



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sonja Johansson & Saana Koramo

VIDEOPELIEN VAIKUTUS NUORTEN MIES- TEN MIELENTERVEYTEEN

Sosiaali- ja terveysala
2024

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Sonja Johansson ja Saana Koramo
Opinnäytetyön nimi	Videopelien vaikutus nuorten miesten mielenterveyteen
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	71 + 1 liite
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia videopelaamisen vaikutuksia nuorten miesten mielenterveyteen. Tavoitteena oli selvittää, kuinka monet 18–29-vuotiaat miehet kokevat videopelien vaikuttavan heidän mielenterveyteensä, miten he kokevat oman pelaamisen ja millaisia pelitottumuksia heillä on. Keskeisempänä kysymyksenä oli videopelien yhteys nuorten miesten mielenterveyteen. Selvitettiin myös osaavatko miehet tunnistaa itsessään videopelien tuomia vaikutuksia.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja kohderyhmänä oli kaikki Suomessa asuvat 18–29-vuotiaat miehet. Aineiston analysointi toteutettiin SPSS (Statistical Package for Social Sciences Statistics) ja Microsoft Excel —ohjelmistoilla.

Tutkimus osoitti, että videopelaamisella oli lähes yhtä paljon myönteisiä sekä kielteisiä vaikutuksia nuoren miehen mielenterveyteen. Vastauksien perusteella miehet olivat epävarmoja avunpiiristä, mutta tunnistivat kuitenkin ongelmallisia käytäytymismalleja liittyen videopelaamiseen.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää apuna terveydenhuollon ammattilaisten työssä. Tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta pelaajille sekä heidän lähipiirillensä.

ABSTRACT

Author	Sonja Johansson and Saana Koramo
Title	The Effect of Videogames on Young Men's Mental Health
Year	2024
Language	Finnish
Pages	71 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The purpose of this bachelor's thesis was to investigate the effects of video gaming on the mental health of young men. The aim was to determine how many men aged 18–29 feel that video games affect their mental well-being, how they perceive their own gaming habits, and what kind of gaming habits they have. The key question revolved around the correlation between video gaming and the mental health of young men. Additionally, the study examined whether men could recognize the effects that video games have on them.

In this bachelor's thesis, a quantitative and qualitative research method was employed, and the target group consists of all men aged 18–29 residing in Finland. The data analysis was conducted by using SPSS (Statistical Package for Social Sciences Statistics) and Microsoft Excel software.

The study revealed that video gaming had nearly as many positive as negative effects on the mental health of young men. Based on the responses, men were uncertain about seeking help, yet they identified problematic behavioural patterns related to video gaming.

The results of the bachelor's thesis can be used to assist healthcare professionals in their work. The aim is to increase awareness among players and their close ones.

Keywords videogames, young men, effects of gaming, mental health

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	MIELENTERVEYS	9
2.1	Tunteet.....	10
2.2	Mielenterveyden suojatekijät	11
2.3	Mielenterveyden riskitekijät	11
2.4	Miessukupuolisuus ja mielenterveys	12
3	VIDEOPELAAMINEN	14
3.1	Videopelaamisen hyödyt.....	15
3.1.1	Sosiaalisuus	16
3.1.2	Onnistuminen ja mielihyvän tunne.....	16
3.1.3	Tunnetaidot.....	17
3.1.4	Kognitiiviset taidot	17
3.1.5	Rentoutuminen	18
3.2	Videopelaamisen haitat	18
3.2.1	Fyysiset haitat	18
3.2.2	Psyykkiset haitat.....	19
3.2.3	Elämänhallinta.....	19
3.2.4	Arjenhallinta.....	20
3.2.5	Ajanhallinta	20
3.3	Ongelmallinen pelaaminen	21
3.4	Digipeliriippuvuus.....	22
3.5	Rahan käyttö ja uhkapelaaminen videopeleissä.....	22
3.6	Psyykkistä hyvinvointia edistävät pelit	23
3.7	Tuki videopelaamisen ongelmiin	24
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
4.1	Tutkimusmenetelmä	27
4.2	Aineiston kerääminen	27
4.3	Aineiston analyysi.....	29

4.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	29
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
5.1	Taustatiedot	31
5.1.1	Elämäntilanne	31
5.1.2	Pelilaite.....	32
5.1.3	Pelivuodet	32
5.1.4	Viikkokohtainen pelimäärä	33
5.1.5	Pelitunnit.....	34
5.2	Videopelaamisen aikana koettujen tunteiden kuvaus	35
5.3	Viikko ilman pelaamista	38
5.4	Pelaamiseen liittyvä huoli	40
5.4.1	Oma huoli pelaamisesta.....	40
5.4.2	Läheisten huoli pelaamisesta.....	41
5.4.3	Ajatukset läheisten huolesta.....	42
5.4.4	Huolta aiheuttavat asiat.....	45
5.5	Avunpiiriin ohjaaminen	47
5.5.1	Tieto avunpiiristä.....	48
5.5.2	Avunpiiriin ohjaaminen	48
5.6	Vuorovaikutuksen tapahtuminen	51
5.6.1	Vuorovaikutus tällä hetkellä	51
5.6.2	Miten vuorovaikutuksen halutaan olevan	52
5.7	Videopelaamisen vaikutukset	53
5.7.1	Videopelaamisen myönteiset vaikutukset.....	53
5.7.2	Videopelaamisen kielteiset vaikutukset	55
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	58
6.1	Reimarin näkökulma	59
7	POHDINTA.....	61
	Lähteet	64
	Liitteet	72

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

<u>Kuvio 1. Elämäntilanne (vastaajat)</u>	32
<u>Kuvio 2. Pelilaitte (vastaajat)</u>	33
<u>Kuvio 3. Pelivuodet (vastaajat)</u>	34
<u>Kuvio 4. Viikkokohtainen pelimäärä (vastaajat)</u>	35
<u>Kuvio 5. Pelitunnit päivässä (vastaajat)</u>	36
<u>Kuvio 6. Pelaamisen aikana koetut tunteet (ilmaisut)</u>	37
<u>Kuvio 7. Viikko ilman pelaamista (ilmaisut)</u>	39
<u>Kuvio 8. Huoli omasta pelaamisesta (vastaajat)</u>	42
<u>Kuvio 9. Läheisten huoli (vastaajat)</u>	43
<u>Kuvio 10. Ajatukset läheisten huolesta (ilmaisut)</u>	44
<u>Kuvio 11. Huolta aiheuttavat asiat (ilmaisut)</u>	46
<u>Kuvio 12. Ohjaaminen avunpiiriin (vastaajat)</u>	49
<u>Kuvio 13. Tieto avunpiiristä (ilmaisut)</u>	50
<u>Kuvio 14. Vuorovaikutuksen tapahtuminen (prosentteina)</u>	52
<u>Kuvio 15. Toive vuorovaikutuksen tapahtumisesta (prosentteina)</u>	53
<u>Kuvio 16. Videopelaamisen myönteiset vaikutukset (vastaajat)</u>	54
<u>Kuvio 17. Videopelaamisen kielteiset vaikutukset (vastaajat)</u>	56

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Tämä tutkimus suoritettiin osana opinnäytetyötä ja aihe valikoitui mielenkiintomme ja kokemuksiemme pohjalta. Tutkimuksen tekijöiltä löytyy omakohtaista kokemusta videopeleistä sekä niiden erilaisista vaikutuksista.

Videopelaamisen yleistyessä ja samanaikaisesti mielenterveysongelmien lisääntyessä on herännyt kiinnostus näiden kahden aiheen väliseen yhteyteen. On olennaista saada tietoa siitä, kuinka nämä kaksi tekijää ovat yhteydessä toisiinsa. Samalla on tarpeen kiinnittää huomiota tietoisuuden lisäämiseen videopelaamisesta ja sen mahdollisista sekä positiivisista että negatiivisista vaikutuksista. Tavoitteena on edistää nuorten miespelaajien ymmärrystä siitä, kuinka pelaaminen saattaa vaikuttaa heidän mielenterveyteensä ja kuinka pelaaminen heijastuu ympärillään oleviin ihmissuhteisiin.

Tämän kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten miesten kokemuksia videopelaamisen vaikutuksista mielenterveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta videopelaamisen erilaisista vaikutuksista ja tarjota ymmärrystä nuorille, nuorten parissa työskenteleville ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Sähköisen kyselylomakkeen avulla nuoret miehet saivat kertoa omia kokemuksiaan erilaisiin videopelaamiseen liittyviin osa-alueisiin.

Tutkimuksen keskiössä oli tunnistaa erilaiset kokemukset ja tunnetilat, joita videopelimaailma tarjoaa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää apuna terveydenhuollon ammattilaisten ja erilaisten yhdistysten työssä. Lisäksi tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää uusien samankaltaisten tutkimuksien suunnittelussa ja toteutuksessa.

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on ihmiselle keskeinen voimavara, joka voidaan jakaa psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen ulottuvuuteen. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen osaa nähdä omat kykynsä ja pystyy selviytymään elämän haasteista sekä tekemään töitä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on monen tekijän summa ja mielenterveyden tekijät voivat vaihdella elämäntilanteesta toiseen. Mielenterveys on kykyä käyttää selviytymiskeinoja ja hakea apua sekä kykyä huomata mielenterveyttä vahvistavia ja heikentäviä asioita (Mieli 2021 a).

Euroopassa mielenterveysongelmat koskettavat noin 84:ää miljoonaa ihmistä (Health at a Glance Europe 2018 —raportti). Kustannuksia ne aiheuttavat vuosittain arviolta 600 miljardia euroa. Vuonna 2022 tehdystä Health at a Glance –raportista ilmenee, että lähes puolet eurooppalaisista nuorista pitää mielenterveyspalveluja riittämättöminä. Vuonna 2022 esitettiin ei-tarttuvien tauteja koskeva EU:n Healthier Together –aloite, jonka tarkoitus on tukea kokonaisvaltaista lähestymistapaa mielenterveyteen, keventää yleisempien ei tarttuvien tautien taakkaa sekä parantaa ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. (Public Health 2024.)

Mielenterveys on yksi välttämätön osa terveyttä. Hyvä mielenterveys ennakoi fyysistä terveyttä ja vähäisempää kuolleisuutta, kun taas mielenterveyden häiriöihin liittyy paljon ylikuolleisuutta. Mielenterveys ilmenee ja sitä mitataan yksilöllisesti, mutta yhteisöllä on silti suuri vaikutus mielenterveyden luomisessa. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Mielenterveys muovautuu persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä läpi elämän. Muovautumiseen vaikuttaa useat eri tekijät, muun muassa yksilölliset ominaisuudet, kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnalliset resurssit, rakenteet ja kulttuuriset arvot. (Nyyti Ry 2024.)

Mielenterveyttä voidaan ajatella kahden ulottuvuuden mallin avulla. Sillä tarkoitetaan psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden häiriön erottamista toisistaan.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen, joka sairastaa mielenterveyden häiriötä voi silti voida psyykkisesti hyvin ja ihminen, jolla ei ole diagnosoitua mielenterveyden häiriötä voi voida psyykkisesti pahoin. Täten voidaan todeta mielenterveyden olevan luonteeltaan elämäntaidollinen ja yhteiskunnallinen käsite, ei lääketieteellinen. (Mieli 2022 a.)

2.1 Tunteet

Tunteet antavat tietoa ja suuntaavat ihmisen toimintaa. Tunteita on satoja erilaisia ja ne ovat aina yksilöllisiä. Tunteita on helppo havainnoida ja tunnistaa, kun niitä osaa nimetä. (Mielenterveystalo 2023 a.)

Kaikkialla maailmassa tunnistettuja tunteita kutsutaan perustunteiksi, joihin kuuluvat suru, viha, ilo, hämmästyminen, inho ja pelko. Perustunteet sisältävät monia erilaisia tunnetiloja. Voimakkuudeltaan tunnetilat voivat olla erilaisia, esimerkiksi vihan tunne voi vaihdella raivosta ärtymykseen. (Mielenterveystalo 2023 a.)

Lähes kaikkeen ihmisen toimintaan liittyy tunteita ja ne ovat läsnä aina, kun ihmiset tapaavat toisiaan. Tunteet ovat mukana myös muun muassa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten vaikutelmien saamisessa, havaintojen tekemisessä ja tulkintojen tekemisessä ympäristöstä ja toisista ihmisistä. (Mieli 2021 b.)

Tunteita voi ilmaista monella eri tavalla fyysisesti, kuten puhumalla tai kirjoittamalla. Tunteita voi ilmaista fyysisesti, esimerkiksi nauramalla, itkemällä, huutamalla ja potkimalla. Useiden tunteiden ilmaisemiseksi tarvitaan sanoja, joita voidaan puhua tai kirjoittaa. (Mieli 2024.)

Yhteenkuuluvuuden kannalta on tärkeää osoittaa toisesta ihmisestä välittäminen ja ilmaista lämpimiä tunteita. Myös kielteisiä tunteita saa ja pitää tuoda esille. Tärkeää on kuitenkin huomioda, ettei se johda toisen ihmisen loukkaamiseen tai vahingoittamiseen. Vaikeita tunteita voi purkaa itsekseen, mutta niistä on mahdollista kertoa toisille, jolloin se voi piristää arkea. (Mieli 2024.)

2.2 Mielen terveyden suojatekijät

Mielen terveydelle on olemassa suoja- ja riskitekijöitä, jotka rakentavat hyvää mielen terveyttä. Näitä tekijöitä voi olla mm. yhteiskunta, kulttuuri, perhe ja elinympäristö. Yksilöllä on mahdollisuus itse vaikuttaa joihinkin suoja- ja riskitekijöihin erilaisilla arjen valinnoilla. (Mieli 2022 b.)

MLL (2023) mukaan mielen terveyttä tukevat muun muassa mielekäs tekeminen ja harrastaminen, pettymysten ja vastoinkäymisten kestäminen, kyky selvittää ristiriitoja ja vaikeita tilanteita, taito puhua mieltä painavista asioista sekä ystävät ja läheiset ihmiset. Yeesin (2024) mukaan mielen terveyttä vahvistaviin tekijöihin kuuluu myös uni, ihmissuhteet, tunteet, liikunta, ravinto, luova toiminta sekä harrastukset.

Tunteiden voimakkuuden ja välttelyn suhteen voi olla vaikeaa, mutta tunteita voi opetella säätelemään. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä hallita voimakasta tunnetta ja välttää niihin liittyvää haitallista käyttäytymistä, samalla kun rauhoitetaan itseään. Tunnesäätelytaitoihin kuuluu myös taito koota itsensä mielialasta riippumatta, mahdollistaen kyvyn suunnata huomio pois itse tunteesta. (Nevala 2023.)

Ihmisen hyvinvoinnille ja mielen terveydelle ovat tärkeitä sosiaaliset suhteet, jotka täyttävät luontaisen tarpeen kuulua joukkoon. Sosiaalisten suhteiden rakentaminen on helppoa, kun niistä on saatu positiivisia kokemuksia, jotka vahvistavat tunnetta olla pidetty ja helpottavat muiden ihmisten lähestymistä. Sen sijaan pettymykset, kiusaaminen ja syrjintä voi synnyttää negatiivisen kuvan itsestä ja vaikeuttaa uusien sosiaalisten suhteiden muodostamista. (YTHS 2024.)

2.3 Mielen terveyden riskitekijät

Yeesin (2024) mukaan kuormittavia tekijöitä mielen terveydelle on muun muassa itsetunnon haavoittuvuus, väkivalta, kiusaaminen, huonommuuden tunne, huonot suhteet ystäviin ja läheisiin sekä päihteet. Mielen terveytalo (2024) mukaan

mielenterveysongelmille altistavia tekijöitä on myös yksinäisyys, kaverien puute ja perheen sisäiset ongelmat.

Stressi voi ilmetä tunne-elämän puolella muun muassa turhautumisena, ärtyneisyytenä, muistivaikeuksina, levottomuutena, väsymyksenä, päätöksen teon vaikeutumisena ja unihäiriöinä. Stressi voi lisätä haitallista käyttäytymistä, esimerkiksi alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä. Se voi myös vähentää ihmisen liikuttamista ja harrastuksissa käymistä. (YTHS 2023.)

Mielenterveysongelmat ja alkoholin käyttö ei aiheuta toinen toistaan, mutta ne voi vaikuttaa voimakkaasti toisiinsa. Alkoholilla on vaikutuksia ihmisen mielelle ja mielenterveydelle eri tavoin. (Mehiläinen 2022.) Säännöllinen alkoholin käyttö heikentää ihmisen muistia, toiminnanohjausta, visuaalista hahmotuskykyä, toimintanopeutta ja tarkkaavaisuutta. (Terveyskylä 2021.)

Päihteitä kokeillaan ja käytetään tyyppillisesti sosiaalisista syistä ja viehätys niitä kohtaan perustuu usein tarpeeseen kuulua joukkoon. Ihmiselle saattaa tulla käsitys, että päihteitä tulee käyttää, jos kaveriporukassa tapahtuu päihteiden käyttöä. Kieltäytyminen päihteistä voidaan helposti tulkita kieltäytymisenä seurasta. Esimerkiksi alkoholin kohdalla syynä harvoin on alkoholin maku tai humaltuminen itsessään, vaan siihen saattaa liittyä sosiaalinen tapahtuma. (Nuorten päihdekasvatus 2023.)

