun lisääntymisen. On erityisen tärkeää panostaa yläkouluikäisiin nuoriin, koska oikeanlaisella ohjauksella voidaan ehkäistä myöhemmin syntyviä terveystietämisen ongelmia. Lisäksi koko ikäluokka on tavoitettavissa yhtä aikaa ohjauksen piiriin. Kouluterveystutkimukset antavat selkeää suuntaa niistä sisällöllisistä asioista, joita terveystietämisen yläkoululaisille tulisi painottaa (Vattulainen 2011).

Terveyden edistämisen teema tulee näkyvästi esille Laurea AMK:n opetussuunnitelmassa monialaisena, autenttisiin tilanteisiin vietyä osaamisena ja tärkeänä ja jatkuvana osana opiskelijoiden koulutusta. Terveyden edistämisen tutkimus- ja kehittämistoiminta liittyy Laurean sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden osaamisen kehittämiseen oleellisesti. Tutkiva oppiminen onkin yksi lähtökohta Laureassa oppimisen ja opettamisen pohjana. Oppimisen tärkeimpinä elementteinä ovat tiedonhankinta, osallistuminen ja tiedon luominen (Vattulainen 2011).

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Nuoruusikä

Nuoruusikä on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006). Nuoruusikä ajoittuu noin ikävuosiin 12-22. Nuoruusikä usein jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, jokaisen vaiheen kehityspiirteiden mukaan. Varhaisnuoruus ajoittuu alkaneeseen fyysiseen puberteettiin ikävuosiin 12-14. Tätä kehitysvaihetta kutsutaan myös murrosiäksi. Varsinainen nuoruus ajoittuu ikävuosiin 15-17 ja jälkinuoruus ikävuosiin 18-22 (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 208).

Dunderfeltin (2011, 84-85) mukaan jokaisella kehitysvaiheella on tarjota nuorelle uusia haasteita ja tehtäviä. Nuoruusiän varhaisvaihe on nuoren ihmissuhteiden kriisiaikaa, jolloin varsinainen biologinen murrosikä alkaa, nuori protestoi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan sekä luo uusia ystävyyssuhteita ikätovereidensa kanssa. Nuoruusiän keskivaiheilla nuori kokee identiteettikriisin. Tällöin nuori kokeilee rajojaan, voi kokea paljon ihastumisia, solmii syvällisiä ihmissuhteita ja selkiinnyttää omaa minäkuvaansa. Nuoruusiän loppuvaiheilla nuori voi kokea ideologisen kriisin, jolloin nuori pohdiskelee omaa asemaansa maailmassa ja usein aloittaa itsenäisen elämän (Dunderfelt 2011, 84-85).

Nuoren psyykkisessä kehityksessä voidaan erottaa kolme keskeistä vaihetta, jotka nuori käy läpi kehityksessään. Näitä kehitysvaihteita ovat vanhemmista irrottautuminen, oman kehon haltuun ottaminen sekä ikätovereihin turvautuminen. Psyykkisistä toiminnoista tärkeimpiä on abstraktin ajattelun kehittyminen, mikä mahdollistaa muun muassa syy- ja seuraussuhteiden hahmottamista ja ratkaisujen löytämistä nuoren havaitsemiin ongelmiin (Lahti 2005). On yksilöllistä, milloin nuoren fyysinen murrosikä alkaa. Tytöillä murrosikä alkaa usein pari vuotta poikia aikaisemmin. Tytöillä murrosikä voi alkaa jo 9-vuotiaana, kuitenkin tavallisesti 12-14-vuotiaana (Aalberg & Siimes 2011, 39, 51).

Nuoren psyykkinen ja fyysinen kehitys kulkevat eri tahtiin. Nuoren fyysinen kehitys etenee paljon nopeammin kuin psyykkinen kehitys, esimerkiksi tytöillä fyysinen kehitys on yleensä saavutettu neljän vuoden jälkeen, mutta psyykkinen kehitys jatkuu tästä vielä pitkään. Nuoren mielen yritys sopeutua epätasapainoon voi aiheuttaa taantumista. Tämä voi usein ilmetä lapsenomaisena käyttäytymisenä, kuten uppiniskaisuutena ja röyhkeytenä, nuori voi haastaa riitaa, olla uhmakas ja käyttää rivoa kieltä. Taantuma on välttämätön vaihe nuoren kehityksessä ja menee ajan kanssa ohi (MLL - murrosikäisen fyysinen kehitys).

Kaikkiaan nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia (Aalberg & Siimes 2007, 67-69). Saavuttaakseen autonomian, nuoren on ratkaistava

ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät, kuten irrottautua vanhemmista, puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan sekä seksuaali-identiteetin jäsentäminen sekä tukeutua ikätovereihin nuoruusiän muutosten aikana (Aalberg & Siimes 2007, 67-69).

Yläasteelle meno ajoittuu usein nuorelle haasteelliseen kehitysvaiheeseen, alkaneeseen murrosikään (MLL - vanhempainnetti). Varhaisnuoruus on kuohuvaa aikaa, puberteetin myötä tapahtuvat fyysiset muutokset aiheuttavat levottomuutta ja kiihtymystä. Murrosikäisellä tapahtuu lukuisia mielen muutoksia lyhyessä ajassa, mikä on normaalia ja kuuluu varhaisnuoruuteen (Aalberg & Siimes 2011, 68). Autonomian tavoittelu saa nuoren pyrkimään irti vanhemmistaan, toisaalta taas nuori kokee tarvetta palata riippuvuuteen. Varhaisnuoruudessa kaveriryhmä on tyypillinen ratkaisu kyseiselle riippuvuudelle. Nuoren suhde vanhempiinsa itsenäistymisprosessin aikana vaihtelee aaltomaisesti lapsenomaisuudesta korostuneeseen itsenäisyyteen (Aalberg & Siimes 2011, 68).

Murrosikäiset tytöt hakevat poikia aktiivisemmin tukea ystäviltään ja antavat tukea toisilleen. Murrosikäisille tytöille on tyypillistä peilata ystäviensä avulla kehittyvää identiteettiään, mikä tekee tytöistä erityisen haavoittuvaisia, sillä jos ystävyysuhde loppuu yllättäen, tyttö saattaa kokea koko ihmisarvonsa kyseenalaiseksi. Liian varhain alkanut puberteetti voi aiheuttaa psykososiaalisia ongelmia erityisesti tytöillä (Honkinen 2009, 11).

Poikien ikätoverisuhteissa keskeistä on toiminnallisuus, keskinäinen kilpailu, vertailu, kisailu, hierarkkisuus, omasta asemasta huolehtiminen sekä voimien koettelu. Pojat suosivat tovereita, jotka arvostavat heidän suorituksiaan, mistä johtuen mahdollinen ystävyysuhteen katkeaminen ei aseta koko persoonallisuutta arvostelulle (Honkinen 2009, 11). Myöhään puberteettiin puhkeavilla pojilla tiedetään olevan usein heikompi itsetunto ja he kokevat muita useammin epätäydellisyyden tunteita. He eivät ole yhtä suosittuja kaveripiireissä ja kaverit voivat pitää heitä lapsellisina. Hyvin myöhäinen murrosikä voi lisätä masennuksen riskiä (Aalberg & Siimes 2011).

Monet muutokset vievät nuoren kehityskulkua eteenpäin (Nurmi ym. 2006). Nuoren elämä muuttuu fyysisesti, psyykkisesti ja nuoren sosiaaliset suhteet muuttuvat merkittävästi (Erkko 2006). Nuoruus on haavoittuvaa aikaa. Monenlainen ongelmakäyttäytyminen on nuoruudessa yleisimmillään, mikä tosin koskee vain osaa nuorista. Jos ongelmakäyttäytyminen ei vähene, se voi johtaa vakaviin ongelmiin. Valtaosa nuorista ei käy läpi mitään erityistä kriisiä, vaan kehitys on enemmänkin jatkuvaa ja asteittaista. Nuoruusiän aikana tehdyt valinnat luovat pohjaa sille elämäkululle, jonka nuori aikuisena elää (Nurmi ym. 2006).

3.2 Digitaaliset pelit

Digitaalinen pelaaminen on muutamassa vuosikymmenessä noussut keskeiseksi osaksi media- ja populaarikulttuuria sekä sosiaalista elämää. Pelejä ei myydä enää pelkästään erikoisliikkeissä, vaan niitä on saatavilla helposti marketeista ja verkkokaupoista sekä Internet tarjoaa runsaasti ilmaispelejä. Digitaalisia pelejä löytyy melkeinpä jokaisesta taloudesta ja päiväkodeissa ja kouluissakin on ryhdytty hyödyntämään digitaalisia pelejä kasvatuksessa ja opetuksessa (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009, 1).

Pelaaminen ja leikkiminen ovat ihmiselle ominaista toimintaa (EHYT, Silvennoinen 2011). Pelillä tarkoitetaan kahden tai useamman osapuolen (pelaajan ja tietokoneen tai eri pelaajien) välisiä vuorovaikutustoimintoja, joita jonkinlaiset säännöt ohjaavat ja joihin yleensä liittyy jokin tavoite. Digitaalisista peleistä puhuttaessa voidaan puhua myös elektronisista peleistä. Elektronisiin peleihin luetaan konsolipelit, pc- eli tietokonepelit, arkadipelit eli pelihalleissa pelattavat pelit, nettipelit ja kännykkäpelit (Huhtamo & Kangas 2002, 9-22).

Elektroniset pelit ovat osa leikkien ja pelien jatkumoa. Nykypäivän tietokone- ja konsolipelit ovat kehittyneet lauta-, kortti- ja hahmopelien sekä myöhemmin mekaanisten ja sähkömekaanisten pelien myötä nykypäivän digitaaliseen muotoonsa. Elektroniset pelit sisältävät edelleen paljon samoja ideoita, peli- ja pisteenlaskutapoja, joita hyödynnettiin aiemmin pelilaudalla tai korttipeleissä (Huhtamo & Kangas 2002, 9-22).

Lukemattomat lauta- ja korttipelit, yksilö- tai joukkueurheilulajit, pelihalleista tutut mekaaniset ampuma- ja ajosimulaatiopelit, sotapelit sekä muut strategiset simulaatiot ja itämaiset kamppailulajit ovat saaneet elektronis-digitaaliset vastikkeensa (Huhtamo & Kangas 2002, 9-22).

Peliteollisuuden tuotot ovat menneet jo musiikkiteollisuuden tuottojen ohi (Silvennoinen 2011). Pelejä valmistetaan yhä suuremmilla budjeteilla ja valtavat pelifirmat työllistävät tuhansia ihmisiä. Pelejä voidaan hioa useampi vuosi ja kaiken kaikkiaan kustannukset hipovat tavallisen elokuvan tuotannon lukemia (Tossavainen 2008, 36).

Nuorten digipelaamisesta ja sen haitoista ja riskeistä on vielä varsin vähän tutkittua tietoa. Nuorten rahapelaamista on vuorostaan tutkittu paljonkin, ja varhain aloitettuna sen yhteydestä aikuisiän pelihaitoille on näyttöä. Digipelaamisen kohdalla tätä ei ole kyetty vielä osoittamaan. Rahapelaamisen ja digipelaamisen yhteyksistä ei ole juurikaan tietoa (THL 2012).

Verkkopelejä pidetään digitaalisista peleistä ehkä haitallisimpina nuorille. Tällaisia pelejä ovat muun muassa nettipokeri ja Internetissä pelattava roolipeli World of Warcraft. Aikuisilla tämän kaltaiset pelit aiheuttavat samanlaista riippuvuutta kuin esimerkiksi alkoholi tai muut aineelliset riippuvuudet. Tavallisimpia oireita on mielialan muutokset sekä pakonomainen tarve pelata. On syytä olettaa, etteivät haitat ole sen vähäisempiä lasten ja nuorten kohdalla. Digitaalisten pelien liiallinen pelaaminen voi vaikuttaa nuoren psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen ja/tai suoriutumiseen töissä (THL 2012).

Digitaalisten pelien asema ei ole kiistaton. Vuosikymmeniä digitaalisten pelien kulttuurin käynnistymisen jälkeen vastustajia riittää yhä. Vastustajia on poliitikkojen, psykologien ja vanhempien joukossa, jotka ovat huolissaan lasten ja nuorten moraalista sekä näiden saamista kulttuurivaikutteista. Jo pitkään on esitetty ja myös tutkittu väitteitä, joiden mukaan pelien väkivaltaisilla, seksistisillä ja rasistisilla piirteillä olisi vaikutusta itse pelaajien käyttäytymiseen. Tavallaan pelaaja on jakautunut persoona, koska hän on samalla sekä oma itsenä että pelin roolihahmo. Pelaajan voi väittää toimivan kahdessa todellisuudessa samanaikaisesti, reaali maailmassa ja pelimaailmassa. Pelaajaa ei tule kuitenkaan sekoittaa skitsofreenikkoon, koska hän kykenee tekemään eron näiden maailmojen välillä ja voi halutessaan keskeyttää pelin. Video- ja tietokonepelit sisältävät laajoja fiktiivisiä todellisuuksia, joihin pelaajan on tarkoitus uppoutua (Huhtamo & Kangas 2002, 9-22).

3.3 Ongelmapelaaminen

Pelaaminen on erittäin yleistä lasten ja nuorten keskuudessa (Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2012, 3; Salokoski 2005, 95) ja tutkimusten perusteella lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa digitaalisten pelien parissa (Ermi & Mäyrä 2005, 67). Pelaajabarometri 2011 mukaan suomalaisista 11- 19 -vuotiaista nuorista 99-prosenttia on joskus pelannut digitaalisia pelejä ja 95-prosenttia pelaa ainakin kerran kuussa (Luhtala ym. 2012, 3). Suomalaiset nuoret pelaavat keskimäärin neljä tuntia viikossa. Nuorista 10 % pelaa digitaalisia pelejä 14 tuntia viikossa ja 6 % pelaa yli 20 tuntia viikossa. Pojat pelaavat tyttöjä enemmän (Salokoski 2005, 65 & 95) ja he ovat enemmän peliorientoituneita kuin tytöt (Keskinen 2011). Pojilla esiintyy ongelmapelaamista enemmän kuin tytöillä (Salokoski 2005, 96).

Pelaamisesta on tullut erittäin merkittävä osa lasten ja nuorten media- ja populaarikulttuuria (Luhtala ym., 2012, 3), eikä pelien suosio osoita laantumisen merkkejä (Ermi & Mäyrä 2005, 69).

Lapset ja nuoret hakevat peleistä jännitystä, viihdettä sekä uusia haasteita. Osalle pelaajista pelit kuitenkin aiheuttavat eritasoisia ongelmia, kuten univaikeuksia, arjen hallinnan

heikentymistä ja pelimaailman ulkopuolisen elämän kaventumista. Pelaamista voidaan pitää haitallisena silloin, kun se vaikuttaa kielteisesti henkilön elämään, kuten ihmissuhteisiin, opiskeluun, terveyteen tai talouteen (Luhtala ym., 2012, 3). Ongelmapelaaminen voidaan määritellä muun muassa jatkuvana kykenemättömyytenä kontrolloida runsasta pelaamista sosiaalisista tai tunne-elämän ongelmista huolimatta. Nuoret ovat erityisen haavoittuva ja altis ryhmä ongelmapelaamisen negatiivisille vaikutuksille. Erityisesti nuoret miehet pelaavat todennäköisemmin pelejä kohtuuttomasti ja ovat alttiimpia peliongelman syntymiselle (Lemmens, Valkenburg & Jocken 2010, 38).

Digitaalisissa viihdepeleissä pelaamisen kannalta positiiviset ominaisuudet, kuten vuorovaikutteisuus, visuaalisuus ja mukaansatempaavuus, ovat toisaalta ominaisuuksia, jotka voivat tehdä pelistä koukuttavan. Kun peli tarjoaa hienon visuaalisen maailman lisäksi kehitysmahdollisuuksia sekä haasteita, houkuttelee se pelaamaan yhä pidempään ja aina uudestaan. Usein pelien viehätys perustuu siihen, että paljon pelaamalla edistyy ja mahdollisuudet menestymiseen paranevat. Lisäksi etenkin verkkoroolipeihin liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, joka pitää pelaajan mukana pitkään. Menestyvälle pelaajalle verkkopelit tarjoavat sosiaalisten kontaktien ohella jatkuvasti palkintoja. Pelistä irrottautuminen voi olla vaikeaa, koska pelillä ei ole selkeää loppua (THL 2012, 6).

THL:n (2012, 7) ja Luhtalan ym. (2012, 8) mukaan sopiva ruutu-aika (televisio, tietokone, mobiililaitteet jne.) kouluikäiselle on enintään kaksi tuntia päivässä. Tosin ruutu-aika nuorilla on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana (Luhtala ym., 2012, 8) ja tietokone on syönyt aikaa television katselulta (Keskinen 2011, 3). Tietokoneella vietetty aika on lähes kaksinkertaistunut peruskouluikäisillä ja kolminkertaistunut tätä vanhemmilla pojilla (Keskinen 2011, 3). Kokonaisruutu-aika pojilla on keskimäärin kolme tuntia arkena ja neljä tuntia viikonloppuisin ja tytöillä vastaavat lukemat ovat 2,5 tuntia arkena ja lähes 3,5 tuntia viikonloppuisin (Luhtala ym., 2012, 8).

Nuorten suosikkipelit ovat usein samoja kuin aikuisilla pelaajilla. Jotkut niistä ovat myös luokiteltu kielletyiksi alle 18-vuotiailta. Tytöt pitävät enemmän tasohyppely- ja ongelmanratkaisupeleistä (Ermi & Mäyrä 2005, 68-69), oikeaa elämää simuloivista peleistä, kuten The Sims, ja pojat vuorostaan enemmän toiminta-, ammuskelu-, seikkailu, urheilu-, fantasia-, auto-, strategia- ja roolipeleistä (Holtz & Appel 2011).

Ongelmapelaamisesta puhuttaessa on pohdittu, että onko kyseessä kuitenkin rahapeli-riippuvuuden kaltainen oireyhtymä, sillä se voi kestää vuosia eikä yksinään ole oire jostakin muusta häiriöstä tai sairaudesta (Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, Fung & Khoo, 2011). Kun kyseessä on nuori ihminen, on monesti perustellumpaa puhua pelien aiheuttamista ongelmista tai liikapelaamisesta, kuin varsinaisesta peliriippuvuudesta. Kun nuoren elämäntilanne muuttuu, runsaskin pelaaminen voi loppua jopa kokonaan. Digitaalisesta

viihdemaailmasta ja sen aiheuttamista ongelmista on tehty Suomessa vain vähän väestötasoista tutkimusta, joten ongelmien laajuudesta ei ole kattavaa kuvaa. Suomessa, kuten muuallakaan maailmassa, ei ole vakiintuneita käytäntöjä lasten ja nuorten vaikeiden peliongelmiin määrittämiseksi ja tunnistamiseksi (THL 2012, 11).

3.3.1 Riippuvuus

Latinan sana *addictio* (jättäminen jonkun valtaan) tarkoittaa suomeksi riippuvuutta. Riippuvuudella yleensä tarkoitetaan voimakkaan ja toistuvan halun ohjaamaa käyttäytymistä. Riippuvuus voi syntyä jonkin aineen käytöstä tai toiminnasta, se voi olla haitallista tai haitatonta, fyysistä tai henkistä (Viljamaa 2011, 7). Riippuvuutta voi aiheuttaa, mikä tahansa asia tai aine, mikä aiheuttaa suuria elämyksiä tai tunteita. Riippuvuutta voi aiheuttaa esimerkiksi; kemialliset aineet, uhkapelit, työnteko, seksi, ruoka tai liikunta (Muurinen 2009). Riippuvuus- ja normaalikäyttäytymisen välille on vaikea tai suorastaan mahdotonta vetää tarkkaa rajaa. Olemme kaikki tavalla tai toisella riippuvaisia toisistamme, monesta aineesta ja asiasta. Sairaana ja terveen riippuvuuden välillä on kuitenkin ero (Heikkilä 2005, 25).

Addiktioita voidaan jakaa aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin (Viljamaa 2011, 7). Kuitenkin yksilöllisillä tekijöillä on osuutta asiaan. Perinnöllisten tekijöiden ohella sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa altistavat riippuvuuksille. Riippuvuus voi syntyä myös myöhemmällä iällä reaktiona erilaisiin elämänsä kriiseihin (Koski-Jännes 2009).

Aineriippuvuus on fyysistä riippuvuutta, jossa ihmisen elimistö on tottunut tiettyyn aineeseen. Aineen käytön lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita. Vieroitusoireiden voimakkuuteen vaikuttaa käytetyn aineen määrä ja, se kuinka kauan henkilö on ainetta käyttänyt. Vain niihin aineisiin syntyy fyysinen riippuvuus, joita ihminen nauttii säännöllisesti (Viljamaa 2011).

Ihminen on psyko-fyysis- sosiaalinen olento ja tämän vuoksi toiminnallisia addiktioita on selkeintä tarkastella psyyken, sosiaalisen käyttäytymisen sekä pinttyneiden tapojen kautta. Ei ole vain yhtä syytä addiktioihin, eikä toiminnallinen addiktio välttämättä aiheuta fyysisiä oireita (Viljamaa 2011, 9). Päihteiden ohella riippuvuus voi kehittyä myös erilaisiin välitöntä tyydytystä tuottaviin toimintoihin, joihin ei liity minkään kemiallisen aineen nauttimista. Esimerkkejä tällaisista toiminnoista on uhkapelaaminen, pakonomainen liikunta, buliminen syöpöttely, jatkuva sukupuolikumppanien vaihtaminen, ostovimma tai muut vastaavanlaiset nopeaa tyydytystä tuottavat tekemiset (Kinnunen 2009). Ihminen voi tulla riippuvaiseksi jopa esiintymisen ja pelaamisen tuottamasta adrenaliinipurkauksesta. Myös esimerkiksi nettipeleihin ja Facebookin käyttöön syntyy helposti riippuvuus. Tällöin riippuvaisen on vaikea ja jopa mahdoton olla ilman tietokonetta tai kännykkää (Viljamaa 2011, 9).

