



Aino Mörsky
Terveydenhoitaja (AMK)
Sofia Kare
Sairaanhoitaja (AMK)
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Opinnäytetyö, 2024

NUORTEN KOKEMUKSIA DIGIPELEISTÄ JA NÄIDEN VAIKUTUS NUORTEN KEHITYKSEEN KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA



TIIVISTELMÄ

Aino Mörsky & Sofia Kare

Nuorten kokemuksia digipeleistä ja näiden vaikutus nuorten kehitykseen koulu-terveydenhuollossa.

43 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitaja (AMK), Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten kokemuksia pelaamisen haitoista ja tuoda esille peliharrastuksen positiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyössä selvitettiin miten ja missä nuori viettää aikaa digitaalisten pelien parissa. Myös peliharrastuksen tuomat hyödyt ja haitat tuodaan esille. Tutkimuksen tavoitteena oli saada myös selvää mistä nuoret hakevat tarvitessaan apua peliharrastuksen ongelmiin. Kyselyn avulla nuorten äänet tuodaan näkyviin. Tässä työssä sovelletaan määrällistä tutkimusotetta. Aineiston keruu tapahtui verkkokyselylomakkeella. Aineistoa analysoitiin pylväs- ja palkkikaavioiden avulla. Tutkimuksen tulokset analysoidaan teoriataustan pohjalta.

Opinnäytetyön keskeisemmät tulokset toivat esille, että nuorten pelaaminen on maltillista ja osana heidän arkeansa. Joillekin pelaaminen oli päivittäinen harrastus. Nuorten pelaaminen perustui sosiaalisen kanssakäymiseen, ajanviettoon ja viihdetarkoitukseen. Kysely nosti esille myös nuorten yleisesti käyttämiä sosiaalisen median palveluita. Tulokset osoittavat pelaamisen tuomia positiivisia ja negatiivisia puolia ja lisäksi vaikutuksia. Suurin osa nuorista ei koe tarvitsevansa avun hakemista. Tuloksien perusteella nuoret tietävät mistä hakea apua.

Asiasanat: digitaaliset pelit, mielenterveys, nuoret, vihapuhe, videopelit

ABSTRACT

Aino Mörsky and Sofia Kare

Digital games and their effects from the perspective of the youth. A study for the school health care.

43 pages and 2 appendices

Spring 2024

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Bachelor of Health Care

The goal of the thesis was to study the experiences of the youth regarding both the harmful and beneficial effects of gaming as a hobby. The thesis examines how and where the adolescent spend time with digital games. Also, what benefits or disadvantages the hobby introduces. One of the goals of this research was to figure out where youth can find help with potential problems. The purpose of the questionnaire is to vocalise the youth's opinions. The research used a qualitative study. The material was collated utilising a web questionnaire. The questionnaire feedback was then further analysed by a bar chart. The results of the study are analysed based on the source evidence.

The outcome of the study showed the youth played digital games in moderation and was a part of their everyday life. For some, gaming was a daily activity. At its core gaming was about socializing and spending quality free time. The study also brought up frequently used social media services. The results showcase both positive and negative aspects and their effects. A large majority felt that they don't need to look for outside help, and if they feel they need help they aware where to get it.

Keywords: digital games, hate speech, mental health, video games, youth

SISÄLLYS

JOHDANTO	4
1 NUORUUS.....	5
1.1 Nuoruus kehitysvaiheena.....	5
1.2 Mielensterveys ja positiivinen mielensterveys	6
1.3 Nuorten mielensterveysongelmat ja näiden tunnistaminen.....	7
2 DIGITAALISET PELIT.....	9
2.1 Digitaalisten pelien monimuotoisuus.....	10
2.2 Peliharrastuksen hyödyt.....	10
2.3 Peliharrastuksen haitat.....	12
2.3 Vihapuhe ja nettikiusaaminen	14
4 TUTKITTAVA RYHMÄ JA AINEISTON KERUU	17
4.1 Tutkimusmenetelmä.....	17
4.2 Aineiston keruun toteutus.....	19
4.3 Aineisto ja sen analysointi.....	21
5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	21
5.1 Pelaamisen positiiviset ja negatiiviset kokemukset.....	25
5.2. Vihapuheen ja häirinnän kokemukset.	28
6 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	31
7 POHDINTA	33
LÄHTEET.....	38
LIITE 1. Saatekirje opiskelijoille	45
LIITE 2. Kyselylomake	46

JOHDANTO

Ennen internetiä nuoruus oli merkittävästi erilaista. Tänä päivänä otsikoissa nuoret mielletään liikkumattomina peliriippuvaisina. Ruutujen parissa vietetty aika on lisääntynyt niin lapsilla kuin aikuisillakin. (Tossavainen 2018, s. 66.) Yhteiskunnan tuomaan muutokseen ei voi vaikuttaa menneisyyteen takertumalla ja estämällä teknologisen kehityksen tarjoamia uusia mahdollisuuksia lapsilta ja nuorilta. Nykypäivänä pelaaminen kuuluu nuorten arkeen. Toisille pelaaminen kuuluu merkittävästi arjen toimintaan, kun taas toiselle riittää satunaiset pelihetket. Pelaaminen voi joskus vaikuttaa merkittävästi arjen hallintaan. (Pentikäinen 2010, s. 9.)

Tämä opinnäytetyö tuo esille nuorten ajankohtaisia kokemuksia digitaalisesta pelaamisesta. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli tutkia peliharrastuksen seuraukset nuoren kehitykseen. Opinnäytetyössä on käsitelty peliharrastuksen positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia nuorten kehitykseen. Lisäksi selvitettiin nuorten valmiuksia avunhakemiseen, mikäli pelaaminen oli aiheuttanut heille negatiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toiminut Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä Sipoon kunta. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuivat 9. luokkalaiset nuoret. Tutkimuksen kohteena oli nuorten pelaaminen. Aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla. Saadut tulokset analysoitiin ja niiden syitä pohdittiin peilaamalla niitä opinnäytetyössä esitettyyn teoriaan. Teoreettista pohjaa tuettiin monipuolisilla lähteillä.

1 NUORUUS

Nuoruus alkaa puberteetista, tämän jälkeen nuoren elämässä alkaa muutosten vaihe. Nuoruudessa hiljalleen irrottaudutaan lapsuudesta. Samalla nuori kehittää omaa persoonallisuutta. Tähän ikäkauteen liittyy tärkeitä kehitystehtäviä, kuten vanhemmista irrottautuminen. Nuori kehittää myös sosiaalisia suhteita, oman seksuaalisen identiteetin, samanaikaisesti nuori sopeutuu fyysisiin muutoksiin. Nuoruusiän keskeisenä päämääränä voidaan pitää autonomiaa eli itsenäisyyttä. (Aalto-Setälä & Marttunen, 2007.)

1.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuorisolaissa nuoreksi määritellään kaikki alle 29-vuotiaat (L1285/2016). Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri kehitysvaiheeseen: varhaisnuoruuteen noin ikävuosina 12–14, keskinuoruuteen noin ikävuosina 15–17 ja myöhäisnuoruuteen noin ikävuosina 18–22 (Nuoruuden kehitys, 2022). Nuoruudella tarkoitetaan aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus on haavoittuvaa aikaa. Erilaiset muutokset vievät nuoruuden kehityskulkua eteenpäin. Näitä muutoksia ovat esimerkiksi fyysinen kasvu, kriittisen ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset muutokset. (Nurmi ym., 2014.) Nuorena tunteita käsittelevät aivoalueet aktivoituvat hyvin voimakkaasti. Lisäksi nuorella manteliumake reagoi herkästi ympäristön muutoksiin. Manteliumake säätää tunteiden ja muistin toimintaa. Nuorella ei ole samanlaista kykyä säädellä omaa käyttäytymistä ja ilmeitä kuin aikuisella, koska nuorella hermoverkot toimivat tehottomasti verrattuna aikuisiin. (Hermanson & Sajaniemi, 2018.)

Nuoren elämä on kiireistä. Päivisin suurin osa ajasta kuluu koulutyöhön, kun taas illat saattavat vierähtää kavereiden seurassa tai erilaisten harrastusten parissa. Tämä takia nuorelle tulee pitää kiinni päivän rutiineista. (Erkko & Hannukkala, 2013.) Arki muodostaa hyvinvoinnin perustan, ja arjen sujuvuudella ja tasapainoisuudella on merkittävä vaikutus jokapäiväiseen hyvinvointiin (Nyyti ry, tarpeet, i.a.). Yksilön mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten

päivittäiset rutiinit, liikunta, lepo, uni sekä riittävä ja monipuolinen ravinto (Nyyti ry, mielenterveys, i.a.). Sosiaalisen median suosio ja sen käyttö ovat yleisiä nuorten keskuudessa, ja mediassa esitetty tieto voi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja identiteettiin (Alanen & Haring, i.a.). Sosiaalisessa mediassa nuori saattaa kokea negatiivisia asioita, kuten häirintää. Häirintää voi yrittää välttää esimerkiksi säättämällä sosiaalisen median tilien yksityisyys- ja turvallisuusasetuksia. (Kohvakka & Saarenmaa, 2021.)

1.2 Mielenterveys ja positiivinen mielenterveys

Maailman terveysjärjestö WHO määritteli vuonna 2013 mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään arjen haasteista, työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä, 2021). Mielenterveys vaihtelee elämän mukana, mutta olennaista kuitenkin on mielenterveyttä suojaavat tekijät. Suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan asioita, joilla yksilö ylläpitää omaa terveyttään ja vahvistaa toimintakykyään. Ne auttavat selviämään arjen tuomasta kuormituksesta sekä elämän eri vastoinkäymisistä ja kriiseistä. Mielenterveyden riskitekijät puolestaan heikentävät yksilön hyvinvointia, toimintakykyä ja vaarantavat elämän jatkuvuuden. (Erkko & Hannukkala, 2013 s. 29–31.)

Positiivisella mielenterveydellä ei ole vain yhtä määritelmää, eikä sillä ole yleisesti hyväksyttyä määritelmää (Appelqvist-Schmidlechner, 2015). Positiivisella mielenterveydellä on monia eri käsitteitä. Käsitteistä korostetaan yhteisesti yksilön psyykkisiä voimavaroja, oman elämän vaikuttamismahdollisuuksia, myönteistä käsitystä itsestä, toiveikkuutta, elämänhallintaa, tyydytystä tuottavia sosiaalisia suhteista sekä positiivisia käsityksiä itsestä ja kehittymismahdollisuuksia. Positiivinen mielenterveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, ja se toimii voimavarana yksilölle. (Positiivinen mielenterveys, 2022.) Vastään tulevista haasteista positiivinen mielenterveys auttaa yksilöä selviämään hyödyntämällä pystyvyyttä ja omia vahvuuksia (Mielenterveyden edistäminen kouluissa, 2013).

Koulumenestys, kiusaamisena joutuminen ja poissaolot koulusta ovat kognitiivisten, sosiaalisten ja mielenterveyden indikaattoreita. Oppimisvaikeudet ja heikompi koulumenestys voivat olla mielenterveyshäiriöiden riskitekijöitä, jotka saattavat vaikeuttaa nuoren oppimista ja koulukäyntiä. Koulussa nuori hankkii monenlaista tietoa. Nuori kehittää omien tarpeiden ilmaisemista, tavoitteellista työskentelyä ja sosiaalisten suhteiden rakentamista erilaisten ihmisten kanssa. Mielenterveyden häiriöt voivat kuitenkin heikentää nuoren toimintakykyä ja aiheuttaa vaikeuksia koulukäynnissä ja oppimisessa. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd, 2010.)

1.3 Nuorten mielenterveysongelmat ja näiden tunnistaminen

Mielialan ja tunteiden vaihtelu ovat osa normaalia nuoren elämää (Erkko & Hannukkala, 2013, s.169). Noin joka viides nuori kokee ahdistusta, alakuloisuutta tai ärtyneisyyttä, mikä saattaa vaikuttaa heidän perhe- ja ystävyysuhteisiinsa, koulukäyntiinsä tai vapaa-aikaansa (Mieli ry, 2021). Alakuloisuus ja surumielisyys ovat yleistä nuoruusiässä, koska kyseinen elämänvaihe tuo mukaan monia uusia haasteita ja muutoksia (Erkko & Hannukkala 2013, s. 171). Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä nuorilla ovat masennus (30–40 %), ahdistuneisuushäiriöt (15 %) sekä käytös- ja tunne-elämän häiriöt (15 %) (Tays, 2020). Nuoren mielialan arvioimiseksi voidaan käyttää esimerkiksi Beckin depressioasteikkoa eli BDI-kyselyä, joka on suosittu työkalu masennuksen tutkimuksessa (Rantasalo, 2007). On kuitenkin tärkeää huomioida, että tämä kysely antaa vain suuntaa antavia tuloksia mielialasta, ja lopullisen arvion tekee aiheeseen perehtynyt ammattilainen. Nuorilla on mahdollisuus täyttää kyselyä itse esimerkiksi mieliterveystalo.fi-verkkosivustolla. (Mieliterveystalo, i.a.-b.)

Koronapandemian jälkeen nuorilla havaittiin viidesosaa enemmän mielenterveysongelmia. Turun yliopiston sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa tarkasteltiin koronaepidemian vaikutuksia alaikäisten psykiatrisen erikoissairaanhoidon osalta. Tutkimus osoittaa mielenterveysongelmien ja -diagnosien määrän kasvaneen erityisesti nuorten keskuudessa. Eniten diagnosoidut mielenterveysongelmat olivat syömishäiriöt, masennus, ahdistuneisuushäiriöt sekä neuropsykiatriset diagnoosit. Pandemian vaikutuksesta psykiatristen

diagnoosien määrä kasvoi, mutta näiden vahvistaminen on ollut hidasta. Ilmiöön vaikuttivat henkilökunnan resurssien niukkuus, mikä johti diagnoosien viivästymiseen. Maailman terveysjärjestö WHO raportoi, että 130 massa havaittiin sama ilmiö. (Gyllenberg ym., 2023.) Vuonna 2019 yli 40 prosenttia 8.-9. luokkalaisista, jotka osallistuivat kouluterveyskyselyyn, olivat sitä mieltä, että kouluissa tarjottu mielenterveyden tuki oli vähäistä tai riittämätöntä. Terveystenhoitajan tehtävänä on arvioida opiskelijoiden hoitotarvetta, mutta samalla opettajilla, kuraattoreilla ja koulun psykologeilla tulisi olla riittävästi tietoa ja osaamista varhaisen puuttumisen ja avunsaannin mahdollistamiseksi. (Aalto-Setälä ym., 2020.)