2.4 Miessukupuolisuus ja mielenterveys

Miesten osalta odotettavissa oleva elinikä on matalampi verrattuna naisiin. Työikäisinä kuolleista merkittävä osa on miehiä. Sairastavuudessa, elintavoissa ja muissa terveyteen liittyvissä taustatekijöissä on naisilla ja miehillä eroavaisuuksia. (THL 2024.)

Nyytin ja Väestöliiton kyselytutkimukseen vastanneista miehistä 70 % koki omista tunteistaan puhumisen haasteellisena ja toisen miehen jaksamisen kysymisen tunti vaikeana 63 % vastaajista. Miehisyyteen kytkeytyvä odotus liittyy usein avun

hakemiseen, johon miehillä on kynnys erityisen korkea. Jopa 86 % kyselyyn vastanneista miehistä tunnisti vaikeutta liittyen avun hakemiseen. Tätä selittää kokemus siitä, että omia ongelmia ei koeta riittävän tärkeinä ja avun hakemiseen liittyy häpeällisyyttä. (Hietala 2022.)

Miehet hakevat huomattavasti vähemmän apua mielenterveysongelmiinsa verrattuna naisiin. MIELI ry:n kriisipuhelimeen soittavista vain joka kolmas on miespuolinen. Kyselyyn vastanneista kolmella neljästä kokenut elämässään tilanteita, jolloin olisi ollut tarve hakea apua, mutta ei ole sitä syystä tai toisesta hakenut. Lähes joka kymmenes mies kertoi, ettei halua puhua ongelmistaan muun muassa häpeän vuoksi. (Valkonen & Virtanen 2022.)

Ventelän (2023) mukaan Mieli ry:n kriisipuhelimen työntekijä neuvoo lähes kahdesti viikossa puhelimeen soittavaa 18–29-vuotiasta miestä soittamaan hätäkeskukseen saadakseen apua vaikeaan tilanteeseen. Kriisipuhelimesta hätäkeskukseen oli tehty soittokehotuksia yhteensä 74 vuoden 2023 tammikuusta syyskuun loppuun.

Kymmenen vuoden aikana kuntoutuspsykoterapiaa saaneiden 16–34-vuotiaiden miesten määrä on 2,5-kertaistunut. Vuoden 2022 lopussa kyseisestä ikäryhmästä noin 13 000 miestä oli Kelan työkyvyttömyyseläkkeellä, ja niistä 11 000 oli myönnetty mielenterveyshäiriön vuoksi. (Ventelä 2023.) Nuoremmilla miehillä mielessä käydyt haasteet johtavat usein hyvin erityyppisiin oireisiin. Näitä on esimerkiksi häiriökäyttäytyminen, päihdeongelmat, väkivaltaisuus ja itsetuhoisuus, jotka puolestaan voivat johtaa syrjäytymiseen. (Ventelä 2023.)

3 VIDEOPELAAMINEN

Videopelit ovat jatkumoa kortti-, lauta- ja pihapeleille, ja ne ovat suuri osa lasten ja nuorten arkea (THL 2016). Peliteollisuuden globaali liikevaihto oli vuonna 2019 jopa 152 miljardia (Digipelirajaton 2021.) Videopelaaminen puhututtaa koko ajan enemmän ihmisiä, jonka myötä on ajankohtaisempaa mieltä sen hyviä ja vähemmän myönteisiä puolia (Mielenterveysseurat 2022).

Pelaajabarometrin 2022 mukaan 20–25-vuotiaiden ikäryhmään kuuluvat kertoivat pelaavansa jotakin digitaalista viihdepeliä vähintään kerran viikossa. Päivittäisessä pelaamisessa on kyseisen ikäryhmän osalta havaittavissa tilastollisesti merkitsevää vähenemistä. (Kinnunen, Tuomela & Mäyrä 2022). Tutkimuksessa vuodelta 2020 käy ilmi, että suomalaisista 20–29-vuotiaista 38 prosenttia pelaa päivittäin videopelejä. Keskimääräinen peliaika vastaajilla oli 14 tuntia viikossa, kun taas vuonna 2018 se oli noin 13 tuntia. (Digipelirajaton 2021.)

Digipelaaminen on viihteellistä pelaamista ja se tapahtuu digitaalisella laitteella, kuten tietokoneella, pelikonsolilla tai mobiililaitteella. Digipelaamista kutsutaan myös nimillä videopelaaminen ja digitaalinen pelaaminen. (Digipelirajaton 2023.) Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä videopelaaminen. Digipelaamista kuvataan pelilaitteen ja peligenrejen perusteella. Yleisimpiä pelaamiseen käytettäviä laitteita ovat tietokoneet, pelikonsolit (esim. Sony Playstation, Microsoft Xbox ja Nintendo Wii), käsikonsolit (esim. Nintendo DS ja Sony Playstation Portable) sekä mobiililaitteet (Kuuluvainen & Mustonen 2017). Peligenreillä eli lajityypeillä kuvataan pelien sisältöä ja luonnetta. Genrejä on monia, muun muassa pulma-, strategia-, toiminta-, urheilu- ja roolipelit. (Peltonen, Männikkö, Hylkilä & Kääriäinen 2022).

Miehiä pidetään edelleen naisia aktiivisempina pelaajina. Tilastollista eroa voidaan selittää sillä, että miehet kuluttavat suhteellisesti enemmän aikaa ja rahaa konsolipelaamisen muodossa (Mielenterveysseurat 2022). Erityisesti miehet pelaavat runsaasti ammuskelupelejä (Korhonen 2020).

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että naiset pelaavat videopelejä lähes yhtä paljon kuin miehet. Vuonna 2020 toteutettuun kyselyyn vastanneet naiset kertoivat pelaavansa noin 4–60 tuntia viikossa, johon vaikutti riippuen vapaa-ajan määrästä. Selkeitä eroja havaittiin sosiaalinen käyttäytyminen sekä suosikkipelityypit verrattuna miehiin. Kyselyssä naiset kertoivat suosikkipeleiksi muun muassa MMORPG (verkon kautta pelattavat massiiviset roolipelit), strategia, toimintaseikkailu, roolija fantasiapelit. Tärkeimmäksi ominaisuudeksi videopeleissä nousi tarina, johon pelaaja pystyi itse vaikuttamaan, sekä pelimaailman muokattavuus erilaisilla videopelien muokkausohjelmistoilla. Näissä peleissä vastaajia kiehtoi erityisesti pelin visuaalisuus ja elokuvamaiset tarinat, joissa on selkeä juoni ja tarina. Naisten keskuudessa tärkeimmäksi pelaamismotivaattoriksi nousivat tylsyyt, rentoutuminen ja saavutukset. Kyselystä ilmeni, että vastaajia ei juurikaan kiinnostanut pelata tuntemattomien kanssa ja he kokevat pelkoa mahdollisesta negatiivisesta palautteesta miespelaajilta. (Vesala 2020.)

Sosiaalista digipelaamista tapahtuu silloin, kun peliä pelataan samaan aikaan samassa paikassa tai kun pelaaminen tapahtuu verkon kautta ja pelikaverit ovat maantieteellisesti kaukana toisistaan (Korhonen 2020). Pelikaveria kaipaava voi löytää helposti vastustajan tai joukkuekaverin suuresta yhteisöstä. Maailma on muuttunut ja sosiaalisia suhteita rakennetaan yhä enemmän digitaalisesti. (Mielenterveysseurat 2022.)

Monelle pelaaminen on tärkeä harrastus ja siihen halutaan käyttää paljon aikaa, kuten moniin muihin kiinnostuksen kohteisiin. Ajankäytön tarkastelu ei voi olla ainoa tarkasteltava asia, kun puhutaan pelaamisen ongelmallisuudesta. (Digipelirajaton 2023.)

3.1 Videopelaamisen hyödyt

Kasvatuksen näkökulmasta pelaamiseen liitetään usein huolta. Pelaaminen on kuitenkin mainettaan parempi harrastus, jolla voi olla erilaisia hyötyjä pelaajalle. Pe-

laaminen voi lievittää stressiä, tarjota positiivisia kokemuksia ja miellyttäviä elämyksiä. Nämä auttavat jaksamaan arkea ja tukevat hyvinvointia. (Meriläinen 2022 c.)

3.1.1 Sosiaalisuus

Suurin osa pelaajista pelaa yhdessä muiden kanssa. Yhteistyö väistämättä edellyttää myös sosiaalisten taitojen opettelemista. Yhteistyötä edellyttävien pelien pelaamisella on tutkittu olevan edistävää vaikutusta sosiaalisten taitojen kehitykseen ja lisäävän myönteistä käytöstä. (Meriläinen 2023 c.)

Männikön mukaan pelaamisen hyvänä puolena on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä, muodostaa merkittäviä ystävyys-suhteita ja sitä kautta henkilökohtaista voimaantumista. (Nuotio & Rönty 2023.) Meriläisen (2022) mukaan vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on isona tekijänä pelaamisen viehättykselle. Pelaamisen aikana muodostuneet ja ylläpidetyt kaverisuhteet voivat olla erityisen tärkeitä, jos kasvatusten ihmisten kohtaaminen on vaikeaa esimerkiksi ujouden tai sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi.

Uusien tuttavuuksien lisäksi olemassa olevia ihmissuhteita voidaan ylläpitää ja vahvistaa pelien kautta (Meriläinen 2022 c). Vaikka puhutaan, että fyysisiä ihmissuhteita ei voi korvata, pelimaailman sosiaaliset kontaktit ovat tuoneet monelle mielihyvää. Eri ikäiset pelaajat ovat löytäneet erilaisten alustojen ja foorumien kautta samanhenkisiä ihmissuhteita ympäri maailmaa. (Mielenterveysseurat 2022).

3.1.2 Onnistuminen ja mielihyvän tunne

Digipelit tarjoavat pelaajalle jatkuvaa palautetta hänen peleissäänsä tekemistään asioista, ja tämä palaute tuottaa pelaajalle onnistumisen kokemuksia. Pelissä eteneminen, tarinankerronta, vaihtuva visuaalinen ympäristö, pelihahmon kehittyminen sekä erilaiset virtuaaliset saavutukset palkitsevat pelaajaa. (Korhonen 2020.)

Aina kun pelaaja onnistuu pelissä, hän saa annoksen dopamiinia. Dopamiini on keskeisessä roolissa palkitsevassa tekemisessä. (Muistipeli 2023.) Ihmisillä on taipumusta hakeutua mieluisien asioiden pariin, ja pelit tarjoavat monin tavoin mielihyvää. Jollekin pelaajalle iloa voi tuottaa kilpailu, toiselle visuaalinen ilme ja kolmannelle pulmien ratkominen. (Meriläinen 2022 a.)

3.1.3 Tunnetaidot

Pelit tarjoavat mahdollisuuden kehittää erityisesti motivaatioon liittyviä tunteita. Pienemmät lapset voivat harjoitella turvallisesti pettymysten käsittelyä pelaamisen avulla, sillä pelit usein rakentuvat onnistumisten ja epäonnistumisten ympärille. Samalla pelit kannustavat sinnikkyteen tarjoamalla uusia yrityksiä, kunnes pelaaja etenee, palkiten tätä pitkäjännitteisestä yrittämisestä. (Meriläinen 2023 c.)

Varsinkin kilpailullinen videopelaaminen saa tunteita pintaan. Häviäminen ja omat sekä muiden virheet voi ärsyttää, ja tämä saada pelaajan suuttumaan, joka voi purkautua muihin pelaajiin. Nuoresta asti on tärkeää opetella tunteita kilpapelien valmennuksessa. (Ruotsalainen 2023.)

3.1.4 Kognitiiviset taidot

Mielenterveysseuran (2023) mukaan videopelaaminen parantaa kognitiivisia taitoja, kuten muistia, loogista ajattelua ja ongelmanratkaisua, keskittymistä, käsittelynopeutta, sekä näköä ja kuuloa. Meriläisen (2022) mukaan nopeatempoisissa toimintapeleissä on havaittu kehittyvän tilan hahmottaminen, tarkkaavaisuus ja huomiokyky.

Pelaaminen on vaativaa aivotreeniä, jolloin pelaaminen saattaa olla aivojen tietojenkäsittelykykyjen kannalta jopa hyödyllistä. Mitä enemmän nuoret pelasivat, sitä paremmin he suoriutuivat työmuistitehtävissä, reaktioajat olivat nopeammat ja he pystyivät helpommin vaihtamaan tarkkaavaisuutta näöstä kuuloon ja toisinpäin. (Moisala ja Sinkkonen 2024).

3.1.5 Rentoutuminen

Liiallinen pelaaminen ja netinkäyttö voivat toimia keinona purkaa tai paeta elämän ongelmia, kuten kiusaamista, yksinäisyyttä ja koulun tai perheen ongelmia (Mielenterveystalon 2023 b.)

Todellisuuden pakeneminen, eli eskapismi, on taipumusta etsiä häiriötekijöitä ja helpotusta epämiellyttäviin tosiasioihin. Kyseisellä käyttäytymismallilla pyritään välttämään kohtaamasta todellisuutta tunne- tai käyttäytymistasolla. (Salminen 2019.) Usein esiintyy huolta, kun eskapismi liitetään pelaamiseen. Kuitenkin suurin osa pelaamisesta tarjoaa positiivista todellisuuden pakoa. Pelit toimivat vastapainona työn, koulun ja muun arjen aiheuttamalle stressille ja auttavat rentoutumaan. Vaikeiden elämäntilanteiden yhteydessä pelaaminen saattaa lisääntyä, kun muun arjen kuormitusta pyritään helpottaa pelaamalla. (Meriläinen 2022 b.)

3.2 Videopelaamisen haitat

Videopeleissä on piirteitä, jotka tukevat kehitystä ja hyvinvointia, mutta niillä on myös omat haittariskinsä. Pelaamisen rajoittaminen tulee tarpeen, kun sen vaikutukset alkavat näkyä elämän muissa osa-alueissa. Pelaamisen yhteydessä on tärkeää muistaa pitää taukoja sekä omistaa hyvin suunniteltu pelipaikka. (THL 2016.)

3.2.1 Fyysiset haitat

Fyysinen terveys on hyvä esimerkki tosimaailman asioista, joita ei ole helppo hoitaa virtuaalisen pelaajan roolissa. Kun keskittyy täysillä oman pelihahmon kehittämisprosessiin, on haastavaa pitää huolta omasta kehosta ja on kuitenkin elintärkeää huolehtia itsestään ennen kaikkea. (Mielenterveysseurat 2022.) Suurin osa pelaamisesta aiheutuvista fyysisistä haitoista ovat ohimeneviä ja lieviä (EHYT ry 2024 b).

Pelaajien tavanomaisiin vaivoihin kuuluvat niska-, hartia- ja rannekivut. Nämä ovat samankaltaisia kuin toimistotyöläisten vaivat, ja siten niiden ehkäisykeinot ovat myös samanlaisia. (Mielenterveysseurat 2022).

Ergonomiasta voi huolehtia asettamalla pöytä, näyttö ja tuoli sopivalle korkeudelle sekä asettamalla hiiri ja näppäimistö oikein. Liian pitkiä ja yhtäjaksoisia pelisessioita tulisi välttää ja koneen äärestä on syytä nousta aika ajoin liikkumaan. (Meriläinen 2022 d).

3.2.2 Psyykkiset haitat

Suurin syy aloittaa videopelaaminen on yleensä se, että halutaan lisää elämäniloa. Pelaaminen tuottaa valtavasti hauskoja hetkiä kaikenikäisille, jonka takia on vaikeaa uskoa, että jotkut saattavat kärsiä heikentyneestä henkisestä hyvinvoinnista pelitottumuksien ansiosta. (Mielenterveysseurat 2022.)

Riippuvuus, todellisuudenpako ja fyysisen terveyden hoitamatta jättäminen sisältävät kaikki suuren riskin mielenterveysongelmien syntymiselle. Liiallinen pelaaminen on todistetusti pahentanut henkiseen hyvinvointiin liittyviä sairauksia. Yleisimpiä ongelmia ovat masennus ja ahdistus, mutta myös ADHD:n, pakko-oireiden ja sosiaalisen ahdistuksen riski on huomattava. (Mielenterveysseurat 2022.) Vuonna 2020 toteutetussa tutkimuksessa kävi ilmi, että 42 % suomalaisista videopelaajista koki videopelien tarjoaman eskapismien vievän mennessään ja 32 % vastaajista pelien aiheuttavan ahdistusta tulevaisuudesta. (Digipelirajaton 2021.)

Tutkimuksien mukaan kohtuullinen pelaaminen on yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin, eli mielenterveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, silloin kuin viikoittainen peliaika on 7–10 tuntia. Yli 10 tunnin viikoittainen peliaika voi sen sijaan olla yhteydessä joissain määrin lisääntyneisiin ongelmiin ahdistuksen, unettomuuden ja somaattisten oireilujen kohdalla. (Digipelirajaton 2023.)

3.2.3 Elämänhallinta

Pelaamisen yhteydessä voi ilmetä erilaisia elämänhallintaan liittyviä eri tasoisia haittoja, jotka ovat usein kuitenkin lieviä. On helppo käyttää pelaamiseen runsaasti aikaa, jopa silloin kuin sitä ei olisi.

Elämänhallintataitojen rooli korostuu siirtyessä lapsuudesta nuoruuteen, kun vapaus päättää omasta ajankäytöstä lisääntyy. (Meriläinen 2022 d.) Haittoja voi myös ilmetä vähentämällä muiden tärkeiden asioiden parissa vietettävää aikaa ja kuluttamalla paljon rahaa pelien sisäisiin ostoksiin (Mielenterveystalo 2023 b.)