Psyykkinen riippuvuus on pitkälti henkistä turvautumista johonkin toimintaan tai aineeseen. Ihminen kokee, että elämään jää aukko ilman ainetta tai toimintaa ja tämä aukko on täytettävä jollakin. Usein psyykkiseen riippuvuuteen liittyy kuviteltuja uskomuksia toiminnan tai aineen ihmeitä tekevästä vaikutuksesta (Viljamaa 2011, 9).

Toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyy päihderiippuvuuden tavoin voimakasta halua tai pakkoa, kyseisen toiminnan hallinnan heikkenemistä ja sen lopettamisen vaikeutta. On tyypillistä, että toimintaa jatketaan sen aiheuttamista suuristakin haitoista huolimatta (Koski-Jännes 2009). Psyykkiseen riippuvaisuuteen ei liity varsinaisia suoria fyysisiä vieroitusoireita, mutta riippuvainen on henkisesti jatkuvasti kiinni riippuvuudessaan. Esimerkiksi monet peliriippuvaiset ahdistuvat, masentuvat ja reagoivat aggressiivisesti, jos pelaamista rajoitetaan tai heitä estetään palaamasta (Viljamaa 2011, 10). Vaikka toiminnallisissa riippuvuuksissa ei nautita mitään kemiallista ainetta, ovat niiden tuottamat reaktiot aivojen välittäjäaineiden tasolla samansuuntaisia kuin päihteitä nautittaessa (Koski-Jännes 2009). Psyykkisistä riippuvuuksista voi olla jopa vaikeampi päästä eroon kuin fyysisestä riippuvuudesta, sillä lopetettu toiminta on jatkuvasti mielessä ja mielihalu on usein järkeä vahvempi (Viljamaa 2011, 10).

Sairaana ja terveen riippuvuuden välillä on ero (Heikkilä 2005, 25). Kun riippuvuus tukee ihmisen elämänhallintaa ja hyvinvointia, voidaan riippuvuutta pitää myönteisenä asiana (Ahtiala & Ruohonen 1998). Myönteinen riippuvuus ohjaa ihmistä mielihyvää tuottavaan toimintaan, kun taas kielteinen riippuvuus muodostuu pakonomaiseksi ja haitalliseksi ja vaikuttaa negatiivisesti muilla elämäalueilla (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000). Positiivisen ja negatiivisen riippuvuuden ja riippumattomuuden raja on kuitenkin usein hankala määritellä (Ahtiala & Ruohonen 1998).

Riippuvuus on psykologisesti ja neurobiologisesti monimutkainen ilmiö (Hyytiä 2007). Riippuvuuden syntymiselle pidetään tärkeinä alueina muun muassa aivojen ventraalista tegmentaali-aluetta (VTA) ja accumbens-tumaketta (THL 2004). Accumbens-tumakkeesta vapautuu yhtenä välittäjäaineena dopamiinia mielihyväradan käynnistyessä. Se säätelee käyttäytymisen toistuvuutta ja joustavuutta (Hyytiä 2011).

Aivojen palkitsemisjärjestelmän tärkeimpänä tehtävänä on tuottaa positiivisia tuntemuksia yksilön eloon jäännin kannalta tärkeissä toiminnoissa, kuten lisääntymisessä, syömisessä, juomisessa, jälkeläisten hoitamisessa ja niin edelleen (Kaasinen, Halme & Alho 2009). Juurikin palkitsevat kokemukset opettavat parhaiten. Ihminen ehdollistuu ja ehdollistuminen itsessään on niin tehokasta, että pelkkä palkkion odottaminen jo aktivoi mielihyväjärjestelmän (Hyytiä 2007). Kun palkkio esiintyy toistuvasti, aivojen accumbens-

tumakeen dopamiinijärjestelmä aktivoituu pelkästä palkkioon liittyvästä ärsykkeestä yhtä paljon kuin palkkion saamisesta (Hyytiä 2011).

Riippuvuuteen liittyy olennaisesti pakonomaisuus. Kun ongelmasta kehittyy riippuvuus, muut tärkeät asiat ympärillä menettävät merkityksensä. Kuitenkaan pakonomaiselle käytökselle ei ole olemassa yksinkertaista neurobiologista selitystä. Henkilö voi esimerkiksi jatkaa päihteen käyttöä, vaikka ei saisikaan siitä samanlaista voimakasta päihdyttävää vaikutusta ja euforiaa kuin aikaisemmin. Ihmiselle on normaalia, että vaikka ehdollistuminen olisi tapahtunutkin, ihminen kykenee hillitsemään ja täten harkitsemaan toimintojaan. Kuitenkin loppujen lopuksi mielihyväjärjestelmäämme ohjaavat geenit. Ne ovat alkujaan vaikuttamaan myös siihen, kuinka herkästi henkilö jää riippuvaiseksi (Hyytiä 2007).

3.4 Ennaltaehkäisy

Terveyden edistämisen päämääränä on pidentää yksilön odotettavissa olevaa elinikää. Toimintaa terveyden hyväksi lisää terveyden oppiminen. Tiedon saatavuus ja koulutus ovat tehokkaan toiminnan tekijöitä. Sairauksien ehkäisyllä eli preventiolla tarkoitetaan keinoja, joilla ylläpidetään terveyttä vaikuttamalla tautien ilmaantumiseen ja pyrkimällä minimoimaan sairauksien aiheuttamat haitat (Koskenvuo 2003, 16-18).

Sairauksien ehkäisy perustuu ajatukseen, että estämällä sairauden synty voidaan sairauden hoito minimoida tai saattaa osin jopa tarpeettomaksi. Sairauksien ehkäisyllä pyritään lisäämään yksilön ja yhteisön toimintakykyä sekä säästämään sairaanhoidon kustannuksissa. Sairauksien ehkäisy jaetaan käsitteellisesti kolmeen osaan primaari-, sekundaari-, ja tertiaaripreventioon. Puhtaasti ennaltaehkäisevää näistä on ainoastaan primaaripreventio. Primaaripreventio on toimintaa ennen kuin taudin esiaste alkaa kehittyä. Se vähentää yksilön tai yhteisön alttiutta sairastua tautiin. Primaaripreventiota voidaan toteuttaa uhkaan varautumisella jo ennen kuin vaaratekijä on läsnä. Tärkeimpiä primaariprevention keinoja terveydenhuollossa ovat terveysneuvonta ja rokotukset (Koskenvuo 2003, 16- 18).

Perusopetuslakia täydennettiin vuonna 2002 siten, että lukiolakia sekä ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa korostettiin koulun henkilökunnan yhtenä tärkeänä tehtävänä aiempaa selkeämmin lasten ja nuorten kehitykseen liittyvien vaikeuksien ennaltaehkäisemistä ja varhaista ongelmiin puuttumista (Malin 2012).

3.5 Hyvinvointi

Hyvinvointi on monimerkityksinen käsite ja sitä voidaan arvioida useiden eri osatekijöiden avulla. Hyvinvoinnin kannalta aineelliset elinolot ja taloudellinen toimeentulo, kuin myös terveydentila, sosiaaliset suhteet, onnellisuuden kokemukset sekä itsensä toteuttaminen, ovat oleellisia asioita. Hyvinvointi on edellä mainittujen asioiden lisäksi saanut arkipuheessa uusia merkityksiä. Hyvinvoinnista puhuttaessa viitataan usein erilaisiin mielihyvää tuottaviin elämyksiin tai kokemuksiin, joita saa kaupallisilta yrityksiltä (THL 2009).

Materiaalisesti turvatut elinolot ja vakaa taloudellinen tilanne eivät suoranaisesti takaa yksilön hyvinvointia. Jos yksilön terveys tai perhesuhteet ovat vaakalaudalla, hyväkään taloudellinen asema ei takaa hyvinvointia. Vaatimattomissakin olosuhteissa asuva ihminen voi olla hyvinvoiva ja onnellinen, jos hänellä on hyvä terveys, perhe lähellä sekä hän kokee olevansa arvostettu yhteisönsä jäsen. Yksilön hyvinvointiin vaikuttaa hänen mieltymyksensä ja itsenäiset kykynsä, joiden pohjalta hän hyvinvointiaan tuottaa (THL 2009).

Hyvinvointiin kuuluu objektiivisesti mitattavia asioita, kuin myös subjektiivisia henkilökohtaisia arvostuksia ja tuntemuksia (STM 2007). Tarkastelu riippuu siitä, painottaako käsite "objektiivisesti" havaittua hyvinvointia, esimerkiksi viranomaisten kokoamia tilastoja, vai "subjektiivisesti" koettua hyvinvointia, kuten nuorten antamia vastauksia kysely- ja haastattelututkimuksiin (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008).

Kouluterveyskyselyitä tehdään vuorovuosina eripuoella Suomea (THL 2010) ja niitä on tehty peruskoulun 8- ja 9.-luokkalaisille vuodesta 1996 lähtien. Tietoa kerätään joka toinen vuosi luokkakyselyillä (Erkko 2006). Kouluterveyskyselyissä on tarkoitus saada tietoa muun muassa nuorten elinoloista, terveydentilasta, kouluoloista ja terveystottumuksista. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla (vuodet 2000-2009) -tutkimuksessa havaittiin nuorten hyvinvoinnissa tapahtuneen pääasiassa myönteisiä muutoksia 2000-luvulla. Työmäärää koulussa ei pidetty yhtä kuormittavana kuin aikaisempina vuosikymmeninä, tupakka ja huumekeailut olivat vähentyneet, yläluokkalaisilla humalajuominen oli vähentynyt, vapaa-ajan liikuntaharrastukset hitaasti lisääntyneet ja nuoret kokivat terveydentilansa paremmaksi kuin vuosikymmenen alussa. Kuitenkin myös kielteisiä muutoksia havaittiin. Nuoret valvoivat kouluviikolla entistä myöhempään ja nuorten ylipaino yleistyi vuosiin 2006/2007 saakka (THL 2010).

Oman elämän ohjaamisella on vaikutusta nuoren hyvinvointiin, ongelmakäyttäytymiseen sekä jopa mielenterveyteen. Nuoren ikäsidonnoiksi kehitystehtäviin liittyvät tavoitteet näyttävät luovan pohjaa nuoren hyvinvoinnille ja tällaisten tavoitteiden puuttuminen näyttäisi johtavan vähäiseen hyvinvointiin. Tällaisia tehtäviä ovat muun muassa ikäkauteen liittyvien sosiaalisten suhteiden luominen ja koulun suorittaminen suunnitellussa aikataulussa. Hyvä

ongelmanratkaisutaito ja mielekkäiden keinojen omaksuminen tavoitteiden saavuttamiseksi lisäävät nuoren hyvinvointia (Erkko 2006).

Nuoren suhde vanhempiin on tärkeässä asemassa nuoren hyvinvoinnissa. Nuoren turvallisuutta lisää se, että vanhemmat tietävät missä nuori viettää viikonloppuiltojaan. Varhaisnuoruudessa suhde vanhempiin kuitenkin muuttuu etäisemmäksi, useimmiten syynä ovat puberteetin aiheuttamat muutokset, ja välit saattavat kiristyä. Kuitenkin useimmiten erimielisyyksiä aiheuttivat pienet asiat, kuten kotiintuloaika tai pukeutuminen (Erkko 2006).

Koulu on keskeisessä asemassa nuorten hyvinvoinnin edistäjänä, sillä kouluterveydenhuollolla ja kouluyhteisöllä on mahdollisuus tarjota tukea nuoren kehittymiselle ja myönteiselle kasvulle. Myös kouluympäristöllä on vaikutusta nuoren hyvinvointiin, sillä nuori viettää huomattavan osan ajastaan koulussa (Erkko 2006).

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustehtävät ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmällä nuorten yläkouluikäisten digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja kuinka mahdollisesti ennaltaehkäistä peliongelman syntyä.

Tutkimustehtävät

- 1) Kuinka digitaalisten pelien ongelmapelaaminen vaikuttaa nuorten hyvinvointiin?
- 2) Kuinka nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaamista voisi ennaltaehkäistä?

Opinnäytetyömme tavoitteena on tehdä tulosten perusteella yläasteikäisten nuorten vanhemmille suositus koskien nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaamista ja sen ennaltaehkäisyä.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tämän opinnäytetyön aineistot hankittiin systemaattisella tiedonhaualla ja valittujen aineistojen pohjalta teimme kirjallisuuskatsauksen (Kylmä & Juvakka 2007, 47).

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata, millaista aiempaa tutkimustietoa aiheesta löytyy. Opinnäytetyö keskittyy tutkimuksen kannalta olennaisiin lähteisiin, eli aiempiin

tutkimuksiin, lehtiartikkeleihin sekä muihin aiheesta tehtyihin julkaisuihin (Hirsjärvi yms. 2010, 121). Kirjallisuuskatsauksemme tehtiin systemaattisella tiedonhauulla erilaisia kotimaisia ja ulkomaisia tietokantoja apuna käyttäen (Kylmä & Juvakka 2007, 47).

Kirjallisuuskatsaus on koottua tietoa joltakin rajatulta alueelta ja katsaus tehdään yleensä vastaukseksi johonkin kysymykseen eli tutkimusongelmaan. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen edellyttää, että aiheesta on olemassa tutkittua tietoa (Johansson 2007, 2).

Kirjallisuuskatsauksessa tulisi esitellä muun muassa keskeisimmät näkökulmat, teoriat sekä tutkimustulokset. Kirjallisuuskatsauksen aineisto valitaan, eritellään, tulkitaan ja arvioidaan huolellisesti, jotta oleelliset asiat ovat mukana lopullisessa kirjallisuuskatsauksessa (Hirsjärvi yms. 2010, 258-259). Analysoimme tämän kirjallisuuskatsauksen niin, että aineistosta valittiin kaikki se tieto, mikä vastasi opinnäytetyön tutkimustehtäviin. Tällä tavalla aineistoista tulevat mukaan tämän kirjallisuuskatsauksen kannalta oleelliset asiat.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä on hyvä olla kriittinen olemassa olevaa kirjallisuutta kohtaan. Katsausta tehtäessä voi arvioida kriittisesti esimerkiksi tutkimuksen ikää ja kirjallisuuden kattavuutta. Lisäksi tutkimuksessa on syytä käyttää vain alkuperäislähteitä, jotta esimerkiksi virheelliset siteeraukset eivät toistu omassa tutkimuksessa. Myös tutkimusten otoksien hankintatapoja sekä otoskokoja kannattaa tarkastella kriittisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70-71). Olemme opinnäytetyössämme pyrkineet kuvatuunlaiseen tutkimuksen tekoon sekä tuottamaan kriittisen sekä luotettavuudeltaan hyvän kirjallisuuskatsauksen.

5.2 Alkuperäisaineistojen haku

Tärkeä vaihe kirjallisuuskatsausta tehdessä on valita katsauksen tiedonhaun kannalta oleelliset tietokannat (Nykänen 2012, 27). Koska opinnäytetyömme aihe on selkeästi yhteydessä lääke- että hoitotieteeseen sekä psykologiaan, kohdistimme hakumme kyseisten tieteenalojen elektronisiin tietokantoihin. Kuitenkin ennen varsinaista tiedonhakua suoritimme koehakuja eri tietokannoista aineiston ja hakusanojen kartoittamiseksi. Käytimme työssämme tietokantojen valinnassa Laurea Otaniemen kirjaston informaation sekä ohjaavan opettajamme apua. Päädyimme käyttämään kotimaisista tietokannoista Medic-tietokantaa, josta löytyy kansainvälisten tietokantojen ulkopuolelle jäävä lääke- ja hoitotieteellinen kirjallisuus (Kylmä & Juvakka 2007, 47) sekä Nelli-portaalia, josta on mahdollista tehdä monihakua useista eri tietokannoista samanaikaisesti. Nelli-portaalissa tehdyissä haussa valitsimme tietokannoiksi Aleksin ja ARTO:n, jotka ovat kotimaisia monitieteisiä viitetietokantoja, sekä Melindan, joka on kirjastojen yhteistietokanta. Päädyimme edellä mainittuihin tietokantoihin, sillä Nelli-portaalin muista kotimaisista tietokannoista ei löytynyt aiheeseemme sopivaa materiaalia tekemiemme testihakujen perusteella. Kansainvälisiä tutkimuksia päädyimme hakemaan seuraavista tietokannoista: Cinahl (full text), PubMed

Central (full text) sekä Ovid (MEDLINE). Cinahl on kansainvälinen hoitotieteen ja hoitotyön viitetietokanta, PubMed on lääke- ja terveystieteiden sekä lähialojen kansainvälinen kirjallisuusviitetietokanta (Kylmä & Juvakka 2007, 48) ja Ovid (MEDLINE) on viitetietokanta terveysalan ammattilaisille. Käytetyt tietokannat valittiin yhteistuumin koulumme informaation sekä opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa. Systemaattisen tiedonhaun ohella suoritettiin myös manuaalista vapaasanahakua.

Tutkimusaiheesta löytyi kotimaista sekä kansainvälistä tutkimusmateriaalia. Nuorten rahapelien pelaamisesta on tehty runsaasti erilaisia tutkimuksia, joten hakujen rajauksen kohdistaminen nuorten digitaalisten pelien pelaamiseen keskittyviin tutkimuksiin oli hakutulosten kannalta todella tärkeää. Yksi hakujen kriteerinä olikin, että materiaalin tulee koskea vain nuorten digitaalista pelaamista, ei rahapelaamista. Digitaaliset pelit ovat kehittyneet runsaasti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana ja peliteollisuus on kasvanut massiiviseksi (Tossavainen 2008, 37). Opinnäytetyön aihe elää ja tutkittu tieto aiheesta vanhenee melko nopeasti. Lapset ja nuoret myös pelaavat yhä enemmän, uusia pelejä kehitellään jatkuvasti, pelaamisen luonne muuttuu ja pelikonsolit ja tietokoneet kehittyvät vauhdilla. Päädyimme kuitenkin rajaamaan haut viimeiselle kymmenelle vuodelle, koska opinnäytetyöhön haluttiin saada riittävästi tutkittua tietoa sekä saada hieman vanhempaa tietoa vertailukelpoisuuden vuoksi. Kaikki haut rajattiin koskemaan vuosia 2002-2012 tai koskemaan viimeisintä kymmentä vuotta. Osa valituista tutkimuksista ei suoranaisesti käsittele nuorten ongelmapelaamista tai sen ennaltaehkäisyä, mutta sopivat kuitenkin sisällöltään kirjallisuuskatsaukseen. Koska opinnäytetyö kuuluu Kuitinmäki-hankkeeseen, haut ja valitut aineistot kohdistettiin käsittelemään yläkouluikäisiä eli noin 12-16 -vuotiaita nuoria. Joissakin tutkimuksissa tarkastelun kohteena on saattanut olla alakouluikäisiä sekä lukioikäisiä yläasteikäisten lisäksi, mutta pääosin aineistojen nuoret ovat iältään 12-16 -vuotiaita. Yksi hakujen sisäänottokriteeri oli myös, että sähköisten tietokantojen aineistojen piti olla ilmaisia sekä tekstien kokonaisuudessaan saatavilla.

Suomenkieliset hakusanat valittiin suorittaessa hakua kotimaisiin aineistoihin käyttämällä Yleistä suomalaista asiasanastoa (YSA) sekä havainnoimalla, mitä hakusanoja aiheesta tehdyissä tutkimuksissa on yleisesti käytetty. Suomenkielisten hakujen ohella tehtiin myös runsaasti englanninkielisiä hakuja. Englanninkieliset hakutermit valittiin pääasiassa tekemällä runsaasti koehakuja sekä tarkastelemalla, mitä hakusanoja aiheesta tehdyissä kansainvälisissä tutkimuksissa on yleisesti käytetty, ja arvioimalla niiden sopivuutta tutkimuksen ja tutkimustehtävien kanssa.

Opinnäytetyöhön päädyttiin valitsemaan kotimaisia tutkimuksia hakiessa suomenkielisiksi hakusanoiksi: “nuorten AND ongelmapelaaminen”, “nuor* AND ongelmapel*”, “nuor* AND digitaaliset peli*”, “tietokonepelit”, “nuor* JA pelihimo” ja “nuor* JA pelaam*”.

Kansainvälisiä tutkimuksia haettiin tietokannoista seuraavilla englanninkielisillä hakusanoilla:

“electronic games”, “computer games”, “youth AND game AND addict”, “adolescents AND video games AND excessive”, “adolescents AND game AND health”, “adolescents AND video games AND compulsive”, “teenagers AND video games”, “adolescents AND video game AND addiction”, “teenagers AND video games AND excessive”, “teenagers AND digital games” ja “adolescents AND video games AND physical effects”. Kaikkia edellä mainittuja hakusanoja käytettiin tehtäessä systemaattista tiedonhakuja eri tietokannoista. Sanaa ennaltaehkäisy ei käytetty lopullisissa hauissa, koska koehaut eivät antaneet varteen otettavia tuloksia, jos ennaltaehkäisy ja ongelmapelaaminen laitettiin samaan hakuun. Valituista tietokannoista saatiin kohtuullisesti tutkimusmateriaalia, tosin kotimaisista tietokannoista löytyi kansainvälisiä tietokantoja heikommin tutkimusaineistoa. Myös manuaalista vapaasanahakua suoritettiin runsaasti, jotta löydettiin varmasti kaikki hyödyllinen tutkimusmateriaali aiheesta. Opinnäytetyön koottu aineisto koostui aiemmin tehdyistä tutkimuksista, tieteellisistä tutkimus-artikkeleista ja väitöskirjoista.