Suomen terveydenhuoltojärjestelmä on jaettu kuntatasolla. Tämä tarkoittaa sitä, että kunnat vastaavat terveyspalveluiden järjestämisestä asukkailleen, näihin palveluihin kuulu mielenterveyspalvelut. Kouluterveydenhuollossa tarjotaan perusterveydenhuollon tasoista palvelua kouluikäisille lapsille ja nuorille. Kouluterveydenhuolto tukee oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia. Mikäli kouluterveydenhuolto havaitsee nuorella psyykkisiä ongelmia, he voivat ohjata tarvittaessa jatkohoitoon, joka voi tapahtua terveyskeskuksessa tai muissa sairaanhoidon yksilöissä. (Aalto-Setälä ym., 2020.)

Mielenterveyspalveluiden saatavuus ja tarjonta voivat kuitenkin vaihdella kunnittain. Kouluterveydenhuolto toimii yhtenä väylänä tämän varmistamiseksi Suomessa. Nuori ja hänen perheensä voivat saada apua mielenterveysongelmiin myös perheneuvoloissa, näistä löytyy moniammatillinen työyhteisö, jossa työskentelee psykologeja ja perheterapeutteja. Perheneuvoloista perheet voivat saada neuvontaa, terapiaa tai muita tarvittavia tukipalveluita perheen tilanteen mukaan. Myös koulun psykologi voi tarjota yksilöllistä tukea oppilaille ja suorittaa tarvittaessa erilaisia mielenterveyteen liittyviä arviointeja sekä ohjata tarvittaessa jatkohoitoon. Yhteistyö kouluterveydenhuollon, perheen ja muiden tukipalveluiden välillä on ensisijaisen tärkeää, jotta nuoren tilannetta voidaan hoitaa moniammatillisesti. (Aalto-Setälä ym., 2020.)

Koulussa työskentelevällä terveydenhoitajalla on monipuolinen työkuva, ja hänellä on merkittävä rooli nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Vaikka nuoret voivat nykyään saada laajasti tietoa internetin kautta, verkosta löytyvä tieto voi olla

moninaista ja ristiriitaista. Terveydenhoitajan tehtävä korostuu luotettavan tiedon välittäjänä, mikä luo mahdollisuuden avoimeen vuorovaikutukseen turvallisessa ympäristössä. Vuorovaikutuksen kautta terveydenhoitaja pystyy tunnistamaan asiakkaan vahvuudet ja tukemaan heitä omien taitojen kehittämisessä. Yhteistyössä nuorten kanssa terveydenhoitaja voi auttaa luomaan kokonaisvaltaisia ratkaisuja, jotka edistävät nuorten terveyttä ja hyvinvointia. (Hakuninen & Koivumäki, 2022.)

Toiminnallisen riippuvuuden alakategoriaan kuuluu peliriippuvuus. Peliriippuvuuden tuomat haitat ovat lievempiä kuin rahapeliriippuvuudessa, tämän vuoksi niiden tunnistaminen on haastavampaa. (YTHS, i.a.) Peliriippuvuuden diagnoosi on määritetty WHO julkaisussa kansainvälisessä diagnoosiluokituksessa vuodesta 2018 lähtien (WHO, 2020). Suomessa ICD-11-tautiluokitus otettiin käyttöön vuonna 2022, ja sen täydellinen käyttöönotto on suunniteltu vuodeksi 2026 (THL, 2023). Peliriippuvuus on käyttäytymishäiriö, joka liittyy digitaaliseen pelaamisen tai videopelaamiseen. Diagnoosia vahvistetaan, jos henkilö asettaa pelaamisen etusijalle muiden mielenkiinnon kohteiden tai päivittäisten toimintojen edelle. Lisäksi henkilö ei kykene hallitsemaan omaa pelaamistaan jatkuvista kehotuksista tai kielteisistä vaikutuksista huolimatta. Diagnoosissa huomioidaan myös sitä, että yksilön käyttäytyminen on ollut merkittävästi elämää häiritsevää vähintään 12 kuukauden ajan (WHO, 2020.)

2 DIGITAALISET PELIT

Digitaalisilla peleillä tarkoitetaan kaikkia sellaisia pelejä, joita pelataan tietokoneella, konsolilla tai puhelimella (Meriläinen ym., 2013, s. 7). Digitaalisia pelejä pelataan vapaa-ajalla ja peleissä pelaaja operoi fiktiivisessä ympäristössä (Meriläinen ym., 2013, s. 34). Peleissä esiintyy erilaisia elementtejä, jotka tuottavat käyttäjälle mielihyvää ja näin palkitsevat pelaamista. Onnistumisen tunteet,

vuorovaikutus ja kilpailu ovat esimerkkejä mielihyvän aiheuttajista. Pelit voidaan pelata verkossa tai sen ulkopuolella. (Peltonen, ym., 2022.)

2.1 Digitaalisten pelien monimuotoisuus

Vuonna 2020 Pelaajabarometrin mukaan 10-19-vuotiaiden päivittäin digitaalisia pelejä pelaavien osuus oli 45 prosenttia (Peltonen, ym., 2022). Nuorten digitaalisten pelien pelaaminen ja lataaminen on ollut kasvussa (Tilastokeskus, i.a.). Peliharrastus on nuorten keskuudessa kolmanneksi yleisin harrastus (Opintokeskus Sivis, 2021). Pelaamisen avulla on mahdollista osallistuttaa ja opettaa käyttäjiä (Meriläinen ym., 2013, s. 8). Tämä edistää elektronisen median käytön myötä myös opiskelua. Monissa organisaatioissa tällainen toiminta jää kuitenkin vähäiseksi. (Kosola, 2019, s. 91.) Ikärajasuosituksia määritellään kuvaohjelmalain ja lasten perusoikeuslain mukaisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020). Suomessa käytössä on PEGI- ikäluokitusjärjestelmä (Meriläinen ym., 2013 s. 39). PEGI:n K-18 ikäraja osoittaa, että tuote sisältää nuorelle haitallista mediasisältöä (MLL, i.a.-a).

Pelilogien alustoilla haastatellaan harrastajia, pelien tekijöitä ja ammattipelaajia sekä jaetaan kokemuksia uusista pelituotteista. Peliwiki on puolestaan foorumi, jossa pelaajat analysoivat pelejä esimerkiksi hahmojen tai tehtävien näkökulmasta. Molemmat ympäristöt toimivat keskustelun alustoina ja mahdollistavat jatkumon pelaamiselle myös sen jälkeen, kun peli on pelattu loppuun. (Meriläinen ym., 2013, s. 31.) Digitaalisten pelien kilpaurheilu tunnetaan nimellä eSports, jota usein verrataan perinteiseen penkkiurheiluun, sillä niillä on samankaltaisia piirteitä (Meriläinen ym., 2013 s. 30–31). Pelaajat voivat osallistua kilpailuihin joko yksinään tai joukkueissa vastustajia vastaan (SEUL, 2013). Suosituimpia eSports pelejä ovat strategia, ammunta-, verkkomonipelit ja tanssipelit (Meriläinen ym., 2013, s. 30–31).

2.2 Peliharrastuksen hyödyt

Peliharrastusta voi pitää turvallisena, jos se ei vie liikaa aikaa muista elämän osa-alueista (Kosola ym., 2019, s. 62). Nykyään myös työelämässä tarvitaan hyviä tietoteknisiä taitoja (Meriläinen ym., 2013, s.12). Harrastutukseen tulisi suhtautua luontevasti kuten muihinkin harrastuksiin. Peliharrastuksen tuomat hyödyt ja mahdolliset riskit tulisi tarkastella kokonaisuuden näkökulmasta. (Kosola ym., 2019, s. 63.) Yleisesti peliharrastajista syntyy ensimmäisenä negatiivisia ajatuksia, tämä tulkinta on kuitenkin subjektiivinen (Meriläinen ym., 2013, s.10). Pelikasvatuksen taustalla on pääasiassa lapsen asuinympäristö. Vanhempien kautta lapsi oppii hallitsemaan pelaamista ja kokee myönteistä suhtautumista peleihin. (Rähjä & Helenius, 2021.) Perheen näkökulmasta pelaaminen voi olla yhdessä vietettyä aikaa (Meriläinen ym., 2013, s. 8). Pelaaminen antaa pelaajalle mahdollisuuden käsitellä monenlaisia tunteita, kuten iloa ja innostusta. Myös pelottavat kokemukset ja niiden käsittely kuuluvat pelaamiseen. Vaikeat tunteet käsitellään riskittömässä ja turvallisessa ympäristössä. (Meriläinen ym., 2013, s. 8, 36–37.)

Tunne- ja sosiaalisten taitojen opettelu ja kehittyminen jatkuu läpi ihmisen elämän. Vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä asemassa sosiaalisissa ja emotionaalisissa taidoissa. (Hyvinvoiva perhe, i.a.) Verkkoympäristön kautta pelaaja luo virtuaalisen identiteetin (Meriläinen ym., 2013, s. 278). Pelin tallentaminen antaa käyttäjälle mahdollisuuden jakaa omia onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksiaan muiden käyttäjien kanssa (Meriläinen ym., 2013, s. 26). Pelissä käyttäjät ovat vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mikä auttaa heitä kehittämään omia vuorovaikutustaitojaan (Meriläinen ym., 2013, s. 34). Harrastajat järjestävät yhteisiä LAN-party-tapaamisia etänä tai paikan päällä, missä he jakavat omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Tällaiset tapahtumat luovat osallistujille yhteisiä puheenaiheita ja edistävät nuorten sosiaalista kanssakäymistä. (Meriläinen ym., 2015, s. 29.)

Kognitiivisten taitojen osa-alueisiin kuuluvat havaitseminen, ajattelu ja muisti. Kyseiset taidot kehittyvät iän myötä. (Meriläinen ym., 2013, s. 38.) Nuorille on helpompaa oppia uutta, koska heidän aivot toimintansa on kehitysvaiheessa (Kosola ym., 2019). Tässä elämänvaiheessa aivot tavoittelevat uusia kokemuksia ja niistä saamansa mielihyvää (MLL, i.a-b.). Pelin ominaisuudet vaikuttavat tiettyjen aivojen toiminnan kehittymiseen (Kosola ym., 2019, s. 61). Kognitiiviset taidot ovat

keskeisiä myös nuorten medialukutaidolle. Nuoret hakevat voimakkaita aistiko-kemuksia, mutta heiltä saattaa puuttua realistinen käsitys omista rajoistaan. (Meriläinen ym., 2013, s.38.) Pelaaminen voi edistää kärsivällisyyden kehittymistä. Esimerkiksi strategiapeleissä on oltava askel edellä ja hyväksyttävä omien valintojen seuraukset. (Opetushallitus, 2013.)

2.3 Peliharrastuksen haitat

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan pelin tuomat haitat koskevat vain pientä osaa harrastajista (WHO, 2020). Siitä huolimatta on tärkeää tunnistaa ja auttaa ongelmakäyttäjiä. Pelaaminen voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja riippuvuutta. (Peltonen, ym., 2022.) Vuonna 2012 Työterveyslaitos tutki Assembly Summer-tapahtuman yhteydessä, miten pelaaminen vaikuttaa kehon palautumiseen (Kosola ym., 2019). Pitkä istuminen hidastaa aineenvaihduntaa, ja pelaaminen voi lisätä valvomista, mikä puolestaan heikentää suoranaisesti yönun laatua (Meriläinen ym., 2013).

Nuorille suositellaan noin 10 tuntia yöunta vuorokaudessa. Unella on vaikutusta monin tavoin nuoren kehitykseen. Riittävä uni edistää muun muassa uusien asioiden oppimista ja kehon painonhallintaa. (MLL, i.a.-c.) Stressihormoneihin kuuluvat kortisoni, adrenaliini ja noradrenaliini. Stressitilanteissa kyseisten hormonien tuotanto kiihtyy ja näin tilanne heikentää yksilön vastustuskykyä samalla vaikuttaen keskittymiskykyyn ja fyysiseen terveyteen. Väsyneenä nuori ärsyytyy myös tavallista helpommin. Väsymys voi oireilla fyysisesti päänsärkynä, hui-mauksena tai vatsanoireina. (Nuortennetti, 2023.) Vaivojen taustalla on sympaattisen hermoston aktivoituminen, joka aktivoitu silloin kun ihminen kokee ahdistuneisuutta (Rovasalo & Eerola, 2023). Ulkoisesti tummat silmänaluset ja vetisevät silmät voivat olla oireita vähäisestä unen määrästä (Nuortennetti, 2023). Stressireaktion ollessa päällä verenkierrassa tapahtuu häiriötä, jonka seurauksena mikroverenkierto hidastuu. Konkreettisesti ulospäin tämän huomaa silmänalusten tummentumisena. Koska verenkierto heikkenee, myös nesteiden vaihdunta hidastuu. Tämä taas näkyy silmäympäristön turvotuksena. (Rovasalo & Eerola, 2023.)