3.2.4 Arjenhallinta

Pelaajista noin 8–10 %:lla pelaamisesta koituu haittaa arkeen (Digipelirajaton 2024 a). Arjenhallinnalla tarkoitetaan oman elämän kaikkien osa-alueiden hallintaa ja vastuun kantamista. Sitä tarkastellaan usein negatiivisesta näkökulmasta, mikä ilmenee hallinnan puuttumisena tai heikentymisenä. Seurauksena voi olla työelämän ulkopuolelle jääminen, ongelmallinen päihteidenkäyttö, mielenterveysongelmat sekä itsetuhoisuus. Arjenhallinta on tunne siitä, että voi itse tehdä päätöksiä oman elämän suhteen sekä kyky kontrolloida ja vaikuttaa asioiden kulkuun. (Heikkilä & Toivola 2018.)

Digipelirajaton tuotti vuonna 2020 suomalaisille pelaajakyselyn digipelaamisesta yhdessä Sosped-säätiön kanssa, jonka mukaan 31 % vastaajista koki pelaamisen vaikuttavan negatiivisesti töissä tai koulussa käymiseen. Vastaajista 41 % kertoi laiminlyövänsä kotiaskareita pelaamisen takia. (Digipelirajaton 2021.)

Mielenterveystalon sivuilla voi tehdä harjoituksia parantamaan omaa arjenhallintaa. Arjenhallinta on olennaista mielenterveysongelmien selättämisessä (Mielenterveystalo 2024).

3.2.5 Ajanhallinta

Huolta pelaamiseen kulutetusta ajasta voi esiintyä silloin kun ajatellaan, että pelaamisen takia yksilö jää paitsi jostain muusta tärkeästä, kuten kasvokkaisista tapaamisista, hyvästä yöunesta tai liikunnasta. Kun tarkastellaan pelaamiseen käytettyä aikaa, on hyvin keskeistä tarkastella tilannetta kokonaisuudessaan. Innostava peli voi helposti aiheuttaa pelihetken venähtämistä tai tuntumaan malta-

mattomalta lopettaa pelihetkeä. Tämä ei kuitenkaan yksin kerro ajanhallinnan ongelmista, jos pelaaminen muuten on tasapainossa arjen ja muun tekemisen kanssa. (EHYT ry 2024 c).

Vuonna 2021 tehdyssä tutkimuksessa käy ilmi, että nuorten miesten on helppo pysyä asetetuissa pelaamisen aikamääreissä. Pelaamisen kestoon kerrotaan olleen vaikuttamassa se, onko pelikaverit samaan aikaan verkossa. Yleisesti ottaen vastaajat ovat kertoneet tavoitteeksi sen, ettei pelaisi useaa tuntia. (Ala-Krekola, Korhonen & Suutari 2021.)

3.3 Ongelmallinen pelaaminen

”Ongelmallinen pelaaminen on monitahoinen ilmiö, eikä sille ole olemassa selkeää määritelmää tai annettuja aikarajoja liialliselle pelaamiselle”. (EHYT 2024 b). Liiallisen pelaamisen merkkejä voi huomata muun muassa toistuvana ajantajun katoamisena pelatessa, tarpeena pelata aina yhä enemmän, pelien ulkopuolisten kaverien ja harrastuksien jäämisenä pois sekä pelaamisen aiheuttamana syyllisyydentunteena ja valehteluna (Mielenterveystalo 2023 b). Ihmissuhteissa pelaamisen haitalliset vaikutukset voivat ilmetä usein huomautteluna, riitoina, suhteiden viilenemisenä, etäännyttymisenä ja jopa ihmissuhteiden päättymisenä (Nuutinen 2022).

Joillakin pelaajilla on muita isompi alttius ongelmalliseen pelaamiseen. Vaikka pelien ominaisuudet ovat kaikille samat, joutuu vain osa pelaajista ongelmiin niiden kanssa. Alttiuden taustalla on muun muassa geneettiset tekijät, jotka voivat olla yhteydessä myös muihin riippuvuuksiin. Syy-seuraussuhteet eivät ole aina selvät, mutta ongelmapelaamiseen voi liittyä usein myös päihteiden käyttöä. (Kinnunen 2017.) Ongelmallinen pelaaminen voi ylläpitää, pahentaa tai synnyttää uusia ongelmia pelaamisen ulkopuolisessa elämässä. Vaikka videopelaaja tunnistaisikin pelaamisen haittoja, ei tämä kykene tai tahdo muuttaa tapojaan sen suhteen. (Peluri 2024 c.)

3.4 Digipeliriippuvuus

Vuonna 2018 WHO määritteli digipeliriippuvuuden mielenterveydelliseksi ongelmaksi. Silloin se sai myös oman ICD-11-tautiluokituksen. Digipeliriippuvuus luokitellaan toiminnalliseksi riippuvuudeksi, joka kehittyy johonkin välitöntä tyydytystä tuottavaan toimintoon. Riippuvuuden oireisiin voi kuulua hallinnan heikkenemistä, jatkamista haitoista huolimatta sekä voimakasta pakkoa tai halua. (Peltonen, Männikkö, Hylkilä & Kääriäinen 2022.) Peliriippuvuus tarkoittaa joko rahapeli- tai digipeliriippuvuutta.

Kun pelaaminen kehittyy riippuvuudeksi, hallinnan menettäminen ja vaikeudet ovat tyypillisiä. Tällöin lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita, kuten unettomuutta, hermostuneisuutta ja ongelmia keskittymiskyvyssä. Pelaamisen merkitys korostuu, ja se muuttuu ensisijaiseksi suhteessa päivittäisiin toimintoihin ja muihin kiinnostuksen kohteisiin. Pelaaminen jatkuu ja voi myös lisääntyä aiheutuneista kielteisistä seurauksista huolimatta. (Castrén 2023.)

3.5 Rahan käyttö ja uhkapelaaminen videopeleissä

Seppäsen (2021) oppaan mukaan pelejä myydään kivijalkakauppojen lisäksi digitaalisissa nettikaupoissa, mikä saattaa hämärtää käsitystä pelin kokonaiskustannuksista, sisällöstä ja luonteesta. Ennen Internetin aikakautta pelejä myytiin pääasiassa valmiina tuotteina, mikä mahdollisti ostajalle koko pelikokemuksen yhdellä ostokerralla. Nykyään pelit voivat sisältää maksullisia ominaisuuksia ja lisäsisältöjä, jotka eivät sisälly itse ”peruspeliin”. Tämä saattaa johtaa siihen, ettei pelaaja saa peliltä odotettua vastinetta.

Digipelaajista osa sijoittaa merkittäviä summia rahaa harrastukseensa. Heidän pelitileillään voi muhia tuhansien arvoinen virtuaalinen omaisuus. Esineiden arvoa voidaan seurata ja niillä voidaan käydä myös kauppaa. (Karjalainen 2023).

Hernetkosken (2020) mukaan digipelaajien suurin rahankäyttökohde on mikromaksut, jotka ovat pelin sisäisiä maksutapahtumia. Mikromaksujen avulla pelaajat

pystyvät parantamaan pelisuoritustaan joko suoraan tai välillisesti. Mikromaksut kuuluvat Free to play-kategorian peleihin, joissa pelisuunnittelijat antavat pelaajien pelata ilmaiseksi, mutta pelissä eteneminen ja menestyminen edellyttävät mikromaksuilla hankittuja erilaisia tavaroita. Karjalaisen (2023) mukaan pelaajat kiinnittävät skinien arvoon lähes samaa huomiota kuin sijoittajat pörssikurssien heilahteluun. Skineillä voi muokata pelihahmon tai sen aseistuksen ulkonäköä, mutta ne niillä on pelille ainoastaan kosmeettinen merkitys.

Palveluntarjoajat myyvät "laatikoita" (engl. lootbox) tai muita satunnaisia digitaalisia tavaroita sisältäviä tuotteita, jolloin ostaja ei ole tietoinen etukäteen siitä, mitä laatikosta saa. Laatikoiden sisältämät tavarat voivat olla ostajien tiedossa, mutta on erittäin harvinaista saada niin sanottu "jättipottituote" verrattuna muihin tavaroihin. (Seppänen 2021.) Laaja viranomaisyhtiö on luokitellut lootboxit uhkapelaamiseksi, kun taas THL (terveyden ja hyvinvoinninlaitos) on todennut niiden sijoittuvan raha- ja digipelaamisen välimaastoon. (Karjalainen 2023.)

3.6 Psyykkistä hyvinvointia edistävät pelit

Aaltoyliopiston artikkelin mukaan videopelejä on alettu kehittämään myös erilaisen mielenterveysongelmien hoitoon. Tutkijat Palvan johdolla kehittävät digitaalista, pelimuotoista hoitomuotoa masennukseen. Heidän tavoitteenaan on, että mielenterveyden hoitoa voidaan sekä tehostaa että saada se saavuttamaan tulevaisuudessa yhä useamman hoitoa tarvitsevan ihmisen. (Palva & Lukka 2022 b.)

Kyseiset digitaaliset pelit keskittyvät ongelmanratkaisuun. Pelaajat joutuvat navigoimaan haastavissa kolmiulotteisissa ympäristöissä usein aikapaineen alla, ratkaisemaan muuttuvia pulmia ja tekemään yhteistyötä muiden pelaajien kanssa. Palva kertoo, että on tärkeää kehittää pelejä, jotka on erityisesti tarkoitettu mielenterveyden hoitoon. Tällöin pelit eivät ole viihdettä, vaan ne ovat terveydenhuoltoon tarkoitettu laite ja niitä arvioidaan sen mukaisesti. (Palva & Lukka 2022 b.) Tiedossa on vain muutama peli, joka on tarkoitettu lääkinälliseen käyttöön. Yksi tällaisista

on Yhdysvalloissa kehitetty EndeavorRX, joka on tarkoitettu lasten ADHD:n hoitoon (Palva & Lukka 2022 a.)

3.7 Tuki videopelaamisen ongelmiin

Pelaamisesta ja siihen liittyvistä ongelmista puhuminen voi tuntua vaikealta. Jos puhuminen asiasta tuntuu ylivoimaisen vaikealta, kannattaa pyytää tukea ja neuvoja ulkopuoliselta taholta. Nuori voi vastustaa puhumista, syyttää vanhempiaan tai puolustella pelaamistaan. On kuitenkin mahdollista, että asian pöydälle nostaminen ja sen kohtaaminen on nuorellekin helpotus. (EHYT ry 2024 a.)

Verkkokyselyssä, joka julkaistiin vuonna 2023, ilmeni, että yleisimmät esteet 21–37-vuotiaiden miesten avun hakemiselle olivat kustannukset, luottamuksellisuus ja luottamus. Myös muiden reaktiot, itsetunto ja sosiaalinen pääoma vaikuttivat avun hakemiseen. Myös iällä todettiin olevan vaikutusta siihen, hakeeko pelaaja apua. (PubMed 2023.)

Digipelaamisen hallintaan tai lopettamiseen tarvitaan motivaatiota. Pelaamista kannattaa seurata päiväkirjan pitämällä ja pohtia, mitä hyvää pelaaminen tuo ja mitä haittoja pelaamisesta koituu omaan arkeen. Digipelaamisen hoitoon ei ole vielä tuotettu opasta, mutta jo tiedon kasvattaminen ilmiöstä saattaa lisätä motivaatiota. (Castrén 2023.)

Saatavilla on useita tapoja, kuten erityiset ohjelmat, tukiryhmät sekä henkilökohtaisesti että verkossa, jotka auttavat pääsemään eroon peliriippuvuudesta. Tärkein asia videopeleistä riippuvaiselle on lopettaa pelaaminen. Tämä on usein vaikeaa, mutta henkilökohtainen päätös laittaa peli syrjään saadakseen elämän takaisin, vaatii suurta tahdonvoimaa. (Samha 2024.)

Peluuri tarjoaa kiireellistä apua peliongelmaan. Peluuri toteuttaa tuki-, ohjaus- ja neuvontapalveluita. Se myös välittää tietoa peliongelmosta, niiden ehkäisystä ja hoidosta. Tavoitteena on edistää ymmärrystä siitä, ettei peliongelmat ole ainoastaan yksilön ongelmia, vaan koko yhteiskunnan haaste. (Peluuri 2024 a.)

Peluuri tarjoaa myös maksutonta kahdeksan viikon *Restart* –ohjelmaa, joka on tarkoitettu ongelmallisten pelitapojen muutokseen. Ohjelmassa ei lähtökohtaisesti pidetä pelaamista ongelmana tai riippuvuutena, vaan siinä pelaajan on tarkoitus tutkia pelitapojaan ja määritellä itse muutoksen tarve, tavoite ja keinot. Ohjelmassa voidaan myös tarkastella aiheuttaako peliin pakeneminen lisää ahdistusta. Palvelu on saatavilla verkossa ympäri Suomen. (Peluuri 2024 b.)

Digipelirajaton tarjoaa ryhmätoimintaa 18–29-vuotiaille runsaasti pelaaville ja omaa digipelaamista pohtiville. Toimintaa ohjaavat vertaisvalmentajat sekä sote- ja nuorisoalan ammattilaiset. Ryhmätoiminta on ilmainen ja ryhmät pohjautuvat vertaisuuteen sekä tutkimustietoon. Vertaisuus näkyy ryhmien teemoissa ja tehtävä sisällöissä. Pienryhmiä järjestetään sekä verkkovälitteisesti Discordissa että live-tapaamisina eri paikkakunnilla. (Digipelirajaton 2024 b.)

DPR Bootcamp on tarkoitettu digipelaajille, jotka haluavat tukea hyvinvointiin sekä uutta tekemistä pelaamisen rinnalle. Ryhmä tukee pelaajan arkirytmien ylläpitoa ja on luonteeltaan hyvin toiminnallinen. Teemoina muun muassa kaverit, peliergonomia, ravitsemus sekä arki ja hallinta. Ryhmä kokoontuu viikoittain kolme tuntia kerrallaan. (Digipelirajaton 2024 b.)

Toinen ryhmä on nimeltään DPR Ctrl, joka on tyyliltään keskusteleva. Ryhmä on tarkoitettu digipelaajille, jotka tahtovat hallita pelaamistaan paremmin tai jopa lopettaa sen kokonaan. Ryhmässä käsitellään muun muassa prokrastinaatiota ja pakopelaamista, itselle merkittäviä asioita sekä suoritetaan myös psykologisen joustavuuden harjoitteita. Ryhmä kokoontuu viikoittain kaksi tuntia kerrallaan. Kyseisissä ryhmissä tapaamiskertoja on yhteensä kymmenen. (Digipelirajaton 2024 b.)

Digipelirajaton tarjoaa myös omatukimateriaaleja. Level UP on tarkoitettu heille, jotka kokevat elämässään pelaamisen kielteisiä vaikutuksia. Materiaali sisältää testejä sekä harjoitteita, jotka auttavat pohtimaan omaa suhdetta pelaamiseen. Materiaaliin kuuluu kolme eri tasoa. (Digipelirajaton 2024 a.)

Mielenterveystalo tarjoaa erilaisia omahoito-ohjelmia netissä 24/7 täysin ilmaiseksi ja nimettömästi, iästä riippumatta. Sieltä saa apua mm. rahaongelmiin, aggressioon, yksinäisyyteen sekä alkoholinkäytön vähentämiseen. (Mielenterveystalo 2024.)

Digipelaamiseen voi hakea ammattiapua myös opiskelijaterveydenhuollon, kunnallisen terveyskeskuksen ja mielenterveyspalveluiden kautta sekä A-klinikalta. Nuori aikuinen voi saada apua myös sosiaaliohjauksesta sekä etsivästä nuorisotyöstä. (Digipelirajaton 2024a.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen päätutkimusongelma oli ”Onko videopeleillä yhteys nuorten miesten mielenterveyteen?”. Alatutkimusongelma on osaako nuorimies tunnistaa itsensä pelaamisen erilaisia vaikutuksia.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. (Heikkilä 2014.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Kvalitatiivinen tutkimus rajoittuu yleensä pieneen tutkittavien määrään. Tavoitteena on ymmärtäminen, ei määrien selvittämien. (Heikkilä 2014.)

Ensisijaiseksi tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jota käyttämällä saavutetaan vastaukset asetettuihin tutkimusongelmiin.

Tutkimuksen sähköisessä kyselylomakkeessa (Liite 1) käytettiin avoimia kysymyksiä, joiden avulla saavutettiin monipuolisuutta vastauksissa. Vastaajat saivat avoimien kysymysten avulla pohtia aihetta ennalta asetettujen rajojen ja aihepiirien ulkopuolelta.

4.2 Aineiston kerääminen

Tutkimusaineisto kerättiin 30.11–14.12.2023 hyödyntämällä kyselylomaketta (Liite 1), joka koostui 16 kysymyksestä. Kyselylomake oli strukturoitu ja puolistrukturoitu ja sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Suljetuissa kysymyksissä vastaajille tarjottiin valmiit vastausvaihtoehdot. Monivalintakysymyksissä käytet-

tiin luokittelevia kysymyksiä sekä asenneasteikkoa, kuten Likert-asteikkoa. Kyselyyn vastaaminen kesti noin viisi minuuttia. Ennen virallisen lomakkeen jakamista kohderyhmälle suoritettiin esitestaus koehenkilöillä, tarkoituksena oli varmistaa lomakkeen virheetön toimivuus. Sähköisen kyselylomakkeen suunnittelussa on ollut mukana Pelituen (<https://pelituki.fi/>) asiantuntija Annukka Sältin, joka kertoi tutkimuksen periaatteista ja korosti, että aihetta ei tulisi tarkastella ainoastaan hyötyjen ja haittojen näkökulmasta.