Systemaattinen tiedonhaku tuotti kaikkiaan 606 viitettä kaikista eri tietokannoista. Kaikki viitteet käytiin läpi Johanssonin (2007, 51) mukaisesti. Eri hakusanat saattoivat tuottaa samoja hakutuloksia sekä samat hakutulokset saattoivat tulla eri tietokannoista. Samoja hakutuloksia ei valittu toistamiseen. Suoritetun haun taulukointi löytyy opinnäytetyön liitteestä 1 sivuilta 56-61. Koska nuorten rahapelaaminen on melko laajalti tutkittua ja vaikka haku pyrittiin rajaamaan koskemaan vain nuorten digitaalista pelaamista, oli joissakin hauissa mukana myös tutkimuksia koskien nuorten rahapelaamista. Kaikkien saatujen aineistojen otsikot sekä tiivistelmät käytiin läpi, ja sisäänottokriteerien perusteella valitsimme analysoitavat aineistot (Johansson 2007, 51). Sisäänottokriteereinä oli, että aineistojen tulee koskea a) nuoria (12-16 -vuotiaita) b) digitaalista pelaamista c) ongelmapelaamista sekä d) vuosia 2002-2012. Otsikoiden perusteella valittiin saaduista osumista yhteensä 73 viitettä. Valittujen 73 aineiston tiivistelmät luettiin tarkasti läpi ja tiivistelmien perusteella karsittiin ei-oleellista aineistoa pois ja päädyttiin tiivistelmät luettua valitsemaan tutkimuskysymyksiin sopiviksi 43 viitettä. Valittujen tiivistelmien perusteella luettiin 43 kokonaista tekstiä, joista valittiin kaikki ne luettua 18 viitettä. Systemaattisen tiedonhaun lisäksi löytyi manuaalisella vapaasanahauilla 8 aineistoa. Lopulliseen aineistoon valittiin systemaattisella tiedonhaulla sekä manuaalisella vapaasanahauilla yhteensä 26 aineistoa. Valittu aineisto löytyy opinnäytetyön lähteistä sivuilta 49-50 sekä liitteestä 2 sivuilta 62-70.

5.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen tarkoitus ohjaa aineiston analyysia. Analyysin ideana ovat aineiston tiivistyminen sekä saada tutkimuksen tulokset näkyviin ja tavoitteena on tuottaa uutta tietoa aiheesta kerätyn aineiston avulla. Analyysissa tarkoituksena ei ole analysoida kaikkea tietoa, vaan analyysissa haetaan vastauksia muun muassa tutkimuskysymyksiin. Analysoitu aineisto

tiivistetään kokonaisuudeksi vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Analyysin avulla pyritään kuvaamaan ilmiötä tiivistetyssä muodossa (Kylmä & Juvakka 2007, 65 ; 112-113).

Analysoimme opinnäytetyömme aineiston induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Kylmä & Juvakka, 113). Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota perinteisesti käytetään laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta. Ensimmäiseksi aineisto pelkistetään eli redusoidaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108), toisin sanoen aineistolle esitetään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108) etsimällä pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Viimeisenä aineisto abstrahoidaan eli saman sisältöiset luokat yhdistetään, jolloin saadaan yläluokkia (Janhonen & Nikkonen 2001, 24-28).

Aineiston pelkistämisen eli redusoinnin tarkoituksena on karsia epäolennainen tieto pois. Pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai jakamista osiin, jolloin aineiston pelkistämistä ohjaavat tutkimustehtävät. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä alkuperäisilmaukset läpikäydään tarkasti ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi ja nimetään sitä kuvaavalla käsitteellä. Klusteroinnin katsotaan olevan osa abstrahointia. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä alkuperäisinformaation kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-111).

Opinnäytetyömme aineisto (N=26) analysoitiin aineistolähtöisellä eli induktiivisella sisällönanalyysimenetelmällä. Käytetyt tutkimukset taulukoitiin kirjaamalla tekijät, aihe, tutkimusmaa, julkaisuvuosi, tutkimuksen tarkoitus ja -tavoitteet, aineisto ja sen keruu sekä keskeiset tulokset. Aiheesta löytyi kiitettävästi suomalaisia tutkimuksia, yhdeksän kappaletta. Kuitenkin yli puolet valituista tutkimuksista, 17 kappaletta, on tehty ulkomailla. Ulkomailla tehdyistä tutkimuksista yksi on tehty Belgiassa, yksi Australiassa, yksi Taiwanissa, yksi Singaporessa, yksi Uudessa-Seelannissa, yksi Espanjassa, kolme Hollannissa, neljä Iso-Britanniassa neljä Yhdysvalloissa. Valittujen tutkimusaineistojen taulukko löytyy liitteestä 2.

Valitut tutkimukset käytiin tarkasti läpi ja tutkimuksista tehtiin muistiinpanoja ja tutkimuksista tutkimuskysymysten kannalta oleellimmat asiat kirjattiin ylös. Muistiinpanoista poimittiin tulokset, jotka kuvasivat nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin sekä ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyä. Molempien tutkimuskysymysten kohdalla käytettiin tutkimusartikkeleiden analysoinnissa aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia. Tutkimusaineistot, joissa käsiteltiin nuorten ongelmapelaamisen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyä, pelkistettiin lyhyiksi ilmaisuiksi. Alla olevassa taulukossa on kuvattuna esimerkki aineiston pelkistämisestä.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS
“--pelaajat ovat valmiita uhraamaan enemmän voidakseen pelata ja tämä todennäköisesti aiheuttaa häiriöitä heidän elämässään, sillä he poissulkevat muita tärkeitä aktiviteetteja voidakseen pelata.”	Pelaaminen vie aikaa muilta aktiviteeteilta
“Ongelmapelaajat -- raportoivat verrokkiryhmää useammin juovansa runsaasti kofeiinipitoisia juomia.”	Runsaasti pelaavat juovat enemmän kofeiinipitoisia juomia
“Runsas tietokoneen viihdekäyttö itsenäisesti ennustaa ei-haluttuja ruokamieltymyksiä ja -tottumuksia nuorilla, mitkä voivat johtaa ylipainoon ja lihavuuteen.”	Runsas tietokoneen viihdekäyttö voi johtaa ylipainoon
“-- vaatii kehitykselle myönteisen ja turvallisen pelikulttuurin luominen aikuisilta aktiivista otetta peleihin ja pelaamiseen.”	Aikuisilta vaaditaan aktiivista otetta pelaamiseen

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Pelkistetyt ilmaukset analysoitiin ja ryhmiteltiin niin, että sisällöllisesti samankaltaiset ilmaisut yhdistettiin samaan luokkaan eli alakategorioiksi. Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa on kyse pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksien ja erilaisuuksien etsimisestä. Tutkimusaineisto ja tutkimuksen tekijän tulkinta ohjaavat näiden pelkistettyjen ilmaisujen yhdistämistä. Ryhmittelyssä voi olla useampi vaihe, ensin muodostuu luokkia ja seuraavassa vaiheessa luokille yläluokkia (Kylmä & Juvakka 2007, 118). Saadut alakategoriat muodostuivat niistä ongelmapelaamisen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin joita tutkimusaineistossa tuli esille. Ongelmapelaamisen vaikutuksista nuoren hyvinvointiin muodostui yhteensä kymmenen alakategoriaa, jotka edelleen abstrahoitettiin kolmeksi yläkategoriaksi. Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyyn liittyvien muistiinpanojen perusteella tehdyistä pelkistyksistä voitiin ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyyn jakaa kuuteen alakategoriaan. Ennaltaehkäisyä koskevien alakategorioiden vähyden vuoksi ei aiheutta enää luokiteltu yläkategorioiden. Opinnäytetyön sisällönanalyysin alakategorioiksi kokonaisuudessaan muodostui yhteensä kuusitoista eri luokkaa. Alla on esimerkki alakategorioiden muodostamisesta nuorten ongelmapelaamisen vaikutuksista hyvinvointiin - pelkistysten pohjalta.

PELKISTYS	ALAKATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> - Pelaaminen ennen nukkumaan menoa vaikuttaa uneliaisuuteen - Rungas ruutu aika lyhentää yöunia - Ongelmapelaaminen voi aiheuttaa ahdistusta - Useat psykososiaaliset ongelmat pahenevat ongelmapelaamisen myötä 	Ongelmapelaamisen vaikutukset uneen ja jaksamiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Rungas tietokoneen käyttö aiheuttaa monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja - Rungas tietokoneen käyttö aiheuttaa päänsärkyä 	Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen terveyteen
<ul style="list-style-type: none"> - Pelaamisella säädellään tunteita - Pelaamalla pyritään säätelemään yksinäisyyttä - Ongelmapelaaminen voi altistaa riippuvuusongelmalle 	Ongelmapelaamisen vaikutukset käytökseen ja sen muutokseen

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Ryhmittely on kuvattu kokonaisuudessaan opinnäytetyön kuvioista 1 ja 2, jotka löytyvät opinnäytetyön sivuilta 51-53 . Ensimmäisen tutkimustehtävän alakategorioiden abstrahointi yläkategorioiksi löytyy alla olevasta taulukosta 3. Sisällönanalyysillä saadut luokat eivät ole kirjallisuuskatsauksen tulos, vaan ainoastaan keino tarkastella tutkimuksia tiivistetyssä muodossa. Varsinainen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulos muodostuu vasta, kun saatujen luokkien sisällä tarkastellaan, millaisia kuvauksia kyseisistä aiheista tutkimuksissa esitetään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 124).

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<p>Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen terveyteen</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset ruokailutottumuksiin</p>	Ongelmapelaamisen fyysiset vaikutukset
<p>Ongelmapelaamisen vaikutukset uneen ja jaksamiseen</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset käytökseen ja sen muutoksiin</p>	Ongelmapelaamisen psyykkiset vaikutukset
<p>Ongelmapelaamisen vaikutukset ystävyysuhteisiin ja harrastuksiin</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset perhesuhteisiin</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset koulunkäyntiin</p> <p>Ongelmapelaamisen vaikutukset rahankäyttöön</p>	Ongelmapelaamisen sosiaaliset vaikutukset

Taulukko 3. Aineiston abstrahointi yläkategorioiksi

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vaikutukset nuorten hyvinvointiin

Ongelmapelaamisen vaikutukset nuorten hyvinvointiin on tulosten tarkastelussa jaettu erinäisten hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden mukaan, jotta aihetta olisi helpompi ja selkeämpi käsitellä. Ongelmapelaamisen aiheuttamat vaikutukset luokiteltiin seuraavanlaisesti: vaikutukset, fyysiseen terveyteen, fyysiseen aktiivisuuteen, ruokailutottumuksiin, psyykkiseen hyvinvointiin, uneen ja jaksamiseen, käytökseen ja sen muutoksiin, ystävyysuhteisiin ja harrastuksiin, perhesuhteisiin, koulunkäyntiin sekä rahankäyttöön.

6.1.1 Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen terveyteen

Aineistosta neljässä tutkimuksessa voitiin todeta ongelmapelaamisen vaikuttavan nuoren fyysiseen terveyteen negatiivisesti (Griffiths & Davies 2005, 364-365; Hakala 2012, 9-17, 70-72; Hakala ym. 2006; Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2012, 12).

Runsaasti pelaavat kokevat terveydentilansa usein muita huonommaksi (Luhtala ym. 2012, 12) ja heillä on todettu erilaisia pelaamisesta johtuvia negatiivisia fyysisiä vaikutuksia, kuten toistuvasta ohjaimen napin painamisesta johtuvia erinäisiä iho-, nivel- ja lihasongelmia, sormien, käsien ja olkapäiden tunnottomuutta, ranne- ja olkapää kipua, niin sanottua "nintendisiittiä" esiintyy eli jännetupittulehduksia, niskakipua, kämmen-käsivarsi värinäsyndroomaa, toistuvia rasitusvammoja, perifeeristä neuropatiaa sekä valoherkillä epilepsiadiagnoosin saaneilla kohtausten riski kasvaa. Kaikkiin näihin edellä mainittuihin oireisiin parhaimpana hoitokeinona toimii yksinkertaisesti pelaamattomuus. Negatiivisia vaikutuksia esiintyy kuitenkin vain runsaalla pelaamisella. Satunnaisen pelaamisen terveysvaikutuksista on hyvin vähän todisteita. Kyseiset terveysvaikutukset voidaan todeta parhaiten runsaasti pelaavilla (Griffiths & Davies 2005, 364- 365).

Nuorten niska- tai selkävun synnä voi olla kumarissa asennoissa toimiminen, kuten tietokoneen tai muun näyttöpäätteen äärellä istuminen (Hakala 2012, 17). Hakala (2012, 9-10) tutkimuksen mukaan päivittäinen yli 1-2 tunnin tietokoneen käyttö oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä niska-hartiakipujen ja yli 4-5 tuntia alaselkävun esiintymiseen. Päänsäryn ja silmäoireiden osalta yli 4 tuntia sekä käsi-, sormi- ja/tai rannekipujen osalta yli 1 tunti osoittautuivat tilastollisesti merkitseviksi kynnysarvoiksi tietokoneen käytölle. Yli 5 tuntia digitaalisten pelien pelaamista päivässä oli yhteydessä alaselkäkipuun (Hakala 2012, 9-10).

Hakalan (2012, 71) tutkimuksen mukaan tietokoneen käytöstä aiheutuneita viikoittaisia niska- ja hartiakipuja oli pojilla tyttöjä enemmän sekä yhdeksäsluokkalaisilla enemmän kuin kuudesluokkalaisilla. Tietokoneen käytöstä aiheutuvia päivittäisiä niska- tai hartiakipuja oli keskimäärin 6%:lla vastaajista ja päivittäistä alaselkkipua 3%:lla. Tietokoneen käytöstä aiheutuvaa viikoittaista alaselkkipua esiintyi 1-3 %:lla, sekä usein alaselkkipuja esiintyi 1-3%:lla. Alaselkkipu lisääntyi iän myötä ja ne olivat yleisempiä pojilla (Hakala 2012, 71).

Hakalan (2012, 72) tutkimuksen mukaan tietokoneen käytöstä aiheutuvaa päänsärkyä esiintyi usein 2-7%:lla vastaajista, sekä viikoittaista päänsärkyä esiintyi keskimäärin 13%:lla vastaajista. Päänsärkyä esiintyi enemmän tytöillä ja esiintyvyys nousi iän myötä. Tietokoneen käyttö aiheutti päivittäin päänsärkyä noin 4 %:lla vastaajista, pojille tyttöjä useammin. Tietokoneen käytöstä usein aiheutuneita silmäoireita esiintyi keskimäärin 6%:lla. Tytöillä oireita esiintyi poikia enemmän ja iän myötä oireet lisääntyivät. Viikoittain tietokoneen käyttö aiheutti silmäoireita keskimäärin 9%:lla vastaajista ja tytöistä joka kahdeksas kärsi tietokoneen aiheuttamista silmäoireista. 3%:lla vastaajista tietokoneen käyttö aiheutti silmäoireita päivittäin. Tietokoneen käytöstä usein esiintyviä käsi-, sormi-, ja/tai rannekipuja esiintyi keskimäärin 2%:lla vastaajista. Oireita esiintyi tytöillä enemmän ja esiintyvyydessä oli vähäistä nousua iän myötä. Tietokoneen käytöstä viikoittaisia käsi-, sormi- ja/tai rannekipuja esiintyi vastaajista keskimäärin 4%:lla. Päivittäisiä käsi-, sormi- ja/tai rannekipuja esiintyi noin 3%:lla nuorista (Hakala 2012, 72).

6.1.2 Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen

Yhdessä tutkimuksessa voitiin todeta fyysisen aktiivisuuden vähenevän liiallisen pelaamisen (de Leeuw, de Bruijn, de Weert-Van Oene & Schrijvers 2010) ja liiallisen ruutuajan (Keskinen 2012a) myötä. Joissakin tutkimuksissa tosin todettiin fyysisen aktiivisuuden pienenevän vain vähäsen (Luhtala ym., 2012, 20).

Runsas pelaaminen (de Leeuw ym. 2010) ja ruutu aika (Keskinen 2012a) ovat tutkimusten mukaan yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. Luhtala ym. (2012, 20) eivät tutkimuksessaan kuitenkaan havainneet merkittävää vähenemistä harrastusten, kuten liikunnan, saralla.

6.1.3 Ongelmapelaamisen vaikutukset ruokailutottumuksiin

Ongelmapelaamisen vaikutukset nuorten ruokailutottumuksiin ja ylipainoon poikkesivat tutkimustulosten kannalta toisistaan. Aineistoista kaksi totesi, että pelaamisella on vaikutusta

nuorten ruokailutottumuksiin (Shi & Mao 2010, 4; Porter, Satrcevic, Berle & Fenech 2010, 123) ja yksi totesi vaikutuksia ylipainoon (Shi & Mao 2010) ja aineistoista kaksi eivät todenneet yhteyttä pelaamisella ja ylipainolla (De Leeuw ym. 2010; Kautiainen 2008) ja yksi ei suoranaisesti todennut yhteyttä pelaamisella ja ylipainolla (Kautiainen, Koivusilta, Lintonen, Virtanen & Rimpelä 2005).

Shi & Mao (2010) tutkimuksessaan totesivat, että tietokoneen runsaalla vapaa-ajan käytöllä yksittäin saattaa olla negatiivista vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin ja altistaa ei-halutuille ruokailutottumuksille, jotka voivat siten johtaa ylipainoon ja liikalihavuuteen. He tutkivat vaikuttaako tietokoneen runsas käyttö välipalojen valintaan, esimerkiksi valitsevatko nuoret ehkäpä Internetissä pikaruokamainonnalle altistuttuaan herkemmin sokerisia juomia, pikaruokaa sekä yleisesti runsassokerista ruokaa, hedelmiä tai vihanneksia. Koska koneella vietetään niin paljon aikaa, voi runsas ajankäyttö johtaa erityisesti kofeiinisoitujen juomien, kuten Coca Colan, juomiseen (Shi & Mao, 4; Porter ym. 2010, 123). Internetissä myös mainostetaan epäterveellistä ruokaa enemmän kuin terveellistä ruokaa ja täten esimerkiksi pikaruokamainonta voi tavoittaa nuoret paremmin, kuin tervelliseen ruoan mainonta (Shi & Mao 2010).

Kautiainen ym. (2005) havaitsivat tuloksissaan television katselun ja tietokoneen käytön olevan yhteydessä tyttöjen lisääntyneeseen ylipainoon. Poikien kohdalla tulokset olivat samankaltaisia, mutta eivät olleet tilastollisesti merkittäviä. De Leeuw ym. (2010) sekä Kautiainen (2008) eivät tutkimuksissaan havainneet runsaalla pelaamisella ja painoindeksillä olevan yhteyttä keskenään. Kautiainen ym. (2005) pohtivat tämän kaltaisten tulosten mahdollisesti johtuvan siitä, että pelien pelaaminen vaatii vähemmän istumista kuin television katselu tai tietokoneen käyttö tai on mahdollisesti yhteydessä erilaiseen elämäntyyliin. Asiaan saattaa vaikuttaa myös se, että uudet digipelit saattavat vaatia enemmän fyysistä aktiivisuutta pelaajalta, esimerkiksi erilaisissa tanssipeleissä (Kautiainen ym. 2005). Myöskään alkoholinkäytöllä ja pelaamisella nuorten kohdalla ei todettu olevan yhteyttä (de Leeuw ym. 2010).

6.1.4 Ongelmapelaamisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ongelmapelaamisen voitiin todeta vaikuttavan negatiivisesti neljässä tutkimuksessa (de Leeuw ym. 2010; Gentile, Choo, Liau, Sim, Li, Fung & Khoo, 2011; Olson 2010, 180-182; Salokoski 2005, 95).

Runsaalla pelaamisella on todettu olevan yhteyttä psykososiaalisiin ongelmiin (de Leeuw ym. 2010). Nuorelle pelit voivat olla yksi tapa säädellä tunteita (Olson 2010, 180-182; Salokoski 2005, 95). Pojilla erityisesti pelaamalla puretaan vihantunteita, pyritään unohtamaan

ongelmia sekä yritetään pärjätä yksinäisyyden kanssa. Vihantunteita käsittelevät nuoret pelaavat todennäköisemmin väkivaltaisia pelejä (Olson 2010, 180-182). Peleihin uppoutuminen voi vastata sellaisiin lapsen tai nuoren tyydyttymättömiin emotionaalisiin tai sosiaalisiin tarpeisiin, joihin reaali maailma ei vastaa (Salokoski 2005, 95). Tämä pakenemisen kierre saattaa erityisesti altistaa rutiininomaiselle pelaamiselle ja peliongelmiille sekä häiritä nuoren psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Liiallinen pelaaminen voi lisäksi aiheuttaa masennusoireita (Gentile ym. 2011; Van Rooij ym. 2010), ahdistusta (Gentile ym. 2011), sosiaalisten tilanteiden pelkoa (Gentile ym. 2011) sekä riippuvuuskäyttäytymistä (Lemmens ym.) Kuitenkin tutkimustulosten varjolla (Gentile ym., 2011) voisi sanoa, että ongelmapelaaminen ei ole yksinkertaisesti oire masennuksesta, ahdistuksesta tai sosiaalisesta kammosta, vaan runsaasta pelaamisesta seuraa kyseisiä ongelmia ja ne pahenevat runsaan pelaamisen myötä (Gentile ym., 2011). Masentuneisuutta esiintyy kuitenkin enemmän addiktoituneilla pelaajilla (Van Rooij ym. 2010).