Psyykkiset oireet ovat yhteydessä uniongelmiin, koska väsyneenä mieliala on altis alakuloisuudelle ja ahdistukselle (Mieli ry, i.a.). Myös sosiaalinen kansankäyminen jää vähäiseksi väsymyksen takia. Mikäli uni jää vähemmälle pidemmän aikaa, suurene huomattavasti riski sairastaa masennukseen. (Nuortennetti, 2023.) Pelaamisen yhteydessä napostelusta voi muodostua tapa. Edellä mainitut tekijät hidastavat energiakulutusta ja ovat näin suoranaisesti yhteydessä ylipainoongelmiin. Istumisen seurauksena kehon lihakset surkastuvat, koska ne eivät saa tarpeeksi ulkoisia ärsykyksiä. Yhdessä esille tuodut tekijät kasvattavat huomattavasti riskiä sairastua 2. tyyppin diabetekseen. (Meriläinen ym., 2013.) Pelaaminen voi aiheuttaa myös erilaisia kipuja, kuten niska-hartiaseudun, selän ja ranteen alueilla. Oireiden hallintaan ja ennaltaehkäisyyn tulee huolehtia ainakin riittävästä peliergonomiasta, esimerkiksi hankkimalla pelitarkoitukseen soveltuva säädettävä pelituoli ja pöytä. (MLL, i.a.-b.)

Nuoret, joilla on taustalla masennusta tai ahdistuneisuushäiriötä, ovat suuremmassa riskissä saada peliriippuvuutta. Myös yksinäisyys voi lisätä sairastavuuden mahdollisuutta. (Castren, 2023.) Neurobiologisesta näkökulmasta pohdittuna peliriippuvuus muodostuu silloin, kun dopamiinin määrää lisääntyy aivoissa toiminnan seurauksena (Peltonen, ym., 2022). Koululaisille suositellaan viettämään vapaa-aikanaan enintään kaksi tuntia aikaa median parissa (Mieliterveys-talo, i.a.). Nuorilla on suurempi alttius peliriippuvuudelle, koska heidän aivonsa kehittyvät vielä eivätkä täysin hallitse käyttäytymiseen liittyviä toimintoja (MLL, i.a.-b.). Peliriippuvuuden syntymisen taustalla voi olla myös käsittelemättömiä tosielämän tunteita. Näitä tunteita käyttäjä pyrkii käsittelemään pelaamisen kautta, esimerkkinä tunteista ovat masentuneisuus ja yksinäisyys. Jotkut pelisisällöt voivat lisätä taipumusta ratkaista tosielämän ongelmia väkivaltaisesti. (MLL, i.a.-b.) Maailman terveysjärjestö WHO tuo esille, että jokaiselle peliharrastusta harrastavan tulee tarkkailla omaa pelikäyttäytymistään, varsinkin siinä vaiheessa, jos pelaaminen vaikuttaa negatiivisesti päivittäisiin toimintoihin sekä aiheuttaa fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikentymistä (WHO, 2020).

Nuori voi hakea apua pelaamisesta aiheutuviin haittoihin esimerkiksi koulun terveydenhuollosta tai terveyskeskuksesta. Myös verkkopalvelut tarjoavat monipuolisesti apua. Esimerkiksi apua saa Pelurin, Pelirajaton-toimintaan ja Nimettömät

pelurit GA:n kautta. (Mielenterveystalo, i.a.-a.) Asiantuntija pystyy tekemään arvon siitä, onko pelaamisesta muodostunut käyttäjälle ongelma. Arvioinnissa on keskeistä tarkastella, miten nuoren päivittäinen toiminta ja käyttäytyminen muuttuvat pelaamisen vaikutuksesta. Samoin peliharrastuksen suhde muihin aktiviteetteihin on oleellinen seikka ottaa huomioon. Vanhempien rooli on merkittävä, ja he voivat jopa ennaltaehkäistä ongelmallista pelaamista tukemalla nuoren sosiaaliset suhteet, vaikuttamalla positiivisesti elinympäristöön ja tarjoamalla nuorelle mahdollisuudet harrastuksiin. Vanhemman tulee tukea ja vahvistaa nuorten tunnetaitoja, informoida nuorta pelaamisen haitoista sekä asettaa ja noudattaa turvallisen pelaamisen rajoja. (Kosola, 2021.)

2.3 Vihapuhe ja nettikiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan väkivaltaa, joka on kiusatun toistuvaa vahingoittamista fyysisesti tai psyykkisesti. Kiusaamisella on erinäisiä muotoja, sitä voi tapahtua lähikontakteissa tai etänä. (Mielenterveystalo, i.a.-a.) Kiusaamista tapahtuu myös digitaalisissa peleissä. Pelimaailmassa oleva kiusaaminen voi olla esimerkiksi pilkkaamista eri kielen, kommunikaatio haasteiden tai oman peli menestyksen vuoksi. (Keskisaari, i.a.) Ella Alinin (2018) tekemän Non-Toxic – syrjimätön pelikulttuuri – selvityksen perusteella vihapuhe ja häirintä ovat tuttuja lähes jokaiselle digitaalisia pelejä pelaavalle nuorelle (Alin, 2018). Joka toinen sosiaalista mediaa käyttävä on kohdannut verkossa vihapuhetta (Kohvakka & Saarenmaa, 2021). Vihapuheella tarkoitetaan viestintää, joka lietsoo vihaa yksittäistä yksilöä tai ihmisryhmää kohtaan. Viestinnällä voi olla erilaisia muotoja, kuten puhe, kirjoitukset, kuvat, symbolit, musiikki, piirroksiset ja elokuvat. (Seta i.a.)

Vihapuheen läsnäolo internetissä on lisääntynyt (Kuuluvainen ym., 2017). Vihapuhe ja häirintä liittyvät eniten kilpailullisiin moninpeleihin (Kaukinen, 2019). Nykyään vihapuhetta kohtaavat ihmiset kaikenlaisista lähtökohdista. Vihapuheesta entuudestaan tutut ilmaukset ovat myös tulleet osaksi yleistä kielenkäyttöä. Vihapuhetta usein puolustellaan sananvapaudella. Sananvapaus ei ole oikeus sanoa loukkaavia asioita, vaan sananvapauteen liittyy yksilön vastuu olla loukkaamatta muita ihmisoikeuksia. Suomen laki ei tunnista vihapuhetta suorana rikoksena,

mutta vihapuheesta on mahdollista nostaa syyte eri lakipykälien kautta. Vihapuhetta ei saa yhdistää vihaiseen puheeseen, sillä viha on tunne ja vihapuhe puolestaan ei. Vihapuhe saatetaan sekoittaa myös riitelyyn, kritiikkiin tai konflikteihin. Vihapuheen ja riitelyn erona on se, että vihapuheella esimerkiksi alistetaan tai yritetään hiljentää vihapuheen uhria. (Kuuluvainen ym., 2017.)

Vihapuhe ja häirintä voi olla yksittäistä tai toistuvaa, se voi tapahtua tilanteissa, jossa kohde ja tekijä eivät tunne toisiaan. Kiusaaminen voi kohdistua samanlaisiin tilanteisiin kuin vihapuheesta tai häirinnässä. Kuitenkin kiusaaminen eroaa vihapuheesta siten, että kiusaaminen on toistuvaa, pitkäaikaista ja henkilökohtaista. Kuitenkaan nuoren kannalta käsitteiden erottelu ei ole tärkeää. Tärkeintä on se mitä nuori on kokenut, loukkaavat sanat voivat tuottaa pahaa mieltä, häiritä elämää riippumatta siitä onko määritelmän kriteerit täyttyneet. Nuoren kanssa toimivan aikuisen on tärkeää tuntea ilmiön, jotta osaa tunnistaa vihapuhetta, puuttua siihen ja tarjota apua nuorelle. (Kaukinen, 2019.) Pelimaailmassa esiintyy kolme syytä peleissä tapahtuvalle vihapuheelle. Ensimmäinen syy on pelin kilpailullisuus, jossa tunteet kuumenevat muuttuvien pelitilanteiden seurauksena. Toinen syy peliympäristöissä tapahtuvalle häirinnälle on anonyymisyys. Tämän mahdollistaa käyttäjiä ilmaista tahallisesti negatiivisia ja loukkaavia tunteita toisia käyttäjiä kohta. Kolmas syy on pelimaailmaan iskostunut ajatusmalli siitä, että häirintä olisi sallittua, hyväksyttävää ja kuuluisi pelimaailmaan. (Keskisaari, i.a.) Non-toxic syrjimätön pelikulttuuri on valtakunnallinen hanke vihapuhetta ja häirintää vastaan. Hankkeen avulla on kehitetty pelitoimintaa kaikille avoimeksi ja turvalliseksi (Nuorten Helsinki, Syrjimätön pelitoiminta, i.a.).

Suurin osa peleissä tapahtuvassa negatiivisesta käytöksestä liittyy häviämisen tunteisiin, tai huonoon pelaamiseen. Moni peli vaatii taitoja, joita on vaikea oppia. Joissain peleissä vaaditaan haastavia näppäinkomentoja, joita pelin alussa pelaaja pystyy harjoittelemaan, mutta nopeasti peli vaikenee, jonka takia taitotaso eroja syntyy. Kilpailullisesti tai tosissaan pelaavat pelaajat saattavat ärsyyntyä aloittelijoiden virheiden vuoksi. Tämän seurauksena tunteita saatetaan purkaa tiimikavereihin tai muihin pelaajiin. Tunnekuohussa pelaajan voi olla vaikeaa muistaa käyttäytyä asiallisesti, jolloin helposti syyn häviämisestä vierittää joukkuekavereiden syyksi. (Kaukinen, 2019.)

Häirinnällä, vihapuheella ja epäasiallisella käytöksellä on havaittu aiheuttavan nuorelle erilaisia seurauksia peliin ja oikeaan elämään liittyen. Ärsyyntymisen ja mielipahan lisäksi nuorella saattaa tulla itseluottamuksen heikentymistä, kiinnostuksen loppumista peliin ja yhteisöön, tai myös erilaisia mielenterveyden haasteita. Pelissä tapahtuva häirintä voi vaikuttaa keskittymiskykyyn pelissä ja pelin ulkopuolella. Joskus häirintä voi olla rajua, joka vaikuttaa nuoren omaan turvallisuuteen tai perheeseen. Tällöin nuori voi saada uhkailuja, tai pelkoa henkilökohtaisten tietojen kaivelusta tai muusta omaan turvallisuuteen liittyvästä asiasta. Tämänkaltaiselle häirinnälle eniten alttiita ovat ne, jotka ovat jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa kuten lapset ja nuoret tai sateenkaarinuoret. Häirintä, loukkaukset voivat aiheuttaa kehossa myös fyysisiä tuntemuksia, esimerkiksi kipu ja unettomuus. (Kaukinen, 2019.) Kouluterveydenhuollossa tapahtuvat vuosittaiset tarkastukset antavat terveydenhoitajalle mahdollisuuden keskustella nuoren kanssa pelaamisesta ja löytää merkkejä pelaamisen liittyviin ongelmiin, kuten peliriippuvuuteen tai häirintään. Terveystarkastuksessa nuoren terveyttä arvioidaan kokonaisvaltaisesti. Terveystarkastuksen tavoitteena on tukea kehitystä ja tunnistaa hyvinvointia uhkaavia tekijöitä. (THL, i.a.)

3 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI, TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia pelaamisen haittoista. Tarkoituksena oli myös tuoda esille peliharrastuksen positiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: Miten ja missä nuori viettää aikaa digitaalisten pelien parissa? Mitä hyötyä ja haittoja peliharrastus on nuorelle tuonut? Mistä nuoret hakevat tarvitessaan apua peliharrastuksen ongelmiin? Opinnäytetyö toteutettiin Sipoon Sipoonjoen yhtenäiskoulussa. Työelämätahon yhteishenkilönä toimii koulu- ja opiskeluterveydenhuollon osastonhoitaja. Tutkimukseen osallistuivat vapaaehtoisesti kahden luokan 9- luokkalaiset. Tutkimuksessa selvitettiin nuorten kokemuksia digitaalisista peleistä ja pelaamisen vaikutusta nuoreen kehitykseen kouluterveydenhuollossa.

4 TUTKITTAVA RYHMÄ JA AINEISTON KERUU

Kyselyn osallistivat 9.luokkalaiset yhteistyökumppanin määrittämänä suomenkielisestä yhteiskoulusta. Kyselyyn osallistui yhteensä 31 nuorta, jotka kuuluivat samaan ikäluokkaan. Vastajien määrä oli yhteydessä sen hetkisen paikalla olleen luokan ryhmään kokoon. Vastajat kuuluivat kahteen eri luokkaan. Kyselyn kysymyksen eivät sisältäneet kysymyksiä tutkittavien iästä, sukupuolesta tai sosiaalisesta asemasta.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä on käytetty tutkimuspainotteista työtapaa. Tutkimus painotteisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on tuoda esille sellaista tietoa, jonka voidaan käyttää työemään kehittämisessä. (OSKE, 2020.) Kerättyä aineistoa analysoitiin opinnäytetyön teoreettista taustoitusta nojaten. Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmänä toimii määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä esimerkiksi kyselylomakkeen avulla. Sähköinen kyselylomake mahdollistaa suuren joukon osallistumisen tutkimukseen. (Leinonen, 2019.) Tämän opinnäytetyön aineistoa kerättiin verkkokyselylomakkeen avulla. Määrällisessä tutkimuksessa vastauksia voidaan verrata keskenään, koska vastaukset tulkitaan numeraalisessa muodossa. Saatujen tuloksien syitä määrällisessä tutkimuksessa ei voidaan ymmärtää täysin, koska niiden tutkiminen jää ulkopuolelle.

