

Opinnäytetyö (AMK)  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja  
2015

Aino-Meri Korhonen ja Henna Nieminen

# ELEKTRONISTEN PELIEN VAIKUTUKSET NUOREN MIELENTERVEYTEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Aino-Meri Korhonen ja Henna Nieminen

# ELEKTRONISTEN PELIEN VAIKUTUKSET NUOREN MIELENTERVEYTEEN

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pelaamisen negatiivisia yhteyksiä nuorten mielenterveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda nuorille, nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, vanhemmille ja kaikille asiasta kiinnostuneille tietoa pelaamisen haittavaikutuksista ja riskeistä. Työhön sisältyy myös toiminnallinen osa, joka on saamamme tiedon kokoava posterit. Posterin ajatuksena on herättää nuoria miettimään pelaamiseen käyttämäänsä aikaa.

Tässä opinnäytetyössä käytetty menetelmä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö on tehty kvalitatiivisesta eli laadullisesta näkökulmasta. Pyrkimyksenä on koota tietoa tehdyistä tutkimuksista ja saada uusia näkökulmia sekä syvempää ymmärrystä aiheeseen.

Pelaaminen on nuorten keskuudessa yleinen tapa viettää aikaa. Lähes kaikki nuoret pelaavat joskus ja suurin osa nuorista pelaa säännöllisesti. Nuoret käyttävät pelaamiseen aikaa keskimäärin 7 tuntia viikossa. Runsas pelaaminen voi häiritä pelaajan vuorokausirytmää, koulunkäyntiä, muita harrastuksia ja hyvinvoinnista huolehtimista. Näiden kaikkien tiedetään olevan yhteydessä nuorten mielenterveyteen. Ongelmapelaamisen vaikuttavat monet tekijät ja sen on todettu olevan yhteydessä mm. masennukseen, ahdistukseen, univaikeuksiin, sosiaalisiin ongelmiin, käytöshäiriöihin ja riippuvaisuuteen. Väkivaltaisten pelien on todettu vaikuttavan nuorten aggressiiviseen käyttäytymiseen. Etenkin nuorilla, joilla on ennestään mielenterveydellisiä ongelmia.

## ASIASANAT:

Nuori, mielenterveys, elektroniset pelit, ongelmapelaaminen, aggressiivisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Care | Registered nurse

December 2015 | 43+1

Instructor Camilla Laaksonen

Aino-Meri Korhonen and Henna Nieminen

## THE EFFECTS OF ELECTRONIC GAMES AND ADOLESCENTS MENTAL HEALTH

The purpose of this thesis was to examine negative effects of playing to mental health of young people. The aim was to bring information about the gaming, negative effects and risks for young people, people who are working with young people, parents and all the people who are interested on this issue. Thesis included also functional part, which collected all gathered information and it's called a poster. Poster's idea is to arouse adolescents to think about the time what they are using to play games.

Used method was a theoretical-conceptual review of the literature. Thesis was done as a qualitative point of view. Our aim was to gather information from the studies previously carried out, and to get new perspectives and a deeper understanding of the topic.

Playing is to adolescents a common way to spend time. Almost all adolescents are playing sometimes and the most of them are playing regularly. Adolescents are using for playing time for an average of 7 hours a week. A lot of playing adolescent has found problems with circadian rhythm, school, hobbies and taking care of their wellbeing. Leading factors to problem playing have been found to be associated with depression, anxiety, sleeping difficulties, social problems, behavioural disorders and dependence. Violent games have been found to affect aggressive behaviour in adolescents, especially young with pre-existing mental health problems.

### KEYWORDS:

Adolescent, mental health, electronic games, problematic playing, aggressive behavior

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KÄSITTEET</b>	<b>8</b>
2.1 Nuori	8
2.2 Mielenterveys	9
2.3 Elektroniset pelit	10
2.4 PEGI	11
<b>3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>13</b>
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>14</b>
4.1 Tiedonhaku	14
4.2 Kirjallisuuskatsaus	15
4.3 Posterin tuottaminen	16
4.4 Aineiston analysointi	17
<b>5 OPINNÄYTETÖN TULOKSET</b>	<b>18</b>
5.1 Pelaamiseen käytetty aika	18
5.2 Ongelmapelaaminen	20
5.2.1 Pelaamisen vaikutus uneen	21
5.2.2 Pelaamisen vaikutus masennukseen ja ahdistukseen	22
5.2.3 Riippuvaisuus	23
5.2.4 Syrjäytyneisyys ja pelit	24
5.3 Käytöshäiriöt ja aggression ilmeneminen	26
5.4 Pelien vaikutukset väkialtakäyttäytymiseen	29
<b>6 POHDINTA</b>	<b>33</b>
<b>7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>36</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>40</b>

# LIITTEET

Liite 1. Posterit

# 1 JOHDANTO

Tietokonepelejä on suunniteltu jo 1950- ja -60- luvuilla. Tuolloin niitä suunniteltiin ja pelattiin pääosin laboratorio- ja korkeakouluympäristöissä, osana tutkimuksia ja kehitysprojekteja, mutta harrastajia oli vielä hyvin vähän. 1970-luvulla myyntiin alkoi tulla erilaisia harraste- ja kotikäyttöön tarkoitettuja pelilaitteita ja -tuotteita. 1980-luvulla pelien yleistyminen liittyi vahvasti yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin muutoksiin. Lisääntynyt vapaa-aika ja viihteen käyttäminen vaikuttivat siihen, että yhä useampi kotitalous osti tietokoneen. Elektroniikka pelien suosio kasvoi huomattavasti 1900-luvun loppupuolella ja 2000-luvun alussa, jolloin tietokone oli jo kahdessa kolmesta kotitaloudesta. 2010-luvulla tietokonepelaaminen on hieman laskussa ja mobiili- ja internetpelaamisen suosio on kasvussa ilmaisten mobiili- ja facebookpelien myötä. (Mäyrä & Sihvonen 2015)

Elektroniset pelit kuuluvat koko ajan enemmän monen nuoren elämään monella tapaa. Vuoden 2013 pelaajabarometrin mukaan 73.6 % suomalaisista pelaa ainakin satunnaisesti digitaalisia pelejä ja aktiivisia vähintään kerran kuukaudessa pelaavia on 52.5 % väestöstä. Nuorten 10 - 29 -vuotiaiden keskimääräinen pelaamiseen käytetty aika on 7h viikossa. (Mäyrä & Ermi 2013). Vuonna 2012 toteutetun Pelaavat nuoret Vantaalla -kyselytutkimuksen mukaan pojat käyttävät tyttöjä enemmän pelaamiseen aikaa. Runsaasti pelaamiseen aikaa käyttävistä huomattava määrä on poikia. Kun pelaamiseen käytetty tuntimäärä kasvaa tyttöjen osuus pienenee. (Luhtala ym. 2012)

Hoitotyön kehittämisen kannalta opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Pelaamisen riskeistä nuorten mielenterveydelle on vähän tutkimustietoa. Tämä on nuori tutkimusaihe, jonka vuoksi laajoja pitkittäistutkimuksia ei juurikaan ole. (THL 2015, 1) Aihe koskettaa monia ja on runsaasti esillä sosiaalisessa mediassa ja internetin keskustelufoorumeilla. Lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten pelikasvatukseen liittyvässä selvityksessä tulee ilmi, että ammattilaiset kokevat tarvitsevansa lisää tietoa pelaamisen vaikutuksista. (Luhtala 2015) Nuorten pelaaminen huolestuttaa nuorten vanhempia. Vanhempia mietityttää pelaamiseen käytetty aika ja raha sekä sisällöt ja niiden haitallisuus. Väkivaltaisien ja aikuisil-

le suunnattujen pelien pelaaminen voi olla nuorille haitallista. Jotta pelaamista ilmiönä voitaisiin ymmärtää paremmin, tulisi olla enemmän tietoa pelaamisesta, sen sisällöstä ja taustoista. Pelaamisen riskeihin voitaisiin puuttua, ilman pelien leimaamista haitalliseksi. Näin voitaisiin pelaamista pitää turvallisena harrastuksena. (Salokoski 2005)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää pelaamisen negatiivisia yhteyksiä nuorten mielenterveyteen. Kirjallisuuskatsauksella etsitään tutkimuksia ja tietoa pelaamisen yhteyksistä nuorten mielenterveyteen. Rajasimme aiheen pelaamisen negatiivisiin yhteyksiin, koska koemme negatiivisiin yhteyksiin perehtymisellä olevan enemmän hyötyä nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda nuorille, nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, vanhemmille ja kaikille asiasta kiinnostuneille tietoa pelaamisen haittavaikutuksista ja riskeistä. Kirjallisuuskatsauksen lisäksi työhömmme sisältyy toiminnallinen osa, joka tulee olemaan saamamme tiedon kokoava posterit.

Haluamme tuoda esiin viime aikoina useiden tutkimusten osoitukset monista pelien hyödyllisistä vaikutuksista. Positiivisia vaikutuksia tarkastellessa esiin nousevat erilaiset oppimispelit ja simulaatiot. Kuitenkin nuorilla pelien hyötyvaikutukset tulevat usein epämuodollisen oppimisen kautta. Useissa tutkimuksissa on todettu pelaamisen aktivoivan aivoja, kehittävän motorisia taitoja, silmän ja käden koordinaatiokykyä, sekä reaktio- ja hahmotus- kykyä. Pelatessa aivoista vapautuu dopamiinia, josta tulee mielihyvää ja näin ollen pelaaminen tukee oppimista. (Eichbaum ym.2014)

## 2 KÄSITTEET

### 2.1 Nuori

Teoksessa Aalberg & Siimes 2007 "Lapsesta aikuiseksi" nuoruus käsittää ikävuodet välillä 12- 22. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12-15), nuoruuteen (15-18) ja jälkinuoruuteen (18-22). Varsinaisen murrosiän ajatellaan sijoittuvan nuoruuden alkuvaiheeseen. Murrosikä kestää 2-5 vuotta, jolloin lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Aivot kehittyvät vielä pitkälle aikuisikään asti. Tyttöillä kasvu ja kehitys tapahtuu hieman poikia aikaisemmin. Varhaisnuoruus on ristiriitaista aikaa. Nuorella tulee vahva tarve eriytyä vanhemmistaan, mutta toisaalta hänellä on vielä tarve olla heistä riippuvainen. On tärkeää, että nuorella on tukena toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Ystäväpiirillä, perimällä ja elinympäristöllä on merkittävä vaikutus nuoren kehitykseen. (Aalberg & Siimes 2007)

Varsinainen nuoruus on aikaa, jolloin nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa ja seksuaalisuuden kehitys on tällöin keskeistä. Nuoren ristiriidat suhteessa vanhempiin ovat vähentyneet ja persoonallisuus selkiytymässä. Kaikkia nuoruudessa tapahtuneita vaiheita ja kriisejä tarvitaan nuoren persoonallisuuden syntymiseen. (Aalberg & Siimes. 2007) Jälkinuoruus on vaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi ja nuoresta tulee aikuinen nainen tai mies. Nuoruuden loppupuolella persoonallisuudesta muodostuu jo melko muuttumaton. Nuoresta tulee aikaisempaa empaattisempi ja vähemmän itsekäs. Hän osaa ottaa paremmin huomioon muut ihmiset ja tehdä kompromisseja. Tässä vaiheessa nuori yleensä irrottautuu perheestä ja sijoittaa itsensä osaksi yhteiskuntaa. Vastuun kantaminen ja päätösten tekeminen helpottuu. (Väestöliitto 2015) Tässä vaiheessa nuorella on jo paremmat valmiudet ratkaista lapsuudessa syntyneitä häiriöitä. (Aalberg & Siimes 2007)

Nuorisolain (Nuorisolaki 27.1.2006/72) määritelmän mukaan alle 29 -vuotias on nuori. Suomalainen lääkärisseura Duodecim määrittelee nuoruuden 13–22 -ikävuosien väliin. Ikäkausia on hyvin hankala määritellä, koska ihmiset ovat eri-



laisia ja kehitys yksilöllistä. Nuoruuden määritelmään vaikuttaa se, että tarkastellaanko aihetta biologian, psykologian vai sosiologian näkökulmasta. Biologisenä kasvun prosessina nuoruus kestää n.10 vuotta. Sosiaalisesti nuoruus päättyy aikuisen aseman saavuttamiseen. (Nuoriperi 2014)

