

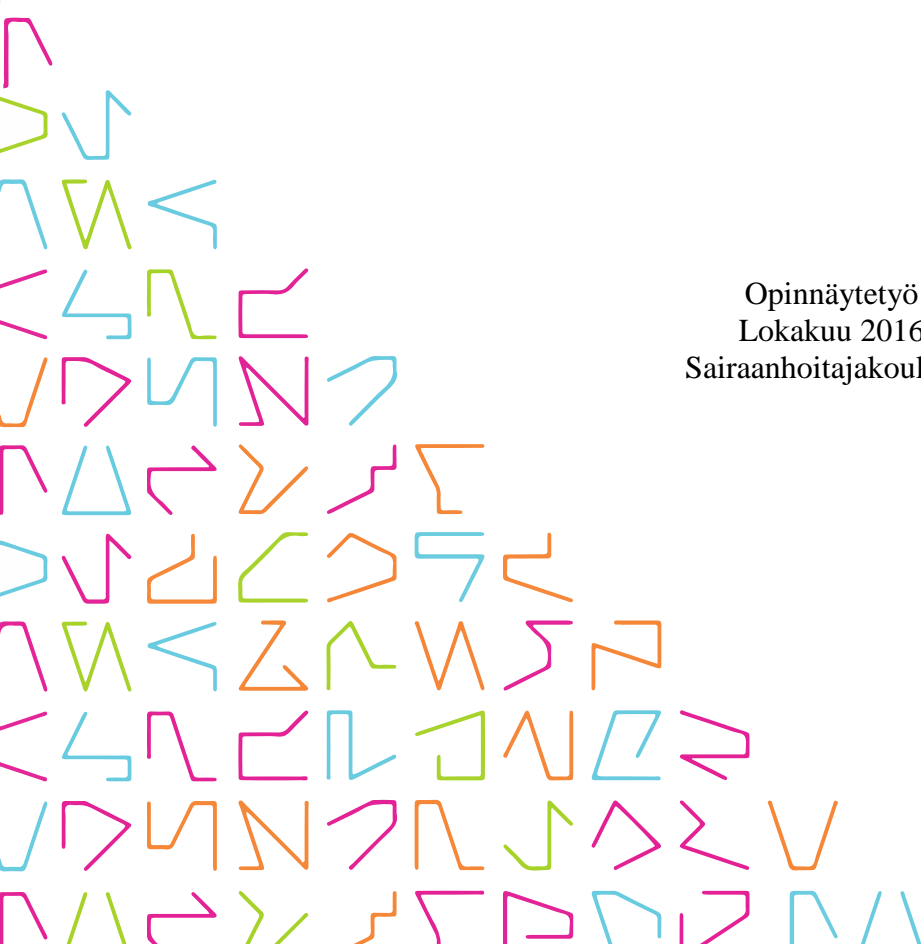


TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

VIDEOPELAAMISEN VAIKUTUKSET NUORTEN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Emil Kola

Opinnäytetyö
Lokakuu 2016
Sairaanhoitajakoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

KOLA, EMIL:

Videopelaamisen vaikutukset nuorten terveyteen ja hyvinvointiin

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Lokakuu 2016

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia videopelaamisesta ja tarkastella videopelaamisen vaikutuksia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyön keskeisinä kysymyksinä selvitettiin, minkälaisia vaikutuksia videopelaamisella oli nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, miten nuoret kokivat oman pelaamisensa ja minkälaisia tapoja pelaamiseen liittyy. Tavoitteena oli selvittää miten videopelaaminen vaikuttaa nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, sekä tarkastella videopelaamisen roolia osana nuoren elämää. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää.

Aineistona toimi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Pelitaito-projektin sähköisellä kyselylomakkeella valmiiksi kerätty aineisto, joka saatiin vuoden 2015 aikana useasta eri LAN (Local Area Network) -tapahtumasta. Vastauksia valmiiksi saadussa aineistossa oli yhteensä 907 kappaletta. Aineiston analysoinnissa käytettiin kuvailevaa sisällönanalyysiä, joka toteutettiin SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences Statistics) ja Microsoft Excel -ohjelmistoilla.

Nuoret olivat tyytyväisiä omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Haittoja pelaamisesta koettiin koituvan vain harvoin, eikä näillä nähty olevan merkittävää vaikutusta terveyteen tai hyvinvointiin. Kielitaito nähtiin suurimpana hyötynä, mitä peliharrastus on tuonut kavereiden ja strategisen ajattelun kanssa. Pelaaminen koettiin pääosin kivana ja rentouttavana toimintana. Sosiaalisuudella koettiin olevan suuri merkitys. Viikoittainen aika, jonka nuoret käyttivät pelaamiseen, vaihteli vastaajien välillä, mutta enemmistö koki pelanneensa vain joskus liian kauan. Pelaamista hallittiin pääosin nukkumalla riittävästi.

Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää tuomalla terveydenhuollon ammattilaisille tietoa nuorten pelaamistottumuksista sekä videopelaamiseen liittyvistä haitoista ja hyödyistä. Toistettaessa tutkimus antaisi myös tietoa siitä, vaikuttaako vastaajien vanheneminen tuloksiin. Lisäksi voisi olla aiheellista tutkia niiden nuorten kokemuksia pelaamisesta, jotka eivät tapahtumissa käy. Kehitysehdotuksena sairaanhoitajia voitaisiin kouluttaa tunnistamaan pelaamisen haittoja ja hyötyjä sekä ohjeistamaan nuorta, jolla saattaa olla ongelmia pelaamisen hallinnan tai ongelmallisen pelaamisen kanssa.

Asiasanat: nuoret, videopelaaminen, videopelaamisen vaikutukset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

KOLA, EMIL:

The Effects of Video Gaming on Health and Welfare of Adolescents

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 5 pages
October 2016

The purpose of this thesis was to take a look at adolescents who play video games and how gaming affects their health and welfare. The concepts of what kind of effects gaming might have, how adolescents experience video gaming and what kind of gaming habits adolescents have, were taken into account. The aim was to resolve how video games affect the lives of adolescents from the viewpoint of health and welfare. The thesis used a quantitative approach.

The data were collected by EHYT association Pelitaito project in 2015 via an electronic inquiry form from various LAN (Local Area Network) events. The size of the data was 907 responses. The data were analyzed using descriptive analysis which was conducted with SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences Statistics) and Microsoft Excel.

Altogether the respondents were satisfied with their health and welfare. The rate of disadvantages that occurred was generally low and the respondents felt like there was no significant harm from video gaming. Improving one's language skills was rated as the most popular advantage of video games. Strategic thinking and social skills also got support among the respondents. Video gaming generally felt like a fun and relaxing activity and the social aspect of video games was brought up by many adolescents in different parts of the inquiry. The time that the respondents used weekly to play video games varied. The respondents managed their gaming habits by sleeping sufficiently.

The findings can be used as a foundation for healthcare professionals, bringing information about video gaming habits in adolescents and the advantages and disadvantages of video games. As a suggestion for further studies an inquiry could be conducted to those adolescents who do not attend LAN-events. Another suggestion would be to repeat the inquiry in the same events to contemplate if aging has an effect on the answers.

Key words: adolescents, video gaming, effects of gaming

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT & TAVOITE.....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Terveys ja hyvinvointi	8
3.2	Nuoret videopelien parissa.....	10
3.3	Videopelaaminen	12
3.4	Videopelaamisen vaikutukset, haitat ja hyödyt	13
3.4.1	Pelaamisen haitat.....	13
3.4.2	Pelaamisen hyödyt	17
3.4.3	Kohtuullinen pelaaminen	19
3.4.4	Ongelmallinen pelaaminen.....	20
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	22
4.1	Kvantitatiivinen menetelmä.....	22
4.2	Aineisto	22
4.3	Aineiston analyysi.....	23
5	TULOKSET	25
5.1	Taustatiedot.....	25
5.2	Terveydentila	26
5.3	LAN-tapahtumiin osallistuminen	27
5.4	Pelaamiseen liittyvät mieltymykset ja tavat.....	29
5.5	Pelaamisen hallinta	33
6	POHDINTA.....	35
6.1	Tulosten tarkastelu	35
6.2	Eettisyys	42
6.3	Luotettavuus.....	42
6.4	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset	45
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET	49
	Liite 1. Pelaajan hyvinvointikysely	49

1 JOHDANTO

Videopelien pelaaminen on yhä suuremmassa suosiossa lasten ja nuorten keskuudessa. Videopeleillä tarkoitetaan eri laitteilla, kuten tietokoneella tai konsolilla pelattavia pelejä. Pelien viihdyttävä vaikutus sekä upottavat maailmat saattavat viedä nuoren tietokoneen tai konsolin ääreen useiksi tunneiksi (THL 2013). Liiallisen pelaamisen aiheuttamat haitat, kuten sen vaikutukset koulunkäyntiin tai yleiseen jaksamiseen, saatetaan tuoda esille nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta katsottaessa. (Snodgrass, Lacy, Francois Dengah, Fagan & Most 2011; Gentile 2009.) Pelaamisessa on kuitenkin myös hyviä puolia. Pelaamisen on todettu muun muassa kehittävän ihmisen sosiaalisia taitoja, lievittävän stressiä ja parantavan ihmisen kognitiivisia ominaisuuksia. (Granic, Lobel & Engels 2014).

Opinnäytetyössä hyödynnetään Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Pelitaito-projektia varten kerättyä aineistoa. EHYT ry toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja sekä edistää liikenneraittiutta. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. EHYT ry toteutti viisivuotisen Pelitaito-projektinsa, jossa digipelaamisen (tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaaminen) lisäksi käsiteltiin lasten ja nuorten rahapelaamista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten kokemuksia videopelaamisesta ja tarkastella videopelaamisen vaikutuksia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyö sisältää ajatuksen siitä, että sen avulla voitaisiin tarkastella videopelaamiseen liittyviä haittoja sekä hyötyjä. Ammatillinen näkökulma tulee esille opinnäytetyössä, sillä merkityksellä, että ongelmallisen pelaamisen ymmärtäminen sekä tunnistaminen voivat olla hankalia asioita eikä terveydenhuollossa välttämättä tiedetä videopelaamisen vaikutuksista (THL 2013). Pelaaminen voi vaikuttaa pelaavan nuoren hyvinvointiin ja terveyteen, mutta vaikutukset eivät aina ole niin yksiselitteisiä. Pelaaminen on kuitenkin hyvä pitää mukana tarkastelussa, kun selvitetään syitä ja seurauksia terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien ongelmien taustalla. Opinnäytetyötä voitaisiin näin ollen hyödyntää terveydenhuollon ammattilaisten tukena, liittyen nuorten pelaamistottumuksiin ja videopelaamiseen liitettyihin hyötyihin ja haittoihin.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT & TAVOITE

Tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia videopelaamisesta ja tarkastella videopelaamisen vaikutuksia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

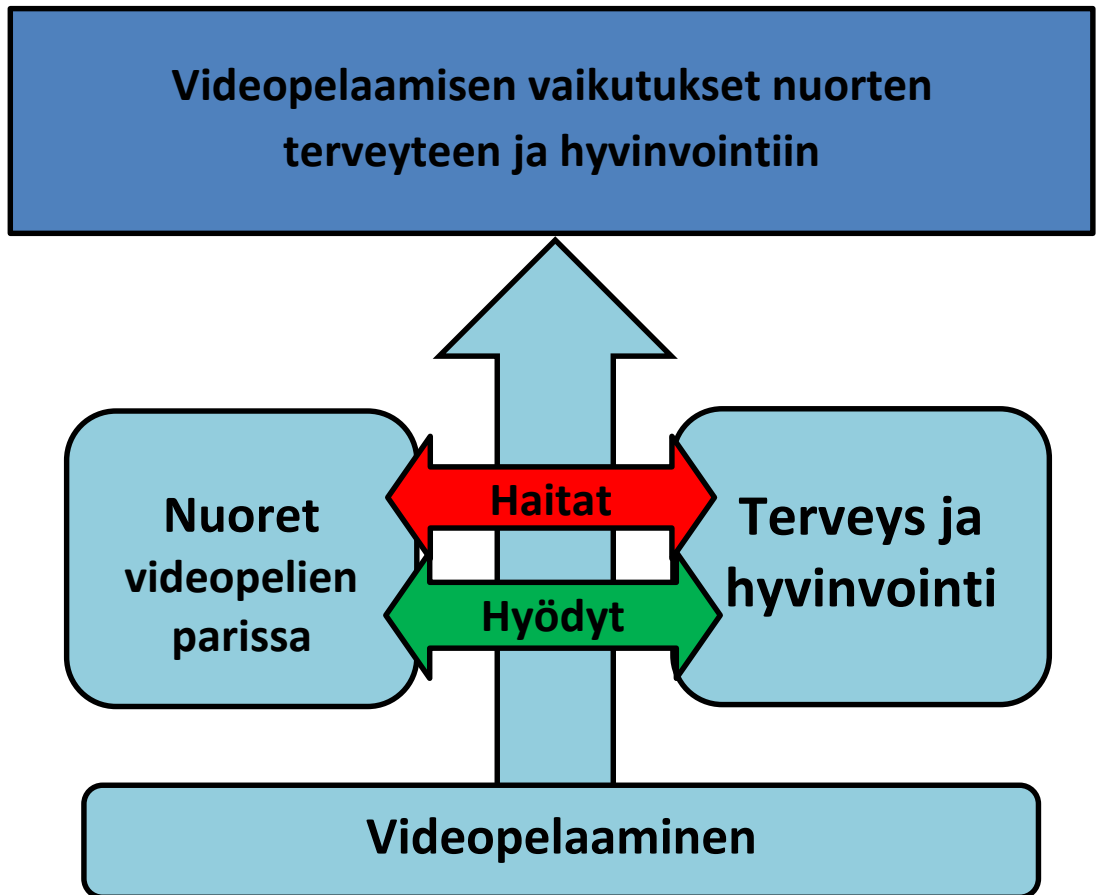
Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

1. Minkälaisia vaikutuksia videopelaamisella on nuorten terveyteen ja hyvinvointiin?
2. Miten nuoret kokevat oman pelaamisensa ja minkälaisia tapoja pelaamisen liittyy?

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten videopelaaminen vaikuttaa nuorten terveyteen ja hyvinvointiin sekä tarkastella videopelaamisen roolia osana nuoren elämää. Työn tuloksia voidaan hyödyntää tuomalla terveydenhuollon ammattilaisille tietoa nuorten pelaamistottumuksista ja videopelaamiseen liittyvistä haitoista ja hyödyistä.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyössä teoreettiset lähtökohdat (kuvio 1) ovat videopelaaminen, niiden vaikutukset eli haitat ja hyödyt, nuoret videopelien parissa sekä terveys ja hyvinvointi. Videopelien pelaaminen vie yhä suuremman osan lasten ja nuorten arjesta. Terveysten ja hyvinvoinnin näkökulmista asiaa on tarkasteltu suhteessa vähän sen laajuuteen nähden, vaikka kyseessä on yhä voimakkaammin leviävä, kulttuurinen ilmiö. (THL 2013.) Opinnäytetyössä videopelaamista käsitellään sen vaikutusten osalta ja tarkastellaan minkälaisia hyötyjä ja haittoja pelaamisella on. Aina pelaamisen hyödyt ja haitat eivät ole selkeästi eriteltävissä. Opinnäytetyön kirjoittamisen näkökulmasta hyödyt-haitat -näkökulma helpottaa aiheen käsittelyä.



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

3.1 Terveys ja hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri osaan: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin. Materiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkilön rahallista pääomaa sekä vaurautta. Koettu hyvinvointi viittaa siihen, minkälainen henkilön oma kokemus itsestään on. Terveyden määritelmä ei ole niin yksiselitteinen, ja tätä käsitellään seuraavissa kappaleissa. Hyvinvointi käsittää sekä yksilöllisen että yhteisöllisen hyvinvoinnin. Esimerkkejä hyvinvoinnista voi olla sosiaaliset suhteet, onnellisuuden tunne, itsensä toteuttaminen ja elämänlaadun taso. (THL 2015.) Hyvinvoinniksi voidaan kutsua myös tilaa, jossa yksilö on terve, onnellinen, iloinen tai hänen on hyvä olla. Synonyymejä hyvinvointi-sanalle voivat olla muun muassa hyvä terveys, turvallisuus, mukavuus, elämän rikkaus sekä onnistuneisuus. (Oxford Dictionary for English.)

World Health Organization määrittelee terveyden olevan täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä sen katsota olevan pelkästään sairauden puuttumista (WHO 1948). Tärkeintä terveyden kokemuksessa on kuitenkin se, että se koetaan kokonaisvaltaiseksi kokonaisuudeksi, johon vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Terveyden keskiössä katsotaan olevan ihmisen omat kokemukset, asenteet ja arvot. Oleellista on, että terveyden määrittelee kukin omalla tavallaan. Oma näkemys terveydestä voi olla hyvinkin erilainen muiden ihmisten tai ammattihenkilöiden, kuten lääkärin kanssa. Ihminen voi itse kokea olevansa terve, vaikka hänellä olisikin sairauksia tai muita asioita, jotka vaikuttavat hänen elämäänsä aiheuttamalla harmia tai haittaa. Tästä esimerkkinä voi olla vammaisen selviytyminen arjessa, jossa hänellä on paljon apuvälineitä ja tukea verrattuna toiseen vammaiseen, jolla näitä voimavaroja ei ole. Toinen saattaa siis kokea terveytensä ja toimintakykynsä paremmaksi, kun toinen, vaikka molemmilla olisi samanlainen sairaus, vaiva tai muu ongelma. (Terveyskirjasto 2015.)

Koettua hyvinvointia pidetään hyvänä mittarina suomalaisten terveydelle, koska siinä tiivistyvät henkilön tieto sekä kokemus omasta terveydestä ja hyvinvoinnista (Vaarama, Karvonen, Kestilä, Moisio & Muuri 2014). Terveys ja hyvinvointi, ihmisen kokemana, ennustaa myös monia muita tekijöitä paremmin tulevaa terveyttä. Lääketieteellisesti, koettu hyvinvointi voidaan kuitenkin nähdä epämääräisenä mittarina, joka sisältää

subjektiivisiä merkityksiä. Koetun hyvinvoinnin katsotaan kuitenkin mittaavan terveyden ulottuvuuksia monipuolisemmin kuin monet muut käytetyt mittarit. (Vertio 2003.) Pohjoismaiset ihmiset tarkastelevat hyvinvointiaan eniten koetun hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta (Vaarama ym. 2014). Suomalaisten elämänlaadun on huomattu kehittyneen myönteisempään suuntaan kuluneen kymmenen vuoden aikana koetun hyvinvoinnin osalta. Erot eri väestöryhmien kohdalla ovat tästä huolimatta suurentuneet. (Aromaa, Huttunen, Koskinen & Teperi 2005; Vaarama ym. 2014.)

