

Riku Sulamäki

DIGITAALINEN PELAAMINEN LAPSEN JA NUOREN
HARRASTUKSENA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2016



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

DIGITAALINEN PELAAMINEN LAPSEN JA NUOREN HARRASTUKSENA

Sulamäki, Riku
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2016
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 52
Liitteitä: 0

Asiasanat: Pelaaminen, pelikasvatus, vanhemmat, e-urheilu, osallistaminen

Opinnäytetyön aiheena oli tarkastella digitaalisten pelien pelaamista lasten ja nuorten harrastuksena. Tarkoituksena oli tarjota vanhemmille ja järjestöille valmis tietopaketti ja lisätä tietämystä aiheesta. Lisäksi halusin tehdä pelikasvatuksen ja pelinuorisotyön käsitteet tutuksi. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Mannerheimin lastensuojeluliiton Satakunnan piirin kanssa.

Digitaalinen pelaaminen on suosittu harrastus lasten ja nuorten parissa, mutta vanhempien tietämys asiasta on usein suppeaa ja keskustelut aiheesta ennakkoluulojen värittämää. Myös mediassa pelaamista käsitellään monesti haittavaikutusten näkökulmasta antamatta tilaa hyvälle puolille. Pelaamisen demonisointi johtaa vääristyneeseen kuvaan harrastuksesta ja sen kokonaiskuvasta. Monesti pelaamisella ajatellaan automaattisesti olevan huono vaikutus lapseen, mutta todellisuudessa asia ei ole näin.

Digitaalisella pelaamisella on paljon hyviä vaikutuksia, mutta myös huonoja puolia. Näitä vaikutuksia käsitellään opinnäytetyössä tarkastelemalla digitaaliseen pelaamiseen kohdistuneita tutkimuksia ja niiden lopputuloksia. Tarkoituksena on antaa objektiivinen katsaus pelaamisen kokonaisvaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Toimivin tapa ennaltaehkäistä liikapelaamisen haittoja on tutustua ja olla mukana lapsen harrastuksessa.

Järjestöille digitaalinen pelaaminen tarjoaa mahdollisuuksia toiminnan monipuolistamiseen ja ajan tarpeen huomioimiseen. Pelikasvatuksen antaminen vanhemmille ja kasvattajille hyödyttää kaikkia ja on tarpeen, jotta harrastusta voidaan tukea riittävästi. Pelikasvatus on tarpeen myös lapsille ja nuorille, jotta he saavat informaatiota liikapelaamiseen haittavaikutuksista sekä internetin vaaroista.

Digitaalista pelaamista voi hyödyntää myös nuorisotyössä. Osallistaminen on tärkeä nuorisotyöllinen työkalu ja pelaamisen hyödyntäminen sen kanssa on todettu toimivaksi. Pelaaminen on suosittu harrastus lasten ja nuorten parissa sosiaalisesta verkostosta riippumatta.

Digitaalisen pelaamisen ja osallistamisen hyödyntäminen ja elektronisen urheilun tuominen koulutukseen ovat oivallisia aiheita ja mahdollisuuksia jatkotutkimuksille. Viitteitä näiden toimivuudesta on jo nähtävillä ja digitaalisuus on merkittävä osa tulevaisuutta.

Opinnäytetyö sisältää valmiin pelikasvatuksellisen luentomateriaalin.

DIGITAL GAMING AS A HOBBY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

Sulamäki, Riku

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in bachelor of social services

May 2016

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 52

Appendices: 0

Key words: Gaming, Gaming education, parents, esports, inclusion

The subject of this thesis was to examine playing digital games as a hobby for children and adolescents. The purpose was to supply research knowledge to parents and educators and increase the knowledge about the topic. I also wanted to introduce the concepts of gaming education and gaming youth work. This thesis is done in cooperation with Mannerheim League for Child Welfare.

Digital gaming is a popular hobby among children and adolescents, but the parents' information about the subject is often narrow and conversations about the topic are distorted by preconceptions. Gaming is also many times dealt in the media from the viewpoint of cons without giving space for the pros. Demonization of gaming leads to a distorted version about the hobby and its overall image. Gaming is frequently thought to automatically be bad for kids, but in reality it's not like that.

Digital gaming has lots of good affects, but also bad sides. These affects are reviewed in this thesis by surveying researches about gaming and their end results. The purpose is to give an objective overall image of the influence of gaming on children and adolescents. The most effective way to prevent drawbacks of gaming is getting to know and be a part of the child's hobby.

For organizations, digital gaming offers potential to diversify their activities. Giving gaming education to parents and educators benefits everyone and is necessary so that people can support the hobby enough. Gaming education is also necessary for children and adolescents so that they get information about the hazards of the internet and drawbacks of playing too much.

Digital gaming can also be utilized in youth work. Inclusion is an important tool in youth work and exploiting gaming with it has proven to be effective. Gaming is a popular hobby among the youth regardless of their social network.

Utilizing digital gaming in inclusion and making esports a part of schooling are good subjects and possibilities for further studies. Hints for their effectiveness can already be seen, and digitalization is a significant part of our future.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 IKÄVAIHEET JA TARPEET	8
2.1 Lapsuuden ikävaihe.....	8
2.2 Nuoruuden ikävaihe	9
3 DIGITAALINEN PELAAMINEN	10
3.1 Digitaalinen pelaaminen.....	10
3.2 Digitaaliset pelit	11
3.3 Pelinuorisotyö	13
4 DIGITAALINEN PELAAMINEN HARRASTUKSENA	14
4.1 Harrastuksen määrittely	14
4.2 Digitaalinen pelaaminen lapsen näkökulmasta	14
4.2.1 Leikki ja digitaaliset pelit.....	16
4.2 Digitaalinen pelaaminen nuoren näkökulmasta	17
4.3 Digitaalisen pelaamisen kulttuuriset ilmiöt.....	18
4.3.1 Lanit eli verkkopelitapahtuma	18
4.3.2 Cosplay.....	19
4.3.3 Pelivideot	20
5 DIGITAALISTEN PELIEN HYVÄT JA HUONOT PUOLET.....	20
5.1 Pelaamisen hyvät puolet.....	21
5.1.1 Pelaamisen fyysiset vaikutukset.....	21
5.1.2 Pelaamisen henkiset vaikutukset.....	23
5.1.3 Pelaamisen terveydelliset vaikutukset.....	26
5.2 Pelaamisen huonot puolet	27
5.2.1 Liiallinen pelaaminen ja sen merkit	28
5.2.2 Fyysiset haitat	30
5.2.3 Pelien väkivalta	31
6 VANHEMMUUS JA PELIKASVATUS	33
6.1 Mitä vanhemman tulee tietää peleistä ja pelaamisesta?.....	33
6.1.1 Ikärajat ja laki.....	34
6.1.2 Verkkopelaaminen eli digitaalisten pelien pelaaminen internetissä	35
6.1.3 Elektroninen urheilu ja ammatillisuus	36
6.1.4 Yleisesti käytettyjä termejä	37
7 MITEN JÄRJESTÖT VOIVAT TUKEA LASTEN JA NUORTEN DIGITAALISEN PELAAMISEN HARRASTUSTA	39
7.1 Nuorten osallistaminen.....	39

7.2 Mannerheimin Lastensuojeluliitto	41
7.3 Pelikasvatuksen tarjoaminen	41
7.3.1 Luentomateriaali ja sen tausta	42
8 POHDINTAA	43
LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

”Digitaalinen pelaaminen on harrastus, joka on kasvattanut suosiotaan Suomessa jatkuvasti.” (SEUL ry:n www-sivut 2016)

Digitaalinen pelaaminen on osa nykyaikaa ja erittäin suosittua niin aikuisten kuin lastenkin maailmassa. Siitä on tullut muihin urheilulajeihin verrattavissa oleva harrastus, jossa on mahdollista edetä ammattilaiseksi asti ja ansaita elantonsa. Kuitenkin ihmisillä on paljon ennakkoluuloja pelaamista kohtaan ja pahimmillaan ne estävät lapsia harrastamasta asiaa, josta he pitävät. Pelaamisesta puhuttaessa esille nousevat usein vain negatiiviset asiat, vaikka positiivia puolia on paljon. Pelaamisella on huonoja puolia, jotka liittyvät liikapelaamiseen, mutta demonisointi ja asian kieltäminen ei ole toimiva tai paras ratkaisu ongelmaan. Ongelmaan, joka ei kosketa suurinta osa pelaajista, mutta joka automaattisesti liitetään kaikkiin pelaajiin.

Pelikasvatuksen antaminen ja lisääminen auttaa ihmisiä hahmottamaan paremmin minkälaisesta harrastuksesta on kyse. Pelaamisen hyvien ja huonojen puolien tunteminen on olennaisen tärkeää tarkasteltaessa lapsen tai nuoren harrastuksen terveyttä ja vaikutuksia. Se auttaa pitämään mahdolliset haittavaikutukset poissa, jolloin ainoastaan hyvät puolet jäävät vaikuttamaan. Pelaamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa ajattelukykyyn, loogiseen päättelykykyyn, reflekseihin sekä sosiaalisiin taitoihin. Vanhempien ja kasvattajien on hyvä olla tietoisia tästä kaikesta, jotta he voivat paremmin arvioida lapsen harrastuksen tärkeyttä.

Pelikasvatus on olennainen osa tätä opinnäytetyötä. Sen vuoksi tämän opinnäytetyön mukana tulee valmis, vapaasti käytettävissä oleva powerpoint-esitys. Sitä saa käyttää sellaisenaan esimerkiksi luennolla tai siitä voi poimia osia muuhun toimintaan. Kaikki tieto on myös tarkastettua. Tarkoituksena on helpottaa pelikasvatuksen antamista esimerkiksi vanhempainilloissa.

Tästä työstä vanhemmat ja kasvattajat voivat lukea digitaalisen pelaamisen vaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Lisäksi tässä työssä kerrotaan olennaisia asioita pelaamisesta, joita vanhempien ja kasvattajien olisi hyvä tietää. Ikärajojen tunteminen auttaa suojaamaan lasta hänen kehitysvaiheelleen haitalliselta materiaalilta ja termien tunteminen sekä ohjeet keskustelun aloittamiseksi helpottavat lapsen kanssa keskustelemista aiheesta. Lapselle on tärkeää, että aikuinen on kiinnostunut hänen harrastuksistaan ja aikuisen on aina hyvä tietää mitä lapset tekevät.

Osallistaminen on toimiva nuorisotyöllinen työkalu, jota nykyään pyritään käyttämään mahdollisimman paljon. Digitaalinen pelaaminen soveltuu siihen hyvin, koska se on erittäin pidettyä ja suosittua. Tässä työssä esitellään pelinuorisotyöllisiä projekteja ja osallistamista digitaalisen pelaamisen avulla sekä pohditaan miksi osallistaminen toimii.

Opinnäytetyö on tehty Mannerheimin lastensuojeluliiton Satakunnan piirin toiveesta ja liittyy OKM:n rahoittaman 100k Satakunta eSports –hankkeen käynnistämiseen. Työssä muun muassa määritellään hankkeen kannalta keskeiset käsitteet. MLL:N Satakunnan piirissä ei ole aiemmin tehty pelinuorisotyötä, joten kyse on pilottihankkeesta. Opinnäytetyötä tullaan hyödyntämään osana hanketta.

2 IKÄVAIHEET JA TARPEET

2.1 Lapsuuden ikävaihe

Suomen lastensuojelulaki määrittää kaikki alle 18-vuotiaat ihmiset lapsiksi (Lastensuojelulaki 417/2007). Näin tekee myös Yhdistyneet Kansakunnat eli YK omassa Lasten oikeuksien sopimuksessaan, jonka lähes kaikki maat ovat ratifioineet.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan eri ikäryhmille tehtyjä tutkimuksia ja suunnattuja aktiviteetteja, joiden kohderyhmien ikä saattaa vaihdella huomattavasti. Tästä syystä tässä työssä puhutaan erikseen lapsista ja nuorista ja pyritään aiheen kontekstissa mainitsemaan kyseessä oleva ikäryhmä.

Lapsen kasvu- ja kehitysteorian mukaan kasvavalta lapselta voidaan eri ikävuosina odottaa tietynlaista kehitystä. Tämä ei tarkoita, että jokainen lapsi kehittyisi samalla tavalla ja samaan tahtiin, sillä kaikki ovat yksilöitä. Puhutaankin enemmän tyypillisestä, keskiverrosta kehityksestä. Seuraavaksi käydään läpi kehitys- ja kasvuvaiheita lapsen ollessa sellaisessa iässä, että hän kykenee pelaamaan pelejä itsenäisesti. Koska esimerkiksi yksivuotias ei pysty pelaamaan konsolipelejä itse, jäävät nämä ikävaiheet pois opinnäytetyön luonteen vuoksi.

Jean Piagetin mukaan 7-11 –vuotiaina lapsilla on ajattelemisen kehittymisessä niin sanottu konkreettisten operaatioiden vaihe. Lapsen oletetaan osaavan nähdä asiat useista eri näkökulmista, myös muiden ihmisten. Hänen looginen ajattelukykyensä lisääntyy, mutta kokonaisuudessa ajattelu on yhä sidoksissa konkreettiseen todellisuuteen. Tässä iässä leikit ja omaehtoinen puuhastelu ovat lapsen kehitykselle vielä tärkeitä. Kavereiden merkitys elämässä sen sijaan kasvaa, joten samoin myös yhteiset pelit ja leikit ovat mieluisampia. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016)

Seuraava ajattelun kehityksen vaihe on Piagetin mukaan formaalisten operaatioiden vaihe, joka sijoittuu 11-15 ikävuosien välille. Sen aikana abstraktinen ajattelu lisääntyy ja ajatukset eivät enää ole pelkästään oikeaan maailmaan liittyviä. Eri

näkökulmien samanaikainen huomioinen on helpompaa ja mielikuvien sekä muistin laajentuminen parantaa ajattelua. Tämä on myös lapsen siirtymävaihe nuoruuteen.

Lapsilla on omat oikeutensa, jotka on määritelty YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa. Se on Suomen ratifioima, sitova ja oikeudellisesti velvoittava ihmisoikeussopimus. Tässä sopimuksessa lapsuus koskee kaikkia alle 18-vuotiaita. Jokainen lapsi on tasa-arvoinen ja heillä kaikilla on nämä samat oikeudet. Sopimuksen mukaan lapsilla on oikeus huolenpitoon, leikkiin, hyvään elämään, koulun käymiseen, omaan yksityisyyteen, mielipiteen ilmaisemiseen sekä oikeus olla oma itsensä. Aikuisten velvollisuus on huolehtia, että lapsia suojellaan ja heidän oikeutensa toteutuvat (Asetus lasten oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta 60/1991, 2 §).

2.2 Nuoruuden ikävaihe

Nuoren määritelmä on hyvin vaihteleva riippuen lähteestä. Esimerkiksi esitys uudeksi nuorisolaiksi vuonna 2016 määrittelee nuoren 7-29 – vuotiaaksi. Lastensuojelulain mukaan nuori on 18–20 – vuotias. Nuoruus on siirtymävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä ja nuori on ihminen, joka ei vielä ole aikuinen, mutta ei enää lapsikaan. (Nivala & Saastamoinen, 2007, 10).

Nuoruus on moniulotteista, eivätkä nuoret ole yksi iso yhtenäinen ryhmä, vaan yksilöitä. Nuoruus on erilaisten mielikuvien ristiriitojen sävyttämä vaihe, sillä toisaalta ikäkausi on unelmien, odotusten ja vapauden aikaa, mutta toisaalta se on myös kaoottista ja eri uhkien vaihe, jolloin ihmisellä on jo vastuuta vaikka ei vielä välttämättä olekaan valmis siihen. Nuoruutta rajataan siis paljon ”ei enää” ja ”ei vielä” –määritelmien avulla. Ikäkauden keskeisin osa on ihmisen biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvamisen prosessi.