Kyselylomakkeessa kerättiin tietoa vastaajien taustamuuttujista, kuten koulutus- ja työtilanteesta. Pelitottumusosiossa kysyttiin vastaajien käyttämästä pelilaitteesta, pelivuosien määrästä sekä pelaamisen viikkokohtaisesta määrästä päivittäin ja tunneittain. Lisäksi lomake sisälsi avoimia kysymyksiä, jossa vastaajaa pyydettiin pohtimaan mahdollisia huolenaiheita, jotka liittyivät pelaamiseen, sekä refleктоimaan pelaamisen aikana koettuja tunteita.

Lisäksi lomakkeessa tiedusteltiin pelaajan läheisten mahdollisesta huolesta sekä pelaavan nuoren miehen suhtautumisesta siihen. Kyselylomakkeen viimeisessä osiossa esitettiin 13 erilaista väitettä, jotka käsittelivät ihmissuhteita, mielialaa ja kognitiivisia taitoja. Vastausvaihtoehtoina olivat samaa mieltä tai eri mieltä.

Sähköinen kyselylomake lähetettiin 30.11.2023 kohderyhmään kuuluville nuorille miehille. Jakelualustana hyödynnettiin omia sosiaalisen median kanavia, jossa jaettiin linkkiä yleisesti kertoen tutkimuksen taustasta ja tarkoituksesta. Tarkoituksena oli saada aikaan lumipalloefekti, jolla varmistettaisiin riittävä kyselyyn vastaajien määrä. Vastausaikaa kyselyyn oli 2 viikkoa. Tavoitteena oli saada vastauksia vähintään 20 ihmiseltä, jotta tutkimuksen tulokset olisivat luotettavia. Kyselyyn vastaaminen suoritettiin anonymisti ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselylomake laadittiin siten, ettei se sisältänyt kysymyksiä, jotka mahdollistaisivat vastaajien tunnistamisen. Tällä menetelmällä varmistettiin yksityisyyden suojaaminen. Tutkimukseen vastasi yhteensä 50 nuorta miestä ympäri Suomea.

4.3 Aineiston analyysi

Kyselylomakkeen vastaukset syötettiin e-lomake sivustolta suoraan IBM SPSS Statistics Base-ohjelmistoon, joka sisältää kaikki toiminnot tietojen käsittelyyn, tiedonsyöttöön ja hallintaan. Ohjelmisto sisältää myös tarvittavat tilastolliset suhdeluvut, korrelaatiot ja tunnusluvut (SPSS 2015). Aineisto syötettiin myös Excel-ohjelmaan, jossa laadittiin strukturoiduista ja avoimista kysymyksistä graafiset kuviot.

Avoimien kysymysten kohdalla analysointi suoritettiin pääasiassa tulostetuilla papereilla. Jokainen kysymykseen saatu vastaus luettiin läpi useaan otteeseen. Vastauksista etsittiin yhtäläisyyksiä, joista luotiin erilaisia teemoja ja alaluokkia. Yksittäisistä vastauksista saattoi ilmetä useita erilaisia ilmaisuja, joita voitiin jaotella eri teemoihin.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Mittarin validiteetti tarkoittaa pätevyyttä eli sen hyvyttä mitata sitä, mitä sen on tarkoitus mitata (Tietoarkisto 2024). Tutkimuksen validius täytyy varmistaa etukäteen huolellisella suunnittelulla sekä tarkoin harkitulla tiedonkeruulla; oikeita asioita mittaavat kysymykset, perusjoukon selkeä määrittely, edustava otos ja korkea vastausprosentti (Heikkilä 2014). Kyselylomake, joka toimii tutkimuksen mittarina, on suunniteltu vastaajille yksinkertaiseen muotoon, jossa vastaajille ei jää epäselvyyksiä kysymyksistä.

Tutkimus kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Perustuslain (1999/731, 6–23 §) mukaiset oikeudet kuuluvat kaikille. Niihin kuuluu muun muassa oikeus henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen, liikkumisvapaus, sananvapaus, omaisuuden suoja ja oikeus yksityisyyteen. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2022.) Tutkimus toteutetaan siten, että siitä ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja.

Osallistuessaan tutkimukseen tutkittavalla henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti mutta myös kieltäytyä osallistumasta. Tutkimuksessa on oleellista huolehtia osallistumisen vapaaehtoisuudesta, jos tutkittavalla on tutkivaan organisaatioon asiakas-, työ-, palvelu- tai opiskelusuhde tai jokin muu riippuvuussuhde tai osallistumisesta päättää joku toinen henkilö kuin tutkittava itse. Tutkittavalle ei saa syntyä tunnetta siitä, että osallistuminen olisi pakollista. Myöskään uhkaa kielteisistä seuraamuksista ei saa esiintyä. (Kohonen ym. 2022.)

Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota eettisyyteen jo aiheen valinnan sekä lopullisen nimen yhteydessä. Myös kyselylomakkeen tekovaiheessa kysymysten eettiseen muotoiluun sekä määrään kiinnitettiin huomiota. Avoimet kysymykset muotoiltiin selkeiksi käyttäen eettisiä sanavalintoja ja ilmauksia. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta sekä kerrottiin vastaajien pysyvän anonyymeinä, eli lukijan tunnistamattomissa. Saatekirjeessä tuotiin esiin myös vastaajan vapaaehtoisuus. Tutkimuksen elinkaari on suunniteltu ja kerrottu vastaajille etukäteen.

Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä. Tutkittavan oikeuksiin kuuluu myös saada tietoa henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Heidän tulee saada myös tietää mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja millaiseksi kerättävän tutkimusaineiston käsittelyn ja säilyttäminen on suunniteltu. Kaikki tämä tieto tulee antaa tutkittavan ymmärtämällä kielellä joko kirjallisessa tai sähköisessä muodossa. Tutkittavalle tulee myös antaa riittävästi harkinta-aikaa osallistumispäätöksen tekemiseen. (Kohonen ym. 2022.)

Saadut vastaukset säilytetään vuoden ajan. Vastauksia käytetään artikkelin teossa 2024 vuonna, liittyen tutkijoiden terveydenhoitajaopintoihin. Tämän jälkeen vastaukset tuhotaan lopullisesti.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää videopelien yhteyttä nuorten miesten mielenterveyteen. Tässä luvussa tarkastellaan kyselylomakkeeseen (liite 1) saatuja vastauksia. Kysymykset ja niihin saadut vastaukset käydään läpi aihepiireittäin.

5.1 Taustatiedot

Kyselyn ensimmäisessä osiossa kartoitettiin kyselyn kannalta aiheelliset taustatiedot liittyen vastaajien elämäntilanteeseen ja pelitottumuksiin. Kysymyksissä annettiin vastaajille valmiit vastausvaihtoehdot.

5.1.1 Elämäntilanne

Ensimmäiseksi vastaajia pyydettiin kertomaan oma tämänhetkinen tilanne työn ja opiskelun kannalta (ks. kuvio 1).

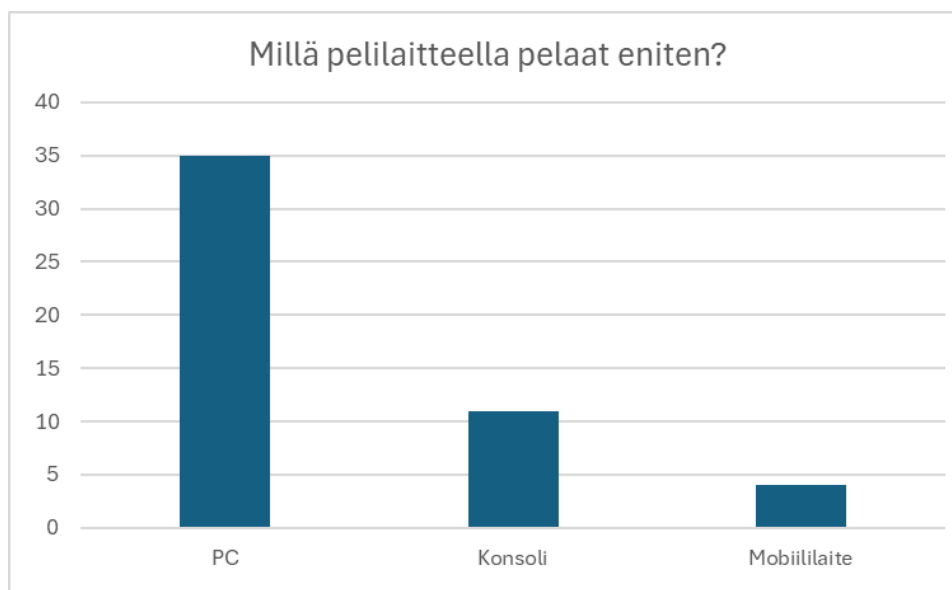


Kuvio 1. Elämäntilanne (vastaajat).

Vastaajista 21 (42 %) koostui ammattikorkeakoulussa opiskelevista. Toiseksi eniten vastaajia saatiin yliopiston opiskelijoilta, joita oli 10 (20 %). Työssä käyviä vastaajia oli yhteensä 13 (26 %), joista 9 olivat työssä kokoaikaisesti ja 4 osa-aikaisesti. 6 (12 %) vastaajista ei opiskellut tai työskennellyt vastaushetkellä.

5.1.2 Pelilaitte

Vastaajilta kysyttiin peliin liittyvistä tottumuksista ensin pelilaitetta, jolla hän pelaa eniten. (ks. kuvio 2.)



Kuvio 2. Pelilaitte (vastaajat).

Kuviosta ilmenee, että suosituin pelilaitte nuorten miesten keskuudessa oli PC eli tietokone (ks. Luku 3). Huomattavasti pienempi määrä vastaajista pelasi joko konsoli tai mobiililaitteella.

5.1.3 Pelivuodet

Vastaajilta tiedusteltiin arviota vuosista, joita hän on säännöllisesti viettänyt videopelien ääressä (ks. kuvio 3).

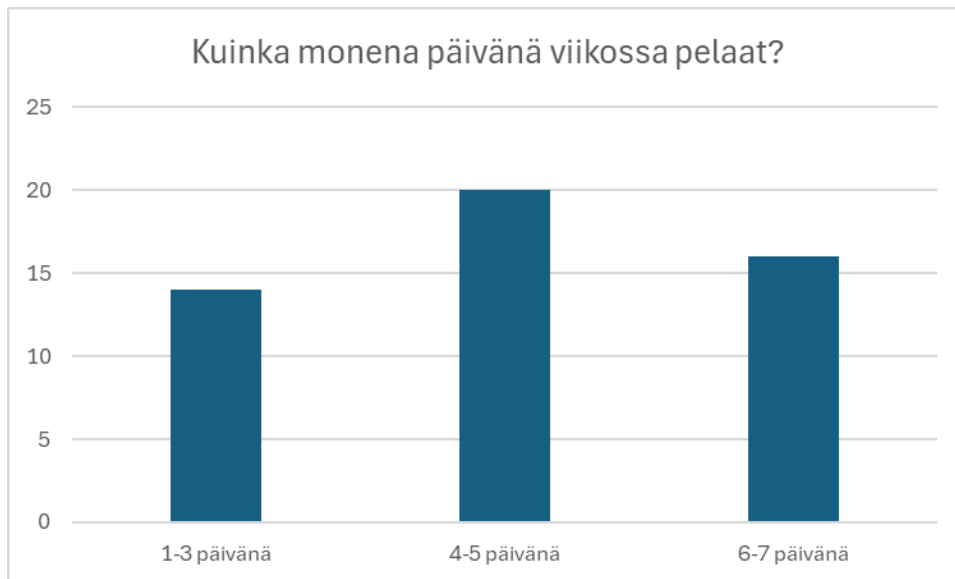


Kuvio 3. Pelivuodet (vastaajat).

Nuorista miehistä 43 (86 %) on vastannut pelaavansa videopelejä 6 vuotta tai kauemmin. Toiseksi eniten kerrottiin pelaavan 3–4 vuotta ja kolmanneksi eniten 5–6 vuotta. Vähiten ja yhtä paljon vastauksia sai alle 3 vuotta ja 4–5 vuotta (ks. Luku 3.)

5.1.4 Viikkokohtainen pelimäärä

Seuraavassa kysymyksessä vastaajilta pyydettiin arviota omasta pelaamisen määrästä päivissä. (ks. kuvio 4.)

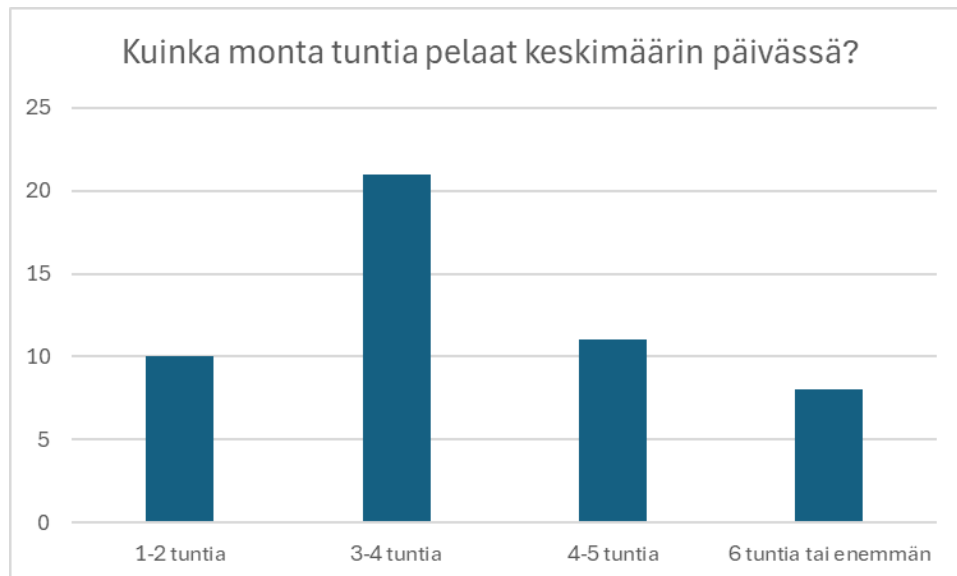


Kuvio 4. Viikkokohtainen pelimäärä (vastaajat).

Pelimäärä viikkokohtaisesti vaihteli vastaajien välillä jonkin verran. Enemmistö pelasi 4–5 päivänä. Suurin osa vastaajista pelasi yli 4 kertaa viikossa. Pelaaminen on yleistynyt harrastus ja siihen kuluu paljon aikaa (ks. Luku 3).

5.1.5 Pelitunnit

Vastaajia pyydettiin tarkentamaan videopelaamiseen käyttämää aikaa tunneittain (ks. kuvio. 5).

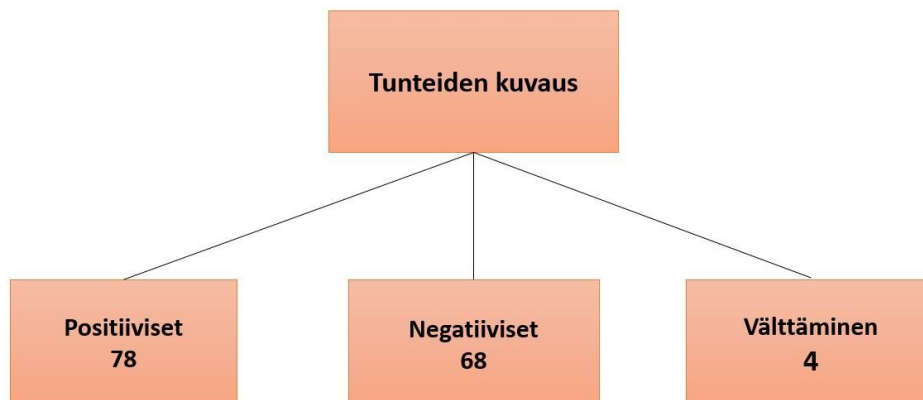


Kuvio 5. Pelitunnit päivässä (vastaajat).

Yleisin pelattu tuntimäärä päivässä oli 3–4 tuntia. Vähiten vastaajista pelasivat 6 tuntia tai enemmän. Pelaamiseen käytettäviin tunteihin voi olla vaikuttamassa se, onko pelikavereita verkossa samaan aikaan (ks. Luku. 3.2.5).

5.2 Videopelaamisen aikana koettujen tunteiden kuvaus

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä vastaajat saivat kuvailla, millaisia tunteita he kokevat pelaamisen aikana. Vastaajia oli 50 henkilöä, joiden vastauksista saatiin 150 ilmaisua. (ks. kuvio 6).



Kuvio 6. Pelaamisen aikana koetut tunteet (ilmaisut).

Positiiviset. Alaluokaksi ilo, hauskuus, onnistuminen ja rentoutuminen.

Eniten vastauksissa ilmaistiin ilon tunteet.

“Ilon tunteita.”

Suuri osa vastaajista kertoi kokevansa hauskuutta pelatessaan.

“Hauskoja hetkiä ystävien kanssa, iloa, naurua...”

“Yleensä pelaaminen on hauskaa...”

Vastaajat mainitsivat myös onnistumisen tunteen.