Erityisesti pitkäaikainen ja toistuva altistuminen pelien tarjoamalle väkivallalle mahdollistaa väkivaltaisten toimintamallien sekä asenteiden omaksumista osaksi omaa toimintaa. Väkivaltaisten pelien etenemisstrategiat ovat väkivaltaisia tekoja, jotka saattavat toistuessaan lisätä tai vahvistaa väkivaltaa hyväksyvien asenteiden ja ajattelumallien syntymistä. Väkivaltaiset pelit saattavat herättää lapsissa ja nuorissa myöhemmin vihamielisiä mielle yhtymiä, ajatuksia ja tunteita, jotka mahdollistavat myös aggressiivisten ajatusten siirtymisen toiminnan tasolle itsehallinnan pettäessä. Väkivaltaisten pelien pelaamisen määrän on todettu olevan yhteydessä lapsen ja nuoren aggressiivisuuteen, lisäksi peliväkivallan suurkuluttajilla esiintyy muita pelaajia enemmän aggressiivisia ajatuksia ja tunteita, kuten pelkoa, vihaa ja ahdistusta. Myös alhaisemman empatiakyvyn ja väkivaltaa hyväksyvien asenteiden on todettu olevan yhteydessä runsaaseen pelaamiseen (Salokoski 2005, 13)

Mitä suuremmalla impulsiivisuudessa nuori pelejä pelaa, sitä suurempi on riski tulla ongelmapelaajaksi. Yksilön luonteenpiirteet ja pelitottumukset voivat toimia riskitekijöinä peliongelman synnylle. Nuoret, jotka ovat tavallista impulsiivisempia ja joilla on heikommat sosiaaliset taidot ja heikompi empatiakyky sekä heikompi tunteiden säätelykyky, voi olla suurentunut riski tulla ongelmapelaajaksi. Jos ongelmapelaaminen luokiteltaisiin diagnostisesti se kuuluisi todennäköisesti impulssikontrollin häiriöihin (Gentile ym. 2011).

6.1.5 Ongelmapelaamisen vaikutukset uneen ja jaksamiseen

Kolmessa tutkimuksessa todettiin runsaan pelaamisen vaikuttavan nuoren uneen (Griffiths, Davies & Chappell 2004, 93-94; Keskinen 2011b, 6; Luhtala ym. 2012, 8-11) ja yhdessä tutkimuksessa todettiin syntyvän haitan tosin olevan vain vähäinen (Weaver, Gradisar, Dohnt, Lovato & Douglas 2010, 187).

Liiallinen pelaaminen säätelee nuoren päivittäisiä toimintoja. Pelit ajoittuvat tai jatkuvat usein iltamyöhään tai yöhön (Luhtala ym., 2012, 8). Griffiths ym. (2004, 93) saivat kyselytutkimuksessaan selville, että kyselyyn vastanneista nuorista 19.3% uhrasi yöuniaa voidakseen pelata. Luhtala ym. (2012, 8) tutkimuksessaan raportoivat runsaasti eli yli 40 ja 60 tuntia viikossa pelaavilla kello 21-24 aikana tapahtuvan pelaamisen olevan tavallista ja myös yöaikaan kello 24-07 aikana tapahtuva pelaaminen on entistä yleisempää. Tavallisesti pelaaminen kuitenkin sijoittuu aikavälille 13-21 (Luhtala ym., 2012, 8). Pelaamisen juuri ennen nukkumaanmenoa on todettu Weaerin ym. (2010) tutkimuksen mukaan vähentävän uneliaisuutta, mutta vain vähän. Weaver ym. (2010) havaitsivat tutkimuksessaan eroa television katselun ja videopelien pelaamisen vaikutusten välillä, sillä illalla osa televisiota katselleista nuorista nukahti kesken katselun, mutta videopelejä pelanneista ei yksikään. Mikäli arki-iltaisain valojen sammuttamista viivytetään siihen asti, kunnes riittävä väsymys on saavutettu, viikon kokonaisunenmäärä pienenee (Weaver ym. 2010).

Myös Luhtala ym. (2012, 11) raportoivat yleisimpinä pelihaittoina muun muassa häiriöt ja vaikeudet nukkumisessa sekä koulunkäynnin ja opiskelun häiriintymisen. Samankaltaisia tuloksia saanut Keskinen (2011a, 6) totesi runsaan yli neljän tunnin ruutuajan lyhentävän yöunia. Keskinen (2011a, 6) mukaan hänen aineistonsa perusteella on mahdotonta päätellä kasvattako huono koulumenestys, vähäinen liikunta ja huonot yöunet nuorten ruutu-aikaa, vai aiheuttaako runsas ruutu-aika koulumenestyksen laskua, liikunnan ja yöunien vähenemistä. Luhtalan ym. (2012, 11) tutkimuksessa eroavaisuuksia nuorten kokemissa haitoissa (häiriöt ja vaikeudet nukkumisessa, koulunkäynnin ja opiskelun häiriintyminen) ei juurikaan havaittu sukupuolten välillä, vaikka itse pelaamisessa olikin suuria eroja. Suurin osa koki haittoja vain satunnaisesti ja vain harva koki haittoja säännöllisesti. Tosin tytöt raportoivat koettuja haittoja lähes yhtä paljon kuin pojat, vaikka heillä pelaaminen oli selvästi vähäisempää. Haittojen kokeminen oli vähäisintä, kun pelaamisen motiiveina oli sosiaalisuus ja hauskanpito. Vuorostaan runsainta haittojen kokeminen oli pelaajilla, joilla motiiveina oli halu unohtaa ikävät asiat eli "pakopelaaminen" (Luhtala ym., 2012, 11) ja toisaalta pelaaminen vain tavan vuoksi. Haittojen kokeminen oli sitä yleisempää mitä runsaampaa pelaaminen oli. Haitat korostuivat etenkin yli 60 tuntia viikossa pelaavilla, mutta niitä ilmeni myös vähemmän pelaavilla. Kuitenkaan suurin osa runsaasti pelaavista ei itse kokenut pelaamisen aiheuttavan heille haittoja (Luhtala ym., 2012, 11).

6.1.6 Ongelmapelaamisen vaikutukset käytökseen

Seitsemässä tutkimuksessa todettiin ongelmapelaamisen vaikuttavan negatiivisesti nuoren käytökseen (De Leeuw ym. 2010; Griffiths 2004; Griffiths & Davies 2005, 363; Holtz & Appel 2007; Lemmens ym. 2010; Salguero & Morán 2002; Salokoski 2005, 92).

Ongelmapelaajilla on todettu esiintyvän enemmän käyttäytymisongelmia (De Leeuw ym. 2010, Griffiths & Davies 2005, 363). Tosin joissain tutkimuksissa ei ollut selkeää näyttöä aiheuttaako runsas tietokoneen käyttö käyttäytymisongelmia vai lisääntyykö käyttö ongelmien pohjalta (Holtz & Appel 2007). Nuori, joka on taipuvainen aggressiivisuuteen, voi omaksua väkivaltaa sisältävistä peleistä toimintaansa vahvistavia käyttäytymismalleja (Lemmens ym. 2010, 39; Salokoski 2005, 92). Peliongelmaiset nuoret voivat oireilla muun muassa ärsyyntymällä herkästi, mikäli heidän pelaamistaan rajoitetaan eivätkä he saa pelata (Griffiths 2004; Griffiths & Davies 2005, 363), he pinnaavat koulusta voidakseen pelata, eivät tee koulutehtäviään ja saavat huonoja arvosanoja, uhraavat sosiaalisia aktiviteettejaan, pelaavat pidempään kuin olisi tarkoitus sekä kokevat olevansa aggressiivisempia (Griffiths & Davies 2005, 363).

Nuorille pelaajille ja heidän vanhemmilleen erityisesti lisääntyvät aggressiiviset purkaukset ovat vuorostaan Lemmensin ym. (2010) tutkimuksen mukaan ongelmallisin seuraus ongelmapelaamisessa. Vanhemmat saattavat joutua kohtaamaan aggressiivisuutta ja vihamielisyyttä yrittäessään rajoittaa nuoren pelaamista. Lemmens ym. (2010) pohtivat, että aggressioiden synty saattaa johtua pelaamisen himosta tai vieroitusoireista, kun ei saakaan pelata pitkittyneen tauon jälkeen. Vieroitusoireet aiheuttavat itsehillinnän heikkenemistä. Mitä runsaampaa tutkittavien ongelmapelaaminen oli, oli pelissä väkivaltaista sisältöä tai ei, ennusti se pojilla lisääntyvää fyysistä aggressiivisuutta (Lemmens ym. 2010, 39). Tyttöillä esiintyy vähemmän fyysistä aggressiivisuutta, he viettävät vähemmän aikaa pelien parissa, pelaavat vähemmän väkivaltaisia pelejä sekä ongelmapelaamista esiintyy paljon vähemmän kuin pojilla (Lemmens ym. 2010, 42). Pelaaminen, kuten muukin media, voi altistaa haitallisten stereotyyppien syntymiselle (Olson 2010, 186).

Nuorilla ongelmapelaaminen saattaa olla progressiivista eli ongelma pahenee ajan myötä. Jos nuoren pelikäyttäytymiseen ei puututa, kontrolloida tai vähennetä, ongelmapelaaminen voi pahentua ajan saatossa (Lemmens ym. 2010, 45).

Runsas videopelien pelaaminen on yhteydessä useisiin ongelmiin, jotka muistuttavat

riippuvuusoireyhtymää (Salguero & Morán, 2002). Tämä tukee hypoteesia (Salguero & Morán, 2002), että joillakin nuorilla videopelien pelaaminen muistuttaa riippuvuuskäyttäytymistä. Hieman toisenlaisesti Lemmensin ym. (2010, 45) tutkimuksen tuloksissa todettiin, että vaikka runsas pelaaminen lisääkin patologista käyttäytymistä, ei videopelien pelaaminen kuitenkaan luonnostaan ole addiktoivaa. Kuitenkin tutkimuksissa on johdonmukaisesti kyetty osoittamaan, että pienellä osalla runsaasti pelaavilla esiintyy oireita, jotka sopivat patologiseen käyttäytymiseen, kuten syvä keskittyminen ja peliin uppoutuminen, vieroitusoireet, kontrollin menettäminen (Lemmens ym. 2010; Salguero & Morán, 2002) sekä ihmissuhde- tai itsetuntemusongelmia (Lemmens ym. 2010).

6.1.7 Ongelmapelaamisen vaikutukset ystävyysuhteisiin ja harrastuksiin

Ongelmapelaamisen todettiin viidessä tutkimuksessa vaikuttavan nuorten sosiaaliseen elämään ja kanssakäymiseen (Griffiths & Davies 2005, 362-363; Holtz & Appel 2011; Lemmens ym., 2010, 39; Luhtala ym., 2012, 7-13, Olson 2010, 186; Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, van den Eijden, van den Mheen 2010).

Luhtala ym. 2012 tutkimuksessa ei ilmennyt suuria eroja vapaa- ajanviettotavoissa tai harrastuksissa tietokone tai konsolipelejä pelaavien tai nuorten välillä, jotka eivät pelanneet lainkaan. Tyttöjen ja poikien velvollisuuksien ja muiden toimintojen laiminlyönnin välillä Luhtala ym. (2012, 13) totesivat selkeää eroa. Pojat jättivät harrastuksiin menemättä ja jättivät kavereiden näkemisen pelaamisen vuoksi paljon useammin kuin tytöt. Laiminlyönnit toistuivat erityisesti yli 60 tuntia viikossa pelaavilla (Luhtala ym. 2012,13). Myös Griffithsin ym. (2004, 93) tutkimuksessa kyselyyn vastanneista nuorista 19.3% vastasi uhraavansa harrastuksensa tai muun vapaa-ajan puuhansa voidakseen pelata. Nuorista myös 12.5% vastasi (Griffiths ym. 2004, 93-94) uhraavansa kavereiden kanssa sosialisoinnin pelaamisen vuoksi. Eristäytyminen peleihin ja verkkomaailmaan saattaa haitata sosiaalisten taitojen kehittymistä (Griffiths & Davies 2005, 362; Van Rooij ym. 2010). Pelaaminen vie nuorelta aikaa muilta tärkeiltä aktiviteeteilta (Griffiths & Davies 2005, 363; Lemmens ym., 2010, 39).

Myös verkossa roolipelejä pelaavilla on todettu psykologisia ja sosiaalisia ongelmia. Muun muassa World of Warcraft (WoW) on tällainen verkkopeli. Tällaiset pelit vievät valtavasti aikaa pelaajalta, sillä ne ovat päättymättömiä ja voivat siksi jättää oikean elämän varjoonsa (Van Rooij ym. 2010). Ihmissuhdeongelmia on myös havaittu niin sanotuilla "ensimmäisen persoonan ammuntapeli"-pelaajilla (Holtz & Appel 2011). Kuitenkaan suurin osa verkkoroolipelaajista ei koe olevansa riippuvaisia pelaamisesta (Van Rooij ym. 2010).

6.1.8 Ongelmapelaamisen vaikutukset perhesuhteisiin

Luhtala ym. (2012,12) tutkimuksen mukaan nuoret viettivät perheen kanssa aikaa lähes saman verran riippumatta siitä kuinka paljon he käyttivät aikaa pelaamiseen. De Leeuw ym. (2010) totesivat tutkimuksessaan runsaasti pelaavien nuorten olevan vähemmän iloisia kotona verrattaessa ei-runsaasti pelaaviin nuoriin. Griffithsin ym. (2004, 94) tutkimuksen kyselyyn vastanneista nuorista 12.5% kertoi uhraavansa aikaa perheensä kanssa sosialisoinnista voidakseen pelata peliä. Nuorten vanhemmille erityisen haastaviksi saattavat muodostua nuoren aggressiiviset purkaukset, joita voi esiintyä kun nuoren pelaaminen estetään. He saattavat joutua kokemaan aggressiivisuutta ja vihamielisyyttä nuoren suunnalta yrittäessään rajoittaa nuoren pelaamista (Lemmens ym. 2010).

6.1.9 Ongelmapelaamisen vaikutukset koulunkäyntiin

Seitsemässä tutkimuksessa voitiin todeta ongelmapelaamisen vaikuttavan nuoren koulunkäyntiin (De Leeuw ym. 2010; Gentile ym. 2010; Griffiths 2004, 93; Griffiths & Davies 2005; Hakala 2012, 41; Keskinen 2011a, 6; Luhtala 2012, 11).

Pelaaminen vie suuren osan pelaajan huomiosta ja tällöin muista velvollisuuksista tulee toissijaisia ja ne voivat jäädä hoitamatta (Luhtala ym. 2012, 13). De Leeuw ym. (2010) totesivat tutkimuksessaan runsaasti pelaavien nuorten olevan vähemmän iloisia koulussa verrattaessa ei-runsaasti pelaaviin nuoriin. Gentile ym. (2011) tutkimuksen mukaan runsas ongelmapelaaminen voi heikentää nuoren koulumenestystä (Gentile ym. 2011) ja nuorilla, jotka pelaavat paljon, arvosanat laskevat (Griffiths & Davies 2005, 363; Hakala 2012, 41). He pinnaavat koulunkäynnistä ja laiminlyövät koulutehtävien tekoa (Griffiths & Davies 2005, 363). Pojat jättivät kouluun menemättä pelaamisen takia paljon useammin, kuin tytöt. Laiminlyönnit koulunkäynnissä toistuivat Luhtalan ym. (2012, 13) tutkimuksessa yli 60 tuntia viikossa pelaavilla nuorilla (Luhtala ym. 2012,13). Griffithsin ym. (2004, 93) tutkimuksen kyselyyn vastanneista nuorista 22.7% kertoi jättävänsä kouluun tai töihin menemisen väliin pelaamisen takia. Myös Luhtala ym. (2012, 11) raportoivat yleisimpinä pelihaittoina muun muassa koulunkäynnin ja opiskelun häiriintymisen. Samankaltaisia tuloksia saanut Keskinen (2011a, 6) totesi runsaan yli neljän tunnin ruutuajan olevan yhteydessä nuorten koulumenestykseen. Tunnista kahteen ruudussa aikaa viettävillä kyselyyn vastanneilla 74-prosentilla koulumenestys oli hyvää tai kiitettävää ja yli neljä tuntia ruudussa aikaa viettävillä vastaava koulumenestys oli vain 49-prosentilla (Keskinen 2011a, 6).

Luhtalan ym. (2012, 11) tutkimuksessa nuorten kokemissa haitoissa koulunkäyntiä ja opiskelun häiriintymistä koskien ei juurikaan havaittu eroavaisuuksia sukupuolten välillä, vaikka itse

pelaamisessa olikin suuria eroja. Suurin osa koki haittoja vain satunnaisesti ja vain pieni osa koki haittoja säännöllisesti. Tosin tytöt raportoivat koettuja haittoja lähes yhtä paljon kuin pojat, vaikka heillä pelaaminen oli selvästi vähäisempää. Haittojen kokeminen oli vähäisintä, kun pelaamisen motiiveina oli sosiaalisuus ja hauskanpito. Vuorostaan runsainta haittojen kokeminen oli pelaajilla, joilla motiiveina oli halu unohtaa ikävät asiat eli "pakopelaaminen" ja toisaalta pelaaminen vain tavan vuoksi. Haittojen kokeminen oli sitä yleisempää mitä runsaampaa pelaaminen oli. Haitat korostuivat etenkin yli 60 tuntia viikossa pelaavilla, mutta niitä ilmeni myös vähemmän pelaavilla. Kuitenkaan suurin osa runsaasti pelaavista ei itse kokenut pelaamisen aiheuttavan heille haittoja (Luhtala ym., 2012, 11).

6.1.10 Ongelmapelaamisen vaikutukset rahankäyttöön

Digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vaikutuksista nuoren rahankäyttöön oli jonkin verran viitteellistä näyttöä kahdessa tutkimuksessa (Griffiths 2004, 363; Luhtala ym. 2012). Erityisesti vanhempia huolestaa pelaamiseen käytetyt rahamäärät (Luhtala ym. 2012). Nuoren rahan varastaminen pelejä varten voi olla merkki mahdollisesta peliriippuvuudesta (Griffiths 2004, 363).

6.2 Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisy

Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisy on tulosten tarkastelussa jaettu erinäisten ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyyn vaikuttavien tekijöiden mukaan, jotta aihetta olisi helpompi ja selkeämpi käsitellä. Jaottelimme ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyn seuraavanlaisesti: pelaamisen valvonta ja rajoittaminen, pelikonsolien sijoittaminen kodissa, vanhempien osallistuminen pelaamiseen, ikärajojen noudattaminen, yhdessä ystävien kanssa pelaaminen ja turvallinen pelaaminen.

6.2.1 Pelaamisen valvonta ja rajoittaminen

Vanhemmilla ja kasvattajilla on merkittävä rooli pelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisyssä (Luhtala ym. 2012, 20; Olson 2006, 186; Salokoski 2005, 98; Weaver ym. 2010, 189), koska heillä on päävastuu lasten kasvattamisesta ja koska pääasiallinen altistuminen medisisällöille tapahtuu kotona (Salokoski 2005, 20). Salokosken (2005, 98, 20) mukaan pelaamisen valvonta ja rajoittaminen on yhteydessä vähäiseen ongelmapelaamiseen. Yleisin tapa puuttua pelaamiseen on sopia niitä koskevista rajoituksista, useimmiten ajasta (Luhtala

ym. 2012, 20). Vanhempien tulisi rajoittaa valvomatonta pelaamista minimoidakseen potentiaalisen haitan (Olson 2010, 186). Vaikka Weaverin ym. (2010, 189) mukaan juuri ennen nukkumaan menoa harrastettu videopelien pelaaminen ei juurikaan vaikuta nuoren unen saantiin, ainakaan niin haitallisesti kuin aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, olisi vanhempien hyvä pitää mielessä vanha ajatelma "kaikkea kohtuudella" (Weaver ym. 2010, 189).

Griffiths (2009, 5) kehoittaa vanhempia rajoittamaan nuoren pelaamista siten, että vanhempi asettaa ehdot. Lapsen tai nuoren on tehtävä läksyt ja muut askareet kotona, ennen kuin saa pelata esimerkiksi kahden tunnin ajan (Griffiths, 2009, 5). Luhtalan ym. (2012, 20) ja Salokosken (2005, 100) ja mukaan lapsen kehitykselle myönteisen ja turvallisen pelikulttuurin luominen vaatii aikuisilta aktiivista otetta peleihin, sillä lapset eivät aina pysty tai halua kontrolloida liikkakäyttöä. Luhtala ym. (2012, 20) tutkimukseen vastanneista 50-prosenttia ilmoitti, ettei kotona ole pelaamista koskevia sääntöjä tai rajoituksia.

Pelaamisen ja erityisesti väkivaltaisten pelien pelaamisen rajoittaminen ennusti vähäisempää fyysisen väkivallan käyttöä sekä parempaa koulumenestystä yläasteikäisillä nuorilla.

Pelaaminen turvallisena lasten harrastuksena edellyttää, että vanhemmat valvovat lastensa pelaamista, vaikka pelaamisen valvonnan yhteydestä lasten ongelmapelaamiseen, tiedetään varsin vähän. Myös pelaamisen valvonnan aktiivisuudesta ja sen taustatekijöistä on myös varsin vähän tietoa. Lisätutkimuksia aiheesta tarvitaan siis vielä paljon (Salokoski 2005, 20).