Nuoruuden määritelmän lähtökohtia on useita, kuten yleensä ikäkausista puhuttaessa. Määrittelyn perustuksena voi käyttää niin kronologista, biologista, juridista, institutionaalista, kehityspsykologista, sosiaalista tai kulttuurillista lähtökohtaa. Näiden perusteella nuoruus voidaan määritellä esimerkiksi kalenteri-ikä, jolloin se

sijoittuu tiettyjen ikävuosien väliin tai psykologisen kehitysvaiheena, jonka tehtävänä on toteuttaa tiettyjä psykososiaalisia ja –dynaamisia kehitystoimintoja, kuten identiteetin muodostaminen. Voidaan myös sanoa, että nuoruus ei liity ikään, vaan se on nuorekkuutta ja huolettomuutta sekä ei-aikuisuutta. (Nivala & Saastamoinen, 2007, 10-12.)

Fyysisesti ja psyykkisesti nuoruus, tässä tapauksessa 12 ja 18 –ikävuosien välinen aika, on isojen muutosten aikaa. Lapsen keho ja mieli kokevat suuria mullistuksia, kun kasvuprosessi alkaa. Muutokset ovat nopeita ja huomattavia ja saavat siksi usein aikaan hämmennystä nuoressa. Tunteet heittelevät voimakkaasti ja ihmisen itsenäistymisprosessi alkaa. Keho muuttuu silmin nähden ja samalla seksuaalinen kiinnostuminen herää. Nuoren fyysinen kehitys kestää tavallisesti kolme vuotta, mutta henkinen kehitys puolet kauemmin. Psyykinen kehitys ei pysy perässä ja se johtaa tunnemyrskyihin, uhmakkaaseen ja lapselliseen käytökseen sekä joskus aggressiivisuuteen. Myös tunnemaailman muutokset ovat voimakkaita ja uusi elämänvaihe tuo usein mukanaan myös pelon, pettymyksen ja häpeän tunteita.

Sosiaalisesti ajatellen nuoren elämässä kaverit ovat välttämättömiä. Heidän avullaan nuori usein peilaa itseään ja itsensä hyväksyminen riippuu usein siitä hyväksyvätkö kaverit hänet sellaisenaan. Vastaavasti yksinäisyys on ikävaiheen isoimpia riskejä. Vaikka ajattelu ja itsenäisyys kehittyvät, ovat eri kaverisuhteet kuitenkin niin tärkeitä, että yksinäisyys saattaa olla nuoren kehityksen suurin riski. Kaikenlainen sosiaalinen kanssakäyminen on hyväksi nuorelle. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut))

3 DIGITAALINEN PELAAMINEN

3.1 Digitaalinen pelaaminen

Digitaalisella pelaamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä tietokone- ja konsolipelejä sekä kännyköillä ja tableteilla pelattavia mobiilipelejä. Yleisimmät pelaamiseen tarkoitetut laitteet ovat Playstation, Xbox, Nintendo Wii ja näiden merkkien eri

laitesukupolvet. Lisäksi tässä työssä tietokonetta pidetään pelilaitteena, vaikka sitä käytetään moneen muuhunkin tekemiseen.

Digitaalisen pelaamisen maailma on hyvin monipuolinen ja kirjava. Pelejä ja konsoleita löytyy valtava määrä, josta kaikki voivat löytää itselleen sopivan. Pelaaminen on parhaimmillaan tehokas ja viihdyttävä tapa kuluttaa aikaa ja sen avulla on mahdollista oppia paljon uusia asioita (Luhtala, Silvennoinen, Taskinen, 2013, 4).

Nykyajan mobiilipelit tekevät peleistä helposti saatavia ja niiden suosio onkin kasvanut huimasti. Vuoden 2013 lasten mediabarometrin mukaan lähes kaikki yli 5-vuotiaat lapset pelaavat jonkinlaisia digitaalisia pelejä (Suoninen 2014, 35). Vuoden 2013 pelaajabarometristä selviää, että 98,5 prosenttia 10-75 –vuotiaista suomalaisista on pelannut jotain peliä. Aktiivisia digitaalisten pelien pelaajia on 52,5%. ja satunnaisesti pelaavia yli 70 prosenttia. Tähän lasketaan mukaan konsoli- ja tietokonepelien lisäksi myös mobiilipelit, jotka barometrin mukaan kasvattavat suosiotaan. (Suoninen 2014, 36)

Täsmennettäköön, että on tärkeää ymmärtää, ettei digitaalinen pelaaminen liity rahapelaamiseen, vaikka nykyaikana myös esimerkiksi Raha-automaattiyhdistys RAY ja Veikkaus harjoittavat toimintaansa internetissä.

3.2 Digitaaliset pelit

Digitaaliset pelit ovat itsenäisiä kulttuuriteoksia, jotka ovat samanarvoisia elokuvien, musiikin ja kirjallisuuden kanssa. Niillä on myös paljon yhdistäviä tekijöitä edellä mainittujen kulttuurimuotojen kanssa. Pelit ovat tarinoita, joita peli itsessään välittää ja ne ovat myös tapa luoda omia tarinoita ja leikkejä. Ne luovat paljon tunnetta ja intohimoa ja määrittävät ihmisten persoonallisuutta. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 8)

Tietokonepelejä aloitettiin kehittämään ensimmäisen kerran 1950-luvulla, jolloin niiden avulla demonstroitiin tietokoneiden laskentakykyä. Pelaaminen tuli koteihin

isommalla tavalla 80-luvulla ensimmäisten kotikonsolien ja kotitietokoneiden myötä, mutta varsinaiseksi ilmiöksi se nousi vuonna 1995, kun japanilainen Sony julkaisi ensimmäisen Playstation-konsolin. Tähän päivään mennessä kyseistä konsolia on myyty yli 100 miljoonaa kappaletta ja sen pelejä noin miljardi kappaletta. (Kangas, Lundvall & Tossavainen, 2009,2)

Tätä nykyä suosituin pelialusta ei enää ole tietokone tai yksikään pelikonsoli, vaan mobiililaitteet. Syyskuussa 2015 julkaistun tutkimuksen mukaan 2-17 – vuotiaiden lasten eniten käyttämä pelilaitte on jokin mobiililaitte. Lapset ovat siirtyneet erityisesti tietokonepuolelta kännyköiden pariin, mutta konsolien suosio on pysynyt tasaisena. Uusimpien konsolien suosio on jopa noussut. Tässä tutkimuksessa kuitenkin kysyttiin vain suosituinta laitetta. Todellisuudessa lapset pelaavat eri alustoilla eri aikaan, mutta kännykkäpelit ovat silti nousseet suosituimmaksi. (The NBD group 2015)

Lapsille sopivia konsoli- ja tietokonepelejä on useita. Esimerkiksi suosittu Minecraft, jossa pelaaja saa vapaasti muokata ja rakentaa ympäröivää pelimaailmaa, on todettu olevan hyväksi lapsille. Pelin avoimuus ja mielikuvituksen stimulointi parantaa lasten ajattelukykyä ja sitä käytetään myös opetuksen välineenä (Shankland 2015). Hay Day on esimerkki helposta ja suosittusta mobiilipelistä. Siinä pelaaja parantaa pikku hiljaa omaa maatilaansa. Peli on suosittu niin aikuisten kuin lastenkin parissa. Kannattaa kuitenkin tarkistaa maksuasetukset ennen kuin antaa lapsen pelata mobiilipelejä, jotta hän ei pysty ostamaan oikealla rahalla uutta sisältöä peliin ilman aikuisen lupaa (Lahti 2015).

Nuorten parissa suosittuja tietokonepelejä ovat League of Legends, Dota 2 sekä Counter Strike: Global Offensive. Nämä pelit ovat internetin välityksellä pelattavia joukkuepelejä, joita pelataan kavereiden kanssa. Kyseiset pelit ovat myös suosituimmat e-urheilu-pelit. (Bednarski 2015)

3.3 Pelinuorisotyö

Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä. Samoin kuin nuorten sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta (Nuorisolaki 72/2006). Nuorisotyön ydin on kasvatuksellinen, koska sen pääasiallinen tarkoitus on vaikuttaa nuorison ymmärrykseen, arvostuksiin, tietoihin, taitoihin ja tulevaan toimintaan. Se on myös nuorten tarpeisiin ja omaehtoiseen osallistumiseen pohjautuvaa ohjattua ja yhteisöllistä toimintaa (Nivala & Saastamoinen 2007, 51).

Pelinuorisotyö on nuorisotyöllistä toimintaa, joka hyödyntää digitaalisia pelejä sekä opettaa nuoria käyttämään ja suhtautumaan digitaalisiin peleihin terveellä tavalla. Lisäksi sillä pyritään kasvattamaan myös vanhempien tietämystä digitaalisesta pelaamisesta, sekä sen hyödyistä että haitoista.

Pelinuorisotyö on nimenomaan digitaalisten pelien ympärillä olevaa toimintaa. Esimerkiksi lautapelit ja muut perinteisemmät pelit eivät lukeudu määritelmän piiriin. Sama koskee myös rahapelaamista, joka usein kytketään digitaalisen pelaamisen yhteyteen.

Esimerkkejä pelinuorisotyöstä ovat yhdistykset Good Game Squad ja Satakuntalainen 100k, joka valittiin vuoden 2015 pelikasvattajaksi. 100k on satakuntalainen pelinuorisotyön seura ja toimija, jonka tavoitteena on järjestää ja kehittää verkkopelaamisen maailmaa yhteistyössä eri järjestöjen sekä kuntien nuorisotoimien kanssa Satakunnan alueella. Kyseessä on maakunnallinen elektronisen urheilun organisaatio, joka järjestää valmennustoimintaa ja turnaustoimintaa alueellisesti (100k eSportsin www-sivut 2015). 100k tekee yhteistyötä muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Verkkonuorisotyön valtakunnallisen kehittämiskeskus VERKEN kanssa.

Good Game Squad määrittelee itsensä suomalaiseksi nuorisotyölliseksi elektronisen urheilun organisaatioksi. Se tarjoaa nuorille mahdollisuuden aloittaa kilpapelaminen. GGS toimii pääkaupunkiseudulla ja saa rahoituksena Helsingin

kaupungin innovaatorahaston Well Played – hankkeelta ja on sen ensimmäinen pelinuurisotyön mallikokeilu. (Good Game Squadin [www-sivut](http://www.sivut) 2016)

4 DIGITAALINEN PELAAMINEN HARRASTUKSENA

4.1 Harrastuksen määrittely

Harrastuksella tarkoitetaan toimintaa, jota harrastetaan enemmän tai vähemmän säännöllisesti ja jonka tarkoituksena on rentouttaa ja tuottaa mielihyvää. Lisäksi motiivina ei ole raha, vaan henkilökohtainen nautinto ja itsensä toteuttaminen.

Harrastuksilla on positiivinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Oikeassa määrässä harrastukset rikastuttavat kehitystä, lisäävät luovuutta ja ryhmässä yhteenkuuluvuuden tunne ehkäisee syrjäytymistä. (Pihlaja & Vainio 2009, 28.) Tämän tyyppinen kollektiivinen toiminta auttaa osaltaan nuoruuden aikaista oman identiteetin rakentamista. Tiettyyn joukkoon mukaan pääseminen, siinä oleminen ja sen kautta saatu hyväksyntä ovat osa identiteetin luomisprosessia (Stenvall 2007, 7)

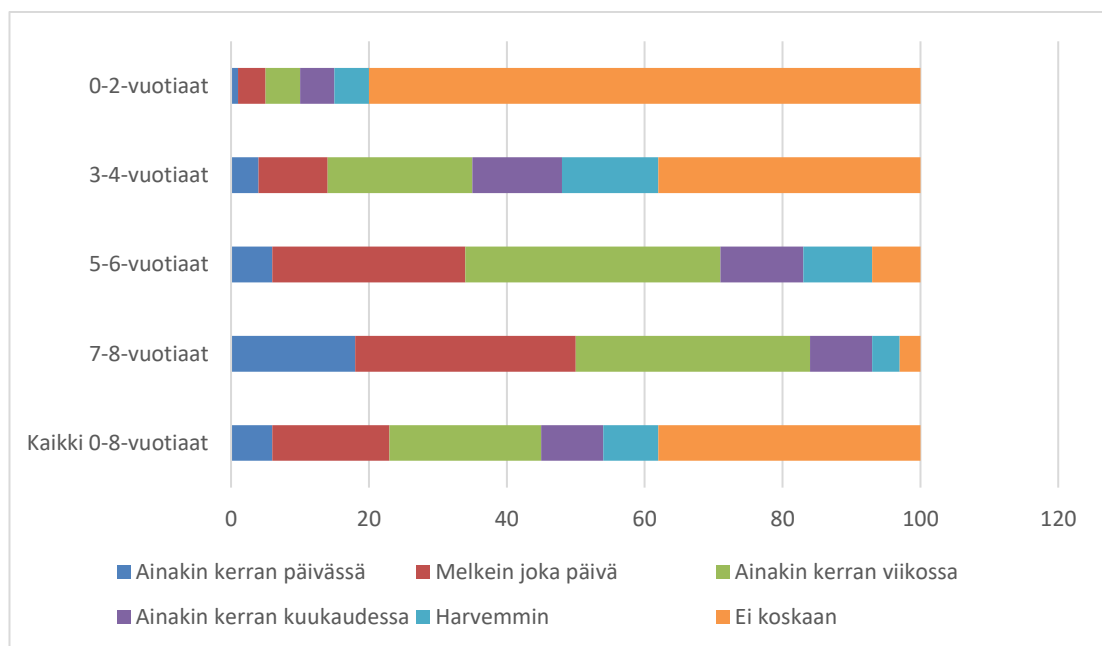
Lasten kehityksen kannalta liikuntaharrastukset ovat tärkeitä. Nuori Suomi ry on laatinut liikuntasuosituksen 7-12 –vuotiaille lapsille. Näiden suositusten mukaan kaksi tuntia jonkin asteista liikuntaa on minimimäärä liikuntaa ja tämän lisäksi täytyy muistaa riittävä määrä lepoa ja palautumisaikaa. Utelias ja energinen lapsi liikkuu tämän määrän päivän kuluessa itsestään ilman erityistä painostusta (Tossavainen & Kääriäinen 2013, 12-13). Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunta auttaa myös voimaan hyvin henkisesti. Liikunnan lisäksi kasvava lapsi tarvitsee myös älyllisiä haasteita ja aivojen harjoitusta.

4.2 Digitaalinen pelaaminen lapsen näkökulmasta

Pelaaminen on hyödyllinen ajanviettotapa, kunhan se ei mene liiallisuuksiin. Parhaimmassa tapauksessa pelaamalla oppii paljon uusia asioita. Pelaaminen on

harrastus, joka mahdollistaa eri-ikäisten ihmisten kohtaamisen yhteisen toiminnan parissa. (Luhtala, Silvennoinen, Taskinen 2013, 4)

Kahdeksanteen ikävuoteen asti lasten suosikkipeli on iästä riippumatta suomalaisen Rovion luoma mobiilipeli Angry Birds. Yli 7-vuotiaiden kohdalla alkaa mukaan nousta jo haastavampia konsoli- ja tietokonepelejä kuten Minecraft, NHL ja Fifa. 3-4 – vuotiaista lapsista 5 prosenttia pelasi päivittäin ja 7-8 -vuotiailla näin oli jo joka viidennen kohdalla. Käytännössä kaikki yli 5-vuotiaat lapset pelaavat jotain digitaalista peliä joskus (taulukko 1). 3-8 – vuotiaiden lasten kohdalla pojat pelaavat suhteessa hieman enemmän kuin tytöt, paitsi kun tarkastellaan vähintään kerran päivässä pelaavia. Tällöin suhdeluku sukupuolten välillä on käytännössä sama. Vuoteen 2010 verrattuna sukupuolierot ovat kaventuneet huomattavasti. (Suoninen 2013, 36)



Taulukko 1 Digitaalisten pelien pelaamisen useus ikäryhmittäin (Suoninen 2013, 35)

Digitaalinen pelaaminen on nykyaikainen jatkumo lasten tavallisille leikeille ja peleille. Ne toimivat samalla tavalla ja samoilla säännöillä ja tukevat toinen toisiaan. Niin kuin perinteiset pelit ja leikit opettavat lapsille perustaitoja kuten sosiaalista kanssakäymistä ja valmentavat toimimaan tässä maailmassa, digitaaliset pelit opastavat lapsia ja nuoria tulevan työ- ja arkielämän digitaalisiin ympäristöihin (Harviainen ym. 2013, 8).