Terveydessä ja hyvinvoinnissa on havaittu olevan eroja eri sukupuolten välillä. Esimerkkinä tästä on naisten pidempi elinikä sekä miesten vähempi oirehdinta ja sairastavuus. Lisäksi sairauksien ja vaivojen laatu vaihtelee sukupuolten välillä. Naisten on todettu olevan enemmän kiinnostuneita omasta terveydestään kuin miesten. Murrosiässä erot terveyden ja hyvinvoinnin kokemisessa ja käsittelemisessä korostuvat entisestään: tytöt koittavat ratkaista ongelmansa sosiaalisia kontakteja käyttäen poikien yrittäessä löytää ratkaisut itse. (Vertio 2003.)

Terveyden edistämisellä on suuri rooli puhuttaessa yksilön terveydestä ja hyvinvoinnista. Nuorten kohdalla terveyttä voidaan edistää eri kanavien kautta, mutta oleellisimpana näistä voidaan pitää kouluterveydenhuoltoa. (Vertio 2003.) Perusopetuslaki määrittelee asiasta seuraavasti: ”... opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä”. Lisäksi laissa määritellään, että perusopetuksen on sisällettävä tietty määrä terveystietoa. (Perusopetuslaki 1998.) Koulu-aika on laaja kosketuspinta lapsiin ja nuoriin, ja tämän takia kouluterveydenhuollolle on asetettu suuria toiveita nuorten terveyden edistämiseksi. Koulujen kautta pystytään keräämään tietoa nuorten terveydentilasta esimerkiksi terveystarkastusten ja kyselyiden avulla. Kouluterveydenhuollon avulla pystytään tavoittamaan mahdollisimman suuri osa nuorista jo hyvin varhaisessa iässä. Terveyden edistämiseksi kouluissa on luotu useita hankkeita sekä yhteistyötä on tiivistetty terveydenhuollon kanssa viimeisten vuosikymmenten aikana. Näiden toimien avulla pyritään tavoittamaan nuoret ja luomaan hyvät edellytykset terveyden ja hyvinvoinnin osalta nuoren kehitykselle sekä myöhemmässä elämässä selviytymiselle. (Vertio 2003.)

3.2 Nuoret videopelien parissa

Nuoruudella viitataan yksilön puberteetin ja aikuisiän väliseen kehitysvaiheeseen. Nuoruudessa lapsen kokemusmaailma sekä käyttäytyminen alkavat muuttua, mikä vaikuttaa myös heidän myöhempään elämänvaiheisiinsa. Nuoruusiässä, nuoren keskushermosto kehittyy, tapahtuu biologista kasvua sekä monet aikuistumiseen johtavat kognitiiviset, psykologiset ja sosiaaliset kehitystapahtumat alkavat tulla esiin. Nuoruuden kehitys on olennainen osa ihmisen elämää, koska se johtaa persoonallisuuden muodostumiseen sekä autonomian saavuttamiseen. Lisäksi nuoruudessa aletaan muodostamaan omaa aikuisen minäkuvaa sekä rakentamaan omaa identiteettiä. (Psykiatria 2014.)

Nuorten henkilöiden terveyden ja käyttäytymisen häiriöille on asetettu tietyt diagnostiset kriteerit. Näitä ovat muun muassa ihmissuhteiden lukkiutuminen, opiskelun laiminlyönti tai sen lamaantuminen, vaikeat ristiriidat lähiympäristön kanssa sekä riittämätön kehityksellinen tuki. Irrottautuminen muista ja vetäytyminen sekä mielenkiinnon menettäminen ovat myös merkkejä nuoren hyvinvoinnin ja terveyden muutoksista. On otettava huomioon, että asiat voivat olla syitä, enemmän kuin seurauksia. Esimerkiksi toimintakyvyn lasku voi näkyä koulumenestyksen heikkenemisenä. Tärkeintä näissä tapauksissa on huomioida, että nuoren oma kokemus esittelee pääosaa kehityksen häiriöistä puhuttaessa, jonka vuoksi nuoren kokemukset tulisi ottaa vakavasti. (Psykiatria 2014.)

Nuoruuden ikävaihe on tärkeä yksilön myöhemmän terveyden kannalta (Aromaa ym. 2005; Vertio 2003). Nuoruusiässä omaksutut tavat ja tottumukset sekä koulutus ja uran valinta vaikuttavat aikuisiän terveyteen. Valtaosa nuorista pitää terveydentilaansa hyvänä, eikä tilanteen ole katsottu muuttuneen 1980-luvulta lähtien. Stressioireet ovat kuitenkin yleistyneet. Miltei joka neljäs 14-16-vuotias ilmoittaa yhden päivittäin tai lähes päivittäin esiintyvän stressioireen. Ainakin kolmesta oireesta päivittäin kärsiviä on keskimäärin yksi joka koululuokalla. Oireita ovat muun muassa väsymys, univaikeudet, niska- ja hartiakivut sekä ärtyneisyys. Oireet ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. (Aromaa ym. 2005.)

Nuoria liikkeellä! - Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Myllyniemi & Berg 2013) käytiin läpi nuorten vapaa-ajan mieltymyksiä ja harrastuksia. Tutkimuksessa perusjoukkona

olivat 7-29-vuotiaat Suomessa asuvat lapset ja nuoret. Haastateltavia oli yhteensä 1205. Tiedot tutkimusta varten on kerätty haastattelemalla nuoria, mistä johtuen vastaukset antavat realistista kuvaa nuorten omista kokemuksista. Säännölliseksi nuoret kertovat tutkimuksessa konsoli- tai tietokonepelien pelaamisen sekä lukemisen. Näitä aktiviteetteja harrastaa jopa kaksi kolmesta nuoresta päivittäin tai lähes päivittäin. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että 14 % niistä, jotka pelaavat tietokonepelejä ovat sitä mieltä, ettei heillä ole mitään harrastusta. Harrastusta ei erikseen määritelty kysytyissä kysymyksissä, vaan vastaajat saivat itse päättää minkälainen toiminta on määriteltävissä harrastukseksi. Kysymysten asettelu oli tehty avoimesti, kun kysyttiin, että onko henkilöllä mitään harrastusta. (Myllyniemi & Berg 2013.)

2010-vuonna tehdyn Pelaajabarometrin mukaan, noin 98 % suomalaisista oli kuluneen vuoden aikana pelannut jotakin peliä, perinteistä lautapeliä tai digitaalista peliä. Hyväksytyjä vastauksia oli barometrissa hieman alle 1100 kappaletta. Digitaalisia pelejä oli pelannut noin kolme neljästä (73 %) vastaajasta. Barometrissä huomattiin, että nuoret pelaavat enemmän digitaalisia pelejä, mutta ikääntyessä pelaamisaktiivisuus laskee. (Kuronen & Koskimaa 2011.) Vuonna 2013 tehdyssä Pelaajabarometrissä huomioitiin, että vastaukset olivat samankaltaisia kuin aiempina vuonna pelaavien osalta: noin 970 vastaajasta 74 % pelasi digitaalisia pelejä. Merkittävänä asiana oli aktiivisten pelaajien osuuden kasvaminen älypuhelimilla ja tablet-laitteilla pelattavien mobiilipelien kohdalla. Esille tuotiin myös se, että kaikki pelaamisen tyypit huomioon ottaen (perinteiset ja digitaaliset), miesten ja naisten välisessä pelaamisessa ei ollut merkittäviä eroja. Digitaalinen pelaaminen on tosin suositumpaa miesten kuin naisten keskuudessa. (Mäyrä & Ermi 2014.) Entertainment software associationin eli ESA:n (2015) mukaan Yhdysvalloissa 42 % amerikkalaisista pelaa videopelejä säännöllisesti (3 tuntia tai enemmän viikossa). Noin 56 % raportissa mukana olleista oli alle 35-vuotiaita. Kaikista pelaajista 56 % oli miehiä ja naisia 44 % (ESA 2015).

3.3 Videopelaaminen

Videopelaamisella ja pelaamisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä digitaalista pelaamista, kuten tietokone- ja konsolipelaamista. Pelilaitteita ovat tietokoneet, puhelimet ja tabletit kuin myös erityisesti pelaamista varten tehdyt laitteet eli pelikonsolit. (THL 2013; Russioniello, O'Brien & Parks 2009.) Kannettavien pelikonsolien, eli käsikonsolien, käyttö digitaalisessa pelaamisessa on tänä päivänä myös yleistynyt, joka helpottaa pelaamista myös muuallakin kuin kotona. Videopelaamisen mahdollistamiseksi, pelin pelaaja tarvitsee käyttöliittymän sekä näyttölaitteen. Laitteistoa käyttäen pelaaja kykenee kontrolloimaan näyttölaitteella tapahtuvia asioita. Hän pystyy vaikuttamaan itse pelin kulkuun, käyttämällä esimerkiksi näppäimistöä tai konsolin omaa ohjainta. (Video Games the Movie 2014.)

Opinnäytetyön aineisto on kerätty LAN-tapahtumissa, eli laneilla, joka johtaa nimensä sanasta Local Area Network (LAN) -party. Määritelmällä viitataan tapahtumaan, jossa ihmiset kokoontuvat yhdessä paikassa omien tietokoneidensa tai konsolilaitteidensa kanssa ja pelaavat pelejä lähiverkossa tai internetissä. Lisäksi tapahtumissa on tapana järjestää erilaisia kilpailuja eri peleissä. Usein tapahtumissa järjestetään myös muuta pelaamiseen liittyvä aktiviteettia esimerkiksi uusien pelien julkaisuja tai tiedotustilaisuuksia. Pelaajat pystyvät tapahtumissa jakamaan yhteisen mielenkiinnon kohteensa, pelaamisen, sekä tapaamaan ystäviään ja kavereitaan myös kasvotusten. Tärkeintä laneissa on niiden sosiaalinen ulottuvuus. Suomessa suurin vuosittainen LAN-tapahtuma on Assembly Summer, johon paikkoja on yli 6500 tietokoneiden ja pelaamisen kanssa harrastaville. (Aurava ym. 2013.) Assembly Summer-sivuston mukaan, suurin osa tapahtumassa kävijöistä sijoittuu 10-50-vuoden ikähaarukkaan. Kävijäkunta koostuu Assemblyillä IT-alan harrastajista, digitaalisen taiteen luojaista, tietokonepelaajista ja muista tietokoneharrastajista. (Assembly Summer 2016.)

Peleistä haetaan yleisestä ottaen viihdykettä ja niiden avulla yritetään kuluttaa aikaa. Yhä suurenevissa määrin, pelaamisesta on tullut iso osa monen lapsen ja nuoren arkipäivää. (Nuortenlinkki 2012; Hellman, Schoenmakers, Nordstrom & van Holst 2013.) Jotkut pelaajat kokevat, että he pelaavat videopelejä niiden osallistuvan lähestymistapansa takia. Toisena syynä on se, että videopelit ja pelaaminen eroavat merkittävästi esimerkiksi elokuvista ja kirjoista. Videopelit ovat erilaista ja mielenkiintoista viihdettä, ja nuoren on helppo päästä pelaamiseen mukaan. (Video Games the Movie 2014.)

Peleistä haetaan jännitystä ja haasteita sellaisessa muodossa, johon lapsi tai nuori kykenee itse osallistumaan. Lisäksi peli luo turvallisen ympäristön omien rajojen testaamisella, identiteetin muodostamisella sekä uusille kokemuksille. (Nuortenlinkki 2012; THL 2013.) Tunteilla, sosiaalisuudella sekä mukaansatempaavuudella on oma osuutensa pelaamisessa. Pelaaminen voi olla irtiotto arjesta, kun pelaajat uppoutuvat pelimaailmaan erilaisten ärsykkeiden kautta. Ärsykkeinä tässä tapauksessa toimivat kuva sekä ääni, mutta myös fyysinen kokemus. (THL 2013.)

3.4 Videopelaamisen vaikutukset, haitat ja hyödyt

Pelaaminen on suurimmalle osalle pelaajista positiivinen asia, mutta pelaamiseen usein liitetyt haitat, kuten vuorokausirytmien sekoittuminen, oman terveyden- ja hyvinvoinnin laiminlyönti tai kouluarvosanojen lasku, voivat tulla näkyviin pelaamisen seurauksena ja näin ollen vaikeuttaa elämänhallintaa. (THL 2013; Kinnunen 2011.) Pelin ominaisuudet voivat tehdä pelistä niin kiinnostavan tai koukuttavan, että pelaamista on vaikea lopettaa kesken. Tällaisia ominaisuuksia ovat pelikaverit, pelien mukaansatempaavat tarinat tai peleistä saadut onnistumisen tunteet. (Kinnunen 2011.)

Videopelaamisen kohdalla kohtuullisen ja ongelmallisen pelaamisen määritelmää on vaikea tehdä. Ei ole yhtä selkeää rajanvetoa sille, mikä on sopiva määrä pelata tai milloin pelaamisesta tulee ongelmallista. Oleellisempia ovat ne asiat, jotka vaikuttavat yksilöön ja hänen elämäänsä. (THL 2013.) Opinnäytetyössä kohtuullista ja ongelmallista pelaamista tarkastellaan pelaamisen haittojen sekä hyötyjen kautta.

3.4.1 Pelaamisen haitat

Peleihin uppoutuminen voi vaikuttaa haitallisesti pelaajaan. Peleihin uppoutumisen seurauksena yksilö saattaa unohtaa ympärillä olevan maailman kokonaan. Tällöin pelistä tulee paikka, jonka avulla yritetään vältellä todellisuuden ongelmia. (Snodgrass ym. 2011.) Tätä ilmiötä kutsutaan myös pakopelaamiseksi, ja sen avulla huomio yritetään suunnata ongelmista pois päin, tässä tapauksessa videopeleihin. Syitä pakopelaamiselle

voivat olla esimerkiksi perheen sisäiset riidat, yksinäisyys tai jokin muu kriisi. (THL 2013.)

Douglas Gentilen (2009) tutkimuksessa selvitettiin 1178 amerikkalaisnuoren *koulumenestyksen ja videopelaamisen välistä yhteyttä*. 8,5 %:lla osallistuneista todettiin olevan kuusi 12:ta listatusta oireesta, jotka vaikuttivat perheeseen, koulumenestykseen, sosiaalisuuteen tai psykologiseen toimintakykyyn. Nämä nuoret kuluttivat kaksi kertaa enemmän aikaa pelaamiseen kuin muut, eivätkä he käyttäneet internetiä juurikaan kotitehtävien tekemiseen. Tuloksissa ei havaittu, että iällä, rodulla, sukupuolella tai koululla olisi ollut merkitystä tulosten kannalta. (Gentile 2009.)

Videopelaaminen ennen nukkumaanmenoa on usein yhdistetty *unensaantiin* ja *unettomuuteen*. Eräässä unettomuuteen liittyvässä tutkimuksessa (Weaver, Gradisar, Dohnt, Lovato & Douglas 2010) selvitettiin videopelaamisen vaikutuksia unensaantiin. Kohderyhmänä olivat keskimäärin noin 16-vuotiaat nuoret miehet, joita osallistui yhteensä 13 tutkimukseen. Tutkimuksessa todettiin, että videopelaaminen vaikutti kognitiiviseen aktiivisuuteen sekä unensaannin viivästymiseen, tarkoittaen sitä, että nuoret, jotka pelasivat, menivät myös myöhemmin nukkumaan. Fyysiseen häiriintymiseen, kuten pulssin kohoamiseen ei videopelaamisella silti nähty olevan vaikutusta. Pelaamisen ei myöskään havaittu vaikuttavan unenlaatuun. (Weaver ym. 2010.) Garmy, Nyber & Jakobsson (2012) tutkivat unen ja pelaamisen välistä yhteyttä 3011 kouluikäisen lapsen kohdalla. Tutkimuksessa todettiin, että näyttölaitteen kirkkaus voi häiritä melatoniinin vapautumista ja aiheuttaa häiriöitä nukahtamisessa ja heräämisessä. Tutkijat painottivat, että pelit eivät ainoastaan vaikuta uneen, mutta unen kautta myös lapsen oppimiseen ja muistiin. (Garmy ym. 2012.) Tutkimustulokset ovat silti ristiriitaiset näiden kahden tutkimuksen välillä (Weaver ym. 2010; Garmy ym. 2012). Weaver ym. (2010) kuitenkin toteavat tutkimuksessaan, että tarkan päätelmän tekemiseksi ei ole tarpeeksi tietoa, kun puhutaan siitä, vaikuttaako videopelaaminen unettomuuteen vai ei. On silti tärkeä huomioida, että pitkäaikainen unenpuute voi altistaa nuoren muille sairauksille (THL 2013).

Masennus ja *ahdistuneisuus* saattavat nousta esiin ongelmallista pelaamista tarkasteltaessa. Nämä ongelmat ovat usein osa suurempaa ongelmien kokonaisuutta. Taustalla voi olla erilaisia syitä, jotka kumpuavat sosiaalisen tai henkisen ympäristön ja tilan vuoksi esiin. (Aurava ym. 2013.) Kyseiset ongelmat eivät välttämättä ole

videopelien aiheuttamia, vaan ne voivat olla myös syitä videopelaamiselle, jonka vuoksi niiden syy-seuraussuhteita ja alkuperäistä aiheuttajaa voi olla vaikea tunnistaa (THL 2013; Aurava ym. 2013). Varsinkin ongelmallisen videopelaamisen kohdalla, masennus ja ahdistuneisuus ovat asioita, joiden takia apua saatetaan lähteä hakemaan. Tällöin itse videopelaaminen ei ole suoraan tunnistettavissa yksilön käyttäytymisestä. (Porter, Starcevic, Berle & Fenech 2010.) Connolly, Boyle, MacArthur, Hainey & Boyle (2012) löysivät kirjallisuuskatsauksessaan viitteitä siitä, että lyhytvaikutteisten seurausten osalta, väkivaltaisia videopelejä pelaavilla voi ilmetä ahdistuneisuutta pelaamisen loputtua. Verkkopelejä ongelmallisella tasolla pelaavien teinien kohdalla on myös huomattu enemmän masennusta, ahdistuneisuutta ja huonompaa koulumenestystä kuin saman ikäisten nuorten, jotka eivät pelejä pelaa (Hellman ym. 2013). Tutkimustuloksissa (Connolly ym. 2012; Granic ym. 2014; Hellman ym. 2013) on kuitenkin havaittavissa ristiriitoja. Vaikka pelaamiseen voidaan joissain tapauksissa liittää masennus ja ahdistuneisuus, on verkkopeleillä huomattu olevan myös psykologisesti katsottuja positiivisia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan kyse on enemmänkin henkilön yksilöllisistä ominaisuuksista. (Granic ym. 2014; Hellman ym. 2013.)