Ermi ym. (2004, 117) tutkimuksen mukaan perheissä pelaamisen hallintakeinoina olivat pääsääntöisesti käytössä pelipäivät, pelivuorot ja peliaika. Yleensä säätely ilmeni perheen sisäisinä suosituksina siitä, mistä asioista piti huolehtia pelaamista ennen ja kuinka pitkään lapsi sai yhdellä kertaa pelata. Kavereiden luona pelaamista oli tutkimuksen mukaan hankalampi valvoa, mutta ainakin ohjeellisesti siihen oli otettu kantaa useimmissa perheissä. Pelaamista ja sen sääntöjen noudattamista valvottiin yleensä vanhempien toimesta, mutta muutamissa perheissä oli käytäntö, jossa lapset huolehtivat itse peliaikansa pituudesta tai sopivat pelivuoroista. Joissakin perheissä oli sääntöjen määrää lisätty ja pelaamista vähennetty, aikaisempien pelaamista koskevien sääntörikkomusten seurauksena. Kaikissa tutkimukseen osallistuneissa perheissä ilta- ja yöpelaaminen oli harvinaista tai kokonaan kiellettyä. Pelaaminen loppui pääsääntöisesti viimeistään kahdeksan, tai yhdeksän aikaan, jotta pelaamisen ja nukkumanmenon välille jäisi vähintään tunti väliä, hyvän yönunen takaamiseksi. Joissakin tapauksissa peliaika toimi ikään kuin perheen sisäisenä valuuttana, joka lasten tuli ansaita esimerkiksi kotitöillä tai ulkoilulla. Vanhemmat kontrolloivat lastensa pelaamista ja peliaikaa lisäksi lasten käyttäytymisen perusteella. Useissa perheissä oli ainakin kirjoittamattomia sääntöjä sen suhteen, minkä verran ääntä tai riitaa pelaaminen sai aiheuttaa. Vanhempien kokemana yksinkertainen tapa lopettaa lapsen pelaaminen on pelikoneen sulkeminen (Ermi ym. 2004, 117-121).

6.2.2 Pelikonsolien sijoittaminen kodissa

Pelikonsolit lasten omassa huoneessa lisäävät todennäköisyyttä, että he viettävät enemmän aikaa pelien parissa niitä pelaten. Vanhempien tehtävänä olisi siirtää tietokone ja muut pelaamisen mahdollistavat laitteet perheen yhteisiin tiloihin. Tällöin vanhempi kykenee asettamaan järkevät ajalliset rajat pelaamiselle ja seuraamaan pelaamisen aiheuttamia mahdollisia negatiivisia vaikutuksia, kuten lisääntyntä vihaa, ärsyyntyvyyttä tai aggressiivisuutta (Olson 2010, 186). Jotkut perheet halusivat lasten pelaavan yhteisessä tilassa vanhempien kanssa, jotta he kuulivat ja näkivät, mitä on tekeillä (Ermi ym. 2004, 121).

6.2.3 Vanhempien osallistuminen pelaamiseen

Lapsi-vanhempi-suhteelle voisi tehdä hyvää, että vanhempi pyytäisi lastaan opettamaan vanhempaa pelaamaan. Täten vanhemmat osoittavat kunnioittavansa lapsen mielenkiinnon kohteita ja taitoja erityisesti tämän päivän maailmassa, jossa pelejä pidetään ajan hukkana (Olson 2010, 186).

6.2.4 Ikärajojen noudattaminen

Yläasteikäiset pelaavat K18-pelejä ja vastanneista 9.-luokkalaisista vain 13-prosenttia noudatti ikärajoituksia, pojat tyttöjä huonommin. Suurin osa kertoi saaneensa iän puolesta sopimattomat pelit vanhemmilta, kavereilta tai sisaruksilta tai nuori on saanut ostettua pelejä itse. Pelien ikärajoista olisi hyvä keskustella lasten ja nuorten lisäksi heidän vanhempiensa kanssa (Luhtala ym. 2012, 20). Ermi ym. (2004, 121) tutkimuksen tulosten perusteella useat vanhemmat ostavat kiellettyjä pelejä lapsilleen.

6.2.5 Yhdessä ystävien kanssa pelaaminen

Vanhemmat usein pitävät pelaamista varsin eristävänä harrastuksena, joten heidän olisi hyvä rohkaista nuoria pelaamaan porukalla ja viettämään aikaa yhdessä. Näin vanhempi kykenee

tukemaan nuoren vuorovaikutustaitoja, kun nuori keskustelee ja työskentelee ystäviensä kanssa. Muun muassa tästä syystä useat Internetissä pelattavat pelit ovat suosittuja, sillä siellä nuori kykenee olemaan vuorovaikutuksessa muiden nuorten kanssa (Griffiths 2009, 5). Ermi ym. (2004, 121) tutkimukseen osallistuneista perheistä joissakin kannustettiin pelaamaan yhdessä, jotta pelaamisesta ei muodostuisi niin yksinäistä ja eristäytynyttä tekemistä.

6.2.6 Turvallinen pelaaminen

Vanhempien tulisi myös kontrolloida ja valvoa lasten ja nuorten pelaamien pelien sisältöä - aivan kuten televisio-ohjelmien katsomista kontrolloidaan ja valvotaan. Vanhempien olisi parempi ostaa lapsilleen mieluummin opettavaisia kuin väkivaltaisia pelejä (Griffiths 2009, 5). Ermi ym. (2004, 117) tutkimuksen mukaan pelien ja pelaamisen sisältöä kontrolloitiin väkivaltaisten toimintapelien osalta.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön aihetta valitessa halusimme mahdollisimman ajankohtaisen ja tietenkin itseämme kiinnostavan aiheen. Aihe osoittautuikin alkuperäisaineistoja etsiessä melko haastavaksi ja yhdeksi tutkimuksen haasteeksi nousi se, että tutkimustietoa löytyi heikohkosti ongelmapelaamisen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin ja etenkin tutkittua tietoa löytyi vähän koskien ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyä. Nuorten ja aikuisten rahapelaamista on tutkittu huomattavasti enemmän sekä pelaamista yleisesti, mutta ongelmapelaamisen suoranaista vaikutuksista nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on saatavilla vain vähän tutkittua tietoa. Kaikkiaan tutkimamme ja tarkastelemamme aiheet, erityisesti ongelmapelaamisen ennaltaehkäisy, tarvitsevat vielä runsaasti lisätutkimusta.

Oppimisprosessina opinnäytetyön teon ja erityisesti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen teon koimme erittäin hyödylliseksi, mutta äärimmäisen haastavaksi ainakin näin ensikertalaisille. Alkujaan ajattelimme työn olevan helppokulkuista ja selkeää, kun selkeät etenemisohjeetkin työlle on, mutta pelkästään itse tutkimusmenetelmään ja sitä koskevaan kirjallisuuteen tutustuminen ja sisäistäminen vei runsaasti aikaa. Aineiston analyysin teko vaikutti aluksi haasteelliselta, mutta osoittautui analyysin edetessä melko mutkattomaksi.

Aluksi koimme itsellemme asettamamme opinnäytetyön aikataulun olevan realistinen ja toteuttamiskelpoinen, mutta työn edetessä huomasimme tarvitsemamme työn tekoon

enemmän aikaa, mitä alun perin suunnittelimme. Syksy 2012 ja kulunut kevät 2013 ovat olleet äärimmäisen kiireisiä opinnäytetyön teon kannalta. Kiireisen aikataulun ohella koimme haasteelliseksi parityönä toteutettavan opinnäytetyön teon. Kahden henkilön aikataulujen sovittaminen jo valmiiksi kiireiseen aikatauluun oli työn valmistumisen kannalta hankalaa ja haastavaa. Tieteellisen tiedon haku oli kummallekin meistä melko uusi asia ja kirjastomme informaation apu alkuperäistutkimusten haussa oli ensiarvoisen tärkeää ja tarpeellista luotettavan aineiston aikaansaamiseksi. Käännyimmekin hänen puoleensa useamman kerran. Osaamisemme tiedon haussa on karttunut opinnäytetyön tekemisen myötä sekä osaamme paremmin kriittisesti arvioida tieteellistä tietoa.

Olemme kummatkin sitä mieltä, että oppimisprosessina opinnäytetyö on antanut kummallekin paljon ja olemme varmasti oppineet uutta kirjallisuuskatsauksen teosta sekä opinnäytetyöstä prosessina. Opimme myös tutkimastamme aiheesta paljon lisää ja syvensimme osaamistamme entuudestaan koskien nuorten ongelmapelaamista. Aiheeseen kattavasti syventyneinä osaamme ainakin varmuudella ehkäistä ongelmapelaamisesta syntyviä haittoja sekä mahdollisesti tutkitun tiedon perusteella tunnistaa liikaa digitaalisia pelejä pelaavia yksilöitä.

7.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkitusta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Jokaiseen terveystutkimukseen olennaisena asiana kuuluu tutkimuksen luotettavuus- ja eettisyyspohdinnat (Kylmä & Juvakka 2007, 67). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Aineistoa kerätessä saatu tieto on riippuvaista siitä, miten tutkija on tavoittanut tutkittavan ilmiön. Aineiston analysoinnissa puolestaan korostuu muun muassa tutkijan taidot ja oivalluskyky, ja sisällönanalyysin haasteena onkin tutkijan kyky pelkistää aineistonsa niin, että se kuvaisi tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman hyvin (Janhonen & Nikkonen 2001, 36).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kriteereillä, joita on muun muassa uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella (credibility) tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta. Tutkimusprosessissa tämä voidaan varmistaa sillä, että valitut tutkimukset koskevat käsiteltävää ilmiötä ja vastaavat tutkimuskysymyksiin, ovat mahdollisimman tuoreita ja aineiston on oltava riittävän laaja (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129). Tulostemme uskottavuutta vahvistaa se, että valitsemamme aineisto käsittelee tutkittavaa ilmiötä ja vastaa opinnäytetyömme tutkimustehtäviin, sekä valitsemamme aineisto on yllättävän laaja ottaen huomioon kuinka

niukasti tietoa aiheesta löytyi. Laajan aineiston kokoamiseksi käytimme useaa tietokantaa sekä monipuolisia hakusanoja.

Vahvistettavuus (dependability) edellyttää tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua ja kykenee hahmottamaan, miten tutkimuksen tekijä on päätenyt tuloksiinsa. Tutkimusten vahvistettavuus on ongelmallista, sillä tulosten tulkinta perustuu tutkijan omiin näkemyksiin. Tämä ei kuitenkaan merkitse luotettavuusongelmaa, vaan lisää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129). Pyrimme kuvaamaan tutkimusprosessia mahdollisimman selkeästi, jotta opinnäytetyötämme lukevat kykenisivät ymmärtämään, kuinka tekijöinä olemme päätenet valitsemiimme ratkaisuihin. Etenimme työme kanssa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen teko-ohjeiden mukaan ja pyrimme valitsemaan opinnäytetyöhöme mahdollisimman tuoreita lähteitä, mutta tehtyjen tutkimusten vähäisyyden vuoksi hakua päädyttiin rajaamaan viimeiselle kymmenelle vuodelle jotta aiheesta saataisiin mahdollisimman monipuolisesti lähteitä. Erityisesti nuorten ongelmapelaamisen ennaltaehkäisystä löytyi todella huonosti tutkittua tietoa. Opinnäytetyön tarkastelema aihe, yleisesti digitaaliset pelit ja pelaaminen, kehittyi jatkuvasti kovalla vauhdilla ja pelaaminen on yhä monipuolisempaa, joten käytetyt lähteet 2000-luvun alusta saattavat sisältää vanhahkoa tietoa aiheesta. Myös opinnäytetyön tekijöinä ensikertalaisuutemme systemaattisen kirjallisuuskatsauksen teossa on saattanut vaikuttaa teoksen luotettavuuteen, vaikka olemme pyrkineet noudattamaan kaikkia tekoprosessin vaiheita tarkasti. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kokoon luotettavista hoito- ja lääketieteen keskeisistä tietokannoista. Työssä käytettiin kansainvälisiä viitetietokantoja PubMedia, Cinahlia sekä Ovid Medlinea ja kotimaisista viitetietokannoista käytettiin Mediciä sekä koulumme tiedonhakuportaalia Nelliä, jonka avulla haettiin tutkittua tietoa Arton, Aleksin ja Melindan viitetietokannoista. Opinnäytetyöhön valittiin hoito- ja lääketieteellisiä sekä psykologian tutkimusartikkeleja, väitöskirjoja sekä muutama tieteellinen tutkimuskatsaus. Opinnäytetyölle ei haettu tutkimuslupaa, sillä aihe opinnäytetyöhön saatiin suoraan Kuitinmäen koulun henkilökunnalta.

Tutkimuksen tekijän tulee olla tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä ja arvioitava omaa vaikuttamistaan aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. Tällä tarkoitetaan tutkimuksen reflektiivisyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Valitsimme tutkimukseemme vain suomenkielisiä ja englanninkielisiä tutkimuksia, joten opinnäytetyön tulosten kannalta olennaisia ja hyviä tutkimuksia on saattanut valittujen kielten vuoksi jäädä tutkimuksen ulkopuolelle. Englanti ei ole kummankaan kirjallisuuskatsauksen tekijän äidinkieli, mikä saattaa vaikuttaa kääntämistyön vuoksi työhön valittujen englanninkielisten tutkimusten tulkintaan ja täten tutkimustulosten luotettavuuteen. Yksi tutkimukseemme aineistojen sisäänottokriteerinä eri viitetietokannoista (PubMed, Ovid Medline, Cinahl) oli, että niiden tulee olla saatavana elektronisessa muodossa kokonaisuudessaan ja maksutta, mikä on rajannut tutkimusten saatavuutta, jolloin tutkimustehtävien kannalta oleellisia tutkimuksia

on saattanut jäädä tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa se, että valitsimme työhömmme myös sellaisia tutkimuksia, joissa käsitellään lähinnä yleisesti nuorten digitaalisen pelaamisen vaikutuksia nuoreen, eikä niinkään ongelmapelaamisen vaikutuksia. Lisäksi joissakin tutkimuksissa käsiteltiin runsasta television katselua tai tietokoneen käyttöä, ja pelaamista käsiteltiin vain sivuavasti. Luettuamme tutkimukset tulimme kuitenkin yhdessä tuumin tulokseen, että pelaaminen on yhteydessä ongelmapelaamiseen ja nuorten runsasta tietokoneen käyttöä tutkivat tutkimukset sopivat tutkimuskysymyksiimme, sillä valtaosa pelaamisesta tapahtuu kuitenkin tietokoneen avulla. Suoritimme systemaattisen tiedonhaun lisäksi myös manuaalista vapaasanahakua, jotta opinnäytetyön kannalta relevantteja tutkimuksia ei jäisi huomioimatta elektronisten viitetietokantojen ulkopuolelle.

Jotta lukija kykenisi arvioimaan tutkimustulosten siirrettävyyttä, tutkijan tulee riittävästi kuvailla tutkimuksessa käytettyä tietoa. Siirrettävyyden kriteerillä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä toisiin samanlaisiin tilanteisiin. Tutkimusten siirrettävyys on ongelmallista, sillä tulosten tulkinta perustuu tutkijan omiin näkemyksiin. Tämä ei kuitenkaan merkitse luotettavuusongelmaa, vaan lisää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129). Tulosten siirrettävyyteen saattaa tosin hieman vaikuttaa se, että valitsemamme tutkimukset on tehty ympäri maailmaa ja vaikka nuorten pelaaminen on tulosten mukaan yhtä tavanomaista maasta riippuen, voi kulttuurilla olla merkitystä nuorten pelaamiseen. Esimerkiksi Taiwanissa on länsimaita enemmän pelaamisen mahdollistavia julkisia pelipaikkoja (Chen ym. 2008). Olemme kuitenkin pyrkineet antamaan tietoa ja kuvailemaan käyttämäämme aineistoa mahdollisimman tarkasti siirrettävyyden arvioimisen mahdollistamiseksi. Prosessin eteneminen aina aineiston keruusta analyysiin on kuvailtu niin, että vertailu aikaisempiin tutkimuksiin olisi mahdollista.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 172). Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvää tieteellistä käytäntöä koskevien ohjeiden soveltaminen on tutkijayhteisön itsesääätelyä, jolle rajat määrittelee lainsäädäntö. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa kuitenkin ensisijaisesti jokainen tutkija sekä tutkimusryhmän jäsen itse. Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen tutkimuksen keskeisinä lähtökohtina ja toimintatapoina ovat rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. Tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien

mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta sekä vastuullista tiedeviestintää julkaistaessa tutkimuksen tuloksia. Tutkijan tulee ottaa muiden tutkijoiden työt ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että muiden tutkijoiden tekemää työtä kunnioitetaan ja heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisella tavalla ja heidän saavutuksilleen annetaan niille kuuluva arvo ja merkitys omassa tutkimuksessa ja sen tuloksia julkistaessa. Tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan sekä siitä raportoidaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta, 2012).

Käytimme opinnäytetyössämme tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksemme on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Noudatimme tutkimustyössämme rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta, sekä tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Osoitimme huolellisuutta tarkalla ja laajalla hakuprosessilla tutkimustehtäviä ja sisäänottokriteerejä noudattaen. Saadut tiedot toimme esille tutkimuksessamme monipuolisesti kirjallisesti, sekä havainnollisesti erilaisia taulukoita käyttäen. Kunnioitimme muiden tutkijoiden töitä ja olemme viitanneet heidän julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Annoimme heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessamme ja tuloksia julkaistaessa. Olemme parhaamme mukaan tehneet tutkimustamme tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Olemme selostaneet työmme etenemisen tarkasti ja rehellisesti työmme kohdassa alkuperäisaineistojen haku ja aineiston analyysi. Pyrimme esittämään käytettyjen tutkimusten tulokset, niin kuin ne on alkuperäistutkimuksissa tutkittu ja esitetty. Noudatimme työssämme systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteita tarkasti.

7.3 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota mahdollisimman monipuolista ja kattavaa tutkittua tietoa nuorten ongelmapelaamisen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin ja kuinka ennaltaehkäistä peliongelman syntyä. Työmme tavoitteena oli tuottaa yläasteikäisten nuorten vanhemmille suositus koskien nuorten ongelmapelaamista ja sen ennaltaehkäisyä. Valitsemillamme tutkimuskysymyksillä halusimme selvittää, kuinka nuorten runsas pelaaminen voi vaikuttaa nuorten kokemaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja millä keinoin nuoria ympäröivän ympäristön, esimerkiksi vanhempien ja koulun, tulisi havainnoida ja ennaltaehkäistä nuorten peliongelman syntyä.

Opinnäytetyön kumpaankin tutkimustehtävään saatiin vastaukset kirjallisuuskatsauksen avulla. Luotettavista viitetietokannoista löytyi yhteensä 18 tutkimusta vastaamaan

tutkimustehtäviimme, ja systemaattisen haun lisäksi löytyi vielä manuaalisella vapaasanahauulla kahdeksan lähdettä tukemaan opinnäytetyömme luotettavuutta. Valitusta aineistosta tehtiin muistiinpanoja koskien kahta tutkimustehtäväämme: ”Kuinka digitaalisten pelien ongelmapelaaminen vaikuttaa nuorten hyvinvointiin?” sekä ”Kuinka digitaalisten pelien ongelmapelaamista voisi ennaltaehkäistä?”. Saadut muistiinpanot pelkistettiin ja saattiin muodostettua niistä yhteensä kuusitoista alakategoriaa, sekä ensimmäisestä tutkimustehtävästä muodostui vielä 3 yläkategoriaa. Ongelmapelaamisen vaikutuksista hyvinvointiin muodostui kymmenen alakategoriaa: ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen terveyteen, ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen, ongelmapelaamisen vaikutukset ruokailutottumuksiin, ongelmapelaamisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin, ongelmapelaamisen vaikutukset uneen ja jaksamiseen, ongelmapelaamisen vaikutukset käytökseen ja sen muutoksiin, ongelmapelaamisen vaikutukset ystävyssuhteisiin ja harrastuksiin ongelmapelaamisen vaikutukset perhesuhteisiin, ongelmapelaamisen vaikutukset koulunkäyntiin ja ongelmapelaamisen vaikutukset rahan käyttöön. Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisystä muodostui kuusi alakategoriaa: pelaamisen valvonta ja rajoittaminen, pelikonsolin sijoitus kodissa, vanhempien osallistuminen pelaamiseen, pelien ikärajojen noudattaminen, yhdessä pelaaminen ja turvallinen pelaaminen. Ongelmapelaamisen vaikutuksista hyvinvointiin - alakategorioiden yläkategorioiksi muodostuivat: vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin, vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin sekä vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin.

Saamiemme tulosten perusteella nuoret ovat aktiivisia pelikulttuurin toimijoita ja nuorten pelaaminen on varsin yleistä (Chen ym. 2008; Desai ym. 2010; Keskinen 2012b; Luhtala ym. 2012;). Erityisesti nuoret miehet ovat pelien suurkuluttajia ja viettävät tietokoneella paljon aikaa (Chen ym. 2008, Desai ym. 2010; Keskinen 2012b; Luhtala ym. 2012), mutta myös tyttöjen pelaaminen on yleistynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana (Keskinen 2012b). Nuorten pelaamiseen käyttämä aika on pääosin kohtuullista, keskimäärin 14 tuntia viikossa (2h/pvä), ja vaikka pelaaminen olisikin runsasta, harva kokee pelaamisesta olevan heille mitään haittaa. Kuitenkin nuoret, ketkä haittoja kokivat nukkumisessa tai koulumenestyksessä, kokivat haittoja satunnaisesti ja vain harva koki haittoja säännöllisesti. Sukupuolten välillä koetuissa haitoissa ei ollut eroa (Luhtala ym. 2012).