Nuorten vapaa-aika tutkimuksesta ilmenee, että nuorten itsensä mielestä nuoruus alkaa 10 -vuotiaana ja päättyy 20 -vuotiaana. Tässä opinnäytetyössä käytetään tätä määritelmää sanalle nuori. Lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisiän kokemiseen vaikuttaa mm. sukupuoli, asuinpaikka ja elämäntilanne. Tytöt kokevat aikuistuvan hieman poikia aikaisemmin. Maaseudulla asuvat aikuistuvat nuorempana kuin kaupungissa asuvat. Opiskelijat kokevat olevansa pitempään nuoria kuin työssä käyvät. (Tietoa nuorista 2013)

## 2.2 Mielenterveys

Mielenterveyttä voidaan ajatella yksilön henkisenä hyvinvoinnin tilana. WHO:n mukaan mielenterveyden pääkohdat ovat: Ihminen kykenee luomaan ihmissuhteita ja välittämään toisista, ilmaisemaan tunteita, kykenee työn tekoon, sietämään ajoittaista ahdistusta ja stressiä omassa elämässään sekä hyväksymään muutoksia. Mielenterveyttä ja hyvinvointia kuvaa onnellisuus, toiveikkuus, itsetunto, elämänhallinta, tyytyväisyys, elinvoimaisuus, toimintakyky ja kyky huolehtia itsestä. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus valinnoillaan ja asenteillaan vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. Mielenterveys on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara ja resurssi, jota kaiken aikaa käytämme ja keräämme ja jonka avulla koemme elämän mielekkääksi. (THL 2014, a)

Mielenterveyden määritelmä voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin, sosiaaliseen tukeen ja vuorovaikutukseen, yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja resursseihin, sekä kulttuurillisiin arvoihin. Yksilöllisiin tekijöihin ja kokemukseen vaikuttaa se, miten ihminen kokee oman mielenterveytensä. Yksilöllisiin tekijöihin sisältyvät biologiset tekijät, joita ovat perimä ja sukupuoli. Syntymästä alkavan vuorovaikutuksen tuloksena syntynyt elämänkokemus vaikuttaa yksilön mielenterveyteen läpi elämän. Kaikki elämän tapahtu-

mat ja kokemukset vaikuttavat ihmiseen ja mielenterveyteen. Esimerkiksi läheisen kuolema, vakava sairastuminen ja väkivallan kohtaaminen ovat kielteisiä elämän tapahtumia ja järjestyttävät mieltä. (Kuhanen ym.2013, 19-21)

### 2.3 Elektroniset pelit

Elektronisiin peleihin luetaan tietokone-, konsoli-, virtuaali-, verkko- ja mobiilipelit (Huhtamo & Kangas 2002, 361). Peleissä on aina omat säännöt, joiden mukaan niitä pelataan. Peleissä on aina oma peliympäristö. Niissä on oma päämäärä, jonka mukaan voittaja ja häviöjä määrättyvät. Voittaakseen pelin on luotava strategia eli suunnitelma. (Mononen 2003) Elektronisia pelejä on monia eri genrejä eli lajityyppejä. Niitä ovat oppimis-, ajanviete-, räiskintä-, seikkailurooli-, strategiapelit. (Mäyrä 2009)

Oppimispelit on suunniteltu lisäämään tietoa ja taitoa. Niitä pelataan kotona ja kouluissa. Niitä käytetään opetuksen välineenä, koska niihin on aina sisällytetty jokin opittava asia. Oppimispelit eivät ole yksistään oma lajityypinsä, vaan yleensä ne perustuvat muihin lajityyppeihin. (Saarenpää 2009)

Ajanvietepelit ovat pelejä, joita voidaan pelata töissä tauoilla sekä kotona kotitaskareiden lomassa. Pelin säännöt eivät ole usein monimutkaisia, vaan helposti opittavissa. Niitä käytetään siis ajanvietteenä. Näitä pelejä voi pelata muutamasta minuutista moneen tuntiin. (Kultima 2009)

Räiskintäpeleihin on luotu kolmiulotteinen peliympäristö, jossa pelaaja taistelee yksin tai ryhmässä vihollisia vastaan erilaisilla aseilla. Ne on alun perin kehitetty tietokoneelle. Nykyään räiskintäpelejä voi pelata mobiililaitteella tai konsoleilla. Räiskintäpelit voivat olla fantasiaan, todellisuuteen tai molempiin näihin perustuvia. (Paavilainen 2009)

Seikkailupelit keskittyvät tarinan kerrontaan sekä ongelmien ratkaisuihin. Kun pelaaja ratkaisee ongelmia, pääsee hän etenemään tarinassa ja pelissä. (Mäyrä 2009)

Elektronisissa roolipeleissä pelataan hahmona kuvitteellisessa maailmassa. On olemassa sekä yksinpelattavia että moninpelattavia roolipelejä. Tässä lajityypissä luotu hahmo voi muuttua ja kehittyä. Hahmon kehittyessä peli muuttuu vaikeammaksi. Pelaajat eläytyvät peliin useimmin monipeleissä. Yksin pelatessa voi säädellä, kuinka paljon pelaa omaa rooliaan. (Stenros 2009)

Strategiapeleissä kaksi tai useampi pelaaja kilpailee pelin voitosta ja pelin tavoitteiden saavuttamisesta ensimmäisenä. Jos pelaaja pelaa yksin, vastassa on tietokoneen ohjaama tekoäly. Tavoitteita pystyy saavuttamaan, kun pelaaja tekee suunnitelman, jota hän noudattaa. Yleisesti strategiapelit ovat sotapelejä. Ne jaetaan kahteen luokkaan: vuoropohjaisiin ja reaaliaikaisiin. (Sihvonen 2009)

## 2.4 PEGI

On olemassa erilaisia järjestelmiä, joiden avulla kerrotaan elektronisten pelien soveltuvuudesta ja sisällöstä. Esimerkiksi ESRB-, VET- ja PEGI-järjestelmät ovat sisällöiltään melko samanlaisia. Eroavaisuutena ovat lähinnä ikäraajat. Muuten eroavaisuudet ovat vähäisiä. (Salokoski 2005)

Suomessa on käytössä PEGI-järjestelmä (Pan European Game Information). Järjestelmää käytetään yleisesti koko Euroopassa. PEGI kertoo pelin sisällöstä ja sen, kenelle se soveltuu. Se ei kerro pelien vaikeustasoa. Esimerkiksi k-18 peli voi olla tasoltaan helppo, mutta sisällöltään sopiva vain aikuisten käyttöön. Se voi olla esimerkiksi raaka, eroottinen tai siinä voi esiintyä runsasta huumeiden käyttöä, jolloin se ei sovellu alle 18-vuotiaille. PEGI-järjestelmällä on omat merkit huumeille, väkivallalle, kiroilulle, seksille, uhkapelille, syrjinnälle, kauhulle ja online-peleille. Ikäsuositukset ovat 3-, 7-, 12-, 16- ja 18-vuotiaille. Niiden avulla saa pinnallisen käsityksen pelien sisällöstä ja soveltuvuudesta nuorelle. (Pegi) PEGI:ssä ongelmana on se, että se kertoo hyvin yksipuolisesti pelin sisällöstä. Jos väkivallan merkki on pelin takakannessa, se ei vielä kerro väkivallan laadusta, eikä millaista se on. (Salokoski 2005)

### 3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää pelaamisen negatiivisia yhteyksiä nuorten mielenterveyteen. Kirjallisuuskatsauksella etsitään tutkimuksia ja tietoa pelaamisen negatiivisista yhteyksistä nuorten mielenterveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda nuorille, nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, vanhemmille ja kaikille asiasta kiinnostuneille tietoa pelaamisen haittavaikeuksista ja riskeistä. Sisällytämme opinnäytetyöhön toiminnallisen osan, joka tulee olemaan saamamme tiedon kokoava posterit.

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmat:

1. Mitä yhteyksiä pelaamisella on nuorten aggressiiviseen käyttäytymiseen?
2. Mitä yhteyksiä ongelmapelaamisella on nuorten mielenterveyteen?
3. Mitä muita yhteyksiä pelaamisella on nuorten mielenterveyteen?

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tiedonhaku

Pyrimme valitsemaan opinnäytetyöhön korkealaatuisia lähteitä. Lähteet ovat tieteellisistä tietokannoista Cinahl Complete, Medic, Eric, Pub Med, Google Scholar, sekä muilta internetsivuilta. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin "mental health, adolescents, video game, negative effect, addiction, aggressive, symptom, psychotic symptoms, riippuvuus, mielenterveys, nuori, pelit, aggressiivisuus, videopelit, vaikutus, oire, syrjäytynyt", sekä näistä sanoista muodostettuja yhdistelmiä. Käytimme myös kirjallisuutta lähteinä ja haimme lähteitä tutkimusten lähdeluetteloista.

Tiedonhakukriteerit olivat kirjoittajien ja julkaisijoiden tunnettavuus ja arvostettavuus, lähteen ikä, lähteiden alkuperäisyys ja kielenä suomi tai englantti. (Hirsjärvi. 2009, 113–114) Valitessamme lähteitä merkittävänä tekijänä oli kirjallisuuden kattavuus ja taso, tulosten uskottavuus, monitieteisyys, sekä huomioimme tutkijan ja julkaisijan arvostettavuuden. Rajasimme lähteet julkaisuvuoden perusteella. Pyrimme ottamaan mukaan vuosina 2005-2015 julkaistuja lähteitä. Otimme kuitenkin mukaan muutaman vanhemman lähteen, koska niissä oli työmme kannalta oleellista tietoa. Lähteet olivat suurelta osin alkuperäistutkimuksia. Käytimme myös muiden kuin hoitotieteen tietokantoja saadaksemme mahdollisimman paljon tutkittua tietoa elektronisten pelien yhteisistä mielenterveyteen. (Hirsjärvi 2009, 113–114) Lähteiden ja kirjallisuuden valinnassa otettiin huomioon kokotekstien saatavuus. Sekä englannin- että suomenkielisiä lähteitä etsiessä keskityimme otsikoiden antamiin tietoihin aiheista. Kun otsikko ja tiivistelmä vastasivat opinnäytetyön aihetta, artikkeli luettiin. Jos se sisälsi luotettavaa tietoa aiheestamme, otimme sen mukaan lähteisiin. Pieni osa löytämistämme tutkimuksista oli kokotekstinä maksullisia, eikä niitä käytetty opinnäytetyössämme.

## 4.2 Kirjallisuuskatsaus

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuusperustainen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus auttaa opinnäytetyön tekijöitä tiedostamaan erilaisia oletuksia aihealueeseen liittyen. Käsitteiden avaamista pidimme ensisijaisen tärkeänä, jottei kirjallisuuskatsaus rakentunut vain yksittäisten tutkimusraporttien varaan. Keskeiset käsitteet avaavat opinnäytetyön aihetta. Työssä ei painotu tutkija ja tutkimuksen ajankohta vaan tutkittu ilmiö on pääosassa. Kirjallisuuskatsauksen tekijältä vaaditaan vahvaa itsenäistä ja kriittistä ajattelua. Opinnäytetyötä tehdessä tuli perustella ja tutkia omaa tutkimusaihetta. Aiheen rajausta helpotti tutkimusongelmien asettaminen. (Kylmä & Juvakka 2007, 46)

Kirjallisuuskatsaus perustuu aikaisemmin määriteltyihin tutkimuskysymyksiin, joihin on pyritty löytämään mahdollisimman korkealaatuisia ja oleellista aineistoa. Kirjallisuuskatsauksella on koottu ilmiöstä jo tiedettäviä asioita. Kirjallisuuskatsausta soveltaen opinnäytetyössä pystytään perustelemaan tutkimusongelmat ja tehdä niiden pohjalta luotettavia yleistyksiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 97.) Kirjallisuuskatsaus opettaa paljon, koska opiskelijan pitää oppia suodattamaan aineistosta opinnäytetyötä koskevat pääasiat ja analysoida niitä. Opiskelija oppii myös perustelemaan opinnäytetyölleen perustan ja oikeuttamaan näin työnsä. (Hirsjärvi ym. 2009)

Teoreettis-käsitteellinen lähestymistapa ei ole selvä tutkimusmalli. Se vaatii kriittistä ajattelua, itsenäistä pohdiskelua ja syventymistä sekä perehtyneisyyttä tutkimusaiheeseen. Menetelmä antaa opinnäytetyötä tekeville paljon ja perehdyttää hyvin aiheeseen. Se sekä selventää että kokoaa aiempaa tutkimustietoa. Opinnäytetyötä tekeville lähestymistapa opetti uudenlaista kriittistä ajattelutapaa ja antoi aiheesta monipuolisen kuvan. Lukijaa menetelmä auttaa ymmärtämään aihetta ja sen tärkeyttä. Se auttaa näkemään, miten opinnäytetyö kartuttaa ja muuttaa entistä tietoa. Opinnäytetyön tekijät pitävät mielessään koko ajan omat tavoitteet ja tutkimusongelmat (Hirsjärvi ym. 2009.)

