

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Laitinen Elmo

ONGELMALLINEN DIGIPELAAMINEN
Nuorten kokemuksia digipelaamisesta ja sen vaikutuksista

Opinnäytetyö
Toukokuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Elmo Laitinen

Nimeke
Ongelmallinen digipelaaminen – Nuorten kokemuksia digipelaamisesta ja sen vaikutuksista

Toimeksiantaja
Lappeenrannan kaupunki – Ohjaamo

Tiivistelmä

Digipelihäiriö tuli viralliseksi diagnoosiksi ympäri maailmaa vuonna 2018 maailman terveysjärjestön tehtyä tiedotteen, jossa ongelmallinen digipelaaminen julkistetaan viralliseksi diagnoosiksi. Digipelaaminen on nopeasti vakiintunut yhtenä isona median ja kulttuurin muotona. Digipelaamisen suosion kasvaessa on huolestuttu pelaamisen mahdollisesti aiheuttamista ongelmista.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia nuorten kokemuksia digipelaamisesta ja sen vaikutuksista. Tavoitteena oli selvittää, mitä ongelmia ja myös positiivisia vaikutuksia digipelaamiseen liittyy ja tiedostavatko nuoret ylipäänsä mahdolliset haitat itse. Kohderyhmä olivat nuoret, jotka ainakin jossain vaiheessa elämää ovat pelanneet digipelejä suuremmissa määrin ja joilla on aiheeseen liittyen sanottavaa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän keinoin. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että ongelmallinen digipelaaminen ja siihen liitettävät häiriöt ovat yhteydessä digipelikasvatukseen ja vanhempien vuorovaikutukseen vahvasti. Vain osa nuorista tiedosti itse ongelmallisesta digipelaamisesta koituvia haittoja. Jatkotutkimusaiheena työlle voitaisiin tutkia aikuisten ja pelikasvatuksen roolia syvemmin.

Kieli
suomi

Sivuja 39
Liitteet 3
Liitesivumäärä 5

Asiasanat

digipelihäiriö, digipelaaminen, digipeliriippuvuus, ongelmallinen digipelaaminen, nuoret, sairaanhoitaja, mielenterveys



THESIS
May 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Elmo Laitinen

Title
Digital Gaming Disorder - Experiences of Adolescents on Digital Gaming and Its Effects.

Commissioned by
The City of Lappeenranta – Ohjaamo.

Abstract

Digital Gaming Disorder became an official diagnosis around the worldwide in 2018 when the World Health Organization announced digital gaming disorder as an official diagnosis. Digital gaming has quickly established itself as one of the big forms of media and culture. As the popularity of digital gaming grows, there has been growing concern about the problems that digital gaming may cause.

The purpose of this thesis was to find out and describe the experiences of adolescents on digital gaming and its effects. The aim of this thesis was to explore the potential problems as well as the positive effects of digital gaming. The target group in this study were adolescents who, at least at some point in their lives, had played digital games to a greater extent and who had something to say about the topic. The thesis was conducted using a qualitative a research method. The material was collected through focused interviews. The material was analysed with inductive content analysis.

The results of the thesis showed that problematic digital gaming and related disorders are strongly connected to digital game education and parental interaction. Only some of the adolescents themselves were aware of the negative effects of problematic digital gaming. A follow-up research topic could be to study more about the role of adults and its relation to digital game education.

Language

Finnish

Pages 39

Appendices 3

Pages of Appendices 5

Keywords

digital gaming disorder, digital gaming, digital gaming addiction, video game addiction, adolescents, nursing, mental health.

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1 Johdanto	5
2 Ongelmallinen digipelaaminen ja digipelihäiriö	5
2.1 Ongelmallisen digipelaamisen ja digipelihäiriön määritelmä	5
2.2 Ongelmallisen digipelaamisen esiintyvyys	6
2.3 Ongelmallisen digipelaamisen ja digipelihäiriön arviointi	7
2.4 Syyt digipelaamiseen	8
3 Ongelmallisen digipelaamisen vaikutukset	9
3.1 Mielenterveydelliset vaikutukset.....	9
3.2 Sosiaaliset vaikutukset.....	10
3.3 Fyysiset vaikutukset.....	11
3.4 Pelikasvatus.....	11
3.5 Kuntoutus ja hoitokeinot.....	11
4 Ongelmallisesta digipelaamisesta kuntoutuminen	13
4.1 Ongelmallisesta digipelaamisesta kuntoutumisen eri keinot	13
4.2 Julkisen- ja kolmannen sektorin rooli	14
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät	15
6 Menetelmälliset valinnat.....	16
6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	16
6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja kohderyhmä	17
6.3 Teemahaastattelu	17
6.4 Aineiston keruu	18
6.5 Aineiston analyysi	19
7 Opinnäytetyön tulokset	22
7.1 Syyt ja seuraukset nuorten ongelmalliseen digipelaamisessa	22
7.2 Nuorten itsekontrolli digipelaamisessa.....	23
7.3 Pelikasvatuksen rooli digipelaamisen kontrolloinnissa.....	24
8 Pohdinta.....	25
8.1 Tulosten tarkastelu.....	25
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	27
8.3 Ammatillinen kasvu	30
8.4 Jatkotutkimusaiheet ja hyödynnettävyys.....	31
Lähteet.....	32

Liitteet

Liite 1 Teemahaastattelun aiheet ja apukysymykset

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Aineistoanalyysin taulukot

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia nuorten kokemuksia digipelaamisesta ja sen vaikutuksista. Tavoitteena oli selvittää, mitä ongelmia ja myös positiivisia vaikutuksia digipelaamiseen liittyy ja tiedostavatko nuoret ylipäättänsä mahdolliset haitat itse. Kohderyhmä olivat nuoret, jotka ainakin jossain vaiheessa elämää ovat pelanneet digipelejä suuremmissa määrin ja joilla on aiheeseen liittyen sanottavaa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän keinoin. Työn toimeksiantaja on Ohjaamo (Lappeenrannan Kaupunki).

Digipelihäiriö tuli viralliseksi diagnoosiksi ympäri maailmaa vuonna 2018 WHO:n tehtyä tiedotteen, jossa ongelmallinen digipelaaminen julkistetaan viralliseksi diagnoosiksi. Digipelaaminen oli nyt osa ICD-11-luokitusta, jonka avulla hoito- ja terveysalan ammattilaiset pystyvät nyt arvioimaan ja hoitamaan tätä vähän tunnettua, vaikkakin yhä yleistyvää mielenterveyshäiriötä. Aluksi digipelihäiriötä kutsuttiin digipeliriippuvuudeksi täällä Suomessa, kunnes siirryttiin nykyisen termin käyttöön. (WHO 2018.)

ICD eli "International Classification of Diseases" on käytössä pohjana, jotta pystytään tunnistamaan terveyskäyttäytymistä ja joka on kansainvälisesti käytössä oleva standardi tiedottamista varten tautien vaikuttavuudesta ja ihmisten voinnista. ICD:tä käytetään terveydenhuollon ammattilaisten toimesta ympäri maailmaa. (WHO 2018.)

2 Ongelmallinen digipelaaminen ja digipelihäiriö

2.1 Ongelmallisen digipelaamisen ja digipelihäiriön määritelmä

Digipelaaminen on nopeasti vakiintunut yhtenä isona median ja kulttuurin muotona. Pelaamisen suosion kasvaessa on huolestuttu pelaamisen mahdollisesti aiheuttamista ongelmista. Pelaamiseen käytetty aika nostetaan usein keskusteluissa määriteltäessä ongelmallista digipelaamista. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 10.)

Peliaikojen lisääntyessä on huomioitava kasvava riski ongelmalliselle pelaamiskäyttäytymiselle. Tämän myötä digipelaaminen alkaa vaikuttamaan pelaajan hyvinvointiin velvollisuuksien jäädessä taka-alalle. Jos elämäntilanne on valmiiksi jo kiireinen, voi jo muutaman tunnin päivittäinen digipelaaminen vaikuttaa yksilön elämänlaatuun haitallisesti. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 87.)

Maailman terveysjärjestön mukaan kaikkien ihmisten, jotka pelaavat videopelejä tulisi tiedostaa ajat, jota he viettävät pelien äärellä. Varsinkin ihmisten, joilla pelaaminen vie tilaa muilta aktiviteeilta tai jos heillä alkaa esiintymään muutoksia psyykkisessä- ja fyysisessä hyvinvoinnissa tai vaikutuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä, johtuen lisääntyneestä digipelaamisesta. (WHO 2018.)

Digipelihäiriö on vuonna 2018 World Health Organizationin ICD-11 luokituksessa (International Classification of Diseases) kuvailtu näin: ”Digipelihäiriö on käyttäytymismalli videopelaamisessa, jossa kontrolli on heikentynyt, lisääntynyt prioriteetti pelaamiselle muiden aktiviteettien sijaan niinkin pitkälle, että pelaamisesta on negatiivisia vaikutuksia ihmisen arkeen”. (WHO 2018.)

Digipelihäiriö määriteltiin ICD-11 luokituksessa, kun oli saatu tarpeeksi arvioita saatavilla olevista todistusaineistoista ja eri tieteenalojen ammattilaisten konsensus oli saavutettu maailmanlaajuisesti. Luokituksen myötä diagnoosi sai osakseen kansainvälisen huomion. Lisääntynyt huomio mahdollistaa laajan hoitomenetelmien kehityksen ja ennaltaehkäisymenetelmien kehittämisen. (WHO 2018.)

2.2 Ongelmallisen digipelaamisen esiintyvyys

Vuonna 2015 tehdyssä pelaajabarometri-kyselytutkimuksessa suomalaisista 10–75-vuotiaista 75 prosenttia pelasi joitain digipelejä vähintään satunnaisesti. Viikoittain heistä pelasi 38 prosenttia ja päivittäin 22 prosenttia. Digipelaaminen ei ole vain nuorten harrastus, sillä aktiivisten, vähintään kerran kuussa pelaavien keski-ikä oli kyselytutkimuksessa noin 40 vuotta. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 10.)

Vuonna 2019 tehdyssä tutkimuksessa lähes kymmenes digipelejä pelaava nuori kärsii ongelmapelaamiseen liitettävistä oireista. Tutkimuksessa kuvattiin 13–24-vuotiaiden ongelmallista digipelaamista ja sen yhteyttä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Pitkittyneet pelisessiot voidaan liittää myös psyykkiin sairauksiin, ja ne voivat toimia ongelmien pakokeinona. (Männikkö 2019.)