Useassa tutkimuksessa voitiin todeta nuoren runsaalla pelaamisella olevan yhteyttä erilaisiin ongelmiin nuoren elämän eri osa-alueilla (de Leeuw ym. 2010; Gentile ym. 2004; Griffiths 2004; Griffiths & Davies 2005; Griffiths ym. 2004; Hakala 2012; Hakala ym. 2006; Holtz & Appel 2007; Kautiainen 2008; Kautiainen ym. 2005; Keskinen 2012a; Keskinen 2012b; Lemmens ym. 2010; Luhtala ym. 2012; Olson 2010; Porter ym. 2010; Salguero & Morán 2002; Salokoski 2005; Shi & Mao; Van den Bulck ym. 2006; Van Rooij ym. 2011; Weaver ym. 2010). Joissain tutkimuksissa tosi syntyneen haitan voitiin todeta olevan melko vähäinen (Weaver

ym. 2010) tai tutkijoiden mielestä varmaa vastausta tutkimusongelmaan ei saatu (Holtz & Appel 2007). Lisää tutkimusta aiheesta kaivataan.

Eri tutkimuksissa esille nousseita runsaan ja liiallisen pelaamisen aiheuttamia ongelmia ja haittavaikutuksia olivat nuorten vaikeudet ja häiriöt nukahtamisessa ja nukkumisessa (Griffiths ym. 2004; Keskinen 2012a; Luhtala ym. 2012; Weaver ym. 2010), nuoret liikkuvat vähemmän (de Leeuw ym. 2010; Keskinen 2012a; Luhtala ym. 2012), ongelmat terveydentilassa ja aiheutuneet tuki- ja liikuntaelinoireet (Griffiths & Davies 2005; Hakala 2012; Hakala ym. 2006; Luhtala ym. 2012), sosiaalisten taitojen kehittämisessä (Griffiths & Davies 2005; Van Rooij ym. 2010), psykososiaaliset ongelmat (de Leeuw ym. 2010; Holtz & Appel 2007; Van Rooij ym. 2010), pelaaminen sivuuttaa muut tärkeät aktiviteetit (Griffiths ym. 2004; Luhtala ym. 2012), koulumenestys on heikompaa (Gentile ym. 2011, Griffiths & Davies 2005; Hakala 2012; Keskinen 2012a), tunteiden säätely pelaamisen avulla (Olson 2010), masentuneisuus (Gentile ym. 2011; Van Rooij ym. 2010) ja riippuvuuskäyttäytyminen (Lemmens ym. 2010; Salguero & Morán 2002; Van Rooij ym. 2010), ahdistus ja sosiaalisten tilanteiden pelko (Gentile ym. 2011), huonot ruokailutottumukset ja ylipaino (Shi & Mao 2010), kofeiinisoitujen juomien runsas kulutus (Porter ym. 2010; Shi & Mao 2010) ja erilaiset käyttäytymisongelmat (de Leeuw ym. 2010; Griffiths 2004; Griffiths & Davies 2005; Lemmens ym. 2010; Salokoski 2005).

Toisen tutkimuskysymyksemme kohdalla, "Kuinka nuorten digitaalisten pelien ongelmapelaamista voisi ennaltaehkäistä?", teimme muistiinpanojemme pohjalta pelkistyksiä, jotka jaoin eri alakategorioiden alle, mutta emme kokeneet enää tarpeelliseksi jakaa alakategorioita yläkategorioiksi, sillä saamamme aineisto oli vähäinen. Yläkategorioiden muodostaminen olisi ollut tulosten tulkinnan kannalta turhaa. Ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyssä vanhempien roolin korotus oli keskeisessä asemassa (Luhtala ym. 2012; Olson 2010; Salokoski 2005; Weaver ym. 2010), sillä päävastuu lapsen kasvatuksessa on vanhemmilla (Salokoski 2005). Turvallisen ja myönteisen pelikulttuurin luominen lapselle on ensisijaisesti vanhempien vastuulla, johtuen usein lasten kyvyttömyydestä hallita omaa liiallista pelaamista (Luhtala ym. 2012; Salokoski 2005). Luhtalan ym. (2012) tutkimuksen eräs tulos oli varsin yllättävä, sillä yli 50% vastanneista nuorista kertoi, ettei heidän pelaamistaan kotona rajoiteta millään tavalla ja he saavat helposti käsiinsä iälleen sopimattomia pelejä. Vastanneista 9.luokkalaisista vain 13% noudatti ikärajoituksia, pojat tyttöjä huonommin.

Myös pelikonsoleiden ja pelaamisen mahdollistavien laitteiden sijoitus kotona oli oleellinen asia ongelmapelaamisen ennaltaehkäisyssä. Kun lapsi pelaa yhteisissä tiloissa, vanhemman on helpompi seurata pelaamisen aiheuttamaa mahdollista negatiivista käyttäytymistä (Olson 2010). Pelaamisen valvonnan on myös osoitettu vähentävän ongelmapelaamista (Salokoski 2005), joten valvomatonta pelaamista tulisi minimoida (Olson 2010).

Vanhempien tulisi myös tehokkaammin valvoa lastensa pelaamien pelien sisältöä ja suosia mieluummin opettavaisia pelejä kuin väkivaltaa sisältäviä pelejä. Pelaamisesta olisi myös hyvä tehdä yhteinen hetki ystävien kanssa ja pelata porukassa, koska pelaaminen on muutoin melko yksinäinen harrastus, jos Internetissä pelattavia online-pelejä ei tässä oteta huomioon (Griffiths ym. 2004).

Tavallisin tapa puuttua pelaamiseen on sopia siitä koskevista rajoituksista, useimmiten ajasta (Griffiths 2009; Luhtala ym. 2012). Vanhempien tulisi olla tiukkoja sen suhteen, että lapsi tai nuori hoitaa ensiksi kotiläksynsä ja kotiaskareensa ennen kuin pääsee pelaamaan sovituksi ajaksi (Griffiths 2009).

Onnistuimme mielestämme käsittelemään systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla tutkittua aihetta kattavasti ja monipuolisesti. Analysoimme tutkimusaineistomme aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja luokittelimme saamamme tulokset ala- ja yläkategorioihin, joita muodostui hillitty ja helposti käsiteltävä määrä, mikä helpotti aineiston ja saatujen tulosten käsittelyä.

7.4 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Saimme kirjallisuuskatsauksellamme koottua yhteen tietoa nuorten ongelmapelaamisen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin, sekä ongelmapelaamisen ennaltaehkäisystä. Opinnäytetyömme avulla lasten ja nuorten vanhemmat, koulut, sekä muut asiasta kiinnostuneet saavat paljon tietoa tiiviissä kokonaisuudessa. Tutkimustamme voidaan käyttää esimerkiksi kouluissa tietolähteenä tai ohjeistuksena, kuinka haitallista ongelmapelaaminen lapsille on ja mitkä voivat olla merkkejä lasten ongelmapelaamisesta sekä kuinka ennaltaehkäistä ongelmapelaamisen syntymistä.

Tutkimusprosessin aikana mieleemme heräsi muutamia jatkotutkimusaiheita. Nuorten rahapelaamisesta ja siihen liittyvistä haitoista ja ongelmista löytyi huomattavasti paljon helpommin ja määrällisesti enemmän erityisesti lähivuosina tehtyjä tutkimuksia, kuin nuorten digitaalisten pelien pelaamisesta ja siitä aiheutuvista haitoista. Pelkästään jo hakuja tekemällä havaitsimme, että aihe vaatii vielä paljon tutkimusta, koska aiheesta löytyi huonosti viime vuosina tehtyjä tutkimuksia. Pelikulttuuri menee mieletöntä vauhtia eteenpäin, nuorten, erityisesti tyttöjen, pelaaminen yleistyy jatkuvasti ja tehtyjen tutkimusten tulokset vanhenevat. Lisäksi nuorten ongelmapelaaminen tarvitsisi tarkastelua useasta eri näkökulmasta muun muassa lasten, vanhempien ja koulumaailman näkökulmasta. Erityisesti nuorten ongelmapelaamisen ennaltaehkäisystä löytyi vain vähän tutkittua tietoa ja

erityisesti ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää huomiota, jotta nuoren pelaaminen ei pääsisi ongelmalliselle tasolle.

Koska opinnäytetyön tulosten perusteella voi sanoa, että pelaaminen on valtaosin poikien harrastus, niin nuorempien kuin vanhempienkin, ja he eritoten ovat pelikulttuurin suurkuluttajia, aihetta tutkineina meitä kiinnostaisi kovasti tietää tyttöjen ja nuorten naisten pelaamisesta. Pelaaminen on nykyään mahdollistettu myös sosiaalisessa mediassa (kaverin kanssa yhdessä pelaaminen kännykän välityksellä, Facebook- pelit yms.), jonka suurkuluttajia vuorostaan tytöt ovat (Keskinen 2012b), uskomme, että tyttöjen pelaaminen saattaa todellisuudessa olla tilastoluvuiltaan suurempaa kuin tämän hetkiset tutkimukset kertovat. Muutamissa valitsemissamme tutkimuksissa myös nuorten pelaamisessa ja koetuissa haitoissa havaittiin alueellisia eroja, esimerkiksi Chen ym. (2008) tutkimuksessaan havaitsivat muun muassa maaseudulla asumisen vaikuttavan runsaaseen tietokoneen käyttöön nuorilla. Olisi mielenkiintoista tutkia ja vertailla Suomessa maaseudulla ja kaupungissa asuvien lasten ja nuorten pelitottumuksia ja ongelmapelaamisen esiintyvyyttä. Lisäksi olisi mielenkiintoista ja mm. vanhempien ja koulujen kannalta hyödyllistä ja jopa tärkeitä tietää Espoolaisten yläkoululaisten pelitottumuksia ja pelaamisen vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja kuinka heidän pelaamista rajoitetaan tai valvotaan. Olisi myös mielenkiintoista testata nuorilla pelaamattomia viikkoja eli viikkoja, jolloin nuoret eivät saisi pelata mitään digitaalisia pelejä ja tutkia, kuinka nämä viikot mahdollisesti vaikuttavat nuoriin ja heidän vanhempiinsa.

Nuorten ongelmapelaamisen uskotaan olevan yleisempää, mitä se tutkimustulosten varjolla vaikuttaa todellisuudessa olevan. Myös nuorten videopeliriippuvuutta on tutkittu ja pyritty selvittämään, onko videopeliriippuvuutta todellisuudessa olemassa ja onko sen todentaminen erityisesti aiheen tutkimiseen kehitettyjen mittareiden avulla helpompaa. Muutamassa opinnäytetyöhön valitun aineiston tutkimuksessa tutkimukseen osallistuneista nuorista kyettiin tunnistamaan riippuvuuskäyttäytymiseen sopivia merkkejä, mutta aihe on edelleen tutkijoiden ja ammattilaisten kesken hyvin kiistelty. Peliongelman on pohdittu kuuluvan diagnostisesti impulssikontrolliin häiriöihin (Gentile ym. 2010) enemmän kuin riippuvuusoireyhtymään sopivaksi häiriöksi. Digitaalisten pelien ongelmapelaamisen vertaaminen rahapeliongelmaan voi hieman selventää asiaa: rahapelihimo luokitellaan Suomessa ICD- luokituksen mukaisesti hillitsemishäiriöihin (F63.0) ja muualla maailmassa DSM- luokituksen mukaan impulssikontrollinhäiriöihin, mutta DSM- luokitusta ollaan ajanmukaistamassa ja sen nykyisessä versiossa rahapeliriippuvuus yhdistetään päihderiippuvuuksien rinnalle, vaikka rahapelihimossa ei olekaan kyse aineellisesta riippuvuudesta (Lahti, Castren, Tenhola, Heinälä & Alho 2012, 413). Joidenkin tutkimusten mukaan varhain aloitettu rahapelaaminen saattaa altistaa aikuisiän rahapeliongelmalle, mutta digitaalisten pelien kohdalla asiasta ei ole tieteellistä näyttöä (THL 2013).

Vanhempien kuin myös koulun henkilökunnan olisi tärkeätä olla tietoisia ongelmapelaamisen aiheuttamista haitoista sekä kyetä havaitsemaan mahdollisia poikkeavuuksia nuoren käyttäytymisessä sekä merkkejä ongelmapelaamisesta. Kotona tämä luonnistuu vanhemmilta esimerkiksi sijoittamalla pelaamisen mahdollistavat välineet yhteisiin tiloihin sekä rajoittamalla pelaamiseen käytettyä aikaa ja ajankohtaa. Koulun henkilökunta olisi hyvä perehdyttää havainnoimaan ongelmapelaamisen tunnusmerkkejä ja tällä tavoin olemaan kykeneväisempiä puuttumaan liialliseen pelaamiseen. Useat nuoret saattavat pelata kännykän välityksellä pelejä pitkin koulupäivää. Nuoret viettävät koulussa suuren osan ajastaan, joten koulun henkilökunnalla voi olla etulyöntiasema nuoren poikkeavan käytöksen huomaamisessa. Yläkoululaisten vanhemmille olisi suositeltavaa pitää vanhempainilta koskien yläasteikäisten nuorten pelaamista.

Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim 2007; 127: 207-13.

Ahtiala, P. & Ruuhonen, K. 1998. ”Se oli sitä koko elämä” Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot - vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisoasiain neuvottelulautakunta. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). Helsinki. Viitattu 5.1.2013.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaari psykologia. Helsinki: WSOYpro Oy

Erkko, A-M. 2006. Nuorten elämänhallinta ja mielen hyvinvointi. Helsingin yliopisto. Kotitaulous- ja käsityötieteen laitos. Sivuaineen proseminarityö. Viitattu 26.11.2012
http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/pdf/Erkko_Nuorten_elamanhallinta_ja_mielenhyvinvointi.pdf

Ermi, L. & Mäyrä, F. (2005) Digitaaliset pelit nuorten arjessa. Nuorisotutkimus 23 (3), s. 66-71.

Heikkilä, A. 2005. Riippuvuus - valheiden verkko. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy

Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Väitöskirja. Turun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta. Kansanterveystiede. Turun yliopisto. Turku.

Huhtamo, E. & Kangas, S. 2002. Mariosofia - elektronisten pelien kulttuuri. Tampere: Tammer-Paino Oy. Gaudeamus.

Hyvinvointi 2015 -ohjelma. 2007. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Helsinki.

Hyytiä, P. 2007. Päihderiippuvaista imee mielihyvän musta-aukko. Tiede-lehti 10/2007. WWW-julkaisu. Viitattu 20.11.2012
http://www.tiede.fi/artikkeli/800/paihderiippuvaista_imee_mielihyvän_musta_aukko

Hyytiä, P. 2011. Pelihimon neurobiologiaa. Viitattu 22.12.2012
http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/72749_Vantaa_Paihdefoorumi.9.11.Petri.Hyytia.pdf

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy

Johansson K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja.

Kaasinen, Halme ja Alho. 2009. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2009;125(19):2075-83

- Kallio, K.P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. 2009. Pelikulttuurin monet kasvot: digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Pelitutkimuksen vuosikirja 2009. pp.1-15. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 1.12.2012.
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66188/pelikulttuurin_monet_kasvot_2009.pdf?sequence=1
- Kangas, S., Lundvall, A. & Tossavainen, T. 2009. Digitaaliset pelit pähkinänkuoressa. Liikenne ja viestintäministeriö 2009. Lasten ja nuorten mediafoorumi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY
- Kinnunen, J. 2011. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Päihdelinkki 2011. Internetsivusto. Viitattu 6.12.2012
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/422-ongelmapelaamisen-johtavia-syita>
- Kinnunen, M. & Löytty, O. 2002. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Tammer-paino Oy
- Koskenvuo, K. 2003. Sairauksien ehkäisy. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy
- Koski-Jännes, A. 2009. Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. Päihdelinkki 2009. Internetsivusto. Viitattu 6.12.2012.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoisku/411-aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laurea opinnäytetyöohje 2011. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2012.
- Lahti, A. 2005. Nuorten terveystietäytyminen suomalaisissa nuorten elokuvissa. Pro gradu - tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Lahti, T., Castren, S., Heinälä, P. & Alho, H. 2012. Rahapeliiriippuvuutta voidaan hoitaa. Katsaus. Suomen Lääkärilehti 6/2012 vsk 67. Suomi.
- Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, A. & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi. Raportti. Helsinki. Viitattu 1.3.2013.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Raportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.1.2013.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80115/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3.pdf?sequence=1>
- Luhtala, K. Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2012. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Tukiaineisto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Internetsivusto. Viitattu 21.12.2012
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Fyysinen kehitys 12-15 -vuotiaat. Internetsivusto. Viitattu 21.12.2012
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/
- Malin, M. 2012. Kouluikäiset ja ehkäisevä työ. Lastensuojelun käsikirja. Sosiaaliportti. Viitattu 6.1.2013.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/kouluikaiset/>

Muurinen, S. 2009. Liikuntariippuvuuden esiintyminen aikuisilla keskisuomalaisten kuntokeskusten asiakkailla. Pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I.. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY.

Nykänen, E. 2012. Kirjallisuuskatsaus johtajien vuorovaikutusosaamisesta. Pro gradu -tutkielma. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Digitaalisen pelaamisen riskit nuorille. Www-julkaisu. Viitattu 3.1.2013

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/pelihaitat/nuoret_pelissa/digitaalisen_pelaamisen_riskit_nuorille

Thorslund, E. 2009. Nuoret, netti ja mobiili. Kodin turvaopas. Hämeenlinna: Karisto Oy

Tossavainen, T. 2008. Nuoret, pelit ja netti. Kirja lasten ja nuorten netinkäytöstä, pelaamisesta ja verkkoyhteisöllisyydestä. Www-dokumentti. Viitattu 20.12.2012
<http://www.nettiguru.fi/kirja.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta, 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen luokkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 24.3.2013

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio180113.pdf

Salmi, L. & Kupari, K. 2011 Learning by developing- polkuja uudistuvaan opettajuuteen Helsinki: Edita Prima Oy

Silvennoinen, I. 2011. Lasten ja nuorten pelaaminen ja pelihaitat. Elämä on parasta huumetta ry. Viitattu 20.11.2012

<http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/attach/45590696/Lasten%20ja%20nuorten%20pelihaitat%20ja%20niiden%20ehk%C3%A4isy%2014.9.2011%20Laht.pdf>

Viljamaa, J. 2011. Pakko saada. Helsinki: WSOY

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen valitut aineistot

Chen, M. Liou, Y. & Wu, J. 2008. The relationship between TV/computer time and adolescents' health-promoting behavior: a secondary data analysis. Tutkimusartikkeli. *Journal of Nursing Research* Vol. 16, No.1. Taiwan.

De Leeuw, R., de Bruijn, M., de Weert-van Oene, G. & Schrijvers A. 2010. Internet and game behaviour at a secondary school and newly developed health promotion programme: a prospective study. Tutkimusartikkeli. *BMC Public Health* 2010, 10:544. Hollanti.

Desai, R., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. & Potenza, M. 2010. Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. Tutkimusartikkeli. *Pediatrics - Official Journal of the American Academy of Pediatrics*. *Pediatrics* 2010, Vol. 126, No.6. Yhdysvallat.

Ermi, L., Heliö, S., Mäyrä, F. 2004. Pelien voima ja pelaamisen hallinta - lapset ja nuoret pelikulttuurin toimijoina. Verkkojulkaisu. Tampereen yliopiston Hypermedialaboratorio. Tampere.

Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. 2011. Pathological video game use among youths - a two-year longitudinal study. Tutkimusartikkeli. *Pediatrics - Official Journal of the American Academy of Pediatrics*. *Pediatrics* 2011, Vol. 127, No.2. Yhdysvallat

Griffiths, M. 2004. Can video games be good for your health? *Journal of Health Psychology*, Vol. 9(3) 339-344. Iso-Britannia.

Griffiths, M. 2009. Online computer gaming: advice for parents and teachers. *Education and Health*, Vol.27 No.1, 2009. Iso-Britannia

Griffiths, M. & Davies, M. 2005. Does video game addiction exist? *Handbook of Computer game studies*, pp 359 - 369. Raessens, J.; Goldstein, J. (Eds.). Boston: MIT Press. Iso-Britannia

Griffiths, M., Davies, M. & Chapelle, D. 2004. Online computer gaming: comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence* 27 (2004) 87-96. Iso-Britannia

Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Väitöskirja. *Terveystieteiden yksikkö*. Tampereen Yliopisto. Tampere.

Hakala, P., Rimpelä, A., Saarni, L. & Salminen, J. 2006. Frequent computer-related activities increase the risk of neck shoulder and low back pain in adolescents. *European Journal of Public Health*, Vol. 16, No. 5:536-541. Suomi.

Holtz, P. & Appel, M. 2007. Internet use, video gaming and problem behavior in early teens. Tutkimusartikkeli. *Journal of Adolescents* 2011; 34:49-58. Itävalta.

Kautiainen, S. 2008. Overweight and obesity in adolescence: secular trends and associations with perceived weight, sociodemographic factors and screen time. Väitöskirja. *Terveystieteiden yksikkö*. Tampereen Yliopisto. Tampere.

Kautiainen, S., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, SM. & Rimpelä, A. 2005. Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents. *International Journal of Obesity* (2005) 29, 925-933. Suomi.

Keskinen, V. 2011. Nuoret Helsingissä 2011- tutkimus. Nuorten aika kuluu ruudun ääressä. Helsingin kaupungin tilastokeskus. Helsinki.