“Onnistumisen tuoma hyvänolon tunne.”

“...pelien avulla sain onnistumisen tunteen...”

Muutama vastaaja kertoi kokevansa pelatessaan rentoutumista.

“Rentoudun...”

Negatiiviset. Alaluokaksi saatiin viha, turhautuminen ja epäonnistuminen.

Viisitoista vastaajaa kertoi kokevansa pelaamisen aikana vihan tunteita.

“...vihan tunteita.”

Moni vastaajista nimesi turhautumisen kokemuksia.

“Turhautuminen jatkuvista epäonnistumisista.”

“...riippuen pelistä voin tuntea myös vahvan turhaantumisen tunteen...”

Vastaajat myös ilmaisivat saavansa pelaamisen aikana epäonnistumisen tunteita.

“...joskus myös epäonnistumisia.”

“...epäonnistumiset harmittavat pienen hetken.”

Välttäminen. Alaluokaksi irtiotto tosimaailmasta ja tunteiden pakeneminen.

Muutama vastaaja kertoo pelatessaan saavansa irtioton elämän asioista.

“...antaa auttamaan pienen hetken irti tosimaailmasta...”

“... pääsee oikean elämän asioita karkuun.”

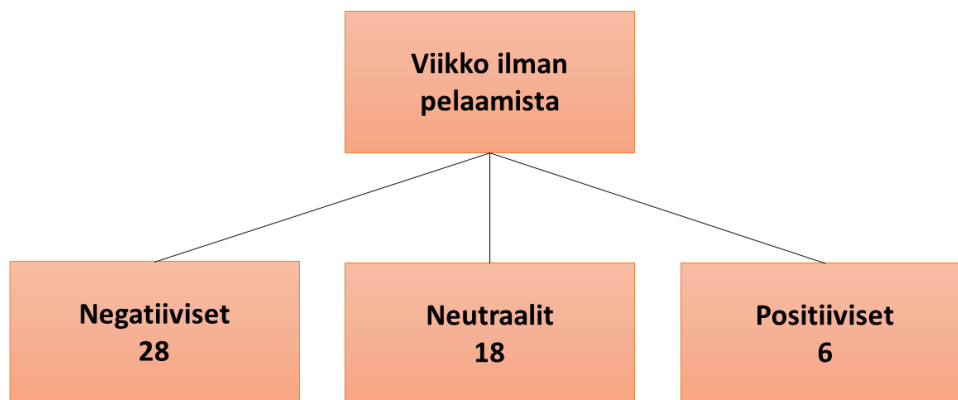
Vastauksissa ilmeni myös tunteiden pakeneminen pelaamalla.

“pelaamisella pakenin yläasteen ja lukion aikana masennusta ja mielihahaa...”

Vastauksista on nähtävissä pelaamisen tuovan enimmäkseen positiivisia tunteita. Positiivisiin tunteisiin on koettu erityisesti olevan yhteydessä ystävät sekä peleissä tapahtuvat onnistumiset. Moni vastaajista kertoi pelaamiseen liittyvän myös kielteisiä tunteita, kuten turhautuminen ja viha. Epäonnistumiset peleissä lisäävät usean vastaajan turhautumista. Pelaamisen koettiin olevan myös pakokeino elämän vastoinkäymisille. (ks. Luku 3).

5.3 Viikko ilman pelaamista

Vastaajaa pyydettiin kuvittelemaan tilanne, jossa heillä ei olisi mahdollisuutta pelata viikkoon. Kaikki osallistujat vastasivat tähän kysymykseen. Kuviossa esitetyt luvut ilmaisevat, kuinka monessa vastauksessa mainitaan kyseinen luokka (ks. Kuvio 7).



Kuvio 7. Viikko ilman pelaamista (ilmaisut).

Negatiiviset. Alaluokaksi valikoituivat tylsyys, harmitus, ikävä, yksinäisyys ja viha. Merkittävä osa vastaajista kokisi pelaamattomuuden aiheuttavan tylsyyden tunteita.

“Tunteita liittyen tylsistymiseen.”

“Saattaa tulla tylsää, kun on koko ajan tottunut tekemään jotain.”

“Todennäköisesti tylsyyttä ja halua pelata...”

Usea vastaajista arveli pelaamattomuuden aiheuttavan myös harmitusta.

“Harmittaisi varmasti ensi hetkessä aika paljon...”

“Vähän harmittaisi, mutta ei se niin vaikeaa olisi.”

Muutamassa vastauksessa korostui ikävää pelikavereita ja peliä kohtaan.

“Pientä ikävää pelikavereita kohtaan...”

“...jään ikävöimään pelaamista ja sen tuomaa iloa.”

Vastaajista osa ajatteli, että viikon pelaamattomuus aiheuttaisi yksinäisyyttä.

“Mahdollinen yksinäisyys.”

Vastauksissa mainittiin myös vihan tunteita.

“Enemmän vihaa.”

Neutraalit. Alaluokaksi haittaaminen ja tunteet.

“Ei herättäisi mitään ajatuksia, ei haittaisi.”

“Ei haittaisi yhtään, pidemmät tauot tekee hyvää.”

Vastaajat kertoivat myös, että pelaamattomuus ei aiheuttaisi mitään tunteita.

“En mitään erityisiä tunteita.”

“Tuskin mitään muutosta tunteissa.”

Positiiviset. Alaluokka iloisuus ja tauko pelaamisesta.

Muutama vastaaja nimesi ilon tunteita.

“Iloa ja mielihyvää.”

“Loppuviikosta helpottunut, kevyt ja iloinen.”

Vastaajat ilmaisivat, että tauko pelaamisesta voisi tehdä hyvää.

“Toivottavasti kokisin tunteen, että tauko teki minulle vain hyvää.”

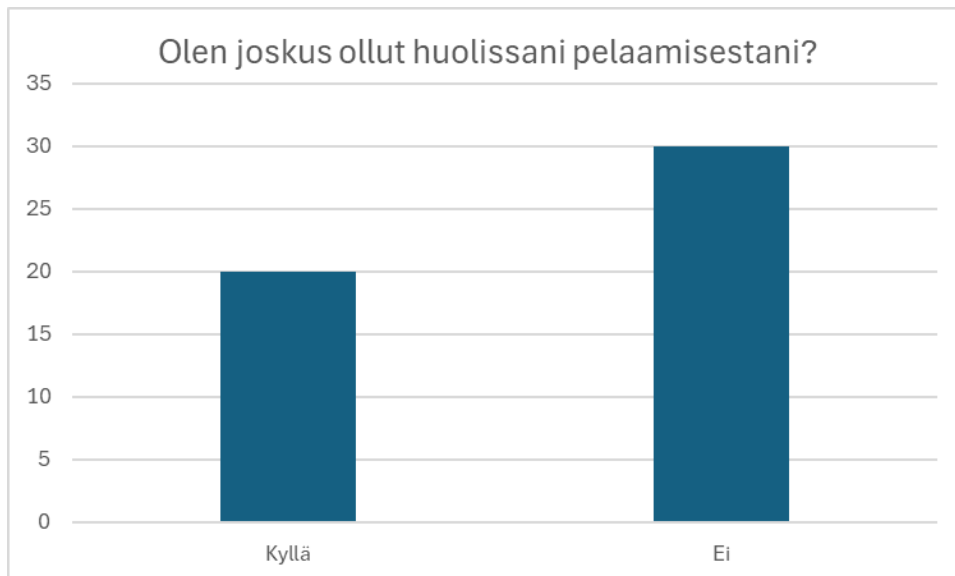
Vastauksista on havaittavissa, että enemmistö ei koe pelaamattomuuden aiheuttavan merkittäviä vaikutuksia. Ilmaisuuksista tylysyyttä esiintyi useaan otteeseen vastauksissa. Tylsyyden kerrottiin liittyvän yksin kotona olemiseen ja siihen, onko viikon aikana muuta ajanvietettä. Moni jäisi kaipaamaan yhteydenpitoa ystäviin. Osa vastaajista ajatteli pelaamattomuudesta positiivisesti, kuvaillen sen saavan aikaan mielenrauhaa ja iloisuutta. Positiivisia ilmaisuja oli selkeästi vähemmän kuin kielteisiä ja neutraaleja. (ks. luku 3.)

5.4 Pelaamiseen liittyvä huoli

Vastaajilta selvitettiin näkemyksiä siitä, miten he reagoivat, kun joku toinen ilmaisee huolta heidän pelaamiseensa liittyen. Vastaajilta selvitettiin myös heidän kykyään havaita pelaamiseen liittyvää riskikäyttäytymistä sekä sen mahdollisesti aiheuttamia ongelmia.

5.4.1 Oma huoli pelaamisesta

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin heidän omaan pelaamiseensa liittyvistä huolista (ks. Kuvio 8). Vastausvaihtoehdoiksi oli asetettu kyllä tai ei.



Kuvio 8. Huoli omasta pelaamisesta (vastaajat).

Yli puolet vastaajista ei ole ollut huolissaan omasta pelaamisen määrästä. Vastauksiin voi olla vaikuttavana tekijänä miesten tapa vähätellä omia ongelmia (ks. luku 2.1.) ja pelimäärä, sillä aiemmassa kysymyksessä (ks. luku 5.1.4) pelaajat vastasivat pelaavansa 1–3 päivänä viikossa.

5.4.2 Läheisten huoli pelaamisesta

Seuraavaksi tiedusteltiin, kuinka monen vastaajan lähipiirissä on ilmaistu huolta liittyen pelaamiseen. Vastausvaihtoehtoina oli kyllä ja ei. (ks. kuvio 9).

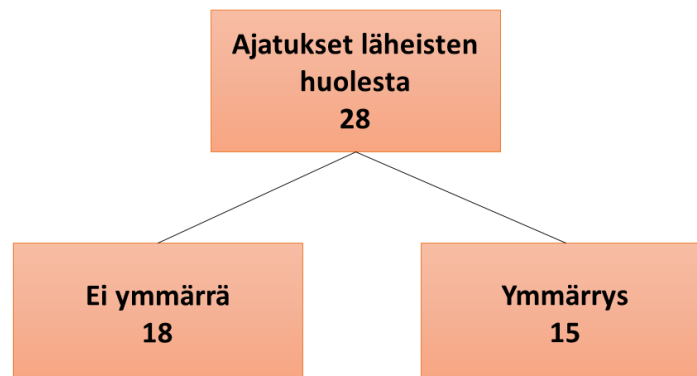


Kuvio 9. Läheisten huoli (vastaajat).

Vastaukset jakautuivat tasaisesti. Huoleen voi vaikuttaa pelimäärä (ks. luku 5.1.4), sillä 16 vastaajaa on vastannut pelaavansa 6–7 päivänä viikossa. Huolta voi aiheuttaa myös videopelaamisesta aiheutuneet haitat, jotka näkyvät esimerkiksi eristytymisenä, kielteisinä tunteina ja elämänhallinnan vaikeuksina (ks. luku 3.2).

5.4.3 Ajatukset läheisten huolesta

Seuraavaksi vastaajia pyydettiin kertomaan omia ajatuksia läheisten ilmaisemasta huolesta. (ks. Kuvio 10). Vastaajat saivat tarkentaa ajatuksiaan omin sanoin liittyen edellä olevaan kysymykseen (ks. Kuvio 9).



Kuvio 10. Ajatukset läheisten huolesta (ilmaisut).

Ei ymmärrä. Alaluokaksi valikoitui turha, aiheeton ja huolehtiminen.

Moni vastaaja kertoi läheisten huolen olevan turhaa.

“turhan vahva huoli...”

“turhaa huolehtii...”

Vastaajat kuvailivat huolta myös aiheettomana.

“...heidän huolensa oli ja on edelleen aiheetonta boomerointia.”

“Aiheetonta, vaiheet jolloin on tullut pelattua paljon yleensä sijoittuvat sellaisiin viikkoihin kun ei ole muutenkaan mitään tekemistä.”

Vastaajat mainitsivat, että huolehtiminen voisi johtua siitä, että heillä ei ole samankaltaisia pelitottumuksia.

“Yleensä huolissaan ovat olleet ne henkilöt, jotka eivät itse pelaa ja voivat olla huolissaan aika vähästä. Tunnen ihmisiä, jotka pelaavat paljon enemmän kuin minä. Jos joku on huolissaan ja minä en, yleensä en välitä heidän huolestaan.”

“Vanhemmat voivat olla pelaamisesta huolissaan koska heidän nuoruudessaan ei pelikoneita juurikaan ole ollut...”

Ymmärrys. Alaluokat ymmärrettävä ja aiheellinen.

“Ymmärrettävää, koska tuleehan siinä paljon ruutuaikaa...”

“Täysin ymmärrettävää.”

“...ymmärsin heidän huolen ja heidän kautta opin ajan hillintää sekä huolehtimaan itsestäni.”

Pari vastaajaa ilmaisi huolen olevan aiheellista.

“Aiheellista...”

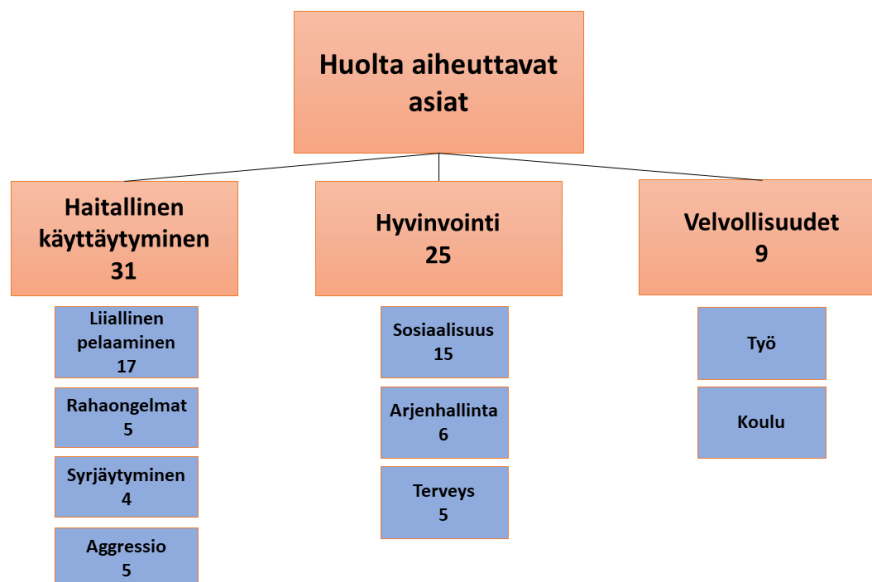
“Huoli on aiheellinen, jos pelaa liikaa.”

Kysymykseen jätti vastaamatta viisitoista vastaajaa. Vastaajista kolme ei osannut kommentoida ajatuksiaan läheisten huolesta. Enemmistö nuorista miehistä ei pitänyt läheisten huolenpitoa merkittävänä ja kokivat, että vanhemmat eivät ole riittävän perillä nykypäivän pelaamisesta ymmärtääkseen. Näkemuseroja ilmeni erityisesti sukupolvien välisissä eroissa ja nykyajan teknologian edistymisen myötä. Tämä saattaa näkyä vanhempien huolen määrässä (ks. Luku 5.4.2).

Pelaamisen määrä nousi esille useassa vastauksessa, jossa nuoret miehet vertailivat pelimääriään muun muassa ystäviin sekä omaan lapsuuteen. Monet ilmaisivat suoraan, että läheisten huoli on aiheetonta eikä heitä kiinnosta tämä. Useat vastaajista kuitenkin myös ymmärsivät läheisten huolen ja kertoivat tämän myötä alkaneensa pohtimaan omaa pelaamista ja sen mahdollisia vaikutuksia. Koneen ääressä vietetty pitkä aika ja liiallinen pelaaminen korostui vastauksissa, kun huolta pidettiin aiheellisena (ks. Luku 3.3).

5.4.4 Huolta aiheuttavat asiat

Vastaajilta kysyttiin, millaiset asiat saisivat heidät huolestumaan toisen ihmisen pelaamisesta (ks. Kuvio 11). Huolta aiheuttavat asiat ilmenevät kuviosta siten, kuinka monessa vastauksessa on ilmaistu aiheeseen liittyviä asioita.



Kuvio 11. Huolta aiheuttavat asiat (ilmaisut).

Haitallinen käyttäytyminen. Alaluokkina pelaaminen, aggressiivinen käytös, raha ja syrjäytyminen.

Valtaosassa vastauksia esiintyi pelaaminen. Moni vastaaja ilmaisi huolen aiheuttavan siitä, jos pelaamisen lisäksi elämään ei sisälly mitään muuta.

“Jos hän hurautaisi täysin pelimaailmaan ja unohtaisi kaiken muun.”

“Jos hän pelaisi koko päivän eikä muuta elämässä olisi.”

“Jos hän käyttäisi useita tunteja vuorokaudesta pelaamiseen ja tämä vaikeuttaisi hänen elämänsä.”

Aggressiivinen käytös muita kohtaan ilmeni useassa vastauksessa.

“Jos kyseinen henkilö käyttäytyisi aggressiivisesti muita henkilöitä kohtaan.”

“Aggressiivinen käytös muita kohtaan.”

Vastaajat pitivät rahaan liittyviä ongelmia merkittävä tekijänä huolenaiheelle.

“Jos peliin menee liikaa rahaa...”

“Oikealla rahalla pelaaminen.”

“Liiallinen uhkapelaaminen (rahanlainaus)...”

Syrjäytymisen katsottiin myös olevan huolenaihe.