Pelaaminen on kuitenkin yleisintä nuorten keskuudessa ja sitä harvinaisempaa mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kysymys: Alle 20-vuotiaista suomalaisista 52 prosenttia pelaa päivittäin. Yli 70-vuotiaista joka päivä pelaavia on vain 6 prosenttia. Ei lainkaan pelaavia on vastaavasti alle 20-vuotiaissa vain 1,5 prosenttia, kun taas ja yli 70-vuotiaista 71 prosenttia ei pelaa koskaan. Digipelaaminen näyttäytyy jatkuvasti yleistyvän pelien parissa varttuneen joukon vanhe- tessa, mutta vielä toistaiseksi ahkerimmat pelaajat löytyvät nuorten ja nuorten aikuisten keskuudesta. Ikäryhmien erot pelien ja pelikulttuurin tietoudessa selit- tävät osaltaan ristiriitoja, joita digipelaaminen helposti saa aikaan sukupolvien välillä. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 16.)

2.3 Ongelmallisen digipelaamisen ja digipelihäiriön arviointi

Ongelmalliselle pelaamiselle ei ole tarkkoja rajoja, mutta usein yli neljän tunnin säännöllistä ja jatkuvaa pelaamista voidaan pitää yhtenä merkinä. Pelaajan tulee olla tietoinen pelaamiseen käytetystä ajasta. Kaikkeen käyttäytymiseen liitty- vään mittaukseen sovelletaan yleisesti kahta eri ydinkysymystä: luotettavuutta ja oikeellisuutta. Molempien arvioimiseen voidaan käyttää useita eri mittareita. Mittarin oikeellisuudessa keskitytään erottelemaan tutkimuskohteesta mahdolli- set hämäävät ilmiöt. Digipelihäiriön tapauksessa tämä näyttäytyy varsinkin erit- täin aktiivisen pelaamisen, joka ei silmiin nähden tuota erityisiä ongelmia yksi- lölle. Mittarin luotettavuudessa eli tarkkuudessa tärkeää on kysymysten tai väittämien muotoilu. Tämän lisäksi tulee huomioida skaalan vaihtelunala. (Mus- tonen & Kuuluvainen 2017, 81.)

Ongelmalliselle digipelaamiselle on kehitetty jo 1990-luvulla ”internetriippuvuus- testi”, joka on hyödynnettävissä myös digipelihäiriön mittarina. Kymmeniä eri

mittareita hyödynnettiin yhdistelemällä toisiaan ilman selvää standardia. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 82.)

Digipelihäiriö-diagnoosin saamiseksi pitää käyttäytymistapojen olla muovautuneet riittävän vahvasti, jotta pelaamisesta syntyy ihmiselle näin huomattavaa haittaa: henkilökohtaiseen elämään, perhesiteisiin, sosiaalisiin siteisiin, oppimiseen tai työelämään tai muihin tärkeisiin elämän osa-alueisiin. Haittavaikutusten tulee olla tulla selvästi ilmi ainakin viimeisen 12 kuukauden ajan. (WHO 2018.)

Vuonna 2019 julkaistiin ICD-11 luokituksen myötä ensimmäinen virallisen standardin mukainen mittari Gaming Disorder Test (GDT). Vaaditun 12 kuukauden otannalla mittari arvioi neljää diagnoosissa määriteltyä elämän osa-aluetta asteikoilla 1–5 (ei koskaan-hyvin usein). Pisteytyksen yhteistulosta käytetään digipelihäiriön vakavuuden arvioinnissa. Standardoidun mittarin lisäksi tutkijat voivat hyödyntää ja verrata tuloksia aiemmin käytetyillä mittareilla saadakseen vankemman arvion digipelihäiriön vakavuudesta. (Pontes, Schivinski, Sindermann, Li, Becker, Zhou, & Montag 2019.)

2.4 Syyt digipelaamiseen

Tutkijat ovat pohtineet digipelaamiseen johtavia syitä pelaajista sekä peleistä itsestään. Digipelaamisen syyille ei ole keksitty yhtä kaiken kattavaa teoriaa tai mallia. Syytä etsittäessä on vain sirpaleinen joukko tutkijoiden kehittämiä teorioita. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 20.)

Digipelaamisen viehättävyydelle on haettu yhtymäkohtia rahapelaamisesta, jonka palkitsemismekanismia on tutkittu jo kauan. Molemmissa on havaittu yhteisiä piirteitä, jotka lisäävät pelaamisen houkuttavuutta, joita ovat muun muassa toistuvat läheltä piti tilanteet, mahdollisuus saada sosiaalista hyväksyntää ja pelaajan taidon vaikutus palkintoon. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 21.)

Yhden teorian mukaan ihmiset haluavat muutosta strukturoituun elämään ja nauttivat täyttämällä ajatuksensa tunteista ja ajatuksista, jotka eivät liity työhön tai kouluun. Digipelit myös haastavat eri tavoin pelaajia testaamaan kykyjään, josta

pelaajat voivat saada saavuttamisen tunteen. Toisen teorian mukaan saavuttaminen ja onnistuminen peleissä voivat lisätä ja parantaa digipelaajien itsetuntoa. Digipelaajat pääsevät helposti kokeilemaan muuten vaarallisia tai kiellettyjä elämyksentunteita ampumisesta autolla ajamiseen. Digipelaamisessa käydyt vuorovaikutustilanteet ja yhteistyö mahdollistavat sosiaalisten verkostojen luomista ja omakohtaista hyväksyntää (Lazzaro 2004, 7.)

3 Ongelmallisen digipelaamisen vaikutukset

3.1 Mielenterveydelliset vaikutukset

Ongelmallisen digipelaamisen tapauksessa puhutaan erityisesti sen haitoista yksilön psykososiaaliseen hyvinvointiin, eli tämän sosiaaliin suhteisiin ja mielenterveyteen. Ongelmallinen digipelaaminen on yhteydessä selvästi myös väsymykseen, univaikeuksiin, ahdistukseen, masennukseen ja ärtyneisyyteen. Samankaltaisia tuloksia on saatu useammassa eri tutkimuksessa, joissa on käytetty hyväksi GAS-asteikkoa. Ongelmallisen pelaamisen ja digipelihäiriön on todettu olevan yhteydessä heikentyvään elämän tyytyväisyyteen ja mielialaan. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 46.)

Vaikka digipeleissä on useita eri elementtejä, jotka pitävät pelaajaa otteessaan, ovat yksilöön liitettävät riskitekijät suuressa roolissa todellisten ongelmien synty-misen kannalta. Merkittäviä yksilöllisiä tekijöitä ovat yksilön halu paeta todellisuutta, tunteiden säätelyn ongelmat, vahva suorituskeskeisyys ja yhteen kuulu-vuuden tunteet. (Aurava, Hamari, Harviainen, Hentonen, Huttunen, Hernesniemi, Kataja, Koulu, Kähkönen, Laakso, Lehtonen, Marjomaa, Markkula, Sihvo, Silvennoinen, Sjölund, Tenkanen 2013, 103.)

Mielenterveydellisiä vaikutuksia selvitettäessä yksilön kohdalla on oleellista ymmärtää, mitä kyseinen henkilö tuntee pelatessaan digipelejä. On myös oleellista selvittää mahdolliset taustatekijät (yksinäisyys, työ- tai kouluongelmat, sosiaali-set ongelmat). Onko digipelaaminen keino paeta nykytilanteen ongelmia? (Aurava ym. 2013, 104.)

3.2 Sosiaaliset vaikutukset

Digipelaaminen on viime vuosikymmeninä muuttunut suuresti sosiaalisen ulottuvuuden tullessa osaksi internetin myötä. Vuonna 2012 tehdyssä selvityksessä yli 70 % digipelaajista pelasivat pelejä suurimman osan ajasta jonkun toisen kanssa tai kilpaillen. Merkityksellisin sosiaalinen ulottuvuus on verkkoroolipeleillä. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 39.)

Monet verkkoroolipelejä pelaavista ovat keränneet pelien kautta ystäviä ja jopa kymmenesosa on löytänyt pelien kautta intiimisuhteita. Verkkoroolipelit sisältävät yleisesti yhteistyötaitoja ja muiden pelaajien auttamista. Nämä ”prososiaaliset” pelit on havaittu erittäin tehokkaiksi sosiaalisten taitojen opettajiksi. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 40.)

Tutkimukset osoittavat myös, ettei digipelaaminen välttämättä lievitä yksinäisyyttä ja varsinkin ongelmallinen digipelaaminen voi lisätä eristäytymistä. Kaikki pelaajat eivät pelaa yhteistyötä vaativia pelejä ja myös näistä suuri osa käyttää ison osan ajasta täysin yksin pelimaailmassa. Tämän myötä pelaajat käyttävät paljon aikaa yksin pelaten. Digipeleissä sosiaalinen vuorovaikutus ei myöskään ole verrattavissa reaali maailman vuorovaikutustilanteisiin. Digipelaajat yleensä tuntevat toiset pelaajat vain heidän pelinimellään eivätkä muutoin. Suhteet peleissä voivat olla löyhiä ja ystävät vaihtuvat ja häviävät nopeasti, eikä pelaaja saata koskaan tietää minne toinen pelaaja siirtyi. (Mustonen & Kuuluvainen 2017, 47.)

Sosiaalisen vaikutuksen merkitystä lisäävät pelaamisen lisäksi ”pelien striimaus”. Selvästi suurin striimausalusta tällä hetkellä on Twitch. Samoista peleistä kiinnostuneet käyttäjät katsovat ja keskustelevat digipeleistä niille suunnatuissa suoratoistopalveluissa. (Lyyra, Koirikivi, Linna, Friman, Harviainen, Salomaa, Kaukinen, Laasonen, Helenius, Rahja, Mertala, Gynther, Marttinen, Soanjärvi, Latva, Puolakka, Qvist, Ruotsalainen, Kukkurinen, Mustonen, Kuuluvainen, Rantanen, Hyväri, Sihvonen 2018, 60.)