- Keskinen, V. 2011. Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimus. Pelit ja pelaaminen. Helsingin kaupungin tilastokeskus. Helsinki.
- Lemmens, J., Valkenburg, P. & Jochen, P. 2010. The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence* (2011) 40:38-47. Hollanti.
- Luhtala, K., Silvennoinen I., Tenkanen T. 2012. Pelaavat nuoret Vantaalla - Selvitys vantaalaisten koululaisten pelaamisesta ja pelihaitoista. Pelitaito -projekti & Vantaan kaupunki. Vantaa.
- Olson, C. 2010. Children's motivations for video game play in the context of normal development. Tutkimusartikkeli. *Review of General Psychology* 2010, Vol. 14, No. 2; 180-187. Yhdysvallat.
- Porter, G., Starcevic, V., Berle, D. & Fenech, P. 2010. Recognizing problem video game use. Tutkimusartikkeli. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2010; 44:120-128 Uusi Seelanti.
- Salguero, R. & Morán, R. 2002. Measuring problem video game playing in adolescents. Tutkimusartikkeli. *Addiction* 97; 1601-1606. Universidad de Malaga. Espanja.
- Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Shi, L. & Mao, Y. 2010 Excessive recreational computer use and food consumption behaviour among adolescents. Tutkimusartikkeli. *Italian Journal of Pediatrics* 2010, 36:52. Yhdysvallat.
- Van den Bulck, J. & Eggermont, S. 2006. Media use as a reason for meal skipping and fast eating in secondary school children. Tutkimusartikkeli. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 19, pp. 91-100. Katholieke Universiteit Leuven. Belgia.
- Van Rooij, Antonius J., Schoenmakers, Tim M., Vermulst, Ad A., Van Den Eijnden, Regina J. J. M., Van De Mheen, D. 2011. Online video game addiction: identification of addicted adolescents gamers. Tutkimusartikkeli. *Society for the Study of Addiction. Addiction*, 106, 205-212. Hollanti.
- Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N. & Douglas, P. 2010. The effect of presleep video-game playing on adolescent sleep. Tutkimusartikkeli. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 6, No. 2, 2010. Australia.

Kuviot

Kuvio 1 Nuorten ongelmapelaamisen vaikutukset hyvinvointiin, alakategoriat

Kuvio 2 Nuorten ongelmapelaamisen ennaltaehkäisy, alakategoriat

Kuvio 1 Nuorten ongelmapelaamisen vaikutukset hyvinvointiin

PELKISTYS	ALAKATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> - Pelaaminen ennen nukkumaan menoa vaikuttaa uneliaisuuteen - Runsas ruutuaika lyhentää yöunia - Runsaasti pelaavat saattavat laiminlyödä nukkumista 	Ongelmapelaamisen vaikutukset uneen ja jaksamiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Runsaasti pelaavat ovat vähemmän fyysisesti aktiivisia 	Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen
<ul style="list-style-type: none"> - Runsas tietokoneen käyttö aiheuttaa monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja - Runsas tietokoneen käyttö aiheuttaa päänsärkyä - Runsas pelaaminen voi laukaista epilepsia kohtauksen diagnosoiduilla pelaajilla 	Ongelmapelaamisen vaikutukset fyysiseen terveyteen
<ul style="list-style-type: none"> - Runsaasti pelaavat juovat enemmän kofeiinipitoisia juomia - Runsas tietokoneen viihdekäyttö voi johtaa ylipainoon - Runsas tietokoneen viihdekäyttö voi johtaa epäterveellisiin ruokatottumuksiin 	Ongelmapelaamisen vaikutukset ruokailutottumuksiin
<ul style="list-style-type: none"> - Ongelmapelaajilla enemmän käyttäytymisongelmia - Runsaasti väkivaltaisia pelejä pelaavilla on enemmän aggressiivisia purkauksia - Vieroitusoireet pelaamisesta aiheuttavat itsehillinnän heikkenemistä - Pelaaminen voi altistaa haitallisten stereotyyppien syntymiselle 	Ongelmapelaamisen vaikutukset käytökseen ja sen muutoksiin
<ul style="list-style-type: none"> - Ongelmapelaajilla esiintyy enemmän masennusta - Ongelmapelaaminen voi aiheuttaa ahdistusta - Useat psykososiaaliset ongelmat pahenevat ongelmapelaamisen myötä - Runsaalla pelaamisella on yhteyttä psykososiaalisiin ongelmiin - Verkko-roolipelejä runsaasti pelaavilla enemmän sosiaalisia ja psykologisia ongelmia - Runsaasti pelaavilla on itsetuntemusongelmia - Pelaamisella säädellään tunteita - Pelaamalla pyritään säätämään yksinäisyyttä - Ongelmapelaaminen voi altistaa riippuvuusongelmalle 	Ongelmapelaamisen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin
<ul style="list-style-type: none"> - Digitaalisten pelien pelaaminen saattaa vaikuttaa nuoren rahankäyttöön 	Ongelmapelaamisen vaikutukset nuoren rahankäyttöön
<ul style="list-style-type: none"> - Runsaasti pelaava jättää useammin kaverinsa näkemättä - Ongelmapelaaminen voi aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa - Verkko-roolipelien vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiselle - Pelaaminen vie aikaa muilta aktiviteeteilta 	Ongelmapelaamisen vaikutukset ystävyys-suhteisiin ja harrastuksiin

<ul style="list-style-type: none">- Runsaasti pelaavat viettävät lähes yhtä paljon aikaa perheen kanssa kuin ei-runsaasti pelaavat- Runsaasti pelaavat ovat vähemmän iloisia kotona	Ongelmapelaamisen vaikutukset perhesuhteisiin
<ul style="list-style-type: none">- Runsaasti pelaavilla koulumenestys on heikompaa- Runsaasti pelaavilla arvosanat laskevat- Runsaasti pelaavat pojat lintsaaavat koulusta enemmän kuin tytöt- Runsaasti pelaavat ovat vähemmän iloisia koulussa	Ongelmapelaamisen vaikutukset koulunkäyntiin

Kuvio 2 Nuorten ongelmapelaamisen ennaltaehkäisy

PELKISTYS	ALAKATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> - Aikuisilta kaivataan aktiivista otetta nuorten pelaamiseen - Pelaamisen valvonta vähentää ongelmapelaamista - Pelipäivät, pelivuorot ja peliaika pelaamisen halintakeinoja - Myönteisen ja turvallisen pelikulttuurin luominen - Suurella osalla nuorista kotona pelaamista ei rajoiteta - Yhdessä pelaamisen rajoituksista sopiminen nuoren kanssa - Pelaamisen/erityisesti väkivaltaisten pelien pelaamisen rajoittaminen vähentää fyysisen väkivallan käyttöä - Pelaamisen/erityisesti väkivaltaisten pelien rajoittaminen ennustaa parempaa koulumenestystä - Valvomattoman pelaamisen rajoittaminen mahdollisten haittojen vähentämiseksi - Nuoren on hoidettava läksyt ja kotiaskareet ennen kuin saa pelata - Jos lapsi ei noudata sääntöjä/rajoituksia, estä tarvittaessa pelaaminen kokonaan 	Pelaamisen valvonta ja rajoittaminen
<ul style="list-style-type: none"> - Pelikonsoli lapsen huoneessa lisää todennäköisyyttä lisääntyvälle pelaamiselle - Pelaamisen mahdollistavat laitteet sijoitetaan yhteisiin tiloihin - Pelaamisen negatiivisten vaikutusten seuranta 	Pelikonsolin sijoitus kodissa
<ul style="list-style-type: none"> - Yhdessä pelaaminen tekee hyvää lapsi-vanhempi suhteelle - Lapsen mielenkiinnon kohteiden kunnioittaminen 	Vanhempien osallistuminen pelaamiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Yläasteikäisistä vain murto-osa noudattaa ikärajoituksia - Vanhemmat ostavat nuorille iän puolesta sopimattomia pelejä - Sisarukset ostavat nuorille iän puolesta sopimattomia pelejä - Ystävät ostavat nuorille iän puolesta sopimattomia pelejä - Nuori ostaa itselleen iän puolesta sopimattomia pelejä - Vanhempien tulisi valvoa pelien sisältöä 	Pelien ikärajojen noudattaminen
<ul style="list-style-type: none"> - Kehota lasta pelaamaan ystävien kanssa 	Yhdessä pelaaminen
<ul style="list-style-type: none"> - Lapsen on noudatettava pelin tehneen firman turvallisuussuosituksia 	Turvallinen pelaaminen

Liitteet

Liite 1 Hakuprosessin kuvaus

Liite 2 Valittu tutkimusaineisto

Liite 1 Hakuprosessin kuvaus

HAKUSANAT	RAJAUS	MEDIC	OTSIKKO	TIIVISTELMÄ	KOKO TEKSTI	VALITTU YHTEENSÄ
nuorten AND ongelmapelaa minen	2002-2012 Asiasanojen synonyymit käytössä Kaikki kielet Kaikki julkaisutyypp it	Tulos: 5	2	0	0	0
nuor* AND ongelmapel*	2002-2012 Asiasanojen synonyymit käytössä Kaikki kielet Kaikki julkaisutyypp it	Tulos: 6	0	0	0	0
nuor* AND digitaaliset peli*	2002-2012 Asiasanojen synonyymit käytössä Kaikki kielet Kaikki julkaisutyypp it	Tulos: 12	1	1	1	1
tietokonepelit	2002-2012 Asiasanojen synonyymit käytössä Kaikki kielet Kaikki julkaisutyypp it	Tulos: 10	1	0	0	0

electronic games	2002-2012 Asiasanojen synonyymit käytössä Kieli: Englanti Kaikki julkaisutyypit	Tulos: 16	0	0	0	0
computer games	2002-2012 Asiasanojen synonyymit käytössä Kieli: Englanti Kaikki julkaisutyypit	Tulos: 46	0	0	0	0
HAKUSANAT	RAJAUS	NELLI-PORTAALI	OTSIKKO	TIIVISTELMÄ	KOKO TEKSTI	VALITTU YHTEENSÄ
nuor* Ja ongelmapel*	Kotimaiset aineistot: Arto, Aleksi, Melinda	Tulos: 10	1	0	0	0
nuor* Ja pelihimo	Kotimaiset aineistot: Arto, Aleksi, Melinda	Tulos: 19	4	0	0	0
nuor* Ja pelaam*	Kotimaiset aineistot: Arto, Aleksi, Melinda	Tulos: 127	15	3	3	3
nuor* Ja digitaaliset peli*	Kotimaiset aineistot: Arto, Aleksi,	Tulos: 24	3	1	1	1

	Melinda					
HAKUSANAT	RAJAUS	OVID MEDLINE	OTSIKKO	TIIVISTELMÄ	KOKO TEKSTI	VALITTU YHTEENSÄ
youth AND game AND addict*	2002-2012 Full text English	Tulos: 1	1	1	1	1
adolescents AND video games AND excessive	2002-2012 Full text Engilsh	Tulos: 0	0	0	0	0
adolescent AND game AND health	2002-2012 Full text English	Tulos: 68	2	2	2	2
adolescents AND video games AND compulsive	2002-2012 Full text English	Tulos: 0	0	0	0	0
teenagers AND video games	2002-2012 Full text English	Tulos: 3	0	0	0	0
adolescent AND video games AND addiction	2002-2012 Full text English	Tulos: 3	1	1	1	1
teenagers AND video games AND excessive	2002-2012 Full text English	Tulos:0	0	0	0	0
teenagers AND digital games	2002-2012 Full text English	Tulos:0	0	0	0	0

adolescent AND video games AND physical effect	2002-2012 Full text English	Tulos: 1	1	1	0	0
HAKUSANAT	RAJAUS	CINAHL	OTSIKKO	TIIVISTELMÄ	KOKO TEKSTI	VALITTU YHTEENSÄ
teenagers AND video games	2002-2012 Full text English	Tulos: 0	0	0	0	0
teenagers AND digital games	2002-2012 Full text English	Tulos: 7	2	2	1	1
teenagers AND video games AND excessive	2002-2012 Full text English	Tulos: 6	2	2	1	1
adolescents AND video games AND excessive	2002-2012 Full text English	Tulos: 5	3	2	2	2
adolescents AND game AND health	2002-2012 Full text English	Tulos: 16	1	1	1	1
adolescents AND game AND physical effect	2002-2012 Full text English	Tulos: 0	0	0	0	0
adolescents AND video games AND	2002-2012 Full text English	Tulos: 0	0	0	0	0

compulsive						
youth AND game AND addict	2002-2012 Full text English	Tulos: 0	0	0	0	0
adolescents AND video games AND addiction	2002-2012 Full text English	Tulos: 21	2	1	1	1
HAKUSANAT	RAJAUS	PUBMED	OTSIKKO	TIIVISTELMÄ	KOKO TEKSTI	VALITTU YHTEENSÄ
teenagers AND video games	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 0	0	0	0	0
adolescents AND video games AND compulsive	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 0	0	0	0	0
teenagers AND digital games	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 0	0	0	0	0
adolescent AND video games AND excessive	Last 10 yrs All fields	Tulos: 248	9	4	3	3
adolescents AND video games AND addiction	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 1	0	0	0	0
youth AND game AND addict	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 0	0	0	0	0

adolescent AND game AND health	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 18	3	0	0	0
adolescent AND video games AND physical effect	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 0	0	0	0	0
teenagers AND video games AND excessive	Last 10 yrs Abstract	Tulos: 0	0	0	0	0
MANUAALINEN HAKU	RAJAUS 2002-2012 Englannin- tai suomenkieli- nen Koko teksti Tieteellinen tutkimus					8

Valittu aineisto, tutkimuksia yhteensä 26

Liite 2 Valittu tutkimusaineisto

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja vuosi	Tarkoitus/tavoite	Aineisto ja aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Chen, M. Liou, Y. & Wu, J. The relationship between TV/computer time and adolescents' health-promoting behavior: a secondary data analysis Taiwan, 2008	Tarkoituksena oli selvittää ajallisesti television katselun ja tietokoneen viihdekäytön yhteyksiä, sekä nuorten terveyttä edistävää käyttäytymistä ja siihen liittyviä tekijöitä.	Materiaalina käytettiin toissijaista tietoa, Taoyuanin läänissä Taiwanissa, tehtyä terveyden edistämiprojektia (N=660).	Nuoret käyttivät runsaasti aikaa televisiota katsellen ja tietokonetta käyttäen. Rungas TV:n katselu ja tietokoneen käyttö olivat yhteydessä heikompaan terveyskäyttäytymiseen. Erityisesti miessukupuolella, ylipainolla, maaseudulla elinympäristönä sekä yläasteikäillä oli selviä yhteyksiä runsaaseen TV:n ja tietokoneen käyttöön
De Leeuw, R., de Bruijn, M., de Weert-van Oene, G. & Schrijvers A. Internet and game behaviour at a secondary school and newly developed health promotion programme: a prospective study Hollanti, 2010	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Hollantilaisten yläasteikäisten lasten Internetin käyttöä ja pelien pelaamista, edellä mainittujen käytön pakonomaisuutta, sekä suhdetta muuhun terveyskäyttäytymiseen. Tarkoituksena oli myös arvioida vasta kehitettyä terveyden edistämishjelmaa ja sen tuottamia tuloksia.	Laaja kysely N=475 yläasteikäiselle lapselle. Kyselyt tehtiin lapsille ennen terveyden edistämishjelman aloitusta ja vuosi tämän alkamisen jälkeen.	Rungas Internetin käyttö oli yhteydessä psykososiaalisiin ongelmiin ja runsas pelaaminen oli yhteydessä psykososiaalisiin ongelmiin sekä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. Näillä kahdella ei havaittu yhteyttä alkoholinkäytön tai BMI:n kanssa. Pelaajien määrä väheni, mutta runsaasti pelaavien määrä kasvoi.
Desai, R., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. & Potenza, M. Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming Yhdysvallat, 2010	Tutkimus tarkoituksena oli tutkia viihdepelaamisen korrelaatteja.	Tutkimuksessa tutkittiin anonymisti N=4028 Connecticutin osavaltion yläasteikäistä nuorta. Tutkimuksessa nuorilta kysyttiin pelaamisesta, ongelmista pelaamisen sekä terveyskäyttäytymisen kanssa. Nuoret saivat kutsukirjeet tutkimukseen.	Pelaaminen on erittäin tavallista, melkein pä säännänmukaista poikien keskuudessa, eikä ole yhteydessä useisiin erveyteen vaikuttaviin tekijöihin. Tyttöillä vuorostaan pelaaminen on yhteydessä runsaampaan negatiivisten tunteiden ulkoiseen purkamiseen, mutta sisäänpäin kääntyneisyyden oireita esiintyy vähemmän.
Ermi, L., Heliö, S., Mäyrä, F. Pelian voima ja pelaamisen hallinta - lapset ja nuoret pelikulttuurin toimijoina Suomi, 2004	Tutkimuksen tavoitteena on tarjota monipuolinen kuva lasten ja nuorten suhteesta peleihin, sekä selvittää mitä ja miten lapset ja nuoret pelaavat, sekä miten he	Tutkimus toteutettiin ensin kyselylomakkeena (N=284) Tamperelaisille 10-12 vuotiaille lapsille ja heidän	Keskeinen havainto oli, että lapset ovat todella aktiivisia pelikulttuurien toimijoita. Tutkimukseen osallistuneista lapsista (N=284) 98% pelasi digitaalisia pelejä ainakin joskus ja 75% ainakin kerran viikossa.

	omaa pelaamistaan jäsentävät.	vanhemmilleen. Kyselylomakkeisiin vastanneista 284:stä perheestä laadulliseen teemahaastatteluun (N=16) valittiin 16 lasta ja heidän vanhempansa. Tyttöjä ja poikia valittiin haastatteluun saman verran.	Tietokone, pelikonsoli tai televisio löytyi omasta huoneesta lähes joka toiselta.
Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. Pathological video game use among youths - a two-year longitudinal study Yhdysvallat, 2011	Tarkoituksena mitoitaa ongelmapelaamisen tai Internetin käytön yleisyyttä ja ongelman kestoa, tunnistaa riskit ja suojaavat tekijät sekä määrittää onko ongelmapelaaminen ensi- vai toissijainen ongelma.	Kaksivuotinen pitkittäispaneelitutkimus. Tutkittiin N=3034 Singaporelaisia ala- sekä yläasteikäisiä lapsia ja nuoria.	Ongelmapelaamisen yleisyys samaa tasoa kuin muissakin maissa. Ongelmapelaamisen riskitekijöiksi tunnistettiin runsaammat pelimäärät (ajallisesti), heikommat sosiaaliset taidot sekä voimakas impulsiivisuus. Ongelmapelaamisen seurauksina todettiin masennusta, ahdistuneisuutta, sosiaalisia pelkoja sekä heikompaa koulumenestystä.
Griffiths, M. Can video games be good for your health? Iso-Britannia, 2004	Keskustelua herättelevä, kriittinen ja pohdiskeleva tieteellinen artikkeli videopelien terveysvaikutuksista.	Tieteellinen artikkeli videopelien terveysvaikutteista aikaisemmin tehtyjen tutkimusten perusteella Artikkeli sisältää sisäiset lähdeviitteet sekä lähdeluettelon	-
Griffiths, M. Online computer gaming: advice for parents and teachers Iso-Britannia, 2009	Artikkelin tarkoituksena on antaa erilaisia neuvoja vanhemmille sekä opettajille liittyen nuorten liiallisen pelaamiseen.	Artikkeli perustuu kirjoittajan itsensä tekemiin tutkimuksiin ja julkaisuihin eri vuosilta. Artikkeli sisältää sisäiset lähdeviitteet sekä lähdeluettelon.	Artikkelissa vanhempia neuvotaan muun muassa valvomaan pelattavan pelin sisältöä (aivan kuten lasten ja nuorten television katselua valvotaan), rohkaisemaan lasta/nuorta pelaamaan ryhmässä (rikkaampaa vuorovaikutusta lapselle), rajoittamaan pelaamiseen käytettävää aikaa (kuinka kauan nuori saa pelata ja vasta läksyjen teon jälkeen), saamaan lapsi noudattamaan pelifirman asettamia suosituksia (kuinka kaukana ruudusta tulisi istua ym.) ja viimeisenä keinona,

			jos lapsi ei noudata edellä mainittuja ohjeita, kiellä pelaaminen kokonaan ja salli se vasta kun se on mielestäsi sopivaa.
Griffiths, M. & Davies, M. Does video game addiction exist? Iso-Britannia, 2005	Katsauksessa tarkasteltiin videopeliriippuvuuden esiintyvyyttä aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten varjolla.	Tieteellinen katsaus aiheesta tehdyistä tutkimuksista	Aihe vaatii lisää tutkimusta, ja vaikka varsinaista peliriippuvuutta ei olisi olemassa, voidaan tehtyjen tutkimusten jälkeen olla varmoja, että peleissä on runsaasti riippuvuutta aiheuttavia piirteitä. Tutkimustulosten perusteella voi sanoa, että miehet pelaavat peliä eniten. Yhteneväisten mielipiteiden ja tutkimustulosten esteenä lienee myös syynä se, että videopelijä on mahdollista pelata niin usealla eri tavalla ja laitteella.
Griffiths, M., Davies, M. & Chapelle, D. Online computer gaming: comparison of adolescent and adult gamers Iso-Britannia, 2004	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia verkkopeli Everquestia pelaavien nuorten ja aikuisten pelaajien eroa. Nuoret oli määritelty tutkimuksessa 12-19 -vuotiaiksi.	Verkkokyselyä toteutettu tutkimus. Tuloksia tarkasteltiin useiden eri muuttujien avulla. N=540 (nuoria vastanneista oli 16% eli N=88)	Tulokset osoittivat, että nuorista kyselyyn vastanneista pelaajista suurin osa oli poikia, he eivät vaihtaneet pelihahmonsa sukupuolta ja he jättivät kouluun tai töihin menemättä. Kahta tutkittavaa ryhmää vertailtaessa voitiin todeta, että aikuisiin verrattuna nuorilla pelaamisen mielekkyytteen vaikutti runsaammin pelin väkivaltaisuus ja korostui mielekkäimpänä asiana pelaamisessa. Vastaaajista myös varsin moni (1/5) jätti muun muassa töihin/kouluun menemättä, kaverit näkemättä, vähensi nukkumista ja jätti menemättä harrastuksiin.
Hakala, P. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologi an käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet Suomi, 2012 Väitöskirja	Tavoitteena oli selvittää eri-ikäisten (12-18 v) nuorten tuki- ja liikuntaelinoireiden yleisyyttä, luonnetta ja yhteyttä informaatio- ja kommunikaatioteknologi an käyttöön, erityisesti tietokoneen käyttöön.	Kirjallisuuskatsaus perustuen 3 suureen tutkimukseen eli useampien vuosien Nuorten terveystapatutkimukseen(N=69 438, vastausprosentti 76), kouluterveyskyselyyn(N=145 707) sekä koululaisten hyvinvointi- ja tietotekniikka tutkimukseen(N=43 6).	Tytöillä kipuja esiintyi enemmän ja kivut lisääntyivät iän myötä. Nuorten oman käsityksen mukaan tietokone aiheutti heille oireita viikoittain tai usein silmiin, päähän, niska-hartioihin, alaselkään, käsiin, sormiin tai ranteisiin. Digitaalisten pelien pelaaminen >5 tuntia päivässä oli yhteydessä alaselkäkipuun.