“Syrjäytyminen.”

“Obsessio ja syrjäytyminen yhteiskunnasta.”

Hyvinvointi. Alaluokaksi valikoitui sosiaalisuus, arki ja terveys.

Vastauksissa eniten ilmeni sosiaalisuus.

“...sosiaaliset välit menee...”

“Jos pelaaminen tulee kaiken muun sosiaalisen elämän tielle.”

“...kasvotusten näkemisen väheneminen...”

“...suhteiden lopettaminen...”

Muutamissa vastauksissa ilmeni huolia liittyen arkeen.

“Arjen perusasiat jää hoitamatta; kodista huolenpito, henkilökohtainen hygienia, ruokailut yms.”

“Huolestuisin, jos pelaaminen haittaa arjen normaaleja asioita.”

Myös terveyden heikentyminen mainittiin vastauksissa.

“Terveyden heikentyminen...”

“...jos pelaaminen alkaa haittamaan hänen terveyttään.”

Velvollisuudet. Alaluokkana koulu ja työ.

Vastauksissa ilmeni useasti huolta liittyen kouluun ja työhön.

“Jos ei mene enää kouluun/töihin pelaamisen takia.”

“Jos tuttuni laiminlöisi koulunsa ja työnsä pelaamisen takia.”

“Ei käy töissä vaan pelaa yms.”

Huolta aiheuttivat useat eri mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, kuten muutokset sosiaalisessa elämässä sekä käyttäytymisessä muita ihmisiä kohtaan. Yhteydenpidon väheneminen ja sovituista tapaamisista pois jättäytyminen koettiin myös ongelmalliseksi (ks. luku 3.3). Erityisesti liiallinen pelaaminen huolestutti vastaajia sekä sen aiheuttamat perustarpeiden laiminlyönnit. Rahan käyttämistä peliin ja uhkapelaaminen nousi esille myös useasti (ks. luku 3.5).

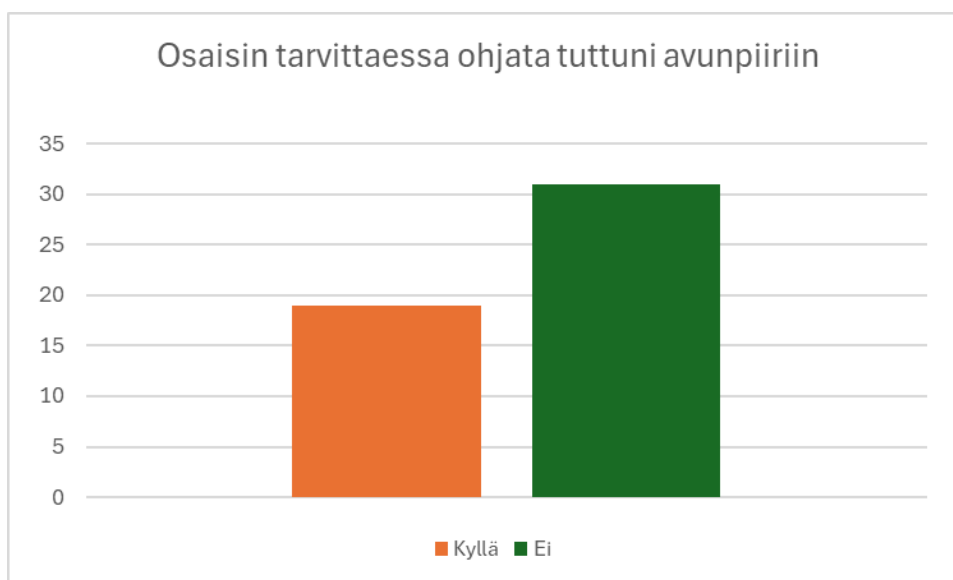
Ristiriitaista onkin se, kuinka nuorille miehille mielekäs tekeminen eli videopelaaminen voi tukea mielenterveyttä, mutta samaan aikaan sen tuomat haitat esimerkiksi ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen aiheuttaa mielenterveydelle merkittäviä riskejä. Tämän myötä voi yksilön olla vaikeaa huomata oma avuntarve (ks. luku 2.2). Myös koulun sekä töiden laiminlyönti nousi esiin useassa vastauksessa (ks. luku 3.2.4).

5.5 Avunpiiriin ohjaaminen

Seuraavaksi kartoitettiin, osaavatko vastaajat ohjata tuttunsa avunpiiriin. Jatkokeskustelussa vastaajia pyydettiin kertomaan omin sanoin tietämistään apua tarjoavista palveluista videopelaamiseen liittyviin ongelmiin.

5.5.1 Tieto avunpiiristä

Kun vastaajilta kysyttiin osaavatko he ohjata läheisensä avunpiiriin, saatiin käsitys siitä, kuinka tietoisia he ovat erilaisista videopelaamiseen apua antavista chateista ja järjestöistä (ks. kuvio 12).

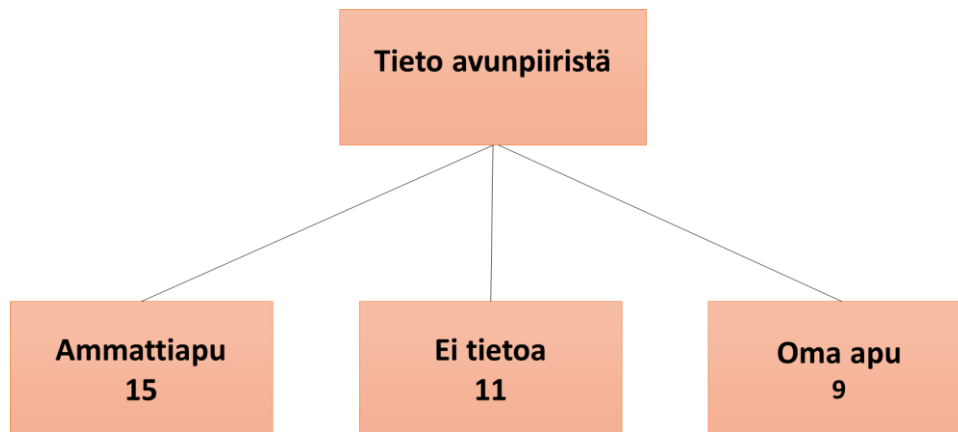


Kuvio 12. Ohjaaminen avunpiiriin (vastaajat).

Vastaajista 30 ei ole tietoinen siitä, mihin ohjata apua tarvitseva läheinen, joka kamppailee pelaamiseen liittyvien ongelmien kanssa (ks. luku. 3.7). Tämä voi kertoa siitä, että apua tarjoavat tahot eivät ole riittävästi esillä miesten keskuudessa tai pelimaailman yhteydessä.

5.5.2 Avunpiiriin ohjaaminen

Jatkokysymyksenä vastaajia pyydettiin kertomaan, minne he ohjaisivat apua tarvitsevan tutun. Kysymykseen saatiin 33 vastausta. 17 jätti vastaamatta kysymykseen. Kuviossa on esitetty lukumäärät siitä, kuinka monessa vastauksessa kategoriaan liittyvä asia mainittiin. Saaduista vastauksista lokeroitiin vastaajien antamat tiedot kolmeen eri kategoriaan. (ks. kuvio 13).



Kuvio 13. Tieto avunpiiristä (ilmaisut).

Ammattiapu. Alaotsikoiksi saatiin terapeutti, terveydenhuolto ja internetpalvelut.

Useassa vastauksessa esiintyi ohjaaminen terapeutille.

“Terapeutti olisi varmasti yksi aloituskohta.”

“Terapeutille...”

Terveydenhuolto. Alaotsikko terveydenhuolto, YTHS ja lääkäri.

Terveydenhuollon piiriin ohjaaminen ilmeni vastauksissa.

“Kunnan terveydenhuoltoon. Ainakin luulisin sen oikeaksi paikaksi.”

Opiskelijoille tarkoitettu ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS ilmaistiin ker-
ran.

“YTHS.”

Osa vastaajista olisi ohjannut läheisensä lääkärille.

“Lääkəriin/hoitajalle...”

“Lääkəriin.”

Internetpalvelut. Alaluokat online-tuki ja chat -palvelu.

Online-tuki mainittiin hyväksi avunsaannin kohteeksi.

“Online tuki auttaa varmasti esim. Peluri.fi.”

Myös chat –palvelut mainittiin vastauksissa.

“...nuorten chattiin.”

Ei tietoa. Alaluokka osaaminen.

“En varmaan osaisi ohjata minnekään...”

“En osaa ohjaa ees itteeni avunpiiriin.”

Oma apu. Alaluokka itse auttaminen.

Moni vastaaja tarjoaisi itse apua läheiselleen.

“Ensin tietenkin tarjoaisin itse apua ja kehottaisin kavereitakin auttamaan.”

“Puhuisin itse hänelle.”

Kysymykseen vastaamatta jättäminen voi viitata siihen, että vastaajalla ei ole tietoa pelaamisen ongelmiin apua tarjoavista palveluista. Yksitoista vastaajaa kertoi selkeästi, ettei osaisi ohjata läheistään minnekään. Positiivisena vastauksissa korostui se, että monet nuoret miehet osasivat nimetä oikeita avunpiiriin kuuluvia palveluita (ks. luku 3.7).

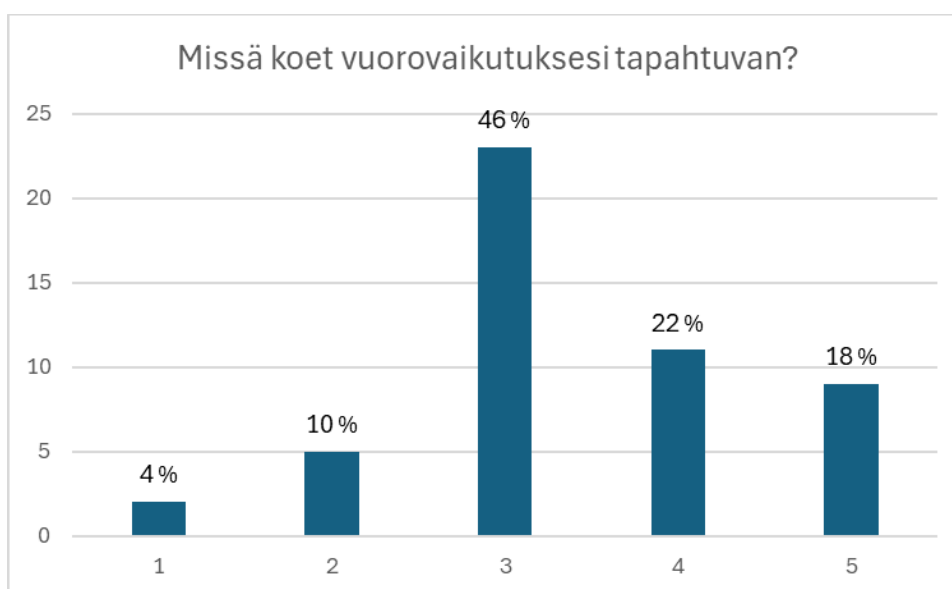
Vastaajat ilmaisivat oman avun tarjoamisen läheiselleen, erityisesti asiasta jutteleminen ja ajanviettäminen yhdessä koettiin olevan hyviä keinoja. Vaikka yleisesti sanotaan, että miessukupuolisuus saattaa vaikeuttaa avun hakemista ja toisten miesten hyvinvoinnista tiedustelua, tämän kyselyn tulokset osoittavat, että nuoret miehet ovat silti valmiita auttamaan ja kuuntelemaan läheisiään pelaamiseen liittyvissä ongelmissa (ks. luku 2.4).

5.6 Vuorovaikutuksen tapahtuminen

Vastaajia pyydettiin määrittelemään vuorovaikutuksen tapahtumista asteikolla 1–5, joista 1 on enimmäkseen vuorovaikutuksessa videopelien kautta ja 5 on enimmäkseen kasvotusten. Kysymyksellä pyrittiin saamaan tietoa siitä, onko vastaaja tyytyväinen nykyiseen vuorovaikutuksen tapahtumiseen.

5.6.1 Vuorovaikutus tällä hetkellä

Vastaajia pyydettiin aluksi pohtimaan, missä he kokivat vuorovaikutuksen pääosin tapahtuvan vastaushetkellä (ks. kuvio 14).



Kuvio 14. Vuorovaikutuksen tapahtuminen (prosentteina).

Merkittävä osa vastaajista 46 % (23) koki olevansa vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin yhtä paljon sekä kasvotusten että videopelien välityksellä. Toiseksi suurimman vastaajamäärän sai luku 4, mikä osoittaa, että vastaajista 22 % (11) oli enemmän yhteydessä ihmisiin kasvotusten kuin verkossa. 18 % (9) koki vuorovaikutuksen tapahtuvan lähes kokonaan kasvotusten. Tästä voidaan todeta nuorten miesten sosiaalisen kanssakäymisen tapahtuvan enemmän kontaktissa kasvotusten. Vastaajista 14 % (7) koki olevansa enemmän vuorovaikutuksessa videopelien väli-

tyksellä. Tähän vaikuttavana tekijänä voi olla verkossa olevat merkittävät ihmisuhteet ja kaukana asuvien ihmisten kanssa ihmissuhteiden ylläpitäminen (ks. luku. 3.1.1).

5.6.2 Miten vuorovaikutuksen halutaan olevan

Jatkokysymyksenä pyrittiin selvittämään, oliko vastaaja tyytyväinen vastaushetkellä olevaan vuorovaikutukseensa vai toivoisiko hän sen tapahtuvan eri asteella. (ks. kuvio 15).



Kuvio 15. Toive vuorovaikutuksen tapahtumisesta (prosentteina).

Aiempaan kuvioon (kuvio 14) verrattuna voidaan todeta, että suurempi osa vastaajista toivoisi olevan enemmän kontaktissa ihmisiin kasvotusten kuin videopelien välityksellä. Vastaajista 32 % (16) haluaisi vuorovaikutuksen tapahtuvan keskimäärin sekä kasvotusten että videopelien kautta. Vastaajista 8 % (4) halusi enemmän vuorovaikutusta videopelien kautta, tähän voi vaikuttaa mahdollisesti uusien ystävyysuhteiden luominen ja pelikaverien löytäminen (ks. luku 3.1.1).

5.7 Videopelaamisen vaikutukset

Vastaajia pyydettiin vastaamaan erilaisiin väittämiin joko vastausvaihtoehdolla ”samaa mieltä” tai ”eri mieltä”. Kysymys on jaoteltu kahteen kuvioon vastauksien tarkastelun selkeyttämiseksi.

5.7.1 Videopelaamisen myönteiset vaikutukset

Ensimmäisessä kuviossa väittämät on jaoteltu positiivissävytteisiin. Taulukossa on kuusi väitettä. (ks. taulukko 1).

Myönteiset väittämät	Samaa mieltä	Eri mieltä
Olen luonut merkittäviä ihmissuhteita videopelien kautta.	35	15
Pelaaminen ylläpitää suhteitani kaukana asuviin ihmisiin.	43	7
Pelaaminen piristää mieltäni.	44	6
Pelaaminen lieventää stressiäni.	44	6
Videopelit ovat merkittävässä roolissa psyykkistä hyvinvointiani.	28	22
Ongelmanratkaisu- ja strategiset taitoni ovat parantuneet pelaamisen myötä.	39	11

Kuvio 16. Videopelaamisen myönteiset vaikutukset (vastaajat).

Ihmissuhteiden luominen. Ihmissuhteiden luominen videopelien välityksellä koettiin merkittäväksi 35 vastaajan mielestä. Vastausjakaumaan voi vaikuttaa se, että videopelejä pelataan usein moninpelitallassa, missä useat pelaajat pelaavat yhdessä. Tämä mahdollistaa yksilölle mahdollisuuden löytää uusia samanhenkisiä ihmisiä pelaamisen välityksellä (ks. luku 3.1.1).

Suhteiden ylläpitäminen. 43 vastaajaa ylläpitää videopelien kautta suhteitaan kaukana asuviin ihmisiin. Tämä ilmiö saattaa olla selitettävissä sillä, että vastaajista 31 oli opiskelijoita (ks. Luku 5.1.1). Opiskelijoiden keskuudessa kasvotusten tapah-

tuva vuorovaikutus ystävien kanssa on saattanut siirtyä verkkovälitteiseen yhteydenpitoon, kun pidentyneet välimatkat voivat olla esteenä näkemiselle. Pelikaverit voivat asua maantieteellisesti kaukana toisistaan, jolloin ihmissuhteita ylläpidetään pelaamisen välityksellä (ks. luku 3).

Mielen piristyminen. Vastaajista 44 koki pelaamisen tuovan mielihyvää. Pelien saavutukset vapauttavat dopamiinia, joka nostaa mielialaa ja antaa positiivista kokemusta (ks. luku 3.1.2). Tämä vastausjakauma tukee teoriaa siitä, että pelaamisella on myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvoinnille.

Stressin lievitys. Vastaajista 44 oli sitä mieltä, että pelaamisella on stressiä lievittäviä vaikutuksia. Irtautuminen pelimaailmaan ja sen toimiminen pakopaikkana arjen stressitekijöistä voi olla monelle vastaajalle tehokas rentoutumiskeino (ks. luku 3.1.5).