3.3 Fyysiset vaikutukset

Digipelaamiseenkin yhdistettävä jatkuva istuminen on tutkitusti altistava tekijä monille terveyshaitoille. Mahdollisia vakavia haittoja ovat erityisesti mm. sydän- ja verisuonitaudit, kuten myös sairastuminen 2- tyyppin diabetekseen ja lihasten kehityksen alentuminen tai surkastuminen. Tämän takia taukoja olisi hyvä pitää istumisesta aina vähintään 30 minuutin välein. (Altenburg, Rotteveel, Dunstan, Salmon & Chinapaw 2013.)

Oulun yliopiston ja ODL liikuntaklinikan vuonna 2020 maaliskuussa julkaistussa tutkimuksessa tarkasteltiin 769 varusmiestä. Nuoret miehet jaettiin yli ja alle kolme tuntia päivässä pelaaviin. Tulokset osoittivat digipelaamiseen käytettävän ajan vaikuttavan liikunnan määrään negatiivisesti. Enemmän pelaavilla nuorilla miehillä ruokailutottumukset olivat epäterveellisemmät ja he olivat myös useammin ylipainoisia. (Puolitaival, Sieppi, Pyky, Enwald, Korpelainen & Nurkkala 2020.)

Tutkimusjoukosta yli kolme tuntia päivässä pelaavista 12 prosenttia olivat ylipainoisia. Vähemmän pelaavista ylipainoisia oli vain viisi prosenttia. Intensiivisesti digipelejä pelaavilla miehillä kasvisten syönti oli vähäisempää. Epäterveellinen ruoka ja esimerkiksi virvoitus- ja energiajuomien nauttiminen on pelaajilla yleisempää. (Puolitaival ym. 2020.)

3.4 Pelikasvatus

”Kasvattajan tehtävänä on ensi sijassa tarjota uusia näkökulmia pelien, pelaamisen ja pelillisyyden käsitteellistämiseen ja ymmärtämiseen.” Kasvattajan käsitys pelikasvatuksesta ohjaa vahvasti mitä valintoja kasvatuksen suhteen tehdään. Pelikasvatuksesta tiedostaminen ja käsitysten vahvistaminen auttavat tekemään oikeita ratkaisuja ja perustelemaan niitä lapselle. (Mertala & Salomaa 2018.)

Esimerkiksi jos kasvattaja mieltää digipelaamisen mahdollisena vaarallisena ajanvietteenä, saattaa hän tässä tapauksessa helposti pitämään lapsen tai nuoren mahdollisimman kaukana digipeleistä. Mitä paremmin kasvattaja käsittää digipelaamisen kulttuuria, sitä helpommin hän huomaa yhteydet ja mahdolliset haitat digipelien ja ”muun maailman” välillä. (Mertala & Salomaa 2018.)

Kodin ja kasvatuksen rooli pelihaittojen ehkäisyyn on erittäin tärkeää. Vanhemmat voivat laatia nuoren kanssa sopimuksen pelaamisesta ja tietokoneen käyttäjästä. Yhdessä sovitut säännöt ja selkeät aikataulut ovat tärkeitä. Aikatauluista on hyvä muistuttaa ajoissa ennen pelin loppumista. Vanhemmat voivat käyttää lapsen tietokoneessa esto-ohjelmia tai lapsilukkoa. Näiden avulla pystytään rajoittamaan eri peleihin pääsyä ja luomaan aikarajoja. (Aurava ym. 2013, 52.)

Pelikasvatus on vielä lapsenkengissä ja pelaaminen aiheuttaa monilla vanhemmista kysymyksiä ja huolta. Digipelaaminen nähdään vanhempien näkökulmasta usein mustavalkoisesti tai ennakkoluuloisesti (Aurava ym. 2013, 10.)

Vanhempien tulee seurata lasten pelaamista ja tietää mitä lapset pelaavat. Vanhempien ei tarvitse olla digipelien asiantuntijoita vaan keskeistä on aktiivinen ote lapsen pelaamisesta. Avoin ja keskusteleva ilmapiiri liittyen digipelaamiseen helpottaa ongelmatilanteiden ehkäisyssä ja käsittelyssä. (Aurava ym. 2013, 51.)

3.5 Kuntoutus ja hoitokeinot

Hoidettaessa ongelmalliseen digipelaamisen terveyshaittoja hyödyksi kuntoutuksessa on otettu käyttöön terveyspelit. Terveyspeleissä pyritään vaikuttamaan terveyteen suoraan tai esimerkiksi kannustamalla tekemään terveydelle hyödyllisiä asioita. Terveyspelejä on tehty opetukseen ja terveydenhuollon henkilökunnalle. (Lyyra ym. 2018, 148.)

Ongelmalliseen pelaamiseen liittyvät haitat voivat olla fysiologisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja voivat aiheuttaa ongelmia elämän hallinnassa, ajankäytössä (velvollisuuksien laiminlyönti). Ongelmallinen digipelaaminen on usein osa isompaa kokonaisuutta ja ongelmavyöhytiä. Aluksi on tärkeää selvittää mitkä liittyvät juuri

asiakkaan digipelaamiseen ja miten. Tämän jälkeen kartoitetaan asiakkaan kokonaistilanne. Kartoittaessa tilannetta ei tule myöskään unohtaa mahdollisia suojaavia tekijöitä. (Järvelin, Marin, Myllymäki 2021, 4.)

Tärkeää kartoitusta tehdessä on aito kohtaaminen ja luottamussuhteen rakentaminen asiakkaan välillä. Olisi hyvä selvittää asiakkaan kanssa mieltä painavat asiat, kuten esimerkiksi rahankäyttöön tai kiusaamiseen liittyen. On tärkeä muodostaa kysymykset avoimeen muotoon ilman oletuksia. Avoimet kysymykset mahdollistavat myös totuudenmukaiset vastaukset ja auttavat luodessa luottamusta asiakkaaseen. Kokonaistilanteen selvittämisen jälkeen pitää selvittää pelaamisen taustalla olevia tekijöitä ja sen mahdollisia vaikutuksia. Asiakkaan kanssa on hyvä kartoittaa mitä ja minkälaisia pelejä hän pelaa ja kuinka usein. Asiakkaalta selvitetään pelaako hän pääasiassa internetissä vai ilman nettiyhteyttä. Oleellista on myös ymmärtää pelaamiseen johtavia syitä ja milloin pelaaminen on alkanut. (Järvelin, Marin, Myllymäki 2021, 5–7.)

Ongelmalliseen digipelaamiseen on käytössä pelaajan omat ja ulkoiset keinot. Kuntoutuksen kannalta olisi tärkeää hyödyntää molempia varsinkin akuuteimmassa tilassa. Asiakkaan olisi tärkeää seurata omaa pelaamistaan pelipäiväkirjaa täyttämällä, luomalla aikarajat itselleen, opetella arvioimaan ajankäyttöään rehellisesti ja aktivoimalla itseään esimerkiksi liikunnalla. Edellä mainittuihin asioihin olisi tärkeää myös osallistua asiakkaan läheiset (kasvattaja/puoliso). Läheiset voivat luoda yhteisiä rutiineja tukeakseen kuntoutumista. Uudet yhteiset harrastukset ja verkostot ovat erinomaisia keinoja aktivoida ja luoda uusia sosiaalisia kontakteja pelaamisen ulkopuolelle. (Järvelin, Marin, Myllymäki 2021, 8–11.)

4 Ongelmallisesta digipelaamisesta kuntoutuminen

4.1 Ongelmallisesta digipelaamisesta kuntoutumisen eri keinot

Digipelaamisen hallinnassa keskeistä on ymmärtää kokonaistilanne. Ongelmallinen pelaaminen on usein osa suurempaa ongelmien kokonaisuutta. Taustalla

voi olla monenlaisia henkisiä ja sosiaaliseen vuorovaikuttamiseen liittyviä ongelmia. Ongelmalliseen pelaamiseen rinnakkaisongelmia ovat usein masennus ja ahdistuneisuushäiriö, unihäiriöt, koulussa- tai työssäkäynnin vaikeudet ja sosiaaliset ongelmat. (Aurava ym. 2013, 101.)

Jos liiallisesta digipelaamisesta on syntynyt huoli, aluksi on hyvä selvittää pelaajan näkemys omasta pelaamisesta. On oleellista selvittää käsitys omasta hyvinvoinnista ja elämänhallinnasta. Arvioidessa liiallista pelaamista tulee ottaa huomioon persoonalliset ominaisuudet. Tärkeää on pohtia pelaamiseen johtavia syitä ja minkälaisia tunteita pelaaminen herättää. ”Onko pelaaminen ainoa onnistumisen kokemuksia tuottava asia?” (Aurava ym. 2013, 104.)

Fyysinen liikunta on jokaisen terveydelle oleellista ja ihmistä ei ole tarkoitettu istumaan pitkiä aikoja. Aktiivisuuden lisääminen nopeuttaa aineenvaihduntaa ja lisäävät vastustuskykyä ja estävät lihasmassan vähenemisen. Pelatessa voi unohtua helposti myös monipuolinen syöminen, joka on ehdottoman tärkeää fyysisen- ja henkisen terveyden kannalta. (Aurava ym. 2013, 112.)

On tärkeää luoda digipelaamiselle korvaavia toimintamahdollisuuksia. Yksinkertaisesti taukojen lisääminen pelaamiseen ja peliaikojen rajaaminen ovat varsinkin aluksi tärkeitä työkaluja. (Aurava ym. 2013, 106.)

Pelaajan tulee aina olla tietoinen oman pelaamiseen käytetyn ajan määrästä ja kuinka se vaikuttaa hänen arkeensa esimerkiksi: ”Kuinka paljon pelit vievät aikaa velvollisuuksistasi?” Tunnetaitojen ja itsehallintataitojen vahvistaminen ja keskusteluapu ovat erittäin tärkeässä roolissa kuntoutuessa digipelihäiriöstä. (Aurava ym. 2013, 107.)

4.2 Julkisen- ja kolmannen sektorin rooli

Ongelmallisesta pelaamisesta ja pelihäiriöstä kärsivä voi hakea apua julkiselta sektorilta. Ongelmalliseen pelaamisen hoidosta vastaavat pääasiallisesti psykiatriset hoitajat, psykologit ja terapeutit. Pelihäiriöstä kärsivä voi mahdollisesti hakea kansaeläkelaitoksen tukemaa psykoterapiaa. Valitettavasti hoitopolku ja sopivan hoidon saaminen ei ole kuitenkaan itsestään selvää julkisella sektorilla.