Tutkimuksen mukaan 3-8 vuotiaiden lasten mielestä oma perhe on parasta peliseuraa. Lapset ja myös nuoret haluavat vanhempien osallistuvan harrastuksiinsa ja pelaaminen ei ole poikkeus. Yhdessä vietetty aika on aina tärkeää (Suoninen 2013, 39).

4.2.1 Leikki ja digitaaliset pelit

Leikki on YK:n Lasten oikeuksien sopimuksessa tunnustettu lapsen oikeus.

Leikki on lasten mielihyvänsävyistä toimintaa ilman erityistä hyötytarkoitusta (Kielitoimisto 2016). Leikkiä pidetään välttämättömänä lapsen sosiaaliselle, kognitiiviselle sekä emotionaaliselle kehitykselle. Leikki on lapsen työtä. Sen avulla lapsi parantaa monia asioita, kuten luovaa ajattelua, syy- ja seuraussuhteen ymmärtämistä, ongelmanratkaisutaitoja sekä kykyä erottaa todellisuus leikistä. Se auttaa myös ymmärtämään sosiaalista vuorovaikutusta, moraalisia arvoja sekä empatian vastaanottokykyä. Leikkiminen lisää myös luovuuden kehittymistä, kunhan sille annetaan tarpeeksi aikaa ja tilaa ilman aikuisen puuttumista tilanteeseen.

Leikki on lapsen omaa arjen terapiaa, jonka avulla voi sopeutua ympäristön ja oman itsensä tuottamiin paineisiin. Se on myös paras tapa lapselle oppia uusia asioita, sillä se kumpuaa lapsen omasta innostuksesta, jota voidaan helposti hyödyntää uusia asioita opetettaessa. Aitoon leikkiin kuuluu lapsilähtöisyys ja se, että aikuiset eivät yritä muokata lapsen leikistä itselleen mieleistä. Tämä estää olennaisen osan leikkimisestä eli omaehtoisuuden ja itseohjautuvuuden. Lapsi ilmentää leikillään oman maailmansa tapahtumia, niin sisäisen kuin ulkoisen, ei aikuisen. Leikkiminen lisää jännitystä ja rikastuttaa elämää. Myös aikuiset leikkivät, mutta tätä kutsutaan yleisemmin harrastukseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](#))

Lasten pelaaminen aiheuttaa monelle aikuiselle huolen siitä, onko se hyväksi lapselle vai ei. Monet pelkäävät, miten pelaaminen vaikuttaa leikkiin. Erilaisissa tutkimuksissa on esitetty puheenvuoroja, joissa pelätään pelaamisen heikentävän lasten leikin laatua (Edwards 2014, 199-212; Marsh 2010, 23-39) tai uhkaavan lasten luonnollista kehitystä (Plowman, McPake & Stephen 2010, 63-74). Viime vuosina on kuitenkin havaittu leikin ja pelaamisen yhdistymistä sekä korostetaan myös

pelaamisen tuomia hyötyjä lapsen kehitykselle ja oppimiselle (Koivula 2015; Lieberman, Fisk & Biely 2009, 299-313). Pelaaminen ja leikkiminen toimivat molemmat niin sanotusti peilinä itseilmaisulle ja helpottavat lapsen tutustumista ympäröivän maailman normeihin, käyttäytymissääntöihin sekä niiden rikkomisen seurauksiin (Harviainen ym. 2013, 8). Tutkimusten mukaan interaktiivisten pelien pelaaminen myös parantaa alle kouluikäisten lasten motorisia taitoja, kuten pallon heittelyä, kiinniottamista ja potkimista (Barnett, Hinkley, Okely, Hesketh & Salmon 2012, 1023-1034).

Digitaalisen pelaamisen suorasta vaikutuksesta lapsen leikkiin on toistaiseksi suhteellisen vähän tutkimustietoa. On kuitenkin todettu, että vaikka digitaalinen leikkiminen eroaa perinteisemmästä leikistä teknologisen välittyneisyyden vuoksi, ei leikin laatu silti ole perinteistä leikkiä huonolaatuisempaa tai heikompaa. Vaikka perinteistä leikkiä ja digitaalista pelaamista on helppo tarkastella erillisinä ilmiöinä, ovat ne kuitenkin limittyneet toisiinsa tiiviisti ja niiden yhteys toisiinsa on monimutkainen. Digitaalisella pelaamisella ja perinteisellä leikillä on myös paljon samaa mitä kuvataan perinteisissä leikkiteorioissa. Lapset myös liikkuvat sujuvasti näiden kahden leikitilan välillä ja yhdistelevät niitä. Digitaalinen maailma myös mahdollistaa asioita, joita perinteisessä leikissä ei voi kokeilla, kuten eri sosiaalisten identiteettien rakentamista ja testaamista. (Koivula & Mustola 2015)

4.2 Digitaalinen pelaaminen nuoren näkökulmasta

Nuorten pelaaminen on sekä itsenäistä harrastusta, että sosiaalista kanssakäymistä. Iso osa pelaavista nuorista pelaa edes joskus moninpelejä, kuten NHL, sohvalla kaverinsa kanssa tai internetin välityksellä jopa tuhansien pelaajien kanssa samaan aikaan. Pelaamisesta onkin tullut suosittu ajanviettotapa, joka ei tänä päivänä automaattisesti tarkoita syrjäytymistä muusta yhteiskunnasta ja kavერიpiristä.

Pelaaminen on tapa purkaa stressiä ja rentoutua sekä samalla harrastaa tavoitteellista toimintaa yksin tai kavereiden kanssa. Tällä ei tarkoiteta pakenemista arkimaailman ongelmista, vaikka se onkin yksi mahdollisista liikapelaamisen haitoista. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman ja SOVATEK-säätiön järjestämän Pelituki-

hankkeen mukaan nuoret pelaavat, koska se on kivaa ja sen avulla on helppo kuluttaa aikaa (SOVATEK 2014). Tutkimuksen tavoittamista nuorista 44 prosenttia ilmoitti pelaamisen harrastukseksi. Vain joka kymmenes kertoi pelaavansa yksinäisyyden vuoksi. Tämän lisäksi 47 % ilmoitti pelaamisen piristävän ja 57 % piti pelaamista rentouttavana. 45 prosentin mielestä pelaaminen on osa ystävien välistä vuorovaikutusta ja keskustelua.

Nykyäänä pelaamisen pitäisi olla vakavasti tunnustettu harrastus sen yleisyyden ja sen tarjoamien mahdollisuuksien vuoksi. Viime vuosina on vahvasti noussut esiin kilpapelaminen, joka maailmalla tunnetaan nimityksellä eSports. Kilpapelaminen on noussut niin vahvasti esiin, että se on monelle tapa hankkia elanto ja suurelle määrälle nuoria myös tavoite. Tämän voi helposti rinnastaa jalkapalloon, jota lapsena ja nuorena harrastetaan pienissä seuroissa ja puistoissa, josta joillekin, jotka ovat tarpeeksi hyviä, muodostuu ammatti. Erona ovat vain ihmisten tämän hetkiset ennakkoluulot pelaamista kohtaan. (SOVATEK ym. 2014)

4.3 Digitaalisen pelaamisen kulttuuriset ilmiöt

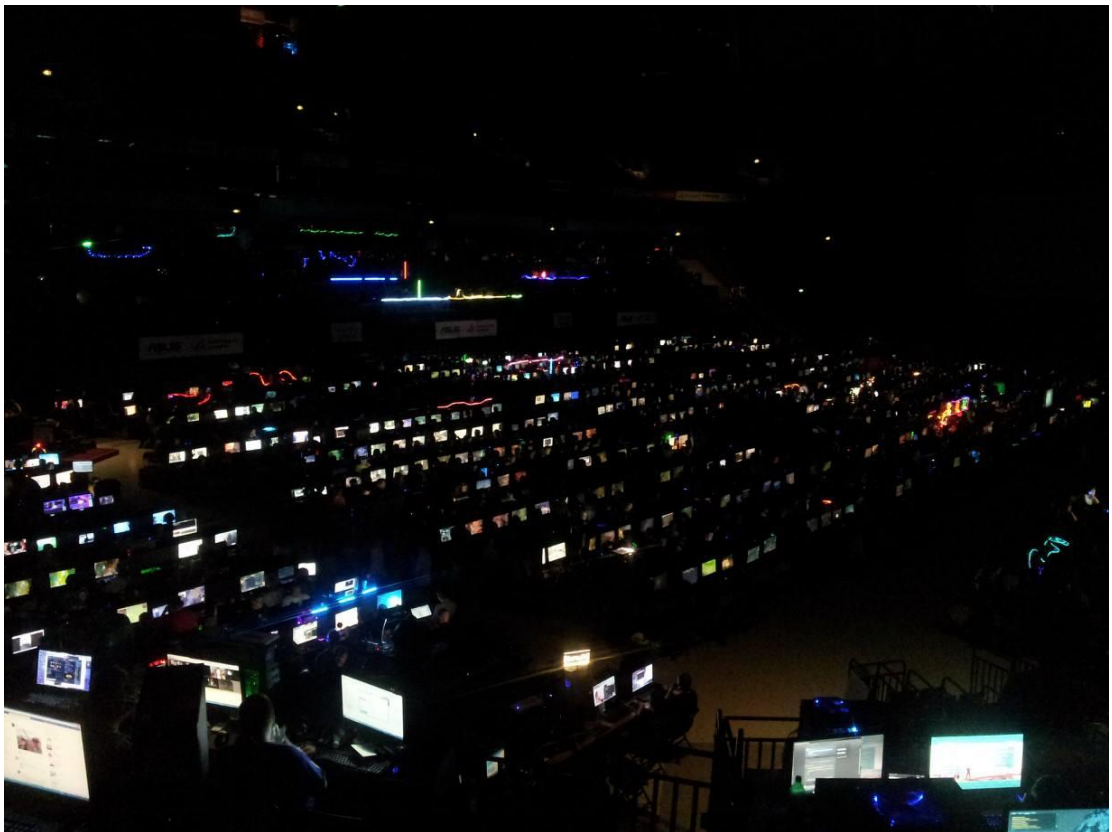
Tässä kappaleessa käydään läpi esimerkkejä eri kulttuuri-ilmiöistä, jotka ovat omalla tavallaan johdannaisia digitaaliseen pelaamiseen. Toiset näistä ilmiöistä liittyvät suoraan peleihin sekä pelaamiseen ja toiset ammentavat inspiraatiota digitaalisista peleistä. Yhteistä näille osa-alueille ovat harrastettavuus ja sosiaalisuus.

4.3.1 Lanit eli verkkopelitapahtuma

Lanit-nimitys tulee suoraan englanninkielisestä vastineesta LAN-party. Lanit ovat tapahtuma, johon ihmiset kerääntyvät tietyksi ajaksi, yleensä viikonlopuksi, ja tuovat tietokoneen mukanaan. Tapahtuman ajan ihmiset pelaavat joko keskenään lähiverkossa tai internetin välityksellä muiden kanssa. Ennen internet-yhteyksien yleistymistä ja nopeutumista erityisesti lähiverkkopelaaminen oli suuri osa tapahtumia, sillä se oli ainoa tapa pelata ilman huonosta yhteydestä johtuvaa viivettä. Tätä nykyä lähiverkkopelaaminen ei ole niin yleistä, koska kaikilla on mahdollisuus

parempaan yhteyteen ja suosituimmat pelit pelataan internetin välityksellä. (KGB ry www-sivut 2015)

Suurin syy tapahtumissa käymiseen ja järjestämiseen on kuitenkin sosiaalisuus. Pelaajat haluavat tavata kasvokkain heitä yhdistävän mielenkiinnon kohteen äärellä. Monilla kävijöillä on kavereita, joita he tapaavat vain näissä verkkopelitapahtumissa. Suomen suurin lani-tapahtuma on Assembly Summer (Harviainen ym. 2013, 28-29)



Kuva 1 Yleiskuvaa Assembly Summer 2013 -tapahtumasta (kuvannut Riku Sulamäki)

4.3.2 Cosplay

Cosplay-sana on lyhenne, joka tulee sanoista Costume Play. Cosplay eli cossaus on pukeutumisen ja näyttelemisen yhdistelmä. Harrastajat yrittävät esittää mahdollisimman tarkkaan jotain hahmoa peleistä, sarjakuvista tai muista populaarikulttuurin muodoista. Pelikulttuuri on viime vuosikymmenen aikana noussut näkyväksi osaksi cosplay-kulttuuria. Harrastuksen ydin on hahmon puvun

valmistaminen itse. Suomessa järjestetään useita cosplay-tapahtumia ja tapaamisia, kuten Ropecon ja Tampere Kuplii. (Harviainen ym. 2013, 25-26).

4.3.3 Pelivideot

Pelivideot eivät ole sama asia kuin suoratoistaminen eli striimaaminen. Pelivideoiden tekijät tallentavat omaa pelaamistaan ja muokkaavat materiaalista videon, jonka he sitten julkaisevat esimerkiksi Youtubessa. Videon ydin voi olla esimerkiksi hyvän suorituksen tallentaminen tai eri pelien virheiden esittely. Yleisimmät pelivideo-genret ovat Let's Play sekä walkthrough. Let's Play –videoissa pelaaja pelaa jotain peliä ja samalla selostaa omaa etenemistään. Walkthrough eli läpipeluuohje on nimensä mukaisesti video, jossa katsojia neuvotaan esimerkiksi jonkin pelin läpäisemisessä tai vaikean haasteen tekemisessä. (Harviainen ym. 2013, 26-27)

5 DIGITAALISTEN PELIEN HYVÄT JA HUONOT PUOLET

Pelaaminen ja digitaaliset pelit kiinnostavat ja innostavat ihmisiä, koska ne tyydyttävät tiettyjä psykologisia perustarpeitamme. Nämä tarpeet ovat autonomia, kompetenssi sekä yhteenkuuluvuus. Autonomia eli itsemääräämisoikeus on tarpeellista, jotta ihmisen sisäinen motivaatio voi syntyä ja hän voi innostua asiasta. Kokemus kompetenssista tarkoittaa kokemusta ja tunnetta, että on oikeasti tärkeä ja hyödyllinen. Ihminen tarvitsee onnistumisen kokemuksia. Yhteenkuuluvuuden tunne on merkittävä, sillä ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen eläin. Peleissä yhteenkuuluvuuden tunne voi tulla esille monella tavalla, ei ainoastaan samassa tilassa vaan myös internetin välityksellä pelatessa. (Järvilehto 2015, 19-28, 88-95,)

Mediassa raportoidaan usein pelaamisen oletetuista huonoista vaikutuksista erityisesti joukkosurma-utisoinneissa. Näissä uutisissa annetaan yleensä kuva, että tiettyjen pelien pelaaminen olisi tehnyt esimerkiksi kouluampujasta vaarallisen. Tämä johtaa pelien ja pelaamisen demonisoimiseen, mikä herkästi vaikuttaa kaikkeen keskusteluun peleistä ja pelaamisesta. On kuitenkin erittäin

yksinkertaistettua ja erheellistä väittää pelaamisen tekevän ihmisestä psyko- tai sosiopaatin. Peleillä ja pelaamisella on paljon hyviä vaikutuksia, mutta yhtä lailla sillä voi tietyissä olosuhteissa olla myös huonoja vaikutuksia. Aiheesta on tehty paljon tutkimuksia erityisesti viime vuosina. Tässä kappaleessa käydään läpi pelien ja pelaamisen vaikutuksia, jotka ovat tieteellisesti tutkittuja. Keskusteltaessa asiasta on hyvä erottaa tosiasiat mielipiteistä ja sama auttaa myös kasvattajaa tämän pohiessa lapsen harrastusta.