Teoreettis-käsitteellinen menetelmä auttaa kokoamaan saamamme tiedon (Hirsjärvi ym. 2009). Opinnäytetyötä kirjoittaessa tulee olla huolellinen, ajatella kriittisesti sekä olla rehellinen ja puolueeton. (Tuomi & Sarajärvi 2009) Opinnäytetyön aihe ”Elektroniset pelit ja nuorten mielenterveys” on vielä nuori tutkimuskohde ja hyviä pitkittäistutkimuksia on vielä tehty vähän. Ajankohtaisuuden vuoksi uusia tutkimuksia tehdään ympäri maailmaa. (Suomalainen 2013)

Aiheen valitsemisen jälkeen aloimme tutustua nuorten pelaamista koskeviin lähteisiin. Haimme tietoa pelaamisesta aiheutuvista ongelmista. Opinnäytetyön vaiheiden edetessä aiheen rajausta selkiytyi ja keskeisimmät käsitteet tulivat ilmi. Käsitteet avattiin opinnäytetyötä varten. Tutkimusongelmat muovautuivat aiheeseen perehtyessä, jolloin nousivat esiin tärkeimmät elektronisten pelien pelaamiseen yhteydessä olevat tekijät. Tutkimusongelmat laadittiin opinnäytetyön suunnitelmaan.

#### 4.3 Posterin tuottaminen

Kirjallisuuskatsauksen lisäksi opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osuuden. Vilkkä & Airaksinen kertovat kirjassaan "Toiminnallinen opinnäytetyö" toiminnallinen opinnäytetyö on sekä käytännön toteutusta että raportointia kirjallisesti. Se voi olla ohjeistus, perehdytysopas tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnan takana tulee olla tutkittua tietoa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10) Opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustui raportista tulleisiin tietoihin ja hahmottui raporttia tehdessä. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena teimme posterin. Ajatuksena oli viestittää posterin avulla nuorille runsaan pelaamisen haittoja, sekä havahduttaa katsojaa syyllistämättä miettimään pelaamiseen käytettävää aikaa.

#### 4.4 Aineiston analysointi

Lähteet jotka on luettu opinnäytetyötä varten, on käyty läpi sisällönanalyysia käyttäen. Sisällönanalyysi on tyypillinen tapa analysoida aineistoa kvalitatiivisessa tutkimuksessa eli se on perusanalyysimenetelmä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163) Opinnäytetyössämme käytimme sisällönanalyysia eli tekstianalyysia, jossa lähteet tiivistettiin ja etsittiin tärkeimmät kohdat. Tutkimusongelmien asettaminen ja sisällönanalyysi menetelmä auttoi järjestämään aineistot johtopäätöksien tekoa varten. Lähteiden ja aineistojen analysoinnin jälkeen teimme päätelmät ja tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-105)



## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 5.1 Pelaamiseen käytetty aika

Pelaaminen on nuorten keskuudessa yleinen tapa viettää aikaa ja harrastaa. Pelaaminen, pelit ja pelien hahmot esiintyvät usein nuorten puheissa. Nuorten pelaamiseen käytetty aika huolestuttaa ja puhututtaa yleisesti vanhempia. (Luhtala ym. 2012) Ruutu-aikaan sisältyy television, tietokoneen ja pelikonsolien parissa vietettyä aikaa. Useiden tutkimusten mukaan ruutu-aikaa tulisi olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä, eikä se saisi viedä aikaa liikunnan harrastamiselta. Nuoren- Suomen tekemän suosituksen mukaan liikunnan harrastamisella on pitkällä aikavälillä positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Lapsuuden aikainen liikkumattomuus on yhteydessä aikuisen psyykkiseen terveyteen. (Laakso ym. 2008)

Vuoden 2013 pelaajabarometrin mukaan 73.6 % suomalaisista pelaa ainakin satunnaisesti digitaalisia pelejä. Aktiivisia, vähintään kerran kuukaudessa pelaavia on 52.5 % väestöstä. Lähes kaikki 10-29 vuotiaista nuorista on pelannut jotakin elektronista peliä ja suurin osa heistä pelaa säännöllisesti. Tutkimusten mukaan pelaamiseen käytetty aika vaihtelee 16 minuutista 2.7 tuntiin (Viitala 2015) ja on keskimäärin 7 tuntia viikossa. (Mäyrä & Ermi 2013) Ehkäisevän päihdetyön Pelitaito-projekti, Vantaan nuorisoasema ja Vantaan kaupunki teettivät vuonna 2012 pelaamiseen liittyvän kyselyn, johon vastasi 2722 yläluokkalaista nuorta. Kyselyyn vastanneista pelaavista nuorista 74 % ilmoitti pelaavansa keskimäärin alle 14 tuntia viikossa. Lähes kolmasosa kyselyyn vastanneista ilmoitti pelaavansa viikossa alle kaksi tuntia, jonka yleisesti ajatellaan olevan hyvin kohtuullinen pelaamiseen käytetty aika. Kuusi prosenttia pelaavista nuorista ilmoitti pelaavansa yli 40 tuntia viikossa. Kyseisessä tutkimuksessa pojat pelasivat huomattavasti enemmän kuin tytöt ja mitä suurempi pelaamiseen käytetty viikkotuntimäärä oli, sitä pienempi osa pelaajista oli tyttöjä. (Luhtala ym. 2012) Myös muissa tutkimuksissa tulee ilmi, että pojat käyttävät pelaamiseen tyttöjä enemmän aikaa (Brunborg ym. 2014; Choo ym. 2010; Mäyrä & Ermi

2013; Brunborg ym. 2014; Holz. & Appel 2007; Viitala 2015). Viitalan tekemässä pro gradu - tutkielmassa "Digitaalisen pelaamisen yhteys lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin" osoitetaan poikien pelaavan päivittäin keskimäärin tunnin tyttöjä enemmän digitaalisia pelejä (Viitala 2015) ja näin ollen pojilla on myös enemmän pelaamiseen liittyviä ongelmia (Choo ym. 2010).

Pelaamiselle on hyvä sopia selkeät säännöt. On hyvä määritellä, kuinka monta kertaa viikossa pelataan ja miten pitkä aika kerrallaan. Pelatessa voi olla vaikea hahmottaa pelaamiseen käytettyä aikaa. Peliajan ollessa loppumaisillaan on hyvä huomioida, ettei peliä tule keskeyttää yhtäkkiä ja lopettamisessa täytyy ottaa huomioon pelin kulku. Tietokoneeseen voi asettaa sen käyttöön liittyviä rajoituksia, jotka helpottavat pelaamisen ja internetin käytön hallintaa. (Luhtala ym. 2012) Jos pelaamiseen käytetty aika on alle 15 tuntia viikossa, sen ei ajatella olevan nuorelle haitallista, eikä vanhempien tarvitse olla siitä huolissaan (Senkina 2015).

Kohtuullisen ja liiallisen pelaamisen välille ei ole asetettu mitään selkeää rajaa. Runsaana pelaamisena voidaan pitää yli neljän tunnin päivittäistä säännöllistä pelaamista. Pelkästään se, miten paljon nuori käyttää pelaamiseen aikaa, ei kerro hänen suhdettaan pelaamiseen. Nuori voi harrastukseen pelata ajoittain runsaastikin, mutta kiinnostus voi nopeasti laantua. Uuden pelin saamisen jälkeen pelaaminen voi olla runsasta ja se voi jatkua myöhäiseen iltaan. Tärkeää on, että pelaaminen on tasapainossa muun elämän kanssa. (Silvennoinen 2014) Arkisia velvollisuuksia ja sosiaalisia suhteita on tärkeä ylläpitää. Liiallinen pelaaminen voi häiritä pelaajan vuorokausirytmää, koulunkäyntiä, muita harrastuksia tai omasta hyvinvoinnista huolehtimista, joiden kaikkien tiedetään olevan yhteydessä nuorten mielenterveyteen. Runsas pelaaminen tuo usein myös risti-riitoja läheisiin ihmissuhteisiin. (Luhtala ym. 2011)

Nuorten liiallisen pelaamisen yhtenä merkinä voidaan pitää pelaamisen aikana ajantajun katoamista pitkäksi ajaksi. Tällöin nuori saattaa unohtaa pitää taukoa pelaamisesta. Huolestuttava merkki on myös nuoren pelaamisen tarpeen koko-aikainen kasvu, jolloin kaverisuhteille jää vähemmän aikaa tai, jopa unohtuvat kokonaan. Pelimaailman tullessa entistä enemmän osaksi nuoren päivää on uhkana, että päivittäiset velvollisuudet jäävät hoitamatta. Lisääntyviä koulu poissaoloja, kotitöiden tekemättä jättämistä, sekä muista harrastuksista luopumista voidaan pitää huolestuttavina merkkeinä liiallisesta pelaamisesta. Pelamista voidaan pitää liiallisena, kun peliajan rajoittamisesta aiheutuu voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita tai pelaamisen yhteydessä ilmenee levottomuutta ja ärtyisyyttä. Runsas pelaaminen saattaa aiheuttaa nuorelle syyllisyyttä, joka voi johtaa siihen, että nuori valehtelee vanhemmille esimerkiksi pelaamiseen käytetystä ajasta. Valehtelu voi lisätä nuoren syyllisyyttä. Ongelmapelaamisesta kärsivä ei pysty ottamaan vastaan arvostelua pelaamisesta. Jos nuorella ilmenee edellä mainittuja liiallisen pelaamisen merkkejä, tulisi nuoren pelaamiseen puuttua. (Senkina 2015)

## 5.2 Ongelmapelaaminen

Luettaessa nuorten runsaasta pelaamisesta lähteissä esiintyy käsitteitä ongelmapelaaminen, liikapelaaminen, peliriippuvuus ja patologinen pelaaminen (Holtz. & Appel 2007; Choo ym. 2010; Aurala ym. 2013; Brungborg ym. 2014; Holtz. & Appel 2007; Viitala 2015). Ongelmapelaamiseen voidaan sisällyttää yksilöön liittyvien haittojen lisäksi sosiaaliset ja taloudelliset haitat. (THL 2015, 2) Ei ole aina helppo päätellä, onko pelaamisesta enemmän haittaa vai hyötyä. Pelaaminenhan voi antaa nuorelle myös onnistumisen kokemuksia hankalassa tilanteessa. Toisaalta pelaaminen voi viedä tilannetta pahempaan suuntaan. (Aurava ym. 2013) Pohtiessa ongelmapelaamista on hyvä arvioida, minkälaisia keinoja ja mahdollisuuksia nuorella itsellä on hallita pelaamistaan (Senkina 2015).

