



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

VERKKOPELAAMISEN VAIKUTUKSET HY- VINVOINTIIN JA MIELENTERVEYTEEN

Nuorten aikuisten kokemuksia

Marjaana Kupi

Elina Oulujärvi

Opinnäytetyö

Lokakuu 2017

Sairaanhoitajakoulutus

Hoitotyö uudistuvassa perusterveydenhuollossa
Mielenterveys- ja päihdehoitotyö



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus
Hoitotyö uudistuvassa perusterveydenhuollossa
Mielenterveys- ja päihdehoitotyö

KUPI, MARJAANA & OULUJÄRVI, ELINA:
Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen
Nuorten aikuisten kokemuksia

Opinnäytetyö 41 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Lokakuu 2017

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää verkkopelaamisen vaikutuksia nuoren aikuisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää nuorten aikuisten kokemia positiivisia asioita verkkopelaamisesta sekä miten pelaaminen vaikuttaa arkeen, mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Työn tavoitteena oli lisätä tietoa nuorten aikuisten verkkopelaamisesta ja sen terveysvaikutuksista nuoren kanssa työskenteleville. Opinnäytetyö tehtiin laadullista menetelmää käyttäen ja aineistonkeruumenetelmänä oli haastattelu. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tulosten pohjalta positiivisena vaikutuksena nähtiin pelaamisen mielekkyys ajanvietteenä. Pelaaminen kehitti myös sosiaalisia taitoja sekä kieli- ja ongelmanratkaisutaitoja. Haastateltavat eivät kokeneet pelaamisen vaikuttavan työssä käymiseen tai opiskeluun. Ihmissuhteita haastateltavilla oli sekä internetissä että sen ulkopuolella. Osa haastateltavista koki pelaamisen vaikutukset terveyteensä fyysisinä ongelmina, kun taas osa ei kokenut minkäänlaisia vaikutuksia terveyteensä. Pelimenestys tuntui haastateltavista mukavalta ja mielialaa kohottavalta.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että nuoret aikuiset pitävät verkkopelaamista myönteisenä ja mielenterveyttä kohottavana asiana. Positiivisia vaikutuksia nähtiin ilmenevän myös arjessa ja hyvinvoinnissa. Verkkopelaamisen avulla voidaan pitää yllä ihmissuhteita. Verkko voi toimia nuorelle helposti saatavilla olevana ja jopa ainoana kommunikoinnin välineenä. Monet pystyvät kehittämään merkittävästi omaa kielitaitoaan pelaamisen avulla, sillä verkko mahdollistaa kansainvälisten yhteyksien luomisen pelien välityksellä. Fyysiset ongelmat muodostuvat usein pitkäaikaisesta paikallaan olemisesta sekä epäergonomisesta pelaamisasennosta.

Kehittämisehdotuksena esitetään verkon käytön monipuolistamista nuorten aikuisten kanssa työskennellessä. Verkon hyödyntäminen hoitoympäristössä tulisi nähdä mahdollisuutena ja työvälineenä esimerkiksi vuorovaikutuksen näkökulmasta. Verkkopelaaminen nähdään usein negatiivisessa valossa, joten positiivisia vaikutuksia tulisi vielä tutkia enemmän, jolloin niitä pystyttäisiin hyödyntämään tehokkaammin hoitotyössä. Tämä mahdollistaisi myös yksilöllisemmän kohtaamisen hoitotyöntekijän ja asiakkaan välillä.

Asiasanat: verkkopelaaminen, mielenterveys, sosiaaliset suhteet, nuori aikuinen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

KUPI, MARJAANA & OULUJÄRVI, ELINA:
Effects of Online Gaming on Welfare and Mental Health
Young Adults Experiences

Bachelor's thesis 41 pages, appendices 10 pages
October 2017

The purpose of this thesis was to collect information about the effects of online gaming on the physical and mental health of young adults. The study includes examples of positive experiences that the young adults have about gaming. Additionally, it is investigated how the everyday life of the respondents is affected by the online gaming.

The data were collected by interviewing the young adults that are customers of mental health care clinic. The interviewed sample included five people. The analysis was based on qualitative content analysis.

The majority of participants believed that gaming is a nice way of spending time. The respondents stated that gaming develops their social skills. In addition, the participants claimed that their problem solving and language skills have improved. That was also seen as a positive effect of gaming were the online relationships formed only via internet. Some of the interviewed respondents told that the gaming also influences their physical health.

The findings indicate that young adults have positive attitude towards online gaming. Gaming has a positive effect on young people's ordinary life and well-being. Gaming can also be a way to maintain social relationships. The online gaming is also often international which can also have a positive effect on improving language skills. The results also indicate that most of the physical health problems of players are due to the poor ergonomics of the gaming environments.

Key words: online gaming, mental health, social relationship, young adult

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
2.1	Pelaaminen internetissä.....	8
2.2	Sosiaaliset suhteet verkossa	10
2.3	Nuori aikuinen	11
2.3.1	Nuoruus	11
2.3.2	Aikuisuus	12
2.4	Mielenterveyden edistäminen	12
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	14
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	15
4.1	Menetelmä	15
4.2	Aineiston keruu	15
4.3	Aineiston analysointi	17
5	TULOKSET	19
5.1	Verkkopelaamisen tuottamat positiiviset asiat	19
5.1.1	Ongelmaratkaisutaitojen ja loogisen päättelykyvyn kehittyminen	19
5.1.2	Koordinaatio- ja reaktiokyvyn kehittyminen	19
5.1.3	Sosiaalinen aktiviteetti	19
5.1.4	Yhteydenpito ja sosiaalisten taitojen kehittyminen.....	19
5.1.5	Kielitaidon kehittyminen.....	20
5.1.6	Muistin kehittyminen	20
5.2	Verkkopelaamisen vaikutukset arkeen	20
5.2.1	Nukkuminen.....	20
5.2.2	Pelaamisen määrä.....	21
5.2.3	Tämänhetkinen opiskelu/työtilanne	21
5.2.4	Ihmissuhteet ja tavat pitää yhteyttä	21
5.2.5	Vaihtoehtoinen toiminta.....	22
5.3	Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen	22
5.3.1	Vaikutukset terveyteen.....	22
5.3.2	Pelimenestyksen tuomat tuntemukset	22
5.3.3	Läheisten ajatukset pelaamisesta nuoren aikuisen näkökulmasta .	23
6	POHDINTA.....	24
6.1	Tulosten tarkastelua	24
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	26
6.3	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset	28

LÄHTEET	29
LIITTEET	32
Liite 1. Tietoinen suostumuslomake	32
Liite 2. Haastattelurunko	34
Liite 3. Sisällönanalyysi	35

1 JOHDANTO

Verkkopelaamisella tarkoitetaan internetissä tapahtuvaa pelaamista. Verkkopelejä pelataan toisen ihmisen kanssa tai tekoälyä vastaan. (Savolainen 2007a). Pelaamisella tiedetään olevan positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia pelaajalle. Jo löydettyjä positiivisia vaikutuksia ovat onnistumisen kokemukset, haasteet, jännitys ja uudet kaverisuhteet. Negatiivisia vaikutuksia ovat esimerkiksi masennus, sosiaaliset ongelmat sekä kouluun tai töihin lähtemisen vaikeudet. (Mielenterveystalo n.d.) Verkossa on useita vuorovaikutusmuotoja, kuten sosiaalinen media, lehtien verkkosivut ja mikroblogipalvelut. Ihmisten välisiä suhteita, joihin liittyy vuorovaikutus, voidaan kutsua sosiaalisiksi suhteiksi. (Lehtikangas 2016.)

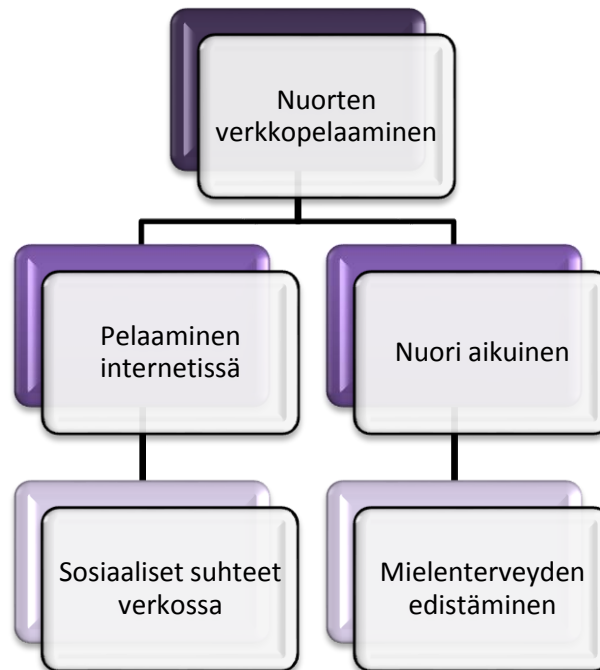
Verkkopelaaminen on yleisempää nuorten keskuudessa kuin aikuisten (Savci & Aysan 2017, 203). Nuori määritellään Nuorisolain (2016) mukaan alle 29 -vuotiaaksi. Nuoruutta on vaikea määritellä, mutta se ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välille (Suomen nuorisoyhteistyö 2014). Varhaislapsuuden ja nuoruuden välillä tapahtuu mielenterveyden edistämistä (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 985). Mielenterveyden edistämien on osa ihmisen hyvinvointia, jota toteutetaan yksilö-, yhteisö- ja rakenteisella tasolla (Suomen mielenterveysseura 2016a). Yksilötasolla edistetään yksilön kykyjä, resursseja ja psykologisia vahvuuksia (Kobau, Seligman, Peterson, Diener, Zack, Chapman & Thompson 2011).