Ennen hoitoa ongelmalliseen digipelaamiseen on henkilöllä ensin oltava virallinen diagnoosi 6C71. (Kuuluvainen, 2018.)

Mahdollisena ongelmana nähdään vähemmän tunnetun riippuvuuden tasavertainen diagnosointi kaikkien lääkärien toimesta. Pelihäiriö voidaan sivuttaa pelikäksi masennuksen ja yksinäisyyden sivuoireeksi tai sen monimutkaisuuden vuoksi peliriippuvainen jää saamatta diagnoosia ja näin ilman oikeanlaista hoitoa. (Kuuluvainen, 2018.)

Matalamman kynnyksen ja vertaisuuteen perustuvaa apua voi hakea kuka tahansa kolmannen sektorin säätiöiltä. Suomessa ongelmallisen digipelaamisen kolmannelta sektorilta löytyy jo useita. Säätiöstä riippuen avunhakija voi saada apua monin eri tavoin puhelimitse ja internetin välityksellä. Säätiöt järjestävät apua mm. eri keskusteluryhmien, hyvinvointivalmennuksen ja puhelinneuvonnan avulla. (Digipelirajaton, 2021.)

Myös julkiselta sektorilta on mahdollista saada matalan kynnyksen apua. Ohjaamo toimii alle 30-vuotiaiden auttajana ja avun hakeminen on täysin ilmaista. Nuoret aikuiset voivat saada apua moniammatilliselta työryhmältä työ- ja opiskeluasioihin erikoistuneiden auttajien lisäksi keskusteluapua hoitajilta. Meneillään on myös ONNI-hanke, jonka tarkoitus on lisätä valtakunnallisesti juuri psykososiaalista tukea nuorille. (Ohjaamo, 2021.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön on tarkoitus selvittää ja kartoittaa nuorten kokemuksia omasta digipelaamisesta.

1. Mitkä syyt johtavat nuorten ongelmalliseen digipelaamiseen.
2. Millaisia keinoja nuoret ovat hyödyntäneet digipelaamisen kontrolloimisessa.
3. Millainen on pelikasvatuksen rooli digipelaamisen kontrolloinnissa.

6 Menetelmälliset valinnat

6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

”Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettavaan tutkimukseen liittyy aina kysymys: Mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan? Tämä edellyttää tutkijalta täsmennystä siihen, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä.” (Vilka 2015, 75.) ”Menetelmän erityispiirre on se, että tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta.

Tavoitteena on löytää tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla jotakin sellaista esimerkiksi ihmisen toiminnasta, joka on välittömän havainnon ulkopuolella.” (Vilka 2015, 76.)

Laadullisen tutkimuksen menetelmät ovat erityisen tehokkaita, kun kysymykset käsittelevät haastateltavan käsitystä ja kokemuksia ilmiöstä, josta tutkimusta tehdään. Tässä tutkimusmenetelmässä tutkitaan pieniä ja rajattuja tutkimukseen soveltuvia joukkoja. Erityisesti terveydenhuollossa haastateltavien potilaiden, joilla voi olla esimerkiksi harvinainen sairaus. Näissä tapauksissa potilaiden kokemukset ja ajatukset tutkitaan laadullisen tutkimuksen menetelmin. (Mcgrath, Palmgren & Liljedahl 2019, 2.)

Haastattelija pyrkii laadullisen tutkimuksen menetelmin ymmärtämään esimerkiksi potilaan omia kokemuksia sairaudestaan. Laadulliset tutkimusmenetelmät antavat näin äänen vähemmistöille ja mahdollisesti ryhmille, joita ei muuten kuultaisi isompia otantoja hyödyntävissä tutkimuksissa. (Mcgrath ym. 2019, 2.)

Terveydenhuollossa yleisesti hyödynnetään semistrukturoitua haastattelukaavaa. Tutkimuskysymykset pysyvät tarkasti samassa kaavassa, samalla antaen mahdollisuuden haastateltavalle tuoda esiin yksityiskohtia kokemuksistaan. (Gill, Stewart, Treasure, Chadwick, 2008.)

6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toimeksiantajaksi opinnäytetyölle löytyi Ohjaamo – (Lappeenrannan Kaupunki). Ohjaamo on valtakunnallisesti vaikuttava julkisen sektorin auttava taho. Ohjaamo on tarkoitettu kaikille alle 30-vuotiaille nuorille. Ohjaamo tarjoaa apua nuorille matalalla kynnyksellä kaikissa pienissäkin asioissa. Neuvontaa nuoret voivat hakea työnhaun tai opiskeluasioiden lisäksi hyvinvointiin ja mielenterveysongelmista voi käydä keskustelemassa ohjaamossa sairaanhoitajan kanssa. (Ohjaamo, 2021.)

Ohjaamo sopi työni tilaajaksi hyvin ja heidän palvelunsa oli kohdennettu juuri samaan kohderyhmään eli nuoriin aikuisiin. Yhteistyö tilaajan kanssa oli mutkatonta ja he toivat esiin toiveensa työhön liittyen jo ennen sopimuksen allekirjoittamista. Opinnäytetyön on tarkoitus toimia materiaalina myös Ohjaamon työntekijöille ja Ohjaamon palveluita hyödyntäville nuorille.

6.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu eli ”*puolistrukturoitu haastattelu*” keskittyy tiettyihin teemoihin, joista käydään keskustelua. Teemahaastattelu sopii tiedonhakuun aiheesta, josta ei vielä ole paljon tutkittua tietoa. Haastateltavat ovat kokeneet tilanteen, josta haastattelun teema on luotu. Teemahaastattelu mahdollistaa haastateltavien kokemusten esilletuonnin parhaiten. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 46–48.)

Yksityiskohtaisia kysymyksiä ei ole ja kysymykset rakentuvat teeman ympärille. Haastatteluteemat pitää suunnitella etukäteen erityisen huolellisesti ja rajatusti. Haastattelurunko muistuttaa käytännössä lähinnä aiheuetteloa, jonka pohjalta keskustelu käydään itse haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 37.)

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerätään teemahaastattelun avulla. Menetelmän avulla on mahdollista saada haastatteluista aineistoa laajasti, vaikka haastateltavia on vain neljä. Sovitut haastattelut tehdään etäyhteydellä Skype- tai

Discord-sovellusta etäyhteys-sovelluksia käyttäen. Kaikki haastattelut nauhoitetaan ”OBS Studio”-sovellusta hyödyntäen. Yksi haastattelu kestävät haastattavasta riippuen noin 20–30 minuuttia.

Teemahaastattelusta on mahdollista kerätä runsaasti aineistoa, vaikka haastateltavia olisi vain pieni lukumäärä. Syvempi dialogi haastattelussa mahdollistaa laajan materiaalin ja aineiston keruun. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 135.)

Teemahaastattelun tekemisessä apukysymysten mahdollisuus on tärkeää. Apukysymykset auttavat haastateltavaa, mikäli teeman esittely ei herätä keskustelua ensin. Haastattelun tulosten luotettavuuden kannalta on tärkeää, että jokainen haastateltava ymmärtävät teemat ja kysymykset samalla tavalla. Ennen itse teemahaastatteluita tehdään yksi harjoitushaastattelu, jolla varmistetaan virallisten haastatteluiden sujuvuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 75).

6.4 Aineiston keruu

Aineiston keräämiseen hyödynnetään teemahaastattelua ja teemoittelua. Haastattelussa käydyt aiheet määräytyvät aineistonkeruuseen ja tutkimustehtäviin pohjautuen. Haastattelukysymykset muokataan sopivaan muotoon teemahaastattelua varten. Teemat muotoutuvat näin avoimiksi keskustelun aiheiksi ja samalla keskustelu keskittyy vain teemojen ympärille. Metodi mahdollistaa laajat ja laadukkaat vastaukset tutkimustehtäville.

Kuitenkin ennen virallisia haastatteluja tehdään harjoitushaastattelu. Harjoituksesta on tarkoitus saada vankempi idea teemojen toimivuudesta ja varmistetaan haastattelussa käytettävien välineiden toimivuudesta. Harjoitushaastattelun jälkeen korjataan mahdolliset kohdatut kehittämiskohdat. Haastattelurunko ja aiheet löytävät liitteestä 1.

Tämän opinnäytetyön aineisto kerätään haastattelemalla neljää nuorta aikuista (18–29 vuotta). Nuoret ovat ainakin jossain vaiheessa käyttäneet merkittäviä määriä aikaa digipelaamiseen. Opinnäytetyöhön ja haastatteluun soveltuvat henkilöt valikoidaan erityisesti pelaamiseen tarkoitetun Steam-sovelluksen avulla, joka tilastoi jokaisen pelaamiseen käytetyn ajan ja mihin peleihin aikaa

käytetty. Taustakysymyksenä kysytään haastateltavan ikä, koska haastatteluissa on määrä perehtyä vain nuoriin. Ennen haastatteluja haastateltaville annetaan luettavaksi saatekirje (liite 2).

Teemojen alle lisätyt apukysymykset auttavat molemmat osapuolet samalle aaltopituudelle. Haastattelut toteutetaan etänä kahden viikon aikana. Kaikki haastattelut käydään suomen kielellä. Aineisto on tärkeä pitää mahdollisimman yksinkertaisena ja vertailukelpoisena.

Haastattelut käytiin kahdessa päivässä haastateltavien kanssa Discordin välityksellä. Teemahaastattelut sujuivat ongelmitta ja jokainen haastateltava oli selvästi innostunut myös heille hyvinkin tutusta aiheesta. Haastatteluiden edetessä kehityin teemahaastattelun pitämisessä. Haastatteluista tehdessä huomasin liikaa keskittyväni haastattelun runkoon ja apukysymyksiin, vaikka ne olivatkin hyödyksi. Myöhemmissä haastatteluissa annoin haastateltavan keskustella vapaammin eri teemoista. Myös haastattelun aineistoa oli myöhemmässä vaiheessa huomattavasti helpompi käsitellä.

Myöhemmissä haastatteluissa aloin lajittelemaan tulevat vastaukset jo valmiiksi omalle paikalleen analysointia varten. Värikoodit auttoivat löytämään ja yhdistämään analyysin tuloksia. Teemahaastattelut sujuivat teknisesti moitteettomasti ja yksi haastattelu oli pituudeltaan noin 40 minuuttia ja pisin oli noin tunnin mittainen. Haastattelut tuottivat yhteensä noin 3,5 tuntia materiaalia.