5.1 Pelaamisen hyvät puolet

Peleillä ja pelaamisella on todettu olevan useita hyviä vaikutuksia kaikenikäisille. Eri keskusteluissa nousee monesti esiin muun muassa motoristen taitojen ja reaktioaikojen paraneminen sekä sosiaalisuuden ja hahmotuskyvyn kehittyminen. Kun tarkastellaan pelien positiivisia vaikutuksia, on hyvä muistaa, että tarkoituksena ei ole korvata muunlaista oppimista, vaan ennemmin laajentaa ja tukea. Suuri osa pelaamisen hyötyvaikutuksista tuleekin niin sanotusti informaalisesti eli epämuodollisesta oppimisesta. (Harviainen 2013, 32).

5.1.1 Pelaamisen fyysiset vaikutukset

Monessa tutkimuksessa nostetaan esiin pelaamisen vaikutus lapsen motoriseen kehitykseen. On todettu, että lapsilla, jotka pelaavat tietynlaisia, oman ikäisille suunnattuja pelejä, on kehittyneemmät motoriset taidot kuin muilla ikätovereillaan. Esimerkiksi vuonna 2009 australialainen Deakinin yliopisto huomioi seuratessaan 53 lapsen fyysisiä aktiviteetteja, että lapset jotka pelasivat interaktiivisia pelejä suoriutuivat paremmin toiminnoista, jotka vaativat esineiden kontrolloimista, kuten pallon kiinni ottamista tai potkaisemista (Barnett ym. 2012). Toronton yliopiston psykologian laitos tutki vuonna 2014 tietynlaisten pelien vaikutusta ihmisen kykyyn oppia uusia sensomotoriikkaa vaativia kykyjä ja silmä-käsikoordinaation paranemisessa. Tutkimuksessa ilmeni, että nuoret, jotka pelaavat toimintapelejä, kuten Call of Duty (fps-peli; FPS on lyhenne sanoista First Person Shooter eli ensimmäisen persoonan ammuntapelejä), oppivat uusia sensomotoriikkaa vaativia tehtäviä nopeammin kuin ei-pelaavat nuoret. Pelaajilla ei kuitenkaan ollut sen

parempaa sensomotoriikkaa kuin muilla tutkimukseen osallistuneilla nuorilla (Gozli, Bavelier & Pratt 2014). Käytännössä tämän tutkimuksen mukaan pelaaminen parantaa aivojen kykyä oppia uusia taitoja, kuten kirjoittamista tai pyöräilyn oppimista.

Saksalainen Max Planckin instituutti teetti tutkimuksen, jossa aikuiset pelasivat Super Mario 64 –nimistä tasoloikkapeliä Nintendo64-konsolilla kahden kuukauden ajan, 30 minuuttia päivässä. Super Mario 64:ssa ohjataan hahmoa kolmiulotteisessa ympäristössä erilaisten maailmojen läpi, joissa pelaaja etsii eri taitojen avulla uusia etenemismahdollisuuksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia pelien vaikutusta aivoihin, jota varten mukana oli myös kontrolliryhmä, joka ei pelannut mitään kahteen kuukauteen. Magneettikuvauksissa tutkijaryhmä huomasi, että peliä pelanneiden aikuisten aivojen harmaa aineksen määrä oli noussut. Harmaa aines tarkoittaa keskushermoston harmaita osia, jotka sisältävät muun muassa hermosoluja (Turunen 2007, 178). Käytännössä nämä alueet vastaavat sellaisista toiminnoista kuten muistien muodostuminen, strateginen suunnittelu sekä käsien hienomotoriikka. Tutkimuksen johtajan Simone Kühnin mukaan tämä todistaa, että aivoja voidaan harjoittaa pelaamisen avulla (Kühn, Gleich, Lorenz, Linderberger & Gallinat 2014, 265-271).

Pelaamisen vaikutus ihmisen reaktioaikaan on myös asia, josta on tehty tutkimuksia. Rochesterin yliopisto New Yorkissa jakoi 18-25 –vuotiaita pelaajia kahteen ryhmään. Toisessa ryhmässä pelattiin hidastempoista elämysimulaatiopeliä The Sims 2 ja toinen ryhmä vastaavasti pelasi nopeatempoisia toimintapelejä kuten Unreal tournament (fps) sekä Call of duty 2 (fps) 50 tunnin ajan. Tämän vaiheen jälkeen kaikille osallistuneille tehtiin visuaalisia ja audiitiivisia testejä, joissa vaadittiin nopeita päätöksiä. Nopeatempoisia toimintapelejä pelanneet pärjäsivät näissä testeissä keskimäärin 25 prosenttia paremmin kuin muut. Tutkimuksen johtajan Daphne Bavelierin mukaan näiden pelaajien aivot keräsivät ja käsittelivät tietoa nopeammin kuin toisen ryhmän ja täten päätyvät oikeaan ratkaisuun nopeammin (Bavelier, Pouget & Green 2010). Esimerkiksi suosittu Starcraft II –pelin parhaimmat pelaajat tekevät jopa 500 toimintokäskyä minuutissa ja aloittelijatkin tekevät useita kymmeniä. Lisäksi jokaisella käskyllä on tarkoituksena eli kyse ei ole vain satunnaisesta näppäimen hakkaamisesta (Lejacq 2013).

Pelejä on mahdollista pelata myös ilman näppäimistöä, hiirtä tai perinteistä konsoliohjainta. Jotkut pelit käyttävät hyödykseen liikkentunnistusta, jolloin pelaaja käyttää omaa kehoaan pelaamiseen. Tunnetuin tämän tyyppinen peli on Wii sports, jossa pelaaja voi Wii-ohjaimen liikkeentunnistinta hyväksikäyttäen pelata muun muassa tennistä. Toinen suosittu tapa pelata liikkumalla ovat erilaiset tanssipelit, joita pelataan tanssimalla matolla, joka siirtää painallukset ruudulle. Esimerkki tällaisesta pelistä on DDR eli Dance Dance Revolution. Yhdysvaltalainen Oklahoman yliopiston Terveystieteen laitos on tutkinut vuonna 2009 juuri näiden kahden pelin pelaamisen aiheuttamaa energiankulutusta. Heidän laskelmiensa mukaan näiden pelien pelaaminen nostaa lasten energiankulutusta ja vastaa reipasta kävelyä (Graf, Pratt, Hester & Short 2009).

5.1.2 Pelaamisen henkiset vaikutukset

Pelaaminen tuo monelle mieleen yksinäisyyden ja sisällöttömän elämän, joka tuhlaantuu pelien parissa. Kuitenkin pelaaminen on yksi sosiaalisuuden muoto, sillä useassa pelissä on mukana suuri sosiaalinen komponentti. Tämä voi olla mitä vain mobiilipelin saavutusten esittelemisestä Facebookissa tai monen tuhannen ihmisen kanssa pelaamista samaan aikaan suuressa pelimaailmassa. Tällaiset pelit ovat myös hyvä tapa saada lisää kavereita. Sohvalla kaverin kanssa pelaamisen rinnalle on nykyisten nettiyhteyksien mahdollistamana noussut voimakkaasti verkkopelaaminen. Verkkopelaaminen on internetin välityksellä tapahtuvaa pelaamista. Kun on mahdollista pelata kenen kanssa tahansa, ei ole yllättävää, että pelien sisälle muodostuu tiiviitä yhteisöjä. (Harviainen ym. 2013, 33,)

Sosiaalisten suhteiden muodostumista verkkopeleissä on tutkittu paljon. Marko Siitonen kertoo Jyväskylän yliopistolle tekemässään tutkimuksessa, että kauan kestävä vuorovaikutus johtaa yhteisöllisyyteen ja kaverisuhteisiin. Verkkopeliyhteisöt ovat myös verrattavissa perinteisiin sosiaalisiin verkostoihin (Siitonen 2007, 13, 79, 113-115). Saksalaiset sosiaalipsykologit Leonard Reinecke ja Sabine Trepte käsittelevät aihetta kirjoituksessaan The Social side of gaming: how playing online computer games creates online and offline social support. He huomauttavat, että tutkimukset pelien sosiaalisista suhteista ovat tulleet kahdenlaisiin

johtopäätöksiin. On tutkimuksia, joissa on keskitytty liikapelaamiseen ja sen aiheuttamiin ongelmiin, kuten addiktioon ja ei-verkkomaailman ystävien katoamiseen. Toisaalta uusissa tutkimuksissa on havaittu pelaamisella olevan paljon hyviä puolia, kuten jo valmiiden kaverisuhteiden tiivistymistä. Pelaajat ovat myös kertoneet sosiaalisen kanssakäymisen olevan heille tärkeää ja yksi isoimmista motivaation lähteistä pelaamiseen. Sosiaalisen pääoman suhteen on sekä positiivisia että negatiivisia arviointoja.

Kirjoituksessaan Reinecke ja Trepte kertovat omasta kyselytutkimuksestaan, jossa otettiin huomioon sosiaalisten suhteiden perustat ja sosiaalinen pääoma. Tutkimus toi esiin kolme perusprosessia – fyysinen läheisyys, sosiaalinen läheisyys sekä tuttuus - , jotka joko suoraan tai epäsuorasti vaikuttavat siihen, johtaako sosiaalinen vuorovaikutus verkossa myös sosiaaliseen suhteeseen sen ulkopuolella. Tutkijat toteavat loppupäätelmässään, että pelaaminen ja erityisesti elektroninen urheilu voivat olla arvokas sosiaalinen resurssi, jos pelissä on yhteistä tekemistä. He huomauttavat myös, että liikapelaaminen voi olla ongelmallista erityisesti pienemmillä lapsilla, mutta luomalla fyysistä ja sosiaalista kanssakäymistä edistäviä mekanismeja peliin, voidaan kasvattaa lasten sosiaalista pääomaa ja täten ehkäistä niiden haitallisia vaikutuksia. (Reinecke & Trepte 2011, 833-838)

Lasten pelaamisen tukeminen voidaan nähdä osana lapsilähtöistä kasvatusta, joka tutkimusten mukaan muun muassa helpottaa lapsen sopeutumista yhteiskuntaan sekä parantaa itsetuntoa. Lapsilähtöisen kasvatustavan perusväite on, että lapsen olisi hyvä saada paljon onnistumisen kokemuksia ja kiitosta (Hermanson 2012). Pelaaminen on täynnä onnistumisen kokemuksia, sillä pelaaja on itse vastuussa etenemisestään, mikä taas vaatii onnistumista itse pelissä. Pelit vaihtelevat ja tasapainottelevat helpon sekä vaikeamman sisällön kanssa ja tästä pelaajalle syntyy niin sanottu flow-kokemus. Peli palkitsee usein onnistumisen myös muulla tavalla kuin vain etenemisellä, kuten esimerkiksi paremmilla pelin sisäisillä tavaroilla. Pelaamista pidetään usein monotonisena, aivoja surkastuttavana funktiona, mutta tällöin unohdetaan pelin vaatimukset ja sen tuomat kokemukset ja haasteet täysin. Pelkästään se, että lapsi tai nuori viihtyy jonkin pelin äärellä, voidaan nähdä positiivisena vaikutuksena (Harviainen ym. 2013, s36).

Lapsen kehittyminen vaatii tietysti myös ajoittain epäonnistumisen kokemuksia. Pelaaminen antaa myös niitä samalla tavalla kuin onnistumisen kokemuksia. Jos et pääse useasta yrityksestä huolimatta eteenpäin, tuloksena voi olla kokemus epäonnistumisesta. Jatkuvat ja vahvat epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat lapseen negatiivisesti. Pelien tuoma kokemus epäonnistumisesta tulee kuitenkin maailmassa, joka muuten on ympäröity positiivisilla kokemuksilla. Positiiviset kokemukset ovat pelimaailman pieniä ja suuria onnistumisia. Tällaisessa tilanteessa lapsen kokema epäonnistuminen ei ole vahva. Myös arkielämässä lapsi tarvitsee turvallisen ja positiivisen ympäristön, jonka sisällä voi koetella kykyjään ja rajojaan. Lisäksi, kun moneen kertaan epäonnistunut toimenpide tai tehtävä lopulta onnistuu, on tuloksena voimakas positiivinen kokemus.

Yksi pelaamisen tuomista huomaamattomista eduista on englannin kielen taidon parantuminen. Olli Uuskoski tutki vuonna 2011 viidensadan lukiolaisen pelitottumuksia ja arvosanoja. Tutkimuksen aineistossa on nähtävillä selkeä korrelaatio pelaamisen ja arvosanojen välillä. Mitä aktiivisempi pelaaja, sen parempi kielitaito. Paljon pelaavien lukiolaisten arvosana oli keskimäärin 1,5 numeroa parempi kuin niiden, jotka eivät pelanneet (Uuskoski 2011, 56-57). Löytyy myös paljon suomenkielisiä pelejä, jotka on suunniteltu lasten opettamiseen. Ne yhdistävät kätevästi viihdyttämisen ja opettamisen, jolloin lapsi oppii huomaamattamaan eri asioita. Monet opetuspelit ovat maksuttomia ja tehty mobiililaitteille. Esimerkkeinä Ekapeli alku, joka on kirjain-ääne-yhteyksien harjoittamista varten sekä 10monkeys Kertotaulu. Molemmat löytyvät ilmaiseksi Android-laitteille. (Antin 2015)

Samanlainen huomaamaton hyöty pelaamisesta on parantunut ja nopeutunut päätöksenteko. Tutkimusten mukaan pelaaminen vähentää väärin reaktioiden määrää harjoituksissa, joissa ihmisille annettu ärsyke vaatii välillä pikaista ja välillä ei ollenkaan reagoimista. Samalla tavalla pelaaminen parantaa monen asian tekemistä ja havainnoimista samaan aikaan sekä ylipäättään kaikenlaista silmä-käsikoordinaatiota, huomioiden tekemistä ja päätöksentekoa vaativia tehtäviä (Gray 2015).

Pelaamisen tuoma kokemus autonomiasta on tärkeää ihmisen tarpeille. Peleissä autonomian kokemus tulee usein valinnanvapaudesta etenemisen ja tehtävien

suhteen, koska monesti pelaaja on vapaa valitsemaan oman reittinsä edetäkseen. Autonomiset elementit tuovat mukanaan aitoa, itsestä lähtevää motivaatiota ja innostusta pelata. Näitä elementtejä sisältäviä pelejä voi käyttää myös oppimisen ja opettamisen tukena, mutta ne eivät voi kokonaan korvata perinteistä opetusta. (Järvilehto 2015, 22, 151)

5.1.3 Pelaamisen terveydelliset vaikutukset

Digitaalisten pelien pelaamisella on todettu olevan monia terveydelle positiivisia vaikutuksia ja niitä käytetään hoidollisesti. Utahin yliopisto kertoi vuonna 2012 tutkimuksestaan, jonka mukaan digitaaliset pelit voivat olla terapeuttisia ja niillä voi olla terveyttä edistäviä vaikutuksia lapsille, jotka kärsivät muun muassa autismista, masennuksesta ja Parkinsonin taudista. Tutkimuksen mukaan eri pelien, mukaan luettuna tätä tutkimusta varten luodun pelin, pelaaminen paransi lasten sinnikkyyttä, sietokykyä, voimaannuttamista sekä niin sanottua taistelutahtoa. Tämä johtuu tutkijoiden mukaan pelien kyvystä stimuloida hermosolumekanismejä, jotka aktivoivat positiivisia tunteita (Bruggers ym. 2012). Pelaamisella voidaan kuntouttaa erityisesti autistisia ihmisiä. Autismikirjon häiriön omaavat lapset ja nuoret ovat tyypillisesti erittäin kiinnostuneita näyttö-pohjaisesta teknologiasta, kuten digitaalisista peleistä. Digitaaliset pelit näin ollen tarjoavat mahdollisuuden toimivaan opetukseen ja oppimismotivaatioon sekä hyvien käytösmallien vahvistamista ilman ihmisten välistä vuorovaikutusta (Chung, Vanderbilt & Soares 2012, 225-231)

Digitaalisia pelejä käytetään myös kivun lievittämisessä. Washingtonin yliopiston psykologit David Patterson ja Hunter Hoffman loivat pelin nimeltä SnowWorld, jossa pelaaja keskittyy heittämään lumipalloilla pingviinejä. Peliä pelataan niin sanotuilla VR-laseilla eli virtuaalitodellisuus-kypärällä. Pelaaja laittaa lasit tai kypärän päähänsä ja on pelin keskellä kuin todellisessa maailmassa. Tarkoituksena on suunnata potilaan keskittyminen muualle ja tutkimusten mukaan toimii paremmin kuin morfiini. (Frank & Carter 2012)

Pelaamisen vaikutukset näkyvät myös vanhalla iällä. Pohjois-Carolinan yliopiston mukaan seniori-ikäiset ihmiset, jotka pelasivat digitaalisia pelejä edes ajoittain, olivat keskimäärin onnellisempia kuin muut. Syytä tähän ei kuitenkaan selvitetty (Allaire ym. 2013, 1302-1306). Suomessa on tehty ikäihmisille kyselytutkimus digitaalisista peleistä ja suurin osa kyselyyn vastanneista piti pelaamista hyvänä asiana sekä mieltä virkistävänä ja muistisairauksia ehkäisevänä (Intosalmi, Nykänen & Stenberg 2013, 6-11).