Yhteydenotto yhteistyötahdon kanssa toteutettiin sähköpostin välityksellä. Sovimme kyselyiden aikatauluista ja käytännön asioista. Saimme vahvistuksen siihen, että koulu määrittää meille tutkittavia luokkia, joten emme voineet vaikuttaa osallistujien määrän. Tutkimukseen osallistuvien määrä on suoraan yhteydessä

tutkimuksen luotettavuuteen (Hänninen, 2016, s. 113). Koulun rehtori ja opinto-ohjaaja saivat etukäteen sähköpostitse kyselylomakkeen (Liite 2) ja saatekirjeen (Liite 1). Osallistuvien vanhemmilta ei kysytty erikseen lupaa nuorten osallistumisesta kyselyyn. Virheen olisi voinut välttää tiedostamalla kyselyyn osallistuvien luokkien vanhempia Wilma-tiedotusalueen kautta. Koulun ehdottomat luokat, jotka osallistuivat kyselyyn, tulivat ilmi vasta paikan päällä vähän ennen kyselyn aloittamista. Kerroimme ennen kyselyiden aloittamista ja toteuttamisen jälkeen kyselyyn antonyymisyydestä ja osallistumisen ehdottomasta vapaaehtoisuudesta.

Tilanteessa, jossa esittelimme kyselyä, nuorilla oli myös mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä kyselyyn tai opinnäytetyöhön liittyen. Kyselyn on rakennettu niin, että vastauksien perusteella ei voida tunnistaa vastaajia. Kysymykset ovat neutraalit ja vastausvaihtoehdoissa ei lokeroidaan vastaajia esimerkiksi iän, sukupuolen tai sosiaalisen aseman perusteella. Kerroimme myös, että kyselystä saatu koko aineistoa hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, eikä vastauksia tallennetaan mihinkään. Tutkimuksen laatu säilyy, mikäli tutkimuksessa on otettu huomioon vastaajien ikä, osallistujien määrä sekä analyysin monipuolista tarkastelua (Hänninen, 2016, s. 113). Tutkittavat olivat tutkimuksen aikana samaan ikäisiin ja opiskelivat samassa koulussa.

Ennen kyselyyn vastaamista esittelimme itseämme ja meidän opinnäytetyömme aiheetta. Kerroimme aiheen valinnan taustalla olevan oma harrastuspohja ja mielenkiinnostus mielenterveyttä kohti. Motivoimme vastaajia tuomalla esille, että vastaamalla he tuovat omia kokemuksia näkyviin. Vastaajilla oli hyvin aikaa tutustua rauhassa saatekirjeeseen ja kyselylomakkeeseen ennen kyselyyn vastaamista. Saatekirje luo turvallisuutta ja motivaatiota kyselyä kohti (Worldpress, i.a).

Jokaisella vastaajalla oli kyselyn aikana käytössä oma kännykkä tai kannettava tietokone sekä toimiva internetyhteys. Kyselylomakkeena käytettiin Google Formsin alustaa. Alustan valinta perustuu vastaajien anonymiteetin säilyttämiseen. Tämä toteutuu, koska alustaan ei tarvitse kirjautua omilla tunnuksilla, vaan vastaaminen onnistuu suoraan saadun linkin kautta. Kyselyä laadittiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksien pohjalta. Kysymykset ovat Mikä? Missä? Paljonko? Kuinka usein? muodoltaan. Jokaisessa kysymykseen löytyy valmiina olevat

vastausvaihtoehdot. Muutamien kysymyksien kohdalla vastausvaihtoehdoista löytyy vapaa kenttä. Näin annettiin vastaajille mahdollisuuden avata valitun vastausvaihtoehdon enemmän, mikäli vastaaja koki sen tarpeelliseksi. Muutamien kysymyksien kohdalla vastausvaihtoehdoksi annettu ”Muu, mikä”. Vaihtoehdon avulla huomioitiin erilaisia vastaajia, näin jokainen löysi itselleen sopivan vastausvaihtoehdon.

Kysymyksiä on merkattu numeraalisesti ja ne etenevät loogisessa järjestyksessä. Kyselyn alussa esitetään peruskysymyksiä (Liite 2). Kysymyksien muotona käytetty sekamuotoisia kysymyksiä. Osaan kysymykseen voi valita useamman vaihtoehdon ja osa on taas yhden vastauksen varassa. Kaikissa kysymyksissä on huomioitu niitä, jotka eivät pelaa digitaalisia pelejä lainkaan antamalla vastausvaihtoehdoksi ”Muu..” tai ”En pelaa lainkaan”. Kyselylomaketta pyrittiin rakentamaan niin, että se tukee nuorten motivaatiota vastata kyselyyn. Käytännössä tämä tarkoittanut sitä, että kysymyksissä esitetty teksti on selkeästi kirjoitettu, kysymykset ovat lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä. Kysymykset ovat muodoltaan lyhyitä tai keskipitkiä. Ajatusta tuodaan myös esille kyselyn saatekirjeessä (Liite 1), jossa esille nostetaan kyselyn yksinkertaisuutta ja nopeutta. Tätä ajatusta nostetaan kertomalla vastaajille, että kysely on lyhyt ja tämän seurauksena siihen vastaamiseen menee vähän aikaa. Yhdessä kysymyksessä selvitetään yksi asia kerrallaan, näillä keinoilla pyritin säilyttämään vastaajien motivaatiota vastata kaikkiin kysymyksiin. Kyselyssä pystyi etenemään eteenpäin, vaikka vastaaja olisi tehnyt päätöksen jättää johonkin kysymykseen vastaamatta.

4.2 Aineiston keruun toteutus

Kyselyä toteutettiin syksyllä 2023. Olimme molemmat paikan päällä kuin opinto-ohjaaja määräsi tutkimukseen osallistuvat luokat ja ohjeisti osallistuvien luokse. Kyselyyn tarvittiin välineitä: kännykkä tai kannettava tietokone sekä toimiva nettiyhteys, rauhallinen tila, kirjoitustaulu ja tussi. Kyselyt tapahtuivat eri aikaan kahdessa eri luokassa, oppilaiden opetuksen aikana. Ajallinen arvio kyselyyn osallistumiseen oli noin 10 minuuttia. Tässä aika-arviossa on otettu huomioon alkuohjeistus, kyselyn tekijöiden esittely, opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden

esittely. Lisäksi huomioitiin kahden minuutin kestävän tutustumisen saatekirjeen ennen kyselyn vastaamista.

Saatekirjeen lukemisella oli tarkoitus motivoida vastaaja osallistumaan kyselyyn. Saatekirjeessä nostettiin esille kyselyn helppoutta, nopeutta ja tärkeyttä. Tämän ajatuksen pyrimme tuomaan esille toteuttamalla saatekirjassa, että joskus kyselyihin vastaaminen voi olla tylsää mutta meidän kyselyymme kannattaa vastata koska se tuo nuorten kokemuksia esille. Kyselyssä on yhteensä kymmenen kysymystä. Kyseisen määrän sisältyy yksi vapamuotoinen kysymys, jota esitetään kyselyn lopussa. Vapamuotoisen kysymyksen tarkoituksena oli antaa osallistujille mahdollisuutta esittää haluttaessa omien vastauksien täydennyksiä. Kysely oli pituudelta noin kolme lukusivua. Google Forms määräsi valmiiksi tekstinasettelua, joten vastaaminen kännykällä tai tietokoneella oli tekstin kokon ja vastausvaihtoehdon antamisen perusteella selkeä.

Ensimmäisen kyselyn ajankohta sijoittuu keskelle opetusta. Ensimmäinen kysely kesti kokonaisuudessa noin 15 minuuttia. Alkuohjeistukseen osallistujille tuotiin esille suullisesti opinnäytetyön aihe ja tutkimuksen tarkoitusta. Kyselyn anonyymisyydestä ja vapaaehtoisuudesta painotettiin ohjeistuksen aikana. Linkki kyselyyn kirjoitettiin tussitaululle selkeällä käsialalla kaikkien näkyville. Vastaajille annettiin ohjeistus ottaa esille älypuhelin tai kannettava tietokone, jolla saa auki internetissä olevan kyselyn. Tämän jälkeen varmistettiin, että jokainen on saanut kyselyn auki. Vastaajille annettiin rauhaa kyselyyn vastaamisen ajaksi. Kyselyyn vastaaminen kesti keskimäärin noin viisi minuuttia. Kyselyn jälkeen muutama ryhmässä oleva toivoi lisäselvityksiä kysymyksiin, jotka eivät suoranaisesti liity tässä opinnäytetyössä tutkittavaan aiheeseen. Tästä syystä näitä kysymyksiä ei analysoida tässä opinnäytetyössä. Tämän jälkeen koulussa pidettiin välitunti. Välitunnin jälkeen toteutettiin kysely toiseen luokkaan eri opiskelijoille oppitunnin alussa. Opiskelijoille annettiin samanlaiset suulliset ja kirjalliset ohjeet kuin ensimmäiselle vastaajaryhmälle. Toisen ryhmän kyselyyn meni yhteensä alle 10 minuuttia aikaa. Lisäkysymyksiä ei esitetty tässä ryhmässä.

4.3 Aineisto ja sen analysointi

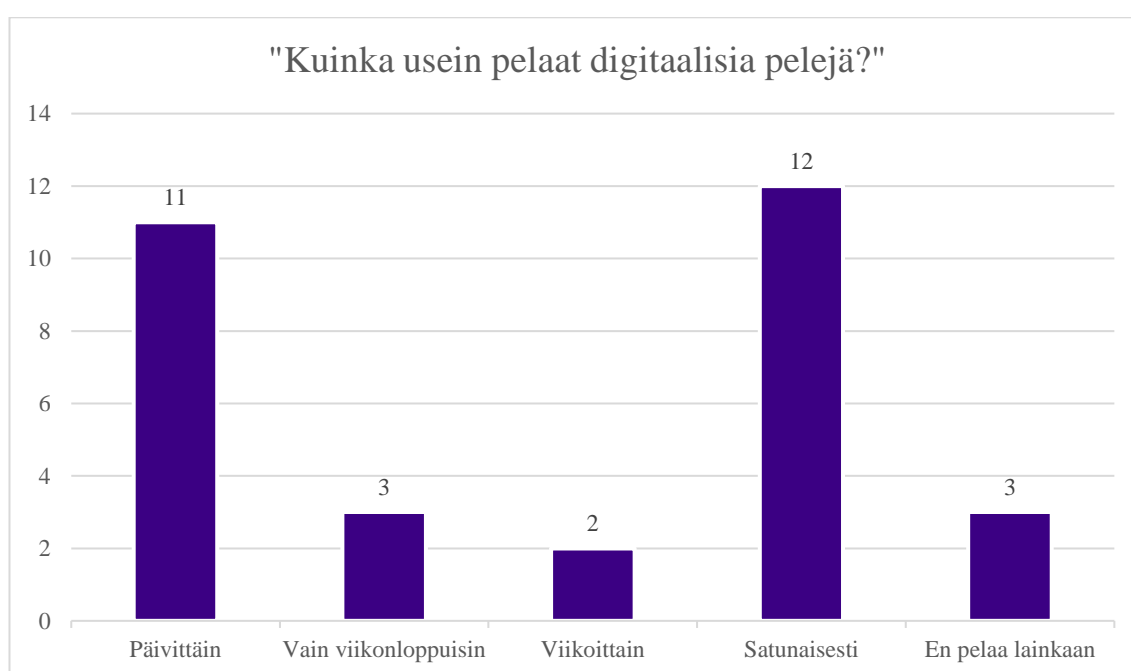
Google Formsin alusta järjestää automaattisesti aineistoa saatujen tuloksien mukaan taulukkoihin. Taulukoita on laadittu Word tiedoston Kaavio työkalulla, joissa on valmiina Excel pohja tuloksien arvoille. Tulokset näkyvät kokonaislukuina ja niiden arvo määräytyy valittavan vastauksen perusteella. Vastauksia rakennettu osittain yksivalintavastauksien, että myös monivalintavastauksien muodoissa. Osassa kysymyksistä vastausvaihtoehdoksi annettu "Muu mikä...". Aineison kysymykset ovat järjestelmällisesti järjesteltyinä. Suppean osallistumisjoukon perustuen tutkimus on kokonaistutkimus ja näin analyysissa otetaan huomioon jokaisen osallistuvan vastaukset (Heikkilä, 2014).

Opinnäytetyön aineisto kerättiin monipuolisesti erilaisten lähteiden kautta; erilaiset tutkimukset, artikkelit sekä kyselytutkimuksen tuloksien avulla. Kyselyn vastaukset ja tulokset analysoitiin pylväs- ja palkkikaavioillagraafeihin. Google Formsin lomakkeiden avulla saimme laitettua kaavioihin numeraaliset arvot. Aineistoa analysoitiin opinnäytetyön kerätyn teorian pohjalta. Opinnäytetyötä lähetettiin sovitusti työyhteisökumpanille sähköpostitse luettavaksi ja kommentoitavaksi ennen sen julkistamista.