Opinnäytetyön aiheena on verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen nuoren aikuisen kokemana. Työssä keskitytään verkkopelaamisen positiivisiin puoliin. Tavoitteena opinnäytetyössä on uuden tiedon löytäminen pelaamisen vaikutuksista nuoren pelaajan hyvinvointiin. Hyvinvointiin voidaan vaikuttaa mielenterveyden edistämällä. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta työssä käsitellään yksilön kykyjä ja voimavaroja pelaamisen kannalta. Opinnäytetyössä selvitetään esimerkiksi, miten pelaaminen vaikuttaa yksilön sosiaalisiin suhteisiin, terveyteen sekä koulussa ja työssä käymiseen. Nuorilla aikuisilla tarkoitetaan opinnäytetyössä 19-25 -vuotiaita asiakkaita, jotka omaavat omakohtaisia kokemuksia verkkopelaamisesta.

Opinnäytetyön aihe rajattiin verkkopelaamisen positiivisiin vaikutuksiin. Työ kohdistettiin selvittämään nuoren aikuisen omia kokemuksia verkkopelaamisesta. Opinnäytetyön aihe valikoitui ilmiön yleisyyden ja vähäisen tutkimusmäärän perusteella. Yleistyminen lisää pelien vaikutusten näkyvyyttä hoitoympäristössä, joten hoitohenkilökunnan tulisi olla tietoisempi vaikutuksista. Työelämätahona on mielenterveyskeskuksen poliklinikka, jonka asiakaskunnasta taho valitsi haastateltavaksi nuoria aikuisia. Haastateltavat olivat 19-25-vuotiaita ja yhteisenä tekijänä heillä oli kokemukset verkkopelaamisesta.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina ovat pelaaminen internetissä, sosiaaliset suhteet verkossa, nuori aikuinen ja mielenterveyden edistäminen. Lähtökohdista muodostettiin alla oleva havainnollistava kuvio (Kuvio 1).



KUVIO 1. Opinnäytetyön viitekehys

2.1 Pelaaminen internetissä

Internetillä tarkoitetaan tietoliikenneverkkoa, johon kuuluu useita aliverkkoja. Internet on maailmanlaajuinen. Siihen kuuluvat yhteen liittyneet palvelimet sekä yksityisten käyttäjien tietoverkot. (Suomen internetopas 2016.) Verkkopelaamisella tarkoitetaan internetissä tapahtuvaa pelaamista. Pelaamiseen vaaditaan palvelin, joka on yhteydessä internetiin. Pelin tapahtumat määräytyvät palvelimen kautta, jonka nopeus vaikuttaa pelin toimivuuteen. Verkkopelejä pelataan usein muiden ihmisten kanssa palvelimen välityksellä, mutta pelejä voi pelata myös tekoälyä vastaan. Tällöin pelaajat ovat mukana samassa pelissä. (Savolainen 2007a.) Verkkopeleillä voidaan tarkoittaa myös tietotekniikkasovelluksia. Näille ominaisia ovat anonymiteetti, median rikkaus, reaaliaikainen vuorovaikutus ja

rajattomuus. Virtuaaliyhteisöissä pelaaja voi itse valita haluamansa roolin. (Lo, Wang & Fang 2005, 15.)

Tietokoneiden ja internetin käyttö on arkipäiväistänyt väestön keskuudessa (Savci & Aysan 2017, 203). Verkkopelaamisen harrastajien määrä on kasvanut muutaman vuosikymmenen aikana merkittävästi (Mäyrä 2013, 150). Maailman väestöstä on arvioitu viime vuonna olevan 46 % internetin käyttäjiä ja 31 % väestöstä käyttäviä sosiaalista mediaa. Verkkopelaaminen on yleisempää nuorten keskuudessa kuin aikuisten. (Savci & Aysan 2017, 203.) Suosittuja verkkopelejä ovat selainpelit, ammuskelu- ja tiimityöpelit, fantasiapelit sekä rakenteluun perustuvat pelimaailmat. Verkkopeleihin on usein määrätty ennakkoon ikäraajat. Valtaosa verkkopeleistä on maksuttomia, eivätkä ne vaadi kuukausittaista sitoutumista, toisin kuin maksulliset pelit voivat vaatia. Verkkopelien avulla on mahdollista ansaita myös rahaa, esimerkiksi myymällä siellä virtuaalitavaroita. Pelaamiseen voidaan suhtautua harrastamisena ja ajanvietteenä. Pelaajille on merkityksellisempää sosiaalinen piiri kuin pelien sisällöt. Pelaajat voidaan luokitella erilaisiin pelaajatyyppeihin, joita ovat esimerkiksi satunnaispelaajat, kuluttajat ja ammattipelaajat. (Kangas, Ludvall & Tossavainen 2009.)

Monet pelit voivat olla addiktoivia. Addiktio voidaan nähdä positiivisena tai negatiivisena. Tällä tarkoitetaan pelin vaikutuksia pelaajaan. Toisin sanoen se kourkuttaa pelaajan psyykkisesti, joten pelaaja kerta toisensa jälkeen jatkaa pelaamista ja kokeilee uusia strategioita. Jos pelaaja on keskittynyt, voi hän olla täysin syventynyt peliin. Pelin haastavuus voi johtaa tappioihin, menetyksiin tai epäonnistumisiin, jotka puolestaan voivat aiheuttaa turhautuneisuutta ja raivoa. Pelaaminen voi aiheuttaa myös nöyryytyksen tunteita, jos kielteiset kokemukset toistuvat. Kiinnostus pelejä kohtaan voi laskea samanlaisten pelitilanteiden toistuessa tai pelin päätyttyä. (Mäyrä 2013, 148-150.) Ongelmallinen internetin käyttö on viime aikoina yhdistetty neuropsykologisiin ja käyttäytymiseen liittyviin sairauksiin. Näitä ovat esimerkiksi unihäiriöt, vaikeudet sosiaalisissa suhteissa sekä ongelmat työelämässä ja psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. (Rho, Jeong, Chun, Cho, Jung, Choi & Kim 2016, 500.)

2.2 Sosiaaliset suhteet verkossa

Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat pitämään yllä sosiaalisia suhteita. Sosiaalisiin suhteisiin kuuluu toimiminen toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaitojen avulla voidaan viestiä mielipiteitä, ajatuksia ja kokemuksia. (Suomen mielenterveysseura 2016b.) Vuorovaikutus on vähintään kahden ihmisen välillä tapahtuvaa kommunikaatiota. Vuorovaikutuksen osa-alueisiin kuuluvat katseet, eleet, ilmeet, ääntelyt, sanat ja puhuminen. Puhe on tärkeimpiä kommunikaation välineitä ihmissuhteissa. (Väestöliitto 2016.)

Sosiaaliset tarpeet sekä muut odotukset ja käsitykset vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ihminen voi yrittää vaikuttaa tietoisesti tai tiedostamattomasti muihin, jotta muut toimisivat haluamallaan tavalla. Tiedostamaton tarve voi olla esimerkiksi hyväksynnän tai arvostuksen hakeminen. Ihmisillä on loputon tarve olla suhteissa, joiden avulla omien tarpeiden tyydyttäminen mahdollistuu. Ystävät ovat perhesuhteiden lisäksi tärkeitä, jotta voidaan täyttää omia sekä toisten sosiaalisia ja emotionaalisia tarpeita. (Laine 2005, 140-141.) Sosiaalisten suhteiden avulla saadaan tukea muun muassa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Sosiaalista tukea ovat esimerkiksi käytännön avun antaminen, tunne-elämän tukeminen sekä tiedon ja arvon antaminen. Jopa yhdestä toimivasta ihmissuhteesta voi saada tarvitsemansa sosiaalisen tuen. Tuen ja avun antamisella on nähty myönteinen vaikutus terveyteen. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2009.)

Kirjoittamalla sekä käyttämällä lyhennesanoja ja kuvia pystytään kommunikoimaan internetissä (Väestöliitto 2016). Vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat keskeinen asia nuorten verkon käytössä. Verkossa on useita vuorovaikutuksen välineitä, kuten sosiaalinen media, lehtien verkkosivut ja mikroblogipalvelut. Nettipelejä pelatessa vuorovaikutus voi tapahtua pelien välityksellä pelin yhteydessä tai pelaajat voivat kokoontua samaan tilaan pelaamaan yhdessä. (Lehtikangas 2016.)