Väkivaltaisiltä videopelien on toisinaan ajateltu aiheuttavan pelaajille *aggressiivista ja väkivaltaista käyttäytymistä*. Tutkimuksissa on silti hyvin paljon ristiriitaista tietoa sekä eriäviä mielipiteitä, eivätkä tutkimustulokset ole aina niin yksiselitteisiä. (Adachi & Willoughby 2011; Viemerö 2009; Appelbaum, Calvert, Dodge, Graham, Hall, Hamby & Hedges 2015.) Esimerkiksi Adachi & Willoughby (2011) tutkimuksessa huomattiin pelien tuoman kilpailullisuuden aiheuttavan aggressiivista käyttäytymistä, eikä pelien väkivaltaisuuksella huomattu olevan vaikutusta. Aggressiivisuus, väkivaltaisuus ja niihin usein liitetyt väkivaltaiset videopelit nousivat kuitenkin useammassa lähteessä esille (Connolly ym. 2012; Hollingdale & Greitemeyer 2014; Viemerö 2009; Appelbaum ym. 2015). On silti huomioitava, että suurin osa aikaisemmista tutkimuksista on keskittynyt pääasiassa videopelaamisen huonoihin puoliin, jolloin aggressiiviseen ja väkivaltaiseen käyttäytymiseen on useimmiten liitetty väkivaltaiset videopelit. (Connolly ym. 2012.)

Hollingdale & Greitemeyer (2014) tutkivat aggressiivisen käyttäytymisen ja videopelaamiseen välistä yhteyttä. He valitsivat neljä peliä, joista kaksi oli väkivaltaa sisältäviä pelejä sekä kaksi peliä, joissa väkivaltaa ei esiintynyt. Pelejä, joissa väkivaltaa ei esiintynyt nimitettiin neutraaleiksi peleiksi. Väkivaltaisista peleistä yksi oli yksinpeli

ja toinen moninpeli, samalla tavalla meneteltiin myös neutraalien pelien kohdalla. Osallistujia tutkimuksessa oli yhteensä 101 kappaletta. Tutkimus todisti, että väkivaltaa sisältävillä peleillä oli suurempi vaikutus aggressiivisuuteen, kun taas neutraaleilla peleillä. Neutraaleja pelejä pelanneilla, aggressiivisen käyttäytymisen ilmenemistä ei havaittu huomattavasti enempää. (Hollingdale & Greitemeyer 2014.)

Videopelien kilpailullisuuden sekä väkivallan vaikutusta aggressiiviseen käytökseen on tutkittu. Adachi & Willoughby (2011) tutkimuksessaan tutkivat 42 opiskelijan käyttäytymistä kahden yhtä kilpailullisen, vaikean ja vauhdikkaan pelin kohdalla. Väkivaltaa peleissä kuitenkin esiintyi eri määrissä. Tulosten pohjalta todettiin, että videopelien väkivaltaisuus ei vaikuta aggressiiviseen käyttäytymiseen. Toiseen, erilliseen tutkimukseen (Adachi & Willoughby 2011), osallistui 60 opiskelijaa. Tässä osallistujat pelasivat neljää erilaista videopeliä: väkivaltainen, todella kilpailullinen peli; väkivaltainen, keskivertaisesti kilpailullinen peli; väkivaltaa sisältämätön, ei kilpailullinen peli; väkivaltaa sisältämätön, todella kilpailullinen peli. Tässä tutkimuksessa mitattiin myös osallistujien pulssi ennen sekä jälkeen videopelien pelaamista. Niiden opiskelijoiden pulssitasot, jotka pelasivat todella kilpailullisia pelejä, olivat keskimääräisesti korkeampia, kun muiden osallistujien. Lisäksi kilpailullisia pelejä pelanneiden todettiin osoittavan enemmän aggressiivista käyttäytymistä, kuin muita pelejä pelanneiden koehenkilöiden. Löydösten pohjalta tutkijat totesivat, että pelien kilpailullisuus on tärkeä tekijä, kun pohditaan videopelien sekä aggressiivisen käytöksen välistä yhteyttä. Pelit, joissa kilpailu on kovaa, johtavat todennäköisemmin aggressiivisen käyttäytymisen näyttäytymiseen, kuin vastaavat, vähemmän kilpailua sisältävät pelit. (Adachi & Willoughby 2011.)

Viemerö (2009) perustelee kirjoituksessaan väkivaltaisten videopelien olevan yhtenä syynä lasten ja nuorten väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Kirjoituksessa kerrotaan, että jopa 73 % suomalaisten koululaisten pelaamista tietokonepeleistä on todettu väkivaltaisiksi. Näitä pelejä pelaavilla nuorilla on todettu heikkoa itsekontrollia, levottomuutta ja aggressiivista käyttäytymistä. (Viemerö 2009.) Tutkimukset kuitenkin osoittavat sen, että väkivaltainen käyttäytyminen vaatii tietynlaiset olosuhteet. Peleistä kumpuava väkivalta ei yksinään riitä, vaan tarvitaan myös ympäristötekijöitä, tietynlainen tilanne, epävakaa persoonallisuus tai erityiset biologiset ominaisuudet. (Appelbaum ym. 2015; Viemerö 2009.)

3.4.2 Pelaamisen hyödyt

Sosiaalisten taitojen sekä ryhmässä työskentelyn kehittyminen on yksi pelaamisen merkityksellisimmistä vaikutuksista. (THL 2013; Video Games the Movie 2014). Pelien avulla on mahdollista luoda uusia ystävyysuhteita, yhteisöjä ja löytää jopa elämänkumppani. Lisäksi pelien kautta on mahdollisuus kuulua isompiin yhteisöihin ja kokonaisuuksiin. (Video Games the Movie 2014; Second Skin 2008.) Yhteydenpito internetin välityksellä on luonut kokonaan uuden ulottuvuuden pelaamiselle viimeisten vuosikymmenten aikana. Kyseessä ei ole enään yksin koneen ääressä istuva henkilö, vaan usein kyse on paljon laajemmalti ulottuvasta sosiaalisesta verkostosta. (Second Skin 2008; Granic ym. 2014.)

2014-vuonna tehdyssä tutkimuksessa *Being Bad in a Video Game Can Make Us More Morally Sensitive* (Grizzard, Tamborini, Lewis, Wang, & Prabhu 2014) todettiin että videopelaamisella voi olla positiivinen vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimuksessa verrattiin pelitilanteissa syntynyttä syyllisyyden tunnetta tosielämään. Vastoin yleistä luuloa, tutkimuksessa huomattiin, että pelit, joissa pelaaja laitettiin tekemään jotain syyllisyyden tunnetta nostattavaa kuten olemaan terroristi ja tekemään pahuuksia, aiheutti *moraalisen herkkyyden kasvamista*. (Grizzard ym. 2014.) Moraalisen herkkyyden kasvamisella tarkoitetaan sitä, että ihmisestä tulee paremmin tietoinen tekemistään valinnoista ja hän pystyy hahmottelemaan, mikä hänen arvoihin perustuen on oikein ja mikä väärin (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007).

Granic, Lobel & Englesin (2014) julkaisemassa tutkimuksessa todetaan että 70 % pelaajista pelaavat videopelejä ystävän kanssa. Pelit, joissa erilaisten palkintojen saavuttamiseen tarvitaan yhteistyötä, *kehittävät pelaajan prososiaalisia taitoja* (Granic ym. 2014). Prososiaalisuudella tarkoitetaan positiivisen tai auttavan käytöksen ilmaisua, joka kohdentuu sosiaaliseen hyväksyntään ja ystävällisyyteen (Oxford Dictionary of English). Granic, Lobel & Englesin (2014) tutkimuksessa huomattiin, että pelit kehittävät prososiaalisia taitoja silloin kun niitä pelattiin muiden ihmisten kanssa. Pelien tyypillä (esimerkiksi sotapeli tai ajopeli) ei huomattu olevan vaikutusta. Tutkimuksessa mainittiin, että peleissä opitut sosiaaliset taidot voivat näkyä pelien ulkopuolisessa elämässä. Päätelmä perustuu siihen, että moninpelejä pelaavien ihmisten on huomattu osaavaan organisoida ja johtaa samankaltaisia ihmisiä myös pelien ulkopuolella. (Granic ym. 2014.)

Videopeleillä on huomattu myös *stressiä lieventäviä vaikutuksia* (Snodgrass ym. 2011; Russioniello ym. 2009). 2009-vuonna tehdyssä tutkimuksessa (Russioniello ym. 2009), pelien stressin lievityskykyä testattiin laittamalla tutkimukseen valittu kohderyhmä pelaamaan erilaisia, helposti opittavia, pelejä. Osallistujilta mitattiin muutoksia pulssissa sekä aivosähkökäyrän avulla. Mittauksien avulla pystyttiin päättämään ja arvioimaan yksilöiden stressitasoa sekä mielialaa. Kaikissa tapauksissa mieliala parani ja stressitason todettiin laskevan. Myös toisessa tutkimuksessa (Snodgrass ym. 2011) todettiin samansuuntaisia vaikutuksia. Tutkimus toteutettiin haastatteluna käyttäen apuna kyselylomaketta. Tarkoituksena oli kerätä tietoa pelaajien kokemuksista, liittyen World of Warcraft-verkkopeliin uppoutumiseen sekä ulkopuolisesta maailmasta irroittautumiseen. Tuloksissa huomattiin, että peliin uppoutuminen ja sen pelaaminen aiheuttivat mielihyvän tunnetta. Lisäksi pelaamisen koettiin lievittävän stressiä. (Snodgrass ym. 2011.)

Silmä-käsi koordinaation paraneminen on yksi videopelaamisen positiiviseksi katsotuista ominaisuuksista (Greenfield 1984; THL 2013). Sensomotorinen silmä-käsi koordinaatio on jo itsessään tärkeä taito muussakin elämässä, kuten tietyissä ammateissa. Silmä-käsi koordinaation on arvioitu olevan myös perustana myöhempien tasojen kognitiivisessa kehityksessä. (Greenfield 1984.) Greenfield (1984) tekemässään testissä pelasi Pac-Man -peliä, jonka hän huomasi olevan paljon hankalampaa kuin mitä hän oli aluksi olettanut. Olettamuksena oli, että peliä olisi helppo pelata sen yksinkertaisuuden vuoksi. Silti, pelattuaan kyseistä peliä, Greenfield huomasi, että pelin oppimiseen liittyi muutakin kuin pelkästään pelin sivusta seuraaminen. Yhtenä asiana nousi esiin juurikin silmien ja käsien välisen koordinaation puuttuminen. (Greenfield 1984.)

Pelien on huomattu vaikuttavan myös pelejä pelaavien henkilöiden *kognitiivisiin ominaisuuksiin*. Strateginen ajattelu, tiedon prosessointi, päätöksenteko sekä tilan parempi ymmärtäminen ovat asioita, joissa pelaajille on huomattu eroavaisuuksia verrattuna niihin, jotka eivät videopelejä pelaa. (THL 2013; Connolly ym. 2012.) Connollyn ym. (2012) tekemässä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin videopelien vaikutusta eri näkökulmista muun muassa oppimisen, käyttäytymisen, tiedon prosessoinnin, motivaation sekä sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden näkökulmista. Pelaamisen katsottiin vaikuttavan joka osa-alueeseen, pääasiassa positiivisesti, vaikkakin osa kirjallisuuskatsauksen lähteistä olivatkin ristiriidassa toistensa kanssa.

Kirjallisuuskatsauksessa huomattiin kuitenkin se, että videopelien pelaaminen parantaa muistia ja ongelmanratkaisutaitoja. Nämä vaikutukset oli pystytty yhdistämään pelimaailmasta myös pelien ulkopuolisen elämän positiivisiksi vaikuttajiksi. (Connolly ym. 2012.)

Videopelien pelaamisen vaikutus on positiivista *kielten oppimisessakin*. Olli Uuskosken tekemässä pro gradussa (Uuskoski 2011) huomattiin kuinka lukiolaisten englanninkielen arvosanat olivat suhteessa parempia, mitä enemmän he pelasivat videopelejä. Pro gradussa kävi ilmi, että yli 15 tuntia viikossa pelaavilla nuorilla englannin kurssien keskiarvo oli 8,79. Lukiolaisilla, jotka eivät pelejä pelannut keskiarvo jäi 7,28. (Uuskoski 2011.) On silti huomattava, että vaikka oppimisen kohteena olisikin vieras kieli, voi sen oppimisessa olla negatiivisiakin vaikutuksia, kuten esimerkiksi kiroilemaan oppiminen. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa se, että suurimmassa osassa pelejä kielenkäyttö on asiallista. (PEGI.)

3.4.3 Kohtuullinen pelaaminen

Pelaaminen on kohtuullista, mikäli se on sopusuhtaista muun elämän kanssa. Kohtuullisella pelaamisella voidaan viitata sellaiseen käyttäytymiseen, jolla ei ole huomattavaa merkitystä vuorokausirytmiiin, koulussa käyntiin, harrastuksiin, sosiaaliseen elämään tai itsestään huolehtimiseen. Kohtuulliseen pelaamiseen kuuluu myös se, että pelaaminen on helppo keskeyttää, kun sitä vaaditaan. (THL 2013.) Kohtuullisella pelaamisella viitataan tässä opinnäytetyössä niin sanottuun tavalliseen pelaamiseen, joka ei aiheuta pelaajalle haittoja.

Kohtuullinen pelaaminen vaatii pelaamisen rajojen asettamista sekä ymmärrystä siitä, että koko elämä ei pyöri pelaamisen ympärillä vaan pelaaminen on vain yksi osa elämää. Kohtuullisessa pelaamisessa kokemukset ovat lähinnä positiivisia, jolloin negatiivisista, pelissä tapahtuvista kokemuksista on helppo päästä yli. (THL 2013.) Kohtuullinen pelaaminen voi parhaimmillaan tukea nuoren kehitystä, oppimista sekä muita taitoja (Nuortenlinkki 2012).

3.4.4 Ongelmallinen pelaaminen

Joillekin ihmisille peleissä muodostetut ihmissuhteet voivat olla aluksi positiivisia, mutta niistä luopuminen tai niiden jääminen ainoiksi vuorovaikutukselliseksi asioiksi voi luoda ongelman pelaamisen lopettamiselle. (Kinnunen 2011; Nuortenlinkki 2012.) Sosiaalinen ulottuvuus sekä pelien koukuttava maailma voi pitää pelaajan pitkäänkin tietokoneen ääressä (THL 2013). Ongelmallinen pelaaminen voi alkaa vähitellen rajoittaa ihmisen toimintaa, kuten arkiaskareiden tekemistä sekä ajan tai rahan käyttöä. Tämä voi johtaa siihen, että ihmisen elämä alkaa pyöriä pelkästään pelaamisen ympärillä. Pelaaminen voidaan käsittää silloin haitallisena, kun sitä ei pysty enään itse rajoittamaan. (Kinnunen 2011.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) tekemässä Nuoret Pelissä-tukiaineistossa (taulukko 1) käydään läpi esimerkkejä siitä, miten ongelmallinen pelaaminen voi esiintyä. Taulukossa on kuvattu yleisimpiä tuntomerkkejä siitä, milloin pelaaminen voi olla ongelmallista ja milloin siihen tulisi puuttua tai kiinnittää huomiota. Yksittäinen tekijä ei kuitenkaan riitä kertomaan liiallisesta pelaamisesta vaan useampien tekijöiden tulisi täytyä.

Nuori viettää koneen äärellä paljon aikaa ja unohtaa tauot.
Ajantaju katoaa pelatessa usein pitkiksi ajoiksi.
Pelaamattomuus aiheuttaa levottomuutta ja ärtyisyyttä.
Tarve pelata yhä enemmän kasvaa.
Pelaamisen rajoittaminen aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita.
Pelimaailman ulkopuoliset kaverit jäävät pois.
Muut velvollisuudet jäävät hoitamatta pelaamisen takia.
Pelaaminen sekoittaa vuorokausirytmän.
Pelaaminen aiheuttaa poissaoloja koulusta.
Muut harrastukset jäävät pelaamisen takia pois.
Pelaamisesta aiheutuu syyllisyyden tunteita.
Nuori valehtelee omasta pelaamisesta ja sen määrästä.
Pelaaja ei siedä arvostelua pelaamisesta.

TAULUKKO 1. Merkkejä liiallisesta pelaamisesta (THL 2013).

Pelaamisen ongelmallisuus korostuu silloin, kun siitä johtuvat haitat tulevat esiin koulun käynnissä, ihmissuhteissa tai terveydessä (THL 2013). Vuorokausirytmien sekoittuminen, hyvinvoinnin heikentyminen sekä syrjäytyminen saattavat olla merkkejä ongelmallisesta pelaamisesta. Kaiken kaikkiaan ongelmallinen pelaaminen vaikuttaa kielteisesti monella eri tavalla ihmisen käyttäytymiseen. Huomioon otettavana seikkana on kuitenkin henkilön oma suhtautuminen pelaamiseen ja ongelmallisen käyttäytymisen ilmeneminen. (Nuortenlinkki 2012.)

Ongelmallisen pelaamisen tunnistamisessa on otettava huomioon nuoren elämäntilanne. Jotkin asiat saattavat nousta esiin suurempina ja ongelmallisempina kuin muut. Ratkaisua voidaan yrittää etsiä kotikonstein ja pohtia, kuinka ongelmalliseen pelaamiseen voitaisiin vaikuttaa. (THL 2013.) Ongelmallisen pelaamiseen liittyy vahvasti myöskin pelaamisen tarjoama helppous: pelit ovat koko ajan saatavilla, samoin peliseura (Kinnunen 2011). Peleillä ei ole tiettyä aikaa eikä välttämättä paikkaakaan, kun puhutaan videopelaamisesta. (THL 2013.)