5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Yhdeksännen luokan opiskelijoiden vastauksien perusteella suurin osa pelaa satunnaisesti (N=12) tai päivittäin (N=12) (Kuvio 1). Vastaukset osoittavat myös, että suurin osa heistä (N=14) pelaa maltillisesti viikon sisällä ja heidän kohdallaan pelaaminen jää alle neljäksi tunniksi viikossa. Toinen osa vastaajista (N=9) pelaa neljä-kymmenen tuntia viikossa. Ainoastaan muutama (N=2) vastasi pelaavansa yli 26 tuntia viikossa. Suurimmalle osalle vastaajista pelaaminen on osaa arjen toiminta ja pelaaminen ei veny yli kahden tunnin suosittua peliaikaa päivässä. Pelaamisen kulutettu aikaa pysyy näin suurimmalla osalla vastaajista

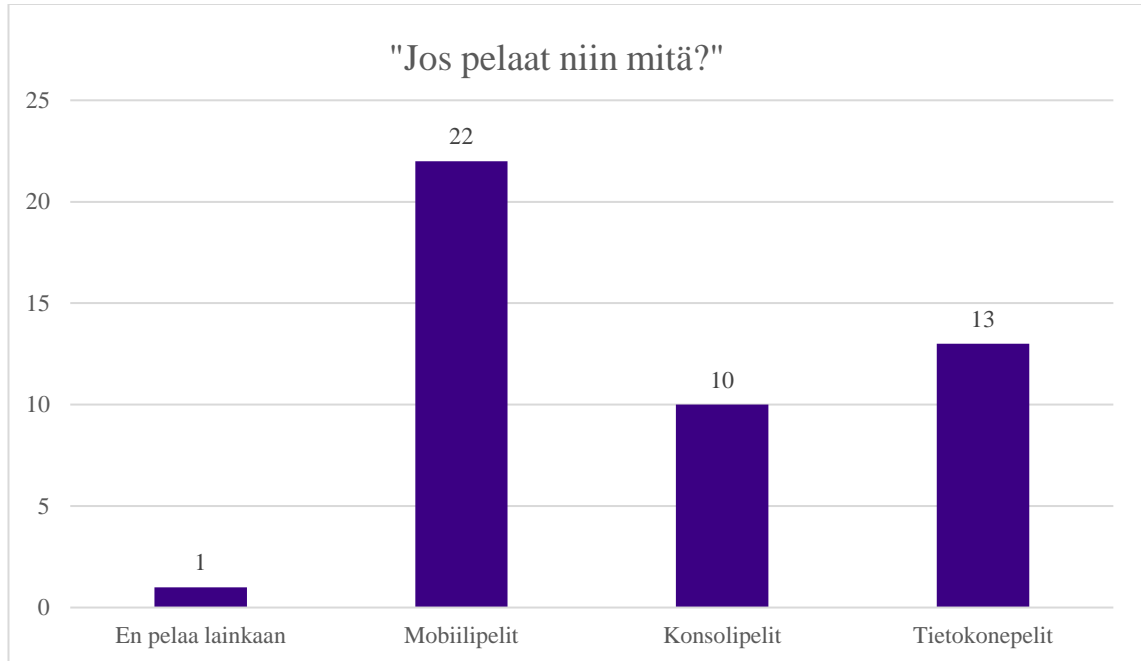
maltillisena. On todennäköistä, että kyseisten nuorten perusarjen elementit pysyvät hallussa ja pelaaminen on heidän kohdallaan turvallinen harrastus tai vapaan ajan viettäminen. Pelaamisella on mahdollisuutta paeta todellisuudesta. Toisaalta pelaaminen voi olla nuoren ainut harrastus tai sosiaalinen kontakti, jonka avulla pitää yhteyttä muihin nuoriin. Kyseinen tulos ei välttämättä kerro mahdollisesta peliriippuvuudesta, sillä jos nuoren elämä ja arki sujuu muuten hyvin. Toisaalta todellisuuden pakoon meneminen voi jopa olla esimerkiksi käytös, joka johtuu nuoren masennuksesta, koska pelaamisen seurauksena nuori saa mielihyvän kokemuksen, joka saattaa puuttua muuten nuoren elämästä.



Kuvio 1. Nuorten pelaaminen ajallisesti.

Nuorilla on käytössä erilaisia digitaalisia laitteita ja kännykän käyttö on nykypäivänä nuorten arkea. Erilaiset älylaitteet mahdollistavat digitaalisten pelien pelaamista. Nykypäivänä opetuksessa käytetään kannettavia tietokoneita, joilla pelaaminen myös onnistuu. Puhelimen välityksellä pystyy helposti pelata erilaisia mobiilipelejä ja näiden suosio johtuu niiden helposta saattavuudesta. Monia mobiilipelejä voi myös pelata ilmaiseksi. Suurin osaa vastaajista (N=22) suosii mobiilipelejä (Kuvio 2). Nuori voi näin pelata missä ja koska tahansa. Nykypäivänä tämän ilmiö on havaittavissa varsinkin nuorten siirtotilanteissa esimerkiksi julkisessa liikenteessä. Mobiilipeleistä löytyy myös sosiaalinen puoli, koska niitä

voi pelata kavereiden kesken. Koska yksilöt pelaavat samaa peliä, viettävät he aikaa saman pelin ääressä ja keskustelu tapahtuu myös sen ympärillä. Mobiilipelien lisäksi nuoret suosivat tietokonepelejä (N=13) ja konsolipelejä (N=10) (Kuvio 2).



Kuvio 2. Nuorten suosimat pelaamisen eri vaihtoehdot

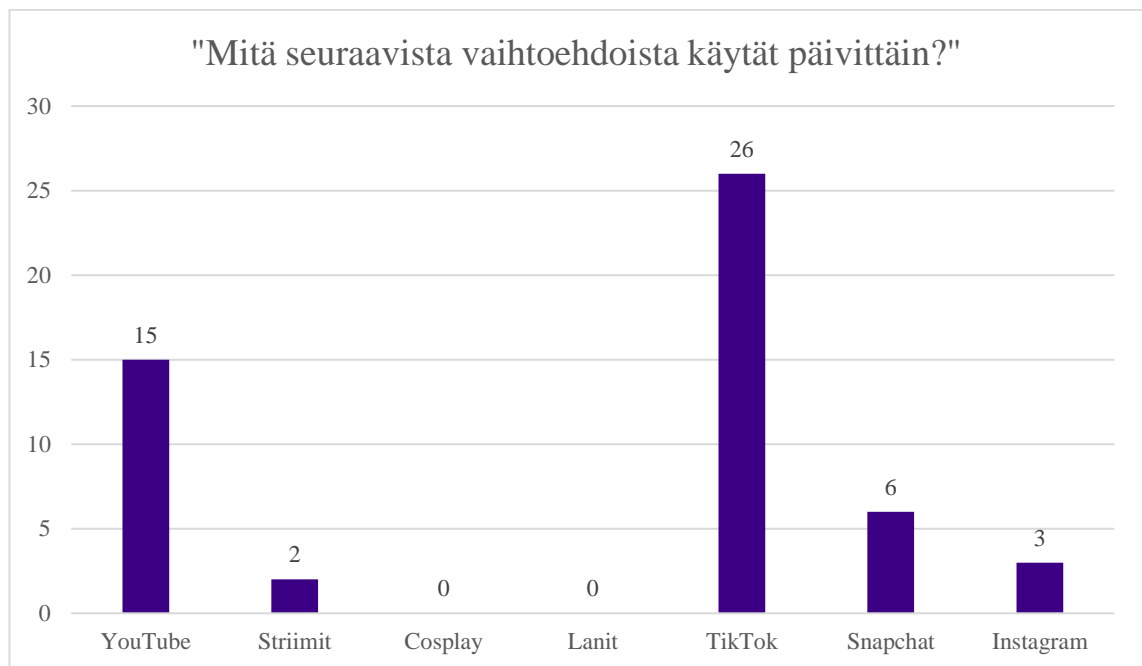
Suurin osa nuorista pelaa hauskuuden (N=19) tai ajankulun vuoksi (N=17). Myös sosiaalinen puoli nostettiin esille pelaamisen syyksi: "koska kaveritkin pelaavat" (N=11). Pieni määrä (N=6) vastaajista pelaa tavan vuoksi (Kuvio 3). Pelin hauskuus voi liittyä onnistumisen kokemuksiin, jotka puolestaan tuottavat mielihyvää. Kaverien pelaaminen voi vaikuttaa sosiaalisen kanssakäymiseen ja sosiaaliseen paineeseen pelata. Puolestaan pelaaminen voi olla nuorelle harrastus, jonka takia vapaa-ajalla pelaaminen korostuu. Nuoria on vastannut myös pelaavansa ajankuluksi, esimerkiksi mobiilipelien pelaaminen on helppo ja nopea tapa kuluttaa aikaa.



Kuvio 3. Nuorten syy pelaamiseen

Nuoret toivat esille erilaisia digitaalisen pelaamisen palveluita, joita he käyttävät päivittäin (Kuvio 4). Suurin osa vastaajista (N=26) käyttää TikTok palveluita. TikTokissa on monenlaista digitaalisen peleihin liittyvää sisältöä. Toiseksi suurin (N=15) YouTuben palvelut. YouTube palvelun suosio on kasvanut vuosien varrella ja on erittäin suosittu nykypäivänä nuorten keskuudessa. YouTuben suosio voi johtua siitä, että palvelusta löytyy monipuolisesti sisältöä kuten esimerkiksi viihdettä ja musiikkia, pelivideoita tai tutoriaaleja. Palvelua on myös helppokäyttöinen ja saatavilla kaikilla älylaiteilla, joten sen käyttö on mahdollista missä vain ja koska tahansa. Koska nuori voi käyttää myös omaan käyttöön palvelua tuottamalla omaa sisältöä, tuo se sitoutumista palveluun. Nuori pystyy myös etsimään hänelle tarvittavaa tietoa palvelun kautta, joten vaikkapa uuden taidon oppiminen on läsnä. Palvelusta löytyy erittäin laaja valikoima eriteemaisia videoita, ja videoita lisätään joka päivä. Tämä ominaisuus taas houkuttelee nuoria käyttäjiä, sillä palvelun käyttöön liittyy ajankohtaisuuden ominaisuus. Nuori hakee palvelun kautta houkutus, viihdettä, tietoa ja yhteyksiä. Vastausvaihtoehdot "Lanit" ja "Cosplay"-toimintaa jäivät tyhjäksi, tämä voi johtua siitä, että kyselyyn osallistuneista kukaan ei harrasta kyseistä toimintaa. Instagramin ja Snapchatin vaihtoehdot tuotiin esille useissa vastausvaihtoehdoissa "Muu, mikä...". Instagramin ja Snapchatin käytöt ovat suosittuja nuorten keskuudessa erilaisista syistä.

Snapchatin käytön suosio piilee siinä, että käyttäjän jakama sisältö näkyy vain hetkellisesti muille, tämä ominaisuus luo käyttäjälle turvallisuuden tunteen sillä yksityisyys säilyy. Käytös on spontaania ja rohkaisee näin käyttäjä toimimaan. Sovellus mahdollistaa myös "tarinoiden" jakamiseen sekä "kartoituksen" joka tarkoittaa sitä, että julkaisun paikan voi merkata näkyväksi. Sovelluksessa on hauskat kuvien suodattimet, jotka tuovat käyttäjälle viihdyttävyyttä. Molemmissa sovelluksissa on helppoa ylläpitää kavereihin yhteyttä sekä ne mahdollistavat ryhmächat keskustelut. Soveliuksien kautta löytyy lukuisia julkaisua digitaalisin peleihin liittyviä. Nämä ominaisuudet tekevät sovelluksista houkuttelevia käyttää nuorille käyttäjille.



Kuvio 4. Nuorten päivittäin käyttämät digitaaliset palvelut.

5.1 Pelaamisen positiiviset ja negatiiviset kokemukset

Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista (N=21) huomasi kielitaidon parantuneen pelaamista myötä. Merkittäväksi vastaukseksi nousivat ongelmaratkaisun kyvyn paraneminen (N=11) ja kaverisuhteet (N=12). Pääsääntöisesti pelejä pelataan englannin kielellä, joten nuori altistuu vieraskielen käytölle. Pelaaminen voi

vaatia pelaaja ymmärtämään pelin ohjeita päästäkseen pelissä eteenpäin, käyttämällä kieltä pelaajan sanavarasto kasvaa. Mikäli pelaaja pelaa peliä, joka on hänelle mielekästä, säilyy hänen motivaationsa jatkaa peliä. Samalla säilyy myös motivaatio oppia pelissä käytettyä kieltä paremmin. Pelaamisen muotona voivat olla tiimissä tapahtuva pelaaminen, tämä taas mahdollista kaverisuhteiden luomista ja ylläpitoa vieraalla kielellä. Kommunikaation vaikutuksesta myös suullinen kielitaito kehittyy, samalla pelaaja oppii uusia tapoja ilmaista asioista.

On ymmärrettävää, että ajan viettäminen internetissä saattaa syrjäyttää tosielämän kaverisuhteita ja vaikuttaa kielteisesti perheen sisäiseen kommunikaatioilmapiiriin. Tässä vaiheessa vanhempien rooli korostuu, sillä huoltajalle tulee asettaa digitaalisen pelaamisen rajoja sopivaksi nuorelle. Säännöllinen ja avoin keskustelu verkossa viettämässä ajassa ja sen vaikutuksesta luo ymmärrystä ja samalla edistää terveellistä digitaalisen ja tosielämän suhdetta. Pelien pelaamiseen liittyvät ongelmaratkaisutaidot heijastuvat suoraan pelaajien tekemiin päätöksiin ja niistä seuraaviin seurauksiin. Toistojen ja uusintojen ansiosta kyky hallita tilanteita ja saavuttaa toivottu lopputulos kehittyy. Näin samalla nuoren kärsivällisyys kehittyy. Kyselyn aikana kaksi (N=2) vastaaja totesi pelaamisen positiiviseksi vaikutukseksi ”Paremmat refleksit”.

Pelin tuomia negatiivisia vaikutuksia vastaajien kesken jäi vähäiseksi, kun suurin osaa (N=9) vastasivat ”Ei mitään” (Kuvio 5). Vastauksista nousi kuitenkin peliriippuvuus (N=4) ja pelaamiset liittyvät fyysiset vaikutukset (N=2). Peliriippuvuuden synty on moniselitteistä. Nuori voi kokea tarpeelliseksi viettää aikaa digitaalisessa todellisuudessa, koska näin nuori pystyy, pakenee tosielämän stressiä ja ahdistusta. Nuori saa helpotusta näihin tunteisiin, mutta helpotus ei ole pysyvää. Digitaaliset pelit suunnitellaan niin, että niiden sisältö olisi houkutteleva käyttäjälle. Houkuttimina voivat toimia erilaiset palkinnot tai pelin uuden tason saavuttamiset. Luonnollisesti pelaaja halua saada lisää palkintoja tai saavuttaa uusia tasoja pelin sisällä. Tämä houkuttelee käyttäjää viettämään lisää aikaa pelin parissa. Mikäli peleihin vietetty ajankäyttö ei ole suhteutettuna tosielämään toimintoihin ja moneihin kyseessä on liikapelaaminen. Neurobiologiset vaikutukset voivat myös taustalla ja esimerkiksi dopamiinin vapautuminen aivoissa tapahtuu pelaamisen onnistumisen kautta. Kyseinen mekanismi luo käyttäjälle fyysisen riippuvuuden,

näin keho myös alkaa vaatia pelaamista. Psykologiset sairaudet, kuten masennus ja ahdistuneisuushäiriö ovat yhteydessä peliriippuvuuden syntymiseen, joten näiden sairauksien syy voi olla myös taustatekijänä. Syynä voivat olla myös elämänhallinnan liittyvät haasteet, mikäli yksilö ei saavuttaa mitään mielekästä tosielämässä vaan hakee onnistumisen tunnetta pelaamisen kautta.