Verkkoyhteisöissä voi suorittaa pelitehtäviä muiden internetin käyttäjien kanssa eripuolilla maailmaa. Verkossa pelaajat voivat keskustella, luoda ihmissuhteita sekä suorittaa toimia, joihin liittyy todellinen tai virtuaalinen omaisuus. Verkkopelien viihdyttävyyden, vuorovaikutteisuuden ja reaaliaikaisuuden voivat olla syinä nuorten päivittäiseen, useita tunteja kestäväan internetin käyttämiseen. (Lo, Wang & Fang 2005, 15.) Tämän hetkessä

kulttuurissa nuori voi kokea verkkoyhteisöön kuulumisen sosiaalisena välttämättömyytenä. Yhteisöön kuulumattomuus voisi johtaa nuoren sosiaalisen piirin ulkopuolelle jäämiseen. Verkkoyhteisöt voivat toimia nuorelle psykologisena keskiönä. Ystävyyssuhteita pidetään yllä verkon välityksellä tavanomaisesti esiintymällä omalla nimellään. Verkkosivuilla, jossa nuori voi esiintyä nimettömänä, on nuoren mahdollista luoda uusia vuorovaikutustilanteita. Verkon avulla nuori pystyy olemaan yhteydessä kodin ulkopuolella oleviin ihmisiin. (Noppari & Uusitalo 2011.)

2.3 Nuori aikuinen

2.3.1 Nuoruus

Nuorisolain (2016) mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiaita. Nuoruutta on vaikea määritellä, mutta se ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Nuoruus -käsitteellä voi olla eri merkityksiä eri tilanteissa, eli ihminen voidaan määritellä eri tilanteessa joko lapseksi, nuoreksi tai aikuiseksi. (Suomen Nuorisoyhteistyö 2014.) Nuoruus sisältää nopean kehityksen ja kasvun fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Eri kehitysvaiheisiin kuuluu yleensä erilaisia tunne-elämän muutoksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 563-564). Varhaisnuoruus käsittää vuodet 12-14, jolloin alkaa fyysinen puberteetti. Vaihetta voidaan kutsua kuohuvimmaksi ikävaiheeksi, koska fyysinen kasvu tapahtuu nopeasti. Keskinuoruus ajoittuu vuosiin 15-17. Tässä nuoruuden vaiheessa kuohunta yleensä tasaantuu, koska nuori pystyy hallitsemaan omia tunteilijaan paremmin. Myöhäisnuoruus käsittää 18-22-vuotiaat. Tähän vaiheeseen liittyy luonteenpiirteiden ja käyttäytymisen vakiintumista. Ikähaarukat ovat suuntaa-antavia ja voivat vaihdella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Nuoruuden ikävaiheeseen kuuluu fyysistä kasvua, ajattelun kehittymistä ja sosiaalisia muutoksia. Nuoruutta pidetään haastavana ja mahdollisuuksien täyteenä aikana. Kui-

tenkin samalla nuoruutta pidetään myös haavoittuvuuden aikana. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142-143, 169.) Kehitys nuorena tapahtuu yksilöllisesti, joten jokainen tarvitsee eriliasta tukea. Nuorten aivot ovat alttiimpia ulkopuolelta tuleville haitallisille ärsykkeille kuin aikuisten. Yhtenä esimerkkinä näistä ovat päihteet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

2.3.2 Aikuisuus

Aikuisiälle luodaan perustaa jo nuorena. Tähän voidaan vaikuttaa erilaisten valintojen kautta, joita nuorena tehdään. (Nurmi ym. 2014, 142.) Aivot kehittyvät 25 –vuotiaaksi saakka. Tähän ikään mennessä ihmisen tulisi kyetä hallitsemaan käyttäytymistään ja ajattelemaan järjestäytyneesti. Empatian kokeminen ja moraalisten arvioiden tekeminen kehittyvät aikuisuuteen mennessä täysin. Myös identiteetti ja persoonallisuus ovat aikuisella kehittyneet. (Väestöliitto n.d.) Aikuisuuteen kuuluu kolme ikävaihetta. Varhaisaikuisuus ajoittuu suunnilleen ikävuosiin 20-40, keskiaikuisuus 40-65-ikävuosiin ja myöhäsaikuisuuden vaihe alkaa 65-ikävuodesta. Siirtyminen aikuisuuteen sisältää vastuunottamisen itsestä, päätöksentekokyvyn itsenäisesti sekä omasta taloudesta huolehtimisen. (Nurmi ym. 2014, 160-161.)

2.4 Mielen terveyden edistäminen

Hyvinvointi sisältää terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin sekä koetun hyvinvoinnin ja elämänlaadun. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja onnellisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Mielen terveys on yksi hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueista. Mielen terveyttä kyetään edistämään sosiaalisilla ja emotionaalisilla taidoilla. Esimerkiksi vuorovaikutus, yksilölliset kokemukset ja tekijät sekä arvot muokkaavat mielen terveyttä. (Savolainen 2007b.) Suojaavien ja tukevien tekijöiden lisääminen sekä hyvän mielen terveyden toteuttaminen ovat toimintaa, jotka edistävät mielen terveyttä (Suomen mielen terveysseura 2016a). Mielen terveyden edistämällä pyritään tukemaan yksilön kykyjä, resursseja ja psykologisia vahvuuksia. Sillä pyritään myös vahvistamaan yhteisön etuja, jotta voidaan ehkäistä mielen terveyden häiriöitä ja parantaa

ihmisten ja yhteisön elämänlaatua. (Kobau ym. 2011.) Omaa mielenterveyttään voi kehittää olemalla antelias, aktiivinen, tiedonhaluinen ja utelias vuorovaikutuksessa (Wahlbeck, 2017, 987).

Mielenterveyttä edistetään, jotta ihminen selviytyy elämän eri tilanteissa psyykkisestä kehityksestä ja kasvusta (Pietilä 2010, 76). Mielenterveys nähdään voimavarana, joka mahdollistaa ihmisen tasapainoisen elämisen (Savolainen 2007b). Mielenterveyden edistämisen tulisi olla myös osa terveyden edistämistä. Tätä toteutetaan terveydenhuollon piirissä, kuten neuvoloissa ja kouluterveydenhuolloissa. Mielenterveyden edistämistä tapahtuu erityisesti varhaislapsuudesta nuoruuteen. Tällä pyritään ehkäisemään mahdollisia ongelmia pidemmällä aikavälillä. Yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin avulla edistetään mielenterveyttä väestötasolla. Väestön mielenterveyden edistämiseen voidaan vaikuttaa esimerkiksi koulukiusaamisen estämisellä, vanhemmuuden tukemisella, työttömyyden ehkäisemisellä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisella. (Wahlbeck ym. 2017, 985-991.)

Lapsena koettu hyvinvointi vahvistaa nuorena hyvän mielenterveyden kehittymistä. Mielenterveyden edistämisessä nuorilla yksi tärkeimmistä taidoista on hyvät vuorovaikutustaidot. Mielenterveyden ongelmien mahdollisuus kasvaa nuoruudessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) mukaan 12 %:lla lapsista on mielenterveydellisiä ongelmia. Tutkimusten mukaan mielenterveyden edistämiseen liittyvien tukitoimien tarjonta on riittämätöntä lapsille ja nuorille (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013).

Mielenterveyden edistämiseen voidaan vaikuttaa erään luokittelun mukaan kolmella tavalla, joita ovat primaaripreventio, sekundaaripreventio ja tertiääripreventio. Primaaripreventiolla tarkoitetaan mielenterveyshäiriöiden syntymisen ehkäisemistä. Sekundaaripreventiossa pyritään varhaiseen diagnosointiin ja hyvään hoitoon, jonka avulla voidaan estää sairauden eteneminen. Tertiääripreventiossa keskitytään hoitoon ja kuntoutukseen. Näiden avulla pyritään vähentämään mielenterveyshäiriöistä aiheutuvia haittoja, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. Tertiääripreventiossa voidaan tavoitella myös toimintakyvyn palauttamista. (Lönqvist & Lehtonen 2011, 26.)

3 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää verkkopelaamisen vaikutuksia nuoren aikuisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Opinnäytetyön tehtäviä olivat:

1. Mitä positiivisia asioita verkkopelaamisessa nähdään?
2. Miten verkkopelaaminen vaikuttaa arkeen?
3. Miten verkkopelaaminen vaikuttaa hyvinvointiin ja mielenterveyteen?

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa nuoren aikuisen verkkopelaamisesta ja sen terveysvaikutuksista nuoren aikuisen kanssa työskenteleville.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Menetelmä

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää uuden ilmiön tutkimiseen tai uuden näkökulman löytämiseen. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää toimintatapoja tutkimusaineistosta sekä samanlaisuuksia ja eroja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 66-67.) Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Työssä käytettiin kvalitatiivista menetelmää, koska haluttiin löytää uusia näkökulmia verkkopelaamiseen.