"Ongelmapelaamiseen johtavia syitä" - artikkelissa Jani Kinnunen on sitä mieltä, että pelaamiseen liittyy usein alkoholin tai muiden päihteiden väärinkäyttöä. Pelaaminen voi olla yksi keino paeta todellisuutta, vaikka sillä saadaan usein vain lisää ongelmia. (Kinnunen 2011) Norjassa vuonna 2014 tehty tutkimus osoittaa kuitenkin, ettei runsaalla alkoholin käytöllä ja ongelmapelaamisella ole yhteyttä, eikä pelkkä pelaamiseen käytetty aika ole yhteydessä ongelmapelaamiseen. (Brungborg ym. 2014) Elektronisten pelien pelaamisen ongelmat liittyvät usein henkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Ongelmapelaamisen mielenterveydellisiä yhteyksiä ovat muun muassa masennus, huono koulumenestys, käyttäytymisongelmat, (Holz. & Appel 2007; Kinnunen 2011; Brunborg ym. 2014) ahdistuneisuus ja sosiaaliset- ja nukkumiseen liittyvät ongelmat (Holz. & Appel 2007; Kinnunen 2011). Vuonna 2010 julkaistussa "Pathological Video-Gaming among Singaporean Youth" tutkimuksessa puhutaan patologisesta pelaamisesta. Tutkimuksen mukaan pelaaminen on ongelmallista silloin, kun sillä on vakavia negatiivisia seurauksia pelaajan elämään, kuten riippuvuutta, käyttäytymisongelmia, fyysisiä vaikutuksia tai kun pelaaminen aiheuttaa stressiä. Tutkimuksessa tulee ilmi, että pieni osa nuorista pelaajista pakenee pelaamisella muita ongelmia ja pelaamisesta tulee heille pahan olon tunteita ja stressiä, joka näyttäytyy tutkimuksessa suurimpana pelaamiseen liittyvänä oireena. 30% tutkimukseen osallistuneista singaporelaisista nuorista kokee stressin ja ärtyisyyden lisääntyvän pelatessa ja 22% kokee stressiä yrittäessään vähentää pelamista. (Choo ym. 2010)

### 5.2.1 Pelaamisen vaikutus uneen

Uni on nuoren terveyden kannalta yhtä tärkeää kuin terveellinen, monipuolinen ravinto ja liikunta. Unen tarve vaihtelee eri yksilöillä elämäntilanteen mukaan. Yleisesti ajatellaan, että nuori tarvitsee joka yö unta keskimäärin 8-10 tuntia. Tietokoneella pelaaminen menee helposti nukkumisen edelle ja tämä saattaa johtaa univajeeseen. (Teko 2015) Univajeella tarkoitetaan sitä, että nuori nukkuu vähemmän kuin hänen unentarpeensa edellyttää. Jatkuva univaje johtaa

univelkaan. Univelan johdosta nuori on väsynyt päivällä, mikä ilmenee keskittymis- ja oppimisvaikeuksina. Univelka altistaa masennukselle, ahdistukselle ja liialliselle alkoholin käytölle. (Huttunen 2015)

Pelaamisen vaikutuksia uneen ja sen laatuun on tutkittu esimerkiksi Australiassa vuonna 2010. Tarkoituksena oli tutkia, miten juuri ennen nukkumaan menemistä tapahtuva pelaaminen vaikuttaa nukahtamiseen ja unenlaatuun. Tuloksista ilmeni, että pelaamisen jälkeen valojen sammuttamisesta nukahtamiseen meni hieman enemmän aikaa, mutta pelaaminen ei vaikuttanut unenlaatuun. (Weaver ym. 2010) Euroopan unitutkimusyhteisön tutkimuksessa todetaan pitkällisen videopelaamisen vaikuttavan häiritsevästi unenlaatuun (King ym. 2012) Normaaliin stressiin ja useisiin mielenterveyshäiriöihin liittyy kuitenkin univaikeuksia. Stressaantuneella, ahdistuneella ja masentuneella ihmisellä univaikeudet ilmenevät usein nukahtamisvaikeutena ja unikatkoksinä. Masentuneilla voi olla aamuyöllä unettomuutta. (Partonen 2008)

### 5.2.2 Pelaamisen vaikutus masennukseen ja ahdistukseen

Masennus on hyvin yleinen sairaus nuorilla. Masentuneen tyypillisiä oireita ovat mielialan lasku ja mielenkiinnon puute, unettomuus, väsymys, voimattomuus, mielen ja liikkeiden hidastuminen, kiihtyneisyys, arvottomuuden tunne, syyllisyys, kuolemaan liittyvät ajatukset ja jopa itsemurha ajatukset. Nuorilla masennus saattaa näyttäytyä myös itkuisuutena ja ärtyisyytenä ja jopa käyttäytymishäiriöinä. Oireet vaivaavat yhtäjaksoisesti kahdesta viikosta useisiin vuosiin, jolloin voidaan puhua jo kroonisesta masennuksesta. Pitkään jatkunut masennus saattaa viivästyttää murrosikää. (Huttunen 2014, 1) Tärkeä on tieto, että hetkelliset pelot ja ahdistustilat ovat myös normaaleja nuoren kehitykseen kuuluvia asioita. Nuorista 5% kärsii voimakkaammista ahdistusoireista, joiden syyt saattavat olla hyvin moninaisia. (Huttunen 2014, 2)

Elektronisten pelien pelaamisella ja nuorten masennuksella on todettu olevan yhteys. Nuorilla, jotka pelaavat päivittäin runsaasti on selvästi enemmän ma-

sennuksen liittyviä oireita ja ahdistusta muihin nuoriin verrattuna. (Doughlas ym. 2010, Tortolero ym. 2014) Texasissa vuonna 2014 julkaistussa tutkimuksessa on todettu päivittäisen, yli kaksi tuntia kestävästä väkivaltaisten pelien pelaamisesta olevan yhteydessä masennukseen. Tutkimuksessa tulee ilmi myös se, että pojilla oireita esiintyy tyttöjä enemmän, tosin tutkittavista vain pieni osa oli tyttöjä. (Tortolero ym. 2014) Täytyy huomioda, että runsas pelaaminen voi olla ennustavana tekijänä myös muihin mielenterveysongelmiin. On otettava huomioon, että nuoret, jotka ovat jo masentuneita saattavat ruokkia sitä pelaamalla. (Doughlas ym. 2010.) Oikeusministeriön julkaisemassa "Jokelan koulusurmat 7.11.2007"- tutkintalautakunnan raportissa todetaan, että väkivaltaisten pelien pelaaminen vaikuttaa kielteisesti etenkin psyykeltään hauraisiin ja jo ennestään väkivaltaisiin nuoriin. (Petäjämäki & Valonen 2009)

### 5.2.3 Riippuvaisuus

Olemme kaikki riippuvaisia jostakin. Ensimmäinen riippuvuussuhde syntyy äidin ja lapsen välille jo vauvana. (Sinkkonen 2010, 209) Peliriippuvuus luokitellaan toiminnalliseksi riippuvuudeksi (Soisalo 2013). Toiminnallisessa riippuvuudessa henkilöllä on pakottava tarve ja halu tehdä kyseistä toimintaa. Toiminnan hallinta heikentyy ja siitä on vaikea päästä irti, vaikka se aiheuttaisi suuriakin ongelmia. Toiminnallinen riippuvuus ei välttämättä näy ihmisestä päällepäin. Riippuvuuksia pidetään hävettävänä ja salattavina käyttäytymismalleina ja ne saattavat eristää muista ihmisistä. Riippuvaisen henkilön tavoitteena on mielihyvän kokeminen. (Koski-Jännes 2005) Hollantilaistutkimuksessa tulee ilmi, että muilla riippuvuuksilla voi olla yhteys peliriippuvuuden syntyyn, koska kaikkien riippuvuuksien taustalla on mielihyvän tunteen kokeminen (Lemmens ym. 2011). Pelatessa aivojen välittäjäaineen dopamiinitaso nousee. Se johtaa mielihyvän tunteeseen, jonka taas aivot muistavat (Sinkkonen 2010, 208-209). Nuoruusikä on aikaa, jolloin tapahtuu kasvua, kehitystä ja suuria muutoksia, joihin liittyy usein voimakkaita tunteita ja impulsiivista käyttäytymistä. Tästä syystä nuoret ovat erityisen alttiita sille, että pelaamisesta muodostuu ongelma. Toisaalta taas nuo-

ret pystyvät korjaamaan tottumuksiaan aikuisia helpommin. (Aurava ym.2013)

Pelin itsessään kuuluu olla mukaansatempaava, jotta pelaaja on kiinnostunut sitä pelaamaan. Pelityyppi vaikuttaa siihen, miten helposti siihen jää riippuvaiseksi. Haastavuus, kiinnostavat tarinat, visuaalisuus ja vuorovaikutteisuus ovat tekijöitä, jotka saavat pelaamaan peliä yhä uudestaan. Jokainen nuori reagoi peliin omalla tavallaan. Toisilla nuorilla on suurempi riski tulla riippuvaiseksi. Siihen voivat vaikuttaa nuoren heikot sosiaaliset taidot, keskittymishäiriöt ja mielenterveysongelmat, erityisesti masennus. Tilanteella ja pelipaikalla on myös merkitys ongelmapelaamisen muodostumiseen. (Kinnunen 2011) Pelaajan motiivin on todettu olevan ongelmapelaamisen kehittymisen kannalta merkittävä tekijä. "Ongelmallisesti pelaavilla motiiveina korostuu todellisuuspako, tunteidensäätely, voimakas suorituskeskeisyys sekä tarve kuulua ryhmään" (Aurava ym. 2013)

#### 5.2.4 Syrjäytyneisyys ja sosiaaliset ongelmat

Syrjäytyneellä nuorella tarkoitetaan nuorta, joka vetäytyy omiin oloihinsa. Nuorella voi olla vaikeuksia suorittaa peruskoulua loppuun tai hän keskeyttää ammattiopintojaan toistuvasti. Syrjäytynyt nuori saattaa viettää paljon aikaa omassa huoneessaan ja tällöin elektronisten pelien pelaaminen on yleistä. Hän voi olla masentunut ja tuntea itsensä ulkopuoliseksi yhteiskunnassa, jossa hänen on vaikea elää "normien" mukaisella tavalla. Nuorella saattaa tulla tarpeettomuuden tunteita. Sen seurauksena voi taas syntyä lisää ongelmia. (Seppänen 2012) Syrjäytymisen riskitekijöitä voi olla koulutuksen puute, työttömyys ja siitä seuraavat toimeentulo-ongelmat, kiusaaminen, sosiaaliset tekijät, joita ovat muun muassa vanhempien heikko tulotaso tai vähäinen koulutus, kavereiden puute sekä heikot sosiaaliset verkostot. (THL, 2014, b)

Syrjäytymisen riski vähenee, jos nuorella on harrastuksia, kavereita sekä hyvät perheolot. Tukijoukot ovat tärkeitä siinä vaiheessa, kun nuorella on vaikeuksia

koulussa pärjäämisen kanssa tai hän keskeyttää ammattiopintojaan toistuvasti. Selviytyäkseen ja saadakseen otteen elämästään ja päästäkseen eteenpäin nuori tarvitsee luotettavia ja kannustavia aikuisia. (THL 2014, a) Tiedetään, että yli sukupolven esiintyvä huono-osaisuus esimerkiksi toimeentulo- ja kouluttamisoongelmat voivat "periytyä" sukupolvelta toiselle. Tiedetään myös, että vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat, muut terveysongelmat sekä toimeentulovaikeudet voivat aiheuttaa nuorelle vahinkoa eri elämänalueilla. Nämä puolestaan vaikuttavat nuoren tulevaisuuteen. Lapsuuden hyvä ja turvallinen kasvuympäristö ja olosuhteet ovat kestävä pohja elämälle. Ongelmien varhaisella tunnistamisella ja asian mukaisella puuttumisella voidaan välttyä syrjäytymiseltä ja siitä aiheutuvista uusilta ongelmilta. (THL 2014, b)

Nuoren syrjäytymisen taustalla voi olla myös hoitamattomia mielenterveysongelmia, kuten esimerkiksi ADHD (aktiivisuuden- ja tarkkaavaisuushäiriö), autismia, masennusta ja päihderiippuvuutta. Käytöshäiriöt voivat alkaa ilmetä jo 4-vuotiaalla lapsella. Niihin pitäisi päästä puuttumaan mahdollisimman varhain, jotta tilanne ei pahentuisi. Ei pitäisi aina odottaa siihen saakka, kunnes vanhemmat eivät enää pärjää. (Seppänen 2012; Vierula 2013) Taustalla voi olla myös kiusaamista, mikä voi johtaa masennukseen ja syrjäytymisvaaraan. Yleislääketieteen erikoislääkäri Tarja Nylundin mukaan suurin riski syrjäytymiselle on, mikäli nuori jää ilman koulutus- tai työpaikkaa. Nuoren voi olla helpompi vain jäädä kotiin, kuin yrittää jatkaa koulussa ja valmistua. Tämän seurauksena hän voi alkaa tunkea vihaa ja surua omasta tilastaan. (Seppänen 2012) Pojilla tämä voi näkyä väkivaltaisena käytöksenä ja levottomuutena. Onneksi kuitenkin nuorista hyvin pieni osa on syrjäytyneitä, koska syrjäytyneiden tiedetään olevan yksi vaikeimmin autettavista ryhmistä. (Vierula 2013)