5.2 Pelaamisen huonot puolet

Niin kuin kaikella muullakin asialla, myös pelaamisella on huonoja puolia. Nämä huonot puolet liittyvät aina tavalla tai toisella liikapelaamiseen eli pelaamisen hallitsevaan otteeseen elämästä. Tässä kohtaa on tärkeää muistaa, että liikapelaamista ei voi määritellä pelaamiseen käytettävien tuntien perusteella. Tietysti 16 tunnin yhtäjaksoinen pelaaminen kouluikäisen lapsen arkipäivänä viittaa ongelmaan, mutta tämä on ääriesimerkki. Tavallisesti liikapelaamisen huomaa negatiivisina muutoksina lapsen käytöksessä, arvosanoissa tai elämäntavoissa. Liikapelaamisen huomaaminen ei myöskään yksin riitä, sillä taustalla on usein jokin pelin ulkopuolinen ongelma, joka heijastuu liiallisen pelaamisen muodossa. (Harviainen 2013, 100-101)

Tutkimusten mukaan suhteellisen monimutkaiset ja paljon pelattavaa sisältävät pelit ovat kaikkein koukuttavimpia. Nottinghamin yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan yksinpeleistä koukuttavia ovat pelit kuten Grand Theft Auto juuri monipuolisuutensa ja mukaansatempaavuutensa vuoksi. Kuitenkin kaikkein koukuttavimmat pelit ovat massiivimonipelit kuten World of Warcraft ja Call of Duty. Tutkimuksen mukaan näiden pelien koukuttavuus tulee kiinnostavasta juonesta sekä runsaasta ja vapaasta tekemisestä. Tällaisten pelien riippuvuus näkyy pitkinä pelisessioina ja ajantajun katoamisena. Kyselytutkimukseen vastanneet kertoivat myös muutaman tavan miten he estävät liikapelaamista. Näihin tapoihin kuuluvat esimerkiksi CD-levyn soimaan laittaminen ja pelaamisen lopettaminen musiikin loppuessa sekä television asettaminen sammumaan automaattisesti. Lisäksi vihainen puoliso usein kertoo, koska toinen on pelannut liikaa. (Wood, Griffiths & Parke, 2007, 38-44)

Nottinghamin tutkimus on kuitenkin vuodelta 2007 eli ajalta ennen nykyistä mobiilipelien suosion nousua. Mobiilipelit aiheuttavat myös riippuvuutta, mutta erilaista kuin esimerkiksi massiivimoninpelit. Mobiilipelien pelisessiot eivät yleensä kestä kovinkaan pitkään, mutta pelaaja palaa päivä toisensa jälkeen pelin pariin eikä voi kuvitella päiväänsä ilman kyseistä peliä. Pelistä tulee olennainen osa päivää ja pahimmassa tapauksessa se alkaa näkyä niin sanottujen mikrotransaktioiden eli pienten ostosten muodossa. Mikrotransaktioilla peliin ostetaan lisäsisältöä tai apua, mutta pelin pelaaminen ei sitä suoranaisesti vaadi.

Mobiilipelien koukuttavuus tulee eri asioista kuin perinteisissä peleissä. Suosituimmissa mobiilipeleissä, kuten suomalaisessa Clash of Clansissa tai ruotsalaisessa Candy Crush Sagassa, on pitkälti samoja elementtejä. Niitä ei voi pelata pitkään yhtäjaksoisesti, koska pelimekaniikka itsessään estää sen. Tämä johtaa siihen, että pelihimo ei tyydyty, vaan jää päälle. Niitä on helppo pelata koska tahansa ja vaikka yhdellä kädellä. Pelin sisältö ei käytännössä lopu koskaan, ne ovat ilmaisia ja täynnä pieniä kehuja jokaisesta onnistumisesta. Näiden vuoksi mobiilipelien pelaaminen aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmää ja lisää dopamiinituotantoa eli käytännössä aiheuttaa mielihyvää. Aivot pitävät siis pelaamisesta, mutta ajan kuluessa sama aktiviteetti tuottaa vähemmän ja vähemmän dopamiinia. Tämän vuoksi aivot vaativat lisää pelaamista ja samasta syystä pelaamisen lopettaminen tuo aluksi vieroitusoireita. (Game Analytics 2014)

5.2.1 Liiallinen pelaaminen ja sen merkit

Kuten edellä on mainittu, liiallista pelaamista ei voi päätellä ajallisin perustein. Monet tuntevat termin ”ruutuaika” ja kahden tunnin rajan, jonka Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on asettanut suositukseksi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008) . Tämä on kuitenkin vanhentunut käsite eikä sovi enää moderniin maailmaan. Pelitaito-projektin projektisuunnittelija Teresa Tenkasen mukaan olisi parempi tarkastaa miten pelaaminen vaikuttaa muuhun elämään. (Vähäsarja 2015) . Liikapelaaminen näkyy lapsen ja nuoren arjessa monella tapaa.

Pelikasvattajan käsikirja (Harviainen ym. 2013, 103) listaa seuraavat merkit liiallisesta pelaamisesta:

- Koneen äärellä vietetään paljon aikaa ja tauot unohtuvat
- Pelaamattomuus aiheuttaa levottomuutta ja ärtyisyyttä
- Pelaamisen rajoittaminen aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita
- Pelimaailman ulkopuoliset sosiaaliset suhteet jäävät pois tai kaventuvat merkittävästi
- Erilaiset velvollisuudet jäävät hoitamatta pelaamisen takia
- Pelaaminen sekoittaa vuorokausirytmien
- Pelaaminen aiheuttaa poissaoloja koulusta tai töistä
- Muut harrastukset jäävät pois pelaamisen takia

Tiivistettynä siis lapsen elämäntavat ja päivärutiinit muuttuvat tai loppuvat ja ärtyneisyys sekä muut negatiiviset tunnetilat lisääntyvät. Vuorokausirytmien muutokset ja erityisesti koulunkäynnin takkuaminen ovat isoja merkkejä.

Pelaamisen hyvissä puolissa käsiteltiin niiden sosiaalista puolta ja siihen liittyvien elämäntaitojen parantamista. Tämä kuitenkin vaatii sen, että lapsi tai nuori vuorovaikuttaa muiden pelaajien kanssa samalla kun pelaa. Pelaaja voi kuluttaa tunteja myös itsekseen pelaamiseen ja tällöin sosiaaliset vuorovaikutustaidot eivät tietenkään kehity. Oppimisprosessina tämä toimii silti, mutta tällaisissa tapauksissa pelaaminen voi helposti johtaa yksinäisyyteen ja erakoitumiseen. Erityisesti, jos ennen pelaamisen aloittamista lapsella on ollut hyvä ja laaja kaveripiiri pelimaailman ulkopuolella ja nyt pelaaja laiminlyö tämän puolen täysin. Yleisesti tähän on kaksi syytä, joista toinen on pelaamiseen koukkuun jääminen. Toinen syy on pelimaailman ulkopuolinen. Pelit ja pelaaminen on hieno tapa rentoutua ja kokea erilaisia asioita, mutta samalla myös helppo keino paeta oman, pelin ulkopuolisen elämän, ongelmia. Kyseessä voi siis olla oire esimerkiksi koulukiusaamisesta tai jonkin vaikean asian, kuten vanhempien avioeron, käsittelemisen vältteleminen. Siksi liikapelaamiseen ei tulisi puuttua katkaisemalla sähköjä kesken pelin tai takavarikoimalla pelilaitteita, vaan keskustelemalla lapsen kanssa asiasta. Kiinnostuminen lapsen elämästä on paras tapa ehkäistä ongelmia.

Toisaalta pelaaminen voi olla myös henkireikä. Suomen tunnetuin Counter-Strike-ammattilainen Joonas Leppänen kertoo avoimesti, kuinka pelaaminen tarjosi hänelle pelastusrenkaan kipeiden asioiden hoitoon. Leppänen sanoo, että ei tiedä mihin olisi päätynyt ilman Counter-Strikeä. (Tammilehto 2016)

Jos lapsi pelaa vain, koska on koukuttunut siihen, ensimmäinen askel on siitä keskusteleminen. Pelitaito-projekti tarjoaa kattavan oppaan liikapelaamisen puheeksi ottamiseen. Seuraava askel asiantilan korjaamiseen on arjen laittaminen uusiksi. On tärkeää palauttaa vanhoja tai luoda uusia päivärutiineja ja saada päivärytmi kohdalleen. Näin lapsen arki saa tukevan perustan, jonka noudattaminen helpottaa irti pääsemistä. Lapsen ei välttämättä ole tarve lopettaa pelaamista kokonaan, jos vain rytmin palautus onnistuu. Lisäksi on hyvä miettiä, miten ylimääräisen, pelaamiselta jäävän ajan täyttää. Se vaatii monesti vaivaa ja tukea, sillä esimerkiksi harrastuksen ja sosiaalisten suhteiden löytäminen ei ole helppoa. Vaikka lapsen on hyvä oppia, että elämä on joskus tylsää, niin se saattaa kuitenkin helposti johtaa pelaamisen lisääntymiseen. (Pelitaito 2015). Lapsen kanssa voi myös tehdä sopimuksen internetin tai koko tietokoneen käytöstä ja sopimuksen voi laittaa näkyville tietokoneen läheisyyteen (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut).

5.2.2 Fyysiset haitat

Tuntikausia paikallaan istuminen niin pelatessa kuin esimerkiksi töissä, heikentää terveyttä. On todettu, että pitkäaikaisen istumisen terveyshaittoja ei voida välttämättä korjata liikunnan lisäämisellä. Liiallinen istuminen on myös yhteydessä esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen ja erilaisiin lihasvaivoihin (Helajärvi 2014, 58-61; Wilmot, Edwardson & Achana 2012). Lisäksi pelaaminen altistaa jänne- ja rannevaurioille, kuten esimerkiksi niin sanottuun Pelaajan peukaloon eli De Quervainin jännetuppitulehdukseen (Adams 2014). On helppo nähdä, miksi pelaajille tämä on suuri riski. Liikkumattomuuden myötä myös kehon toiminta hidastuu, ja reaktioaika sekä yleinen keskittymiskyky heikkenee. Tästä syystä ammattilaispelaajat suosittelevat liikkumaan säännöllisesti ja ylläpitämään hyvää kuntoa. Pelaaminen vaatii usein kykyä pitkäaikaiseen keskittymiseen, joka vaatii hyvän fyysisen terveyden.

Pelaaminen vaatii tiivistä näytön tai televisioruudun tuijottamista. Tällä saattaa olla erilaisia negatiivisia vaikutuksia silmien hyvinvointiin. Keskittyessä näytöllä tapahtuvaan toimintaan, silmäluomien räpyttäminen hidastuu huomattavasti normaaliin verrattuna. Tämä johtaa herkästi silmän pinnan kosteuden kuivumiseen, jolloin silmien hyvinvointi heikkenee. Tätä voidaan ehkäistä suuntaamalla katse aika ajoin pois näytöltä ja kohdistamalla katsetta kauemmas. (Seppänen 2013).

Pelaaminen vaikuttaa myös nukkumiseen. Aihetta ei ole tutkittu merkittävän paljoa ja useimmat tutkimukset keskittyvät lapsiin tai teini-ikäisiin. Pitkä pelisessio juuri ennen nukkumaanmenoa vaikuttaa haitallisesti unen laatuun ja pituuteen. Flindersin yliopiston tutkimus vuodelta 2012 havainnoi, että 150 minuutin tai pidempi pelisessio, joka päättyy nukkumaanmenoon, pidentää nukahtamisaikaa 39 minuuttia, keskimäärin 27 minuuttia kokonaisunta sekä 12 minuuttia vähemmän tärkeää REM-univaihetta. Vastaavasti 50 minuutin pelisessio ei vaikuttanut nukahtamiseen tai unen laatuun (King ym. 2012, 137-143). Liian vähäisellä ja heikkolaatuisella yönellä on useita vaikutuksia. Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan liian vähäiset yöunet vaikuttavat heikentävästi muistamiseen ja asioiden opetteluun. Tämä johtuu osaltaan keskittymis- ja päättelykyvyn heikkenemisestä. Myös tunne-elämä kärsii, sillä väsymys saattaa ilmetä esimerkiksi levottomuutena, ärtyneisyytenä tai ailahtelevuutena. Fyysisesti huono yöuni voi aiheuttaa päänsärkyä, huimausta, vastustuskyvyn heikkenemistä sekä kasvamiseen (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](#).)

5.2.3 Pelien väkivalta

Usein esille tuotu asia pelaamisesta ja peleistä keskusteltaessa on pelien väkivalta ja sen haitalliset vaikutukset ihmisiin ja käytökseen (Suomi24 2013) . Asiasta on tehty useita tutkimuksia vaihtelevin lopputuloksin, mutta erityisesti viime vuosien tutkimukset ovat havainneet, että pelit eivät aiheuta häiriökäyttäytymistä tai väkivaltaa. Euroopan Unioni raportoi vuonna 2009, että peliväkivalta ei automaattisesti johda väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Pelien kieltämisen ja demonisoimisen sijaan pitäisi keskittyä pelaamisen kontrolloimiseen (Manders 2008,

3-8). Iso-Britanniassa julkaistiin vuonna 2013 laaja tutkimus, jossa tutkittiin 11 000 brittilapsen pelaamista. Glasgowin yliopiston mukaan pelaamisella ei ole haitallisia vaikutuksia lasten käytökseen tai tunne-elämään. Sen sijaan alle koulu-ikäisenä usean tunnin television katselu lisäsi käytösongelmia hieman (Parkes, Sweeting, Wight & Henderson 2012, 2-7). American Psychological Association teetti vuonna 2015 tutkimuksen, jonka mukaan väkivaltaisten digitaalisten pelien pelaamisen ja aggressiivisuuden välillä olisi yhteys. Tämän yhteyden vaikutuksesta rikollisen toiminnan lisääntymiseen ei löytynyt pitäviä todisteita (American psychological association 2015). Stetsonin Yliopiston psykologi Chris Ferguson kirjoitti pian vastineen, jossa kyseinen tutkimus asetettiin kuitenkin huonoon valoon. Fergusonin mukaan usealla tutkimuksen tekijällä oli eturistiriita ja tutkimuksen käyttämien aiempien tutkimusten yhteenvedossa käytettiin virheellisiä ja vääriä menetelmiä. Pitkän todistelun päätteeksi Ferguson toteaa, että APAn tutkimukset eivät ole objektiivisia eivätkä luotettavia (Ferguson 2015).