Neljä vastaajista (N=4) vastasivat pelaamisen tuovaan heille ”Perhe tai ihmissuhde konfliktit”. Nykynuorten vanhempien arjessa digitaaliset laitteet eivät olleet osana arkea heidän nuoruutensa aikana. Tästä syystä nykynuorten ja heidän vanhempien välillä voi syntyä erimielisyyksiä liittyen digitaalisten pelien hyödyistä. Yleisemmät riitojen aiheet voivat liittyä digitaalipelien käyttämisen ajan, koska vanhemmat voivat huolestua siitä, että nuoren pelaaminen vie liikaa aikaa läksyjen tekemisestä, sosiaalisesta kansankäymisestä tai muilta harrastuksilta. Pelien sisältö voi myös jakaa nuoren ja vanhemman mielipiteet. Konflikti voi syntyä, mikäli pelissä käytetään epäsovivaa kieltä tai väkivaltaa. Digitaalisia pelejä on maksullisia ja maksuttomia. Usein peleissä on maksullisia lisäosia, pelin sisäistä valuuttaa tai erikoisosia, joiden saaminen ilmaiseksi on mahdotonta. Usein nämä ovat vain tietyn ajan myynnissä tai muuten harvinaisia. Peleissä saattaa olla myös ominaisuuksia, joiden avulla pelissä pääsee nopeammin eteenpäin käyttäessä oikeaa rahaa. Pelaamiseen tarvittavat laitteet ja oheistuotteet ovat usein kalliita. Peleihin laitettu rahaa voi olla myös yksi riidan aiheena, mikäli nuori saa rahoja omilta vanhemmilta tai rahojen käyttö peleihin ei ole pyydetty sovittua lupaa. Vanhemmat voivat asettaa pelaamisen aikarajoja, tässäkin asiassa nuori voi olla eri mieltä ja kokea rajoituksia liian tiukkana tai epärealistisena mikäli kaverilla sellaisia ei ole käytössä. Vanhemman ja nuoren välillä tuleekin olla avointa keskustelua aiheesta, jotta he voivat luoda yhteisen ymmärryksen sekä nuoren että vanhemman näkökulmista.

Digitaalisen pelaamisen fyysisistä vaikutuksista nosti esille kaksi (N=2) vastaaja. Vastaajat tarkensivat syyt fyysisille vaikutuksille: yksi vastaus (N=1) ”huono ryhti” ja yksi vastaus (N=1) ”unen laadun huononemista”. Riittävä liikunta ja oikea ergonomia pelaamisen aikana antaa parhaat mahdollisuudet välttää fyysisten vaikeuksien syntyä. Huono ergonomia voi johtua epäergonomisesta peliympäristöstä tai pelaajan asennosta. Unen laatu on suoraan yhteydessä nuoren psyykkiseen

terveyteen ja vähäinen uni altistaa myös riskille sairastaa masennusta. Uni voi myös olla huononlaatuista, nuorella voi olla ongelmia nukahtamisen kanssa tai vaikeuksia pysyä unessa. Nämä ongelmat voivat johtua siitä, että pelaaminen venyy tai nuori valvoo pitkään pelaamisen seurauksena. Näin päivärytmi häiriintyy huomattavasti ja univelat syntyvät. Syy tällaisten ongelmaan voi löytyä nuoren fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden takana tai liiallisesta väsymyksestä. Tai sitten pelaaminen toimii mahdollisuutena stressin lievittämisen, joka voi olla peräisin univaikeuksista.



Kuvio 5. Nuorten negatiiviset vaikutukset pelaamisesta

5.2. Vihapuheen ja häirinnän kokemukset.

Nuoret vastasivat, että suurin osa heistä (N=16) ei ole lainkaan kohdannut vihapuhetta tai häirintää. Satunaisesti sitä kohtasi toiseksi suurin osa (N=14).

Pelaamisen anonymiteetti luo mahdollisuuden käyttäjälle pysyä nimettömänä tai luodun tunnuksen taustalla. Koska henkilö ei esiintyy omalla nimellä, mahdollista se hänelle epäsovivaa tai häiriköivä käytöstä muita käyttäjiä kohti. Varsinkin kuin käyttäjällä ei ole pelkoa käyttäytymisestä aiheutuneista seurauksista rohkaise se vihapuheeseen ja häirintään. Peliympäristö voi olla myös hyvin kilpailuhenkinen ja luoda näin käyttäjille paineita suoriutua tehtävissä tai epäreiluuden kokeminen. Ongelmaksi voi koitua myös ikä, sillä nuorilla on puutteellinen itsesääntely. Näin nuori voi ilmaista itseä liian avoimesti tuomalla turhautumisen, vihan tai negatiivisten tunteita voimakkaasti esille. Häiriköidyn käyttäytymisen taustalla voi olla myös psyykkinen sairaus.



Kuvio 6. Nuorten kohtaama vihapuhetta tai häirintä digitaalisissa peleissä.

Suurin osa nuorista (N=22) eivät tarvinneet apua peliharrastuksen tuomiin vihapuheeseen tai häirintään (Kuvio 7), vaikka vastauksien määrä on melkein samaa (N=21) niiden kanssa, jotka ovat kohdanneet vihapuhetta tai häirintää digitaalisissa peleissä (Kuvio 6). Vastaajista muutama (N=2) eivät uskaltaneet pyytää apua, vaikka olivat sitä mieltä, että tarvitsevat sitä. Avun hakeminen on taito, joka harjaantuu elämän myötä. Nuori voi myös ajatella, ettei hänen ongelmansa tai haaste ole tarpeeksi tärkeä tai suuri. Samalla avun hakeminen voi tuntua nuorelta turhalta, koska taustalla voi olla ajatus siitä, ettei kukaan ymmärtää tilannetta

kuitenkaan. Taustalla voi olla epävarmuus tai aikaisemmat torjumiset avun hakemisessa. Perheessä on saatettu myös asettaa aikarajoja pelaamiseen, joka voi tuntua epäreilulta. Jotkut taas uskovat, että omien ongelmien kanssa tulee pärjätä itsenäisesti. Uskon taustalla voi olla nuoren kokemus epävarmuus siitä, että hän ei tietää mistä lähtisi apua hakemaan. Omatoiminen selviytymisen taustalla voi olla tarve selviytyä itsenäisesti ja avun pyytäminen saattaa tuntua siltä, että nuori menettää itsenäisyyden.

Nuorille on ominaista pyytää apua luotettavalta aikuiselta. Tässä roolissa voi olla esimerkiksi nuoren vanhempi tai koulun henkilökunnan kuuluvat jäsenet kuten terveydenhoitaja tai psykologi. Vastaajista muutama on pyytänyt peliharrastuksen tuomiin ongelmiin apua vanhemmilta (N=3). Jotkut (N=2) hakivat apua terveyskeskuksesta. Koulun terveydenhoitajalta on haettu myös apua (N=1) kuten myös ”Peluri-toiminta” (N=1) ja ”Sekaisin chat”(N=1) palveluiden kautta. Vastauksien perusteella nuoret tietävät mistä lähtevät hakemaan apua peliin tuomiin haittoihin. Suurin osa haki apua kasvotusten. Vanhemmat, kouluterveydenhoitaja ja terveyskeskus ovat nuorille entuudestaan tuttuja paikkoja hakea neuvoja arjen ongelmiin. Pelirajaton ja Sekaisin Chat tarjoavat verkossa tapahtuvaa keskustelua mikä on nykynuorelle luonteva tapaa kommunikoida. Palveluissa kommunikointi jää myös anonyymiseksi, mikä voi luoda tässä tapauksessa turvallisuuden tunnetta nuorelle.



Kuvio 7. Nuorten kokema vihapuhe ja tahot, joista nuori on hakenut apua

Keskeisinä tuloksina voidaan pitää pelaamisen yleisyyttä nuorten keskuudessa. Nuoret pelaavat maltillisesti, osana arkea. Nuoret pelaavat sosiaalisten syiden vuoksi ja pelaamisesta saadun hauskuuden ja kavereiden vuoksi. Osalle pelaaminen on myös päivittäinen harrastus. Pelaamisen ohella myös nuoret käyttävät sosiaalisen median palveluita päivittäin. Nuoret ovat kokeneet haasteita ja ongelmia peliharrastuksen kanssa. Pelaaminen on tuonut nuorille positiivisia vaikutuksia, mutta myös negatiivisia kuten ihmissuhde haasteet, fyysiset vaikutukset ja rahahuolet. Nuoret ovat kokeneet häirintää ja vihapuhetta pelatessa, mutta tietävät mistä löytää ja saada apua. On suuri osa myös nuoria, jotka eivät ole tarvinnut apua. Kyselyn vastaukset osoittavat, että suurimmalla osalla nuoria ei ole peliharrastuksen tuomia ongelmia.

6 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Eettinen näkökulma lisää työn merkitystä ja mielekkyyttä, näin tekijä uppoutuu työhön ja se on mielekästä hänelle (Wallin, 2012, s.12). Opinnäytetyön aiheen

valintaan vaikuttanut vahvasti omaa harrastuspohja ja aiheen ajankohtaisuus. Kiinnostus nuorten mielenterveyteen on myös työssä läsnä. Nuorten tutkiminen on eettisesti oikein, koska tutkimuksen avulla saadaan nuorten ajatuksia ja kokemuksia tuotua esille (Vehkalahti ym., 2021). Ammattikorkeakoulussa tehtävien opinnäytetöiden tarkoitus on tuottaa, kehittää ja uudistaa työelämän käytäntöjä (Osallistuvan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. 2016-b). Tämä opinnäytetyö selvittää nuorten kokemuksia digitalisesta pelaamisesta, sen tuomista hyödyistä ja haitoista. Selvittämisen lisäksi tässä työssä on tuotu esille erilaisia ajatuksia siitä, mistä ja mitkä asiat voivat olla kokemusten taustalla.

Tutkimukseen osallistuvien valinta pitää tukea opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista (Osallistuvan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. 2016-b). Tutkimukseen osallistuneet kuuluvat samaan ikäluokkaan ja opiskelevat samassa koulussa. Kyseisellä valinnalla varmistettiin, että vastaajat olivat kyselyjen aikoina samassa tilassa. Tutkimukseen osallistuvan pitää ymmärtää tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitteita. Osallistumisesta ei pitää aiheutua haittaa tai huolia nuorelle (Vehkalahti ym., 2021). Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja kerroimmekin tästä nuorille ennen kyselyn aloittamista. Näin nuorten itsemääräämisoikeutta on otettu huomioon kyselyjen aikana (1999/731, 6-23 §). Tutkittavat eivät olleet tiedossa ennen kyselyiden aloittamista, joten tutkittavien huoltajia ei voitu etukäteen informoida tutkimuksen osallistumisesta. Yleisesti alle 15-vuotiaiden vanhempia tulee tiedottaa nuoren osallistumisesta tutkimukseen. Nuoret ovat tästä huolimatta oikeutettuja päättämään itse omasta osallistumisesta. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 2019.)

YK:n yleissopimus lasten oikeuksista, artikla 12.1: ”Sopimusvaltiot takaavat lapselle, joka kykenee muodostamaan omat näkemyksensä, oikeuden vapaasti ilmaista nämä näkemyksensä kaikissa lasta koskevissa asioissa. Lapsen näkemykset on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti.” sekä artikla 13.1: ”Lapsella on oikeus ilmaista vapaasti mielipiteensä. Tämä oikeus sisältää vapauden hakea, vastaanottaa ja levittää kaikenlaisia tietoja ja ajatuksia yli rajojen suullisessa, kirjallisessa, painetussa, taiteen tai missä tahansa muussa lapsen valitsemissa muodossa. (Suomen YK-Liitto, 2011). Analyysissä pohditaan monipuolisesti tutkimuksessa nousevien aiheiden syy-seuraussuhde.

Tutkimusvastaukset kohtaavat opinnäytetyössä esitettyä teoreettista pohjaa. Luotettavuus ja eettisyyspohdinta on yksi olennainen osa jokaista terveystutkimusta (Kylmä, Juvakka 2007 s. 67). Nuorten tutkimus pakottaa tutkijaa miettimään tavan, jolla luodaan vastaajille anonyymisyyttä (Vehkalahti ym., 2021). Tutkimukseen osallistuvia ei voidaan tunnistaa annettujen vastauksien perusteella. Tutkimuskysymykset eivät sisältäneet henkilötietoja koskevia kysymyksiä. Tutkitaville on kerrottu kyselyn alussa aineiston tuhoamisesta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Raporttia kirjoittaessa tulee ilmaista täsmällisesti tuloksia sekä käyttää käsitteitä oikein (Osallistuvan kehittämisen opas 2.0. 2016-b). Aineistoa analysointiin käyttämällä Google Formsin alustaa, joka keräsi kyselylomakkeiden vastauksien vaihtoehdot. Kyselytuloksien pohjalta luottiin visuaalista näkymää kuvioden muodossa. Näin kerätyn aineiston analyysia pystyttiin käsittelemään opinnäytetyön teoreettista pohjaan nojateen. Numeraalisten tuloksien kirjoittaminen tekstin muotoon selkeytti tuloksien tulkitsemista ja edisti aineiston analysointia.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten kokemuksia pelaamisen haitoista ja tuoda esille peliharrastuksen positiivisia vaikutuksia. Pelaamiseen suhtaudutaan yleisesti negatiivisesti. Tekemämme kysely antoi mahdollisuuden tuoda nuorten ääntä näkyviin. Tämä lisää ajankohtaista tietoisuutta aiheesta. Opinnäytetyöllämme on ollut suuri merkitys meille harrastepohjaan perustuen. Tutkimuksen tekijöillä on laajalle asettava vastuu, sillä tutkimuksen vaikutuksilla voi olla ulottuvuuksia hyvin kauas tulevaisuuteen (Kylmä, Juvakka 2007 s. 143)

Tutkimus herättää pohtimaan, miten ja miksi Suomalaisessa yhteiskunnassa nuorten digitaalista pelaamista tuodaan suurimmaksi osaksi negatiivisessa sävyssä esille. Nuorten kohdalla tutkimustuloksia tulee esittää suoraan, niin kuin ne ovat, näin saadaan parhaiten nuorten äänet kuuluviin (Vehkalahti ym., 2021).