Liiallisen pelaamisen tiedetään olevan myös riski nuoren syrjäytymiselle (Nuorten mielenterveystalo). Andrew K. Przybylski on tutkinut elektronisten pelien vaikutusta psykososiaaliseen käyttäytymiseen. Tutkimuksessa tuli ilmi, että yli 3 tuntia vuorokaudessa pelaavilla nuorilla on muita enemmän mm. sosiaalisia- ja tunteiden säätelyongelmia. (Przybylski 2014) Pelaamisen koukuttavuuden takia



nuori saattaa pelata useita tunteja päivässä ja näin sosiaalinen elämä jää vähemmälle (Nuorten mielenterveystalo). Vaikka pelaaminen olisi verkossa tapahtuva sosiaalinen tapahtuma, ei se voi täysin korvata kasvoista kasvoihin kohtaamista. Kun sosiaaliset tilanteet kavereiden ja perheen kanssa ovat vähäisiä, eivät nuoren sosiaaliset taidot pääse normaalilla tavalla kehittymään. (Luhtala ym. 2011) Runsaasti pelaavalla nuorella saattaa pelaaminen tai muut elämään liittyvät asiat aiheuttaa todellisia ristiriitoja sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta nuoren heikot sosiaaliset taidot saattavat lisätä pelaamista. Nuori saattaa pelaamalla paeta yksinäisyyttä, ristiriitatilanteita, kiusaamista, pahaa oloa ja muita ongelmia. Näin syntyy helposti kierre, jossa nuori pelaa aina vain enemmän ja enemmän ja syrjäytymisen riski kasvaa kasvamistaan (Luhtala ym. 2011).

### 5.3 Käytöshäiriöt ja aggression ilmeneminen

Useat tutkimukset osoittavat käytöshäiriöiden lisääntyvän pelaamisen yhteydessä. Etenkin nuoren aggressiivinen käyttäytyminen yhdistetään pelaamiseen. (Borus ym. 2010, Ferguson 2010, Devilly ym. 2010, Lemmens ym. 2011) Käytöshäiriöt jaetaan ICD-10-tautiluokituksen mukaan neljään eri luokkaan. Uhmakkuushäiriö, joka ilmenee yleisesti vain alle 10-vuotiailla. Epäsosiaalinen käytöshäiriö, jolloin nuori on erittäin poikkeava ikätovereihinsä nähden ja hänellä ilmenee jatkuvaa epäsosiaalisuutta ja hyökkäävä käytöstä. Sosiaalista käytöshäiriötä esiintyy esimerkiksi nuorten porukassa. Tämä voi ilmetä yleisten paikkojen hajottamisena tai varastamisena. Käytöshäiriö tässä muodossa ilmenee useimmiten silloin kun nuorten ystävyysuhteet ovat vahvat. Perheensisäinen käytöshäiriö ilmenee perheensisäisissä vuorovaikutustilanteissa. Tällöin nuoren ja esimerkiksi vanhempien välinen vuorovaikuttaminen on hyvin haasteellista ja sen yhteydessä ilmenee käyttäytymisongelmia.

Käytöshäiriöt jaotellaan lievään (muutama oire käytöshäiriöön viitaten ja vain hieman häiriötä muille ihmisille), keskivaikeaan (lievän ja vaikean väliltä) ja vaikeaan luokkaan (useita oireita ja paljon haittaa muille kuten varkaus). (Käypä-

hoito-suositukset. Käytöshäiriöt. 2011) Nuoren käytöshäiriöt voivat ilmetä usealla eri tavalla. Tällaisia ovat esimerkiksi aggressiivisuus, vihamielisyys muita kohtaan, riitely, valehtelu ja ilkeä käytös. Käytöshäiriöiselle nuorelle tyypillistä on muiden oikeuksien tai omaisuuden rikkominen. Yhteiskunnan sääntöihin sopeutuminen on tällaisella nuorella vaikeaa. Yleensä käytöshäiriöt todetaan ennen 13 vuoden ikää. Lievä käytöshäiriö voi normalisoitua ilman hoitoakin. Vakavampiin häiriöihin tarvitaan apua terveydenalan ammattilaiselta. (Huttunen 2014) Tutkimuksissa yksi yleisimmistä käytöshäiriöistä on aggressiivisuus. Tätä voi esiintyä varsinkin hetkellisesti pelaamisen jälkeen. (Borus ym. 2010, Ferguson 2010, Devilly ym. 2010, Lemmens ym. 2011)

Suomessa sanat aggressio ja aggressiivisuus mielletään samaksi asiaksi puhekielessä, mutta niillä on kaksi eri tarkoitusta. Aggressiolla tarkoitetaan aggressiivista käyttäytymistä ja aggressiivisuudella persoonallisuuden piirrettä. (Kallio 2005; Viemerö 2006) Aggressiolla on negatiivinen merkitys ja se on hyökkäävää, vihamielistä ja tuhoavaa käyttäytymistä itseä, muita ihmisiä tai asioita kohtaan. Aggressiivinen käyttäytyminen on häiriötila, johon voi vaikuttaa useat eri elämäntapahtumat. Siitä voi seurata vakavimmillaan häiriintynyt psyykinen kehitys, varsinkin nuorilla, joilla psyykinen kehitys on vielä kesken. (Toivio & Nordling 2013, 74-75) Aggressio voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suoraa aggressiivisuutta eli väkivaltaa esiintyy eniten pojilla. Tyttöillä yleisempää on epäsuora aggressio. Se voi olla mm. pois ystäväpiiristä jättämistä, tai se voi olla selän takana puhumista. (Kallio 2005)

Aggressio on yksilöihin ja/tai ympäristöön kohdistuvaa tahallista, häiritsevää tai vahingoittavaa käyttäytymistä. Väkivalta on aggression fyysistä käyttäytymistä, jolla voi olla vakavat seuraukset. Aggression ei liity aina väkivalta vaan useimmiten se on muunlaista käyttäytymistä. Aggressiivinen käytös voi ilmetä toistuvina toisten pelotteluna, kiusaamisella, tappeluina, uhkailuna, varkauksina/näpistyksinä. (Huttunen 2014) Se voi suuntautua myös omaan itseensä, jolloin nuorelle voi kehittyä itsemurha-alttius. Aggressio voi olla latenttia eli piilevää,

jolloin edes itse nuori, joka käyttäytyy aggressiivisesti, ei huomaa sitä. (Toivio & Nordling 2013, 74) Toisaalta aggressiivisuus on myös tila, jolloin nuori voi olla hyvin suutuksissa tai vihamielinen. Silloin se on yksilön hetkellinen tunnetila. (Kallio 2005)

Jos nuoren psyykinen kasvu on syystä tai toisesta vahingoittunut (Aalberg & Siimes 2007, 67), tai jos nuori on jo persoonallisuudeltaan aggressiivinen (Viemerö 2006; Toivio & Nordling 2013, 74-75), voi todellisuuden taju hetkellisesti hämärtyä. Pelikokemukseen vaikuttavat pelin haasteellisuus, mielikuvituksellisuus sekä audiovisuaalisuus. Nuoret syventyvät pelimaailmaan monista eri tekijöistä johtuen. Yksi tekijä on grafiikan ja pelien äänitehosteiden ärsyttävät aistiärsytykset. Mielikuvituksella nuoret voivat samaistua pelihahmoonsa, jolloin todellisuuden raja voi hetkellisesti kadota. Pelaajan taidot ja pelin tason tulee olla samalla tasolla jotta peli on mielenkiintoinen ja pelaajan mukaansa tempaava. Nämä tekijät yhdessä vaikuttavat nuoren mielenterveyteen siten, että nuoren käytös voi hetkellisesti olla aggressiivista, sekä hänen todellisuudentaju voi hämärtyä hetkellisesti. (Deville ym. 2010; Viitala 2015)

Psykoanalyttisen teorian mukaan aggressio olisi biologinen viettienergia, joka ei aina ilmene väkivaltaisesti. Se olisikin energisyyttä, elinvoimaa ja vitaliteettia lisäävää toimintaa. Sen mukaan aggressio olisi keino palauttaa uudelleen mielihyvän olotila, jos se häiriintyy jostain. Aggressiosta voi tulla ongelma jos nuori ei osaa purkaa sitä. Aggression purkamiseen on olemassa erilaisia toiminta- ja ratkaisumalleja. Ongelmia voi seurata, jos ei ole oikeita toiminta- tai ratkaisumalleja, joilla voisi aggressioita purkaa. Freudin mukaan aggressio on siis energiaa, jonka tarkoituksena on palauttaa mielihyvä, jonka sisäinen tai ulkoinen häiriö on lopettanut joskus. (Toivio & Nordling 2013, 74-75)

#### 5.4 Pelien vaikutukset väkivaltakäyttäytymiseen

Väkivalta on aggressiivisuuden ilmentymä (Viemerö 2006) ja se voi ilmetä fyysisenä ja/tai henkisenä. Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus omaan kehoonsa ja jokainen määrittelee omat rajansa. Väkivaltaa voi olla vaikea tunnistaa. Etenkin henkinen väkivalta voi olla vaikeasti havaittavissa. Ulkoiset vammat voivat helpottaa fyysisen väkivaltatapauksen tunnistamista. Fyysinen väkivalta on toisen satuttamista esimerkiksi lyömällä, potkimalla, tönimällä ja kuristamalla. (Mielenterveyden keskusliitto) Sen tarkoituksena on aiheuttaa fyysistä kipua. Toiselle tahallisesti aiheutettava väkivalta voi olla hyökkäävää tai puolustavaa. (Salokoski 2005) Se voi johtaa jopa kuolemaan tai vakavaan vammautumiseen. Tällöin rikotaan toisen ihmisen fyysistä koskettomuutta. Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi kiristys, nimittely, uhkailu ja alistaminen. Sen tarkoituksena puolestaan on aiheuttaa henkistä kipua. (Mielenterveyden keskusliitto) Pojilla esiintyy enemmän fyysistä väkivaltaa, kun taas tytöillä väkivallan muoto on tavallisemmin henkinen. Tytöt esimerkiksi eristävät jonkun ystäväpiirin ulkopuolelle, mikä voi olla nuorelle todella vahingollista. (Kallio, 2005)

Fergusonin 2010 tekemän tutkimuksen mukaan elektronisia pelejä pelaavista nuorista 40,4 % pelasi väkivaltaisista pelejä. (Ferguson 2010) Elektronisten pelien sisältämien väkivallan vaikutuksista nuoriin riippuu monesta eri tekijästä. Pelin asennesisältö kertoo siitä, millä tavalla väkivalta tuodaan esille pelissä. Pelin intensiivisyys puolestaan kertoo pelin raakuudesta ja luonteesta. Pelin intensiivisyyttä lisää tapahtuminen ja tarinan aitous ja realismi. Esimerkiksi sotapeilin tarina ja ympäristö voi olla hyvin yksityiskohtainen ja mielenkiintoa herättävä. Tappaminen, äänet, aseet ja tilanteet on tehty hyvin aidoksi. Ne voivat itsessään laukaista nuorille tunnereaktioita, joita eivät välttämättä pysty käsittelemään. (Salokoski 2005)

Elektronisen pelin asennesisältö tarkoittaa, sitä millaisena väkivalta kuvataan ja miten sen seuraukset näytetään pelitilanteessa. Onko se hyväksyttävää, sankar-

rillista, kaunisteltua vai lainvastaista? Onko sitä kuvattu huumorin kautta? Näytetäänkö siinä vastustajan pelihahmon kärsimystä? Yleensä pelimaailmassa väkivallasta seuranneita loukkaantumisia ja siitä aiheutuvia kipuja ei näytetä aitoina. Kivut tai väkivalta itsessään saatetaan esittää huumorilla, joka voi tehdä väkivallasta hauskan tavan ratkaista ongelmia. Kaikki nämä voivat siten vaikuttaa yksittäisen pelaajan ajatuksiin väkivallan hyväksyttävyydestä. (Salokoski 2005)