6.5 Aineiston analyysi

Materiaalia analysoidaan induktiivisen sisällönanalyysimenetelmän avulla. *Induktiivisessa analyysimenetelmässä* analysoidaan aineistoa täysin sen omilla ehdoilla. Haastatteluissa käydyt keskustelut määrittelevät minkä tyyppistä/laatuista tulokset ovat.

Aineistoa kvantifioidaan eli lasketaan missä määrin samat aiheet ja teemat nousevat esille tai jäävät nousematta. (Kyngäs, Pölkki, Elo, Kanste, Kääriäinen 2011, 139).

Analysointi teemahaastattelussa tapahtuu ”teemoittelemalla” eli jokainen teema käydään yksitellen läpi ja teemoihin syvennyttään tarkemmin. Jokaisesta teemasta luetteloidaan mitä haastateltavat ovat kustakin sanoneet (Juhila, 2021). Analysointi alkoi noin viikko litteroinnin jälkeen huhtikuussa 2021.

Aineiston analyysin alkuvaiheeseen kuuluu usein litterointi eli nauhoitettujen haastattelujen kirjoittaminen tekstiksi sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen valitaan analyysiyksikkö, joka voi olla sana tai teema. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 163–168).

Haastattelut pidettyäni litteroin jokaisen haastattelun erikseen seuraavan viikon aikana. Litterointiin meni yhteensä aikaa noin 7 tuntia. Litterointi neljästä haastattelusta tuotti yhteensä Arial-fontilla 12 ja rivivälillä 1,5 yhteensä 22 sivua ja sanoja noin 5000. Lisäksi muokkasin vastaukset vastaamaan omaa väriä, jakaen värit teemojen mukaan, joka tekee itse analysoinnista helpompaa.

Sanatarkkoja sitaatteja voidaan hyödyntää oivallusten ja tulkintojen tukena. Aineisto pelkistetään teemojen ympärille, jonka jälkeen yhdistetään kohdat, jotka kuuluvat yhteen. (Günther & Hasanen, 2021.) Aineistosta haettiin tutkimustehtäviin vastaavia ilmauksia. Ilmaukset kirjoitettiin uuteen tiedostoon jaoteltuna tutkimustehtävien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Tämän jälkeen jatkoin opinnäytetyön analysointia pelkistämisvaiheella eli koodaamisella. Pelkistämisvaiheessa aineistosta poistetaan kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen. Pelkistäminen ei ole koskaan pelkkä tekninen luokittelutoimenpide, sillä luokat, alaluokat ja niistä muodostettavat aineistokoosteet syntyvät paljolti pelkistämisprosessin aikana (Juhila, 2021).

Opinnäytetyön aineiston pelkistäminen tehtiin käymällä aineisto läpi ja tekstistä etsitään tutkimustehtäviin vastaavia ilmauksia. Tämän jälkeen ilmaukset siirrettiin taulukkoon, jonka toiseen sarakkeeseen kirjoitettiin alkuperäinen ilmaus ja toiseen siitä muodostettu pelkistetty ilmaus. Aineisto jakautuu induktiivisen aineistoanalyysimenetelmän ja teemoittelun avulla luontevasti kolmen eri tutkimustehtävän ympärille.

Esimerkki aineiston pelkistämisestä

<i>Alkuperäinen ilmaus</i>	<i>Pelkistetty ilmaus</i>
<i>”Minulle ei käy usein niin, että pelaan koko päivän tai valvon koko yön”</i>	Digipelaamiseen käytetty aika
<i>”Kaikki opinnot ovat loppuneet 1,5 vuoden jälkeen. Olen kokenut olleeni niin väsynyt, etten jaksa enempää”</i>	Väsymys
<i>”Pienenä vanhemmat koittivat sanoa, että pitäisi rajoittaa pelaamista. Ei kuitenkaan vaikuttanut mihinkään, vaikka jossain vaiheessa puhuttiin stressin tunteitakin.”</i>	Vanhempien huoli

Muutettuani alkuperäisistä ilmauksista pelkistettyjä ilmauksia pystyin siirtämään pelkistetyt ilmaukset omiin alaluokkiin eli aloin ”ryhmitellä” aineistoa. Ryhmittelemällä käydään tarkasti läpi litteroitu teksti ja etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia, jotka ryhmitellään aluksi alaluokkiin.

Alaluokat yhdistämällä saadaan yläluokkia ja yläluokkia yhdistävät pääluokat. Lopulta syntyvät yhdistävät luokat, jotka liittyvät tutkimustehtäviin. Ryhmittelyä seuraa käsitteellistäminen, jossa jaetaan olennainen tieto itse tutkimukselle ja sen kautta syntyvät teoreettiset käsitteet ja tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125.)

Toivon löytäväni haastatteluista myös jotain uutta vähemmän tutkittua näyttöä. Työhön käytettyyn teoriaan ja nuorten kokemuksiin pohjautuen pelaamisen vaikutuksista on toivomus syntyä uusia oivalluksia ja näyttöä haastateltavien tapojen haitoista. Haastateltavien kokemukset mahdollisista positiivisista vaikutuksista pitää muistaa ottaa huomioon tuloksia analysoitaessa. Itse haastateltavat tai heidän läheisensä eivät välttämättä ole täysin tietoisia haitallisista asioista, joita ongelmallinen digipelaaminen heille aiheuttaa.

Analyysikuvaus ja taulukot löytyvät liitteestä 3.

7 Opinnäytetyön tulokset

7.1 Syyt ja seuraukset nuorten ongelmalliseen digipelaamisessa

Ensimmäinen tutkimustehtävä oli, mitkä syyt johtavat nuorten ongelmalliseen digipelaamiseen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä muodostui yhdistävä luokka, joka vastasi tätä tutkimustehtävää. Yhdistävä luokka oli *Syyt ja seuraukset nuorten ongelmalliseen digipelaamiseen*. Yhdistävä luokka sisälsi 3 yläluokkaa ja yhteensä 18 alaluokkaa.

Ahdistus ja uupumus

Nuorilla oli negatiivisia psyykkisiä oireita ja mielenterveysongelmia. Tunteista pääällimmäisimpiä olivat ahdistus ja uupumus.

Sosiaalisissa tilanteissa pientä ahdistusta. Jännittää lähteä ulos esim. kauppaan. Netissä pystyy tapaamaan sosiaalisissa tilanteissa, se ei ole vaikeaa.

Osa nuorista koki, ettei digipelaaminen ei linkittynyt hänen mielenterveysongelmiinsa millään tavoin. Nuoret uskoivat ongelmiansa kulkeutuvan suvun kautta ja ympäristön vaikuttavan heidän masennukseensa.

Jonkin asteinen masennus on ollut, suvussa kulkevaa. Koko suku masentunut. Ei peleihin linkittyvä.

Fyysiset oireet

Osalla nuorista oli fyysisiä oireita ja haittoja liittyen pitkään koneella istumisesta, josta oli koitunut muuan muassa selkävaivoja. Selkävaivojen johdosta hakeuduttiin jopa fysioterapeutille. Pitkittyneet pelisessiot linkittyivät jatkuvaan digipelaamiseen, jonka osa nuorista tiedosti itsekin.

Hermostot ovat solmussa, koska jatkuvasti tietokoneen äärellä.

Vain harvat nuorista itse tiedostivat omia puutteitaan erityisesti liikunnan suhteen. Haastattelujoukosta löytyi myös avoimesti asiasta keskusteleva nuori, joka linkitti myös omat mielenterveysongelmansa jatkuvaan digipelaamiseen.

En haluaisi olla niin paljon tietokoneella, niin kuin nyt olen. Mieluummin haluaisin harrastaa enemmän liikuntaa.

Mielenterveysongelmat ovat vaikeuttaneet liikunnan lisäämistä.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja nettiyhteisöjen merkitys

Nuoret kokivat sosiaalisen vuorovaikutuksen digipelaamisessa erityisen merkittävaksi. Haastatteluissa nuoret toivat esille positiivisia muistoja pelaamisen ympärille muotoutuneista yhteisöstä ja kokivat yhteisöt merkittäviksi myös pelaamisen loputtua.

Koen harmittavaksi, ettei yhteisöä ole tällä hetkellä. Ollut iso juttu aikaisemmin.

Osa nuorista oli pelin lopettamisen jälkeenkin yhteydessä samoihin pelaajakaverihinsa. Yhteisöjen ja pelaamisen kautta nuoret saivat luotua ystävyyssuhteita, jotka he kokivat merkittäviksi.

Nettipelin kautta on jäänyt yksi Discord-yhteisö vähän pienempi, viisi henkilöä. Juttelen heidän kanssaan ja se on hauskaa.

7.2 Nuorten itsekontrolli digipelaamisessa

Toinen tutkimustehtävä oli: millaisia keinoja nuoret ovat hyödyntäneet digipelaamisen kontrolloimisessa. Yhdistävä luokka oli: *Nuorten itsekuri ja keinot digipelaamisen kontrolloimisessa*. Yhdistävä luokka sisälsi 2 yläluokkaa ja yhteensä 8 alaluokkaa.

Tiedostamattomuus omasta tilanteesta ja harrastukset pelaamisen ohella

Nuoret kokivat pelaavansa isoja määriä päivässä, mutta kaikkien mielestä se ei johtanut ongelmiin. Samalla nuoret liittivät kuitenkin digipelaamisen mm. harrastusten puuttumiseen.

Aika semmoinen vahva tekijä ollut, kun sai ensimmäisiä konsoleita käyttöön.

Asennoituminen ja tiedon puute

Yksikään nuori ei ollut tutkinut aktiivisesti ongelmalliseen digipelaamiseen liitettäviä auttajia. Yksikään nuori tai heidän läheisensä ei ollut hakenut digipelaamiensa myöskään mitään apua.

En ole hakenut apua. Olen tietoinen, virallisesta diagnoosista digipelaamiseen liittyen.

7.3 Pelikasvatuksen rooli digipelaamisen kontrolloinnissa

Kolmas tutkimustehtävä oli, millainen pelikasvatuksen rooli digipelaamisen kontrolloinnissa. Yhdistävä luokka oli *Pelikasvatuksen rooli digipelaamisen kontrolloinnissa*. Yhdistävä luokka sisälsi 2 yläluokkaa ja yhteensä 8 alaluokkaa.