Laadullinen tutkimus pohjautuu usein lauseisiin ja sanoihin, eikä siinä pyritä tekemään yleistyksiä. Tähän tutkimukseen ei kuulu tarkkaa viitekehystä. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla tavoitellaan tutkittavan ilmiön ymmärtämistä syvällisesti. (Kananen 2008, 24.) Opinnäytetyön ilmiö oli verkkopelaaminen ja sitä pyrittiin ymmärtämään nuorten aikuisten näkökulmasta. Räsänen (n.d.) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä ovat ryhmäkeskustelut, tapaustutkimukset, havainnointi, kommunikaatio ja haastattelut. Kvalitatiiviselle menetelmälle on ominaista muun muassa tutkiva suuntautuminen, holistinen näkökulma ja vastaajan ymmärtäminen (Räsänen n.d.).

4.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleisimmin aineistonkeruumenetelmänä havainnointia, kyselyä, haastattelua tai dokumentteihin pohjautuvaa tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Haastattelut voidaan luokitella osallistujamäärän mukaan yksilö-, pari- ja ryhmähaastatteluiksi. Jos haastattelut toteutetaan strukturoituina, voidaan ne luokitella vielä teemahaastatteluihin sekä strukturoituihin ja avoimiin haastatteluihin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 95.) Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmäksi valittiin haastattelu. Haastattelujen avulla pyrittiin ymmärtämään verkkopelaamista ja siihen liittyviä vaikutuksia. Vastausten perusteella haettiin yksilöllisiä näkemyksiä ja kokemuksia nuorten aikuisten pelaamisesta. Opinnäytetyö toteutettiin yksilöhaastatteluina, eli opinnäytetyöntekijät haastattelivat osallistajat mielenterveyskeskuksen poliklinikalla.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä tutkimuksen edetessä tai jo olemassa olevasta materiaalista. Aineiston keruu vaatii suunnitelmallisuutta, aineiston laajuuden ja systemaattisuuden hahmottamista sekä tutkijan taitojen tiedostamista. Näillä pyritään selvittämään opinnäytetyön tehtäviin vastaukset. (Jyväskylän yliopisto 2010.) Opinnäytetyön haastattelurunko oli suunniteltu etukäteen (ks. Liite 2). Kysymykset pyrittiin suunnittelemaan mahdollisimman tarkoiksi, jotta ne vastaisivat opinnäytetyöhön määritettyihin tehtäviin.

Haastattelu sopii käytettäväksi etenkin selvitettäessä ihmisen ajatuksia tai syitä hänen toiminnalleen. Tutkija ja haastateltava keskustelevat tutkimusaiheesta tavoitteenaan luoda tutkimusaineistoa. Tutkijan haastattelu ja havainnointi tapahtuvat kentällä, tutkittavan ilmiön äärellä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72-73; Kananen 2008, 25.) Opinnäytetyön ilmiön tutkimisessa voidaan käyttää otantaa. Otannaksi pyritään valitsemaan ihmisiä, jotka edustavat mahdollisimman hyvin tutkittavaa ilmiötä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 66-67.) Opinnäytetyössä aineisto kerättiin tietyltä asiakasryhmältä. Tähän kuului 19–25-vuotiaita nuoria aikuisia, joilla oli kokemusta verkkopelaamisesta. Työelämän yhteyshenkilö valitsi haastatteluihin viisi osallistujaa. Jokaiselta pyydettiin suostumus haastatteluun osallistumisesta (ks. Liite 1).

Haastattelujen etuina voidaan nähdä joustava aineiston kerääminen, monipuolisten vastausten saaminen ja osallistujan subjektiivisuus. Subjektiivisen osallistujan tarkoituksena on toimia aktiivisena osapuolena haastatteluissa. Haastattelut mahdollistavat myös huolesti tunnetun alueen tutkimisen, tietojen syventämisen, haastavien ja arkojen asioiden tutkimisen sekä aineiston myöhemmän täydentämisen. Haastatteluihin voi vaikuttaa negatiivisesti konteksti-, kulttuuri- ja tilannesidonnaisuus. Haittoina voidaan nähdä myös liiallinen ajan kuluminen, haastattelijan roolin omaksumisen vaikeus sekä virhelähteiden esiintyminen (kuten pelottavasta tilanteesta aiheutuva). Haastateltavat voivat antaa niin sanotusti vääriä vastauksia, koska he voivat haluta vastata sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 99.) Opinnäytetyössä haastattelut auttoivat selvittämään ilmiötä, jota on tutkittu suhteellisen vähän. Kullekin haastattelulle varattiin aikaa 30 minuuttia. Haastatteluihin kului kuitenkin vähemmän aikaa, kuin ennalta suunniteltiin. Opinnäytetyön tekijöille oli selkeää, kuinka haastateltavan ja haastat-

telijoiden roolit jakautuvat. Tekijöiden näkökulmasta haastatteluiden yhteydessä ei ilmennyt haittoja, mutta vastausten todenmukaisuudesta tekijöillä ei voi olla täyttä varmuutta.

4.3 Aineiston analysointi

Analysoinnilla voidaan tarkoittaa aineiston lajittelemista, koodausta, asiasanoitusta tai jotakin muuta tiedon muokkaamista. Näillä pyritään tiedon uudelleen järjestämiseen, jotta kaikesta kerätystä tiedosta voidaan erotella haluttu ilmiö ja sen rakenne. (Kananen 2008, 88.) Aineiston analyysimenetelmänä käytetään usein sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin avulla pyritään löytämään päätelmiä symbolisesta, kommunikatiivisesta tai verbaalisesta aineistosta. Sen avulla voidaan myös analysoida ja kuvata erilaisia aineistoja. Tavoitteena sisällönanalyysissä on, että analysointi tapahtuu objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysiin kuuluu viisi vaihetta, jotka ovat analyysiyksikön valinta, tutustuminen aineistoon, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä luotettavuuden arviointi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134; Hiltunen n.d.)

Opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Jokainen haastattelu äänitettiin, jotta aineisto pystyttiin myöhemmin analysoimaan paremmin. Hiltusen (n.d.) mukaan laadullisen tutkimuksen analysointiin kuuluu litterointi, jolla tarkoitetaan aineiston kirjoittamista puhtaaksi sana kerrallaan. Opinnäytetyön haastatteluiden jälkeen äänitykset litteroitiin, eli ne kuunneltiin yksi kerrallaan ja purettiin tekstimuotoon.

Litteroinnin jälkeen aineistosta etsittiin kokonaisuuksia, jotka vastaavat opinnäytetyön tehtäviin. Tämän jälkeen kokonaisuuksiin kuuluvat vastaukset taulukoitiin ja pelkistettiin yksitellen. Aineisto jaoteltiin taulukossa alkuperäisilmauksiin, pelkistettyihin ilmauksiin, alaluokkiin, yläluokkiin ja pääluokkiin. Opinnäytetyön sisällönanalyysi on kuvattuna liitteessä (ks. Liite 3). Liite ei sisällä alkuperäisilmauksia sisällönanalyysin selkeämmän luettavuuden vuoksi. Hiltusen (n.d.) mukaan alkuperäisilmaisussa kerrotaan sanatarkasti haastateltavan vastaus esitettyyn kysymykseen. Pelkistetyn ilmauksen tarkoituksena on kuvata vastaus epäolennaiset asiat karsittuna vastauksesta pois (Hiltunen n.d.). Esimerkki pelkistyksestä on kuvattu alla olevassa taulukossa (Taulukko 1). Hiltunen (n.d.) kertoo, että analyysissä ei tarvitse käyttää aina kaikkea kerättyä materiaalia. On kuitenkin aina

hyvä perustella, miksi materiaalia on rajattu (Hiltunen n.d.). Opinnäytetyössä aineistomateriaalia jouduttiin rajaamaan, sillä osa vastauksista ei kohdistunut esitettyihin kysymyksiin eikä opinnäytetyön tehtäviin.

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistyksestä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
”No ei se sille mitenkään erityisemmin vaikuta, että ihan hauskanpidon takia pelaan.”	Se ei vaikuta erityisemmin, koska pelaaminen tapahtuu hauskanpidon takia.
”Ja sitten saa muiden kavereiden kanssa yhteisiä tekemisiä, kun pelaa yhdessä.”	Kun pelaa yhdessä, saa yhteistä tekemistä.

5 TULOKSET

5.1 Verkkopelaamisen tuottamat positiiviset asiat

5.1.1 Ongelmaratkaisutaitojen ja loogisen päättelykyvyn kehittyminen

Haastateltavat kokivat, että pelaaminen on kehittänyt heidän ongelmanratkaisutaitojaan. Myös loogisen päättelykyvyn nähtiin kehittyneen pelaamisen ansiosta.

Looginen päättelykyky on niin kun noussu huomattavasti.