Chris Ferguson on myös aiemmin tutkinut peliväkivallan ja nuorisoväkivallan yhteyttä. Ferguson tutustui vuosien 1996 ja 2011 välillä julkaistujen pelien ikärajalauseuntoihin ja vertasi näitä tietoja nuorten väkivaltarikosten määrään ja kehitykseen. Tutkimuksen mukaan pelit eivät ole lisänneet nuorten väkivaltaisia tekoja Yhdysvalloissa ja digitaalisten pelien myötä nuorisoväkivalta on vähentynyt jyrkästi. Ferguson huomauttaa myös, että pelien syyttäminen väkivaltaisuudesta on vahingollista yhteiskunnalle. Hänen mukaansa väärään kohteeseen keskittyvä huomio vie tilaa oikeilta yhteiskunnallisilta ongelmilta kuten köyhyydestä, koulutuksesta ja mielenterveydestä (Ferguson 2014, E1-22).

Empiirinen tieto kuitenkin kertoo monelle pelaajalle, että pelejä pelatessa verenpaine välillä nousee ja aggressiot kasvavat. Tätä asiaa tutkittiin Rochesterin ja Oxfordin yliopistojen yhteistutkimuksessa vuonna 2014. Kävi ilmi, että jopa väkivallaton peli aiheuttaa tällaisia tuntemuksia silloin tällöin. Näin käy, kun peli on liian vaikea tai pelaajan omat kyvyt eivät riitä. Havaittiin myös, että kun pelaaja tunsi hallitsevansa pelaamansa väkivaltaista peliä, hänen aggressionsa ei kasvanut. Tutkimuksen johtaja Richard Ryan toteaaakin, että epäonnistuminen pelissä nakertaa pelaajan itsetuntoa ja tästä syystä aggressiot kasvavat. Tämän tutkimuksen perusteella on siis vielä

tärkeämpää valvoa pelaako lapsi aikuisille tarkoitettuja pelejä, joihin hän ei ole henkisesti vielä valmis. (Ryan, Przybylski, Deci & Rigby 2014, 441-457)

6 VANHEMMUUS JA PELIKASVATUS

Suurin osa lapsista ja nuorista tulee pelaamaan jossain kohtaa elämäänsä. Nykyaikana sosiaalinen media ja digitaalisuus on tärkeä ja kiinteä osa maailmaamme eikä sen kieltäminen ja pakoileminen auta ketään. Vaikka lapset omaksuvat uuden teknologian helposti ja nopeasti, se ei poista vanhemman velvollisuutta auttaa ja opastaa lasta selviytymään ympäröivässä maailmassa. Lapsella itsellään ei ole kykyä erottaa automaattisesti hyvää huonosta.

6.1 Mitä vanhemman tulee tietää peleistä ja pelaamisesta?

Vanhemman on hyvä olla tietoinen lapsensa harrastuksista. Luontainen uteliaisuus ja kiinnostuneisuus lapsen ja nuoren harrastuksista sekä elämästä auttaa ymmärtämään niitä. Ajan myötä myös vanhemman oma tietotaso asiasta kasvaa, mutta tiedon kartuttamisen helpottamiseksi kerron muutamasta tärkeästä asiasta ja termistä, jotka vanhemman on hyvä tietää. Erityisen tärkeää on muistaa, että vanhemman tehtävänä on suojella lasta hänen ikäkaudelleen sopimattomalta materiaalilta. Tässä asiassa pelien ikärajojen tunteminen auttaa huomattavasti. Lapset ja nuoret usein vähättelevät ikärajojen merkitystä ja vetoavat siihen, että kaverit saavat pelata heiltä kiellettyjä pelejä. Asiasta kannattaa keskustella oman lapsen kanssa ja selittää miksi ikärajat ovat olemassa. Voi myös olla kaikille parasta ottaa yhteyttä kyseisten kaverien vanhempain ja käydä asiaa heidän kanssaan läpi. Turvallinen ja sopiva lapsuus on kaikkien aikuisten vastuulla.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on Pelitaito-sivuillaan koonnut yhdeksän vanhempien usein kysymää kysymystä. Monet kysymykset käsittelevät kysymyksiä pelaamisen haitoista ja hyödyllisyydestä, kuten onko pelaaminen vaarallista tai hyödyllistä. Samoin pelien sisällön valvomisesta ja sopivasta peliajasta. Sivuilta löytyy myös

muuta pelaamiseen liittyvää sisältöä, joka vanhemman kannattaa lukea. (Pelitaidon www-sivut)

6.1.1 Ikärajat ja laki

Ikärajat Suomessa perustuvat kuvaohjelmalakiin, jonka tarkoituksena on lasten suojeleminen kehitysvaiheelle haitalliselta materiaalilta (Kuvaohjelmalaki 710/2011). Elokuvien ja televisiosarjojen lisäksi myös digitaalisissa peleissä on oltava sisällöstä kertovat merkinnät. Niiden osalta Suomessa käytetään yleisesti PEGI-ikärajajärjestelmää. PEGI tulee sanoista Pan-European Game Information ja se on yleiseurooppalainen järjestelmä. Pelien luokittelusta vastaa alankomaalainen Netherlands Institute for the Classification of Audiovisual Media eli NICAM. Merkintä kertoo nimenomaan pelin mahdollisesta vaikutuksesta lapseen, ei sen vaikeustasosta tai siihen vaadittavasta taidosta. Ne ovat myös sitovia. (PEGI:n www-sivut 2016)



Kuva 2. PEGI-luokituksen mukaiset ikärajat ja sisältösymbolit, jotka ovat Suomessa käytössä (PEGI)

Luokitellessaan pelejä NICAM ottaa huomioon kansalliset lait, mutta eurooppalaisena järjestelmänä PEGI luonnollisesti tuo esiin enemmän eurooppalaisia arvoja. Esimerkiksi Australia on kieltäytynyt luokittelemasta ja kieltänyt levittämästä useita pelejä, jotka Euroopassa ovat saaneet PEGI 18 –luokituksen. PEGI 18 –luokitus eli täysi-ikäisyysmerkintä tarkoittaa, että peli sisältää väkivaltaa, joka on luonteeltaan törkeää. Kiroileminen ei Suomessa johda ikärajamerkintään, mutta yleisen luokittelun vuoksi tietyt kiro sanat tuovat automaattisen ikärajan. Oranssit PEGI 12 ja PEGI 16 –merkit kertovat, että peleissä näytetään jonkinlaista

väkivaltaa. Epätodellinen ja selkeästi epätodellisiin pelihahmoihin kohdistuva väkivalta johtaa pienempään luokitukseen, kun taas realistinen väkivalta johtaa korkeampaan luokitukseen. Huomionarvoista on, että PEGI olettaa 16-vuotiaiden nuorten kykenevän käsittelemään tupakoinnin, huumeiden ja rikollisuuden näkemistä (PEGIn [www-sivut](#)).

On muistettava, että ikärajat on tarkoitettu auttamaan vanhempia ja kasvattajia ostamaan lapselle sopivia pelejä. Korkea ikäraja kertoo aina väkivallasta ja realismista. Matala ikäraja ei kuitenkaan aina tarkoita, että peli olisi lapsille suunnattu saati kiintoisa. Vanhemmilla on mahdollisuus arvioida itse lapsensa kykyä käsitellä näitä asioita ja yhdessä lapsen kanssa pohtia kotona sallittuja pelejä. Tämän vuoksi on tärkeää aina tietää millaisia pelejä oma lapsi pelaa sekä kotona, että kaverin luona. Paras toimintatapa tähän on pelata yhdessä lapsen kanssa ja kiinnostua tämän harrastuksista.

6.1.2 Verkkopelaaminen eli digitaalisten pelien pelaaminen internetissä

Verkkopeli on digitaalinen peli, jonka pelaamiseen tarvitaan jatkuvaa internetyhteyttä. Verkkopelaaminen kokoaa yhteen pelaajia eri puolilta maailmaa testaamaan taitojaan joko yhdessä tai vastakkain. Näissä peleissä voit esimerkiksi luoda omanlaisesi hahmon ja seikkailla suuressa maailmassa miljoonien muiden pelaajien kanssa tai kerätä viiden hengen joukkueen, joka kamppailee toista vastaavaa joukkuetta vastaan. Pelejä löytyy laidasta laitaan.

Suosituimpia verkkopelejä ovat tällä hetkellä League of Legends (MOBA), Counter-Strike: Global Offensive (FPS), DOTA 2 (MOBA) sekä World of Warcraft (MMORPG) (Statista 2016). MOBA on lyhenne sanoista Multiplayer online battle arena eli se on peli, jossa jokainen pelaaja kontrolloi omaa hahmoa kahdessa, yleensä viiden hengen joukkueessa, jotka kamppailevat toisiaan vastaan. Ensimmäisen persoonan ammutapeleissa pelimaailma esitetään pelihahmon näkökulmasta ja esimerkiksi taktisessa tavoitepohjaisessa ammutapeli CS:GO:ssa on vastakkain kaksi viiden pelaajan joukkuetta, jotka usean erän aikana yrittävät suorittaa omaa agendaansa ja ampua toisen joukkueen pelaajia. MMORPG eli Massive multiplayer

online role playing game on peli, johon pelaaja luo oman hahmons, joka seikkailee laajassa pelimaailmassa vuorovaikuttaen muiden vastaan tulevien pelaajien kanssa. Tällaiset massiivimoninpelit luovat paljon pelaajien itsensä ylläpitämiä kilta-ryhmiä, jotka suorittavat pelin tehtäviä yhteistyössä. World of Warcraft on näistä peleistä suurin 5,9 miljoonan ihmisen pelaajakannallaan.

Verkkopelaaminen eli online-pelaaminen on yhdessä kaverin kanssa samalta sohvalta pelaamisen kanssa pelaamisen sosiaalisin muoto. Tällaiset moninpelit vaativat kykyä vuorovaikuttaa toisten ihmisten kanssa ja tehdä tarkkuuttakin vaativaa yhteistyötä usein kommunikoimalla mikrofonin välityksellä. Pelaajaryhmistä voidaan myös sulkea pois, jos oikeanlainen käyttäytyminen osoittautuu pelaajalle vaikeaksi. Verkkopelit kuitenkin synnyttävät todellisia ja pysyviä sosiaalisia vuorovaikutussuhteita eikä niissä menestyminen ole kiinni iästä, ulkonäöstä tai syntyperästä. Toisaalta ne ovat hyvä paikka paeta oman, todellisen elämän ongelmia.

6.1.3 Elektroninen urheilu ja ammatillisuus

Elektroninen urheilu, josta käytetään myös englannin kielestä omaksuttua sanaa eSports eli e-urheilu, on tietotekniikkaa hyödyntävää kilpapelaaamista. Sitä harrastetaan sekä joukkue-, että yksilömuodossa pelattavasta pelistä riippuen. Toiset pelit vaativat joukkueen, toiset on luotu yhtä pelaajaa varten. Näin asian määrittelee Suomen elektronisen urheilun liiton määritelmä (Suomen elektronisen urheilun liiton www-sivut). Toinen suosittu tapa määritellä elektroninen urheilu on Michael Wagnerin käsialaa. Hänen mukaansa kaikki pelaaminen, jossa pelaajat kehittävät kulttuurin kannalta tärkeitä fyysisiä tai henkisiä kykyjään informaatio- ja kommunikaatioteknologioiden avulla verratakseen suorituksiaan yhteisesti hyväksytyjen sääntöjen mukaan, on kilpapelaaamista. (Wagner 2006, 438)

Elektronisen urheilun kulttuuriin kuuluu muiden urheilulajien tavoin myös penkkiurheilu. Esports-tapahtumissa pelattavia pelejä katsellaan isolta näytöltä paikan päällä tai suorana lähetyksenä internetin välityksellä. Turnauspeleissä on myös mukana selostus ja analysointi. (Harviainen ym 2013, 30). Suosituin ja yleisin alusta pelien lähetykselle on yhdysvaltalainen, vuonna 2011 perustettu

suoratoistopalvelu Twitch.tv, joka tavoitti tammikuun 2016 aikana 54,3 miljoonaa uniikkia katsojaa (Quantcast 2016). Suoratoistamisella tarkoitetaan tapaa siirtää interaktiivista sisältöä internetiin muiden katsottavaksi. Vaikka Twitchiä käytetään suurten turnausten lähettämiseen, se on kaikille avoin ja oman pelaamisensa suoratoistaminen eli niin sanottu striimaaminen muille ihmisille on noussut suureen suosioon peliharrastajien ja ammattipelaajien keskuudessa. Harrastajat lähettävät pelikuvaansa omaksi ilokseen, ammattipelaajat striimaavat pelaamistaan vuorovaikuttaakseen fanikuntansa kanssa sekä tienatakseen rahaa lahjoitusten ja kuukausimaksujen muodossa. Suosituimmat suoratoistajat saavatkin viisimiljoonaisia summia kuukausittain Twitchin kautta.

Harrastuksena elektroninen urheilu on ollut kuvioissa monta vuosikymmentä, mutta vasta muutaman viime vuoden aikana siitä on kasvanut varteenotettava kandidaatti ammatin hankkimiselle. Esimerkiksi rahallisesti 10 suurinta elektronisen urheilun turnausta ovat kaikki järjestetty viimeisen neljän vuoden aikana (e-sports earnings www-sivut 2016), joista suurin on tämän opinnäytetyön kirjoittamisen ajankohtana Dota 2 –pelin The International 2015. Kyseisen turnauksen kokonaispalkintopotti oli 18 429 613 dollaria, josta voittajaksi selvinnyt viiden hengen joukkue sai 6 634 660\$. Turnauspalkintojen lisäksi eri organisaatioiden alla pelaavat ammattipelaajat saavat kuukausipalkkaa. Tästä esimerkkinä mainittakoon CS:GO huippujoukkue Team Astralis, jonka pelaajat saavat kaikki 9000 dollaria kuussa (Astralis 2016). Luonnollisesti on kuitenkin pidettävä mielessä, että vain pieni murto-osa pelaajakunnasta pääsee tähän pisteeseen, mutta sama koskee myös muita urheilulajeja kuten jalkapalloa ja jääkiekkoa. Lähtökohtaisesti siis elektroninen urheilu on yhtä todennäköinen ja varteenotettava mahdollisuus nuorelle kuin perinteiset urheilulajit.

6.1.4 Yleisesti käytettyjä termejä

FPS tarkoittaa First Person shooter –peliä eli ensimmäisestä persoonasta kuvattua ammuskelupeliä, kuten Counter Strike: Global Offensive. Tällaiset pelihahmon silmistä kuvatut pelit voivat olla sekä moninpelejä, että yksin pelattavia pelejä.

RTS eli Real Time Strategy on reaaliajassa pelattava strategiapeli. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajat tekevät vuoronsa samanaikaisesti. Vastakohtana ovat vuoropohjaiset strategiapelit. Esimerkki suositusta RTS-pelistä ovat Starcraft- ja Age of Empires –pelisarjat.

MMORPG on massiivinen monen pelaajan roolipeli (Massive Multiplayer Online Role Playing Game). Se on internetin välityksellä pelattava peli, jota voi pelata monta tuhatta ihmistä samaan aikaan. Näissä massiivimoninpeleissä suuressa osassa ovat yhteisöllisyys sekä monen ihmisen yhdessä suorittamat tehtävät. Suurimmat massiivimoninpelit ovat World of Warcraft sekä Final Fantasy XIV.

RPG on perinteinen roolipeli, jossa oman hahmon kehittäminen on pääosassa. Lyhenne tulee sanoista Role Playing Game. Genre on perinteisesti jaettu kahteen osaan osaan, joista toinen on nimenomaan Japanista tulevat roolipelit eli jrpg. Tunnetuin ja suosituin roolipelisarja on Final Fantasy, johon kuuluu yli kaksikymmentä julkaistua peliä.

Partypeleillä tarkoitetaan usealle pelaajalle tarkoitettuja illanviettopelejä. Niiden pelaamisessa pääpaino on sosiaalisuudessa ja hauskanpidossa, Näitä ovat esimerkiksi Mario party –pelit, Buzz-tietovisat sekä Singstar-karaokepeli.

PvP on termi, jolla tarkoitetaan pelaajien välistä pelaamista toisiaan vastaan.