Ristiriidat vanhempien kanssa ja ahdistus

Konflikteja kasvattajan kanssa kohtaavat nuoret toivat esille enemmän ongelmallisen digipelaamisen liitettäviä negatiivisia tunteita. Konfliktit johtivat lisääntyneeseen pelaamiseen.

Monesti, riideltäkin, liikaa olen pelannut ja läksyt ollut tekemättä. Huutoa tullut nuoruudessa ja pelejä sammutettu.

Nuoret liittivät ongelmallisen suhteen vanhempiinsa ja näiden kanssa käydyt konfliktit ymmärrettiin johtavan vain lisääntyvään ja ongelmalliseen digipelaamiseen.

En koe rajoittamisesta oli mitään hyötyä eivätkä he millään lailla olleet rakentavia ja kannustavia pelaamisen suhteen.

Olisi hyödyllisempää yhdessä suunnitella mitä tulisi tehdä pelaamisen sijaan ja olla kannustavia, eikä vain hyökätä, että vain pelaan ja haukkuvat minua.

Kasvattajan tiedonpuute ja nuoren vuorovaikutussuhteen merkitys digipelaamisessa

Nuorten mielestä vanhempien käsitykset ja suhtautuminen digipelaamiseen olivat isossa roolissa. Monet nuorista olisivat toivoneet vanhemmilta enemmän ymmärrystä liittyen heidän pelaamiseensa.

Uskon että jos he olisivat tutustuneet pelaamiseen enemmän siitä olisi ollut todella paljon hyötyä.

Koen että pelaamisesta tulisi kyllä puhua enemmän mutta olisi tärkeää miettiä miten puhutaan eikä vain hyökkävällä tavalla.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia nuorten kokemuksia digipelaamisesta ja sen vaikutuksista. Tavoitteena oli selvittää, mitä ongelmia ja myös positiivisia vaikutuksia digipelaamiseen liittyy ja tiedostavatko nuoret ylipäättänsä mahdolliset haitat itse. Kohderyhmä olivat nuoret, jotka ainakin jossain vaiheessa elämää ovat pelanneet digipelejä suuremmissa määrin ja joilla on aiheeseen liittyen sanottavaa.

Työn tuloksia tarkastellaan tutkimustehtävien kautta, jotka ovat seuraavat: syyt ja seuraukset nuorten digipelaamiseen, digipelaamisen itsekontrollointi ja pelikasvatuksen rooli. Tuloksia ja löydöksiä löytyi määrällisesti ja litterointiin perustuen eniten ensimmäisen tutkimustehtävän alta (syyt ja seuraukset pelaamiseen). Muihin tutkimustehtäviin löytyi silti paljon tuloksia ja tämä vahvistikin käsitystä laadullisen tutkimusmenetelmän tehokkuudesta juuri työssä.

Olen tyytyväinen teemahaastatteluiden ja tutkimustyön onnistuneeseen toteutukseen ja löysin vastauksia jokaiseen tutkimustehtävään. En odottanut saavani vain neljän haastattelun keinoin yhtä paljon analysoitavaa aineistoa.

”Pelikasvattajan käsikirjat 1 & 2” toimivat merkittävimpinä vertailukelpoisina tutkimuksina työn tulosten tarkastelussa. Käsikirjat ovat laajoja ja luotettavia aiheita digipelaamisesta ja pelikasvatuksesta, ja niiden tekemiseen ovat osallistuneet lukuisat aiheeseen erikoistuneet suomalaiset ammattilaiset. Käsikirjoista löytyi verrannollisia tuloksia liittyen kaikkiin työn tutkimustehtäviin. (Aurava ym. 2013, 147–148.)

Ensimmäiseen tutkimustehtävään löytyi enimmäkseen aiemmin tutkittuja ja vertailtavia tuloksia. Nuoret nostivat tärkeimpinä esille: sosialisoinnin/yhteisöjen tärkeyden, menestymisen tunteen ja pelien haasteellisuuden. Nuorilla näyttäytyi myös pelaamisesta johtuvia fyysisiä oireita. Osalla nuorista oli digipelaamisen vuoksi kehittynyt selkävaivoja ja yksi nuorista oli hakenut apua myös fysioterapeutilta ongelmiinsa.

Tuloksissa sosiaalinen vuorovaikutuksen oli yhteyksissä pitkittyneeseen ruutuai-kaan/pelaamisen merkittävästi. Nuoret viihtyivät netin välityksellä pelattavissa peleissä selvästi pidempiä aikoja verrattuna muihin peleihin. Erityisesti ”massiivisissa monen pelaajan verkkoroolipeleissä (MMORPG) sosiaalisuus ja yhteisöt olivat nuorille tärkeitä. Myös yhteisöjen merkitys nuorten lisääntyneeseen digipelaamiseen on huomattavaa. Käyttäjät viihtyvät digipelien ympärille koostuvissa yhteisöissä jopa enemmän kuin yhteisöjen ja pelien ulkopuolella. Tulokset olivat siten samansuuntaisia aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Samankaltaisia tuloksia tuli esiin myös Tossavaisen (2018) tutkimuksessa. Lyyra ym kuvaavat pelien vuorovaikutuksellisuutta:

Lähes kaikki nykyiset digitaaliset pelit mahdollistavat sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden pelaajien kesken. Pelin lisäksi yhteisöllisyyden kokemuksia voi saada myös pelaamiseen liittyvistä tapahtumista, keskustelupalstoilta ja tapaamisista

Sosiaalista vuorovaikutusta lisäävät pelaamisen ohella suorana lähetetyt pelistriimit. Striimauksen viehätys perustuu digipelien ympärille rakennettuihin yhteisöihin ja vuorovaikutukseen, jota syntyy striimausalustoilla ja sovelluksissa. (Lyyra ym. 2018, 64.)

Tuloksissa nuoret kokivat kilpailullisia nettipelejä pelatessaan sosialisoinnin ja yhteisöt lähes merkittämättömiksi, vaikka pelaajat ovat jatkuvasti peleissä vuo-

rovaikutuksissa muihin pelaajiin. Nuoret linkittivät kilpailullisten pelien viehättävyyden perustuvan pääasiassa onnistumisen tunteeseen ja niiden haasteellisuuteen, jotka myös nousivat tärkeinä syinä lisääntyneeseen ja myös ongelmalliseen digipelaamiseen.

Kahteen digipelaamisen hallintaan liittyvään tutkimustehtävään löytyi paljon aineistoa ja yhteneviä asioita tarkasteltaessa tuloksia. Nuoret kokivat vanhempiensa myönteisen suhtautumisen heidän oman pelaamisensa kontrolloinnissa merkittäväksi. Tulosten mukaan positiivinen vuorovaikutus kasvattajan ja nuoren välillä on merkittävä nuorten pelaamisen hallinnassa.

Negatiivisia ja jyrkkiä mielipiteitä kohtaavat nuoret toivoivatkin erityisesti saavansa ymmärrystä ja välttävänsä konfliktit vanhempiensa kanssa. Konfliktit johtivat lisääntyneeseen pelaamiseen. Kasvattajan ja nuoren konfliktit johtivat jopa lisääntyneeseen digipelaamiseen vain vastustukseksi vanhemmille. Myös pelaamisesta saadut positiiviset vaikutukset vähentyivät.

Tossavaisen mukaan kuunteleminen on merkittävää myös muissa vuorovaikutustilanteissa ja parisuhteessa. Konflikteilta olisi mahdollista välttyä, jos vuorovaikutuksessa olisi enemmän yhteistä ymmärrystä. (Lyyra ym. 2018, 178.)

Toisen näkemysten ja kokemusten kuunteleminen voi ehkäistä huolta ja väärinkäsityksiä.

Mahdollisia ristiriitatilanteita kannattaa ratkoa keskustelemalla rakentavasti ja luomalla yhteistä ymmärrystä tilanteesta.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä tulee huomioida sen eettisyys ja luotettavuus. Siihen liittyy vahvasti tutkimusetiikka. Tutkimusetiikka on Suomessa laaja yläkäsite, jolla tarkoitetaan kaikkia tutkimukseen ja tieteeseen liittyviä eettisiä näkökulmia ja arviointeja. Tutkimusetiikka voidaan nähdä myös suppeampana käsitteenä. Tutkimusetiikka on eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja eteenpäin viemistä tutkimustoiminnassa sekä tieteeseen kohdistuvien loukkausten ja epärehellisyiden tunnistamista ja välttämistä kaikilla tieteenaloilla.

Tutkimusetiikka on ammatillinen taito. Tällä tarkoitetaan sitä, että eettinen opinnäytetyö on laadukas, avoin, luotettava ja rehellinen. (Fingerroos & Oikari 2021).

Rehellisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkijalla on velvollisuus välittää tietoa totuudenmukaisesti. Opinnäytetyön lukijan on pystyttävä myös erottamaan mielipiteet faktoista. (Julkisen sanan neuvosto 2021).

Opinnäytetyön eettisyyteen liittyy myös muiden tutkijoiden työn ja saavutuksien huomioon ottaminen asianmukaisella tavalla. Muiden tutkijoiden tekemää työtä kunnioitetaan ja heidän julkaisuihinsa viitataan oikeaoppisesti. Heidän saavutuksilleen annetaan niille kuuluva arvo ja merkitys, kun oma opinnäytetyö ja sen tulokset julkaistaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Osa eettisyyttä on myös se, että toisen tekemää työtä ei plagioida eli jonkun toisen työ esitetään toisin sanoen omana ja lainataan luvattomasti. Plagioinnin muotoja on erilaisia. Esimerkiksi toisen työtä käytetään omanaan niin, ettei lähettä mainita ollenkaan tai toisen tekstiä hyödynnetään niin, että sitä on referoitu vain vähän esimerkiksi sanajärjestyistä tai sanoja muuttamalla. (Helsingin yliopisto 2021).

Tarkistettu työn viimeistelyvaiheessa lähdeluettelon ja lähdeviittausten oikeellisuus huolellisesti. Työssä on pyritty tuottamaan helposti ymmärrettävää ja esittämään omana vain itsekirjoitetut tekstit. Suorat lainaukset ovat merkitty työhön erikseen.