Suomessa, kuten muuallakaan maailmassa, ei ole vakiintuneita käytäntöjä lasten ja nuorten vaikeiden peliongelmiin tunnistamiselle tai määrittämiselle. Pelaamisen ongelmat ovat siis usein osa laajempaa ongelmien kokonaisuutta ja taustalla voi olla monenlaisia psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä haasteita, kuten esimerkiksi masennusta, yksinäisyyttä tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Monimutkaisessa tilanteessa voi olla vaikeaa hahmottaa syy-seuraussuhteita tai ongelmien alkuperäistä syytä. Tästä syystä on tärkeää tarkastella tilannetta kokonaisuutena ottaen huomioon pelaamisen lisäksi pelaajan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä elämänhallintaan liittyvät mahdolliset haasteet.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kvantitatiivinen menetelmä

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan muuttujien mittaamista siten, että tieto esitetään numeraalisesti. Kvantitatiivinen sana itsessään tarkoittaa määrällistä, jolloin yleisesti ottaen puhutaan määrällisestä tutkimusmenetelmästä. Tuloksien esittämisessä käytetään tilastollisia menetelmiä ja tutkijan sanallista selitystä. Yhteydet eri asioiden välillä ovat oleellisia määrällisessä tutkimusmenetelmässä. Tietoja voidaan kuvata näiden yhteyksien yhtenäisinä tai erillisinä tekijöinä. Määrällisen tutkimuksen ajatuksena on yleispätevien sekä vastaajia yhdistävien tekijöiden löytäminen. Näitä tekijöitä perustellaan ja tutkitaan eri syy-seuraussuhteiden kautta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013; Vilka 2007.)

Aineiston kerääminen toteutetaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa otantatutkimuksena. Otantatutkimusta käyttäen pystytään keräämään analysoitavia tuloksia, joiden pohjalta pyritään tekemään yleistyksiä ja olettamuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.) Opinnäytetyössä aineisto on kerätty kyselylomakkeella. Kyselylomake sopii käytettäväksi, kun halutaan tietää tutkittavan henkilön mielipiteistä, ominaisuuksista tai muusta käyttäytymistä. Kyselylomake soveltuu myös hyvin suurten henkilömäärien tutkimukseen. Hyväksytyjen vastausten määrä saattaa silti olla vain pieni osa perusjoukosta. Otannassa kyselylomakkeen hyöty perustuu siihen, että vastauksia pystytään hankkimaan ja käsittelemään tehokkaammin kuin esimerkiksi haastattelututkimuksissa. (Vilka 2007.)

4.2 Aineisto

Opinnäytetyö perustui EHYT ry:ltä saatuun aineistoon. EHYT ry:llä oli kerättynä 907 vastausta, joita opinnäytetyössä pystyttiin hyödyntämään. Vastauksia kerättiin yhteensä 16 eri LAN-tapahtumasta vuoden 2015 aikana. Vastausten keräämiseen käytettiin Pelitaito-projektin luomaa Pelaajan hyvinvointikyselyksi (liite 1) nimettyä lomaketta. Aineisto kerättiin tapahtumakohtaisesti käyttämällä Surveypal-verkkopalvelua. Kyselylomake oli tehty valmiiksi, ja aineisto oli kerätty Pelitaito-projektin puolesta jo

ennen opinnäytetyöni alkamista. Kyselyllä selvitettiin vastaajien kokemuksia videopelaamisesta ja tuloksia hyödynnettiin osana EHYT ry:n toiminnan kehittämistä.

Kyselylomakkeella (liite 1) oli kartoitettu LAN-tapahtumiin osallistuneiden kokemuksia omasta pelaamisestaan, liittyen hyvinvointiin. Lomake koostui yhteensä 19 kysymyksestä. Lomakkeella kysyttiin perustietoja kuten ikää ja sukupuolta, näkemystä omasta terveydentilasta, pelaamiseen liittyviä asioita sekä itse laneihin liittyviä asioita. Vastaaminen tapahtui anonymisti, mutta elokuvalippujen arvontaa varten osallistuvilta vastaajilta pyydettiin yhteystietoina nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite. Näitä yhteystietoja ei yhdistetty kyselyn vastauksiin.

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysillä tarkoitetaan aineiston käsittelyä eri menetelmiä ja työkaluja käyttäen. Aluksi koottu aineisto tallennetaan johonkin tilastoiden käsittelemiseen tarkoitettuun ohjelmaan. Aineisto voidaan tallentaa joko tekstinä tai numeraalisessa muodossa. Käytetty muoto riippuu hyvin pitkälti siitä, mitä tutkimusmenetelmää on käytetty. Tämän jälkeen aineisto analysoidaan valitulla analyysimenetelmällä. Näitä menetelmiä ovat kuvaileva, selittävä ja ennustava menetelmä, muuttujien välisiä yhteyksiä kuvaava tapa sekä kappaleiden lukumääriä tai prosentiosuuksia kuvaava menetelmä. Mikäli käytetään aineistoa, joka on kerätty numeeriseen muotoon, voidaan tietoa kuvata käyttämällä graafisia kuvioita – tässä opinnäytetyössä pylväs- ja piirakkakuvioita. Näitä kuvioita käyttämällä, saatuja tuloksia voidaan havainnollistaa, etsiä yhteyksiä ja riippuvaisuuksia muuttujien välillä, sekä koostaa vastauksista keskiarvoja helposti ymmärrettävään muotoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

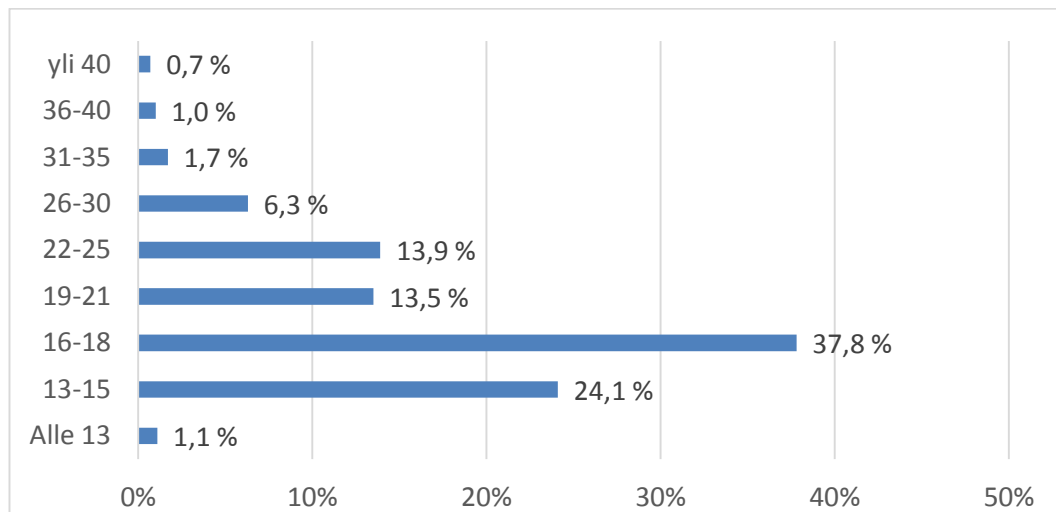
Kerätty aineisto oli valmiiksi Excel-muodossa, joka pystyttiin syöttämään suoraan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) -ohjelmaan. SPSS on ohjelma, joka on kehitetty tilastollisen tiedon analysointiin ja saadun tiedon koostamiseksi graafiseen muotoon. (Kalliainen, Lepola, Mohli & Rasi 2009.) SPSS-ohjelmasta ajettiin ulos kuvaava analyysi, joka antoi tulokset kappalemäärinä sekä prosenttilukuina. Lisäksi osa tuloksista muunnettiin keskiarvoiksi, jolloin ne olivat tiettyjen kuvioiden kohdalla selkeämpi esittäjä.

Lopulliset graafiset kuviot luotiin Excel-ohjelmassa. Excel-kuvioihin päädyttiin, koska ne olivat selkeämmät kuin vastaavat kuviot SPSS-ohjelmalla tehtyinä. Kuvioina käytettiin makaavaa pylväsdiagrammia sekä piirakkakuviota. Molemmat kuviot ovat helposti tulkittavia sekä tarpeeksi selkeitä tulosten tarkastelua varten. Kuvioita käyttäen, aineistoa saadaan havainnollistettua paremmin. Visuaalisesti esitetyt tulokset antavat myös lukijalle paremman yleiskuvan aineiston jakautumisesta. (Valli 2015.)

5 TULOKSET

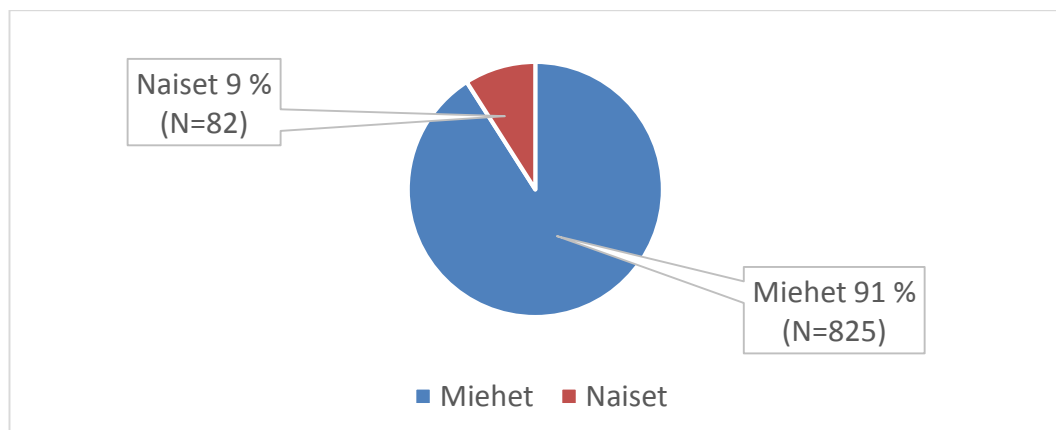
5.1 Taustatiedot

Vastaajista suurin osa oli 16-18-vuotiaita (37,8 %). Pienimmäksi ikäryhmäksi muodostui yli 40-vuotiaat, joita oli vastaajista 0,7 %. Alle 13-vuotiaita oli 1,1 %, 13-15-vuotiaita 24,1 %, 19-21-vuotiaita 13,5 % ja 22-25-vuotiaita 13,9 %. Yli 25-ikävuoden ylityksessä vastaajia oli seuraavasti: 26-30-vuotiaita 6,3 %, 31-35-vuotiaita 1,7 % ja 36-40-vuotiaita 1,0 %. (kuvio 2)



KUVIO 2. Vastaajien ikäjakauma

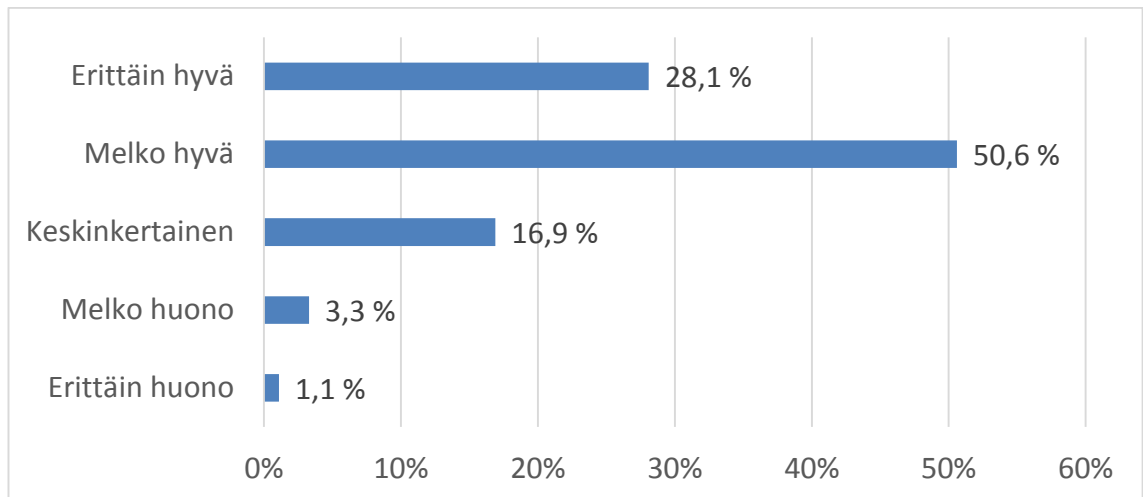
Miehien ja naisten välisessä sukupuolijakaumassa oli suuri ero, sillä miehiä oli 91 % vastaajista ja naisia 9 %. Miehiä oli siis yhteensä 825 ja naisia 82 kaikista vastaajista. (kuvio 3)



KUVIO 3. Vastaajien sukupuolijakauma

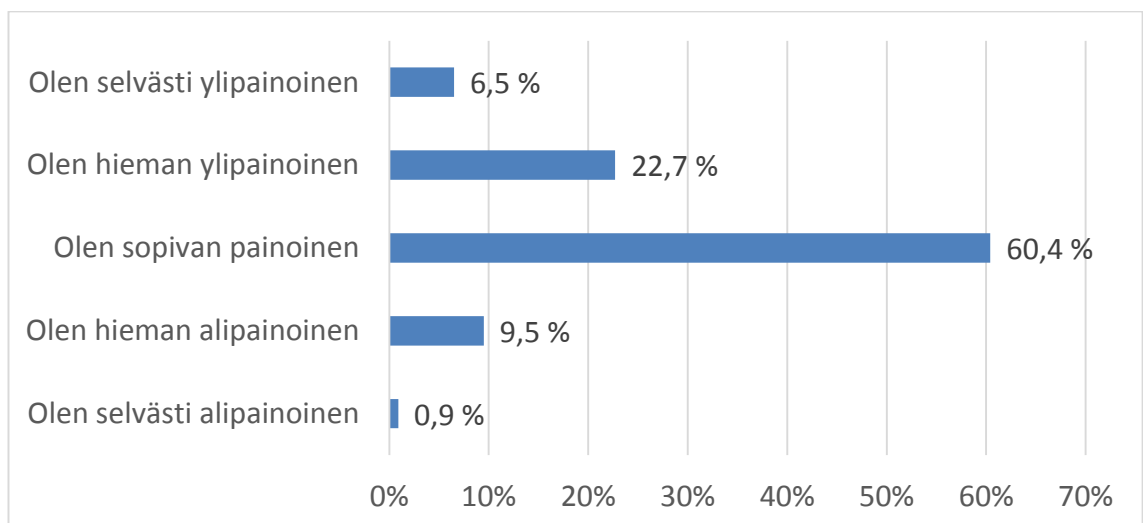
5.2 Terveydentila

Kolmannessa (kuvio 4) ja neljännessä (kuvio 5) kysymyksessä käsiteltiin vastaajien terveydentilaa. Suurin osa koki oman terveytensä joko erittäin hyväksi (28,1 %) tai melko hyväksi (50,6 %). Vain 1,1 % vastaajista koki terveytensä olevan erittäin huono. (kuvio 4)



KUVIO 4. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Se on tällä hetkellä...

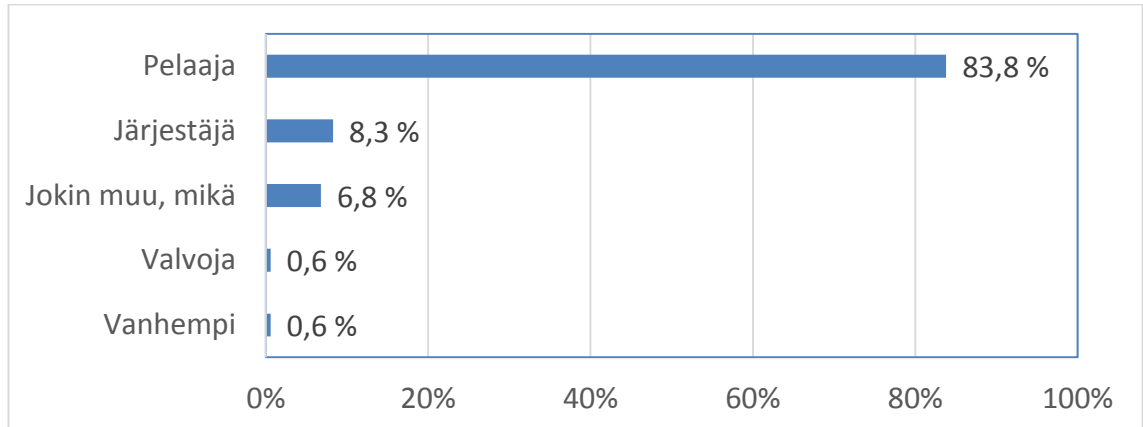
Vastaajat kokivat olevansa pääosin sopivan painoisia (60,4 %). Hieman ylipainoiseksi (22,7 %) tai selvästi ylipainoiseksi (6,5 %) itseänsä kuvailevia oli enemmän kuin hieman alipainoisia (9,5 %) tai selvästi alipainoisia vastaajia (0,9 %). (kuvio 5)



KUVIO 5. Mitä mieltä olet painostasi?