5.1.2 Koordinaatio- ja reaktiokyvyn kehittyminen

Haastateltavat sanoivat koordinaatiokyvyn kehittyneen pelaamisen myötä. Koordinaatiokyvystä tarkemmin eroteltiin silmäkäsikoordinaation kehittyminen. Nuoret aikuiset kertoivat myös reaktiokykynsä parantuneen.

5.1.3 Sosiaalinen aktiviteetti

Haastateltavien mielestä pelaaminen koettiin mukavana tapana viettää aikaa. Nuoret aikuiset kokivat sen ajanviettotapana silloin, kun heillä ei ollut muuta tekemistä.

5.1.4 Yhteydenpito ja sosiaalisten taitojen kehittyminen

Pelaamisen avulla luotiin uusia ihmiskontakteja ja pelaamista pidettiin mukavana yhteisenä tekemisenä. Haastateltavat kertoivat, että pelaaminen oli keino pitää yhteyttä kavereihinsa. Yhteydenpito tapahtui muun muassa keskusteluiden ja tapaamisten muodossa. Nuorten aikuisten mielestä myös sosiaaliset taidot kehittyivät pelaamisen myötä.

*Enemmän se on sitä, että tulee kavereiden kanssa puhuttua enemmän ja so-
vittuu tapaamisii.*

5.1.5 Kielitaidon kehittyminen

Nuoret aikuiset kokivat kielitaitonsa parantuneen pelaamisen yhteydessä. Etenkin englanninkielisten pelien nähtiin kehittävän englannin kielen osaamista. Englannin kieltä käytettiin myös herkemmin pelaamisen myötä. Välillä haastateltavat joutuivat kommunikoimaan muillakin kielillä.

Kielitaito, joutuu kommunikoimaan englanniks ja välillä muillakin kielillä.

5.1.6 Muistin kehittyminen

Nuoret aikuiset kokivat, että pelaamisen vaikutuksia esiintyy myös muistissa. He näkivät vaikutuksien olevan myönteisiä.

5.2 Verkkopelaamisen vaikutukset arkeen

5.2.1 Nukkuminen

Nuoret aikuiset menivät nukkumaan aikaisintaan kello 22 ja viimeistään kello 03. Nukkumaanmenoajasta saattoi vaihdella esimerkiksi nukahtamisvaikeuksien vuoksi. Vaikka haastateltavien nukkumaanmenoajojen välillä olikin eroavaisuuksia, yksittäistapauksia tarkasteltaessa nukkumaan meneminen tapahtui tunnin sisällä tavanomaisesta nukkumaanmenoajasta. Vaihteluväli oli korkeintaan kaksi tuntia. Haastateltavien unen määrä oli keskimäärin kuudesta kymmeneen tuntia vuorokaudessa.

5.2.2 Pelaamisen määrä

Haastateltavat pelasivat kahdesta tunnista kahdeksaan tuntiin vuorokaudessa. Välillä pelaamista tapahtui koko päivän ja välillä ei lainkaan. Verkkopelaamisen ohella saattoi tapahtua myös muuta pelaamista, jota ei laskettu mukaan kyseisiin tuntimääriin. Haastateluissa ei määritelty tarkemmin, mitä muulla pelaamisella tarkoitettiin.

Sanotaan nyt, että verkkopelit eli se ei oo kaikki pelit eli sanotaan kaks tuntii ehkä.

5.2.3 Tämänhetkinen opiskelu/työtilanne

Haastatteluhetkellä haastateltavien keskuudessa oli sekä työttömiä että työssä- ja toiminnallisella pajalla käyviä. Nuoret aikuiset kokivat, että pelaaminen ei vaikuta työskentelyyn. Työelämässä olevat kuitenkin ajattelivat, että välillä nukkuminen on jäänyt vähemmälle pelaamisen takia.

Ei se työssä käymiseen vaikuta kyllä millään tavalla. Joskus ehkä vähemmällä unilla menty pelaamisen takia.

5.2.4 Ihmissuhteet ja tavat pitää yhteyttä

Haastatteluiden perusteella ihmissuhteet painottuivat internetissä ja sen ulkopuolella oleviin suhteisiin tasavertaisesti. Yhteydenpidon määrä vaihteli päivittäisestä viikoittaiseen. Läheisiin ja kavereihin pidettiin yhteyttä internetin välityksellä sekä tapaamalla heitä kasvotusten. Internetin välityksellä yhteydenpito tapahtui pääsääntöisesti sosiaalisen median avulla. Nuorten aikuisten yhteydenpitovälineinä mainittiin Chat, Teamspeak, Whatsapp ja Facebook.

5.2.5 Vaihtoehtoinen toiminta

Haastateltavat kertoivat, että pelaamisen sijaan he haluaisivat mahdollisesti tehdä pelejä. Kaikki haastateltavista eivät tiedäneet, mitä tekisivät pelaamisen sijaan. Pelaamattomuuden ajateltiin johtavan tylsistymiseen. Haastateltavat sanoivat, että saattaisivat harrastaa jotain, kuten piirtämistä, liikuntaa tai musiikkia. Liikunnasta esimerkkinä sanottiin kiipeily ja musiikista pianon soittaminen.

Veikkaisin, et määhän varmaan soittaisin pianoa ja jotakin musiikkiin liittyvää enemmän tekisin.

5.3 Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielenterveyteen

5.3.1 Vaikutukset terveyteen

Haastateltavat kokivat pelaamisen vaikutukset terveyteen eri tavoin. Nuoret aikuiset kokivat, että pelaaminen ei vaikuta terveyteen lainkaan. Toisaalta he sanoivat myös, että sen merkitys terveyteen on vähäistä. Silloin, kun terveysvaikutuksia esiintyi, niiden nähtiin olevan fyysisiä. Vaikutukset ilmenivät liikuntaelinsairauksina sekä liikkumisen ja harrastamisen vähäisyytenä. Pelaaminen johti myös laiminlyöntiin huolehtia omasta terveydestään.

Ei mun mielestä. Ehkä fyysiseen enemmän, kun se on just sitä oikeestaan istumista eikä niin liikkumista.

5.3.2 Pelimenestyksen tuomat tunteet

Haastateltavat ajattelivat pelaamisessa menestymisen tuovan onnistumisen tunteita ja mukavaa oloa. Menestyminen nähtiin myös mielialaa kohottavana tekijänä. Kuitenkin nuoret aikuiset kokivat, että pelaamisessa menestymisellä ei ole suurta merkitystä omaan mielialaan. Haastateltavat kertoivat, että he saattavat suuttua itselleen huonosti menneen

pelin vuoksi. He kuvasivat pelaamisen tuovan esille itsestään niin hyvät kuin huonotkin puolensa.

5.3.3 Läheisten ajatukset pelaamisesta nuoren aikuisen näkökulmasta

Haastateltavien mukaan läheiset näkivät pelaamisessa sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Läheiset pitivät pelaamista ihan hyvänä asiana verrattuna muihin ajanviettotapoihin.

Toiset kokee sen ihan hyvänä asiana. Mää oon pois kaiken maailman muilta pa-hoilta teiltä silloin, kun oon kotona pelaamassa.

Toisaalta haastateltavat sanoivat myös läheisten suhtautuvan pelaamiseen epäilevästi, mutta kuitenkin he pyysivät apua tietokoneongelmiinsa haastateltavilta. Läheiset kokivat nuorten aikuisten mukaan pelaamisen olevan myös haitallista koulunkäynnin kannalta. Kuitenkin nykyään läheiset ajattelevat sen johtuvan jostain muusta syystä. Haastateltavien mukaan koko päivän jatkunut pelaaminen nähtiin ärsyttävänä.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää verkkopelaamisen positiivisia vaikutuksia. Tarkoituksena oli myös selvittää, miten pelaaminen vaikuttaa nuoren aikuisen arkeen, hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tulosten pohjalta voidaan huomata, että pelaaminen tuottaa paljon hyviäkin asioita pelaajalle. Lähdimme tarkastelemaan aiheitta positiivisuuden kautta, koska negatiiviset puolet tuodaan esille useammin. Etsiessämme tietoa verkkopelaamisesta havaitsimme myös, että tutkittua tietoa oli vähemmän saatavilla pelaamisen hyödyistä.