Väkivaltaisten pelien sisältö voi olla lievää, kohtalaista tai raakaa väkivaltaa. Lastenpeleissä sisältönä voi olla lievää väkivaltaa, joka on esitetty huumorin kautta, jolloin lapsi pitää sitä hauskana tapana. Lapsille suunnatuissa peleissä väkivallasta ei koidu aitoja ongelmia. Ne voivat siis antaa lapselle epärealistisen kuvan väkivallan seurauksesta. Vanhemmille nuorille ja aikuisille suunnatuissa peleissä vammoja syntyy realistisemmin. Puukotuksesta ja ampumisesta kuolee ja verta tulee haavasta tai ampumakohdasta. Kovasta hakkaamisesta, ampumisesta ja puukotuksesta seuraa kuolema peleissä realistisesti. Väkivaltaiset pelit sisältävät henkistä ja psyykkistä väkivaltaa toista "ihmistä" kohtaan. Se voi ilmetä peleissä väkivaltaisuutena esineitä, ikkunoita, autoja ja muita asioita kohtaan. (Salokoski 2005)

Pitkittäistutkimuksia väkivaltaisten pelien vaikutuksista nuorten mielenterveyteen on tehty vielä vähän, koska aihe on vasta viime vuosina noussut ajankohtaiseksi. (Suomalainen 2013) Väkivaltapelien vaikutukset koskevat vain osaa nuorista, mutta ne, joilla on ongelmia, ovat vaikeimmin autettava ryhmä. (Seppänen 2012) Esimerkiksi syrjäytyneet nuoret, joilla saattaa olla masennusta taustalla, ovat herkimpiä pelien aiheuttamille vaikutuksille. (Vierula 2013) Tutkimustulokset väkivaltaisten pelien vaikutuksista nuorten mielenterveyteen ovat olleet ristiriitaisia sen vuoksi, että joihinkin nuoriin pelit vaikuttavat vahvasti, toisiin lievemmin ja toisiin ei ollenkaan. (Borus ym. 2010) On kuitenkin todettu, että väkivaltaisten pelien pelaamisen jälkeen nuoret voivat olla hetkellisesti aggressiivisempia, koska pelatessaan nuori on eläytynyt ja syventynyt virtuaaliin maailmaan. (Borus ym. 2010; Ferguson 2010)

Harvard Mental Health Letterissä julkaistussa artikkelissa on myös todettu että nuorilla joilla on jo psykoottista, aggressiivista ja levotonta käytöstä, on suurempi todennäköisyys tulla aggressiivisemmaksi. Tästä esimerkkinä voisivat olla kouluampujat. Pelit eivät kuitenkaan ole ainoa syy kouluampumiseen. Täytyy muistaa, että suurimmasta osasta pelaajia ei tule joukkomurhaajia tai edes väkivaltaisia. (Borus ym. 2010)

Väkivaltapeleillä on yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen pelaamisen yhteydessä, jos nuorella on muita riskitekijöitä käyttäytyä väkivaltaisesti. Näitä riskitekijöitä ovat esimerkiksi perheen taloudelliset ongelmat, perheväkivalta, aggressiiviset persoonallisuuden piirteet, heikot sosiaaliset suhteet tai ei niitä ollenkaan sekä vihamielisyyden ja ylivertauuden ihannointi. Nuorisoriikollisuudella ei ole yhteyksiä väkivaltapeleihin, ellei nuoren elämästä löydy muita riskejä löydy nuoren elämästä. Tasapainoiselle nuorelle, jolla on sosiaalinen kanssa käyminen hyvää, perheen taloudelliset asiat melko kunnossa, eikä nuori ole välttämättä ole kokenut muuta väkivaltaa, ei pelien pelaamisesta pitäisi olla välitöntä haittaa. Syrjäytyneellä nuorella on riski aggressiiviseen käyttäytymiseen pelaamisen jälkeen, jos hän ei saa purettua pelaamisesta tullutta turhautuneisuuttaan. (Mankkinen ym. 2012; Vierula 2013)

Australiassa vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa "The Effect of Violent Video-game Playtime on Anger" tutkittiin väkivaltaisten pelien pelaamisajan vaikutuksista nuorten aggressioon. Tutkimuksessa todettiin, että hetkellistä aggressiivisuutta saattaa ilmetä heti pelaamisen lopetettua. (Deville ym. 2010; Ferguson 2010; Borus ym. 2010; Lemmens ym. 2011). Australialaisessa tutkimuksessa oli kaksi ryhmää: 20min pelaikaa saaneet ja 60min pelaikaa saaneet. 20 minuuttia pelanneet olivat hetkellisesti vihaisempia, kun taas 60 minuuttia pelanneilla ei tullut merkittäviä aggressiivisuuden muutoksia. Varsinkin jos pelasi säännöllisesti yli tunnin viikossa, ei vaikutusta ollut kovinkaan paljon. Tutkimuksessa huomattiin, että ne jotka pelasivat vähän, niistä tuli hetkellisesti aggressiivisempia. Naisiin väkivaltainen pelaaminen vaikutti selkeästi enemmän kuin miehiin.

(Devilly 2010)

Möller & Krahén tekemän tutkimuksen tulosten mukaan väkivaltaisilla peleillä on yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen. Tutkimuksessa tuli ilmi, että altistuminen väkivaltaisille peleille madalsi nuorten fyysisen aggressiivisuuden eli väkivallan ilmaantuvuutta (Möller & Krahé 2009; Lemmens ym. 2011). Hollantilaisen ja Australialaisen tutkimuksen mukaan juuri peliaika on yhteydessä nuoren pelaamisen jälkeiseen aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Devilly ym. 2010; Lemmens ym. 2011)

## 6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pelaamisen negatiivisia yhteyksiä nuorten mielenterveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda nuorille, nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, vanhemmille ja kaikille asiasta kiinnostuneille tietoa pelaamisen haittavaikutuksista ja riskeistä. Opinnäytetyön toiminnallisena osana teimme posterin (Liite 1) jonka tavoitteena on herättää nuorta miettimään pelaamiseen käyttämänsä aikaa, syylistämättä kuitenkaan nuorta. Posterit esitettiin opinnäytetyönraportin seminaarissa. Lisäksi se julkaistaan opinnäytetyön yhteydessä. Posterit (Liite 1) voitaisiin käyttää esimerkiksi peruskouluissa tai erinäisissä nuorisolle tarkoitettujen tilojen seinillä.

Perehtyessämme elektronisten pelien pelaamisen ja nuorten mielenterveyden yhteyksiin useissa lähteissä nousi esille pelaamiseen käytetty aika. Nuorten pelaamiseen käytetty aika vaihteli. Keskimäärin se oli 7 tuntia viikossa. (Mäyrä & Ermi 2013). Nuorista 6 % pelasi yli 40 tuntia viikossa (Mäyrä & Ermi 2013). Runsa pelaaminen voi häiritä pelaajan vuorokausirytmää, koulunkäyntiä, muita harrastuksia tai omasta hyvinvoinnista huolehtimista, joiden kaikkien tiedetään olevan yhteydessä nuorten mielenterveyteen. Runsa pelaaminen tuo usein myös ristiriitoja läheisiin ihmissuhteisiin (Luhtala ym. 2011). Useissa lähteissä nousi esille, että runsaasti pelaamiseen aikaa käyttävillä nuorilla esiintyi enemmän ongelmapelaamiseen liittyviä oireita (Brunborg ym. 2014; Choo ym. 2010; Mäyrä & Ermi 2013; Brunborg ym. 2014; Holz & Appel 2007; Viitala 2015). Lähteistä käy kuitenkin ilmi, että pelkästään pelaamiseen käytetyn ajan perusteella ei voida arvioida, onko kyseessä ongelmapelaaminen (Choo ym. 2010; Aurava ym. 2013).

Ongelmapelaamisella on todettu olevan yhteys nuoren mielenterveyteen. Runsaasti pelaavilla nuorilla on huomattavasti enemmän masennusta, ahdistusta (Holz & Appel 2007; Kinnunen 2011) ja sosiaalisia ja nukkumiseen liittyviä ongelmia (Holz & Appel 2007; Kinnunen 2011), jotka ovat selvästi yhteydessä pelaamiseen. Nuori saattaa pelaamisella paeta muita ongelmiaan ja jopa 30%



nuorista kokee pelatessaan stressiä (Choo ym. 2010). Pelaamisen yhteydestä alkoholin ja päihteiden väärinkäyttöön tuli esille kahta eri tietoa. "Ongelmape-laamiseen johtavia syitä"- artikkelin mukaan pelaamiseen saattaa liittyä alkoholin ja muiden päihteiden väärin käyttöä. (Kinnunen 2011) Norjalaistutkimus puolestaan kiistää pelaamisen ja alkoholin käytön yhteyden (Brungborg ym. 2014).

Jokainen nuori kokee pelaamisen hyvin yksilöllisesti. Peliriippuvuuden muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa nuoren heikot sosiaaliset taidot, keskittymishäiriöt ja mielenterveyden ongelmat, yleisimpänä masennus. Pelitilanteella ja -paikalla on myös vaikutus peliriippuvuuden syntyyn. (Kinnunen 2011) Lisäksi pelaamisella tiedetään olevan yhteys nuorten syrjäytymiseen, mikä puolestaan lisää riskiä sairastua masennukseen. (Nuorten mielenterveystalo)

Yhtenä tutkimusongelmana oli selvittää pelaamisen yhteyksiä nuorten aggressiiviselle käytökselle. Aggressiivinen käyttäytyminen on yksi yleisemmistä käytös häiriöiden ilmenemismuodoista. Väkivalta on aggressiivisuuden fyysinen muoto. Aggressiivinen käyttäytyminen on häiriötila, johon voi vaikuttaa useat elämäntapahtumat. (Viemerö, 2006, 18) Tutkimusten mukaan nuorten aggressiiviseen käyttäytymiseen on vahvasti liitoksissa pelaamiseen käytetty aika. Aggressiivisuutta voi ilmetä hetkellisesti pelaamisen jälkeen, vaikka pelaamiseen käytetty aika olisi lyhyt. (Borus ym. 2010, Ferguson 2010, Devilly ym. 2010, Lemmens ym. 2011) Aggressiivisuus voi ilmetä pelaamisen jälkeen vihamielisenä ja tuhoavana käyttäytymisenä itseään, tai muita ihmisiä tai esineitä kohtaan. (Toivio & Nordling 2013, 74-75)

Väkivaltapeleissä on useita tekijöitä, jotka vaikuttavat haitallisesti nuoreen. Niitä ovat muun muassa pelien asennesisältö, pelin intensiivisyys eli aitous ja realismi. Asennesisältö voi tuoda väkivallan huumorilla, hyväksyttävänä, sankarillisena, kaunisteltuna tai lainvastaisena. Seurauksia ei välttämättä näytetä ollenkaan, ja toisinaan näytetään hyvin realistisesti. Väkivaltaisten pelien sisältö voi olla lievää, kohtalaista tai raakaa väkivaltaa, mikä vaikuttaa nuoren omaan suh-

tautumiseen. (Salokoski 2005)

Väkivaltapeleillä on yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen videopelien pelaamisen yhteydessä, jos nuorella on muita riskitekijöitä käyttäytyä väkivaltaisesti. Näitä riskitekijöitä ovat esimerkiksi perheen taloudelliset ongelmat, perheväkivalta, aggressiiviset persoonallisuuden piirteet, heikot sosiaaliset suhteet tai ei niitä ollenkaan, sekä vihamielisyyden ja ylivertaisuuden ihannoiti. Syrjäytyneellä nuorella on riski aggressiiviseen käyttäytymiseen pelaamisen jälkeen, jos nuori ei saa purettua turhautuneisuuttaan. (Mankkinen 2012)

Tulee ottaa huomioon, että väkivaltaisten pelien pelaaminen negatiivisia vaikutuksia ei voida yleistää kaikkiin nuoriin. Ne koskevat vain osaa nuorista, erityisesti niitä, joilla on ennestään mielenterveysongelmia, kuten psykoottista, aggressiivista tai levotonta käytöstä. Myös masennus ja syrjäytyminen altistavat aggressiiviselle käytökselle pelaamisen jälkeen. (Borus ym. 2010; Vierula 2013) Nuorilla, joilla on vahvat sosiaaliset verkostot, perheen taloudelliset sekä perhesuhteet hyvät, on opiskelupaikka tai työpaikka ja jokin harrastus, ei ole suurta riskiä pelaamisesta aiheutuviin ongelmiin, eikä pelaa (Mankkinen ym. 2012; Vierula 2013).