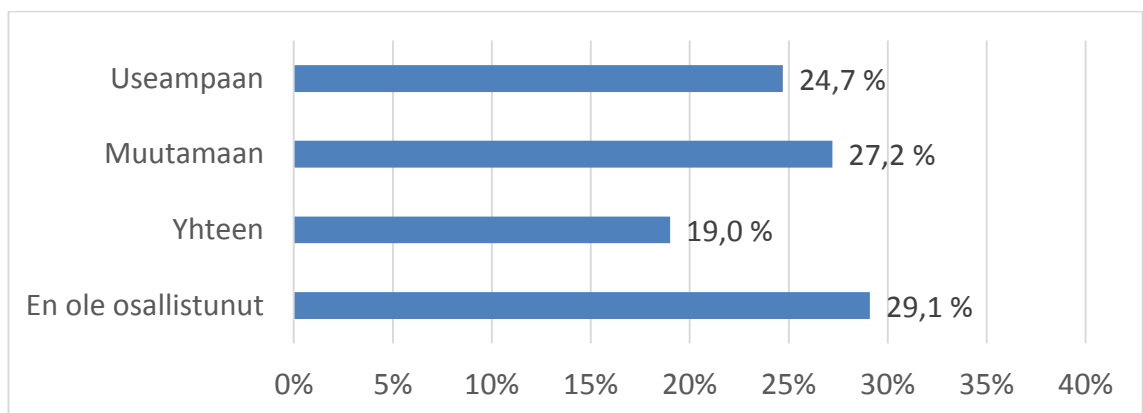
5.3 LAN-tapahtumiin osallistuminen

Kysymyksessä 5 kartoitettiin vastaajien roolia tapahtumassa. Suurin osa (83,8 %) olivat laneilla pelaajana. Vanhemmat sekä valvojat muodostivat pienimmän joukon 0,6 % osuudella. (kuvio 6)

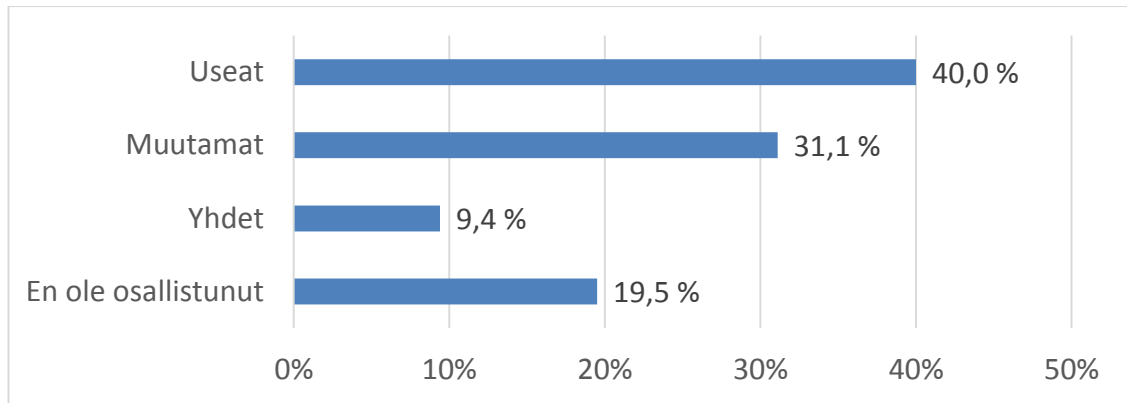


KUVIO 6. Asemasi tässä tapahtumassa?

Kyselyssä kartoitettiin tapahtumassa kävijöiden kokemusta aikaisemmista samanlaisista tai pienemmistä tapahtumista (kuvio 7 ja 8). Noin kolmannes (29,1 %) ei ollut osallistunut isompiin, julkisiin LAN-tapahtumiin, kun taas suurin osa oli osallistunut vähintään yhteen (19,0 %), muutamaaan (27,2 %) tai useampaan (24,7 %) samankaltaiseen tapahtumaan (kuvio 7). Pienimuotoisempiin, yksityisiin tapahtumiin olivat vastaajat osallistuneet useammin. Näissä useasti käyneitä oli jopa 40 % vastanneista. 19,5 % ei ollut osallistunut pienempiin tapahtumiin ollenkaan. (kuvio 8)



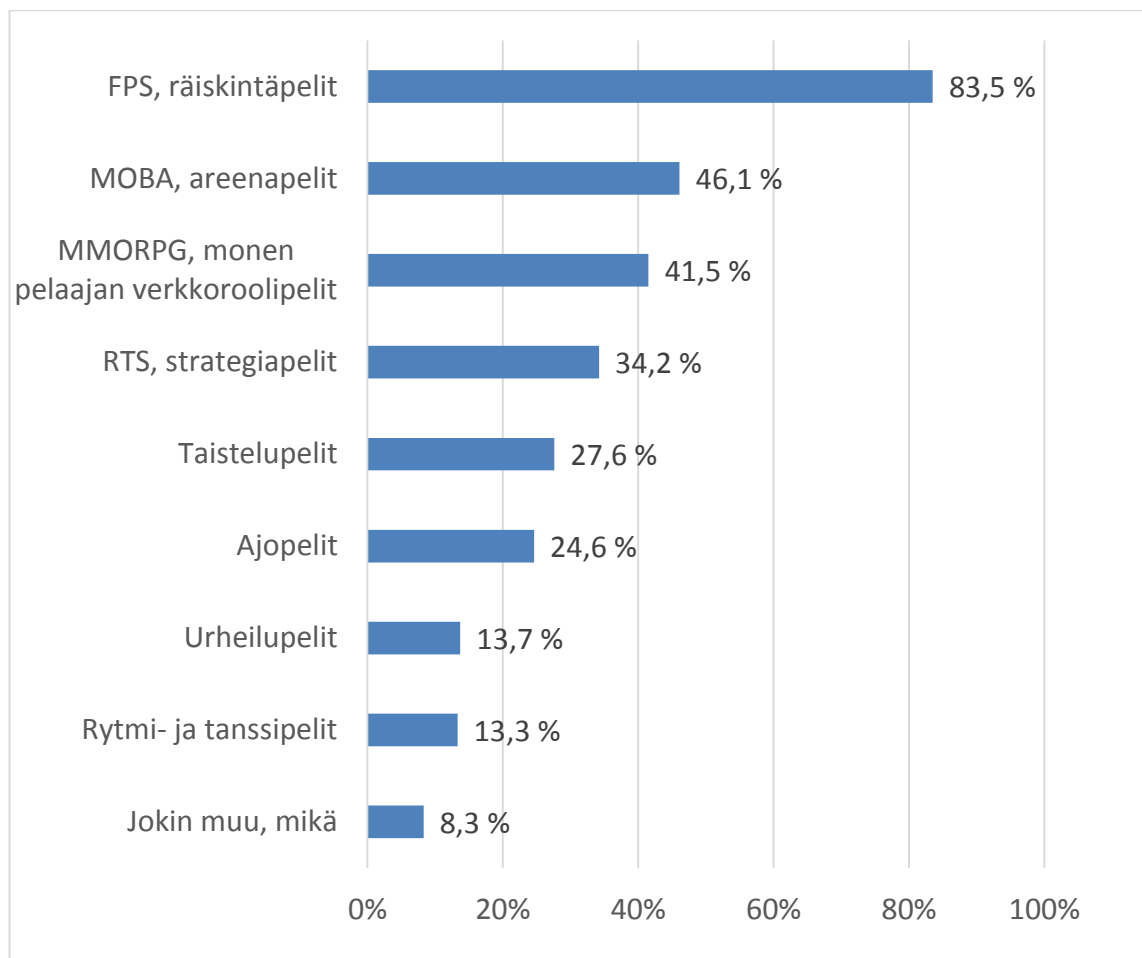
KUVIO 7. Kuinka moneen julkiseen pelitapahtumaan tai julkisille laneille olet ennen tätä tapahtumaa osallistunut?



KUVIO 8. Kuinka monet pienimuotoisemmat, yksityiset lanit olet kolunnut osallistujana tai järjestäjänä ennen tätä tapahtumaa?

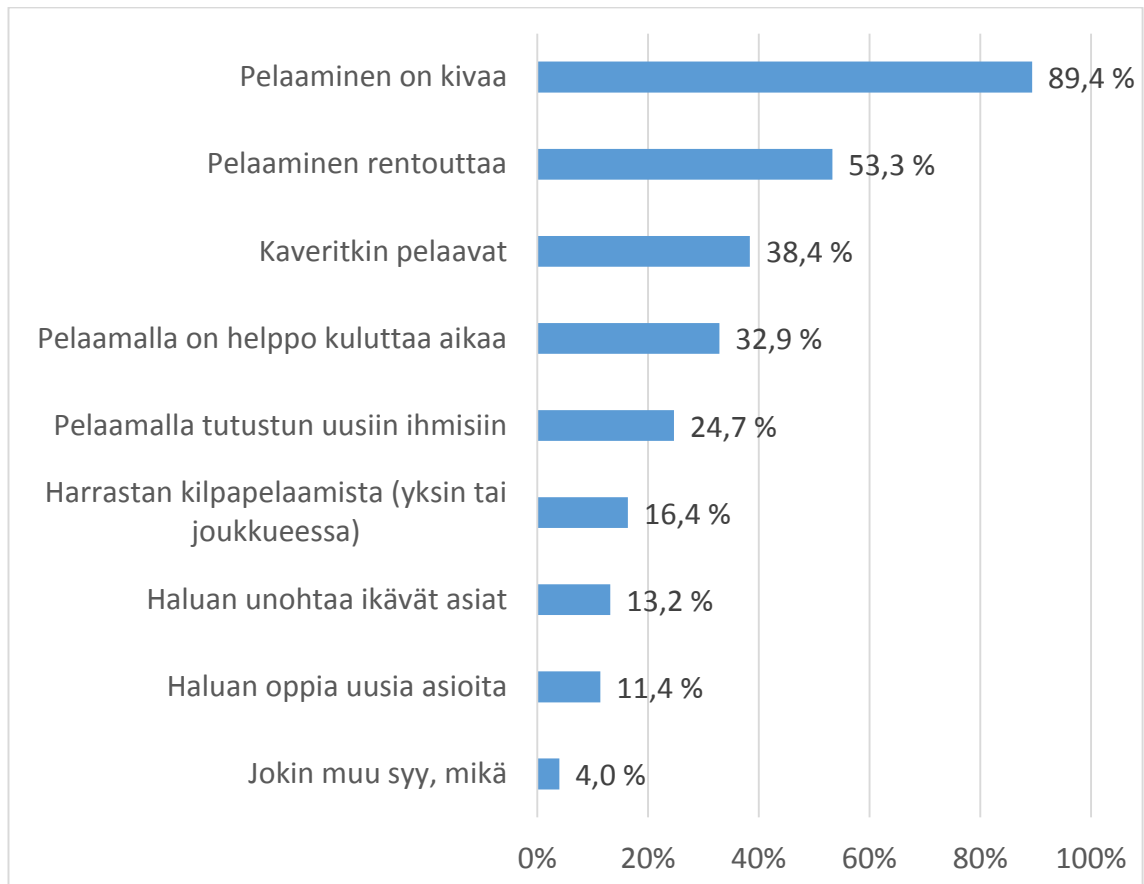
5.4 Pelaamiseen liittyvät mieltymykset ja tavat

Vastaajilta kysyttiin heidän mieltymyksiään pelien suhteen ja selvitettiin minkälaisia pelejä he pelaavat. Vastaaja pystyi valitsemaan kysymykseen useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Lisäksi kysymykseen pystyi vastaamaan avoimesti ”Jokin muu, mikä” -kohtaan, jos pelityyppi ei löytynyt valmiiksi annetuista vaihtoehdoista. Suurin osa vastaajista oli valinnut FPS, räiskintäpelit (83,5 %) muiden pelien joukosta kaikista suosituimmaksi ryhmäksi. Vähiten pelattiin rytmi- ja tanssipelejä, joita vastaajista vain 13,3 % kertoi yleensä pelaavan. (kuvio 9)



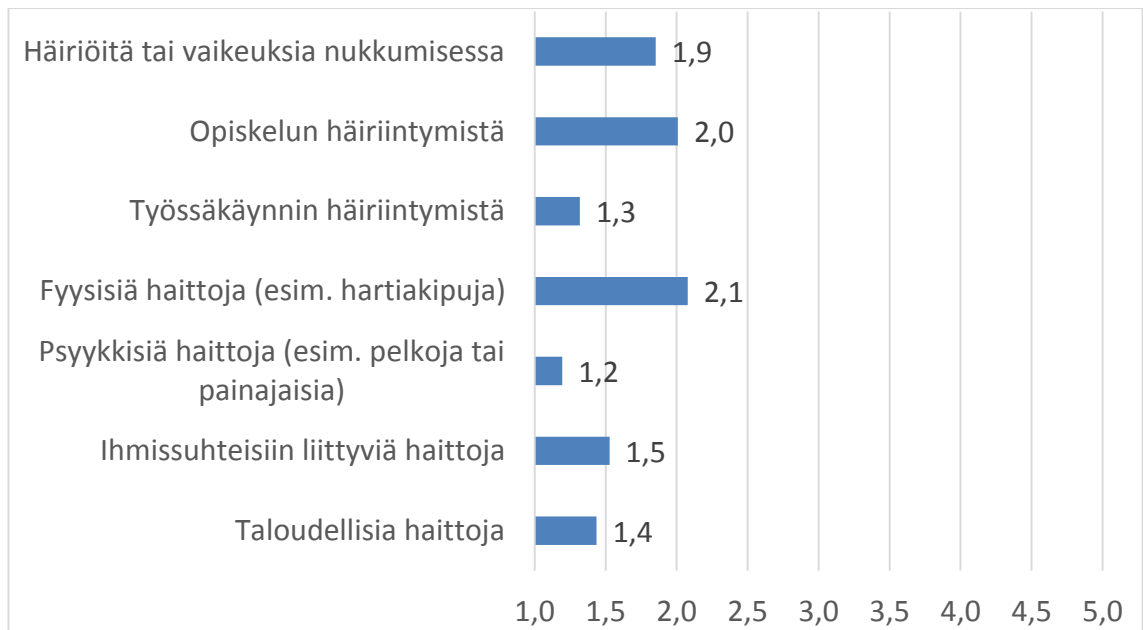
KUVIO 9. Mitä pelejä pelaat yleensä mieluiten? (voit valita useampia)

Yhdeksäs kysymys (kuvio 10) selvitti sitä, minkä vuoksi vastaajat pelaavat videopelejä. Vaihtoehdoista laajin ja vastatuin oli vaihtoehto ”Pelaaminen on kivaa”, joka oli suosituin vastaus 89,4 %:lla. Vähiten suosiota sai avointen vastauksien (4,0 %) lisäksi ”Haluan oppia uusia asioita” -vaihtoehto, jonka valitsi vain 11,4 % vastaajista. Kysymyksessä oli mahdollisuus valita enintään kolme eri vastausvaihtoehtoa. (kuvio 10)



KUVIO 10. Miksi pelaat? (voit valita kolme vaihtoehtoa)

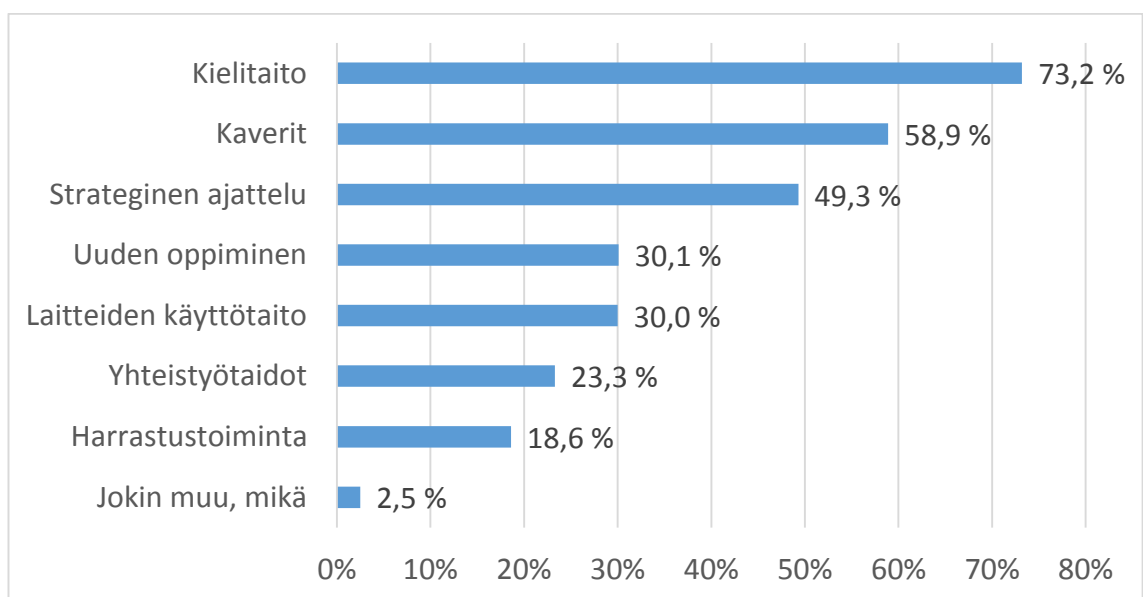
Kyselyssä pyydettiin arvioimaan pelaamisesta aiheutuvia haittoja (kuvio 11). Vastaukset on esitetty keskiarvoina eri vastausvaihtoehtojen välillä. Vastaukset valittiin viidestä eri vaihtoehdosta: ei koskaan, harvoin, en osaa sanoa, toisinaan tai toistuvasti. Vastaajat kokivat, että eniten esiintyy fyysisiä haittoja (2,1) sekä opiskelun (2,0) ja unen häiriintymistä (1,9). Vähiten haittoja koettiin olevan psyykkisten haittojen (1,2) sekä työssäkäynnin häiriintymisen (1,3) kohdalla. Kokonaisuudessa pelaamisesta aiheutuvia haittoja katsottiin olevan vähäisesti, joka näkyi myös vastausten keskiarvoissa, korkeimman keskiarvon ollessa 2,1. (kuvio 11)



1= ei koskaan 2=harvoin 3=en osaa sanoa 4=toisinaan 5=toistuvasti

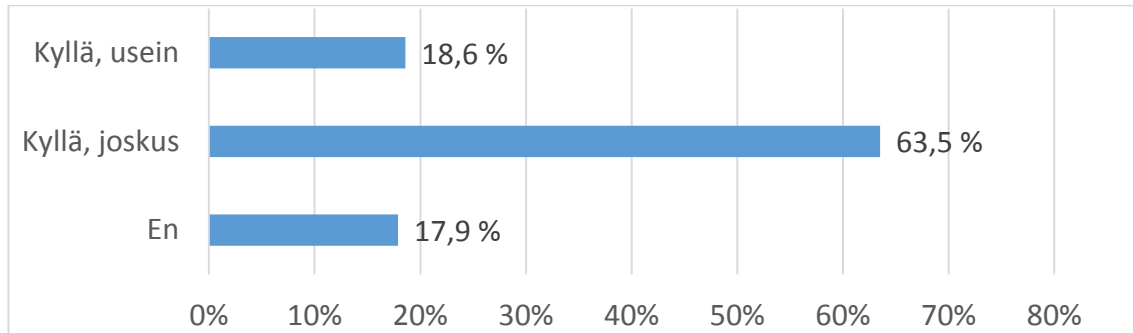
KUVIO 11. Arvioi, onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana joitakin seuraavista. (1 ei koskaan, 2 harvoin, 3 en osaa sanoa, 4 toisinaan, 5 toistuvasti)