Psyykkinen hyvinvointi. Psyykkiseen hyvinvointiin videopeleillä on ollut merkittävää vaikutusta hieman yli puolella vastaajista. Tähän vaikuttaa se, että pelaamisella on todetusti positiivisia vaikutuksia kuten stressinlievitys, sosiaalisuus ja positiiviset kokemukset (ks. luku 3.1). Aiemmassa luvussa (ks. luku 5.2) saadut vastaukset ovat yhteydessä tuloksiin, jossa vastaajat kertoivat pelaamisen tuovan rentoutumista ja yhteisöllisyyttä, jotka tukevat psyykkistä hyvinvointia. Vastaajista 22 ei pidä pelaamista merkittävänä tekijänä psyykkiselle hyvinvoinnilleen. Tähän voivat vaikuttaa pelimäärät ja pelikokemukset. Jos pelaaminen ei tuota iloa tai rentoutumista, ei vastaaja välttämättä pidä sitä merkittävänä tekijänä.

Ongelmanratkaisu- ja strategiataidot. Ongelmanratkaisu- ja strategiataitojen parantumista on tapahtunut merkittäväällä osalla vastaajista. Tähän vaikuttaa peligenre, esimerkiksi toimintapelit vaativat tarkkuutta ja nopeutta, jolloin uuden oppiminen ja pelissä kehittyminen lisäävät kognitiivisia taitoja. Pelaamisen on tutkusti todettu parantavan ihmisen loogista ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja (ks. luku 3.1.4).

5.7.2 Videopelaamisen kielteiset vaikutukset

Toisessa kuviossa väittämät on jaoteltu negatiivissävyytteisiin väittämiin. Taulukossa on seitsemän eri väittämää (ks. taulukko 2).

Kielteiset väittämät	Samaa mieltä	Eri mieltä
Pelaaminen vaikuttaa kykyyni keskittyä opiskeluihin/töihin	27	23
Minua harmittaa, jos en pääse pelaamaan halutessani	16	34
Huono menestyminen pelissä vaikuttaa mielialaani	30	20
Pelaamisen lopettaminen päivän päätteeksi on minulle vaikeaa	8	42
Olen huomannut arjenhallinnassani muutoksia pelaamisen myötä	22	28
Koen pelaamisella olevan vaikutusta päihteiden käyttöön	12	38
Minulta katoaa usein ajantaju pelatessani	27	23

Kuvio 17. Videopelaamisen kielteiset vaikutukset (vastaajat).

Keskittyminen opiskeluihin ja työhön. Pelaamisen vaikutuksesta keskittyä työssä tai opiskeluissa ei näytä olevan merkittävää eroa (ks. Luku 3.2.4). Pelaamisesta aiheutuvat ongelmat, esimerkiksi myöhään valvominen pelin äärellä vaikuttaa väsymykseen, jolloin keskittyminen voi heikentyä (ks. luku 3.2.2). Aiemmasta kysymyksestä (ks. Kuvio 1) näkyy, että kysymyksiin on vastannut kuusi henkilöä, jotka eivät työskentele tai opiskele. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa vastauksien jakautumiseen keskittymisen kohdalla.

Harmitus jos pelaaminen ei mahdollista. Vastaajista 34 henkilöä ei tuntenut harmitusta siitä, että pelaaminen ei ole mahdollista aina halutessaan. Tämä havainto vahvistuu myös aiemmassa luvussa (ks. luku 5.3), jossa vastaajille annettiin tilai-

suus jakaa ajatuksiaan viikosta ilman pelaamista. Näiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että videopelaamisella ei näytä olevan merkittävää vaikutusta vastaajien harmitukseen.

Huono pelimenestys. Yli puolet vastaajista koki huonon pelimenestyksen vaikuttavan mielialaan. Tämä näkyy aiemmassa luvussa (ks. luku 5.2), jossa vastaajat ilmaisivat turhautumisen johtuvan pelissä tapahtuvista epäonnistumisista. On selvää, että pelimenestyksellä voi olla vaikutusta vastaajien kielteisiin tunteisiin.

Pelaamisen lopettaminen päivän päätteeksi. Valtaosa vastaajista oli eri mieltä siitä, että pelaamisen lopettaminen päivän päätteeksi olisi vaikeaa. Tämä viittaa siihen, että vastaajat eivät koe pelaamisen olevan hallitsematonta. Tähän vaikuttaa muut mielekkäät tekemiset arjessa kuten harrastukset ja ystävien kanssa oleminen. Vaikeus lopettaa pelaaminen on yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen ja sen pahentuessa myös riippuvuuteen (ks. luku 3.3).

Arjenhallinnan muutokset. Pelaamisen vaikutuksesta arjenhallinnan muutoksiin ei ole suurta eroa. Vastaajista 28 ei ole kokenut muutoksia, jonka voi selittää se, että pelaaminen ei ole ensisijainen ajanviette tai siihen ei uppoa niin suuria tunteja. Samaa mieltä olevilla vastaajilla muutoksia on voinut ilmetä unirytmisissä, jolloin pelaaminen voi venyä pitkälle yöhön ja se taas voi vaikuttaa seuraavan päivän jaksamiseen ja keskittymiseen (ks. luku 3.2.3). Pelaaminen on myös koukuttavaa ja siihen voi kulua useita tunteja, jolloin se voi häiritä muita arkisia tehtäviä tai velvollisuuksien hoitamista, esimerkiksi koulutehtävien tekemistä (ks. luku 3.2.4).

Päihteiden käyttö pelatessa. Suuremmalla vastaajamäärällä pelaamisella ei koettu olevan vaikutusta päihteiden käyttöön. Tähän voi vaikuttaa se, että päihteiden käyttö ja pelaaminen voidaan nähdä erillisinä asioina. Päihteiden käytön vähäisyyteen voi olla yhteydessä se, että pelattu peli vaatii paljon tarkkaavaisuutta ja reaktionopeutta, jolloin epäonnistumiset päihteiden vaikutuksen alaisena kasvaa (ks. luku 2.3).

Vastaajista 12 koki pelaamisen vaikuttavan päihteiden käyttöön. Jotkut pelaajat voivat käyttää päihteitä, esimerkiksi alkoholia, lieventämään pelistä aiheutuvaa stressiä ja suorituspaineita, jolloin pelaamisen ja päihteiden välillä olisi yhteyttä. Päihteiden käyttöön myös pelimaailmassa voi vaikuttaa sosiaaliset paineet, jos pelikaverit ovat myös päihtyneenä (ks. luku 2.3). Voidaan todeta, että päihteiden käyttäminen ei ole lisääntynyt tai vähentynyt pelaamisen myötä enemmistöllä vastaajista.

Ajantajun katoaminen. Ajantajun katoamisella ei ole merkittäviä eroja vastauksissa. Vastaajista 27 olivat samaa mieltä siitä, että ajantaju katoaa pelatessa. Peliin keskittyminen voi olla niin intensiivistä, että pelaaja ei välttämättä huomaa katsoa kellonaikaa ja pelattu aika voi tuntua lyhyemmältä kuin se todellisuudessa on (ks. luku 3.2.5). Tähän voi vaikuttaa pelin mukaansa tempaus ja ystävien hyvä seura. Ajantajun katoaminen liitetään liialliseen pelaamiseen (ks. luku 3.3.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten miesten kokemuksia videopelaamisen vaikutuksista mielenterveyteen. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta videopelaamisen erilaisista vaikutuksista videopelaajille ja heidän läheisilleen. Tarkoituksena oli myös tarjota ajankohtaista tietoa videopelaajien parissa työskenteleville.

Yli puolet vastaajista oli opiskelijoita. Pelilaitteista selvästi suosituin oli PC, eli tietokone. Vastaajista 86 % oli pelannut 6 vuotta tai kauemmin ja suurin osa pelasi keskimäärin 3–4 tuntia päivässä.

Pelaaminen on monelle nuorelle miehelle harrastus, jonka koetaan olevan psyykkiselle hyvinvoinnille merkittävässä roolissa. Videopelaamisen aikana koetaan useita erilaisia tunteita ja kokemuksia. Myönteisten kokemusten taustalla ilmeni erityisesti sosiaaliset hetket ystävien kanssa ja onnistumisista aiheutuvat mielihyvä ja ilontunne. Videopelien koettiin tarjoavan mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja niiden luomiseen.

Nuoret miehet nimesivät pelaamisen aiheuttavan kielteisiä, mielenterveyttä heikentäviä tunteita. Erityisesti vastaajat ilmaisivat vihan ja turhautumisen tunnetta, jotka olivat yhteydessä epäonnistumisiin pelissä. Vastaajat kertoivat pelaamisen saavan aikaan irtiotta elämän eri haasteista ja kielteisistä tunteista, joka nähdään eskapismina eli välttämiskäyttäytymisenä. Pelaaminen on monelle nuorelle miehelle yksi keino rentoutumiseen.

Kun vastaajia pyydettiin kuvittelemaan tilanne, jossa he eivät voisi pelata viikkoon, oli yllättävää havaita, että tällainen tilanne aiheuttaisi huomattavasti negatiivisia tunteita. Tunteita kuvattiin tylsyydellä, harmituksella ja ikävällä pelikavereita kohtaan. Neutraaleja vastauksia esiintyi myös paljon, joka voisi viitata siihen, ettei pelaaminen kaikille miehille niin merkittävä ajanviette.

Yleisesti huolta pelaamisesta esiintyi sekä pelaajilla että heidän läheisillään. Vastaajista yli puolet pitivät läheisten huolta turhana ja aiheettomana, perustellen

vanhempien olevan tietämättömiä nykyajan pelaamisesta. Samalla ymmärrystä läheisten huoleen löytyi, mikä johti osalla vastaajista oman pelikäyttäytymisen pohdintaan. Vastauksissa yllätti se, että eniten huolissaan olevaksi läheiseksi nimettiin vanhemmat, eikä esimerkiksi ystäviä tai kumppania mainittu vastauksissa. Oletuksena oli, että erityisesti kumppanin esittämää huolta olisi esiintynyt vastauksissa.

Vastaajat kertoivat huolenaiheiksi liiallisen pelaamisen ja muuttuneen käytöksen, esimerkiksi lisääntyneen aggressiivisuuden. Moni vastaaja kertoi huolen aiheutuvan silloin, kun pelaamisen vaikutukset heijastuivat muutoksina sosiaalisissa suhteissa ja arjenhallinnassa. Myös velvollisuuksien laiminlyönti, kuten työssä käyminen ja opiskelu mainittiin huolen aiheiksi.

Vastaajien vähäinen tietoisuus apua tarjoavista palveluista oli yllättävää. Konkreettisia avunpiiriin kuuluvia palveluita esiintyi vastauksissa, mutta suuri osa vastaajista vaikutti olevan niistä epävarmoja. Positiivista oli havaita, kuinka moni vastaajista oli valmis tarjoamaan läheiselle omaa apuaan.

6.1 Reimarin näkökulma

Tutkimus esitettiin Reimarille, joka on Vaasassa sijaitseva nuorten tieto- ja neuvontapalvelu. Heidän tavoitteenansa on tarjota ammattitaitoista tietoa, neuvontaa sekä ohjausta erilaisiin elämään liittyvissä kysymyksissä. Kohderyhmään kuuluu nuorten lisäksi nuorten vanhemmat ja nuorten parissa työskentelevät ihmiset. (Reimari 2024.)

Keskusteltiin yhdessä aiheen tärkeydestä, tarkoituksesta ja ajankohtaisuudesta. Käytiin myös läpi pohdintaa jatkotutkimusaiheista, kohderyhmästä sekä nuorten miesten ajanhallinnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tahdottiin tietää lisää Reimarin roolista nuorten miesten videopelaamisessa. He kertoivat ylläpitämästään virtuaalisesta Discord kahvilasta, jossa voi saada uusia pelikavereita verkostoitumisen kautta. He ylläpitävät myös Wasacraft —kerhoa,

jossa 12–18-vuotias nuori pystyy ideoimaan Vaasaa oman näköiseksi. Kerhoa pidetään etäyhteydellä ja suljetussa serverissä (Vaasa.fi 2024). Tämän tiimoilta keskusteltiin lisää videopelien tarjoamista positiivisista mahdollisuuksista ja

Positiivista palautetta saatiin opinnäytetyön laajasta näkökulmasta tutkimalla pelaamisen positiivia ja negatiivisia vaikutuksia. Puheeksi nousi aiemmat tutkimukset, joissa tekstin sävy on ollut hyvinkin kielteinen. Lisää hyvää tutkimukselle toi avoimet kysymykset ja niiden määrä. Anonymiteetti lisäsi miesten uskallusta puhua vaikeasta aiheesta avoimesti ja rehellisesti.

7 POHDINTA

Tutkimuksen alkuvaiheessa pohdimme useita opinnäytetyön aiheita, kunnes löysimme yhteiseksi mielenkiinnon kohteeksi videopelaamisen, josta molemmilta löytyi erilaisia kokemuksia ja ajatuksia. Pelaamme myös itse erilaisia videopelejä, joihin kiinnostus alkoi jo lapsuudessa. Molempien perheessä videopelit ovat olleet osa arkea, jonka takia aihe tuntui luonnolliselta tutkittavaksi.

Pyrimme opinnäytetyöllä vähentämään videopelaamiseen liittyvää stigmaa ja nostamaan esiin sen erilaisia vaikutuksia. Tahdoimme, että pelaava nuori mies pysähtyy ajattelemaan omaa pelaamistaan, joka tukee meidän interventiotamme.

Tutkimuksen suunnittelu ja aloitus pidentyivät alkuperäisestä suunnitelmasta meistä riippumattomista tekijöistä. Suunnitteluvaiheen lopussa meidät siirrettiin toiselle opinnäytetyön ohjaajalle, mikä oli alkuhämmennyksen jälkeen helpotus. Tämän jälkeen saimme opinnäytetyöhön paljon kaipaamaamme apua, tukea ja palautetta. Oli positiivista, että opinnäytetyön ohjaajamme oli kiinnostunut aiheesta ja tiesi siitä entuudestaan paljon.

Tahdoimme aluksi toteuttaa tutkimuksen kvalitatiivisena käyttäen aineiston hankintaan haastattelua, mutta se ei olisi ollut ensimmäisen ohjaajan mukaan luotettava menetelmä. Tämän myötä päädyimme määrälliseen tutkimusmenetelmään, joka ei tuntunut meistä aluksi oikealta. Ohjaajan vaihduttua kävi ilmi, että voimme yhdistää nämä kaksi menetelmää, jolloin saimme toivomaamme aineistoa eri näkökulmista.

Koko opinnäytetyöprosessin aikana haastavinta meille oli avoimien kysymysten analysointi ja niiden luokittelu, sillä vastauksissa saattoi olla usein ristiriitaisuutta tai vastaaja oli vastannut ohi aiheen. Myös erilaiset tutkimukseen liittyvät määrittelyt aiheuttivat epäselvyyksiä, jotka kuitenkin saimme selvitettyä yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa.

Eettisyyttä tutkimuksessamme vahvisti vastaajien pysyminen anonyymina ja varmistamalla tutkimukseen vastaamisen vapaaehtoisuus. Kyselyssä vältimme arkaluontoisia aiheita, jotta siitä ei aiheutunut kyselyyn vastaajille nuorille miehille riskejä tai haittoja. Muotoilimme kysymykset huolellisesti siten, etteivät ne sisältäneet asioita, joista vastaaja olisi mahdollisesti tunnistettavissa ja ettei kysymykset olleet syyttäviä. Vastaajille tutkimuksen luonne, tarkoitus ja vapaaehtoisuus kerrottiin kyselylomakkeen alussa.

Suunnittelimme kyselylomakkeen kysymykset siten, että ne ovat selkeitä ja tarjoavat oikeanlaista tietoa tutkimukselle. Saadut vastaukset vastasivat hyvin kysytyä asiaa. Tutkimukseen osallistuneiden määrä oli onnistunut ja heiltä saatu aineisto oli hyvin monipuolinen. Suurempi otoskoko ei välttämättä olisi tarjonnut lisäarvoa tutkimukselle. Vapaaehtoisuus ja anonyymina osallistuminen mahdollisti avoimempia vastauksia kohderyhmältä, joka lisää tutkimuksemme luotettavuutta.

Reimarin ajatukset tukivat omaa pohdintaamme tutkimuksen tuloksista. Pelaamisen voidaan ajatella olevan terve harrastus, mutta sen aiheuttamia kielteisiä asioita ei pidä unohtaa. Pelit luodaan koukuttavaksi, jolloin ajanhallinta voi vaikeutua ja ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat voivat jäädä vähemmälle. Yleensä ihmisen voi olla helpompaa tarkastella ongelmia toisen ihmisen kautta. Tätä ajattelimme kyselylomakkeen suunnittelussa ja vastaajat saivat pohtia huolenaiheita pelaamiselle tutun ihmisen käyttäytymisen kautta. Pelaamisen vaikutuksia olisi hyvä tarkastella kokonaisuutena, satunnaiset ongelmat eivät vielä kerro pelaamisen haitallisuudesta.

Oli positiivista nähdä, että nuoret miehet ottivat innolla vastaan kyselymme ja kertoivat sen olevan mielenkiintoinen. Saimme miehiltä useaan otteeseen myönteistä palautetta liittyen tutkimuksen tärkeyteen ja sen ajankohtaisuuteen.

Olemme tyytyväisiä tutkimuksen lopputulokseen sekä työskentelymme sen parissa. Yhdessä työskentely mahdollisti erilaisten näkemysten yhdistämisen ja näin saimme opinnäytetyöhön monipuolisuutta.