Vain kysymällä nuorilta itseltään voidaan arvioida millaisia kokemuksia nuori saa pelaamisesta ja millä tavalla pelaaminen on vaikuttanut tai vaikuttaa nuoreen elämään. Aiheen ajankohtaisuuden myötä ja saavutettujen tuloksien perusteella jatkotutkimuksien tekeminen on aiheellista.

Kyselytutkimuksen avulla toimme esille nuorten digitaalisen pelaamisen seurauksia. Opinnäytetyön asettamat tavoitteet toteutuivat mielestämme hyvin, koska saimme tuloksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin, joita tässä opinnäytetyössä esitimme. Toivoimme suurempaa osallistujien määrää, tämä kuitenkin riippui työyhteistytahoomme. Sen lisäksi, että saimme opinnäytetyön tavoitteet toteutuneeksi, kyselystä ilmeni, ettei kukaan vastaajista pelaa ammatillisesti. Tämä on mielenkiintoinen lisätieto, sillä moni nuori aloittaa ammattipelaajan uran jo nuorena. Nuorten pelaamisesta on yllättävän vähän tieteellistä tutkimusta, verrattuna siihen kuinka yleinen ilmiö pelaaminen on nuorten parissa. Jatkotutkimuksena voisi olla sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden tietoisuuden kehittäminen pelaamisesta ja sen mahdollisuuksista hoitotyön näkökulmasta.

Osallistujien motivaatio vastata kyselyyn on voinut olla riippuvainen kyselyn toteuttamisajankohdasta. Yksi kysely toteutettiin opetuksen aikana, kun taas toista kyselyä toteutettiin välitunnin jälkeen. Uskomme, että tämä on voinut olla osittain vaikuttamassa osallistujien motivaatiota osallistua kyselyyn ja vastata kysymyksiin oikeudenmukaisesti. Välitunnin jälkeisessä kyselyssä vaikutti olevan levottomampi ilmapiiri kuin ensimmäisen kyselyn aikana ensimmäisen ryhmän kanssa. Pohdimme myös, että nuoret eivät välttämättä pitäneet kyselyä tärkeänä. Kyselytutkimuksen pohjalta tuodaan esille opinnäytetyön aihetta numeraalisessa muodossa. Tämän takia tuloksien aiheuttamat syyt jäävät suurimmaksi osaksi selvittämättä. Tämän kaltaisten kysymyksien selvittämisen tavoittelun olisi parempi henkilökohtaiset haastattelut ja niiden analysointi.

Saatujen suullisten palautteiden perusteella, kyselylomakkeen testaaminen olisi ollut hyvä idea ennen varsinaista kyselyn toteuttamista. Näin olisimme etukäteen saaneet palautetta lomakkeesta ja sen toimivuudesta. Olisimme myös voineet kehittää kyselylomaketta palautteen perusteella. Näin lomakkeeseen olisi voinut lisätä enemmän vastausvaihtoehtoa tai enemmän kysymyksiä. Muutaman

yksilön lukuun ottamatta suurin osa vastaajista kuitenkin vastasi kysymyksiin ongelmitta. Kerroimme myös luokalle, jos kyselyyn vastaamisen kanssa tulee haasteita, autamme mielellämme. Muutamien kysymyksien kohdalla löytyy vastausvaihtoehtoja vapaa kenttä, sillä sen avulla nuorilla oli mahdollisuus antaa esimerkiksi palautetta lomakkeesta tai täydentää vastauksiaan. Tällä valinnalla halusimme huomioida erilaiset vastaajat.

Valmistuneelle ammattilaiselle tulee jatkuvasti kehittää ja edistää omaa osaamista (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen, 2005, s.17). Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt meidän valmiuksiamme toimia tulevaisuuden ammattilaisina. Olemme kehittäneet taitoja lukea ja analysoida tieteellisiä tutkimuksia. Kyselyhaastattelujen laatiminen on opettanut hahmottamaan tiedonkeruuta. Kyselyhaastattelujen toteutus on parantanut meidän taitojamme kohdata nuoria. Terveysalan ammattilaisen pitää huomioida myös omia kehittämisen kohteita ja ylläpitää ammatillista osaamista yllä esimerkiksi osallistumalla erilaisiin lisäkoulutuksiin. Terveysalan ammattilainen tekee työtä herkkien ja vaativienkin asioiden ääressä, näin eettisten päätöksenteon taidot nousevat myös tässä ammatissa esille. Suomalaista yhteiskunta ajatelleen, hoitotyö on monikulttuurista, tämä vaatii ammattilaiselta kykyä kohdata eri kulttuureista tulevia sekä ymmärrystä siitä, miten erilainen kulttuuri voi vaikuttaa potilaan hoitoon ja siinä tehtyyn päätöksiin. Jatkovaa teknologista kehittymistä on haavoitettavissa terveydenhuollon työssä. Ammattilaisen pitää osata käyttää erilaisia digitaalisia hoitotyövälineitä sekä tarpeen tulleen päivittää omaa osaamista ajan tasalle. Hoitotyön kehittäminen on jatkuvaa, joten ammattilaisen tulee ymmärtää sitä, että oppiminen ei loppuu alan ammattiin valmistumisen jälkeen kehittyminen jatkuu läpi työelämää (Savonia, 2020).

Hoitotyön vuorovaikutustaitojen opettaminen lähtee ammattikorkeakoulusta ja kehittyy koko ajan opiskelun aikana (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen, 2005, s.26–27). Työelämä toivoo myös työntekijöiden jatkuvaa kouluttautumista (Wallin, 2012, s.11). Hoitotyö lähtee aina potilaasta, joten terveysalan ammattilaisen tulee olla empaattinen ja omata hyvät vuorovaikutustaidot. Ammattilaisen tulee myös voida luoda ja ylläpitää turvallisen ja potilasta kunnioittavan ilmapiiriin. Hoitotyötä tehdään moniammatillisessa tiimissä, joten myös työpaikalla tapahtuva

vuorovaikutusta ja kyky toimia yhteistyössä kollegojen kanssa on perusteltuna hyvinä tiimityötaitoina. Tämä ei kuitenkaan poista vastuun siitä, että terveydenalan ammattilaisen tulee osata ohjata omaa työtä myös itsenäisesti kiinnittämällä huomioon käytössä olevaan aikaan ja resursseihin. (Savonia, 2020.)

Olemme oppineet laatimaan erilaisia diagrammeja, kehittäneet syy-seuraussuhteiden pohtimista ja ammatillisen tiedonhakuja sekä kriittistä ajattelua. Hoitotyössä tulee hyödyntää moniammatillista näkökulmaa, jotta tilanne voidaan ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen, 2005, s.15–16.) Terveysalan opetuksen kuuluu kliinisten taitojen harjoittelu. Taitoja käsitellään laajasti koulutuksen aikana sekä teoreettisesti että myös työharjoittelujen aikana käytännön koulutuksen kautta. Näitä taitoja pitää osata valmistumisen jälkeen hyödyntää työelämässä, käytännössä sairaanhoitajan tulee osata soveltaa kyseiset taidot potilastyössä. Näihin taitoihin kuuluu erilaiset perushoitotoimepiteet ja taito tunnistaa oireita sekä arvioida tuloksien perusteella potilaan tilaa. Opinnäytetyössä kyselyhaastattelun tarkoituksena oli tuoda esille nuorten kokemuksia. Kyselyä voidaan käyttää suullisesti läpi potilashoitotyössä ja nostaa esille sellaisia vastauksen teemoja, jotka voivat vaikuttaa hoitotyön näkökulmasta potilaan tilanteeseen. (Savonia, 2020.)

Terveydenhoitajan työssä korostuu terveyttä edistävä terveydenhoitajatyö. Tällöin terveydenhoitaja tekee terveyttä edistävää työtä yksilön, perheen tai yhteisön eteen. Terveydenhoitaja myös edistää terveellistä ja turvallista ympäristöä. Terveydenhoitaja johtaa työtään ja kehittää sitä. Terveydenhoitaja (AMK) koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukseen kuuluu yllä mainitut osaamisvaatimukset (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Opinnot ja opinnäytetyö on rakentanut ammatillista osaamista kohti valmistumista ja työtä terveydenhoitajana. (Savonia 2020). Sairaanhoitajan koulutuksen aikana voi erikoistua mielenterveys- ja päihdetyöhön. Koulutuksen aikana opitaan taitoja, joita voidaan käyttää mielenterveys- ja päihdeongelmien potilaiden hoidoissa. Psykiatrinen sairaanhoitaja on koulutettu ammattilainen, joka edistää ja ehkäisee potilaan mielenterveys- ja päihdeongelmia. Kyseisen alan sairaanhoitaja omaa myös potilasta kuntouttavia työotteita ja hänen toiminnassansa on eettistä osaamista. (Diak, i.a.)

Opinnäytetyön aiheen valinta oli helppo ja perustui omiin kokemuksiin ja mielenkiinnostuksen kohteisiin. Yhteistyömme on sujunut moitteettomasti koko opinnäytetyön prosessin aikana. Yhteistyökumppanin löytäminen onnistui myös luontevasti harjoittelupaikan kautta. Kohtasimme kuitenkin vastoinkäymisiä, sillä alkuun meitä ohjeistettiin hakemaan väärästä paikasta tutkimuslupaa. Tämän seurauksena odotimme turhaan tutkimuslupan vastausta. Saimme kuitenkin lopuksi oikeat ohjeet, joiden perusteella saimme haettua oikeasta paikasta hyväksytyä tutkimuslupaa. Koko opinnäytetyön prosessin aikana olimme aktiivisia ja tavoitteenamme oli pitää aikatauluista kiinni niin paljon kuin se meistä oli riippuvaista. Kaikkia opinnäytetyöhön liittyviä päätöksiä teimme yhteisymmärryksessä toistemme kanssa. Näimme vahvuutena myös sen, että meidän välissämme on ystävyysspohja. Työelämään päästyä tulee osata analysoida omaa osaamista, pitää tunnistaa omia vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen, 2005, s.26–27.) Mielestämme kyselytutkimuksen toteuttaminen oli hyvin luontevaa. Aineiston pohjalta kerättyä tietoa oli mielestämme hieman haastavaa laatia kuvioiksi, mutta harjoittelun kautta sitäkin tuli opittua. Aineiston analysointi synnytti mielenkiinnostavia keskusteluita, ja näin pääsimme ”syvempään” analyysin yhteistyössä toistemme kanssa.

Opinnäytetyön tekeminen vahvistanut omaa ammatillista kasvua. Koimme opinnäytetyötä laajana tieteellisenä oppimistehtävänä, jonka tekemiseen vaadittiin tieteellistä ja kriittistä ajattelua. Opinnäytetyön tekeminen vaatinut myös laajasti tutkimuksien ja tieteellisten artikkeleiden lukemista ja analysointia. Oppimme lähdekriittisyyttä, kyselylomakkeen tekemistä, yhteistyötaitoja, aikataulutusta ja sitoutumista sovittuihin tehtäviin. Edellä mainitut taidot ovat tärkeitä sekä sairaanhoitajan että terveydenhoitajan työssä. Tästä opinnäytetyöstä saadut tulokset voidaan käyttää sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon että myös sairaanhoidon piireissä. Opitut tiedot tulevat käyttöön vahvasti ammatillisessa työkuvassa esimerkiksi terveystarkastuksien tai potilaan tapaamisen yhteydessä. Näin tässä opinnäytetyössä tuotuja tuloksia voidaan käyttää nuorten tai heidän perheen asiakkuuden aikana. Nuorten keskuudessa tapahtuva pelaaminen on nouseva trendi, ja siksi tämä aihe on erityisen relevantti etenkin kouluterveydenhuollon näkökulmasta.

LÄHTEET

- 1285/2016. Nuorisolaki 21.12.2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- 731/1999. Suomen perustuslaki 11.06.1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Aalto-Setälä, T & Marttunen, M. Nuoren psyykinen oireilu häiriötä vai normaalia kehitystä? (2007). Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>
- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., Marttunen, M. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön (2020). Saatavilla 21.1.14. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Alanen, O & Haring, K. (i.a.) Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. Lasten ja nuorten säätio. Saatavilla 5.12.2023. <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>
- Alin, E. Non-toxic – Selvitys kilpailullisia tietokone- ja konsolipelejä pelaavien nuorten kokemuksista vihapuheesta ja häirinnästä. Helsinki. Helsingin kaupunki, Non-toxic – syrjimätön pelikulttuuri -hanke. 2018. <https://www.hel.fi/static/nk/Julkaisut/non-toxic.pdf>
- Anna Erkkö, Marjo Hannukkala 2013. Mielenterveys voimaksi MIELI
- Appelqvist-Schmidlechner, K. 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). THL 8.6.2015. Viitattu 13.4.2023. <https://thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+++Kaijan+esitys.pdf/2c8632ccb6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>
- Blogit Savonia. (2020). Yleissairaanhoitajan (180 op) osaamisvaatimukset ja sisällöt. <https://blogi.savonia.fi/ylesharviointi/2020/01/15/yleissairaanhoitajan-180-op-osaamisvaatimuslauseet-ja-sisallot-julkaistu/>
- Castren, S., (2023). Duodecim. Peliriippuvuus. Saatavilla 21.01.24.