Vastaajilta tiedusteltiin tärkeimpiä asioita, joita videopelien harrastaminen on vastaajalle antanut (kuvio 12). Vastausvaihtoehdoista sai valita enintään kolme. Kaikista suurimpana asiana pelaamisen kohdalla vastaajat totesivat kielitaidon paranemisen (73,2 %) sekä kaverit (58,9 %). Strateginen ajattelu sai 49,3 % vastauksista ja oli kolmanneksi suosituin vastausvaihtoehto. Vähiten vastauksia (2,5 %) sai ”Jokin muu, mikä” -vaihtoehto. (kuvio 12)



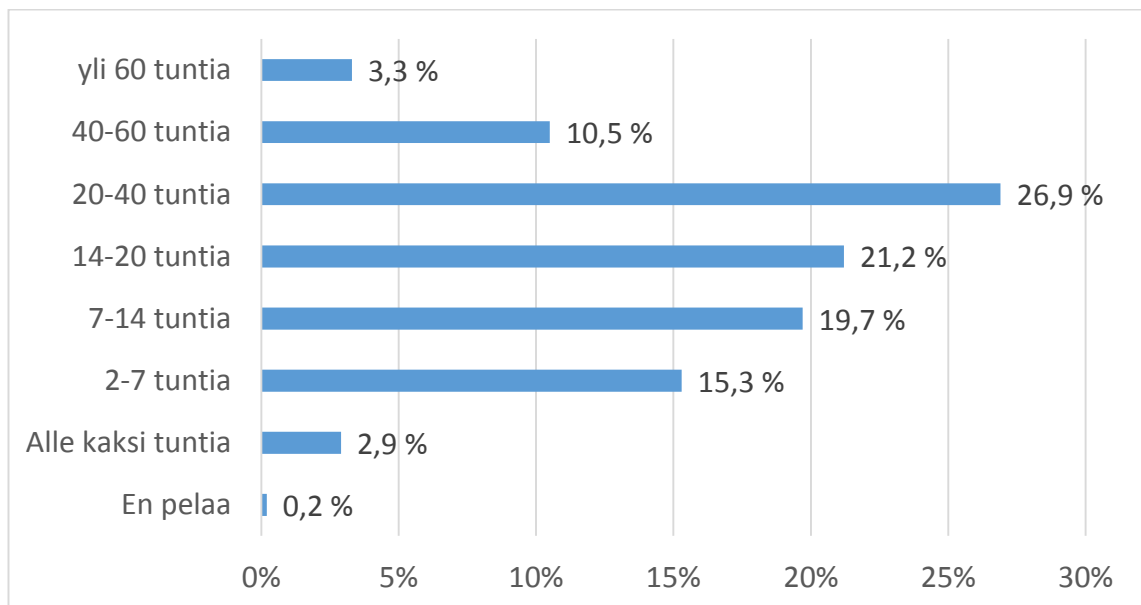
KUVIO 12. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä asioita, joita peliharrastus on sinulle antanut? (voit valita kolme vaihtoehtoa)

Kuviossa 13 vastaajilta kysyttiin heidän ajankäytöstään pelaamisen suhteen. Vastaajat olivat eniten sitä mieltä, että he pelaavat joskus liian kauan (63,5 %). 17,9 % vastaajista ei kokenut pelaavansa liikaa, kun taas 18,6 % koki, että he pelaavat usein liian kauan. (kuvio 13)



KUVIO 13. Oletko koskaan pelannut mielestäsi liian kauan?

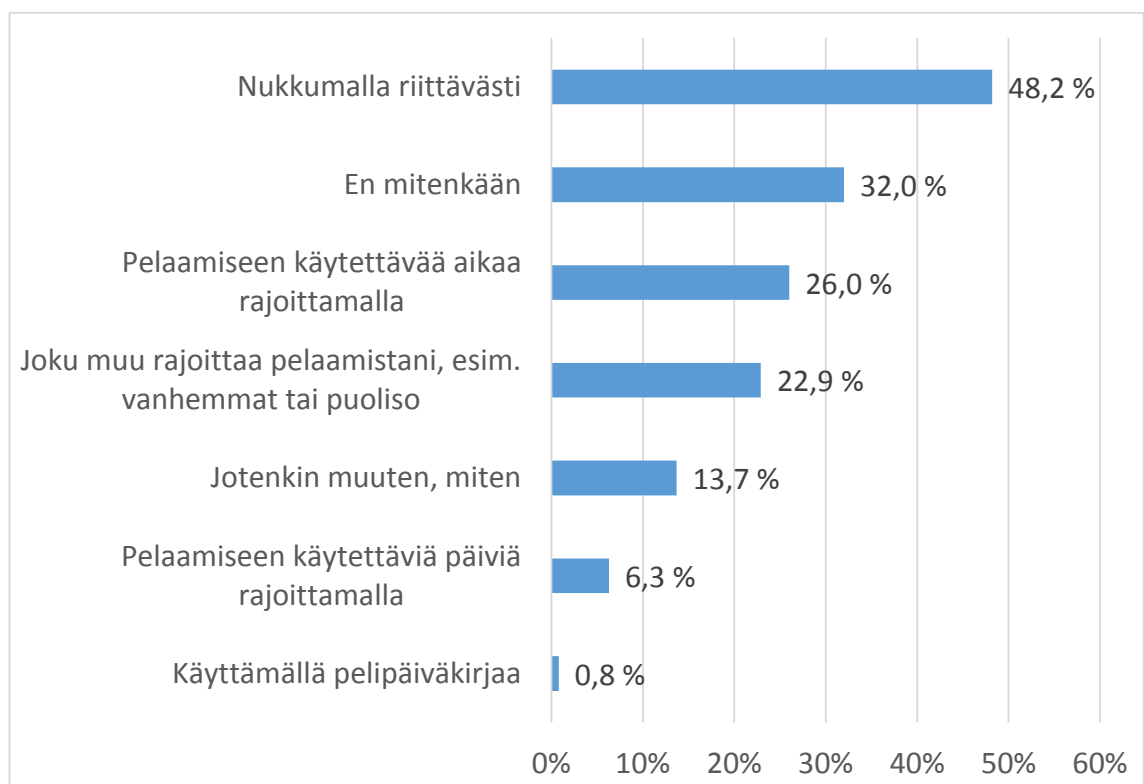
Kuviossa 14 tarkasteltiin pelaamiseen määrää kokonaisen viikon aikana. Eniten kannatusta (26,9 %) sai 20–40 tuntia viikossa pelaavat. Vähiten vastaajia oli ”En pelaa”-vaihtoehdossa, jossa vastauksia oli vain 0,2 % vastaajien määrästä. Yli 60 tuntia pelanneita oli 3,3 % kun taas niitä, jotka pelasivat vain alle kaksi tuntia, oli 2,9 % vastanneista. (kuvio 14)



KUVIO 14. Kuinka monta tuntia keskimäärin pelaat digitaalisia pelejä normaalin arkiviikon aikana (ma–su)?

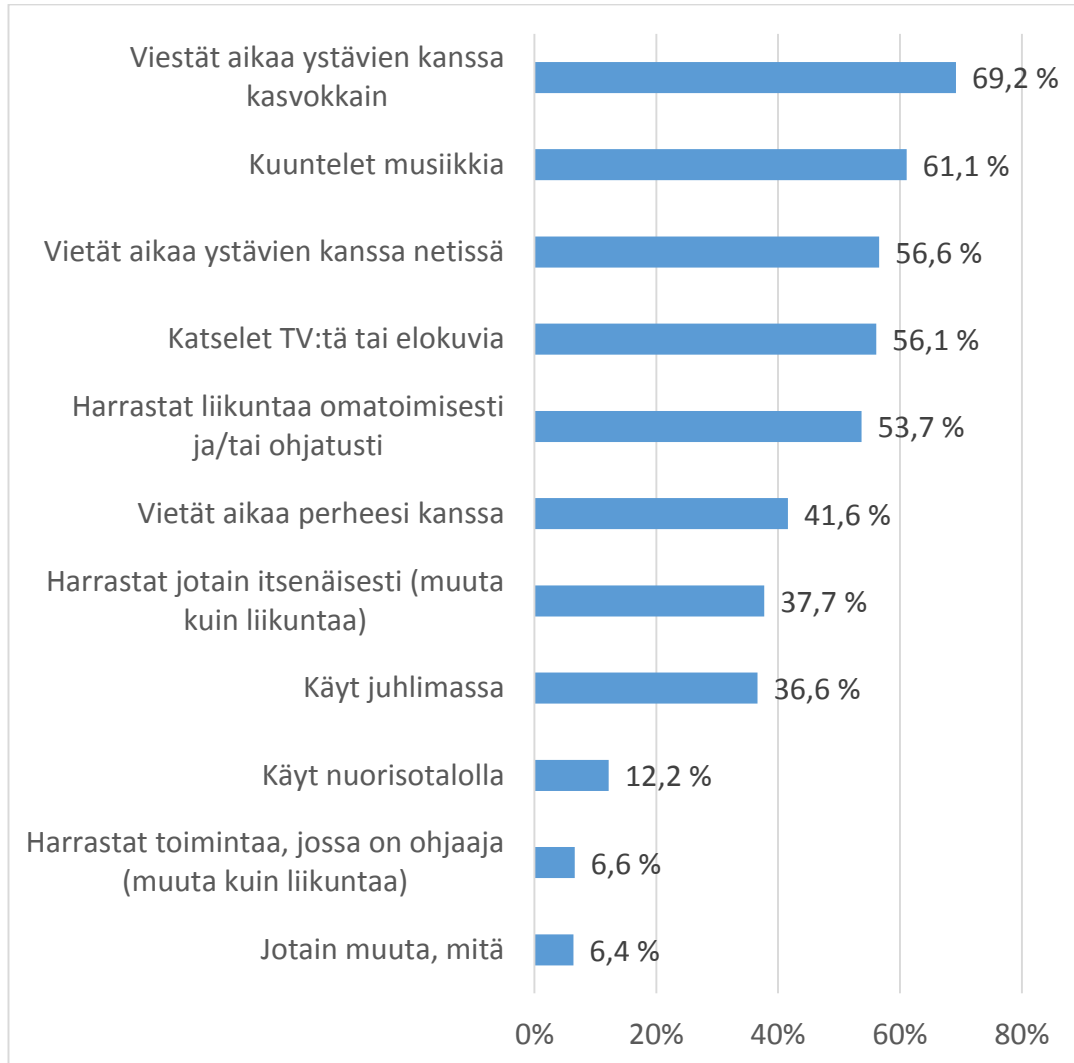
5.5 Pelaamisen hallinta

Vastaajilta kysyttiin heidän tapaansa hallita omaa pelaamistaan (kuvio 15). Kysymyksessä oli mahdollista vastata myös omin sanoin ”Jotenkin muuten, miten” -kohdassa. 48,2 % vastanneista hallitsi pelaamistaan nukkumalla riittävästi. Toiseksi suurimman vastausprosentin (32,0 %) sai ”En mitenkään” -vaihtoehto. Vähiten (0,8 %) vastaajat kokivat käyttävänsä pelipäiväkirjaa pelaamisen hallitsemiseksi. Muita vaihtoehtoja olivat rajoittamalla pelaamiseen käytettävää aikaa (26,0 %), jokin muu rajoittaa pelaamistani (22,9 %), rajoittamalla pelaamiseen käytettäviä päiviä (6,3%) sekä ”Jotenkin muuten, miten”-vaihtoehto, jonka oli valinnut 13,7 % vastaajista. (kuvio 15)



KUVIO 15. Kuinka hallitset pelaamistasi? (voit valita useita)

Vastaajilta kysyttiin mitä muuta he tekevät tai harrastavat vapaa-ajallaan kuin pelaamista (kuvio 16). Eniten vastaajat viettivät aikaa ystävien kanssa kasvotusten (69,2 %) ja kuuntelivat musiikkia (61,1 %). Vähiten vastauksia sai ”Jotain muuta, mitä” -vaihtoehto, johon pystyi jättämään vapaasti muotoillun vastauksen. Vapaasti muotoiltuja vastauksia oli kaikista vastauksista yhteensä 6,4 % (kuvio 16).



KUVIO 16. Mitä muuta kuin pelaamista teet tai harrastat tavallisesti vapaa-ajallasi (vähintään puoli tuntia kerrallaan)?

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Taustatiedoissa kysyttiin vastaajan ikää ja sukupuolta. Kyselyyn vastanneet olivat pääosin 13–18-vuotiaita nuoria. 2015-vuoden Pelaajabarometri (Mäyrä, Ermi & Karvinen 2016) antaa samankaltaisia tuloksia liittyen videopelejä harrastaviin nuoriin: 10–19-vuotiaiden todetaan pelaavan kaikista eniten digitaalisia pelejä. Raportissa huomattiin pelaamisen käytettävän ajan vähentyvän tasaisesti mentäessä vanhempiin ikäluokkiin 19-ikävuodesta ylöspäin (Mäyrä ym. 2016). Samankaltainen trendi on huomattavissa myös tämän opinnäytetyön tuloksissa, kun mietitään tapahtumiin osallistuvien henkilöiden ikäjakaumaa. Alle 13-vuotiaita oli kuitenkin suhteessa vähän, mikä saattaa selittyä sillä, että osassa tapahtumia ikäraja oli 13-vuotta tai, että alle 13-vuotiaat saivat osallistua vain huoltajan ollessa mukana. Yli 30-vuotiaita oli 3,4 % vastaajista. Tätä pohdittaessa nousee ajatus siitä, että kyseessä on saattanut olla sellainen joukko, joka koostuu pääosin järjestäjistä tai mukana olleista huoltajista. Asiaa ei kuitenkaan lähdetty tarkemmin avaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymysten keskittyessä nuoriin.

Sukupuolierot näkyivät selkeästi saaduissa tuloksissa, kun vain joka kymmenes kyselyyn vastannut edusti naissukupuolta. Tuloksien pohjalta voidaan miettiä miten pelaaminen tyttöjen ja poikien välillä eroaa. 2013-vuoden Pelaajabarometrissä (Mäyrä & Ermi 2014) kuin myös vuoden 2015 Pelaajabarometrissä (Mäyrä ym. 2016) todettiin samansuuntainen ilmiö, jossa digitaalinen pelaaminen oli suositumpaa miesten, kun naisten keskuudessa. LAN-tapahtumien pääasiallinen kohdejoukko koostuu pääosin niistä nuorista, jotka digitaalista pelaamista harrastavat, jolloin tämänkaltaista tulosta voidaan pitää odotettavana.

Terveydentila-osiossa käytiin läpi vastaajien terveydentilaa. Osiossa kysyttiin henkilön näkemystä omasta terveydestään ja painostaan. Kolme neljästä (78,7 %) vastaajasta koki, että heidän terveydentilansa on hyvä. Huonoksi oman terveydentilansa luokittelevia oli tätä vasten alle 5 %. Terveydentilansa keskinkertaiseksi luokittelevia oli neljä kertaa niin monta (16,9 %) kuin niitä, jotka kertovat terveydentilansa olevan huono.

Lähdetiedossa (Terveyskirjasto 2015) esitetään, että jokainen ihminen määrittelee terveyden erillä tavoin. Vertion (2003) mukaan ihmisen itse kokema terveys ja hyvinvointi on hyvä mittari tulevalle terveydelle. Huomioitavaa kuitenkin on, että vastaaja itse saattaa kokea terveytensä hyväksi, vaikka se ulkopuolisin kriteerein ei sitä välttämättä olisikaan (Terveyskirjasto 2015; Vertio 2003). Kysymyksessä annetut vaihtoehdot antavat vastaajalle mahdollisuuden tällaiseen määrittelyyn. Vastausten pohjalta ei voida tällöin tarkasti päätellä, millainen terveydentila vastaajalla todellisuudessa on, vaan vastaukset voidaan katsoa enemmänkin suuntaa antaviksi. Vastausten laatuun on voinut vaikuttaa myös vastaajan ikä ja kehitystaso, jolloin terveyden kokemuksen määrittely on voinut olla hyvinkin erilaista vastaajien välillä. Tuloksista voidaan kuitenkin luoda johtopäätös siitä, että suomalaisiin LAN-tapahtumiin osallistuvat ovat pääosin tyytyväisiä omaan terveYTEensä.

Vastaajat määrittelevät itsensä kaikista vaihtoehdoista yleisimmin sopivan painoisiksi (60,4 %). Ylipainoiseksi itsensä luokittelevia oli kuitenkin enemmän, kuin itsensä alipainoisena näkeviä. Verrattaessa painoa ja kokemusta omasta terveydestään, pohdittavaksi jää, millainen yhteys näillä kahdella tekijällä on toisiinsa. Molemmissa kysymyksissä enemmistö on kuitenkin vastannut olevansa pääosin tyytyväinen. Vuonna 2013 tehdyn Kouluterveyskyselyn (THL) mukaan suomalaiset nuoret ovat pääasiassa ylipainoisia. 8–9. luokan pojista noin 20 % ja tytöistä noin 13 % on luokiteltu ylipainoisiksi (THL). Pelaajan hyvinvointikyselyn vastauksiin verrattuna, jossa 29,2 % vastaajista tunsi olevansa selvästi tai hieman ylipainoinen, luku jää kuitenkin alhaisemmaksi. Ikäjakaumaa ei tässä vertailussa kuitenkaan otettu huomioon. Pelaajan hyvinvointikyselyn tuloksissa ei myöskään annettu kilogramma määriä painon määrittelyä varten, joten se, minkälaiseksi vastaajat kokivat painoon liittyvät vastausvaihtoehdot, jäi vastaajan itsensä päätettäväksi.

LAN-tapahtumiin osallistuminen -kohdassa kartoitettiin aikaisempaa osallistumista LAN-tapahtumiin sekä roolia, jossa sen hetkessä tapahtumassa toimi, kun kyselyyn vastasi. Suurin osa (83,8 %) vastaajista oli tapahtumassa pelaajan roolissa. Vanhempien ja valvojien osuus oli vain alle 1 %-luokkaa. Todennäköistä on, että osa vanhemmista on ollut alaikäisten nuorten mukana, jos tapahtumassa on ollut ikäraja. Koska LAN-tapahtumat keskittyvät pelaamisen ympärille, ovat pelaajille suunnattuja ja niihin on varattu tilat pääosin pelaajille, on ymmärrettävää, että näin suuri lukumäärä vastaajista on pelaajia (Assembly Summer 2016; Aurava ym. 2013). Kysyttäessä asemaa tapahtumassa

ja vastauksen ollessa ”Jokin muu, mikä”, oli yleisin vastaus vierailija, vieras tai katsoja. Pohdittaessa, ”vierailija” -vastausvaihtoehdon olisi voinut sijoittaa valmiiksi annettuihin vaihtoehtoihin, sillä moni tämän vastausvaihtoehdon valinnut koki olevansa vierailija.