Jatkotutkimusaiheeksi pohdimme, voisiko saman tutkimuksen toteuttaa nuorille pelaaville naisille. Onko mahdollista löytää eroja pelikäyttäytymisessä ja pelikokeuksissa verrattuna miesten osalta? Tutkimalla sukupuolen vaikutusta pelaamiseen voimme saada syvempää ymmärrystä siitä, miten pelaajat eri sukupuolten välillä suhtautuvat peleihin, millaisia eroja on pelitottumuksissa ja millaiset tekijät pelaamisessa vaikuttavat mielenterveyteen. Toinen vaihtoehto voisi olla vuosien päästä suoritettava tutkimus samaa kohderyhmää koskien saman aiheen tiimoilta. Tällöin voisimme tarkastella, ovatko pelitottumukset tai pelikäyttäytyminen muuttuneet ajan, iän sekä eri elämäntilanteiden myötä.

LÄHTEET

Ala-Krekola, M., Korhonen, V & Suutari, J. 2021. Nuorten aikuisten kokemukset videopelien pelaamisen vaikutuksista hyvinvointiin. Opinnäytetyö. LAB- Ammatti-korkeakoulu. Viitattu 29.1.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493857/Nuorten%20aikuisten%20kokemukset%20videopelien%20pelaamisen%20vaikutuksesta%20hyvinvointiin.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Castrén, S. 2023. Peliriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto – Duodecim. Viitattu 28.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406>.

Digipelirajaton. 2021. Mitä on ongelmallinen pelaaminen. Viitattu 1.3.2024. <https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2021/09/KAT2-Diapaketti-DPR.pdf>

Digipelirajaton. 2023. Digipelaaminen - Ilmiötietoa ja usein kysyttyä. Viitattu 14.12.2023. <https://digipelirajaton.fi/ammattilaiselle/ilmiotietoa/>.

Digipelirajaton. 2024 a. Level UP-Omatuki digipelaajalle. Viitattu 28.2.2024. <https://digipelirajaton.fi/pelaajalle/omatuki/#alku>.

Digipelirajaton. 2024 b. Ryhmät. Viitattu 28.2.2024. <https://digipelirajaton.fi/pelaajalle/ryhmat/>.

EHYT ry. 2024 a. Herättääkö digipelaaminen huolta? Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 21.1.2024. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/herattaako-digipelaaminen-huolta/>.

EHYT ry. 2024 b. Pelihaitat. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 25.1.2024 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/pelihaitat/>.

Ehyt ry. 2024 c. Pelikasvatus. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 27.2.2024. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/pelikasvatus/>.

Heikkilä, H. & Toivola, N. 2018 Pelaamisen merkityksiä ja vaikutuksia. Opinnäytetyö. Viitattu 28.2.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/190766/toivola_niko.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Viitattu 15.1.2024. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hernetkoski, A. 2020. Mikromaksuista. Pelituki. Viitattu 30.1.2024. <https://pelituki.fi/2020/09/23/mikromaksuista/>.

Hietala, S. 2022. Asiaa miesten mielenterveydestä! Nyyti Ry. Viitattu 29.1.2024. <https://www.nyyti.fi/uutinen/asiaa-miesten-mielenterveydesta/>.

Karjalainen, J. 2023. Omaisuus pelissä. Yle. Viitattu 30.1.2024. <https://yle.fi/a/74-20016866>.

Kinnunen, J. 2017. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Päihdelinkki. Viitattu 2.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen/ongelmapelaamiseen-johtavia-syita/>.

Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. 2020. Pelaajabarometri 2020: Pelaamista koronan aikaan. Tampereen Yliopisto. Viitattu 14.12.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123831/978-952-03-1786-7.pdf?sequence=1>.

Kinnunen, J., Tuomela, M & Mäyrä, F. 2022. Pelaajabarometri, kohti uutta normaalia. Viitattu 14.12.2023 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/144376/978-952-03-2732-3.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. 2022. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 14.12.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Korhonen, H. 2020. Digipelaaminen. Päihdelinkki.fi. Viitattu 14.12.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen/digipelaaminen>.

Kuorikoski, J. 2018. Pelitaiteen manifesti. Gaydeamus Oy. Viitattu 14.12.2023

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. 2019. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeli-riippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Viitattu 14.12.2023. https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf.

Mehiläinen. 2024. Alkoholi ja mielenterveys. Viitattu 26.2.2024. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/alkoholi/alkoholi-ja-mielenterveys>.

Meriläinen, M. 2020. Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja 66. Viitattu 7.2.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/c0560254-fac1-4a39-a949-42c9747dc976/content>.

Meriläinen, M. 2022 a. Mikä peleissä viehättää? Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.2.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/mika-peleissa-viehattaa/>.

Meriläinen, M. 2022 b. Pelaaminen ja hyvinvointi. Mannerheimin lastensuojeluliiton artikkeli. Viitattu 21.2.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaaminen-ja-hyvinvointi/>.

Meriläinen, M. 2022 c. Pelaamisen hyödyt. Mannerheimin lastensuojeluliiton artikkeli. Viitattu 14.12.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/>.

Meriläinen, M. 2022 d. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Mannerheimin lastensuojeluliiton artikkeli. Viitattu 29.2.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>.

Mielenterveysseurat. 2022. Videopelaamisen edut ja haitat terveydelle. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 14.12.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/kotka/2022/12/07/videopelaamisen-edut-ja-haitat-terveydelle/>.

Mielenterveystalo. 2023 a. Mitä tunteet ovat? Viitattu 25.12.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>.

Mielenterveystalo. 2023 b. Tietoa läheisille nuorten netinkäytön ja pelaamisen ongelmista. Viitattu 29.11.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen/tietoa-laheiselle-nuorten-netinkayton-ja-pelaamisen-ongelmista>.

Mielenterveystalo. 2024. Nuorten masennus. Viitattu 29.1.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennus>.

Mieli ry. 2022 a. Mistä mielenterveys rakentuu? Viitattu 15.1.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>.

Mieli ry. 2022 b. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Viitattu 14.12.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>.

Mieli ry. 2021 a. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 14.12.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>.

Mieli ry. 2021 b. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Viitattu 25.1.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.

Mieli ry. 2024. Tunteen ilmaiseminen. Viitattu 2.3.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>.

MLL. 2023. Mielen hyvinvointi. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 25.1.2024. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/>.

Moisala, M & Sinkkonen, J. 2024. Digiäika ja aivot. Viitattu 15.1.2024. <https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/digiaika-ja-aivot/>.

Muistipeli. 2023. Miten digitaalinen pelaaminen vaikuttaa aivojen dopamiinitasoihin? Viitattu 26.2.2024. <https://www.muistipeli.com/artikkeli/miten-digitaalinen-pelaaminen-vaikuttaa-aivojen-dopamiinitasoihin>.

Nevala, A. 2023. Tunteita ei voi hallita, mutta säädellä voi – Tunteiden säätely. Artikkelit. Mielipalvelut. <https://mielipalvelut.fi/artikkelit/tunteita-ei-voi-hallita-mutta-saadella-voi-tunteiden-saätely/>.

Nuorten päihdekasvatus ry. 2023. Sosiaalinen paine ja päihteiden käyttö. Viitattu 10.3.2024. <https://nuortenpaihdekasvatus.fi/sosiaalinen-paine-ja-paihteiden-kaytto/>.

Nuotio, J. & Rönty, H. 2023. Hei yksinäinen, löysitkö sinäkin kaverin verkossa pelaamalla? Yle. Viitattu 7.2.2023. <https://yle.fi/a/74-20028442>.

Nuutinen, S. 2022. Mitä on videopeliongelma? Hyvä kysymys -palvelu. Väestöliitto. Viitattu 7.12.2023. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-videopeliongelma/>.

Nyyti Ry. 2024. Mielensterveys. Viitattu 15.1.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielensterveys/>.

Palva, M. & Lukka, L. 2022 a. Voiko videopeleillä lieventää masennuksen oireita? Viitattu 25.2.2024. <https://assembly.org/articles/voiko-videopeleilla-lieventaa-masennuksen-oireita>.

Palva, M. & Lukka, L. 2022 b. Tutkijat kehittivät videopeliä helpottamaan masennuksen oireita - pelissä vapautetaan maailma sitä riivaavista olennoista. Viitattu 25.2.2022. <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/tutkijat-kehittavat-videopelia-helpottamaan-masennuksen-oireita-pelissa-vapautetaan-maailma>.

Peltonen, A., Männikkö, N., Hylkilä, K. & Kääriäinen, M. 2022. Tunnistatko digipeliiriippuvuuden? Suomalainen lääkirilehti 2022; 78: e32780. Viitattu 28.11.2023.

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tunnistatko-digipeliriippuvuuden/?public=95033cdafbc0fba68f8da4b8aeae0923>.

Peluuri. 2024 a. Peluurin perustehtävä, arvot ja strategia. Viitattu 27.2.2024. <https://www.peluuri.fi/peluuri/perustehtava-arvot-ja-strategia>.

Peluuri. 2024 b. Tiedote: Apua digitaalisen pelaamisen hallintaan nyt verkossa. Viitattu 27.2.2024. <https://www.peluuri.fi/ajankohtaista/tiedote-apua-digitaalisen-pelaamisen-hallintaan-saa-nyt-verkossa>.

Peluuri. 2024 c. Videopelaaminen ongelmana. Viitattu 28.2.2024. https://www.peluuri.fi/tietopankki/ongelmallinen-digipelaaminen?gclid=CjwKCAjwzeqVBhAoEiwAOrEmzbrhFxmEeMZcqVC-T1QlpDTXqEhQlwCU86D-Sibb6fs6lbsHqNtewxoCTHkQAvD_BwE.

Public Health. Mielenterveys. 2024 Viitattu 15.1.2024 https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_fi.

PubMed. Mental Health Help-Seeking Behavior of Male Video Game Players: An Online Survey. 2023. Viitattu 18.2.2024 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37540082/>

Reimari. Info. 2024. <https://reimari.info/>

Ruotsalainen, M. 2023. Kohti yhdenvertaisempaa kilpapelaamista. Verke. Viitattu 26.2.2024. <https://www.verke.org/blogit/kohti-yhdenvertaisempaa-kilpapelaamista/>.

Salminen, A. 2019. Mitä on eskapismi? Artikkel. Viitattu 21.2.2024. <https://vuoleulu.fi/mita-on-eskapismi/>.

Samha. 2024. Videopeliriippuvuus. Viitattu 26.1.2024. <https://samha.fi/videopeliriippuvuus/>.

Seppänen, P. 2021. Peliturvallisuus. Tietoa ja ohjeita digitaalisten pelien turvallisuudesta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.1.2024. <https://www.jamk.fi/fi/file/cyberdi-peliturvallisuus-opas>.

Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. 2016. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 12.12.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131837/URN_ISBN_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

SPSS. 2015. IBM SPSS Statistics Base. Viitattu 2.12.2023. <https://spss.fi/ohjelmistot-ratkaisut?view=article&id=31:ibm-spss-statistics-base&catid=19>.

Terveyskylä. 2021. Päähteet ja aivot. Viitattu 26.2.2024. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivojen-toimintakykyyn-vaikuttavia-te-kij%C3%B6it%C3%A4/p%C3%A4ihteet-ja-aivot>.

Tietoarkisto. 2024. Mittaaminen: mittarin luotettavuus. Viitattu 17.1.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/luotettavuus/>.

Valkonen, J. & Virtanen, V. 2022. Harva mies hakee apua mielenterveyden haasteisiin – esteinä tiedonpuute, perinteinen mieskuva ja palvelujen naisvaltaisuus. Uutinen. Mieli ry. Viitattu 30.1.2024. <https://mieli.fi/uutiset/harva-mies-hakee-apua-mielenterveyden-haasteisiin-esteina-tiedonpuute-perinteinen-mieskuva-ja-palvelujen-naisvaltaisuus/>.

Valkonen, J. 2022. Hyvät miehet ja mielenterveys. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 14.12.2023. <https://mieli.fi/blogit/hyvät-miehet-ja-mielenterveys/.ala>

Ventelä, A. 2023. Kasvaako nuorten miesten ahdistus? Artikkelit. Kansaneläkelaitos. <https://sosiaalivakuutus.fi/nuorten-mielenterveysongelmat-huolettavat-miten-nuoret-miehet-voivat/>.

Vesala, S. 2020. Naiset Videopelaajina. Opinnäytetyö. Haaga-Helian Ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2024 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/340331/Vesala_Sanni.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Vaasa. Tapahtumat. Wasacraft-kerho. 2024. <https://www.vaasa.fi/tapahtumat/wasacraft-kerho-4/>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantausta, T. 2017. Mielen terveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto – Duodecim. Viitattu 12.12.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>.

Yeesi. 2024. Mielen terveyden edistäminen. Nuorten mielen terveysseura. Viitattu 29.1.2024. <https://www.yeesi.fi/toiminta/mielen-terveyden-edistaminen/>.

YTHS. 2024. Sosiaaliset suhteet. Ylioppilaiden terveydenhuollonsäätiö. Viitattu 2.3.2024. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielen-terveys/sosiaaliset-suhteet>.

YTHS. 2023. Stressinhallinta. Ylioppilaiden terveydenhuollonsäätiö. Viitattu 26.10.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielen-terveys/stressinhallinta/>.

LIITTEET

LIITE 1 Kyselylomake

Olemme Vaasan Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä nuorten miesten (18–29 v) kokemuksista videopelaamisesta. Opinnäytetyön suunnitellussa on ollut mukana Pelituki (<https://pelituki.fi/>).

Vastaaminen kyselyyn on anonyymia sekä vapaaehtoista ja vastaukset tuhoataan opinnäytetyön valmistuttua. Valmis työ on luettavissa nimillämme kesällä 2024 www.theseus.fi. Opinnäytetyön ohjaajana toimii Ahti Nyman (ahti.nyman@vamk.fi).

Terveisin

Sonja Johansson e2100261@edu.vamk.fi
Saana Koramo e210002@edu.vamk.fi

Taustamuuttajat

Koulutus

Mikä seuraavista parhaiten kuvaa tämänhetkistä tilannettasi?

Ammattikorkeakoulu
Yliopisto
En opiskele tai ole töissä tällä hetkellä
Työssä kokoaikaisesti
Työssä osa-aikaisesti

Pelitottumukset

**Pelilaitte
Millä laitteella pelaat
eniten?**

PC
Konsoli
Mobiililaitte

Pelivuodet**Kuinka monta vuotta olet pelannut säännöllisesti videopelejä?**

Alle 3 vuotta
3–4 vuotta
4–5 vuotta
5–6 vuotta
6 vuotta tai kauemmin

Pelimäärä**Kuinka monena päivänä viikossa pelaat?**

1–3 päivänä
4–5 päivänä
6–7 päivänä

Pelitunnit**Kuinka monta tuntia pelaat keskimäärin päivässä?**

1–2 tuntia
3–4 tuntia
4–5 tuntia
6 tuntia tai enemmän

Videopelit ja mielenterveys**Millaisia tunteita koet pelaamisen aikana?****Kuvittele, että sinulla ei olisi mahdollisuutta pelata viikkoon. Millaisia tunteita viikon aikana todennäköisesti kokisit?****Olen joskus ollut huolissani pelaamisestani?**

Kyllä Ei

Ovatko läheisesi olleet koskaan huolissaan pelaamisestasi?

Kyllä Ei

Mitä ajattelet heidän huolestansa?

Missä koet vuorovaikutuksesi tapahtuvan

(1 = enimmäkseen vuorovaikutuksessa videopelien kautta, 5 = enimmäkseen kasvotusten)

Sosiaalinen vuorovaikutus toteutuu arjessani pääosin 1 2 3 4 5

Miten toivoisit vuorovaikutuksen arjessasi toteutuvan 1 2 3 4 5

Millaiset asiat saisivat sinut huolestumaan tuttusi pelaamisesta?

Osaisin tarvittaessa ohjata tuttuni avunpiiriin? Kyllä Ei

Minne hänet mahdollisesti ohjaisit?

Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tuntemuksiasi.

Videopelit ja mielenterveys

Olen luonut merkittäviä ihmissuhteita videopelien kautta	Samaa mieltä	Eri mieltä
Pelaaminen ylläpitää suhteitani kaukana asuviin ihmisiin	Samaa mieltä	Eri mieltä
Pelaaminen piristää mieltäni	Samaa mieltä	Eri mieltä
Pelaaminen lieventää stressiäni	Samaa mieltä	Eri mieltä
Videopelit ovat merkittävässä roolissa psyykkistä hyvinvointiani	Samaa mieltä	Eri mieltä
Ongelmanratkaisu- ja strategiset taitoni ovat parantuneet pelaamisen myötä	Samaa mieltä	Eri mieltä
Pelaaminen vaikuttaa kykyyni keskittyä opiskeluihin/töihin	Samaa mieltä	Eri mieltä
Minua harmittaa, jos en pääse pelaamaan halutessani	Samaa mieltä	Eri mieltä

Huono menestyminen pelissä vaikuttaa mielialaani	Samaa mieltä	Eri mieltä
Pelaamisen lopettaminen päivän päätteeksi on minulle vaikeaa	Samaa mieltä	Eri mieltä
Olen huomannut arjenhallinnassani muutoksia pelaamisen myötä	Samaa mieltä	Eri mieltä
Koen pelaamisella olevan vaikutusta päihteiden käyttöni	Samaa mieltä	Eri mieltä
Minulta katoaa usein ajantaju pelatessani	Samaa mieltä	Eri mieltä