Tiedollisen osaamisen ja fyysisten taitojen näkökulmasta positiivisina puolina nähdään muun muassa silmä- ja käsikoordinaation kehittyminen sekä reaktioajan nopeutuminen. Nämä taidot kehittyvät, koska niitä tarvitaan useissa taistelu- ja toimintapeleissä. Verkkopelaamisen on todettu kehittävän päätöksentekokykyä ja kokonaisuuksien hallintaa, sillä monissa strategiapeleissä pelaajan tulee ottaa vastaan tietoa ja kyetä sisäistämään se nopeasti. (Aurava, Hamari, Harviainen, Hentonen, Huttunen, Hernesniemi, Kataja, Koulu, Kähkönen, Laakso, Lehtonen, Marjomaa, Markkula, Meriläinen, Sihvo, Silvennoinen, Sjölund, Tenkanen & Tossavainen 2013, 32-33.) Opinnäytetyön tulosten mukaan nuoret aikuiset kokivat samankaltaisia positiivisia vaikutuksia mitä edellä mainitaan. Tuloksissa korostuivat erityisesti koordinaatio- ja reaktiokyvyn kehittyminen. Koemme tämän johtuvan siitä, että hektisten pelien yhteydessä pelaajan tulee osata reagoida nopeasti pelin vaatimalla tavalla. Pelaajan tulee kyetä arvioimaan mahdollisia toimintavaihtoehtoja ja tekemään niiden perusteella päätöksiä, jotka vievät pelissä eteenpäin. Ajatellaan, että päättelykyky ja ongelmanratkaisutaidot paranevat huomattavasti monimutkaisten pelien, esimerkiksi strategiapelien ansiosta. Pelaaminen on kansainvälinen ilmiö, jonka vuoksi suosituimmat pelattavat pelit ovat useasti englanninkielisiä. Tästä syystä pelaajien kielitaito paranee, jonka haastateltavatkin olivat huomanneet.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että sosiaaliset suhteet olivat läsnä pelaajien arjessa. Vaikka nuoret aikuiset viettivät paljon aikaa internetissä, oli heillä silti aikaa pitää yh-

teyttä kavereihinsa ja läheisiinsä. Internet mahdollisti eri palvelimien välityksellä yhteydenpidon. Tiedämme sosiaalisen median kasvaneen viime vuosina merkittävästi, joka osaltaan on muokannut vuorovaikutusmenetelmiä. Ajattelemme, että nuoret aikuiset pitävät internetissä tapahtuvaa keskustelua saman arvoisena kuin kasvotusten tapahtuvaa keskustelua. Auravan ym. (2013) mukaan pelaamisen vaikutukset voidaan nähdä hyödyllisinä, sillä nykypäivänä arki- ja työelämään kuuluu vahvasti erilaiset mediat ja tietorakenteet. Pelaaminen voidaan nähdä sosiaalisena tapahtumana, koska pelaajat ovat keskenään vuorovaikutuksessa pelin aikana. Internetiä käytetään joka päiväisenä vuorovaikutuksen välineenä. Tämän vuoksi kaveripiirit voivat olla samat peliympäristössä ja sen ulkopuolella. Yleensä raja on häilyvä pelikavereiden ja muiden kavereiden välillä. (Aurava ym. 2013, 33.) Haastattelujen perusteella voidaan ajatella nuorten aikuisten olevan samaa mieltä siitä, että pelikavereiden kanssa voi viettää aikaa muunkin tekemisen merkeissä.

Haastateltavat kokivat, että pelimenestys tuotti heille mielihyvää ja onnistumisen tunteita. Ajattelemme, että kaikki kokemukset onnistumisesta tuovat mielihyvää riippumatta siitä, missä onnistuu. Mitä enemmän pelaa, sitä enemmän on mahdollisuuksia kehittyä pelaamisessa. Kehittyminen lisää onnistumisen todennäköisyyttä, mikä taas voi lisätä pelaamista. Nuorten aikuisten läheiset pitivät pitkäkestoista pelaamista ärsyttävänä opinnäyte työn tulosten mukaan. Suuri osa heidän läheisistään piti pelaamista myös huonona tekemisenä. Uskomme tämän johtuvan siitä, että läheiset eivät osaa nähdä pelaamisen aiheuttavan mitään hyödyllisiä asioita. Kun pelaaminen nähdään negatiivisessa valossa, voidaan se liittää helpommin huonosti menneisiin asioihin. Esimerkiksi huonosta koulumenestyksestä saatetaan syyttää liiallista pelaamista, vaikka asia ei olisikaan niin.

Verkkopelaamisen yhteydessä on havaittu oireina muun muassa unettomuutta ja väsymystä, sillä pelaamisen vuoksi vuorokausirytmisi saattaa häiriintyä (Mielenterveystalo n.d.). Haastateltavilla ei suoranaisesti esiintynyt unettomuutta, mutta ajoittain unen määrä oli vähäisempää kuin tavanomaisesti. Tämän ei koettu vaikuttavan merkittävästi työssä käymiseen tai opiskeluun. Uskomme tämän johtuvan siitä, että jatkuvaa pitkäkestoista pelaamista tapahtui vain harvoin, joten tämä ei vaikuttanut unen määrään. Tulosten perusteella nuorilla aikuisilla ilmeni fyysisiä ongelmia, minkä ajattelemme johtuvan huonosta peliergonomiasta. Pitkäkestoinen pelaaminen johtaa pitkäjaksoiseen istumiseen, joka taas vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Haastateltavat näkivät fyysiset ongelmat ainoana

merkittävänä haittoina pelaamisessa. Tämä mielestämme kertoo sen, että verkkopelaamisen positiivisia vaikutuksia tulisi osata ottaa huomioon paremmin. Luultavasti vaikutukset ovat niin pelaajakohtaisia, että verkkopelaamista ei pitäisi liian vahvasti lokeroida negatiiviseksi.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön prosessi oli laaja ja sisälsi useita eri vaiheita. Haastattelut onnistuivat hyvin, mutta kokemattomuutemme heijastui mielestämme kysymysten asetteluun. Löysimme opinnäytetyön tehtäviin vastauksia, mutta saimme kuitenkin paljon muutakin informaatiota, joka ei ollut tehtäviä ajatellen validia. Haastattelurunko olisi mielestämme pitänyt suunnitella tehtävien pohjalta niin, että vastaukset olisivat kohdistuneet suoraan opinnäytetyön tehtäviin. Tämän vuoksi haastavinta meille koko opinnäytetyön prosessissa oli sisällönanalyysi ja siihen liittyvä luokittelu. Meille oli alusta asti selkeää, mitä aihetta halusimme opinnäytetyössä käsitellä ja mihin kysymyksiin halusimme vastauksia. Työn kiinnostava aihe lisäsi motivaatiotamme työskennellä tehokkaasti työn loppuun saakka.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisessä toiminnassa olennaista on eettisyys. Tutkimuseetiikalla pyritään noudattamaan oikeita sääntöjä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172-173.) Tutkimuksesta luotettavan ja eettisen tekee se, että siinä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tuloksia tallennettaessa, esitettäessä ja arvioitaessa tulee toimia huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Eettisiä arviointi-, tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä tulee soveltaa tutkimukseen. Kun julkistetaan tutkimustuloksia, viestinnän tulee olla vastuullista ja tiedon avointa. Muiden tutkijoiden työ huomioidaan asianmukaisesti. Tähän kuuluvat toisten työn kunnioittaminen, oikea viittaaminen julkaisuihin sekä arvion ja merkityksen antaminen heidän tutkimukselleen. Tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset ohjaavat tutkimuksen toteuttamista, suunnittelemista ja raportointia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013.) Haastattelut tallennettiin ääninauhurille ja säilytettiin asianmukaisesti ennen lopullista hävittämistä. Opinnäytetyössä kiinnitettiin erityistä huomiota lähdeviitteiden ja lähdeluettelon oikeaoppiseen merkitsemiseen. Lähteiden avulla pyrittiin löytämään ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa. Työssä käytettiin pääosin referoivaa kirjoitustyyliä kunnioittaen näin alkuperäistekstien kirjoittajia.

Tutkijoiden on hankittava tutkimusluvat ja tehtävä eettinen ennakoarviointi. Ennen kun tutkimus aloitetaan, sovitaan tekijään liittyvistä periaatteista, oikeuksista, velvollisuuksista ja vastuista kaikkien osapuolten kanssa. Jokainen osapuoli hyväksyy käyttöoikeuksiin ja aineistojen säilyttämiseen liittyvät asiat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013.) Opinnäytetyön tekijät hankkivat tutkimusluvan työelämätaholta sekä kysyivät haastateltavilta suostumuksen osallistua opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön kaikki osapuolet tiesivät, mitä heidän kannaltaan opinnäytetyöprosessi tulee pitämään sisällään ja haastateltavat tiesivät, että osallistumisensa voi perua koska tahansa.