Aikaisempi osallistuminen tapahtumiin vaihteli suuresti vastaajien välillä. Enemmistö oli kuitenkin käynyt yhdessä, muutamassa tai useammassa tapahtumassa, pienemmässä tai isomassa. Pienempiin tapahtumiin ei aikaisemmin ollut osallistunut noin viidennes ja isompiin tapahtumiin noin kolmannes vastaajista. Kysymyksen pohjalta voidaan vain arvioida, kuinka isoksi osaksi pelaamiskulttuuria tapahtumat ovat muokkautuneet. Johtopäätöstä asiasta ei kumminkaan voida luoda, sillä luotettava kokonaismäärää videopelejä pelaavista nuorista on melkein mahdotonta muodostaa. Viitteitä kuitenkin kasvavasta, kulttuurisesta, ilmiöstä antaa se, että tapahtumien kävijämäärät ovat kasvaneet vuosi vuodelta yhä suuremmiksi (Assembly Summer 2016). Tapahtumat ovat saaneet myös yhä enemmän näkyvyyttä mediassa ja tämän myötä tulleet tutuimmiksi nuorille, jonka voidaan ajatella vaikuttaneen tapahtumiin osallistumiseen.

Pelaamiseen liittyvät mieltymykset ja tavat -osiossa käytiin läpi, miten vastaajat kokivat oman pelaamisensa ja minkälaisia tottumuksia pelaamisen suhteen heille on kehittynyt. Pelityyppien kohdalla suosituimmaksi nousivat FPS, räiskintäpelit. Toiseksi suosituimpia olivat MOBA, areenapelit ja MMORPG, monen pelaajan verkkoroolipelit. Kuviossa 9 pystyi antamaan useamman vaihtoehdon, ja kannatusta sai osakseen jokainen kategoria. Varovaisena oletuksena voidaan tämän perusteella pitää, että todellisuudessa vain harva pelaa ainoastaan yhtä tiettyä peliä. Pelityyppien yleisyys on voinut myös painottua eri tavoin tapahtumakohtaisesti. Tapahtumissa järjestetyt turnaukset ja kilpailut ovat saattaneet vaikuttaa vastauksiin. Esimerkkinä tästä voitaisiin pitää tapahtumaa, jossa tietyn pelin kohdalla järjestetyssä kilpailussa on iso palkinto, joka houkuttelee paikalle juuri tätä kyseistä peliä pelaavaa nuorisoa. Pelaajabarometrin (2015) tuloksissa eri pelityyppien kannatuksessa olleet erot olivat paljon pienempiä kuin tässä opinnäytetyössä saaduissa tuloksissa. Barometrissä mainitut pelityypit olivat vain yksittäisten prosentiosuuksien sisällä toisistaan (Pelaajabarometri 2015). Syynä eroihin voi olla se, että LAN-tapahtumissa pelataan yleensä niitä pelejä, mistä on järjestetty kilpailuja ja jotka perustuvat joukkueessa pelaamiseen tai pelaamiseen muita pelaajia vastaan. Tällaisiksi peleiksi yleensä mielletään eniten kannatusta saaneet FPS, räiskintäpelit sekä MOBA, areenapelit.

Eri pelityypit voivat vaikuttaa eri tavoin nuorten käyttäytymiseen. Yhtenä esimerkkinä voidaan pitää Adachi & Willoughby (2011) tutkimusta, jossa kilpailemista sisältävien pelien huomattiin vaikuttavan aggressiivisen käyttäytymisen ilmenemiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta voidaan siis miettiä, minkälaisia vaikutuksia tietynlaisten pelien kohdalla voi ilmetä. Huomioon tulisi kuitenkin ottaa pelien yksilöllinen toteutus – vaikka peli olisi luokiteltavissa räiskintäpeliksi, voidaan sillä käytännössä tarkoittaa saippuakuplien ampumista realististen panosten sijaan.

Enemmistö vastaajista on sitä mieltä, että he ovat pelanneet joskus tai usein liian kauan. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että henkilön oma suhtautuminen pelaamiseen sekä mahdollisen, ongelmallisen, käyttäytymisen laatu määrittelevät pelaamisesta koituvat haitat (Nuortenlinkki 2012). Ajallisesti, vastaajat olivat pelanneet eniten 20–40 tuntia viikoittain. Harva vastanneista on kuitenkaan pelannut yli 60 tuntia tai alle kahta tuntia viikossa. Viikkotasolla tämä tarkoittaisi sitä, että pelatessa 40 tuntia viikossa, aikaa jäisi muuhun toimintaan kuten nukkumiseen, opiskeluun, työn- ja arkiaskareiden hoitamiseen sekä syömiseen, yhteensä 128 tuntia viikossa. Näin ollen pelaaminen kattaisi noin yhden neljänneksen koko viikon tuntimäärästä.

Pelikasvattajan käsikirjan (Aurava ym. 2013) mukaan on tärkeää kuitenkin ymmärtää, että kun mietitään ongelmallisen ja kohtuullisen pelaamisen määritelmiä, ei voida katsoa pelkästään pelaamiseen käytettyä aikaa. Pelaamisen voidaan katsoa olevan silloin kohtuullista, jos se on sopusuhtaista muun elämän kanssa (THL 2013). Ongelmallista tai haitallista pelaamisesta muuttuu silloin, jos se alkaa rajoittaa muuta toimintaa eikä sitä kykene itse rajoittamaan (Kinnunen 2011). Tarkkoja rajoja ongelmallisella pelaamisella on näin ollen mahdotonta asettaa (Aurava ym. 2013).

Saatujen tulosten perusteella pelaamisesta koituvat haitat on koettu selkeästi vähäisemmiksi verrattuna pelaamisesta saatuihin hyötyihin. Kuviossa 11, jossa käsiteltiin pelaamisen haittoja, kategorioiden vastausmäärät jäivät keskiarvoissa “harvoin”-tason alapuolelle. Vastaajat siis kokivat, ettei pelaaminen ole haitannut heidän elämäänsä merkittävästi.

Eniten pelaamisesta koettiin koituvan fyysisiä haittoja. Fyysisten haittojen voidaan ajatella johtuvan pääosin liikkumattomuudesta, johon pelaaminen usein liitetään. Esimerkkinä fyysisistä haitoista oli kyselyssä mainittu hartiakivut. Pelikasvattajan

käsikirjan (Aurava ym. 2013) mukaan iso osa fyysisistä haitoista on ohimeneviä. Suurin osa näistä haitoista olisi ehkäistävissä hyvällä ergonomialla tai riittäväällä valaistuksella. (Aurava ym. 2013.) Fyysisten haittojen kohdalla voidaan myös miettiä sitä, että haitat eivät suoranaisesti johdu pelaamisesta, vaan niiden voidaan katsoa olevan enemmänkin lieveilmiöitä. Näitä lieveilmiöitä pystyttäisiin ehkäisemään muillakin keinoin kuin pelaamisen rajoittamisella, esimerkiksi hankkimalla parempi istuin tai harrastamalla liikuntaa.

Pelaamisen koettiin aiheuttavan jonkin verran häiriöitä nukkumisessa ja opiskelussa. Weaverin ym. (2010) tutkimuksessa todettiin, että unensaanti saattaa viivästyä videopelaamisen seurauksena, mutta unenlaatuun ei pelaamisen nähty vaikuttavan. Weaver ym. mukaan ei kuitenkaan ole tarpeeksi tietoa varman johtopäätöksen tekemiseksi (Weaver ym. 2010). Unen voidaan ajatella liittyvän myös opiskelun häiriintymiseen. Ajatuksena, että riittävä unen saanti ja myöhään nukkumaan meneminen voivat olla juurikin niitä syitä, joiden pohjalta koulun meneminen ja opiskelu häiriintyvät. Toisaalta, tätä ajatusta ei voida yleistää, sillä niin kuin kyselyn tulokset osoittavat, esiintyy unen- ja opiskelun häiriintymistä vain harvoin.

Tulosten mukaan videopelejä pelataan niiden viihdyttävyyden takia. Kuviossa 10 miltei kaikki (89,4 %) vastaajat olivat vastanneet pelaamisen syyksi ”Pelaaminen on kivaa”. Vastausvaihtoehtoa voidaan kuitenkin pitää hyvin laajana määritelmänä. Pohtimisen aiheeksi jää, minkälaisia asioita vastaajat yhdistävät siihen, mikä on vastauksessa määriteltä ”kivaa”. Eräs tutkimus (Snodgrass ym. 2011) havainnoi, että varsinkin peleihin uppoutuminen aiheuttaa mielihyvän tunnetta. Mielihyvän tunteen saavuttaminen voidaankin nähdä yhtenä asiana, mikä tekee pelaamisesta kivaa. Toinen asia, joka vaikuttaa siihen, että pelaaminen nähdään kivana, voi olla sen sosiaalinen ulottuvuus kuten Granic ym. (2014) mainitsevat tekemässään tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan noin kaksi kolmesta pelaa videopelejä muiden ihmisten kanssa (Granic ym. 2014). ”Kaveritkin pelaavat” sekä ”Pelaamalla tutustun uusiin ihmisiin” oli kuitenkin annettu erillisinä vaihtoehtoina, joka on huomioitava tarkasteltaessa tuloksia. Näitä kahta sosiaalisuuteen liittyvää vaihtoehtoa oli valinnut noin kolmannes vastaajista.

Toiseksi eniten vastattu vaihtoehto pelaamisen syyksi oli ”Pelaaminen rentouttaa”. Russioniello ym. (2009) totesi tekemässään tutkimuksessa pelien lievittävän stressiä. Tutkimuksessa pelaamisen havainnoitiin laskevan stressitasoja sekä parantavan mielialaa

(Russioniello ym. 2009). Eräs toinen tutkimus (Snodgrass ym. 2011) havainnoi samankaltaisia asioita stressin lievittymisen kohdalla. Varsinkin peliin uppoutuminen aiheutti mielihyvän tunnetta ja lievitti stressiä. Pelaamisen voidaan tässä yhteydessä katsoa tuovan vastapainoa nuoren elämään. Pelaaminen voi auttaa siirtämään ajatuksia muualle arjen keskellä ja näin ollen toimia stressiä lievittävänä ja rentouttavana tekijänä.

73,2 % vastaajista oli sitä mieltä, että kielitaito oli tärkein hyöty, mitä peliharrastus oli antanut. Suomalaisten nuorten pelatessa videopelejä, jotka yleisimmin ovat englanniksi, on osattava navigoida ja toimia pelissä pystyäkseen pelaamaan. Tämä vaatii englanninkielen taitoa, jonka voidaan ajatella kehittyvän, jos videopelejä aktiivisesti harrastaa. Olli Uuskoski (2011) tutki lukiolaisten englannin kielen arvosanoja ja päätyi samanlaiseen lopputulokseen. Uuskoski havainnoi, että ne nuoret, jotka pelasivat videopelejä, saivat parempia arvosanoja kuin ne jotka pelejä eivät pelanneet (Uuskoski 2011). Tuloksista on kuitenkin hankala vetää päätelmiä siitä, kuinka paljon pelaamisella on ollut vaikutusta vastaajien kielitaitoon ja mitkä muut asiat ovat voineet tuloksiin vaikuttaa.

Kaverit valittiin toiseksi tärkeimpänä asiana, jonka pelaamisen katsottiin antaneen. Sosiaalisuuden näkökulma koettiin tärkeäksi asiaksi myös niiden syiden kohdalla, miksi pelataan. Tuntuu hyvin loogiselta, että jos pelejä pelataan kavereiden takia niin uusia tuttavuuksia syntyisi myös pelien kautta. Peleissä opitut sosiaaliset taidot ja kavereiden saaminen pelien avulla vaikuttaa positiivisesti myös pelien ulkopuoliseen, sosiaaliseen, käyttäytymiseen (Granic ym. 2014). Peleissä muodostetut ihmissuhteet eivät välttämättä rajoitu pelien sisälle, vaan voidaan kärjistäen ajatella, että kyseessä on samanlainen sosiaalinen tapahtuma kuin tapaaminen uuden ihmisen kanssa kasvotusten. Ajatusta tukee se, että internetin välityksellä pystytään pysymään yhteydessä paremmin kuin ennen, eikä pelaaminen rajoitu nykyään pelkästään yksinpelaamiseen (Second Skin 2008).

Strategista ajattelua pidettiin arvokkaana asiana, jonka pelaaminen oli antanut. Strateginen ajattelu saatetaan silti kokea hyvin abstraktina asiana, sillä sen kehittymistä voi olla hyvin vaikea havainnoida. Strateginen ajattelu voidaan kuitenkin lukea henkilön kognitiivisiin ominaisuuksiin (THL 2013). Suurimmassa osassa pelejä oleellista on näytöllä tapahtuvien asioiden hahmottaminen ja havainnointi sekä erilaisista tilanteista selviäminen. Tällaisen ympäristön ja tekemisen voitaisiin ajatella olevan samankaltaista kognition kehittämistä kuin esimerkiksi muistiharjoitukset. Connolyn ym. (2012)

kirjallisuuskatsauksen mukaan pelien on katsottu parantavan ainakin muistia sekä ongelmanratkaisutaitoja. Strategista ajattelua voitaisiin katsoa näiden asioiden yhteissummana tai yhdistävänä tekijänä.

Pelaamisen hallinta kohdassa kysyttiin vastaajien pelaamisen hallinnasta sekä mitä muuta he tekevät kuin pelaavat videopelejä. Kaikista vähiten käytettiin Pelipäiväkirjaa, kun taas nukkumalla riittävästi oli suurin vaikutus pelaamisen hallintaan. Pelaamista rajoittivat myös pelaamiseen käytettävissä oleva aika sekä sosiaaliset suhteet. Näiden ei kuitenkaan katsottu olevan yhtä merkittävä tekijä kuin unen. Mielenkiintoista on, että 32 % ei rajoittanut pelaamista millään tavoin. Tämä saattaa johtua siitä, että pelaamisesta koituvia haittoja katsottiin muutenkin olevan vähäisissä määrin. Muita harrastuksia ja tekemisen kohteita kartoitettaessa vastaukset jakautuivat suhteellisen tasaisesti vastausvaihtoehtojen kesken. Kysymyksen asettelussa kuului ottaa huomioon, että kysymyksessä oltiin kiinnostuneita vähintään puoli tuntia kestäneestä toiminnasta. Nuorisotaloilla käyminen ja muu ohjattu toiminta, joka ei ole liikuntaa, eivät kuitenkaan saaneet kannatusta.

6.2 Eettisyys

Eettisyyden perustana on se, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Pääpiirteittäin käytäntöön kuuluu se, että tutkimuksen tiedot on merkitty totuudenmukaisesti ja oikein. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen on myös kunnioitettava anonymiteettiä sekä tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia ja kriteerejä. Oleellista on myös kunnioittaa aikaisempien tutkimusten tekijöitä. Tutkimus kuuluu tehdä tieteelliselle tiedolla asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla ja sen muut sidonnaisuudet on selkeästi ilmaistava. (Hirsijärvi ym. 2009.)

Eettisyyttä vahvistaa se, että vastaukset on pidetty anonyymeinä. Vastaajia ei kykene tunnistamaan kyselyn tai opinnäytetyön perusteella. Vastaajien oli mahdollista antaa yhteystietonsa lomakkeen palauttamisen yhteydessä, mutta näitä tietoja ei opinnäytetyön tekijälle luovutettu. Yhteystiedot olivat tiedon keruu vaiheessa arvottujen elokuvalippujen toimittamista varten.

Opinnäytetyössä viitteet sekä lähteet on merkitty oikein ja asianmukaista merkintätapaa noudattaen. Plagiointia ei opinnäytetyössä ole. Tuloksiin suhtaudutaan neutraalisti ja niitä ei vääristellä tai muuteta tietynlaisen tuloksen saamiseksi. EHYT ry:ltä saatua aineistoa käytetään pelkästään siihen tarkoitukseen, minkä vuoksi se on luovutettu. Aineiston käyttöluupa varmistettiin Pelitaito-projektin työntekijältä, niin, jotta sitä voitiin käyttää opinnäytetyön perustana. Aineisto tullaan poistamaan opinnäytetyön valmistuttua. Tämä takaa sen, ettei aineisto tule päätyämään väriin käsiin työn valmistumisenkaan jälkeen.

6.3 Luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa, tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan käyttämällä reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä. Tutkimuksen validiteetti kuvastaa sitä, ollaanko tutkimuksessa mitattu niitä asioita, joita lähdettiin alun perin tutkimaan. Toisin sanoen validiteetti kuvastaa sitä, vastaako löydetty tieto niihin tutkimusongelmiin, joita tutkimuksessa on esitetty. Validiteetin käsitteestä johtuu myös toinen määritelmä: ulkoinen validiteetti, joka tarkoittaa sitä, kuinka tulokset voidaan yleistää suurempaan perusjoukkoon. Reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen ja pysyvyyteen. Käytännössä reliabiliteettia käyttäen voidaan tarkastella sitä, kuinka yhdenmukaisina

tulokset pysyvät, jos tutkimus tehtäisiin uudestaan eri aineistolla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

Tärkeää luotettavuuden kannalta on valita oikeanlainen mittari tutkimukselle. Mittarin kuuluu mitata sitä ilmiötä, jota tutkimuksessa halutaan selvittää. (Valli 2015; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.) Oikein valittu mittari mittaa tutkimusilmiötä tarpeeksi kattavasti ja luotettavasti. Mittarin luotettavuuden arviointiin kuuluu myös käsitteiden operationalisointi sekä se, että mittarille löytyy pohjustus kirjallisuudesta. Operationalisoinnilla tarkoitetaan käsitteiden muuttamista mitattavaan muotoon. Luotettava mittari perustuu tämän lisäksi ajanmukaiseen tietoon, jotta se kykenee antamaan mahdollisimman todenmukaisen ja ajantasaisen kuvan tutkittavasta asiasta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.) Mittarin sopivuutta kuuluisi myös esitellä ennen tutkimuksen toteuttamista. Tällöin pystytään arvioimaan mittarin luotettavuutta ja toimivuutta. (Vilka 2007.)