Raidi on yleinen termi massiivimoninpeleissä, kuten World of Warcraftissa. Raidi on etukäteen sovittu ja suunniteltu hyökkäys pelimaailman sisäiseen kohteeseen. Tarkoituksena on voittaa isolla joukolla jokin pelin vaikeista loppuvastuksista. Raidit vaativat yleensä tarkan suunnitelman sekä jokaiselle pelaajalle tietyn roolin ja tehtävän taistelussa.

Tasoloikka tai tasohyppelypeli on peli, jossa pelaaja etenee kentästä toiseen hyppimällä eri tyyppisten tasojen välillä. Esimerkiksi vanhat super Mario –pelit Nintendolla ovat tasoloikkia.

Third person shooter on samanlainen peli kuin fps, mutta kuvattuna kolmannesta persoonasta eli pelattavan hahmon takaa. Tällaisia ovat esimerkiksi Resident Evil 4 ja The Division.

Voicecom on puheviestintäohjelma, jonka välityksellä pelijoukkueet kommunikoivat pelin aikana. Teamspeak ja Discord ovat suosittuja ohjelmia. Nämä ohjelmat toimivat muualla sijaitsevan serverin kautta, joka välittää puheen eri osapuolille. Esimerkiksi Suomen elektronisen urheilun liitto tarjoaa ilmaista Teamspeak-palvelua. Yleensä keskustelut käydään omalla, suojatulla kanavalla, mutta on myös yleisiä kanavia, joihin pääsee kuka tahansa.

(Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2013, 50-52)

7 MITEN JÄRJESTÖT VOIVAT TUKEA LASTEN JA NUORTEN DIGITAALISEN PELAAMISEN HARRASTUSTA

7.1 Nuorten osallistaminen

Osallistaminen on toimintatapa, joka lähtee liikkeelle eri toimijoiden taidon ja tiedon käyttämisestä. Siinä käytetään hyväksi ihmisten omia ideoita, osaamista, valmiuksia sekä taitoja ja pyritään toteuttamaan yhdessä sovittuja tavoitteita. Osallistamisen perusajatus on, että yhdessä tiedetään ja osataan paremmin kuin yksin. Vapaat ja avoimet rakenteet, eli ihmisten omien mielipiteiden, halujen sekä motivaation tukeminen ja ottaminen osaksi prosessia, toimivat paremmin kuin suljetut. Osallistaminen on syrjäytymistä ennalta ehkäisevää toimintaa.

Osallistamisen peruspilareina on kolme periaatetta. Demokratiaperiaate tarkoittaa, että yksilöt ja yhteisöt ovat toteuttajia eivätkä vain toiminnan kohteita ja toiminta pohjaa tekijöiden itsensä määrittelemiin ongelmiin ja kehityskohtiin. Toinen keskeinen periaate eli periaate on avoimuus. Sen mukaan avoimuus ja erilaisuus ovat etuja ja rikkaus. Kolmas periaate on prosessiprinsippi, joka tarkoittaa toiminnan jatkuvaa kehittymistä ja muovautumista. Lähtökohtana toimii jatkuva ja

monitahoinen vuoropuhelu tekijöiden ja muiden mukana olevien ryhmien välillä. Tämän seurauksena toiminta saattaa muuttua odottamattomasti uuteen suuntaan (Auvinen & Liikka 2015, 4-7).

Nuorison kanssa toimiessa on perinteisesti toimittu siten, että aikuinen antaa tehtävän sekä määrittelee siinä käytettävät välineet ja menetelmät. Nuorten motivaation taso vaihtelee, sillä ei voida tietää kuinka kiinnostavana he pitävät juuri tätä tehtävää. Osallistavien menetelmien kanssa nuoret saavat itse suunnitella toimintansa sekä valita siinä käytettävät keinot ja menetelmät. Osallistamisessa käytetään siis hyväksi ryhmän omaa asiantuntemusta heidän elinpiiriään koskevissa asioissa. Nuoret näkevät ja tietävät sellaisia vaikuttamisen menetelmiä, joita aikuiset eivät voi tietää tai keksi.

Käsitteellisesti voimauttaminen on hyvin lähellä osallistamista, samoin kuin sosiokulttuurinen innostaminen. Molemmat toteutuvat osallistavilla menetelmillä ja kaikille on yhteistä demokratian toteutuminen toiminnassa. Nuoret osallistuvat toiminnan suunnitteluun sekä tavoitteiden pohtimiseen. Sen vuoksi heidän motivaationsa on suurempi ja sitä kautta työn laatu paranee. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että nuoret päättävät kaikesta itsenäisesti. Nuoret tarvitsevat kyllä aikuisen tukea sekä avustusta ja viime kädessä aikuinen kantaa vastuun toiminnasta (Toimitaan yhdessä 2015, 3-8).

Järjestöt voivat tukea digitaalisten pelien harrastusta monella tapaa. Yksinkertaisin tapa on antaa lapsille ja nuorille paikka ja mahdollisuus toteuttaa harrastustaan. Kaikille avoin pelitila tukee samalla pelimaailman ulkopuolista sosiaalista vuorovaikutusta ja mahdollistaa sen myös heille, joilla ei ole omia kavereita. Tällainen tila on esimerkiksi Helsingin nuorten toimintakeskuksessa toimiva Pelitalo (Pelitalon [www-sivut](#)/).

Digitaalisia pelejä voi hyödyntää myös nuorten osallistamisessa. Nuoret ovat usein kiinnostuneita pelaamisesta, vaikka he kokisivat olevansa yksinäisiä ja vaarassa syrjäytyä. Tätä tietämystä ja innostumista peleistä voi käyttää hyväksi osallistavaa toimintaa kehittäessä, koska pelaaminen on heille tuttu maailma.

7.2 Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka toivottaa kaikki uudet jäsenet tervetulleiksi. MLL:n keskeinen tehtävä on parantaa lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia sekä tukea vanhemmuutta. MLL:n periaatteet ovat avoimuus, ilo, kumppanuus, osallisuus sekä arjen arvostus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto ylläpitää sivuillaan kattavaa tietoa lasten ja nuorten kehityksestä sekä kasvatuksesta. Vanhempainnetti-palvelu tarjoaa vastauksia useisiin yleiseen kasvattamiseen liittyvään kysymykseen. Sieltä löytyy myös paljon mediakasvattamisen materiaalia ja maksuttoman vanhempainpuhelimien numero, johon kuka tahansa saa soittaa. Lisäksi MLL vieraillee esimerkiksi kouluilla vanhempainilloissa luennoimassa pelaamisesta, sosiaalisesta mediasta ja pelikasvatuksesta. 100k Satakunta eSports on MLL:n pilottihanke pelikasvatuksessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut](#)).

7.3 Pelikasvatuksen tarjoaminen

Nuoret eivät ole ainoita, jotka tarvitsevat pelikasvatusta. Vanhemmat eivät monesti ole täysin perillä digitaalisten pelien maailmasta, mutta ne ovat osa nykymaailmaa. Maailma muuttuu kovaa tahtia ja perässä pysyminen vaatii sen eteen tehtävää työtä. Digitaalisuus on tullut isoksi elementiksi elämäämme ja se näkyy myös lasten ja nuorten harrastuksissa. Pelaaminen voi olla vakavasti otettava harrastus ja se tarkoittaa tukea aikuiselta samalla tavalla kuin esimerkiksi jalkapallon harrastaminen.

Pelikasvatuksen yksi tarkoitus on kasvattaa ymmärrystä pelaamisesta ja sen harrastamisesta. Peleistä puhuttaessa lähdetään yhä usein liikkeelle huolinäkökulmasta ja argumentit ovat usein mustavalkoisia ja ennakkoluuloisia. Pelikasvatukseen liittyy vahvasti pelisivistyksen käsite. Se tarkoittaa pelien ja pelaamisen kokonaisvaltaista ymmärrystä ja pelikasvatus on työkalu ja menetelmä tämän sivistyksen ja lukutaidon parantamiseen (Harviainen ym. 2013, 10-13).

Hyvä tapa tarjota pelikasvatusta on pitää luentoja erilaisissa tilaisuuksissa, kuten koulujen vanhempainilloissa. Tätä tarkoitusta varten olen tehnyt powerpoint-esityksen, jota voidaan käyttää joko suoraan tai tukena pelikasvatuksen antamiseen. Esitys on suunnattu erityisesti vanhemmille, mutta sen osia voi hyvin käyttää esimerkiksi koululuokan valistamisessa.

7.3.1 Luentomateriaali ja sen tausta

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni kävin yhdessä Mannerheimin lastensuojeluliiton Satakunnan piirin nuorisotyön koordinaattori Timo Metsäjoen kanssa Honkajoen alakoulun vanhempainillassa puhumassa Media- ja pelikasvatuksesta. Timo piti sosiaalisen median luennon ja minä luennoin pelikasvatuksesta. Tätä tilaisuutta varten tein lyhyen PowerPoint-esityksen pelikasvatuksesta, johon keräsin materiaalia eri tutkimuksista niin Suomesta kuin muualta maailmasta. Esitys oli suunnattu alakouluikäisten lasten vanhemmille kohderyhmästä johtuen.

Saimme palautteena paljon kiitosta ja osa vanhemmista tuli erikseen kertomaan, että vanhempainilta antoi heille uutta hyödyllistä tietoa. Lisäksi jotkut kysyivät lisäkysymyksiä. Vanhempia mietityttivät erityisesti ikärajat ja miten suhtautua lapsen tietokoneella viettämään aikaan. Koulun rehtori pyysi saada luentomateriaalin koululle.

Luentomateriaali, jonka tein Honkajoen koulun esitystä varten, toimii pohjana uudelle, laajemmalle ja päivitetylle luentomateriaalille, joka löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta. Kyseinen materiaali on tarkoitettu vapaasti ladattavaksi ja käytettäväksi pelikasvatusluentojen pitämiseen kenen tahansa toimesta. Tarkoituksena on helpottaa pelikasvatuksen antamista kouluissa ja eri yhdistysten pitämässä opetustilaisuuksissa. Esityksen voi katsoa tai ladata seuraavista osoitteista:.

http://prezi.com/7r-kd1ifusmc/?utm_campaign=share&utm_medium=copy

https://dl.dropboxusercontent.com/u/42977563/Digitaalinen%20pelaaminen%20lapsen%20ja%20nuoren%20harrastuksena/Pelaaminen_Opparin_powerpoint.pptx



Kuva 3 Luento Honkajoen alakoululla (kuvannut Timo Metsäjoki)

8 POHDINTAA

Digitaalinen pelaamisen harrastamisesta on tullut tunnetumpaa ja hyväksyttävämpää viime vuosien aikana. Julkisuus, elektronisen urheilun globaali kasvaminen sekä yhteiskunnan digitalisoituminen ovat tuoneet uusia näkökulmia aiempiin ennakkoletuksiin. Pelaaminen ei ole enää vain ajanvietettä, vaan kilpailullisten elementtien lisääntyminen on tehnyt siitä varteenotettavan harrastuksen, jolla voi lopulta elättää itsensä. Siitä huolimatta vanhat ajatusmaailmat elävät yhä ja usein hallitsevat median näkökulmia.

Muutos on ollut nopeaa viime vuosina ja nopeaan muutokseen on aina vaikea sopeutua. Kasvattajilla ja vanhemmilla ei monesti ole riittävästi ja oikeellista tietoa digitaalisesta pelaamisesta sekä lapsen harrastuksesta ja se johtaa helposti negatiiviseen lopputulokseen. Harrastusta voidaan rajoittaa, vaikka mitään ongelmaa ei olisikaan tai harrastaminen voi johtaa ongelmaan, jos sellaista ei oteta huomioon. Pelikasvatuksen tarjoaminen helpottaa harrastuksen hallintaa, mutta tarkkoja ja yleispäteviä ohjeita on vaikea antaa. Lapset ja nuoret ovat yksilöllisiä, eivätkä kaikki

reagoi asioihin samalla tavalla. Lapsen suhteen paras asiantuntemus on usein kasvattajalla ja vanhemmalla ja siksi olisi tärkeää olla kiinnostunut lapsen harrastuksesta ja olla pelaamisen maailmassa mukana. Ei tarvitse itse osata tai haluta pelata, lapsen innostumisesta kiinnostuminen riittää.

Pelaamista demonisoidaan mielestäni liian paljon. Asioita yksinkertaistetaan ja helposti ajatellaan, että pelaamisesta ei ole ollenkaan hyötyä. Kokonaisvaltainen pelaaminen on kuitenkin hyväksi lapsille ja nuorille, kunhan mukana pidetään myös liikunta ja arjen rutiinien pitäminen ensisijaisena. Vakava harrastaminen vaatii kykyä keskittyä sataprosenttisesti pelaamiseen monen tunnin ajan ja se ei onnistu, jos ei pidä pelin ulkopuolella huolta niin fyysisestä kuin psyykkisestä jaksamisesta. Digitaalisten pelien pelaamisella on paljon hyviä puolia ja ne kehittävät ihmisiä monella tapaa, mutta eivät fyysisesti tarpeeksi. Pelien haittavaikutukset voidaan kuitenkin minimoida ja poistaa muillakin tavoilla kuin kieltämällä harrastus kokonaan. Pelaamisella on niin monia hyviä puolia, että sen kieltäminen kokonaan ei mielestäni ole kenenkään edun mukaista.

Selkeimpiä tapoja antaa pelikasvatusta on pitää aiheesta luento ja muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Satakunnan piiri on pitänyt koulujen vanhempienilloissa sellaisen. Oman, tässä opinnäytetyössä mukana olevan, luentomateriaalin tarkoituksena onkin helpottaa pelikasvatuksen antamista. Pelikasvatus on tarpeen, jotta vanhemmat ja kasvattajat saisivat informaatiota, jonka perusteella pohtia lapsen harrastusta. Lisäksi lasten on hyvä tietää pelaamisen ja internetin vaaroista. Esimerkiksi Counter-Strike: Global Offensive –pelissä on oma, sisäinen ekonomiansa, joka toimii arvottamalla pelin sisäisiä esineitä ja tarjoamalla mahdollisuutta niiden ostamiseen ja myymiseen. Tätä systeemiä hyödyntämään on noussut useita vedonlyönti-yrityksiä, jotka eivät tarkista vedonlyöjien ikää tai aseta muitakaan rajoituksia. Se on helppoa, koska kuka tahansa voi ostaa pelin sisäisiä esineitä.

Digitaalisten pelien harrastusta voi tukea myös muulla tavalla kuin pelikasvatusta antamalla. Esimerkiksi Helsingissä on huomattu, että pelitilan tarjoaminen ja pelinuorisotyön tekeminen samassa tilassa on toiminut ja nuorisotilat ympäri maan ovat jo pitkään tarjonneet konsolipisteen nuoria varten. Helsingissä ja Porissa on tällä

hetkellä nuorisotyöllistä elektronisen urheilun toimintaa. Helsingissä kaupungin alaisuudessa Good Game Squad ja Porissa OKM:n rahoittama, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Satakunnan piirin pilottihanke 100k Satakunta eSports, jotka tarjoavat nuorille mahdollisuuden kilpailulliseen digitaalisen pelaamisen harrastukseen sekä yhteisölliseen pelitoimintaan. Osallistaminen soveltuu työkaluna ja periaatteena hyvin yhteen digitaalisen pelaamisen kanssa.

Tällaisia projekteja voi soveltaa myös esimerkiksi tukemaan tyttöjen peliharrastusta, sillä pelaamista pidetään yhä pääosin maskuliinisena harrastuksena ja tytöt saattavat kohdata helposti ennakkoluuloja ja odotuksia pelimaailmassa. Naisjoukkueiden nouseminen elektronisen urheilun ammattijoukkueiden piiriin onkin yksi tärkeimmistä tavoitteista maailmalla. Digitaalinen pelaaminen on hyvä väline tasa-arvoistavaan toimintaan myös vähemmistöjen kanssa, koska pelimaailmassa kaikki ovat samalla viivalla ja pelaavat niin sanotun nettiminänsä kautta. Netissä kuka tahansa voi esittää millaista ihmistä vain, niin hyvässä kuin pahassa. Tuntematta tarkemmin kaikkien järjestöjen tekemää työtä, totean että eri järjestöjen pitäisi vain pysyä ajan hermolla ja alkaa tukemaan pelinuorisotyöllistä ja –kasvatuksellista toimintaa, koska digitaalisen pelaamisen suosio ei todennäköisesti katoa mihinkään.