Tutkimus on luotettava, jos tulkittu materiaali ja tutkimuskohde sopivat yhteen. Tutkimuksesta luotettavan tekee myös se, etteivät satunnaiset tai epäolennaiset seikat ole vaikuttaneet teorian muodostukseen. (Vilkkä 2009, 158.) Tavanomaisesti tutkimuksessa mittaukset ja havainnot tehdään luonnollisessa ympäristössä (Räsänen n.d.). Haastattelut toteutettiin rauhoitetussa ja haastateltaville tutussa ympäristössä. Ympäristö oli haastateltaville tuttu, sillä he olivat käyneet ennenkin mielenterveyskeskuksen poliklinikalla.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voivat heikentää monet asiat, esimerkiksi yksin työskenteleminen tai virheellisten päätelmien tekeminen. Yksin työskennellessä on mahdollista, että tulee niin sanotusti sokeaksi tutkimukselleen. Virheellinen päätelmä tarkoittaa, että tutkimuksen edetessä tutkija uskoo yhä enemmän omien päätelmiensä oikeellisuuteen, vaikka ne eivät olisikaan totta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159-160.) Opinnäytetyön tekijöitä oli kaksi. Työn eri vaiheissa oltiin yhteydessä ohjaavaan opettajaan sekä työelämätahoon. Opinnäytetyöllä oli myös kaksi opponijaa, jotka arvioivat työtä prosessin eri vaiheissa. Näin opinnäytetyöstä kuultiin useampien henkilöiden näkemyksiä, jotka huomioitiin työtä tehdessä. Tämän avulla mahdollistettiin työn tekstin laajempi ja monipuolisempi arvioiminen. Mitä enemmän opinnäytetyöprosessissa oli mukana ihmisiä, sitä luotettavamman se teki työstä. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli pitkäkestoinen prosessi. Tämä lisäsi luotettavuutta, koska omaan tekstiin palattiin useaan kertaan. Näin opinnäytetyön pystyi hahmottamaan kokonaisuutena selkeämmin.

Luotettavuuden yhtenä pohjana voidaan pitää itse tutkijaa ja hänen rehellisyyttään. Tutkijan ratkaisut, valinnat ja teot ovat tutkimuksessa arvioinnin kohteena. Tutkijan tulisi pohtia luotettavuuteen liittyviä asioita aina tehdessään valintoja. Tutkimuksessa tutkijan tulee kyetä perustelemaan ja kuvaamaan valintojaan ja ratkaisujaan. Kun luotettavuutta

arvioidaan, tulee myös huomioida puolueettomuus. Tähän puolueettomaan näkökulmaan kuuluvat muun muassa tutkijan rooli, ikä, sukupuoli, uskomukset, arvot sekä asema yhteiskunnassa. (Vilkkä 2009, 158-160.) Opinnäytetyön tekijät ovat pohtineet prosessin aikana luotettavuuteen liittyviä valintoja. Tästä esimerkkinä pohtiminen siitä, mikä tieto on relevanttia sisällönanalyysin kannalta ja mitkä asiat voidaan jättää pois. Alkuperäisilmauksien kohdalla tekijät punnitsivat, onko alkuperäisilmaukset uskottavuuden ja luotettavuuden kannalta välttämättömiä vai voidaanko jättää ne luotettavuuden vuoksi pois.

6.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Verkkopelaamisella on negatiivissävytteinen leima, joten ehdottamme, että pelaamisen tuomia hyötyjä tutkittaisiin jatkossa enemmän. Näitä tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää hoitotyössä, etenkin asiakkaan ja hoitajan suhteiden tukemisessa. Hoitosuhdetta voisi vahvistaa monipuolistamalla verkon käyttöä. Esimerkiksi monelle nuorelle aikuiselle olisi mahdollisesti luontevampaa kohdata hoitohenkilökuntaa verkon välityksellä. Henkilökunnan tapaamiset saattavat aiheuttaa asiakkaille jännitystä, joka voi johtua asioiden arkaluontoisuudesta. Etänä kohtaaminen voisi vähentää tätä jännittyneisyyttä. Hoitohenkilökunnan tietäessä enemmän pelaamisen hyödyistä, olisi heillä enemmän näkökulmia ja keinoja työskennellä nuorten aikuisten sekä muiden asiakkaiden kanssa, joilla on pelitaustaa.

Toiseksi jatkotutkimusehdotukseksi esittäisimme, että tutkittaisiin, kuinka pelaajien läheiset kokevat heidän verkkopelaamisensa. Opinnäytetyössä kysyttiin vain nuorten aikuisten mielipidettä asiasta, joten kokisimme tarpeelliseksi tietää myös läheisten itse kertomia mielipiteitä ja näkemyksiä pelaamisesta. Läheisten näkemyksillä voi olla suuri merkitys asiakkaan kohtaamisen ja hoidon kannalta. Tämän vuoksi mielestämme on olennaista, että hoitohenkilökunta huomioi läheiset osana asiakkaan hoitoa.

LÄHTEET

- Aurava, R., Hamari, J., Harviainen, J.T., Hentonen, E., Huttunen, T., Hernesniemi, S., Kataja, E., Koulu, S., Kähkönen, R., Laakso, M., Lehtonen, M., Marjomaa, H., Markkula, T., Meriläinen, M., Sihvo, R., Silvennoinen, I., Sjölund, A-K., Tenkanen T. & Tossavainen, T. 2013. Pelien positiiviset vaikutukset. Teoksessa Harviainen, J.T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim.) Pelikasvattajan käsikirja. Luettu 19.10.2017. <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>
- Hiltunen, L. N.d. Graduaineiston analysointi. Luettu 16.8.2017. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.
- Kangas, S., Lundvall, A. & Tossavainen, T. 2009. Digitaaliset pelit pähkinänkuoressa. Luettu 26.8.2017. www.nettiguru.fi/pelit.pdf
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kobau, R., Seligman, M., Peterson, C., Diener, E., Zack, M., Chapman, D. & Thompson, W. 2011. Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. Luettu 9.10.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134513/>
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Lehtikangas, A. 2016. Identiteetti, vuorovaikutus ja toimijuus verkossa. Luettu 18.1.2017. <https://www.verke.org/wp-content/uploads/2016/01/Lehtikangas-Identiteetti-vuorovaikutus-ja-toimijuus-verkossa.pdf>
- Lo, S-K., Wang, C-C. & Fang, W. 2005. Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *Gyberpsychology & Behavior* 8 (1), 15-20.
- Lönnqvist, J., & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 12-31.
- Martelin, T., Hyypä, M., Joutsenniemi, K. & Nieminen T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Luettu 16.9.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107
- Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2011. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 563-564.

Mielenterveystalo. N.d. Peliongelmat. Luettu 19.10.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx

Mäyrä, F. 2013. Aika, raha ja peliviihde: verkkopelaamisen harmit ja harmittomuus. Teoksessa Tammi, T. & Raento, P. (toim.) Addiktioyhteiskunta. Helsinki: Hakapaino, 147-164.

Noppiari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella: näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Luettu 26.8.2017. https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66236/kavereita_verkossa_ja_sen_ulkopuolella_2011.pdf?sequence=1

Nuorisolaki 21.12.2016/1285

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell Oy.

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Rho, M., Jeong, J-E., Chun, J-W., Cho, H., Jung, D., Choi, I., & Kim, D-J. 2016. Predictors and patterns of problematic Internet game use using a decision tree model. Journal of Behavioral Addictions 5 (3), 500-509.

Räsänen, H. N.d. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Luettu 14.9.2017. http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/menetelmat/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf

Savci, M. & Aysan, F. 2017. Technological Addictions and SOcial Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiccion, Social Media Addiction, Digital Game Addcction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 30 (3), 202-216.

Savolainen, J. 2007a. Verkkopelin synkronointi. Tekniikan ja liikenteen toimiala. Helsingin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Savolainen, M. 2007b. Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Luettu 21.11.2016. http://www.epshp.fi/files/5512/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen_Mielenterveyden_ensiapu_2007.pdf

Suomen internetopas. 2016. Mikä on internet? Luettu 21.11.2016. <http://www.internetopas.com/yleistietoa/internet/>

Suomen mielenterveysseura. 2016a. Mitä mielenterveys on? Luettu 21.11.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomen mielenterveysseura. 2016b. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Luettu 22.11.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

Suomen Nuorisoyhteistyö. 2014. Nuorista Suomessa. Nurmijärvi: SP-Paino.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Luettu 18.10.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielenterveyden edistäminen. Luettu 27.8.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointi. Luettu 21.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Nuorten mielenterveys. Luettu 16.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto. N.d. Aikuinen. Luettu 18.10.2017. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/aikuinen/

Väestöliitto. 2016. Vuorovaikutus. Luettu 22.11.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 113 (10), 985-992.

LIITTEET

Liite 1. Tietoinen suostumuslomake

1(2)



TIEDOTE
22.11.2016

Hyvä haastateltava!

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömme, jonka tarkoituksena on löytää internetissä tapahtuvan pelaamisen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen asiakkaan kokemana.

Osallistumisenne tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta, milloin tahansa. Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Nokian mielenterveyskeskuksen poliklinikalta, joka toimii opinnäytetyön työelämäyhteistyönä.

Opinnäytetyö toteutetaan haastatteluna. Mielenterveyskeskuksen poliklinikka valitsee osallistujat. Haastattelut tapahtuvat sovittuna ajankohtana poliklinikalla. Haastatteluun varataan aikaa noin 30 minuuttia. Osallistujana Teiltä edellytetään rehellisyyttä ja avoimuutta kysymyksiin vastatessanne.

Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Kirjallinen aineisto säilytetään lukitussa tilassa.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä, opinnäytetyön raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Valmis opinnäytetyö on luettavissa elektronisessa Theseus-tietokannassa.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät:

Marjaana Kupi
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)
Tampereen ammattikorkeakoulu
marjaana.kupi@health.tamk.fi

Elina Oulujärvi
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)
Tampereen ammattikorkeakoulu
elina.oulujarvi@health.tamk.fi



2(2)

SUOSTUMUS

Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin nuorten aikuisten kokemana

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on löytää internetissä tapahtuvan pelaamisen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen nuoren aikuisen kokemana. Olen saanut myös mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä tekijälle kysymyksiä.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä, milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika:

Suostun osallistumaan
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen
vastaanottaja:

Haastateltavan allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimen selvennys

Nimen selvennys

Liite 2. Haastattelurunko

Haastateltavan taustatiedot:

Osallistujan ikä:

Osallistujan sukupuoli:

1. Kuinka paljon pelaat verkkopelejä päivässä?
2. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukut yössä ja mihin aikaan menet nukkumaan?
3. Oletko koulussa/töissä? Jos olet, miten pelaaminen vaikuttaa koulussa/töissä käymiseesi?
4. Mitä positiivisia asioita pelaaminen tuo elämääsi?
5. Miten positiiviset vaikutukset näkyvät elämässäsi?
6. Vaikuttaako pelaaminen terveyteesi? Miten?
7. Onko sinulla ihmissuhteita internetissä tai sen ulkopuolella? Miten ja kuinka usein pidätte yhteyttä?
8. Miten pelaamisessa menestyminen vaikuttaa sinuun?
9. Miten läheisesi kokevat pelaamisesi?
10. Mitä tekisit, jos et pelaisit?

Liite 3. Sisällönanalyysi

1(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Se auttaa ongelmanratkaisutaitoihin paljon.	Ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen	Verkkopelaamisen tuottamat positiiviset asiat	Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin
Ongelmanratkaisutaidot.			
Ongelmanratkaisutaidot.			
Looginen päättelykyky on kasvanut huomattavasti.	Loogisen päättelykyvyn kehittyminen		
Silmäkäsikoordinaatio.	Koordinaatiokyvyn kehittyminen		
Koordinaatiokyky ja muut.			
Reaktiokyky.	Reaktiokyvyn kehittyminen		
Ei ole niin tylsistynyt, kun on jotakin tekemistä.	Sosiaalinen aktiiviteetti		
On mukavaa ajanvietettä.			
On kiva tapa viettää aikaa.			
Se on tekemistä, kun ei ole mitään.			
Kun pelaa yhdessä, saa yhteistä tekemistä.			
Yhteydenpito kavereihin.		Yhteydenpidon mahdollistuminen	
Tulee puhuttua kavereiden kanssa enemmän sekä sovittua tapaamisia.			
Peleissä on helpompi luoda ihmiskontakteja.			
Sosiaaliset taidot ovat vähän parantuneet.	Sosiaalisten taitojen kehittyminen		
Kehittää sosiaalista puolta niin, että pystyy juttelemaan ihmisten kanssa.			

2(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Kielitaito paranee, kun joutuu kommunikoiimaan englanniksi ja välillä muillakin kielillä.	Kielitaidon kehittyminen		
Englannin kieli kehittyy, kun pelaa englannin kielisiä pelejä.			
Käyttää englannin kieltä herkemmin nykyään.			
Se vaikuttaa muistiin paljon.	Muistin kehittyminen		

3(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Klo. 23.00-00.00. välisenä aikana.	Nukkumaanmeno- aika	Verkkopelaamisen vaikutukset arkeen	Verkkopelaamisen vaikutukset hyvin- vointiin
Klo. 02.00-03.00 välisenä aikana.			
Suurin piirtein klo. 00.00, mutta vaih- telee.			
Vaihtelee. Joskus on vaikeuksia saada unta enne puolta yötä, mutta joskus kymmeneltä.			
Klo. 22.00 jälkeen.			
Kuusi-kahdeksan tuntia.	Unen määrä vuoro- kauden aikana		
Kahdeksan tuntia.			
Rytmin kuntoon saatua yhdeksän tuntia.			
Noin kymmenen tuntia.			
Kuudesta kahdek- saan tuntia.			
Noin viisi tuntia päivässä.			
Kuudesta kahdek- saan tuntia.			
Määrä vaihtelee, keskimäärin viisi tuntia vuorokau- dessa.			
Ehkä kaksi tuntia verkkopelejä. Se ei sisällä kaikkia pe- lejä.			
Vaihtelee. Joskus koko päivän ja vä- lillä ei ollenkaan.			
Työskentelee, tällä hetkellä sairaana.	Tämän hetkinen opiskelu/työtilanne		
On monitoimipa- jalla.			
Ei tällä hetkellä.			
Ei.			
Työtön.			

4(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Ei vaikuta työskente- lyyn mitenkään.	Pelaamisen vaikut- taminen työ- hön/opiskeluun		
Ei vaikuta työssä käymiseen.			
Joskus vähemmällä unilla mennyt.			
Lähinnä internetissä, sukulaisten lisäksi ei juuri muita.	Ihmissuhteet inter- netissä ja sen ulko- puolella		
Joo.			
Kyllä on molem- missa.			
Suurin osa tullut koulusta, mutta on.			
On.			
Keskimäärin kah- desta neljään kertaan viikossa. Välillä päi- vittäin, joskus on päiviä, kun ei juttele kenenkään kanssa.	Yhteydenpidon määrä internetissä ja sen ulkopuolilla oleviin ihmissuh- teisiin		
Useamman kerran viikossa. Ainakin neljä-viisi kertaa.			
Päivittäin.			
Päivittäistä.			
Vanhemmat ja iso- vanhemmat käyvät melkein viikoittain.			

5(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Chatin kautta jutellaan paljon.	Tavat pitää yhteyttä ihmissuhteisiin		
Netin välityksellä Teamspeakilla.			
Netin välityksellä Whatsapissa ja Facebookissa helppouden vuoksi.			
Aika paljon yhteyttä pidetään kavereihin internetin avulla. Ulkona ollaan yhtä lailla niiden kanssa, kenen kanssa pelataan.			
Vanhemmat ja isovanhemmat käyvät melkein viikoittain.	Vaihtoehtoinen toiminta pelaamisen sijaan		
Varmaan kiipeisi kalliota ja seiniä. Tai tasapainoliinailisi. Joten liikkuessa menisi.			
Ei tiedä, tekisi pelejä.			
Ei tiedä, istuisi kotona.			
Olisi keksinyt jotakin tilalle, jonkun harrastuksen. Tai tylsistyisi ja ehkä piirtäisi.			
Varmaan soittaisi pianoa ja tekisi enemmän jotain musiikkiin liittyvää			

6(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Luultavasti vaikuttaa, kun pelaa liikaa, niin ei tule liikuttua.	Pelaamisen vaikutukset terveyteen	Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin ja mielen-terveyteen	Verkkopelaamisen vaikutukset hyvinvointiin
Ei.			
Ei vaikuta. Fyysiseen enemmän, kun istuu eikä liiku.			
Tuli fyysisiä ongelmia ja liikuntaelinsairauksia. Ei tullut liikuttua eikä harrastettua niin paljon kuin pitäisi.			
Itsensä hoitaminen jäi, kun alettiin pelata yhä enemmän ja enemmän.	Omasta terveydestä huolehtimattomuus		
Ei vaikuta oikein mitenkään, koska sillä ei ole konkreettista merkitystä. Menestyminen on mukavaa.	Pelaamisessa menestymisen aiheuttamat tuntemukset		
Se ei vaikuta erityisemmin, koska pelaaminen tapahtuu hauskanpidon takia.			
Se tuo hyvät ja huonot puolet esille. Mielen-tila on korkeampi, jos peli menee hyvin. Jos peli menee huonosti, niin alkaa kiukuttelemine ja huutamine itselle.			
Se on harvinainen tapahtuma, mutta tuntuu mukavalta.			
Se tuntuu hyvältä. Tulee onnistumisen tunne, kun peli menee hyvin.			

7(7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<p>Jossain vaiheessa ollessaan koulussa, oli jotain ongelmia, jolloin kaikessa on nojattu siihen, että se varmaan johtuu liiallisesta pelaamisesta. Ajatellaan, että suurin osa sukulaisista tietää, että koulussa on muun asian takia ongelmia.</p>	<p>Läheisten ajatukset nuoren pelaamisesta nuoren näkökulmasta</p>		
<p>Suurin osa pitää sitä liiallisena.</p>			
<p>Osa kokee ihan hyvänä asiana. Silloin on muilta pahoilta teiltä pois, kun pelaa kotona.</p>			
<p>Ne ovat aika skeptisiä, kun eivät tiedä asioista paljoa. Pyytävät apua, kun tietokoneen kanssa tulee ongelmia.</p>			
<p>Se saattaa ärsyttää, jos on koko päivän koneella. Muuten ei ihmeemmin, koska pelaavat myös itse paljon.</p>			