Suurimmat syyt, miksi pelaaminen vaikuttaa nuoren aggressiiviseen käyttäytymiseen ovat: pelaamiseen käytetty aika, edeltävät mielenterveysongelmat (esim. masennus), pelien sisältö, nuoren kehittyneisyys, syrjäytyminen, sekä erinäiset muut riskitekijät (mm. perheen taloudelliset olosuhteet, sosiaaliset verkot). Nämä tekijät edesauttavat ja lisäävät aggressiivisuutta ja pelien vaikutuksia mielenterveyteen. (Mankkinen, Evwaraye, Vertio 2012; Borus ym. 2010, Ferguson 2010, Devilly ym. 2010, Lemmens ym. 2011)

Se miten kauan ja minkälaista peliä nuori pelaa, nousi esiin keskeisenä asiana opinnäytetyötä tehdessä. Tähän liittyvät ongelmat ovat tulleet monessa yhteydessä esille (Deville ym. 2010; Senkina 2015; Viitala 2015; Luhtala ym. 2012;

Ferguson 2010; Borus ym. 2010; Lemmens ym. 2011). On tärkeää muistaa kohtuullisuus pelaamisessa, mistä muistutetaan myös tekemässämme posterissa. Pelaamiseen käytetty aika on liitetty myös aggressiiviseen käyttäytymiseen (Devilly ym. 2011). Pelien sisällössä on hyvä ottaa huomioon nuoren ikä ja peleissä olevat ikäsuositukset. Jos peli on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle, 15-vuotias ei ole psyykkisesti valmis pelaamaan sitä(PEGI).

Aihe on tärkeä niin yhteiskunnallisella kuin yksilölliselläkin tasolla. Pelaamisesta aiheutuvat ongelmat lisääntyvät pelien yleistyessä. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta on tehty melko vähän. Kansainvälisiä tutkimuksia sen sijaan löytyi runsaasti. Kansainvälisissä lähteissä ongelmana ovat niiden oikea kääntäminen ja se ovatko niiden tulokset sovellettavissa Suomessa. Ne tuovat kuitenkin lisää luotettavuutta opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön rajaus selkeytyi työn alkuvaiheessa. Opinnäytetyö eteneminen oli sujuvaa ja eteni aikataulunmukaisesti.

Kirjallisuuslähteiden perusteella etenkin mielenterveysongelmainen nuori on altis elektronisten pelien negatiivisille vaikutuksille. Olisi mielenkiintoista saada tietoa mielenterveys ongelmaisten ja erityisesti psykiatrisessa hoidossa olevien nuorten pelaamista. Miten paljon he käyttävät aikaa pelaamiseen ja millä tavalla se vaikuttaa heidän toipumiseensa. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe on, miten vanhemmat pystyvät kontrolloimaan ja valvomaan nuorten pelaamista, kun nuorilla on omat pelikoneet käytettävissä.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi osana tulevia tutkimuksia ja käytännön hoitotyössä. Aihe on hoitotyön kannalta tärkeä, koska nuoret pelaavat yhä enemmän. Opinnäytetyö prosessin aikana saatiin paljon ajankohtaista tietoa nuorten pelaamisesta ja sen haittavaikutuksista.

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kaiken tieteellisen tutkimuksen perustana on eettisyys. Jotta voidaan huomioida tieteenalan luotettavuus ja todellisuus, tulee tutkimusetiikka jakaa sisäiseen ja ulkopuoliseen etikkaan. Tutkimuksen etiikka pyrkii vastaamaan tutkimuksessa noudatettavista säännöistä. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen. 2013. 211-212) Tutkimuksessa, joka on eettisesti hyvä tulee ottaa huomioon, ettei loukata hyvää tutkimus käytäntöä. Hyvän käytännön loukkauksia eli vilppejä ovat piittaamattomuus ja epärehellisyys. Hyvä tieteellinen tutkimus on rehellinen, huolellisesti ja tarkasti tehty sekä avoin. Huomioon täytyy ottaa myös säännökset tutkijoiden ja opinnäytetyön tekijöiden oikeusturva. (Hirvonen 2006, 31–32)

Eettisiin kysymyksiin ei voida antaa yksiselitteisiä vastauksia. Eettiset valinnat, joita tehdään esimerkiksi opinnäytetyötä tehdessä, tehdään oman tai ryhmän kesken vaistonvaraisesti. Se voidaan määritellä eettiseksi analyysiksi. Kun pyritään tarkastelemaan aihetta eri näkökulmista, voidaan määrittää eettisiä kysymyksiä. Näkökulmia voivat olla muun muassa asianomaiset, oikeudet, velvollisuudet, vaihtoehdot tai päätösten tunnistaminen. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22-23, 29-32)

Lainsäädäntö määrittää omalta osaltaan tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimusta voidaan pitää tieteellisesti hyväksyttävänä, luotettavana ja uskottavana vain jos tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen lautakunta 2012) Opinnäytetyössä olemme pyrkineet rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Käytimme eettisesti kestäviä korkeatasoisia tiedonhankintavälineitä. Pyrimme tuomaan löytämämme tiedon avoimesti ja vastuullisesti esille sekä kunnioittamaan muiden tutkijoiden töitä ja saavutuksia asianmukaisilla viittauksilla. Opinnäytetyö sisältää vaiheet essee, suunnitelma, toteutus ja raportointi. Kaikki vaiheet toteutettiin ammattikorkeakoulun vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen lautakunta 2012)

Opinnäytetyön tutkimusaiheen valinta on tekijöiden tekemä eettinen ratkaisu. Aihetta valitessa mietimme sen ajankohtaisuutta ja kuinka merkityksellinen se on yhteiskunnalle sekä yksilötasolla. Jotta opinnäytetyö olisi tutkimusetiikan mukaan hyvä, tulee sen olla myös hyödyllinen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Mielestämme aiheemme elektronisten pelien vaikutuksista nuorten mielenterveyteen on hyvin tärkeä ja hyödyllinen. On hyvä selvittää kirjauskatsauksella, mitä asiasta on jo tutkittu ja mitä siitä tiedetään. Aihe on tärkeä yhteiskunnan kannalta, koska moni nuori on syrjäytymisvaarassa elektronisten pelien vuoksi. Jos tiedettäisiin keinot, joilla ongelmapelaamista ja syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä, ja jotta pelaamiseen liittyviin ongelmiin suhtauduttaisiin vakavasti, yhteiskunta säästäisi hoitokuluissa ja nuoret voisivat paremmin. (Vierula 2013; Seppänen 2012)

Luotettavuuden arviointi on yksi keskeisistä osista opinnäytetyötä, koska tutkimukselle on asetettu tiettyjä normeja ja arvoja, joihin sen pitäisi nojautua (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida aineiston laadun, aineiston analyysin ja tulosten perusteella. Aineiston keruu ja sen laatu vaikuttaa vahvasti siihen, miten tutkija on tavoittanut tutkittavan ilmiön. Aineiston analysoinnissa korostuvat tutkijan taidot, kokemus ja arvostukset. Tutkijan tulee pystyä osoittamaan ero tulosten ja aineiston välillä (Janhonen & Nikkonen. s.36-37). 1980-luvulla Cuba ja Lincoln ovat esittäneet kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi-kriteereitä, jotka ovat käytössä edelleen. Esitettyjä kriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja sovellettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. s.197)

Tässä opinnäytetyössä arvioitiin luotettavuutta lähteisiin perustuen. Lähteiden valinta kriteereitä olivat kirjoittajan ja julkaisijan arvostettavuus ja tunnettavuus, lähteen ikä (2005-2015), lähteiden alkuperäisyys sekä tulosten uskottavuus. Lähteet olivat suurimmaksi osaksi noin viiden vuoden sisällä julkaistuja, ja vanhemmissa lähteissä arvioimme sisällön paikkaansa pitävyyden. Tutkimusten kirjallisuuslähteet tuli olla myös paikkaansa pitäviä. Jokaista lähdeä arvioidessa tuli ottaa huomioon luotettavan tutkimuksen lähteiden kriteerit. (Hirsjärvi ym.

2007, 109–110.) Lähdeviitteet pyrimme merkitsemään ohjeiden mukaisesti ja kunnioitimme muita tutkijoita, mikä on myös eettisesti tärkeää. (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2013, 97). Luotettavuutta miettiessä tulee myös ottaa huomioon kansainvälisten lähteiden käyttäminen. Ne lisäävät luotettavuutta ja monipuolistavat näkökantaa, mutta niitä ei välttämättä voi sellaisenaan soveltaa suomeen. On myös hyvä ottaa huomioon, että kansainvälisiä lähteitä lukiessa, on opinnäytetyön tekijöille voinut sattua käänkövirheitä.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa on luonnollisesti hyvä ottaa huomioon se, että kyseessä on opinnäytetyö. Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet lähestymään aihetta neutraalisti ja huomioimaan aiheeseen liittyvät tutkimukset. Elektronisten pelien yhteys nuorten mielenterveys ongelmiin on nuori tutkimus aihe, eikä siitä ole vielä kovin paljon laajoja pitkittäistutkimuksia. Tämä voi osaltaan vaikuttaa työn luotettavuuteen. Opinnäytetyön luotettavuutta on arvioitu jokaisessa työvaiheessa (Kylmä 2007, 130). Työn jokaisessa vaiheessa olemme pyrkineet tarkkuuteen. Pyrimme myös löytämään saamallemme tiedolle useampia lähteitä, mikä nostaa työn luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227.)

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi- Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Kustanneosakeyhtiö. Helsinki: Nemo. Gummerrus kirjapaino Oy
- Aurava, R.; Hamari, J.; Harviainen, J.T.; Hentonen, E.; Huttunen, T.; Hernesniemi, S.; Kataja, E.; Koulu, S.; Kähkönen, R.; Laakso, M.; Lehtonen, M.; Marjomaa, H.; Markkula, T.; Meriläinen, M. & Sihvo, R. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Tammerprint oy. Saatavissa osoitteessa: <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>
- Borus, J. F.; Daly, C. B.; DeJong, S.; Drislane, F. W.; Fishel, A. K.; Goff D. C.; Goldman, S.; Green, A. I.; Greenfield, S.; Guthell, G. T.; Hirsch, M.; Keshavan, M.S.; Leary, K.; McCarley, R. W.; Mufson, M. J.; Nierenberg, A. A.; Rauch, S. L.; Lopez Reilly, N.; Schnipper, H. H.; Smith, J. M.; Watts, C. L. & Wolfe, B. 2010. Violent video games and young people. Harvard Mental Health Letter. Harvard Medical School. vol.27/4
- Brunborg, G.; Mentzoni, R. & Frøyland, L. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27–32.
- Choo, H. Gentile, D. Sim, T. Li, D & Khoo, A. Liau, A. 2010. Pathological Video-Gaming among Singaporean Youth. *Annals Academy of Medicine. Singapore*. <http://www.annals.edu.sg/pdf/39VolNo11Nov2010/V39N11p822.pdf>
- Deville, G. J.; Patch Callahan, P. & Armitage, G. 2010. The Effect of Violent Videogame Playtime on Anger. The Australian Psychological Society. Australia.
- Douglas A.; Gentile, D.; Choo, H.; Liau, A.; Sim, T.; Li, D.; Fung, D. & Khoo, A. 2010. Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *American Academy of Pediatrics. Pediatrics* volume 127, number 2, February 2011. <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2011/01/17/peds.2010-1353.full.pdf>
- Eichbaum, A. Bavelier, D. Green, C. 2014. Video Games: Play That Can do Serious good. *American Journal of Play*, v7 n1 p50-72 Fall 2014
- Ferguson, C. J. 2010. Video Games and Youth Violence: A Prospective Analysis in Adolescents. *Journal of Youth & Adolescence*, Springer Science & Business Media
- Holtz, P. & Appel, M. 2007. Internet use, video gaming and problem behavior in early teens. Austria. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197110000370>
- Huhtamo, E. & Kangas, S. 2002. Mariosofia. Helsinki: Gaudeamus.
- Huttunen, M. 2014, 1. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. *Terveyskirjasto > Lääkärinkirja Duodecim*. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa myös [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00382](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00382)
- Huttunen, M. 2014, 1. Masennus. *Terveyskirjasto > Lääkärinkirja Duodecim*. Helsinki. Kustannus oy Duodecim. Saatavissa myös [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00389](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389)
- Huttunen, M. 2014, 2. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. *Terveyskirjasto > Lääkärinkirja Duodecim*. Helsinki: Kustannus oy Duodecim. Saatavissa myös [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00383](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383)

Huttunen, M. 2015. Unettomuus. >terveyskirjasto > Lääkäri kirja Duodecim > Unettomuus. Kustannus oy Duodecim. Saatavissa myös [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534)

Kallio, E. 2005. Aggressiivisuus ja tunteiden sääntely. Pro gradu. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 13.11.2015.