- Castrén, S., (2023). Peliriippuvuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406#s3>
- Diak. (i.a.). Mielenterveys- ja päihdetyön erikoistumiskoulutus. Saatavilla 28.01.2024. <https://www.diak.fi/osaamisen-paivittajalle/erikoistumiskoulutukset/mielenterveys-ja-paihde-tyon-erikoistumiskoulutus/>
- Diakonia ammattikorkeakoulu. (i.a.). Osaamisvaatimukset: Terveydenhoitaja (AMK). <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-terveydenhoitaja-amk/>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT. (2021). Kenellä on peliohjain? Pelikasvatus lapsiperheessä. <https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/kenella-on-peliohjain-pelikasvatus-lapsiperheessa/>
- Gyllenberg, D., Bastola, K., Yunus, W., Mishina, K., Liukko, E., Kääriälä, A., Sourander, A. (2023). Comparison of new psychiatric diagnoses among Finnish children and adolescents before and during the COVID-19 pandemic: A nationwide register-based study. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1004072>
- Hakulinen, T., Koivumäki, T. (2022) Terveysportti. NEUKO-tietokanta. *Elämäntavoista keskustelu ja terveysneuvonta*. Saatavilla 21.01.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00087?toc=1112237>
- Harviainen, T., Meriläinen, M., Tossavainen, T. (2013). Pelikasvattajan käsikirja.
- Heikkilä, T., (2014). Kvantitatiivinen tutkimus. saatavilla 29.11.23. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Hermanson, E & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys– mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/9c978394-4a7f-46fa-bebd-d52c4eb3c063/content>
- Hovila, H., Karjalainen, A-L. 2020-a Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. KYPSYYSNÄYTE JA SEN KIRJOITTAMINEN. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760660>
- Hovila, H., Karjalainen, A-L. 2020-c Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. OPINNÄYTETYÖN ERILAISET TOTEUTUMISTAVAT. Tutkuspainotteinen opinnäytetyö.

<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lg-box-15268737>

- Hyvinvoiva perhe. (i.a.). Mitä ovat sosiaaliset taidot ja tunnetaidot? Saatavilla 29.4.2023. <https://hyvinvoivaperhe.fi/kortit/mita-ovat-sosiaaliset-taidot-ja-tunnetaidot/>
- Hyväri, S., Vuokila-Oikkonen, P. (2016-b) Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTYÖN LUOTETTAVUUS. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>
- Hänninen, W., (2016). Aikuiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Kuinka paljon on tarpeeksi? <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/88484/47661>
- Janhonen, S., Vanhanen-Nuutinen, L. (2005) Kohti Asiantuntijuutta. Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. WSOY Jyväskylän yliopisto. Koppa. (15.01.2014). Laadullinen tutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat>
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Fröjd, S. (2010). Nuorten mielenterveys koulu- maailmassa. <https://urn.fi/urn:nbn:uta-3-772>
- Kaukinen, R. (2019). Kohti parempaa pelikulttuuria. Pelikasvattajan käsikirja 2. <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- Keskisaari, A. (i.a.). Nuorten Palvelu ry. Kiusaaminen somessa ja peleissä. Saatavilla 29.4.2023. <https://nuortenpalvelu.fi/kiusaaminen-somessa-ja-peleissa/>
- Kohvakka, R., Saarenmaa, K. (2021). Vihapuhe, nettikiusaaminen ja häirintä koskettaa erityisesti nuoria. Saatavilla 27.11.2023. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/vihapuhe-nettikiusaaminen-ja-hairinta-koskettaa-erityisesti-nuoria/>
- Kohvakka, R., Saarenmaa, K. (2021). Vihapuhe, nettikiusaaminen ja häirintä koskettaa erityisesti nuoria. Tilastokeskus, Tieto & trendit. Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/vihapuhe-nettikiusaaminen-ja-hairinta-koskettaa-erityisesti-nuoria/>
- Kosola, S. (2021). Duadecum. Terveysportti. *Älylaitteet ja media lasten ja Nuorten elämässä*. Saatavilla 22.01.24. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00017/search/me-dia>

- Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi, P. (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Duodecim
- Kuuluvainen, S., Pihlajamaa, M., Savolainen, T., Nissinen, H., Juhola, A., & Ervamaa, E. (toim.). (2017). Vihapuheesta dialogiin – koulutusmateriaali vihapuheen vastaisille oppitunneille. Plan International Suomi
- Kylmä, J., Juvakka, T. Laadullinen terveystutkimus 2007 Edita Prisma Oy
- Langström, H., Pösö, T., Rutanen, N., Vehkalahti, K. (2021). Nuorisotutkimusseura. *Lasten ja Nuorten tutkimuksen etiikka*. Saatavilla 5.12.23. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/lasten_ja_nuorten_tutkimuksen_etiikka_web.pdf
- Lehtonen, R. (14.05.19). Määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät. <https://spoken.fi/maarallisen-tutkimuksen-aineistonkeruumenetelmät/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (i.a.-a). Lapsen ikään sopivat pelit. Saatavilla 16.4.2023 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/ikarajat-mediassa/lapsen-ikaan-sopivat-pelit/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (i.a.-b). Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Saatavilla 10.5.2023 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (i.a.-c). Nuorten nukkuminen. Saatavilla 21.1.24 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Mielenterveys. (i.a.). Nyyti ry. Saatavilla 29.4.2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/>
- Mieli ry. (19.11.2021). Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli ry. (27.7.2021). Avun hakeminen nuorelle. <https://mieli.fi/mielenterveyskoetuksella/miten-hakea-apua-mielenterveyden-ongelmiin/kun-lapsi-tarvitsee-apua-mielenterveysongelmiin/avun-hakeminen-nuorelle/>
- Mieli ry. (i.a.) Univaje heikentää terveyttä ja mieliala. Saatavilla 21.01.2024.

- Mieliterveystalo. (i.a.) *Nuorten netinkäytön ja pelaamisen ongelmat*. Saatavilla 22.01.24 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen/nuorten-netinkayton-ja-pelaamisen-ongelmat>
- Mieliterveystalo. (i.a.-a). Hae apua peliriippuvuuteen. Saatavilla 10.5.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen/hae-apua-peliriippuvuuteen>
- Mieliterveystalo. (i.a.-b). Nuorten mielenterveyskysely. Saatavilla 21.1.2024.
- Nuorten Helsinki. (i.a.). Syrjimätön pelitoiminta. Saatavilla 16.4.2023. <https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/harrastuksia/pelaamisen/non-toxic/>
- Nuortennetti.fi, (2023). Nukkuminen ja hyvinvoinnin perusta. Saatavilla 21.1.14.
- Nurmi, E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus
- Nyyti ry. (i.a.). Tarpeet. Saatavilla 29.4.2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/tarpeet/>
- Opetushallitus. (2023). Digitaaliset pelit. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/median-maailma/mediavaliineiden-kehitys/sahkoinen-ja-digitaalinen-viestinta-2>
- Pentikäinen, A. (2010). Nuorten pelikulttuurit. Teoksessa: Pentikäinen, A., Ruhlala, A., Niinistö, H., Olkkonen, R., Ruddock, E. Mediametkaa! osa 4- Kaikki peliin. Mediakasvatuskeskus Metka ry. s.9–13
- Rantala, L. (2020). Kuvaohjelmalain toimivuus ja uudistustarpeet. Opetus ja kulttuuriministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162540/OKM_2020_27.pdf?sequence=1
- Rantasao, R., Mielenterveystalo (2007). Nuoren mielialakysely - BDI. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/nuorten-mielialakysely-r-bdi>
- Rovasalo, A., Eerola, H., (2023). Duodecim. Terveyskirjasto. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Saatavilla 21.1.24. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188#s3>
- Seta nuoret. (i.a.). Vihapuhe ja viharikokset. Saatavilla 29.4.2023 <https://nuoret.seta.fi/nuorille/vihapuhe-ja-viharikokset/>
- Sivisnyt. (i.a.). Mitä nuorten harrastukset kertovat? Saatavilla 16.04.2023 <https://www.sivisnyt.fi/mita-nuorten-harrastukset-kertovat/>

Suomen elektronisen urheilun liitto. (5.8.2021). Mitä on e-urheilu?

<https://seul.fi/mita-on-e-urheilu/>

Suomen mielenterveys ry. Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-tai-dot/palauttava-uni/univaje-heikentaa-terveytta-ja-mielialaa/>

Suomen YK-Liitto. (2011). YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus.

https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/lapsen_oikeudet_paino.pdf

Tampereen yliopistollinen sairaala Tays. (10.2.2020). Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta.

[https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (i.a.). Terveystarkastusten sisältö ja tarkoitus. Saatavilla 28.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/terveystarkastusten-sisalto-ja-tarkoitus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. 2013.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. (3.3.2022). Nuorten mielenterveyshäiriöt, Nuoruuden kehitys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. (3.3.2022). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. (8.6.2023). ICD-11-käyttöönottohanke.

Saatavilla 21.01.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146792/03%20ICD-11-hanke-esittely.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Tietoarkisto. (i.a.). Laadullinen tutkimus ja teoria. Saatavilla 01.05.23.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Tilastokeskus. StatFin. Väestön tieto- ja viestintäteknikan käyttö sukupuolen ja ikäluokan mukaan, 2013–2022. i.a. Saatavilla 16.04.23

https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__sutivi/statfin_sutivi_pxt_13ud.px/table/tableViewLayout1/

- Tossavainen, T. (2018). Pelikasvatuksen tutoriaali. Teoksessa Puska, M. (toim.) *Mediamatkaa! Osa 10- Mediakasvatuksen parhaat käytännöt*. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 64–70.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Wallin, O. (2012). Ammatillinen kasvu ja työhön sitoutuminen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työssä. <https://journal.fi/akakk/article/view/114445/67568?acceptCookies=1>
- WHO. Addictive behaviours: Gaming disorder (2020). Saatavilla 21.01.24. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Wordpress. (2016). Oppariapu. <https://oppiapu.wordpress.com/2016/01/30/vinkit-kyselyjen-laatimiseen/>
- YTHS. Toiminnallinen riippuvuus. (i.a.) Saatavilla 21.01.21. <https://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/toiminnalliset-riippuvuudet/>

LIITE 1. Saatekirje opiskelijoille

Hei Sinä nuori, olemme kaksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä nuorten digitaalisesta pelaamisesta. Kyselyyn vastaaminen on luottamuksellista, ja vastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuessa.

Tiedämme, että vastaaminen kyselyihin voi olla tylsää. Tähän kyselyyn kannattaa kuitenkin vastata koska:

1. Kysely on lyhyt ja selkeä
2. Kyselytuloksien pohjalta tuomme nuorten kokemuksia esille.

Linkki kyselyyn:

Kiitos osallistumisesta!

LIITE 2. Kyselylomake

Kuinka usein pelaat digitaalisia pelejä?

1. Päivittäin
2. Vain viikonloppuisin
3. Viikoittain
4. Satunnaisesti
5. En pelaa lainkaan digitaalisia pelejä

Jos pelaat niin mitä?

1. Tietokonepelit
2. Konsolipelit
3. Mobiilipelit
4. En pelaa lainkaan
5. Muu..

Miksi pelaat?

1. Pelaaminen on hauskaa
2. Koska kaveritkin pelaavat
3. Pelaan ajankulun vuoksi
4. Haluan löytää kavereita
5. Pelaaminen on minun tapaan viettää vapaa aikaa
6. Harrastan kilpapelaamista (eSports)
7. En pelaa
8. Muu..

Mitkä seuraavasti vaihtoehtoja käytät päivittäin:

1. YouTube
2. Striimit
3. Cosplay
4. Lanit
5. Tiktok
6. Muu..

Kuinka paljon käytät aikaa viikoittain pelaamiseen?

1. Alle 4 h
2. 4–10 h
3. 11–18 h
4. 19–26 h
5. yli 26 h
6. En pelaa lainkaan digitaalisia pelejä

Mitä positiivisia vaikutuksia pelaaminen on tuonut sinulle?

1. Kaverisuhteita
2. Kielitaito parantunut
3. Tietokonetaitojen harjaantuminen
4. Koko perheen yhdessä pelaamista
5. Erilaisten ihmisten kanssa toimimista
6. Ongelmanratkaisu kyvyn paranemista
7. Työtä pelien parissa
8. Muu..

Mitä negatiivisia vaikutuksia pelaaminen on tuonut sinulle?

1. Perhe tai ihmissuhde konflikteja
2. Peliaddiktiota
3. Fyysisen terveyden haasteita
4. Raha huolia
5. Muu..

Kuinka usein olet kohdannut vihapuhetta tai häirintää digitaalisissa peleissä?

1. Päivittäin
2. Viikoittain
3. Satunnaisesti
4. En lainkaan

Oletko hakenut apua peliharrastuksessa syntyneen vihapuheeseen tai häirintään, voit valittaa useamman vaihtoehdon:

1. Vanhemmilta
2. Koulun terveydenhoitajalta
3. Terveyskeskukselta
4. Peluri - toiminnasta
5. Pelirajaton - toiminnasta
6. Nimettömät pelurit GA – toiminnasta
7. Mieli ry:stä
8. Sekasin chatista
9. En ole uskaltanut pyytää apua, vaikka koen sitä tarvitseväni
10. En tiedä mistä lähtisin hakemaan apua
11. En ole tarvinnut apua
12. Muu..

Kuinka monta kertaa olet pyytänyt apua peliharrastuksen ongelmiin?

1. Päivittäin
2. Viikoittain
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran vuoden sisällä
5. En ole hakenut apua
6. En ole tarvinnut apua

Haluatko täydentää jotain, mitä?

Paina lopuksi "Lähetä" painiketta.