<p>Hakala, P., Rimpelä, A., Saarni, L. & Salminen, J. Frequent computer-related activities increase the risk of neck shoulder and low back pain in adolescents Suomi, 2006</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, kuinka tietokoneen, Internetin ja kännyköiden käyttö, digitaalisten pelien ja television katselu ovat yhteydessä nuorten niska-hartia-kipuihin sekä alaselkäkipuihin</p>	<p>Suomalaisille nuorille (14-, 16- ja 18-vuotiaille) lähetettiin sähköpostin välityksellä kysely vuonna 2003 (N=6003). Vastausprosentti kyselyyn oli 68%.</p>	<p>Digitaalisten pelien pelaaminen, television katselu eikä kännykän käyttö olleet yhteydessä niska-hartia-kipuihin, eivätkä kännykän käyttö ja television katselu olleet yhteydessä alaselkäkipuihin. Kaiken kaikkiaan toistuva ja runsas tietokoneen käyttö toimii itsenäisesti riskitekijänä niska-hartia- ja alaselkäkipuille. 2-3 tunnin tietokoneen käyttöä voitiin pitää riskinä niska-hartia-kipujen syntymiselle ja noin/yli 5 tunnin käyttöä pidettiin riskitekijänä alaselkäkipuille.</p>
<p>Holtz, P. & Appel, M. Internet use, video gaming and problem behavior in early teens Itävalta, 2007</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten erilaisia tapoja käyttää Internetiä tavoitteenaan tunnistaa mitkä nuorten käyttötavat ennustavat kliinisesti merkittäviä ongelmia käyttäytymisessä. Kyselyssä tarkasteltiin kolmea oleellista kategoriaa tietokoneen ja Internetin käytölle: yhteydenpito ihmisiin, informatiivinen käyttö sekä pelaamiseen tarkoitettu käyttö. Nuorilta kysyttiin myös pelaamiseen käytettyä aikaa sekä heidän kolmea lempipeliään.</p>	<p>Anonyymisti toteutettu tutkimus Itävaltalaisille 10-14 -vuotiaille koululaisille. Käyttäytymisongelmia tutkittiin YSR-mittarilla (Youth Self-report), mikä jakautui kolmeen alakategoriaan: kokonaispistemäärän, sisäänpäinkääntyneen syyteen ja ulospäin ongelmakäyttäytymistä suuntaavaan. Alle 60 pistettä kyselyssä saatuna merkitsi analyysin kannalta "ei merkittävää pistemäärää" ja 60 pistettä tai yli oli jo kliinisesti merkittävää. N=205 (105 tyttöjä)</p>	<p>Vastanneista nuorista 85% kertoi pelaavansa videopelejä, keskimäärin noin yhden tunnin päivässä. Tytöt ja pojat erosivat toisistaan selkeimmin siinä, mistä peleistä he pitivät eniten. Kokonaisuudessaan 33% tytöistä ja 36% pojista saivat kyselyssä YSR:n kokonaispistemääräksi 60 pistettä tai enemmän. Videopelaaminen selvästi ennusti kliinisesti merkittäviä ulkoisia käyttäytymisongelmia. Fantasiapeleistä pitävät nuoret saivat todennäköisemmin korkeammat pisteet sisäänpäinkääntyneisyydessä. Tutkimuksen tulosten avulla ei voida kuitenkaan sanoa, että aiheuttaako pelaaminen käyttäytymisongelmia vai kuluttavatko nuoret runsaasti erilaista mediaa ongelmistaan johtuen?</p>
<p>Kautiainen, S. Overweight and obesity in adolescence: secular trends and associations with perceived weight, sociodemographic factors and screen time Suomi, 2008 Väitöskirja</p>	<p>Väitöskirjan tarkoituksena oli kuvata suomalaisnuorten ylipainoisuuden, lihavuuden ja painonkokemisen pitkän aikavälin kehitystä, tutkia sosiodemografisia eroja ylipainoisuuden esiintyvyyden ajallisissa muutoksissa, sekä arvioida ylipainoisuuden</p>	<p>Aineisto kerättiin osana Nuorten terveystapatutkimusta. Kyselylomakkeita lähetettiin vuodesta 1977 vuoteen 2005 saakka joka toinen vuosi 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaille suomalaisille</p>	<p>Tutkimuksen päätulos oli, että ylipainoisuus on yleisempää erityisesti tytöillä, jotka käyttivät vertailuryhmää enemmän aikaa television katsomiseen tai tietokoneen käyttämiseen. Digitaalisten pelien pelaamiseen käytetty aika ei ollut yhteydessä ylipainoisuuteen.</p>

	ja lihavuuden yhteyttä informaatio- ja kommunikaatioteknologi an eri muotojen käyttöön	nuorille. Kyselyyn vastanneita on ollut vuosittain 2832-8390.	
Kautiainen, S., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, SM. & Rimpelä, A. Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents Suomi, 2005	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia television katselun, digitaalisten pelien pelaamisen ja tietokoneen käytön määrä ajallisesti on suhteessa suomalaisten 14-, 16-, ja 18-vuotiaiden nuorten ylipainoon.	Postitse lähetetty kysely television katselusta, digitaalisten pelien pelaamisesta ja tietokoneen käytöstä suhteutettuna biologiseen kypsytyteen, liikunnan määrään ja perheen sosioekonomiseen statukseen. Myös nuorten BMI laskettiin. Kysely lähetettiin nuorille vuonna 2001. Poikittaistutkimus. N=6515, vastausprosentti 70%	Lisääntynyt television katselu ja tietokoneen käyttö ajallisesti oli yhteydessä lisääntyneeseen ylipainon esiintymiseen tytöillä. Tulokset poikien kohdalla olivat samankaltaisia, mutta eivät tilastollisesti merkittäviä. Digitaalisten pelien pelaamiseen käytettyä aikaa ei yhdistetty ylipainoon, mikä saattaa johtua siitä, että digitaalisten pelien pelaaminen on vähemmän istumispainotteista tai on yhteydessä erilaiseen elämäntapaan.
Keskinen, V. Nuoret Helsingissä 2011-tutkimus Nuorten aika kuluu ruudun ääressä Suomi, 2012a	Nuoret Helsingissä 2011 - tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa nuorten vapaa-ajasta ja harrastuksista. Helsingin kaupungin tilastokeskuksen, opetusviraston ja nuorisosiainkeskuksen yhteishanke. Nuorten aika kuluu ruudun ääressä - artikkelissa katsotaan, kuinka paljon helsinkiläisten nuorten aikaa kuluu arkisin ruudun ääressä.	Tutkimusaineisto koostuu peruskoulun 5.-9. luokkalaisten ja lukion 1. ja 2. vuositasen oppilaiden kyselyn vastauksista 42 koulusta eri puolelta Helsinkiä. N=1382	Ruutuajan osuus nuorten arkipäivästä on kasvanut selvästi kuluneina kymmenenä vuotena. Samalla liikuntaan ja ulkoiluun sekä sosiaalisen kanssakäymiseen käytetty aika on vähentynyt sekä tytöillä että pojilla. Sosiaalisen median käyttö hyvin yleistä nuorten keskuudessa: tytöt ottaneen sosiaalisen median laajemmin käyttöön kuin pojat. Pojat vuorostaan ovat enemmän peliorientoituneita. Tytöt pitävät yhteyttä ystäviinsä virtuaalisesti enemmän kuin pojat, ja syynä tähän lienee se, että poikien aika kuluu enemmän tietokone- ja nettipelien ääressä.
Keskinen, V. Nuoret Helsingissä 2011 - tutkimus Pelit ja pelaaminen	Nuoret Helsingissä 2011 - tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa nuorten vapaa-ajasta ja harrastuksista. Helsingin kaupungin	Tutkimusaineisto koostuu peruskoulun 5.-9. luokkalaisten ja lukion 1. ja 2. vuositasen	Vähintään kerran viikossa tietokonepelejä pelaa 59% helsinkiläisnuorista. Kavereiden kanssa tietokonepelejä pelaa yhtä usein 41% ja Internetissä joka viides. Tietokonepelaaminen on

Suomi, 2012b	tilastokeskuksen, opetusviraston ja nuorisosiainkeskuksen yhteishanke. Pelit ja pelaaminen -kyselyn uutena aihealueena kysyttiin leikkimistä yksin tai kavereiden kanssa, sillä se on jäänyt aikaisemmissa tutkimuksissa tarkastelun ulkopuolelle.	oppilaiden kyselyn vastauksista 42 koulusta eri puolelta Helsinkiä. N=1376	edelleen vahvasti poikien hallitsema harrastus, mutta ei enää yhtä vahvasti kuin kymmenen vuotta sitten. Eniten kymmenen vuoden aikana on lisääntynyt tyttöjen pelaaminen, mikä selittynee sillä, että nykyään myös tytöille suunnataan pelejä. Tytöillä pelaamisen yleistymisessä kasvua on havaittavissa vuodesta 2000 vuoteen 2011 10-prosenttiyksikköä.
Lemmens, J., Valkenburg, P. & Jochen, P. The effects of pathological gaming on aggressive behavior Hollanti, 2010	Tutkimuksen tavoitteena oli pitkittäin tutkia, johtaako ongelmapelaaminen yhä runsaampaan pelikäyttäytymiseen ja kuinka ongelmapelaaminen mahdollisesti aiheuttaa fyysisten aggressioiden voimistumista.	Kaksi-aaltainen paneelitutkimus, jossa tutkittiin N=851 Hollantilaista nuorta, joista 49% oli tyttöjä.	Runsaampi ongelmapelaaminen ennusti runsaampaa ajankäyttöä pelaamiseen 6 kuukautta myöhemmin. Väkivaltaisten pelien pelaaminen lisäsi fyysistä aggressiota. Runsaamman tasoinen ongelmapelaaminen, oli pelillä väkivaltaista sisältöä tai ei, lisäsi fyysistä aggressiota poikien keskuudessa.
Luhtala, K., Silvennoinen I., Tenkanen T. Pelaavat nuoret Vantaalla. Selvitys vantaalaisten koululaisten pelaamisesta ja pelihaitoista.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Vantaalaisten nuorten pelaamista ja pelihaittoja.	Tutkimus toteutettiin kyselynä Vantaalaisille 5.-9. luokkalaisille nuorille, (N=2932).	Pelaaminen on yleinen harrastus lasten ja nuorten keskuudessa. Liki 90% ilmoitti pelaavansa digitaalisia pelejä. Pelaamiseen käytetty aika oli pääosin kohtuullista, 74% pelasi alle 14 tuntia viikossa. Aikuisilta vaaditaan aktiivista otetta lastensa pelaamiseen. Yleisimpinä pelaamisen aiheuttamina haittoina nuoret kokivat häiriöt ja vaikeudet nukkumisessa, sekä koulunkäynnin ja opiskelun häiriintymisen.
Olson, C.	Tutkimuksen	Kyselytutkimus	Nuoret raportoivat 17 eri

<p>Children's motivations for video game play in the context of normal development</p> <p>Yhdysvallat, 2010</p>	<p>tarkoituksena oli selvittää nuorten median käyttöä ja heidän itse raportoimiaan syitä digitaalisten pelien pelaamiselle.</p>	<p>tehtiin julkisen koulun 7.- ja 8. luokkalaisille Etelä-Carolinassa ja Pennsylvaniassa.</p> <p>N=1254</p>	<p>motivaatiota pelata. Ainoa tyttöjen ja poikien välillä eroava motivaatio oli, että tytöt vastasivat poikia useammin, että he pelaavat silloin kun he ovat kyllästyneitä. Pojat pelasivat tyttöjä todennäköisemmin hauskanpidon, kisailun, haasteellisuuden ja tunteiden säätelyn vuoksi. Aikuiset usein näkevät pelaamisen eristävänä toimintana, mutta kyselyyn vastanneiden nuorten mielestä pelaaminen on erittäin sosiaalista. Kyselyyn vastanneista pojista myös useat olivat sitä mieltä, että väkivaltaiset pelit voivat opettaa moraalisia opetuksia.</p>
<p>Porter, G., Starcevic, V., Berle, D. & Fenech, P. Recognizing problem video game use Uusi Seelanti, 2010</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tunnistaa yksilöitä, keillä on peliongelmaa ja verrata heitä useiden muuttujien avulla pelaajiin, keillä ei tällaista ongelmaa ole.</p>	<p>Kansainvälinen Internetissä anonyymisti toteutettu Online-kyselytutkimus</p> <p>N=1945</p>	<p>Ongelmapelaajien keskuudessa havaittiin suuria eroavaisuuksia. Ongelmapelaajat pelasivat pidempään ja useammin, kuin oli alunperin tarkoitus ja pelasivat usein, vaikka eivät olisi todellisuudessa halunneetkaan ja uskoivat, ettei heidän pitäisi. Ongelmapelaajat pelasivat todennäköisemmin tiettyjä online-verkkoroolipelejä, tutustuivat helpommin Internetissä uusiin ihmisiin, heillä oli vähemmän ystäviä oikeassa elämässä sekä heidän kofeiinin kulutuksena oli runsasta.</p>
<p>Salguero, R. & Morán, R.</p> <p>Measuring problem video game playing in adolescents</p> <p>Espanja, 2002</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella mitta-asteikko (PVP=problem video game playing - scale), millä mitata mahdollisia pakonomaiseen pelaamiseen liittyviä ongelmia.</p>	<p>Mitta-asteikkoa kokeiltiin 13-18 -vuotiailla espanjalaisnuorilla.</p> <p>N=223</p>	<p>Runsaalla videopelien pelaamisella on yhteys lukuisiin ongelmiin, mitkä muistuttavat riippuvuusoireyhtymää. PVP osoittautui hyödylliseksi välineeksi kyseisiä ongelmia selvittäessä.</p>
<p>Salokoski, T. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen Suomi, 2005 Väitöskirja</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella elektronisia pelejä ja erityisesti riskipelaamista ottaen huomioon pelisisällöt sekä pelaajan yksilölliset ja pelaamiseen liittyvät, riskipelaamisen taustalla olevat sosiaaliset elementit.</p>	<p>Tutkimuksessa analysoitiin eri pelejä (N=71) Pelien suosiota mitattiin koululaiskyselyllä, johon osallistui 1099 10-16 vuotiasta lasta ja nuorta eri kouluista Jyväskylästä ja</p>	<p>Tuloksena saatiin sisällöllistä tietoa eri peleistä. Väkivalta oli keskeistä pelien juonen kannalta yli puolessa peleistä(N=71) Pelaaminen on hyvin yleistä eri-ikäisillä lapsilla ja nuorilla, Lähes kaikki (95%) pojista ja tytöistäkin suurin osa (79%) pelasi ainakin satunnaisesti. Tulokset vahvistivat käsitystä siitä, että pelaajan yksilöllisiä ja sosiaalisia tekijöitä</p>

		Rovaniemeltä.	tulee selvittää, jotta ymmärretään paremmin pelaamista harrastuksena sekä voidaan paremmin tunnistaa pelaamisen riskitekijöitä.
Shi & Mao Excessive recreational computer use and food consumption behaviour among adolescents Yhdysvallat, 2010	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia tietokoneen runsaan viihdekäytön sekä tietynlaisen ruuan kulutuksen yhteyksiä.	Tutkimuksessa käytettiin vuonna 2005 tehdyn California Health Interview Survey (CHIS) dataa. Tutkittavat olivat Kalifornialaisia 12-17 -vuotiaita nuoria.	Runsaalla tietokoneen viihdekäytöllä voitiin todeta yhteys sekä itsenäinen vaikutus nuorten epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Tällaiset epäterveelliset ruokailutottumukset voivat johtaa ylipainoon ja liikalihavuuteen.
Van den Bulck, J. & Eggermont, S. Media use as a reason for meal skipping and fast eating in secondary school children Belgia, 2006	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten itse raportoimana aterioiden väliin jättämistä ja syövätkö he tavallista nopeammin voidakseen katsoa televisiota tai pelataksaan tietokonepelejä	Kyselytutkimus 13- ja 16-vuotiaille koululaisille. N=2546	Yksi kymmenestä vastaajasta jätti vähintään yhden aterian välistä joka viikko voidakseen katsoa televisiota tai pelataksaan tietokonepelejä. Aterian väliin jättäminen television katselun vuoksi oli yleisempää pojilla ja yläasteen ensimmäisellä luokalla, erityisesti nuorilla, jotka katsoivat TV:tä päivittäin 5 tuntia tai enemmän. Neljä kertaa viikossa tai enemmän tietokonetta pelaavilla oli suurentunut riski aterian väliin jättämisessä. Heillä, jotka pelasivat yli neljä kertaa viikossa, todennäköisyys oli kymmenkertainen. Neljäsosa nuorista söi vähintään kerran viikossa tavallista nopeammin voidakseen katsoa TV:tä tai pelataksaan. Nopeammin syömisen riski kasvaa median käytön lisääntymisen myötä sukupuoleen tai ikään katsomatta.
Van Rooij, Antonius J., Schoenmakers, Tim M., Vermulst, Ad A., Van Den Eijnden, Regina J. J. M., Van De Mheen, Dike Online video game addiction: identification of addicted adolescents gamers Hollanti, 2011 Tieteellinen tutkimusartikkeli	Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa, kuinka tunnistaa addiktoituneita online-pelaajia. Ongelmaa tutkittiin muun muassa pakonomaisen Internetin käytön -mitta-asteikolla, viikottaisella online-pelaamisen ajallisella määrällä sekä psykososiaalisilla muuttujilla.	Tutkimuksessa käytettiin vuosina 2008 ja 2009 tehtyjen kyselyiden otantoja (Hollantilainen "Nuoret ja Internetiä seuranta tutkimus"). Kyseessä oli poikkileikkaus kyselytutkimus Hollantilaisille yläasteikäisille 13-16 -vuotiaille nuorille, mikä	Tutkimus varmistaa pienen Online-peleihin addiktoituneen ryhmän olemassaolon (3%), mikä on noin 1,5% kaikista 13-16 -vuotiaista nuorista Hollannissa. Vaikka kyseiset pelaajat raportoivat riippuvuusongelman kaltaisia ongelmia, suhde heikentyneeseen psykososiaaliseen terveyteen oli vähemmän ilmeinen. Tutkimustulokset osoittavat myös, että on olemassa kahta erilaista runsaasti online-pelejä pelaavia pelaajia: addiktoituneita ja ei-addiktoituneita, vahvistaen näin tutkimuksen päähypoteesin.

		<p>toteutetaan luokassa opettajan valvomana anonyymisti. Kaksi isoa otantaa T1 (vastausprosentti 79%) ja T2 (vastausprosentti 83%).</p> <p>Kyselyt tehty vuosina 2008 (T1) ja 2009 (T2).</p>	<p>Psykososiaalisen terveyden kannalta näillä kahdella ryhmällä ei ollut juurikaan eroavaisuuksia. Addiktoituneilla pelaajilla esiintyi enemmän masentuneisuutta, yksinäisyyttä, sosiaalista ahdistuneisuutta ja heikompaa itsetuntoa.</p>
<p>Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N. & Douglas, P.</p> <p>The effect of presleep video-game playing on adolescent sleep</p> <p>Australia, 2010</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, kuinka videopelien pelaaminen juuri ennen nukkumaan menoa vaikuttaa nukahtamiseen ja uneliaisuuteen ja millä tasolla se vaikuttaa subjektiiviseen kokemukseen väsymyksestä.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin iältään keskimäärin 16,6 -vuotiailla "iltapainoitteilla" nuorilla miehillä. Tutkimus toteutettiin Flindersin Yliopiston Unitutkimuslaboratoriossa kokeellisena (videopelit) ja kontrolloituna (DVD:n katsominen).</p>	<p>Pelaamisen juuri ennen nukkumaan menoa voitiin todeta pidentävän nuoren SOL:ia (Sleep-onset Latency = aika, mikä ihmiseltä kestää unen saavuttamiseen valojen sammuttamisesta) ja vähentävän subjektiivista väsymyksen tunnetta, mutta tutkimustulosten varjolla vain vähäsen. Videopelien pelaaminen oli yhteydessä kognitiiviseen valmiuteen, mutta ei fyysiseen kiihtymiseen (mm. syke). Päinvastaisesti aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna, unen rakenne säilyi koskemattomana. Tutkimukset tulosten mukaan videopelien pelaaminen ei vaikutakaan nuoren uneen niin häiritsevästi kuin on aikaisemmin ajateltu.</p>