Eettisyyteen liittyvä näkökulma on myös tietosuoja. Tietosuojasta huolehtiminen on opinnäytetyön menestymisen edellytys. Olennaista on, että henkilötietojen käsittely suunnitellaan koko tiedon elinkaaren ajalta etukäteen ja näin ollen tutkittavien luottamus turvataan. Esimerkiksi litteroidut haastatteluaineistot on oltava henkilökohtaisen suojatun salasanan takana, jotta tietosuoja säilyy. Aineistot on myös hävitettävä välittömästi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. (Tietosuojavaltuutetun toimisto, 2021).

Henkilötiedolla tarkoitetaan siis kaikkia tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan luonnolliseen henkilöön liittyviä tietoja. Laadullisessa opinnäytetyössä ja teema-haastattelussa tulee ottaa huomioon haastateltavien anonymiteetti. Huomioon

on otettava heidän tietoonsa perustuva syy suostua tai olla suostumatta haastatteluun eli toisin sanoen tähän osallistuminen on vapaaehtoista. Tärkeää on myös kunnioittaa tutkittavien itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa. Tutkittavien kuuluu saada tietoa myös opinnäytetyön sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja sen käytännön toteutuksesta. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 2019).

Ennen haastatteluja haastateltaville on annettu luettavaksi saatekirje, jolla saatu suostumus aineiston käyttöön. Haastattelut ovat anonymoituja ja vapaaehtoisia. Työn haastatteluaineisto on säilytetty muistitikulla ja lukituissa tiedostoissa. Materiaali hävitetään huolellisesti prosessin jälkeen tuhoamalla muistitikku. Haastatteluissa tai litteroidussa tekstissä ei mainita missään kohtaan haastateltavien henkilötietoja.

Työn luotettavuutta voidaan lisätä kuvaamalla koko opinnäytetyöprosessin vaiheet, aineiston käsittely ja analysointi sekä käytetyt menetelmät. Laadullisessa opinnäytetyössä arviointi käsittää kokonaisvaltaisen kriittisen tarkastelun. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidaan myös uskottavuuden näkökulmasta. Tutkijan tulee ottaa huomioon, vastaavatko hänen luomansa käsitykset ja tulkinnot tutkittavien käsityksiä. Yksi näkökulmista on vahvistuvuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyön tuloksista tehdyt tulkinnot saavat tukea muista vastaavista tutkimuksista. (Järvenpää 2006).

Työn tuloksissa on kuvailtu aikaisemmin tutkittuja tuloksia ja vertailen niiden eroja ja samanevaisuuksia työni tuloksiin. Vertailtavat tutkimukset ja niiden luotettavuutta on kuvailtu erikseen tulososiossa.

Luotettavuutta voidaan tarkastella myös siirrettävyyden avulla. Siirrettävyys tarkoittaa opinnäytetyön tulosten soveltumista toiseen toimintaympäristöön. Tulosten siirrettävyyteen vaikuttaa se, miten samankaltaisia ovat tutkittu ympäristö sekä ympäristö, johon tuloksia siirretään. Arviointia vie eteenpäin muun muassa perusteellinen opinnäytetyön kuvaus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Refleksiivisyys on myös yksi luotettavuutta lisäävä tekijä. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan ja osaa arvioida, kuinka hän tutkijana vaikuttaa omaan aineistoon ja yleisesti opinnäytetyöprosessiinsa. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003).

Kuvailtu työssä kaikki käytetyt menetelmät ja perusteltu niiden käyttöä ja kerrottu kokemuksista prosessin aikana. Työssä on pyritty tutkimaan aineistoa ja prosessin kulkua objektiivisesti ja on tavoiteltu parasta mahdollista laatua samalla ottaen huomioon huolellisesti työlle laaditut ohjeet. Työhön on lisätty kuvaukset ammatillisesta kasvusta ja omasta työskentelystä/kehittymisestä työn aikana. Työssä kuvaillaan, kuinka tyytyväinen tekijä on työn laatuun ja täyttyvätkö tutkimuksen tavoitteet.

8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi vuonna 2018 ja työn aiheeksi valikoitui ongelmallinen digipelaaminen hyvin aikaisessa vaiheessa sairaanhoitajan opintoja. Opinnot viestintä/mediapuolella aikaisemmin ohjasivat työn valikoitumisessa.

Tavoitteena oli tehdä opinnäytetyö aiheesta, joka tukisi terveydenhuollon sekä viestintäpuolen opintoja. Työn aihe oli ollut ajatustasolla ja viestintäopintojen aikana vuonna 2015 aikana, jolloin tavoitteena oli tehdä tutkimus eri näkökulmasta.

Ensimmäisenä työlle piti löytää tilaaja, jonka etsintä osoittautui odottamattoman vaikeaksi. Työlle tilaajaksi aikaisemmin jo sanallisesti lupautunut taho viivästytti toimeksiantosopimuksen allekirjoittamista. Yhteistyö heidän välillään oli haasteellista myös työntekijöiden vaihtuessa useampaan otteeseen työn aikana. Etsintä päättyi viimein jo aivan opinnäytetyöni loppusuoralla vain muutama kuukausi ennen valmistumista. Prosessin aikana esiintyi myös haasteita johtuen vaikeutuneesta elämäntilanteesta opiskelujen loppuvaiheessa. Päätin jättää työstämisen myöhemmälle ajalle. Tartuin opinnäytetyöni viimeistelyyn toden teolla vasta vuoden 2020 lopulla ja 2021 keväällä tapahtuivat opinnäytetyön suurimmat muokkaukset ja viimeistely.

Ammatillinen kasvu opinnäytetyön prosessissa on ollut todella merkittävää. Opinnäytetyön teko on kysynyt erityisesti paineensietokykyä, keskeneräisyyden sietämistä ja kärsivällisyyttä. Nämä ominaisuudet ovatkin kehittyneet huimasti työn aikana. Olen kehittynyt myös tiedonhaussa ja kriittisessä lukutaidossa. Olen myös oppinut raportoimaan selkeämmin, äidinkielen taitoni ja kirjoittaminen ovat kehittyneet samalla. Tärkeimpänä antina opinnäytetyöstä olen oppinut tavoitteiden mukaisesti työn aiheesta.

8.4 Jatkotutkimusaiheet ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyöni on tarkoitus toimia tiiviinä ja helposti ymmärrettävä pakettina kaikille, jotka haluavat ymmärtää digipelaamisen vaikutuksia. Työstä saadut tulokset voivat toimia myös oppimateriaalina terveystieteiden ammattilaisille, jotka haluavat löytää tietoa liittyen ongelmalliseen digipelaamiseen ja digipelihäiriöön.

Työtä voivat hyödyntää digipelaamisesta itse kärsivät tai heidän läheisensä ja se voi olla hyödyksi myös kasvattajille ja opettajille. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää myös kaikki terveydenhuollon ulkopuolella toimivat nuorten ja yleisesti mielenterveysongelmaisten kanssa työskentelevät. Opinnäytetyön on tarkoitus toimia materiaalina myös Ohjaamon työntekijöille ja heidän palveluitaan hyödyntäville nuorille.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla pelikasvatuksen syvempi tarkastelu. Tutkimuksessa voitaisiin perehtyä erityisesti vanhempien ja opettajien rooliin vuorovaikutuksessa nuoriin ja digipelaamiseen asennoitumisessa.

Lähteet

- Altenburg, M. Rotteveel, J. David, W. Salmon, J. Chinapaw, M. 2013. The effect of interrupting prolonged sitting time with short, hourly, moderate intensity cycling bouts on cardiometabolic risk factors in healthy, young adults. American psychological society. <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jappphysiol.00662.2013>. 25.5.2020.
- 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. www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf. 13.2.2021.
- Digipelirajaton, 2021. Tietopaketti. Digipelirajaton-tiimi. <https://digipelirajaton.fi/tietoa/dpr/>. 21.2.2021.
- Fingerroos, O. & Oikari, R. 2021. Aineistonhallinnan eettiset kysymykset yleisesti. Jyväskylän yliopisto. <https://urly.fi/24sS>. 1.5.2021.
- Gill, P. Stewart, K. Treasure, E. Chadwick, B. 2008. Methods of data collection in qualitative research: interviews and focus groups. British Dental Journal. <https://www.nature.com/articles/bdj.2008.192>. 27.5.2020.
- Günther, K. & Hasanen, K. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Raportointi ja kirjoittaminen. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/raportointi-ja-kirjoittaminen/>. 18.4.2021.
- Helsingin yliopisto. 2021. Opiskelijan ohjeet. Mitä ovat vilppi ja plagiointi? <https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/mita-ovat-vilppi-ja-plagiointi>. 1.5.2021.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2018. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Järvelin, J. Marin, K. Myllymäki, E. 2021. Pelituki. https://pelituki.fi/wp-content/uploads/2020/01/Digipelaaminen_opas.pdf. 18.5.2021.
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Teemoittelu. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>. 23.3.2021.
- Julkisen sanan neuvosto. 2021. Journalistin ohjeet. https://www.jsn.fi/journalistin_ohjeet/. 1.5.2021.
- Järvenpää, E. 2006. Helsinki University of Technology. Laadullinen tutkimus. <https://www.cs.tut.fi/~ihtesem/k2007/materiaali/luento4.pdf>. 1.5.2021.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.