Mielestäni myös oppimispelejä voitaisiin hyödyntää monipuolisemmin ja enemmän kuin mitä tällä hetkellä tehdään. Niiden käyttö on kuitenkin kasvamassa, mutta mahdollisuuksia olisi myös monipuolisempiin peleihin ja niiden käyttämiseen erityisesti koulumaailmassa. Digitalisaation lisääntyessä näin todennäköisesti tuleekin käymään. Suomessa on myös paljon osaamista oppimispelien tekemiseen ja yhteistyöstä ulkomaalaisten yliopistojen kanssa. Yhdysvalloissa pelejä on myös käytetty sairaaloissa esimerkiksi kivun lievitykseen. Suomessa sairaalat ottavat mielellään vastaan pelikonsoli- ja televisio-lahjoituksia, joita käytetään helpottamaan sänkypotilaiden arkea.

Tämän opinnäytetyön pohjalta voisi tehdä tutkimuksia esimerkiksi oppimispelien käytöstä koulumaailmassa tai digitaalisen pelaamisen vaikutuksista ja hyödyntämisestä sairaalamaailmassa. Myös digitaalisten pelien käytöstä pelikasvatuksessa ja pelinuorisotyössä uusilla tavoilla saisi mielenkiintoisen opinnäytetyön aikaiseksi. Osallistamisen yhdistämisestä molempiin on saatu jo hyviä

kokemuksia ja uusien menetelmien kehittäminen tai esiin tuominen olisi erinomainen asia. Sosiaalialasta laajentamalla voisi tutkia myös elektronisen urheilun ja ammattipelaamisen vaatimaa fyysistä kuntoa tai sataprosenttiseen pelisuoritukseen tarvittavaa energiaa ja kuntotasoja. Tätä opinnäytetyötä tullaan hyödyntämään Mannerheimin Lastensuojeluliiton Satakunnan piirin toimesta.

LÄHTEET

100k eSportsin www-sivut. 2015. Viitattu 19.4.2016. <http://www.100koo.org/>

Adams, C. 2014. What is gamer's thumb. Viitattu 20.4.2016.

http://ergonomics.about.com/od/De-Quervains_Syndrome/a/What_Is_Gamers_Thumb.htm

Allaire J.C., Collins McLaughlin A., Trujillo A., Whitlock L.A., LaPorte L., Gandy M. Successful aging through digital games: Socioemotional differences between older adult gamers and Non-gamers. *Computers in Human behavior* Volume 29/4, 1302-1306. Viitattu 19.4.2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.014>

American psychological association. 2015. APA review confirms link between playing violent games and aggression. Viitattu 20.4.2016.

<http://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/violent-video-games.aspx>

Antin, N. 2015. 5 kotimaista opetuspeliä lapsille. Viitattu 19.4.2016.

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/16/5-kotimaista-opetuspelia-lapsille>

Asetus lasten oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta. A21.08.1991/60.

Astralis. 2016. Devve: "we received a lot of crazy offers in the off-season. Viitattu 20.4.2016. <http://astralis.gg/devve-we-received-a-lot-of-crazy-offers-in-the-off-season/>

Auvinen, A-M. & Liikka P. 2015. Osallistamisen käsikirja. Hämeenlinna: Suomen eOppimiskeskus.

Barnett, L.M., Hinkley, T., Okely, A.D., Hesketh, K. & Salmon J. 2012. Use of electronic games by young children and fundamental movement skills. *Perceptual and motor skills* 114, 1023-1034. Viitattu 19.4.2016.

<http://dx.doi.org/10.2466/10.13.PMS.114.3.1023-1034>

Bavelier D., Pouget A. & Green C.S. 2010. Improved Probabilistic Inference as a General Learning Mechanism with Action Video Games. Viitattu 19.4.2016.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2010.07.040>

Bednarski. S. 2015. Top 5 largest eSports games and their prize pools. Viitattu 20.4.2016. <http://www.xygaming.com/content/top-5-largest-esports-games-and-their-prize-pools/>

Bruggers, C.S. 2012. Patient-empowerment interactive technologies. *Science Transnational Medicine* volume 4/152. Viitattu 19.4.2016.

<http://dx.doi.org/10.1126/scitranslmed.3004009>

Chung P.J., Vanderbilt D.L. & Soares N.S. Social behavior and active videogame play in children with autism spectrum disorder. *Games for health journal* volume 4/3, 225-231. Viitattu 19.4.2016. <http://dc.doi.org/10.1089/g4h.2014.0125>

Edwards, S. 2013. Digital play in the early years: a contextual response to the problem of integrating technologies and play-based pedagogies in the early childhood curriculum. *Teoksessa European Early Childhood Education Research Journal*. Viitattu 19.4.2016. Lontoo: Routledge

E-sports earnings. 2016. Viitattu 20.4.2016. <http://www.esportsearnings.com/>

Ferguson, C.J. 2014. Does media violence predict societal violence? It depends on what you look at and when. *Journal of communication*. *Journal of communication* volume 65/1, E1-22. Viitattu 20.4.2016. <http://dx.doi.org/10.1111/jcom.12129>

Ferguson, C.J. 2015. The post-mortem on the APA's Dead-On-Arrival policy statement on video games. Viitattu 20.4.2016. http://www.huffingtonpost.com/christopher-j-ferguson/the-postmortem-on-the-apa_b_8129776.html

Frank, M. & Carter, N. 2012. Groundbreaking experiment in virtual reality uses video game to treat pain. *NBC news*. Viitattu 19.4.2016. http://rockcenter.nbcnews.com/_news/2012/10/24/14648057-groundbreaking-experiment-in-virtual-reality-uses-video-game-to-treat-pain?lite

Game Analytics. 2014. Why we keep playing. Viitattu 20.4.2016. <http://blog.gameanalytics.com/blog/science-behind-mobile-game-addiction.html>

Good Game Squadin www.sivut.org. 2016. Viitattu 19.4.2016. <http://www.goodgamesquad.org/>

Gozli, D.G., Bavelier D. & Pratt J. 2014. The effect of action video game playing on sensorimotor learning: Evidence from a movement tracking task. Toronto: University, Department of psychology. Viitattu 19.4.2016. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001584>

Graf D.L., Pratt L.V., Hester C.N. & Short K.R. 2009. Playing Active Video Games Increases Energy Expenditure in Children. *Pediatrics* 124/2, 534-540. Viitattu 19.4.2016. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2008-2851>

Gray, P. 2015. Cognitive benefits of playing video games. *Psychology Today*. Viitattu 19.4.2016. <https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201502/cognitive-benefits-playing-video-games>

Harviainen J.T. , Meriläinen M. & Tossavainen T. 2013. *Pelikasvattajan käsikirja*. Tampere: Tammerprint.

Helajärvi, H. 2014. Liikkumattomuuden aiheuttamat terveystriskit verrattavissa tupakointiin. *Liikunta ja tiede* 51, 58-61. Viitattu 20.4.2016

Hermanson, E. 2012. Lapsilähtöinen kasvatustieteellinen tutkimus ja curling-vanhemmuus. Viitattu 19.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00301

Intosalmi H., Nykänen J. & Stenberg L. 2013. Ikäihmiset ja digitaaliset pelit – kyselyn tulokset. Viitattu 19.4.2016.
http://www.biblioteken.fi/sites/default/files/content/IkaihmistenPelikysely_yhteenveo.pdf

Järvilehto, L. 2015. Hauskan oppimisen vallankumous. Helsinki: PS-kustannus

Kangas s., Lundvall A. & Tossavainen T. 2009. Digitaaliset pelit pähkinäkuoressa. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö

KGB - Kempele Gaming Base ry. 2015. Lanit. Viitattu 19.4.2016.
<http://www.kgbry.com/lanit.php>

Kielitoimisto. 2016. Kielitoimiston Sanakirja. Viitattu 19.4.2016.
<http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>

King D., Gradisar M., Drummond A., Lovato N., Wessel J., Micic G., Douglas P. & Delfabbro P. 2012. The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *Journal of sleep research*, 137-143. Viitattu 20.4.2016.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2869.2012.01060.x>

Koivula M. & Mustola. M. 2015. Leikisti pelissä – pohdintaa lasten digitaalisesta leikistä. Viitattu 19.4.2016. <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2015/artikkeli-leikisti-pelissa-pohdintaa-lasten-digitaalisesta-leikista>

Koivula M. 2015. eHipsu-eskarin tulevaisuusnäyttö. Viitattu 19.4.2016.
<https://peda.net/jyvaskyla/ict/kehittamishankkeet/ehipsu/tutkimukset/mkte>

Kuvaohjelmalaki. 2011. L17.6.2011/701

Kühn S., Gleich T., Lorenz R.C., Lindenberger U. & Gallinat J. 2014. Playing Super Mario induces structural brain plasticity: gray matter changes resulting from training with a commercial video game. Teoksessa *Molecular Psychiatry* 19. Nature Publishing Group, 265-271

Lahti K. 2015. Se on vain peli – ja muut Hay day-vinkit. Viitattu 19.6.2016.
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/04/22/nakokulma-se-vain-peli-ja-muut-hayday-vinkit>

Lastensuojelulaki. 2007. L13.4.2007/417

Lejacw, Y. 2013. How fast is fast? Some pro gamers make 10 moves per second. *NBC News*. Viitattu 19.4.2016. <http://www.nbcnews.com/technology/how-fast-fast-some-pro-gamers-make-10-moves-second-8C11422946>

Lieberman D.A., Fisk, M. & Biely, E. 2009. *Digital Games for Young Children Ages Three to Six: From Research to Design*. Viitattu 19.4.2016. Lontoo: Routledge.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07380560903360178>

Luhtala K, Silvennoinen I, Tenkanen T. 2013. *Nuoret pelissä - Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta*. Tampere: THL. Viitattu 13.6.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-073-3>

Manders, T. 2008. Draft report on the internal market and consumer protection. European parliament. Viitattu 20.4.2016.
http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2004_2009/documents/pr/754/754214/754214en.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2016. Viitattu 19.4.2016. www.mll.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 13.4.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Marsh. J. 2010. Young children's play in online virtual worlds. Teoksessa Journal of Early Childhood research. Viitattu 19.4.2016.
<http://dx.doi.org/10.1177/1476718X09345406>

Nivala, E & Saastamoinen, M. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto.

Nivala, E & Saastamoinen, M. 2007. Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Teoksessa J. Nieminen Nuorisokasvatus tieteen kentässä, kasvatuksen teoriassa ja nuorisotyn kehiksenä. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto, 51

Nuorisolaki. 2006. L27.1.2006/72

Näkökulmia nuorten pelaamiseen – Pelituki-hankkeen tiedontuotannon raportti. 2014. Kuopio. SOVATEK-säätiö, Kuopion kriisikeskus, Tyynelä. Viitattu 19.4.2016.
http://www.pelituki.fi/File/Tiedontuotannon_raportti.pdf?rnd=1392191501

Parkes A., Sweeting H., Wight D. & Henderson M. 2012. Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Archives of disease in childhood, 2-7. Viitattu 20.4.2016. <http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2011-301508>

PEGI:n www-sivut. 2016. Viitattu 20.4.2016. www.pegi.info

Pelitaito. 2015. 9 kysymystä pelaamisesta. Viitattu 20.4.2016.
<http://pelitaito.fi/vanhemmille/9-kysymysta-pelaamisesta/>

Pelitaito. 2015. Liikapelaamisen puheeksi ottaminen. Viitattu 20.5.2016.
<http://pelitaito.fi/peliongelmaasta/liikapelaamisen-puheeksi-ottaminen/>

Pelitalon www-sivut. 2016. Viitattu 20.4.2016. <http://pelitalo.munstadi.fi/>

Pihlaja, A. & Vainio R. 2009. Lapsen kohtaaminen arjessa, kokemuksia ja vuorovaikutusta. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003062888>

Plowman L., McPake J. & Stephen C. 2010. The technologisation of childhood? Young children and technology in the home. Teoksessa Children & Society. Viitattu 19.4.2016. New Jersey: Blackwell publishing.

Quantcast. 2016. Twitch.tv traffic. Viitattu 20.4.2016.
<https://www.quantcast.com/twitch.tv#/trafficCard>

- Reinecke, L. & Trepte, S. 2011. The social side of gaming: how online computer games creates online and offline supports. Computers in human behavior volume 28/3, 832-839. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>
- Ryan R., Przybelski A.K., Deci E.L. & Rigby S.C. 2014. Competence-impeding electronic games and players' aggressive feelings, thoughts, and behaviors. Journal of personality and social psychology volume 106/3, 441-457. Viitattu 20.4.2016. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034820>
- Seppänen, M. 2013. Silmät ja tietokone. Duodecim. Viitattu 20.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00974
- Shankland S. 2015. Minecraft. Viitattu 19.4.2016. <http://www.cnet.com/special-reports/minecraft/minecraft-helping-students-learn>
- Siitonen, M. 2007. Social interaction in online multiplayer games. Pro Grad – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Viitattu 19.4.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-2931-2>
- Statista. 2016. Most played PC games on gaming platform Raptr. Viitattu 20.4.2016. <http://www.statista.com/statistics/251222/most-played-pc-games/>
- Stenvall P. 2007. Nuorten kokemuksia musiikkiopistoharrastuksesta. AMK-opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2016. <http://www.theseus.fi/handle/10024/11701>
- Suomen Elektronisen Urheilun Liiton www-sivut. 2016. Viitattu 19.4.2016. <http://seul.fi/esports/harrastepelaaminen/>
- Suomi24 – keskustelu. 2013. Väkivaltaiset videopelit nuorison tuhoaja!!! Viitattu 20.4.2016. <http://keskustelu.suomi24.fi/t/11643364/vakivaltaiset-videopelit-nuorison-tuhoaja!!!>
- Suoninen A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto.
- Tammilehto T. 2016. Pelaamisen pioneeri – Joonas ”natu” Leppäsen tarina. Viitattu 20.4.2016. http://yle.fi/urheilu/joonas_natu_leppaselle_pelaamisesta_tuli_henkireika_vanhempien_kuoleman_jalkeen/8649050
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2008. Opiskeluhoitoa koskevat suositukset ja oppaat. Viitattu 20.4.2016. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_ja_oppaat/opiskeluhoito/suosituks_ja_oppaat
- The NBD group. 2015. Kids and gaming 2015. Viitattu 19.4.2016. <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2015/kids-move-away-from-home-computers-for-gaming-in-droves/>
- Toimitaan yhdessä! Nuorten osallistava koulutus. 2015. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.4.2016. http://www.mll.fi/@Bin/39226/Nuorten_osallistava_koulutus.pdf

Tossavainen, M. & Kääriäinen, T. 2012. Iisalmelaisten 5.-6.-luokkalaisten lasten liikuntatottumukset. AMK-opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205168562>

Turunen, S. 2007. *Biologia: Ihminen*. Helsinki: Sanoma Pro.

Uuskoski, O. 2011. Playing video games: A waste of time...or not? Pro Gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto. Nykykielten laitos. Viitattu 19.4.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201207066181>

Vähäsarja, S. 2015. Jos lapselle maistuvat uni, ruoka ja ihmissuhteet, ei peliaikaa tarvitse tuijottaa. Viitattu 20.4.2016. http://yle.fi/uutiset/jos_lapselle_maistuvat_uni_ruoka_koulu_ja_ihmissuhteet_ei_peli_aikaa_tarvitse_tuijottaa/8356025

Wagner, M. 2006. On the scientific relevance of eSport. Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development, 437-440 Las Vegas: CSREA Press.

Wilmot E.G., Edwardson C.L. & Achana F.A. 2012. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* 55/11, 2895-2905. Viitattu 20.4.2016

Wood R.T., Griffiths M.D. & Parke A. 2007. Experiences of time loss among video-game players: an empirical study. *CyberPsychology & Behavior* 10, 38-44. Viitattu 20.4.2016. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9994>