King, D.L. Gradisar, M. Drummond, A. Lovato, N. Wessel, J. Micic, G. Douglas, P. Delfabbro, P. 2012. The impact of prolonged violent video-gaming on adolescents sleep: an experimental study. *Journal of Sleep Research*. Volume 22, issue 2. pages 137–143, April 2013. Saatavilla myös <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.2013.22.issue-2/issuetoc>

Kinnunen, J. 2011. Ongelmapelaamiseen johtavia syitä. Viitattu 19.10.2015. [www.nuortenlinkki.fi](http://www.nuortenlinkki.fi) > tietopiste > tietoartikkelit > pelaaminen > ongelmapelaamiseen johtavia syitä

Koski- Jännes, A. 2009. Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. Viitattu 13.11.2015. [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi) >tietopankki > tietoiskut > pelaaminen, muuta toiminnalliset riippuvuudet ja niiden hoito > aine- ja toiminnalliset riippuvuudet <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/aine-ja>

Kuhanen, C.; Oittinen, P.; Kanerva, A.; Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. 3 uudistettu painos. Helsinki: Sanoma pro

Kultima, A. 2009. Ajanvietepelit, Ongelmanratkaisua ja ajanvietettä: kasuaalipelien ja -pelaamisen piirteitä. Viitattu 14.9.2015. <http://pelitieto.net> > Ajanvietepelit

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki; Edita Prima Oy.

Käytöshäiriöt. Käypähoito-suositus. Pihlakoski, L. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseuran Duodecim. , 2014. Viitattu 17.11.2015. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) > Suositukset > ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret) > Lisätietoa

Laakso, L.; Asanti, R.; Fogelholm, M.; Hakkarainen, H.; Heinonen, O.; Härkönen, A.; Jaakkola, T.; Kujala, T.; Lähdesmäki, L.; Niemi-Nikkola, K.; Pekkarinen, H.; Saari, A.; Stigman, S.; Säski-lahti, A.; Tammelin, T.; Vasankari, T.; Viitasalo, J.; Kantomaa, M.; Mäenpää, P.; Potinkara, P.; Löflund-Kuusela, H.; Oksanen, J. & Karvinen, J. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija ryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki: Reptalo Lauttasaari Oy. Saatavilla myös [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. 2011. The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38–47.

Luhtala, K. 2015. Aihe näky ja kuuluu työssä, mutta itseltä puuttuu tieto. Selvitys lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten tiedoista ja tarpeista pelikasvatukseen liittyen. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. [http://pelitaito.fi/pelitpuheeksi/files/2015/06/Selvitys\\_Pelit-puheeksi.pdf](http://pelitaito.fi/pelitpuheeksi/files/2015/06/Selvitys_Pelit-puheeksi.pdf)

Luhtala, K.; Silvennoinen & Tenkanen, T. 2012. Pelaavat nuoret Vantaalla- Selvitys vantaalais-ten koululaisten pelaamisesta ja pelihaitoista. [http://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/78883\\_Final\\_Pelaavat\\_nuoret\\_Vantaalla.pdf](http://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/78883_Final_Pelaavat_nuoret_Vantaalla.pdf)

Luhtala, K.; Silvennoinen & Taskinen, T. 2011. Nuoret pelissä-Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN\\_ISBN\\_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN_ISBN_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1)



- Mankkinen, T.; Evwaraye, A. & Vertio K. 2012. Miksi nuori surmaa? Yhteenveto nuorten tekemistä suunnitelmallisista henkirikoksista ja niiden taustoista. Sisäinen turvallisuus. Sisäasiainministeriön julkaisuja. 44/2012
- MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015. Viitattu 21.9.2015. [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > tietokulma> lapsen kasvu ja kehitys> 12- 15 -vuotias> persoonallisuus ja tunne- elämä
- Mielenterveyden keskusliitto. Henkinen ja fyysinen väkivalta. [mtkl.fi](http://mtkl.fi) > tietoa mielenterveydestä > henkinen ja fyysinen väkivalta
- Mononen, M. 2003. Pelisuunnittelu. Tietokonesuunnittelijan näkökulmasta. Viitattu 15.09.2015. <http://www.pingstate.nu/omnilayer/yksi/media/552/pelisuunnittelu1.html>
- Mäyrä, F. 2009 Pelikulttuurin peruskurssi. Viitattu 20.10.2015 <http://pelitieto.net> > johdantoa-ja-ohjeita/
- Mäyrä, F. 2009. Seikkailupelit, Löytöretkiä pulmatehtävien maailmassa. Viitattu 14.9.2015. <http://pelitieto.net> > Seikkailupelit
- Mäyrä, F & Ermi, L. Pelaajabarometri 2013. Tampereen yliopisto. Viitattu 15.9.2015 [https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95150/pelaajabarometri\\_2013.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95150/pelaajabarometri_2013.pdf?sequence=1)
- Möller, I., & Krahe, B. (2009). Exposure to violent video games and aggression in German adolescents: a longitudinal analysis. *Aggressive Behavior*. Department of Psychology, University of Potsdam, Potsdam, Germany, vol. 35. 75-89
- Nuoriperi. 2014, Nuorisotyön tallentamiskeskus. Viitattu 3.9.2015. [www.nuoriperi.fi](http://www.nuoriperi.fi)>sanastoa>nuori/nuoruus
- Nuorisolaki 27.1.2006/72
- Nuorten mielenterveystalo. Peli ongelmat. Viitattu 18.11.2011 [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi) > Tietoa mielenterveydestä > Häiriöt ja ongelmat > Peli ongelmat
- Paavilainen, J. 2009. Räiskintäpelit, Toimintaa ja jännitystä. Viitattu 14.9.2015 <http://pelitieto.net> > Räiskintäpelit
- Partonen, T. 2008. Unettomuus mielenterveyden häiriössä. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Helsinki: Lääkäriseura Duodecim 2007. Saatavilla myös [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix01079](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01079)
- Petäjaniemi, T. & Valonen, areena. 2009. Oikeusministeriö. Jokelan koulusurmat 7.11.2007 tutkintalautakunnan raportti. Helsinki. Viitattu. 14.11.2015. [http://www.lskl.fi/files/595/Jokelan\\_koulusurmat\\_tutkintalautakunnan\\_raportti.pdf](http://www.lskl.fi/files/595/Jokelan_koulusurmat_tutkintalautakunnan_raportti.pdf)
- Porter, G., Starcevic, V., Berle, D. & Fenech, P. 2010. Recognizing problem video game use. Uusi Seelanti
- Przybylski, A. K. 2014. Electronic Gaming and Psychosocial Adjustment. Oxford university. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/07/29/peds.2013-4021>
- Saarenpää, H. 2009. Pelikulttuurin peruskurssi, oppimispelit. Viitattu 14.9.2015 <http://pelitieto.net> > Oppimispelit
- Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. viitattu 15.9.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13308/9513922693.pdf?sequence=1>
- Senkina, I. 2015.Ei elämä pelissä vaan peli elämässä. Pelituki-hanke. Mosaiikki ry. Mosaiikki-lehti, nro 1 Löytyy myös: [http://www.mosaiikki.info/lehdet\\_fi.php?id=2015\\_103\\_pelituki](http://www.mosaiikki.info/lehdet_fi.php?id=2015_103_pelituki)

- Seppänen, A. 2012 Varhainen puuttuminen voi pelastaa paljon. Suomen Lääkärilehti. vol. 67 no. 13 s. 1023-1025. Viitattu 20.10.2012 <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037363>
- Sihvonen, T. 2009. Strategia ja simulaatiopelit, Pikku näpertelystä universumin hallinnointiin. Viitattu 14.9.2015 <http://pelitieto.net> > Strategia- ja simulaatiopelit
- Silvennoinen, I. 2012. Tietokone- ja konsolipelaaminen. Viitattu 21.10.2015. [www.nuortenlinkki.fi](http://www.nuortenlinkki.fi) > tietopiste > tietoartikkeli > Pelaaminen > Tietokone- ja konsolipelaaminen
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: Wsoy. s.2010
- Silvennoinen, I. Sjölund, A-K. Tenkanen, T & Tossavainen, T. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>
- Silvennoinen, I. 2014. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Viitattu. 19.10.2015. [http://www.pelikasvatus.fi/index.php?option=com\\_content&view=category&id=23&Itemid=136](http://www.pelikasvatus.fi/index.php?option=com_content&view=category&id=23&Itemid=136)
- Stenros, J. 2009. Roolipelit, Roolipelit: yksin ja yhdessä pelatut fantasiamaailmat. Viitattu 14.9.2015. <http://pelitieto.net> > Roolipelit
- Teko-tervekoululainen hanke, liikkeellä ilman kolhuja. Unen puutteen vaikutukset. Viitattu 18.11.2015. [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi) > yläkoulu > lepo ja uni > uni. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. a. Digitaalisen pelaamisen riskit nuorille. Viitattu 11.9.20. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > aiheet > alkoholi, tupakka ja riippuvuudet > rahapelit > nuoret pelissä > digitaalisen pelaamisen riskit nuorille
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014, a. Mielen hyvinvointi. Viitattu 14.10. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > terveyden edistäminen > toimijat > terveyden edistäminen eri toimialoilla > terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ammatillisessa koulutuksessa > mielen hyvinvointi. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015, b. Peliriippuvuus ja ongelma pelaaminen. Viitattu 14.11.2015. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > aiheet > alkoholi, tupakka ja riippuvuudet > rahapelit > rahapeliongelman hoito ja tuki > peliriippuvuus ja ongelmapelaaminen. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelman-hoito-ja-tuki/peliriippuvuus-ja-ongelmapelaaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014, b. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. Viitattu 01.11.2015 [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Aiheet > Hyvinvointipolitiikka > Elinolot ja hyvinvointi > Syrjäytyminen ja osallisuus > Nuorten syrjäytyminen > Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät.
- Tietoa nuorista. 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden "ikärajoista" selvitetty. Viitattu 17.9.2015. [www.tietoanuorista.fi](http://www.tietoanuorista.fi) > uutiset > nuorten oma käsitys nuoruuden "ikärajoista". <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>
- Tortolero, SR.; Peskin, Mf.; Baumler, ER.; Cuccaro, PM.; Elliot MN.; Davies, SL.; Lewis, TH.; Bansbach, SW.; Kanouse, DE. & Schuster MA. 2014. Daily Violent Video Game Playing and Depression in Preadolescent Youth. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014 Sep 1; 17(9): 609–615. Saatavilla myös <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25007237>
- Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutu-aika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Tampere <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1>

Viitala, R. 2015. Digitaalisen pelaamisen yhteys lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97406/GRADU-1434521065.pdf?sequence=1>

Vierula, H. 2013 Auta nuorta pärjäämään. Suomen Lääkärilehti, vol.68 no.7 s. 470-43. Viitattu 20.10.2015. <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000038929>

Väestöliitto 2015. Nuoruuden kehitys tehtävät. Viitattu 21.9.2015. [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) >seksuaalisuus >tietoa seksuaalisuudesta >ammattilaiset> tietopankki> nuoruuden kehitystehtävät

Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N. & Douglas, P. 2010. The effect of presleep video-game playing on adolescent sleep. Tutkimusartikkeli. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 6, No. 2, 2010. Australia.