Kyselylomakkeen (liite 1) pohjana on käytetty aikaisemmin luotua Pelitaito-projektin lomaketta, jota muokattiin tutkimusongelmien pohjalta nykyiseen muotoonsa. Kysymykset on muotoiltu niin, että ne kartoittivat mahdollisimman monipuolisesti pelaajien kokemuksia ja terveyskäyttäytymistä pelaamiseen liittyen. Lomaketta esiteltiin 2015 vuoden tammikuussa Anti-flame League-organisaation järjestämässä tapahtumassa. Kyselyä muokattiin tämän jälkeen muun muassa sanavalintojen osalta. Itse tapahtumat, joissa varsinainen kysely toteutettiin, valittiin avoimella kutsulla. Vastaajat täyttivät kyselyn sähköisesti Surveypal-verkkopalvelussa. Tarkoituksena oli, että kyselyyn vastataan ennen kyseistä tapahtumaa tai sen aikana. Luotettavuutta vahvistaa se, että vastauksia saatiin monipuolisesti eri tapahtumista ja, että kyselylomake on esiteltä.

Tutkimus toteutettiin sellaisissa ympäristössä, jossa pystyttiin keräämään mahdollisimman suuri otos. Vastaajien lukumäärä voidaan katsoa luotettavuutta parantavana tekijänä. Kyselyssä suojattiin myös vastaajien anonymiteettiä, jotta vastaajia ei voitu kyselyn perusteella tunnistaa. Tämä on saattanut vaikuttaa myönteisesti halukkuuteen vastata kyselyyn.

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää se, että työtä oli tekemässä vain yksi ihminen. Tekijä sai tukea Pelitaito-projektissa mukana olleelta työntekijältä, mutta suurimmaksi

osaksi työ toteutettiin yksin. Kirjallisuuden mukaan tällaisessa tilanteessa voi syntyä holistinen harhaluulo, jolla tarkoitetaan tekijän sokeutumista omalle tuotokselleen niin, että hän vakuuttuu tekemiensä johtopäätösten oikeellisuudesta, vaikkei näin olisikaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013). Työn ymmärrettävyyteen vaikuttaa myös tekijän oma kielitaito sekä tietojenkäsittelytaidot. Validiteettia heikentävänä tekijänä voidaan pitää opinnäytetyön tekijän kokemattomuus tutkimuksen tekemisessä sekä tulosten analysoinnissa.

Aineiston luotettavuutta pohdittaessa on otettava huomioon muitakin luotettavuutta heikentäviä seikkoja. Aineistossa on mahdollisuus, että sama ihminen on saattanut vastata kyselyyn hyvin huolimattomasti tai kahteen kertaan. Vastaajien kesken arvatut elokuva-aiheet ovat saattaneet vaikuttaa vastausten kiireettömyyteen ja vastaajien huolellisuuteen. Vastaajat ovat myös saattaneet ymmärtää kysymykset eri tavoin. Tämä saattaa johtua vastaajien henkilökohtaisista ominaisuuksista esimerkiksi iästä ja kehitystasosta. Henkilön rooli tapahtumassa on voinut vaikuttaa vastausten laatuun sekä siihen, kuinka moni tietyssä roolissa oleva henkilö on tapahtuman aikana kerennyt kyselyyn vastata. Esimerkkinä tästä voi olla tilanne, jossa järjestäjien oletetaan olevan paljon kiireisempiä tapahtuman aikana, kun pelaamassa olevien henkilöiden. Tällöin järjestämässä olleiden henkilöiden vastausten määrä saattaa jäädä pienemmäksi. Lisäksi tapahtumien luonne sekä se, kuinka tapahtumajärjestäjät kyselyä mainostivat, on mitä luultavimmin vaikuttanut vastausten määrään.

Kaikkia vastauksia ei pystytä pitämään täysin luotettavina tai antavan totuudenmukaista kuvaa, sillä vastaaja ei välttämättä kykene tunnistamaan omaa käyttäytymistään tai hän saattaa pitää sitä täysin normaalina. Toisaalta vastaajan saattaa olla vaikea erottaa minkälaisia haittoja tai hyötyjä on koitunut juuri pelaamisesta tai mitkä johtuvat jostain pelaamisen ulkopuolelta tulleesta asiasta. Joidenkin haittojen tunnistaminen saattaa olla helpompaa, kuten selän kipeytyminen, mutta esimerkiksi unen häiriintymisellä syyt voivat olla moninaisemmat.

Vastausten pohjalta ei voida vetää yleismaailmallisia johtopäätöksiä suomalaisten nuorten videopelaamiseen liittyvästä käyttäytymisestä, koska kyseessä on suhteellisesti pieni otos verrattuna perusjoukkoon. Pelaamista tapahtuu myös kotona, eikä tätä näkökulmaa ole voitu tutkimuksen perusteella tarkastella. Yleispäteviä johtopäätöksiä ei

voida myöskään vetää LAN-tapahtumissa käyvien nuorten osalta, koska kyseessä on vain yhtenä vuotena tapahtumiin osallistunut joukko henkilöitä.

6.4 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Mahdollisia kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia voitaisiin laatia vastausten ja vastaajakunnan pohjalta. Vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä omaan terveyteen ja hyvinvointiinsa. Olisi kuitenkin aiheellista tutkia vielä tarkemmin, minkälaiset asiat vaikuttavat yksilötasolla videopelejä pelaavien nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Jatkotutkimusehdotuksena voisi olla samankaltaisen kyselyn laatiminen sellaiselle kohdejoukolle nuoria, jotka harrastavat videopelaamista, mutta eivät käy LAN-tapahtumissa. Toisena jatkotutkimusehdotuksena olisi kyselyn toistaminen vuosittain samoissa tapahtumissa. Tätä voitaisiin käyttää keinona arvioida pelaamisen vaikutuksia pidemmällä aikavälillä.

Minun mielestäni olisi tärkeää, että sairaanhoitajia koulutettaisiin tunnistamaan pelaamisesta johtuvia haittoja ja hyötyjä. Sairaanhoitajalla tulisi olla osaamista ohjeistaa nuorta, jolla saattaa olla ongelmia pelaamisen hallinnan tai ongelmallisen pelaamisen kanssa. Kehitysehdotukseni sisältää ajatuksen siitä, ettei sairaanhoitajille tarjota tällaista tietoa koulutuksen aikana, jolloin videopelejä harrastavan nuoren tarpeet saattavat jäädä huomioimatta, vaikka kyseessä on laajalle levinnyt kulttuurinen ilmiö.

LÄHTEET

- Adachi, Paul J.C. & Willoughby, T. 2011. The Effect of Video Game Competition and Violence on Aggressive Behavior: Which Characteristic Has the Greatest Influence? *Psychology of Violence*, 1(4), 259-274.
- Appelbaum, M., Calvert, S., Dodge, K., Graham, S., Hall, GN., Hamby, S. & Hedges, L. 2015. Technical Report on the Review of the Violent Video Games Literature. Luettu 3.12.2015. <http://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/violent-video-games.aspx>
- Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) 2005. *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Duodecim.
- Assembly Summer 2016. Luettu 23.8.2016. <http://www.assembly.org/summer16/>
- Aurava, R., Hamari, J., Harviainen, J. T. (toim.), Hentonen E., Huttunen, T., Hernesniemi S., Kataja, E., Koulu, S., Kähkönen, R., Laakso, M., Lehtonen, M., Marjomaa, H., Markkula, T., Meriläinen, M. (toim.), Sihvo, R., Silvennoinen, I., Sjölund, A-K., Tenkanen, T. & Tossavainen, T. (toim.). 2013. *Pelikasvattajan käsikirja*. Luettu 23.6.2016. www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf.
- Connolly, T., Boyle, E., MacArthur, E., Hainey, T. & Boyle, J. 2012. A systematic literature review of empirical evidence on computer games and serious games. *Computers & Education* 59, 661-686.
- Entertainment software association (ESA). 2015. Essential facts: about the computer and video game industry. Raportti. Luettu 5.12.2015. <http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2015/04/ESA-Essential-Facts-2015.pdf>
- Garmy, P., Nyber, P. & Jakobsson, U. 2012. Sleep and Television and Computer Habits of Swedish School-Age Children. *The Journal of School Nursing*, 28 (6), 469-476.
- Gentile, D. 2009. Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study. *Psychological Science*, 20, 594-602.
- Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. 2014. The Benefits of Playing Video Games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Greenfield, P. 1984. *Mind and media: the effects of television, video games, and computers*. Harvard: Harvard University Press.
- Grizzard, M., Tamborini, R., Lewis, R. J., Wang, L., & Prabhu, S. 2014. Being Bad in a Video Game Can Make Us More Morally Sensitive. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 17(8), 499-504.
- Hellman, M., Schoenmakers, T. M., Nordstrom, B. R., & van Holst, R. J. 2013. Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review. *Addiction Research & Theory*, 21(2), 102-112, 2013.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kvantitatiivinen tutkimus. 15. uudistettu painos.

Hollingdale, J. & Greitemeyer, T. 2014. The Effect of Online Violent Video Games on Levels of Aggression. *PLoS One*, 9 (11), e111790

Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa. Tammi, Helsinki.

Kalliainen, A., Lepola, E., Muhli, A. & Rasi, I. 2009. SPSS 14.0 for Windows : perusteet. Oulun yliopisto.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kinnunen, J. 2011. Internet pelaamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ympäristönä. Luettu 5.12.2015. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/internet>

Kuronen, E. & Koskimaa, R. 2011. Pelaajabarometri 2010. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopistopaino: Jyväskylä.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoret Liikkellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria_liikkeell%C3%A4_verkko.pdf

Mäyrä, F. & Ermi, L. 2014. Pelaajabarometri 2013 : Mobiilipelaamisen nousu. Tutkimusraportti. Informaatitieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Mäyrä, F., Ermi, L. & Karvinen, J. 2016. Pelaajabarometri 2015 : Lajityyppien suosio. Tutkimusraportti. Informaatitieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Nuortenlinkki. 2012. Tietokone- ja konsolipelaaminen. Julkaistu 18.10.2012. Luettu 5.12.2015. <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/pelaaminen/tietokone-ja-konsolipelaaminen>

Oxford Dictionary of English. n.d. Haku sanalla prosocial. Verkkosanakirja. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/prosocial>

Oxford Dictionary of English. n.d. Haku sanalla well-being. Verkkosanakirja. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/well-being>

Pan European Game Information (PEGI). n.d. Tietoja PEGI-luokitusjärjestelmästä. Luettu 6.12.2015. <http://www.pegi.info/>

Perusopetuslaki 21.8.1998/628



Porter, G., Starcevic, V., Berle, D. & Fenech, P. 2010. Recognizing problem video game use. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 44 (2), 120-128, 2010.

Russioniello, C., O'Brien, K. & Parks, J. 2009. The Effectiveness of Casual Video Games in Improving Mood and Decreasing Stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 2(1), 53-66.

- Second Skin. 2008. Ohjaus Juan Carlos Pieneiro Escoriaza. Tuottanut Pure West Films / Peter Schieffelin Brauer. Dokumenttielokuva. Pituus 94 min.
- Snodgrass, J., Lacy, M., Francois Dengah, HJ 2nd., Fagan, J., & Most, D. 2011. Magical flight and monstrous stress: technologies of absorption and mental wellness in azeroth. *Culture, Medicine & Psychiatry*, 35(1), 26-62.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. n.d. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Luettu 29.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2013. Nuoret pelissä : tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta -tukiaineisto. 3. tarkistettu painos. Tampere: Juvenes Print.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2015. Hyvinvointi. Päivitetty 9.11.2015. Luettu 6.12.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyskirjasto. 2015. Mitä terveys on. Lääkärikirja Duodecim. Julkaistu 10.11.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_haku=terveys
- Uuskoski, O. 2011. Playing video games: A waste of time... or not? : Exploring the connection between playing video games and English grades. English philology. Department of Modern Languages. Helsingin Yliopisto.
- Valli, R. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä.
- Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) 2014. Suomalaisten hyvinvointi. Tampere: Juvenes Print.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Video Games the Movie. 2014. Ohjaus Jeremy Snead. Tuottanut Variance Films / Jeremy Snead. Dokumenttielokuva. Elokuvan pituus 101 min.
- Viemerö, V. 2009. Väkivaltaiset pelit lisäävät aggressiivisuutta. Pääkirjoitus. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 125 (10)
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Weaver, E, Gradisar, M, Dohnt, H., Lovato, N. & Douglas, P. 2010. The Effect of Presleep Video-Game Playing on Adolescent Sleep. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 6 (2), 184-189.
- World Health Organization WHO. 1948. WHO definition of Health. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

LIITTEET

Liite 1. Pelaajan hyvinvointikysely



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT ry
Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

Pelaajan hyvinvointikysely

[Arvoisa XX-tapahtumaan osallistuja, tervetuloa vastaamaan pelaajan hyvinvointikyselyyn!](#)

Kyselyn avulla selvitetään pelaajan hyvinvointiin ja peliharrastukseen liittyviä tekijöitä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja anonyymia. Vastausten avulla hälvennetään turhia pelaamista koskevia ennakkoluuloja ja kehitetään vastuullista janitoimintaa. Kyselyn toteuttaa Pelitaito-projekti.

Vastaajien kesken arvotaan leffalippuja. Voittajille ilmoitetaan sähköpostilla.

Kysely on auki tiistaihin XX.XX.2015 saakka.

Lisätietoa: www.pelitaito.fi

Ikä

Alle 13

[13-15](#)

[16-18](#)

[19-21](#)

[22-25](#)

[26-30](#)

[31-35](#)

[36-40](#)

Yli 40

Sukupuoli

Nainen

Mies

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry | Eilimäenkatu 27, 4.krs, 00510 Helsinki | www.ehyt.fi | www.pelitaito.fi

Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Se on tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Keskinkertainen
- Melko huono
- Erittäin huono

Mitä mieltä olet painostasi?

- Olen selvästi ylipainoinen
- Olen hieman ylipainoinen
- Olen sopivan painoinen
- Olen hieman alipainoinen
- Olen selvästi alipainoinen

Asemasi tässä tapahtumassa?

- Pelaaja
- Järjestäjä
- Valvoja
- Vanhempi
- Jokin muu, mikä

Kuinka moneen julkiseen pelitapahtumaan tai julkisille lanille olet ennen tätä tapahtumaa osallistunut?

- Yhteen
- Muutamaan
- Useampaan
- En ole osallistunut

Kuinka monet pienimuotoisemmat, yksityiset lanit olet kolunnut osallistujana tai järjestäjänä ennen tätä tapahtumaa?

Yhdet
 Muutamia
 Useita
 En ole osallistunut

Mitä pelejä pelaat yleensä mieluiten? (voit valita useampia)

FPS, räiskintäpelit
 RTS, strategiapelit
 MOBA, areenapelit
 MMORPG, monen pelaajan verkkoroolipelit
 Taistelupelit
 Ajopelit
 Rytmii- ja tanssipelit
 Urheilupelit
 Jokin muu, mikä

Miksi pelaat? (voit valita kolme vaihtoehtoa)

Pelaaminen on kivaa
 Kaveritkin pelaavat
 Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa
 Haluan oppia uusia asioita
 Pelaaminen rentouttaa
 Pelaamalla tutustun uusiin ihmisiin
 Haluan unohtaa ikävät asiat
 Harrastan kilpapeliamista (yksin tai joukkueessa)
 Jokin muu syy, mikä

Oletko koskaan pelannut mielestäsi liian kauan?

En
 Kyllä, joskus
 Kyllä, usein

Kuinka monta tuntia keskimäärin pelaat digitaalisia pelejä normaalin arki viikon aikana (ma-su)?

En pelaa
 Alle kaksi tuntia
 2-7 tuntia
 7-14 tuntia
14-20 tuntia
20-40 tuntia
40-60 tuntia

yli 60 tuntia

Kuinka hallitset pelaamistasi? (voit valita useita)

[Pelaamiseen käytettävää aikaa rajoittamalla](#)

[Pelaamiseen käytettäviä päiviä rajoittamalla](#)

[Nukkumalla riittävästi](#)

[Käyttämällä pelipäiväkirjaa](#)

Joku muu rajoittaa pelaamistani, esim. vanhemmat tai puoliso

En mitenkään

Jotenkin muuten, miten

Arvioi, onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana joitakin seuraavista. (1 ei koskaan, 2 harvoin, 3 en osaa sanoa, 4 toisinaan, 5 toistuvasti)

Ei koskaan					Toistuvasti
1	2	3	4	5	
					Häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa*
					Opiskelun häiriintymistä*
					Työssäkäynnin häiriintymistä*
					Fyysisiä haittoja (esim. hartiakipuja)*
					Psyykkisiä haittoja (esim. pelkoja tai painajaisia)*
					Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja*
					Taloudellisia haittoja*

Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä asioita, joita peliharrastus on sinulle antanut? [\(voit valita](#)

[kolme vaihtoehtoa](#)

Uuden oppiminen

Kaverit

Harrastustoiminta

Strateginen ajattelu

Yhteistyötaidot

Kielitaito

Laitteiden käyttötaito

Jokin muu, mikä

Mitä muuta kuin pelaamista teet tai harrastat tavallisesti vapaa-ajallasi (vähintään puoli tuntia kerrallaan)?

Harrastat jotain itsenäisesti (muuta kuin liikuntaa)
 Harrastat toimintaa, jossa on ohjaaja (muuta kuin liikuntaa)
 Harrastat liikuntaa omatoimisesti ja/tai ohjatusti
 Viestät aikaa ystävien kanssa kasvokkain
 Vietät aikaa ystävien kanssa netissä
 Vietät aikaa perheesi kanssa
 Katselet TV:tä tai elokuvia
 Kuuntelet musiikkia
 Käyt nuorisotalolla
 Käyt juhlimassa
 Jotain muuta, mitä

Arvioi, kuinka tuttuja seuraavat projektit tai työkalut ovat sinulle. (1 aivan vieras, 2 melko vieras, mutta olen joskus kuullut, 3 en osaa sanoa, 4 melko tuttu, 5 todella tuttu)

Aivan vieras				Todella tuttu
1	2	3	4	5

Mitä odotat eniten näillä laneilla?

Avovastaus

Terveisesi tapahtuman järjestäjille:

Avovastaus

Mitä mieltä olet pelaajan hyvinvointikyselystä?*

Valitaan hymynaamoista

Jos haluat osallistua leffalippujen arvontaan, jätä tähän nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Yhteystietoja ei yhdistetä kyselyn vastauksiin.

Kiitos, että osallistuit kyselyyn. Hauskoja laneja!

Tutustu Pelitaidon toimintaan www.pelitaito.fi ja kokeile pelipäiväkirjaa www.pelipaivakirja.fi.