- Kuuluvainen, S., 2018. Ongelmallinen digipelaaminen – Diagnostinen luokitus muotoutumassa. Digipelirajaton – Sosped-säätiö. <https://digipelirajaton.fi/ongelmallinen-digipelaaminen-diagnostinen-luokitus-muotoutumassa/>. 19.2.2021.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>. 1.5.2021.
- Kyngäs, H. Elo, S. Pölkki, T. Kääriäinen, M & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede. <https://urly.fi/24sR>. 23.3.2021.
- Lazzaro, N. 2004. Why we play games: Four Keys to More Emotion Without Story. Xeodesign. http://xeodesign.com/xeodesign_why-weplaygames.pdf. 13.2.2021.
- Mcgrath, C. Palmgren, J. Liljedahl, M. 2019. Twelve tips for conducting qualitative research interviews. Medical Teacher. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0142159X.2018.1497149?needAccess=true>. 28.5.2020.
- Mertala, P. & Salomaa S. 2018. Tietoista pelikasvatusta. Pelikasvatus. <https://pelikasvatus.fi/tietoista-pelikasvatusta/>. 13.3.2021.
- Mustonen, T. Kuuluvainen, S. 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus - Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. <https://urly.fi/24sQ>. 23.5.2020.
- Männikkö, N. 2019. Nuorten ongelmallinen digipelaaminen on yhteydessä psykologisiin ongelmiin. Oulun yliopisto. https://tietopuu.a-klinikkasaitio.fi/tutkittua/tiivistelma/nuorten_ongelmallinen_digipelaaminen_on_yhteydessa_psykologisiin_ongelmiin. 18.5.2021.
- Ohjaamo, 2021. Usein Kysytyt kysymykset. <https://ohjaamot.fi/mika-on-ohjaamo>. 14.3.2021.
- Pontes, M. Schivinski, B. Sindermann, C. Li, M. Becker, B. Zhou, M. Montag, C. 2019. Measurement and Conceptualization of Gaming Disorder According to the World Health Organization Framework: The Development of the Gaming Disorder Test. International Journal of Mental Health and Addiction. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00088-z>. 23.5.2020.
- Puolitaival, T. Sieppi, M. Pyky, R. Enwald, H. Korpelainen, R. Nurkkala, M. 2020, Health behaviors associated with video gaming in adolescent men: a cross-sectional population based MOPO study. BMC Public Health. <https://urly.fi/24sP>. 16.5.2020.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>. 23.3.2021.
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. 2021. Tieteellinen tutkimus ja tietosuojat. <https://tietosuojat.fi/tieteellinen-tutkimus>. 1.5.2021.

- Lyyra, M. Koirikivi, M. Linna, E. Friman, U. Harviainen, T. Salomaa, S. Kaukinen, R. Laasonen, V. Helenius, J. Rahja, R. Mertala, P. Gynther, R. Marttinen, R. Soanjärvi, N. Latva, S. Puolakka, L. Qvist, V. Ruotsalainen, H. Kukkurinen, V. Mustonen, T. Kuuluvainen, S. Rantanen, H. Hyväri, S. Sihvonen T. 2018. Pelikasvattajan käsikirja 2. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajan-kasikirja-2/>. 13.2.2021.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 1.5.2021.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf. 14.3.2021.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- World Health Organization, 2018. Gaming Disorder. Department of Communications. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder> 14.5.2020.

Teemahaastattelun aiheet & apukysymykset

Taustakysymys: Haastateltavan ikä

Kokemuksia digipelien merkityksestä ja pelaamisen viehätyksestä

Minkä ikäisenä löysit digipelit ja milloin aloit pelaamaan?

Kuinka merkittäviä digipelit ja pelaaminen ovat olleet sinulle lapsena?

Kuinka merkittäviä pelit ovat nykyisin? Eroja aikaisempaan?

Digipelaamiseen käytetyt resurssit ja niiden hyödyt ja haitat arkeen

Paljon käytät aikaa nykyään pelaamiseen keskimäärin? Eroja aikaisempaan?

Ovatko tärkeät asiat jääneet tekemättä tai viivästyneet pelaamisen takia?

Oletko pelannut paetaksesi tai väistelläksesi ongelmiasi?

Paljon olet käyttänyt rahaa peleihin, pelinsisäisiin ostoihin tai "lootboxeihin?"

Miten kuvailisit digipelaamisesta aiheutuneita haitat tai hyödyt?

Digipelaamisen eri genret ja niiden merkityksestä pelaajalle

Onko peleillä genrejä, jotka viehättävät selvästi enemmän?

*Huomaatko eroa eri genreen kuuluvien pelien välillä käytetyssä ajassa tai ku-
luissa? Eroja aikaisempaan?*

Sosiaalinen merkitys pelaajalle - digipelaamisesta internetissä.

Pelaatko mieluummin netinvälityksellä vai ilman? Yksin tai kaverien kanssa?

Oletko onnistunut luomaan "Online-peleissä" merkittäviä suhteita tai ystäviä?

Kuinka merkittäviä peliensisäiset yhteisöt ovat sinulle?

Kerro kokemuksistasi aiheista: Nettikiusaaminen ja "trollaus?"

Oletko itse ollut kiusaajan roolissa?

Psyykkiset tai fyysiset oireet elämän aikana ja mahdollisesta yhteydestä digipelaamiseen

Oletko kokenut psyykkisiä tai fyysisiä oireita ikinä digipelaamisen aikana tai sen jälkeen?

Oletko pyrkinyt ehkäisemään haittaoireita ja millä menetelmillä? Oletko onnistunut tavoitteissasi?

Digipelaamisen itsekurin merkitys ja mahdolliset apukeinot

Oletko ollut huolissasi pelaamisestasi? Oletko koskaan aikatauluttanut pelaamistasi? Oletko omatahtoisesti käyttänyt itseäsi rajoittavia ohjelmia? Oletko tyytyväinen apukeinoihin? Koetko aiheen merkittäväksi itsellesi? Entäpä muille?

Avun ja tiedon hakeminen ja eri auttavat tahot

Oletko hakenut tietoa ongelmalliseen digipelaamiseen liittyen?

Oletko hakenut apua digipelaamiseesi?

Kuinka tietoinen olet eri auttavista tahoista?

Onko kukaan tuttusi tarvinnut tai hakenut apua digipelaamiseensa?

Huolen puheeksi ottamisesta ja sen merkityksestä pelaajalle

Onko digipelaamisestasi ollut puhetta kasvattajien/vanhempien kanssa?

Kuinka merkittäväksi koet itsellesi mahdollisen puheeksi ottamisen nykypäivänä? Entäpä muille?

Pelikasvatuksesta: Kasvattajan ja opettajien rooli

Koetko että digipelaamisesta tulisi puhua kotona yhä enemmän?

Entäpä koulussa?

Puhuttiinko koulussasi digipelaamisesta?

Digipelaamisen rajoittamisesta ja sen merkityksestä

Rajoittivatko vanhempasi koskaan digipelaamistasi? Koetko sen auttaneen?

Miten koet heidän onnistuneen kasvattajan roolissa? Mitä muuta olisit toivonut heiltä?

Kerro kokemuksistasi ja mahdollisista eroista: Lapsuudenystävien pelaamisen rajoittaminen ja ystävien kasvattajan roolista.

SAATEKIRJE

23.03.2021

Hei - olen sairaanhoitajaopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta. Pyydän teitä osallistumaan opinnäytetyötäni varten tehtävään teemahaastatteluun. Opinnäytetyöni aihe on: Ongelmallinen digipelaaminen - Nuorten kokemuksia digipelaamisesta ja sen vaikutuksista.

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Lappeenrannan kaupunki & Ohjaamo. Opinnäytetyöni oikeudet tulevat myös tilaajani käyttöön ja heillä on luvat työn julkaisuun. Haastattelut tehdään kaikki etänä ja istunto tallennetaan OBS-Studiolla aineiston analysointia varten. Haastattelut toteutetaan äänipuheluna Discordia tai Skypeä käyttäen.

Haastatteluaineisto käsitellään anonymisti, eikä henkilöllisyytenne tule paljastumaan ulkoisille missään vaiheessa. Tutkimustuloksissa ja muissa asiakirjoissa haastateltavia tullaan viittaamaan yleisesti "tiedonantajana".

Tähän tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistuminen merkitsee suostumusta ja minulla on lupa käyttää haastattelusta saatua materiaalia työtäni varten.

Jos Teillä on kysyttävää, voitte olla yhteydessä minuun seuraavasti:

Matkapuhelin: **0400 828 937**

Sähköposti: **elmo.t.laitinen.edu.karelia.fi**

Yhteistyöstä kiittäen

Elmo Laitinen

Aineistoanalyysin taulukot

Taulukko 1. Esimerkki ryhmittelystä ensimmäisessä yhdistävässä luokassa

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<p>Uupumus.</p> <p>Peleihin käytetty raha (Taloudellinen kuormitus.)</p> <p>Ahdistus.</p> <p>Liikunnan puute.</p> <p>Fyysiset vaivat (selkä- ja niskakivut).</p> <p>Unen puute/väsymys.</p> <p>Ristiriidat vanhempien kanssa.</p>	<p><i>Digipelaamisesta johtuvat Negatiiviset seuraukset</i></p>	
<p>Menestymisen tunne (onnistuminen).</p> <p>Oppimisen kokemukset.</p> <p>Arvostetuksi tuleminen tunne.</p> <p>Sosiaalinen vuorovaikutus (verkoissa syntyneet ystävyydet).</p> <p>Ongelmien käsittelyn aputyökalu.</p>	<p>Digipelaamisesta johtuvat positiiviset seuraukset</p>	
<p>Pitkät peliajat.</p> <p>Ahdistus.</p> <p>Yksinäisyys.</p> <p>Sijaistointiminta.</p> <p>Avun hakemisen puute.</p> <p>Koukuttavuus ja pelien haasteellisuus.</p>	<p>Ongelmalliseen digipelaamiseen johtavat syyt</p>	<p>Syyt ja seuraukset nuorten ongelmalliseen digipelaamisessa</p>

Taulukko 2. Esimerkki ryhmittelystä toisessa yhdistävässä luokassa

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Aikataulutus. Rakentava tekeminen. Harrastukset pelaamisen ohella. Ystävyysuhteet.	Keinot pelaamisen rajoittamiseen.	Nuorten itsekontrolli digipelaamisessa.
Tiedostamattomuus omasta tilanteesta. Asennoituminen (vääristynyt kuva pelaamisesta). Tiedon puute. Pelien koukuttavuus.	Syyt kontrollin pettämiseen.	

Taulukko 3. Esimerkki ryhmittelystä kolmannessa yhdistävässä luokassa

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Kasvattajan ja nuoren suhde (merkittävä). Ristiriidat pelaamisen vaikutuksista (hyväksyntä). Kasvattajan kiinnostuksen merkitys (peleistä puhutaan).	Puheeksi ottaminen & digipeleistä keskusteleminen.	Pelikasvatuksen rooli digipelaamisen kontrolloinnissa
Jyrkät näkemykset haitaksi (negatiivinen suhtautuminen). Rajoittamisesta johtuvat konfliktit. Sääntöjen puute. Säännöllisyys rajoittamisessa. Tiedonpuute pelikasvatuksessa.	Digipelaamisen rajoittaminen.	